

市民カレンダー

6

月 6/11～30

2024年

【医】 休日当番医

11 (火)	子宮頸がん・乳がん検診 プラザ八王子 (9:00～16:00)	21 (金)	
12 (水)	人権相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) 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 子宮頸がん・乳がん検診 プラザ八王子 (9:00～16:00)	22 (土)	
13 (木)		23 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)
14 (金)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15～11:15)	24 (月)	
15 (土)		25 (火)	子宮頸がん・乳がん検診 保健福祉センター香北 (9:00～16:00)
16 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)	26 (水)	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 子宮頸がん・乳がん検診 プラザ八王子 (9:00～16:00)
17 (月)	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	27 (木)	
18 (火)		28 (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
19 (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	29 (土)	
20 (木)	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～)	30 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)

※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

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃 棄物処理場	6月16日 (日)	6月17日 (月)	9:30～12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	6月16日(日)		13:00～16:00

納期のお知らせ 納期限=7月1日(月)

市県民税 第1期
下水道事業受益者負担金 第1期

飼い猫や地域猫について

飼い猫は不妊去勢手術をし、室内で飼うよう努めましょう。

また、飼い主のいない猫への餌やり自体は違法ではありませんが、近所の方とのトラブルの原因になることもあるので、餌をあげる時間帯や猫を限定し、餌をあげるだけではなく、糞尿の後始末まで責任を持って行うなどのマナーを守り、猫と人間が住みやすいようにしていきましょう。

※環境課では、飼い主のいない猫の不妊手術等の費用を一部助成する補助金があります。

【問い合わせ先】 環境課環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

7

月 7/1～10

2024年

【医】 休日当番医

1 (月)		6 (土)	
2 (火)		7 (日)	【医】小松内科 (☎52-1151)
3 (水)		8 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)
4 (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～)	9 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)
5 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)	10 (水)	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

※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. 159

ピーマンともやしのサッと煮

材料 4人分

ピーマン	100g	
もやし	1袋	
天ぷら(じゃこ天)	40g	
生姜	1片(15g)	
A	だし汁	300ml
	濃口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1

- ① ピーマンはへたと種を除き、乱切りにする。生姜はせん切り、もやしはさっと洗ってザルにあげておく。天ぷらは短冊切りにする。
- ② 鍋に調味料と天ぷら、生姜を入れて煮立て、ピーマンともやしを入れ、時々混ぜながら中火で2～3分煮る。火を止めて器に盛る。

調味料は「麺つゆ」を代用してもよいでしょう。歯ごたえを残して短時間で煮るのがポイントです。自分の歯でいつまでもおいしく食べましょう!

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
34 kcal	2.1 g	16 mg	0.6 g