

11 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)	22 (金)	乳がん検診 宝町集会所(8:30~15:00)
12 (火)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00) 育児相談 奥物部ふれあいプラザ(13:30~15:00)	23 (土)	
13 (水)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00) 育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)	24 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)
14 (木)	4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45~)	25 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00) 献血 高知工科大学(11:30~16:00)
15 (金)	献血 JA土佐香美土佐山田支所(9:30~11:30) 献血 四電工(山田営業所)(13:00~16:00)	26 (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 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)
16 (土)		27 (水)	川上様夏まつり
17 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)	28 (木)	2歳児歯科健診 保健福祉センター香北(12:40~)
18 (月)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	29 (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
19 (火)	【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)	30 (土)	
20 (水)	泰山公園子どもの広場休園日	31 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)
21 (木)	乳がん検診 繁藤地区コミュニティセンター(9:30~10:45) 乳がん検診 宝町集会所(13:45~15:00)		

## 納期のお知らせ

納期限=8月1日(月)

国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	第1期
固定資産税	第2期

## 献血の日程が一部変更になりました

先月号の市民カレンダーでお知らせした7月8日(金)の献血は、7月15日(金)に変更になりましたのでお知らせします。

## 粗大ごみ収集日

7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)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 (月)		6 (土)	第43回 土佐山田まつり
2 (火)		7 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)
3 (水)	胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:30~10:30)	8 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)
4 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~) 【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)	9 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00)
5 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 献血 香美警察署(9:30~11:30) 献血 同仁病院(13:30~16:00)	10 (水)	行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)



# おすすめレシピ

♪鉄分たっぷり食材♥ No.16

## ひじきツナコーンの炊き込みご飯



### ◆◆ 材料 ◆◆ 6人分

- 米 3合
- ひじき(乾) 25g
- シーチキン 80g
- コーン缶 60g
- 出し昆布 1枚
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1
- みりん 大さじ1/2

- 1人分の栄養価
- エネルギー 294Kcal
  - たんぱく質 7.5g
  - カルシウム 62mg
  - 塩分 1.5g

### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 米をよく洗い水気をよく切っておく。
- ② ひじきを水で戻して黒い汁が出なくなるまでよく水洗いをし、水気を切っておく。
- ③ 炊飯器に①と調味料を入れ、通常の水加減にし、②とすべての具材を入れて炊く。

### ひとくちメモ

海の野菜といわれる海藻はミネラルや食物繊維が豊富。不足しがちな栄養素なので、意識的にとるようにしましょう。ひじきは水に戻すと重さが約5倍になります。