

6 市民カレンダー

月 6/11~30

【医】 休日当番医

11 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)	21 (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)
12 (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 (9:00~12:00) ※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	22 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
13 (火)	胃がん・大腸がん検診 片地地区多目的集会所 (8:30~10:30)	23 (金)	
14 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	24 (土)	移動図書館(子ども・成人の本) 香北分館 (9:30~11:10)
15 (木)	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~)	25 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)
16 (金)		26 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
17 (土)		27 (火)	
18 (日)	【医】宇賀循環器内科・歯科(☎53-2101)	28 (水)	胃がん・大腸がん検診 片地地区多目的集会所 (8:30~10:30)
19 (月)		29 (木)	
20 (火)		30 (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

※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 = 6月30日(金)

市県民税 第1期
下水道事業受益者負担金 第1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	6月18日 (日)	6月19日 (月)	9:30~12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	6月18日(日)		13:00~16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

7 市民カレンダー

月 7/1~10

【医】 休日当番医

1 (土)	香北B&G海洋センター(プール)オープン 月曜日休館日(☎52-9287)	6 (木)	乳がん検診 保健福祉センター香北(8:30~15:00) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
2 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 子宮頸がん検診 プラザ八王子(9:00~15:00) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)
3 (月)		8 (土)	
4 (火)	子宮頸がん検診 プラザ八王子(9:00~15:00) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)	9 (日)	
5 (水)		10 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)

※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.82

おからの味噌マヨサラダ



一口メモ

最近には保存性に優れた「乾燥おから」も出回っています。お菓子作りにはそのまま小麦粉と混ぜて使い、料理には水やだしで戻して使ってください。

一人分の栄養価

エネルギー	111kcal	カルシウム	33mg
たんぱく質	3.0g	塩分	0.8g

材料(4人分)

生おから	70g
ニンジン	50g
キュウリ	1本
ハム	2枚
A	味噌 小さじ1
	マヨネーズ 大さじ3
	酢 小さじ1

作り方

- ① おからはフライパンで軽くから炒りする。
- ② ニンジン、キュウリは千切りにして塩で軽くもみ、少しおいてから流水で洗って水気を絞る。ハムも千切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ボールにおからと②を入れて、Aで和える。