

11 (土)	【医】小松内科(☎52-1151)	21 (火)	
12 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)	22 (水)	
13 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)	23 (木)	こころの健康相談 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約: 申込は前日までに、中央東福祉保健所 健康障害課(☎53-3173)へ 離乳食講習会 プラザ八王子(13:30～15:30)
14 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00～15:00) 育児相談 奥物部ふれあいプラザ(13:30～15:00)	24 (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 (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)	25 (土)	
16 (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)	26 (日)	【医】間崎病院(☎59-2202)
17 (金)	献血 とさやまだファミリア(9:30～12:00) 献血 同仁病院(13:30～16:00)	27 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00～15:00)
18 (土)		28 (火)	献血 香美市役所(9:30～12:00、13:00～16:00)
19 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	29 (水)	
20 (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)		

納期のお知らせ 納期限＝2月29日(水)

国民健康保険税
後期高齢者医療保険料

第8期
第8期

粗大ごみ収集日

2月は19日(日)、20日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場
(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場
(日曜日のみ)へ。

時間は、9:30～12:00、13:00～16:00 です。

1 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30～)	6 (火)	
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)	7 (水)	自動車文庫(子どもと成人の文庫) 物部分館(11:00～11:30) 【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)
3 (土)	自動車文庫(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30～11:30) 本館(13:30～15:30)	8 (木)	4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45～)
4 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	9 (金)	
5 (月)		10 (土)	

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No. 2 3

アジのかば焼き丼



◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

アジ(またはイワシ)	4尾
A { 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
しょうが汁	小さじ1
小麦粉	20g
サラダ油	大さじ1
粉さんしょう	少々
青しそ	2～3枚

一人分の栄養価

エネルギー	368Kcal
たんぱく質	16.3g
カルシウム	31mg
塩分	1.5g

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① アジは、3枚におろし、腹の骨を取る。
- ② Aの材料をひと煮たちさせタレをつくる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①に薄く小麦粉をつけて両面焼く。
- ④ アジに火が通ったら、火を止めて②のタレを入れ、さつとからめる。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、アジをのせて少しタレをかけ好みで粉さんしょうまたは、刻んだ青しそをのせる。

ひとくちメモ

アジはカルシウム、カリウムが比較的多く、血中コレステロールを下げる働きのあるタウリンが豊富です。