



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				11 埋立 のびのび相談	12 一般	13
14	15	16 一般 アフターピクス	17 再生(雑誌等) すすく相談	18 埋立 のびのび相談	19 一般 育児相談	20
21	22 粗大 (朝日ヶ丘・白梅西・東)	23 一般	24 すすく相談	25 埋立 2歳児歯科検診 のびのび相談	26 一般 離乳食教室(前期) すすく相談	27
28	29	30 一般	1 (5月) 埋立	2 一般 のびのび相談	3	4
5	6	7 一般	8 再生(新聞紙等) すすく相談	9 埋立 のびのび相談 3歳半健診	10 一般 すすく相談	

各施設等のマーク

保健福祉センター

ごみ出しの日



* 5月1日(水)は埋立ごみ、5月2日(木)は一般ごみ収集日です。
* 5月3日(金)は祝日のため収集ありません。
* 22日(月)は朝日ヶ丘、白梅西・東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	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 教室 持ち物：汗拭きタオル、バスタオル、飲み物
育児相談	19	予約制	内容：身体計測、育児相談、栄養相談 持ち物：母子健康手帳、バスタオル1枚(身体計測用)
離乳食教室(前期)	26	10:00~11:30	対象：4~5か月児(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
すすく相談	17 24 26 5/8 5/10	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)
のびのび相談	11 18 25 5/2 5/9	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)
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)
(一社)四日市薬剤師会薬剤師による「お薬相談」	毎月第3土曜日 14時~16時		内容：病院で処方してもらった薬・市販薬・健康食品・機能性食品・サプリメント・漢方薬等について電話・対面相談を受けます。 場所・連絡先：四日市市本町9-8 本町プラザ5階 Tel (350-3925)

※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 クッキングプラザ

鶏肉のトマトクリーム煮

鶏肉は、先に表面を焼くことで、うま味を中に閉じ込めることができます！最後にパセリを飾り、彩りよく仕上げましょう！



材料(4人分)

鶏もも肉	280g	薄力粉	大さじ1
塩	1g	牛乳	150ml
玉ねぎ	80g	トマト缶	100g
ズッキーニ	40g	塩	小さじ1/2
パセリ	1g	こしょう	少々
サラダ油	小さじ1		

作り方

- ①玉ねぎは、くし切りにする。ズッキーニは乱切りにする。パセリはみじん切りにする。鶏肉は皮をむいて一口サイズに切り、塩で下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油を熱し中火にかけ、鶏肉の表面を焼く。
- ③玉ねぎ、ズッキーニを加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④薄力粉を加えて粉っぽさが無くなるまで炒めたら、牛乳、トマト缶、塩、こしょうを加え、とろみがつくまで煮る。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	質	塩	分
160kcal	17.5g	5.9g		1.3g	

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確認の上、お間違いのないようおかけください。



リサイクル運動(4/17(水))

(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)

