

# 3 市民カレンダー

## 3月 3/11~31

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

11 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	22 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)
12 (木)	1歳6か月健診 プラザ八王子(12:30~)	23 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
13 (金)	市立中学校卒業式 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 (火)	市立保育園卒園式 (なかよし・あけぼの・新改)
14 (土)		25 (水)	市立保育園卒園式 (片地・美良布・大栃)
15 (日)	【医】宇賀外科循環器科(☎53-2101)	26 (木)	
16 (月)		27 (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
17 (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)	28 (土)	
18 (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)	29 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)
19 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)	30 (月)	
20 (金)	市立小学校卒業式	31 (火)	
21 (土)	【医】間崎病院(☎59-2202)		

### 納期のお知らせ

納期限=3月31日(火)

国民健康保険税

第9期

後期高齢者医療保険料

第9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	3月15日 (日)	3月16日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	3月15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

# 4 市民カレンダー

4月 4/1~10

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取り）

1 (水)		6 (月)	
2 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	7 (火)	市立小中学校入学式 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)
3 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	8 (水)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00) 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)
4 (土)	市立保育園入園式	9 (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) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00) 2歳児歯科健診 プラザ八王子(12:40~)
5 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	10 (金)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)

ヘルスメイトの



## おすすめレシピ

No.58

なめ茸の炊き込みごはん



### ◆◆ 材料 ◆◆ (4人分)

米	2合
だし汁	2カップ
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
なめ茸(瓶)	60g
油揚げ	1/2枚
鶏もも肉	100g
人参	40g
絹さや	適量

### 1人分の栄養価

エネルギー	334kcal
たんぱく質	11.3g
カルシウム	18mg
塩分	1.3g

### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 米は炊く30分前に洗って、ザルにあげておく。
- ② 油揚げと人参は千切り、鶏もも肉は小さく切る。
- ③ 炊飯器にだし汁と薄口しょうゆ、酒を入れて混ぜ、米となめ茸、油揚げ、人参、鶏もも肉を入れて炊く。
- ④ 絹さやはゆがき千切りにする。
- ⑤ ③を器に盛り④を散らす。

一口メモ

いつもの瓶詰めにもこんな利用法があります。買い置きしておく便利です。