

8 市民カレンダー

月 8/11~31

【医】 休日当番医

11 (火)	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)	22 (土)	
12 (水)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 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	23 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155) 特定健診 プラザ八王子(8:30~10:30) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00~10:35)
13 (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~)	24 (月)	特定健診 プラザ八王子(8:50~10:30) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00~10:35)
14 (金)		25 (火)	
15 (土)		26 (水)	
16 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	27 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)
17 (月)		28 (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
18 (火)		29 (土)	
19 (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)	30 (日)	【医】宇賀循環器内科・歯科(☎53-2101) 特定健診 保健福祉センター香北(8:50~10:30) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:00~10:35)
20 (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) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)	31 (月)	特定健診 保健福祉センター香北(8:50~10:30) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:00~10:35)
21 (金)			

※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=8月31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

- ・大栃診療所 8月28日(金)~9月1日(火)
- ・物部歯科診療所
8月13日(木)~8月17日(月)
9月2日(水) ※9月3日(木)代替診療

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16日 (日)	8月17日 (月)	9:30~12:00
	8月16日(日)		
香北町永野粗大ごみ仮置場	8月16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 (火)	胃がん・大腸がん検診 片地地区多目的集会所 (8:00~10:35)	6 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)
2 (水)	胃がん・大腸がん検診 宝町集会所 (8:00~10:35)	7 (月)	
3 (木)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15~11:15) 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~)	8 (火)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00~10:35)
4 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	9 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00~10:35) 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
5 (土)		10 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)

※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.117

ズッキーニとトマトの和え物



一口メモ

ズッキーニとはイタリア語で『小さなかぼちゃ』という意味です。緑で細長い形からきゅうりの仲間だと思われがちですが、実はかぼちゃの一種。果肉はなすに似た肉質で、ほのかな甘みと苦みが特徴です。

一人分の栄養価

エネルギー	32kcal	カルシウム	24mg
たんぱく質	1.5g	塩分	0.5g

材料(4人分)

ズッキーニ	2本(360g)
トマト	1個
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
白ごま	適量
塩	小さじ1/2

A

作り方

- ズッキーニは薄い半月に切って塩をふってもみ、水気を絞る。トマトはヘタを除き、薄めのくし型に切る。
- ボウルにAを合わせ、①を入れて和える。器に盛り、白ごまを散らす。