

ゆとりすと

9

令和8年

数字にみるわがまち

(令和8年7月31日現在)

人口	合計	2,817人	(-99)	
	男	1,338人	(-33)	
	女	1,479人	(-66)	
	年少 [15歳未満]	148人	(-10)	5.25%
	老年 [65歳以上]	1,725人	(-40)	61.24%
	世帯数	1,763世帯	(-38)	

()は、前年同月比数

7月中の届け出	出生: 1人	死亡: 6人
	転入: 8人	転出: 10人

サンショウの収穫 刈屋

第53回大豊町民文化祭の出演・出品募集

日ごろの文化芸術活動の成果を出展、発表しませんか？

- 参加基準** 大豊町在住・在学または勤務されている方
大豊町に所属している団体
- 開催日** 令和8年11月1日（日）9時45分～
- 開催場所** 総合ふれあいセンター
- 募集期間** 令和8年9月1日（火）～9月25日（金）
- 申込書** 提出先：教育委員会



※出展・出演申込書の提出が必要です。申込書は、ホームページからダウンロード または 教育委員会でお渡しします。

【展示部門】 絵画・写真・書道・文化活動（生け花・俳句など）

【舞台部門】 楽器演奏・詩吟・民俗芸能・舞踊など（入退場含め20分）

問い合わせ 教育委員会 人づくり班

●ご寄附のお礼●

合同会社 ユーラス大豊風力 様

このたび、大豊町に対しまして貴重なご浄財をご寄附いただきました。この寄附金は、本町の豊かな森林を守り育てるために実施する森林の町有林化および町有林の整備に要する経費として有効に活用させていただきます。

誠にありがとうございました。

大豊町生活応援商品券は、9月30日までにご利用ください

令和8年3月からエネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けている地域経済や住民生活を応援するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して、町民一人に3万円の商品券を給付しました。

今回の商品券は、**令和8年9月30日**までの利用期限となっておりますので、お早めにご利用ください。



新町営住宅の建設工事が始まりました

大豊町住宅再編整備事業…「住める」から「住みたい」と思える住宅環境へ



移住・定住の促進による地域コミュニティの再編・維持を目的とした新町営住宅の建設工事が始まりました。

建設地は、通勤・通学などの利便性を考慮し、津家地区に決定しました。新町営住宅は、単身者や一定の所得がある若者世帯を主な対象としています。

建物は、木造・鋼板葺き2階建て・延床面積は約1,477平方メートルです。戸数は、1LDKが8戸、2LDKが8戸、3LDKが6戸の計22戸を整備します。

また、川口南地区の既存町営住宅については、老朽化に伴う大規模修繕等を計画しており、実施にあたっては、新町営住宅の一部は、川口南町営住宅の入居者の仮移転先や住み替え先として確保します。

町では、住環境の整備を進めることで、移住・定住の促進と地域コミュニティの維持・活性化に取り組んでいきます。

契約金額①	7億6,790万円
うち、町営住宅整備事業費②	6億8,293万5千円
財源の内訳（予定）	
過疎債（借入金）	5億1,200万円
公共施設等整備基金等	1億7,093万5千円

※過疎債（借入金）の返済額の70％は国からの交付金が交付され、残りの30％は家賃収入で確保の予定。

※契約金額①から町営住宅整備事業費②を引いた維持管理費等8,496万5千円については、今後の家賃収入で確保の予定。

建設の安全を祈願しました

6月28日、株式会社ハピネスト大豊、（株式会社合人社計画研究所、和建設株式会社、有限会社友結建築事務所、株式会社井上建築設計工場）主催の新町営住宅建設工事の安全祈願祭が執り行われ、工事の無事完成を願いました。

建物の完成は、令和10年3月の予定です。



問い合わせ 住民生活課

9月は大豊町ゆたかな

○森林所有者へのお願い

以下のような場合には、あらかじめ届け出が必要です。

●森林を伐採するとき

(伐採の90日から30日前までに町に届け出)

届け出に必要なもの

1. 伐採及び伐採後の届出書
 2. 伐採位置と範囲が分かる図面
 3. 届出者の身分証明ができる書類の写し(運転免許証、マイナンバーカード、法人番号が記載された書類など)
 4. 他法令の許可関係書類(該当する場合のみ)
 5. 届出者に土地所有権または造林権原があることが分かる書類の写し(固定資産税納税通知書、売買契約書、登記事項証明書など)
 6. 伐採に係る同意書、承諾書(届出者が土地所有者ではない場合)
 7. 隣接森林との境界関係書類(①境界に隣接しない場合②境界が明らかな場合③誓約書の提出等により届け出後伐採前に境界確認を実施することを明らかにした場合は不要)
- ※保安林の場合は、届け出先が高知県となります。様式も異なりますのでご注意ください。

●森林所有者となった場合

(所有した日から90日以内に町に届け出)

届け出に必要なもの

1. 森林の所有者届出書
 2. 当該土地の登記事項証明書その他の届け出の原因を証明する書面
 3. 当該土地の位置を示す図面
- ※2と3は法務局で請求し、取得することができます。

○森づくりに関する支援(補助事業)

- 生活環境維持、または農地環境改善(木が家に倒れかかっている・日照不足など)のため自伐林家等に委託する里山林等の整備

●補助金額:上限30万円

申請時必要なもの

1. 見積書
 2. 実施箇所が分かる写真
- ※上記の他、諸条件ありますので詳細はお問い合わせください。

※補助対象事業費は、税抜き価格とする

問い合わせ 産業建設課 産業振興班

- 集落単位で道やテレビ共同受信施設の支障木を伐採する

●補助率等:総事業費の30万円までは100%、30万円を超えた部分は95%/1集落上限50万円

●年度につき1回限り

申請時必要なもの

1. 見積書
2. 集落の議事録(事業実施を決めたもの)
3. 委託業者の作業全員分の「伐木等の業務に係る特別教育終了証」などの写し
4. 現場に作業員以外が立ち入らない旨の誓約書
5. 実施箇所が分かる地図

※補助対象事業費は、税込み価格とする

- ゆたかな森づくりを推進し、集落などが行う森林と親しむための事業(山登りの際のお弁当など)

●補助率等:総事業費の95%/1団体上限10万円

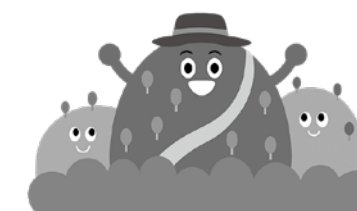
●複数集落でも単独集落でも可能

●年度につき1回限り

※補助対象事業費は、税込み価格とする

問い合わせ 総務課 総務防災班

森づくり月間です



大豊町では、森林環境、森林整備、森林経営等を次の世代に継承するため、ゆたかな森づくりに関し基本理念を定め、ゆたかな森づくりを推進しています。

○森林の持つ多面的機能について

森林は、生物多様性の保全、土砂災害の防止、水源のかん養、保健休養の場の提供などの極めて多くの多面的機能を有しており、私たちの生活と深く関わっています。

1 水源かん養機能

洪水緩和、水資源貯留、水量調整、水質浄化

2 土砂災害防止機能／土壌保全機能

表面浸食防止、表層崩壊防止、土砂流出防止等

3 快適環境形成機能

気候緩和、大気浄化、快適生活環境形成

4 文化機能

景観、学習・教育、伝統文化等

5 物質生産機能

木材、食糧、肥料、薬品その他の工業原料等

6 地球環境保全

地球温暖化の緩和、地球気候システムの安定化

7 保健・レクリエーション機能

療養、保養、レクリエーション

8 生物多様性保全

遺伝子保全、生物種保全、生態系保全

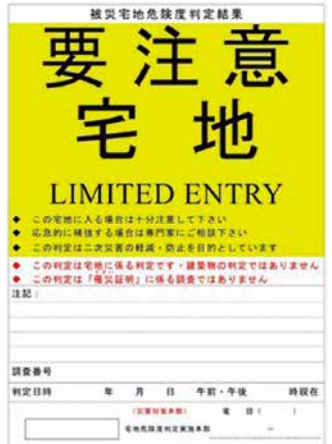
ご存じですか？ 被災宅地危険度判定

被災宅地危険度判定とは、大規模な地震や大雨などで、宅地が大規模かつ広範囲に被災を受けた場合に、宅地の被害状況を迅速かつ正確に把握したうえで危険度を判定し、住民の皆様へ情報提供を行うことにより、二次被害の軽減・防止を図ろうとするものです。

平成28年の熊本地震の際には、本県の被災宅地危険度判定士延べ135名が被災市町村（熊本市、益城町、南阿蘇村など）を支援するために、現地へ派遣されました。

被災宅地危険度判定の結果は、下記の3種類の判定ステッカーを見えやすい場所に表示し、当該宅地の使用者・居住者だけでなく、宅地の付近を通行する歩行者に対しても安全であるかどうかを識別できるようにします。

判定結果は3種類のステッカーを現地の見えやすい場所に貼り付けて表示します。
ステッカーはそれぞれA3サイズです。

(赤)	(黄)	(青)
		
この宅地に入るとは危険です	この宅地に入る場合は十分注意して下さい	この宅地の被災度は小さいと考えられます

判定ステッカーには、判定結果に基づく対処方法についての簡単な説明や二次災害防止のための処置についても明示します。また、判定結果についての問い合わせ先もステッカーに表示しています。

なお、判定は造成された宅地について擁壁や斜面等の確認を行うもので、罹災証明に係る調査や、建築物について確認を行う被災建築物応急危険度判定とは異なります。

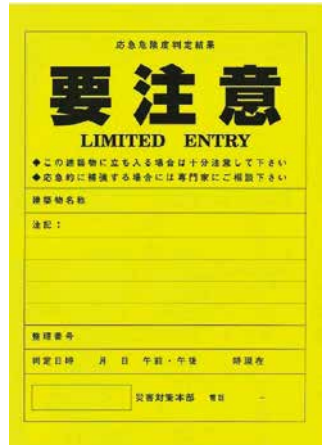
目的をご理解いただき、判定のための調査（数回要する場合あり）の際にはご協力くださいますようお願いいたします。

被災建築物応急危険度判定

被災建築物応急危険度判定とは、地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性を判定して表示を行うものです。国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して判定を行います。

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても耐震性が低下するなどの影響を受けている可能性があります。こうした建物は、その後の余震による倒壊や部材の落下が人的被害につながるおそれもあるため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために行うものです。

判定結果は3種類のステッカーを建物の出入り口などに貼り付けて表示します。
ステッカーはそれぞれA3サイズです。

(赤)	(黄)	(緑)
		
この建物に立ち入ることは危険です	この建物に立ち入る場合は十分に注意してください	この建物は使用可能です

その他、地震発生後の建物に関する判定には次のようなものがあります。

■住家被害認定	「罹災証明書」を発行する目的で被害程度を認定するもの
■被災度区分判定	建物の復旧対策を検討する目的で応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの

それぞれの目的をご理解いただき、判定のための立ち入り調査（数回要する場合あり）の際にはご協力くださいますようお願いいたします。

川遊び体験でアメゴのつかみ捕り

7月5日、集落活動センターあなない下の河原で、町内のラフティング事業者リバーピープル主催による川遊び体験が開催され、町内から参加した子どもたちがアメゴのつかみ捕りを楽しみました。

一時は激しい雨が降る場面もありましたが、子どもたちは元気いっぱいに川へ入り、夢中になってアメゴを追いかけていました。

素早く泳ぐアメゴに苦戦しながらも、両手でしっかりと捕まえるたびに、河原には笑顔があふれていました。



次世代教育フィールドワーク

7月8日・9日の2日間、大豊学園7年生が総合的な学習の時間を活用し、「動物生態調査フィールドワーク」と「サンショウの収穫体験」を行いました。この活動は、地域の生物多様性や自然環境の保全について学ぶとともに、地域産業への理解を深めることを目的としています。また、地域包括連携協定の一環として、株式会社ツムラ、農事組合法人ヒューマンライフ土佐、NPO法人四国自然史科学センターの3者が連携して実施しました。



1日目は事前に動物生態調査について学習した後、NPO法人四国自然史科学センターの指導のもと、学校周辺で動物が通りそうな場所をグループごとに選び、定点カメラを設置しました。

設置した定点カメラは、約3カ月間にわたり動物の様子を記録する予定です。

10月ごろには、撮影された映像をもとにNPO法人四国自然史科学センターの研究員による調査結果の報告会が予定されており、生徒たちは「どんな動物が映っている

のだろう」と期待を膨らませながら、結果を楽しみにしている様子でした。

2日目は、刈屋のサンショウ園^{ほししょう}で、サンショウの収穫を体験しました。

今年は豊作に恵まれ、生徒たちは人差し指と中指を使って、一粒一粒丁寧に実を摘み取りました。

実を試食した生徒からは、「最初はおいしかったけど、舌がピリピリしてきた」「種が中に入っている」といった感想や、サンショウ特有の香りや辛み、実の特徴を体感する貴重な機会となりました。

約1時間の収穫で、およそ13キログラムのサンショウを収穫しました。

この体験を通して、生徒たちは地域の特産品への理解を深めるとともに、農作業の大変さや収穫する喜びを実感することができました。



大豊町ふるさと大使委嘱式

7月13日、大豊学園前期集会において、大豊町ふるさと大使委嘱式を行い、4年生一人一人に鎌倉副町長から委嘱状が手渡されました。

この取り組みは昨年度から始まり、4年生を「大豊町ふるさと大使」として委嘱しています。地域の自然や歴史、文化への理解を深め、ふるさと大豊への愛着と誇りを育むことを目的としています。

副町長は、「ふるさと大使として、これからもずっと大豊町に愛着を持ち、大豊町の良さをPRしてってください」と児童たちを激励しました。児童たちは委嘱状を受け取り、ふるさとへの思いを胸に、大豊町の魅力を多くの人へ伝えていく決意を新たにしました。



行政相談月間 (9月～10月)

～ 困ったら一人で悩まず行政相談! ～

国の仕事や手続き、サービスについて、困っていることがありましたら、総務省の行政相談をご利用ください。

総務省では、多くの皆さんに行政相談を利用していただけるよう9月～10月を「行政相談月間」と位置付け、各種の行事を行っています。

大豊町では、次のとおり「一日行政相談所」(無料・秘密厳守)を開設しますので、お気軽にご相談ください。

日時 10月7日(水) 午前10時～正午
場所 総合ふれあいセンター 3階会議室
行政相談委員 前野 由和

医療保険
・年金



医療保険や年金のことについて
教えてほしい

道路



国道の危険箇所を改修して
ほしい

相談窓口



手続きや申請をどこにしたら
よいか教えてほしい

問い合わせ 高知行政監視行政相談センター TEL 088-824-4100

掛け金の
所得控除は
できるの?



コツコツ、そなえる、
将来への、あんしん。

投資は怖いけど
国民年金基金は
大丈夫?



自営業や
フリーランスの方の
これらの悩みを
解決できるのが

国民年金基金

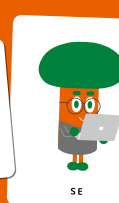
一生
もらえるの?



国民年金だけで
老後が不安です。



iDeCoとの
併用は可能?



全国国民年金基金

ご加入、ご検討にあたってはホームページ・パンフレット等で詳細をご確認ください。

資料請求・ご相談・お問い合わせはお気軽に
フリーダイヤル 0120-65-4192

地域によっては携帯電話からつながらない場合があります



多重債務者無料相談会のご案内

～お金に関する悩みを、お気軽にご相談ください～

借金の返済に関する無料相談会を、高知市で開催します。あわせて「こころの健康相談会」を、高知県立消費生活センターで開催します。心身に不調を抱えておられる方も、お気軽にご相談ください。

開催日時	会 場
10月 4日(日) 13時～16時	高知県立消費生活センター(ソーレ2階)(高知市旭町 3-115) 予約: TEL: 088-824-0999(高知県立消費生活センター) ※こころの健康相談会 同時開催
10月 24日(土) 13時～16時	高知市消費生活センター(高知市役所1階) (高知市本町 5-1-45) 予約: TEL: 088-823-9433(高知市消費生活センター)

各日とも2日前までにご予約ください。希望のお時間があれば、あらかじめお知らせいただくとスムーズにご案内できます。最終受付は終了時間の30分前です(ただし、受付時間内でも人数が多い場合は、受付を制限する場合がありますので、ご了承ください)。契約書、督促状など借金の状況が分かる書類をお持ちください。秘密は厳守します。

問い合わせ 高知県県民生活課 TEL: 088-823-9653

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象となる方

■ 老齢基礎年金を受給している方

- 以下の要件をすべて満たしている必要があります
- ✓ 65歳以上である
 - ✓ 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
 - ✓ 年金収入額とその他所得額の合計が約93万円以下である

■ 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- 以下の要件を満たしている必要があります
- ✓ 前年の所得額が約492万円以下である

請求手続き

- ① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方
お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和9年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和8年10月分からさかのぼって受け取ることができます。
- ② 年金を受給しはじめる方
年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

請求手続きは
お早めに!

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

- ✓ 日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることもありません。

➤ 年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』: 0570-05-4092(ナビダイヤル)

年金生活者支援給付金 検索



地域包括支援センター通信



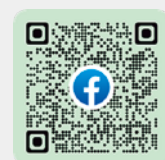
6月16日に総合ふれあいセンターで認知症まるとケア研修会「寺子屋講演」が開催されました。高知県の男性介護者が相談できる場所「ケアメンいごっそう」会長の市原武さんをお招きしました。

第1部の講演では、「認知症を楽しく学ぶ」と題し、認知症を雑学から多角的に見ることで理解を深め、予防や認知症のある方とのコミュニケーションのとり方についてご講演いただきました。講演の途中にはレクリエーションも取り入れられ、参加者が楽しみながら理解を深められる講演となりました。

第2部の座談会では、市原武さんをはじめ、下村町長、平石保健師が登壇し、「大豊町で介護する」と題し、大豊町での介護の今と未来についてお話ししていただきました。それぞれの立場から介護に関する考えや地域での取り組みについて語り合い、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりについて理解を深める機会となりました。参加者からは「どうすれば介護される側の気持ちに寄り添えるか少し理解できた」「相談できる場所があることを再確認ができて安心しました」などの感想をいただきました。



共催: ケアメンいごっそう
(須崎市赤崎町9-3 一陽病院内)



認知症サポーター養成研修



大豊町地域包括支援センターでは、「認知症サポーター養成研修」を地域の皆さま向けに出前講座として開催しています。

講座では、認知症の基礎知識や対応のポイントなどをお伝えしています。

少人数からでも実施可能で、ご希望があれば、地域へお伺いします。

開催日時や内容についてはご相談に応じますので、ご近所の集まりや団体活動などで、お気軽にご活用ください。

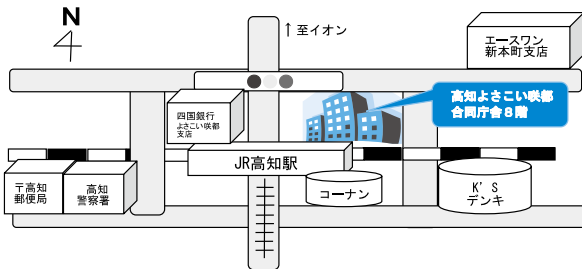
問い合わせ 地域福祉課 包括支援班

自衛官等募集案内

募集種目	待 遇 等	資 格	受付期間	試験期日	合格発表
2等陸・海・空士 (任期制自衛官)	特別職国家公務員(自衛官) 月額239,500円(高卒) 月額257,200円(大卒) 特例退職者手当 1任期 陸 約89万円 海・空 約136万円 2任期 陸 約186万円 海・空 約190万円 ※それぞれの任期終了時に支給	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	③ 7月16日～9月25日 ④ 9月24日～11月18日	下記以外も年間を通じて試験を実施しています (詳しくはお問い合わせください) ③Web試験: 9月26日～28日 口述・身体検査: 10月3日・4日(うち1日) ④Web試験: 11月21日～23日 口述・身体検査: 11月29日	受験時にお知らせします
一般曹候補生	特別職国家公務員(自衛官) 初任給 月額239,500円(高卒) 月額257,200円(大卒)			1次:Web試験: 11月28日～30日 2次:口述・身体検査 令和9年1月11日	1次: 12月17日 最終:令和9年2月8日
防衛大学校学生		高卒(見込含) 18歳以上21歳未満 (自衛官は23歳未満) (高卒者(見込含) または高専3年次修了者(見込含))	7月1日～10月15日	1次:10月31日 2次:11月27日～12月2日 ※いずれか1日を指定されます	1次: 11月18日 最終: 12月25日
防衛医科学校学生 医学科学生	特別職国家公務員 (自衛隊員)学生手当 月額161,000円	18歳以上21歳未満 (高卒者(見込含) または高専3年次修了者(見込含))	7月1日～10月8日	1次:10月24日 2次:12月16日～12月18日 ※いずれか1日を指定されます	1次: 12月1日 最終:令和9年1月29日
防衛医科学校学生 看護学科学生			7月1日～10月2日	1次:10月17日 2次:12月5日・6日 ※いずれか1日を指定されます	1次: 11月12日 最終:令和9年2月10日
一般幹部候補生	大卒程度試験	任用後の階級:3等陸・海・空尉 初任給 修士課程修了者等以外: 288,300円 修士課程修了者等: 302,000円 ※令和8年1月1日現在	陸上のみ 一般・専門 9月1日～25日	1次:10月10日 2次:11月21日～25日	1次: 11月21日 最終: 陸上 令和9年1月28日
	院卒者試験	任用後の階級:2等陸・海・空尉 初任給:304,800円 ※令和8年1月1日現在			
幹部候補曹	大卒程度試験	任官後の階級:陸・海・空士長 初任給 250,200円(短大卒) 267,500円(大学卒)			
陸上自衛隊 高等工科学校生徒	推薦	特別職国家公務員(自衛隊員) 生徒手当 月額147,700円	10月1日～11月27日	令和9年1月9日～11日 ※いずれか1日を指定されます	令和9年1月22日
	一般		10月1日～令和9年1月14日	1次:令和9年1月23日 2次:令和9年2月11日	1次:令和9年2月5日 最終:令和9年2月26日



〒780-0061 高知市栄田町2-2-10
高知よさこい咲都合同庁舎8階
自衛隊高知地方協力本部 高知募集案内所
TEL(088) 823-2006



ご存じですか

公証制度



10月1日(木)から10月7日(水)は、「公証週間」です。

「公証制度」とは、皆さんが不動産の売買・金銭の貸し借りなどの重要な契約を交わしたり、遺言をされたりする際、法務大臣の任命する「公証人」に依頼して、法的に特別の証拠力が認められている文書(公正証書)を作成することにより、後日のトラブル防止と取り引きや財産の安全の確保を図る制度です。

《日本公証人連合会の電話相談》

- (1) 電話 03-3502-8050(代表)
- (2) 電話相談に応じる期間と受付時間
期 間 10月1日(木)から同月7日(水)まで(土・日を含む)
受付時間 午前9時30分から正午まで
午後1時から午後4時30分まで

無料公証相談

公証週間中に限らず、無料相談を行っています。

高知市会場 高知合同公証役場

土曜、日曜、祝日を除く毎日
午前10時から正午までおよび午後1時から午後5時まで

場 所

高知市本町1丁目1番3号
朝日生命高知本町ビル3階(中央公園西、堀詰電停北)

駐車場

トーエイパーキング(堀詰電停南「セブンイレブン」の2軒南)

電 話

TEL:088-823-8601 または TEL:088-872-4764
088-872-4736(FAX専用)



令和8年 2026 ゆとりすと Yutorisuto Calendar カレンダー

9 長月 September

1	火		防災の日
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	第44回大豊町社会福祉大会（ふれあいセンター）9:30～15:00 おおカブ主MEETING in ゆとりすとパークおおとよ 11:00～14:00 立川御殿茶屋営業日（そばの日）10：00～16：00 あなない直販所営業日 8：30～13：00	
7	月		白露
8	火		
9	水	立川無医地区診療	救急の日
10	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制	
11	金		
12	土	大豊サマーセミナー（大豊学園）9：00～12：30	
13	日	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）9：00～12：00 ※予約制 あなない直販所営業日 8：30～13：00	
14	月		
15	火	久壽軒無医地区診療 西峰無医地区診療	
16	水		
17	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制	
18	金	無料法律相談（ふれあいセンター）10:00～12:00	
19	土		
20	日	立川御殿茶屋営業日（そばの日）10：00～16：00 あなない直販所営業日 8：30～13：00	彼岸入り
21	月	敬老の日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日	
24	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制	
25	金		十五夜
26	土	いきいき元気運動教室（役場）10：00～11：00 岩原灯りの里（岩原集会所）18：00～21：00	彼岸明け
27	日	あなない直販所営業日 8：30～13：00	
28	月		
29	火	人権学習会（役場）14：00～	
30	水	国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料（3期）納付期限 乳がん検診（東豊永公民館・総合ふれあいセンター） 生活応援商品券ご利用期限	

1	木	▶マイナンバーカード臨時窓口（役場）19：00まで ※予約制 乳がん検診（総合ふれあいセンター・大豊町役場）
2	金	
3	土	乳がん検診（大豊町役場）
4	日	立川御殿茶屋営業日（そばの日）10：00～16：00 あなない直販所営業日 8：30～13：00
5	月	
6	火	ヘルスマイト推進教室（ふれあいセンター）
7	水	行政相談 人権相談（ふれあいセンター）10：00～12：00

10 神無月 October

※マイナンバーカード臨時窓口の予約締め切りは、希望日の直前の水曜日までです。

乗合タクシー
運行当番表

豊永観光
☎75-0315

大豊ハイヤー
☎72-0143

豊永観光
☎75-0315

大豊ハイヤー
☎72-0143

～夏野菜のさっぱりだれ～



材 料 大さじ20杯程度

キュウリ	150g
ナス	100g
オクラ	80g
ミョウガ	3本
青ジソ	6枚
ショウガ	20g
トマト	150g
薄口しょうゆ	大さじ3
酢	// 2
ユズ酢	// 1
砂糖	// 1
いり白ごま	// 1

大さじ1杯分の栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	0.8g
塩分	0.9g

作り方

- ①キュウリとナスは5mm角に切る。ナスは水に10分程度浸してあく抜きしてザルにあげ水気を取る。
 - ②オクラはがくを取り、塩少々で板ずりしてから1～2分ゆでる。冷水にとり水気を切って縦半分に切り、幅5mmに切る。
 - ③ミョウガは縦に1/4に切ってから幅5mmに、青ジソは半分に切ってから千切りに、ショウガはみじん切りにする。
 - ④トマトは1cmの輪切りにしてから1cmの角切りにする。
 - ⑤ボウルに①～④と③の調味料を混ぜ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ※酸でオクラが変色しますが3日程度は冷蔵庫で保存できます。

ヘルスマイトの
おしゃべりコーナー

■残暑が厳しく、まだまだ夏野菜が豊富な時季です。そんな野菜をたっぷり使ったさっぱりだれを紹介しましょう。夏野菜には水分やビタミン・ミネラルが多く、特にカリウムは体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出する働きがあります。

■野菜を切ってあえるだけで簡単にでき、オクラのねばねばが全体をまとめます。肉類と野菜の蒸し物やしゃぶしゃぶ、冷やしそうめんや冷ややっこなどにかけると、野菜の栄養がたくさん取れる一品になります。また、熱々のご飯にかけても絶品ですので、どうぞお試しください。

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
TEL.0887-76-0110

秋の全国交通安全運動
9月21日(月)～9月30日(水)
9月30日(水)は[交通事故死ゼロを目指す日]です。ちょっとそこまででもシートベルトを!

特典講習実施しました!

7/29(水)
戸手野交流庵において、特典講習を行いました。クイックアームを利用して、真剣かつ楽しく、現在の反射機能を確認しながら交通安全を学んでいただきました。



交通安全
フェスティバル2026

9月23日(水)秋分の日

場所 / 本山町本山 吉野川ふれあい広場
時間 / 10時から14時(開場は9時30分)

音楽隊♪

嶺北地域にお住まいの方の交通安全および防犯、防災意識高揚のためのイベントです。さまざまな企業のご協力のもと、にぎやかに皆さまのお越しをお待ちしております。

キッチンカー



2月生まれ

きたがわ しゅんご
喜河 春伍くん（大砂子）

食べること大好き！笑顔いっぱい
元気に大きくなってね！



**HAPPY
BIRTHDAY**

1歳になったよ



4月生まれ

かがわ みはる
香川 美晴ちゃん（本村）

これからもニコニコ笑顔で
元気に過ごそうね！



地域子育て支援センターよちよちからのお知らせ

7月の活動

8月のカレンダーと
色画用紙で風鈴を作りました。



はらぺこあむしに
なっちゃった♡



9月の予定

月	火	水	木	金
	1	2 よちよち	3	4 よちよち カレンダー作り
7 よちよち	8	9 よちよち	10	11 よちよち 保健師さんが来ます 離乳食教室
14 よちよち	15	16 よちよち	17	18 よちよち
21 よちよち	22	23 よちよち	24	25 よちよち 多肉植物寄せ植え 教室
28 よちよち	29	30 よちよち		

【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



高知県内の情報
ポータルサイト

大豊町の
広域も
掲載中！

**Kochi
ebooks**

高知イーブックス 検索