

令和8年
2026

ゆとりすと Yutorisuto Calendar カレンダー

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

大豊ハイヤー
☎72-0143

2
如月
February

1	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 9:00~13:00	
2	月	固定資産税・町県民税(4期)納付期限	
3	火	おおとよEnglishClass(中級クラス)ふれあいセンター18:00~20:00	節分
4	水	行政相談(ふれあいセンター)10:00~12:00 人権相談(ふれあいセンター)10:00~15:00 立川無医地区診療 おおとよEnglishClass(初級クラス)ふれあいセンター19:30~20:30	立春
5	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場)19:00まで ※予約制	
6	金		
7	土	第34回大豊町ボランティア大会(ふれあいセンター)13:00~	
8	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	
9	月		
10	火		
11	水	☐● 建国記念の日 福寿草まつり(3月8日まで) 9:00~15:00	
12	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場)19:00まで ※予約制	
13	金		
14	土	いきいき元気運動教室(役場)10:00~11:00	バレンタインデー
15	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	
16	月		
17	火	おおとよEnglishClass(中級クラス)ふれあいセンター18:00~20:00 久壽軒無医地区診療	
18	水	おおとよEnglishClass(初級クラス)ふれあいセンター19:30~20:30	
19	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場)19:00まで ※予約制	
20	金		
21	土		
22	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	
23	月	☐● 天皇誕生日	
24	火	西峯無医地区診療 献血(役場)14:15~16:30	
25	水	あったかハートふれあい大会 in おおとよ13:00~15:00(ふれあいセンター)	
26	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場)19:00まで ※予約制	
27	金		
28	土	健康ウォーキング教室(ふれあいセンター集合)8:30~12:00	

3
弥生
March

1	日	第41回土長南国地区駅伝競走大会 開会式9:00 スタート10:00 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 9:00~13:00	
2	月		
3	火	おおとよEnglishClass(中級クラス)ふれあいセンター18:00~20:00	桃の節句
4	水	おおとよEnglishClass(初級クラス)ふれあいセンター19:30~20:30	
5	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~	
6	金		
7	土		

春季全国火災予防運動

※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。

減塩弁当



■昨年12月13日のおおとよ健康講演会の中で「ヘルスマイトの減塩ミニ講座」を開催しました。そして、午後の講演をしてくださった大田口医院の高橋雄彦先生も含めて、82名の方に減塩弁当を試食していただきました。この減塩弁当は、カツオや昆布のだしの味、柚子酢の酸味、ショウガやカラシなどの香味野菜やスパイス類を利用して、塩分を2.2gに抑えました。

これは、日本人の1日の塩分摂取の目標値が男性7.5g、女性6.5gとされていることを考慮した結果です。試食をされた方の中には「家でも同じくらいの味

ヘルスマイトの おしゃべりコーナー



です」という方もいれば、「少し薄く感じた」という方もおり、減塩の啓発活動ができたと感じています。

■また、講演会の中で高橋先生からは、「味もすっかりついておいしくいただきました。この味で塩分を2.2gに抑えていることはすごく工夫をされていると思います」と大変うれしく今後の活動の励みになるお言葉をいただきました。これからも工夫して、減塩推進活動を継続してまいります。

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



凍結事故防止

一段と寒さが厳しいころ、凍結による交通事故も心配されます。慣れている道でも、対策を怠らずに念には念を入れて慎重な運転を心がけましょう。



毎月15日は「高齢者交通安全の日」

合同訪問実施

12月15日、交通安全指導員、交通安全母の会、大豊町役場の皆さんとともに、粟生地区の65歳以上の方を訪問し、交通事故防止を呼びかけました。



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

高齢ドライバー 事故の特徴



昨年、高齢ドライバーが、前方対向車線に停車している車に正面衝突してしまうという事故が発生。

「視野(視界)に入っているのに見えていない・・・」

- 有効視野の低下
目に入ってくる情報すべてを意識しているわけではなく実際に注意を向けて認識できる範囲が低下する。
- 認知機能の低下
目に入った情報を瞬時に的確に判断する能力や必要な操作を素早く実行する反応能力が鈍化する。



これらのリスクを認識し、安全な運転を続けるには定期的な対策が必要です。

運転適正検査 眼科検診 交通安全講習への参加

対策を講じてでも運転に自信がなくなった、機能低下が認められる場合は公共交通機関の利用などの代替手段を検討し、免許の自主返納も視野に入れましょう！