市民カレンダー

2024年 9月 9/11～30

【医】 休日当番医

11（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 **特定(若年者)健診、胃がん・大腸がん検診** 奥物部ふれあいプラザ(8:00～10:40) **胸部レントゲン検診** 市内各所(8:00～15:50) **献血** とさやまだファミリア(9:30～11:30) 香美農林合同庁舎(13:30～14:45) 山田特別支援学校(15:45～17:00)	21（土）	
12（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～)	22（日）	**【医】楠瀬医院**(☎53-4922)
13（金）		23（月）	**【医】坂本内科**(☎53-2417)
14（土）		24（火）	**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 **特定(若年者)健診、胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:00～10:40)
15（日）	**【医】八井田医院**(☎52-2533)	25（水）	**特定(若年者)健診、胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:00～10:40)
16（月）	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57-3811)	26（木）	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:15～11:15)
17（火）		27（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
18（水）	**秦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	28（土）	
19（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)	29（日）	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57-3811)
20（金）		30（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＝9月30日(月)

国民健康保険税	第3期
介護保険料	第3期
後期高齢者医療保険料	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	9月15日(日)	9月16日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	9月15日(日)		

電池の処分方法について

近年、全国的にボタン電池から発火する事例が増えています。絶縁のために電池の両面（＋極・－極）にテープを貼ってから、市役所などの回収箱に出してください。

また、パソコンやカメラに使われている充電式電池（リチウムイオン電池、ニカド電池など）は、家電量販店に設置されているリサイクルボックスに出してください。

【問い合わせ先】 香美市環境課 ☎53-1063

市民カレンダー

2024年 10月　10/1～10

【医】 休日当番医

1（火）	**特定（若年者）健診、胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北（8:00～10:40） **胸部レントゲン検診**　市内各所（8:00～16:25）	6（日）	**【医】小松内科**（☎52-1151）
2（水）		7（月）	
3（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～）	8（火）	**特定（若年者）健診、胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北（8:00～10:40） **胸部レントゲン検診**　市内各所（8:00～16:15）
4（金）	**身体障害者相談**　プラザ八王子（10:00～12:00）	9（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 **胸部レントゲン検診**　市内各所（9:10～16:20）
5（土）		10（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。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

NO. 162

にら（花にら）と切干し大根のエビナッツ炒め

材料４人分

切干し大根	20ｇ
油	大さじ２
くるみ	40ｇ
芝エビ	10尾
にら（花にら）	80ｇ
調味料	
ウスターソース	小さじ２
薄口しょうゆ	小さじ１/２
砂糖	小さじ１/２
顆粒和風だし	少々

① 切干し大根は水で戻す。
② くるみはざく切りにし、にら（花にら）は５cmの長さに切る。
③ フライパンに油を敷き、くるみ、えび、切干し大根、にらの順に炒め、調味料で味付けする。

※切干し大根やにら、えび、くるみなど、さまざまな食感の食材を使用しています。
よく噛んで味わいましょう。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
178kcal	6.8ｇ	62mg	0.7ｇ

※ 高知県「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」（令和５年１月）のレシピを一部変更して掲載しています。