

10

市民カレンダー

月 10/11~31

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

11 (土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 本館(13:20~14:50) 香北分館(9:30~11:10)	22 (水)	特定健診 片地地区多目的集会所 (9:00~10:30)
12 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)	23 (木)	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 3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
13 (月)	【医】宇賀外科循環器科(☎53-2101)	24 (金)	
14 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 保健福祉センター香北(10:00~15:00) 成年後見制度勉強会 保健福祉センター香北 (13:30~14:30) 成年後見制度個別相談 保健福祉センター香北 (14:30~16:00)	25 (土)	
15 (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 繁藤コミュニティセンター (8:30~9:00) 特定健診 繁藤コミュニティセンター (9:00~9:30) 特定健診 農山村コミュニティセンター(香長小隣) (13:00~13:30) 泰山公園子どもの広場休園日	26 (日)	【医】田所胃腸科内科(☎53-2775)
16 (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)	27 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
17 (金)		28 (火)	行政相談 バリューかがみの(10:00~15:00) 特定健診 保健福祉センター香北(9:00~10:30)
18 (土)	献血 高知工科大学(10:00~12:00、13:00~16:00)	29 (水)	特定健診 保健福祉センター香北(9:00~10:30)
19 (日)	【医】香北病院(☎59-2251) 献血 高知工科大学(10:00~12:00、13:00~16:00)	30 (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) 2歳児歯科健診 プラザ八王子(12:40~)
20 (月)	特定健診 保健福祉センター香北(9:00~10:30)	31 (金)	胃がん・大腸がん検診 宝町集会所 (8:30~10:30) 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)	特定健診 保健福祉センター香北(9:00~10:30)		

納期のお知らせ

納期限=10月31日(金)

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

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	10月19日 (日)	10月20日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	10月19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

11 月 11/1~10

市民カレンダー

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

1 (土)		6 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:45~)
2 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 子宮がん検診 保健福祉センター香北 (9:00~14:00)
3 (月)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)	8 (土)	
4 (火)	胃がん・大腸がん検診 宝町集会所 (8:30~10:30)	9 (日)	【医】大析診療所(☎58-2410) 子宮がん検診 プラザ八王子(9:00~14:00)
5 (水)		10 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00) 乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.53

さつまいの秋色サラダ

◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

さつまい	250 g	
人参	30 g	
さやいんげん	30 g	
竹輪	2本	
A	マヨネーズ	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	練り辛子	小さじ1/2
	ゴマ油	小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	155kcal
たんぱく質	2.9 g
カルシウム	44mg
塩分	0.7 g



◆◆ 作り方 ◆◆

- ① さつまいは皮をはぎ、蒸し器でやわらかく蒸す。
- ② 人参は拍子切り、いんげんも人参と同じくらいの長さに切り、それぞれ茹でる。
- ③ 竹輪は長さを半分にして、細切りにする。
- ④ ①のさつまいを粗くつぶし、②③を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ ④をAの調味料で和える。
- ⑥ 器に盛り、ごまを飾る。

一口メモ

さつまいには食物繊維が豊富で、便秘症や大腸がん予防になります。また、ビタミンCが芋の中でトップクラス、みかんと同じくらい入っているので、美肌にもいいです。