

6

市民カレンダー

月 6/11～30

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

11 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30～10:30) 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	21 (土)	
12 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30～)	22 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)
13 (金)	献血 JA土佐香美土佐山田支所(10:00～11:30) 香長中央病院(12:15～13:30) 四電工 山田営業所(15:15～16:45)	23 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) 胃がん・大腸がん検診 片地地区多目的集会所 (8:30～10:30)
14 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30～11:10) 本館(13:20～14:50)	24 (火)	胃がん・大腸がん検診 片地地区多目的集会所 (8:30～10:30)
15 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	25 (水)	子宮がん検診 保健福祉センター香北 (9:00～14:00)
16 (月)	【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)	26 (木)	
17 (火)	子宮がん検診 奥物部ふれあいプラザ (9:00～10:00) プラザ八王子(13:30～14:30)	27 (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
18 (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) 子宮がん検診 プラザ八王子(9:00～14:00)	28 (土)	
19 (木)	行政相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) こころの健康相談 中央東福祉保健所 (13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ 3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)	29 (日)	【医】宇賀外科循環器科(☎53-2101)
20 (金)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:50～11:50)	30 (月)	献血・骨髄バンクドナー登録会 香美市役所(10:00～12:00、13:00～16:00)

納期のお知らせ

納期限＝6月30日(月)

市県民税 第1期
下水道事業受益者負担金 第1期

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	6月15日 (日)	6月16日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	6月15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

7

市民カレンダー

月 7/1~10

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

1 (火)		6 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)
2 (水)		7 (月)	子宮がん検診 繁藤コミュニティセンター (9:00~9:30) 子宮がん検診 プラザ八王子(13:00~14:00)
3 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	8 (火)	育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば (9:30~11:00) 子宮がん検診 プラザ八王子(9:00~14:00) 成年後見制度個別相談 保健福祉センター香北 (13:30~16:00) ※要予約:申込は、社会福祉協議会(☎53-5800)へ
4 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	9 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:30~10:30)
5 (土)		10 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.48

水無月



◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

A	薄力粉	50 g
	片栗粉	20 g
	砂糖	40 g
	水	200cc
	甘納豆	50 g

1人分の栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	1.8 g
カルシウム	5m g
塩分	0 g

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① ボウルにAの材料を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①を流し箱にザルでこしながら2/3入れる。
- ③ 蒸し器で7~8分蒸す。(蒸し器のふたは布巾でくみ水滴が落ちないようにする)
- ④ 固まったら一度取り出して甘納豆を上になべ、①の残りを入れ再び蒸し器で7~8分蒸す。
- ⑤ 全体に固まったら粗熱をとってから氷水でさらに冷やす。

一口メモ

京都では、6月30日は「夏越しの祓(なごしのはらえ)」で水無月を食べる日とされています。水無月は白のういろ生地に小豆をのせ、三角形に切った和菓子です。水無月の上部にある小豆は「悪魔祓い」の意味があり、三角の形は暑気を祓う氷を表していると言われています。ぜひ作ってみてください。