

1 市民カレンダー

1 月 1/11~31

【医】 休日当番医

11 (金)		22 (火)	
12 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫)本館 (9:20~10:50)	23 (水)	
13 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	24 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~) 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
14 (月)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	25 (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
15 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	26 (土)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
16 (水)	育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30) 泰山公園子どもの広場休園日	27 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)
17 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	28 (月)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30)
18 (金)		29 (火)	
19 (土)		30 (水)	
20 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)	31 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)
21 (月)			

※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(木)

固定資産税	第4期
市県民税	第5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20日 (日)	1月21日 (月)	9:30~12:00
	1月20日(日)		
香北町永野 粗大ごみ仮置場	1月20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

2月 2/1~10

【医】 休日当番医

1 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	6 (水)	
2 (土)		7 (木)	
3 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)	8 (金)	
4 (月)		9 (土)	
5 (火)		10 (日)	【医】宇賀循環器内科・歯科(☎53-2101)

※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.100

さつまいもしょうが蒸しパン



一口メモ

しょうがを生で使うと、加熱したときより免疫力を高めてくれる効果があり、風邪の引き始めなどにおすすめです。

一人分の栄養価

エネルギー	161kcal	カルシウム	25mg
たんぱく質	2.9g	塩分	0.3g

材料(6人分)

さつまいも	70g	
黒ゴマ	適量	
アルミカップ	適量	
A	ホットケーキミックス	150g
	しょうが汁	大さじ1
	黒糖	40g
	卵	1個
	水	100cc
	サラダ油	大さじ1

作り方

- ① さつまいもは水でよく洗い、角切りにして茹でる。(レンジで加熱してもOK)
- ② しょうがはすりおろしておく。
- ③ Aの材料とさつまいも2/3を混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに流し入れ、残りのさつまいもを上に乗せ、黒ゴマを散らす。
- ⑤ 蒸し器で10~15分蒸す。