



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 すくすく相談	12 埋立 のびのび相談	13 一般 すくすく相談	14 パパママ教室
15	16 粗大(小向)	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 乳がん、子宮がん、大腸がん検診	20 一般 育児相談 すくすく相談 無料法律相談	21
22	23	24 一般 乳がん、子宮がん、大腸がん検診	25 すくすく相談	26 埋立 のびのび相談 成人基本健康診査 胃がん、大腸がん検診	27 一般 胃がん・大腸がん検診 すくすく相談	28
29	30	1 (7月) 一般 離乳食教室(前期)	2 再生(雑誌等) すくすく相談	3 埋立 3歳半健診 のびのび相談	4 一般 すくすく相談	5
6	7	8 一般	9 すくすく相談	10 埋立 のびのび相談		



\* 6月16日(月)は、小向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
パパママ教室	14	10:00~11:30	妊婦とその配偶者などの家族を対象とした、妊娠中や分娩に関するお話、座談会などの教室(要予約) 持ち物: 母子健康手帳	
アフターピクス	17	10:00~11:30	生後2ヶ月~6ヶ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	
離乳食教室(前期)	7/1	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	子育て健康課 TEL:377-5652
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	
すくすく相談	11,13,18,25,27,7/2,4,9	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	12,19,26,7/3,10	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) ※最短8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
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 第3土曜日「お薬相談」	毎月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

### 鶏もも肉酢豚風

生のパイナップルがあるときは、Aの調味料と一緒に肉に揉み込み一緒に炒めれば酵素のはたらきでお肉がよりやわらかくなります。



### 材料(4人分)

鶏もも肉	200g	酒	小さじ2
玉ねぎ	160g	A	こしょう
ピーマン	50g		少々
赤パプリカ	40g		ガーリックパウダー
黄パプリカ	40g		少々
干しいたけ	8g	B	酒
パイナップル(缶詰)	80g		酢
オリーブオイル	小さじ2		砂糖
片栗粉	小さじ1		ケチャップ
水	小さじ1		醤油
			鶏がらスープの素
			鶏がらスープの素

### 作り方

- 干しいたけは水で戻しておく。野菜はすべて一口大の乱切りに切る。
- 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切りAをふりかけておく。
- パイナップルは2cm位の大きさに切る。
- フライパンにオリーブオイルをしき、鶏肉を両面焼いて、一旦皿に取り出しておく。
- 同じフライパンで①のしいたけと野菜を炒める。
- 野菜に火が通ったら、鶏肉とパイナップル、Bの調味料を加えて炒め合わせる。
- 味が馴染んだら、水溶性片栗粉を回し入れとろみをつけて完成。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	質	塩分
210kcal	10.3g	9.4g		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  
(6/20(金))

※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(6/18(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 柿公民館  
(10時~10時30分まで)