



ゆとりすと



1

令和4年



数字にみるわがまち

(令和3年11月30日現在)

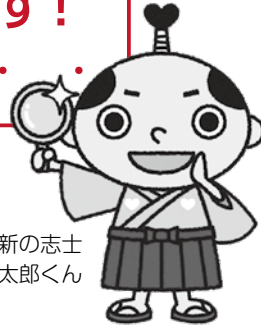
人口	合計	3,349人 (-81)
	男	1,558人 (-38)
	女	1,791人 (-43)
	年少(15歳未満)	182人(1) 5.43%
	老年(65歳以上)	1,978人 (-26) 59.06%
	世帯数	2,004世帯 (-26)
	11月中の届け出	出生: 2人 死亡: 5人
		転入: 5人 転出: 8人
		()は前年同月比

今夜はお芋ごはんにしませんか
(詳しくはP11へ)

2

がん検診を受けていない方にお知らせ！

無料で受けられる今年度最後のチャンスです！

健康維新の志士
けんしん太郎くん

今年度がん検診未受診者の方を対象に、『がん検診』を実施します。
申込みは**令和4年1月11日（火）**からです。今回の検診は、住所
地以外の会場でも受診ができますので、ご都合に合わせてお申込みください。

がんは、早期発見と早期治療でほとんどが治ります。だからこそ、症状がない元気なときに検診を受けることが大切です。今年度最後のチャンスを逃さずにがん検診を受けて、健康な生活を送りましょう！

検診日程・会場

検 診 日（令和4年）	会 場 所 在 地	検 診 会 場	受 付 時 間
2月20日（日）	高知市	総合保健協会中央健診センター	午前 9:00 ～ 10:30
2月23日（水・祝）	南国市	保健福祉センター	
2月26日（土）	宿毛市	総合保健協会幡多健診センター	
2月27日（日）	高知市	総合保健協会中央健診センター	
3月6日（日）	高知市	総合保健協会中央健診センター	

※2月20日（日）は高知龍馬マラソン開催日で交通規制があります。希望される方は、事前に必ず、交通規制状況をご確認ください。

対象者・検診種別

下記の対象の方で、今年度（令和3年4月1日～）がん検診を受診していない方

肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
40歳以上の男性・女性	40歳以上の女性	20歳以上の女性

※今年度から大腸の郵送検診は実施されませんので、この検診が最後となります。

自己負担額 無料

申込方法 ※通常の市町村検診とは申込先が異なりますのでご注意ください。

令和4年1月11日（火）から、電話にて申込みを受付けます。

※申込締切日は、各検診日の2週間前までとなります。ただし、各会場先着順により定員に達した時点で申込みを締切りますので、ご了承ください。

申 込 先 公益財団法人 高知県総合保健協会
088-831-4351（平日8：30～17：00）

戦没者遺族相談員について

厚生労働大臣から委嘱を受けた相談員が、戦没者遺族の福祉の増進を図るため、援護の相談に応じ、必要な指導、助言を行います。お気軽にご相談ください。

【担当相談員】

下村信幸さん（右原）

（任期：令和3年10月1日から令和5年9月30日）

【業務内容】

- 戦没者遺族に係る各種年金、給付金の受給に関する相談に応じ、必要な助言を行います。
- 戦没者遺族の生活上の問題に係る相談に応じ、必要な助言を行います。

相談員の連絡先などは、お問合わせください。

問い合わせ先

地域福祉課 福祉班 岡崎

大杉保育所が新しい園舎へ移ります！

令和4年1月11日（火）から、新しい園舎での保育が始まります。大杉保育所の新しい所在地などについては、左記のとおりです。



- ◆所在地 大豊町中村大王 1055 番地 1
- ◆電話番号 0887-72-0056
- ◆FAX 番号 0887-79-6503

問い合わせ先

教育委員会 杉本

スマホでかんたん！確定申告

マイナンバーカードを利用してマイナポータルと連携すれば、さらに便利になります。

確 定 申 告 × マ イ ポ ー タ ル

令和3年分確定申告から自動入力対象が拡大

ふるさと納税

株式の特定口座

住宅ローン控除関係

生命保険・地震保険

今後、自動入力対象をさらに拡大していく予定です。

～マイナポータル連携を行う前の事前設定～

1 マイナンバーカードの取得

マイナンバーカードの取得申請はこちら



3 証明書等の発行元と民間送達サービスをつなぐ（連携）設定

マイナポータル連携可能な証明書等発行元一覧はこちら



2 マイナポータルの開設・設定

マイナポータルの開設はこちら



4 確定申告書等を作成

確定申告書等作成コーナーはこちら



確定申告書等作成コーナーを利用した入力方法等の動画はこちら

動画で見る確定申告



問い合わせ先 南国税務署 ☎ 088-863-3215

（自動音声によりご案内しておりますので、相談内容に応じて該当の番号選択してください。）

11月18日(木)

教育委員会だより

郷土料理 伝承講習会

おおとよ小学校6年生が、嶺北農業改良普及所・大豊町農漁村女性グループ研究会のみなさんのご指導のもと、郷土料理づくりに挑戦しました。今回のメニューは、「銀ぶろう寿司」「こんちん」「パプリカのマリネ」「ゼンマイの油いため」「りゅうきゅうの味噌汁」でした。

ただ調理するだけではなく、地域で採れる食材はどんな場所で育つか、といった知識も教わりながら「大豊町の食」に触れていました。

給食の中でも郷土料理を味わう機会がありますが、「今まで食べた中で一番おいしい！」との声も上がるほど、大豊町の郷土料理を楽しく学ぶことができました。



◀ 教えてもらいながら、一緒に作業をしました



▲ 大豊町農漁村女性グループ研究会のみなさん



11月29日(月)

ようこそ！秋のおもちゃまつりへ

おおとよ小学校1年生が、生活科の学習の一環としておもちゃまつりを開催しました。一人ひとりがドングリや木の実、葉っぱを使って工夫を凝らしたおもちゃを作り、町内の保育所の5歳児をおもちゃまつりへご招待しました。



園児はみんな、おもちゃに興味津々でした。1年生の説明を聞いて、みんなで楽しい時間を過ごしました。



Welcome おおとよ English Class



▲ 講師のマークス先生とホン先生

1月～3月に開催する「おおとよ English Class」(英会話教室)の日程が決まりました。「初心者向けクラス」と「中級者クラス」を用意していますので、気軽に参加してください。英語に興味のある方はどなたでも参加できます。一緒に英語を楽しみましょう！

Date - 日程 -	Time - 時間 -	Place - 場所 -
1月23日(日)	◆ 17:00 ~ 18:00 初心者向けクラス(初心者・簡単な英語がわかる方へ)	総合ふれあいセンター 3階 会議室
2月6日(日)	◆ 18:00 ~ 20:00 中級クラス(初心者クラスで上達した方へ)	
2月20日(日)		
3月6日(日)		

※それぞれのクラスの開始時間から30分が経過して参加者がいない場合は休校とします。
※受講申し込みは、いつでもお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 教育委員会 小松(倫)

高知城歴史博物館 催しのお知らせ

企画展

おいしい土佐藩

～鯉と皿鉢、お酒と「おきゃく」
—グルメな歴史をひもとく味な時間旅行～

■ 開催期間 令和4年1月1日(土・祝)～3月7日(月)

高知を代表する食文化といえば鯉と皿鉢、そしてお酒。しかしそのルーツや発展の歴史には、未知の部分も多くあります。そこで本展では、和食文化が花開く江戸時代の資料を出発点に、土佐の食の歴史と文化をひもときます。

展示特別

国宝「高野切」

■ 開催期間

令和4年1月1日(土・祝)～1月14日(金)

古今和歌集現存最古の写本。その優美で格調高い書風は「かなの書の最高峰」とされています。千年の時を越え、王朝文化を今に伝える至宝をぜひご覧ください。

■ 開館時間 9時～18時 日曜のみ8時～18時 ※展示室への入室は閉館30分前まで

■ 観覧料 700円(常設展を含む。高知城とのセット券900円もあります。)

※高校生以下と県内65歳以上の方は無料

問い合わせ先 高知城歴史博物館 ☎ 088-871-1600



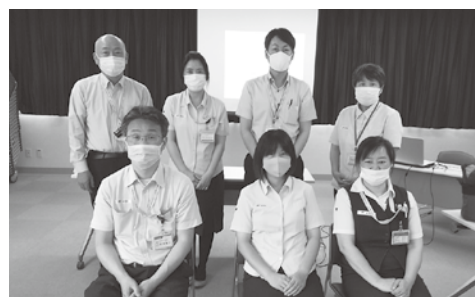
まると包括支援センター通信

★大豊町認知症サポーター養成講座★

【認知症サポーターとは】

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る『応援者』です。何か特別なことをするわけではなく、困っている人がいたら声をかけるなど、自分のできる範囲でできることをします。今年度は、令和3年11月末時点で29名のサポーターが誕生しましたのでご紹介します。

嶺北管内郵便局（7名）



高知銀行豊永支店（3名）



大豊町立大豊中学校（中学2年生、3名）



オレンジバッチ



ピンバッチ（ロバ）

【認知症サポーターの証】

認知症サポーター養成講座を受講した方はサポーターの証として、オレンジバッチ、ピンバッチ（ロバ）を身に付けています。このバッチは認知症の人を応援しますという意味を示しているものです。

大豊町役場（16名）



認知症サポーターはもちろん、みなさん一人ひとりが心配りをする事で、認知症の方・家族が暮らしやすい環境づくりにつながっていきます。困ったことがあれば気軽にご相談ください。

大募集

R4. 2月号はお達者さん紹介コーナーです★

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♪

元気なうちに“自分で”後見人を決めておきませんか？

「成年後見制度」とは

認知症や障害などにより判断能力が十分でない人に代わり、日常生活の契約手続きなどを行い、安心して生活ができるよう支援する制度です。

後見人などは、本人の意思決定を支援する目的で、不動産や預貯金などの財産を管理したり、福祉サービスや施設への入所に関する契約を結んだりする法律行為を行うことができます。また、悪徳商法など判断ができずに結んでしまった不利益な契約を取消す行為もできます。

制度	任意後見制度	法定後見制度		
後見人の種類	任意後見人	補助人	補佐人	後見人
	「誰に」「どのような支援」をしてもらうかを自分で決めて契約しておく	契約や財産管理の代理など（申立てには本人の同意が必要）	重要な契約や財産管理の代理・必要に応じて取り消し	すべての法律行為を代行・必要に応じて取り消し
本人の状態	現在は判断能力が十分な方	判断能力が不十分な方	判断能力が著しく不十分な方	ほとんど自分で判断できない方

町では、成年後見制度の申立て費用や報酬の支払い助成も行っています。

成年後見制度の相談や申立て等の相談をされたい方は、お気軽にお問合せください。

問い合わせ先 地域福祉課 永吉・高岡

嶺北地域在宅医療介護連携推進事業コーディネーターの森本です。

8月に引き続き、保健・福祉・介護・医療職従事者を対象とした、第2回研修会を開催しました。

【事業報告】

- 日時：令和3年11月22日（月）18時半～ ●開催場所：大豊町役場
- 講演1：「薬剤師と多職種連携 ～薬剤師にできる事～」
（講師：高知県薬剤師会 香長土支部 支部長 稲本悠 先生）
- 講演2：「知っているようで知らない薬の基本について学ぼう
～合ってますか？その服用方法。大丈夫？薬の飲み合わせ、食べ合わせ～」
（講師：ヨシムラ薬局 バイパス店 吉村典子 先生）

講師の吉村先生からみなさんに向けて、講義の内容をお伺いしました。



吉村典子 先生

※薬局で販売されている整腸剤や胃薬、睡眠剤の中にも、病気や服用している薬によっては、飲まない方がよいものもあります。薬についてわからないことがある時は、薬局の薬剤師さんに相談してみてくださいね。

*寒い季節の「膝や腰の痛み」には…

食品に少し気を付けることで改善が期待できるのをご存じですか？

- 食えると良い食品（代謝や血行を良くする食品）
⇒ひじき、のり、わかめ、しょうが、レンコン、ゴボウ、人参など
- 注意する食品
⇒かき、みかん、ブドウ、もち、赤飯、コーヒ、アルコールなど

*薬の飲み合わせで、作用が増強・低下するもの

- 高血圧の薬（アムロジピン、ニカルジピン、ニフェジピン など）
⇒グレープフルーツや土佐文旦、小夏などで作用が増強
- 抗凝固剤（ワーファリン）
⇒納豆により効果が低下



いっしょにいませ〜！ 1年生と5年生による「おおとよ小市場」です！

12月15日（水）に、おおとよ小学校1年生と5年生が、「生活科・総合的な学習の時間」の学習で、「おおとよ小市場」をオープンしました。大豊町役場などで、1年生が育てたさつまいもと5年生が育てたお米が販売されました。用意していた商品は、あっという間に完売しました。

販売する係、手作り新聞を配布する係、宣伝する係、お客さんに消毒をする係など、それぞれの役割を果たしていました。

みなさんのご協力、ありがとうございました！



みんなで「じんけんの花」を植えました

11月25日（木）に、おおとよ小学校・大豊町中学校で「人権の花運動」を行いました。

この運動は、子どもたちが協力して、花を育てることで、生命の尊さを実感し、その中で豊かな心を育み、やさしさと思いやりの心を体得することを目的としています。子どもたちが育てた花は卒業式などに使われます。



◀▶ パンジーなどを植えました。

今年も笑顔で、ありがとう！

11月19日（金）、集落活動センター「絆の里・いわはら」で、ミニデイと忘年会を開催しました。社協職員による体操をした後は、岩原の歌姫による歌や、みんなでよさこい節を踊るなど、総勢約30名で1年の労をねぎらいました。会の最後には、チーム・ほうすき（下村幸子さん）が作詞した、「ふるさと 自慢小唄（お座敷小唄の替え歌）」のお披露目もあり、来年に向けて笑顔いっぱいの楽しい時間を過ごしました。



ひとあし早いサンタさんがやってきた！

12月10日（金）に、「よちよちクリスマス会」を開催しました。町内の赤ちゃん10人とそのお父さん・お母さん、老人クラブのみなさんが一緒に楽しい時間を過ごしました。終盤には、サンタさんがみんなにプレゼントを渡しに来てくれました。



▲ みんなでメリークリスマス！

感謝の気持ちでぴかぴかに！

12月11日（土）に、大豊町中学校の生徒を主体としてクリーンアップ清掃を行いました。当日は、大杉・大田口・豊永・岩原駅にて生徒や先生42名と、地域のみなさん15名の総勢57名で、駅構内や周辺の掃除をしました。生徒同士はもちろん地域の方と協力しながら、駅の窓や床、フェンスまできれいにしました。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました！



ドコモショップ

南国店

ドコモ

スマホ教室

ドコモ以外を
お使いの
方でも

OK!

●参加無料

●2~4月開催

●要予約

初めての方からもっと
使いこなしたい方まで、

お気軽に
お越し
ください

スマホのお悩み
何でも解決!!

※受講には事前予約・dポイントクラブ入会・
dポイントカード利用登録・dアカウント
発行が必要です

1

ニーズに合わせた講座を
ご用意しております!

入門編

スマホとは
電話、メール使い方

応用編

ネットや
健康管理など

2

スマホを
お持ちでない方、
ご利用中の方
どなたでも
大歓迎!

貸し出し機
あります!

申込電話番号：0120-089-640 募集期間：随時募集しております!!

開催日	入門編 11:00～	応用編 14:00～
2月 10日(木)	はじめてのスマホ	カメラを使ってみよう
24日(木)	文字入力をマスターしよう	安全なアプリを楽しもう
3月 10日(木)	電話とメールをしよう	dポイントを活用しよう
24日(木)	インターネットを使おう	スマホで健康管理をしよう
4月 7日(木)	アプリを楽しもう	スマホで動画を楽しもう
21日(木)	災害に備えよう	海外で便利に使おう

記載の内容は予告なく変更となる場合がございます。 ※記載の内容は2021年12月15日現在のものです。
※営業時間 10:00～19:00 定休日毎月第2火曜日

令和4年 2022年
[1月 睦月 January]

乗合タクシー
運行当番表

大豊ハイヤー
☎72-0143

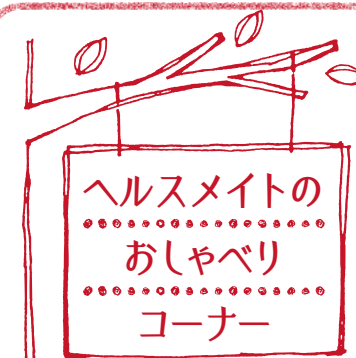
豊永観光
☎75-0315

大杉ハイヤー
☎72-0036

1	土	● 元日	
2	日		
3	月		
4	火		官庁仕事始め
5	水		
6	木		
7	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	 七草の節句
8	土		
9	日	成人式典（ふれあいセンター）受付 10:00～	
10	月	● 成人の日	
11	火		
12	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（立川公民館、刈谷集会所）	
13	木		
14	金		
15	土		
16	日	嶺北消防団連合会合同出初式 	
17	月		
18	火	久壽軒無医地区診療（久壽軒老人憩いの家）	
19	水	はみがき・栄養教室（豊永保育所）	
20	木	はみがき・栄養教室（大田口保育所）	
21	金	はみがき・栄養教室（大杉保育所）	
22	土	はつらつ健康運動教室（役場庁舎）10：00～11：00	
23	日	おおとよ English Class（詳しくは P6 へ）	
24	月		
25	火	西峰無医地区診療（大豊町立複合集会所ひだまり）	
26	水		
27	木		
28	金		
29	土		
30	日		
31	月	町県民税・固定資産税（4期）納付期限	

[2月 如月 February]

1	火		
2	水	人権相談（ふれあいセンター）10：00～15：00	
3	木	ヘルスメイト推進教室（ふれあいセンター）	節分
4	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	立春
5	土		
6	日		
7	月		



- ホットケーキミックスはそれだけで、ふっくらとおいしいケーキや蒸しパンを作ることができます。甘さも控えめで、成長期のお子さまの朝食やおやつはもちろん、食事が減り低栄養が心配される高齢者の栄養補給にも活用できます。
- コーンや人参、カボチャなどサツとゆでた野菜や、チーズやハムなどを加えれば、簡単な主食代わりにもなります。今回は、たんぱく質が豊富なスキムミルクときな粉を加えた蒸しパンを紹介します。きな粉の香ばしい香りがフワッとするおいしい一品です。

● 1 個の栄養価			
エネルギー	122kcal	カルシウム	66mg
たんぱく質	4.8g	鉄	0.5mg
脂質	28.6g	塩分	0.3g



きな粉蒸しパン

- 材料（プリンカップ4個分）
- ホットケーキミックス… 100 g
- スキムミルク …… 大さじ 2
- 水 …… 100ml
- きな粉 …… 20 g

● 作り方

- ① スキムミルクに水を加えて溶かしておく。
 - ② ボールにホットケーキミックスときな粉を入れてよくかき混ぜる。
 - ③ ②に①を加えて混ぜ、粉っぽさがなくなれば型に入れる
 - ④ 蒸気の上った蒸し器で12分蒸し、竹串などをさしてみて何もついてこなければ完成。
- ※ スキムミルクは熱湯には溶けにくいので注意しましょう。
- ※ お好みであんこやレーズン、甘納豆など加えてみてください

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

謹んで新年のご挨拶を
申し上げます



昨年は交通安全活動に対し、ご理解ご協力を賜りまして誠にありがとうございました。
本年も交通事故のない一年となりますようにお祈り申し上げます。

令和四年 一月



「年始の交通安全運動」

1月7日（金）～1月16日（日）

重点目標

- ① 子供と高齢者の交通事故防止
- ② 飲酒・暴走・妨害運転の根絶
- ③ 自転車の安全利用の促進
- ④ 歩行者の保護



～ ありますか 心のゆとりと 車間距離 ～



お正月クイズ

交通事故防止に、頭を動かして元気よくスタートしましょう！！

第一問

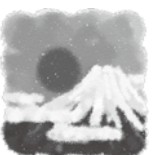
お正月に子供にあげるお年玉にはもともとどんな意味がある？

- 1 年神様の贈り物・魂
- 2 中国から由來し、龍が落とした玉のこと
- 3 子供が遊ぶ丸いおもちゃのこと

第二問

「一富士二鷹三茄子」縁起の良い夢と言われていますが、これには続きがあります。五番目に縁起の良いとされるものはどれ？

- ① ふんどし
- ② たばこ
- ③ 坊主（僧侶）



答え

- 一．①…昔は年神様が宿ると言われた鏡餅を「御年魂」と呼び、現在では魂が玉に変わり「お年玉」と呼ばれるようになったとされます。
- 二．②…一富士二鷹三茄子の続きは、「四扇五多波姑六座頭」。たばこは煙が上に上がり運氣上昇や出世などの意味があります。



令和3年度に大豊町へ来られた協力隊のみなさんをご紹介します。



はせがわ ゆうじ
長谷川 裕司 さん

埼玉県から来ました。今は船戸在住です。
7月から（株）ゆとりファームで農業の担い手として
学んでいます。

大豊町に住んで半年がたち、先日初めて、町内の床
屋へいきました。大豊町のことを知るべく、人・
お店・地域に足を運びたいと思います。
大豊町に来て、人生で初めてムカデ（し
かも通常よりも大きい！）に遭遇して驚
きました（笑）



たにぐち しょうへい
谷口 翔平 さん

山口県から来ました！今は川口在住です。
10月から猪鹿工房おおとよでジビエ産業の担い手を目
指しています。

5歳の娘、3歳の息子のパパです！今は、単身
で大豊町に住んでいます。奥さんと子供たちと
テレビ電話をするのが日課です。普段から髪を
結っているスタイルですので、覚えてもらいや
すいかなと思います。町内のみなさんと、
これから関わっていきたいです！



おかもと ゆうた
岡本 裕太 さん

山口県から来ました！今は高須在住です。
11月から猪鹿工房おおとよでジビエ産業の担い手を目
指しています。

筋トレにはまっています。黒縁メガネに狩猟のオレンジキャップ
がトレードマークです。大豊に来て、捕った鹿を裁くことに慣れ
てきました。これからもっと経験を積んでいきます。DIYが好きで、
住んでいる家は日々リノベーションしながら、楽しく大豊ライフ
を過ごしています！



高知県内の情報
ポータルサイト



大豊町の
広報も
掲載中！

Kochi
ebooks

高知イーブックス 検索