

11 (日)	四国アイランドリーグ 高知FD vs 福岡SBH 土佐山田スタジアム(14:00～) 中止の場合翌日開催 秦山公園子どもの広場臨時休園日 【医】びらふ診療所(☎57-3456)	21 (水)	秦山公園子どもの広場休園日 特定健診 岡ノ内公会堂(9:30～10:00) 特定健診 奥物部ふれあいプラザ(13:30～14:30) 【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)
12 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00) アイランドリーグ開催の場合、秦山公園子どもの広場は臨時休園	22 (木)	特定健診 五王堂消防屯所(9:30～10:00) 特定健診 奥物部ふれあいプラザ(13:30～14:30) ポリオ予防接種 プラザ八王子(12:45～)
13 (火)	育児相談 奥物部ふれあいプラザ(13:30～15:00)	23 (金)	【医】宇賀外科循環器科(☎53-2101)
14 (水)	育児相談 プラザ八王子(9:30～11:30) 自動車文庫(子どもと成人の文庫) 物部分館(11:00～11:30)	24 (土)	
15 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 胃がん・大腸がん検診 宝町集会所(8:30～10:30) ポリオ予防接種 奥物部ふれあいプラザ(14:45～)	25 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)
16 (金)	胃がん・大腸がん検診 宝町集会所(8:30～10:30)	26 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00～15:00)
17 (土)		27 (火)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30～10:30) ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30) こころの健康相談 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約: 申込は前日までに、中央東福祉保健所 健康障害課(☎53-3173)へ
18 (日)	四国アイランドリーグ 高知FD vs 香川OG 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 【医】香長中央病院(☎53-5155)	28 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30～10:30)
19 (月)	【医】同仁病院(☎53-3155)	29 (木)	特定健診 宝町集会所(9:00～10:30) 特定健診 岩村老人憩いの家(13:30～14:00) ポリオ予防接種 プラザ八王子(12:45～)
20 (火)		30 (金)	献血 香美市役所香北支所(10:00～12:30) 献血 JA土佐香美香北支所(14:00～15:30) 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

## 納期のお知らせ

納期限=9月30日(金)

国民健康保険税 第3期  
介護保険料 第3期  
後期高齢者医療保険料 第3期

## 粗大ごみ収集日

9月は18日(日)、19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。

## 休日当番医の日程が 一部変更になりました

先月号の市民カレンダーでお  
知らせした9月4日(日)の休日  
当番医は、村上内科循環器科  
に変更になりましたのでお知ら  
せします。

1 (土)		6 (木)	胸部レントゲン検診(詳細は広報香美9月号16頁に掲載) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
2 (日)	【医】田所胃腸科内科(☎53-2775)	7 (金)	行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 胸部レントゲン検診(詳細は広報香美9月号16頁に掲載) ポリオ予防接種 保健福祉センター香北(14:45~)
3 (月)		8 (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)
4 (火)	特定健診 プラザ八王子(9:00~10:30)	9 (日)	【医】佐野リハビリテーションクリニック(☎53-3031)
5 (水)	胸部レントゲン検診(詳細は広報香美9月号16頁に掲載) 【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 (月)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)

ヘルスメイトの



# おすすめレシピ

No. 18

## 焼きあじの姿寿司



### ◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

あじ	2尾
塩	小さじ1/3
米	2合
合わせ酢	
A { 酢	大さじ4
砂糖	大さじ1
塩	小さじ2/3
みょうが(みじん切り)	2本分
B { しその葉(みじん切り)	6枚分
白ごま	大さじ1
スライスチーズ	2枚
生姜の甘酢漬け	30g

### 1人分の栄養価

エネルギー	392Kcal
たんぱく質	17.8g
カルシウム	109mg
塩分	2.1g

### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ① あじはぜいごを取って三枚におろし小骨を取る。塩をふって10分置き、水気を拭いて焼いておく。
  - ② かために炊いたご飯に、みょうがを加えたAをふりかけ、全体を切るように混ぜてBを散らし、軽く混ぜる。
  - ③ ラップを広げ、中央に①のあじの皮目を下にして置き、半分に切ったスライスチーズを重ね、②のずし飯の1/4量を棒状にまとめたのせ、ラップで全体を包み、きつめにおさえて形を整える。少し置いてからラップごと切り分け、ラップをはずして器に盛り、生姜の甘酢漬けを添える。
- ※ みょうががない場合はしょうがのみじん切り大さじ2で代用可能です。

### ひとくちメモ

チーズをはさんだ押し寿司風の変わり寿司です。アジはカルシウム、カリウムが比較的多く血中コレステロールを下げるタウリンが豊富です。