

# 2 市民カレンダー

## 2月 2/11~28

【医】 休日当番医

11 (土)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	21 (火)	
12 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	22 (水)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:50~11:50) 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
13 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 心の健康相談 中央東福祉保健所(13:30~16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	23 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
14 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00)	24 (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 (水)	泰山公園子ども広場休園日 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	25 (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)
16 (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~)	26 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)
17 (金)		27 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
18 (土)		28 (火)	
19 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)		
20 (月)			

※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=2月28日(火)

国民健康保険税 第8期  
後期高齢者医療保険料 第8期

### 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	2月19日 (日)	2月20日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	2月19日(日)		13:00~16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

# 3 市民カレンダー

## 月 3/1~10

【医】 休日当番医

1 (水)		6 (月)	
2 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:40~)	7 (火)	
3 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	8 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし (9:30~11:30)
4 (土)		9 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
5 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)	10 (金)	心の健康相談 中央東福祉保健所(13:30~16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ

※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.79

### 豆腐のつくね



#### 一口メモ

小さめに丸めてお弁当のおかずはどうですか？その時はAの調味料に片栗粉を少し加えてみてください。

#### 一人分の栄養価

エネルギー	211kcal	カルシウム	178mg
たんぱく質	13.8g	塩分	1.4g

#### 材料

木綿豆腐	1丁	
鶏ひき肉	100g	
ひじき(乾)	10g	
ニンジン	10g	
ネギ	10g	
卵	1個	
塩	小さじ1/2	
薄力粉	大さじ3	
A	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1
	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
水菜	適量	

#### 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパー等で水をきっておく。ひじきは戻してよく水気をきっておく。ニンジンのみじん切り、ネギは小口切りにする。
- ② ひじき、豆腐、ニンジン、ネギ、鶏ひき肉をボウルに入れよく混ぜる。
- ③ ②に卵を溶き少しずつ入れながらさらに混ぜ、塩・薄力粉も加えよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、手で丸め両面を焼く。
- ⑤ 両面が焼けたらAの調味料を合わせたものをフライパンに入れてよく絡める。弱火で少し加熱して皿に盛り、水菜を散らして出来上がり。