

7

市民カレンダー

月 7/11～31

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

11 (金)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30～15:00) こころの健康相談 中央東福祉保健所 (13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	22 (火)	胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (8:30～10:00) 特定健診 奥物部ふれあいプラザ(9:00～10:00)
12 (土)		23 (水)	胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (8:30～10:00) 特定健診 奥物部ふれあいプラザ(9:00～10:00) 献血 高知工科大学(11:30～16:00)
13 (日)	【医】田所胃腸科内科(☎53-2775)	24 (木)	
14 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)	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(☎53-2551)へ
15 (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)	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) 胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (8:30～10:30)	27 (日)	川上様夏祭り 【医】大橋診療所(☎58-2410)
17 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)	28 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)
18 (金)		29 (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)
19 (土)		30 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30～10:30)
20 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)	31 (木)	2歳児歯科健診 保健福祉センター香北 (12:40～)
21 (月)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)		

## 納期のお知らせ

納期限＝7月31日(木)

固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	第1期

## 粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃 棄物処分場	7月20日 (日)	7月21日 (月)	9:30～12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	7月20日 (日)		13:00～16:00

お問い合わせ先 まちづくり推進課

環境班 ☎53-1061

# 8

## 市民カレンダー

月 8/1~10

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

1 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	6 (水)	
2 (土)	土佐山田まつり	7 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)
3 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)	8 (金)	行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00)
4 (月)		9 (土)	
5 (火)		10 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)

ヘルスメイトの



# おすすめレシピ

No.49

## きびなごのゴマ揚げ



### ◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

きびなご	240 g
白ごま	25 g
黒ごま	25 g
卵	1 個
粉チーズ	少々
レモン・レタス	適量
小麦粉・揚げ油	適量
塩・こしょう	少々

### 1人分の栄養価

エネルギー	196kcal
たんぱく質	15.6 g
カルシウム	118m g
塩分	0.8 g

### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ① きびなごは塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くつける。
- ② 白ごまと黒ごまを混ぜる。
- ③ ①のきびなごに溶き卵、②のゴマの順につけ、170~180℃の油でカラリと揚げる。
- ④ 揚げたてに粉チーズと塩少々をふり、器にレタス、くし形に切ったレモンを添える。

### 一口メモ

きびなごは癖がなく、どんな料理にも合います。素手でさばいて刺身にしたり、丸のまま吸い物にしたり、天ぷらにしてもおいしく食べられます。また、肉の少なかった頃にはすきやきで肉の代わりに使っていました。