

# 1 市民カレンダー

## 1 月 1/11~31

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

11 (月)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	22 (金)	
12 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 育児相談 大栃保育園ゆずっこひろば (9:30~11:00) 成年後見制度個別相談 プラザ八王子 (13:30~16:00) ※要予約:申込は、生活相談センター香美(☎53-2877)へ	23 (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)
13 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	24 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:30~10:30)
14 (木)	2歳児歯科健診 保健福祉センター香北(12:40~)	25 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
15 (金)	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	26 (火)	
16 (土)		27 (水)	
17 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	28 (木)	胃がん・大腸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (8:30~10:30) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)
18 (月)		29 (金)	胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北 (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
19 (火)	献血 高知工科大学(11:30~16:00)	30 (土)	
20 (水)	泰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】同仁病院(☎53-3155)
21 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~) 【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)		

### 納期のお知らせ

#### 納期限=2月1日(月)

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
介護保険料	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
下水道事業受益者負担金	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	1月17日 (日)	1月18日 (月)	9:30~12:00  13:00~16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	1月17日(日)		

問い合わせ先 まちづくり推進課環境班 ☎53-1061

# 2 市民カレンダー

## 2月 2/1~10

【医】 休日当番医

【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

1 (月)	【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)	6 (土)	
2 (火)		7 (日)	【医】宇賀循環器内科・歯科(☎53-2101)
3 (水)		8 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 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
4 (木)	乳児健診 プラザ八王子(12:40~)	9 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00)
5 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:50~11:50)	10 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30) 行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00)

ヘルスメイトの



## おすすめレシピ

N0.67

平成26年度に募集した「香美市の特産物を使ったアイデア料理」「健康標語」の中からご紹介しています。作成者の所属は応募当時のものです。

### やっこねぎとおじゃこのマヨネーズ和え

<作成者> 西本 純清さん(大宮小)

材料(6人分)		作り方
やっこねぎ	2束	① ねぎを食べやすい大きさに刻み、電子レンジにかけて冷ます。 ② ごま油でじゃこを炒める。 ③ ねぎとじゃこをマヨネーズで和える。
じゃこ(かちり)	40g	
マヨネーズ	大さじ3	
ごま油	少々	



<作成者からのPRポイント>

パンにもご飯にもよく合うおかずです。

#### <ヘルスメイトのひとロメモ>

学校給食にも採用されました。真冬の朝は寒くて早起きがつらい季節ですね。とっても簡単に作れるので、朝ごはんの1品におすすめです。

#### <今月の健康標語>

毎日の 早ね早起き リズムよく

小松 ひなたさん(大宮小)