

11 (土)		22 (水)	育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:30~10:30)
12 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)	23 (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) 香美市役所物部支所(8:30~9:30) 胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:30~10:30) 2歳児歯科健診 保健福祉センター香北(12:40~)
13 (月)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	24 (金)	子宮がん検診(平成24年度未受診者のみ) 奥物部ふれあいプラザ(9:30~10:00) 保健福祉センター香北(13:30~14:30)
14 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	25 (土)	
15 (水)	秦山公園子どもの広場休園日	26 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:30~10:30)
16 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)	27 (月)	行政相談 香美市役所香北支所(10:00~15:00)
17 (金)		28 (火)	子宮がん検診(平成24年度未受診者のみ) プラザ八王子(9:00~10:00、13:00~14:00) 献血 とさやまだファミリア(9:30~12:00) ぶちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00~14:30)
18 (土)		29 (水)	子宮がん検診(平成24年度未受診者のみ) プラザ八王子(9:00~10:00、13:00~14:00)
19 (日)	【医】小松内科(☎52-1151) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)	30 (木)	
20 (月)		31 (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
21 (火)	育児相談 大柘保育園ゆづっこひろば(9:30~11:00) 献血 高知工科大学(11:30~16:00)		

納期のお知らせ 納期限=1月31日(金)

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
介護保険料	第7期
下水道事業受益者負担金	第4期

粗大ごみ収集日

1月は19日(日)、20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 (土)		6 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
2 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
3 (月)		8 (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)
4 (火)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:00~10:30) 【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)	9 (日)	【医】間崎病院(☎59-2202)
5 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	10 (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)

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No. 4 4

～しっかりかんで食べよう～

切り干しと卵のゆずこしょう酢

◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

- 切り干し大根 40g
- 卵 1個
- ツナ缶 小1缶(80g)
- みつば 1/2束
- しょうが(せん切り) 1かけ分
- A { 酢 大さじ3
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- ゆずこしょう 小さじ1

一人分の栄養価

- エネルギー 107 kcal
- たんぱく質 5.6 g
- カルシウム 64 mg
- 塩分 0.7g



◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 切り干し大根は洗い、たっぷりの水につけてもどす。熱湯にくぐらせてから水気を絞って食べやすく切る。
- ② 卵は割り、ほぐして、いり卵を作る。ツナは缶汁を切る。みつばは3cmに切ってさっとゆで、水にとって絞る。
- ③ ボウルにAを合わせて①②、しょうがを入れて和える。

一口メモ

「ゆずこしょう」は唐辛子を粗刻みにし、ゆずの果皮と塩を入れてすり潰し、熟成させたもので九州大分のご当地調味料として知られています。名前に「こしょう」とついていますが、一般的な「こしょう」ではなく九州一部の方言で、「トウガラシ」を指します。