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

大豊ハイヤー　☎72－0143
豊永観光　☎75－0315
大豊ハイヤー　☎72－0143

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	秋土用明
7	土	立　冬　出張 蔦屋書店（旧おおとよ小学校）7～8日 10:00～16:00
8	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
9	月	
10	火	おおとよEnglish Class（中級クラス）ふれあいセンター18：00～20：00
11	水	おおとよEnglish Class（初級クラス）ふれあいセンター18：00～19：00 立川無医地区診療
12	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで※予約制
13	金	
14	土	**ダンスを楽しむ会（ふれあいセンター）13：00～16：15**
15	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（そばの日）10：00～16：00 あなない直販所営業日　８：30～13：00　七五三
16	月	
17	火	久壽軒無医地区診療 西峰無医地区診療
18	水	
19	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで※予約制
20	金	
21	土	
22	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　小　雪
23	月	勤労感謝の日
24	火	おおとよEnglish Class（中級クラス）ふれあいセンター18：00～20：00
25	水	おおとよEnglish Class（初級クラス）ふれあいセンター18：00～19：00
26	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで※予約制
27	金	
28	土	いきいき元気運動教室（クロスフィットおおとよ ストレングス）10：00～11：00 **健康ウォーキング教室（高知県立のいち動物公園）７：30～13：00**
29	日	
30	月	固定資産税（3期） 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料（５期）納付期限

12 師走 December

1	火	
2	水	行政相談　人権相談（ふれあいセンター）10：00～12：00
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	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	大　雪

※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。

秋の果物 ヘルスメイトのおしゃべりコーナー

簡単! 秋色ケーキ



材　料　天板１枚分

リンゴ	1個
サツマイモ	200g
ホットケーキミックス	200g
シナモンパウダー	5振り
卵	1個
砂糖	10g
無塩バター	30g
牛乳	100mℓ
オーブンシート	30cm×30cm

1/25切れの栄養価

エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.0g
塩分	0.1g

作り方

①天板にオーブンシートを敷き、バターは20秒ほどレンジで加熱して溶かす。オーブンを170℃に予熱する。

②リンゴとサツマイモは1cm厚さの一口サイズに皮付きのまま切る。サツマイモは水に5分くらいさらして水気を切る。

③ボウルに卵を入れて泡だて器でかき混ぜる。砂糖、バター、牛乳を順番に加えてその都度よく混ぜる

④ホットケーキミックス、シナモンを入れて混ぜ、リンゴとサツマイモも加えて練らないように全体をサックリと混ぜる。天板のシートの上に生地を流して2cmくらいの厚さに平らにならし、170℃に予熱したオーブンで35～40分焼く。

⑤オーブンから出して、粗熱が取れたら切り分ける。

■カキやナシ、クリにリンゴにブドウやミカン…と秋はいろいろな果物が旬を迎えおいしい季節です。さまざまな種類が栽培されており、品種により旬の時期も違います。お目当ての果物の旬の時期に、色づきが自然で香りもよい物を選び購入しましょう。

■果物にはビタミンCや食物繊維が豊富なものが多く、抗酸化作用や腸内環境の改善にも役立ちます。しかし、食べ過ぎるとエネルギーの取り過ぎになるので注意し、夕食後よりも、活動的な日中に200gくらい（ミカンなら中玉２個程度）の適量を楽しむように心がけましょう。

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

交通安全フェスティバル2026終了!

9/23に、本山町の吉野川ふれあい広場において「交通安全フェスティバル2026」が開催されました。当日は、お天気に恵まれ、たくさんの方にご来場いただき、楽しく過ごしていただきました。





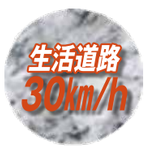


ありがとうございました！

薄暮時にご用心！

日没が早いこの季節は、歩行者横断中の事故が多く発生します。
運転される時は、早めのライト点灯で事故のリスクを減らしましょう。
対向車や先行車がいない時はハイビームを活用し、遠方の歩行者や自転車、落下物などの早期発見に努めましょう。
歩行者の皆さんも、横断歩道を渡る、明るい色の服や反射材を身に着けるなど、気付かれる工夫と、ルールを遵守しましょう。

道交法改正 ポイントのおさらい



●道路標識等による指定がある場合は、これまでどおりその速度に従ってください。

【生活道路とは？】
主に地域住民の日常生活に利用される中央線や中央分離帯がない、比較的狭い道路のこと。