

令和2年 2020年
【6月 水無月 June】

1	月	固定資産税（1期）納付期限	
2	火		
3	水	人権相談（ふれあいセンター）10：00～15：00 はみがき・栄養教室（豊永保育所）	
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	狂犬病予防注射巡回（全地区）	
8	月	無料法律相談（ふれあいセンター）10：00～12：00	
9	火		
10	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	入梅
11	木		
12	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	
13	土		
14	日		
15	月		
16	火	久壽軒無医地区診療	
17	水		
18	木	1歳半・3歳児すこやか健診（ふれあいセンター）13:00～	
19	金		
20	土		
21	日		夏至
22	月		
23	火	西峰無医地区診療	
24	水		
25	木		
26	金		
27	土	はつらつ健康運動教室（役場）10：00～11：00	
28	日		
29	月		
30	火	町県民税（1期）納付期限	

【7月 文月 July】

1	水	ヘルスメイト推進教室（ふれあいセンター）	半夏生
2	木		
3	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	
4	土		
5	日	梶ヶ森 山開き	
6	月		
7	火		七夕・小暑

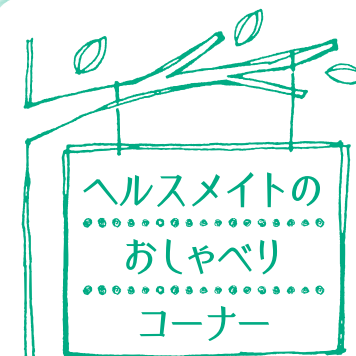
乗合タクシー
運行当番表

大豊ハイヤー
☎7210143

豊永観光（有）
☎7510315

大杉ハイヤー
☎7210036

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



■新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ヘルスメイトの活動も当面の間自粛することになりましたので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

■感染予防には3つの密、「密集」「密閉」「密接」が大切です。その他に、マスクの着用、十分な手洗いなど、自分でできる予防策は講じていきましょう。そして、こんな時こそ、病気に負けない体づくりが大切です。運動、休養、そしてバランスのとれた栄養を心がけ、心身共に健康で過ごしましょう。

■自宅にいる時間を利用して、簡単なケーキを手作りしてみませんか。

●1人分（90g程度）の栄養価			
エネルギー	128kcal	脂質	6.3g
たんぱく質	1.9g	鉄	0.2mg
カルシウム	17mg	塩分	0.2g



簡単バナナケーキ

●材料（パウンドケーキ型1つ分）
バナナ（完熟）……………100g
ケーキ用マーガリン ……50g
卵（M寸）……………1個
上白糖 ………………30g
ホットケーキミックス…100g
シナモンパウダー ……少々
パウンドケーキの型（百円均一の物でも良い）

●作り方

《下準備》卵、マーガリンは室温に戻しておく。マーガリンは20秒ほどレンジにかけて柔らかくしてもよい。調理器具、焼き型の準備。

- ① バナナはフォークなどでつぶすかみじん切りにする。
- ② ボールにバナナを入れ、マーガリン、卵、砂糖、シナモンパウダーの順に加えて、その都度ハンドミキサーでよく混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを加え、ゴムベラで全体を混ぜる。型に流し込み、20cm程度の高さから3回落として空気を抜く。中央を少しくぼませてから、170℃に予熱したオーブンで40分焼く。（焼き時間は機種により調節してください。）



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

運転免許更新期間延長

～新型コロナウイルス感染防止対策～ 4月23日現在

新型コロナウイルス感染防止やその影響により通常の更新手続きが困難な方で、下記の更新対象期間の方に対しては、更新期間の末日から引き続き3か月間有効なものとなるように延長手続きが可能となりました。

令和2年（平成32年）3月31日から同年7月31日までの方
（ただし、すでに失効している方は除きます。）

*更新手続き中の方も延長末日が7月31日までの方は、有効期限延長手続きが可能になりました。詳細についてはお問い合わせください。

《注意》

今後の情勢によっては内容が変更される場合があります。



スリップ事故 雨天時 防止!!

視界が悪くなり、制動距離も伸びる！

「タイヤやワイパーの交換をしなくても大丈夫ですか？」
雨の日は、晴天時に比べ視界が悪くなり、ブレーキをかけても完全に停止するまでの制動距離も長くなることから、一層注意が必要です。

ポイント

- 運転速度は控えめに！
- 車間距離を広めに！
- 夜間はハイビームを活用し、歩行者などの早めの発見を！



脳トレで事故防止

読めるかな？

読めるとちょっと自慢な難読漢字です。

- ①紫陽花 ②漸く ③踝
④海星 ⑤綻びる
⑥鳩尾 ⑦鼯
⑧甘蕉



【答え】①あじさい ②ようやく ③くるぶし ④ひとで
⑤ほころびる ⑥みぞおち ⑦いびき ⑧バナナ