

数字にみるわがまち (平成28年2月29日現在)

(人口) 合計	4,156人	(-164)	
男	1,876人	(-81)	
女	2,280人	(-83)	
年少 [15歳未満]	196人	(-3)	4.72%
老年 [65歳以上]	2,329人	(-59)	56.04%
世帯数	2,396世帯	(-42)	

() は、前年同月比数

百手



事業が始まります

■ポイントが集められる事業

○会場でポイントがもらえるもの

ポイント別	ポイントがもらえる人	対象事業	実施場所等	もらえるポイント数
健診ポイント	受診者本人	集団検診（※）	ふれあいセンター	各種検診ごとに1ポイント
	対象児保護者1名（会場へ連れて来た人）	乳児・1歳半・3歳児健診	ふれあいセンター	対象健診ごとに1ポイント
	対象児保護者1名（会場へ連れて来た人）	よちよち（育児相談）	ふれあいセンター	1回参加ごとに1ポイント
がんばるポイント	参加者本人	はつらつ運動教室	農工センター	1回参加ごとに1ポイント
	参加者本人（受付した人）	町内で実施の献血	町内各献血場所	1回参加ごとに2ポイント
イベントポイント	参加者本人	ウォーキング教室	年4回各会場	1回参加ごとに2ポイント
	参加者本人	年代別体力測定	ふれあいセンター	1回参加ごとに2ポイント
	参加者本人	町が実施する健康教育	町指定場所	1回参加ごとに1ポイント
	参加者本人	町民文化祭ヘルスメイト・健康コーナー	指定会場	1回参加ごとに1ポイント

※集団検診は、町の総合健診で行う各種がん検診と特定健診です。婦人がんの集団検診も含まれます。

※集団検診は、会場でのスタンプ押印とします。検診実施後に参加チャレンジする方は、後日受診状況を健康づくり班で確認し、ポイントをもらうことができるものとします。ポイントカードを忘れた場合も、後日健康づくり班でスタンプ押印となります。

○受診状況や参加名簿を確認し、健康づくり班でポイントがもらえる事業

ポイント別	ポイントがもらえる人	対象事業	実施場所等	もらえるポイント数
健診ポイント	参加者本人 2歳児歯科健診は 対象児保護者1名 （会場へ連れて来た人）	個別がん検診 個別特定健診 人間ドック受診 2歳児個別歯科健診	個別会場	各種検診ごとに1ポイント 人間ドックは結果コピーを提出することで4ポイント
がんばるポイント	参加者本人	ヘルスメイト地域 伝達講習	各地区 伝達講習会場	1回参加ごとに1ポイント

㊦ セルフポイント方法（自己目標設定型） 期間：開始日から5カ月間

期間中、自分で健康づくりに取り組む目標（「毎朝血圧を図る」など）を1つ設定して、1日達成ごとに1ポイントで、合計100ポイント獲得を目指し、日々の成果を自分で記録します。（指定記録用紙あり）

途中1回、チェックポイントとして、健康づくり班での経過聞き取りを行い、開始日から5カ月後の最終チェックポイント時に記録用紙を提出し、100ポイント獲得した方は、10,000円分の商品券の抽選に応募することができます。

（28年度は3名に当たります。）

たくさんの町民のみなさんのご参加をお願いします。

問い合わせ先 … 住民課健康づくり班

ポイントカードは、
健康づくり班でもらいましょう。
集団検診を受ける方は、
検診会場へ持っていくましょう。

★セルフポイント
チャレンジする目標番号に○をしてください。（1項目のみ）
1 一日（ ）分、または（ ）km歩く。
2 体操を（ ）分、またはラジオ体操を自宅です毎日する。
3 禁煙、禁酒、またはお酒の量を週（ ）日（ ）合にする。
4 毎朝、血圧をはかる。
5 自由目標（ ）

現在の状況（目標設定の要因について現状をお書きください）



チェック欄

開始日	2か月後	5か月後



ゆとりすと健康マイレージ

今年度から、健康づくりへの関心を高めるための新しい取り組みとして、「ゆとりすと健康マイレージ事業」がスタートします。

参加方法・内容

町民の方が対象です。

参加チャレンジ方法には **■ 基本ポイント方法** と **■ セルフポイント方法** の2つの方法があります。

* いずれも年度内一人1回のチャレンジで、両方にチャレンジすることができます。

* 参加するには、ポイントカードが必要です。



ポイントカードをもらうには

参加者ご本人が健康づくり班に申請してください。

■ 基本ポイント方法（会場へ参加型） 期間：当該年度内

期間中、総合健診や健康づくり教室などに参加してポイント（スタンプ印）をもらい、獲得したポイント数に応じて商品券と交換できます。

■ ポイントの集め方

対象事業ごとに、次の3つのポイントに分かれており、それぞれ獲得したポイント数によって、交換できる商品券の額が変わります。

- ・ 健診ポイント
- ・ がんばるポイント
- ・ イベントポイント



「イベントポイントの対象事業は、各会場でスタンプを押印します。
ポイントカードを忘れると押印できませんのでご注意ください。」

*このカードは、ポイント取得し、引換申請に必要です。
最後まで、大切に保管し、申請時に必ず持参願います。
無くしても再発行はできませんので、ご注意ください。

大豊町健康づくり班
連絡先 0887-72-0450

ゆとりすと健康マイレージポイントカード
(基本ポイントチャレンジカード)

お名前 _____

★健診ポイント(A)

①	②	③	④
---	---	---	---

★がんばるポイント(B)

①	②	③	④	⑤
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮

★イベントポイント(C)

①	②	③	④	⑤
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

★獲得ポイント数による引き換え商品券の額

集めるポイント数（事業ごと）	商品券の額
5ポイント (健診ポイント 2 ポイント+がんばる又はイベントポイント 3 ポイント)	1,000 円
9ポイント (健診ポイント 2 ポイント+がんばるポイント 3 ポイント+イベントポイント 4 ポイント)	3,000 円
18ポイント (健診ポイント 4 ポイント+がんばるポイント 8 ポイント+イベントポイント 6 ポイント)	5,000 円
27ポイント (健診ポイント 4 ポイント+がんばるポイント 13 ポイント+イベントポイント 10 ポイント)	10,000 円

商品券の交換は、1年度中、上記いずれかの方法で一人1回とします。

商品券の交換の申請は、年度末で締切ります。

年度を超えての申請はできません。

平成28年度 町民バス時刻表【立川線】



- 国道 32 号を除く区間内であれば、どこでも乗り降り（フリー乗降）できます。
- 異常気象等で運休することがあります。
- 日曜日、祝日は運休します。



上り（大豊町中学校行き）

仁尾ケ内	桑瀬川橋	立川刈屋	立川成川	井手川口	立川三谷經由 三 谷	井手川口	一の瀬	川 口	川口分岐
6:55	6:58	7:05	7:09	7:11	7:16	7:21	7:28	7:33	7:36
10:52	10:55	11:02	11:06	11:08	11:13	11:18	11:25	11:30	11:33
14:19	14:22	14:29	14:33	14:35	14:40	14:45	14:52	14:57	15:00

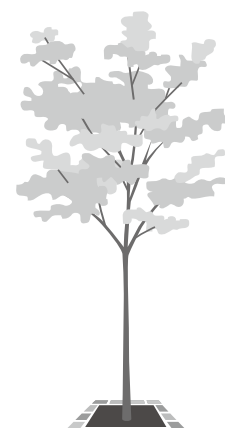
大豊町 役場前	大杉駅	杉駐在所 前	大豊町 中学校	J R (大杉駅)	とさでん交通 (川口分岐)
7:38	7:39	7:40	7:43	下り 7:44 (特) 下り 8:43 上り 8:06	田井行き 8:13 高知行き 8:38
11:35	11:36	11:37	11:40	下り 12:58 上り 12:10	田井行き 11:41
15:02	15:03	15:04	15:07	上り 15:06	田井行き 16:31 高知行き 16:20



下り（仁尾ケ内行き）

大豊町 中学校	杉駐在所 前	大杉駅	大豊町 役場前	川口分岐	川 口	一の瀬	井手川口	立川三谷經由 三 谷	井手川口
9:47	9:50	9:51	9:52	9:54	9:57	10:02	10:09	10:14	10:19
13:23	13:26	13:27	13:28	13:30	13:33	13:38	13:45	13:50	13:55
17:10	17:13	17:14	17:15	17:17	17:20	17:25	17:32	17:37	17:42
								—	17:32

立川成川	立川刈屋	桑瀬川橋	仁尾ケ内	J R (大杉駅)	とさでん交通 (川口分岐)
10:21	10:25	10:32	10:35	下り 9:07 (特)	高知行き 9:40 田井行き 10:14
13:57	14:01	14:08	14:11	下り 12:58 上り 12:10	高知行き 13:28
17:44	17:48	17:55	17:58	上り 17:09	高知行き 16:20 田井行き 17:36
17:34	17:38	17:45	17:48		



○下り 17:10（大豊町中学校）発の便は、立川三谷で降りる方がいない場合、
経由しませんのでご注意ください。

平成28年度 町民バス時刻表【西峰線】



- 国道 32 号を除く区間内であれば、どこでも乗り降り（フリー乗降）できます。
- 異常気象等で運休することがあります。

上り（ふれあいセンター行き）

大畑井	ハイノ キョウ谷	葛谷	瀧長上	金床石	東浦	ツブロ ギシ	落合	川平橋 北詰
7:30	7:34	7:37	7:42	7:43	7:46	7:49	7:52	7:54
13:40	13:44	13:47	13:52	13:53	13:56	13:59	14:02	14:04
18:00	18:04	18:07	18:12	18:13	18:16	18:19	18:22	18:24

栗生	トチ溝	豊永駅前	ふれあい センター	J R（大田口駅）	J R（豊永駅）
7:56	7:57	8:00	8:07	上り 8:15 下り 8:15	上り 8:20 下り 8:07
14:06	14:07	14:10	14:17	下り 14:37 上り 15:15	下り 14:32 上り 15:21
18:26	18:27	18:30	18:37	上り 19:04 下り 18:40	上り 19:09 下り 18:35



下り（大畑井行き）

ふれあい センター	豊永駅前	トチ溝	栗生	川平橋 北詰	落合	ツブロ ギシ	東浦	金床石
6:47	6:55	6:58	6:59	7:01	7:03	7:07	7:10	7:13
12:55	13:03	13:06	13:07	13:09	13:11	13:15	13:18	13:21
17:20	17:28	17:31	17:32	17:34	17:36	17:40	17:43	17:46

瀧長上	葛谷	ハイノ キョウ谷	大畑井	J R（大田口駅）	J R（豊永駅）
7:15	7:19	7:22	7:25	—	下り 6:49
13:23	13:27	13:30	13:33	上り 12:19 下り 12:49	上り 12:24 下り 12:42
17:48	17:52	17:55	17:58	上り 17:18 下り 17:38	上り 17:23 下り 17:33



ご利用にあたっての注意事項

- 児童・生徒の安全を最優先とするため、停留所以外での乗降はできません。
 ○児童・生徒を優先するため、一般住民の方は乗車できない場合があります。
 ○時刻表は、学校からの要請（学校行事等）により、予告なしに変更される場合があります。

※通学バスは原則として、土・日・祝日、学校休業日は運休です。

【岩原線】

登校便		柳 野	大岩橋	大田口駅	おおとよ小学校	大豊町中学校
	平常（周年）	7:31	7:33	7:47	8:05	8:10
	夏季、冬季、学年末休業日	7:56	7:58	8:12	—	8:30
下校便		大豊町中学校	おおとよ小学校	大田口駅	柳 野	大岩橋
	夏季（4月～9月）	16:30	16:35	16:53	17:05	17:07
		18:30	—	18:48	—	—
	冬季（10月～3月）	16:20	16:25	16:43	16:55	16:57
		17:30	—	17:48	—	—
	水曜日	15:10	15:15	15:33	15:45	15:47
	夏季、冬季、学年末休業日	12:30	—	12:48	—	—

【天坪線】

登校便		新大王橋	馬 瀬	戸手野	おおとよ小学校	大豊町中学校
	平常（周年）	7:38	7:44	7:47	8:00	8:05
	夏季、冬季、学年末休業日	—	8:14	8:17	—	8:30
下校便		大豊町中学校	おおとよ小学校	新大王橋	馬 瀬	戸手野
	夏季（4月～9月）	16:30	16:35	16:41	16:46	16:49
		18:30	—	—	18:41	18:44
	冬季（10月～3月）	16:20	16:25	16:31	16:36	16:39
		17:30	—	—	17:41	17:44
	水曜日	15:10	15:15	15:21	15:26	15:29
	夏季、冬季、学年末休業日	12:30	—	—	12:41	12:44

【穴内・川口線】

登校便		川 口	谷	尾 生	穴内待合所	おおとよ小学校	大豊町中学校
	平常（周年）	7:27	7:33	7:38	7:45	7:55	8:00
	夏季、冬季、学年末休業日	—	8:08	—	8:20	—	8:30
下校便		大豊町中学校	おおとよ小学校	穴内待合所	尾 生	谷	川 口
	夏季（4月～9月）	16:30	16:35	16:45	16:53	16:57	17:03
		18:30	—	18:40	—	18:52	—
	冬季（10月～3月）	16:20	16:25	16:35	16:43	16:47	16:53
		17:30	—	17:40	—	17:52	—
	水曜日	15:10	15:15	15:25	15:33	15:37	15:43
	夏季、冬季、学年末休業日	12:30	—	12:40	—	12:52	—

【西峰線】

登校便		栗 生	落 合	ゆとりす交流センター	おおとよ小学校	大豊町中学校
	平常（周年）	7:25	7:35	7:45	8:05	8:10
	夏季、冬季、学年末休業日	—	8:00	8:10	—	8:30
下校便		大豊町中学校	おおとよ小学校	ゆとりす交流センター	栗 生	落 合
	夏季（4月～9月）	16:30	16:35	16:55	17:00	17:05
		18:30	—	18:50	—	19:00
	冬季（10月～3月）	16:20	16:25	16:45	16:50	16:55
		17:30	—	17:50	—	18:00
	水曜日	15:10	15:15	15:35	15:40	—
	夏季、冬季、学年末休業日	12:30	—	12:50	—	13:00



役場からのお知らせ

役 場 ☎ 72-0450
ふれあいセンター ☎ 73-0811
農業センター ☎ 73-0978

後期高齢者健康診査を受診しましょう

後期高齢者健康診査では、血液や尿検査などを実施しており、皆さんの健康状況を知る良い機会となっています。生活習慣病などが発見された場合は、早期に適切な治療を受けることで、病気が重症化することを予防できます。

【受診方法】 健診の対象者には、4月下旬に受診券をお送りします。

届いた受診券と問診票、被保険者証を持参し、集団健診やお近くの医療機関などに予約のうえ、健診を受けてください。（受診できる医療機関は、送付される同封の一覧表でご確認ください。）

【健康診査の対象とならない方】

- ① 生活習慣病で病院や診療所を受診している方
- ② 6カ月以上継続して入院している方
- ③ 介護施設や障害者施設に入所している方
- ④ 事業主健診を受診している方など

また、2月1日以降、新たに被保険者になられた方は受診券が送付されませんので、申込みが必要となります。

後期高齢者の人間ドック助成もあります

昨年4月から国保と同様に、人間ドックの助成も始めています。人間ドックを受診される方は、受診券と問診票、被保険者証を医療機関に持って行きましょう。

受診後に、申請書と人間ドック受診結果報告書、領収書を添付し、本人名義の通帳を持参してください。

補助額は、1万円です。

問い合わせ先 … 住民課保険窓口班

大豊町戦没者追悼式について

【日時】 4月16日（土） 午前10時～

【場所】 総合ふれあいセンター3階（黒石）

（毎年、4月第3土曜日の午前10時開催予定）

※供花等供物は、ご辞退します。
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

大豊町通院タクシー制度

町内に住所と居住地がある方が、町内の医療機関で診療を受けた際、帰りのタクシー料金の一部を助成します。（労働者災害補償保険等による通院を除く。）

【対象医療機関】

大田口医院、高橋医院、大杉中央病院（歯科含）
秋山歯科診療所

【助成区間】 医療機関から自宅までの片道区間

【利用方法】

① 診療を受けて帰る際、受付で通院タクシー助成券を発行してもらいます。

② 乗車時に助成券を運転手に提出します。

③ タクシー料金の支払いは、助成券1枚につき500円をご負担ください。（それ以上は町が助成します。）

【ご注意】

買い物など個人的な寄り道区間や待ち時間の料金は、500円に上乗せされて利用者負担になります。

問い合わせ先 … 住民課福祉班



大豊町福祉タクシー制度

（平成28年度から対象者が拡大され、

利用できるタクシー業者が増えました）

障害のある方が通院や社会的活動でタクシーを利用する場合に、料金の一部をタクシーチケットで助成します。

【対象者】

大豊町に住所を有し、次のいずれかに該当する方
▽身体障害者手帳の交付を受け、1級から3級に該当する方

▽療育手帳の交付を受け、A1およびA2に該当する方

▽精神障害者保険福祉手帳の交付を受け、1級および2級に該当する方

【利用できるタクシー会社】

天坪観光、大杉ハイヤー、大豊ハイヤー
豊永観光、介護タクシーおおとよ

【申請方法】

各種手帳と印鑑をご持参のうえ、役場本庁または総合ふれあいセンターで申請してください。

【助成額】

申請月から年度末までの月数に3を乗じた枚数
（1枚 500円、最大36枚）

問い合わせ先 … 住民課福祉班

軽自動車税の納期限は5月20日です

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課せられます。納税通知書が届きましたら、納期限までに納めてください。

なお、身体障害者の方で、一定の要件を満たした場合に限り、申請によって減免を受けることができますので、4月25日（月）までに手続きをしてください。

問い合わせ先 … 住民課税務班

◆ 地域包括支援センターへご相談ください ◆

毎日の生活の中で、何か不安なこと、相談したいことはありませんか？
高齢者が住み慣れた地域で、その人らしく元気に生活していけるよう、介護保険や介護予防を始めとして各種相談や介護の支援を行っています。

○総合相談

相談内容に応じて適切な機関等と連携を取り、必要な情報やサービスの提供、関係機関の紹介などの支援を行っています。

○高齢者の権利を守ります

高齢者の虐待防止・早期発見・早期対応や成年後見制度の利用支援などに取り組んでいます。



地域包括支援センターが
行っている主な支援

○介護予防ケアマネジメント

元気な高齢者が地域に増えることを目指し、介護予防の事業を行っています。



○暮らしやすい地域づくり

住み慣れた地域で暮らすことができるよう、住民、介護サービス事業者、医療機関、行政等と一緒にネットワークづくりの推進を行っています。

地域包括ケア研修会

3月12日、ふれあいセンターで、「身近な方が認知症？地域で一緒に暮らすために～私たちにできること～」と題して認知症介護指導者の三谷直子氏を招き「地域包括ケア研修会」を開催しました。

住民、区長、民生委員、ボランティア、サービス事業所等67人の参加がありました。

グループワークでは認知症の家族が近くにいる時に近隣として何ができるかを皆で話し、『恥ずかしいことやないき、相談してもらいたい』など心強い意見がでました。地域の支え合いや地域の力を感じる研修会となりました。

問い合わせ先 … 住民課地域包括支援センター班

転勤・進学など引っ越しするときは住民異動の手続きをお忘れなく

転入・転居・転出等住所が変わったときや世帯変更があったときは、役場に届け出をしてください。
手続きは下表のとおりです。

※住所変更手続きには、個人番号カード、マイナンバー通知カード、住民基本台帳カードを必ずお持ちください。

種別	届け出に必要なもの	届出期間	届出人
転入	●前住所地発行の転出証明書 ●届出人の印鑑 ●本人確認のための身分証明書※ ●国民年金手帳（加入者のみ）	大豊町に引っ越してから 14日以内	1. 本人または世帯主 2. 本人と同一世帯の世帯員 3. 本人または世帯主から委任された代理人（委任状必要）
転居	●届出人の印鑑 ●本人確認のための身分証明書※ ●国民健康保険被保険者証等（加入者のみ） →町が発行している医療証	新しい住所地に引っ越してから 14日以内	
転出	●届出人の印鑑 ●本人確認のための身分証明書※ ●国民健康保険被保険者証等（加入者のみ） →町が発行している医療証 ●印鑑登録証（登録者のみ）	新しい住所地に引っ越す 14日前から	
世帯変更	●届出人の印鑑 ●本人確認のための身分証明書※ ●国民健康保険被保険者証（加入者のみ）	変更があった日から 14日以内	1. 本人または世帯主 2. 本人または世帯主から委任された代理人（委任状必要）

【住民異動届出時の本人確認について】

第三者による虚偽の住民異動届を未然に防ぐため、窓口に来られた方の本人確認を行っています。届け出をされる方にはご負担をおかけしますが、事故防止のため、ご理解とご協力をお願いします。

本人確認書類※	運転免許証・パスポート・健康保険証・住民基本台帳カード・個人番号カード 年金手帳・社員証・学生証・預金通帳・キャッシュカードなど
---------	---

まちのできごと

発電機寄贈



2月19日、(株)ヒワサキから、地域社会貢献活動の一環として、南海トラフ地震を始めあらゆる事態に対する地域の備えをしていただきたいとの趣旨のもと、プロパンガス専用ポータブルエンジン発電機が寄贈されました。

今後、防災業務に使用させていただきます。
ありがとうございました。

第45回高知県少年柔道練成大会



日 時：2月27日（土）
場 所：南国市立スポーツセンター
結 果：女子個人小学3年生準優勝
秋山 苺華

おめでとうございます！！



交通安全教室



3月2日、町内3保育所合同の交通安全教室が、高知市の交通安全こどもセンターで開かれました。

当日は、天候に恵まれ4歳児以上の園児30人が参加し、横断歩道の渡り方やゴーカートの体験をしました。学習後は、交通安全母の会の杉本会長からクレヨンが贈呈されました。

「みぎ、ひだり、みぎ」と声に出して、真っ直ぐに手を伸ばした姿勢から、私たちも日々交通安全を意識しなければならないと再確認しました。



自主防災訓練実施



3月6日、東・西庵谷地区で避難訓練を実施しました。

34人が参加し、マグニチュード9.0規模の地震が発生した想定でふれあいセンターに避難しました。

その後、保存食の試食をし、NPO法人「地域の安全を図る会」の宮崎利博氏による講演会「南海地震に備えよう」がありました。

講演では、日ごろから防災への意識が大切であり、山間部特有の被害を想定することや、家具の固定、住宅の耐震化の重要性、災害にあった時は地域での助け合いが大切など、大変ためになる講演でした。

教育委員会だより

租 税 教 室 先 生 は 町 長

2月22日に、おおとよ小学校6年生11人が、租税教室に参加しました。今回の授業は、租税教育の充実策の一環として、南国税務署が岩崎町長に依頼して開催されたものです。

首長による租税教室の開催は、高知県内では九例目で、いの町では尾崎高知県知事、土佐市・仁淀川町・日高村などでも首長による租税教室が開催されています。

【児童のお礼の手紙から】

おおとよ小学校 六年 西山 和吉

岩崎町長様、昨日の租税教室には、おいそがしい中、このおおとよ小学校に来て下さり、ありがとうございました。

自分は、今日の授業で、大豊町の税のしくみや、日本の税について知らない事をたくさん学べました。

自分達が生活するのを、税が色々と助けてくれていることを知りました。

それ以外にも、警察や消防、病院などでもたくさんの税が使われていて、自分達が安全にこの大豊町でくらすために役立っていることもわかりました。



一億円の見本を持ってみました。



裏表紙「英語版大豊町パンフレット」の日本語訳です。詳しくは裏表紙からご覧ください。



大豊町は森や自然が豊かな町です。
空気と川がきれいです。
川で釣りをする人が多いです。
夕方にチーッチーッとさえずる虫が聞こえ、
川のそばにホテルが見えます。
紫苑



中学2年生が書いた大豊町の所の英語のレビューが読めます。見てください。
tripadvisor.com/otoyoto

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆現在、高知県民は1日に約9.7gの塩を取っていますが、人間の体に必要な量は1日で



1.5gから2gだそうです。昔から、日本人の食事は塩やみそ、しょうゆを調味の基本としてきましたので、減塩に慣れるには努力が必要です。

■まずは、「食卓にしょう油を置かない」、「しょう油やソースはかけるよりもつける」「汁物は汁を全部飲まずに残す」など、できることから減塩を始めてみてはいかがでしょうか。今回は、簡単にできる減塩どんぶりを紹介します。

◎ きのこと豚丼

■材料（約2人分）

ご飯……………300g
豚もも薄切り肉……………160g
A { しょう油……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
玉ねぎ……………100g
エリンギ……………50g
ししとう……………20g
水……………25ml
酒……………大さじ1/2
刻みのり……………適量

■作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、Aをもみこむ。
- ②玉ねぎは薄切りに、エリンギは長さを3～4cmにし、縦に薄切りにする。ししとうはサッと茹でる。
- ③フッ素加工のフライパンに①を入れ、汁けがなくなるまで火を通して取り出す。
- ④③のフライパンに②、水、酒を入れてふたをし、火が通るまで煮込む。汁けがなくなったら、豚肉を戻して混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑤ご飯の上に④を盛り付け、ししとうを見えるように飾り、刻みのりを散らす。

1人分の
栄養量

エネルギー…348kcal 脂質…2.1g たんぱく質…14.6g
鉄…0.8mg カルシウム…19mg 塩分…0.7g

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

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



春の全国交通安全運動

4月6日(水)～4月15日(金)

子供と高齢者の交通事故防止



- 自転車の安全利用の推進
(特に、自転車安全利用5則の周知徹底)
- 後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶



◆なぜか同じような場所で事故が多発・・・

昨年末から2月下旬までに川口周辺での事故が多発しています。他人事と捉えず、緊張感を忘れない運転を！

場 所	事 故 形 態
津家 R439	普乗が民家擁壁に衝突
大久保 R32	大自二の自損転倒
杉 R32	大貨が自転車に接触
立川下名 県道	軽四乗が軽四乗に追突
川口 R439	普乗が軽四乗等に玉突き追突
川口 R439	軽四同士の正面衝突

受講特典 講習実施

3月3日(木)に磯谷、5日(土)に永瀬地区において受講特典講習を実施しました。

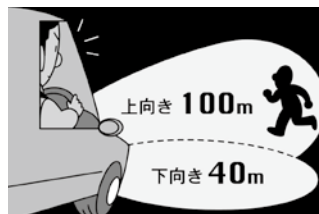
全国的にも高齢者の関わる事故が多発しているため、会場の皆さまは真剣な眼差しで聴講していました。

また、道路の整備上の問題点や、通行の妨げになっている樹木や設置物などに対するご意見も多く出され、事故防止の意識の高さがうかがえました。

自分をアピール→周りへの思いやり ～「自分は見えているから安全」ではない～

外出時は明るい服装と反射材を着用してくださいとお願いしているように、自分の存在をアピールすることで事故を防げます。

運転時も、トンネル内や薄暗くなる時間帯には



早めにライトを点灯させることで周囲に存在を知らせることができます。お互いの『思いやり』で交通事故を防ぎましょう。



イベント情報

フリーマーケットin甫喜ヶ峰

日時 4月17日(日) 10:00~15:00
場所 香美市土佐山田町平山
 県立甫喜ヶ峰森林公園
問い合わせ先 甫喜ヶ峰森林公園管理事務所
 ☎ 0887-57-9007
 日用品のほか、手作りのかごやアクセサリ、食べ物などの販売を予定しています。
 ご来園、お待ちしております。

要約筆記講座参加者募集

高知県では、聴覚に障害を持つ人の意思疎通支援(文字で情報を伝えること)ができる要約筆記者の養成講座を次の日程で開催する予定です。
 講座終了後に高知県要約筆記認定試験を受験し、試験合格後に要約筆記者として継続して活動できる18歳以上の方が対象となります。
 たくさんの方の参加をお待ちしております。

期間 5月14日(土)~12月3日(土)
 毎回土曜日9:30~12:30 全28回予定
場所 高知市障害者福祉センター
 (高知市旭町2丁目21-6)
受講料 無料
 (ただし、テキスト代等実費3,400円程度が必要)
申し込み期限 5月7日(土)
申込方法 電話、FAXまたは電子メール
 (住所、氏名、電話番号を記載)
申し込み・問い合わせ先
 特定非営利活動法人 要約筆記高知・やまもも
 養成講座担当: 廣田
 ☎ (fax) 088-842-2519
 E-mail: hikkihirota@mf.pikara.ne.jp

いくちゃんのはつらつ健康運動教室

今年度も前田郁運動指導士による運動教室を開催します。

ストレッチや有酸素運動など全身を無理なく動かし、健康な体づくりを応援する運動教室です。

町民の方ならどなたでも無料で参加できます!この機会にご自身の健康づくりを意識してみませんか。

実施日 毎月第3木曜日 18:30~20:00
 ※健康づくりカレンダーの日程変更
 (変更前) 4月14日→(変更後) 4月21日
 1月12日→ 1月19日

場所 大豊町農工センター 2階 第3会議室

持ってくるもの 汗ふきタオル、水分補給用の飲み物
 ※動きやすい服装・運動靴でお越しください。

ゆとりすと健康マイレージ事業のポイントカードを持参してください。(詳細は3ページ)

問い合わせ先 住民課健康づくり班
 ☎ 972-0450

林業就業支援講習の受講者募集

林業への就業を希望する方を対象に、林業に関する座学や実習等を行います。また、チェーンソー・刈払機・小型車両系(整地等)建設機械の資格取得もできます。林業への就業を希望する方を対象に、林業に関する座学や実習等を行います。また、チェーンソー・刈払機・小型車両系(整地等)建設機械の資格取得もできます。

期間 5月9日(月)~5月27日(金)
 (土日を除く15日間)

場所 香美市土佐山田町大平80
 森林研修センター 他

受講料 無料(受講中の宿泊費補助あり)

申し込み期限 4月22日(金)

申し込み・問い合わせ先
 (公財)高知県山村林業振興基金
 高知県林業労働力確保支援センター
 ☎ 0887-57-0366



健やか

誕生おめでとうございます

氏名 誕生日 性 保護者 住所

※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

氏名 死亡日 性 享年 満年齢 住所

敬称略



※個人情報保護法により割愛いたします。

ご寄付のお礼
 金五百万円

大豊町梶ヶ内 来名 芳雄 様

大豊町に對しまして、貴重な浄財をご寄附いただきまして、
 ありがとうございます。

大豊町

ゆとりすと カレンダー 4月・5月

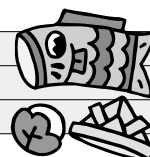
4月 卯月 April

1	金	豊永保育所入所式	
2	土		
3	日		
4	月	大杉・大田口保育所入所式	清明
5	火		
6	水	ふれあいデイ（お花見遠足）10:30～14:30 行政相談（農工センター）10:00～12:00 人権相談（農工センター）10:00～15:00	
7	木	小中学校入学式・始業式	
8	金		
9	土		
10	日		
11	月		
12	火		
13	水	立川無医地区診療	
14	木		
15	金	よちよち～お花見団子づくり～（ふれあいセンター）10:00～12:00	
16	土	大豊町戦没者追悼式（ふれあいセンター）10:00～	
17	日		
18	月		
19	火	久寿軒無医地区診療	
20	水	ふれあいデイ（ふれあいセンター）10:30～14:30	穀雨
21	木	いくちゃんのはつらつ健康運動教室（農工センター第3会議室）18:30～20:00	
22	金		
23	土		
24	日		
25	月		
26	火	西峰無医地区診療	
27	水		
28	木		
29	金	🇯🇵 昭和の日	
30	土		



5月 皐月 May

1	日		八十八夜
2	月	軽自動車税納付期限	
3	火	🇯🇵 憲法記念日	
4	水	🇯🇵 みどりの日	
5	木	🇯🇵 こどもの日	立夏
6	金		
7	土		



お知らせ



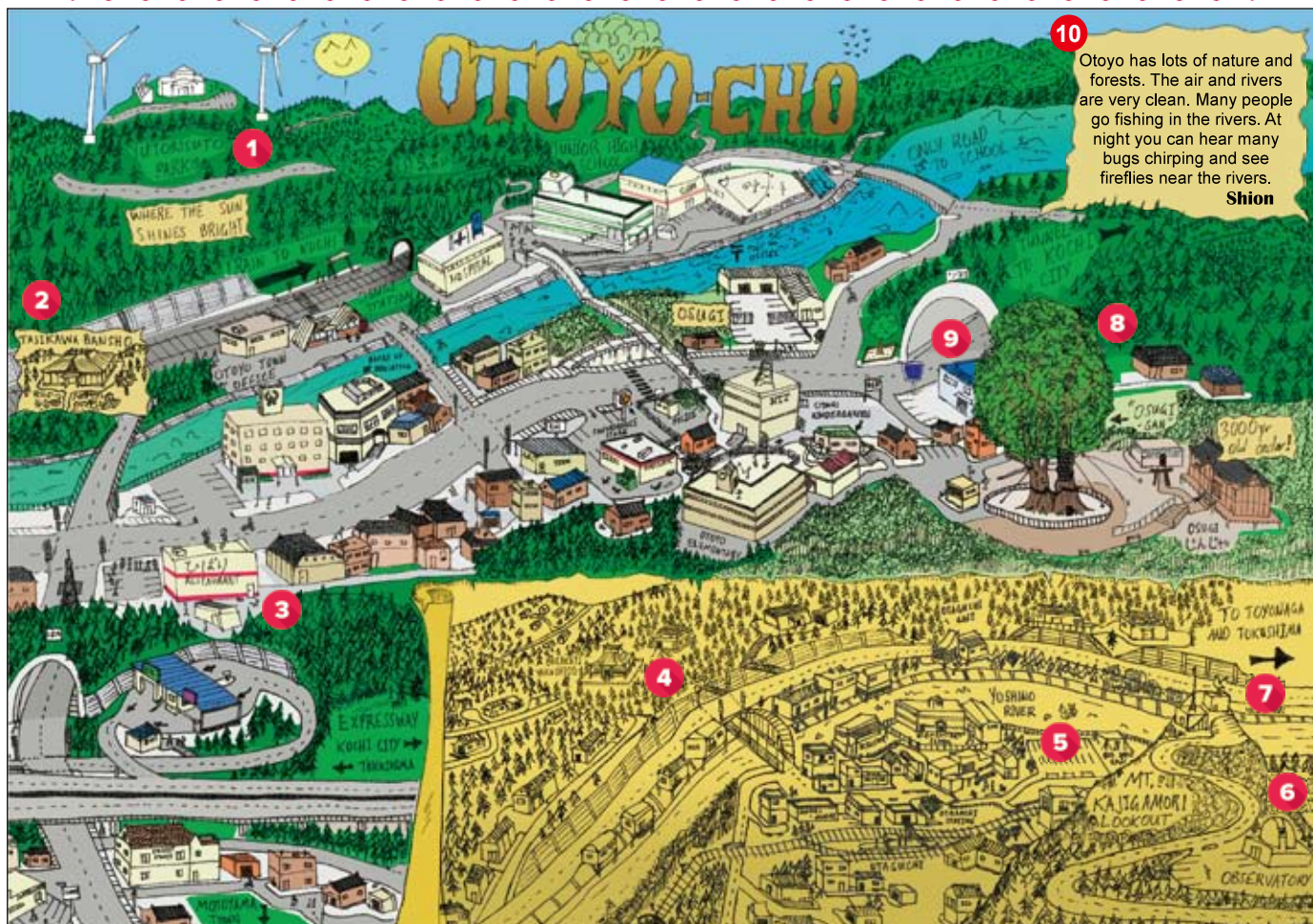
納付書などの様式が変わります!

平成28年から、大豊町が発送している介護保険料や税金の納付書などの各種様式が変更となりますのでご注意ください。

現在お手元にある納付期限内の納付書は引き続きご使用できます。

期限内の納付にご協力ください。

中学生が英語版大豊町パンフレットを作成しました



ようこそ！

このパンフレットは、大豊町中学校3年生が作りました。
地図は、中学校のALT（外国語指導助手）、エイモン先生が描いてくれました。
ぜひ、大豊町を楽しんでください！



“Yutorisuto Park is on top of a mountain and is very beautiful and scenic. Sometimes you can look down at a sea of clouds. There is a flower garden, kid’s playground, a restaurant, a glasshouse, a mini train, campsite, cottages and log houses.”

Natsuho and Atsuhiro

“Tajikawa House was built between 1789 and 1800 but the site was used from 797. It was an alternate home for the Tosa Daimyo from 1718 and a lodge during the Meiji period. It's been on the National Treasures list since 1974. It takes about 20 minutes to drive there from Otoyō interchange.”

Naoki

“Hibari is the most popular eating place in Hito. It is famous because the serving size is very large. It is famous for “Katsu on rice”. It is near the town office. It is said on the internet that it’s the place to go for massive meals.”

Yoshifumi

“Burakuji-Yakushido is a Buddhist temple and is the oldest structure in Shikoku. It was built around the 12th century. It is in Terauchi. You can go there by car, train or by walking. It has been on the list of National Treasures since 1952.”

Kazuva and Kovuri

“Michi-no-Eki Osugi is a tourist information centre. It is along National Highway 32. You can get a lot of information here. You can eat Tajikawa soba, Yuzu ice cream and drink Goishi tea. Otoyō is famous for Goishi tea and it is good for your health.”

Akari and Minoru

“The Yoshino River is famous for white water rafting. They say that rafting is like a natural roller coaster. You have seven people in each boat and a guide. There are many rafting companies in Otoyo. You can also enjoy canyoning. This summer why don't you try rafting!”

Asuka and Shogo

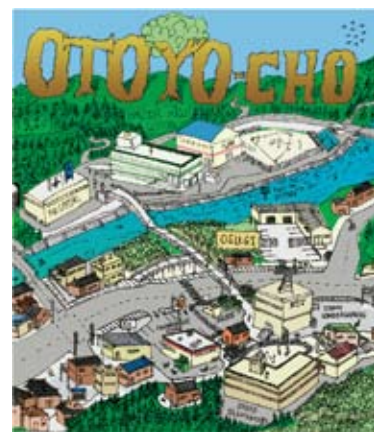
“Mt. Kajigamori is 1400m tall. You can get there by car. You can see the stars at the observatory and stay the night. From the peak you can see the Yoshino River, Kochi City and many mountains across Shikoku. You can camp and see sunrise and sunset. Kajigamori is beautiful in every season.”

Yuna

“Ryuo-no-Taki is one of Japan's Top 100 Waterfalls. It is in Sagayama on Mt. Kajigamori. You can go there by car and a short walk. You will enjoy a beautiful view of the waterfall. Many people visit Ryuo Waterfall in summer.”

Ryusei

“Osugi-san is the tallest tree in Ootoy. It is famous because it is said to be around 3000 years old. It's the oldest tree inside a Shinto Shrine in Japan. It has been on the National Treasures list since 1953. We call it Osugi-san because it's very special.”

Rena

Welcome!

This pamphlet was written by Otoyochō Junior High School's third graders. The map was drawn by Amon, the ALT of our school. Please enjoy our town!



You can read English reviews written by the second graders on the TripAdvisor website.
[tripadvisor.com/otoyo](https://www.tripadvisor.com/otoyo)

①から⑨までの見どころについての日本語訳は、10ページに掲載しています。
パンフレットは道の駅大杉などで配布しています。



再生紙を使用しています