



各施設等のマーク

♥ 保健福祉センター

🗑️ ごみ出しの日



* 9月28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。

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 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	12
13	14	15 🗑️ 一般 ♥ アフターピクス	16 ♥ すくすく相談	17 🗑️ 埋立 ♥ 7-8か月児健康相談 ♥ のびのび相談	18 🗑️ 一般 ♥ 育児相談	19
20	21	22	23	24 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談 ♥ 無料法律相談	25 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	26
27	28 🗑️ 粗大 (朝日ヶ丘・白梅西・東)	29 🗑️ 一般	30 🗑️ 再生(雑誌等)	1 (10月) 🗑️ 埋立 ♥ 1歳6か月児健診 ♥ のびのび相談	2 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	3 ♥ パパママ教室
4	5 ♥ 無料法律相談	6 🗑️ 一般 ♥ 離乳食教室(後期) ♥ すくすく相談	7	8 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	9 🗑️ 一般	10

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	10/3	10:00 ~ 12:00	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	15	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) 持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物	
離乳食教室(後期)	10/6	10:00 ~ 11:30	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	18	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	11,16,25,10/2,6	予約制	「ことばが遅い」、「コミュニケーションがとりにくい」、「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	17,24,10/1,8	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

(9/24(木)、10/5(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(9/16(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 縄生防災倉庫広場
(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

彩りサラダ オレンジ ドレッシング

朝日町食改会員考案のドレッシングです。
オレンジ風味のコク旨ドレッシングをぜひお試しください。
※1歳未満の乳児には、はちみつを与えないでください。



材料(4人分)

レタス 1/4個	90g	刻みのり	2.5g
きゅうり 1/2本	50g	オリーブオイル	大さじ1
ミニトマト	4個	オレンジジュース	30cc
ブロッコリー 1/4株	75g	味付けポン酢	大さじ1/2
コーン缶詰め	25g	はちみつ	小さじ1/2 (3.5g)
ちりめんじゃこ	13g	塩	0.5g
海藻ミックス	5g	こしょう	少々

作り方

- ①レタスはきれいに洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ②きゅうりもきれいに洗い、輪切りにする。
- ③ミニトマトも洗い、半分に切る。
- ④ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でて、ざるにあげ冷ましておく。
- ⑤コーンは水気を切っておく。
- ⑥海藻ミックスは、袋の表示どおりに水でもどしておく。
- ⑦Aの調味料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑧人数分のサラダボウルにサラダを盛り付け⑦のドレッシングをかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
61kcal	2.5g	3.1g	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確認の上、お間違いのないようおかけください。