

2026 年 2 月 2/11～28

※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 (水)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	20 (金)	
12 (木)	人権相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)	21 (土)	
13 (金)	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	22 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)
14 (土)		23 (月)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)
15 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	24 (火)	
16 (月)		25 (水)	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
17 (火)		26 (木)	
18 (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)	27 (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 (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) 3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)	28 (土)	

※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。

粗大ごみ持込日

納期のお知らせ 納期限＝3月2日(月)

国民健康保険税	第8期
介護保険料	第8期
後期高齢者医療保険料	第8期

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	2 月 15 日 (日)	2 月 16 日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	2 月 15 日(日)		13:00～16:00

金属類のごみの分別について

資源ごみである金属類には、飲料用の缶（アルミ缶・スチール缶）とその他の金属の 2 種類があります。

ごみを出す際は、「飲料用の缶」と「その他の金属」で袋を分けてください。スプレー缶やカセットボンベは必ず使い切り、ボトルは「その他の金属」へ、プラスチック部分（キャップ等）は「容器包装プラスチック」へ出してください。

飼い猫や野良猫について

飼い猫は不妊去勢手術をし、室内で飼うよう努めましょう。

また、飼い主のいない猫への無責任な餌やりによって、交通事故に遭ってしまうなどのかわいそうな猫が増えたり、近所の方とのトラブルの原因にもつながりますので、餌をあげる場所や時間帯、猫を限定し、また餌をあげるだけではなく糞尿の後始末まで責任を持って行うなどのマナーを守り、猫と人間が住みやすいようにしていきましょう。

※猫の不妊去勢手術等の費用を一部助成する補助金があります。

【問い合わせ先】 環境課 環境班 ☎53-1063

2026 年 3 月 3/1～10

【医】 休日当番医

1 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)	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】香長中央病院(☎53-5155)
4 (水)		9 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)
5 (木)	乳児健診(10か月児) 香美市立図書館(12:45～)	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. 178

ないらげと野菜の甘辛炒め

材料
4人分

ないらげ	280g
A おろしにんにく	2かけ分
三温糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
かたくり粉	20g
揚げ油	適宜
ゆでたけのこ	120g
にんじん	40g
きくらげ(乾燥)	4g
ピーマン	40g
B 中華だし	2g
三温糖	小さじ2弱
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ2弱
豆板醤	少々
油	小さじ2

- ① ないらげは2.5cm角の角切りにし、Aに漬け込む。
- ② にんじんは乱切りにしてゆでる。ゆでたけのこ、ピーマンも乱切りにする。きくらげはぬるま湯で戻し3cm角に切る。
- ③ ①のないらげに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ 調味料Bを合わせておく。
- ⑤ フライパンに油をしき、ゆでたけのこ、人参、きくらげ、ピーマンを弱火でじっくり炒め、④と③のないらげを入れて合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
156kcal	14.4g	20mg	1.2g

～高知の食材を使った低栄養予防レシピ～(令和5年1月:高知県)
「食べるエクササイズ★お魚甘辛炒め定食」より(一部変更)