

3 市民カレンダー

月 3/11~31

【医】 休日当番医

11 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	22 (木)	
12 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	23 (金)	
13 (火)	育児相談 ゆずっこひろば(大栃保育園内) (10:00~11:00)	24 (土)	
14 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	25 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)
15 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)	26 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00) 献血 香美市役所(10:00~12:00、13:15~16:00)
16 (金)		27 (火)	
17 (土)		28 (水)	
18 (日)	【医】間崎病院(☎59-2202)	29 (木)	
19 (月)		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(☎53-5800)へ
20 (火)	育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	31 (土)	
21 (水)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111) 泰山公園子ども広場休園日		

※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=4月2日(月)

国民健康保険税 第9期
後期高齢者医療保険料 第9期

香美市立物部歯科診療所 休診のお知らせ

3月17日(土)休診 ※3月15日(木)代替診療

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	3月18日 (日)	3月19日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	3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

4 市民カレンダー

4 月 4/1~10

【医】 休日当番医

1 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)
2 (月)	行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	7 (土)	
3 (火)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	8 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)
4 (水)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	9 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)
5 (木)	2歳児歯科健診 プラザ八王子(12:40~) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	10 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)

※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.91

照り焼きチキン(主菜1つ)



一口メモ

鶏肉の皮や筋は、熱が加わると縮みます。ひと口サイズに切って使う時はいいのですが、1枚をそのまま焼く時は、あらかじめ皮に穴をあけて筋を切っておくことで縮みを防ぐことができ、味のしみ込みもよくなります。

一人分の栄養価

エネルギー	239kcal	カルシウム	12mg
たんぱく質	21.9g	塩分	1.5g

材料(4人分)

鶏もも肉	1、1/2枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
水	大さじ3
砂糖	大さじ2
こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① フォークで鶏肉に穴をあける。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ フライパンで焼き色がつくまで中火~強火で両面を焼く。鶏肉に火が通ったら②を入れ沸いてきたら、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ④ 適当な大きさに切って、フライパンに残ったタレをかけて出来上がり。

※お弁当にもおすすめです。