

2025 年 1 月 1/11～31

市民カレンダー

【医】 休日当番医

11 (土)		22 (水)	
12 (日)	【医】岩河整形外科 (☎52-5000)	23 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子 (12:30～)
13 (月)	【医】楠目循環器科内科・眼科 (☎52-0080)	24 (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
14 (火)	人権相談 プラザ八王子 (10:00～15:00) 行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)	25 (土)	
15 (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)	26 (日)	【医】びらふ診療所 (☎57-3456)
16 (木)		27 (月)	
17 (金)		28 (火)	
18 (土)		29 (水)	移動図書館 (子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15～11:15)
19 (日)	【医】たにむら産婦人科 (☎53-2600)	30 (木)	献血 (予定) 高知工科大学 (11:30～16:00)
20 (月)		31 (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 胃内視鏡検診・乳がん検診・子宮頸がん検診の病院検診 (個別健診) 最終日
21 (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。

納期のお知らせ 納期限＝1月31日(金)

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
介護保険料	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
下水道事業受益者負担金	第4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	1 月 19 日 (日)	1 月 20 日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	1 月 19 日 (日)		13:00～16:00

不法投棄は犯罪です

不法投棄には厳しい罰則があり、5 年以下の懲役または 1,000 万円以下 (法人による不法投棄は 3 億円以下) の罰金、もしくはその両方が科せられます。

不法投棄をした人を特定できない場合は、その土地の所有者 (管理者) が自らの責任でごみを処理しなければなりません。不法投棄を未然に防ぐために、土地の適正管理をお願いします。

※ 環境課では、不法投棄禁止を啓発する看板を無料でお渡ししています。

【問い合わせ先】 環境課 環境班 ☎53-1063

2025 年

2

月

2/1～10

【医】 休日当番医

1 (土)		6 (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～)
2 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)
3 (月)		8 (土)	
4 (火)		9 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)
5 (水)		10 (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)

※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. 166



りんご風味のしょうが焼き

材料 4 人分

豚もも肉薄切り	8 枚(320g)
りんご	1/2 個
しょうが(すりおろし)	大さじ 1・1/2
酒	大さじ 2
A しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 2
片栗粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

- ① りんごは皮つきですりおろす。
- ② ポリ袋に豚肉、A、を入れ軽くもみ、1時間くらい漬け込む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を両面焼く。



1 人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
226 kcal	13.9 g	7 mg	0.7 g