

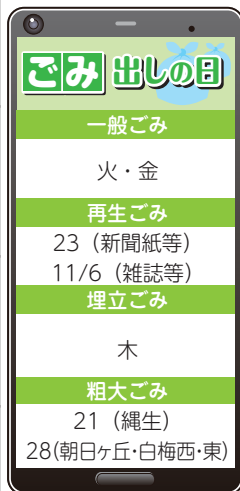


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					11 🗑️一般 💖すくすく相談	12
13	14	15 🗑️一般 💖アフターピクス	16 💖すくすく相談	17 🗑️埋立 💖のびのび相談	18 🗑️一般 💖育児相談	19 💖パパママ教室
20	21 🗑️粗大(縄生)	22 🗑️一般	23 🗑️再生(新聞紙等) 💖すくすく相談	24 🗑️埋立 💖2歳児歯科検診 💖のびのび相談	25 🗑️一般	26
27	28 🗑️粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東)	29 🗑️一般	30	31 🗑️埋立 💖のびのび相談	1 (11月) 🗑️一般 💖すくすく相談	2
3	4	5 🗑️一般	6 🗑️再生(雑誌等) 💖すくすく相談	7 🗑️埋立 💖のびのび相談 💖3歳半健診	8 🗑️一般 💖離乳食教室(前期)	9

各施設等のマーク

🗑️ 保健福祉センター

🗑️ ごみ出しの日



* 21日(月)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。
* 28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	お問い合わせ
アフターピクス	15	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の教室(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	18	予約制	子どもの身体計測、保健相談、栄養相談(要予約)	
パパママ教室	19	10:00~11:30	妊婦とその配偶者などの家族を対象とした、パパの妊婦体験や沐浴指導、妊娠中や分娩に関するお話等の教室(要予約) 持ち物: 母子健康手帳	子育て健康課 TEL:377-5652
離乳食教室(前期)	11/8	10:00~11:30	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	
すくすく相談	11.16, 23, 11/1, 11/6	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	17, 24, 31, 11/7	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11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・機能的食品・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 クッキングプラザ

【デザート】 フルーツパフェ

生クリームにヨーグルトを混ぜているのでさっぱりとしたクリームです。
お好みのフルーツに変えて、オリジナルのパフェを作ってくださいのもいいですね。



材料(4人分)

- コーンフレーク.....40g
- バナナ.....1本
- キウイフルーツ.....1個
- レモン汁.....大さじ1
- みかん缶1/2缶.....80g
- 生クリーム.....50ml
- プレーンヨーグルト.....100g
- 砂糖.....大さじ2
- ミント.....少々

作り方

- ①バナナ・キウイフルーツは皮をむいて一口大に切り、レモン汁をかけておく。
- ②生クリーム、砂糖を合わせて泡立て、ヨーグルトと混ぜ合わせてクリームを作る。
- ③器にコーンフレークと3種のフルーツを飾り入れ、②のクリームをかける。
- ④ミントを飾って完成。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
161kcal	2.1g	5.6g	0.3g

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(10/16(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)

