

6 市民カレンダー

月 6/11~30

【医】 休日当番医

11 (土)		21 (火)	
12 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)	22 (水)	
13 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	23 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
14 (火)		24 (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
15 (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) 乳がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:30~11:00) 子宮頸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (9:00~13:30)	25 (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)
16 (木)	行政相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~) 心の健康相談 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	26 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)
17 (金)		27 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
18 (土)		28 (火)	胃がん・大腸がん検診 片地地区多目的集会所 (8:30~10:30)
19 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	29 (水)	乳がん検診 保健福祉センター香北(8:30~11:00) 子宮頸がん検診 保健福祉センター香北 (9:00~14:00)
20 (月)		30 (木)	

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ

納期限 = 6月30日(木)

市県民税 第1期
下水道事業受益者負担金 第1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	6月19日 (日)	6月20日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	6月19日(日)		13:00~16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

7 市民カレンダー

月 7/1~10

【医】 休日当番医

1 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	6 (水)	献血 香美市役所(10:00~12:00、13:00~16:00)
2 (土)		7 (木)	2歳児歯科健診 保健福祉センター香北(12:40~)
3 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)	8 (金)	
4 (月)		9 (土)	
5 (火)		10 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.71

豆乳もち



一口メモ

豆乳は調整タイプと無調整タイプの2種類があり、豆を絞った汁そのものが無調整豆乳で、それを飲みやすく加工したものが調整豆乳です。調整豆乳は砂糖(甘味料)、食塩、ビタミン、香料、食物油などが加えられています。そのため、調整豆乳は無調整豆乳に比べてエネルギーが高くなります。

一人分の栄養価

エネルギー	78kcal	カルシウム	27mg
たんぱく質	3.6g	塩分	0g

材料(4人分)

豆乳	200cc
白玉粉	20g
片栗粉	40g
砂糖	50g
きな粉	適量

作り方

- ① 鍋に白玉粉と分量の豆乳を少し取って入れ、かたまりを溶かし、溶けたら残りの豆乳、片栗粉、砂糖を入れ、トロトロになるまで混ぜる。
- ② 鍋を火にかけて、しっかり混ぜながら弱火で熱を通す。(量が少ないのですぐ固まってくる)
- ③ 鍋肌から離れるくらいになってきたら、火からおろし水でぬらしたバットかお皿に平らにおく。冷めて固まったら取り分けてきな粉をまぶす。