

12月 市民カレンダー

12月 12/11~31

【医】 休日当番医

11 (火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00~15:00)	22 (土)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00)
12 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	23 (日)	【医】小松内科(☎52-1151)
13 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:45~)	24 (月)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)
14 (金)		25 (火)	
15 (土)	移動図書館 (子どもと成人の文庫) 香北分館(9:50~11:30) 移動図書館 (子どもと成人の文庫) 物部分館(13:15~14:15)	26 (水)	
16 (日)	【医】大柘診療所(☎58-2410)	27 (木)	
17 (月)		28 (金)	
18 (火)		29 (土)	【医】間崎医院(☎59-2202)
19 (水)	育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30) 泰山公園子どもの広場休園日	30 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)
20 (木)	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 3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)	31 (月)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)
21 (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		

※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25日(火)

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

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

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	12月16日(日)	12月17日(月)	9:30~12:00
	12月16日(日)		
香北町永野粗大ごみ仮置場	12月16日(日)		

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(月)~1月3日(木)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ご協力をお願いします。代替日は、広報香美今月号の9ページに掲載しています。

1 市民カレンダー

1 月 1/1~10

【医】 休日当番医

1 (火)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	6 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)
2 (水)	【医】小松内科(☎52-1151)	7 (月)	
3 (木)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)	8 (火)	
4 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	9 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)
5 (土)		10 (木)	2歳児歯科健診 保健福祉センター香北(12:40~)

※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.99

レンコンスープ



一口メモ

レンコンは調理法によってさまざまな食感が味わえます。軽く熱するとサクサクと、煮込めばホクホクと、すりおろすとまた違った食感が楽しめます。

一人分の栄養価

エネルギー	62kcal	カルシウム	61mg
たんぱく質	2.3g	塩分	0.4g

材料(4人分)

レンコン	120g
コーン缶	40g
水	400cc
固形コンソメ	1個
牛乳	200cc
塩・コショウ	少々
ネギ	少々

作り方

- ① レンコンはたわしできれいにこすり洗いする。
- ② ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸いてきたらレンコンをすりおろしながら加える。
- ④ ③のレンコンがトロツとしてきたら牛乳を加え、塩・コショウで調味し、器に盛って、ネギとコーンを散らす。