

# 7 市民カレンダー

## 月 7/11~31

【医】 休日当番医

11 (土)		22 (水)	
12 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)	23 (木)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)
13 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	24 (金)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)
14 (火)	心の健康相談 中央東福祉保健所(13:30~16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	25 (土)	
15 (水)	秦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)	26 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)
16 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)	27 (月)	
17 (金)		28 (火)	
18 (土)		29 (水)	
19 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)	30 (木)	1歳6か月児健診 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) 特定健診 奥物部ふれあいプラザ(8:50~10:30) 胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:00~10:35)	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)	特定健診 奥物部ふれあいプラザ(8:50~10:30) 胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:00~10:35)		

※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(金)

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
市立一般廃棄物処理場	7月19日 (日)	7月20日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	7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

# 8 市民カレンダー

## 月 8/1~10

【医】 休日当番医

1 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 香北分館 (10:10~11:50)	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】びらふ診療所(☎57-3456)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
3 (月)		8 (土)	
4 (火)		9 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)
5 (水)		10 (月)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)

※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.116

### 抹茶豆乳ゼリー



#### 一口メモ

アイスコーヒーやアイスティー等に入れるガムシロップが残っていませんか？残ったガムシロップも上手に使い切りましょう。

#### 一人分の栄養価

エネルギー	55kcal	カルシウム	23mg
たんぱく質	3.9g	塩分	0g

#### 材料(4人分)

豆乳	240cc
抹茶	小さじ1
ガムシロップ	12g
粉ゼラチン	8g
湯	80cc

#### 作り方

- ① 抹茶とガムシロップを合わせ、小さじ1(分量外)の湯でよく練り、ドロドロにして豆乳とよく混ぜる。
- ② 粉ゼラチンに湯を加え、湯せんにして、トロミが出るまでよくかき混ぜて①に加えて、冷やし固める。