

市民カレンダー

2024年 **10**月 10/11～31

【医】 休日当番医

11 (金)		22 (火)	
12 (土)		23 (水)	もぐもぐ教室(離乳食教室) 子育てセンターなかよし(10:30～11:30) ※要予約:申込は、市健康推進課(☎52-9281)へ
13 (日)	【医】安岡クリニック(☎52-5626)	24 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)
14 (月)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	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
15 (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) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00～10:40)	26 (土)	
16 (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) ※要予約:申込は、子育てセンターびらふ (☎59-3121)へ 特定(若年者)健診・胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:00～10:40)	27 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)
17 (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	28 (月)	
18 (金)		29 (火)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:30)
19 (土)	献血 高知工科大学(10:00～12:00) 献血 高知工科大学(13:15～16:00)	30 (水)	
20 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600) 献血 高知工科大学(10:00～12:00) 献血 高知工科大学(13:15～16:00)	31 (木)	
21 (月)			

※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(木)

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20日 (日)	10月21日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	10月20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出してください。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ごみへ、布団・毛布等の大きいものは6等分に切って燃えるごみに出すか、切らずに粗大ごみに出してください。

【問い合わせ先】環境課環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

2024年 **11** 月 11/1～10

【医】 休日当番医

1 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)	6 (水)	
2 (土)		7 (木)	乳児健診(4か月児) 香美市立図書館(13:45～) 乳児健診(10か月児) 香美市立図書館(12:45～)
3 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)	8 (金)	
4 (月)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	9 (土)	
5 (火)		10 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)

※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

さつまいのしょうが蒸しパン

材料 6人分

A	ホットケーキミックス	150g
	しょうが汁	大さじ1
	黒砂糖	40g
	卵	1個
	牛乳	100ml
	サラダ油	大さじ1
	さつまい	120g
	黒ごま	少々



NO. 163

- ① さつまいは1cm角に切り、水に放ちあくを除く。
- ② Aの材料とさつまい2/3の量を混ぜ合わせておく。
- ③ アルミカップに流し入れ、残りのさつまいを上に乗せ黒ごまを散らす。
- ④ 蒸し器で10～15分蒸す。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
185 kcal	3.8g	71 mg	0.3g



高知県のしょうが



高知県は、しょうがの生産量日本一です。家庭での長期保存には向いていませんので、すりおろしやみじん切り、輪切りなどにして冷凍しておく用途に応じてすぐに料理に使えます。