



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
11 🗑️ 一般	12	13 🗑️ 一般	14 🗑️ 再生(新聞等) ♥ すくすく相談	15 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談 ♥ 乳がん(マンモの)、子宮がん、大腸がん、胃がん検診	16 🗑️ 一般 ♥ 育児相談 ♥ すくすく相談	17
18	19 🗑️ 粗大(縄生)	20 🗑️ 一般 ♥ アフターピクス	21 ♥ すくすく相談	22 🗑️ 埋立 ♥ 2歳児歯科検診 ♥ のびのび相談	23 🗑️ 一般 ♥ 乳がん、大腸がん、骨粗しょう症、前立腺がん、肺がん検診	24
25	26	27 🗑️ 一般	28 🗑️ 再生(雑誌等)	29 🗑️ 埋立 ♥ のびのび相談	30 🗑️ 一般	31
1 (11月)	2 🗑️ 一般	3	4	5 🗑️ 埋立 ♥ 3歳6か月健診 ♥ のびのび相談 ♥ 無料法律相談	6 🗑️ 一般 ♥ すくすく相談	7
8	9	10 🗑️ 一般 ♥ 離乳食教室(前期)		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		



*10月19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。
*11月2日(月)は、一般ごみの収集日です。

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	20	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(前期)	11/10	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	16	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	14,16, 21 11/6	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	15,22, 29 11/5	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 (11/5(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(10/21(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 柿公民館
(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

フライパン バナナケーキ

使用するバナナは「完熟」がおすすめです。
少ないお砂糖でも、しっかり甘く満足感のあるおやつになります。



材料(8人分)

バナナ	300g	くるみ(素焼き無塩)	30g
卵	1個	ホットケーキミックス	150g
バター	20g	油	小さじ1
砂糖	5g		

作り方

- ①バターを耐熱容器に入れてラップをかけ、600wの電子レンジに30秒かけて溶かす。
クルミを小さく割る。
- ②バナナをフォークでつぶして、卵を加えて混ぜ①と砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④フライパンに油をぬり、③の生地を流し入れて平たくならし蓋をして弱火にかけ、20分焼く。
- ⑤フライパンより少し大きいサイズに切ったオーブンシートをのせて、フライパンサイズの皿にかぶせて下にくり返す。オーブンシートを下に敷いたままフライパンに戻し入れ、さらに弱火で10分焼く。
- ⑥焼けたら切り分ける。

1人分の 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
162kcal	2.8g	6.3g	0.3g

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。