

11 (月)	胸部レントゲン検診 土佐山田地区(9:00~14:50) 人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	21 (木)	胸部レントゲン検診 物部地区(9:20~15:15) 2歳児歯科健診 プラザ八王子(12:40~)
12 (火)	胸部レントゲン検診 香北地区(9:00~15:45) 人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00)	22 (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
13 (水)	胸部レントゲン検診 香北地区(9:00~15:30) 育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)	23 (土)	
14 (木)	胸部レントゲン検診 香北地区(8:50~15:30) 4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45~)	24 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)
15 (金)	胸部レントゲン検診 物部・香北地区(9:00~15:20)	25 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00)
16 (土)		26 (火)	ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00~14:30)
17 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)	27 (水)	
18 (月)	胸部レントゲン検診 物部地区(8:50~15:50) 【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 (木)	
19 (火)	胸部レントゲン検診 物部・土佐山田地区(8:50~15:10)	29 (金)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)
20 (水)	胸部レントゲン検診 土佐山田地区(9:00~15:10) 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30) 秦山公園子どもの広場休園日	30 (土)	

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。

ぷちカフェ・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17(日)、18(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)及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 (日)	【医】間崎病院(☎59-2202)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
2 (月)	市役所新庁舎 業務開始(一部の業務をのぞく)	7 (土)	
3 (火)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	8 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)
4 (水)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)	9 (月)	【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) 人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)
5 (木)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	10 (火)	育児相談 奥物部ふれあいプラザ(13:30~15:00)

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No. 13

野菜のみぞれドレッシング



◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

- ・きゅうり.....100g
- ・レタス.....40g
- ・人参.....30g
- ・大根.....30g
- ・玉ねぎ.....30g
- ・乾燥わかめ.....3g
- ・トマト.....中1個
- ・貝割れ菜.....1/2パック

ドレッシング

- ・しょうゆ } 各大さじ3
- ・砂糖 }
- ・穀物酢 }
- ・大根 }
- ・人参 } すりおろして各大さじ1
- ・玉ねぎ }

1人分あたり

- ・エネルギー.....51kcal
- ・たんぱく質.....1.8g
- ・カルシウム.....36mg
- ・塩分.....1.4g

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① きゅうりは塩少々をふり、板ずりした後、輪切りにし、レタスは一口大にちぎる。
- ② 人参・大根は3cm長さの千切りにしてさっと湯に通す。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ④ 乾燥わかめは水でもどして食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 貝割れ菜は洗って半分の長さに切り、トマトはヘタをとっていちょう切りにする。
- ⑥ トマト以外の材料を混ぜ合わせ、器に盛った上にトマトを色よく飾り、ドレッシングをかける。

ひとくちメモ

現在ではいろいろな味のドレッシングが市販されていますが、手作りならではのフレッシュなドレッシングもおいしいものです。これ以外にも季節の野菜を組み合わせたり、ゆでた豚肉や鶏肉、から揚げなどにかけてもさっぱりいただけます。