



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配信！ 友だち登録はコチラ						11 成人健診、乳がん、子宮がん、前立腺がん、大腸がん、骨粗しょう症、胃がん、胸部検診
12	13 粗大(縄生)	14 一般	15 再生(新聞等)	16 埋立 のびのび相談	17 一般 育児相談	18
19	20	21 一般 アフターピクス 無料法律相談	22 のびのび相談	23 埋立 2歳児歯科検診	24 一般 すくすく相談	25
26	27 粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東)	28 一般 のびのび相談	29 再生(雑誌等) すくすく相談	30 埋立 7・8か月児健康相談 のびのび相談	31 一般	1 (8月)
2	3	4 一般 離乳食教室(後期)	5 すくすく相談	6 埋立 1歳6か月健診 のびのび相談	7 一般 すくすく相談	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



* 7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。
* 7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。
* 8月10日(月)は、一般ごみ収集日です

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	21	10:00~11:00	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	
離乳食教室(後期)	8/4	10:00~11:00	9~10か月児を対象とした管理栄養士による後期・完了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	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
すくすく相談	24, 29, 8/5, 7	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, 22, 28, 30, 8/6	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)	
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

無料法律相談
(7/21(火)) ※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(7/15(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 埋縄公民館(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

豆腐ナゲット

豆腐の力でふんわり食感！お弁当にもおすすめです。



材料(4人分)

鶏ひき肉	200g	A	片栗粉	大さじ1
木綿豆腐	50g		しょうゆ	大さじ1
小麦粉	大さじ2		おろしにんにく	1片(5g)
片栗粉	大さじ2		パン粉	大さじ2
油	適量		こしょう	少量

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包み血などに置き、上に皿などの重しを乗せ、30分以上おいて水切りする。
- ジッパー付き保存袋に鶏ひき肉と①、Aの調味料を入れてよくもみ混ぜる。
- クッキングシートに茶こしで小麦粉と片栗粉の半量をふる。④ジッパー付き保存袋の角を1.5~2cm切って、③の上に12個均等にしほり出す。
- スプーンで肉の表面をならし、残りの粉を茶こしでふる。
- フライパンに深さ1cmほど油を入れて加熱し、揚げ焼きする。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	質	塩分
183kcal	10.9g	12.0g		0.7g

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。