

乗合タクシー
運行当番表

7
文月
July

1	水		
2	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場) 19:00まで ※予約制	半夏生
3	金		
4	土	梶ヶ森山開き	
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	
6	月		
7	火	おおとよEnglish Class中級クラス(ふれあいセンター) 18:00~20:00	小暑七夕
8	水	立川無医地区診療 おおとよEnglish Class初級クラス(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 ヘルスマイト推進教室(ふれあいセンター)	
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	
17	金		
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	海の日	夏土用入
21	火	久壽軒無医地区診療	
22	水		
23	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場) 19:00まで ※予約制	大暑
24	金		
25	土	いきいき元気運動教室(役場) 10:00~11:00	
26	日	特定健診・胸部・胃がん・大腸がん(ふれあいセンター) 8:30~10:00(全地区) 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	西峯無医地区診療	
29	水		
30	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場) 19:00まで ※予約制	
31	金	国民健康保険税(1期)・固定資産税(2期)納付期限 介護保険料(1期)・後期高齢者医療保険料(1期)支払期限	

豊永観光 ☎75-0315

大豊ハイヤー ☎72-0143

豊永観光 ☎75-0315

8
葉月
August

1	土		
2	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	
3	月		
4	火		
5	水	行政相談(役場) 10:00~12:00 人権相談(役場) 10:00~12:00	
6	木	▶マイナンバーカード臨時窓口(役場) 19:00まで ※予約制	広島平和記念日
7	金		立秋

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

しょうがを使って減塩を!



☆減塩から揚げしょうが風味☆

材料 (4人分)

鶏もも肉(1枚)	300g
塩	3.0g
こしょう	3振
酒	15ml
しょうが汁	25g
片栗粉	大さじ3
サラダ油	適量

1人分の栄養価

エネルギー	220kcal
たんぱく質	13.3g
塩分	0.8g

作り方

- ①肉をボウルや保存袋に合わせておく。
- ②鶏肉は余分な水分、脂肪、筋を取り除き、全体を12個に分ける。
- ③①に入れてよくもみ1時間程度おく。(冷蔵庫に一晩置いてよいが揚げる時は室温に戻す)
- ④余分な水分があればザルにあげるかペーパーで拭き、片栗粉をまぶして160℃の油で5分程度揚げ、いったん取り出してから油の温度を180℃に上げて1分程度二度揚げをする。

ヘルスマイトの おしゃべりコーナー

■塩分の取り過ぎは血管を傷つける原因の1つですが、日本人は1日の塩分の7割を味噌、しょう油、塩などの調味料から取っています。毎日使う調味料だからこそ、使い過ぎないようにして塩分の取り過ぎに注意しましょう。

■減塩のポイント、旬の食材を選ぶ、天然のだしやうまみをきかせる、酸味や香辛料・香味野菜を上手に使うなどがあります。今回は、しょうがを多く使った減塩から揚げを紹介いたします。調理のポイントは「しょうが汁には倍量のしょうがを準備する」と「鶏肉は味をなじませてから二度揚げをする」です。どうぞお試しください。

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

夏到来 お出かけは体調優先で

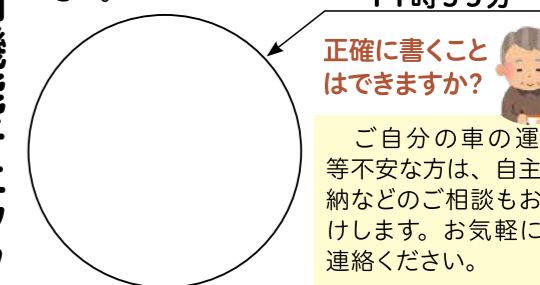
暑い夏がやってきました。疲労感を感じやすく、眠気を起こしやすいときは、さらに車の運転にも注意が必要です。「何だか今日はしんどいなあ」「疲れが抜けないなあ」と感じたら、外出を控えましょう。

高齢ドライバー安全5則

1. 心身の健康を図る
2. 良い運転姿勢と運転操作を心がける
3. 交差点や出入り口では、しっかりと「止まって確認」をする
4. 右左折時に、正しい合図とポジションを心がける
5. 人の意見を聞いて、自らを向上する努力をする



- ①下の円を時計に見立てて、円の中に数字を全て書き込んでください。
- ②次の時刻を示すように、時計の針を書いてください。



その服の色 夜間の交通死亡事故で多いのが道路横断中。その一因が【夜間の見えづらさ】にあります。

夏祭りなど、帰りの時間が遅くなるときは暗い中でも発見されやすい工夫で交通事故を防ぎましょう。白い色の服、反射材の着用でドライバーがロービーム(近目)でも遠くから発見されやすくなります。

