



# 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 |
|-----|-----------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----|
|     |                 |                          |                               |                                      | 11<br>🗑️ 一般                       | 12  |
| 13  | 14<br>🗑️ 粗大(縄生) | 15<br>🗑️ 一般<br>♥ アフタービクス | 16<br>🗑️ 再生(新聞紙等)<br>♥ すくすく相談 | 17<br>🗑️ 埋立<br>♥ のびのび相談              | 18<br>🗑️ 一般<br>♥ 育児相談<br>♥ すくすく相談 | 19  |
| 20  | 21<br>♥ 無料法律相談  | 22<br>🗑️ 一般<br>♥ プレママ教室  | 23<br>♥ すくすく相談                | 24<br>🗑️ 埋立<br>♥ 2歳児歯科検診<br>♥ のびのび相談 | 25<br>🗑️ 一般<br>♥ すくすく相談           | 26  |
| 27  | 28<br>🗑️ 一般     | 29                       | 30<br>🗑️ 再生(雑誌等)              | 1 (5月)<br>🗑️ 埋立<br>♥ のびのび相談          | 2<br>🗑️ 一般<br>♥ すくすく相談            | 3   |
| 4   | 5               | 6                        | 7<br>🗑️ 一般<br>♥ すくすく相談        | 8<br>🗑️ 埋立<br>♥ のびのび相談               | 9<br>🗑️ 一般<br>♥ すくすく相談            | 10  |



\* 4月29日(火) 5月6日(火)は祝日のため収集しません。  
\* 4月28日(月) 5月7日(水)は一般ごみ収集日です。  
\* 14日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。

## 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                 | 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(要予約 先着12組)<br>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)<br>持ち物: 母子健康手帳、フェイスタオル                                    | 子育て健康課<br>TEL:377-5652                       |
| プレママ教室                  | 22                        | 10:00 ~ 11:30 | 妊婦と配偶者など家族の方を対象とした妊娠中や分娩に関するお話、座談会などの教室(要予約)                                      | ※予約枠が既に満枠の場合もあります。ご了承ください。                   |
| すくすく相談                  | 16, 23, 25, 5/2, 5/7, 5/9 | 予約制 ※         | 「ことばが遅い」、「コミュニケーションがとりにくい」、「吃音や発音が気になる」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, 5/1, 5/8          | 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<br>TEL:345-9016<br>HANA<br>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<br>TEL:328-5881<br>ブルーム<br>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<br>TEL:350-3925            |

## 朝日町食生活改善推進協議会 キッキングプラザ

### とりごぼうスープ

具沢山の食べるスープです。鶏肉のうまみやごぼうの香り、生姜の風味が少ない塩分をカバーします。



### 材料(4人分)

|      |     |          |       |
|------|-----|----------|-------|
| 鶏もも肉 | 60g | 生姜       | 12g   |
| ごぼう  | 80g | 水        | 500ml |
| 玉ねぎ  | 80g | 鶏ガラスープの素 | 6g    |
| 人参   | 40g | 白こしょう    | 0.8g  |
| まいたけ | 40g | 万能ねぎ     | 10g   |

### 作り方

- ①鶏もも肉は1cmの角切り、ごぼうは斜め薄切り、玉ねぎは半分切り5mmのうす切り、人参は3mmのいちよう切り、まいたけは割いておく。
- ②万能ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に水、①の具材、鶏ガラスープの素を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④③に白こしょうと②のねぎを加え、火を止めて盛りつける。

1人分の栄養価

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   |
|--------|-------|------|------|
| 46kcal | 4.0g  | 0.9g | 0.8g |

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  
(4/21(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(4/16(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 朝日ヶ丘公民館  
(10時~10時30分まで)