

# 7 市民カレンダー

## 月 7/11~31

【医】 休日当番医

|           |   |           |  |
|-----------|---|-----------|--|
| 11<br>(木) | 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)   | 22<br>(月) |  |
| 12<br>(金) |   | 23<br>(火) | 特定健診 奥物部ふれあいプラザ (9:00~10:30)<br>胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ<br>(8:30~10:30)          |
| 13<br>(土) |   | 24<br>(水) | 胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ<br>(8:30~10:30)  |
| 14<br>(日) | 【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)   | 25<br>(木) | 3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)   |
| 15<br>(月) | 【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)  | 26<br>(金) | 法律相談 プラザ八王子 (13:00~16:30)<br>※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ<br>献血 高知工科大学(11:30~16:00) |
| 16<br>(火) | 行政相談 香美市基幹集落センター<br>(10:00~15:00)<br>子宮頸がん検診 プラザ八王子<br>(9:00~15:00)<br>乳がん検診 プラザ八王子<br>(8:30~15:00) | 27<br>(土) |  |
| 17<br>(水) | 秦山公園子どもの広場休園日<br>育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)   | 28<br>(日) | 【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)  |
| 18<br>(木) | 心の健康相談 中央東福祉保健所(13:30~16:00)<br>※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、<br>中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ                  | 29<br>(月) |  |
| 19<br>(金) |   | 30<br>(火) | 乳がん検診 プラザ八王子 (8:30~15:00)  |
| 20<br>(土) |   | 31<br>(水) |  |
| 21<br>(日) | 【医】びらふ診療所(☎57-3456)   |           |  |

※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(水)

|            |     |
|------------|-----|
| 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<br>棄物処理場   | 7月21日<br>(日) | 7月22日<br>(月) | 9:30~12:00  |
| 香北町永野<br>粗大ごみ仮置場 | 7月21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<br>(木) |                             | 6<br>(火)  | 特定健診 保健福祉センター香北(9:00~10:30)<br>胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30~10:30) |
| 2<br>(金) | 身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) | 7<br>(水)  | 特定健診 保健福祉センター香北(9:00~10:30)<br>胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30~10:30) |
| 3<br>(土) |                             | 8<br>(木)  | 乳児健診(4か月児) プラザ八王子(12:40~)<br>乳児健診(10か月児) プラザ八王子(13:15~)          |
| 4<br>(日) | 【医】村上内科循環器科(☎52-0111)       | 9<br>(金)  |  |
| 5<br>(月) |                             | 10<br>(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。

ヘルスメイトの



## おすすめレシピ

No.105

### 炭酸ジュレとミルクゼリー



一口メモ

炭酸ジュレを甘くしたい場合は、砂糖入りのサイダー、甘くしたくない場合は炭酸水で作ってください。また、炭酸が苦手な方は紅茶ジュレを作ってもいいですよ。

一人分の栄養価

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 136kcal | カルシウム | 100mg |
| たんぱく質 | 4.9g    | 塩分    | 0g    |

材料(4人分)

|   |          |       |
|---|----------|-------|
| A | サイダー     | 300cc |
|   | ゼラチン     | 5g    |
|   | 水        | 大さじ3  |
| B | 牛乳       | 300cc |
|   | 生クリーム    | 100cc |
|   | 砂糖       | 60g   |
|   | ゼラチン     | 5g    |
|   | 水        | 大さじ3  |
|   | バニラエッセンス | 少々    |
|   | 果物       | 適量    |

作り方

- ① (Aのジュレ)ゼラチンに水を入れて 20 秒位レンジでチンをし、そこにサイダーを少しずつ入れて混ぜる。(一気に入れるとゼラチンが先に固まってしまう)
- ② ①にラップをかけボウルのまま冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ (Bのゼリー)ゼラチンに水を入れておく。鍋に牛乳・生クリーム・砂糖を入れ沸騰させないように砂糖を溶かす。火を止めてゼラチンを入れ溶かし、バニラエッセンスを加えてカップに入れて冷やし固める。
- ④ Aのゼリーをフォークで崩しBのゼリーの上に盛りつけ、好みの果物をのせる。