

3 市民カレンダー

月 3/11~31

【医】 休日当番医

11 (土)		22 (水)	
12 (日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科 (☎52-2533)	23 (木)	
13 (月)	人権相談 プラザ八王子 (10:00~15:00)	24 (金)	
14 (火)	育児相談(ゆずっこひろば) 大柵保育園 (10:00~11:00)	25 (土)	
15 (水)	秦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)	26 (日)	【医】宇賀循環器内科・歯科 (☎53-2101)
16 (木)	行政相談 奥物部ふれあいプラザ (10:00~15:00) 3歳児健診 プラザ八王子 (12:20~)	27 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
17 (金)		28 (火)	
18 (土)		29 (水)	
19 (日)	【医】香北病院 (☎59-2251)	30 (木)	
20 (月)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック (☎53-3031)	31 (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
21 (火)	献血 香美市役所 (10:00~12:00、13:00~16:00)		

※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=3月31日(金)

国民健康保険税 第9期
後期高齢者医療保険料 第9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	3月19日 (日)	3月20日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	3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

4 市民カレンダー

4月 4/1~10

【医】 休日当番医

1 (土)		6 (木)	2歳児歯科健診 プラザ八王子(12:40~)
2 (日)	【医】大柘診療所(☎58-2410)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
3 (月)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	8 (土)	
4 (火)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	9 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
5 (水)		10 (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) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)

※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.80

ミルクのさくら餅



一口メモ

桜の花や葉の塩漬けを使い桜の花をのせたり、桜の葉で包んだりしてもきれいですよ。

一人分の栄養価

エネルギー	63kcal	カルシウム	50mg
たんぱく質	3.6g	塩分	0g

材料(15個分)

白玉粉	10g
水	100cc
〔スキムミルク	大さじ5
水	50cc
薄力粉	60g
砂糖	大さじ1
食紅	適量
こしあん	300g
サラダ油	適量

作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れて水を少しずつ加え、白玉粉の粒が残らないようによく混ぜる。
- ② ①に水で溶いたスキムミルクを入れる。
- ③ 別のボウルに薄力粉と砂糖を入れて混ぜ、②を少しずつ加えて泡だて器でよく混ぜる。少量の水で溶いた食紅を加える。
- ④ フライパンに油を薄くひき、弱火で③を楕円形に広げて焼く。
- ⑤ 表面が乾いたら裏返して軽く焼いてから取り出す。冷めたらこしあんをくるくると包む。