

8 市民カレンダー

月 8/11~31

【医】 休日当番医

11 (木)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)	22 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
12 (金)		23 (火)	
13 (土)		24 (水)	子宮頸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (9:00~14:00) もぐもぐ教室(離乳食教室) プラザ八王子 (13:30~15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
14 (日)	奥物部湖湖水祭り 【医】香長中央病院(☎53-5155)	25 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
15 (月)		26 (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
16 (火)		27 (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)
17 (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)	28 (日)	【医】宇賀循環器内科・歯科(☎53-2101)
18 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00) 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~)	29 (月)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30) 特定健診 プラザ八王子(9:00~10:30)
19 (金)		30 (火)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30) 特定健診 プラザ八王子(9:00~10:30)
20 (土)		31 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30)
21 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)		

※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=8月31日(水)

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2期

香美市立診療所 休診のお知らせ

大柄診療所	8月15日(月)・16日(火)
物部歯科診療所	8月11日(木)~15日(月)

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	8月21日 (日)	8月22日 (月)	9:30~12:00
	8月21日(日)		
香北町永野粗大ごみ仮置場			

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

9 市民カレンダー

月 9/1~10

【医】 休日当番医

1 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:40~)	6 (火)	
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	7 (水)	
3 (土)		8 (木)	
4 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)	9 (金)	
5 (月)	子宮頸がん検診 プラザ八王子(9:00~14:00)	10 (土)	

※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.73

いんげんと人参のゴマ味噌和え



一口メモ

皮がついたままのゴマは、そのまま食べると粒が小さいので噛み砕きにくく消化されずに排泄されてしまうことが多いです。ゴマの粒に凝縮されている栄養素をしっかり吸収するには、すりゴマにして食べるのがおすすめです。

一人分の栄養価

エネルギー	107kcal	カルシウム	104mg
たんぱく質	3.0g	塩分	0.6g

材料(4人分)

いんげん	200g
人参	1/2本
{ 味噌 マヨネーズ すりごま 砂糖	大さじ1
	大さじ2
	大さじ2
	小さじ1
こしょう	お好みで

作り方

- ① いんげんを4cmくらいに切り、人参も4cm位の細切りにする。
- ② いんげんと人参を熱湯でゆで、ザルにあげて冷ます。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、いんげんと人参が冷めたら和える。