

市民カレンダー

2024年 **12**月 12/11～31

【医】 休日当番医

11 (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	22 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
12 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)	23 (月)	
13 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)	24 (火)	
14 (土)		25 (水)	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
15 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	26 (木)	
16 (月)		27 (金)	
17 (火)		28 (土)	
18 (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) 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	29 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52-0080)
19 (木)		30 (月)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)
20 (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	31 (火)	【医】小松内科(☎52-1151)
21 (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。

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	12月15日 (日)	12月16日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	12月15日(日)		13:00～16:00

納期のお知らせ 納期限＝12月25日(水)

市県民税	第4期
国民健康保険税	第6期
介護保険料	第6期
後期高齢者医療保険料	第6期

市立診療所 休診のお知らせ

大杉診療所	12月29日(日)～1月3日(金)
物部歯科診療所	12月29日(日)～1月3日(金)

年末年始のごみ収集について

12月31日(火)～1月3日(金)4日間は、すべてのごみ収集をお休みします。犬猫等が食い散らかす恐れがありますので、ごみステーションに出さないようご協力をお願いします。

なお、代替収集日については、今月号の広報香美9ページに掲載しています。

問い合わせ先 環境課 ☎53-1063

市民カレンダー

2025年 1月 1/1~10

【医】 休日当番医

1 (水)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811) 泰山公園子どもの広場 休園日	6 (月)	
2 (木)	【医】小松内科(☎52-1151)	7 (火)	
3 (金)	【医】安岡クリニック(☎52-5626)	8 (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
4 (土)		9 (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~)
5 (日)	【医】安岡クリニック(☎52-5626)	10 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)

※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. 165

寒くなるこの季節。具だくさんの
スープで体の中から温まりましょう。



きのこの豆乳味噌スープ

材料 4人分

エリンギ	100g
しめじ	100g
生しいたけ	2個
玉ねぎ	1/2個
水	400ml
固形コンソメ	1個
豆乳	300ml
味噌	大さじ1
パセリ	少々
こしょう	少々

- ① エリンギは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとってばらばらにする。生しいたけと玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①の材料と水、コンソメを入れて火にかける。煮立ったら弱火にして5分ほど煮込む。
- ③ 火を止めて味噌を溶き、豆乳を加え、沸騰させない程度に弱火にかけ、味を見てこしょうで味を調える。
- ④ 器に注ぎ、パセリをふる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
65 kcal	4.1 g	19 mg	1.1 g