

3 市民カレンダー

月 3/11~31

【医】 休日当番医

11 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)	22 (月)	
12 (金)		23 (火)	
13 (土)		24 (水)	
14 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	25 (木)	
15 (月)		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
16 (火)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15~11:15)	27 (土)	
17 (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)	28 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)
18 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)	29 (月)	
19 (金)	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 献血 香美市役所 (10:00~12:00) (13:15~16:00)	30 (火)	
20 (土)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)	31 (水)	
21 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)		

※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31日(水)

国民健康保険税 第9期
後期高齢者医療保険料 第9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	3月21日 (日)	3月22日 (月)	9:30~12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	3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

4 市民カレンダー

月 4/1~10

【医】 休日当番医

1 (木)		6 (火)	
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	7 (水)	
3 (土)		8 (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~)
4 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)	9 (金)	
5 (月)		10 (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。

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.124

ふわふわ豆乳ホットケーキ



一口メモ

牛乳が苦手でも豆乳で作れるホットケーキです。
3時のおやつにどうですか？

一人分の栄養価

エネルギー	111kcal	カルシウム	24mg
たんぱく質	2.7g	塩分	0g

材料(6人分)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
砂糖	大さじ2
豆乳(無調整)	80cc
サラダ油	大さじ1
粉糖	少々
果物	適量

作り方

- ① ボールに卵・砂糖・豆乳の順に入れて泡だて器で混ぜる。
- ② 薄力粉・ベーキングパウダーをふるいにかけて、①に入れて混ぜ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ フライパンを弱火にかけ、多めの油を熱して生地を入れる。両面こんがり焼く。
- ④ 皿に盛り、粉糖をかけ、好みの果物を添える。