



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 🗑️ 一般	12 📍 すくすく相談	13 🗑️ 埋立 📍 のびのび相談	14 🗑️ 一般	15 📍 パパママ教室
16	17	18 🗑️ 一般 📍 アフターピクス	19 🗑️ 再生(雑誌等) 📍 すくすく相談	20 🗑️ 埋立 📍 のびのび相談 📍 乳がん、子宮がん、大腸がん検診	21 🗑️ 一般 📍 育児相談 📍 すくすく相談	22
23	24	25 🗑️ 一般 📍 乳がん、子宮がん、大腸がん検診	26 📍 すくすく相談	27 🗑️ 埋立 📍 のびのび相談 📍 成人基本健康診査 📍 胃がん、大腸がん検診	28 🗑️ 一般 📍 胃がん、大腸がん検診	29
30	1 (7月) 🗑️ 粗大(縄生)	2 🗑️ 一般	3 🗑️ 再生(新聞紙等) 📍 すくすく相談	4 🗑️ 埋立 📍 3歳半健診 📍 のびのび相談	5 🗑️ 一般 📍 すくすく相談	6
7	8	9 🗑️ 一般	10 📍 すくすく相談			



* 7月1日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	お問い合わせ
パパママ教室	15	10:00 ~ 11:30	妊婦とその配偶者などの家族を対象とした、妊娠中や分娩に関するお話、座談会などの教室 (要予約) 持ち物: 母子健康手帳	子育て健康課 TEL:377-5652
アフターピクス	18	10:00 ~ 11:00	生後2ヶ月~6ヶ月の産婦とその赤ちゃんを対象としたダンスインストラクターによる産後エクササイズ教室 (要予約 先着12組) 持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物	
育児相談	21	予約制	子どもの身体計測、保健相談、栄養相談 (要予約) 持ち物: 母子健康手帳	
すくすく相談	12,14,19,21,26,7/3,7/5,7/10	予約制	「ことばが違い」、「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	13,20,27,7/4	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8月~の予約となります。	
精神福祉相談	随時		相談支援センターの相談員が相談を受けます。	
障がい者の就職相談	随時		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。	
知的障がい福祉相談	随時		相談支援事務所が相談を受けます。	
女性の悩み相談	随時		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。	
児童福祉相談(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		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。	

※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 クッキングブラザ

トマトとモロヘイヤのスープ

トマトに多く含まれるリコピンや、モロヘイヤに多く含まれるβ-カロテンは強い抗酸化作用があります。シミ予防にも効果があるといわれています。



材料(4人分)

玉ねぎ100g 卵1個
 トマト1個 鶏がらスープの素大さじ1
 モロヘイヤ80g

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスする。モロヘイヤは茎を除き、ざく切りにする。
- ②トマトは1~1.5cm角に切る。
- ③卵は溶きほぐす。
- ④鍋に水600ccと鶏がらスープの素を入れ、沸騰したら①を加える。再び沸騰したら②を加え、溶き卵を回し入れ、火をとめる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
54kcal	4.2g	2.3g	1.0g

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、お間違いのないようおかけください。

リサイクル運動(6/19(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 柿公民館 (10時~10時30分まで)

