

市民カレンダー

1月 1/11～31

【医】休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

11 (日)	【医】宇賀外科循環器科 (☎53-2101)	22 (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) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)
12 (月)	【医】香北病院 (☎59-2251)	23 (金)	子宮がん検診 プラザ八王子 (9:00～10:00、13:00～14:00)
13 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00) 育児相談 大柄保育園ゆずっこひろば (9:30～11:00) 成年後見制度個別相談 保健福祉センター香北 (13:30～16:00) ※要予約：申込は、市社協 (☎53-5800)へ	24 (土)	
14 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	25 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック (☎53-3031) 胃がん・大腸がん・胸部検診(広域) プラザ八王子(8:30～10:30)
15 (木)	1歳6か月健診 プラザ八王子(12:30～)	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)	
17 (土)		28 (水)	胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・胸部検診(広域) 保健福祉センター香北(8:30～10:30)
18 (日)	【医】田所胃腸科内科 (☎53-2775)	29 (木)	2歳児歯科健診 保健福祉センター香北(12:40～)
19 (月)	乳がん検診(H25未受診者のみ)、大腸がん検診 プラザ八王子(8:30～15:00)	30 (金)	献血 とさやまだファミリア(9:30～12:00) 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)	乳がん検診(H25未受診者のみ)、大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ(9:30～10:45) 保健福祉センター香北(12:45～15:00)	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 奥物部ふれあいプラザ(8:30～10:30)		

納期のお知らせ

納期限=2月2日(月)

- 固定資産税 第4期
- 国民健康保険税 第7期
- 介護保険料 第7期
- 後期高齢者医療保険料 第7期
- 下水道事業受益者負担金 第4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	1月 18 日 (日)	1月 19 日 (月)	9:30～12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	1月 18 日(日)		13:00～16:00

問い合わせ先 まちづくり推進課環境班 ☎53-1061

市民カレンダー

2月 2/1~10

【医】休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

1 (日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)	6 (金)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:50~11:50) 身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
2 (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)	7 (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)
3 (火)		8 (日)	【医】大栄診療所(☎58-2410)
4 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30) 献血 香美警察署(9:30~10:30) 香美農林合同庁舎(12:30~14:00) 山崎技研(15:00~16:30)	9 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)
5 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	10 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 成年後見制度個別相談 奥物部ふれあいプラザ (13:30~16:00) ※要予約：申込は、市社協(☎53-5800)へ



おすすめレシピ

No. 56

◆◆ 材料 ◆◆ (大根1本分)

大根	2kg
塩	大さじ3
人参	1本
塩昆布	50g
生姜	1片
鷹の爪	3ヶ
白ごま	少々
A 醤油	200cc
酢	200cc
砂糖	500g

(少し甘めです)

1人分の栄養価

エネルギー	9kcal
たんぱく質	0.2g
カルシウム	9mg
塩分	0.1g

大根の福神漬け



◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 大根は皮をはぎ、いちょう切りにして塩をふり一晩おく。
- ② 人参も同じいちょう切りにする。
- ③ ①の大根を翌日ザルにあげる。(水洗いしない)
- ④ Aは沸かしてさましておく。
- ⑤ 大根を軽く絞り、人参とともに④の中に入れひと沸かしし、大根と人参を取り出す。
- ⑥ ⑤の汁を半分に煮つめる。
- ⑦ 塩昆布、千切りにした生姜、鷹の爪、白ごまを⑥に入れ⑦で取り出した大根、人参を入れる。

一口メモ

手作りの福神漬けです。大根がたくさんあるときに作ってみてはどうですか？