

11 (水)	育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)	22 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)
12 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	23 (月)	【医】田所胃腸科内科(☎53-2775)
13 (金)	献血 JA土佐香美土佐山田支所(10:00~12:00) 献血 四電工山田営業所(13:30~16:00)	24 (火)	
14 (土)		25 (水)	
15 (日)	【医】宇賀外科循環器科(☎53-2101)	26 (木)	
16 (月)	行政相談 香美市役所香北支所(10:00~15:00) 【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)	27 (金)	市役所仕事納め
17 (火)	ぶちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00~14:30)	28 (土)	
18 (水)	秦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)	29 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)
19 (木)	行政相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00) 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	30 (月)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)
20 (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	31 (火)	【医】大栃診療所(☎58-2410)
21 (土)			

納期のお知らせ

納期限=12月25日(水)

市県民税 第4期
国民健康保険税 第6期
後期高齢者医療保険料 第6期
介護保険料 第6期

年末年始のごみ収集について

12月31日(火)から1月3日(金)の4日間全てのごみ収集をお休みします。犬猫等が食い散らかすおそれがありますので、ステーションに出さないようにご協力をお願いします。代替日は、今月号の広報香美15ページに掲載しています。

市立診療所休診のお知らせ

大栃診療所 12月29日(日)~1月5日(日)
(12月31日は休日当番医)

物部歯科診療所 12月29日(日)~1月3日(金)

粗大ごみ収集日

12月は15日(日)、16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。

1 (水)	秦山公園子どもの広場休園日 【医】岩河整形外科(☎52-5000)	6 (月)	市役所仕事始め 【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 (木)	【医】間崎病院(☎59-2202)	7 (火)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)
3 (金)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	8 (水)	育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)
4 (土)		9 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
5 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)	10 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 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

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No. 43

かぶのスープ



◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

かぶ	400g	
ねぎ	少々	
だし汁	4カップ	
かたくり粉	大さじ2	
調味料	酒	大さじ3
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	30Kcal
たんぱく質	1.2g
カルシウム	46mg
塩分	0.6g

※かぶは整腸作用があり、
ビタミンCも豊富です!

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① かぶの半量を角切りにし、半量をすりおろす。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と角切りのかぶを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、かぶがとろける位やわらかくなるまで煮込む。
- ④ かぶがやわらかくなったら、調味料を入れ、おろしたかぶを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 同量の水で溶いたかたくり粉を入れてトロミをつける。
- ⑥ カップにスープを注ぎ、ねぎを散らす。

一口メモ

食欲がない朝でもかぶがたっぷり入ったあったかいスープで体を目覚めさせましょう。前日にとっておくと楽ですね。