

2025 年 10 月 10/11～31

市民カレンダー

※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 (土)		22 (水)	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00～16:20) 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
12 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	23 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)
13 (月)	【医】同仁病院(☎53-3155)	24 (金)	
14 (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)	25 (土)	
15 (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)	26 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)
16 (木)	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	27 (月)	
17 (金)		28 (火)	
18 (土)	献血 高知工科大学(10:00～12:00) 献血 高知工科大学(13:15～16:00)	29 (水)	
19 (日)	【医】香北病院(☎59-2251) 献血 高知工科大学(10:00～12:00) 献血 高知工科大学(13:15～16:00)	30 (木)	
20 (月)		31 (金)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15～11:15) 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
21 (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(8:00～16:20)		

※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。

納期のお知らせ 納期限＝10月31日(金)

市県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4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	10 月 19 日 (日)	10 月 20 日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	10 月 19 日(日)		13:00～16:00

不足額給付の手続は 10 月 31 日まで

調整給付金(不足額給付分)の書類提出期限は 10 月 31 日です。申請書や支給確認書がまだお手元にある方、対象になると思われるのに書類が届いていない方は、お早めにお手続きください。

【問い合わせ先】

税務収納課市民税班 ☎52-9292

衣類の出し方について

衣類は透明の資源ごみ指定袋に入れて出してください。衣類は濡れるとリサイクルができなくなるので、雨の日には出さないようにしてください。また、下着・靴下・タオル等や汚れているものは燃えるごみへ、布団・毛布等の大きいものは 6 等分に切って燃えるごみに出すか、切らずに粗大ごみに出してください。

【問い合わせ先】環境課環境班 ☎53-1063

2025 年 11 月 11/1～10

【医】 休日当番医

1 (土)		6 (木)	乳児健診(10か月児) 香美市立図書館(12:45～)
2 (日)	【医】八井田医院(☎52-2533)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)
3 (月)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	8 (土)	
4 (火)		9 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
5 (水)	胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子 (8:00～10:40)	10 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)

※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



鶏肉の梅しょうが焼き

材料 4 人分

鶏もも肉	400 g
しょうが(すりおろし)	ひとかけ(約 15 g)
キャベツ	160 g
青じそ	4 枚
たれ	
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
梅干し	20 g
しょうが(みじん切り)	ひとかけ(約 15 g)
しょうゆ	小さじ 1



NO. 174

- ① しょうがは半分を下味用としてすりおろし、残り半分はみじん切りにする。
- ② 鶏もも肉は厚みを均一にし、すりおろしたしょうがをもみこむ。
- ③ 梅干しは種を除いてたたいておく。キャベツと青じそはせん切りにし、混ぜ合わせておく。
- ④ 耐熱容器に酒、みりんを入れ、加熱し、粗熱が取れたら梅干し、みじん切りのしょうが、しょうゆを混ぜ、たれを作る。
- ⑤ 鶏肉をフライパンに皮を下にして入れ、少しずつ火を通しながら焼き色を付ける。皮から出た余分な油は拭き、鶏肉を裏返して両面をしっかり焼いたら食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 皿に青じそ、キャベツ、鶏肉を盛り、上からたれをかける。

1 人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
218 kcal	17.4 g	28 mg	1.3 g