

ゆとりすと

12

平成25年

山の恵みをいただきます！

数字にみるわがまち (平成25年10月31日現在)

(人口)合計	4,508人	(-212)
男	2,033人	(-85)
女	2,475人	(-127)
年少[15歳未満]	211人	(-11) 4.68%
老年[65歳以上]	2,411人	(-61) 53.48%
世帯数	2,509世帯	(-66)
()は、前年同月比数		

80歳で20本の歯を保つコツ、教えてください！

高知県では8020運動事業の一環として、80歳以上で噛むことのできる自分の歯が多く残っている方を診査し、表彰する「高知県いい歯の表彰 熟年の部」を実施しており、今年大豊町からは5人の方が受賞しました。今回受賞された皆さんに、家庭でのケアのコツをお聞きしました。

お子さんがいるご家庭でも、ぜひ参考にしてみてください。



8020推進財団
理事長表彰



吉村 楠喜さん (西庵谷)

歯みがきをするときには口の中を12等分し、念入りにブラッシングしています。

昔からおやつを食べる習慣がなかったので、今でも料理には砂糖をほとんど使っていません。

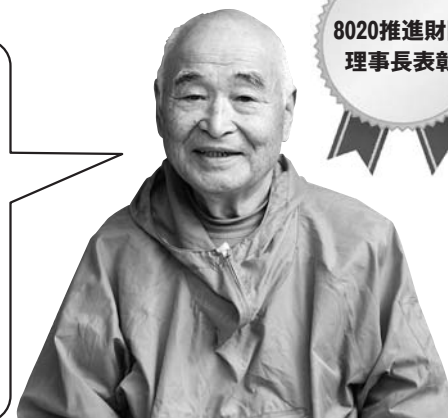
80歳になった今でも、スルメや煎り豆などの硬いものをよくかんで食べています。

歯みがきは1日1回ですが、食後の爪楊枝と濃いめのお茶を飲むことは欠かせません！



ブラッシングのポイントは、歯垢のたまりやすいところを重点的に、ていねいに磨くことが大切です。歯ブラシの毛先を使って、毛先がつぶれない程度の軽い力で小刻みに歯ブラシを往復させます。歯ブラシの毛先が広がり始める前に交換しましょう。

8020推進財団
理事長表彰



吉川 和友さん (大王下)

毎晩寝る前にブラッシングをしています。特に歯みがきで気をつけていることはありませんが、糸ようじは毎食後必ず行っています。夜目が覚めたときには、デンタルリンスでうがいをしています。

この『夜のうがい』と『糸ようじでの歯間清掃』は歯科医で勧められて以来、10年間ずっと夫婦で続けていて日課となっています！



デンタルリンスで口をすすぐことで、口の中を清潔にすることができます。殺菌作用のある成分が含まれているものは、歯周病やむし歯の予防、口臭予防の効果も期待できます。

8020推進財団
理事長表彰



石川 茂さん (大砂子)

よく噛むことで、だ液がたくさん出て、口の中をキレイにし、むし歯や歯周病を防ぎます。

歯みがきは1日2回で、お酒は飲むけど、甘い物を食べたり間食はしません。

食事は、1口50回は噛みます。小さいときに麦や芋など、よく噛まないといけない物が主食だったので、自然と噛むことが習慣になりました。

歯科医から、フッ素入りの歯磨き粉を使うといいとアドバイスされ、それ以来ずっとフッ素入りの歯磨き粉を使っています！



優良賞



長野 性利さん (篠木)

現在も自分の歯が全て残っていますが、あまり硬い物は食べないように気をつけています。

1日2回歯みがきをしていて、食後の楊枝は欠かせません。

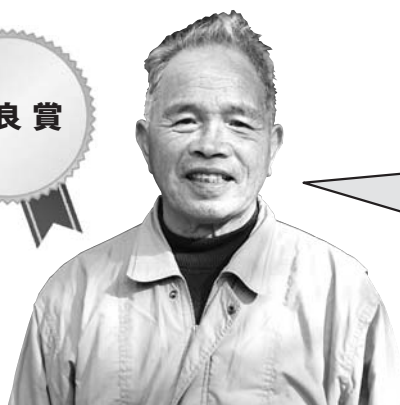
自分の母親もとても歯が丈夫でした。

間食をすることはめったになく、夕食後はすぐに歯みがきをして何も食べないようにしています！



間食が増えると口の中が酸性になり、むし歯になりやすい状態が続きます。むし歯菌が酸を発生させて、歯を溶かす状態になってしまいます。

優良賞



三谷 澄男さん (久生野)

歯だけではなく、1日1万歩以上歩いているなど健康面でも意識が高い理想の健康モデルです！取材に行った私たちに「若いうちから歯の手入れをしちょきよ」とアドバイスしていただきました！



「廃棄物の処理及び清掃に関する法律 第十六条の二」で廃棄物の焼却は原則禁止されています。

違反した者は、5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金（またはその両方）に処せられます。

ごみ処分場の焼却施設では、800℃以上の高温で焼却しますが、家庭で燃やす場合200～300℃程度しか上がらず、燃やすものによってはダイオキシン等の有害物質が発生します。

安易な気持ちで野焼きをすれば、大気汚染はもちろんのこと、煙や臭いなどで周囲の方への健康被害となったり、火災と間違われるなど、多くの人に迷惑をかけることとなります。

生活環境の悪化や、住民トラブルを招かないためにも、野焼きはやめましょう。

なお例外として、

■農林業を営むためにやむをえない焼却行為

■風俗慣習上または宗教上の行事を行う焼却行為

■たき火、落ち葉の焼却（軽微なもの）は認められていますが、いすれにしても、周囲に迷惑のかからないよう十分注意し、最小限にとどめましょう。

ごみの野焼きは犯罪です！

火災とまぎらわしい行為の
届け出

消防署で受け付けているこの届け出は、火災予防と誤報による出動態勢の混乱を防止するための届け出であり焼却行為を許可したものではありません。

※風呂焚き窯や炭焼き窯、薪ストーブは、ゴミ焼却炉にあたりません。

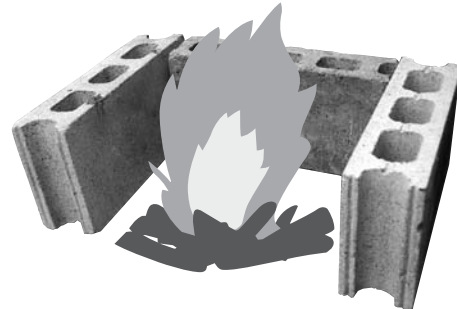
問い合わせ先…住民課環境班
総務課庶務班



❌ 地面で燃やす



❌ ドラム缶や一斗缶で燃やす



❌ ブロックで囲った中で燃やす



❌ 簡易な焼却炉で燃やす

役場からのお知らせ

電話
役場 72-0450
ふれあいセンター 73-0811
農業センター 73-0978

新しい見守りサービスが始まります！

大豊町見守りネットワーク事業に、「M-look（ミルック）」を導入します。

主な機能

■歩数計通知
利用者の歩数をカウントし、設定した時間帯に登録した相手へメールでお知らせ

■見守りセンサー通知
利用者が前を通ると見守りセンサーが感知し、設定した時間帯に登録した相手へメールでお知らせ

■緊急ブザー
ストラップを引っ張るとブザーが鳴り、同時に登録した相手へご家族の現在地をメールでお知らせ

■相手先限定通話
あらかじめ登録した相手とのみ通話可能

（発信は1件、着信は20件まで）
対象者は大豊町に住所がある方で、次のいずれかに該当する方です。

○おおむね65歳以上の独居世帯または70歳以上の世帯の方（日中8時間程度独居となる場合も可）

○身体障害者手帳1、2級相当の世帯、またはこれに準ずる世帯の方

※M-lookは、警備会社等の第三者機関ではなく、ご家族等に通知し、家族の絆による見守りを行う機器です。詳しくは左記までご連絡ください。

※現在、シルバーホン・携帯電話をお使いの方は申し込みができません（携帯電話とシルバーホンとの併用は不可）。

問い合わせ先…住民課福祉班 森本・上池

大豊町が独自で取り組んでいる
任意予防接種について

大豊町では現在、町民に対して次の予防接種の助成を行っています。

この3ワクチンは、町内医療機関で接種した場合のみ助成対象となります。

おたふくかぜ

【対象者】2歳以上7歳未満の方

【接種回数】1回（助成回数1回）

【自己負担金】自己負担はありません（全額助成）。

【接種方法】

①接種を希望する方は、町内医療機関に予防接種の予約をしてください。

②予約日に母子手帳、お子さんの保険証および乳幼児医療費受給者証をご持参ください（予防票は医療機関に備えてあります）。

水痘（水ぼうそう）

【対象者】1歳以上7歳未満の方

※接種回数、自己負担金および接種方法は、おたふくかぜと同様です。

高齢者肺炎球菌ワクチン

【対象者】70歳以上の方

【接種回数】1回（生涯1度のみの助成となります）

【自己負担金】1,000円

【接種方法】

①接種を希望される方は、役場が総合ふれあいセンターに申請し、助成券と問診票を受け取ります。

②町内医療機関に予約をし、助成券、問診票、保険証を持参して接種を受けます。

問い合わせ先…住民課健康づくり班

平成26年 大豊町成人式

日時：平成26年1月12日（日）
《受付》午前10時～ 《式典》午前10時30分～

会場 大豊町総合ふれあいセンター（黒石345-7）
対象者 平成5年4月2日から平成6年4月1日生まれで、町内に住所を有する者。および町内の中学校の卒業生

※対象者のうち、町内に住所を有する方には、11月中旬にご案内いたしております。住所が町内にない方で、参加を希望される方は、大豊町教育委員会へご連絡ください。

問い合わせ先…大豊町教育委員（三谷）



写真は昨年の成人式の様子

問い合わせ先…高知労働局雇用均等室

☎088-885-6041

ご存じですか！パートタイム労働法
Q. パートタイム労働者から正社員に転換することはできますか？
A. 全ての事業所において、パートタイム労働者から正社員への転換を推進するための措置を講じなければならぬとパートタイム労働法で定められています。

まちの できごと

おおとよ町の
できごと。



藍綬褒章受章！

11月7日、県庁で秋の叙勲、褒章の伝達式が行われ、石川靖朗さん（中和）が藍綬褒章を受章されました。石川さんは、平成3年12月に大豊町選挙管理委員会委員就任から今日まで、選挙管理委員会委員および委員長として、国政選挙15回、地方選挙23回と数多くの選挙執行に携わってこられました。その人柄と人望により、積極的に明るい選挙の実現に尽力するなど、円滑な選挙運営に大きく寄与されました。おめでとうございます！

大豊町で「国際会議」が開かれる

11月9日、落合の生涯学習センターで、公開シンポジウム「アジアと日本の山村で心ゆたかに生きる」という国際会議が開催されました。このシンポジウムは、将来にわたって農山村を維持するための方策を考えるために行われました。ネパールの研究者の発表では、離農者が増えたため農村において食糧不足が起きている、との衝撃的な話もありました。会議を主催した京都大学の安藤和雄准教授は、「中山間地域の課題は世界的視野で考えねばならない。日本からその姿勢を世界に発信すべき」と話していました。



第2回四国ジビエグルメフェスタ



11月17日、ゆとりすとパークおおとよで「第2回四国ジビエグルメフェスタ」が開催され、四国内からこだわりのジビエ料理が大集合し、会場は約1,800人の人でにぎわいました。この日は、10時ごろまで雲海を見ることができ、幻想的な風景にお客さんも感動していました。また、勉強会も行われ、東京でエゾシカ料理専門のカフェを開いている石崎英治さんのシカビジネスについての貴重なお話など、約50人が熱心に耳をかたむけていました。勉強会の後は、シカ解体ワークショップやシカバーガーづくりなど、シカづくしの一日となりました。



第42回嶺北畜産能力共進会

11月11日、和牛改良の成果を競う第42回嶺北畜産能力共進会が開催され、本町から経産の部で、久保内清さん（谷）の出品牛が優良賞を受賞しました。おめでとうございます！



大豊町公式 facebook にも、町のできごとが掲載されていますので、ご覧ください。



大豊町中学校柔道部 試合結果！

高知県中学柔道選手権大会（10月20日）
個人戦 60Kg 級 3 位 秋山啓斗（中2）
66Kg 級 3 位 桑名定虎（中3）
第67回高知県中学校総合体育大会（7月21、22日）
男子個人55Kg 級 4 位 秋山啓斗（中2）⇒四国大会出場
土佐市柔道大会（8月17日）
団体の部 3 位 大豊町中学校
個人男子 50Kg 級 準優勝 山中雄真（中2）
60Kg 級 4 位 秋山 稔（中1）
73Kg 級 優 勝 桑名定虎（中3） おめでとうございます！



第24回香美地区防犯少年剣道大会

10月12日山田高校武道場で、「第24回香美地区防犯少年剣道大会」が開催され大豊町体育会豊永少年剣道部が出場しました。試合結果は下記のとおりです。
小学低学年個人の部 3 位 北村萌絵
中学個人の部 優 勝 吉村美玲（大豊町中2年）
小学生団体の部 準優勝 おめでとうございます！
豊永少年剣道部では、現在部員を募集しています。私たちと一緒に、剣道をはじめませんか！
問い合わせ先：080-3920-2913（上村）



大豊町体育会功労表彰

10月22日大豊町農工センターで、大豊町体育会理事会が行われ、豊永千里さん（津家）にスポーツ振興に対する長年の功績をたたえ、功労表彰が贈られました。豊永さんは、平成2年4月に大豊町ゲートボール部が設立して以来事務局長や副部長を務められました。また大豊町体育指導委員（現・スポーツ推進委員）や大豊町体育会監事も務められ、大豊町のスポーツ振興にご尽力くださいました。おめでとうございます！



RVパークゆとりすとオープン！

10月30日、全国で16番目となる「RV パークゆとりすと」のオープニングセレモニーがゆとりすとパークで行われました。「RV パーク」とは、キャンピングカーオーナーをはじめとする車中泊ファンの皆さんに、駐車場などの一画に車中泊専用の有料宿泊エリアを提供するものです。最大5台駐車でき、利用料金は1,000円/泊・台（電気料、ゴミ処理料は別）です。全国でも専門の宿泊エリアはまだ少ないそうなので、ぜひ多くの方に利用していただきたいですね！



教育委員会 だより



大豊町中学校 ICT 環境整備 タブレットパソコン導入

授業での活用を目的として、大豊町中学校に情報機器タブレットパソコン15台を導入しました。

10月17日には教職員向けに、タブレットパソコンの基本操作、授業支援システム操作、デジタル教科書を活用した研修を実施しました。

■タブレットパソコンって何？

これまでのパソコン操作の常識が、ガラリと変わり、マウスやキーボードの操作はなく、画面を直接指で触って操作することができま



タブレットパソコン



■タブレットパソコンの導入によって期待すること

◆持ち運びのできるタブレットパソコンを活用することで、幅広い授業でパソコンを活用できるようになり、子どもたちの学習意欲向上につながります。

◆授業で動画や多くの資料を提示でき、視覚的効果からも学習の理解を深めることに役立ちます。

大豊町では目指す教育の方向として、近年の情報化社会に対応した教育環境の整備、ICT教育機器による授業改善と活用、教職員の情報化への指導力の育成向上、情報モラル教育を推進しています。

今後は、指導力向上と授業での活用方法を探りながら、生徒たちの学習のツールの一つとして学習効果を高めていきたいと思っています。

大豊町では目指す教育の方向として、近年の情報化社会に対応した教育環境の整備、ICT教育機器による授業改善と活用、教職員の情報化への指導力の育成向上、情報モラル教育を推進しています。



PTAスポーツ交流会開催！



11月10日、町内の小学校・中学校のPTAが、ソフトバレーで交流を深めました。大豊町PTA連合会が主催で、町内小中学校の家庭と教職員の親睦を図ることが目的でした。

チームは学校別ではなく、くじ引きで決まり、チームの名前も「ごいしちや」「ごんちん」「やまがら」「かじがもり」など大豊町にゆかりのある名前が楽しき交流となりました。

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■生活習慣病は偏った食生活、運動不足、飲酒習慣、喫煙、ストレスなどが原因となって起きる病気のことです。
■特に日本人に多い高血圧は生活習慣

病の原因となるため、塩分を意識して減らしていくことが大切です。今回は冬が旬のたらを使った献立を紹介します。カレー粉と香味野菜で、塩分控えめになっています。

◎たらのカレー煮

材 料 (約2人分)

生たら	160g (2切れ)
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	50g
セロリ	45g
パプリカ	45g
にんにく(薄切り)	1～2枚
オリーブオイル	小さじ1
A { 水	200ml
コンソメ(固形)	1/4個
B { カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

- ①たらは1切れを3つに切り、塩、こしょうをする。玉ねぎは角切り、筋をとったセロリ、パプリカは乱切りにする。
- ②鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて中火で熱し、強火で①の野菜を炒め、Aを入れて沸騰後弱火にし蓋をして5分程度煮込む。
- ③野菜がしんなりしたら、Bを入れてたらを加え、再び蓋をして10分程度煮る。
- ④器に盛り付けパセリをふる。



1人分の 栄養価

エネルギー	104kcal	脂質	2.3g
たんぱく質	14.9g	鉄	0.5mg
カルシウム	44mg	塩分	1.1g

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内)

交通安全ニュース

「昼間でもピッカリ運動」 ご協力ありがとうございます！

率先して実施してくださっている方が、停車の際ライトを消し忘れて、バッテリーを買い換えたとのこと。そんなアクシデントをなくすために、ステッカーを作成しました。運転席から見える場所に貼って活用ください。



年末年始の
交通安全
運動

12月10日(火)～平成26年1月9日(木)
無事故で新年を迎えましょう！



「セーフティーロード103」ゴール間近！

9月20日から5人一組で「無事故・無違反」を競う、セーフティーロード103も12月31日で終了します。日ごろから、交通違反をしないという意識を持つことを目的に、チームで達成することの責任感から、より一層の自己啓発につながっていることと思います。

はたして達成チームは何組に？

冬の準備は大丈夫ですか？

雪が降る季節になり、山間部では思いも寄らぬ降雪に運転に慣れないドライバーは右往左往しがちです。降雪により、誤って田んぼに転落したり、また凍結によりスリップ事故を起こすことも考えられます。

「備えあれば憂いなし」

冬用タイヤの装着など、早め早めの対策で事故を防ぎましょう。



香美署管内連絡便

師走・年末年始は、忘年会などによる飲酒の機会が多くなります。

ちょっとそこまですでも「乗るなら飲まない」、「飲んだら乗らない」を心がけ飲酒運転は絶対にやめましょう。

ハンドルキーパー運動にご協力ください！

*ハンドルキーパーとは？

自動車で飲食店などに行く場合に、お酒を飲まずに仲間を自宅まで送り届ける人のこと。



本年もお世話になりました。
良いお年を…

ゆとりすと カレンダー 12月・1月

12月 師走 December

1	日		
2	月	固定資産税（3期）・国民健康保険税（5期）納付期限 献血 大豊町役場前（9：45～11：45） 大杉中央病院前（13：30～15：30）	
3	火	犬猫の相談日	
4	水	人権相談（農工センター）10：00～15：00	
5	木	無料法律相談・行政相談（ふれあいセンター）10：00～12：00	
6	金	町内小中学校合同マラソン大会	
7	土		大雪
8	日		
9	月		
10	火		
11	水	立川無医地区診療 よちよち・クリスマス会（ふれあいセンター）10：00～13：00	
12	木	犬猫の相談日	
13	金		
14	土	いくちゃんのはつらつ健康運動教室（ふれあいセンター）14：30～	
15	日		
16	月		
17	火	久寿軒無医地区診療	
18	水		
19	木		
20	金		
21	土		
22	日		冬至
23	月	🇯🇵 天皇誕生日	
24	火	西峰無医地区診療	クリスマスイブ
25	水	町内小中学校2学期終業式	クリスマス
26	木		
27	金		官庁仕事納め
28	土		
29	日		
30	月	国民健康保険税（6期）納付期限	
31	火		大晦日

1月 睦月 January

1	水	🇯🇵 元日	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		小寒
6	月		官庁仕事始め
7	火		

年末年始の
お知らせ

ゴミ収集



12月31日（火）から
1月3日（金）まで
休みます

総合ふれあいセンター



12月27日（金）から
1月1日（水）まで
休みます

募集 情報 イベント

震災に強い人・地域・ ネットワークづくり講演会

高知県では、長年地震防災研究に携わり、本県の南海地震対策推進本部アドバイザーでもある矢守克也教授をお招きして、南海トラフ地震から自分や大切な人の命を守るために「自ら何ができるか」「みんなと何ができるか」について講演会を開催します。



日時 12月21日（土）13：30～15：00
場所 高知新聞放送会館6階 高知RKCホール
内容 「南海トラフ地震を生き抜く～かけがえのない命を守るために、いま何ができるか～」
講師 京都大学防災研究所・巨大災害研究センター 矢守克也教授

入場料 無料
申し込み方法 12月16日（月）までにお名前をお知らせください。託児サービス（生後6か月～9歳まで）を設けていますので、ご利用の方は必ず、お子様のお名前、年齢、緊急時電話番号をお知らせください。

駐車場 会場には駐車場がありませんので、最寄りの駐車場をご利用ください。

申し込み・問い合わせ先
高知県南海地震対策課 企画調整担当
☎088-823-9798

放送大学 4月入学生募集中

こんな方はぜひ放送大学へ！
・やり残した勉強を一からやり直したい。
・定年後にボランティアをやりたい。
そのために役立つ知識を身につけたい。
・大学に通う時間はないけれど、大卒資格が欲しい。
・自分のペースでじっくり学問をしたい。

【放送大学の特長】

- 放送大学への入学は、15歳以上から。入学試験なしで入学可能。
- 科学・数学、国際・文化、芸術・博物館、市民・社会・コミュニティ、健康・福祉、マネジメント・技術など幅広い分野が学べます。
- 自身の学習目標に応じて自ら学習計画を立てます。1科目から学べます。
- 授業は放送授業（BSテレビ231・351ch）が中心ですが、全国で3000を超える面接授業が開講されており、一流講師陣から直接指導も受けられます。高知でも700名を超える仲間が生涯学習を実践中です。この機会にあなたも放送大学へ！

出願期間 2月28日まで
問い合わせ先 放送大学高知学習センター
☎088-843-4864

第4回ラミィキューブ大会

ラミィキューブは、数学パズルのテーブルゲームで、子どもも大人も楽しめます。小学生以上であればどなたでもご参加いただけます。初心者も大歓迎ですので、チャレンジしてみませんか？

日時 12月8日（日）13：00～（12：45～受付開始）
場所 川口体育館 1階
参加費 大人300円 小中学生100円
申し込み締め切り 12月6日（金）
申し込み・問い合わせ先 NPO元気おおとよ
☎72-0202 ☎090-4334-2179（杉本）

※個人情報保護法により割愛いたします		※個人情報保護法により割愛いたします	
安らかに ご冥福をお祈りします		健やかに 誕生おめでとうございます	
氏名	死亡日	氏名	誕生日
性	享年満年齢	性	誕生日
住所	敬称略	住所	性
			保護者
			住所



第40回大豊町民文化祭



スナップ集



2013年 12月号

ゆとりすと 通巻224号

【平成25年11月30日発行】

ゆとりすと
発行：大豊町
編集：プロジェクト推進室

〒789-0392 高知県高須郡大豊町高須231番地
電話 0887-72-0450 F A X 0887-72-0474

大豊町ホームページ (http://www.town.otoyo.kochi.jp/)