

10

## 市民カレンダー

月 10/11～31

【医】 休日当番医

11 (木)	乳児健診 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)		23 (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)
13 (土)		24 (水)	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)
14 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	25 (木)	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 3歳児健診 プラザ八王子(12:45～)
15 (月)		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(☎53-5800)へ
16 (火)		27 (土)	
17 (水)	泰山公園子ども広場休園日 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) 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00～11:30)	28 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)
18 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45～)	29 (月)	
19 (金)		30 (火)	
20 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫)本館 (9:20～10:50) 献血 高知工科大学 (10:00～12:00) (13:15～16:00)	31 (水)	乳がん検診 プラザ八王子 (8:30～15:00) 子宮頸がん検診 プラザ八王子 (9:00～15:00)
21 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255) 献血 高知工科大学 (10:00～12:00) (13:15～16:00)		

※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31日(水)

市県民税	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

### 粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	10月21日 (日)	10月22日 (月)	9:30～12:00
	10月21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

# 11 市民カレンダー

11月 11/1~10

【医】 休日当番医

1 (木)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	6 (火)	
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~12:00)	7 (水)	
3 (土)	【医】同仁病院(☎53-3155)	8 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)
4 (日)	【医】宇賀循環器内科・歯科(☎53-2101)	9 (金)	
5 (月)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	10 (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。

ヘルスメイトの



## おすすめレシピ

No.97

### かぼちゃのお焼き



#### 一口メモ

かぼちゃの水分によって片栗粉の量を調整してください。あんこを入れずに、みたらしあんをかけてもとてもおいしいですよ。

#### 一人分の栄養価

エネルギー	71kcal	カルシウム	23mg
たんぱく質	2.7g	塩分	0g

#### 材料(6人分)

かぼちゃ	200g
片栗粉	30~40g
黒ゴマ	少々
こしあん	120g

#### 作り方

- ① 皮をむいたかぼちゃを適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ② かぼちゃは熱いうちにつぶし、片栗粉を混ぜて6つに分ける。
- ③ こしあんを6つに丸めて②のかぼちゃで包む。
- ④ 黒ゴマを片面につけ、フッ素加工のフライパンで両面をこんがり焼く。