

7 市民カレンダー

月 7/11~31

【医】 休日当番医

11 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	22 (金)	
12 (火)	心の健康相談 中央東福祉保健所(13:30~16:30) ※要予約:申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ 胃がん・大腸がん検診 宝町集会所(8:00~10:40)	23 (土)	
13 (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	24 (日)	【医】安岡クリニック(☎52-5626)
14 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	25 (月)	
15 (金)		26 (火)	
16 (土)		27 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:00~10:40)
17 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	28 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
18 (月)	【医】小松内科(☎52-1151)	29 (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
19 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00)	30 (土)	
20 (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)	31 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)
21 (木)			

※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。

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17日 (日)	7月18日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	7月17日(日)		13:00~16:00

害虫駆除について

香美市では駆除業者に依頼して駆除を行った場合、駆除費用の一部を補助する補助金があります。

補助金の対象となる駆除業者は限られていますので、ご不明な点等がありましたら下記までご連絡をお願いします。

問い合わせ先 環境課環境班 ☎53-1063

納期のお知らせ

納期限=8月1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

8 市民カレンダー

月 8/1~10

【医】 休日当番医

1 (月)	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)	6 (土)	
2 (火)		7 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)
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(13:45~) 乳児健診(10か月児) プラザ八王子(12:45~)	9 (火)	特定健診 保健福祉センター香北(8:30~10:10) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:00~10:40)
5 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	10 (水)	人権相談 基幹集落センター(10:00~15:00) 特定健診 保健福祉センター香北(8:30~10:10) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:00~10:40) 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. 138

りゅうきゅうはさといもの一種で茎を食用とします。茎の中に無数の小さな穴があいているためハスイモと呼ばれる高知県の伝統野菜です。汁物の具材にしてもいいでしょう。



りゅうきゅうの酢のもの

材料 4人分

りゅうきゅう	320 g
すまき	1本
しらす干し	20 g
ゆの酢	大さじ1
A 砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1
しょうがのせん切り	少々
白ごま	少々

- ①りゅうきゅうは皮をはぎ、ひとくち大に切ってビニール袋に入れてもみ、すまきは半月切りにする。
- ②水分が出てきたら水気を絞って、すまきを加え、しらす干し、しょうがのせん切りとともにAの調味料で和える。
- ③器に盛り付け、仕上げに白ごまをふる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
44 kcal	3.4 g	79 g	0.8 g