

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)	泰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

2026 年 2 月 2/1～10

市民カレンダー

【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。

ヘルスメイトの おすすめレシピ



NO. 177

黒豆のブラマンジェ

材料 4 個分

コーンスターチ	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

- ① 鍋にコーンスターチと砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ② 中火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。
- ③ とろみがついたら弱火にして 1 分混ぜ続ける。
- ④ 型に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 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	1.3 g	90 mg	0 g