



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 一般	13 再生(雑誌等) すくすく相談	14 埋立 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	21 埋立 7-8ヶ月児健康相談 のびのび相談 無料法律相談	22 一般 すくすく相談	23
24	25 献血	26 一般	27 すくすく相談	28 埋立 のびのび相談	29 一般	30
31	1 (4月)	2 一般	3 再生(新聞紙等)	4 埋立 1歳半健診	5 一般 すくすく相談 無料法律相談	6
7	8 粗大(縄生)	9 一般 プレママ教室	10 すくすく相談			

ごみ出しの日

一般ごみ
火・金
再生ごみ
13 (雑誌等)
4/3 (新聞紙等)
埋立ごみ
木
粗大ごみ
4/8 (縄生)

* 4月8日(月)は、縄生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
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 定員先着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の教室 持ち物：汗拭きタオル、バスタオル、飲み物
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、フェイスタオル(計測用)
プレママ教室	4/9	10:00~11:30	対象：妊婦と配偶者など家族の方(要予約) 内容：妊娠中や分娩に関するお話、座談会など
すくすく相談	13 22 27 4/5 4/10	予約制	「ことばが遅い」、「コミュニケーションがとりにくい」、「どもりや発音が気になる」など、言語聴覚士による子どもの言葉の発達に関する相談(要予約) 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)
のびのび相談	14 21 28	予約制	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) ※R6.4月からの発達検査は4月から予約可能です 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)
精神福祉相談	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)
障がい者の就職相談	随時		内容：相談支援事務所が相談を受けます。
知的障がい福祉相談	随時		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 ※予約制です。
(3/21(木)、4/5(金))
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
(3/19(火)(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)

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

きこりのスープ

根菜たっぷりの栄養満点スープです！
味噌の量を控えめにして生姜を加えることで、減塩効果が期待できます！



材料(4人分)

ごぼう	40g	豚小間肉	40g
しめじ	40g	しょうが	10g
えのきたけ	50g	コンソメ	4g
舞茸	40g	味噌	12g
人参	20g	水	600g
ねぎ	40g	サラダ油	小さじ1

作り方

- ごぼう、人参はさがさがきにする。しめじは石づきを取り、しめじ、舞茸と共にほぐす。えのきは半分の長さに切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- 鍋に少量の油を入れ、しょうが、ごぼう、人参、豚肉を炒める。
- 火が通ったら水を加え、ひと煮立ちしたらアクを取り、調味料と残りの具材を入れ、味を調える。最後にねぎを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
57kcal	3.2g	3.4g	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いたします。