

市民カレンダー

2023年 **11** 月 11/11～30

【医】 休日当番医

11 (土)		21 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (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: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】村上内科循環器科(☎52-0111)	22 (水)	
13 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)	23 (木)	【医】香長中央病院(☎53-5155)
14 (火)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:00)	24 (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
15 (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) ※要予約:申込は、子育てセンターびらふ(☎59-3121)へ	25 (土)	
16 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 行政相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)	26 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)
17 (金)		27 (月)	
18 (土)		28 (火)	子宮頸がん検診 プラザ八王子 (9:00～15:00)
19 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)	29 (水)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30～15:00)
20 (月)		30 (木)	

※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＝11月30日(木)

固定資産税	第3期
国民健康保険税	第5期
介護保険料	第5期
後期高齢者医療保険料	第5期
下水道事業受益者負担金	第3期

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	11月19日 (日)	11月20日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	11月19日(日)		13:00～16:00

ペットボトルについて

「PETマーク」のあるボトルは、中身を水洗いしペットボトルの日に、キャップとラベルは、容器包装プラスチックの日に分別して出してください。

適切に分別されたペットボトルは、服の繊維や文房具など、私たちの生活用品にリサイクルされます。

【問い合わせ先】 環境課環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

2023年 12月 12/1~10

【医】 休日当番医

1 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	6 (水)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)
2 (土)		7 (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~)
3 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)	8 (金)	献血 香美市役所 (10:00~12:00) (13:15~16:00)
4 (月)		9 (土)	
5 (火)	乳がん検診 プラザ八王子(8:30~15:00)	10 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)

※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. 153

これらが旬の小松菜は、野菜の中でもカルシウムの多い食材です。お浸しやあえ物、煮びたし、みそ汁など、さまざまな調理法で楽しみましょう。

お芋と小松菜の混ぜごはん

材料 4人分

ごはん	4杯	
さつまいも	150g	
じゃがいも	1個(150g)	
小松菜	50g	
塩・こしょう	各適量	
ごま油	小さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
白ごま	大さじ1/2	

- ① ジャガイモは皮をむき小さめのさいの目切り、さつまいもは皮つきのまま小さめのさいの目に切る。
- ② ①を耐熱皿に入れ、水(大さじ1)を加えラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ フライパンを熱し、ごま油を入れ細かく切った小松菜を中火で軽く炒め、塩・こしょうをして取り出しておく。
- ④ フライパンに②を入れて中火で炒め、炒まったらAを加え、味がついたら火から下ろす。
- ⑤ ご飯に③と④、白ごまを加えて混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
432 kcal	5.3 g	55 mg	0.7 g