

令和2年 2020年
【5月 皐月 May】

乗合タクシー
運行当番表

1	金	八十八夜
2	土	
3	日	● 憲法記念日
4	月	● みどりの日
5	火	● こどもの日 端午の節句・立夏
6	水	振替休日
7	木	
8	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～12：00 ヘルスメイト総会（ふれあいセンター）
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	いきいき元気運動教室（ふれあいセンター）14：30～15：30 立川無医地区診療
14	木	
15	金	
16	土	特定健診・胸部・胃がん・大腸がん（ふれあいセンター） 8：30～10：00（東豊永・西峰・東部・豊永地区）
17	日	特定健診・胸部・胃がん・大腸がん（ふれあいセンター） 8：30～10：00（大田口・穴内・立川・大杉・天坪地区）
18	月	
19	火	久壽軒無医地区診療 狂犬病予防注射巡回
20	水	狂犬病予防注射巡回
21	木	狂犬病予防注射巡回
22	金	
23	土	はつらつ健康運動教室（大豊町役場）10：00～11：00
24	日	
25	月	
26	火	西峰無医地区診療
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

豊永観光（有）
☎7510315

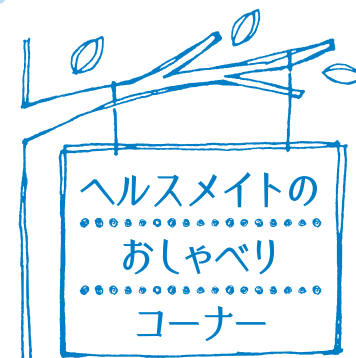
大杉ハイヤー
☎7210036

大豊ハイヤー
☎7210143

【6月 水無月 June】

1	月	固定資産税（1期）納付期限 行政相談（ふれあいセンター）10：00～12：00
2	火	
3	水	はみがき・栄養教室（豊永保育所） 人権相談（ふれあいセンター）10：00～15：00
4	木	はみがき・栄養教室（大田口保育所）
5	金	はみがき・栄養教室（大杉保育所） 芒種
6	土	
7	日	狂犬病予防注射

※新型コロナウイルス感染症の影響により、予定を中止・変更する場合があります。



■銀不老豆は本町を代表する特産品で、この豆を使った「銀不老寿司」は、県下でも有名な郷土料理となりました。また、ロールケーキなどデザートに材料としても利用されるようになり、認知度を上げ用途の幅を広げつつあります。
■同じ銀不老豆を使った「なべもち」をご存知でしょうか。この「なべもち」も昔から大豊に伝わる郷土料理で、ほっこりとした素朴な銀不老豆の味がポイントです。米（うるち米）の割合を多くするとあっさりとした食感になりますので、お好みで調節し、ぜひ一度お試しください。

●1人分（90g程度）の栄養価			
エネルギー	245kcal	脂質	0.7g
たんぱく質	5.5g	鉄	0.7mg
カルシウム	22mg	塩分	0.2g



なべもち

●材料（20～25個程度）
もち米 …… 5合
米（うるち米）… 1合
塩 …… 大さじ ½
きな粉（黄・青）… 適量
銀不老豆 …… 100g
A 砂糖 …… 50g
塩 …… 小さじ ½

●作り方

- ① 銀不老豆はよく洗い、3倍の水に一晩浸してから火にかけ、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら煮る。豆が煮汁から出ないように注意する。
- ② 8分程度柔らかくなれば、Aの砂糖と塩を加えてふっくらと煮て冷ます。ザルに上げて水気を切る。
- ③ 米は合わせてとぎ、米と同量の水で炊く。蒸らしてから桶に取り出し、塩と銀不老豆も加えて混ぜ合わせる。（お好みで茹でてすりつぶしたヨモギを混ぜてもよい）
- ④ 好みの形に握り、きな粉をまぶす。

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
☎0887-76-0110

～高速道路利用時の注意～

「それ、逆走です！」

- 本線をUターン
- 本線をバックする
- 無理に転回して逆方向に進む

行きたい方向を間違えた、目的のインターチェンジを通り過ぎたときなど、上記の行動をしてしまうと・・・これらは全て『逆走』になります。

『絶対にしないでください！』

行きたい方向を間違えたり、目的のインターチェンジを通り過ぎた時は

➡ 次のインターチェンジまで走行し、出口料金所の一般レーンで係員にお申し出ください。

逆走してしまったときは・・・

- ① 安全な場所に停車し、ハザードランプを点灯
- ② 近くの安全な場所（ガードレールの内側など）に非難
- ③ 110番、非常電話、道路緊急ダイヤル（#9910）で通報する。



【脳トレ答え】混ぜこぜ計算 ①8 ②3 ③2 ④10
六方熟語 ①雑 ②戸

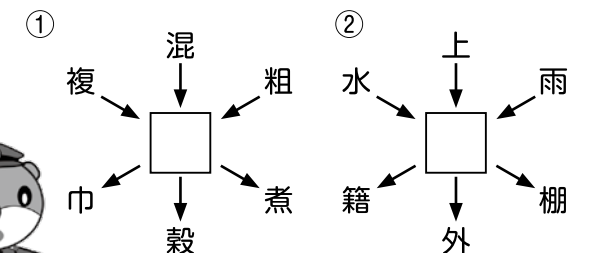
解けるとスッキリ！

脳トレで事故防止

混ぜこぜ計算 漢字とひらがなで表記した計算式を暗算で解きましょう。

- ① 三引く二足す五足す七引く八足す三 =
- ② 九足す八引く七引く六足す四引く五 =
- ③ 五引く三足す四引く四足す六足す一引く七 =
- ④ 七引く二足す六引く五引く三足す十五引く八 =

六方熟語 矢印方向に二字熟語ができるように、□に入る漢字を入れてください。



先月号「高齢者講習受講でサービスを受けよう」で掲載漏れがありました。

◆居酒屋にっさん（本山町）：飲食代1割引（毎日）