

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

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
8	火		
9	水	立川無医地区診療	救急の日
10	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制	
11	金		
12	土	大豊サマーセミナー（大豊学園）9：00～12：30	
13	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	
14	月		
15	火	久壽軒無医地区診療 西峰無医地区診療	
16	水		
17	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制	
18	金	無料法律相談（ふれあいセンター）10:00～12:00	
19	土		
20	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	彼岸入り
21	月	敬老の日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日	
24	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制	
25	金		十五夜
26	土	いきいき元気運動教室（役場）10：00～11：00 岩原灯りの里（岩原集会所）18：00～21：00	彼岸明け
27	日	あなない直販所営業日 8：30～13：00	
28	月		
29	火	人権学習会（役場）14：00～	
30	水	国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料（3期）納付期限 乳がん検診（東豊永公民館・総合ふれあいセンター） 生活応援商品券ご利用期限	

1	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制 乳がん検診（総合ふれあいセンター・大豊町役場）
2	金	
3	土	乳がん検診（大豊町役場）
4	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
5	月	
6	火	ヘルスマイト推進教室（ふれあいセンター）
7	水	行政相談 人権相談（ふれあいセンター）10：00～12：00

乗合タクシー
運行当番表

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

※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。

10
神無月
October

～夏野菜のさっぱりだれ～



材 料 大さじ20杯程度

キュウリ	150g
ナス	100g
オクラ	80g
ミョウガ	3本
青ジソ	6枚
ショウガ	20g
トマト	150g
薄口しょうゆ	大さじ3
酢	// 2
ユズ酢	// 1
砂糖	// 1
いり白ごま	// 1

大さじ1杯分の栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	0.8g
塩分	0.9g

作り方

- ①キュウリとナスは5mm角に切る。ナスは水に10分程度浸してあく抜きしてザルにあげ水気を取る。
 - ②オクラはがくを取り、塩少々で板ずりしてから1～2分ゆでる。冷水にとり水気を切って縦半分に切り、幅5mmに切る。
 - ③ミョウガは縦に1/4に切ってから幅5mmに、青ジソは半分に切ってから千切りに、ショウガはみじん切りにする。
 - ④トマトは1cmの輪切りにしてから1cmの角切りにする。
 - ⑤ボウルに①～④と⑤の調味料を混ぜ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ※酸でオクラが変色しますが3日程度は冷蔵庫で保存できます。

ヘルスマイトの
おしゃべりコーナー

■残暑が厳しく、まだまだ夏野菜が豊富な時季です。そんな野菜をたっぷり使ったさっぱりだれを紹介しましょう。夏野菜には水分やビタミン・ミネラルが多く、特にカリウムは体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出する働きがあります。

■野菜を切ってあえるだけで簡単にでき、オクラのねばねばが全体をまとめます。肉類と野菜の蒸し物やしゃぶしゃぶ、冷やしそうめんや冷ややっこなどにかけると、野菜の栄養がたくさん取れる一品になります。また、熱々のご飯にかけても絶品ですので、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

秋の全国交通安全運動
9月21日(月)～9月30日(水)
9月30日(水)は[交通事故死ゼロを目指す日]です。ちょっとそこまででもシートベルトを!

特典講習実施しました!

7/29(水)
戸手野交流庵において、特典講習を行いました。クイックアームを利用して、真剣かつ楽しく、現在の反射機能を確認しながら交通安全を学んでいただきました。



交通安全
フェスティバル2026

9月23日(水)秋分の日

場所 / 本山町本山 吉野川ふれあい広場
時間 / 10時から14時(開場は9時30分)

音楽隊♪

嶺北地域にお住まいの方の交通安全および防犯、防災意識高揚のためのイベントです。さまざまな企業のご協力のもと、にぎやかに皆さまのお越しをお待ちしております。

キッチンカー