

11 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45～)	22 (月)	行政相談 基幹集落センター(10:00～15:00)
12 (金)	こころの健康相談 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 献血 JA土佐香美土佐山田支所(10:00～12:00) 献血 四電工山田営業所(13:30～16:00)	23 (火)	特定健診 奥物部ふれあいプラザ(9:00～10:00) 胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:30～10:00) ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30)
13 (土)		24 (水)	特定健診 奥物部ふれあいプラザ(9:00～10:00) 胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:30～10:00)
14 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)	25 (木)	2歳児歯科健診 保健福祉センター香北(12:40～)
15 (月)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	26 (金)	移動図書館(子どもと大人の文庫) 物部分館(10:00～10:30) 法律相談 プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
16 (火)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30～15:00)	27 (土)	川上様夏祭り
17 (水)	秦山公園子どもの広場休園日	28 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)
18 (木)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30～15:00)	29 (月)	
19 (金)	育児相談 子育てセンターびらふ(10:00～11:30) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30～15:00) 献血 高知工科大学(11:30～16:00)	30 (火)	
20 (土)	四国アイランドリーグplus 高知FDvs徳島IS 土佐山田スタジアム(13:00～) 秦山公園子どもの広場臨時休園日	31 (水)	
21 (日)	参議院議員通常選挙投票日 【医】間崎病院(☎59-2202)		

納期のお知らせ

納期限＝7月31日(水)

固定資産税
国民健康保険税
後期高齢者医療保険料
介護保険料

第2期
第1期
第1期
第1期

粗大ごみ収集日

7月は21日(日)、22日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。

時間は、9:30～12:00、13:00～16:00です。

1 (木)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30~9:30) 香美市役所香北支所(8:30~9:30) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)	6 (火)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30~10:30)
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	7 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30~10:30)
3 (土)	土佐山田まつり	8 (木)	乳がん検診 繁藤地区コミュニティーセンター(9:30~10:45) 乳がん検診 宝町集会所(13:45~15:00) 乳児健診 プラザ八王子(12:45~)
4 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30~10:30)	9 (金)	行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 乳がん検診 宝町集会所(8:30~15:00)
5 (月)		10 (土)	

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No. 38

ゆずのわらびもち



◆◆ 材料 ◆◆ 6人分

水 450ml
ゆず酢 50ml
砂糖 80g
わらびもち粉 80g
黒蜜

一人分の栄養価

エネルギー 94Kcal
たんぱく質 0.1g
カルシウム 3mg
塩分 0g

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 黒蜜以外の材料を鍋に入れ、混ぜ合わせてから火にかけて、練り上げる。
- ② 全体が透明になったら火から下ろしバットに移して冷ます。
- ③ 完全に冷めたら好みの大きさに切って黒蜜をかける。

一口メモ

香美市の特産物のゆず酢をつかった初夏のデザートです。ゆずは風味を出すために皮ごと絞るのが特徴で、皮が厚く果汁が多いほどよいゆずとされています。