

# 11 月 11/11～30

## 市民カレンダー

【医】 休日当番医

11 (土)		21 (火)	<b>乳がん検診</b> 片地地区多目的集会所 (8:30～15:00)
12 (日)	<b>【医】安岡内科クリニック</b> (☎52-5626)	22 (水)	<b>もぐもぐ教室(離乳食教室)</b> プラザ八王子 (13:30～15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
13 (月)	<b>人権相談</b> プラザ八王子(10:00～15:00)	23 (木)	<b>【医】岩河整形外科</b> (☎52-5000)
14 (火)	<b>育児相談(ゆずっこひろば)</b> 大栃保育園 (10:00～11:00)	24 (金)	<b>法律相談</b> プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
15 (水)	<b>泰山公園子どもの広場休園日</b> <b>育児相談</b> 子育てセンターびらふ(10:00～11:30)	25 (土)	
16 (木)	<b>人権相談</b> 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) <b>行政相談</b> 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) <b>1歳6か月健診</b> プラザ八王子(12:30～)	26 (日)	<b>【医】間崎病院</b> (☎59-2202)
17 (金)		27 (月)	<b>行政相談</b> 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)
18 (土)	<b>移動図書館(子どもと成人の文庫)</b> 本館 (9:20～10:50)	28 (火)	
19 (日)	<b>【医】小松内科</b> (☎52-1151)	29 (水)	<b>乳がん検診</b> プラザ八王子(8:30～15:00) <b>子宮頸がん検診</b> プラザ八王子(9:00～15:00) <b>献血</b> 香美市役所(10:00～12:00、13:15～16:00)
20 (月)		30 (木)	<b>3歳児健診</b> プラザ八王子(12:30～) <b>心の健康相談</b> 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

※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=11月30日(木)

固定資産税	第3期
国民健康保険税	第5期
介護保険料	第5期
後期高齢者医療保険料	第5期
下水道事業受益者負担金	第3期

### 香美市立物部歯科診療所 休診のお知らせ

11月18日(土)休診 ※11月16日(木)代替診療

### 粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	11月19日 (日)	11月20日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	11月19日(日)		13:00～16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

# 12 月 市民カレンダー 12/1~10

【医】 休日当番医

1 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	6 (水)	
2 (土)		7 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
3 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	8 (金)	
4 (月)		9 (土)	
5 (火)	乳がん検診 プラザ八王子(12:45~15:00)	10 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)

※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.87

### さつまいもときのこの炊き込みごはん



#### 一口メモ

食物繊維をはじめビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜です。特に、食物繊維は、いも類の中では一番多く、便秘の改善や予防に効果的な栄養成分です。

#### 一人分の栄養価

エネルギー	306kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	8.3g	塩分	0.9g

#### 材料(4人分)

米	2合
人参	50g
さつまいも	1/2本
しめじ	1/2袋
酒	大さじ2
塩こんぶ	15g

#### 作り方

- ① 人参は千切りにする。しめじは石づきを切り落とし長さを半分に切る。
- ② さつまいもは角切りにして水にさらしアクをぬき、ザルにあげて水気をきる。
- ③ 米を洗い普通の水加減にし、酒を入れ①②と塩こんぶをのせて炊く。