

11 (月)	【医】 楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)	22 (金)	特定健診 片地多目的集会所(9:00～10:30) ポリオ予防接種 保健福祉センター香北(14:45～) 行政相談 繁藤地区コミュニティセンター(10:00～15:00)
12 (火)	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) 人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00) 保健福祉センター香北(10:00～15:00)	23 (土)	
13 (水)	特定健診 プラザ八王子(9:00～10:30) 育児相談 プラザ八王子(9:30～11:30) ポリオ予防接種 プラザ八王子(12:45～)	24 (日)	【医】 間崎病院(☎59-2202) 香北いきいき合衆国 アンパンマンミュージアム周辺 (10:00～15:30)
14 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)	25 (月)	行政相談 香美市役所香北支所内(10:00～15:00)
15 (金)		26 (火)	胃がん・大腸がん検診 繁藤コミュニティセンター (8:30～10:00) 子宮がん検診 繁藤コミュニティセンター(10:10～10:40) 特定健診 繁藤コミュニティセンター(9:00～10:00) 特定健診 香長農山村コミュニティセンター (13:30～14:30) 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)
16 (土)	刃物まつり 鏡野公園(10:00～17:00) 第14回高知工科大学大学祭 高知工科大学 (10:00～18:00) 献血 高知工科大学(10:00～12:00、13:00～16:00)	27 (水)	
17 (日)	刃物まつり 鏡野公園(10:00～17:00) 第14回高知工科大学大学祭 高知工科大学 (10:00～18:40) 献血 高知工科大学(10:00～12:00、13:00～16:00) 【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	28 (木)	ポリオ予防接種 プラザ八王子(12:45～) こころの健康相談 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※前日までに要予約: 申込は中央東福祉保健所 健康障害課(☎53-3173)
18 (月)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 保健福祉センター香北(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)	29 (金)	献血 香美市役所(10:00～12:00、13:00～16:00) 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
19 (火)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:30～10:30)	30 (土)	
20 (水)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:30～10:30) 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00～11:30) 秦山公園子どもの広場休園日	31 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)
21 (木)	2歳児歯科健診 プラザ八王子(12:40～)		

納期のお知らせ

納期限＝11月1日(月)

市民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期

粗大ごみ収集日

10月は17日(日)、18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 (月)	子宮がん検診 プラザ八王子 (9:00～10:00、13:00～14:00)	6 (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)
2 (火)	子宮がん検診 プラザ八王子 (9:00～10:00、13:00～14:00) 献血 中央東福祉保健所(9:30～11:00) JA土佐香美土佐山田支所(12:30～14:00) 山崎技研(15:00～16:00)	7 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)
3 (水)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	8 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)
4 (木)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 保健福祉センター香北(8:30～9:30)	9 (火)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:30～10:30) 育児相談 奥物部ふれあいプラザ(13:30～15:00) 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)
5 (金)	子宮がん検診 保健福祉センター香北 (9:00～10:00、13:00～14:00) 身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)	10 (水)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:30～10:30) 育児相談 プラザ八王子(9:30～11:30)



おすすめレシピ

No. 7

～ 豚肉の梅いも巻き ～



◆◆ 作り方 ◆◆

- ①梅干しは種を除き、包丁で細かくたたいて梅肉にする。(市販の練り梅でもよい)
- ②長いもは皮をむき、長さを半分に切り、縦に7mm角の棒状に切る。
- ③まな板に豚肉を縦長に広げ、塩・こしょうをし、①の梅肉をぬったら、青しそ、長いもをのせ、手前からくるくるとしっかり巻く。
- ④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、肉にしっかり火を通す。

◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

- ・梅干し……………大6個
(または市販の練り梅 30g)
- ・長いも……………120g
- ・豚ロース薄切り肉…… 12枚(300g)
- ・塩・こしょう……………少々
- ・青しそ……………12枚
- ・サラダ油……………適量

1人分あたり

- ・エネルギー……………212kcal
- ・たんぱく質……………14.3g
- ・カルシウム……………20mg
- ・塩分……………2.0g

ひとくちメモ

行楽の季節です！お弁当の一品にいかがでしょうか？

豚肉のビタミンB1、梅肉のクエン酸は、疲労回復に効果があります。