

5 月 5/11~31

市民カレンダー

【医】 休日当番医

11 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	22 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
12 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	23 (火)	乳がん検診 奥物部ふれあいプラザ (8:30~15:00)
13 (土)		24 (水)	乳がん・子宮頸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (9:00~10:00) 乳がん・子宮頸がん検診 保健福祉センター香北 (13:00~15:00) 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)	【医】びらふ診療所 (☎57-3456)	25 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:40~)
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・成人の本) 本館 (9:20~10:50)
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】さくら香美クリニック (☎53-2255)
18 (木)	人権相談 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(12:30~)	29 (月)	
19 (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	30 (火)	
20 (土)		31 (水)	
21 (日)	【医】村上内科循環器科 (☎52-0111)		

※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 = 5月31日(水)

固定資産税 第1期
軽自動車税

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	5月21日 (日)	5月22日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	5月21日(日)		13:00~16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

6 市民カレンダー

月 6/1~10

【医】 休日当番医

1 (木)	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 (火)	
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	7 (水)	移動図書館(子ども・成人の本) 物部分館 (10:50~11:50)
3 (土)		8 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:40~)
4 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	9 (金)	
5 (月)		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.81

鯖缶で回鍋肉風



一口メモ

備蓄してあるサバ缶を使ったメニューです。
ぜひ一度お試しを！！

一人分の栄養価

エネルギー	236kcal	カルシウム	225mg
たんぱく質	16.3g	塩分	1.2g

材料(4人分)

サバの味噌煮缶	2 缶
(1 缶内容総量:190g)	
キャベツ	200g
ピーマン	2 個
ニンジン	60g
ニンニク	1 かけ
ショウガ	1 かけ
豆板醤	小さじ 1/2
オイスターソース	小さじ 2
ごま油	小さじ 1

作り方

- ① キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、ニンジンは薄い短冊切りにする。
 - ② ニンニクとショウガはみじん切りにする。
 - ③ フライパンにごま油と②と豆板醤を入れて炒め、香りが出てきたら①を入れ、しんなりするまで炒める。
 - ④ サバの味噌煮缶を汁ごと加え、オイスターソースで味を整えたら出来上がり。
- ※ 辛いのが苦手な方は豆板醤の量を減らし、オイスターソースの量を増やします。