

# 3 市民カレンダー

## 月 3/11~31

【医】 休日当番医

11 (土)		22 (水)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
12 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)	23 (木)	
13 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	24 (金)	
14 (火)		25 (土)	
15 (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(9:30~11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターびらふ (☎59-3121)へ	26 (日)	【医】八井田医院(☎52-2533)
16 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)	27 (月)	
17 (金)		28 (火)	
18 (土)		29 (水)	
19 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)	30 (木)	
20 (月)		31 (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
21 (火)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)		

※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(金)

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19日 (日)	3月20日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	3月19日(日)		13:00~16:00

### 節電チャレンジ

環境と自分たちのために、できることから始めてみよう!

- ・エアコンの設定温度を冬は暖房 20 度、夏は冷房 28 度を目安に設定する
- ・家の電球を LED に変える
- ・こまめに電気を消す
- ・見ていない時はテレビを消す

【問い合わせ先】 環境課環境班 ☎53-1063

# 4 市民カレンダー

## 4月 4/1~10

【医】 休日当番医

1 (土)		6 (木)	乳児健診(4か月児) 市立図書館(13:45~) 乳児健診(10か月児) 市立図書館(12:45~)
2 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
3 (月)		8 (土)	
4 (火)		9 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
5 (水)		10 (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)

※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. 146

### 青菜のナムル

材料 4人分

小松菜	1束
しらす干し	40g
コーン(ホール)	40g
調味料	
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ニンニク(すりおろし)	ひとかけ分
ごま油	大さじ2
白ごま	大さじ2

小松菜は野菜の中でもカルシウムが多い食材です。カルシウムは日本人に不足しがちなミネラルで、骨や歯の成分となるだけでなく、血液を固めて出血を防いだり、筋肉の収縮を助けたり、神経を安定させる働きがあります。



- ① 小松菜は塩少々(分量外)を入れた熱湯で茹でて、水気を絞り、3センチくらいに切る。
- ② ボールに調味料を入れてよく混ぜ合わせ、①の小松菜、しらす、コーンを入れてよく和える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
123kcal	5.1g	207mg	1.1g