

# 12月 市民カレンダー

## 12/11~31

【医】 休日当番医

11 (金)		22 (火)	
12 (土)		23 (水)	
13 (日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科 (☎52-2533)	24 (木)	
14 (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)	25 (金)	
15 (火)		26 (土)	
16 (水)	泰山公園子どもの広場休園日 心の健康相談 中央東福祉保健所(13:30~16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30) もぐもぐ教室(離乳食教室) プラザ八王子(13:30~15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ	27 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
17 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:45~)	28 (月)	
18 (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	29 (火)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)
19 (土)		30 (水)	【医】小松内科(☎52-1151)
20 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	31 (木)	【医】安岡内科クリニック(☎52-5626)
21 (月)			

※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(金)

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(火)~1月3日(日)  
物部歯科診療所 12月30日(水)~1月4日(月)

### 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20日 (日)	12月21日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	12月20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(木)~1月2日(土)の3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11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 (金)	【医】びらふ診療所 (☎57-3456)	6 (水)	
2 (土)	【医】村上内科循環器科 (☎52-0111)	7 (木)	
3 (日)	【医】さくら香美クリニック (☎53-2255)	8 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子 (10:00~12:00)
4 (月)		9 (土)	
5 (火)		10 (日)	

※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。



## おすすめレシピ

No.121

### 鶏肉のマーマレード焼き



#### 一口メモ

マーマレードの代わりにゆずジャムで作ってもいいですよ。お弁当にもおすすめです！！

#### 一人分の栄養価

エネルギー	200kcal	カルシウム	8mg
たんぱく質	12.6g	塩分	0.8g

#### 材料(4人分)

鶏もも肉	300g	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
サラダ油	適量	
A	濃口しょうゆ	大さじ 1.5
	オレンジマ	大さじ 3
	ーマレード	

#### 作り方

- ① 鶏肉は厚さを揃えて食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を入れて両面火が通るまで焼く。
- ③ Aを合わせ②にからめながら焼く。