

5

市民カレンダー

月 5/11～31

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

11 (日)	【医】間崎病院(☎59-2202)	22 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)
12 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)	23 (金)	献血 高知工科大学(11:30～16:00)
13 (火)	育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば (9:30～11:00) 成年後見制度個別相談 プラザ八王子 (13:30～16:00) ※要予約:申込は、社会福祉協議会(☎53-5800)へ	24 (土)	
14 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	25 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)
15 (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) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30～)	26 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)
16 (金)		27 (火)	
17 (土)		28 (水)	もぐもぐ教室(離乳食教室) プラザ八王子 (13:30～15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
18 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	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(☎53-2551)へ
20 (火)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)	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)		

納期のお知らせ

納期限＝6月2日(月)

固定資産税 第1期
軽自動車税

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃 棄物処分場	5月18日 (日)	5月19日 (月)	9:30～12:00
香北町永野 粗大ごみ 仮置場	5月18日 (日)		13:00～16:00

お問い合わせ先 まちづくり推進課

環境班 ☎53-1061

6 市民カレンダー

月 6/1~10

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

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)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00)	7 (土)	
3 (火)		8 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)
4 (水)		9 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30)
5 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~) 【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30~9:30) 香美市役所香北支所(8:30~9:30)	10 (火)	行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30) 成年後見制度勉強会・個別相談 プラザ八王子 勉強会(13:30~14:30)、個別相談(14:30~16: 00)※要予約:申込は、社会福祉協議会(☎53-5800)へ

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.47

小松菜とハムの和え物



◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

小松菜	200 g	
もやし	100 g	
ハム	1枚	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	こしょう	少々
	ごま油	小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	57kcal
たんぱく質	4.2 g
カルシウム	154m g
塩分	0.7 g

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、小松菜をゆでる。冷水にとり、水気をしぼってから3cmに切る。
- ② もやしはさっとゆで、水気をきる。ハムは半分に切り、細めの千切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ①②と和える。

一口メモ

小松菜はカルシウム量が野菜の中ではトップクラスです。カルシウムが不足しがちな熟年の方や妊娠さん、成長期のお子さんに積極的に食べてほしい野菜です。