

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■地震など、災害発生時の心構えとして、水道やガス、電気などのライフラインが閉ざされた時のことを考えておきましょう。ライター、マッチ、卓上用力セットコンロとガスボンベ、魔法瓶、暖を取るために七輪や炭、使い捨てカイロなど、自分に必要なものを用意しましょう。もちろん命をつなぐための水と食料は忘れずに備蓄しておきましょう。

■今回は長期保存のできるツナの缶詰を使ったメニューを紹介します。



◎豆腐とツナのつくね焼

材 料 (2人分)

作り方

- ①ツナ缶はザルにあげ油を切り、木綿豆腐は水切りしておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ②ボールに①とAを入れてよく混ぜる。
- ③二等分にして小判形に丸め、油を薄く敷いて熱したフライパンで両面をきつね色に焼く。
- ④鍋にBの材料を入れ、底からよくかき混ぜながら火にかけてあんを作る。
- ⑤皿に③のをせてあんをかけ、あれば季節の野菜を添える。

1人分の 栄養価

エネルギー	299kcal	脂質	6.5g
たんぱく質	9.2g	鉄	1.3mg
カルシウム	104mg	塩分	1.7g

問い合わせ先 …大豊町食生活改善推進協議会(住民課健康づくり班内)

交通安全ニュース

新入学児童を事故から守る

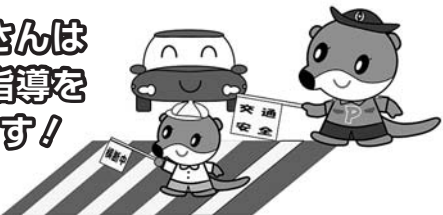
新入学児童を目にする季節となりました。
大人が率先して交通ルールを守り、導き、小さな命を事故から守りましょう。

ドライバーの 皆さんへ

しっかり安全確認を！

- ①住宅地域の道路では「飛び出し」を警戒
- ②駐停車車両の陰に目配り
- ③右左折時は、側方にも目配り
- ④子どもを発見したら、その反対側にも目配り
- ⑤横断歩道付近にしっかり目配り

保護者の皆さんは
実地で安全指導を
お願いします！



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
☎ (0887) 76 - 0110

車で事故に遭わない起こさないために…

- *事故防止に役立つ情報を知る
→安全教室に参加する
- *交通状況をよく見て慎重に判断する
→経験や慣れに頼らない
- *視界から把握できない危険に注意を向ける
→「もしかしたら…」の気持ちを忘れない
- *体調がおかしいなと感じたら運転しない



町内高齢者
(65歳以上)の
免許保有人口
総数 1,057人
(41%)

65歳～69歳	303人
70歳～79歳	472人
80歳～89歳	266人
90歳以上	16人

アピールしてますか？

「見せて知らせる」
ことの大切さ

- ウインカーやブレーキランプなどの合図を早めに出す
- 夕方は早めにライトを点灯する

ピッカリ運動継続中！！

教

育委員会だより

3月13日、大豊町中学校卒業式が行われました。第6期卒業生24人の皆さんの門出を心より祝福するとともに、それぞれの道で夢や希望が実現することを心より願っています。

- 秋山 啓斗さん…色々な事があった3年間だったけど楽しい毎日でした。これからは将来の夢に向かって頑張っていきたいと思います。
- 小笠原 透さん…バドミントンでは優勝を何度もし、授業ではみんながすごくにぎやかで、このクラスにいて毎日楽しかったです。卒業してからもまたみんなに会いたいです。
- 小笠原直斗さん…とても短い3年間でしたが、充実していた学校生活が送れて良かったです。みんなと一緒に楽しい時間が過ごせてうれしく思っています。
- 上地 直也さん…将来は三協運送を継いで、すごうでのトラックドライバーとリフトマンになりたいです。これから色んなことを将来に向けてがんばります。
- 関口 裕太さん…楽しく明るい、良いクラスでした。これからも友達を大切にしていきたいと思います。
- 原 功成さん…入学当日の僕と今の僕を比べると、びっくりするくらい成長しました。高校に行ったら勉強と部活動を一生懸命がんばりたいと思います。
- 平野 晋平さん…皆と過ごした3年間は毎日が本当に楽しかったです。将来の夢はバドミントン選手になることなので、高校でもがんばります。
- 又川 龍輝さん…地域の人達、先生、友達、家族、みんなありがとうございました。高校では、文武両道で頑張ります。
- 森本 蓮さん…3年間で楽しかったことは、友達と遊んだり、話したり、思い出をつくれたことです。中学校生活はマジでリアルガチで楽しかったです。
- 山崎 冬馬さん…3年間めっちゃ楽しかった。オーストラリア研修は、とても楽しかったです。将来の夢は、石原さとみに似ている人と結婚することです。
- 山中 雄真さん…毎日が充実した中学校生活でした。つらい時もあったけど、皆の笑顔をバネに頑張ることができました。これからもこの出会いを大切に、高校生活を楽しんでいきたいです。
- 秋山 和美さん…みんなとすごした時間は、ほんまに宝物です！将来の夢は、音楽関係の仕事に就きたいと思っています。夢をかなえられるように、一生懸命頑張りたいです。
- 加藤 葵さん…転入生だった私を温かく迎えてくれた大豊町中学校のみなさん、本当にありがとうございました。みなさんと過ごした日々は忘れません。
- 上村ひかるさん…楽しい時や悲しい時、いつもいっしょにいてくれたのは友達や家族でした。どちらも私にとっては大切な存在です。これからも迷惑をかけるかもしれませんが、よろしくお願いします。
- 衆名 春佳さん…人と会えば必ず挨拶することも、人数が少ない分、人同士の結束力の高い大豊町で育ったからだと思います。高校へ入学してもこの町で学んだことを忘れず、精一杯努力していきます！
- 酒井 美穂さん…この3年間で楽しかったのは、私を支えてくださった皆さんがいたからです。先生方、大豊町に住む方々、私の家族、クラスのみんなに感謝しています。
- 佐藤 未来さん…今までお世話になりました。
- 都築 有紗さん…みんなに助けられてばかりの3年間でした。毎日が楽しくてめちゃくちゃ良いクラスでした。いつか恩返ししたいです！
- 都築 李来さん…3年間、とてもお世話になりました。オーストラリアに行ったり職場体験させてもらったり感謝してます。これからも自分の夢、やりたい事に向けて努力します。
- 西村 珠里さん…大変なこともあったけど、全部ひっくるめてすごく楽しかったです！このクラスのみんなといっぱい思い出をくれてほんとに良かったです！
- 西村 悠さん…この23人と一緒にのクラスで3年間過ごした事が一番の思い出です。高校生になったら将来の夢を叶えられるようたくさん努力します。
- 山崎 万葉さん…中学校生活は、とても楽しく充実した毎日を送ることができました。皆別々の高校に行きますが、これからもよろしくお願いします。
- 山中 静良さん…この学校で、クラスで思い出がつくれたことを誇りに思います。高校では別々になる人もいますが、またみんなで集まれたらいいなと思います。
- 吉村 美玲さん…3年間、毎日が楽しかったです。部活動ではしんどい事もたくさんありましたが、とてもいい経験ができました。

