

6 市民カレンダー

月 6/11~30

【医】 休日当番医

11 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	21 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
12 (金)		22 (月)	
13 (土)		23 (火)	
14 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	24 (水)	
15 (月)		25 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
16 (火)		26 (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
17 (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) ※要予約:申込は、子育てセンターびらふ (☎59-3121)へ	27 (土)	
18 (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(12:30~)	28 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)
19 (金)		29 (月)	
20 (土)		30 (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 = 6月30日(火)

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21日 (日)	6月22日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	6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

7 市民カレンダー

月 7/1~10

【医】 休日当番医

1 (水)		6 (月)	子宮頸がん検診 プラザ八王子(9:00~15:00) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)
2 (木)	乳児健診(4か月児) プラザ八王子(12:50~) 乳児健診(10か月児) プラザ八王子(12:50~)	7 (火)	子宮頸がん検診 繁藤地区コミュニティセンター (9:00~15:00) 子宮頸がん検診 プラザ八王子(13:00~14:00)
3 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	8 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし (☎53-1008)へ
4 (土)		9 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)
5 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	10 (金)	胃がん・大腸がん検診 片地地区多目的集会所 (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。



おすすめレシピ

No.115

切干大根の生姜みそ炒め



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	95kcal	カルシウム	67mg
たんぱく質	2.6g	塩分	0.4g

材料(4人分)

切干大根	20g	
大豆水煮	50g	
ニンジン	60g	
青菜	80g	
サラダ油	適量	
A	味噌	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1
生姜	15g	

作り方

- 切干大根は水につけて戻し、食べやすい長さに切る。
- ニンジンは千切り、青菜は1~2cm長さに切る。
- 生姜をすり、Aの調味料に加える。
- フライパンにサラダ油を熱し、ニンジンを軽く炒める。
- ④に青菜と軽く水気をきった切干大根を加えて、さらに炒める。
- ⑤に大豆の水煮を加えて炒めたら、③の調味料を入れて味をからませる。