2025 年 **1 月 11/11~30** ※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		21	
(火)		(金)	
12	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	22	
(水)	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	(土)	
13		23	【 医】香長中央病院(25 53-5155)
(木)		(日)	
14		24	【医】安岡クリニック(2552-5626)
(金)		(月)	
15		25	
(土)		(火)	
16	【 医】坂本内科(25 53-2417)	26	胸部レントゲン検診 市内各所(9:00~16:00)
(日)		(水)	
17		27	
(月)		(木)	
18	行政相談 香美市基幹集落センター	28	法律相談 プラザ八王子 (13:00~16:30)
(火)	$(10:00\sim15:00)$	(金)	※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
19 (水)	秦山公園子どもの広場 休園日 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)~ 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00~11:30)	29 (土)	
20 (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) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	30 (日)	【 医】岩河整形外科(25 52-5000)

※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=12月1日(月)

固定資産税 第3期 国民健康保険税 第5期 介護保険料 第5期 後期高齢者医療保険料 第5期 下水道事業受益者負担金 第3期

粗大ごみ持込日

	場所	日 付		受付時間
	市立一般廃	11月16日	11月17日	
	棄物処理場	(日)	(月)	9:30~12:00
,	香北町永野	11月16		13:00~16:00
Ħ	粗大ごみ仮置場	11月10	口(口)	

ペットボトルについて

「PETマーク」のあるボトルは中身を水洗いしペットボトルの日に、キャップとラベルは容器包装プラス チックの日に分別して出してください。

適切に分別されたペットボトルは、服の繊維や文房具など、私たちの生活用品にリサイクルされます。

【問い合わせ先】 環境課環境班 愛53-1063

2025年 12 月 12/1~10

【医】 休日当番医

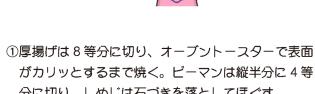
NO. 175

1 (月)		6 (土)	
2 (火)	胃がん・大腸がん検診 片地集会所 (8:00~10:40)	7 (日)	【 医】たにむら産婦人科(☆ 53-2600)
3 (水)	胃がん・大腸がん検診 宝町集会所 (8:00~10:40)	8 (月)	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)
4 (木)		9 (火)	
5 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00) 献血 香美市役所(10:00~12:00) 献血 香美市役所(13:15~16:00)	10 (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)

※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





厚揚げのにんにくバターしょうゆ

材料 4 人分 厚揚げ

450g ピーマン 2個 しめじ 1パック(100g) 塩・こしょう 各少々 サラダ油 適量 ソース ・バター 20g にんにく(すりおろし) 1かけ分 小さじ2 豆板醬 大さじ2 しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1 かつおぶし 1袋(2g)

- 分に切り、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ②ピーマンとしめじは、それぞれサラダ油を引いたフ ライパンで軽く火が通るまで焼き、塩、こしょう各 少々を振り、皿にとっておく。
- ③(ソースを作る) 小さなフライパンにバターを入れ て火にかけ、バターが溶けたらにんにくと豆板醤を 加える。ぶくぶくと泡立ってきたらAを加えて、混 ぜながらつやが出るまで加熱する。(煮詰まってし まった場合は少量の酒でのばす)
- ④器に厚揚げを盛り、③をかけ、②を添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
2 6 7kcal	13.2g	278 mg	2.2g