



# 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



\* 7月14日(月)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。  
\* 7月28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。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					11 一般 すくすく相談	12
13	14 粗大(縄生)	15 一般 アフターピクス 乳がん、子宮頸がん検診	16 再生(新聞紙等) すくすく相談	17 埋立 7・8か月児健康相談 のびのび相談	18 一般 育児相談 すくすく相談	19
20	21	22 一般 無料法律相談	23	24 埋立 2歳児歯科検診 のびのび相談	25 一般	26
27	28 粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東)	29 一般	30 再生(雑誌等)	31 埋立 のびのび相談	1 (8月) 一般 すくすく相談	2
3	4	5 一般 離乳食教室(後期)	6 すくすく相談	7 埋立 1歳半健診 のびのび相談	8 一般 乳がん、子宮頸がん検診	9

## 健康事業内容

名称	日	時間	内容	お問い合わせ
アフターピクス	15	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(後期)	8/5	10:00~11:30	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	
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) 持ち物: 母子健康手帳	子育て健康課 TEL:377-5652
すくすく相談	11, 16, 18, 8/1, 6	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, 31, 8/7	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10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 キッキングブラザ

### ツナサラダ

手作りの和風ドレッシングが美味しいサラダです。減塩のため、キャベツ・きゅうりには塩を振らずに茹でて食べやすく調理しています。



### 材料(4人分)

キャベツ	120g	A	しょうゆ	小さじ2
トマト	260g		酢	小さじ2
きゅうり	50g		サラダ油	大さじ1/2
ツナ缶	60g		白ごま	小さじ1
さけるチーズ	30g			

### 作り方

- キャベツは2cm角切りにし、茹でる。トマトはヘタを取り、たて半分に切り、薄くし形に切る。ツナは油をきって、ほぐす。きゅうりはさつとゆで薄い輪切りにする。
- さけるチーズは半分に切り、細かくさく。
- Aの調味料を合わせてよく混ぜ合わせ、和風ドレッシングを作る。
- お皿にトマトを並べて、上にキャベツ、きゅうり、ツナを盛り、②のドレッシングをかける。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	質	塩分
106kcal	5.1g	7.0g		0.7g

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  
(7/22(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(7/16(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 埋蔵公民館(10時~10時30分まで)