



生活カレンダー

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 埋立 3歳半健診	12 一般 すくすく相談	13
14	15 粗大(縄生)	16 一般 アフターピクス	17 再生(雑誌等) すくすく相談	18 埋立 のびのび相談 7・8ヶ月児相談	19 一般 育児相談 すくすく相談	20
21	22 無料法律相談	23 一般	24 すくすく相談	25 埋立 2歳児歯科検診 のびのび相談	26 一般 のびのび相談	27
28 成人健診、乳がん、子宮がん、大腸がん、骨粗しょう症、胃がん、胸部検診	29 粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東)	30 一般	31 再生(新聞紙等) すくすく相談	1 (2月) 埋立 1歳半健診 のびのび相談	2 一般 すくすく相談	3
4 成人健診、大腸がん検診、前立腺がん、骨粗しょう症、胃がん、胸部検診	5	6 一般	7 すくすく相談	8 埋立 のびのび相談	9 一般 離乳食教室(前期)	10

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
17(雑誌等) 31(新聞紙等)
埋立ごみ
木
粗大ごみ
15(縄生) 29(朝日ヶ丘・白梅西・東)

*15日(月)は縄生地区の粗大ごみの収集日です。他地区の方は出せません。
*29日(月)は朝日ヶ丘・白梅西・東の粗大ごみの収集日です。他地区の方は出せません。

健康事業内容

名称	日	時間	備考
アフターピクス	16	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) 定員：12組(先着順) 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)
育児相談	19	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)	2/9	10:00~12:00	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	12 17 19 24 31 2/2 2/7	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)
のびのび相談	18 25 2/1 2/8	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) ※令和6年3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

無料法律相談
(1/22(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 縄生防災倉庫広場(10時~10時30分まで)

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

ホクホク♪ グラタン

長いもを用いたホクホクのグラタン!
長いもはカリウムという栄養素が豊富に含まれており、高血圧予防などに効果があります。



材料(4人分)

鶏もも肉	200g	<ホワイトソース>
長いも	120g	有塩バター
しめじ	80g	小麦粉
パプリカ(赤)	20g	牛乳
パプリカ(黄)	20g	塩
ほうれん草	20g	こしょう
		粉チーズ

作り方

- 鶏肉は一口大に切る。長いもは1cm角、パプリカはさいの目に切る。しめじはほぐす。
- フライパンを中火にし、鶏肉を焼く。(皮目を下にして焼く)
ある程度火が通ったら、長いも、しめじ、パプリカ、ほうれん草を入れ、さっと炒め、耐熱容器に盛り分ける。
- 鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を加え混ぜ、よく炒める。
牛乳を少しずつ加え(ダマができないように)、とろみがついたら、塩こしょうで味付けをする。
- ②の容器に③のホワイトソースを流し入れ、粉チーズを振り、250℃のオーブンで5~10分焦げ目がつく程度焼く。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
248kcal	13.9g	14.4g	0.9g

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ください。