

8 市民カレンダー

月 8/11~31

【医】 休日当番医

11 (金)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)	22 (火)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)
12 (土)		23 (水)	もぐもぐ教室(離乳食教室) 中央公民館 (13:30~15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
13 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	24 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
14 (月)	奥物部湖湖水祭 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)	25 (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 (火)		26 (土)	移動図書館(子ども・成人の本) 香北分館 (9:30~11:10)
16 (水)	泰山公園子どもの広場休園日 特定健診 奥物部ふれあいプラザ(9:00~10:30) 胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (8:30~10:30) 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	27 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)
17 (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) 乳児健診 プラザ八王子(12:40~)	28 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
18 (金)	特定健診 奥物部ふれあいプラザ(9:00~10:30) 胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (8:30~10:30)	29 (火)	
19 (土)		30 (水)	
20 (日)	【医】間崎病院(☎59-2202)	31 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
21 (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=8月31日(木)

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2期

香美市立診療所 休診のお知らせ

大柄診療所	8月11日(金)~16日(水)
物部歯科診療所	8月13日(日)~17日(木)

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	8月20日 (日)	8月21日 (月)	9:30~12:00
	8月20日(日)		
香北町永野 粗大ごみ仮置場			

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

9 市民カレンダー

月 9/1~10

【医】 休日当番医

1 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)	6 (水)	
2 (土)		7 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:40~)
3 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)	8 (金)	特定健診 宝町集会所(9:00~10:00) 特定健診 岩村地区老人憩の家(13:00~14:00)
4 (月)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)	9 (土)	
5 (火)		10 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)

※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.84

オクラと海苔の梅わさび和え

一口メモ



オクラは比較的湿気に弱いので、野菜室に入れるときは、保存袋が結露しないようにすると鮮度が落ちにくくなります。また、冷凍保存する時は、軽くゆでてから、よく水を切っておくことが大切です。

一人分の栄養価

エネルギー	25kcal	カルシウム	53mg
たんぱく質	1.6g	塩分	1.2g

材料(4人分)

オクラ	16本	
梅干	2個	
A	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	わさび	小さじ1/2
	だし汁	大さじ1
もみのり	5g	
ゴマ	適量	

作り方

- ① オクラは産毛を取り、ヘタの部分を切って塩少々を入れた熱湯で茹でて粗熱を取る。
- ② 梅はつぶすか包丁で軽く叩き、Aをよく合わせる。(わさびはお好みで調整してください)
- ③ 半分に切ったオクラともみのりを入れて、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、ゴマを振って出来上がり。