

11 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	22 (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) 離乳食講習会 プラザ八王子(13:30~15:30)
12 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	23 (金)	
13 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00)	24 (土)	
14 (水)	第53回 奥物部湖湖水祭 育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)	25 (日)	【医】宇賀外科循環器科(☎53-2101)
15 (木)	【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 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00)
16 (金)		27 (火)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:00~10:30) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30~10:30) 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)
17 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30~11:10) 本館(13:20~14:50)	28 (水)	
18 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	29 (木)	
19 (月)		30 (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
20 (火)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30~10:30)	31 (土)	
21 (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) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30~10:30) 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)		

## 納期のお知らせ

納期限=9月2日(月)

市県民税  
国民健康保険税  
後期高齢者医療保険料  
介護保険料  
下水道事業受益者負担金

第2期  
第2期  
第2期  
第2期  
第2期

## 粗大ごみ収集日

8月は18日(日)、19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。

## 市立診療所 休診のお知らせ

・大栃診療所  
8月14日、15日、16日

・物部歯科診療所  
8月13日、14日、  
15日(定休日)、16日

1 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
2 (月)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30~10:30)	7 (土)	
3 (火)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30) 特定健診 宝町集会所(9:00~10:00) 特定健診 岩村地区老人憩の家(13:00~13:30)	8 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)
4 (水)		9 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)
5 (木)	【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) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	10 (火)	育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば(9:30~11:00) 胃がん・大腸がん検診 宝町集会所(8:30~10:30)

ヘルスメイトの



# おすすめレシピ

No.39

## 夏におすすめのデザート第2弾 抹茶ミルクかん



### ◆◆ 材料 ◆◆ 6人分

粉寒天 4g  
水 200ml  
抹茶(粉末緑茶) 小さじ2  
湯 大さじ1  
砂糖 70g  
牛乳 300ml  
ゆで小豆 適量

### 一人分の栄養価

エネルギー 138Kcal  
たんぱく質 3.0g  
カルシウム 61mg  
塩分 0.1g

### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 粉寒天と水200mlを鍋に入れて中火にかけて煮溶かす。
- ② 抹茶は湯大さじ1で溶く。
- ③ ①の寒天液に砂糖を混ぜ、牛乳と②を加える。
- ④ 容器に入れて冷やし固める。
- ⑤ 固まったらさいの目に切り、器に盛りつけ、ゆで小豆をのせる。

### 一口メモ

牛乳には良質のたんぱく質、脂質、炭水化物、無機質が含まれています。たんぱく質の約80%を占めるカゼインは、カルシウムの吸収をよくする働きがあります。また、炭水化物のほとんどが乳糖で腸内善玉菌を増やす働きがあります。