

12 2025
December



生活カレンダー

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 すくすく相談	15 一般 アフタービクス	16 再生(雑誌等)	17 再生(雑誌等)	18 埋立 のびのび相談	19 一般 育児相談	20
21 粗大(小向・埋繩) 無料法律相談	22 一般 プレママ教室	23	24	25 埋立	26 一般	27
28	29 一般	30 一般	31	1 (1月)	2	3
4 埋立	5 埋立	6 一般	7 再生(新聞紙等)	8 埋立 のびのび相談	9 一般 すくすく相談	10

各施設等のマーク

- 保健福祉センター
- ごみ出しの日



* 12月22日(月)は、小向・埋繩地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。

* 年末年始のため、30日(火)一般ごみ、1月5日(月)埋立ごみ収集日となります。

* 年始のため1月2日(金)は収集しません。

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	23	10:00 ～ 11:30	妊娠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	
アフタービクス	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 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
育児相談	19	予約制		
すくすく相談	12, 15, 17, 1/7, 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	11, 18, 1/8	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」「関わり方がわからぬ」などの子どもの発達に関する相談(要予約) ※最短2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 クッキングプラザ

海老と豆腐の あんかけ

海老は高たんぱく・低脂肪で疲労回復に役立つタウリンが豊富に含まれています。大粒のむき海老を選ぶと食べ応えもアップします。



材料(4人分)

むき海老	200 g	柚子胡椒	適宜
チンゲン菜	200 g	わさび	適宜
絹ごし豆腐	400 g	だし汁	300ml
生姜	1片	A[しおり	大さじ1
片栗粉	小さじ4	みりん	大さじ1

作り方

- むき海老は背わたを取り除き、片栗粉(分量外)をまぶし、水洗いし水気をとておく。
- チンゲン菜は茎は4cm(大きければ半分に切る)葉は2cmに切っておく。
- 豆腐は水切りをして2cm角に切る。
- 生姜はせん切りにしておく。
- 鍋にAの調味料と生姜を入れて火にかけ、沸騰したら豆腐と海老を入れて中火にする。
- 海老の色が変わったら、チンゲン菜の茎を入れ、1分30秒したら葉を入れてしなりしたら水溶き片栗粉を入れる。
- とろみがついたら火を止める。
- 器に盛り付け、柚子胡椒かわさびをお好みで添える。

1人分の 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
134kcal	15.2g	3.5g	1.2g

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
(12/22(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(12/17(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 朝日ヶ丘公民館
(10時～10時30分まで)