

市民カレンダー

2026年 **7** 月 7/11~31

※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 (土)		22 (水)	
12 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	23 (木)	
13 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00~15:00) 子宮頸がん・乳がん検診 保健福祉センター香北(9:00~16:00)	24 (金)	
14 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00~15:00)	25 (土)	
15 (水)	秦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)	26 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)
16 (木)	乳児健診(10か月児) 香美市立図書館(12:45~)	27 (月)	
17 (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	28 (火)	
18 (土)		29 (水)	
19 (日)	【医】安岡クリニック(☎52-5626)	30 (木)	
20 (月)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	31 (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
21 (火)	子宮頸がん・乳がん検診 プラザ八王子 (9:00~16:00)		

※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7月31日(金)

固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	第1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	7月19日 (日)	7月20日 (月)	9:30~12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	7月19日(日)		13:00~16:00

蜂の巣駆除について

香美市では、駆除業者に依頼して蜂の巣駆除を行った場合、駆除費用の一部を補助する制度があります。補助金の対象となる駆除業者は限られていますので、ご不明な点等がありましたら、下記までご連絡をお願いします。

【問い合わせ先】環境課 ☎0887-53-1063

市民カレンダー

2026年 8月 8/1～10

【医】 休日当番医

1 (土)		6 (木)	献血 香美市役所(10:00～12:00/13:15～16:00)
2 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	7 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)
3 (月)		8 (土)	
4 (火)		9 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)
5 (水)		10 (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)

※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。

あつまれ!香美の元気スープ

～ ココロに愛を、カラダに勇気を～

「アンパンマン」の作者・やなせたかし先生が、毎朝「特製野菜スープ」を飲んでいただけから、令和7年度に「香美市元気スープコンテスト」を開催し、市の地場農産物を使った、心も体も元気になれるようなスープのレシピを募集しました。たくさんのご応募の中から、その入賞作品をご紹介します♪

市長賞 夏バテふっ飛ぶで賞

「夏バテ、バイバイ! ニラスープ」

考案者：小谷 来叶 さん (香長小5年生 ※応募当時)

材料・分量 (2人分)

豚バラ肉	100g
ニラ	1/2束
はくさい	50g
はるさめ	30g
鶏がらスープのもと	小さじ1
塩、こしょう	各少々
しょうゆ	大さじ1/2
水	500ml
しょうが	少々



【考案者のコメント】

しょうがとニラには、夏バテ予防の効果があるので作りました。ニラがきらいなほくも食べられます。

【作り方】

- 鍋にお湯をわかして豚バラ肉と千切りしょうがを入れる。
 - 豚肉に火が通ったらはくさいとはるさめを入れ、はるさめがやわらかくなったら、調味料を入れて味をととのえる。最後にニラを入れて完成。
- ☆ お好みで、最後にごま油を入れてもおいしい。

【審査員のコメント】

- ・お肉も入ってボリューム満点!このスープを食べると、夏バテからも復活できそうです。
- ・疲れた身体に染みわたり、がんばるぞ!という気持ちになれそうです。
- ・香美市産のにらやしょうがの風味が、食欲をそそります。

