

市民カレンダー

2026年 5月 5/11~31

※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 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00)	22 (金)	
12 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)	23 (土)	
13 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30~11:30)	24 (日)	【医】同仁病院(☎53-3155)
14 (木)	1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30~)	25 (月)	子宮頸がん・乳がん検診 プラザ八王子 (9:00~16:00)
15 (金)		26 (火)	
16 (土)		27 (水)	
17 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	28 (木)	
18 (月)		29 (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 (火)		30 (土)	
20 (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)	31 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)
21 (木)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00) 乳児健診(10か月児) 香美市立図書館(12:45~)		

※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6月1日(月)

固定資産税 第1期
軽自動車税 全期

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	5月17日 (日)	5月18日 (月)	9:30~12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	5月17日(日)		13:00~16:00

ペットのトイレのマナーについて

公共の場所や他人の土地、建物などで犬がトイレをすることは、たいへん迷惑となります。

散歩のときは、フンを拾うための袋や、尿を流す水入りペットボトルを持っていくなど、最低限のマナーを守るようお願いします。

【問い合わせ先】 環境課 環境係 ☎53-1063

市民カレンダー

2026年 6月 6/1~10

【医】 休日当番医

1 (月)	人権相談 奥物部ふれあいプラザ(10:00~15:00) 人権相談 香美市基幹集落センター(10:00~15:00) 人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 子宮頸がん・乳がん検診 プラザ八王子(9:00~16:00)	6 (土)	
2 (火)	献血 高知工科大学(11:30~16:30)	7 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)
3 (水)		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)	子宮頸がん・乳がん検診 奥物部ふれあいプラザ(9:00~12:00) 保健福祉センター香北(13:30~16:30)
5 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00~12:00)	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。

ヘルスマイトの おすすめレシピ



NO. 180

鶏肉のバーベキューソース

材料 4人分

鶏もも肉	1枚(350g程度)
A	
塩、こしょう	少々
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
せん切りキャベツ	120g
ケチャップ	大さじ2
コチュジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1
タレ	
濃口しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
にんにく(すりおろし)	1片分
水	大さじ4

- ① 鶏もも肉は二口大に切り、Aで下味をつけておく。
- ② 【タレ】の材料を混ぜ合わせておく。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで火が通るまで焼く。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、フライパンの余分な油をキッチンペーパーなどで吸い取って除き、たれをかからめる。
- ⑤ せん切りキャベツを添えて皿に盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
265 kcal	2.2 g	17 mg	0.9 g