

市民カレンダー

2023年 8月 8/11～31

【医】 休日当番医

11 (金)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	22 (火)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30～15:00)
12 (土)		23 (水)	
13 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080) かみーるシネマ 香美市立図書館 (子ども向け 13:20～/大人向け 15:00～)	24 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)
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(13:00～15:00)	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
15 (火)	特定健診・胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00～10:40)	26 (土)	
16 (水)	秦山公園子どもの広場休園日 特定健診・胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00～10:40) もぐもぐ教室(離乳食教室) 子育てセンターなかよし(10:30～11:30) ※要予約:申込は子育てセンターなかよし(☎53-1008)へ 育児相談 子育てセンターびらふ(10:30～11:30) ※要予約:申込は子育てセンターびらふ(☎59-3121)へ	27 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)
17 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 行政相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	28 (月)	
18 (金)		29 (火)	
19 (土)		30 (水)	
20 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	31 (木)	
21 (月)	乳がん検診 プラザ八王子(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＝8月31日(木)

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2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	8月20日 (日)	8月21日 (月)	9:30～12:00
	8月20日(日)		
香北町永野粗大ごみ仮置場			

野外焼却(野焼き)の禁止

野外での焼却は、猛毒のダイオキシン類が発生しやすいという問題があるため、一部の焼却を除き、法律で禁止されています。

例外となる焼却には、農業に伴うやむを得ない焼却や、日常生活上の軽微な焼却がありますが、周囲から臭いの苦情などがある場合は、焼却の中止をお願いします。

【問い合わせ先】 香美市環境課 ☎53-1063

市民カレンダー

2023年 9月 9/1～10

【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)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:15～11:15) 乳児健診(4か月児) 香美市立図書館(13:45～) 乳児健診(10か月児) 香美市立図書館(12:45～)
3 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	8 (金)	
4 (月)		9 (土)	
5 (火)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:00～10:40)	10 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)

※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. 150

豆乳のパンナコッタ

材料 4人分

豆乳	1カップ
粉ゼラチン	5g
生クリーム	1/2カップ
砂糖	50g
ラム酒	大さじ1
バニラエッセンス	少々
いちごジャム	大さじ2

- ① 粉ゼラチンは、水大さじ3にふり入れてもどす。
- ② 鍋に豆乳を入れて温め、①と砂糖を加え、沸騰寸前まで温めて溶かす。火を止めて粗熱をとる。
- ③ ②に生クリームとラム酒、バニラエッセンスを加え混ぜ、グラスに流し、冷やし固める。
- ④ 冷めたらいちごジャムをかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
203kcal	13.5g	24g	0g



「パンナコッタ」とは

イタリア語で「調理したクリーム」という意味があります。豆乳は牛乳でも代用ができます。

*** 豆乳と牛乳の栄養成分の違い ***

見た目は似ていますがカルシウム量が大きく違います

100gあたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
豆乳	46	3.6	2.0	15
牛乳	67	3.3	3.8	110

約7倍!!