

令和7年
2025

ゆとりすと Yutorisuto Calendar カレンダー

乗合タクシー
運行当番表

11
霜 月
November

1	土		週末本屋 1日～2日 (10:00～17:00)
2	日	第52回大豊町民文化祭(ふれあいセンター)9:45～16:00 立川御殿茶屋営業日(そばの日)10:00～16:00	
3	月	☐●文化の日	
4	火		
5	水		
6	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場)19:00まで※予約制	秋土用明
7	金		立冬
8	土		週末本屋 (旧おおとよ 小学校) 7日～9日 (10:00～17:00)
9	日	立川御殿茶屋営業日(ピザの日)10:00～16:00 あなない直販所営業日 8:30～13:00	
10	月		
11	火	おおとよEnglish Class(中級クラス)ふれあいセンター18:00～20:00	
12	水	おおとよEnglish Class(初級クラス)ふれあいセンター19:30～20:30 立川無医地区診療	
13	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場)19:00まで ※予約制	
14	金		
15	土	出張高知蔦屋書店in旧おおとよ小学校10:00～17:00	七五三
16	日	出張高知蔦屋書店in旧おおとよ小学校10:00～16:00 立川御殿茶屋営業日(そばの日)10:00～16:00 あなない直販所営業日 8:30～13:00	
17	月		
18	火	久壽軒無医地区診療 おおとよEnglish Class(中級クラス)ふれあいセンター18:00～20:00	
19	水	おおとよEnglish Class(初級クラス)ふれあいセンター19:30～20:30	
20	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場)19:00まで※予約制	
21	金		
22	土	いきいき元気運動教室(役場)10:00～11:00	小雪
23	日	☐●勤労感謝の日 立川御殿茶屋営業日(ピザの日)10:00～16:00 あなない直販所営業日 8:30～13:00	
24	月	振替休日	
25	火	西峰無医地区診療	
26	水		
27	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場)19:00まで ※予約制	
28	金		
29	土		
30	日	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場)9:00～12:00 ※予約制 あなない直販所営業日 8:30～13:00	

豊永観光

大豊ハイヤー
☎72-0143

豊永観光

☎75-0315

大豊ハイヤー

☎72-0143

12
師 走
December

1	月	固定資産税(3期) 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料(5期)	納付期限
2	火		
3	水	行政相談(役場)10:00～12:00 人権相談(役場)10:00～15:00	
4	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場)19:00まで ※予約制 無料法律相談(ふれあいセンター)10:00～12:00	
5	金		
6	土		
7	日	立川御殿茶屋営業日(そばの日)10:00～16:00 あなない直販所営業日 8:30～13:00	大雪

※マイナンバーカード臨時窓口の予約締切りは、希望日の直前の水曜日までです。

モザイク牛乳かん



材 料 (約8名分)

★コーヒーかん
水 250ml
インスタントコーヒー 小さじ2
粉かんてん 2g
砂糖 25g

★牛乳かん
牛乳 500ml
粉かんてん 4g
砂糖 50g

作り方

- ①コーヒーかんをつくる。鍋に水・インスタントコーヒー・粉かんてんを入れて混ぜながら中火にかける。
- ②沸騰後、中火の弱火で2分煮る。砂糖を加えて煮溶かしたら、粗熱を取り、型に流して冷やし固める。
- ③固まれば1.5cm角のサイコロ状に切っておく。
- ④牛乳かんをつくる。鍋に牛乳と粉かんてんを入れて混ぜながら中火にかける。沸騰後、中火の弱火で2分煮てから砂糖を加えて煮溶かして粗熱を取る。
- ⑤容器に③のコーヒーかんてんを入れてから、④を静かに流し込み冷やし固める。

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■お天気情報などで、二十四節気（にじゅうしせつき）という言葉聞いたことがあると思います。古い暦の分け方で1年を4つの季節に分け、さらに6つに分けて最小単位を節（節気）と言い1つは15日間です。

■立冬は冬の始まりの日とされ、今年は11月7日です。立冬以降は、寒さも一段と厳しくなります。適切に暖房器具を使い、栄養バランスのとれた食事を心がけて体調を崩さないようにしましょう。毎日コップ一杯取りたい牛乳のデザートを紹介します。コーヒーの色と苦みがアクセントになっています。

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

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 上池さおり
TEL.0887-76-0110

体験型教室実施 9月29日 ふれあいセンター



加齢に伴う身体機能の衰えから、交通事故につながる人が多い高齢者。

日ごろフレイル予防に取り組むサポーターの皆さんに、色々な機材による体験をとおして身体機能の衰えを認識しつつ、交通事故防止意識の向上に、楽しみながら取り組んでいただきました。

ありがとうございました



高齢ドライバーの みなさんへ 運転するときは 運転にのみ集中を!

運転中、景色を眺めたり、目的地までの進路を確認したりと運転以外のことに気をとられることがあります。若いときと比べ、とっさの判断がきかなくなることが増えることから、ちょっとした不注意が死亡事故になる可能性も・・・

- 車間距離を十分とりましょう。
- 車や人の動きなどに注意しましょう。
- 信号の確認をしっかりとしましょう。
- 一時停止や安全確認を確実にしましょう。
- 体調が優れないときは運転を控えましょう。
- 慣れている道でも、「〇〇かもしれない」運転を心がけましょう。
- 自分は大丈夫という慢心はやめましょう。

運転に自信がなくなった、家族から「運転が心配」と言われることが多くなったら、運転免許証の【自主返納】を検討する良い機会と捉えてみませんか？