

11 (水)	育児相談 プラザ八王子(9:30～15:00)	22 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)
12 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30～)	23 (月)	四国アイランドリーグ 高知FD vs 愛媛MP 土佐山田スタジアム(14:00～) 行政相談 香美市基幹集落センター(10:00～15:00)
13 (金)		24 (火)	
14 (土)		25 (水)	胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:30～10:30)
15 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	26 (木)	ポリオ予防接種 プラザ八王子(12:45～)
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 離乳食講習会 保健福祉センター香北(13:30～15:30)
17 (火)	こころの健康相談 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所 健康障害課(☎53-3173)へ 【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 ポリオ予防接種 プラザ八王子(12:45～)	29 (日)	【医】宇賀外科循環器科(☎53-2101)
19 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45～)	30 (月)	胃がん・大腸がん検診 片地多目的集会所(8:30～10:30)
20 (金)		31 (火)	胃がん・大腸がん検診 片地多目的集会所(8:30～10:30)
21 (土)			

### 納期のお知らせ

納期限＝5月31日(火)

固定資産税 第1期  
軽自動車税

### 粗大ごみ収集日

5月は15(日)、16(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 (水)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00)	6 (月)	
2 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)	7 (火)	献血 香美市役所物部支所(10:00~12:00) 献血 香美市役所香北支所(14:00~16:00)
3 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) ポリオ予防接種 奥物部ふれあいプラザ(14:45~)	8 (水)	育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30) 【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)
4 (土)		9 (木)	4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45~)
5 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)	10 (金)	行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) ポリオ予防接種 保健福祉センター香北(14:45~)

ヘルスメイトの



# おすすめレシピ

No. 1 4

## フルーツ白玉



### ◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

砂糖	60g	} シロップ
水	300g	
白玉粉	100g	
スキムミルク	20g	
絹ごし豆腐	100g	
果物	適宜	

1人分あたり	
エネルギー	207Kcal
たんぱく質	4.7g
カルシウム	70mg
塩分	0.1g

### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 【シロップ】分量の砂糖を水で煮溶かし、冷ましておく。
- ② ボールに白玉粉、スキムミルク、絹ごし豆腐を入れてつぶし、よくこねる。
- ③ 耳たぶくらいの固さになったら団子に丸める。
- ④ 丸めながらどんどんお湯の中に入れ、浮いてきたらすくってざるにあげる。
- ⑤ 果物はひと口大に切り、シロップと団子、フルーツを混ぜ合わせ、色よく盛り付ける。

### ひとくちメモ

白玉粉に絹ごし豆腐、スキムミルクを混ぜることで、たんぱく質やカルシウムがアップします。冷たく冷やしてこれからの季節のデザートにおすすめです。