

平成31年 四万十町 暮らしのカレンダー

★ 健康・医療・介護・育児相談
★ 医療機関情報の提供
しまんと健康ホットライン
☎0120-788-410

24時間
年中無休

日付	曜日	内容	時間	場所	お問い合わせ
1月					
8	火	【窪川】 1日行政相談	10:00 ~ 15:00	農村環境改善センター 1階会議室	総務課 ☎ 22-3111
9	水				
10	木				
11	金	乳幼児健診	対象者に個別通知	大正健康管理センター	大正町民生活課 ☎ 27-0112
12	土	休日水道修理当番			宮脇水道 ☎ 22-1581
13	日	休日水道修理当番			高橋設備 ☎ 22-0662
		休日在宅当番医			大西病院 ☎ 22-1191
14	月	休日水道修理当番			桑原水道 ☎ 22-1163
		休日在宅当番医			くぼかわ病院 ☎ 22-1111
15	火	町議選挙告知	18:45		
16	水	2歳6か月健診	対象者に個別通知	役場東庁舎 2階	健康福祉課 ☎ 22-3115
17	木				
18	金				
19	土	休日水道修理当番			横山建材店 ☎ 22-3608
20	日	休日水道修理当番			岩本商店 ☎ 22-2716
		休日在宅当番医			大西病院 ☎ 22-1191
21	月	役場よりお知らせ	18:45		
22	火	子育てほっと相談	9:30 ~ 11:30	大正地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎ 27-0112
23	水	4か月・7か月・12か月児健診	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎ 22-3115
24	木				
25	金				
26	土	休日水道修理当番			日化住宅機器 ☎ 22-0407
27	日	休日水道修理当番			宮脇水道 ☎ 22-1581
		休日在宅当番医			くぼかわ病院 ☎ 22-1111
28	月	役場よりお知らせ	18:45		
29	火				
30	水				
31	木	国民健康保険税 (7期)			税務課 ☎ 22-3116
		介護保険料 (7期)			健康福祉課 ☎ 22-3115
		後期高齢者医療保険料 (7期)			町民課 ☎ 22-3117
2月					
1	金				
2	土	休日水道修理当番			高橋設備 ☎ 22-0662
3	日	休日水道修理当番			桑原水道 ☎ 22-1163
		休日在宅当番医			くぼかわ病院 ☎ 22-1111
4	月	役場よりお知らせ 赤ちゃん相談・ひまわり相談・母乳相談	13:30 ~ 16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎ 22-3115
5	火				
6	水	乳幼児健診	対象者に個別通知	十和保健センター	十和町民生活課 ☎ 28-5112
7	木				
8	金	【大正】 1日行政相談	10:00 ~ 12:00	大正地域振興局 2階 小会議室	大正地域振興局 ☎ 27-0111
		【十和】 1日行政相談	13:00 ~ 15:00	十和地域振興局 2階 第2会議室	十和地域振興局 ☎ 28-5111
9	土	休日水道修理当番			横山建材店 ☎ 22-3608
10	日	休日水道修理当番			岩本商店 ☎ 22-2716
		休日在宅当番医			くぼかわ病院 ☎ 22-1111
11	月	休日水道修理当番			日化住宅機器 ☎ 22-0407
		休日在宅当番医			くぼかわ病院 ☎ 22-1111
12	火	【窪川】 1日行政相談	10:00 ~ 15:00	農村環境改善センター 1階会議室	総務課 ☎ 22-3111

ひまわり相談は、
育児の悩みや子どもの発達、
保護者自身の健康の悩みを
医師に相談できます。



Let's cooking!!

おうちで給食レシピ

大正給食
センター編

キムタクチャーハン

【材 料】(1人分)

- 適量ご飯 ……180g
- 豚もも肉 ……20g
- しょうが ……少々
- おろしにんにく ……少々
- にんじん ……15g
- にら ……10g
- 白菜キムチ ……15g
- つぼ漬たくあん ……10g
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- こいくちしょうゆ ……小さじ1/4
- さとう ……少々
- 炒め油 ……適量



- ①豚もも肉は食べやすい大きさに、にんじんはせん切り、にらは2~3cmの長さに切る。しょうがはすりおろす。(お好みでみじん切りでもOK)
- ②熱したフライパンに炒め油を引き、しょうが、にんにく、豚もも肉を炒める。
- ③肉の色が変わってきたら、にんじんも加える。
- ④にんじんに火が通ったら、にら、つぼ漬たくあん、白菜キムチを加えて炒め、調味料で味をととのえる。
- ⑤炒めた④とご飯を混ぜ合わせて完成。

お問い合わせ

- CATV** (行政放送お問い合わせ先) 毎週月曜日更新 四万十ケーブルテレビ ☎ 22-1117
- 健康福祉課** [各種健診お問い合わせ先] ☎ 22-3115
- 納期のお知らせ**
- 1日行政相談** … 国の仕事・サービスでお困りの方、ご相談ください。【窪川】行政相談員 森 英真 【大正・十和】行政相談員 林 久志
- 人権相談** … 無料・秘密厳守です。
- 休日在宅当番医** 【大正診療所】 休日・夜間の急患の診療に対応しています。必ず電話で確認のうえ受診してください。 ☎ 27-0210
- ※休日水道修理当番は窪川地域のみです。** 大正・十和地域の方は各地域振興局にお問い合わせください。大正地域振興課 ☎ 27-0111 十和地域振興課 ☎ 28-5111