

市民カレンダー

2024年

5

月 5/11~31

【医】 休日当番医

11 (土)		22 (水)	心の健康相談 中央東福祉保健所(13:30~16:30) ※要予約:申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ
12 (日)	【医】同仁病院 (☎53-3155)	23 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
13 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	24 (金)	
14 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00)	25 (土)	
15 (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) ※要予約:申込は、子育てセンターびらふ(☎59-3121)へ	26 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック (☎53-3031)
16 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00)	27 (月)	
17 (金)		28 (火)	子宮頸がん・乳がん検診 奥物部ふれあいプラザ(8:30~11:45) 子宮頸がん・乳がん検診 保健福祉センター香北(13:00~16:00)
18 (土)		29 (水)	子宮頸がん・乳がん検診 プラザ八王子(9:00~16:00)
19 (日)	【医】香北病院 (☎59-2251)	30 (木)	
20 (月)		31 (金)	法律相談 プラザ八王子(13:00~16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
21 (火)			

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ 納期限5月31日(金)

固定資産税 第1期
軽自動車税 全期
(種別割)

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	5月19日 (日)	5月20日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	5月19日(日)		13:00~16:00

ペットのトイレのマナーについて

公共の場所や他人の土地、建物などで犬がトイレをすることは、たいへん迷惑となります。

散歩のときは、フンを拾うための袋や、尿を流す水入りペットボトルを持っていくなど、最低限のマナーを守るようお願いします。

【問い合わせ先】 環境課 環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

2024年

6月 6/1～10

【医】 休日当番医

1 (土)		6 (木)	乳児健診(4か月児) 香美市立図書館(13:45～) 乳児健診(10か月児) 香美市立図書館(12:45～)
2 (日)	【医】八井田医院(☎52-2533)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)
3 (月)		8 (土)	
4 (火)		9 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)
5 (水)		10 (月)	行政相談 プラザ八王子(10:00～15:00)

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスマイトの おすすめレシピ



NO. 158

かつおの香り揚げ

材料4人分

かつお	250g
小麦粉	適量
揚げ油	適量
レタス	2枚
レモン	1/2個
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
カレー粉	小さじ1

- ① かつおは1cmの厚さに切り、(A)で下味をつける。
- ② レタスは千切り、レモンは4等分に切る。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、油できつね色に揚げる。
- ④ 器に②と揚げたての③を盛る。

かつおは、他の魚(ないらげ、さば、あじ など)で代用できます。カレー風味なので魚が苦手な方にもおすすめです。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
186kcal	16.0g	15mg	0.7g