

6 市民カレンダー

月 6/11~30

【医】 休日当番医

11 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00)	21 (金)	
12 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	22 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 本館 (10:00~11:30) 移動図書館(子どもと成人の文庫) 香北分館 (13:30~15:00)
13 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)	23 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)
14 (金)		24 (月)	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
15 (土)		25 (火)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15~11:15)
16 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	26 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30)
17 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)	27 (木)	
18 (火)		28 (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 (水)	泰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)	29 (土)	
20 (木)	行政相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00) 3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)	30 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)

※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1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16日 (日)	6月17日 (月)	9:30~12:00
	6月16日(日)		
香北町永野 粗大ごみ仮置場			

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 (月)		6 (土)	
2 (火)	胃がん・大腸がん検診 片地地区多目的集会所 (8:30~10:30)	7 (日)	【医】間崎医院(☎59-2202)
3 (水)		8 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)
4 (木)	乳児健診(4か月児) プラザ八王子(12:40~) 乳児健診(10か月児) プラザ八王子(13:15~)	9 (火)	
5 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	10 (水)	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.104

ごぼうとにんじんのやわらかきんぴら

～筋っぼい野菜や歯ごたえのある野菜は繊維を上手に切って火を通す～



一口メモ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯は丈夫な身体の基本になります。この機会に噛むことの大切さを考えましょう。また、6月は「食育月間」となっています。食べるということについても考えましょう。

一人分の栄養価

エネルギー	117kcal	カルシウム	58mg
たんぱく質	3.6g	塩分	1.2g

材料(4人分)

ごぼう	240g
人参	100g
絹さや	60g
サラダ油	大さじ1
だし汁	300cc
A	しょうゆ 小さじ2
	砂糖 小さじ2
	酒 小さじ2
	みりん 小さじ2

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、薄いさがきにして水にさらす。人参もさがきにする。絹さやはゆでて繊維を断つ方向に短いせん切りにする。
- ② 油でごぼうを炒めてだしを注ぎ、沸騰後人参を加えてごぼうがやわらかくなるまで弱火で煮含める。
- ③ Aを加えて時々混ぜながら煮含め、絹さやをくわえてひと煮する。