

1 市民カレンダー

1 月 1/11~31

【医】 休日当番医

11 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:40~)	22 (月)	
12 (金)		23 (火)	移動図書館(子どもと成人の文庫)物部分館 (10:50~11:50)
13 (土)		24 (水)	
14 (日)	【医】矢井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)	25 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
15 (月)		26 (金)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:30~10:30) 法律相談 プラザ八王子(13:00~16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
16 (火)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30) 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	27 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫)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】楠瀬医院(☎53-4922)
18 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	29 (月)	
19 (金)	献血 高知工科大学(11:30~16:00) 男女共同参画推進事業「遺言相続・成年後見学習会」 奥物部ふれあいプラザ(13:30~15:30)	30 (火)	
20 (土)		31 (水)	
21 (日)	【医】大析診療所(☎58-2410)		

※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=1月31日(水)

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
介護保険料	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
下水道事業受益者負担金	第4期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	1月21日 (日)	1月22日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	1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

2 市民カレンダー

月 2/1~10

【医】 休日当番医

1 (木)	2歳児歯科健診 保健福祉センター香北 (12:40~)	6 (火)	
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	7 (水)	
3 (土)		8 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:40~)
4 (日)	【医】坂本内科 (☎53-2417)	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.89

簡単アップルパイ



一口メモ

フライパンで焼かずにオーブントースターで焼いてもいいです。

一人分の栄養価

エネルギー	92kcal	カルシウム	1mg
たんぱく質	0.5g	塩分	0g

材料(4人分)

餃子の皮	8枚
りんご	1/2個
A	〔水 100cc 砂糖 大さじ2〕
サラダ油	

作り方

- ① りんごは皮をむき、薄いいちょう切りにし、Aの材料と一緒に鍋に入れて中火にかけ、水分がなくなるまで煮つめる。
- ② 餃子の皮に①をのせぴっちり巻きます。
- ③ 油をひいたフライパンで②を転がしながら焼きます。