市民カレンダー

2026年11月 11/11～30 ※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（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	21（土）	
12（木）	**乳児健診(10か月児)** 香美市立図書館(12:45～)	22（日）	**【医】八井田医院**(☎52-2533)
13（金）	**心の健康相談**《嶺北地区出張相談(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	23（月）	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57-3811)
14（土）		24（火）	
15（日）	**【医】佐野内科リハビリテーションクリニック**(☎53-3031)	25（水）	
16（月）		26（木）	
17（火）		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
18（水）	**秦山公園子どもの広場 休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	28（土）	
19（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) **1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～)	29（日）	**【医】楠瀬医院**(☎53-4922)
20（金）	**肺がん(結核)検診** ※要予約 市内各所(9:10～16:15) **大腸がん検診(採便容器回収)** 鏡野公園運動広場(15:15～16:15)	30（月）	

※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＝11月30日(月)

固定資産税	第3期
国民健康保険税	第5期
介護保険料	第5期
後期高齢者医療保険料	第5期
下水道事業受益者負担金	第3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	11月15日（日）	11月16日（月）	9:30～12:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	11月15日(日)		13:00～16:00

ペットボトルについて

「ＰＥＴマーク」のあるボトルは中身を水洗いしペットボトルの日に、キャップとラベルは容器包装プラスチックの日に分別して出してください。

適切に分別されたペットボトルは、服の繊維や文房具など、私たちの生活用品にリサイクルされます。

【問い合わせ先】 環境課 ☎0887-53-1063

市民カレンダー

2026年 12月　12/1～10

【医】 休日当番医

1（火）		6（日）	**【医】坂本内科**（☎53-2417）
2（水）	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～11:30）	7（月）	
3（木）		8（火）	**肺がん（結核）検診** ※要予約 市内各所（8:30～16:30） **大腸がん検診（採便容器回収）** 市内各所（8:30～16:30）
4（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00） **献血** 香美市役所（10:00～12:00/13:15～16:00）	9（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）
5（土）		10（木）	**3歳児健診** 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♪



最優秀　栄養満点！元気が出るで賞

「元気 100 倍！ニラと生姜の春雨スープ」

考案者：**中屋 咲麗** さん（山田高２年生 ※応募当時）

材料・分量（４人分）

	ニラ	３本
	生姜	ひとかけ
	人参	５０ｇ
	豚ひき肉	１００ｇ
	コーン	５０ｇ
	春雨	２０ｇ
スープ・調味料	ごま油	小さじ１
	酒	小さじ２
	水	５００mℓ
	鶏がらスープの素	小さじ２
	醤油	小さじ２
	味噌	大さじ１
	水溶き片栗粉（片栗粉：大さじ１／水：大さじ２）	

【作り方】

① ニラを２㎝幅に切る。生姜、人参を細切りにする。
② 鍋にごま油を熱し、豚ひき肉と酒、生姜を入れ、肉の色が変わるまで中火で炒める。
③ 水、鶏がらスープの素、醤油、コーン、人参を加え、しんなりするまで煮込む。
④ 味噌を加えて火を止め、水溶き片栗粉を加えて再加熱し、ニラを加える。
⑤ とろみがついたら春雨を加え、春雨が柔らかくなったら完成！

【考案者のコメント】

香美市といえばニラかなと思い、ニラを使った春雨スープを作ろうと思いました。味噌を隠し味として加えることがポイントです。ニラと生姜は、どちらも体を温め血行を促進する効果があり、夏場にクーラーで冷えた体にもいいし、寒い冬には最高の一品になります。他にも、免疫アップや疲労回復が期待されると思います。生姜をチューブ以外で食べるのが苦手な私でも、おいしく食べることができたので、苦手な人にもぜひ食べてほしいです。

【審査員のコメント】

・生姜がおいしい－！私も苦手ですが、これなら本当に食べられました。コーンの甘みも良かった。みんなに食べてほしい気持ちが伝わってくる♪
・ひき肉、春雨、コーンも入って具だくさんで満足感あり！
・ニラや生姜で免疫力を高めてくれて、元気いっぱいになれそう。栄養のバランスもいいね！