



# 生活カレンダー

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
12	13	14 🗑️ 一般	15 📍 すくすく相談	16 🗑️ 埋立 📍 のびのび相談	17 🗑️ 一般 📍 育児相談	18
19	20 🗑️ 粗大(縄生) 📍 無料法律相談	21 🗑️ 一般 📍 アフターピクス	22 🗑️ 再生(新聞紙等) 📍 すくすく相談	23 🗑️ 埋立 📍 7・8か月児相談	24 🗑️ 一般 📍 すくすく相談	25
26 📍 成人健診、乳がん、子宮がん、大腸がん、骨粗しょう症、胃がん、胸部検診	27 🗑️ 粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東)	28 🗑️ 一般	29	30 🗑️ 埋立 📍 2歳児歯科検診 📍 のびのび相談	31 🗑️ 一般	1 (2月)
2	3	4 🗑️ 一般	5 🗑️ 再生(雑誌等) 📍 すくすく相談 📍 無料法律相談	6 🗑️ 埋立 📍 1歳半健診 📍 のびのび相談	7 🗑️ 一般 📍 すくすく相談	8
9 📍 成人健診、大腸がん検診、前立腺がん、骨粗しょう症、胃がん、胸部検診	10 🗑️ 一般					



\* 20日(月)は縄生地区の粗大ごみの収集日です。他地区の方は出せません。  
\* 27日(月)は朝日ヶ丘・白梅西・東の粗大ごみの収集日です。他地区の方は出せません。

## 健康事業内容

名称	日	時間	内容	お問い合わせ
育児相談	17	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
アフターピクス	21	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	
すくすく相談	15, 22, 24, 2/5, 2/7	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	16, 30, 2/6	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R7.2月末~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

### 【主食】 鮭チーズごはん

「鮭とチーズ」は骨強化に最適な組み合わせ。チーズに含まれるカルシウムは、鮭に多く含まれるビタミンDと一緒に摂るとカルシウムの吸収率を高めます。



#### 材料(4人分)

- ごはん .....600g
- 生鮭(約80g) .....2切れ
- 酒 .....小さじ1(5g)
- みりん .....小さじ1(6g)
- ベビーチーズ .....4個
- 青じそ .....4枚

#### 作り方

- ① 鮭は耐熱容器に置き、酒、みりんをかけ、ラップをしてレンジ(600w)に1~1分半かける。鮭の皮と骨を取ってほぐす。
- ② チーズは5mm角切り、青じそは千切りにする。
- ③ ごはんに鮭とチーズを加えて混ぜ、器に盛り、青じそをのせる。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
331kcal	15.8g	5.6g	0.5g

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**  
(1/20(月)、2/5(水))  
※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(1/15(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)