

ゆとりすと



数字にみるわがまち

(平成 31 年 1 月 31 日現在)

人口	合計	3,677 人(-134)
	男	1,706 人(-50)
	女	1,971 人(-84)
	年少 [15 歳未満]	186 人(1) 5.06%
	老年 [65 歳以上]	2,084 人(-54) 56.68%
	世帯数	2,130 世帯(-65)
		()は、前年同月比数

新議員誕生

2月17日に執行された大豊町議会議員選挙により左記の10人が選出されました。

2期目

無現・杉

74歳



おがさわら たえこ
小笠原 妙子

2期目

無現・日浦

70歳



ささき ふみぞう
佐々木 文三

3期目

無現・六内

67歳



ふじまる たかのり
藤丸 高德

8期目

無現・八畝

79歳



にしむら まさなお
西村 正尚

2期目

無元・高須

41歳



おがわ ともや
小川 智也

6期目

無現・馬瀬

71歳



さとう のりはる
佐藤 徳治

7期目

無現・東土居

57歳



かみいけ きさお
上池 如夫

5期目

無現・落合

74歳



しげもり かつむね
重森 一宗

3期目

共現・立川中央

68歳



まえの よしかず
前野 由和

1期目

無新・船戸

61歳



みたに よしえ
三谷 よし恵

※掲載は五十音順

町内の子どもたちに
「こんな大豊町になったらいいな！」
というアンケートを行いました！

よりよいまちへ！次の世代へバトンを
渡せるよう議員さん頑張ってください♪

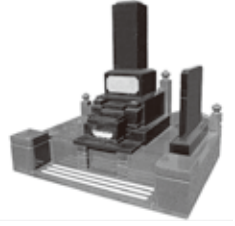


※2月中旬
町内小中学校の一部児童・生徒に配布

- ・自然を残して生き物たちのくらしやすい町にしてほしい！
- ・イベントを多く、人も増やしてほしい。
- ・自然災害の対策などをして、自然災害などを出来る限り少なくしてほしい。
- ・遠くから見た景色はきれいだけれどたくさんゴミが捨ててあるから各地域でゴミ拾いを。看板だけではないけない。
- ・町の中で人と人がよくふれあう町にほしい。
- ・観光客のみんながよく遊びに来てくれる楽しい町。キレイな森林を守っていく自然感のある町。
- ・吉野川やボルダリングでもっと楽しめる大豊町。
- ・動物が道路で車にひかれているのでなくしてほしい。
- ・木がいっぱいあるのでその木で建物をつくればいい。
- ・もっとお店がほしい。
- ・活気があり、若者と高齢者が一体となって生活できる環境。
- ・若者の活気と高齢者の知恵がまざった活気あふれる町。
- ・子どもをもっと増やしてほしい。
- ・道路から町の様子が一目で分かり、通っただけで観光客に魅力を伝える。

お墓を建てるには、許可が必要です

自分の土地であっても、自宅の庭や裏山にお墓を造ることはできません。もし、「墓地」でないところに墓石を建ててその地下に遺骨を埋めてしまうと、「墓地、埋葬等に関する法律」の違反になります。（墓理法21条）



墓地（納骨堂も含む）を造るには、個人の墓地でも中央東福祉保健所長への申請と許可が必要です。また、ご遺体の火葬の許可とは別に「墓地の経営許可」が必要です。（墓理法10条）本来、個人がお墓を無秩序に造るのは禁止されています。しかし、墓地を取り巻く状況も変わってきましたので、個人の場合でも基準が満たされれば許可されます。また、農地に墓地を造る場合は、農業委員会へ農地転用の許可手続きも必要になります。これから墓地を作る計画がある方は、事前にご相談ください。

住民課 坂本

改葬には許可が必要です

いったん納めた遺体や遺骨をほかの場所に移すことを「改葬」といいます。

改葬を行うには町へ改葬の申請を行い、許可を得た上でないと移すことができません。改葬



の際は申請をお願いします。
なお、ご不明なことがありましたらお問い合わせください。

問い合わせ先

住民課 保険窓口班 井上・三谷

共同募金助成要望を公募

高知県共同募金会大豊町共同募金委員会では、平成31年度赤い羽根共同募金の助成要望を受け付けます。

【対象団体・☆対象事業】

○民間の社会福祉事業、更生保護事業そのほか社会福祉を目的とする事業を営営する者

☆団体活動費

社会福祉や更生保護を目的として広域的組織と活動領域を有する団体の育成、援助に要する経費

○社会福祉事業団体、社会福祉施設の入所者や利用者への処遇改善または文化厚生事業を行う団体

☆施設整備事業

社会福祉施設および更生保護施設の整備、機器・車輛などに要する経費

☆共同作業所整備事業

○先駆的、開拓的な福祉活動を行う民間非営利団体（NPO）、ボランティア団体

☆先駆的・開拓的事业

民間非営利団体（NPO）の活動やボランティア活動など、先駆的・開拓的な社会福祉活動を育成、支援に要する経費

【締め切り日】 3月15日（金）

問い合わせ先

大豊町社会福祉協議会 秋山

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。ひとりでは悩まず、ご相談ください。必要に応じて、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
☎087-811-7801（直通）

発電所のある市町村には 交付金があります。 （電源立地地域対策交付金）

発電所が設置されている地域やその周辺地域には、地域住民の方の発電施設に対する理解を促進することを目的として、公共用施設の整備や、地域活性化などの事業に対して、国から電源立地地域対策交付金が交付されています。

大豊町では、地域の子育て環境の充実を図る目的で、町立保育所（大杉・大田口）の運営費の一部にこの交付金を充てており、平成30年度は、9月～1月分の保育士給与に対して、497万8千円の交付を受けました。

今後とも水力発電に対する地域の皆さま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 笹岡

役場からのお知らせ

20歳になったら〃国民年金〃！

国民年金は、年を取ったときや病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

国民年金のポイント

◆将来の大きな支えになります。

国が責任を持って運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◆老後のためだけのものではありません。

国民年金には、年を取ったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計が維持されていた遺族（子のある配偶者）や「子」が受け取れます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

◆「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

◆「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人や配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納

付が猶予される制度です。

※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。

問い合わせ先

☎088-864-1111 南国年金事務所

年金受給権者が所在不明となったら…

年金を受けている方の所在が1カ月以上明らかでないときは、速やかに年金事務所へ届け出を行う必要があります。

お届けいただいた後、受給権者ご本人の健在を確認し、所在が不明な場合は年金の支払いが一時止まります。

年金の支払いが止まっている方の所在が明らかになったときは、年金の受け取りを再開するための手続きが必要になります。左記までご連絡ください。

※お問い合わせの際は、基礎年金番号が分かるものをご用意ください。

問い合わせ先

日本年金機構年金相談窓口
☎0570-105-1165

大豊町戦没者追悼式について

【日時】4月20日（土）午前10時～

【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

学校給食センターで使用済みの油（廃油）をお分けします

揚げ物調理に使用した油（廃油）を必要な方にお譲りします。

希望者多数の場合は、その用途により判断させていただきます。また、一斗缶でお渡ししますので、缶も適切に処理いただける方とします。

【申し込み期限】3月29日（金）

問い合わせ先

教育委員会 人づくり班

自衛官幹部候補生募集

陸・海・空自衛隊一般幹部候補生を左記のとおり募集します。

応募資格

大卒程度試験…20～25歳の者

院卒者試験…修士課程修了者などの20～27歳の者

【身分】特別職国家公務員

【給与】223,100円～

昇給年1回、賞与年2回

【受付期間】3月1日～5月1日

【試験期日】5月11日（土）

※飛行要因については12日（日）も実施

【二次試験会場】高知市内

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

第3回みんなで祝おう「町民の日」もちつき大会！

毎年3月31日が「大豊町民の日」とご存じですか？今年もちつき大会で「町民の日」を祝います！詳細は、4月号にてお知らせします。

【開催日時】4月21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

問い合わせ先

大豊町「町民の日」実行委員会

民生委員・児童委員に対する厚生労働大臣特別表彰

（平成31年1月定時表彰）

森下 忠雄 様 16年11月

（担当地区…大田口・石堂・目付）

※平成30年10月31日で退任された方の表彰です。

厚生労働大臣および高知県知事から感謝状が贈られました。長きにわたり大変お世話になりました。

健やかに

（敬称略）ご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

（敬称略）ご冥福をおいのります

氏名

死亡日

性

享年

住所

※個人情報保護法により割愛いたします

中山間地域等直接支払制度

～平成30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30年度は32集落協定が活動を行っています。平成30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 (㎡)	畑 (㎡)	草地 (㎡)	採草地 (㎡)	合計 (㎡)	交付金額 (円)
馬瀬	3	8,859	3,768	0	0	12,627	183,496
杉ー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	4	0	8,910	0	0	8,910	41,126
中和	3	4,860	22,560	0	0	27,420	214,998
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	18	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	19,509	0	0	25,126	273,847
西久保	8	4,996	21,712	0	0	26,708	273,902
上桃原	21	16,674	43,358	0	6,673	66,705	665,583
下桃原	9	0	46,394	0	0	46,394	426,824
永淵	18	12,235	68,800	0	0	81,035	838,508
大砂子	17	10,012	67,330	0	0	77,342	768,757

協定名	参加者数	田 (㎡)	畑 (㎡)	草地 (㎡)	採草地 (㎡)	合計 (㎡)	交付金額 (円)
筏木	5	8,597	10,150	0	0	18,747	236,311
西峯三谷	8	0	67,912	0	0	67,912	624,790
久生野	5	1,290	20,065	0	0	21,355	206,270
大畑井	12	0	21,141	0	0	21,141	194,497
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	126	457,102	218,800	0	2,894	678,796	16,389,203
蔭	56	131,704	159,171	5,700	42,311	338,886	6,594,813
東豊永	55	116,036	219,766	0	7,557	343,359	6,996,233
協定合計	541	1,297,844	1,378,537	5,700	73,042	2,755,123	47,360,390

役場からのお知らせ

特定健診・がん検診・高齢者健診 申し込み受け付け開始！

受診費無料！（対象年齢外の方を除く）
 申し込みはお電話、または白色の専用ハガキで！
 ☎ 72-0450 住民課健康づくり班

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し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。

☆ 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 （大豊町総合ふれあいセンター） 受付時間 8：30～10：00	5月11日（土）	東豊永・西峰・東部地区
	5月12日（日）	西豊永・大田口・穴内地区
	5月18日（土）	天坪・大杉・立川地区
	7月28日（日）	全地区

子宮頸がん検診	9月21日（土）	東豊永公民館	9：00～9：30
		総合ふれあいセンター	10：30～11：00
		総合ふれあいセンター	13：00～13：30
		大豊町役場（津家）	15：00～15：30

※2019年度に集団検診で実施する婦人がん検診は『子宮頸がん検診』のみです。
 ※申込者多数の場合は、会場の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、期間中随時発行可能です。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いただく必要があります。

国民健康保険の 届出はお早めに！

- ◆年度変わりの時期は、転入・転出・就職・退職など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大豊町に転入したとき ②職場の健康保険をやめるとき ③職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき ④任意継続が切れたとき ⑤子どもが産まれたとき ⑥生活保護が廃止されたとき	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とき ②職場の健康保険に加入したとき ③職場の健康保険の被扶養者になったとき ④死亡したとき ⑤生活保護が開始されたとき	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とき ②保険証をなくした（汚れや破損で使えなくなった）とき ③修学のため子どもが他市町村へ転出するとき	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

国保加入の手続きを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、支払いをしてから2年間は
 大豊町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

職場の健康保険などに加入されてから、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31年度の国保の保険証

新年度の保険証は、一般被保険者が「紫色」、退職被保険者が「緑色」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、火災などによって死亡し、障がい者となり、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事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少したとき

《適用期間》 審査によって認められた場合、徴収猶予は6カ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カ月単位の更新制で原則3カ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 国保係

第22巻 地域包括支援センター通信

《認知症の治療法（治療と対応）について》
 ◇認知症の原因によって治療法が違う。
 ◇家族の見守りがあり1日2回飲める、1日1回であれば飲める、貼付剤なら出来る、環境や本人の状況によって薬を選択できる

認知症を最も進める状況は、一人で座ってテレビを見て過ごすこと。ほかには、高血圧や糖尿病などの血管の病気や、喫煙、睡眠時無呼吸症候群、肥満も認知症を進める要因になります。

12月2日(日)ふれあいセンターにおいて、医師の七條文雄先生を講師にお招きして、第3回の認知症まるごとケア研修会を開催しました。

七條医師は「少しでも多くの患者を診たい」と、現在徳島県内の複数の医療機関で勤務されています。

今回は「認知症の治療法と予防法」というテーマで、次のことを講演いただきました。



《認知症まるごとケア研修会 第3回》
 ～認知症の治療法と予防法～

- ◆《認知症の予防法について》
- ◆3倍なりにくくする予防術『有酸素運動』
20分以上の少し汗ばむ程度の運動(息が弾む程度の歩行)を週2回以上で予防効果がある。
- ◆6倍なりにくくする予防術『生活習慣病にならない食生活』
高血圧・高コレステロール・肥満に全て当てはまる場合、認知症発症の危険度が6倍になる。
- ◆8倍なりにくくする予防術『話し相手を持つ』
会話することによって脳が活性化する。
- ◆糖尿病の人は『HbA1cを7%未満に保つ』

◆《注意を控える》
 何度も繰り返し注意すると叱られていると感じるため、内容をホワイトボードや紙に書いて表示することで見て理解することができる。

◆《注意を控える》
 同じ目線の高さで、正面から、近くから長く見つめること。頻繁に、優しく、前向きな言葉で話しかけること。肩や腕などに触れること。立つことができれば心身を活性化できる。

◆《ユマニチュード》

同じ目線の高さで、正面から、近くから長く見つめること。頻繁に、優しく、前向きな言葉で話しかけること。肩や腕などに触れること。立つことができれば心身を活性化できる。

◆《ユマニチュード》
 同じ目線の高さで、正面から、近くから長く見つめること。頻繁に、優しく、前向きな言葉で話しかけること。肩や腕などに触れること。立つことができれば心身を活性化できる。

◆《ユマニチュード》
 同じ目線の高さで、正面から、近くから長く見つめること。頻繁に、優しく、前向きな言葉で話しかけること。肩や腕などに触れること。立つことができれば心身を活性化できる。

大豊町では、『認知症カフェ』が各地区で開催されています。多くは社会福祉協議会のあったかふれあいセンター事業で行われているミニデイや、自主活動と一緒にあります。

公民館や集会所などで看板を見たことはありませんか？オレンジのリングが書かれた看板がある集まりは認知症の方やそのご家族、地域の方、どなたでも参加いただける集まりになっています。

住民課や社会福祉協議会で配布している『認知症カフェ』のチラシの裏面には開催場所の一覧があります。近くでやっているときはぜひのぞいてみてください。なお、このチラシは大豊町のホームページでも掲載しています。



そのほか、認知症医療の第一人者でも認知症になると、長谷川和夫先生の紹介や、七條医師が実践されているアプリの紹介をしてくださいました。



教育委員会だより

嶺北いじめ防止サミット、開催!!

12月26日に、本山町プラチナセンターで大川村・土佐町・本山町・大豊町の小中学校代表と嶺北高等学校生が集まり、初開催しました。サミットの司会進行を嶺北高校生5人が行ってくれました。

高知県教育委員会事務局人権教育課吉村雅充チーフの講話では、ネットトラブル・ネットいじめなどについて教えていただきました。

その後小学生分科会と中学生分科会に分かれ、高校生の進行のもと、「いじめがあったとき、どう行動するか」や「いじめのない嶺北にしていこうために大切なことは何か」について話し合いました。

話し合ったことを全体会で発表し合うときには、小学生分科会で、おおとよ小学校代表の2人が進んで発表者になり、堂々と発表してくれました。

そして、それぞれの学校に話し合ったことを持ち帰り嶺北地域の各学校で、「いじめのない嶺北にしていこうためにできること」を話し合い、実行していくことを誓い、閉会しました。



中学生分科会

小学生分科会



嶺北地域の児童生徒が集まり、嶺北地域のことについて真剣に話し合いをする姿を見て、最後にまとめた「人の気持を考えられる嶺北」をより一層推進していってけると感じました。

3
弥 生
March

平成31年 | 2019 | ゆとりすと Yutorisuto Calendar | カレンダー

1	金		春季全国火災予防運動
2	土		
3	日		桃の節句
4	月	行政相談（ふれあいセンター）10:00～12:00	
5	火		
6	水	無料法律相談（ふれあいセンター）10:00～12:00	啓蟄
7	木		
8	金	よちよち～ひなまつり✿（ふれあいセンター）10:00～12:00	
9	土		
10	日		
11	月		
12	火		
13	水	大豊町中学校卒業式 / 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	
14	木	はつらつ健康運動教室（農工センター）18:30～20:00	
15	金		
16	土		
17	日		
18	月		彼岸入り
19	火	久寿軒無医地区診療	
20	水	おおとよ小学校卒業式	
21	木	☉ 春分の日	彼岸
22	金		
23	土		
24	日		彼岸明け
25	月	豊永保育所卒園式	
26	火	西峰無医地区診療 / 大杉保育所卒園式	
27	水		
28	木		
29	金		
30	土		
31	日		

4
卯 月
April

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

※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。



ヘルスマイトの おしゃべり コーナー

🍴 巻きずしといえば、芯にする具の準備を面倒に感じることはないですか。
今回は、簡単なサラダ巻を紹介しますのでお好みの具を巻いてお楽しみください。

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）

サラダ巻

材 料(約4本分)

寿司用焼きのり…………… 4枚	きゅうり…………… 1本	サニーレタス…………… //
ご飯(2合分)…………… 690g程度	かにかまロング…………… 4本	その他…………… //
塩…………… 6g	ツナ缶詰…………… 適量	巻きずし、手水（水1：酢1）
A { 砂糖…………… 40g	コーン缶詰(ホール)…………… //	
酢…………… 40ml	マヨネーズ…………… //	

作り方

- ① Aの合わせ酢を合わせておく。ご飯は通常より固めに炊き、炊き上がったご飯台に出してAの合わせ酢を回しかける。しゃもじで切るようにして全体を混ぜ、冷ましておく。
- ② きゅうりは塩少々で板ずりをした後、縦に1/6程度に切り、中心の種の部分は少し切り取っておく。
- ③ ツナはざるにあげ、水分が多いようならキッチンペーパーで水分を取る。コーンもざるにあげて水気を切っておく。
- ④ 巻きずしを広げ、手前端に合わせて焼き海苔のザラザラした面を上にして横長に置く。（具が多い場合は縦長におく）手水を付けながら、手前側1cm・向こう側2cm程度を残してすし飯170g程度を均等に広げる。
- ⑤ 広げたすし飯の中心より少し手前に、ツナとコーンを置いてマヨネーズを端から端まで2回かける。サニーレタスを置き、最後にカニかまときゅうりを載せる。
- ⑥ 具材を軽く押さえながら、巻きずしを手前から持ち上げ、2つ折りにするような感じで一息に巻いて押さえる。全体を巻いて丸く形を整えたら巻きずしを外し、巻終わりを下にしてしばらく置いておく。
- ⑦ 1本を8～9きれに切る。切る時は、濡れ布巾を用意しておき、切るたびに包丁を拭く。

交通安全ニュース

本山庁舎管内交通事故発生状況

平成30年1月1日～12月31日まで

件 数	死 者	傷 者
9 (6)	0	11 (6)

() 内は高齢者の数

〈本山庁舎管内の発生 過去最少の件数〉

死亡事故の発生はありませんでしたが、高齢者の事故件数は依然高い結果となりました。

ご注意ください！

免許証更新時の 【高齢者講習】を受けられた皆さまへ

70歳以上の方は、免許証更新時には高齢者講習を受けなければなりません。受講が終わると「終了証明書」を受け取るようになりますが、これだけでは、免許証の更新は完了していません。必ず「終了証明書」を持参して、最寄りの交通安全協会で更新の申請を行って下さい。

うっかり忘れると・・・

- × 新しい免許証を受け取ることができない
- × 現在の免許証の有効期限が切れてしまう
- × そのままで運転すると無免許運転に！

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

平成30年 大豊町【受講特典講習】実施報告

○デイサービス	101名
○西峯老人クラブ福寿会	29名
○民生委員	24名
○永淵ミニデイ	10名
○穴内ミニデイ	18名



★ 合計182名の方に受講修了証を配布 ★

65歳以上の方を対象に、特典付きの交通安全講習を実施しています。受講された方には、県下各地で色々なサービスを受けられる『受講修了証』をお渡ししています。詳しいお問い合わせは、本山庁舎交通課・上池まで。

今月の
県安日

20日(水)



お出かけの際は
『受講修了証』
を忘れずに!!

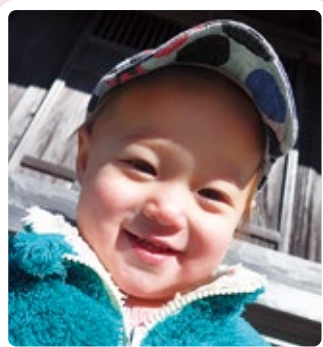




HAPPY BIRTHDAY!!

1歳になったよ!

平成29年8月から12月生まれの子どもさんです♪



りび
リバー 莉美ちゃん
(10月生まれ)



わたなべ わか
渡辺 和花ちゃん
(10月生まれ)



かつらがわ
桂川 あかりちゃん
(10月生まれ)



おおり ちはる
大利 千晴ちゃん
(10月生まれ)



ふじはら りんこ
藤原 凜子ちゃん
(10月生まれ)



スポーツ推進委員が表彰されました!

1月19〜20日に香川県高松市サンポートホール高松において、第50回四国地区スポーツ推進委員研修会が行われました。

その会場で、大豊町スポーツ推進委員の久保圭介さん(葛原)が長年の取り組みに対して、『四国地区スポーツ推進委員協議会会長表彰』を受賞されました。

久保さんは平成16年4月に体育指導員として任命されて以来、各種スポーツ行事や事業に積極的に参加され、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。おめでとうございます!



高知県内の情報
ポータルサイト



Kochi
ebooks

高知イーブックス 検索