

乗合タクシー  
運行当番表

4  
卯月  
April

1	水	行政相談(役場) 10:00~12:00 人権相談(役場) 10:00~12:00	
2	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場) 19:00まで※予約制	
3	金		
4	土		
5	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	清明
6	月		
7	火	おおとよEnglishClass 中級クラス(総合ふれあいセンター) 18:00~20:00	
8	水	立川無医地区診療 おおとよEnglishClass 初級クラス(総合ふれあいセンター) 18:00~19:00	
9	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場) 19:00まで※予約制 大豊学園入学式	春の全国交通安全運動
10	金		
11	土		
12	日	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場) 9:00~12:00 ※予約制 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	
13	月		
14	火		
15	水		
16	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場) 19:00まで※予約制 乳児すこやか健診(総合ふれあいセンター) 13:00~	
17	金		土用
18	土		
19	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	
20	月		穀雨
21	火	久壽軒無医地区診療 おおとよEnglishClass 中級クラス(総合ふれあいセンター) 18:00~20:00	
22	水	おおとよEnglishClass 初級クラス(総合ふれあいセンター) 18:00~19:00	
23	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場) 19:00まで※予約制	
24	金	ヘルスマイト総会(総合ふれあいセンター)	
25	土	いきいき元気運動教室(役場) 10:00~11:00	
26	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	
27	月		
28	火	西峰無医地区診療	
29	水	☉ 昭和の日	
30	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場) 19:00まで※予約制 軽自動車税納付期限	

大豊ハイヤー  
072-0143

豊永観光  
075-0315

大豊ハイヤー  
072-0143

豊永観光  
075-0315

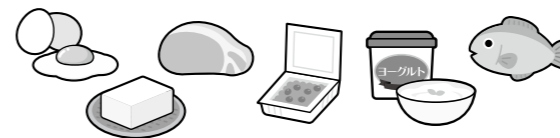
5  
皐月  
May

1	金		
2	土		八十八夜
3	日	☉ 憲法記念日 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	
4	月	☉ みどりの日	
5	火	☉ こどもの日	端午の節句 立夏
6	水	振替休日	
7	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場) 19:00まで※予約制	

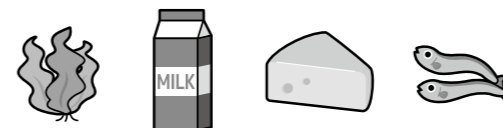
※マイナンバーカード臨時窓口の予約締切りは、希望日の直前の水曜日までです。

~忙しい時期こそ、  
心と身体を健やかに~

たんぱく質が多い食品



カルシウムが多い食品



ビタミンA・C・Eが多い食品



ヘルスマイトの  
おしゃべりコーナー

■4月は気候や環境の変化の影響で、生活リズムが乱れたりストレスがたまりやすい時期です。大人も子どもも「食事・休養・運動」に注意し、心と身体を健やかに保ちましょう。

■食生活のポイントは「1日3食きちんと食べる」「栄養のバランスを取る」「食事時間をゆったり取って暴飲暴食しない」です。イライラを予防し免疫力を上げるには、左記のようにたんぱく質、カルシウム、ビタミン類を多く含む食品が効果的ですが、やはり栄養バランスの取れた食事が基本です。また食事の時間は気分転換にもなるので、ゆったりとよくかんで食べることを心がけましょう。

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

春の  
全国交通安全運動  
令和8年4月6日(月)~15日(水)

全国重点

- 通学路・生活道路における子どもを始めとする歩行者の安全確保
- 「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

本山警察庁舎でも、さまざまな啓発活動を実施します。ご理解、ご協力をお願いします。

交通ルールを守って交通事故ゼロへ!

4月10日(金)は  
交通事故死ゼロを  
目指す日です!



交通脳トレ  
文字ひろいをしましょう  
できるだけ速く「む」に○をつけてください。  
全部で10個あります。

ま	3	め	む	め	6	む		
5	6	む	3	め	6	3	も	
	む	3	め	め	6	み	む	5
7	3	み	み	む	7	む	す	
	む	7	み	む		4	む	
ま		も	す	む				

何分かかりましたか?

文字を探したり、絵の間違いを探すトレーニングは、危険を予知するときに働く脳を活性化させることが分かっています。色々な脳トレにチャレンジして、危険を察知する能力を鍛えてみませんか。

