

11 (月)	【医】田所胃腸科内科(☎53-2775)	21 (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)
12 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 健康相談 香美市役所物部支所(10:00~12:00)	22 (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 【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) 献血 香美市役所香北支所(10:00~12:30) 献血 香美警察署(14:30~16:00)
13 (水)	育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)	23 (土)	
14 (木)	4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45~)	24 (日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)
15 (金)		25 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00)
16 (土)		26 (火)	ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00~14:30) こころのボランティア研修会 プラザ八王子(10:00~12:00)
17 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)	27 (水)	
18 (月)		28 (木)	こころの健康相談 中央東福祉保健所(13:30~16:30) ※要予約(3名まで受付):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)
19 (火)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)		
20 (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) 健康相談 香美市役所香北支所(13:30~15:30)		

納期のお知らせ

納期限=2月28日(木)

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17日(日)、18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 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 献血 香美市役所本庁舎 (10:00~12:00、13:00~16:00)	6 (水)	【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)
2 (土)		7 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
3 (日)	【医】大栃診療所(☎58-2410)	8 (金)	こころの健康相談 中央東福祉保健所(13:30~16:30) ※要予約(3名まで受付): 申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ
4 (月)		9 (土)	
5 (火)	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)	10 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No. 34

昆布ときのこのさっと煮



◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

切り昆布(乾燥) 8g
 エノキダケ 80g
 シメジ 80g
 サヤエンドウ 40g
 ショウガ(せん切り) 少々
 ごま油 小さじ1
 だし汁 1カップ
 A { しょうゆ 小さじ2
 みりん 小さじ2

一人分の栄養価
 エネルギー 40Kcal
 たんぱく質 1.7g
 カルシウム 19mg
 塩分 0.7g

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 切り昆布はたっぷりの水で戻す。
- ② エノキダケは根元を落とし、半分の長さに切る。シメジは小房に分ける。
- ③ サヤエンドウは筋を取り、斜めに切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、ショウガ、①、②の順にいため、だし汁を入れて5分くらい煮る。Aで調味し、③を加えてひと煮する。

一口メモ
 うまみ成分の昆布にごま油やしょうゆを加えて風味を上げます。