

2 市民カレンダー

2月 2/11~28

【医】 休日当番医

11 (月)	【医】香北病院(☎59-2251)	21 (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(12:45~) 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
12 (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)	22 (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
13 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	23 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30~11:10) 移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館(13:15~14:15) 行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00)
14 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	24 (日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)
15 (金)		25 (月)	
16 (土)		26 (火)	
17 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)	27 (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
18 (月)		28 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)
19 (火)			
20 (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)		

※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(木)

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17日 (日)	2月18日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	2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

3 市民カレンダー

月 3/1~10

【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)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)
3 (日)	【医】大柘診療所(☎58-2410)	8 (金)	
4 (月)		9 (土)	
5 (火)		10 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)

※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.101

豆腐のとろろ蒸し



一口メモ

豆腐はお好みの豆腐で構いません。長いものは叩いてつぶさずにすりおろしてもOK。蒸していると水分が出てくるので、深めのお皿がいいと思います。

一人分の栄養価

エネルギー	155kcal	カルシウム	101mg
たんぱく質	13.5g	塩分	0.5g

材料(4人分)

絹ごし豆腐	2丁
長いも	300g
しめじ	1袋
かつおパック	2袋
貝割れ菜	適量
A	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2

作り方

- ①長芋は皮をむいて一口大に切り、ポリ袋に入れ、めん棒などで袋の上から叩いて細かくつぶす。
- ②豆腐は軽く水気をきり、1丁を4等分ずつに切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③耐熱容器にかつお節を敷き、豆腐を入れ、周りにしめじを入れて①をかける。
- ④③にラップをし、蒸気が上がった蒸し器で、長芋がモチっと固まるまで蒸す。
- ⑤蒸し上がったら混ぜ合わせたAをかけ、貝割れ菜を乗せる。