

11

市民カレンダー

11月 11/11～30

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

11 (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) 育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば (9:30～11:00) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:00) 献血 香美市役所(10:00～12:00、13:00～16:00) 成年後見制度個別相談 プラザ八王子 (13:30～16:00)	21 (金)	
12 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし (9:30～11:30) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:00)	22 (土)	
13 (木)	1歳6か月健診 プラザ八王子(12:30～)	23 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック (☎53-3031)
14 (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	24 (月)	【医】前田メディカルクリニック (☎57-3811)
15 (土)		25 (火)	
16 (日)	【医】楠瀬医院 (☎53-4922)	26 (水)	子宮がん検診 プラザ八王子(9:00～14:00) もぐもぐ教室(離乳食教室) プラザ八王子 (13:30～15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
17 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)	27 (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)
18 (火)	移動図書館 (子どもと大人の文庫) 物部分館(10:50～11:50) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30～10:30)	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)	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) 泰山公園子どもの広場休園日	29 (土)	
20 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)	30 (日)	【医】小松内科 (☎52-1151) 特定健診 プラザ八王子(8:30～10:30) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30～10:30)

納期のお知らせ

納期限＝12月1日(月)

固定資産税	第3期
国民健康保険税	第5期
介護保険料	第5期
後期高齢者医療保険料	第5期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	11月16日 (日)	11月17日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	11月16日 (日)		13:00～16:00

お問い合わせ先 まちづくり推進課

環境班 ☎53-1061

12 月 12/1~10

市民カレンダー

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

1 (月)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30~14:00)	6 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 本館(13:20~14:50) 香北分館(9:30~11:10)
2 (火)		7 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)
3 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30)	8 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)
4 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	9 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00)
5 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 子宮がん検診 プラザ八王子(9:00~10:00)	10 (水)	行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 育児相談 子育てセンターなかよし (9:30~11:30)

ヘルスマイトの



おすすめレシピ

No.54

煮りんごケーキ



◆◆ 材料 ◆◆ 6人分

A
りんご 1個
砂糖 大さじ2
バター 15g

B
ホットケーキミックス 100g
卵 1/2個
砂糖 10g
牛乳 80cc
溶かしバター 5g

1人分の栄養価

エネルギー 129kcal
たんぱく質 2.2g
カルシウム 33mg
塩分 0.0g

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① りんごは皮をむき芯を取り、厚さ7mm位のくし型に切る。
- ② 鍋にAを混ぜて入れ、中火にかけりんごを煮つめ、取り出す。
- ③ ボールにBの材料を入れ泡だて器で混ぜる。
- ④ ②のりんごをフライパンに放射線状に並べ、③をそっと流し込み、蓋をして一番小さな弱火で8~10分位焼く。
- ⑤ 生地が膨らんできたら火を止め、蓋をしたまま5分おく。
- ⑥ フライパンに大きめの皿をのせ、手で押さえながらフライパンごとひっくり返してケーキを取り出す。

一口メモ

りんごをきれいに並べるのがポイントです。少し焦げ目がある方がおいしいですよ。