

令和2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
4月					
11	土	休日水道修理事当番			岩本商店 ☎22-2716
12	日	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			日化住宅機器 ☎22-0407 くほかわ病院 ☎22-1111
13	月	各課紹介	18:45		企画課 ☎22-3124
14	火	【窪川】1日行政相談	10:00 ~ 15:00	農村環境改善センター 2階 第1会議室	総務課 ☎22-3111
15	水				
16	木	母乳相談	9:30 ~ 11:30	十和地域子育て支援センター	十和町民生活課 ☎28-5112
17	金				
18	土	休日水道修理事当番			宮脇水道 ☎22-1581
19	日	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			高橋設備 ☎22-0662 大西病院 ☎22-1191
20	月	各課紹介	18:45		企画課 ☎22-3124
21	火				
22	水	1歳6か月児健診	対象者に個別通知	役場東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
23	木				
24	金				
25	土	休日水道修理事当番			桑原水道 ☎22-1163
26	日	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			横山建材店 ☎22-3608 くほかわ病院 ☎22-1111
27	月	各課紹介	18:45		企画課 ☎22-3124
28	火	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
29	水	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			岩本商店 ☎22-2716 くほかわ病院 ☎22-1111
30	木				
5月					
1	金				
2	土	休日水道修理事当番			日化住宅機器 ☎22-0407
3	日	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			宮脇水道 ☎22-1581 くほかわ病院 ☎22-1111
4	月	休日水道修理事当番 各課紹介	18:45		高橋設備 ☎22-0662 くほかわ病院 ☎22-1111 企画課 ☎22-3124
5	火	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			桑原水道 ☎22-1163 くほかわ病院 ☎22-1111
6	水	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			横山建材店 ☎22-3608 くほかわ病院 ☎22-1111
7	木	【窪川】人権相談	10:00 ~ 15:00	農村環境改善センター	町民課 ☎22-3117
8	金				
9	土	休日水道修理事当番			岩本商店 ☎22-2716
10	日	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			日化住宅機器 ☎22-0407 くほかわ病院 ☎22-1111
11	月	各課紹介	18:45		企画課 ☎22-3124
12	火	【窪川】1日行政相談	10:00 ~ 15:00	農村環境改善センター 2階 第1会議室	総務課 ☎22-3111
13	水	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



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。

★新型コロナウイルス感染拡大予防のため、変更になる場合があります。

- お問合わせ
 - 〔ケーブルTVのお問い合わせ先〕 毎週月曜日更新 四万十ケーブルテレビ ☎22-1117
 - 〔各種健診お問い合わせ先〕 健康福祉課 ☎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
 - ※休日水道修理事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

Let's cooking!! おうちで給食レシピ

大正給食センター編

たけのこごはん

【材料】(4人分)

- ごはん ……4人分
- たけのこ(ゆで) ……60g
- 鶏ムネ肉(こまぎれ) ……60g
- 炒め油 ……適量
- ぶなしめじ ……40g
- 油あげ ……8g
- グリーンピース(ゆで) ……18g
- さとう ……5g
- こいくちしょうゆ ……9g
- うすくちしょうゆ ……9g
- 酒 ……1.2g

調味料

油揚げは湯かけしておく。

- ①たけのこ、油あげを短冊切りにする。
- ②ぶなしめじは、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油を敷き、中火でとり肉を炒め、たけのこ・油揚げ・ぶなしめじを入れて炒める。
- ④調味料を加えさらに炒める。
- ⑤火が通ったら、ごはんをグリーンピースと混ぜてできあがり。

