

5 | 2025
May



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 粗大 (朝日ヶ丘・白梅西・東)	12 粗大 (朝日ヶ丘・白梅西・東)	13 一般	14 すくすく相談	15 埋立 のびのび相談 3歳半健診	16 一般 育児相談	17
18	19 粗大 (柿・山王谷・向陽台)	20 一般 アフターピクス 無料法律相談	21 再生(新聞紙等) すくすく相談	22 埋立 7・8か月児健康相談 のびのび相談	23 一般	24
25	26	27 一般 離乳食教室(後期)	28	29 埋立 のびのび相談	30 一般 すくすく相談	31
1 (6月)	2	3 一般	4 再生(雑誌等)	5 埋立 1歳半健診 のびのび相談	6 一般	7
8	9 粗大(埋縄)	10 一般				

ごみ出しの日
一般ごみ
火・金
再生ごみ
21 (新聞紙等) 6/4 (雑誌等)
埋立ごみ
木
粗大ごみ
12 (朝日ヶ丘・白梅西・東) 19 (柿・山王谷・向陽台) 6/9 (埋縄)

* 5月12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。
* 5月19日(月)は、柿・山王谷・向陽台地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。
* 6月9日(月)は、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
育児相談	16	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 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	子育て健康課 TEL:377-5652
アフターピクス	20	10:00~11:00	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	* 予約枠が既に満枠の場合もあります。ご了承ください。
離乳食教室(後期)	27	10:00~11:30	「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)	
すくすく相談	14, 21, 30	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)	
のびのび相談	15, 22, 29, 6/5	予約制※		
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
DV相談・女性の悩みごと相談	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
虐待相談	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 9-8 本町プラザ5階 TEL:350-3925



無料法律相談 (5/20(火))

※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(5/21(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)

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

ほうじ茶プリン

黒蜜ソースは、冷めるととろみが増すので、とろみがつき始めたら火からおろすとちょうどよい固さになります。



材料(4人分)

ほうじ茶	5g	粉ゼラチン	5g
水	150ml	水	大さじ2
砂糖	大さじ1	黒砂糖	15g
牛乳	130ml	水	20ml
生クリーム	90ml	きな粉	2g

作り方

- ①粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②鍋にほうじ茶パックと水を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして3分煮る。
- ③水で濡らしたプリン容器に、②を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④小鍋に黒砂糖と水を入れ、火にかけ鍋を回しながら、少しとろみがつくまで火を入れる。
- ⑤プリンが固まったら、黒蜜をかけ、きな粉を振りかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
138kcal	2.7g	10.9g	0.1g

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。