

1 市民カレンダー

1 月 1/11~31

【医】 休日当番医

11 (土)		22 (水)	
12 (日)	【医】岩河整形外科 (☎52-5000)	23 (木)	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 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)
13 (月)	【医】たにむら産婦人科 (☎53-2600)	24 (金)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15~11:15)
14 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	25 (土)	
15 (水)	秦山公園子どもの広場休園日 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30) 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	26 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)
16 (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~)	27 (月)	
17 (金)		28 (火)	
18 (土)		29 (水)	
19 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科 (☎52-0080)	30 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)
20 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)	31 (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
21 (火)			

※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=1月31日(金)

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
介護保険料	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
下水道事業受益者負担金	第4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	1月19日 (日)	1月20日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	1月19日(日)		13:00~16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

市立診療所 休診のお知らせ

物部歯科診療所 1月18日(土)

2 市民カレンダー

月 2/1~10

【医】 休日当番医

1 (土)		6 (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~)
2 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
3 (月)		8 (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)
4 (火)	献血 香美市役所 (10:00~12:00) (13:15~16:00)	9 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)
5 (水)		10 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)

※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.111

干し柿と大根のサラダ



一口メモ

大根や干し柿に含まれる食物繊維が、便秘を予防します。

一人分の栄養価

エネルギー	167kcal	カルシウム	106mg
たんぱく質	3.1g	塩分	0.5g

材料(4人分)

大根	200g	
塩	少々	
大根の葉	適量	
レタス	1/4 玉	
干し柿	2 個	
A	すりごま	大さじ 2
	酢	大さじ 2
	サラダ油	大さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2

作り方

- ① 大根は千切り、大根の葉はみじん切りにし、塩でもんでさっと水気をきり、合わせる。
- ② 干し柿は種を除き、千切りにする。
- ③ レタスは手で小さくちぎる。
- ④ ボウルに A を合わせ、①②③を入れ、さっくりと和える。