市民カレンダー

2025年 11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（火）		21（金）	
12（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	22（土）	
13（木）		23（日）	**【医】香長中央病院**(☎53-5155)
14（金）		24（月）	**【医】安岡クリニック**(☎52-5626)
15（土）		25（火）	
16（日）	**【医】坂本内科**(☎53-2417)	26（水）	**胸部レントゲン検診** 市内各所(9:00～16:00)
17（月）		27（木）	
18（火）	**行政相談** 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)	28（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（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)へ **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**(☎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
市立一般廃棄物処理場	11月16日（日）	11月17日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	11月16日(日)		

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 ☎53-1063

市民カレンダー

2025年 12月　12/1～10

【医】 休日当番医

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

NO. 175

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
豆板醤	小さじ２
A 酒	大さじ２
A しょうゆ	大さじ２
A みりん	大さじ１
A かつおぶし	１袋（２ｇ）

①厚揚げは８等分に切り、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼く。ピーマンは縦半分に４等分に切り、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
267kcal	13.2ｇ	278mg	2.2ｇ