

令和2年 2020年

【9月 長月 September】

1	火		防災の日
2	水		
3	木	瀬餓鬼（大田口）	
4	金		
5	土	梶ヶ森トレッキング&星天観察会	
6	日	梶ヶ森トレッキング&星天観察会	
7	月		白露
8	火		
9	水	立川無医地区診療 いきいき元気運動教室（ふれあいセンター）14：30～15：30	救急の日
10	木	無料法律相談（ふれあいセンター）10：00～12：00	
11	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	
12	土	はつらつ健康運動教室（役場）10：00～11：00	
13	日		
14	月		
15	火	久壽軒無医地区診療	
16	水	乳がん検診（ふれあいセンター）8：30～11：00 （東豊永公民館）13：30～16：00	
17	木	乳がん検診（大杉中央病院）8：30～11：00 （ふれあいセンター）13：30～16：00	
18	金		
19	土		彼岸入り
20	日		
21	月	●敬老の日	
22	火	●秋分の日	
23	水		
24	木		
25	金		彼岸明け
26	土	はつらつ健康運動教室（役場）10：00～11：00 梶ヶ森トレッキング&星天観察会	
27	日	梶ヶ森トレッキング&星天観察会	
28	月		
29	火	西峰無医地区診療	
30	水	国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料③ 納付期限	

【10月 神無月 October】

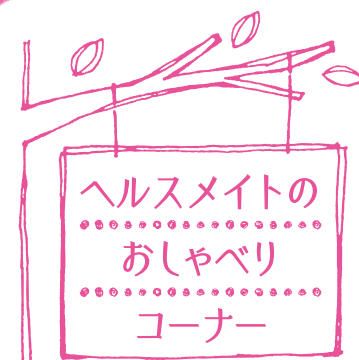
1	木		十五夜
2	金		
3	土	乳がん検診（ふれあいセンター）8：30～11：00	
4	日		
5	月	行政相談（ふれあいセンター）10：00～12：00	
6	火		
7	水	人権相談（ふれあいセンター）10：00～15：00	

乗合タクシー
運行当番表

豊永観光（有）
☎7510315

大杉ハイヤー
☎7210036

大豊ハイヤー
☎7210143



9月は食生活改善普及運動 および健康増進普及月間です

■国民一人ひとりが、食事・運動・禁煙など生活習慣改善の重要性について理解を深め、健康づくりを実践していくために、9月は「食生活改善普及運動」と「健康増進普及月間」が連動して全国展開されています。

■本町でも生活習慣病予防に視点をおき、町民の皆さんの健康の保持増進を支援するため、令和2～6年度の、第3期「大豊町健康増進計画・食育計画」を策定しており、私たちヘルスメイトもこの計画に沿って、健康づくりのお手伝いをしています。

■生活習慣病を予防して寝たきりにならないように、また、いつまでも自分のことは自分でできるよう、「健康寿命」の延伸に向けて自分が今出来ることを実践していきましょう。

1に運動



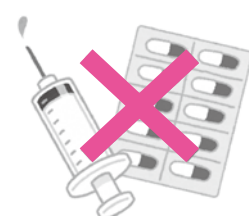
2に食事



しっかり禁煙



最後にクスリ



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



秋の全国交通安全運動

9月21日（月）～30日（水）

- ①子供をはじめとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- ②高齢運転者などの安全運転励行
- ③夕暮れ時と夜間の交通事故防止
飲酒運転などの危険運転の防止



道交法改正により、妨害運転罪が創設されました

ストップ!! あおり運転

3～5年以下の懲役または
50～100万円以下の罰金！
更に免許取消し！



妨害（あおり）運転の対象となる10種類の違反

- 通行区分違反
- 車間距離不保持
- 追越し違反
- 警音器使用制限違反
- 最低速度違反（高速自動車道）
- 急ブレーキ禁止違反
- 進路変更禁止違反
- 減光等義務違反
- 安全運転義務違反

今月の県安日

9月23日（水）

有効期限内の【受講修了証】をお持ちの皆さんへ

協賛店利用の際にご提示ください。

割引やポイント付加などのサービスが受けられます。



受講特典講習開催グループ募集しています！

- 思いやり・ゆすり合いの運転を！
- ドライブレコーダーをつけましょう！
- あおり運転を受けたときは、車外に出ることなく