

令和8年 2026 | ゆとりすと Tutorisuto Calendar | カレンダー

乗合タクシー
運行当番表

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
8	土	穴内施餓鬼
9	日	立川御殿茶屋営業日（ピザの日）10：00～16：00 ながさき平和の日
10	月	
11	火	🇯🇵 山の日 第8回怒田盆踊り（怒田ふるさと館）17：00～
12	水	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	大豊町戦没者追悼式（総合ふれあいセンター）11：30～ 終戦の日
16	日	豊永施餓鬼 納涼薬師祭り花火大会 立川御殿茶屋営業日（そばの日）10：00～16：00
17	月	
18	火	久壽軒無医地区診療
19	水	
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
23	日	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）9:00～12：00まで ※予約制 あなない直販所営業日 8：30～13：00 処 暑
24	月	
25	火	西峯無医地区診療
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	大田口施餓鬼
29	土	健診結果説明会（ふれあいセンター）9：00～12：00 ※時間予約制 ナイトカーニバル2026おおとよ（ゆとりすとパークおおとよ）16：00～21：00
30	日	あなない直販所営業日 8：30～13：00
31	月	町県民税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 2期 納付期限

豊永観光
☎75-0315

大豊ハイヤー
☎72-0143

豊永観光
☎75-0315

大豊ハイヤー
☎72-0143

9
長月
September

1	火	防災の日
2	水	
3	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制
4	金	
5	土	
6	日	第44回大豊町社会福祉大会（ふれあいセンター）9:30～15:00 おおカブ主MEETING in ゆとりすとパークおおとよ11：00～14：00 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
7	月	白 露

※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。

～簡単コーヒークッキーパン～



材 料 1ホール
(写真は1/16カット)
ホットケーキミックス 200g
牛乳 150ml
卵 1個
砂糖 大さじ2
オリーブ油 大さじ2
インスタントコーヒー 大さじ2
レーズン 大さじ2
電子レンジで使用可能な容器 30g
1.3ℓ程度

1切れ分の栄養価
エネルギー 70kcal
たんぱく質 1.5g
塩分 0.1g

作り方
①レーズンは熱湯に3分ほど浸した後、水けをとっておく。
②ボールに①を入れてインスタントコーヒーを溶かす。順番に卵、砂糖、オリーブ油を加えて、その都度泡だて器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えてさらによく混ぜる。
③ホットケーキミックスを全量加えてよく混ぜた後、①を加えて混ぜる。
④容器の高さの半分程度まで生地を入れる。中の空気を抜くために、15cm程度の高さから2～3回平らな所に落とす。
⑤レンジで5分加熱し、竹串などで出来上がりを確認する。容器から出しておき、冷めてから16等分に切り分ける。

ヘルスメイトの
おしゃべりコーナー

■ホットケーキミックスはてんぷら粉やお好み焼き粉などと同じ調整粉の一種です。小麦粉に糖類、油脂、脱脂粉乳、卵粉、膨張剤、食塩などが配合されており、混ぜるだけでおいしく出来上がるように調整されています。

■今回はインスタントコーヒーを使った簡単蒸しパンを紹介しますが、卵や牛乳を加えるのでたんぱく質の補給にもなります。また野菜やフルーツを加えるとビタミンやミネラルも加わり、お子様と一緒にのおやつ作りや高齢者の低栄養予防にも利用できますので、ぜひお試しください。

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

帰省、旅行などの長距離運転にご注意



暑さから体力の消耗や、眠気など、長距離運転時は交通事故の危険性が高くなります。体調管理に努め、途中休憩などを必ず挟むなどの対策を取りながら、無理のない運行計画をたてましょう。

飲酒運転根絶!!



冷えたアルコールがおいしい季節。
飲んだら車を運転しない、飲むことが分かっている場合は運転手を構えるなどの対策で楽しい時間をお過ごしください。

少しの油断により、運転することはもちろん、当たり前の日常も失うことにならないために飲酒運転は絶対にやめましょう！
*アルコール濃度1%未満のドリンク剤でも飲めば動体視力が低下します！

無事故無違反ドライバーズコンテスト

土佐
セーフティーロード103

参加者募集

今年も、交通事故抑止と交通マナー向上のため〈5人1チーム〉で参加する103日間の無事故無違反ドライバーズコンテストを実施します。

【実施期間】
令和8年9月20日（日）～12月31日（木）

【申し込み受付期間】
令和8年8月3日（月）～9月11日（金）

【申込手数料】
1人 920円（1チーム 4,600円）
*運転記録証明書発行料金の改正等により変更されています。

さまざまな豪華景品を用意して、多くの皆さまのご参加をお待ちしています！

