

8 市民カレンダー

月 8/11~31

【医】 休日当番医

11 (日)	【医】宇賀循環器内科・歯科(☎53-2101)	22 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)
12 (月)	【医】同仁病院(☎53-3155)	23 (金)	
13 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	24 (土)	
14 (水)	奥物部湖湖水祭 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	25 (日)	【医】香北病院(☎59-2251) 胃がん・大腸がん検診・特定健診 プラザ八王子 (8:30~10:30)
15 (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)	26 (月)	特定健診 プラザ八王子(9:00~10:30) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30)
16 (金)		27 (火)	
17 (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)	28 (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 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	29 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)
19 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)	30 (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
20 (火)		31 (土)	
21 (水)	育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30) 秦山公園子どもの広場休園日		

※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=9月2日(月)

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2期

香美市立診療所 休診のお知らせ

物部歯科診療所 8月14日(水)・15日(木)

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	8月18日 (日)	8月19日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	8月18日(日)		13:00~16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

9 市民カレンダー

月 9/1~10

【医】 休日当番医

1 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 特定健診 片地地区多目的集会所(8:30~10:30) 特定健診 岩村地区老人憩の家(13:30~14:30)
2 (月)	胃がん・大腸がん検診 片地地区多目的集会所 (8:30~10:30)	7 (土)	
3 (火)		8 (日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)
4 (水)		9 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)
5 (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~)	10 (火)	胃がん・大腸がん検診 宝町集会所 (8:30~10:30)

※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.106

オクラの簡単白和え



一口メモ

最近、赤いオクラも見かけますが、赤いオクラは加熱するとせっかくの赤色が緑になってしまうので、生で使うほうがいいでしょう。

一人分の栄養価

エネルギー	82kcal	カルシウム	9mg
たんぱく質	5.9g	塩分	0.1g

材料(4人分)

オクラ	1パック	
ニンジン	40g	
きくらげ	4g	
木綿豆腐	1/2丁	
A	薄口しょうゆ	小さじ2
	白ごま	大さじ2
	塩	大さじ1/2
	砂糖	小さじ2

作り方

- ① オクラはさっとゆでて輪切りにする。ニンジンは千切りにしてゆでる。きくらげは水で戻し千切りにしてさっとゆでる。
- ② 豆腐は水切りしてボウルに入れてつぶし、Aを入れて混ぜる。
- ③ ②に①を加えて和える。