

11 (金)	こころの健康相談 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 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	22 (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)
12 (土)		23 (水)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30~10:30)
13 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	24 (木)	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 2歳児歯科健診 保健福祉センター香北(12:40~)
14 (月)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111) 乳がん検診(※23年度未受診者のみ) 奥物部ふれあいプラザ(9:30~15:00)	25 (金)	【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)
15 (火)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館(11:00~11:30) 人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	26 (土)	
16 (水)	泰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) 健康相談 香美市役所香北支所(13:30~15:30)	27 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30~10:30)
17 (木)	4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45~)	28 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00)
18 (金)	胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:30~10:30)	29 (火)	乳がん検診(※23年度未受診者のみ) 保健福祉センター香北(8:30~15:00)
19 (土)		30 (水)	乳がん検診(※23年度未受診者のみ) プラザ八王子(8:30~14:00)
20 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	31 (木)	乳がん検診(※23年度未受診者のみ) 奥物部ふれあいプラザ(9:30~10:45) 保健福祉センター香北(13:45~15:00)
21 (月)	子宮がん検診 プラザ八王子(9:00~10:00、13:00~14:00)		

## 納期のお知らせ

納期限=1月31日(木)

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
介護保険料	第7期
下水道事業受益者負担金	第4期

## 粗大ごみ収集日

1月は20日(日)、21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 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 献血 香美市役所香北支所(10:00~12:30) 献血 香美警察署(14:30~16:00)	6 (水)	
2 (土)		7 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
3 (日)	【医】宇賀外科循環器科(☎53-2101)	8 (金)	行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 献血 JA土佐香美土佐山田支所(10:00~12:00) 献血 四電工山田営業所(13:30~16:00)
4 (月)	【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)	9 (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)
5 (火)	育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば(9:30~11:00)	10 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)

ヘルスメイトの



# おすすめレシピ

No. 33

## かぶとベーコンのきんぴら



### ◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

かぶ 葉つき4個(420g)  
ベーコン 2枚  
油 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 小さじ2

### 一人分の栄養価

エネルギー 99Kcal  
たんぱく質 2.4g  
カルシウム 28mg  
塩分 0.1g

### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ① かぶの根は皮をむいて12等分のくし形に切り、葉は3~4cm長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱して中火でベーコンを炒め、香りがたったらかぶの根、葉を順に加えて強火で炒める。
- ③ 油が全体にまわったらしょうゆ、みりんを加え、汁気をとばすように炒める。

### 一口メモ

冬野菜を代表するかぶ。大根に似て成分の多くは水分だが、葉にはカロテン、ビタミンC、K、鉄、カルシウムが比較的多いので、葉は捨てずに使いましょう。