

3 市民カレンダー

月 3/11~31

【医】 休日当番医

11 (金)		22 (火)	
12 (土)		23 (水)	
13 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)	24 (木)	
14 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	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 献血 香美市役所 (10:00~12:00)(13:15~16:00)
15 (火)		26 (土)	
16 (水)	泰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)	27 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
17 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)	28 (月)	
18 (金)		29 (火)	
19 (土)		30 (水)	
20 (日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)	31 (木)	
21 (月)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)		

※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(木)

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20日 (日)	3月21日 (月)	9:30~12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	3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

4 市民カレンダー

4月 4/1~10

【医】 休日当番医

1 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	6 (水)	
2 (土)		7 (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~)
3 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)	8 (金)	
4 (月)		9 (土)	
5 (火)		10 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)

※高知県救急医療情報センター(☎88-825-1299)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.135

キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え



一口メモ

味噌マヨネーズは、ゆで野菜やお肉にも合うので、いろんな食材の組み合わせが楽しめます。

一人分の栄養価

エネルギー	89kcal	カルシウム	49mg
たんぱく質	1.4g	塩分	0.6g

材料(4人分)

キャベツ	240g	
カットわかめ	4g	
A	味噌	小さじ2
	マヨネーズ	大さじ3
	酢	小さじ2
	すりごま	適量

作り方

- ① キャベツは熱湯でさっとゆでてザルにあげ2cm角に切る。
- ② カットわかめは水で戻しておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、水気をきったキャベツとわかめを和える。