

# 3 市民カレンダー

## 3月 3/11~31

【医】 休日当番医

11 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	22 (金)	
12 (火)		23 (土)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
13 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	24 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)
14 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)	25 (月)	
15 (金)		26 (火)	
16 (土)		27 (水)	
17 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)	28 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)
18 (月)	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	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
19 (火)		30 (土)	
20 (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	31 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)
21 (木)	【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。

### 納期のお知らせ 納期限=4月1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

### 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17日 (日)	3月18日 (月)	9:30~12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	3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

# 4 市民カレンダー

## 4月 4/1~10

【医】 休日当番医

1 (月)		6 (土)	
2 (火)		7 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)
3 (水)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~12:00)	8 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)
4 (木)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	9 (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)
5 (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)	10 (水)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00) 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)

※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。

ヘルスメイトの



## おすすめレシピ

No.102

### 切干大根のミルク煮



#### 一口メモ

牛乳や乳製品のもつ「旨味」や「コク」を活用すると、使う調味料を抑えるので減塩できます。また、不足しがちなカルシウムが多く含まれているので、おいしく手軽にカルシウムをとることができます。

#### 一人分の栄養価

エネルギー	134kcal	カルシウム	171mg
たんぱく質	6.9g	塩分	1.1g

#### 材料(4人分)

切干大根(乾燥)	40g
ニンジン	20g
生シイタケ	2枚
ちくわ	2本
サヤインゲン	20g
サラダ油	小さじ1
牛乳	2カップ
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

#### 作り方

- ① 切干大根はたっぷりの水で戻し、水気を切る。
- ② ニンジンとシイタケは千切り、サヤインゲンとちくわは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①②を加えて炒める。
- ④ 牛乳・塩・しょうゆを加え、水分がなくなるまで煮詰めて器に盛る。