市民カレンダー

2025年 8月 8/11～31

※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（月）	**【医】八井田医院**（☎52-2533）	22（金）	
12（火）	**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）	23（土）	
13（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）	24（日）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）
14（木）		25（月）	
15（金）		26（火）	**特定（若年者）検診・胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40）
16（土）		27（水）	**特定（若年者）検診・胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40）
17（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）	28（木）	
18（月）		29（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
19（火）		30（土）	
20（水）	**秦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） **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	31（日）	**【医】佐野内科リハビリテーションクリニック**（☎53-3031）
21（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～）		

※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＝9月1日（月）

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2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	8月17日（日）	8月18日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	8月17日（日）		

香美市立診療所 休診のお知らせ

◎大栃診療所 8月12日（火）～8月15日（金）
◎物部歯科診療所
8月15日（金）・ 8月16日（土）

野外焼却（野焼き）の禁止

野外での焼却は、ダイオキシンなどの有害物質が発生しやすく人体や生活環境に悪影響を及ぼすため、一部の焼却を除き、法律で禁止されています。

例外となる焼却としては、農業に伴うやむを得ない焼却や、日常生活上の軽微な焼却がありますが、周囲から臭いの苦情がある場合は焼却の中止をお願いします。

【問い合わせ先】 香美市環境課 ☎53-1063

市民カレンダー

2025年 9月 9/1～10

【医】 休日当番医

1（月）		6（土）	
2（火）		7（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）
3（水）		8（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00）
4（木）	**乳児健診（10か月児）** 香美市立図書館（12:45～）	9（火）	**特定（若年者）検診・胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40）
5（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	10（水）	**特定（若年者）検診・胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40） **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） **献血** とさやまだファミリア（9:30～11:30） **献血** 香美農林合同庁舎（13:30～14:45） **献血** 山田特別支援学校（15:45～17:00）

※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. 172

オクラときのこのわさびマヨ和え

材料４人分

オクラ	100ｇ
なめこ	80ｇ
しめじ	40ｇ
めんつゆ（ストレート）	大さじ1
練りわさび	8ｇ
マヨネーズ	大さじ2

① オクラはさっとゆでて５㎜厚さの輪切りにする。
なめこは熱湯にさっとくぐらせて水気を切る。
しめじも小房に分けてさっとゆでる。
② ①を調味料で和える。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
58kcal	1．1ｇ	36mg	0．2ｇ