

【医】：休日当番医

【犬猫】：犬・猫の相談日(引取日)

| | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 11 (金) | | 22 (火) | 【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) ぶちカフェ・アトリエ (喫茶コーナー) プラザ八王子 (10:00 ~ 14:30) |
| 12 (土) | | 23 (水) | |
| 13 (日) | 【医】 八井田耳鼻咽喉科 (☎ 52-2533) | 24 (木) | |
| 14 (月) | 人権相談 プラザ八王子 (10:00 ~ 15:00) | 25 (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 (火) | 心の健康相談 中央東福祉保健所 (13:30 ~ 16:30) ※前日までに要予約: 申込は中央東福祉保健所 健康障害課 (☎ 53-3173) へ | 26 (土) | |
| 16 (水) | 泰山公園子どもの広場休園日 | 27 (日) | 【医】 楠瀬医院 (☎ 53-4922) |
| 17 (木) | | 28 (月) | 行政相談 香美市役所香北支所内 (10:00 ~ 15:00) |
| 18 (金) | | 29 (日) | |
| 19 (土) | 自動車文庫 (子どもと成人の文庫) 香北分館 (9:30 ~ 11:30) 本館 (13:30 ~ 15:30) | 30 (月) | |
| 20 (日) | 【医】 佐野内科リハビリテーションクリニック (☎ 53-3031) | 31 (火) | |
| 21 (月) | 【医】 同仁病院 (☎ 53-3155) | | |

納期のお知らせ

納期限＝3月31日(木)

後期高齢者医療保険料 第9期

粗大ごみ収集日

3月は20日(日)、21日(月)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。

| | | | |
|----------|---|-----------|---------------------------------|
| 1 (金) | 献血 高知工科大学 (10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00) 身体障害者相談 プラザ八王子 (10:00 ~ 12:00) | 6 (水) | |
| 2 (土) | 献血 高知工科大学 (10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00) | 7 (木) | 3歳児健診 プラザ八王子 (12:30 ~) |
| 3 (日) | 【医】坂本内科 (☎ 53-2417) | 8 (金) | 胸部レントゲン検診 土佐山田地区 (9:10 ~ 15:45) |
| 4 (月) | 胸部レントゲン検診 土佐山田地区 (9:00 ~ 15:05) 献血 高知工科大学 (10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00) | 9 (土) | |
| 5 (火) | 胸部レントゲン検診 土佐山田地区 (9:20 ~ 15:20) 【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) | 10 (日) | 【医】前田メディカルクリニック (☎ 57-3811) |



おすすめレシピ

No.12

カルシウムたっぷりのおやつ向きレシピ ～ 切干大根もち ～



◆◆ 材料 ◆◆ 6～8枚分

- ・切干大根 20g
- ・水 1/2カップ
- ・白玉粉 100g
- ・やっこねぎ 25g
- ・桜えび 15g
- ・ごま油 適宜
- ・しょう油 適宜

3～4枚分あたり

- ・エネルギー 245kcal
- ・たんぱく質 7.6g
- ・カルシウム 602mg
- ・塩分 0.7g

ひとくちメモ：

骨や歯を作るもととなるカルシウムがたっぷりの1品です。3～4枚分で成人1日分の推奨量に近いカルシウムが含まれています。

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 切干大根は水に5分くらいつけて戻し、短くざく切りにする。
- ② 白玉粉に①の戻し汁ごと加えてよくこねる。耳たぶ位の固さになるまで水を足しながら混ぜる。
- ③ 小口切りにしたねぎと細かく刻んだ桜えびを加えて混ぜ、食べやすい大きさに丸めて平らにする。
- ④ ごま油をひいたフライパンで両面こんがり焼き、仕上げにさっとしょうゆをかける。