

2026 年 9 月 9/11～30

※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 (金)		21 (月)	【医】楠瀬医院(☎53-4922)
12 (土)		22 (火)	【医】坂本内科(☎53-2417)
13 (日)	【医】八井田医院(☎52-2533)	23 (水)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)
14 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00) 大腸がん検診(採便容器回収) 香美市立図書館 (8:30～12:00)	24 (木)	
15 (火)		25 (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
16 (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) 胃がん・大腸がん検診/肺がん(結核)検診/特定(若 年者)健診 奥物部ふれあいプラザ(8:30～11:00) 肺がん(結核)検診 ※要予約 市内各所(13:30～15:55)	26 (土)	
17 (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) 乳児健診(10か月児) 香美市立図書館(12:45～)	27 (日)	【医】安岡クリニック(☎52-5626)
18 (金)		28 (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)
19 (土)		29 (火)	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
20 (日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57-3811)	30 (水)	胃がん・大腸がん検診/肺がん(結核)検診/特定(若 年者)健診 保健福祉センター香北(8:00～11:30) 肺がん(結核)検診 ※要予約 市内各所(13:30～16:30) 大腸がん検診(採便容器回収) 秦山公園駐車場 P5(15:35～16:30)

※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。

粗大ごみ持込日

納期のお知らせ 納期限＝9月30日(水)

国民健康保険税 第3期
介護保険料 第3期
後期高齢者医療保険料 第3期

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃 棄物処理場	9 月 20 日 (日)	9 月 21 日 (月)	9:30～12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	9 月 20 日(日)		13:00～16:00

電池の処分方法について

【問い合わせ先】 香美市環境課 ☎0887-53-1063

近年、全国的に小型充電式電池（リチウムイオン電池、モバイルバッテリー等）から発火する事例が増えて
います。また、誤った廃棄で、ごみ収集車やごみ処理施設の火災が発生しているため、正しく処分することが
重要です。電池は本体から取り外し、電気店などの「リサイクル協力店」に直接持ち込んでください。膨張・
変形している片手大（20cm）までのものは、香美市環境課や香北・物部支所へ持参してください。

ボタン電池については、絶縁のために電池の両面（＋極・－極）にテープを貼ってから市役所等の水銀ごみ
回収箱に出してください。

2026 年 10 月 10/1～10

市民カレンダー

【医】 休日当番医

1 (木)		6 (火)	
2 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)	7 (水)	
3 (土)		8 (木)	
4 (日)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	9 (金)	
5 (月)		10 (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。

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」を飲んでいたので、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♪



優秀 香美市の素材がたっぷりで賞

「にらと薬味三姉妹スープ」

考案者：あんぱん大好き長女 さん（山田小 3 年生 ※応募当時）

材 料 ・ 分 量 (4人分)	A	にら	1束
		しょうが(すりおろし)	小さじ1
		豚肉ミンチ	250g
		鶏ガラスープの素	小さじ1
	B	ぎょうざの皮	20枚
		水	600ml
		鶏ガラスープの素	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1
		やっこねぎ	4本
		しょうが(すりおろし)	小さじ1
		みょうが	2個

【作り方】

- ① にらとやっこねぎは小口切りにし、みょうがは縦半分に切って半月切りにして水にさらす。しょうがはすりおろしておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮で包む。
- ③ Bを火にかけ、沸騰したら②を入れ3分ほど煮る。
- ④ 器に盛り付け、やっこねぎとみょうがとしょうがをたっぷり添える。



【考案者のコメント】

香美市の野菜といえば、まず思い浮かんだのが、にらとやっこねぎで、にらをたくさん食べるために、ぎょうざ風スープがいいと思いました。にらとやっこねぎ、しょうが、みょうがの薬味3姉妹で作りました。

私ものおばさんと同じ3姉妹の長女で、ぎょうざは妹2人と一緒に作りました。

【審査員のコメント】

- ・ネーミングが素晴らしい！やっこねぎ、しょうが、みょうがを薬味三姉妹に見立てたところがユニークです。
- ・優しい味のスープで薬味三姉妹が楽しめました。香美市の特産物の二つとやっこねぎがたっぷり食べられて、うれしい。



市民カレンダー〔9月1日～10日分〕の掲載内容の訂正について（献血の実施日変更）

8月3日発行の市民カレンダー裏面「9月10日（木）」欄に記載のありました献血につきましては、3会場ともに、実施日が9月9日（水）に変更となりましたので、この場で訂正し、お詫び申し上げます。なお、実施時間に変更はありません。