

11 月 11/11～30

市民カレンダー

【医】 休日当番医

| | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 11 (日) | 【医】香北病院(☎59-2251) | 21 (水) | もぐもぐ教室(離乳食教室) 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 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 |
| 12 (月) | 人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00) | 22 (木) | |
| 13 (火) | 胃がん・大腸がん検診 宝町集会所 (8:30～10:30) | 23 (金) | 【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533) |
| 14 (水) | 胃がん・大腸がん検診 宝町集会所 (8:30～10:30) 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) | 24 (土) | 行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) |
| 15 (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) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45～) | 25 (日) | 【医】大柝診療所(☎58-2410) |
| 16 (金) | | 26 (月) | |
| 17 (土) | | 27 (火) | |
| 18 (日) | 【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031) | 28 (水) | |
| 19 (月) | 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 | 29 (木) | 3歳児健診 プラザ八王子(12:45～) |
| 20 (火) | | 30 (金) | 献血(ドナー登録会) 香美市役所 (10:00～12:00)(13:15～16:00) 法律相談 プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)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(金)

| | |
|-------------|-----|
| 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 |

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18日 (日) | 11月19日 (月) | 9:30～12:00 |
| 香北町永野粗大ごみ仮置場 | 11月18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 12/1~10

市民カレンダー

【医】 休日当番医

| | | | |
|----------|--|-----------|--|
| 1 (土) | | 6 (木) | 乳児健診 プラザ八王子(12:45~) |
| 2 (日) | 【医】楠瀬医院(☎53-4922) | 7 (金) | 身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) |
| 3 (月) | | 8 (土) | |
| 4 (火) | 乳がん検診 プラザ八王子(12:45~15:00) 子宮頸がん検診 プラザ八王子(13:00~15:00) | 9 (日) | 【医】坂本内科(☎53-2417) |
| 5 (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) | 10 (月) | 人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) |

※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。

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.98

こっくり味噌てりチキン



一口メモ

鶏肉のかわりに魚でもおいしく作れます。
また、お弁当にもおすすめ！

一人分の栄養価

| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 150kcal | カルシウム | 10mg |
| たんぱく質 | 14.2g | 塩分 | 0.8g |

材料(4人分)

| | | |
|------|---------|--------|
| 鶏むね肉 | 300g | |
| 小麦粉 | 適量 | |
| バター | 大さじ1 | |
| ネギ | 10g | |
| レタス | 1/2玉 | |
| A | 味噌 | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1/2 |
| | オスターソース | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切って、小麦粉を全体にまぶしておく。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱してから①を入れ、両面をこんがり焼いたらフタをして、蒸し焼きにする。
- ④ 火を止める直前にバターを入れ、②をフライパンに入れる。
- ② フライパンを揺すりながら煮からめ、バターが溶けたら火を止める。皿に盛って、小口切りにしたネギを上に乗らす。
- ② レタスは適当な大きさにちぎって添える。