

12月 市民カレンダー

12月 12/11~31

【医】 休日当番医

11 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)	22 (木)	
12 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 行政相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 心の健康相談 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	23 (金)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)
13 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00)	24 (土)	
14 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	25 (日)	【医】大柘診療所(☎58-2410)
15 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30~)	26 (月)	
16 (金)	法律相談 プラザ八王子(13:00~16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ	27 (火)	
17 (土)		28 (水)	市役所仕事納め
18 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)	29 (木)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
19 (月)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)	30 (金)	【医】坂本内科(☎53-2417)
20 (火)		31 (土)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)
21 (水)	秦山公園子ども広場休園日 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)		

※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 = 12月26日(月)

市県民税 第4期
国民健康保険税 第6期
介護保険料 第6期
後期高齢者医療保険料 第6期

市立診療所 休診のお知らせ

大柘診療所 12月29日(木)午後~1月3日(火)
物部歯科診療所 12月30日(金)~1月4日(水)

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	12月18日 (日)	12月19日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	12月18日(日)		13:00~16:00

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53-1063

年末年始のごみ収集について

12月31日(土)~1月3日(火)の4日間すべてのごみ収集をお休みします。犬猫等が食い散らかす恐れがありますので、ステーションに出さないようにご協力をお願いします。代替日は、広報香美今月号の14ページに掲載しています。

1 市民カレンダー

月 1/1~10

【医】 休日当番医

1 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
2 (月)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)	7 (土)	
3 (火)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52-2533)	8 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)
4 (水)	市役所仕事始め	9 (月)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)
5 (木)	2歳児歯科健診 保健福祉センター香北 (12:40~)	10 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 育児相談(ゆずっこひろば) 大栃保育園 (10:00~11:00)

※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。

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.77

ゴロゴロ芋のチャウダー



一口メモ

牛乳の代わりに豆乳で作ってもいいですよ。

一人分の栄養価

エネルギー	158kcal	カルシウム	112mg
たんぱく質	5.2g	塩分	1.1g

材料(4人分)

サツマイモ	100g
ジャガイモ	100g
玉ネギ	1/2個
ベーコン	2枚
パセリ	少々
バター	10g
小麦粉	大さじ2
水	200cc
牛乳	300cc
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	適宜

作り方

- ① サツマイモ、ジャガイモは1cm角に切り、水にさらしておく。玉ネギとベーコンは細切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて溶かし、ベーコンと玉ネギを炒め、サツマイモ、ジャガイモを加えてひと炒めし、小麦粉をふるい入れて焦がさないように炒める。
- ③ 水と固形コンソメを加えて煮る。イモが柔らかくなったら牛乳を加えてひと煮する。
- ④ 器に盛りパセリのみじん切りを散らす。