

10 月 10/11~31

市民カレンダー

【医】 休日当番医

11 (火)	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) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	22 (土)	
12 (水)	人権相談 基幹集落センター(10:00~15:00) 特定健診 保健福祉センター香北(8:30~10:10) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(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	23 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)
13 (木)		24 (月)	
14 (金)		25 (火)	
15 (土)		26 (水)	
16 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	27 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
17 (月)		28 (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
18 (火)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)	29 (土)	
19 (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	30 (日)	【医】安岡クリニック(☎52-5626)
20 (木)	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 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	31 (月)	
21 (金)			

※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

納期のお知らせ 納期限=10月31日(月)

市県民税 第3期
国民健康保険税 第4期
介護保険料 第4期
後期高齢者医療保険料 第4期

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	10月16日 (日)	10月17日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	10月16日(日)		13:00~16:00

衣類の出し方について

衣類は透明の資源ごみ指定袋に入れてください。衣類は濡れるとリサイクルができなくなるので、雨の日には出さないようにしてください。

また、下着・靴下・タオル等や汚れているものは燃えるゴミへ、布団・毛布等の大きいものは6等分に切って燃えるゴミに出すか、粗大ゴミに出してください。

問い合わせ先 環境課環境班 ☎53-1063

11 月 11/1~10

市民カレンダー

【医】 休日当番医

1 (火)		6 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)
2 (水)		7 (月)	
3 (木)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	8 (火)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15~11:15)
4 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	9 (水)	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
5 (土)		10 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)

※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. 141

さつま芋と鶏肉のこっくり煮

材料 4人分

鶏もも肉	1枚(200g)
酒	大さじ1/2
さつま芋	200g
しめじ	1袋
水	1カップ
しょうゆ	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1



- ①鶏肉はひと口大に切り、酒をかけ下味をつける。しめじは石づきをとり小房に分けておく。
- ②さつま芋は皮ごとひと口大の乱切りにする。油をひいたフライパンにふたをして中火から弱火で5分蒸し焼きにする。
- ③5分後、鶏肉を皮目から入れて焼く。ある程度焼けたら、ひと混ぜし、さつま芋となじませる。
- ④Aを入れて落としづた(なければアルミホイル)をして中火から弱火で10分程度煮てから、ふたととって、しめじを入れ、煮汁が半分ぐらいになるまで煮つめて出来上がり。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
193kcal	9.8g	7.3g	21mg	0.9g