

11 (木)	4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45～)	22 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00～15:00)
12 (金)	四国アイランドリーグ 高知FD vs 徳島IS 土佐山田スタジアム(14:00～) 秦山公園子どもの広場臨時休園日	23 (火)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30～10:30) ぶちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30)
13 (土)		24 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30～10:30)
14 (日)	第51回奥物部湖湖水祭 【医】間崎病院(☎59-2202)	25 (木)	四国アイランドリーグ 高知FD vs 徳島IS 土佐山田スタジアム(14:00～) 秦山公園子どもの広場臨時休園日 離乳食講習会 プラザ八王子(13:30～15:30)
15 (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 (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
16 (火)		27 (土)	
17 (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)	28 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)
18 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	29 (月)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:30～10:30)
19 (金)	乳がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:30～15:00)	30 (火)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:30～10:30)
20 (土)	自動車文庫(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30～11:30) 本館(13:30～15:30)	31 (水)	
21 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)		

納期のお知らせ

納期限=8月31日(水)

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	第2期

粗大ごみ収集日

8月は21日(日)、22日(月)の
2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、
9:30～12:00、
13:00～16:00 です。

市立診療所 休診のお知らせ

- ・大柄診療所
8月15日、16日
- ・物部歯科診療所
8月13日、15日、16日

1 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30～)	6 (火)	
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)	7 (水)	献血 とさやまだファミリア(9:30～12:00) 献血 山崎技研(14:00～16:00)
3 (土)		8 (木)	4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45～)
4 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	9 (金)	
5 (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)	10 (土)	



おすすめレシピ

～魚を食べよう～
魚の香味照り焼き No. 17



◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

- 魚(さば・アジ・鮭など) 4切れ(320g)
- 塩 小さじ2/3
- 小麦粉 適宜
- サラダ油 大さじ2
- たれ
- ねぎ(みじん切り) 10cm
- にんにく・しょうが(みじん切り) 各1かけ
- 酢 大さじ1 1/3
- しょう油 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 奴ねぎ(小口切り) 少々

一人分の栄養価
エネルギー 242Kcal
たんぱく質 17.8g
カルシウム 19mg
塩分 2.0g

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 魚は一口大に切り、塩をふって約5分おく。出てきた水気をふき、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、魚を並べてこんがり焼く。
- ③ フライパンの中の油をペーパータオルに吸わせてから、たれを加え、魚を返しながらかきまわす。
- ④ 器に盛り、奴ねぎをちらす。

ひとくちメモ

このたれは魚に限らず、鶏肉などにも合います。魚の生臭さが嫌いな方でも、このたれでおいしく食べられることでしょう。一度試してみてください。

※「ヘルスメイトのおすすめレシピ」では、特に若い世代の方にもっと魚を食べてもらいたく、今月から11月号まで魚を使ったレシピをご紹介します。