

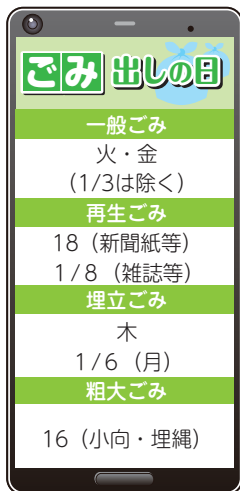


各施設等のマーク

🏠 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 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談	13 🗑️ 一般 🏠 すくすく相談 🏠 離乳食教室(後期)	14
15	16 🗑️ 粗大(小向・埋縄)	17 🗑️ 一般 🏠 アフターピクス	18 🗑️ 再生(新聞紙等) 🏠 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 🏠 すくすく相談	26 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談	27 🗑️ 一般	28
29	30	31 🗑️ 一般	1 (1月)	2	3	4
5	6 🗑️ 埋立	7 🗑️ 一般	8 🗑️ 再生(雑誌等) 🏠 すくすく相談	9 🗑️ 埋立 🏠 3歳半健診 🏠 のびのび相談	10 🗑️ 一般 🏠 すくすく相談	



* 16 (月) 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。
* 年末年始のため、31 (火) 一般ごみ、1/6 (月) 埋立ゴミ収集日となります。
* 1/3 (金) は年始のため収集しません。

健康事業内容

名称	日	時間	内容	お問い合わせ
離乳食教室(後期)	13	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	
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	
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	子育て健康課 TEL:377-5652
すくすく相談	13, 18, 25, 1/8, 1/10	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, 1/9	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R7.1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 クッキングプラザ

【主菜】 野菜の肉巻き セイロ蒸し

油を使用せず、蒸し上げて仕上げるためヘルシーな一品です。



材料(4人分)

豚ロース肉(薄切り).....240g	こしょう.....少々
えのき.....2パック	プレーンヨーグルト...大さじ4
にんじん.....120g	A めんつゆ(2倍).....小さじ1.5
豆苗.....2パック	七味唐辛子.....適量
塩.....少々	

作り方

- ① えのき、にんじん、豆苗は8cm長さに切る。
肉の枚数分に付けておく。
- ② 豚肉を広げ、塩、こしょうをふり、①をのせて巻く。
- ③ クッキングシートに巻き終わりを下にして並べ、蒸気の上があったセイロ(蒸し器)で6~7分蒸して半分に切る。
- ④ Aを合わせてタレを作り、③に添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
196kcal	15.1g	12.5g	0.2g

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(12/18(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 朝日ヶ丘公民館
(10時~10時30分まで)

