

2 | 2026
February

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		12	
15 成人健診、乳がん、 子宮がん、大腸がん、 骨粗しょう症、胃 がん、胸部検診、 前立腺がん検診	16 粗大 (柿・山王谷・向陽台)	17 一般 アフタービクス	18 すぐすぐ相談	19 埋立 のびのび相談	20 一般 育児相談 無料法律相談	14 パパママ教室
22	23	24 一般	25 再生(雑誌等) すぐすぐ相談	26 埋立 のびのび相談	27 一般	21
1 (3月)	2	3 一般	4 すぐすぐ相談	5 埋立 のびのび相談	6 一般 すぐすぐ相談	7
8	9	10 一般				

各施設等のマーク

- 保健福祉センター
- ごみ出しの日



* 2月16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。

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	14	10:00 ～ 11:30 予約制	妊娠とその配偶者などの家族を対象とした、パパの妊娠体験や沐浴指導、妊娠中や分娩に関するお話を教室(要予約) 持ち物:母子健康手帳	
アフタービクス	17	10:00 ～ 11:30 予約制	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	20	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
すぐすぐ相談	6,9, 13, 18, 25, 3/4, 6	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	12, 19, 26, 3/5	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) ※今年度分の予約受付は終了しました。 次年度は、4月1日以降予約可能です。	
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

かぼちゃの豆乳ポタージュ

かぼちゃの甘みと豆乳のコクで、塩分控えめでも満足感のある一品です。



材料(4人分)

冷凍かぼちゃ	200 g	コンソメ	2.5 g
玉ねぎ	130 g	豆乳	200ml
水	200ml		

作り方

- かぼちゃは解凍し皮をとる。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- 水、コンソメ、(1)の材料を入れて火にかけ、野菜に火が通ったら火を止めて豆乳を入れる。
- ミキサーに入れてなめらかになるまで攪拌する。
- 鍋に戻し入れて弱火で温める。
- ※沸騰させないように注意。
- 4等分にして器に注ぎ完成。

無料法律相談
(2/20(金))
※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(2/18(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)

1人分の
栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
74kcal	3.4g	1.7g	0.5g

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。