

1 (土)		6 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)
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)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30～11:10) 本館(13:30～15:00)
4 (火)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 乳がん検診(※23年度未受診者のみ) プラザ八王子(8:30～15:00)	9 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30～10:30)
5 (水)	乳がん検診(※23年度未受診者のみ) プラザ八王子(8:30～15:00)	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) 乳がん検診(※23年度未受診者のみ) プラザ八王子(8:30～15:00)

ヘルスメイトの



# おすすめレシピ

No. 3 1

## 焼きしいたけとしば漬けの混ぜご飯



### ◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

しいたけ 8枚  
 しば漬け 50g  
 たくあん 40g  
 青じそ 10枚  
 炊きたてご飯 茶わん4杯

一人分の栄養価  
 エネルギー 258Kcal  
 たんぱく質 4.5g  
 カルシウム 1mg  
 塩分 0.3g

### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ① しいたけは石づきを取り、熱した焼き網にのせて弱火でしんなりするまで両面を焼き、半分に切ってから薄切りにする。
- ② しば漬け、たくあんはみじん切りに、青じそは長さを2～3等分してせん切りにする。
- ③ 大きめのボウルに炊きたてのご飯を入れ、①としば漬け、たくあんを加えて木じゃくしで切るように混ぜ、青じそを加えてひと混ぜする。

### 一口メモ

しいたけが嫌いな子どももカラフルな混ぜご飯にすると食べられるかもしれません。

11 (日)	【医】田所胃腸科内科(☎53-2775)	21 (水)	秦山公園子どもの広場休園日 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30~10:30) 健康相談 香美市役所香北支所(13:30~15:30)
12 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	22 (木)	離乳食講習会 保健福祉センター香北(13:30~15:30)
13 (火)	健康相談 香美市役所物部支所(10:00~12:00)	23 (金)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)
14 (水)	育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)	24 (土)	
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) 胸部レントゲン検診 奥物部ふれあいプラザ(9:30~11:00) 胸部レントゲン検診 保健福祉センター香北(13:00~14:30) 4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45~)	25 (日)	【医】大栃診療所(☎58-2410) 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) 子宮がん検診 プラザ八王子(13:00~14:00)
16 (金)	育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば(9:30~11:00) 胸部レントゲン検診 プラザ八王子(9:30~11:30)	26 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00) 【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30~9:30) 香美市役所香北支所(8:30~9:30) 香美市役所物部支所(8:30~9:30)
17 (土)		27 (火)	献血 土佐山田地方合同庁舎(9:30~10:30) 献血 香長中央病院(12:30~14:00) 献血 山崎技研(15:00~16:30) 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)
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)		29 (木)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30~10:30)
20 (火)		30 (金)	法律相談 プラザ八王子(13:00~16:30) ※要予約: 申込は、市社協(☎53-2551)へ

## 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
後期高齢者医療保険料	第5期
介護保険料	第5期
下水道事業受益者負担金	第3期

## 粗大ごみ収集日

11月は18日(日)、19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。