

市民カレンダー

2024年

2月

2/11~29

【医】 休日当番医

11 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	21 (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 もぐもぐ教室(離乳食教室) 子育てセンターなかよし(10:30~11:30) ※要予約:申込は、市健康推進課(☎52-9281)へ
12 (月)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)	22 (木)	
13 (火)	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)	23 (金)	【医】同仁病院(☎53-3155)
14 (水)	人権相談 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 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし(☎53-1008)へ	24 (土)	
15 (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) 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~)	25 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)
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(☎53-5800)へ	26 (月)	
17 (土)		27 (火)	
18 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	28 (水)	
19 (月)		29 (木)	
20 (火)			

※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。

粗大ごみ持込日

納期のお知らせ 納期限=2月29日(木)

国民健康保険税 第8期
後期高齢者医療保険料 第8期

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	2月18日(日)	2月19日(月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	2月18日(日)		13:00~16:00

金属類のごみの分別について

資源ごみである金属類には、飲料用の缶(アルミ缶・スチール缶)とその他の金属の2種類があります。ごみを出す際は「飲料用の缶」と「その他の金属」で袋を分けてください。

※ スプレー缶やカセットボンベは必ず使い切り、ボトルは「その他の金属」へ、プラスチック部分(キャップ等)は「容器包装プラスチック」へ出してください。

【問い合わせ先】 環境課 環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

2024年

3

月 3/1~10

【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)	
2 (土)		7 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
3 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)	8 (金)	
4 (月)		9 (土)	
5 (火)		10 (日)	【医】八井田医院(☎52-2533)

※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. 156

ピーナッツもち

材料4人分

白玉粉	130g
牛乳	3/4 カップ程度
バターピーナッツ	40g
砂糖	30g

- ① ピーナッツはペーパータオルの上に広げて細かく刻み、砂糖と混ぜて皿に広げておく。
- ② ボールに白玉粉を入れ、大きめの粒を砕いてから牛乳を少しずつ加え、やわらかさを見ながら耳たぶくらいの固さに練る。
- ③ ②を熱湯でゆでてざるにとり、水気が切れたら①にからめる。

柔らかい白玉団子にピーナッツをまぶすことで噛み応えがアップします。ゆっくりよく噛んで食べましょう。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
236kcal	5.7g	51mg	0.1g