

令和4年 2022年
【2月 如月 February】

乗合タクシー
運行当番表

1	火		
2	水	人権相談（ふれあいセンター）10：00～15：00	
3	木	ヘルスメイト推進教室（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	おおとよ English Class（ふれあいセンター）17：00～	
7	月		
8	火		
9	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、刈屋集会所）	
10	木		
11	金	● 建国記念日 福寿草まつり（詳しくは P15 へ）	
12	土		
13	日		
14	月		バレンタインデー
15	火	久寿軒無医地区診療（久寿軒老人憩いの家）	
16	水		
17	木	1歳半・3歳児すこやか健診（ふれあいセンター）13：00～	
18	金		
19	土		
20	日	おおとよ English Class（ふれあいセンター）17：00～	
21	月		
22	火	西峰無医地区診療（大豊町立複合集会所ひだまり）	
23	水	● 天皇誕生日	
24	木		
25	金		
26	土	はつらつ健康運動教室（役場庁舎）10：00～11：00	
27	日		
28	月		

大杉ハイヤー

☎72-0036

大豊ハイヤー

☎72-0143

豊永観光

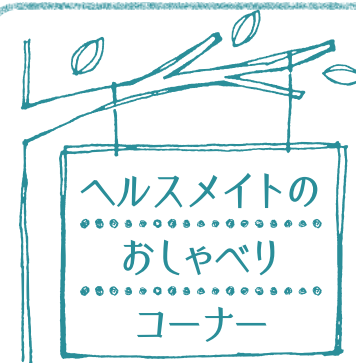
☎75-0315

【3月 弥生 March】

1	火		
2	水		
3	木		
4	金		
5	土		
6	日		
7	月		

春季
全国火災予防運動
桃の節句

※新型コロナウイルス感染症の影響により、予定は急遽変更・中止する場合があります。



鶏むね肉のから揚げ風

- 材料（2人分）
鶏むね肉・・・・・・・・・・150g
〈調味液〉
★ごま油／小さじ1 ★砂糖／小さじ1/2
★減塩しょう油／大さじ1 ★酒／小さじ1
★生姜チューブ／4cm程
★にんにくチューブ 4cm程
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
ビニール袋

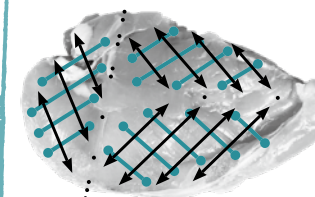
- 作り方
①鶏むね肉は繊維を切るように一口大に切る。
②袋に★の調味液を全て入れて混ぜ、①の肉を入れて揉みこみ、味をしみこませる。
③袋に片栗粉を入れて肉にまぶす。
④フライパンに油を少量（焦げ付かないフライパンなら不要）入れ、片面ずつこんがり焼き色がつくように焼く。

- 12月に開催した糖尿病予防教室から、脂質が少なくヘルシーな「鶏むね肉のから揚げ風」をご紹介します。
■ポイントは右の図のように、肉の繊維を断ち切るように切り分けることです。さらに香辛料を加えることで冷めても柔らかく、減塩で美味しい一品です。
■揚げずに焼くレシピですので、使う油も洗い物も少ない《時短メニュー》です。
皆さんぜひお試しください。

●1人分の栄養価（焼き油を除く）

エネルギー	145kcal	脂質	3.5g
たんぱく質	18.3g	鉄	0.5mg
カルシウム	8mg	塩分	0.9g

■切り方のコツ



- ①破線（・・）で3つに分ける
②→は、繊維の向き
③繊維を切るように→の方向に切る

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）☎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

本山庁舎
管内

交通事故発生状況

令和3年1月1日～12月31日

	件数	死者	傷者
全体	12	2	12
高齢者	6	2	3

前年に比べ交通事故が減少しましたが、高齢者が関わる死亡事故が2件発生しました。

アクセルとブレーキの踏み間違いや安全不確認などが大きな事故につながっています。



死角に注意！



「油断大敵」

いつも慣れている道でも、油断せず、速度を抑えた運転を心がけましょう。
車には死角があることを忘れず、発進前には周囲の安全確認を忘れずに！

自主返納
するには



運転免許の取消（返納）をご本人が希望、申請することで運転免許を取り消すことができます。
また、返納する際に身分証明書として使用できる【運転経歴証明書】の申請も可能です。

・【運転経歴証明書】を本山庁舎で申請する場合は、以下の事にご注意いただいて手続きをお願いします。

■受付時間 8:30～11:00
13:00～16:00

・*交付は約4週間後になります。

■必要な物
運転免許証・手数料1,100円

・申請手続きには30分ほどお時間がかかります。
・詳細についてはお気軽にお問い合わせください。

