

# ゆとりすと

6

令和7年

## 数字にみるわがまち

(令和7年4月30日現在)

|         |             |                    |
|---------|-------------|--------------------|
| 人口      | 合計          | 2,940人(-101)       |
|         | 男           | 1,381人(-37)        |
|         | 女           | 1,559人(-64)        |
|         | 年少〔15歳未満〕   | 163人(-5) 5.54%     |
|         | 老年〔65歳以上〕   | 1,787人(-60) 60.78% |
|         | 世帯数         | 1,815世帯(-44)       |
|         | ( )は、前年同月比数 |                    |
| 4月中の届け出 | 出生：1人       | 死亡：6人              |
|         | 転入：22人      | 転出：9人              |





## 金婚式参加者募集

県内にお住まいのご夫婦で、結婚50周年を迎える金婚夫婦を次のとおり募集しています。

### 【資格】

昭和50年中に結婚された大豊町在住のご夫婦  
(それ以前の結婚でも初参加なら可)

### 【必要書類】

申込用紙または便せんに次の事項を記入のうえ、提出してください。

- ①ご夫婦の氏名(ふりがな) ②生年月日 ③年齢  
④職業 ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦電話番号  
⑧結婚記念日 ⑨新聞に氏名などを掲載することについての可否。

※高知新聞企業のウェブサイトでは、インターネットによる応募も受け付けています。

※個人情報、広報誌や高知新聞紙面での紹介、運営上の管理、ご本人への連絡に限り使用します。

【申込期限】 6月6日(金) 必着

【式典日時】 9月1日(月)

午後1時受付/午後2時開始

【会場】 ザ・ミーニッツ(南国市明見933)

### 申し込み・問い合わせ先

〒780-8666 高知市本町3-3-39

(株)高知新聞企業事業部「金婚式」係

TEL:088-825-4328

または地域福祉課 福祉班 岡村

## 成人歯科健診を受診しましょう

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間です



大豊町では今年度も成人歯科健診を実施しています。

高知県内の指定の病院・歯科医院にて無料で受診することができます。歯とお口の健康は全身の健康の保持増進や生活習慣病、認知症、早産・低体重児出生などの予防、がん治療にも影響を及ぼす重要なものです。自分の歯が数本しかない、または総入れ歯であってもお口の状態は定期的にみるのが推奨されています。生涯にわたって「おいしく食べ、楽しく会話し、明るく笑える」豊かな人生を送るため、歯とお口の健康に努めましょう。

【対象】 次の①～③すべてに該当する方

- ①大豊町の住民基本台帳に記録されている方  
② 20歳～74歳の方  
③受診する日の属する年度において成人歯科健診の受診歴のない方

受診期限は令和8年3月31日です。健診を希望される方は、受診票をお渡しいたしますので下記までご連絡ください。

※高知家健康パスポートピンクポイント対象事業です。

問い合わせ先 地域福祉課 健康づくり班 小笠原

## 骨髄・末梢血幹細胞 移植促進事業について



骨髄バンクに登録され、骨髄・末梢血幹細胞の提供をされた方と提供者を雇用している事業所に対する補助制度をご利用ください。

①骨髄等提供者(すべての条件を満たしている方)

### 【対象】

- ・骨髄等を提供した時点で、大豊町の住民基本台帳に記録されている方
- ・ドナー特別休暇制度のない事業所に勤務する方または特別休暇制度の対象とならない方
- ・骨髄バンクが発行した証明書を持っている方
- ・町税等の滞納のない方
- ・同様の他の補助制度を受けていない方

### 【補助内容】

骨髄等の提供時に要した通院・入院日数の内最大7日1日当たり20,000円を補助

②事業所

### 【対象】

- ・①の方を雇用している事業所
- ・税金等の滞納がない事業所
- ・同様の他の補助制度を受けていない事業所

### 【補助内容】

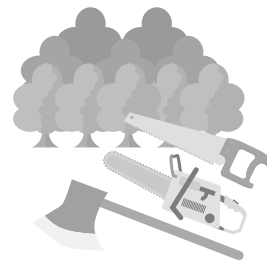
骨髄等の提供時に要した通院・入院日数の内、最大7日1日当たり10,000円を補助

問い合わせ先 地域福祉課 健康づくり班 都築

## 支障木伐採の補助金を拡充します

大豊町では森林環境譲与税を活用して、住宅周辺の支障木伐採の補助事業（里山林等保全事業）を実施しています。

今年度から新たに「農地」周辺の支障木伐採も補助対象となりました。農地周辺の木が日照不足の原因になっている場合や、農地への進入の際に支障をきたしている支障木の伐採などにご活用いただけます。



| 補助事業者                     | 補助対象経費                 | 補助率                 | その他条件                            |
|---------------------------|------------------------|---------------------|----------------------------------|
| 支障木がある土地を所有<br>又は管理する個人など | 支障木の伐採を業者に<br>委託する際の経費 | 上限 30 万円<br>(消費税除く) | 農地周辺の場合は、<br>支障木の現況が分か<br>る写真を添付 |

問い合わせ先 産業建設課 産業振興班 近藤

## よちよち だより

地域子育て支援センターよちよちからのお知らせ

### 6月の予定

| 月                   | 火  | 水                               | 木  | 金                        |
|---------------------|----|---------------------------------|----|--------------------------|
| 2 よちよち<br>カレンダー作り   | 3  | 4 よちよち<br>保育士さんによる<br>絵本の読み聞かせ  | 5  | 6 よちよち                   |
| 9 よちよち              | 10 | 11 よちよち<br>保育士さんによる<br>絵本の読み聞かせ | 12 | 13 よちよち<br>保健師さんが<br>来ます |
| 16 よちよち<br>ハンドマッサージ | 17 | 18 よちよち<br>保育士さんによる<br>絵本の読み聞かせ | 19 | 20 よちよち                  |
| 23 よちよち             | 24 | 25 よちよち<br>保育士さんによる<br>絵本の読み聞かせ | 26 | 27 よちよち                  |
| 30 よちよち             | 1  | 2                               | 3  | 4                        |



【場所】大杉保育所内

【開設日時】

月曜日・水曜日・金曜日

(年末年始・祝日を除く)

※保育行事等で変更する場合があります。

午前9時～正午

【電話】72-0056



## 「ちいき計画」について

vol.01

今月から、大豊町の「ちいき計画」について、毎月掲載を行っていきます。

「ちいき計画」とは、大豊町の農業や地域の生活を守るために、地域の皆さんと一緒に「これから何が必要か」を話し合い、農業だけでなく集落活動や地域の生活全体について考えていく取り組みです。この計画には、大人も子どもも気軽に関われるようにとの思いを込めて、「地域」をあえてひらがなで「ちいき」と表記しています。

計画づくりにあたっては、町内を10の地区に分け、それぞれの地区で住民の皆さんに集まっていただき、自由にお話しいただきました。

その声を一つ一つ大切にしながらまとめたものが、「ちいき計画バージョン0(ゼロ)」です。令和7年4月に発行、6月頃に各ご家庭へお届けする予定です。

この「ちいき計画」は一度作って終わりではなく、「地域の皆さんと共にこれからも話し合いながら育てていく計画」と位置づけています。よりよい地域づくりを目指して、毎年、継続的に協議の場を設けていきたいと考えています。

令和7年度の協議は6月から7月頃を予定しております。今回完成した「ちいき計画」を土台に、皆さんと一緒に、「ちいき計画」の中身を少しずつ具体化していくための話し合いができればと考えています。

来月号から、天坪地区を皮切りに、各地区の「ちいき計画」の掲載を予定しております。

問い合わせ先

産業建設課 産業振興班





## 住宅の耐震改修をしませんか？

対象となる住宅は、大豊町に存在する昭和 56 年 5 月 31 日以前に建築された住宅で、現在居住中か、将来居住する予定のある建物です。耐震診断士による耐震診断の結果、耐震改修が必要と判定された場合は、耐震改修等補助金を利用することができます。

離れなど、母屋以外の耐震診断を希望する場合、台所、トイレなどの生活できる設備が整っていることが条件となります。倉庫などは補助の対象となりません。

| 事業名       | 補助金限度額                                                   |
|-----------|----------------------------------------------------------|
| 木造住宅耐震診断  | 無 料                                                      |
| 非木造住宅耐震診断 | 1 戸当たり 38,000 円が限度額                                      |
| 住宅耐震改修設計  | 補助対象経費の額又は 1 棟当たり 356,000 円のいずれか少ない方の額（上限 356,000 円）     |
| 住宅耐震改修工事  | 補助対象経費の額又は 1 棟当たり 1,650,000 円のいずれか少ない方の額（上限 1,650,000 円） |
| 家具等安全対策工事 | 補助対象経費の額又は 1 棟当たり 32,000 円のいずれか少ない方の額（上限 32,000 円）       |

問い合わせ先 住民生活課 環境水道班 澤

## 老朽住宅除却事業費補助金について

### 目 的

大豊町では、避難路の確保及び防災安全性を確保することを目的として、住宅等が立ち並ぶ地域、緊急輸送道路・避難路沿道の著しく老朽化した住宅の除却を補助する制度です。

●補助金の内容 補助率8/10、補助金額の上限167万5千円

●補助の対象になる物件の条件

- ①昭和56年5月31日以前に建築された住宅
- ②公道として管理している道路の沿道に位置する老朽化した住宅及び住宅等が立ち並ぶ地域に位置する老朽化した住宅
- ③測定基準表で、100点以上の点数がつく住宅
- ①～③をすべて満たす住宅が対象となります。



●補助対象者

- ①老朽住宅の所有者
- ②老朽住宅の相続人
- ③①または②から、委任を受けた者

※申請される場合は、事前に下記問い合わせ先までご相談ください。  
補助対象の住宅かどうかの判定を行います。

問い合わせ先 住民生活課 環境水道班 山崎



# 南海トラフ地震臨時情報 を知っていますか

令和6年8月8日に発生した日向灘（宮崎県の沖合）の地震に伴い、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表され、それを踏まえて政府としての「特別な注意の呼びかけ」が行われました。

「南海トラフ地震臨時情報」は、南海トラフ地震の想定震源域において大規模地震発生の可能性が平常時より相対的に高まっていると評価された場合などに発表される情報です。情報名の上にキーワードを付記して「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）」などの形で情報発表します。

「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」は、想定震源域周辺でマグニチュード7.0以上の地震が発生した場合、または、想定震源域のプレート境界で通常とは異なるゆっくりとしたすべりを観測した場合に発表されます。想定震源域のプレート境界においてマグニチュード8.0以上の地震が発生した場合には、「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）」が発表されます。

「南海トラフ地震臨時情報」が発表されても南海トラフ地震が必ず発生するとは限りませんが、大規模地震に備えた行動を取ることで、被害を減らすことができます。情報発表に合わせて、政府や自治体などから取っていただきたい行動などをお知らせしますので、それを踏まえた対応をお願いします。「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表された場合は、「日ごろからの地震への備えの再確認」に加え、すぐに避難できる態勢の維持などの「特別な備え」をお願いします。

また、「南海トラフ地震臨時情報」が発表されなくても大規模地震が発生することがありますので、日ごろから家具などの固定や避難場所・避難経路の確認などを行い、地震に備えておきましょう。（内閣府・気象庁）

詳細は、内閣府のホームページでご確認ください。

<https://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/rinji/index.html>



## 嶺北消防管内で、 野焼きからの火災が多発しています!

空気が乾燥し風も強い日は、野外での焼却行為から燃え広がる火災が多く発生しています。

廃棄物処理法（焼却禁止）第16条の2により、廃棄物の焼却は原則禁止されており、基準に従わない焼却には、5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金、又はこの併科という厳しい罰則が摘要されます。

野外での焼却行為は有害な煙、すす及び悪臭を発生させ、近隣の人に迷惑をかける行為です。

また、近隣の人に対して火災への拡大を不安に思わせる行為であることを忘れないでください。

嶺北広域行政事務組合火災予防条例第45条の規定により、火災とまぎらわしい煙又は火災を発するおそれのある行為をする者は、事前に管轄消防署に届け出なければならないことになっています。

この届け出は、消防機関が実施状況を把握するためのものであって、焼却を許可するものではありません。

消防機関は焼却行為の許可をする行政庁ではありません。

昨今の報道で知られる林野火災への拡大や、厳しい罰則があることを今一度考えていただいただき、地域の皆さんが不安なく過ごせるようになればと願いお知らせいたします。



### 問い合わせ先

嶺北広域行政事務組合消防本部  
嶺北消防署  
☎ 0887-76-2806



使ってみませんか？

いつでも・どこでもインターネットで1万冊以上の本が読める！

# 電子書籍

2種類※1

読書や調べものに  
役立ちます！

無料

※2

※1 「Kono Libraries」2025年3月末で提供終了

※2 通信にかかる費用は利用者負担



共通利用カードの登録をしている  
個人の方を対象としたサービスです

電子書籍  
サービスの  
詳細はこちら



最大3冊、14日間貸出タイプ

こうちけん  
でんし  
としょかん **高知県電子図書館**  
**KOCHI e LIBRARY**

ブラウザで読む電子書籍

小説 文芸 児童書 などを提供

高知県在住・在勤・在学の方 限定



ID通知カード

共通利用カードに加えて、別途電子図書館への申込みが必要です（高知県電子図書館のID通知カードをお渡しします）。  
来館、郵送、メールにて申し込みます。  
高知県電子図書館の中には、KinoDenへのアクセスボタンがあり、両方の電子書籍を見ることができます。

読んでいる間だけ占有タイプ

キノデン  
**KinoDen**  
Kinokuniya Digital Library

ブラウザとアプリで読む電子書籍

専門書 一般教養 実用書 などを提供

共通利用カードを持っている方ならどなたでも



共通利用カードに加えて、MYライブラリ（インターネット・サービス）用のパスワードが必要です。  
来館、郵送、メールにて申し込みます。  
タイトルや本文内も検索できるので調べものに役立ちます。

一部の電子書籍は、音声読み上げができます。



**オーテピア高知図書館**  
OTEPIA Kochi Library

<申込み・問い合わせ>

オーテピア高知図書館 電子図書館担当

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1

TEL:088-823-4946 (代) FAX:088-872-6479



# 教育委員会だより

## 「ゆるやかな学期スタート」導入

今年度、大豊学園では「ゆるやかな学期スタート」を導入し、例年であれば4月7日に行われる始業式や入学식을4月9日に行いました。また10日、11日は全学年給食後すぐの下校としました。

この取り組みには、新学期をスタートするにあたっての教員間の情報共有や準備が余裕をもって行える、児童・生徒の心理的な不安を緩和できる、などのメリットがあります。

2学期、3学期も始業式後の1～2日間は給食後の下校を予定しています。(9年生は実力テストのため、午後4時下校となる日があります。)



ステージ進級式



始業式後のバスの乗り方「さしすせそ」の確認

## 1年生を迎える会

毎年恒例の1年生を迎える会が4月18日に行われました。前期課程最上級生である5年生が、準備や当日の進行を行い、前期児童全員が参加して行われます。

1年生は拍手の中、体育館に入場。一人一人、自分が書いた手書きの名前カードを掲げて、大きな声で堂々と自己紹介をすることができました。



自己紹介の後は、クイズやケイドロをして楽しみました。5年生の準備やサポート、また、会場の盛り上げ方も素晴らしかったです。おかげで1年生だけでなく、前期生全員で楽しむことができました。



頑張ってくれた5年生 ↑

どの学年も楽しそうですー



## CIR通信

### ドイツでは多くの人が園芸を楽しんでいます！

Hello everyone! I hope my last article inspired some of you to bake a nice and delicious strawberry tart or go strawberry picking.

今回のテーマも植物や収穫に関連しています。ドイツで非常に人気のある趣味、園芸についてお話ししたいと思います。早速始めましょう。

ドイツには庭が二種類あります。一つは日本の一戸建てにもよく見られる家と一体となった庭です。もう一つは、都市部のアパートやマンションに住んでいる人々のための庭です。こちらは「シュレーバーガルテン (Schrebergarten)」と呼ばれ、アパートから少し離れた場所にある小さな土地に作られた賃貸の庭です。この土地は通常、協同組合に属しており、広い土地を区画して小さな庭が並ぶ形になっています。

シュレーバーガルテンは特に都市部で土地が限られているため、多くの市民が街の喧騒を離れてリラックスできる場所として利用しています。野菜や果物を育てることもできるので、都市生活における癒しの場所として人気があります。

最近では、日本でもこうした庭園が少しずつ注目されているようですが、ドイツでは人口が約6,000人ほどの小さな町にもシュレーバーガルテンが存在しています。



おおとよ

## English Class (英会話教室) の日程について

令和7年7月～10月の英会話教室の日程が決まりました。

| Intermediate<br>中級 (火曜日) 18:00～20:00 | Beginner<br>初級 (水曜日) 19:30～20:30 |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 7月 8日                                | 7月 9日                            |
| 9月 9日                                | 9月10日                            |
| 9月16日                                | 9月17日                            |
| 9月30日                                | 10月 1日                           |
| 10月14日                               | 10月15日                           |
| 10月28日                               | 10月29日                           |

参加される方は、申込みをお願いします。  
申込書は教育委員会、総合ふれあいセンターにあります。

プッハルスキ先生とニック先生による、  
親しみやすい英会話教室です。  
皆さまの参加をお待ちしております。

※開始時間から30分を経過しても参加者がいない場合は、お休みとさせていただきます。

問い合わせ先 教育委員会 下村

場所: ふれあいセンター3階 会議室



## 地域包括支援センター通信 『大豊町地域介護予防活動支援事業』



大豊町では、地域で元気に生活するための活動を行う団体に補助金を交付しています。  
「これから取り組んでみたいけど、どう始めていいかわからない」「今、やっている活動は対象になるの？」など、お気軽にお問い合わせください。

皆さんの活動をお支えするため、申請などの手続きについては職員が丁寧に説明します。ぜひ包括支援班までご連絡ください！



### 対象となる団体

- ・大豊町に住所のある65歳以上の方及びその支援のための活動に関わる方で、年4回以上の活動を行う団体
- ・活動する仲間が3人以上おり、大豊町内で活動する団体
- ・他の制度による助成や補助金を受けていない団体
- ・構成員のうち、交付申請日において町税などの滞納者がいない団体



### 対象となる活動

#### ①健康づくりや認知症予防に役立つ活動

- ・介護状態になることを予防し、地域で元気に暮らすための集いの場の開催
- ・みんなで取り組める体操や運動
- ・認知症を予防するための交流会や趣味活動など

#### ②栄養改善に役立つ活動

- ・栄養改善を目的とした料理教室など

#### ③その他

- ・上記のほか、営利目的、政治または宗教活動を目的としない、高齢者が元気で生活できるための活動



### 補助金額

- ・補助金額は地域で開催される活動に参加した延人数に100円をかけた額で、上限を年間5万円とします。
- ・原則、団体構成員全員の納税状況を確認させていただきます。

### 対象経費

- ・補助金の対象は、団体の活動に必要な経費で、食糧費は除きます。

※講師への菓子折りなど、事業の目的を達成するための食糧費は対象となる場合がありますので、事前にご相談ください。

#### 《これまでの活用例》

- ・参加者で取り組む制作活動の材料費とした(色鉛筆、折り紙、フェルトなど)
- ・講師を招いて体操や勉強会をした(講師への菓子折りなど)
- ・運動やレクリエーション、調理道具(ヨガマット、CD、カセットコンロ、わなげなど)
- ・野外活動に出かけた(ガソリン代、入館料など)





## 地域包括支援センター通信

### 大豊町フレイル予防活動 ～ハツラッツ7期生『清水の次郎長組』卒業～

大豊町で高知県作業療法士会の協力のもと行われている短期集中型総合プログラム『ハツラッツ』。今月号では、7期生・6名が自分の目標達成のために3カ月間（週2回、合計24回）取り組み、無事に卒業を迎えましたのでご紹介します。今回は『清水の次郎長組』この名前の由来になったのは、サポーターさんの中に、清水さんという方がいたから。フレイルサポーターの皆さんに愛された『清水の次郎長組』の皆さんの努力と変化についてご報告します。



恒例の記念撮影です。皆さんの手元には、誇らしげに「修了証書」が掲げられています。『歳を取るのもずるうない！けど、一人じゃなく仲間と一緒にだから乗り越えられる！』今回もフレイルサポーター同士で励ましあひながらの3カ月を笑顔飛び交う中で、無事に終えることができました。



中屋／都築 利正さん(87歳)

今回の鯉さん最年長。「ここに来ると皆さんと明るく話ができ楽しく取り組めるのでうれしいです。でも、少し疲れます。」と素直に話されます。「自分では、少し動きやすくなったかなと感じています。」と話される利正さんは、床でのストレッチの時、開脚ができるようになり、体の柔軟性も日増しに上がってきました。姿勢が良くなり、背が伸びたように感じます。



立川三谷／吉岡 宏さん(85歳)

フレイルサポーター10期生、家事も山仕事もお裁縫も何でもこなしてしまう宏さん。『これからも薪割ができる体力を！』と目標に向かって取り組んだ3カ月間。「ここ来ると人と話ができ、毎回笑顔になれるのがえい。皆と話したら楽しい気分になります。」宏さんは、「今までできなかった正座ができるようになりました。」とすてきな笑顔で答えてくれました。



西寺内／清水 政秀さん(76歳)

フレイルサポーター11期生。退職後、入退院を繰り返しているうちにフレイル状態に。落ちてしまった下肢筋力を付けるため3カ月頑張りました。「ここに来始めて動きやすくなり、床に座れるようになりました。」「近所の方に誘ってもらったことに感謝しています。」清水さんは進級し、安心して生活ができるように8期生でも引き続き頑張ります。



西寺内／吉村 久恵さん(78歳)

「自分のためにもこのまま自分の事は自分でできる体を維持したい!」という思いでハツラツツに挑戦。「ここに来だして体が柔らかくなりました。」と笑顔で答えてくれます。挑戦しながらも周りの方への声掛けを忘れない久恵さんの姿に見ている私達が感動しました。これからは、お支えさんとして応援してくださいね。



船戸／吉田 敏雄さん(77歳)

フレイルサポーター 11 期生。何事も自分なりに完璧に理解し、生活にも取り入れてくださる吉田さん。「最近、歩くとき足が上がっていないことに気づいた!」とハツラツツに挑戦してくれました。「ここでやる運動は体にいいと思うのでできる限り自分のために続けたい。」と話されます。これからも一緒に頑張りましょう。



岩原／森下 守良さん(85歳)

今回は、2 回目の挑戦。「最近、腰が痛うなってきたので、またハツラツツをして元気になるたい。」と話されます。しかし、途中で体調を崩され入院することになってしまいました。退院後は自宅で療養し、最終日の卒業式には笑顔で参加してくださいました。

また、ハツラツツでお待ちしています。

今回もお料理名人のフレイルサポーターの有志が集まり、豪華な『卒業ランチ』が振舞われました。おいしい手料理を堪能しながら3カ月の労をねぎらい、「よう頑張ったね。」「背筋が伸びて姿勢がきれいになった!」「元気になったね。」などのうれしい言葉があちらこちらで飛び交っていました。週2回、3カ月『ハツラツツ』での取り組みは、決して楽なものではないのですが、サポーター同士で支えあい、励ましあい、笑顔と優しさに包まれた雰囲気の中で、一致団結して取り組めるからこそ終わった時の達成感はひとしおです。フレイルには可逆性があることを身をもって実践し、証明する場であるということを今回も6名の鯉さんが実証してくれました。  
※4月28日からはハツラツツ8期生の挑戦がスタートしています。開催日時は、毎週、月曜日と木曜日の週2回、午前9時から正午ごろまで大豊町総合ふれあいセンター1階トレーニングルームで開催しています。



## フレイルサポーター12期生誕生!

令和7年3月、フレイルサポーター 12 期生養成研修が行われ、新しく4名のサポーターが誕生しました。大豊町のフレイルサポーター数は、103 名になりました。

これからも、随時、養成研修を開催したいと思いますので、フレイル予防活動（ハツラツツなど）に興味や関心をお持ちの方はぜひご連絡ください。大豊町民ならどなたでも大歓迎です。

問い合わせ先 地域福祉課 包括支援班 平石





## 鶏肉のみかんソース



### 材 料 (4名分)

鶏もも肉 300g  
 レモン汁 大さじ1  
 塩 少々  
 小麦粉 大さじ1½  
 片栗粉 大さじ1½  
 サラダ油 適量  
**【ミカンソース】**  
 ミカンの絞り汁 1カップ  
 レモン汁 大さじ2  
 砂糖 大さじ3  
 薄口しょう油 小さじ2  
 水溶き片栗粉 適量

### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、レモン汁・塩をからめて10分おく。
  - ②小麦粉と片栗粉を合わせて鶏肉にまぶし、中温の油でカラッと揚げる。
  - ③ミカンソースの材料を鍋に入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ④器に鶏肉を盛り、ミカンソースをかける。
- ※ミカンの絞り汁の代わりに100%のジュースで代用できます。

## ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■ヘルスメイトの組織は県内各市町村にあります。そして大豊町、本山市、土佐町、大川村の嶺北4町村に加え、南国市、香美市、香南市を加えた7市町村で中央東地区食生活改善推進協議会を構成しています。その事務局は中央東福祉保健所内にあって、7市町村のヘルスメイトが集まって研修会などを開催しています。

■1月には野菜ソムリエを招き、地産地消や伝統野菜についての研修会を開催しました。各市町村持ち寄りで地場産品を使った献立の試食もあり、その中から香南市の「鶏肉のみかんソース」をご紹介します。

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

## 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 上池さおり  
 TEL0887-76-0110



### 『防火点検』に 同行しました！

#### ～高齢者世帯防火点検実施～

4月21日、汗ばむ陽気のもと、嶺北消防、四電、社協、役場、民生委員さんとともに、梶ヶ内、西久保の5世帯を訪問しました。

防火点検指導後、防犯および事故防止の呼びかけを行いました。

乾燥している季節に火災が起きればひとたまりもない山間部。住民の方々からは、災害時も含めた避難方法に対する不安の声も聞かれました。

### 特典講習(受講修了証)

- サニーマート
- サンシャイン
- エースワン

税抜き 1,000 円以上のお買い物時に  
 買い物ポイント5倍進呈

\*利用可能協賛店を順次お知らせします！

ここで  
使えます！



## 梅雨時の事故防止

雨天時は晴天時よりも、慎重な運転を心がけることが大切です。

雨や霧で視界が狭まり、遠くの障害物や歩行者、自転車などがわかりにくくなる上に、降雨量により、外の音も聞こえにくくなります。



また、スピードの出し過ぎはスリップ事故やハイドロプレーニング現象を起こしやすくなります。

## 豪雨に備える...

近年多くなった豪雨にも備えが必要です。突然の豪雨による、道路の冠水により車が水没することも考えられます。

- 運転前には、気象庁のサイトや天気予報アプリなどで最新の気象情報をチェックしておく
  - タイヤの溝や空気圧を定期的に点検する
  - フロントガラスの清掃やワイパーの点検をする
  - 雷が鳴っているときは、車内にいた方が安全
- 備えあれば憂い無しですが、異常気象時は、運転を控えることが一番の事故防止になります。



令和7年  
2025

# ゆとりすと Yutorisuto Calendar カレンダー

乗合タクシー  
運行当番表

# 6

水無月  
June

|    |   |                                                                                         |     |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1  | 日 | 町内一斉清掃<br>狂犬病予防注射巡回（町内一円）<br>立川御殿茶屋営業日（そばの日）10：00～16：00<br>あなない直販所営業日 8：30～13：00        |     |
| 2  | 月 | 固定資産税（1期）納付期限<br>行政相談（ふれあいセンター）10：00～12：00<br>人権相談（ふれあいセンター）10：00～15：00                 |     |
| 3  | 火 |                                                                                         |     |
| 4  | 水 |                                                                                         |     |
| 5  | 木 | ▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで※予約制<br>無料法律相談（ふれあいセンター）10：00～12：00<br>はみがき・栄養教室（豊永保育所）        | 芒種  |
| 6  | 金 | はみがき・栄養教室（大杉保育所）                                                                        |     |
| 7  | 土 |                                                                                         |     |
| 8  | 日 | ▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）9：00～12：00※予約制<br>立川御殿茶屋営業日（ピザの日）10：00～16：00<br>あなない直販所営業日 8：30～13：00 |     |
| 9  | 月 |                                                                                         |     |
| 10 | 火 | おおとよEnglish Class中級クラス（ふれあいセンター）18：00～20：00                                             |     |
| 11 | 水 | 立川無医地区診療<br>おおとよEnglish Class初心者クラス（ふれあいセンター）19：30～20：30                                | 入梅  |
| 12 | 木 | ▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで※予約制                                                           |     |
| 13 | 金 |                                                                                         |     |
| 14 | 土 |                                                                                         |     |
| 15 | 日 | お山の手づくり市（旧大豊中学校グラウンド）10：00～15：00<br>立川御殿茶屋営業日（そばの日）10：00～16：00<br>あなない直販所営業日 8：30～13：00 | 父の日 |
| 16 | 月 |                                                                                         |     |
| 17 | 火 | 久壽軒無医地区診療                                                                               |     |
| 18 | 水 |                                                                                         |     |
| 19 | 木 | ▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで※予約制                                                           |     |
| 20 | 金 |                                                                                         |     |
| 21 | 土 | いきいき元気運動教室（役場）10：00～11：00                                                               | 夏至  |
| 22 | 日 | 立川御殿茶屋営業日（ピザの日）10：00～16：00<br>あなない直販所営業日 8：30～13：00                                     |     |
| 23 | 月 |                                                                                         |     |
| 24 | 火 | 西峯無医地区診療<br>おおとよEnglish Class中級クラス（ふれあいセンター）18：00～20：00                                 |     |
| 25 | 水 | おおとよEnglish Class初心者クラス（ふれあいセンター）19：30～20：30                                            |     |
| 26 | 木 | ▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで※予約制                                                           |     |
| 27 | 金 | 健診結果説明会（ふれあいセンター）                                                                       |     |
| 28 | 土 |                                                                                         |     |
| 29 | 日 | あなない直販所営業日 8：30～13：00                                                                   |     |
| 30 | 月 | 町県民税（1期）納付期限                                                                            |     |

豊永観光  
☎75-0315

大豊ハイヤー  
☎72-0143

豊永観光  
☎75-0315

# 7

文月  
July

|   |   |                                                                                                   |      |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 | 火 |                                                                                                   | 半夏生  |
| 2 | 水 |                                                                                                   |      |
| 3 | 木 | ▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで※予約制                                                                     |      |
| 4 | 金 |                                                                                                   |      |
| 5 | 土 |                                                                                                   |      |
| 6 | 日 | ▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）9：00～12：00※予約制<br>梶ヶ森山開き<br>立川御殿茶屋営業日（そばの日）10：00～16：00<br>あなない直販所営業日 8：30～13：00 |      |
| 7 | 月 |                                                                                                   | 小暑七夕 |

※マイナンバーカード臨時窓口の予約締切りは、希望日の直前の水曜日までです。





## ぜんまい収穫体験

4月17日、大豊学園8年生が校外学習の授業で三津子野のぜんまい畑を訪れ、収穫体験を行いました。

ぜんまいは食べたことはあっても、収穫することは初めての生徒もいて、

「先生これどうですか？柔らかいよ。」

と確認しながら丁寧に収穫していました。

農家によると、今年は寒暖差が大きかったため、ぜんまいの量は少ないそうですが、質は良いとのことでした。



## 夢来里にて薬草イベント

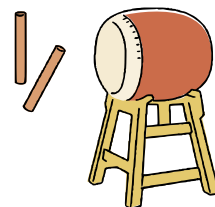
4月28日、NPO法人夢来里主催による、薬草の植え付けイベントが行われました。町内外から多くの参加者が集まり、馴染みのあるキキョウやサフラン、コガネバナなどの薬草や、コブシ、ビワの木を植えました。

参加者は「育った姿を見てみたい」と草木の成長を楽しみにしていました。



## 高知市文化プラザかるぽーとで神楽公演が行われました

4月27日、高知市文化プラザかるぽーとで「土佐の神楽フェスティバル 2025」が行われました。開放感のある広場に訪れた、たくさんの観客の前で岩原神楽と永淵神楽が披露されました。両手に採物（とりもの）という盆皿などの道具を持ったまま、でんぐり返しをすると、観客から拍手が起こっていました。



## 第20回香美市体力づくり少年剣道錬成大会

4月29日、香北体育センターで「第20回香美市体力づくり少年剣道錬成大会」が行われ、小学生個人戦で大豊学園6年生の西尾翔和さんが3位に入賞されました。おめでとうございます。



## ゆとりすとパークおおとよに『ポケふた』が設置されました！

『ポケふた』には「高知だいすきポケモン」のヌオー、ハミングポケモンの「チルトリス」がデザインされており、ヌオーとチルトリスが、のびのびと大豊町の自然を満喫しているように見えます。世界に1枚しかない大豊町の『ポケふた』を探してみませんか。

