

市民カレンダー

2025 年 5 月 5/11～31

※翌月 10 日までの掲載分は裏面をご覧ください

【医】 休日当番医

11 (日)	【医】八井田医院(☎52-2533)	22 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30～)
12 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)	23 (金)	
13 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)	24 (土)	
14 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	25 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
15 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 乳児健診(10か月児) 香美市立図書館(12:45～)	26 (月)	
16 (金)		27 (火)	乳がん検診 プラザ八王子(9:00～16:00)
17 (土)		28 (水)	乳がん検診 奥物部ふれあいプラザ (9:00～16:00) 子宮頸がん検診 奥物部ふれあいプラザ (9:15～11:00) 子宮頸がん検診 プラザ八王子 (13:30～16:00)
18 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	29 (木)	
19 (月)		30 (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 (火)		31 (土)	
21 (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(14:30～16:30) ※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 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00～11:30)		

※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6月2日(月)

固定資産税 第1期
軽自動車税 全期
(種別割)

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	5月18日 (日)	5月19日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	5月18日(日)		13:00～16:00

ペットのトイレのマナーについて

公共の場所や他人の土地、建物などで犬がトイレをすることは、たいへん迷惑となります。

散歩のときは、フンを拾うための袋や、尿を流す水入りペットボトルを持っていくなど、最低限のマナーを守るようお願いします。

【問い合わせ先】 環境課 環境班 ☎53-1063

2025 年 6 月 6/1～10

市民カレンダー

【医】 休日当番医

1 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)
2 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00) 人権相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) 人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 子宮頸がん・乳がん検診 プラザ八王子 (9:00～16:00)	7 (土)	
3 (火)	子宮頸がん・乳がん検診 保健福祉センター香北 (9:00～16:00)	8 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)
4 (水)		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)		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



～野菜たっぷり～

ツナとざっくり野菜のオムレツ

材料 4 人分

卵	6 個 (Mサイズ)
ツナ缶	80 g
キャベツ	320 g
ほうれんそう	100 g
油	大さじ 2
塩、こしょう	各少々
<付け合わせ>	
レタス	60 g
トマト	1 個



NO. 169

- ① キャベツは 5 mm 幅のせん切りに切る。ほうれんそうはゆでて水にさらし、絞って 4 cm 長さに切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、ツナ (汁ごと)、キャベツ、ほうれんそう、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を流し入れて菜箸で混ぜながら 1 ～ 2 分焼く。弱火にして蓋をし、2 分くらい蒸し焼きにする。裏返して再び蓋をして 2 ～ 3 分焼く。
- ④ 皿に盛り付け食べやすい大きさに切り、ちぎったレタスとくし形に切ったトマトを添える。

1 人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
177 kcal	7.2 g	62 mg	0.8 g

※ 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。