

6 月 6/11~30

市民カレンダー

【医】 休日当番医

11 (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)	21 (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(12:45~)
12 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 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)	22 (金)	
13 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	23 (土)	
14 (木)		24 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)
15 (金)	子宮頸がん検診 保健福祉センター香北(9:00~15:00) 乳がん検診 保健福祉センター香北(8:30~15:00)	25 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00) 心の健康相談 中央東福祉保健所(14:00~17:00) ※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
16 (土)		26 (火)	
17 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	27 (水)	
18 (月)		28 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)
19 (火)		29 (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 (水)	泰山公園子ども広場休園日 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	30 (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。

納期のお知らせ

納期限 = 7月2日(月)

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
市立一般廃棄物処理場	6月17日 (日)	6月18日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	6月17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 (日)	【医】びらふ診療所 (☎57-3456)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子 (10:00~12:00)
2 (月)		7 (土)	
3 (火)		8 (日)	【医】村上内科循環器科 (☎52-0111)
4 (水)		9 (月)	
5 (木)	2歳児歯科健診 保健福祉センター香北 (12:40~)	10 (火)	胃がん・大腸がん検診 片地地区多目的集会所 (8:30~10:30)

※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.93

ニラの中華あえ



一口メモ

ニラが持つ独特の香りには殺菌作用や消化吸収を助ける働きがあります。また、肉の臭みを消すのにも役立ちます。

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)

ニラ	70g	
レタス	80g	
ニンジン	30g	
春雨	15g	
カニカマ	20g	
A	しょうゆ	小さじ1
	ゴマ油	小さじ1
	酢	大さじ1と1/2
	白ゴマ	大さじ1
	おろしショウガ	小さじ1/2

作り方

- ① 春雨は熱湯で茹で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② ニラ、ニンジンは3cm程度に切って茹で、水に入れて冷まし、水気を絞る。
- ③ レタスは1cm幅に切り、塩でもんで水で流す。
- ④ カニカマは食べやすい長さに切りほぐす。
- ⑤ Aを合わせて調味料を作り、全ての材料を混ぜ合わせる。