



各施設等のマーク

🏠 保健福祉センター

🗑️ ごみ出しの日

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			11	12 🗑️ 埋立	13 🗑️ 一般 🏡 すくすく相談 🏡 離乳食教室(後期)	14
15	16	17 🗑️ 一般 🏡 アフターピクス	18 🗑️ 再生(雑誌等) 🏡 すくすく相談	19 🗑️ 埋立 🏡 のびのび相談	20 🗑️ 一般 🏡 育児相談 🏡 無料法律相談	21
22	23 🗑️ 粗大 (朝日ヶ丘・白梅西・東)	24 🗑️ 一般	25 🏡 すくすく相談	26 🗑️ 埋立 🏡 2歳児歯科検診 🏡 のびのび相談	27 🗑️ 一般	28 🏡 パパママ教室
29	30	31 🗑️ 一般	1 (11月) 🗑️ 再生(新聞紙等) 🏡 すくすく相談	2 🗑️ 一般 🏡 のびのび相談 🏡 3歳半健診	3	4
5	6 🗑️ 埋立 🏡 巡回児童相談	7 🗑️ 一般	8 🏡 すくすく相談	9 🗑️ 埋立 🏡 のびのび相談	10 🗑️ 一般 🏡 すくすく相談	

## ごみ出しの日

一般ごみ	火・金(11/3を除く) 11/2(木)
再生ごみ	18(雑誌等) 11/1(新聞紙等)
埋立ごみ	木(11/2を除く) 11/6(月)
粗大ごみ	23(朝日ヶ丘・白梅西・東)

\*23日(月)は、朝日ヶ丘、白梅西・東地区の粗大ごみ収集日です、他地区の方は出せません。  
\*11月2日(木)は一般ごみ収集日です。11月3日(金)は祝日のため収集ありません。  
\*11月6日(月)は、埋立ごみ収集日です。

## 健康事業内容

名称	日	時間	備考
アフターピクス	17	10:00~11:30	対象：産後2ヶ月から6ヶ月未満の産婦とその赤ちゃん 定員：12組(先着)要予約 内容：ダンスインストラクターによる産後エクササイズ の教室 持ち物：汗拭きタオル、バスタオル、飲み物、室内用の運動靴 月齢7ヶ月以上の子どもの託児あり(定員先着5名)
離乳食教室(後期)	13	10:00~11:30	対象：9~10ヶ月児(要予約) 内容：管理栄養士による後期・完了期の離乳食の講話と試食。 持ち物：試食用スプーン
育児相談	20	(予約制) 9:30~11:00 13:00~14:00	内容：身体計測、子育て相談、栄養相談 持ち物：母子健康手帳
パパママ教室	28	10:00~11:30	対象：妊婦と家族(要予約) 内容：パパの妊婦体験、沐浴指導、分娩に関するお話等
すくすく相談	13 18 25 11/1 11/8 11/10	予約制	内容：「ことばがゆっくり」「どもる時がある」「発音が気になる」など、言語聴覚士によることばの発達に関する相談(要予約)
のびのび相談	19 26 11/2 11/9	予約制	「落ち着きがない」「発達がゆっくりかも」「集団生活になじめない」など臨床心理士による子どもの発達に関する相談(要予約) ※11月まで予約満枠です。
精神福祉相談	随時		内容：相談支援事業所が相談を受けます。 ソシオ Tel (345-9016) / HANA Tel (320-2761)
障がい者の就職相談	随時		内容：四日市障がい者就業・生活支援センタープラウの相談員が相談を受けます。Tel (354-2550)
知的障がい福祉相談	随時		内容：相談支援事務所が相談を受けます。 陽だまり Tel (328-5881) / プルーム Tel (329-5657)
女性の悩み相談	随時		内容：北勢福祉事務所の女性相談員がDV・家庭問題などの相談を受けます。Tel (352-0557)
児童福祉相談	随時		内容：北勢児童相談所の相談員が子どもの発達・虐待・非行等の相談を受けます。Tel (347-2030)

\*新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止することがあります。  
朝日町ホームページにて、ご確認ください。

\*お申し込みは、子育て健康課 (TEL 377-5652) 保健師・管理栄養士まで

## 朝日町食生活改善推進協議会 キッキングプラザ

### 具たくさん中華スープ

具材をたくさん用いることで、食材の旨味を楽しみながら、美味しく減塩することができます!



### 材料(4人分)

豚もも肉薄切り	40g	生姜	少々
たけのこ(水煮)	80g	中華スープの素	小さじ1/2
生しいたけ	40g	水	500ml
長ねぎ	60g	塩	小さじ1/4
かいわれ大根	20g	醤油	小さじ1/2
卵	1個	酢	小さじ2

### 作り方

- ①豚肉は細切りにする。入れて、火にかける。
- ②たけのこ、生しいたけ、長ねぎは薄切り、生姜はみじん切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ③鍋に水、中華スープの素、②を入れて、火にかける。
- ④煮立ってきたら、①を加えてほぐし、アクを取る。
- ⑤Aで調味する。
- ⑥溶き卵を流し入れ、半熟状になったら火を止める。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
48kcal	4.0g	2.3g	0.7g

広報無線がきこえにくいときは...  
0120-251165(通話無料フリーアクセス)  
※最新の放送のみ聞くことができます。

\*朝日町役場に問い合わせの際は、ダイヤル番号をよくご確認の上、お間違いないようおかけください。

### 無料法律相談 (10/20(金))

※予約制です。

毎回、保健福祉センター2階研修室  
13時30分~15時30分まで  
社会福祉協議会 TEL 377-2941

### リサイクル運動

(毎月第3水曜日(祝日、雨天の場合は翌日))

収集場所 保健福祉センター駐車場 (9時~13時まで)  
出張場所 柿公民館 (10時~10時30分まで)