

# 7 市民カレンダー

## 月 7/11~31

【医】 休日当番医

11 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	22 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)
12 (木)	移動図書館(子どもと成人の文庫)物部分館 (10:00~11:00) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)	23 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
13 (金)		24 (火)	
14 (土)		25 (水)	
15 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)	26 (木)	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 3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)
16 (月)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	27 (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
17 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	28 (土)	
18 (水)	泰山公園子どもの広場休園日 子宮頸がん検診 保健福祉センター香北 (9:00~13:30) 乳がん検診 保健福祉センター香北 (8:30~10:45) 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	29 (日)	【医】宇賀循環器内科・歯科(☎53-2101)
19 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	30 (月)	特定健診 保健福祉センター香北(9:00~10:30) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:30~10:30)
20 (金)	献血(ドナー登録会) 香美市役所 (10:00~12:00) (13:15~16:00)	31 (火)	特定健診 保健福祉センター香北(9:00~10:30) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:30~10:30)
21 (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31日(火)

固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	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	7月15日 (日)	7月16日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	7月15日(日)		
			13:00~16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

# 8 市民カレンダー

## 月 8/1~10

【医】 休日当番医

1 (水)		6 (月)	
2 (木)		7 (火)	<b>特定健診</b> 奥物部ふれあいプラザ(9:00~10:30) <b>胃がん・大腸がん検診</b> 奥物部ふれあいプラザ(8:30~10:30)
3 (金)	<b>身体障害者相談</b> プラザ八王子(10:00~12:00)	8 (水)	<b>特定健診</b> 奥物部ふれあいプラザ(9:00~10:30) <b>胃がん・大腸がん検診</b> 奥物部ふれあいプラザ(8:30~10:30) <b>育児相談</b> 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)
4 (土)		9 (木)	<b>乳児健診</b> プラザ八王子(12:45~)
5 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)	10 (金)	

※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.94

## アボカドの白和え



### 一口メモ

アボカドは、果物には珍しく脂質を多く含み、その約70%は不飽和脂肪酸です。ビタミン、カリウム、たんぱく質、食物繊維も豊富。

### 一人分の栄養価

エネルギー	203kcal	カルシウム	109mg
たんぱく質	6.0g	塩分	0.1g

### 材料(4人分)

アボカド	1個	
木綿豆腐	1/2丁	
いりゴマ	大さじ2	
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
	ねりワサビ	少々

### 作り方

- ① アボカドは縦半分にして、種を取り除き、皮をむいて1.5cm角のサイコロ状に切る。
- ② 豆腐はペーパータオルに包んで耐熱容器に乗せ、電子レンジで約2分加熱し、なめらかになるまですり鉢ですり、Aも加えて混ぜる。
- ③ アボカドを②に加えて和え、器に盛ってねりワサビを添える。