

市民カレンダー

2024年 **11** 月 11/11～30

【医】 休日当番医

11 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)	21 (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)
12 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)	22 (金)	
13 (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 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00～10:40)	23 (土)	【医】同仁病院(☎53-3155)
14 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30～)	24 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)
15 (金)	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	25 (月)	
16 (土)		26 (火)	
17 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	27 (水)	
18 (月)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:10～16:20)	28 (木)	移動図書館 (子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15～11:15)
19 (火)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:00)	29 (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
20 (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	30 (土)	

※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2日(月)

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17日 (日)	11月18日 (月)	9:30～12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	11月17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

2024年 12月 12/1~10

【医】 休日当番医

1 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)	6 (金)	献血 香美市役所(10:00~12:00) 献血 香美市役所(13:15~16:00)
2 (月)		7 (土)	
3 (火)	胃がん・大腸がん検診 片地集会所 (8:00~10:40)	8 (日)	【医】八井田医院(☎52-2533)
4 (水)	胃がん・大腸がん検診 宝町集会所 (8:00~10:40)	9 (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)
5 (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~)	10 (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。

ヘルスメイトの おすすめレシピ



NO. 164

かみかみきんぴら

材料 4人分

こんにゃく	150g
さつまい	50g
にんじん	50g
ごぼう	80g
油	大さじ2
調味料	
だし汁	100ml
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

- ①ごぼう・さつまい・にんじんは、厚めのせん切りにする。さつまいは水にさらしておく。こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒め、調味料で調味し、煮汁がなくなるまで2分程度炒め煮にする。



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
107kcal	0.7g	35mg	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。