

2 市民カレンダー

2月 2/11~28

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

11 (水)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)	21 (土)	
12 (木)		22 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)
13 (金)		23 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
14 (土)		24 (火)	
15 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)	25 (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
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)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~) 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
17 (火)		27 (金)	献血 JA土佐香美香北支所(9:30~11:30) 同仁病院(13:30~14:30) 中央東福祉保健所(15:30~16:30) 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)	秦山公園子ども広場休園日 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	28 (土)	
19 (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か月健診 プラザ八王子(12:30~)		
20 (金)			

納期のお知らせ

納期限=3月2日(月)

国民健康保険税

第8期

後期高齢者医療保険料

第8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	2月15日 (日)	2月16日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	2月15日(日)		13:00~16:00

問い合わせ先 まちづくり推進課環境班 ☎53-1061

3 市民カレンダー

月 3/1~10

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

1 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
2 (月)		7 (土)	
3 (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)	8 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)
4 (水)		9 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 献血 香美市役所(10:00~12:00、13:00~16:00)
5 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	10 (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、市社協(☎53-5800)へ

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.57

トマトとレタスのヘルシーみそ汁

◆◆ 材料 ◆◆ (4人分)

トマト	1個 (150g)
レタス	4枚 (120g)
だし汁	200cc
牛乳	400cc
味噌	大さじ1、1/2

1人分の栄養価

エネルギー	95kcal
たんぱく質	4.9g
カルシウム	132mg
塩分	1.0g



◆◆ 作り方 ◆◆

- ① トマトはくし形に切り、レタスはひと口大にちぎる。
- ② 鍋にだし汁・牛乳を入れ、だし汁を煮立てる。味噌を溶き入れ、①を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 器に盛り付ける。

一口メモ

牛乳が入っていますが、気にならずに食べられます。色々な野菜を入れて作ってみてください。