



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	12 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	13 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	14 ♥ パパママ教室
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 ♥ アフターピクス	18 ♥ すくすく相談	19 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	20 🗑️ 一般 ♥ 育児相談 ♥ 無料法律相談	21
22	23	24 🗑️ 一般	25 🗑️ 再生(雑誌等) ♥ すくすく相談	26 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	27 🗑️ 一般	28
1 (3月)	2	3 🗑️ 一般	4 ♥ すくすく相談	5 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	6 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	7
8	9	10 🗑️ 一般			朝日町LINE 公式アカウント くらしに役立つ情報を 配信！ 友だち登録はコチラ 	



* 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	妊婦とその配偶者などの家族を対象とした、パパの妊婦体験や沐浴指導、妊娠中や分娩に関するお話等の教室 (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	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	
す く す く 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」、「訛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
D V 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	200g	コンソメ	2.5g
玉ねぎ	130g	豆乳	200ml
水	200ml		

作り方

- ①かぼちゃは解凍し皮をとる。玉ねぎは薄切りにする。
- ②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。
- ③②を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。
- ④4等分にして器に注ぎ完成。

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。



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)