

# 1 月 1/11~31

## 市民カレンダー

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

|           |  |           |  |
|-----------|--|-----------|--|
| 11<br>(日) | 【医】宇賀外科循環器科(☎53-2101)  | 22<br>(木) | 【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30~9:30)<br>香美市役所香北支所(8:30~9:30)<br>香美市役所物部支所(8:30~9:30)<br>3歳児健診 プラザ八王子(12:30~) |
| 12<br>(月) | 【医】香北病院(☎59-2251)  | 23<br>(金) | 子宮がん検診 プラザ八王子<br>(9:00~10:00、13:00~14:00)  |
| 13<br>(火) | 人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)<br>育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば<br>(9:30~11:00)<br>成年後見制度個別相談 保健福祉センター香北<br>(13:30~16:00)<br>※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ | 24<br>(土) |  |
| 14<br>(水) | 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)   | 25<br>(日) | 【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)<br>胃がん・大腸がん・胸部検診(広域)<br>プラザ八王子(8:30~10:30)                       |
| 15<br>(木) | 1歳6か月健診 プラザ八王子(12:30~)   | 26<br>(月) | 行政相談 香美市基幹集落センター<br>(10:00~15:00)  |
| 16<br>(金) |  | 27<br>(火) |  |
| 17<br>(土) |  | 28<br>(水) | 胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・胸部検診(広域)<br>保健福祉センター香北(8:30~10:30)   |
| 18<br>(日) | 【医】田所胃腸科内科(☎53-2775)   | 29<br>(木) | 2歳児歯科健診 保健福祉センター香北(12:40~)   |
| 19<br>(月) | 乳がん検診(H25 未受診者のみ)、大腸がん検診<br>プラザ八王子(8:30~15:00)   | 30<br>(金) | 献血 とさやまだファミリア(9:30~12:00)<br>法律相談 プラザ八王子(13:00~16:30)<br>※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ                 |
| 20<br>(火) | 乳がん検診(H25 未受診者のみ)、大腸がん検診<br>奥物部ふれあいプラザ(9:30~10:45)<br>保健福祉センター香北(12:45~15:00)  | 31<br>(土) |  |
| 21<br>(水) | 泰山公園子どもの広場休園日<br>育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)<br>胃がん・大腸がん検診<br>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<br>(日) | 1月19日<br>(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

# 2 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<br>(日) | 【医】八井田医院耳鼻咽喉科 (☎52-2533)   | 6<br>(金)  | 移動図書館(子どもと成人の文庫)<br>物部分館(10:50~11:50)<br>身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)  |
| 2<br>(月) | 【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30~9:30)<br>香美市役所香北支所(8:30~9:30)   | 7<br>(土)  | 移動図書館(子どもと成人の文庫)<br>本館(13:20~14:50)<br>香北分館(9:30~11:10)   |
| 3<br>(火) |  | 8<br>(日)  | 【医】大柄診療所(☎58-2410)  |
| 4<br>(水) | 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)<br>献血 香美警察署(9:30~10:30)<br>香美農林合同庁舎(12:30~14:00)<br>山崎技研(15:00~16:30) | 9<br>(月)  | 人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)  |
| 5<br>(木) | 乳児健診 プラザ八王子(12:45~)  | 10<br>(火) | 人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00)<br>行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00)<br>成年後見制度個別相談 奥物部ふれあいプラザ<br>(13:30~16:00)<br>※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ |

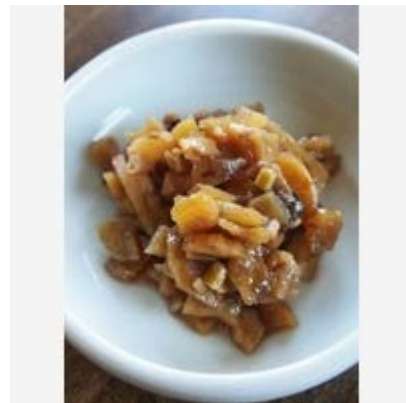
ヘルスメイトの



# おすすめレシピ

No.56

## 大根の福神漬け



### ◆◆ 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  |

### ◆◆ 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、干切りにした生姜、鷹の爪、白ごまを⑥に入れ⑤で取り出した大根、人参も入れる。

### 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？