

11 (木)	育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば(9:30~11:00) 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)	育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	23 (火)	特定健診 片地地区多目的集会所(9:00~10:30) 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)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30~11:10) 本館(13:30~15:00)	24 (水)	特定健診 保健福祉センター香北(9:00~10:30)
14 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	25 (木)	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 2歳児歯科健診 プラザ八王子(12:40~)
15 (月)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	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)	子宮がん検診 保健福祉センター香北 (9:00~10:00、13:00~14:00)	27 (土)	
17 (水)	泰山公園子どもの広場休園日 行政相談 バリューかがみの店(10:00~15:00) 健康相談 香美市役所香北支所(13:30~15:30)	28 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)
18 (木)	【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)	29 (月)	
19 (金)		30 (火)	特定健診 プラザ八王子(9:00~10:30)
20 (土)	献血 高知工科大学(10:00~12:00、13:00~16:00)	31 (水)	乳がん検診(※23年度未受診者のみ) プラザ八王子(8:30~15:00)
21 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155) 献血 高知工科大学(10:00~12:00、13:00~16:00)		

### 納期のお知らせ 納期限=10月31日(水)

市県民税  
国民健康保険税  
後期高齢者医療保険料  
介護保険料

第3期  
第4期  
第4期  
第4期

### 粗大ごみ収集日

10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。

1 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	6 (火)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館(11:00~11:30) 胃がん・大腸がん検診 宝町集会所(8:30~10:30)
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 【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)	7 (水)	
3 (土)	【医】宇賀外科循環器科(☎53-2101)	8 (木)	
4 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)	9 (金)	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 乳がん検診(※23年度未受診者のみ) 保健福祉センター香北(8:30~15:00) 献血 香美市役所本庁舎 (10:00~12:00、13:00~16:00)
5 (月)		10 (土)	

## ヘルスメイトの



# おすすめレシピ

No.30

## サンマのからし揚げ



### ◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

サンマ	2尾分
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
からし	小さじ2
かたくり粉	小さじ2
揚げ油	適宜

### 一人分の栄養価

エネルギー	205Kcal
たんぱく質	11.4g
カルシウム	17mg
塩分	0.6g

### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ① サンマは3枚におろし、1枚を3つに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を10分ほど漬けてからかたくり粉をまぶして170度に熱した揚げ油でからりと揚げる。
- ③ 器に盛って好みのゆで野菜などを添える。

### 一口メモ

からし風味の調味料に漬け込んで香ばしく揚げることで薄味でもおいしく食べられます。魚はウルメやサバ、アジなどで応用できます。