

【医】：休日当番医

【犬猫】：犬・猫の相談日(引取り)

11 (日)	【医】 村上内科循環器科 (☎ 52-0111)	21 (水)	胸部レントゲン検診 物部・香北地区 (9:00 ~ 15:20) 育児相談 子育てセンターびらふ (10:00 ~ 11:30) 泰山公園子どもの広場休園日
12 (月)	胸部レントゲン検診 土佐山田地区 (9:00 ~ 15:00) 人権相談 プラザ八王子 (10:00 ~ 15:00)	22 (木)	胸部レントゲン検診 物部地区 (9:00 ~ 15:40) 2歳児歯科健診 プラザ八王子 (12:40 ~)
13 (火)	胸部レントゲン検診 土佐山田地区 (9:20 ~ 15:20) 人権相談 保健福祉センター香北 (10:00 ~ 15:00) ぶちカフェ・アトリエ プラザ八王子 (10:00 ~ 14:30)	23 (金)	胸部レントゲン検診 物部・土佐山田地区 (9:00 ~ 15:10)
14 (水)	胸部レントゲン検診 土佐山田地区 (9:10 ~ 15:40) 育児相談 プラザ八王子 (9:30 ~ 11:30)	24 (土)	
15 (木)	胸部レントゲン検診 土佐山田地区 (9:00 ~ 14:50) 3歳児健診 プラザ八王子 (12:30 ~)	25 (日)	【医】 楠瀬医院 (☎ 53-4922)
16 (金)	胸部レントゲン検診 香北地区 (9:00 ~ 15:40)	26 (月)	胸部レントゲン検診 物部地区 (9:20 ~ 15:25) 行政相談 香美市役所香北支所内 (10:00 ~ 15:00)
17 (土)	自動車文庫 (子どもと成人の文庫) 香北分館 (9:30 ~ 10:30)	27 (火)	胸部レントゲン検診 土佐山田地区 (9:00 ~ 15:10) のびのび相談室 プラザ八王子 ※要予約：申込は、市健康づくり推進課 (☎ 59-3151) へ ぶちカフェ・アトリエ プラザ八王子 (10:00 ~ 14:30)
18 (日)	【医】 香長中央病院 (☎ 53-5155)	28 (水)	
19 (月)	胸部レントゲン検診 香北地区 (9:00 ~ 15:30) 【犬猫】 中央東福祉保健所 (8:30 ~ 9:30) 保健福祉センター香北 (8:30 ~ 9:30) 香美市役所物部支所 (8:30 ~ 9:30)	29 (木)	【医】 宇賀外科循環器科 (☎ 53-2101)
20 (火)	胸部レントゲン検診 香北地区 (9:00 ~ 15:30)	30 (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

胸部レントゲン検診

対象者：40歳以上の男女
 受診料金：64歳以下 200円
 65歳以上 無料

受診希望者は、3月上旬に送付した胸部レントゲン受診票を、当日会場に持参してください。

ぶちカフェ・アトリエ

障害の有無にかかわらず、みんなでおしゃべりをしたり、レクリエーションを行っています。どなたでも気軽にお立ち寄りいただけます。

粗大ごみ収集日

4月は18日、19日の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。

【医】：休日当番医

【犬猫】：犬・猫の相談日(引取日)

1 (土)		6 (木)	
2 (日)	【医】 香北病院 (☎ 59-2251)	7 (金)	ポリオ予防接種 奥物部ふれあいプラザ (14:45 ~) 身体障害者相談 プラザ八王子 (10:00 ~ 12:00)
3 (月)	【医】 田所胃腸科内科 (☎ 53-2775)	8 (土)	
4 (火)	【医】 佐野内科リハビリテーションクリニック (☎ 53-3031)	9 (日)	【医】 大栃診療所 (☎ 58-2410)
5 (水)	【医】 八井田医院耳鼻咽喉科 (☎ 52-2533)	10 (月)	人権相談 プラザ八王子 (10:00 ~ 15:00) 犬の登録及び狂犬病予防注射 物部地区 (8:45 ~ 14:50) 【犬猫】 中央東福祉保健所 (8:30 ~ 9:30) 保健福祉センター香北 (8:30 ~ 9:30)



おすすめレシピ

No.1



◆◆ 材料 ◆◆ 20cmケーキ型分(4人分)

- ☆ごはん 2合
- ☆卵 2個
- ☆塩 少々
- ☆ツナ缶 2缶
- A { 砂糖 大さじ2
- 薄口しょうゆ 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ1
- ☆菜の花 適量
- ☆紅しょうが 適量

1人分あたり

- ・エネルギー 458kcal
- ・たんぱく質 15.4g
- ・カルシウム 24mg
- ・塩分 1.7g

作り方

- ① ごはんは普通に炊く。卵に塩を少々入れ、薄焼き卵を作り、細切りにして錦糸卵にする。
- ② 鍋にツナ缶と材料のAを入れ、水分がなくなるまで煮詰め、ツナそぼろにする。
- ③ 型を用意し、底に錦糸卵を隙間なく敷き詰める。その上にごはんの半分くらいをのせ(卵がずれやすいので少しずつのせる)しゃもじで平らにし、ツナそぼろをのせ、最後に残りのごはんをのせる。切り分けた時に崩れないように、平らにならしながら、上からしゃもじで押さえる。
- ④ ③の上に皿をかぶせてひっくり返し、菜の花と紅しょうがを飾る。



ひとくちメモ

プチトマトや貝割菜、ゆでて型抜きした人参、鮭フレークなどお好みでトッピングできます。

ヘルスマイト：

食生活改善推進員の愛称。香美市食生活改善推進協議会は食育活動を通して地域の健康づくりを進めています。

※今月から、ヘルスマイトさんに協力していただき、『ヘルスマイトのおすすめレシピ』を掲載します。