

2025 年 2 月 2/11～28

市民カレンダー

【医】 休日当番医

11 (火)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	20 (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) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)
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)	21 (金)	
13 (木)		22 (土)	
14 (金)		23 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)
15 (土)		24 (月)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)
16 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)	25 (火)	
17 (月)		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)
18 (火)		27 (木)	
19 (水)	泰山公園子どもの広場 休園日 心の健康相談 中央東福祉保健所(14:15～16:30) ※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 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00～11:30)	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

※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

納期のお知らせ 納期限＝2月28日(金)

国民健康保険税 第8期
介護保険料 第8期
後期高齢者医療保険料 第8期

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	2月16日 (日)	2月17日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	2月16日(日)		13:00～16:00

金属類のごみの分別について

資源ごみである金属類には、飲料用の缶(アルミ缶・スチール缶)とその他の金属の2種類があります。
ごみを出す際は「飲料用の缶」と「その他の金属」で袋を分けてください。スプレー缶やカセットボンベは必ず使い切り、ボトルは「その他の金属」へ、プラスチック部分(キャップ等)は「容器包装プラスチック」へ出してください。

【問い合わせ先】 環境課 環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

2025 年

3

月 3/1～10

【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】八井田医院(☎52-2533)	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】前田メディカルクリニック(☎57-3811)
5 (水)		10 (月)	人権相談 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. 167

二色ゼリー

材料 8 人分

【牛乳ゼリー】

水	1 5 0ml
粉寒天	2 g
牛乳	1 5 0ml
砂糖	大さじ 4

【コーヒーゼリー】

水	3 0 0ml
粉寒天	2 g
インスタントコーヒー	大さじ 1

- ① 牛乳ゼリーを作る。鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で2分ほど加熱する。
- ② 火を止め、砂糖を入れて混ぜ、さらに牛乳を入れて混ぜ、型に入れて冷やし固める。
- ③ コーヒーゼリーを作る。鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で2分ほど加熱する。
- ④ 火を止め、コーヒーを入れて混ぜ、粗熱をとり、固まった牛乳ゼリーの上に流し込み、冷やし固める。

1 人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
31 kcal	0.6 g	21 mg	0 g