



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

## ごみ出しの日

<b>一般ごみ</b> 火・金(23は除く) 22(木)
<b>再生ごみ</b> 14(雑誌等) 28(新聞紙等)
<b>埋立ごみ</b> 木(22は除く) 26(月)
<b>粗大ごみ</b> 19(柿・山王谷・向陽台) 3/4(小向・埋縄)

\*19日(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。  
\*22日(木)は一般ごみの収集日です。26日(月)は埋立ごみの収集日です。

\*23日(金)は祝日のため収集ありません。  
\*3月4日(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。

## 健康事業内容

名称	日	時間	備考
育児相談	16	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 対象：出産後2か月以降から6か月未満の産婦とその赤ちゃん (要予約 定員先着12組)
アフターピクス	20	10:00~11:30	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 対象：9~10か月児(要予約)
離乳食教室(後期)	3/1	10:00~11:30	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
パパママ教室	3/2	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、分娩に関するお話を
すくすく相談	14 16 28 3/1 3/6	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	15 3/7	予約制	内容：臨床心理士による子どもの発達検査の実施や「おちつきがない」「関わり方がわからない」などの子どもの発達に関する相談(要予約) ※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) / 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

**無料法律相談**  
(2/20(火)) ※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)

## 朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

### 豆腐のティラミス風

豆腐を使った、なめらかなデザートはいかがでしょう?  
たんぱく質も豊富で美味しく召し上がれます!



### 材料(4人分)

絹ごし豆腐.....100g	ビスケット.....4枚
クリームチーズ.....100g	湯.....50cc
砂糖.....40g	インスタントコーヒー.....小さじ2
粉ゼラチン.....5g	ココア.....小さじ2
水.....大さじ4	

### 作り方

- ①絹ごし豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで30秒程加熱し、水切りしてから裏ごしする。
- ②クリームチーズを電子レンジで20秒程やわらかくなるまで加熱し、砂糖と①を加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ③小さめの耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れて、ラップをせずに電子レンジで30秒程加熱して溶かす。
- ④②に③を混ぜ、容器に流して冷蔵庫で冷やす。
- ⑤4個の器に、割ったビスケットを敷く。
- ⑥⑤のカップに④をスプーンですくってのせ、食べる直前にココアを茶こしで振りかける。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	170kcal	5.1g	9.7g	0.2g

**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願いください。