



| 日曜日 | 月曜日                        | 火曜日                       | 水曜日                          | 木曜日                                 | 金曜日                               | 土曜日 |
|-----|----------------------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----|
|     |                            | 11                        | 12<br>🗑️ 再生(新聞等)             | 13<br>🗑️ 埋立<br>💖 のびのび相談             | 14<br>🗑️ 一般                       | 15  |
| 16  | 17<br>🗑️ 粗大(山王谷・向陽台)       | 18<br>🗑️ 一般<br>💖 プレママ教室   | 19<br>💖 すくすく相談               | 20<br>🗑️ 埋立<br>💖 無料法律相談<br>💖 のびのび相談 | 21<br>🗑️ 一般<br>💖 育児相談<br>💖 すくすく相談 | 22  |
| 23  | 24<br>🗑️ 粗大(柿)<br>💖 のびのび相談 | 25<br>🗑️ 一般<br>💖 アフターピクス  | 26<br>🗑️ 再生(雑誌等)<br>💖 すくすく相談 | 27<br>🗑️ 埋立                         | 28<br>🗑️ 一般                       | 29  |
| 30  | 31                         | 1 (9月)<br>🗑️ 一般           | 2<br>💖 すくすく相談                | 3<br>🗑️ 埋立<br>💖 3歳6か月健診<br>💖 のびのび相談 | 4<br>🗑️ 一般                        | 5   |
| 6   | 7<br>🗑️ 粗大(小向・埋縄)          | 8<br>🗑️ 一般<br>💖 離乳食教室(前期) | 9<br>🗑️ 再生(新聞等)<br>💖 すくすく相談  | 10<br>🗑️ 埋立<br>💖 のびのび相談             |                                   |     |

## 各施設等のマーク

💖 保健福祉センター

🗑️ ごみ出しの日

## ごみ出しの日

### 一般ごみ

火・金  
(8/11は除く)

### 再生ごみ

12・9/9 (新聞等)  
26 (雑誌等)

### 埋立ごみ

木

### 粗大ごみ

17 (山王谷・向陽台)  
24 (柿)  
9/7 (小向・埋縄)

\* 8月17日(月)は、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。  
\* 8月24日(月)は、柿地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。  
\* 9月7日(月)は、小向・埋縄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                  | 18              | 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)<br>持ち物: 母子健康手帳                         | 子育て健康課<br>TEL:377-5652                       |
| アフターピクス                 | 25              | 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教室(要予約 先着12組)<br>持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物 |                                              |
| 離乳食教室(前期)               | 9/8             | 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)<br>持ち物: 試食用スプーン                       |                                              |
| 育児相談                    | 21              | 予約制           | 子どもの身体計測、保健相談、栄養相談(要予約)<br>持ち物: 母子健康手帳                                                |                                              |
| すくすく相談                  | 19,21,26,9/2,9  | 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                  | 13,20,24,9/3,10 | 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<br>TEL:345-9016<br>HANA<br>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<br>TEL:328-5881<br>ブルーム<br>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<br>TEL:350-3925            |



## 無料法律相談

(8/20(木))

※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

8月のリサイクル運動は猛暑が予想されるため中止とさせていただきます。

## 朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

## 夏野菜 スープカレー

ズッキーニ・なす・ピーマンは三重県内でも栽培されており、夏が旬の野菜です。旬の食材は味もよく栄養価が高いといわれています。



### 材料(4人分)

|       |      |         |       |
|-------|------|---------|-------|
| 鶏むね肉  | 280g | オリーブ油   | 小さじ2  |
| たまねぎ  | 120g | 水       | 200ml |
| ズッキーニ | 120g | 粉末カレールウ | 60g   |
| なす    | 160g | 飲むヨーグルト | 300ml |
| パプリカ  | 80g  | ごはん     | 600g  |
| ピーマン  | 120g |         |       |

### 作り方

- ①鶏むね肉は一口大に切る。
- ②たまねぎは薄くスライスする。
- ③ズッキーニとなすは厚さ5mmの輪切りにする。
- ④パプリカとピーマンは2cm角に切る。
- ⑤表面に焼き色がついたら②を入れしんなりするまで炒める。
- ⑥分量の水を入れ、材料に火が通るまで煮る。
- ⑦カレールウを少しずつ入れ、だまにならないようによく混ぜる。
- ⑧飲むヨーグルトも少しずつ入れてよく混ぜる。
- ⑨ひと煮立ちさせたら火を止める。
- ⑩皿にご飯を盛りつけ、カレーを添える。

### 1人分の栄養価

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂 質   | 塩 分  |
|---------|-------|-------|------|
| 499kcal | 19.1g | 11.5g | 1.7g |

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確認の上、お間違いのないようおかけください。