



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)	15 🗑️ 埋立	16 🗑️ 一般	17
18	19 🗑️ 粗大 (柿・山王谷・向陽台)	20 🗑️ 一般 🏡 アフターピクス教室	21 🏡 すくすく相談	22 🗑️ 埋立 🏡 のびのび相談	23 🗑️ 一般 🏡 育児相談	24
25	26 🏡 胸部・骨粗しょう症・ 前立腺がん検診	27 🗑️ 一般 🏡 胸部・骨粗しょう症・ 前立腺がん検診	28 🗑️ 再生(新聞紙等) 🏡 すくすく相談	29 🗑️ 埋立 🏡 のびのび相談	30 🗑️ 一般 🏡 すくすく相談	31
1 (9月)	2 🗑️ 粗大(小向・埋縄)	3 🗑️ 一般	4 🏡 すくすく相談	5 🗑️ 埋立 🏡 のびのび相談 🏡 3歳半健診 🏡 無料法律相談	6 🗑️ 一般 🏡 すくすく相談 🏡 離乳食教室(前期)	7
8	9	10 🗑️ 一般				



* 19日は柿・山王谷・向陽台地区、9月2日は小向・埋縄地区の粗大ごみの日です。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
アフターピクス	20	10:00~11:30	生後2~6か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	子育て健康課 TEL:377-5652
育児相談	23	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、フェイスタオル 3~5か月児を対象とした管理栄養士による初期・中期の離乳食の講話と試食ができる教室。(要予約) 持ち物: 試食用スプーン	
離乳食教室(前期)	9/6	10:00~11:30	「こたばが遅い」、「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)	
すくすく相談	21, 28, 30, 9/4,9/6	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10月~の予約となります。	
のびのび相談	22, 29, 9/5	予約制		
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。	ソジオ TEL:345-9016 HANA TEL:320-2761
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。	TEL:354-2550
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。	陽だまり TEL:328-5881 ブルーム TEL:329-5657
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。	TEL:352-0557
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。	四日市市本町9-8 本町プラザ5階 TEL:350-3925

朝日町食生活改善推進協議会 キッキングブラザ

牛肉とやさいの彩りプレート

今年度の「夏休み親子クッキング教室」のレシピです。夏休みに親子でワンプレート料理にチャレンジしてみたいかがでしょうか。



材料(4人分)

ごはん.....600g	レタス 1/4玉.....40g
牛もも肉薄切り.....240g	トマト 1/2個.....80g
塩.....小さじ1/4	油.....小さじ2
こしょう.....少々	玉ねぎ 1/2個.....80g
ズッキーニ 1/3本.....60g	ポン酢.....大さじ3
赤パプリカ 1/4個.....40g	みりん.....大さじ4・1/2
黄パプリカ 1/4個.....40g	ゆかり.....小さじ2

作り方

- ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。レタスは水で洗い、適当な大きさにちぎっておく。パプリカは1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、トマトは5mmの角切りにする。牛肉には塩・こしょうをふっておく。
- フライパンを熱して油をしき、ズッキーニとパプリカに焼き目がつかまで焼いて取り出す。
- ②と同じフライパンを中火にし、牛肉を両面焼く。牛肉を取り出して、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ポン酢、みりんを入れて軽く煮詰める。
- ごはんを器にもり、ゆかりをふる。レタス、③の牛肉と②の野菜を盛りつけ、煮詰めたソースをかける。最後にトマトをお肉の上のせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
437kcal	13.6g	9.9g	1.2g

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、お間違いのないようおかけください。

無料法律相談 (9/5(木)) ※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(21(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 埋縄公民館 (10時~10時30分まで)