

6 月 6/11~30

市民カレンダー

【医】 休日当番医

11 (金)		21 (月)	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
12 (土)		22 (火)	
13 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	23 (水)	もぐもぐ教室(離乳食教室) プラザ八王子 (13:30~15:00) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
14 (月)	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)	24 (木)	
15 (火)		25 (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 (水)	泰山公園子どもの広場休園日 乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00) 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	26 (土)	
17 (木)	行政相談 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~)	27 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)
18 (金)		28 (月)	
19 (土)		29 (火)	乳がん検診 保健福祉センター香北 (8:30~15:00)
20 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)	30 (水)	子宮頸がん検診 保健福祉センター香北 (9:00~15:00) 乳がん検診 保健福祉センター香北 (8:30~15:00)

※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 = 6月30日(水)

市県民税 第1期
下水道事業受益者負担金 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	6月20日 (日)	6月21日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	6月20日(日)		13:00~16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

7 市民カレンダー

月 7/1~10

【医】 休日当番医

1 (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~)	6 (火)	胃がん・大腸がん検診 繁藤地区コミュニティセンター(9:00~9:40)
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	7 (水)	胃がん・大腸がん検診 片地地区多目的集会所(8:00~10:40)
3 (土)		8 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)
4 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	9 (金)	乳がん検診 片地地区多目的集会所(8:30~15:00)
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.126

まぜるだけ切干大根サラダ～防災食～



一口メモ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。また、6月は「食育月間」です。健康な歯や口は健康な身体の基本になります。一生涯、自分の口で食べることができるよう、この機会にしっかり噛んで食べることを意識してみましょう。

一人分の栄養価

エネルギー	43kcal	カルシウム	42mg
たんぱく質	1.5g	塩分	0.9g

材料(4人分)

切干大根	30g
カットわかめ	2g
コーン缶(ホール)	1/2缶 (約40g)
ポン酢	大さじ1
ポリ袋	1枚

作り方

- ① 切干大根をキッチンばさみで短く切る。
- ② ポリ袋に少量の水を入れ、わかめ・切干大根を入れ、よく揉んでしんなりさせる。
- ③ ②にコーン缶を汁ごと入れて混ぜる。
- ④ ③にポン酢を加えて混ぜる。