

ゆとりすと

3

平成30年

数字にみるわがまち

(平成30年1月31日現在)

人口	合計	3,811人(-221)
	男	1,756人(-70)
	女	2,055人(-151)
年少[15歳未満]	185人(-4)	4.85%
老年[65歳以上]	2,138人(-153)	56.10%
世帯数	2,195世帯(-143)	

()は、前年同月比数

2月2日 大杉保育所 豆まき

Town Office 役場からのお知らせ NEWS

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

土地・家屋台帳の閲覧を廃止します

これまで住民サービスの 일환として、法務局からの登記情報をどなたでも閲覧できるように、土地台帳・家屋台帳の閲覧を行

ゆとりすと健康マイレージ事業 ポイントカードを作りました！

平成30年度も、ゆとりすと健康マイレージ事業を実施します。参加には、ポイントカードが必要です。

新規ポイントカードの申し込みは、健康づくり班で受け付けています。ポイントカードは、各世帯に配布している「平成30年度集団健診申込みがき」でも受け付けています。基本ポイント方法は、健診受診が必須条件となりますので、集団健診の申し込みと同時にポイントカードの申請をすることをお勧めします。健康づくりに取り組み、ポイントを貯め、商品券と交換しましょう。

問い合わせ先 住民課 健康づくり班 松高

大豊町戦没者追悼式について

〔日時〕 4月21日(土) 午前10時～
《毎年4月第3土曜日に開催》

〔場所〕 大豊町総合ふれあいセンター3階

※供物などは辞退させていただきます。服装は平服で差し支えありません。

問い合わせ先 住民課 福祉班 西村

多重債務でお悩みの方に

四国財務局には、借金を抱え悩んでおられる方々のための「無料相談窓口」があります。ひとりで悩まず、ご相談ください。必要

小規模林業推進協議会に入会を！

高知県小規模林業推進協議会は、小規模な林業活動に取り組まれている方々が、より活発に活動していただけるよう、情報交換や林業体験ツアーなどを実施しています。また、当協議会の会員は、木材の収集・運搬に必要な機械（バックホウ・林内作業車など）のレンタルに対する補助や、安全対策（傷害保険掛金・防護服など）への補助が受けられます。自伐林家等の方はぜひ入会してください。

入会申込書は、高知県森づくり推進課ホームページから入手できます。

問い合わせ先 プロジェクト推進室 平石

多重債務者相談窓口

四国財務局 多重債務者相談窓口

☎0877-8111-7801(直通)

発電所のある市町村には交付金があります

大豊町立保育所（大杉・大田口）の運営経費9月～1月分に係る保育士給与のうち、497万円については、電源立地地域対策交付金事業の交付を受け、運営を行っています。今後水力発電に対する地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先 総務課 企画財政班 小笠原

パートタイムの方の相談受付

「正社員と同じ仕事をしているのに待遇が大きく違う」「賃金が正社員に比べて低く、働きや貢献に見合った処遇でない」などの相談を受け付けています。相談は無料、匿名でも受け付けていますので、遠慮なくご相談ください。

連絡先 高知労働局雇用環境・均等室

☎088-885-6041

にに応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引き継ぎも行っております。

【相談方法】 まずはお電話ください。電話をかけ直します。

【受付時間】 午前9時～12時・午後1時～5時（土日祝日および年末年始を除く）

連絡先 四国財務局 多重債務者相談窓口

☎0877-8111-7801(直通)



ストレッチや運動をするときのコツ

○ストレッチは ゆっくり長く行つて 5～10秒かけて ゆっくり伸ばすと効果的です。問題

第12巻 地域包括支援センター通信

【地域介護予防活動のための運動教室実施】

町内の事業所や各地域の住民同士で体操教室を行っているスタッフの方を対象に「地域介護予防活動のための運動教室」を、1月27日(土) 大豊町総合ふれあいセンター3階多目的ホールで行いました。

今回は、講師として嶺北中央病院の理学療法士・中平真司氏を講師にお招きし、筋力アップ体操のコツや運動を実施するときの注意点などを詳しく説明していただき、参加者同士で楽しく笑い、歌いながらできる運動を、実際にしながら学ぶことができました。

参加者からは、「簡単な道具で楽しく運動ができることが分かった。」「参加できてよかった。楽しかった。」「言葉が聞かれまし

なければ20秒程度伸ばしました。」「筋力アップ運動は筋肉を意識して行う。」「筋肉が固くなっていることを意識して行う」と効果的です。

南小川(落合地区)『体操を楽しむ会』

今回は、落合地区の住民が立ち上げた自主活動にお邪魔させていただきました。

1月11日(木) 落合地区にある東豊永公民館には、地区の住民が集まってきました。今回は、どんな活動が行われるのか期待が高まります。公民館の2階の和室にお邪魔すると、集まってきた皆さんが椅子を出したり、カセットを出したりと体操の準備をしていました。

皆さんの明るい雰囲気、会場全体を包み込んでいます。



◇この活動はいつから、どこで行われていますか。

◆30年前、東土居にあるゆとりすと交流センター(当時)でアベケンゾウ先生による運動教室が行われており、アベ先生の運動教室をカセットに録音して、運動教室が終了してからも落合の皆さんで集まって体操を続けています。東豊永公民館2階の和室で毎週木曜日に集まり、1時間体操やストレッチを行っています。

長年体操を続けている皆さんは、体操の流れを全て把握しており、個々のペースで黙々と運動を行っています。決して無理はせず、参加者一人ひとりができる範囲で体操を実施しています。

◇この活動のウリを教えてください。

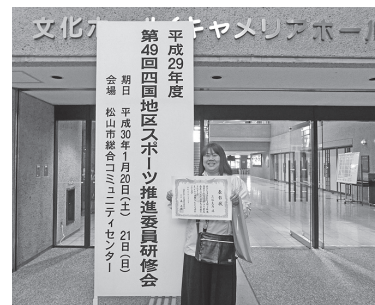
◆皆さんとても仲が良く、集まると話が尽きることはありません。体操だけが目的ではなく、皆さんが集まって世間話をしたり、元気になることを確かめ合ったりすること、この活動の大事な役割になっています。



◇この活動はいつから、どこで行われていますか。

◆「現在、参加者は6～8人と少なくなり、参加者の年齢も年々上がってきています。しかし、皆さんご自身のために、声かけをしなくても自主的に週1回は集まっています。体を動かすことで元気に生活できるだけではなく、参加者皆さんの『健康に対する意識』が高くなっていると感じます。集まるとテレビの健康番組から仕入れた情報を共有し、よいといわれることは積極的に取り入れて実践しています。」参加者からは、「どうせ長生きするのなら、元気で笑ってやりたい!」「今のままこれからもずっとこの活動を続けていきたい。」という声飛び交います。

体操を終えると、皆さんが持ち寄った茶菓子を前にゆったりと世間話が始まります。この活動が皆さんの元気の源になっていることを感じられる1日でした。(おしまい)



平成29年度
第49回四国地区スポーツ推進委員研修会
高知 高知県農業共済組合
平成30年4月20日(土) 12時(閉会)
会場 高知県庁11F(11Fホール)

また、各種スポーツ事業や公民館活動にも積極的に参加し、地域の活性化にも貢献されています。

1月20～21日に愛媛県松山市総合コミュニティセンターにおいて、第49回四国地区スポーツ推進委員研修会が行われ、本町スポーツ推進委員の三谷志乃さん(西川)が、長年の取り組みを認められ『四国地区スポーツ推進委員協議会会長表彰』を受彰されました。

三谷さんは平成14年4月、体育指導員として任命されて以来、家庭・子育て・仕事などで多忙にも関わらず、ソフトバレーボールを中心に活動され、地域に密着して社会体育、生涯スポーツの指導育成と普及・振興に熱心に取り組まれています。

スポーツ推進委員が
表彰されました！

町のできごと

Events of the town



1月26日は文化財防火デー
同日、本町においても立川御殿、豊楽寺薬師堂、粟生定福寺の3カ所で行いました。貴重な文化財を災害から守るには、文化財や消防の関係者だけでなく、多方面との連携・協力が必要となります。当日は氷点下のなか、嶺北消防大豊分署員のほか消防団、電力会社、消防設備関係者が文化財の万一の備えの点検を行いました。



▽町長と石田連隊長

1月26日、ゆとりすとパークにおける土地使用について、陸自第50普通科連隊(高知駐屯)と協定書が交わされました。

これは、災害派遣活動やその訓練の際、善通寺基地と通信するためのアンテナやその操作車両をコテージ付近に設置することを協定したものです。

自衛隊土地使用協定 締結

中山間地域等直接支払制度 ～平成29年度に認定された集落協定の概要～

中山間地域等直接支払制度は、第4期対策として平成27年度から平成31年度までの5年間実施されます。平成29年度は1協定が広域合併し32集落協定が活動を行っています。平成29年度における協定の概要をお知らせします。

協定名	参加者数	田(m ²)	畑(m ²)	草地(m ²)	採草地(m ²)	合計(m ²)	交付金額(円)
馬瀬	3	8,859	3,768	0	0	12,627	183,496
杉一1	6	30,846	865	0	0	31,711	526,170
大王下本村	5	15,841	742	0	1,629	18,212	274,257
穴内一区	28	187,186	0	0	0	187,186	3,144,724
立川中央	8	756	14,766	0	1,452	16,974	144,453
刈屋	6	1,294	9,984	0	0	11,278	65,872
中和	3	5,357	23,368	0	0	28,725	225,609
安野々	6	0	14,684	0	0	14,684	133,607
上東	9	26,493	2,572	0	0	29,065	466,497
黒石	19	15,459	23,354	0	0	38,813	397,248
西梶ヶ内	14	15,384	41,997	0	0	57,381	863,161
東梶ヶ内	8	5,617	19,151	0	0	24,768	270,554
西久保	8	4,996	21,712	0	0	26,708	273,902
上桃原	21	18,111	42,667	0	6,673	67,451	683,366
下桃原	9	0	46,394	0	0	46,394	426,824
永淵	18	12,569	68,466	0	0	81,035	841,046
大砂子	17	9,852	66,960	0	0	76,812	762,665

協定名	参加者数	田(m ²)	畑(m ²)	草地(m ²)	採草地(m ²)	合計(m ²)	交付金額(円)
筏木	5	8,597	10,150	0	0	18,747	236,311
西峯三谷	8	0	66,473	0	0	66,473	611,551
久生野	5	3,420	20,208	0	0	23,628	243,369
大畑井	12	0	19,790	0	0	19,790	182,068
柚木	15	36,921	47,555	0	1,491	85,967	987,314
三津子野	14	25,598	43,875	0	0	69,473	765,260
八畝	36	69,616	90,754	0	9,035	169,405	1,962,483
連火	5	1,080	16,810	0	0	17,890	172,796
日浦	6	2,686	28,040	0	0	30,726	303,092
北川	7	52,980	1,972	0	0	54,952	1,135,258
大王下竹ヤシキ	4	33,368	24,233	0	0	57,601	958,983
東・西土居	2	5,648	6,972	0	0	12,620	195,929
大豊ゆとりファーム	129	464,765	218,726	0	2,894	686,385	16,591,585
蔭	56	131,704	159,731	5,700	42,311	339,446	6,601,373
東豊永	53	105,130	205,598	0	12,903	323,631	6,437,373
協定合計	545	1,300,133	1,362,337	5,700	78,388	2,746,558	47,068,196



収入保険が はじまります！

収入保険とは、品目(作物など)ごとではなく収入全体をカバーし、また収入減となる要因も幅広く補償されます。

加入対象者は青色申告実施者で1年以上の実績が必要です。

平成30年加入申し込み開始、平成31年に保険がスタートします。

問い合わせ先

高知県農業共済組合

土佐支所

☎088-864-2220



ナスバ NASVAの 交通事故被害者援護制度 をご存知ですか？

独立行政法人自動車事故対策機構(NASVA：ナスバ)では、育成資金の無利子貸付や介護料の支給を行っています。

育成資金の貸付

自動車事故が原因で保護者が亡くなったり、重度の後遺障害を残したりした家庭(生活貧困家庭)の児童を対象に、中学校卒業までの間、無利子で育成資金をお貸しします。

- ◆一時金：155,000円
- ◆月額：10,000円または20,000円
- ◆入学支度金：44,000円

介護料の支給

自動車事故が原因で後遺障害が残り、介護が必要となった方に障害の程度にあわせて介護料を支給します。

- ◆月額：29,290円～136,880円

問い合わせ先

独立行政法人自動車事故対策機構

自衛隊 一般幹部候補生募集

自衛隊高知地方協力本部では、一般幹部候補生を募集しています。

応募資格 (平成31年4月1日現在)

大卒程度試験

22歳以上26歳
(修士課程修了者等は28歳)未満

大卒者試験

修士課程修了者等で
20歳以上28歳未満

応募期間

3月1日(木)～5月1日(火)

試験日

一般要員：5月12日(土)
飛行要員：5月12日(土)～13日(日)

試験場所

高知よさこい咲都合同庁舎

申し込み・問い合わせ先

自衛隊高知地方協力本部
高知募集案内所 ☎088-823-2006

特定健診・がん検診・高齢者健診 申込み受付開始！



受診費無料！（対象年齢外の方を除く）
申込みはお電話、または白色の専用ハガキで！
住民課 健康づくり班まで



健診日程、対象年齢、申込み方法など詳しい内容は、各世帯に配布した健診申込みチラシをご覧ください。

※がん検診は、社会保険の方も受診できます。

子宮がん検診、乳がん検診および前立腺がん検診は、対象年齢の方であれば2年連続受診の方についても自己負担額は無料です。ご予約は期間中随時受け付けています。

集団健診

特定健診・高齢者健診・胸部・胃がん・大腸がん・ 前立腺がん・肝炎ウイルス・胃がんリスク検査 （総合ふれあいセンター） 受付時間 8：30～10：00	5月12日（土）	東豊永・西峰・東部地区
	5月13日（日）	西豊永・大田口・穴内地区
	5月19日（土）	天坪・大杉・立川地区
	7月14日（土）	全地区

子宮がん検診	9月20日（木）	大杉中央病院前広場	8：30～11：30
		総合ふれあいセンター	13：30～16：30
	9月21日（金）	総合ふれあいセンター	8：30～11：30
		東豊永公民館	13：30～16：30
	10月6日（土）	総合ふれあいセンター	8：30～11：30

※平成30年度に集団健診で実施する婦人がん検診は『乳がん検診』のみです。

※申込者多数の場合は、検診日・会場などご希望に添えない場合があります。

個別健診

受診期間：5月～10月末まで

個別健診で受診される場合は、集団健診の受診票とは異なりますので、
予約の際に「個別健診で受ける」と申し出てください。受診票については、期間中いつでも発行可能です。ただし、受診日の予約などにつきましては、受診しようとする医療機関にお問い合わせしていただく必要があります。

町内医療機関（大杉中央病院、大田口医院）では、特定健診、高齢者健診および肺がん・結核予防レントゲン検診が受診できます。

県内指定医療機関では、特定健診、高齢者健診、胃内視鏡検診、婦人がん検診が受診できます。

※婦人がん検診の受診期間は現在のところ、7月1日～12月末までの予定となっております。
※平成30年度から50歳以上の方を対象に、胃内視鏡検査（自己負担金3,000円）の実施を予定しております。

国民健康保険の 届け出はお早めに！

◆年度変わりの時期は、転入・転出・就職・退職により国民健康保険の加入・脱退などの手続きが多くなる時期です。

◆加入・脱退などの手続きは、14日以内に必ず届け出をしてください。

	こんなとき	手続きに必要なもの
国保に 加入 するとき	① 大豊町に転入した ② 職場の健康保険をやめた ③ 職場の健康保険の被扶養者から外れた ④ 任意継続が切れた ⑤ 子どもが生まれた ⑥ 生活保護が廃止された	① 転出証明書・印鑑 ②～④ 健康保険の資格喪失証明書・印鑑 ⑤ 母子手帳・印鑑・世帯主の通帳 ⑥ 生活保護廃止決定通知書・印鑑
国保を 脱退 するとき	① 他市町村に転出する ② 職場の健康保険に加入した ③ 職場の健康保険の被扶養者になった ④ 死亡した ⑤ 生活保護が開始された	① 国保被保険者証・印鑑 ②～③ 国保被保険者証・新しくできた職場の健康保険証・印鑑 ④ 国保被保険者証・印鑑 ⑤ 国保被保険者証・生活保護決定通知書・印鑑
その他	① 住所・世帯主・氏名などが変わった ② 保険証をなくした （汚れや破損で使えなくなった） ③ 修学のため子どもが他市町村へ転出する	① 国保被保険者証・印鑑 ② 身分を証明するもの（運転免許証など）・印鑑 ③ 在学証明書・国保被保険者証・印鑑

加入の手続きが14日以内にされない場合

国保に加入せず医療機関で診療などを受けた場合、いったん自己負担となりますが、支払い後2年間は役場へ申請をすれば保険者負担分（町負担分）は返還されます。また、国保税は、届け出をした月からではなく国保に加入する資格を得た月までさかのぼって納めることとなります。

脱退の手続きが遅れた場合

職場の健康保険などへ加入した後に、国保の保険証で医療を受けた場合、国保で負担した分の医療費を返還していただくことになります。また、職場の健康保険などの保険料と国保税を二重に払ってしまうことになります。

医療機関にも保険変更の届け出を

職場の健康保険等に参加してから、健康保険証が交付されるまでに時間がかかることがあります。その間に国保の保険証で医療機関を受診している場合は、至急、健康保険が変更したことを医療機関にも届け出てください。

平成30年度の国保の保険証

新年度の保険証は、一般被保険者が茶色、退職被保険者が黄色です。
3月下旬に世帯全員の分を世帯主に送付します。

医療費の一部負担金の減免などについて

国民健康保険の被保険者の方が次のような理由により、医療費の支払いが困難と認められるときは、世帯主の申請により医療費の一部負担金（自己負担額）について、減免や徴収猶予が受けられる場合があります。

《減免などの要件》① 震災、風水害、火災などによる死亡・障がい、または資産に重大な損害を受けたとき
② 災害による農作物の不作、不漁などにより収入が著しく減少したとき
③ 事業や業務の休廃止・失業などにより収入が著しく減少したとき

《適用期間》 審査で認められた場合、徴収猶予は6ヶ月以内を限度として適用することができます。
減免などは1ヶ月単位の更新制で原則3ヶ月を限度として適用することができます。

問い合わせ先：住民課保険窓口班 岡崎

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

鶏むね肉は、低脂肪でたんぱく質の豊富な食材の1つです。皮や黄色い脂を取り除くとさらに低脂肪・低カロリーとなります。しかし、加熱しすぎると固くなったりパサつきが気になったりするので注意しましょう。

今回はフライパン1つで調理できる(4人分程度なら)メニューを紹介します。肉と野菜の味付けは薄味ですが、マスタードの辛さとはちみつの甘さが絶妙なソースで、おいしく食べることができますので、ぜひお試しください。

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)

鶏むね肉のソテーマスタードソースがけ



材料 2人分
鶏むね肉…………… 200g
キャベツ…………… 150g
ブロッコリー…………… 60g
ミニトマト…………… 6個
A 粒マスタード… 大さじ1
はちみつ…………… 〃 1/2
白ワイン…………… 〃 1
こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ1/2
塩…………… 少々

作り方

- ①鶏肉は両面にこしょうをふる。フライパンにオリーブ油を入れ、肉の皮目を下に置き、ふたをして弱火にかけ5分ほど加熱する。
- ②キャベツは1×7cm位に切り、ブロッコリーは小房に分けて固めにゆでておく。ミニトマトはへたを除く。
- ③①の肉を裏返しフライパンの端に寄せ、空いた部分に②を入れ軽く塩をふる。再びふたをし、3分ほど加熱して肉と野菜を取り出す。
- ④③のフライパンにAを入れて軽く火をとおし、ソースを作る。
- ⑤肉はそぎ切りにし、野菜と皿に盛り付けて④のソースをかける。

1人分の 栄養価	エネルギー / 346kcal たんぱく質 / 38.3g カルシウム / 69mg	脂質 / 13.9g 鉄 / 1.5mg 塩分 / 0.6g
-------------	--	--------------------------------------

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
Traffic safety news ☎ 0887-76-0110

「高齢ドライバーの事故を防ぐ」

近年、全国的に高齢運転者が操作を誤り、歩行者の列や店舗に突っ込んでしまう重大事故が多発しています。

75歳以上のドライバーがヒヤリハットを経験したり、事故を起こしてしまう要因となるのは、「運転中の注意散漫」や「ハンドル操作ミス」、見通しの悪い道路や交差点で「信号や車、歩行者が見えなかった」ことなどが多いそうです。

- 運転に過剰に自信を持たない
- 注意散漫にならない
- 体調が普段と違うと感じる時は運転を控えましょう

！安全教室開催地を募集しています

地区や趣味などの集まり、老人クラブの定例会などに出向き、交通安全教室を実施しています。改正された道路交通法に伴う、高齢者講習などについて楽しみながら学べる教室です。皆様からのご連絡をお待ちしております。

本山警察庁舎交通課 ☎ 76-0110

あなたも、そして大切な人も守る意識。
全席シートベルト着用徹底

～法律での規定～

- 【道路交通法第71条3第1項・第2項(概要)】
- ✓自動車の運転者は、シートベルトを装着しないで運転してはならない。
- ✓自動車の運転者は、シートベルトを装着しない者を乗せて運転してはならない。

～県内のシートベルト着用状況～
(JAFとの合同調査 平成29年10月)

- 一般道路の着用率
運転席：98.7% 後部座席：48.8%
- 高速道路の着用率
運転席：99.6% 後部座席：83.6%

免許証の住所変更はお早めに

- ▶届出場所 運転免許センターまたは各警察署
- ▶受付日 日曜日から金曜日の平日(祝日は除く)。
※運転免許センターのみ日曜日受付
- ▶受付時間 [免許センター] 10:00～11:30
14:00～15:30
[警察署] 8:30～16:30

教育委員会だより

From the Board of Education

おおとよ小学校 学習発表会

1年生



いっぱいできるようになりました。

音読・足し算引き算・鍵盤ハーモニカ・縄跳びなどを元気いっぱい披露してくれました。

2年生



おもちゃまつりへようこそ

生活科の学習を楽しく発表してくれました。

もっと知ろう！ 碁石茶のこと

碁石茶について学習したことをまとめ、凛とした声で発表してくれました。

3年生



「おおとよ家」の取り組みに協力してくださった方にお礼をしました。

大杉さんの幹回りの大きさを再現してくれました。

山の学習 森林の大事な働き って知ってる？



英語劇 「プリンス KAGUYA」

6年生



5年生 お米がとれたよ



寒い日でしたが、体操服で稲刈りの様子を再現しながら、分かりやすく発表してくれました。

「かぐや姫」を「プリンス KAGUYA」とオリジナルに作り替え、英語で披露してくれました。

今年度も地域の方々の協力をいただき、おおとよ小学校の子どもたちは「大豊を心に刻む教育」を学ぶことができました。大豊町中学校でも、町内出身の方による「キャリア教育講演」、地域の企業に受け入れていただいていた「職場体験」、大豊町内の駅の清掃「クリーンアップ大豊」などで、多くの地域の方々に協力をいただきました。

大豊の未来を担う、大好きな大豊のことをもっともっと知りたい子どもたちに、今後ともご協力をよろしくお願いします。

3
弥生
March

平成30年2018 ゆとりすと Yutorisuto Calendar カレンダー

1	木	
2	金	よちよち～ひなまつり✳(ふれあいセンター) 10:00～12:00
3	土	桃の節句
4	日	
5	月	
6	火	啓蟄
7	水	無料法律相談・行政相談(ふれあいセンター) 10:00～12:00
8	木	1歳半・3歳児すこやか健診(ふれあいセンター) 13:00～
9	金	
10	土	
11	日	大豊町中学校卒業式
12	月	
13	火	
14	水	立川無医地区診療 ポールウォーキング教室(ふれあいセンター) 14:30～15:30
15	木	いくちゃんのはつらつ健康運動教室(農工センター) 18:30～20:00
16	金	
17	土	
18	日	彼岸入り
19	月	
20	火	久寿軒無医地区診療
21	水	● 春分の日 彼岸
22	木	おおとよ小学校卒業式
23	金	
24	土	大田口保育所卒園式 彼岸明け
25	日	
26	月	豊永保育所卒園式
27	火	大杉保育所卒園式
28	水	西峰無医地区診療
29	木	
30	金	
31	土	

4
卯月
April

1	日	
2	月	豊永保育所入所式
3	火	大杉保育所入所式 / 大田口保育所入所式
4	水	
5	木	清明
6	金	
7	土	

※2月末の区長便にて、新年度の健康づくりカレンダーを配布しています。健康づくりにご活用ください。

募集 イベント情報

event information

check 1 健康ポールウォーキング教室 参加者募集

今年度も「健康ポールウォーキング教室」を行います。この機会にポールウォーキングを始めてみませんか？興味関心のある方は、ぜひご参加ください。

開催日時 毎月第2水曜日
14時30分～15時30分

場 所 大豊町総合ふれあいセンター
3階ホール

講 師 前田郁運動指導士

対象者 町内在住の65歳以上の方

用意するもの 動きやすい服装・汗拭き
タオル・お茶など・
室内履き(運動靴)

問い合わせ先：住民課 地域包括支援センター班

check 2 嶺北高校創立70周年記念事業 開催

嶺北高校は平成30年度に学校創立70周年を迎え、校友会では記念行事開催に向けて準備を進めています。地域外在住の皆さまにもお知らせいただき、お誘いあわせのうえご来校ください。

日 時
6月16日(土)

午前9時～ 記念式典
午前10時～ 基調講演・パネルディスカッション
午後5時30分～ 記念祝賀会(フォーラム末広)

6月17日(日)
午前9時30分～ 嶺高祭

申し込み・問い合わせ先：嶺北高校創立70周年
記念事業実行委員会 ☎0887-76-2074

check 3 JICA ボランティア春の募集

あなたの技術・経験を生かしてみませんか？現地の
人々と協働しながら、人づくり、国づくりに協力します。

募集内容 ①青年海外協力隊
②シニア海外ボランティア

募集期間 4月2日(月)～5月1日(火) ※必着

応募資格 日本国籍を持つ以下に当てはまる人
①満20歳以上(平成30年10月1日現在)
満39歳以下(平成30年5月1日現在)
②満40歳～69歳(平成30年5月1日現在)

応募書類 JICAボランティアWebサイトで
ダウンロード

問い合わせ先：JICA 四国 ☎087-821-8825

check 4 春の健康ウォーキング教室 参加者募集

今年も健康ウォーキング教室を開催します。ウォーキングは、運動が苦手な人も手軽に楽しめ、老化やメタボ予防にも効果があるといわれています。まずは、体験してみませんか？お気軽にご参加ください。

開催日 ・第1回 4月14日(土)(黒石～上東往復)
・第2回 4月28日(土)(大王下～小川往復)

参加人数 先着30人

集合場所 総合ふれあいセンター1階ロビー

集合時間 午前8時30分

参加料 100円(傷害保険代などとして当日集金)

申し込み 電話で、住民課健康づくり班へ(各実施日の1週間前までにお申し込みください。)

教室内容
前田郁運動指導士を講師に迎え、効果的な準備運動や歩き方を教わります。各回ともに5km前後のコースを講師と一緒に歩きます。ウォーキングの後には、栄養士が減塩についてアドバイスをいたします。(雨天の場合は、総合ふれあいセンターでポールウォーキングとなります。)

各自用意するもの
運動できる服装・汗拭きタオル・お茶など・体育館シューズ(雨天の場合)

この教室は、ゆとりすと健康マイレージポイントと高知家健康パスポートの対象事業です。ポイントカードをお持ちでない方は、参加申し込みの際にその旨お伝えください。ポイントカードを発行いたします。

問い合わせ先：住民課 健康づくり班

check 5 「町民の日」大もちつき大会を行います！

毎年3月31日が「大豊町民の日」とご存じですか？昨年開催したイベントを、好評につき今年も行います。詳細は、4月号にてお知らせします！

イベント名 みんなで祝おう「町民の日」
大もちつき大会

開催日時 4月22日(日) 午前10時～午後3時

開催場所 ゆとりすとパークおおとよ

安らかに
※個人情報保護法により割愛いたします。
ご冥福をお祈りします

健やかに
※個人情報保護法により割愛いたします。
ご誕生おめでとうございます



大豊町
広報

ゆとりすと

Otoyori public relations
YUTORISUTO

2018年 3月号
ゆとりすと 通巻275号
【平成30年2月28日発行】

HAPPY BIRTHDAY

1歳になったよ！

平成28年9月から12月生まれの子どもさんです♪
保護者からのコメント付き☆

すくすく大きく
育ってね♪



みんなの癒しで
いてね♪



表紙：鬼退治！？よい子にします！



2月2日、大杉保育所にて豆まきが行われました。現れた3匹の鬼へ豆をまいて
余裕で退治…と思いきや、近寄る鬼が怖くて固まる子、泣きながら逃げ回る子と
退治どころではありませんでしたが、最後には豆をまききって「よい子にします！」
とみんなで唱え続け、ようやく鬼に帰っていただきました。



再生紙を使用しています