

市民カレンダー

2026 年 8 月 8/11～31

※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 (火)	【医】さくら香美クリニック (☎53-2255)	22 (土)	
12 (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)	23 (日)	【医】同仁病院 (☎53-3155)
13 (木)		24 (月)	
14 (金)		25 (火)	胃がん・大腸がん検診／特定(若年者)健診 プラザ八王子(8:00～11:30)
15 (土)		26 (水)	胃がん・大腸がん検診／特定(若年者)健診 プラザ八王子(8:00～11:30)
16 (日)	【医】香長中央病院 (☎53-5155)	27 (木)	
17 (月)		28 (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
18 (火)		29 (土)	
19 (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) 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	30 (日)	【医】香北病院 (☎59-2251)
20 (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～)	31 (月)	胃がん・大腸がん検診／特定(若年者)健診 プラザ八王子(8:00～11:30)
21 (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。

納期のお知らせ 納期限＝8月31日(月)

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2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	8 月 16 日 (日)	8 月 17 日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	8 月 16 日(日)		13:00～16:00

香美市立診療所 休診のお知らせ

- ◎大柄診療所 8月12日(水)～8月15日(土)
- ◎物部歯科診療所
8月14日(金)・8月15日(土)

荒天時のごみ出しにご注意ください

台風の接近等で荒天の場合、収集が通常通りできない場合がありますので、ご了承ください。また、突風や水路の増水でごみ出しに身の危険を感じるような場合は、次の回収日に出すようお願いします。

収集ができない場合やごみが飛散する可能性がありますので、収集日前のごみ出しは絶対にしないでください。

【問い合わせ先】 香美市環境課 ☎0887-53-1063

市民カレンダー

2026 年 9 月 9/1～10

【医】 休日当番医

1 (火)		6 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)
2 (水)		7 (月)	
3 (木)		8 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)
4 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)	9 (水)	育児相談 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) 胃がん・大腸がん検診／特定(若年者)健診 プラザ八王子(8:00～11:30)
5 (土)		10 (木)	献血 とさやまだファミリア(9:30～11:30) 献血 香美農林合同庁舎(13:30～14:45) 献血 県立山田特別支援学校(15:45～17:00) 1歳6か月児健診 プラザ八王子(12:30～)

※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。

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」を飲んでいたことから、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♪

入賞 朝ごはんにピッタリスープで賞
「オートミール入りきゅうりとなすのスープ」
考案者：ゆのゆあ さん (山田小4・6年生 ※応募当時)

材料・分量 (2人分)

たまねぎ	1/4個	◎浮き身	
きゅうり	1/2本	オクラ	1/2本
なす	1個	大葉	1枚
ベーコン	1枚	ミョウガ	1/2個
オートミール	大さじ2		
白ワイン	大さじ3		
オリーブオイル	適量		
鶏ブイヨン	300ml		
塩	少々		
ローリエ	1枚		

【作り方】

- 鍋に玉ねぎ(薄切り)とローリエとオリーブオイルを入れ炒める。(ふたをする) 玉ねぎがしんなりしたら、白ワインを入れる。
- ①にきゅうり(皮を剥いて種を取ったもの3～4mmの半月切り)となす(皮を剥いて3～4cmの拍子木切りにし、塩水であくをとったもの)をいれ、半透明になるまで炒める。(ふたをする)
- ②にベーコン(湯引きをし、1cm幅に切ったもの)を入れ、さらに炒める。(ふたをする)
- ③に鶏ブイヨンとオートミール(軽く水洗いしたもの)と塩を入れ煮る。

【浮き身の準備】

- オクラを塩ゆでし、3mmの小口切りにする。
- 大葉を細いせん切りにし、水にさらす。
- ミョウガを細いせん切りにして水にさらす。器に盛り付ける。



【考案者のコメント】

夏に食欲がない時、母が作ってくれる夏野菜のスープです。季節を感じて、いろんな食感を楽しみながら野菜を食べることができます。鍋で炒めるときにふたをして、蒸らし炒めをするのがポイントです。

【審査員のコメント】

- 味付けが優しく、それぞれの味が味わえるスープ
- スープにきゅうり?!大葉?!と意外性があり、しかも風味がよくておいしかった。
- オートミールを使ってバランスよくサラッと食べられそう。