

7 市民カレンダー

月 7/11~31

【医】 休日当番医

11 (日)	【医】小松内科 (☎52-1151)	22 (木)	【医】岩河整形外科 (☎52-5000)
12 (月)	人権相談 プラザ八王子 (10:00~15:00) 特定健診 奥物部ふれあいプラザ (8:30~10:10) 胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (8:00~10:40)	23 (金)	【医】楠目循環器科内科・眼科 (☎52-0080)
13 (火)	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 特定健診 奥物部ふれあいプラザ (8:30~10:10) 胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (8:00~10:40)	24 (土)	
14 (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	25 (日)	【医】たにむら産婦人科 (☎53-2600)
15 (木)	3歳児健診 プラザ八王子 (12:30~)	26 (月)	
16 (金)		27 (火)	
17 (土)		28 (水)	
18 (日)	【医】安岡内科クリニック (☎52-5626)	29 (木)	
19 (月)		30 (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 献血 香美市役所 (10:00~12:00) (13:15~16:00)
20 (火)	移動図書館 (子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15~11:15)	31 (土)	
21 (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)		

※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2日(月)

固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	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	7月18日 (日)	7月19日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	7月18日(日)		13:00~16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

8 市民カレンダー

月 8/1~10

【医】 休日当番医

1 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
2 (月)		7 (土)	
3 (火)	子宮頸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (9:00~10:25) 子宮頸がん検診 保健福祉センター香北 (13:00~15:00)	8 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)
4 (水)		9 (月)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)
5 (木)	乳児健診(4か月児) プラザ八王子(13:45~) 乳児健診(10か月児) プラザ八王子(12:45~)	10 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)

※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。



おすすめレシピ

No.127

黒糖きなこブラマンジェ



一口メモ

牛乳やきな粉でたんぱく質やカルシウムがとれるおやつです。暑さで食欲がない時にもおすすめです。

一人分の栄養価

エネルギー	126kcal	カルシウム	102mg
たんぱく質	3.1g	塩分	0.1g

材料(6人分)

牛乳	400cc
黒糖	大さじ4
きな粉	大さじ2
コーンスターチ	大さじ5
【黒みつ】	
黒糖	40g
みりん	大さじ3
水	20~40cc

作り方

- 鍋に牛乳、黒糖、きな粉、コーンスターチを入れてよく混ぜる。鍋を火にかけて、焦げないように木べらでよく混ぜる。
- もったりしてきたら、型に入れて冷やし固める。
- 黒みつを作る。鍋に黒糖とみりんを入れて混ぜ、10分位おいてなじませる。
- ③の鍋を火にかけて、黒糖を完全に溶かし、水を加えて1分ほど混ぜながら煮る。
- 固まった②に④の黒みつをかける。