

9 市民カレンダー

月 9/11~30

【医】 休日当番医

11 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)	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(9:30~11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターびらふ (☎59-3121)へ
12 (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)	22 (木)	
13 (火)	特定健診 プラザ八王子(8:30~10:10) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00~10:40)	23 (金)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)
14 (水)	特定健診 プラザ八王子(8:30~10:10) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00~10:40) 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	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) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)	25 (日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)
16 (金)	心の健康相談 中央東福祉保健所(13:30~16:30) ※要予約:申込は一週間前までに、中央東福祉保 健所健康障害課(☎53-3173)へ	26 (月)	
17 (土)		27 (火)	特定健診 プラザ八王子(8:30~10:10) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00~10:40)
18 (日)	【医】宇賀循環器内科・歯科(☎53-2101)	28 (水)	特定健診 プラザ八王子(8:30~10:10) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00~10:40)
19 (月)	【医】香北病院(☎59-2251)	29 (木)	
20 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)	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(☎53-5800)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。

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	9月18日 (日)	9月19日 (月)	9:30~12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	9月18日(日)		13:00~16:00

電池の処分方法について

近年、全国的にボタン電池から発火する事例が増えています。絶縁のために電池の両面(+極・-極)にテープを貼ってから市役所等の回収箱に出してください。

また、パソコンやカメラに使われている充電式電池(リチウムイオン電池、ニカド電池など)は、家電量販店においてあるリサイクルボックスに出してください。

問い合わせ先 環境課環境班 ☎53-1063

納期のお知らせ 納期限=9月30日(金)

国民健康保険税 第3期

介護保険料 第3期

後期高齢者医療保険料 第3期

10 市民カレンダー

月 10/1~10

【医】 休日当番医

1 (土)		6 (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~)
2 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
3 (月)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00~10:40)	8 (土)	
4 (火)	特定健診 プラザ八王子(8:30~10:10) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00~10:40)	9 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
5 (水)		10 (月)	【医】坂本内科(☎53-2417)

※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. 140

さわやかな香りで食卓を引き立てるしそ。高知県ではハウス栽培で一年中生産されており、県内でも香美市は主要産地となっています。収穫は一枚一枚丁寧に手で摘み取られています。保存する場合は、乾燥しないよう濡れたキッチンペーパーなどに挟んだり、水を入れた容器に柄を浸して冷蔵庫で保存します。



ささみのみどり焼き

材料 4人分

ささみ	6本
塩・こしょう	少々
しそ	10枚
片栗粉	適宜
溶き卵	1個分
サラダ油	大さじ1

- ①ささみは筋を取り除き、1本を3つに削ぎ切りにして、塩、こしょうをふっておく。
- ②しそは細いせん切りにし、片栗粉を適量まぶしておく。
- ③ささみに片栗粉をまぶし、溶き卵をつけ、②をつける。
- ④フライパンに油を熱し、両面を色よく焼く。

1人分

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
178 kcal	17.0 g	38 g	0.6 g