

# 8

## 市民カレンダー

月 8/11～31

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取り）

11 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)	22 (金)	
12 (火)	人権相談 保健福祉センター香北 (10:00～15:00) 【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) 成年後見制度勉強会 奥物部ふれあいプラザ (13:30～14:30) 成年後見制度個別相談 奥物部ふれあいプラザ (14:30～16:00)	23 (土)	
13 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	24 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)
14 (木)	奥物部湖湖水祭	25 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) 【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) 献血 とさやまだファミリア(9:30～12:00) 香美農林合同庁舎(13:30～15:00) 香美警察署(15:45～16:45)
15 (金)		26 (火)	
16 (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)	27 (水)	もぐもぐ教室(離乳食教室) プラザ八王子 (13:30～15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
17 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	28 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)
18 (月)		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 子宮がん検診 プラザ八王子(9:00～14:00)
19 (火)		30 (土)	
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)	31 (日)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)
21 (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) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30～)		

### 納期のお知らせ 納期限=9月1日(月)

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2期

### 市立診療所 休診のお知らせ

大柄診療所 8月14日、15日、16日

物部歯科診療所 8月14日(定休日)、15日、16日、30日

### 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	8月17日 (日)	8月18日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	8月17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

# 9

## 市民カレンダー

月 9/1~10

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

1 (月)		6 (土)	
2 (火)	<b>特定健診</b> 宝町集会所(9:00~10:00) 岩村地区老人憩の家(13:00~13:30)	7 (日)	<b>【医】びらふ診療所</b> (☎57-3456)
3 (水)	<b>献血</b> JA土佐香美香北支所(9:30~11:30) 山崎技研(13:30~15:00)	8 (月)	<b>人権相談</b> プラザ八王子(10:00~15:00) <b>子宮がん検診</b> 奥物部ふれあいプラザ (9:00~10:00) プラザ八王子(13:30~14:30)
4 (木)	<b>乳児健診</b> プラザ八王子(12:45~)	9 (火)	<b>成年後見制度個別相談</b> プラザ八王子 (13:30~16:00) <b>特定健診</b> プラザ八王子(9:00~10:30) <b>育児相談</b> 大栃保育園ゆずっこひろば (9:30~11:00)
5 (金)	<b>身体障害者相談</b> プラザ八王子(10:00~12:00)	10 (水)	<b>育児相談</b> 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)

ヘルスメイトの



# おすすめレシピ

No.50

鶏肉とかぼちゃのトマトクリーム煮



### ◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

鶏もも肉	1枚 (250g)	
かぼちゃ	1/4個 (300g)	
玉ねぎ	1/2個	
にんにく	1かけ	
サラダ油	適量	
小麦粉	大さじ2	
A	カットトマト缶	1缶
	酒	50cc
	水	200cc
	牛乳	200cc
	砂糖	大さじ1
コンソメ	1個	
塩・こしょう	適量	

### 1人分の栄養価

エネルギー	263kcal
たんぱく質	16.3g
カルシウム	76mg
塩分	1.8g

### ◆◆ 作り方 ◆◆

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、かぼちゃはひと口大に切る。にんにく、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を皮から焼く。
- ③ 皮がこんがり焼けたらにんにく、玉ねぎ、かぼちゃを入れ炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉を加え白い粉が消えたらAを加え弱火でふたをせず煮る。
- ⑤ かぼちゃが柔らかくなるまで煮込んだら、味をみて塩・こしょうで味を整える。

### 一口メモ

買い置きしてあると便利なものと言えば「トマト缶」。生のトマトを買うよりも安いのに、1缶に生トマトが6~8個分入っているという優れもの。うまみ成分であるグルタミン酸が生トマトの2倍も含まれている優秀食材です。