



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
12	13	14 🗑️ 一般	15 ♥ すくすく相談	16 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	17 🗑️ 一般 ♥ 育児相談	18 ♥ パパママ教室
19	20 🗑️ 粗大(縄生) ♥ 無料法律相談	21 🗑️ 一般 ♥ アフターピクス	22 🗑️ 再生(雑誌等)	23 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談 ♥ 2歳児歯科検診	24 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	25
26	27 🗑️ 粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東)	28 🗑️ 一般	29	30 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	31 🗑️ 一般	1 (11月)
2	3	4 🗑️ 一般	5 🗑️ 再生(新聞紙等) ♥ すくすく相談	6 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談 ♥ 3歳半健診	7 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	8



* 10月20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。
* 10月27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。

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	18	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	21	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の教室(要予約 先着12組) 持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物	
育児相談	17	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	15, 24, 11/5, 7	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	16, 23, 30, 11/6	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1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 「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 クッキングプラザ

コーンしゅうまい

蒸し器がなくても、蓋つきのフライパンとクッキングシートを使用して蒸せます。皮で包まないで、簡単です。



材料(4人分)

- | | | |
|-----------------|---|---------------|
| 豚ひき肉.....240g | A | 砂糖.....小さじ2/3 |
| 玉ねぎ.....120g | | 塩.....1g |
| コーン(缶).....120g | | しょうゆ.....小さじ2 |
| 片栗粉.....小さじ2 | | ごま油.....小さじ1 |
| 生姜汁.....小さじ1 | | レタス.....120g |

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。コーンは水切りしておく。クッキングシートの間に水150mL(分量外)を入れ、蓋をして、強火で加熱する。沸騰したら中火にし、10分蒸す。
- ②ボウルに、豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、片栗粉、生姜汁、Aを入れてよくこねる。タネを一口大に丸める。
- ③フライパンに、クッキングシートを広げ、フライパンと
- ④レタスはきれいに洗ってせん切りにし、レタスの上に③のシューマイをのせる。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	256kcal	14.2g	13.0g	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
(10/20(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(10/15(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)