



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
 朝日町LINE公式アカウント くらしに役立つ情報を 発信中！ 友だち登録はコチラ			11 再生(新聞紙等) すくすく相談	12 埋立 3歳半健診 のびのび相談	13 一般 育児相談	14
15	16 粗大(小向・埋縄)	17 一般 アフターピクス すくすく相談	18	19 一般 のびのび相談	20	21
22	23 埋立 無料法律相談	24 一般	25 再生(雑誌等)	26 埋立 7・8か月児健康相談 のびのび相談	27 一般 すくすく相談	28
29	30	31 一般	1 (4月)	2 埋立	3 一般	4
5	6	7 一般	8 再生(新聞紙等) すくすく相談	9 埋立 1歳半健診 のびのび相談	10 一般 離乳食教室(前期)	



- * 3月16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。
- * 3月19日(木)は、一般ごみの収集日です。
- * 3月20日(金)は、祝日のため収集ありません。
- * 3月23日(月)は、埋立ごみの収集日です。

健康事業内容

名称	日	時間	内容	お問い合わせ
アフターピクス	17	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	
離乳食教室(前期)	4/10	10:00～11:30	3～5か月児を対象とした管理栄養士による初期・中期の離乳食の講話と試食ができる教室。(要予約) 持ち物：試食用スプーン	
育児相談	13	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
すくすく相談	11, 17, 27, 4/8	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, 4/9	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) ※今年度の予約は終了しました。来年度予約は4/1から予約開始となります。	
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 キッキングブラザ

スペイン風 オムレツ

たんぱく質とビタミンが補えるバランスのよい一品。忙しい朝の主食にも最適です。



材料(4人分)

たまご	2個	ミニトマト	2個
ブロッコリー	50g	粉チーズ	大さじ1
じゃがいも	60g	油	小さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもは1cm角に切りゆでる。ミニトマトは4等分する。
- ②たまごをときほぐし、じゃがいもと粉チーズを入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて加熱し、
- ④を入れて大きく混ぜながら半分くらい火を通す。
- ⑤ブロッコリーとミニトマトを④の上にバランスよくのせ、ふたをして弱火でこげないように火を通す。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂	質	塩	分
84kcal	5.6g	5.8g		0.2g	

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。

無料法律相談 (3/23(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(3/18(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 埋縄公民館 (10時～10時30分まで)