

11 月 11/11～30

市民カレンダー

【医】 休日当番医

11 (金)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:00)	21 (月)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:00)
12 (土)		22 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:00)
13 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科 (☎52-0080)	23 (水)	【医】村上内科循環器科 (☎52-0111)
14 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)	24 (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～)
15 (火)	子宮頸がん検診 プラザ八王子(9:00～15:00)	25 (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 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:00)
16 (水)	泰山公園子どもの広場休園日 子宮頸がん検診 プラザ八王子(9:00～15:00) 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	26 (土)	
17 (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～)	27 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)
18 (金)		28 (月)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:00)
19 (土)		29 (火)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:00)
20 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	30 (水)	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

※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20日 (日)	11月21日 (月)	9:30～12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	11月20日(日)		13:00～16:00

納期のお知らせ

納期限＝11月30日(水)

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

ペットボトルについて

PETマークのあるペットボトルは中身を水洗いしペットボトルの日に、キャップとラベルは容器包装プラスチックの日に分別して出してください。

適切に分別されたペットボトルは、服の繊維や文房具など私たちの生活用品にリサイクルされます。

問い合わせ先 環境課環境班 ☎53-1063

12 市民カレンダー

月 12/1~10

【医】 休日当番医

1 (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~)	6 (火)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)	7 (水)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)
3 (土)		8 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
4 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	9 (金)	
5 (月)		10 (土)	

※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。

ヘルスマイトの おすすめレシピ



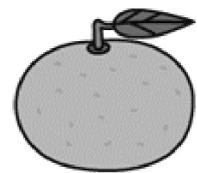
NO. 142

ポテトサラダ~ゆず風味~

材料 4人分

じゃがいも	300g
人参	60g
高菜漬け(小さく刻む)	60g
オリーブオイル	大さじ1
ゆずのしぼり汁	大さじ1
ゆずの皮	2割四方くらい
粗びきこしょう	少々

ゆずの国内出荷量は高知県が1位で、全国の約53%を占め、香美市は主要産地のひとつとなっています。ゆずのよい香りと酸味は料理の味を引き立て、塩分控えめでもおいしく食べられる名脇役です。



- ① じゃがいもは皮ごと4つくらいに大きく切り、人参はみじん切りにし、それぞれ電子レンジにかけて蒸す。
- ② ①のじゃがいもの皮を除き、つぶして、オリーブオイルとゆずのしぼり汁を加えて混ぜる。
- ③ ゆずの皮をみじん切りにして②に混ぜる。
- ④ ①のみじん切りにした人参と高菜漬けを加えて混ぜ、こしょうで味を整える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
96kcal	1.7g	29mg	0.7g