

# 11 月 11/11～30

## 市民カレンダー

【医】 休日当番医

11 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30～)	21 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)
12 (金)		22 (月)	
13 (土)		23 (火)	【医】香長中央病院(☎53-5155)
14 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	24 (水)	献血 香美市役所(10:00～12:00) 献血 香美市役所(13:15～16:00)
15 (月)		25 (木)	
16 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00～15:00) 子宮頸がん検診 プラザ八王子(9:00～15:00) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30～15:00)	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
17 (水)	泰山公園子どもの広場休園日 乳がん検診 プラザ八王子(13:00～15:00) 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00～11:30)	27 (土)	
18 (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) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)	28 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)
19 (金)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:00～9:10)	29 (月)	
20 (土)		30 (火)	

※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。

## 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21日 (日)	11月22日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	11月21日(日)		13:00～16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

### 納期のお知らせ

納期限=11月30日(火)

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

### 野外焼却(野焼き)の禁止

野外での焼却は猛毒のダイオキシン類が発生しやすいという問題があるため、一部の焼却を除き法律で禁止されています。

例外となる焼却は農業に伴うやむを得ない焼却や、日常生活上の軽微な焼却がありますが、周囲から臭いの苦情がある場合は焼却の中止をお願いします。

# 12 市民カレンダー

## 月 12/1~10

【医】 休日当番医

1 (水)		6 (月)	
2 (木)	乳児健診(4か月児) プラザ八王子(13:45~) 乳児健診(10か月児) プラザ八王子(12:45~)	7 (火)	
3 (金)		8 (水)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15~11:15) 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし (☎53-1008)へ
4 (土)		9 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
5 (日)	【医】宇賀循環器内科・歯科(☎53-2101)	10 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)

※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.131

## 魚としめじのホイル蒸し



### 一口メモ

蒸し器がなくてもフライパンで作れるので、ぜひ挑戦してみてください。薄味でも素材の味でおいしくいただける料理です。包む魚はお好みで！！

### 一人分の栄養価

エネルギー	105kcal	カルシウム	67mg
たんぱく質	13.4g	塩分	0.2g

### 材料(4人分)

魚	60g を 4 切
塩	少々
しめじ	80g
玉ねぎ	中 1 個
キャベツ	160g
貝割れ大根	10g
アルミホイル	適量
ポン酢(好みで)	適量

### 作り方

- ① 魚は塩をふっておく。
- ② しめじは石づきを取ってほぐす。キャベツは3cmのざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ホイルにキャベツをしき、魚、玉ねぎ、しめじ、貝割れ大根をのせホイルで包む。
- ④ フライパンに1cmほどの水をはり沸騰させ、③を入れ蓋をして、10~15分程度蒸す。
- ⑤ 好みでポン酢をかけていただく。