

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

10
神無月

October

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）	第17回 四国三郎吉野川源流・利水域 交流美術展覧会 （ふれあいセンター） 9：00～17：00
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	ヘルスメイト推進教室（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	
8	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制	寒 露
9	金		
10	土		
11	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 土佐の豊穰祭 in 嶺北（土佐町ふれあい広場）12：00～19：30	
12	月	🇯🇵 スポーツの日	
13	火		
14	水	立川無医地区診療	
15	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制	
16	金		
17	土		
18	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	
19	月		
20	火	久壽軒無医地区診療 おおとよEnglish Class（中級クラス）ふれあいセンター18：00～20：00	秋土用入
21	水	おおとよEnglish Class（初級クラス）ふれあいセンター18：00～19：00	
22	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制 乳幼児すこやか健診（ふれあいセンター）	
23	金		十三夜 霜降
24	土	いきいき元気運動教室（役場）10：00～11：00 立川御殿音楽祭（旧立川番所書院）13：00～15：00	
25	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	
26	月		
27	火	西峰無医地区診療	
28	水		
29	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制	
30	金		
31	土		

大豊ハイヤー
☎72-0143

豊永観光
☎75-0315

11
霜 月

November

1	日	第53回大豊町民文化祭（ふれあいセンター）9：45～15：30 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
2	月	町県民税 3期 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 4期 納付期限
3	火	🇯🇵 文化の日
4	水	
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	

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。

～簡単もずくの酢の物～



材 料 4名分

長イモ 60g
キュウリ 40g
青ジソ 1枚
トマト 1個
味付きもずく
（50g程度） 1パック

1人分の栄養価

エネルギー 24kcal
たんぱく質 0.4g
塩分 0.3g

作り方

- ①長イモは皮をむき長さ4cmの千切りに、キュウリも長さ4cmの斜め薄切りにしてから千切りにする。
- ②青ジソは半分に切ってから千切りにし、トマトはくし型に切る。
- ③ボウルに味付きもずく、①、②を加えてよく混ぜ、器に盛ってトマトを飾る。



寒暖差に
ご注意ください

ヘルスメイトの
おしゃべりコーナー

■10月の高知県の平均気温は20℃前後です。しかし去年は最高気温33.2℃を記録した日があり、その日の最低気温は22.5℃でした。このように気温差が7℃以上あると、急激な気温の変化に体が適応できずに、だるさやめまい、疲れやすさなどの「寒暖差疲労」を訴える方が出てきます。「寒暖差疲労」の予防のためにも日ごろから、十分な睡眠と適度な運動、そして栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

■食欲がない時や調理がしんどいと感じる時に、市販のもずくで味付けをする簡単酢の物はいかがでしょうか。カリウムや食物繊維も豊富な一品で、減塩効果が期待できます。

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

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

交通事故発生状況

令和8年8月13日現在

区 分	件 数	死 者	傷 者
県 内	552(283)	18(13)	600(148)
管 内	4(4)	1(1)	3(3)

*（ ）内は高齢者

高齢者の交通事故では、四輪車運転中の交通事故が最も多く、県内の高齢者の交通事故発生件数においては増加傾向に！

「自分の身は自分で守る」

日没の早まりに伴い、夕暮れ時にはドライバーの方は早めのライト点灯を心がけましょう。また、考え事やよそ見などの不注意は思いがけない事故を招きます。

慣れている道でも運転に集中することが大切です。

歩行者の皆さんは、明るい色の服装と反射材を活用するなどの対策で事故を防ぎましょう。



地震災害時どうする…



～車を運転していた場合の対処～

- 急ハンドル、急ブレーキを避け、ハザードランプを点け、道路の左側に停止する。
- 停止後は、ラジオで地震情報や交通情報を聞き、その情報や周囲の状況に応じて行動する。

【車を置いて避難するとき】

- できるだけ道路外の場所に移動する。やむを得ず道路上に置いて避難する時は、道路の左側に寄せて駐車する。エンジンを止め、キーは付けたまま窓を閉め、ロックはしない。
- 駐車する時は、避難する人の通行や災害応急対策実施の妨げになるような場所には駐車をしないようにしましょう。

日ごろから、車にも非常時用の持ち物や飲食料を常備しておくことも、もしものときの対策につながります。

