



大豊町 広報

ゆとりすと

12

令和3年

数字にみるわがまち

(令和3年10月31日現在)

人口	合計	3,355人 (-85)
	男	1,561人 (-40)
	女	1,794人 (-45)
	年少(15歳未満)	182人(1) 5.42%
	老年(65歳以上)	1,981人(-22) 59.05%
	世帯数	2,007世帯 (-28)
	9月中の届け出	出生:1人 死亡:9人
		転入:7人 転出:6人
		()は前年同月比

11月17日 佐賀山から臨む雲海

一般会計

教育や福祉、道路設備などの行政の基本的な会計

歳入

令和2年度歳入	70億9,544万円
令和元年度歳入	72億3,687万円
対前年度比	△1億4,143万円

歳出

令和元年度歳出	66億7,905万円
令和元年度歳出	67億5,975万円
対前年度比	△8,070万円

町税	使用料・手数料 財産収入など	地方交付税など	国・県補助金など	町債			
5.9% 4億2,025万円	10.2% 7億2,306万円	44.5% 31億5,907万円	28.2% 20億33万円	11.2% 7億9,273万円			
自分たちで賄えるお金		国から全国どこに住んでいても暮らすことができるように交付されたお金	国・県から目的に対して補助されたお金	国や銀行からの借入			
人件費	物件費	扶助費	公債費	補助費など	繰出金	積立金	建設事業（災害含む） ・維持補修費等
11.8% 7億8,459万円	10.8% 7億2,342万円	4.7% 3億1,661万円	6.1% 4億639万円	15.9% 10億6,310万円	9.8% 6億5,088万円	12.3% 8億2,116万円	28.6% 19億1,290万円
議員報酬や職員給与など	消耗品・光熱水費など	医療費など	町債の返済	嶺北広域行政事務組合負担金・出資金など	特別会計への繰出金など ※後期高齢者医療費負担金含む	基金への積立金	道路・給水施設・建物などの整備

令和2年度決算に見る財政状況

【歳入】

町税や財産収入など町が独自で確保できた財源は、全体の約16%で、残りは全て国からの配分される交付税や国・県補助金、町債（借入）となっています。

なかでも歳入全体の約45%を占める「地方交付税」は、様々な要因により増加することもあります。5年に一度の国勢調査をもとにした人口等の数値が配分の基準となっており、過疎化が著しい本町においては徐々に減少する可能性があります。

【歳出】

過去に行った建設事業などで借り入れた町債の返済である公債費が歳出全体の約6%をしめています。また普通建設事業は、教育施設整備事業をはじめ、道路橋梁等の改良や修繕工事、簡易給水施設整備等、歳出全体の約29%となっています。

補助費などについては、10万円の特別定額給付金や消費喚起商品券の発行などにより、前年度に比べ3億4,300万円増加しました。

積立基金（町の預貯金等）残高

財政調整基金	6億100万円
減債基金	22億9,455万円
福祉基金など	24億5,985万円
計	53億5,540万円



令和2年度の主な事業

災害復旧事業（繰越等含む）	7億9,872万円
教育施設整備事業	2億9,703万円
森林組合支援事業費補助金（繰越）	7,025万円
橋梁長寿命化修繕事業（繰越含む）	8,267万円
岩原駅前地区簡易給水施設整備事業	5,207万円



健全化判断比率

財政健全化法において、地方公共団体の財政状況を客観的に表す以下の4指標を「健全化判断比率」として定めており、各指標に置ける早期健全化基準の数値を超えた場合、自主的・計画的な財政健全化が求められます。

健全化判断比率	大豊町	早期健全化基準
実質赤字比率	—	15.00%
連結実質赤字比率	—	20.00%
実質公債費比率	2.4%	25.00%
将来負担比率	—	350.00%

※「—」は、算定の結果「実質赤字がない」ことを表しています

⇒一般会計の赤字額の程度を表しています。

⇒全会計の赤字額の程度を表しています。

⇒財政規模に対する元利償還金の割合を表しています。

⇒町が将来負担する可能性がある実質的負債が、どのくらいあるかを表しています。

資金不足比率	大豊町	早期健全化基準
簡易水道事業特別会計	—	20.00%

※「—」は、算定の結果「実質赤字がない」ことを表しています

⇒企業会計の悪化の度合いを表しています。

特別会計

特定の収入でその支出が賄えるもの

会計名	歳入	歳出	歳入のうち一般会計からの繰入金
国民健康保険	7億238万円	6億9,211万円	7,947万円
簡易水道事業	1億3,254万円	1億1,953万円	8,306万円
介護保険	7億8,591万円	7億8,006万円	1億5,180万円
後期高齢者医療	8,954万円	8,904万円	3,870万円
計	17億1,037万円	16億8,074万円	3億5,303万円

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します

令和4年3月31日において現委員の任期満了に伴い、次のとおり募集をします。

募集内容 ※各委員とも、任期は令和4年4月1日～令和7年3月31日の3年間です。

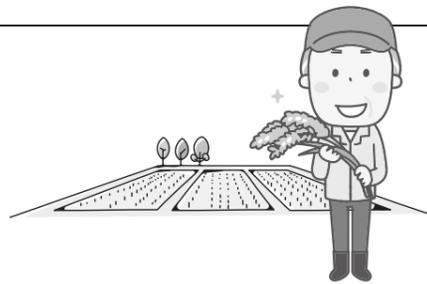
	農業委員 農業委員会の施策や農地の権利移動に関する 決定、遊休農地の発生防止・解消 など	農地利用最適化推進委員 農地利用の最適化に向けた現地活動、 耕作放棄地の状況把握 など
応募資格	農業に関する見識を持ち、農業委員会の職務を適切に行うことができる方 (農地に関する許認可や農地利用最適化の推進など)	農地利用の最適化の推進に見識をお持ちの方
募集人数	10人	4人
報酬	1日あたり下記の金額および交通費 ◎農業委員長：12,000円 ◎副会長：11,000円 ◎委員：10,000円	1日あたり10,000円および交通費

応募方法

推薦・応募の書類を農業委員会事務局に郵送または持参してください。書類は、農業委員会事務局または町のホームページで取得できます。

受付期間

令和4年1月4日(火曜日)～2月4日(金曜日)



問い合わせ先 大豊町農業委員会事務局

優良自動車運転等の表彰

交通安全協会本山支部では、当支部内に居住し、自動車又は二輪車(原付含む)の運転者かつ、選考基準を満たす方からの申請によって、下記のとおり表彰します。

支部表彰 選考基準

交通安全協会会員であり、無事故無違反年数が7年以上で、過去に同じ表彰を受けていない方

県表彰 選考基準

無事故無違反年数が10年以上などの選考基準がありますので、詳細は本山支部にお問い合わせください。

◆募集期間 / 12月1日(水)～令和4年2月28日(月)

◆受付時間 / 9時～11時半および13時～16時半(土・日曜日・祝日を除く)

◆申請に必要な物 / 運転免許証・印鑑・会員証



問い合わせ先 高知東警察署本山警察庁舎内 交通安全協会本山支部 ☎76-0110

12月10日は人権デーです

「人権デー」は、国際連合で世界人権宣言が採択されたことを記念して定められました。日本では、法務省および全国人権擁護委員連合会が、「人権デー」を最終日とする1週間(12月4日～10日)を「人権週間」と定めています。

最近では、新型コロナウイルスによる差別や偏見など、身近な人権問題に気付いた方も多いと思います。すべての人の人権が尊重される社会を目指して、人権について考えてみましょう。また、女性、子供、高齢者や障害者に関する人権問題についての相談窓口もありますのでお問い合わせください。

問い合わせ先

地域福祉課 福祉班 岡崎

または 高知地方方法務局香美支局
☎0887-521-3052

くらしの悩みごと相談所を開催します

差別待遇、暴行・虐待、いじめ、DVをはじめ、家庭や近隣関係など法律・人権問題に関する悩みごとについて、弁護士資格を有する人権擁護委員がお聞きします。皆さん、お気軽にお越しください。

日時

12月8日(水) 午前10時～午後4時
(正午～午後1時を除く)

場所

高知市さかい咲都合同庁舎
(米田町2丁目250)

その他

- 相談は事前予約制です
- 相談は無料で、内容の秘密は厳守します

問い合わせ先

高知地方方法務局 人権擁護課

☎0881-8221-3503

消費税インボイス制度説明会を開催します

令和5年10月から「適格請求書等保存方式(インボイス制度)」が導入されます。消費税を納める必要のある企業や個人事業主などの事業者の方に関する制度改正です。説明会は、電話での事前予約が必要です。定員に達した場合は参加できない場合があります。

日時

12月17日(金) 午後1時30分～2時30分

場所

南国税務署 別館2階会議室
(南国市大浦甲1598番地の1)

定員

20名

※感染症等の状況などにより、延期もしくは中止となる場合があります。

問い合わせ先

南国税務署

個人課税第一部門・法人課税部門
☎0881-8631-3215(代表)

「婚活サポーター」をしてみませんか

高知県では、出会いや結婚への支援を希望する独身者を、ボランティアでサポートしていただく「婚活サポーター」や、独身者と婚活サポーターをつなぐ「婚活サブサポーター」を募集しています。結婚への支援を希望する独身者を応援する新たなサポーターを養成するため、「婚活サポーター養成講座」を開催します。

日時

12月18日(土) 午前10時～11時30分

場所

ちより街テラス(知寄町2丁目1の37)

申し込み

12月16日(木)

問い合わせ先

高知県少子対策課
出会い・結婚支援担当

☎0881-8231-9640

年末年始のお知らせ

役場業務

12月29日(水)～1月3日(月) 閉庁

ゆずバス運行

1月1日(土)・2日(日) 運休
(通常通り土日祝日が運休日)

ごみ収集

12月31日(金)～1月3日(月) お休み
※嶺北広域清掃センターへの一般の持ち込み
12月29日(水) 午後4時まで
※ごみカレンダー収集C地区について
1月5日(水)に燃えるごみ・ビン類を収集
～おねがい～

ごみの出し方については、分別を徹底して、当日の朝8時までに出すようにご協力をお願いします。

Sマーク〈標準営業約款制度〉をご存じですか?



これは消費者の皆さんにご利用していただく際の安全・安心の目印です。

厚生労働大臣の認めたルールに従って、安心・安全・清潔のサービスを提供しているお店を標準営業約款登録店舗とし、Sマークを表示しています。高知県では、理容・美容・クリーニングの3業種が該当します。

問い合わせ先 (公)高知県生活衛生営業指導センター

☎088-855-5100



このマークをみた時に、あなたはどんな行動をとりますか？

このマークは、「聞こえ」が不自由なことを表す「聴覚障害者のシンボルマーク」です。

聞こえない人・聞こえにくい人とお話をするときには、メモ帳やスマートフォンのメール画面を使った筆談や、口元を見せてはっきり話すなどのコミュニケーションの方法に配慮をしましょう。

◆ 12月3日～9日は障害者週間です

「障害者週間」は広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。

「障害者に関するマーク」は、障害のある人が支援を必要としていることを、わかりやすく伝えるためのものです。障害の有無に関わらず、相手の意思を受け取り、お互いが尊重・協力し合えるよう心がけていきましょう。

国際シンボルマーク

世界共通のピクトグラム（絵ことば）です。



車いすを利用する人だけでなく、すべての障害がある方が、容易に利用できる建物・施設であることを示す。



視覚に障害のある方の安全やバリアフリーに考慮された建物・施設・機器であることを示す。

マークが表示されたものは、障害のある方が必要な時に利用できるよう、配慮をしましょう。

身体障害者標識・聴覚障害者標識

自動車に表示するマークです。



運転手が肢体不自由の障害のある方であることを示す。



運転手が聴覚に障害のある方であることを示す。

危険防止のやむを得ない場合を除き、マークを表示した車への幅寄せや割り込みはやめましょう。道路交通法の規定により罰せられます。

ヘルプマーク



義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見からわからなくても、援助や配慮を必要としていることを示す。

マークを身に着けた方を見かけた場合は、電車などで席を譲る、困っているようであれば声を掛けるなど、思いやりのある行動をしましょう。



◆ 町内のみなさんとの交流の場を用意しています

ふれあいデイ

月2回（基本的に第1・第3水曜日）総合ふれあいセンターで開催する、気軽に集える交流の場です。町内在住の障害者の方とご家族を対象に、創作活動、おやつ作り、遠足など様々な活動しています。

ちょこっと

2カ月に1回、ご本人のペースで参加していただける、少人数で開催するサテライト事業です。興味のある方は、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先 地域福祉課 福祉班 田岡・高岡

ふれあいセンター図書コーナーに 新刊図書が29冊入荷しました！



新刊図書（上記のほか）

- ◎彼岸花が咲く島／李 琴峰
- ◎医療の外れで／木村 映里
- ◎アンと愛情／坂本 司
- ◎貝に続く場所にて／石沢 麻依
- ◎今がわかる時代がわかる日本地図 2021年版／成美堂出版編集部 編
- ◎るるぶ宇宙／林 公代
- ◎志麻さんの台所ルール／タサン 志麻 ほか

ふれあいセンター図書コーナー

- 場 所：ふれあいセンター1階待合ホール
- 受付時間：午前8時30分から午後5時15分まで
平日のみ（土日祝日は閉館）
- 貸し出し：ひとり5冊まで、期間は14日間以内

リクエストボックスを設置しています

読みたい本を、用紙に記入して、ボックスへ入れてください。
次回の新刊選書のときに参考にします。

※書籍貸出についてのお願い※

図書コーナーで貸し出している図書が、期限内に返却されていない場合があります。次に読みたい人のためにも、期限内に返却するようにしましょう。

問い合わせ先 教育委員会 人づくり班 笹岡

まるごと包括支援センター通信

★大豊町のお達人さん紹介コーナー★



←刺繍作品



まつおか みちこ
川口南 松岡 美智子さん (80)

【ステッチ刺繍】

「若い頃から縫製の仕事をしていました。ステッチ刺繍を本格的に始めたのは、7年ほど前に今の家に引っ越してきてからやるのが欲しくて始めました。手芸店やインターネットで刺繍の原案、糸を自分で買ったり、娘が買って来てくれます。」

【塗り絵、スクラッチアート、脳トレ】

「塗り絵は、色の見本があるわけではなく、塗りながら何色にしようかなと考えながら何日かにわけて塗っています。スクラッチアートも、専用のペンで削ってやっています。時間があれば脳トレ（間違い探し）もやっています。刺繍と同じくコツコツやっています。」

刺繍作品→



【コツコツやることが大切】

「刺繍はひとつの作品を完成させるのに数か月かかります。原案の紙と、実際に刺繍をする布を見比べて、布の目をひとつひとつ数え場所の確認をし、刺繍を入れていきます。頭、手先、目をとても使う細かな作業で、1日数時間ずつしか作業ができません。そのため、コツコツと続けることが大切です。とても時間がかかる分、達成感があります。今は、約30cm×37cmの作品を制作中です。」



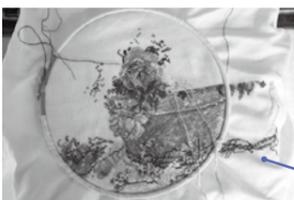
塗り絵

スクラッチアート

原案 (A3 サイズ)



原案の拡大
ひとマスごとに色を示す記号が入っています



作成中の刺繍

【お気に入りの刺繍】

「花のモチーフの作品が好きですが、一番のお気に入りはこのバラのステッチ刺繍ですね。たくさん色があって刺繍するのがとても大変でした。」



絵のように精巧な刺繍の作成、塗り絵、脳トレなど幅広い趣味をおもちの美智子さん。どんなこともコツコツと行われていることが印象的でした。手先を使う刺繍やスクラッチアートは認知機能低下予防にもいいですね。取材を引き受けてくださり、ありがとうございました。

大募集



引き続き、取材を続けていきたいと思えます。自分のためにしていること（運動、散歩、栄養、趣味の活動等）をぜひ、地域支援班までご連絡ください。自選、他選は問いません♪

問い合わせ先 地域福祉課 地域支援班 大豊町まるごと包括支援センター

自分の
歯で

おいしく食べて、明るく話して、笑いましょう！

高知県では、毎年健康な歯を維持している方に対して「いい歯の表彰」を実施しています。令和3年度 高知県いい歯の表彰「熟年者の部」では、町内4名の方が受賞をされました。みなさんに、【自分の歯を保つ秘訣】について、インタビューをしました！

知事賞



自分の歯が
29本あります！

久壽軒 吉永 礎さん (81)

昔から歯が丈夫で、虫歯になったこともなければ、歯科医院に行ったこともありません。甘い物もほとんど食べません。お酒が好きなので、アルコールで口の中が消毒できていたのかも！（笑）今は、3か月に1回歯科健診を受けています。

8020 推進財団理事長表彰



磯谷 森下 京子さん (80)

年1回は歯科健診を受けています。さきいかなどの硬い食べ物をたくさん食べることができています。

「8020（はち・まる・にい・まる）推進財団」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という主旨で取り組んでいる団体で構成されています。

優良賞



高須 徳弘 秀子さん (81)

1日3回磨くことを心がけており、特に夜の歯磨きは時間をかけています。更年期を迎えてから、乳製品を積極的に摂るようにしていたおかげで、骨も歯も元気に保っています。



怒田 大田 智子さん (82)

昔は塩で歯磨きをしていました。今は歯間ブラシなどを使用しています。食事は良く噛んで、味わいながら、お父さんと楽しく毎日を過ごしています。

取材を引き受けてくださり、ありがとうございました。4名とも素敵な笑顔でとても輝いていました。歯と口の健康は、全身の健康にもつながります。皆さんも「いい歯」を目指してみませんか？

問い合わせ先 地域福祉課 健康づくり班 奈良崎

地域とともにある義務教育学校を目指して

大豊学園コミュニティ・スクール

令和4年4月より本格始動!!

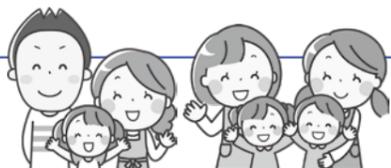
コミュニティ・
スクールとは？

保護者や地域の皆様と学校がともに知恵を出し合い、学校等の運営に意見を反映させることで、15年間を見通して子どもの豊かな成長を支え、「地域とともにある学校づくり」を進める仕組みです。

どのような
仕組みになって
いるの？

地域や保護者の代表者等で構成する「学校運営協議会」で学校長と運営方針を協議し、よりよい学校づくりを進めます！

地域や保護者の皆様の参画を得ながら、学校の教育活動を支える活動を行うのが「地域学校協働本部」です。この2つの組織が連携を図りながら、地域と学校を元気につないでいきます！



大豊学園コミュニティ・スクールの仕組み

- 学校等の成果や課題等の情報提供
- 学校等の運営や教育活動について説明

- 地域学習や一日先生の講師や指導
- あいさつ運動や環境整備活動に参加
- おおとよ家サポーター
※大豊学園の柱の一つである生活科・総合的な学習の時間等の教育活動に参加

保育所・大豊学園

学校運営協議会

地域学校協働本部

情報提供

協力

意見・承認

協力依頼

- 学校等の運営について承認
- 教育活動や地域協力について意見・協議

- 地域学習などの指導・協力依頼
- 環境整備活動やあいさつ運動等の依頼

教育委員会だより

大豊町中学校 キャリア教育講演を開催



10月28日（木）に、大豊町八川出身の近藤啓明弁護士を講師にお迎えしました。

近藤弁護士が中学校を卒業後、高校や大学生生活、社会人として経験したことが弁護士の仕事をする上で役立っているというお話や、担当した弁護のお話について、講演をしていただきました。中学生は、真剣に話を聞いていました。

振り返りシートより
3年 中尾恭姫さん

私は、資料を配られたときに、カタログの一部と「だまされるな」という資料を見て、どこにでもありそうな一般のカタログと何かが関係するのかが不思議でしたが、近藤さんの話を聞いていくうちに、どこにでもありそうなところに詐欺のような嘘が転がっているんだと驚きました。話を聞いていて、このような詐欺や嘘に引っかからないようにするためには、自分にばかり利益があるようなおいしい話に乗らずに、疑う力や、細かいところまで調べて嘘と事実を見分け、勧誘されたり、脅迫されても拒否し、物事に対処する方法などの知識、何より、こういう詐欺があるということを確認し、理解することが大切だと思いました。

今回の話を聞いて、周りや自分が詐欺にあわないために、こういうことへの知識をつけておきたいと思いました。

おおとよ小学校 土佐あかうし出前授業を開催

10月28日（木）、農協れいほく営農経済センターの竹政さん、佐賀野さんをお招きして、3年生が「土佐あかうし」について勉強しました。

土佐あかうしは、全国で、高知県と熊本県でしか飼育されていないことや、高知県で飼育されているあかうしの半数が、嶺北4町村で飼育されていることなどを教えていただきました。

また、土佐あかうしのお肉を提供していただき、11月10日（水）の給食で、「土佐あかうしカレー」を食べました。子供たちにとって、畜産業と自分たちの食事のつながりを感じることができる授業となりました。



▲土佐あかうしを学ぶ出前授業



▲土佐あかうしを味わう給食



16名の大豊町フレイルサポーターが誕生！

10月17・18日の2日間で、大豊町フレイルサポーター養成研修が行われました。フレイルについての勉強や、予防のためのフレイルチェック活動の方法などを学びました。

養成研修1日目は、高知リハビリテーション専門職大学の有光一樹助教がトレーナー（サポーターを養成する方）となり、大豊町のサポーター達にフレイル活動のイロハについてユーモアも交えながら、分かりやすく、丁寧に説明してくださりました。



▲大豊町フレイルサポーター養成研修にて

2日目は、大田口地区の住民さんに集まっていただき、実際にフレイルチェック活動を実践しました。赤と青のシールを貼りながら「りゃいかん、赤ばっかりじゃ」「えいえい、これから伸びしろがある」と声を掛け合いながら楽しい時間を過ごしました。

また今回の研修には、高知県で初めてフレイル予防活動に取り組んでいる仁淀川町から、5名のフレイルサポーターが応援に来てくださり、2日間を通して交流の機会を持つことができました。

鮮やかな黄緑色のTシャツが大豊町フレイルサポーターの目印です。これから、勉強を重ねて16名のサポーターが、地域の住民さんのフレイルチェック活動に向いていきますので、どうぞよろしくお願ひします。



▲2日目のフレイルチェック活動の様子

生活支援コーディネーター通信

地域の“お宝”を紹介

10月16日に、西久保地区で防災学習が実施されました。今回は、①お薬手帳携帯の必要性について、②災害時の食糧品備蓄について、③消火訓練についてをテーマとして、勉強会が行われました。

消火訓練は、嶺北消防署の方が、実際に火事が起こった際にどのように対応したらいいのかなどをわかりやすく説明をされていました。

参加されていた方からは、「家に消火器がないので購入したい」「消火器が思った以上に重くて使えないので、いざという時のために使えるように練習しないといけない」などの声がたくさん聞かれました。



▲消火訓練の様子



生活支援コーディネーターの北川垂里さんです。町内での、地域の繋がりや活動といった“お宝”をご存じの方は、ぜひ教えてください。よろしくお願ひします。

連絡先：080-1141-9595



▲保澤和美さん（西久保 右から3番目）が講師を務められ、8名の方が参加されました



ゆとりすと放送“をお任せしました！”

10月20日から3日間、中学2年生の職場体験が、町内で行われました。

役場での仕事を学んだ小笠原諒美さんに、ゆとりすと放送の中で、「職場体験の感想」と「朝の放送のあいさつ」のアナウンスをしてもらいました。自分で原稿を考え、諒美さんらしい放送をしてくれました。



大豊町消防団が無線通信訓練を実施

11月7日（日）に、大豊町消防団無線通信訓練が実施されました。大豊町消防団は、7分団14部で構成されています。それぞれの部が有事の際に、本部とスムーズな連携や情報伝達を図るために、毎年実施している訓練です。

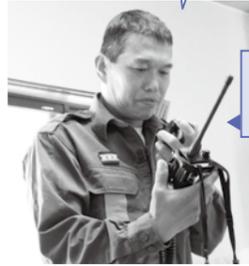
無線訓練の流れ



各部、巡回の上、被害の有無について報告をお願いします。

消防団本部から、訓練想定内容ご連絡

こちら、北川部。班に分かれて巡回を行います。



各部から本部へ状況を連絡

土砂崩れが見受けられますが、車両が通るのに問題はありません。ほか、異常ありません。



巡回部隊から現場状況を報告

▶天坪分団北川部のみなさん訓練の取材にご協力いただきありがとうございます。地域の話なども知れて勉強になりました！（副主任・市田）



ゆとりすとカレンダー 12月・1月

令和3年 2021年
【12月 師走 December】

1	水	人権相談（役場庁舎）10：00～15：00 行政相談（役場庁舎）10：00～12：00	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		
7	火		大雪
8	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	
9	木	無料法律相談（ふれあいセンター）10：00～12：00	
10	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	世界人権デー
11	土		
12	日		
13	月		
14	火		
15	水		
16	木	乳児すこやか健診（ふれあいセンター）13：00～	
17	金		
18	土		
19	日	おおとよヒルクライムラリー 2021	
20	月		
21	火	久壽軒無医地区診療 西峰無医地区診療	冬至
22	水		
23	木		
24	金		
25	土	はつらつ健康運動教室（役場庁舎）10：00～11：00	クリスマス
26	日		
27	月		
28	火	国民健康保険税（6期）納付期限 後期高齢者医療保険料・介護保険料（6期）支払期限	官庁仕事納め
29	水		
30	木		
31	金		大晦日

乗合タクシー
運行当番表

大豊
ハイヤー

豊永観光
☎7510315

大杉ハイヤー
☎7210036

令和4年 2022年
【1月 睦月 January】

1	土	● 元日	
2	日		
3	月		
4	火		
5	水		小寒
6	木		
7	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	七草の節句

大豊
ハイヤー
☎7210143



サバのごま照り焼き



- 材料（2人分）
サバ（3枚おろし）…… 1尾分
おろししょうが …… 小さじ1
酒 …… 小さじ2
しょう油 …… 小さじ1/2
片栗粉 …… 大さじ3
ごま（黒・白） …… 各5g
サラダ油 …… 大さじ1・1/2
シシトウ、ブロッコリー、トマトなど適宜

●作り方

- ①サバは骨が残っている場合は骨を抜く。3等分に切り、おろししょうが、酒、しょう油で下味をつける。
- ②片栗粉とごまを混ぜて①の表面にまんべんなくつける。
- ③フライパンに油を熱してから中火にし、②を入れて焼く。
- ④シシトウを付け合わせる場合はさばと一緒に焼き、その他の野菜は適宜処理して付け合わせる。

■保存がきき、栄養素が余すことなく取れることでブームになったサバ缶ですが、サバはいわゆる「青魚」の代表です。良質なたんぱく質と脂質が豊富で、脂に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）は脳や神経機能を活性化させる働きが知られています。同じくEPA（エイコサペンタエン酸）は血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化の予防や改善に効果が期待できます。ただ、加熱により脂が落ちてしまうと一緒に失われてしまうので、注意が必要です。

■またサバは、「サバの生き腐れ」と言われるほど鮮度が落ちやすいので、購入後は早めに調理しましょう。

●1人分の栄養価

エネルギー	375kcal	脂質	28.6g
たんぱく質	21.9g	塩分	0.5g

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

年末年始の交通安全運動



気忙しい時期を迎えました。忙しいと気持ちも焦りがちですが、心と時間に余裕を持って行動するようにしましょう。

ドライバーの皆さんへ

雪の季節に慌てないように、タイヤ交換をはじめ装備の点検を！
余裕を持った運転で、事故を防ぎましょう。

歩行者のみなさんへ

外出する時は、明るい色の服装と反射材を着用し、ドライバーから発見されやすいように心がけましょう。
道路の横断時は、必ず左右の安全確認を忘れずに！

みんなで事故を防ぎましょう！

毎月15日は「高齢者交通安全の日」
毎月20日は「県民交通安全の日」



年末年始の運転免許事務



業務時間 8：30～11：30
13：00～16：30

*年末年始の休み期間中に運転免許証の有効期限（誕生日の1ヵ月後）を迎える方は、令和4年1月4日（火）までは運転免許証は有効ですが、4日に更新手続きを行わなければ失効しますのでご注意ください。

更新業務 年末：令和2年12月28日（火）まで
年始：令和3年1月4日（火）から

昨年に引き続きコロナ対策に追われた一年でしたが、皆様には交通安全活動にご理解、ご協力賜り誠にありがとうございました。

来る年も変わらぬご指導をどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

よいお年をお迎えください。

初めまして!

I'm Wong Marcus. Please call me Marcus!

国際交流員のマークス ワンです。マークスと呼んでください!

マレーシア生まれ、オーストラリア育ちの24歳です。

11月1日から大豊町に住み始めました。



私は、西オーストラリア大学で会計と日本語を専攻していました。将来は、人と関わる仕事がしたいと日本に来ました。日本語は5年半勉強したので、ある程度は話せます。でも、まだわからないこともありますので、教えてください。

オーストラリアでは、スキューバダイビングをして、クジラやジンベイザメと一緒に泳いだり、谷や森を愛犬と探検しました。この写真に写っているのが、愛犬のライカです。ライカは、ふわふわでいつも笑っており、みんなから愛されています。

私の目標は、日本語力を伸ばすとともに、夢の外交官になるために、技術や経験を積むことです。何より毎日を楽しんで、大豊でたくさんの良い思い出を作りたいです。もし町内で見かけたら、ぜひ話しかけてください。よろしくお願いします!

