



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
12	13	14 🗑️ 一般 🏠 アフターピクス 🏠 健康料理教室	15 🏠 すくすく相談	16 🗑️ 埋立	17 🗑️ 一般 🏠 育児相談	18
19	20 🗑️ 粗大 (柿・山王谷・向陽台) 🏠 無料法律相談	21 🗑️ 一般	22 🗑️ 再生B・C (雑誌等) 🏠 すくすく相談	23 🗑️ 埋立 🏠 7・8か月児相談 🏠 のびのび相談	24 🗑️ 一般	25
26 ごみゼロ運動	27	28 🗑️ 一般	29	30 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談	31 🗑️ 一般 🏠 離乳食教室(後期) 🏠 すくすく相談	1 (6月)
2 ごみゼロ運動 (予備日)	3 🗑️ 粗大(小向・埋縄)	4 🗑️ 一般	5 🗑️ 再生A・C (新聞紙等) 🏠 無料法律相談	6 🗑️ 埋立 🏠 1歳半健診 🏠 のびのび相談	7 🗑️ 一般	8
9	10					



\*20日は柿・山王谷・向陽台地区、6月3日は小向・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
アフターピクス	14	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) 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
健康料理教室	14	10:00~13:00	内容：糖尿病予防を目的とした管理栄養士による調理実習の栄養教室 (要予約 定員16名 保険福祉課377-5659) 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、参加費300円、マスク
育児相談	17	予約制	内容：身体計測、保健相談、栄養相談 (要予約) 持ち物：母子健康手帳、フェイスタオル (計測用)
離乳食教室 (後期)	31	10:00~11:30	対象：9~10か月児(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
すくすく相談	15, 22, 31	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	23, 30, 6/6	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) ※最短7月~予約となります。
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)
(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

**無料法律相談**  
(5/20(月)、6/5(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(5/15(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 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

### 鮭のしょうが蒸し

鮭はビタミンDが豊富に含まれており、骨の形成に重要なビタミンです。成長期のお子様や骨粗鬆症が気になる方に特におすすめの食材です。



#### 材料(4人分)

生鮭.....60g	4切れ	<付け合わせ>
生姜.....20g		ブロッコリー.....100g
赤唐辛子.....1本		人参.....50g
酒.....大さじ2		きな粉.....大さじ1
オリーブ油.....大さじ1		マヨネーズ.....大さじ1
塩.....2g		しょうゆ.....小さじ1/2

#### 作り方

- 生鮭に酒をふっておく。生姜は皮をこそげ、繊維に沿って薄切りにする。赤唐辛子は種を取り除いて輪切りにする。
- 鮭にオリーブ油と塩をふりかけ馴染ませておく。
- 蒸し器に水を張り、火を入れ沸騰させる。
- 蒸し器の受け皿にクッキングシートを敷き、②の鮭を並べ入れ、鮭に火が通るまで中火で約10分蒸す。<付け合わせ>
- ブロッコリーは小房に分け、茹でて冷まし水切りしておく。人参はせん切りにし、ざっと茹でて水切りしておく。
- Aの調味料を混ぜ合わせ、⑤と和える。
- ⑥お皿に鮭を盛り付け、和え物を付け合わせて出来上がり。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
162kcal	15.4g	6.5g	0.7g

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。