

3
弥 生
March

平成31年 | 2019 | ゆとりすと Yutorisuto Calendar | カレンダー

1	金		春季全国火災予防運動
2	土		
3	日		桃の節句
4	月	行政相談（ふれあいセンター）10:00～12:00	
5	火		
6	水	無料法律相談（ふれあいセンター）10:00～12:00	啓蟄
7	木		
8	金	よちよち～ひなまつり✿（ふれあいセンター）10:00～12:00	
9	土		
10	日		
11	月		
12	火		
13	水	大豊町中学校卒業式 / 立川無医地区診療 ポールウォーキング教室（ふれあいセンター）14:30～15:30	
14	木	はつらつ健康運動教室（農工センター）18:30～20:00	
15	金		
16	土		
17	日		
18	月		彼岸入り
19	火	久寿軒無医地区診療	
20	水	おおとよ小学校卒業式	
21	木	☉ 春分の日	彼岸
22	金		
23	土		
24	日		彼岸明け
25	月	豊永保育所卒園式	
26	火	西峰無医地区診療 / 大杉保育所卒園式	
27	水		
28	木		
29	金		
30	土		
31	日		

4
卯 月
April

1	月	豊永保育所入所式	
2	火		
3	水	大杉保育所入所式 / 大田口保育所入所式	
4	木		
5	金		清明
6	土		
7	日		

※2月末の区長便にて、新年度の健康づくりカレンダーを配布しています。健康づくりにご活用ください。



🌀 巻きずしといえば、芯にする具の準備を面倒に感じることはないですか。
今回は、簡単なサラダ巻を紹介しますのでお好みの具を巻いてお楽しみください。

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）

サラダ巻



材 料(約4本分)

寿司用焼きのり…………… 4枚	きゅうり…………… 1本	サニーレタス…………… //
ご飯(2合分)…………… 690g程度	かにかまロング…………… 4本	その他…………… //
塩…………… 6g	ツナ缶詰…………… 適量	巻きずし、手水（水1：酢1）
A { 砂糖…………… 40g	コーン缶詰(ホール)…………… //	
酢…………… 40ml	マヨネーズ…………… //	

作り方

- ① Aの合わせ酢を合わせておく。ご飯は通常より固めに炊き、炊き上がったご飯台に出してAの合わせ酢を回しかける。しゃもじで切るようにして全体を混ぜ、冷ましておく。
- ② きゅうりは塩少々で板ずりをした後、縦に1/6程度に切り、中心の種の部分は少し切り取っておく。
- ③ ツナはざるにあげ、水分が多いようならキッチンペーパーで水分を取る。コーンもざるにあげて水気を切っておく。
- ④ 巻きずすを広げ、手前端に合わせて焼き海苔のザラザラした面を上にして横長に置く。（具が多い場合は縦長におく）手水を付けながら、手前側1cm・向こう側2cm程度を残してすし飯170g程度を均等に広げる。
- ⑤ 広げたすし飯の中心より少し手前に、ツナとコーンを置いてマヨネーズを端から端まで2回かける。サニーレタスを置き、最後にカニかまときゅうりを載せる。
- ⑥ 具材を軽く押さえながら、巻きずすを手前から持ち上げ、2つ折りにするような感じで一息に巻いて押さえる。全体を巻いて丸く形を整えたら巻きずすを外し、巻終わりを下にしてしばらく置いておく。
- ⑦ 1本を8～9きれに切る。切る時は、濡れ布巾を用意しておき、切るたびに包丁を拭く。

交通安全ニュース

本山庁舎管内交通事故発生状況

平成30年1月1日～12月31日まで

件 数	死 者	傷 者
9 (6)	0	11 (6)

() 内は高齢者の数

〈本山庁舎管内の発生 過去最少の件数〉

死亡事故の発生はありませんでしたが、高齢者の事故件数は依然高い結果となりました。

ご注意ください！

免許証更新時の【高齢者講習】を受けられた皆さまへ

70歳以上の方は、免許証更新時には高齢者講習を受けなければなりません。受講が終わると「終了証明書」を受け取るようになりますが、これだけでは、免許証の更新は完了していません。必ず「終了証明書」を持参して、最寄りの交通安全協会で更新の申請を行って下さい。

うっかり忘れると・・・

- × 新しい免許証を受け取ることができない
- × 現在の免許証の有効期限が切れてしまう
- × そのままで運転すると無免許運転に！

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

平成30年 大豊町【受講特典講習】実施報告

○デイサービス	101名
○西峯老人クラブ福寿会	29名
○民生委員	24名
○永淵ミニデイ	10名
○穴内ミニデイ	18名



★ 合計182名の方に受講修了証を配布 ★

65歳以上の方を対象に、特典付きの交通安全講習を実施しています。受講された方には、県下各地で色々なサービスを受けられる『受講修了証』をお渡ししています。詳しいお問い合わせは、本山庁舎交通課・上池まで。

今月の
県安日

20日(水)



お出かけの際は
『受講修了証』
を忘れずに!!

