



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
12	13 粗大 (柿・山王谷・向陽台)	14 一般	15 再生(雑誌等) 乳・子宮・大腸がん 検診	16 埋立 のびのび相談 健康料理教室	17 一般 育児相談 すくすく相談	18
19	20 無料法律相談	21 一般 アフターピクス	22 すくすく相談	23	24 一般	25
26	27 埋立	28 一般	29 再生(新聞紙等)	30 埋立 のびのび相談 7・8か月児相談	1 (12月) 一般 離乳食教室(前期) すくすく相談	2
3	4	5 一般	6 すくすく相談	7 埋立 1歳半健診 のびのび相談	8 一般	9

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
15 (雑誌等) 29 (新聞紙等)
埋立ごみ
木 (23除く) 27 (月)
粗大ごみ
13 (柿・山王谷・向陽台)

* 13 (月) は柿・山王谷・向陽台地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。
* 23日は祝日のため埋立ごみの収集はありません。27日(月)は埋立ごみの収集日です。

健康事業内容

名称	日	時間	備考
アフターピクス	21	10:00~11:00	対象：出産後2ヶ月~6ヶ月未満の産婦とその赤ちゃん(要予約) 定員12組 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
健康料理教室	16	10:00~13:00	内容：メタボ予防を目的とした管理栄養士による調理実習の栄養教室(要予約保険福祉課377-5659) 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、参加費300円
育児相談	17	予約制	内容：身体計測、保健相談、栄養相談 持ち物：母子健康手帳
離乳食教室(前期)	12/1	10:00~11:30	対象：4~5ヶ月児(要予約) 内容：管理栄養士による初期・中期の離乳食の講話と試食。 持ち物：試食用スプーン
すくすく相談	17 22 12/1 12/6	予約制	「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
のびのび相談	16 30 12/7	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) ※1月まで予約満杯です。
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：相談支援事業所が相談を受けます。 プラウ：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) / ブルーム 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

ひじき入りつくね ~とろろソースかけ~

「ひじき」にはカルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。貧血予防、骨や歯の維持、動脈硬化の予防など様々な効果が期待できます！



材料(4人分)

鶏ひき肉	160g	だし汁	150cc
玉ねぎ	50g	砂糖	12g
卵	1/2個	みりん	小さじ2
塩	2g	片栗粉	8g
ひじき(乾燥)	16g	サラダ油	大さじ2
油揚げ	1/2枚	とろろ昆布	8g
干しいたけ	2枚	みりん	小さじ1
人参	30g	だし汁	200cc
蓮根	30g	ミニトマト	8個
かつお節	4g	ブロッコリー	4房

作り方

- ①ひじき、干しいたけは水で戻しておく。
- ②玉ねぎはすりおろし、人参は千切り、油揚げは細く切る。
- ③戻した干しいたけは2cmの長さで細く切る。
- ④蓮根は1cmほどの薄切りにする。
- ⑤鍋にAの材料を入れ、汁が無くなるまで煮る。
- ⑥⑤が煮えたら粗熱をとって冷ます。
- ⑦⑤のひじき煮、鶏ひき肉、すりおろした玉ねぎ、卵、塩、片栗粉をよく混ぜ、小判型(1人:2個)にして、油を引いて焼く。
- ⑧ブロッコリーとミニトマトは付け合わせとして添える。
- ⑨鍋にBを入れソースを作る。
- ⑩器に盛り付け、つくねにソースをかけて完成。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
205kcal	12.5g	11.1g	0.9g

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ください。お間違いないようおかけください。



無料法律相談
(11/20(月))

※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 埋縄公民館
(10時~10時30分まで)