

令和3年 2021年

【3月 弥生 March】

1	月	春季全国火災予防運動（～7日）	
2	火		
3	水		桃の節句
4	木		
5	金	よちよち（ふれあいセンター）10:00～12:00	啓蟄
6	土		
7	日		
8	月		
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 無料法律相談（ふれあいセンター）10:00～12:00	
11	木		
12	金		
13	土		
14	日		
15	月		
16	火	久壽軒無医地区診療	
17	水		彼岸入り
18	木		
19	金		
20	土	● 春分の日	彼岸
21	日		
22	月		
23	火	西峰無医地区診療	彼岸明け
24	水		
25	木		
26	金		
27	土	はつらつ健康運動教室（役場庁舎）10:00～11:00	
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

乗合タクシー
運行当番表

大杉ハイヤー
☎72-0036

大豊ハイヤー
☎72-0143

豊永観光
☎37515

※新型コロナの影響で予定は変更となる場合があります。

スポーツ安全保険

対象となる事故 団体活動中の事故／往復中の事故

保険期間 令和3年4月1日の午前0時から令和4年3月31日午後12時まで

4名以上の団体・グループで
ご加入ください

公益財団法人 スポーツ安全協会 高知県支部

TEL 088-820-1755 電話受付時間 午前8時30分～午後5時15分（土、日、祝日を除く。）

保険の詳しい内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。
ご加入はインターネットからのお手続きが便利です。

スポーツ安全保険

検索

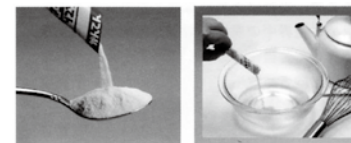


■「寒天」と聞くと、牛乳かんなどのデザートを想像する方が多いか
と思います。海藻を原料とし2種類の食物繊維の特徴をあわせ持つ
寒天は、肥満などの生活習慣病予防、便通の改善、がん予防など様々な健康効
果があり注目されています。

■寒天は、乾燥状態で食物繊維が74%と含有量が特に多く、水に溶けて小腸内で
糖分や脂肪の吸収を阻害する働きのある「水溶性食物繊維」と、水に溶けず
胃や小腸で水分を吸収し、便通をよくする働きのある「不溶性食物繊維」の両
方が含まれています。最近では、下記のように色々な種類の寒天が販売されて
いますので、用途に応じて使い分けてみてはいかがでしょうか。

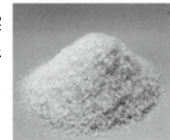
粉末寒天／即溶性寒天

粉末で扱いやすいので、さまざまな用
途に使われています。火にかけて水か
ら鍋で煮溶かすタイプと、熱湯で溶け
るタイプ（即溶性寒天）があります。



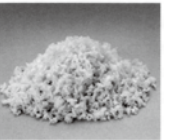
フレーク寒天

和菓子に用いられる寒
天です。フレーク状の形
態が和菓子を作るのに
適しています。



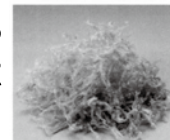
つぶ状寒天

お米の粒のような形
状の寒天です。ぞう
すいやリゾットなど
に使われています。



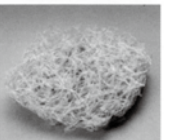
糸寒天

糸状にした寒天で、その
ままスープに入れる、あ
るいは水で戻してサラダ
の具として使います。



寒天麺

寒天を麺状に加工し
たもので、いわば寒
天のラーメンです。



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）

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

後部座席も シートベルト着用！

警察庁とJAFが全国の一般道におい
て昨年10月～11月の間、後部座席の
シートベルト着用状況を調査した結果、
40.3%と低い実態であることがわかり
ました。

高知県着用率 38.8%

平成20年6月の道交法一部改正によっ
て、後部座席のシートベルト着用が義務化
されています。

車に乗る人みんな
の命を守るため、ま
た事故時のケガの軽
減のために、車に乗
たら全員シートベル
ト着用を！



運転免許証
住所変更は
お早めに！

【届出場所】

運転免許センターまたは警察署

【受付日】

月～金曜日（土日祝日は除く）
＊運転免許センターのみ日曜日受付

【受付時間】

- 運転免許センター
10:00～11:30／14:30～16:00
- 警察署
8:30～11:30／13:00～16:30

事故を起こさないために・・・

ベテラドライバーでも加齢による身体機能の低
下は避けることができません。

運転がおっくうになる、運転後の疲労感が強くなっ
た、センターラインをまたいで運転してしまうなど、
運転に何らかの支障が出始めた、また家族や知人に
運転を注意される機会が多くなったら、今後の運転
について一度考えてみるのが大切で
はないでしょうか。

認知症などに関するご相談も含め、
お気軽にご相談ください。

その運転大丈夫ですか？

