



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



* 9月23日(火)は祝日のため収集ありません。

* 9月22日(月)は一般ごみ収集日です。

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	16	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)	10/7	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	19	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	12,26 10/1 3,8	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	11, 18, 25, 10/2	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。	
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



無料法律相談 (9/22(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(9/17(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
(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

ハムたまおにぎり

見た目も華やかで食べやすい、朝ごはんやランチにもピッタリの一品です。

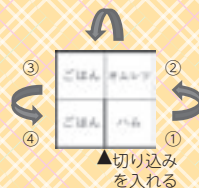


材料(4人分)

ごはん520g
たまご4個
ブロッコリー80g
ミニトマト6個
スライスチーズ4枚
塩1g
油小さじ2
ロースハム(1人1枚)4枚
のり(1人1枚)4枚

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、熱湯で2分茹でる。
- ②ミニトマトは4等分に切る。①のブロッコリーをミニトマトと同じ大きさに切る。
- ③ボウルに卵を割り、②の材料と塩を加えて混ぜる。
- ④卵焼き器に油を熱し、③を半量流し入れる。弱めの中火で焼き、片面が固まってきたら折りたたみ弱火で中まで火を通す。同様にオムレツを2個つくる。粗熱がとれたら半分に切る。
- ⑤ラップを敷き、その上にのりを横長に置き、中央に下から半分までキッチンパサミで切り込みを入れる。
- ⑥のりを4区画に分け、左の2区画にはごはんをのせ、右下にハム1枚、右上に④をのせ、右下から順に折りたたんでいく。下に敷いておいたラップに包み、5分ほどなじませてから半分に切る。全部でおにぎりを4個つくる。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
375kcal	16.1g	12.4g	1.1g

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。