

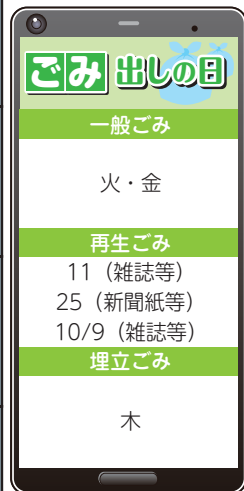


各施設等のマーク

📍 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 🗑️ 再生(雑誌等) 📍 すくすく相談	12 🗑️ 埋立 📍 のびのび相談	13 🗑️ 一般	14
15	16	17 🗑️ 一般 📍 アフターピクス	18 📍 すくすく相談	19 🗑️ 埋立 📍 のびのび相談	20 🗑️ 一般 📍 育児相談	21
22	23	24 🗑️ 一般	25 🗑️ 再生(新聞紙等)	26 🗑️ 埋立 📍 のびのび相談 📍 7・8ヶ月児健康相談	27 🗑️ 一般 📍 すくすく相談	28
29	30	1 (10月) 🗑️ 一般	2 📍 すくすく相談	3 🗑️ 埋立 📍 1歳半健診 📍 のびのび相談	4 🗑️ 一般 📍 すくすく相談 📍 離乳食教室(後期)	5
6	7 📍 無料法律相談	8 🗑️ 一般	9 🗑️ 再生(雑誌等)	10 🗑️ 埋立 📍 のびのび相談		



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	17	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	20	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		
離乳食教室(後期)	10/4	10:00~11:30	9~10か月児を対象とした管理栄養士による後期・完了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		
すくすく相談	11, 18, 27, 10/2, 10/4	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	12, 19, 26, 10/3, 10/10	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。		
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。		ソシオ 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	随時		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		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 クッキングブラザ

ブロッコリーとエリンギの ごま酢和え

ブロッコリーの茎の部分にはビタミンCが豊富に含まれています。表面の皮をむき、スライスして一緒に茹でれば、栄養価アップ!



材料(4人分)

ブロッコリー1/2株	100g	A	すりごま	大さじ2
エリンギ2本	50g		砂糖	小さじ2
			酢	小さじ2
			しょうゆ	小さじ2

作り方

- ブロッコリーは小房に分ける。鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れて、ブロッコリーを2分半茹でる。ザルにとり、あら熱をとる。
- エリンギは長さを半分にしてうす切りにする。フライパンを温め、エリンギを焼き色がつくまで炒め、あら熱をとる。
- ボウルに、Aの調味料を合わせ、①と②を和える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
45kcal	2.0g	2.1g	0.4g

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。

📍 無料法律相談 (10/7(月)) ※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(18(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)