

市民カレンダー

2025年

7

月

7/11~31

※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 (金)		22 (火)	
12 (土)		23 (水)	
13 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)	24 (木)	
14 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	25 (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
15 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)	26 (土)	
16 (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)	27 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)
17 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	28 (月)	
18 (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	29 (火)	
19 (土)		30 (水)	
20 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)	31 (木)	
21 (月)	【医】香長中央病院(☎53-5155)		

※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7月31日(木)

固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	第1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	7月20日 (日)	7月21日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	7月20日(日)		13:00~16:00

蜂の巣駆除について

香美市では、駆除業者に依頼して蜂の巣駆除を行った場合、駆除費用の一部を補助する制度があります。補助金の対象となる駆除業者は限られていますので、ご不明な点等がありましたら、下記までご連絡をお願いします。

【問い合わせ先】 環境課 環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

2025 年 8 月 8/1～10

【医】 休日当番医

1 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)	6 (水)	
2 (土)		7 (木)	献血 香美市役所(10:00～12:00) 献血 香美市役所(13:15～16:00)
3 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)	8 (金)	
4 (月)		9 (土)	
5 (火)		10 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)

※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. 171

いかとみょうがの甘酢風

材料 4人分

いか	80g
みょうが	8個
青じそ	2枚
調味料	
酢	大さじ2
はちみつ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2

- ① いかは2cm幅・4cmの長さに切る。沸騰したお湯に塩少々(分量外)を入れてゆで、ザルに上げておく。
- ② みょうがは縦半分に切り、さらに縦半分に切って、さっと湯通ししておく。
- ③ 青じそはせん切りし、水にさらして水気を切っておく。
- ④ 調味料で材料を和え、冷めたら青じそを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
25kcal	2.4g	11mg	0.5g

※ 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。