

11 (水)	胃がん・大腸がん検診 宝町集会所(8:30~10:30) 育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)	21 (土)	
12 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	22 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)
13 (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	23 (月)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)
14 (土)		24 (火)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30~10:30) 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)
15 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)	25 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30~10:30)
16 (月)	【医】田所胃腸科内科(☎53-2775)	26 (木)	献血 香美警察署(9:30~11:30) 献血 山崎技研(13:15~16:00)
17 (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) 香美市役所物部支所(8:30~9:30) 特定健診 プラザ八王子(9:00~10:30)	27 (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
18 (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)	28 (土)	
19 (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)	29 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
20 (金)		30 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00)

納期のお知らせ

納期限=9月30日(月)

国民健康保険税
後期高齢者医療保険料
介護保険料

第3期
第3期
第3期

粗大ごみ収集日

9月は15日(日)、16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 (火)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30) 胸部レントゲン検診 山田地区(9:00~16:00)詳細は14ページ	6 (日)	【医】大析診療所(☎58-2410)
2 (水)	胸部レントゲン検診 山田・香北地区(9:00~16:00) 詳細は14ページ	7 (月)	
3 (木)	【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) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)	8 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 乳がん検診 片地地区多目的集会所(8:30~15:00)
4 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) マニティママの集い 子育てセンターなかよし(10:00~11:30) 胸部レントゲン検診 全地区(9:00~16:00)詳細は14ページ	9 (水)	乳がん検診 片地地区多目的集会所(8:30~15:00) 育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)
5 (土)		10 (木)	行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 乳児健診 プラザ八王子(12:45~)

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.40

蒸し鶏と野菜のごまマヨだれ

～あり合わせの野菜を付け合わせましょう～



◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

しめじ 160g
鶏むね肉 240g
酒 大さじ1
しょうがの薄切り 1枚
人参 80g
もやし 80g

たれ { すりごま 大さじ4
しょうゆ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
だし汁 大さじ4
豆板醤(トウバンジャン) 小さじ1

一人分の栄養価

エネルギー 261 kcal
たんぱく質 15.7g
カルシウム 111mg
塩分 0.8g

◆◆ 作り方 ◆◆

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② 鶏肉は皿にのせ、酒をふりかけ、しょうがのをのせ、しめじとともに、蒸し器で10~12分蒸す。蒸しあがったら冷まし、薄切りにする。
- ③ 人参はせん切りにし、ゆでておく。もやしはゆでて、ざるにあげ、そのまま冷ます。たれの材料は混ぜ合わせておく。
- ④ しめじ、もやし、人参を盛り付けた上に鶏肉を並べ、たれをかける。

ひとくちメモ

9月はがん制圧月間です。がん予防のためには野菜と果物を合わせて1日400g~500g程度「野菜を小鉢で5皿、果物を1皿」が目安です。たくさんの量を食べることがより、毎日欠かさず食べることが大切です。