

11 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 献血 香美市役所本庁舎 (10:00~13:00、14:00~16:00)	21 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00) 胸部レントゲン検診 奥物部ふれあいプラザ(9:30~10:00) 保健福祉センター香北(10:30~11:10) プラザ八王子(13:00~15:00)
12 (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)	22 (金)	
13 (水)	育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば(9:30~11:00) 育児相談 プラザ八王子(9:30~11:30)	23 (土)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)
14 (木)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30~10:30) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	24 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)
15 (金)		25 (月)	行政相談 香美市役所香北支所(10:00~15:00)
16 (土)	香北もみじ祭り 轟の滝(17ページ掲載)	26 (火)	
17 (日)	香北もみじ祭り 大荒の滝(17ページ掲載) 【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)	27 (水)	
18 (月)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30~10:30)	28 (木)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00) 離乳食講習会 プラザ八王子(13:30~15:30)
19 (火)		29 (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
20 (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)	30 (土)	

## 納期のお知らせ

### 納期限=12月2日(月)

固定資産税

国民健康保険税

後期高齢者医療保険料

介護保険料

下水道事業受益者負担金

第3期

第5期

第5期

第5期

第5期

第3期

## 粗大ごみ収集日

11月は17日(日)、18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 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155) 特定健診 プラザ八王子(8:30~10:30)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
2 (月)		7 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30~11:10) 本館(13:20~14:50)
3 (火)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30~10:45)	8 (日)	香美市じんけんフェスティバル 香美市立中央公民館 【医】同仁病院(☎53-3155)
4 (水)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)	9 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30~10:30)
5 (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~)	10 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00)

ヘルスマイトの



# おすすめレシピ

No.42

朝ごはんにとどうぞ

## ブロッコリーのマヨチーズ焼き



### ◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

ブロッコリー 200g  
マヨネーズ 大さじ4  
スライスチーズ 4枚

### 一人分の栄養価

エネルギー 127Kcal  
たんぱく質 4.1g  
カルシウム 70mg  
塩分 0.5g

### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ① ブロッコリーは小房に分け、さっとゆで、ざるにとって冷ましておく。
- ② グラタン皿またはアルミホイルなどにブロッコリーを入れ、マヨネーズをしぼり、その上にスライスチーズをちぎってのせる。

### ひとくちメモ

朝ごはんは毎日食べていますか？まずは、何か少しでも食べる習慣をつけましょう。  
毎日食べている方は、栄養バランスばっちりをめざしてみましょう



主食

主菜

副菜