

# 2 市民カレンダー

## 2月 2/11~29

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取り）

11 (木)	【医】香北病院(☎59-2251)	21 (日)	【医】八井田耳鼻咽喉科(☎52-2533)
12 (金)		22 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
13 (土)		23 (火)	
14 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)	24 (水)	もぐもぐ教室(離乳食教室) プラザ八王子 (13:30~15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
15 (月)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30~9:30) 香美市役所香北支所(8:30~9:30) 香美市役所物部支所(8:30~9:30)	25 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
16 (火)		26 (金)	法律相談 プラザ八王子(13:00~16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
17 (水)	泰山公園子どもの広場休園日 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	27 (土)	
18 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00) 行政相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	28 (日)	【医】大柝診療所(☎58-2410)
19 (金)		29 (月)	
20 (土)			

### 納期のお知らせ

#### 納期限=2月29日(月)

国民健康保険税 第8期  
後期高齢者医療保険料 第8期

### 粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	2月21日 (日)	2月22日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	2月21日(日)		
			13:00~16:00

問い合わせ先 まちづくり推進課環境班 ☎53-1061

# 3 月 3/1~10

## 市民カレンダー

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

1 (火)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30~9:30) 香美市役所香北支所(8:30~9:30)	6 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
2 (水)		7 (月)	
3 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:40~)	8 (火)	育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば (9:30~11:00) 成年後見制度個別相談 プラザ八王子 (13:30~16:00) ※要予約:申込は、生活相談センター香美(☎53-2877)へ
4 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	9 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)
5 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 本 館(13:20~14:50) 香北分館(9:30~11:10)	10 (木)	

ヘルスメイトの



## おすすめレシピ

NO.68

平成 26 年度に募集した「香美市の特産物を使ったアイデア料理」「健康標語」の中からご紹介しています。作成者の所属は応募当時のものです。

### かぼちゃの肉いため

<作成者> 恒石 遙香さん(大宮小)

材料(4人分)	作り方
かぼちゃ 1/6 個	① かぼちゃを電子レンジでやわらかくする。 ② にら、しいたけ、ぶたミンチを調味料で甘辛く炒める。 ③ ②に①のかぼちゃを炒め合わせる。
しいたけ 4~5 個	
にら 1/3 束	
ぶたミンチ 150g	
砂糖 大さじ 2	
みりん 大さじ 1	
しょうゆ 大さじ 1 強	



<作成者からのPRポイント>

フライパンひとつで簡単に手早くできます。

#### <ヘルスメイトのひとロメモ>

学校給食にも採用されました。手早くできるので、お弁当の一品にもいいですね。

かぼちゃに含まれているビタミンAは、油脂と一緒にとると吸収率がアップします。皮膚やのど、鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあり、風邪など感染症を予防し、免疫力を高めます。

#### <今月の健康標語>

はら八分 守って食べれば メタボなし

西森 十拳さん(舟入小)