



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 粗大(小向・埋縄)	12 一般	13 再生(雑誌等) すくすく相談	14 埋立 離乳食教室(後期) のびのび相談	15 一般 育児相談	16
17	18	19 一般 アフターピクス	20 すくすく相談 無料法律相談	21 埋立 のびのび相談	22 一般 すくすく相談	23
24	25	26 一般	27 再生(新聞紙等)	28 埋立	29 一般	30
31	1 (1月)	2	3	4 埋立	5 一般	6
7	8	9 一般	10 すくすく相談			

## ごみ出しの日

一般ごみ 火・金 (1/2は除く)
再生ごみ 13(雑誌等) 27(新聞紙等)
埋立ごみ 木
粗大ごみ 11(小向・埋縄)

\* 11(月)は小向・埋縄地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。  
\* 29(金)は行政機関の休日ですが、収集します。  
\* 1/2(火)は年始のため収集しません。

## 健康事業内容

名称	日	時間	備考
離乳食教室(後期)	14	10:00~12:00	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	15	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
アフターピクス	19	10:00~11:30	対象: 出産後2ヶ月以降から6ヶ月未満の産婦とその赤ちゃん 要予約(先着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 持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物、室内用の運動靴
すくすく相談	13 20 22 1/10	予約制	内容: 「言葉の発達が気になる」「どもりや発音が気になる」「言葉のやり取りがうまくできない」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) ※1月まで予約満杯
のびのび相談	14 21	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) ※2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: 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

**無料法律相談**  
(12/20(水))  
※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 朝日ヶ丘公民館 (10時~10時30分まで)

## 朝日町食生活改善推進協議会 キッキングプラザ

### 白菜のミルク煮

本格的に冷え込む季節になりました。  
旬の白菜をたっぷり用いて、ホタテの旨味が濃縮された、あったかいミルク煮はいかがでしょう？



#### 材料(4人分)

牛乳	300cc	コンソメ	1個
白菜	1/4カット	酒	大さじ2
ホタテ貝柱缶	70g(汁を含む)	水	300cc
しめじ	80g	片栗粉	大さじ2
人参	40g	サラダ油	大さじ1/2
生姜	10g	こしょう	少々

#### 作り方

- 白菜は一口大、人参はいちょう切り、生姜は千切りにする。
- サラダ油で生姜、白菜の軸部分を炒め、白菜の葉、人参、ほぐしたしめじを加えて炒める。
- ホタテ缶を汁ごと入れ、コンソメ、酒、水を加えて煮る。
- 片栗粉を牛乳で溶き、②に加えてひと煮立ちさせ、こしょうで味を調える。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
123kcal	5.9g	4.2g	0.8g

広告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願いください。