

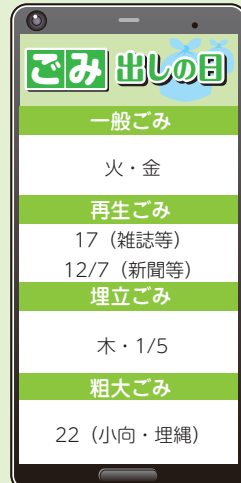


各施設等のマーク

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



* 12月22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。
* 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	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(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	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	
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」「関わり方がわからない」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 「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 (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)

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	200g	柚子胡椒	適宜
チンゲン菜	200g	わさび	適宜
絹ごし豆腐	400g	だし汁	300ml
生姜	1片	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ4	みりん	大さじ1

作り方

- ①むき海老は背わたを取り除き、片栗粉(分量外)をまぶし、水洗いし水気をとっておく。
- ②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。
- ③豆腐は水切りをして2cm角に切る。
- ④生姜はせん切りにしておく。
- ⑤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。
- ⑥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んなりしたら水溶き片栗粉を入れる。
- ⑦とろみが付いたら火を止める。
- ⑧器に盛り付け、柚子胡椒が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確認の上、お間違いのないようおかけください。