

ゆとりすとカレンダー 10月・11月

令和3年 2021年

【10月 神無月 October】

1	金		
2	土		
3	日		
4	月	大豊町フレイル予防講演会（ふれあいセンター）受付 14：00～	
5	火	大豊町人権学習講習会（役場庁舎）19：00～	
6	水	行政相談（ふれあいセンター）10：00～12：00 人権相談（ふれあいセンター）10：00～15：00 ヘルスメイト推進教室（ふれあいセンター）	
7	木		
8	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	第12回 四国三郎吉野川源流・
9	土	子宮頸がん検診（詳しくはP.7へ）	利水域交流美術展覧会（ふれあい
10	日		センター）9：00～18：00
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		
17	日		
18	月		十三夜
19	火	久壽軒無医地区診療 秋のおもてなし一斉清掃（詳しくはP.4へ）	
20	水		秋土用入
21	木	1歳半・3歳児すこやか健診（ふれあいセンター）13：00～	
22	金		
23	土	健康ウォーキング（詳しくはP.8へ）	霜降
24	日		
25	月		
26	火	西峰無医地区診療	
27	水		
28	木		
29	金		
30	土		
31	日		

【11月 霜月 November】

1	月	町県民税（3期）・国民健康保険税（4期）納付期限 後期高齢者医療保険料・介護保険料（4期）支払期限
2	火	
3	水	● 文化の日
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	立冬

※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。

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(有) 75-0315

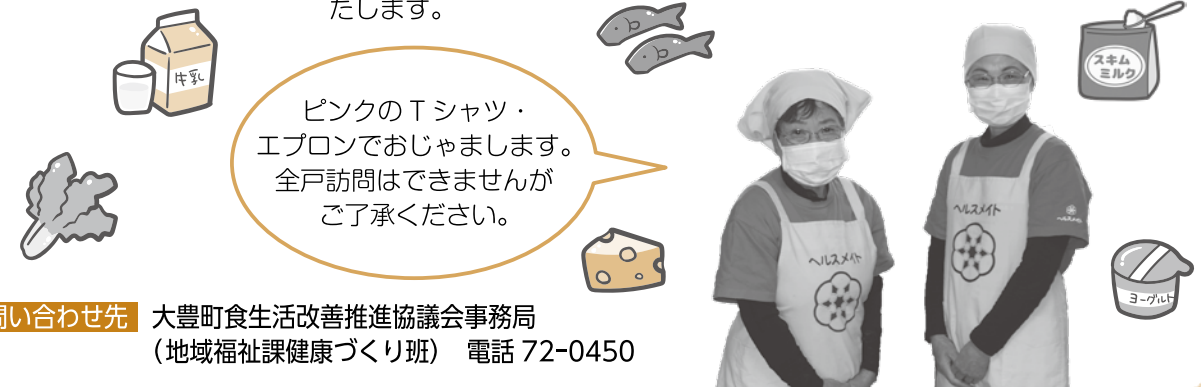


10月に訪問活動を実施します

本年度も、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、調理実習や会食を伴う活動は自粛しております。そこで、10月はヘルスメイトが、町内のお宅を個別に訪問する活動を計画しております。

「3密」を避けるなど制限のある生活が続いていますが、バランスのとれた食事や運動を心がけ、自分の健康は自分で守ることが大切です。今回は、「カルシウムをプラスして生涯骨太に」をテーマにしており、ヘルスメイトの活動が、少しでも皆さんの健康づくりのお手伝いになれば幸いです。

感染予防に十分留意して短時間での活動を予定しておりますので、ヘルスメイトが訪問したお際には、地域の皆さんのご理解をよろしくお願いいたします。



問い合わせ先 大豊町食生活改善推進協議会事務局
（地域福祉課健康づくり班） 電話 72-0450

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

「存在アピールで事故防止」



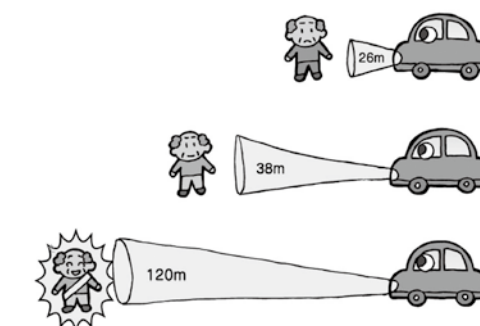
日暮れが早くなりました。車を運転する方も、歩行者の皆さんも、目立つ工夫で存在を知らせ、事故を防ぎましょう。

歩行者の方へ

明るい色の服装と反射材を活用し、懐中電灯などで道を照らすとともに、周囲への存在を知らせてください。

運転者の方へ

早めのライト点灯とハイビームの活用で、歩行者等の早い発見に努めましょう。



自転車 どこを走るべき？

自転車は車道左側通行が原則です。

しかし、次の場合は歩道を通行することができます。（この場合でも歩行者の通行を妨げてはなりません。）

- 道路標識等で指定された場合
- 運転者が児童、幼児の場合
- 70歳以上の高齢者など政令で定める者が運転している場合
- 車道又は交通の状況からみて、やむを得ない場合



自転車安全利用五則

1. 自転車、車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行
4. 安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
5. 子供はヘルメットを着用