

令和4年 2022年
[1月 睦月 January]

1	土	● 元日	
2	日		
3	月		
4	火		官庁仕事始め
5	水		
6	木		
7	金	よちよち (ふれあいセンター) 10:00 ~	 七草の節句
8	土		
9	日	成人式典 (ふれあいセンター) 受付 10:00 ~	
10	月	● 成人の日	
11	火		
12	水	いきいき元気運動教室 (ふれあいセンター) 14:30 ~ 15:30 立川無医地区診療 (立川公民館、刈谷集会所)	
13	木		
14	金		
15	土		
16	日	嶺北消防団連合会合同出初式 	
17	月		
18	火	久壽軒無医地区診療 (久壽軒老人憩いの家)	
19	水	はみがき・栄養教室 (豊永保育所)	
20	木	はみがき・栄養教室 (大田口保育所)	
21	金	はみがき・栄養教室 (大杉保育所)	
22	土	はつらつ健康運動教室 (役場庁舎) 10:00 ~ 11:00	
23	日	おおとよ English Class (詳しくは P6 へ)	
24	月		
25	火	西峰無医地区診療 (大豊町立複合集会所ひだまり)	
26	水		
27	木		
28	金		
29	土		
30	日		
31	月	町県民税・固定資産税 (4期) 納付期限	

乗合タクシー
運行当番表

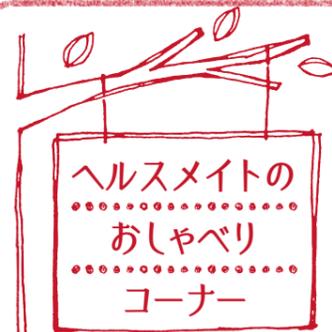
大豊ハイヤー
☎72-0143

豊永観光
☎75-0315

大杉ハイヤー
☎72-0036

[2月 如月 February]

1	火		
2	水	人権相談 (ふれあいセンター) 10:00 ~ 15:00	
3	木	ヘルスマイト推進教室 (ふれあいセンター)	節分
4	金	よちよち (ふれあいセンター) 10:00 ~	立春
5	土		
6	日		
7	月		



きな粉蒸しパン

- 材料 (プリンカップ4個分)
ホットケーキミックス… 100g
スキムミルク …… 大さじ2
水 …… 100ml
きな粉 …… 20g

●作り方

- ①スキムミルクに水を加えて溶かしておく。
- ②ボールにホットケーキミックスときな粉を入れてよくかき混ぜる。
- ③②に①を加えて混ぜ、粉っぽさがなくなれば型に入れる
- ④蒸気の上上がった蒸し器で12分蒸し、竹串などをさしてみて何もついてこなければ完成。
※スキムミルクは熱湯には溶けにくいので注意しましょう。
※お好みであんこやレーズン、甘納豆など加えてみてください

■ホットケーキミックスはそれだけで、ふっくらとおいしいケーキや蒸しパンを作ることができます。甘さも控えめで、成長期のお子さまの朝食やおやつはもちろん、食事が減り低栄養が心配される高齢者の栄養補給にも活用できます。

■コーンや人参、カボチャなどサツとゆでた野菜や、チーズやハムなどを加えれば、簡単な主食代わりにもなります。今回は、たんぱく質が豊富なスキムミルクときな粉を加えた蒸しパンを紹介します。きな粉の香ばしい香りがフワッとするおいしい一品です。

●1個の栄養価

エネルギー	122kcal	カルシウム	66mg
たんぱく質	4.8g	鉄	0.5mg
脂質	28.6g	塩分	0.3g

問い合わせ先 大豊町食生活改善推進協議会事務局
(地域福祉課 健康づくり班)
電話 72-0450

交通安全ニュース

高知東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
☎0887-76-0110

謹んで新年のご挨拶を
申し上げます



昨年は交通安全活動に対し、ご理解ご協力を賜りまして誠にありがとうございました。
本年も交通事故のない一年となりますようにお祈り申し上げます。

令和四年 一月



「年始の交通安全運動」

1月7日(金) ~ 1月16日(日)

重点目標

- ① 子供と高齢者の交通事故防止
- ② 飲酒・暴走・妨害運転の根絶
- ③ 自転車の安全利用の促進
- ④ 歩行者の保護



～ ありますか 心のゆとりと 車間距離 ～



お正月クイズ

交通事故防止に、頭を動かして元気よくスタートしましょう!!

第一問

お正月に子供にあげるお年玉にはもともとどんな意味がある?

- 1 年神様の贈り物・魂
- 2 中国から由来し、龍が落とす玉のこと
- 3 子供が遊ぶ丸いおもちゃのこと

第二問

「一富士二鷹三茄子」縁起の良い夢と言われているが、これには続きがあります。五番目に縁起の良いとされるものはどれ?



- ①ふんどし ②たばこ ③坊主 (僧侶)

答え

- 一. ①…昔は年神様が宿ると言われた鏡餅を「御年魂」と呼び、現在では魂が玉に変わり「お年玉」と呼ばれるようになったとされます。
- 二. ②…一富士二鷹三茄子の続きは、「四扇五多波姑六座頭」。たばこは煙が上に上がり運氣上昇や出世するなどの意味があります。