

9 市民カレンダー

月 9/11~30

【医】 休日当番医

11 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	21 (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) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
12 (火)	育児相談 ゆずっこひろば(大柵保育園内) (10:00~11:00) 心の健康相談 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	22 (金)	
13 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	23 (土)	【医】香長中央病院(☎53-5155)
14 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	24 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)
15 (金)	移動図書館(子ども・成人の本) 物部分館 (10:50~11:50)	25 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
16 (土)	移動図書館(子ども・成人の本) 本館 (9:20~10:50)	26 (火)	
17 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	27 (水)	
18 (月)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)	28 (木)	
19 (火)	特定健診 プラザ八王子(9:00~10:30) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30)	29 (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 特定健診 片地地区多目的集会所(8:30~10:30)
20 (水)	泰山公園子ども広場休園日 特定健診 プラザ八王子(9:00~10:30) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30) 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	30 (土)	

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ

納期限=10月2日(月)

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

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	9月17日 (日)	9月18日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	9月17日(日)		13:00~16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

10 市民カレンダー

月 10/1~10

【医】 休日当番医

1 (日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)	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)		8 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)
4 (水)		9 (月)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)
5 (木)	2歳児歯科健診 プラザ八王子(12:40~)	10 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 特定健診 保健福祉センター香北(9:00~10:30) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30~10:30)

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.85

ゆで豚と野菜のタンドリーソースがけ



一口メモ

9月のがん制圧月間です。がん予防のためには野菜と果物を合わせて1日400g~500g程度「野菜を小鉢で5皿、果物を1皿」が目安です。たくさん量を食えることより、毎日欠かさず食えることが大切です。

一人分の栄養価

エネルギー	213kcal	カルシウム	59mg
たんぱく質	17.7g	塩分	0.1g

材料(4人分)

豚肉(薄切り)	300g
ニンジン	1/2本
ブロッコリー	1/2個
キャベツ	4枚
カレー粉	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
酢	小さじ1
A プレーヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	大さじ3
おろしにんにく	少々
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 豚肉は一口大、ニンジンは輪切りに切る。
 - ② ブロッコリーは小房に分け、キャベツは大きめの角切りにする。
 - ③ 鍋に湯を沸かして①を入れ、再び沸騰したら②を加えてゆで、湯をきって器に盛る。
 - ④ Aを混ぜ合わせ③にかける。
- ※ タンドリーソースは鶏肉や魚など色々な食べ物にかけてもいいですよ。