

# 市民カレンダー

2026年 **1**月 1/11~31

※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 (日)	【医】八井田医院(☎52-2533)	22 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)
12 (月)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	23 (金)	
13 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	24 (土)	
14 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	25 (日)	【医】坂本内科(☎53-2417)
15 (木)		26 (月)	
16 (金)		27 (火)	
17 (土)		28 (水)	
18 (日)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)	29 (木)	
19 (月)		30 (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
20 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00) 献血 高知工科大学(11:30~16:00)	31 (土)	
21 (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)		

※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=2月2日(月)

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
介護保険料	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
下水道事業受益者負担金	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	1月 18 日 (日)	1月 19 日 (月)	9:30~12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	1月 18 日 (日)		13:00~16:00

# 市民カレンダー

2026年 2月 2/1~10

【医】休日当番医

1 (日)	【医】前田メディカルクリニック (☎57-3811)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)
2 (月)		7 (土)	
3 (火)		8 (日)	【医】安岡クリニック (☎52-5626)
4 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	9 (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)
5 (木)		10 (火)	

※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。

## ヘルスマイトの おすすめレシピ



NO. 177

### 黒豆のブラマンジェ

#### 材料 4個分

コーンスターク	大さじ1・1/2 (9g)
砂糖	大さじ1・1/3
牛乳	260ml
黒豆(甘煮)	80g
きな粉	20g

- 鍋にコーンスタークと砂糖を入れ、牛乳を少しづつ加えながら混ぜる。
- 中火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。
- とろみがついたら弱火にして1分混ぜ続ける。
- 型に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 出来上がったら黒豆ときな粉を飾る。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
130 kcal	1.3g	90 mg	0 g