

3 市民カレンダー

月 3/11~31

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

11 (金)		22 (火)	
12 (土)		23 (水)	
13 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)	24 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:20~)
14 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 献血 香美市役所(10:00~12:00、13:00~16:00)	25 (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
15 (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) 香美市役所物部支所(8:30~9:30)	26 (土)	
16 (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 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)
17 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	28 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
18 (金)		29 (火)	
19 (土)		30 (水)	
20 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	31 (木)	
21 (月)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)		

納期のお知らせ

納期限=3月31日(木)

国民健康保険税 第9期
後期高齢者医療保険料 第9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	3月20日 (日)	3月21日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	3月20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

4 市民カレンダー

4月 4/1~10

【医】 休日当番医

1 (金)		6 (水)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)
2 (土)		7 (木)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00) 2歳児歯科健診 プラザ八王子(12:40~)
3 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	8 (金)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)
4 (月)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	9 (土)	
5 (火)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	10 (日)	【医】間崎病院(☎59-2202)

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

N0.69

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。

おとうふの野菜あんかけ

<作成者> 五百蔵 颯汰さん(大宮小)

材料(4人分)		作り方
絹ごし豆腐	1丁	① 人参、大葉をみじん切りにする。 ② 水きりした豆腐に乾燥ひじき、①と枝豆を入れてこねる。 ③ ひじきが柔らかくなったらAを入れて混ぜる。 ④ ③を丸めて油で揚げる。 ⑤ あんの人参、玉ねぎ、ピーマンはせん切りにする。 ⑥ ⑤をフライパンで炒め、Bを入れて味をととのえてから水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑦ ④に⑥をかけてできあがり。
乾燥ひじき	20g	
人参	1/4本	
枝豆(茹で)	30g	
大葉	7枚	
A { 卵	1個	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
揚げ油(あん)	適宜	
人参	1/4本	
玉ねぎ	1/4個	
ピーマン	1個	
B { しょうが汁	小さじ1	
中華スープ	70ml	
しょうゆ	30g	
砂糖	20g	
酢	20g	
片栗粉	5g	



<作成者からのPRポイント>

お豆腐を上手に丸められてよかった。

<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。豆腐の中身にも、あんにも野菜たっぷりですね。周りをかりっと香ばしくすることで、薄味でもおいしく食べられます。

<今月の健康標語>

あさごはん えがおでたべる おいしいね

戸島 優希さん(舟入小)