

9 市民カレンダー

月 9/11~30

【医】 休日当番医

11 (火)		21 (金)	特定健診 片地地区多目的集会所(9:00~10:00) 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
12 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	22 (土)	
13 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)	23 (日)	【医】岩河整形外科 (☎52-5000)
14 (金)		24 (月)	【医】間崎医院 (☎59-2202)
15 (土)		25 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
16 (日)	【医】小松内科 (☎52-1151)	26 (水)	
17 (月)	【医】安岡内科クリニック (☎52-5626)	27 (木)	
18 (火)		28 (金)	移動図書館 (子どもと成人の文庫)物部分館 (10:50~11:50) 法律相談 プラザ八王子(13:00~16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
19 (水)	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	29 (土)	
20 (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) 乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	30 (日)	【医】たにむら産婦人科 (☎53-2600)

※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1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
市立一般廃棄物処理場	9月16日 (日)	9月17日 (月)	9:30~12:00
	9月16日(日)		
香北町永野粗大ごみ仮置場			

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 (月)		6 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 香北分館 (9:30~11:10)
2 (火)	胃がん・大腸がん検診 繁藤地区コミュニティセンター (8:30~9:00)	7 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)
3 (水)		8 (月)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)
4 (木)	2歳児歯科健診 プラザ八王子 (12:40~)	9 (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)
5 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	10 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)

※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。



おすすめレシピ

No.96

ピーマンとみょうがの和え物



一口メモ

9月はがん制圧月間です。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	59kcal	カルシウム	35mg
たんぱく質	2.8g	塩分	0.7g

材料(4人分)

ピーマン	3個 (100g)
赤パプリカ	1/6個 (40g)
ミョウガ	2個
油揚げ	1枚
カツオ削り節	1袋

A	しょうゆ	大さじ1
	ゴマ油	小さじ1
	ショウガ	10g

作り方

- ① ピーマンと赤パプリカは千切りにして茹でる。
- ② 油揚げはフライパンで両面をこんがり焼く。ミョウガも油揚げの横に入れて焼く。
- ③ ②の油揚げの長さを半分に切って千切りにする。ミョウガも千切りにする。
- ④ ショウガをすりおろして、Aの調味料と合わせる。
- ⑤ 水気を切った①を先にAで和え、③とカツオ削り節を加える。