



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 🗑️ 一般 🏠 アフタービクス	12 🏠 すくすく相談	13 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談	14 🗑️ 一般 🏠 育児相談 🏠 すくすく相談	15
16	17 🗑️ 粗大(小向・埋縄)	18 🗑️ 一般	19 🗑️ 再生(新聞紙等) 🏠 すくすく相談	20(春分の日)	21 🗑️ 一般	22
23	24 🗑️ 埋立 🏠 献血	25 🗑️ 一般	26	27 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談 🏠 7・8か月児相談	28 🗑️ 一般	29
30	31	1 (4月) 🗑️ 一般	2 🗑️ 再生(雑誌等) 🏠 すくすく相談	3 🗑️ 埋立 🏠 1歳半健診	4 🗑️ 一般 🏠 すくすく相談	5
6	7	8 🗑️ 一般 🏠 離乳食教室(前期)	9	10 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談		



* 3月17日(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。

健康事業内容

名称	日	時間	内容	お問い合わせ
アフタービクス	11	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(要予約 先着12組) 持ち物: 拭きタオル、バスタオル、飲み物	
育児相談	14	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
離乳食教室(前期)	4/8	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	※4/1以降の新規相談予約をご希望の方は、4/1以降にお電話ください。
すくすく相談	12, 14, 19, 4/2, 4/4	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	13, 27, 4/10	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)	
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

さわらのムニエル レモン添え

脂ののった冬のさわらをパリッと焼き上げます。こしょうとレモンで、塩分が少なくてもおいしくいただけます。



材料(4人分)

- さわら切り身 ……70g×4切れ
- 小麦粉 ……12g
- 黒こしょう ……0.8g
- 有塩バター ……20g
- 乾燥パセリ ……1g
- レモン ……1/2個
- サラダ菜 ……1/2株

作り方

- ①さわらはペーパータオルでしっかりと水気を取り、黒こしょうと小麦粉をふる。
- ②フライパンを中火にかけてバターを溶かし、①のさわらの皮から先に焼く。
- カリッと焼いたら裏側も同様に焼く。
- ③皿に②のをせてからパセリをふりかけ、くし切りにしたレモンとサラダ菜を添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
162kcal	14.5g	10.9g	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(3/19(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)

