



# 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
12	13 粗大(縄生)	14 一般 プレママ教室	15 すすく相談	16 埋立 のびのび相談	17 一般 育児相談 すすく相談	18
19	20 無料法律相談	21 一般 アフターピクス	22 再生(雑誌等) すすく相談	23 埋立 のびのび相談 2歳児歯科検診	24 一般 すすく相談	25
26	27 粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東)	28 一般	29	30 埋立	1 (5月) 一般	2
3	4	5	6	7 埋立	8 一般	9

各施設等のマーク

保健福祉センター

ごみ出しの日



\* 4月13日(月)は、縄生地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。

\* 4月27日(月)は、朝日ヶ丘・白梅西・東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
プレママ教室	14	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	
アフターピクス	21	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	17	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
すすく相談	15, 17, 22, 24	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	16, 23	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) ※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せん。	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LINE公式アカウント  
くらしに役立つ情報も配信中心!  
友だち登録はコチラ

## 朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

### じゃがいもと枝豆のサラダ

カルシウム豊富な牛乳で煮ることで、うま味が加わり野菜の味をより感じることができます。



#### 材料(4人分)

じゃがいも	200g	牛乳	200ml
枝豆(冷凍)	120g	酢	大さじ2
たまねぎ	40g	砂糖	小さじ2
きゅうり	80g	塩こうじ	小さじ2

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。冷凍枝豆は解凍してさやから出す。たまねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ②きゅうりは薄い輪切りにする。
- ③鍋に①と牛乳を入れ火にかけて、落とし蓋をして弱火で煮る。こげないように気を付けてじゃがいもに火が通り、水分がなくなるまで煮る。
- ④ボウルにAを入れよく混ぜ、粗熱の取れた③と②を入れよく混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
123kcal	5.8g	4.0g	0.4g

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** (4/20(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(4/15(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)