

# ゆとりすとカレンダー

3月・4月

令和4年 2022年  
[3月 弥生 March]

1	火		↑ 春季 全国火災予防運動 ↓
2	水		
3	木	桃の節句	
4	金		
5	土		
6	日		
7	月		
8	火		
9	水	立川無医地区診療 (刈屋集会所) いきいき元気運動教室 (ふれあいセンター) 14:30 ~ 15:30	
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 ~ 12:00	
12	土		
13	日	大豊町中学校 卒業式	
14	月		
15	火	久壽軒無医地区診療 (久壽軒老人憩いの家)	
16	水		
17	木		
18	金	彼岸	
19	土		
20	日		
21	月	● 春分の日	
22	火	西峰無医地区診療 (大豊町立複合集会所ひだまり)	
23	水	おおとよ小学校 卒業式	
24	木	おおとよ小学校・大豊町中学校 閉校式	
25	金		
26	土	はつらつ健康運動教室 (役場庁舎) 10:00 ~ 11:00 大田口保育所 卒園式・閉園式	
27	日		
28	月		
29	火		
30	水		
31	木		

乗合タクシー  
運行当番表

豊永観光

☎75-0315

大杉ハイヤー

☎72-0036

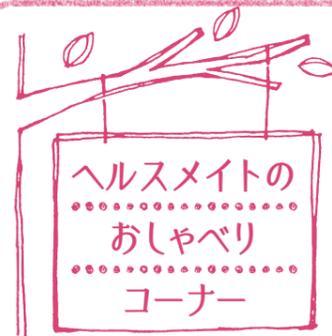
大豊ハイヤー

☎72-0143

[4月 卯月 April]

1	金		↑ 春の 全国交通安全運動 ↓
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		
6	水	大豊学園 開校式	
7	木	大豊学園 入学式	

※新型コロナの影響で予定は変更となる場合があります。



## 高野豆腐のグラタン



- 材料 (2人分)  
高野豆腐…50g ブロccoli…50g  
しめじ…1/2株 (50g)  
玉ねぎ…1/4個 (50g) 牛乳…300ml  
バター…小さじ1  
顆粒コンソメ…小さじ1/2  
片栗粉…小さじ1 (同量の水で溶く)  
ピザ用チーズ…30g

### ●作り方

- ①バットに高野豆腐を並べ、牛乳200mlを入れて戻して一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。しめじも小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて溶かし、中火で、玉ねぎとしめじを入れて炒める。
- ③②に高野豆腐、残りの牛乳、顆粒コンソメを入れてふたをして5分煮る。
- ④火を止めて、水どき片栗粉を加えてとろみをつける。ブロッコリーを加えて混ぜ、グラタン皿に入れチーズをかける。
- ⑤オーブントースターに入れて、5～6分 (焼き色がつく程度) に焼く。

### ●1人分の栄養価

エネルギー	328kcal	カルシウム	470mg
たんぱく質	24.5g	鉄	2.5mg
脂質	21.5g	塩分	1.3g

■高野豆腐は日本の伝統的な保存食品で、大豆を原料とし、その50%が良質な植物性たんぱく質です。また、カルシウムや鉄なども豊富に含まれており、生活習慣病予防やフレイル予防に効果的な食品です。煮物ばかりでなく、ちょっと変わったグラタンも試してみませんか。

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

### 住所変更はお早めに！ 運転免許証

#### 【届出場所】

運転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に日曜日受付

#### 【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

### ご注意ください！

#### 【高齢者講習】を受けられた皆様へ

70歳以上の方は、免許証更新時には高齢者講習を受けなければなりません。

受講が終わると「終了証明書」を受け取ることになりますが、これだけでは、免許証の更新は完了していません。必ず、「終了証明書」を持参して、最寄りの交通安全協会での更新の申請を行って下さい。

#### うっかり忘れると…

- 新しい運転免許証を受け取ることができない
- 現在の免許証の有効期限が切れてしまう
- そのまま運転すると無免許運転に



3月3日は、おひな祭りですが、もともとは中国で起こった上巳節にさかのぼり、春の訪れを喜び、無病息災を願う厄払いの行事だったそうです。季節の変わり目で邪気が入りやすいと考えられていたからだと言われます。

暖かくなってきましたが、みなさんもどうぞ外出の際は、交通事故に遭わない、起こさないようにお気を付け下さい。

そもそも  
【高齢者講習】を受けなければ  
運転免許証を更新することは  
できません。通知ハガキが届いたら  
忘れずに受けましょう！

