

# 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<br>(水) | 【医】楠瀬医院(☎53-4922)  | 21<br>(土) |  |
| 12<br>(木) |  | 22<br>(日) | 【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)  |
| 13<br>(金) |  | 23<br>(月) | 行政相談 香美市基幹集落センター<br>(10:00~15:00)  |
| 14<br>(土) |  | 24<br>(火) |  |
| 15<br>(日) | 【医】坂本内科(☎53-2417)  | 25<br>(水) | もぐもぐ教室(離乳食教室) プラザ八王子<br>(13:30~15:30)<br>※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ  |
| 16<br>(月) | 【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30~9:30)<br>香美市役所香北支所(8:30~9:30)<br>香美市役所物部支所(8:30~9:30)               | 26<br>(木) | 3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)<br>こころの健康相談 中央東福祉保健所<br>(13:30~16:30)<br>※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、<br>中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ               |
| 17<br>(火) |  | 27<br>(金) | 献血 JA土佐香美香北支所(9:30~11:30)<br>同仁病院(13:30~14:30)<br>中央東福祉保健所(15:30~16:30)<br>法律相談 プラザ八王子(13:00~16:30)<br>※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ |
| 18<br>(水) | 秦山公園子ども広場休園日<br>育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)   | 28<br>(土) |  |
| 19<br>(木) | 人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00)<br>行政相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00)<br>1歳6か月健診 プラザ八王子(12:30~) |           |  |
| 20<br>(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<br>棄物処分場   | 2月15日<br>(日) | 2月16日<br>(月) | 9:30~12:00  |
| 香北町永野<br>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<br>(日) | 【医】小松内科(☎52-1151)                                | 6<br>(金)  | 身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)  |
| 2<br>(月) |  | 7<br>(土)  |  |
| 3<br>(火) | 【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30~9:30)<br>香美市役所香北支所(8:30~9:30) | 8<br>(日)  | 【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)   |
| 4<br>(水) |  | 9<br>(月)  | 人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)<br>献血 香美市役所(10:00~12:00、13:00~16:00)                                      |
| 5<br>(木) | 乳児健診 プラザ八王子(12:45~)                              | 10<br>(火) | 育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば<br>(9:30~11:00)<br>成年後見制度個別相談 プラザ八王子<br>(13:30~16:00)<br>※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。