11 2026 November 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
朝日町LINE公式アカウント くらしに役立つ情報を配信中！ 友だち登録はコチラ			11 再生(新聞等) すくすく相談	12 埋立 のびのび相談 乳がん(マンモのみ)、子宮がん、大腸がん、胃がん検診	13 一般 すくすく相談	14
15	16 粗大 (柿・山王谷・向陽台)	17 一般 アフタービクス	18 すくすく相談	19 埋立	20 一般 育児相談	21
22	23	24 一般	25 再生(雑誌等) すくすく相談	26 埋立 7・8か月児健康相談 のびのび相談	27 一般	28
29	30	1 (12月) 一般	2 すくすく相談	3 埋立 1歳6か月児健診 のびのび相談	4 一般	5
6	7 粗大(白梅東)	8 一般 離乳食教室(後期)	9 再生(新聞等) すくすく相談	10 埋立 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



＊11月16日（月）は、柿・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。
＊12月7日（月）は、白梅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
アフタービクス	17	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の教室（要予約　先着12組） 持ち物：汗拭きタオル、バスタオル、飲み物	子育て健康課 TEL:377-5652
離乳食教室（後期）	12/8	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） 持ち物：試食用スプーン	
育児相談	20	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	11,13,18,25,12/2,9	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	12,26,12/3,10	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） ※最短２月～の予約となります。	
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 プルーム 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

リサイクル運動（11/18(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

かぼちゃと豆乳のポタージュ

かぼちゃにはβ-カロテンが豊富に含まれ、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。寒くなる季節にぴったりなやさしい味わいのポタージュです。



材料（4人分）

冷凍かぼちゃ……200ｇ
たまねぎ……130ｇ
水……200ml
豆乳……200ml
コンソメ……1/2個（2.5g）

作り方

①かぼちゃの皮をとる。たまねぎは薄切りにする。
②水、コンソメ、①を入れて火にかけ、野菜に火が通るまで煮る。そのあと豆乳を入れ火を止める。
③②をミキサーに入れてなめらかになるまで撹拌する。鍋に戻し入れて弱火で温める。沸騰させないように注意する。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
74kcal	3.4g	1.7g	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ご確認の上、お間違いのないようおかけください。

第740号　令和8年11月1日発行
発行・(編集)：朝日町（広報・町民課）
〒510-8522　三重県三重郡朝日町大字小向893番地
TEL（059）377-5653　FAX（059）377-2790
URL：https://www2.town.asahi.mie.jp
E-mail：asahi@town.asahi.mie.jp