

# 2 市民カレンダー

## 月 2/11~28

【医】 休日当番医

11 (木)	【医】香長中央病院 (☎53-5155)	21 (日)	【医】村上内科循環器科 (☎52-0111)
12 (金)		22 (月)	
13 (土)		23 (火)	【医】香北病院 (☎59-2251)
14 (日)	【医】同仁病院 (☎53-3155)	24 (水)	もぐもぐ教室(離乳食教室) プラザ八王子 (13:30~15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
15 (月)		25 (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~)
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 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 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	27 (土)	
18 (木)	人権相談 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(12:45~)	28 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)
19 (金)			
20 (土)			

※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=3月1日(月)

国民健康保険税 第8期  
後期高齢者医療保険料 第8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	2月21日 (日)	2月22日 (月)	9:30~12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	2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

# 3 市民カレンダー

## 月 3/1~10

【医】 休日当番医

1 (月)		6 (土)	
2 (火)		7 (日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科 (☎52-2533)
3 (水)		8 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)
4 (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~)	9 (火)	
5 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	10 (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

※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.123

## 里芋のゆず味噌煮



一口メモ

ゆずこしょうを入れるとまた違った味わいになります。お好みでゆずこしょうの量を調整して下さい。

### 一人分の栄養価

エネルギー	139kcal	カルシウム	27mg
たんぱく質	3.5g	塩分	1.4g

### 材料(4人分)

里芋	500g	
だし汁	2カップ	
A	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
B	白みそ	70g
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
ゆずこしょう	小さじ1	

### 作り方

- ①里芋は皮をむき、水にしばらくさらす。鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて沸騰させ、弱火で2~3分ゆでてさっと洗う。
- ②鍋にAと里芋を入れ弱火で約10分煮て、里芋を取り出す。
- ③鍋に残った②の煮汁にBを入れて、煮つめてトロミをつける。ゆずこしょうを加え、里芋をもどしてさっと混ぜる。