

# 市民カレンダー

2025年 **9** 月 9/11～30

※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 (木)	<b>1歳6か月児健診</b> プラザ八王子(12:30～)	21 (日)	【医】安岡クリニック(☎52-5626)
12 (金)		22 (月)	<b>特定(若年者)健診・胃がん・大腸がん検診</b> 奥物部ふれあいプラザ(8:30～10:40) <b>胸部レントゲン検診</b> 市内各所(8:30～16:25)
13 (土)	<b>泰山公園子ども広場 休園日</b>	23 (火)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)
14 (日)	<b>泰山公園子ども広場 休園日</b> 【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	24 (水)	
15 (月)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	25 (木)	
16 (火)	<b>行政相談</b> 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)	26 (金)	<b>法律相談</b> プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
17 (水)	<b>育児相談</b> 子育てセンターびらふ(10:00～11:30) <b>泰山公園子ども広場 休園日</b>	27 (土)	
18 (木)	<b>人権相談</b> 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) <b>行政相談</b> 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	28 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)
19 (金)		29 (月)	<b>特定(若年者)健診・胃がん・大腸がん検診</b> プラザ八王子(8:00～10:40)
20 (土)		30 (火)	<b>心の健康相談</b> 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

※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=9月30日(火)

国民健康保険税	第3期
介護保険料	第3期
後期高齢者医療保険料	第3期

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	9月21日 (日)	9月22日 (月)	9:30～12:00
	9月21日(日)		
香北町永野粗大ごみ仮置場			

## 電池の処分方法について

近年、全国的に小型充電式電池(リチウムイオン電池、モバイルバッテリー等)から発火する事例が増えています。また、誤った廃棄で、ごみ収集車やごみ処理施設の火災が発生しているため、正しく処分することが重要です。電池は本体から取り外し、電気店などの「リサイクル協力店」に直接持ち込んでください。

ボタン電池については、絶縁のために電池の両面(+極・-極)にテープを貼ってから市役所等の回収箱に出してください。

## 雑がみの分別について

封筒、はがき、お菓子・ティッシュの箱等の雑がみは資源ごみとして分別してください。燃えるごみとして出されている雑がみがきちんと分別されれば、燃やすごみの量が減り、CO<sub>2</sub>などの温室効果ガスの削減になります。お住まいの地区の「紙類の日」にごみステーションに出してください。

【問い合わせ先】 香美市環境課 ☎53-1063

# 市民カレンダー

2025年 **10**月 10/1~10

【医】 休日当番医

1 (水)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:10~15:25)	6 (月)	
2 (木)		7 (火)	特定(若年者)健診・胃がん・大腸がん検診 保健福祉センター香北(8:00~10:40) 胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:05)
3 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	8 (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)
4 (土)		9 (木)	
5 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)	10 (金)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:20)

※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. 173

### コロコロポテトサラダ

材料 4人分

じゃが芋	中2個
きゅうり	1本
人参	1/2本
角切りベーコン	60g
調味料	
マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	小さじ2
オリーブ油	大さじ1
酢	小さじ2
こしょう	少々

- ① じゃが芋は皮をむき、1.5cm角に切って水にさらした後、水からゆでる。竹串を刺してスーッと通るくらいになれば水気を切る。
- ② 人参は1cm角に切り、茹でておく。
- ③ きゅうりは1cm角に切る。ベーコンも同様に切り、レンジ600wで20秒かけ温めておく。
- ④ ボウルに調味料を混ぜ合わせておき、①~③を混ぜ合わせ、こしょうで味をととのえる。  
※じゃが芋、人参は電子レンジで加熱してもよい

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
150kcal	3.7g	18mg	0.6g

※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。