

市民カレンダー

2026年 **3**月 3/11~31

※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 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	22 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)
12 (木)	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 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	23 (月)	
13 (金)		24 (火)	
14 (土)		25 (水)	
15 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)	26 (木)	
16 (月)		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
17 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00)	28 (土)	
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)	29 (日)	【医】八井田医院(☎52-2533)
19 (木)		30 (月)	
20 (金)	【医】香北病院(☎59-2251)	31 (火)	
21 (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31日(火)

国民健康保険税 第9期
介護保険料 第9期
後期高齢者医療保険料 第9期

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	3月15日 (日)	3月16日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	3月15日(日)		13:00~16:00

不法投棄は犯罪です

不法投棄には厳しい罰則があり、5年以下の拘禁刑または1000万円以下(法人による不法投棄は3億円以下)の罰金、もしくはその両方が科せられます。

不法投棄をした人を特定できない場合は、その土地の所有者(管理者)が自らの責任でごみを処理しなければなりませんので、不法投棄を未然に防ぐために、土地の適正管理をお願いします。

※環境課では、不法投棄禁止を啓発する看板を無料でお渡ししています。

【問い合わせ先】 環境課 環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

2026年 **4**月 4/1~10

【医】 休日当番医

1 (水)		6 (月)	
2 (木)		7 (火)	
3 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	8 (水)	人権相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)
4 (土)		9 (木)	
5 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	10 (金)	

※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



ひき肉と野菜のカレー炒め

材料4人分

豚ひき肉	160g	
もやし	200g	
玉ねぎ	40g	
人参	40g	
にら	100g	
A	カレー粉	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4



NO. 179

- ① もやしはたっぷりの水に5分つけてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭いておく。
- ② 人参は4~5cmの長さにせん切り、にらは4~5cmの長さに、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンを中火にかけ、油をひかずに豚ひき肉を炒めて、余分な油をふき取る。
- ④ 野菜を加えて炒め合わせ、Aを加えて炒め、器に盛る。

おいしく減塩

カレー風味にすることで、塩分控えめでもおいしく食べられるおかずです♪



血管の妖精★カミーナ

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
141 kcal	10.1g	13.5g	34mg	0.4g