

市民カレンダー **2月**

【医】: 休日当番医  
【犬猫】: 犬・猫の相談日(引取日)

11 (火)	【医】たにむら産婦人科 (☎53-2600)	21 (金)	
12 (水)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)	22 (土)	
13 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	23 (日)	【医】びらふ診療所 (☎57-3456)
14 (金)		24 (月)	行政相談 香美市役所香北支所(10:00~15:00)
15 (土)		25 (火)	ぷちカフェ・アトリエ プラザ八王子(10:00~14:30) ぷちカフェ・アトリエ ボランティア研修 プラザ八王子(10:00~12:00)
16 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科 (☎52-0080)	26 (水)	献血 香北病院(9:30~11:30) 献血 同仁病院(13:30~16:00)
17 (月)		27 (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)
18 (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) 育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば(9:30~11:00)	28 (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
19 (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)		
20 (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)		

**納期のお知らせ**  
**納期限=2月28日(金)**

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16日(日)、17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 (土)		6 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30～)
2 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)
3 (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)	8 (土)	
4 (火)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	9 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)
5 (水)	献血 香美市役所本庁舎 (10:00～12:00、13:00～16:00)	10 (月)	人権相談 プラザ八王子(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)

ヘルスマイトの



# おすすめレシピ

## 簡単りんごパイ

No. 45



◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

- りんご 1個
- レーズン 30g
- 砂糖 大さじ1
- シナモンパウダー 少々
- 春巻きの皮 4枚
- 小麦粉・水 各大さじ1…A
- ぬる用のバター 大さじ1

1人分の栄養価

- エネルギー 101kcal
- たんぱく質 1.1g
- カルシウム 8mg
- 塩分 0.1g

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① りんごは皮をむき、たて8等分に切り、芯を取っていちよう切りにする。
- ② レーズンは軽く水洗いして水気を切る。
- ③ りんご、レーズン、砂糖を鍋に入れ、かき混ぜながら、弱火でしんなりするまで煮る。最後に4等分に分け、シナモンパウダーをまぜる。
- ④ 春巻きの皮を広げ、③を図のようにのせて巻く。
- ⑤ 溶かしたバターを表面にぬって、オーブンできつね色になるまで焼く。
- ⑥ 2つに切って盛り付ける。

