

8 | 2025 August



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	12 🗑️ 一般	13 🗑️ 再生(新聞紙等) ♥ すくすく相談	14 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	15 🗑️ 一般	16
17	18 🗑️ 粗大(柿・山王谷・向陽台) ♥ のびのび相談	19 🗑️ 一般 ♥ アフターピクス	20 ♥ すくすく相談 ♥ 無料法律相談	21 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	22 🗑️ 一般 ♥ 育児相談	23
24	25 ♥ 胸部検診・骨粗しょう症検診・前立腺がん検診	26 🗑️ 一般 ♥ プレママ教室 ♥ 胸部検診・骨粗しょう症検診・前立腺がん検診	27 🗑️ 再生(雑誌等) ♥ すくすく相談	28 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	29 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	30
31	1 (9月)	2 🗑️ 一般	3 ♥ すくすく相談	4 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談 ♥ 3歳半健診	5 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	6
7	8 🗑️ 粗大(小向・埋縄)	9 🗑️ 一般 ♥ 離乳食教室(前期)	10 🗑️ 再生(新聞紙等) ♥ すくすく相談			

ごみ出しの日
一般ごみ
火・金
再生ごみ
13・9/10(新聞紙等) 27(雑誌等)
埋立ごみ
木
粗大ごみ
18(柿・山王谷・向陽台) 9/8(小向・埋縄)

* 8月18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。
* 9月8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
プレママ教室	26	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	子育て健康課 TEL:377-5652
アフターピクス	19	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)	9/9	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	
育児相談	22	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	13.20 27.29 8/3-5 10	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	14.18, 21, 28, 9/4	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11月~の予約となります。	ソシオ TEL:345-9016 HANA TEL:320-2761
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。	
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。	
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。	
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。	
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。	

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

フルーツポンチ

色の違うフルーツを組み合わせて作るとカラフルなフルーツポンチになります。炭酸が飲めないお子様は、サイダーの代わりにリンゴや桃のジュースでも美味しくできます。



材料(4人分)

すいか.....80g	りんご.....80g
パイナップル.....60g	ブルーベリー.....16粒
バナナ.....60g	サイダー.....200ml

作り方

- ①すいか・パイナップル・バナナ・りんごは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②器に①とブルーベリーを盛り入れ、食べる直前にサイダーを注いでできあがり。

1人分の
栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
63kcal	0.4g	0.1g	0.0g

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。



無料法律相談
(8/20(水))

※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(8/20(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)