

市民カレンダー

2025年 **6**月 6/11～30

※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 (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 (土)	
12 (木)		22 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)
13 (金)		23 (月)	
14 (土)		24 (火)	乳がん検診 プラザ八王子(9:00～16:00)
15 (日)	【医】安岡クリニック(☎52-5626)	25 (水)	子宮頸がん・乳がん検診 プラザ八王子 (9:00～16:00) 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
16 (月)	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	26 (木)	
17 (火)		27 (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
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)	28 (土)	
19 (木)	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～)	29 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)
20 (金)		30 (月)	

※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30日(月)

市県民税 第1期
下水道事業受益者負担金 第1期

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	6月15日 (日)	6月16日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	6月15日(日)		13:00～16:00

飼い猫や地域猫について

飼い猫は不妊去勢手術をし、室内で飼うよう努めましょう。

また、飼い主のいない猫への餌やり自体は違法ではありませんが、近所の方とのトラブルの原因になることもあるので、餌をあげる時間帯や猫を限定し、餌をあげるだけでなく、糞尿の後始末まで責任を持って行うなどのマナーを守り、猫と人間が住みやすいようにしていきましょう。

※環境課では、猫の不妊去勢手術等の費用を一部助成する補助金があります。

【問い合わせ先】 環境課環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

7

2025 年

月 7/1~10

【医】 休日当番医

1 (火)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15~11:15)	6 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)
2 (水)		7 (月)	
3 (木)	乳児健診(10か月児) 香美市立図書館(12:45~)	8 (火)	
4 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	9 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)
5 (土)		10 (木)	

※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. 170

ミルクココアゼリー

材料 10人分

粉寒天	4g
水	200ml
ピュアココア	大さじ3
砂糖	60g
牛乳	400ml
ホイップクリーム	少々

- ① ふるったココアと砂糖を混ぜ合わせ、温めた牛乳を少しずつ加え混ぜる。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ③ 2分くらい沸騰させ、①を加え混ぜ合わせ、容器に流し入れ、冷やし固める。
- ④ 好みでホイップクリームを飾る。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
50 kcal	1.1 g	38 mg	0 g