

# 2 市民カレンダー

## 2月 2/11~28

【医】 休日当番医

11 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	21 (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)
12 (月)	【医】小松内科(☎52-1151)	22 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
13 (火)	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) 行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	23 (金)	法律相談 プラザ八王子(13:00~16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
14 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	24 (土)	
15 (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) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	25 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)
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】安岡内科クリニック(☎52-5626)	28 (水)	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
19 (月)	男女共同参画推進事業「遺言相続・成年後見学習会」 保健福祉センター香北(13:30~15:30) 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		
20 (火)			

※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=2月28日(水)

国民健康保険税 第8期  
後期高齢者医療保険料 第8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	2月18日 (日)	2月19日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	2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

# 3 市民カレンダー

月 3/1~10

【医】 休日当番医

1 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:40~)	6 (火)	
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 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	7 (水)	
3 (土)		8 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
4 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)	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.90

### ほうれん草と寒天のおひたし



#### 一口メモ

寒天は食物繊維を多くふくんでいます。デザートとしてだけでなくおかずとしても利用できます。

#### 一人分の栄養価

エネルギー	33kcal	カルシウム	61mg
たんぱく質	4.6g	塩分	0.2g

#### 材料(4人分)

ほうれん草	1パック	
棒寒天	1本	
A	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	オリーブ油	小さじ1/2
かつおパック	1袋	

#### 作り方

- ① 棒寒天を水で戻し、食べやすい大きさにちぎる。
- ② ほうれん草は洗ってさっとゆでて食べやすい長さに切る。
- ③ Aの調味料をあわせておく。
- ④ 寒天とほうれん草を③で和え、かつお節をふって出来上がり。