

広報

2023年/令和5年

6月号

-No294-

おおつき

発行:大月町 (0880-73-1181 FAX 0880-73-1380)

編集:大月町広報編集委員会

町民のうごき
(令和5年6月1日現在) 世帯数…2,518戸 人口…4,533人 男…2,218人 女…2,315人
4~5月中の異動 出生…1人 死亡…19人 転入…39人 転出…22人



笑顔と元気がいっぱい!
大月小学校運動会
(関連ページは4ページ)

4・5月の町内の出来事をご紹介します。

4/12

チャレンジショップ

おうちCafe・たんぽぽ オープン!

町の商店街の活性化を目的に、令和4年4月から始まったチャレンジショップ。1つの店舗を2~3つのお店がシェアをしながら、将来の開業を目指してお試し開業ができる施設です。2年目となつた今年4月、新しく「おうちCafe・たんぽぽ」がオープンしました。



▲自家製のお野菜を使用した日替わり定食。
この日のメニューはチキン南蛮、ナスの生姜焼き、ポテトサラダでした。



▲「すべて手作り」というこだわりの元に作られたお料理は、主菜から副菜に至るまで手の込んだものばかり！

■お問い合わせ 大月町商工会 ☎0880-73-0135

Interview

「自然食品にこだわった体に優しいランチを」

元々「飲食業をはじめてみたい」という気持ちがありましたが、いきなり店舗を持つのは不安な気持ちもあり、この度チャレンジショップに出店することになりました。ゆくゆくは、自分のお店を持てたらと思っています。

ランチはドレッシングまで全て手作りで、使う食材には気を使っています。毎月第2日曜日20食限定の「ナチュラルフード」は、有機玄米と有機野菜を中心に、厳選した食材で提供しています。

営業時間
11:00~15:00

定休日
火・土曜日

電話番号
090-4975-3130



4/29

有料化して迎えた初めてのGW

樅西園地キャンプ場 オープン！

樅西園地を新たな観光拠点として整備し、町内全域へ波及効果をもたらすことを目的に、4月29日より有料の樅西園地キャンプ場の運営を開始しました。「おこもりサイト」や「絶景サイト」など3区画で合計14のテントサイトを用意し、管理は常駐するスタッフがバスハウスで行っています。

今回のゴールデンウイークは大半が悪天候で、キャンセルする方もいましたが、14組の方が訪れ、町内の観光を楽しんでいました。

有料化したことを探らざり帰ってしまう方も中にはいましたが、テントサイトの予約が可能となったことを歓迎する声も聞かれました。有料化に伴い、維持管理コストの確保、そして顧客満足度の向上につながると期待しています。



■お問い合わせ 産業振興課 水産商工観光係
樅西園地キャンプ場 ☎0880-73-1115
☎090-1202-1696

4/30

4年ぶりの開催 わんぱくフェスティバル



主催:大月町イベント実行委員会 ☎0880-73-1610

4月30日、4年ぶりとなる「わんぱくフェスティバル」が大月町農村環境改善センターで開催されました。

今年は新たに、総合型地域スポーツクラブ「レッツおおつき」、大月町地域おこし協力隊の協力を得て、スポーツ体験やアスレチック体操、丸太切りなど、新規ミッションも盛り沢山。子どもたちは、ミッションクリア報酬のbingoカード獲得を目指し、さまざまなミッションにチャレンジしました。

お待ちかねのbingo大会では、豪華な景品が並び、スタッフが数字を読み上げるたびに「あ、あった!」「リーチ!」「あー、なーい」など、あちらこちらで声が飛び交い、大いに盛り上がりました。

5月~

4月からスタートした 2023 年春連続テレビ小説「らんまん」 おおつき植物めぐり～Otsuki Botanical Meeting～

開催中!

主人公 万太郎のモデルは高知県佐川町出身の牧野富太郎博士です。大月町でも「らんまん」の放送を記念し、イベントを開催します。

イベントは 5 月から 12 月までの計 6 回が予定されています。
詳細は下記 QR コードをご覧ください。

イベントの他にも牧野富太郎博士由来の植物を鑑賞できるツアーも開催中です！



富太郎博士は、植物採集の調査旅行に大月町を含む幡多地域を訪れています。



詳しいイベント情報
はこちらから

■お問い合わせ 一般社団法人 大月町観光協会 ☎0880-62-8133

グラウンドに溢れる
笑顔と歓声

快晴の中、大月小学校グラウンドにて運動会が開催されました。
久しぶりのマスク着用義務のない中での開催となり、会場内はたくさんの笑顔と歓声で溢れていました。

大月小学校運動会 2023.05.20(sat)



5/26

ヒラメ

の稚苗放流を行いました



宿毛湾では、町や漁協等が協力し合い、沿岸海域で放流事業を毎年実施しています。

今年度は、大月小学校の1年生15人と共に、尾浦漁港、橘浦漁港の2か所、ヒラメの稚魚計13,500匹を放流しました。県宿毛漁業指導所の職員が紙芝居で卵から放流サイズになるまでのヒラメの生い立ちや、水産資源の大切さなどについてクイズ形式を交えながら紹介し、児童らは元気よく答えていました。体長8cmほどの稚魚がたくさん入ったバケツを一斉にひっくり返し、海に放たれたヒラメに、「元気に育つてね!」「ぱいぱ~い!」など口々に声を上げて見送っていました。



■お問い合わせ 産業振興課 水産商工観光係 ☎0880-73-1115

5/27

第19回 公民館サークル発表会

農村環境改善センターにて、第19回公民館サークル発表会が開催されました。

出演者63名、7団体のサークルが、一年間の練習の成果を発表されました。客席は大盛り上がり、惜しみない拍手が送られました。

現在、中央公民館では、地域の方々により、住民同士のふれあいや仲間づくりのきっかけの場として、詩吟やコーラスなど様々な文化活動などが行われています。あなたも一緒に始めてみませんか?サークルの見学は自由に行えます。興味のある方は、下記までご連絡ください。



■お問い合わせ 中央公民館 ☎0880-73-0049

子育て世帯生活支援特別給付金のご案内

物価高騰の影響を受けた低所得の子育て世帯を支援するため、給付金の支給を実施します。

支給対象者

①または②に当てはまる方（※ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除く）

①

大月町が令和4年度中に実施した子育て世帯生活支援特別給付金（前回の給付金）の支給対象者であった方

（申請の要否に関わらず、前回の給付金を受け取った方または受取を拒否した方）

②

令和5年3月31日時点で18歳未満の児童（障害児の場合、20歳未満）を養育する父母等であって、令和5年度住民税が非課税の方および令和5年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

（※令和6年2月末までに生まれた新生児等も対象になります。）

支給額

児童1人あたり 一律 **5万円**

①の方は申請不要で受け取ることができます。令和4年度中に実施した、子育て世帯生活支援特別給付金を支給した口座に振り込みます。

（対象の方には順次通知します）

②の方は申請が必要です。令和5年1月1日以降に収入が急変し、住民税非課税相当の収入となったなど、該当になるとと思われる方は、右記までお問い合わせください。

※①と②は重複支給されません。

申請期限

2月29日(木)

※消印有効



■お問い合わせ

健康福祉課（子育て生活支援特別給付金担当）

☎0880-73-1113

ねんきんコーナー

国民年金保険料免除等の申請について

退職や失業などやむを得ない事情により、国民年金保険料を納付することが困難なときは、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」^{※1} や「納付猶予制度（50歳未満）」^{※2} の申請手続きをしてください。

免除や猶予になった期間は、年金の受給資格期間に算入されます。ただし、年金額を計算するときは、免除になった期間は2分の1の額に、猶予になった期間は年金額に反映されません。

※1 「保険料免除制度」とは

本人・配偶者・世帯主の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合や失業した場合など、保険料を納めることができ経済的に困難な場合は、申請をして承認されれば保険料の納付が免除になります。免除される額は、全額・4分の3・半額・4分の1の4種類があります。

※2 「納付猶予制度（50歳未満）」とは

20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合は、申請をして承認されると保険料の納付が猶予されます。

7月1日から令和5年度分の免除等申請を受け付けます

令和5年度分（令和5年7月分から令和6年6月分まで）の免除等の受付は、令和5年7月1日から開始されます。また、申請時点の2年1ヶ月前の月分までさかのぼって申請することも可能です。失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、保険係または日本年金機構幡多年金事務所へご相談ください。

免除・猶予申請に必要なもの

- ・本人確認書類（運転免許証など）
- ・退職や失業を理由に申請する場合は、雇用保険受給資格証、雇用保険被保険者離職票などの写し

■お問い合わせ 健康福祉課 保険係

日本年金機構幡多年金事務所

☎0880-73-1113

☎0880-34-1616

価格高騰対策低所得世帯等支援給付金について

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、低所得世帯の負担軽減を目的に、令和5年6月1日時点において、大月町住民基本台帳に登録されている以下の対象世帯の方へ給付金を支給します。

なお、対象の方には、7月上旬から中旬を目途に確認書を送付します。

ご不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。

支給額対象世帯	支給額（1世帯あたり） 世帯主へ支給	給付金支給までの流れ
住民税非課税世帯	3万円	支給対象世帯の方へは、確認書を送付します。 確認書の内容を確認し、必要事項を記入して、ご返送ください。 確認書の記載事項の確認ができ次第、順次支給します。
均等割のみ課税世帯	2万円	・住民税非課税世帯の方は青色の封筒が届きます ・均等割のみ課税世帯の方は黄色の封筒が届きます
家計急変世帯		令和5年1月以降に収入が急変し、「住民税非課税相当等」の収入となった世帯の方は、別途申請が必要となりますので、下記までお問い合わせください。

申請期限 11月30日（木）※消印有効 ※住民税未申告者がいる世帯は、給付金の対象になるか判定できません。
※申告をしていない方は、まずは住民課で申告をしてください。

■お問い合わせ 健康福祉課 保険係 ☎0880-73-1113

大月町農業振興地域整備計画の全体の見直しに伴い、 下記の期間中は申請が受付できません

農用地区域の除外申請等の受付停止

令和5年11月1日（水）～令和7年3月31日（月）予定

大月町農業振興地域整備計画とは

この計画は「農業振興地域の整備に関する法律」に基づいて、農業の健全な発展、優良な農地の保全や管理を含めた農地の効率的な利用を図り、農業振興のための各種施策を計画的に実施するために定めた計画となります。

この計画により、今後10年間を見通し、農用地として確保・利用する土地を「農用地区域」として設定しています。

農地を宅地などに利用する場合、その土地が農業振興地域内の農用地区域に設定されている場合には、農用地区域からの除外または用途変更の手続きが必要です。

全体見直しの概要

「農業振興地域整備計画」の全体見直しは、農業振興地域の整備に関する法律第12条の2第1項に基づき、農用地等の面積、土地利用、農業就業人口の規模などの現況および将来の見通しをおおむね5年ごとに調査し、必要に応じて見直すもので、本町では令和5年度から令和6年度の2年間で全体見直しを行います。

■お問い合わせ 産業振興課 農林振興係 ☎0880-73-1115

大月町空き家バンク 売買物件の取り扱い始めました（登録無料）

空き家の活用として、令和5年4月より、空き家バンクでの取り扱い物件を拡大し、賃貸に加え、売買物件の取り扱いも始めました。

現在、空き家バンクに登録する物件を募集しています。空き家の賃借や売買をお考えの方は、空き家バンクへの登録をお願いします。

※大月町空き家バンクへの登録には書類が必要となります。

■お問い合わせ まちづくり推進課 移住相談員 ☎0880-73-1181



マイナポイント申込期限は令和5年9月末まで!

マイナポイントの申込期限は、2023年9月末です。

お早めにカードを受け取りにお越しください。

ポイント申込期限（9月末）間際には窓口が混雑します。

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方に、最大2万円分のポイントが付与される「マイナポイント第2弾」の申込み期限が、令和5年5月末から**令和5年9月に延長**されました。

マイナポイントの申込期限は9月末ですが、一部の決済サービスはそれよりも前に期限を設定する予定です。

ポイント申込には、令和5年2月末までに申し込みをしたマイナンバーカードが必要です。期限間際は窓口が混雑しますので、大月町から「交付通知ハガキ」が届いたら、お早めにカードを受取に来てください。

またポイント申込期限間際には、ポイント申込みサイトも混雑することが考えられるので、カードを受け取ったら早めにポイントを申込みしてください。

■お問い合わせ 住民課 住民係 ☎0880-73-1112



国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(税)の制度が変わりました

令和5年度より、税制改正に伴い、町の国民健康保険税条例を改正しました。

改正内容は次のとおりです。なお、改正内容に対する申請等お手続きは不要です。

国民健康保険税の限度額変更

	変更前	変更後
基礎課税額	65万円	変更なし
後期高齢者支援金等課税額	20万円	22万円
介護納付金課税額(40歳以上65歳未満)	17万円	変更なし

国民健康保険税の軽減判定所得

軽減割合	世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額	
	変更前	変更後
7割軽減	43万円+(給与所得者等の数-1)×10万円以下	変更なし
5割軽減	43万円+(給与所得者等の数-1)×10万円+(28.5万円×被保険者数)以下	43万円+(給与所得者等の数-1)×10万円+(29万円×被保険者数)以下
2割軽減	43万円+(給与所得者等の数-1)×10万円+(52万円×被保険者数)以下	43万円+(給与所得者等の数-1)×10万円+(53.5万円×被保険者数)以下

後期高齢者医療保険料の軽減判定所得

軽減割合	世帯主および世帯の被保険者の総所得金額等の合計額*	
	変更前	変更後
7割軽減	43万円+(年金・給与所得者数-1)×10万円以下	変更なし
5割軽減	43万円+(年金・給与所得者数-1)×10万円+(28.5万円×被保険者数)以下	43万円+(年金・給与所得者数-1)×10万円+(29万円×被保険者数)以下
2割軽減	43万円+(年金・給与所得者数-1)×10万円+(52万円×被保険者数)以下	43万円+(年金・給与所得者数-1)×10万円+(53.5万円×被保険者数)以下

* 総所得金額等の合計額とは、前年中の収入額から各種控除や必要経費を除いた所得の合計額です。ただし、世帯主や被保険者が65歳以上で、公的年金等所得がある場合、公的年金等所得から15万円を差し引いた額で軽減を判定します。

■お問い合わせ 住民課 税務収納係 ☎0880-73-1112

医療費適正化に協力をお願いします

医療機関を受診するとき、私たち一人ひとりが適正受診を心がけることで医療費節約や医師の負担軽減につながります。安心な医療のため、できることから医療費の適正化にご協力お願いします。

こんな行為はNG！

いきなり大病院・はしご受診・頻回受診

紹介状なしに大病院を受診すると、初診時に通常の医療費のほかに「選定療養費」という特別料金が加算されます。

同じ疾患で複数の医療機関にかかる「はしご受診」や、一定回数以上受診する「頻回受診」は、医療費の増加につながるだけでなく、薬の重複や体の負担が心配されます。

コンビニ受診

軽傷にもかかわらず休日や夜間に救急外来を訪れる「コンビニ受診」。救急医療機関は緊急性の高い患者さんのもので、医療費も高く設定されています。

多剤服用受診・薬の飲み残し受診

複数の病院に通っていて、それぞれの医療機関から薬が処方されていると、効果の同じような薬が重複してしまうことがあります。飲み合わせによつては、効果が薄く（強く）なったり、副作用が生じる危険もあります。

薬は飲み切ることで回復が見込まれる量が処方されています。自己判断で服薬を中止したり、飲み忘れないように気を付けましょう。

私たちにできること

かかりつけ医を持つ

「かかりつけ医」は頼りになる身近な健康アドバイザーです。気になる症状があれば、まずはかかりつけ医を訪ねるようにしましょう。

必要に応じて、専門医への紹介状を書いてもらいます。病歴や体质などを把握して、適切な医療を受けられます。待ち時間が少なく、きめ細かい治療や相談ができます。

基本は平日の時間内に

緊急時以外は平日の時間内に受診することを心がけましょう。

もし、自身で救急外来を利用する判断が難しい場合は、救急医療相談電話「#7119」にご相談ください。

かかりつけ薬剤師を持つ

「かかりつけ薬剤師」を決めておけば、複数の医療機関で処方された薬を一括で管理できます。お薬手帳を活用し、不要な薬をもらわないようにしましょう。

また、飲み残しの薬がある場合は、医師や薬剤師に相談してください。薬を上手に管理して、医療費を節約しましょう。



医療費の削減は将来的に自分たちの保険料の削減にもつながります。

■お問い合わせ 健康福祉課 保険係 ☎0880-73-1113

大月町子育て世代包括支援センター移動のお知らせ

令和5年度から大月町子育て世代包括支援センターが役場内に移動となりました。妊娠中から子育て中の皆さんの「相談窓口」として母子手帳の発行や育児の相談、体重測定などを行っています。いつでもお気軽にお立ち寄りください。

大月町子育てひろば再開のお知らせ

令和5年度より毎週水曜日（10時～16時）、大月町地域包括支援センター2F 大月町子育てひろばを開設しています。

『あそびひろば』…未就園児や妊婦を対象に物づくりや講習などを行っています。

『子育てサロン』…助産師さんに直接、妊娠期や乳児期の悩みを相談することができます。

その他の水曜日にも職員が対応します。保護者の方のみでの利用も可能です。

事業名	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
子育てひろば	あそびひろば (赤ちゃん相談)	28日(水) 午前	26日(水) 午前	30日(水) 午前	27日(水) 午前	25日(水) 午前	29日(水) 午前	20日(水) 午前	31日(水) 午前	28日(水) 午前	27日(水) 午前
	子育てサロン (助産師)	14日(水) 午後	5日(水) 午後	9日(水) 午後	13日(水) 午後	4日(水) 午後	15日(水) 午後	13日(水) 午後	17日(水) 午後	14日(水) 午後	13日(水) 午後

■お問い合わせ 健康福祉課 健康増進係 ☎0880-73-1365

おうちで認知症予防!!

本町では、令和4年に75歳以上の方がいる世帯に、新IP告知端末を設置しました。令和5年6月から告知端末を利用して、自宅で簡単に脳トレができる認知症予防アプリ（サウンドマインド）を試験的に導入しています。継続してトレーニングすることで、認知機能の維持・向上に効果があるとされています。ぜひ試してみてください！

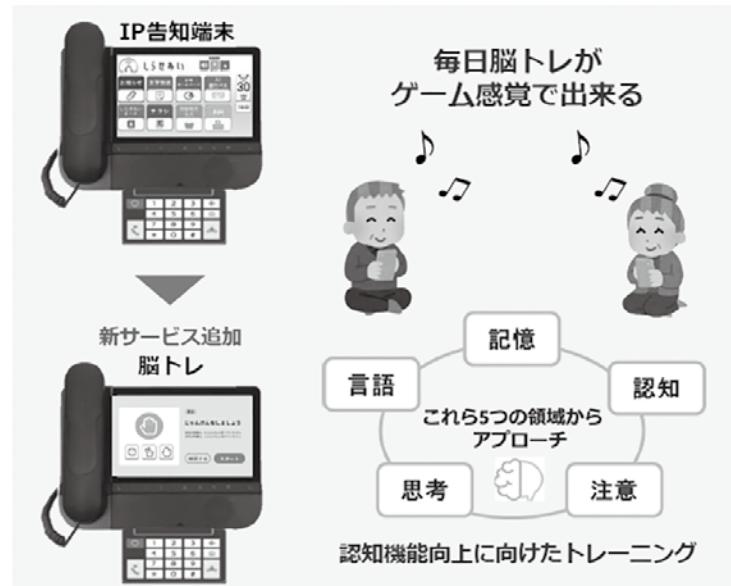
脳を活性化するトレーニング

IP告知端末の新サービス**脳トレ**のご案内です。

ご自宅のIP告知端末で毎日できる!!

年齢を重ねても自分らしい人生を送れるように一人ひとりの状態に合わせた本格的な脳トレメニューを提供

試験期間
6月1日(木)～9月30日(土)
アプリ使用料
無料



6月から操作説明会を順次行います。地区毎に運動教室や健康相談に合わせて実施を予定しています。

■お問い合わせ 長寿政策課（地域包括支援センター） ☎0880-73-1700

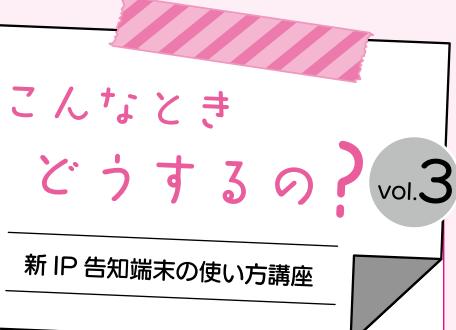
新告知端末でもラジオが聴けるようになりました！

①ホーム画面から「ラジオ」ボタンを押します

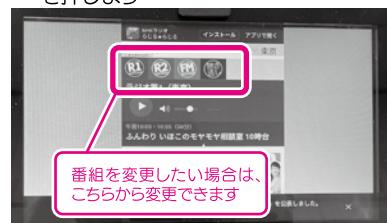


6月より機能追加、
ホーム画面に表示され
るようになりました！

②聴きたい放送番組を選択します ③「〇〇に移動します。」「はい」を押します



④再生ボタン▶を押します
※再生を止めると一時停止ボタンを押します



⑤ラジオを終了するときはホームボタン◀を押します

■お問い合わせ まちづくり推進課 企画政策係 ☎0880-73-1181

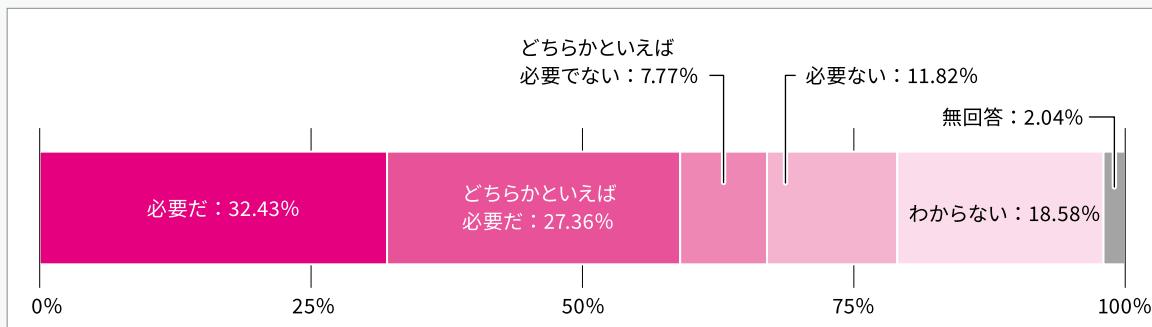
宅地造成ニーズ把握アンケートの結果について

令和4年9月に皆さんにご協力をいただき実施いたしました「大月町宅地造成ニーズ把握アンケート」の集計および分析が終了いたしましたので報告します。有効回収率29.1%は、郵送によるアンケートの回収率にしては低いものではないと判断し、回答いただいた皆さんの貴重な意見を集計および分析をすることとしました。

調査目的	調査対象	配布数および有効回収数
大月町の人口減少対策の一つとして「宅地造成」の有用性を検証するため	町内在住の20歳以上50歳未満全員	配布総数 1,015件 有効回収数 296件 (有効回収率 29.1%)

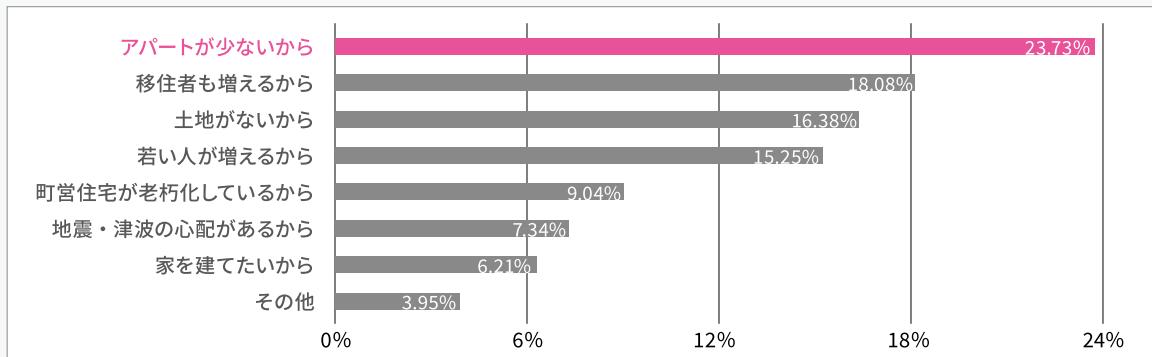
①宅地造成ニーズ

宅地造成のニーズは、「必要だ」、「どちらかといえば必要だ」という意見が約60%、「必要ない」「どちらかといえば必要でない」という意見が約20%を占めています。



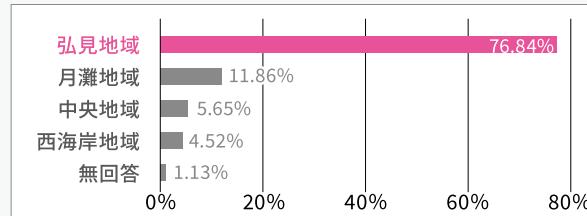
②必要だと考える理由

「宅地造成が必要だ」と答えた理由は、「アパートが少ないので」が23.73%と最も高く、「移住者も増えるから」(18.08%)、「土地がないから」(16.38%)、「若い人が増えるから」(15.25%)といった理由が上位を占めています。また、「その他」として、定住・移住者が増える、所得制限があって町営住宅に入れないなどの回答がありました。



③宅地造成の候補地

宅地造成の候補地としては、「弘見地域」が76.84%と7割以上を占めています。



その他、「宅地造成は必要ない」「他に優先する施策がある」などの意見も複数ありましたが、賃貸住宅に住まわれている方や、子育て世帯の方々が特に宅地造成を希望されていることがわかりました。

以上の結果を踏まえ、町では、まずは職員による検討を行うこととしました。

候補地の選定や、費用等を検証した後、有効な事業であるとの結論に至った場合、住民代表の方々を交え、実施に向けた協議を行うこととしています。

今後は、調査結果や検討の進捗などを広報誌や町ホームページに掲載いたします。

■お問い合わせ まちづくり推進課 企画政策係 ☎0880-73-1181

消防だより

大月町消防団幹部紹介

町民の生命、財産を先頭に立って守っている「大月町消防団」の、令和5年5月1日現在の幹部の皆さんを紹介します。(敬称略)

団本部

団長 (平山) 市原 泰
副団長 (姫ノ井) 中平 誠
副団長 (弘見) 中田 束稻

第3分団

分団長 (柏島部) 黒田 澄夫
副分団長 (一切部) 坂本 越郎
副分団長 (柏島部) 福留 賴浩

第6分団

分団長 (姫ノ井部) 東 昇
副分団長 (春遠部) 田辺 豊浩
副分団長 (姫ノ井部) 依岡 一生

第1分団

分団長 (弘見部) 吉松 徳重
副分団長 (泊浦部) 平田 彰彦
副分団長 (竜ヶ迫部) 福島 謙二
副分団長 (弘見部) 松田 哲幸

第4分団

分団長 (古満目部) 福吉 裕一
副分団長 (中央部) 山岡 開
副分団長 (古満目部) 福見 真路

第7分団

分団長 (大浦部) 松下 益三
副分団長 (才角部) 平田 師啓
副分団長 (小才角部) 那須 伸仁
副分団長 (大浦部) 川渕 有也

第2分団

分団長 (安満地部) 德弘 康伸
副分団長 (橘浦部) 谷口 勝年
副分団長 (安満地部) 鳩中 秀夫

第5分団

分団長 (周防形部) 米花 昌明
副分団長 (西泊部) 楠 勝志
副分団長 (櫻ノ浦部) 端近 純男
副分団長 (周防形部) 中城 一幸

■お問い合わせ
幡多西部消防組合 大月分署
☎0880-73-1313

精神保健福祉相談「嘱託医相談」について

幡多福祉保健所が開催する精神科嘱託医による相談会についてお知らせします。

対象

精神科の治療を受けていない方（未受診者、もしくは治療中断者）

場所

幡多総合庁舎等（相談場所は内容に応じて設定できます）

申込方法

2週間前までに予約が必要です

ひとりで悩まず
気軽にご相談ください。

令和5年度開催予定

	開催日	時間	当該医師
第1回	6月28日(水)		まあるいこころクリニック 田中 修一 医師
第2回	8月24日(木)	13:30~15:30	渡川病院 吉本 啓一郎 医師
第3回	10月26日(木)		聖ヶ丘病院 三浦 星治 医師
第4回	2月7日(水)		

■お問い合わせ 健康福祉課 健康増進係 ☎0880-73-1365

町税の納付方法が拡充されました

これまでの納付方法に加え、納付書に印字された「QRコード」を利用した納付ができるようになりました。

対象税目 固定資産税、町県民税（普通徴収）、軽自動車税、国民健康保険税

利用・支払方法

①「スマホ決済アプリ」を利用する場合
(PayPay や auPAY など)

アプリを起動し、納付書記載の「QR コード」を読み取って納付してください。

②「QR コード対応金融機関」を利用する場合

「QR コード」に対応した全国の金融機関の窓口で直接納付してください。

その他、地方税共同機構が管理・運営する特設サイト「地方税お支払いサイト」でも納付できます。
詳しくは「地方税お支払いサイト」ホームページをご覧ください。

※「スマホ決済アプリ」や「地方税お支払いサイト」で納付の場合は、二重払いにご注意ください。

■お問い合わせ 住民課 税務収納係 ☎0880-73-1112

7/21(金)～8/29(火)まで

公民館内に自習室を開放します。

年齢問わず利用できます！

夏休みの宿題をやりたい子、資格の勉強をしたい方、涼しい場所で静かに本を読みたい方など、皆さん利用できます！

場 所：多目的室

開室曜日：火・金・日（祝日は除く）

開室時間：9:00～17:00 ※12:00～13:00は食事OK

公民館・図書館だより



【開館時間】

9:00-17:00

【休館日】

12/29-1/3 祝日

蔵書点検期間

【貸出限度数】

10冊まで

（貸出期間は2週間以内です）

令和4年度 図書館貸出ランキング

令和4年度中に貸出回数が多かった図書の紹介です。
まだ読んでいない方は、ぜひお手に取ってみてください。

	タイトル	著者名
1	おいしいごはんがたべられますように マスカレード・ゲーム	高橋準子 東野圭吾
	彼女が知らない隣人たち ボタニカ	あさのあつこ 朝井まさて
2	石碑	今野敏
	宙ごはん 棘の家	町田そのこ 中山七里
3	汝、星のごとく	畠良ゆう

本屋大賞20回を読書で巡る スタンプラリー

毎年、全国書店員さんによるアツイ推薦文から選ばれる本。

20回を記念し、NPO本屋大賞がスタンプラリーを開催しています。歴代受賞作全20作を読むと、本屋大賞ホームページから「表彰状」がダウンロードできます！期間は12月末までです。

図書館には20作が揃っていますので、ぜひ足をお運びください。



新刊だより

図書館に新しい本が入りました。

不思議カフェNEKOMIMI 村山 早紀（小学館）

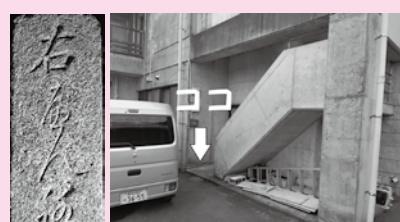
月下の黒龍 神永 学（集英社）

保健室から見える本音が言えない子どもたち 桑原 朱美（青春出版社）

「学校では教えてくれない生活保護」「何が問題？格差のはなし」「100円ショップ防災手帳」「風を紡ぐ」「ぼくたちはまだ出逢っていない」「5分後に意外な結末」のほか、最新刊がたくさん入っています。ぜひご来館ください。

～学芸員より～「情報求む！」

ふれあいパーク大月の外階段下に10年以上前から太さ15cm、長さ38cmほどの石柱が置いてありました。これを詳しく調べてみると、江戸時代の遍路道の道しるべの上半分だとわかりました。この石柱がどこから来たのか、下半分はどこにあるのかなど、何かご存じの方は、どんな小さなことでもかまいませんので下記お問い合わせまでお知らせ下さい。



■お問い合わせ 中央公民館 ☎0880-73-0049

それいけ!! 協力隊

地域おこし協力隊って知っていますか？

これから、地域おこし協力隊の活動を紹介していきます。

草木染めワークショップを開催します

津野町からインストラクターとして藤村 佑子さんをお呼びし、びわの葉を使い、Tシャツまたは手ぬぐいを染めるワークショップを開催します。下記電話番号またはQRコードからお申込みできます。申込受付は先着順とし、定員になり次第締め切ります。

当日は汚れてもいい服装でお越しください。

日時 7月30日(日) 10:00～12:00

場所 COSA(旧小才角小学校)

人数 10名程度

参加費 1,000円(材料費は無料)



■お問い合わせ まちづくり推進課 地域対策係 ☎0880-73-1181



volume 02

TACK's STUDIO は、日常で運動する機会が少ない方でも、おうちで手軽に実践ができる運動と健康に関する豆知識をお届けする地域おこし協力隊堀川さんの連載コーナーです。

キャット&カウ 猫のポーズと牛のポーズ

多くのメリットがあるヨガのポーズを紹介!

どんな動き?

四つん這いで背中(胸椎)を丸める、反らすを呼吸とともに繰り返す運動

どこに効果的?

自律神経(副交感神経)・内臓脂肪燃焼・胃/腸の活性化・肩甲骨・腹筋群

実際にやってみよう!

Let's Try!

POINT

- ①腹式呼吸 (vol.01で紹介) で行う
- ②肩甲骨の動きを意識する

STEP 1 胸をふくむ



- ①胸椎(背中上部)を丸める
- ②胸椎を後ろ、両手を前へ伸ばす
- ③肩甲骨を左右に広げる

POINT

まずは肩甲骨を開く練習!
胸を後ろに引くイメージをつもう!

STEP 2 胸をそらす



- ①胸を前につき出す
- ②両腕を伸ばし地面へ近づける
- ③肩甲骨を中心にして寄せて狭める

POINT

肩甲骨を寄せる練習!
胸を前に出すイメージをつもう!

こんな人におすすめ

- ・慢性的な肩こり痛
- ・四十肩
- ・姿勢が悪い(猫背や反り腰)
- ・便秘
- ・イライラ

STEP 3 キャット&カウ

[N]ニュートラル(四つんばい)



- ・両手首の真上に両肩
- ・両膝の真上にお尻
- ・前後に動かない

[カウ]牛のポーズ



- ・息を吸って「胸をそらす」
- ・目線は斜め上方向
- ・腹筋の伸びを感じる

[キャット]猫のポーズ



- ・息を吐いて「胸をふくむ」
- ・目線はおへそ
- ・体幹に力を入れて背中を丸める
- ・腹筋の収縮を感じる

POINT

この3つの動きを呼吸をベースに合わせてゆ
っくり繰り返します
朝起きた時や夜寝る前に行なうことで体がリセ
ットされます♪

毎週水曜18:00~改善センターにてスタジオ開催中!!見学も大歓迎です♪

■お問い合わせ 教育委員会 社会教育係 ☎0880-73-1118

行事予定表 (8月)

月	日	曜日	行事名および内容	場所	時間
8	11	金 (祝)	第42回 大月まつり	総合グラウンド	18:00~
			盆踊り、花火大会など、今年もさまざまな内容で大月の夏を盛り上げます!! 皆さん、ぜひお越しください。		
			■お問い合わせ 大月町イベント実行委員会 ☎0880-73-1610		

ひとり親家庭医療費受給者証の更新について

ひとり親家庭医療は、ひとり親家庭の保護者と児童（18歳に達する日以後、最初の3月31日までの間にある方）、父母のいない児童を対象とした医療扶助です。対象は所得税非課税世帯です。6月は更新月です。更新が必要な方には、6月上旬に更新申請書を郵送していますので、お早めに申請をしてください。また、区分および対象要件を確認し、新たに該当すると思われる方は、お問い合わせください。

受付期限 6月30日（金）まで
持参するもの

- ・対象者全員の保険証
- ・現在お持ちのひとり親家庭医療費受給者証

問・受付場所
健康福祉課 福祉係
☎0880-73-1113

障害医療費受給者証の更新について

重度心身障害児（者）医療は、心身に一定以上の障害を持っている方に医療費の一部を助成するものです。

受給者証の有効期間は通常、交付の日から5年ですが、65歳以上の重度心身障害者のうち、平成15年10月1日以降に助成認定を受けた方は、毎年6月に更新手続きが必要です。（令和5年度分住民税非課税世帯であることが対象要件です）

有効期間が6月30日までの受給者証をお持ちの方には、6月上旬に申請書を郵送しますので早めに申請してください。また、新たに該当すると思われる方はお問い合わせください。

受付期限 6月30日（金）まで
持参するもの

- ・対象者の保険証
- ・現在お持ちの障害医療費受給者証
- ・申請者の身体障害者手帳

問・受付場所
健康福祉課 福祉係
☎0880-73-1113

オンライン漁業就業セミナー&個別相談会

日時 7月16日（日）
11:00～12:00
個別相談
14:00～16:00

内容

高知県漁業がまるわかり、現役漁師インタビュー、UIターン情報など。セミナー参加者には高知県水産加工品をプレゼント！（要事前申込み）Zoomでの開催となります。



問 一般社団法人高知県漁業就業支援センター
☎088-824-0379

海上保安学校採用試験

国家公務員採用試験「海上保安学校採用試験」の1次試験が9月24日（日）に実施されます。

令和6年4月入学以降の学生を対象に、回転翼（ヘリコプター）整備士を養成するための、船舶運航システム課程「整備コース」が新設されます。

受験資格や申込み方法等の詳細については、海上保安庁のホームページ「海上保安庁採用試験」でご確認ください。

受付期間

7月18日（火）～7月27日（木）

問 宿毛海上保安署
☎0880-65-8117

第62回幡多ふれあい医療公開講座のお知らせ

日時 6月18日（日）
場所 三原村農業構造改善センター（三原村宮ノ川1130）

内容 •『がん対策は、がんの予防と定期的ながん検診』

日本対がん協会高知県支部
がん予防推進アドバイザー
上岡 教人 氏

•『自分らしく生きるために、「食べて・動いて」元気に過ごすコツ』

幡多けんみん病院
理学療法士 池 雅道 氏

問 高知県立幡多けんみん病院経営事業課経営企画担当
☎0880-66-2222

特殊詐欺被害が危機的状況です！

4月末の高知県内における特殊詐欺被害の認知状況は、認知件数12件、被害額合計は約3,302万円となっており、昨年同比と比べ認知件数+3件、被害額+約2,794万円となっており危機的状況にあります。

- ・「パソコンがウイルスに感染しています」
- ・「未払い料金があります」
- ・老人ホームの入居権のトラブル解決名目
- ・自動音声ガイダンスによってNTTファイナンスをかたる者へつながる手口

コンビニエンスストアでの電子マネーの購入やATMでの振込み内容の電話は、詐欺の可能性が高いです。

十分に注意してください！

問 宿毛警察 ☎0880-63-0110
警察相談窓口 #9110
(警察本部相談ダイヤル)

幡多と共生するモノづくり職人展 Vol.3

日時 6月10日（土）～7月2日（日）
9:00～17:00

内容

高知県、幡多地域の自然に暮らし、自然を生かした〈モノづくり〉をするアーティストの作品群の展示会。幡多地域や自然の持つ素晴らしさから作られる作品をぜひご覧ください。

問・会場
宿毛まちのえき林邸
☎0880-79-0563
(定休日：月曜)





COSA 運営担当

なかざわ
中澤 ふくみ さん5月1日着任
高知県高知市出身

私は高知市出身で、土佐高校を卒業後、京都造形芸術大学の油画コースに入学しました。大学卒業後、去年までエストニアに留学してアニメーションを勉強していました。現在は絵画やアニメーションの作品を作り、定期的に展覧会を行っています。私が描くものは美しくもすごくもないですが、なんか愉快な作品だと私は思っています。

COSAでも6月頃に、大月町でインスピレーションを受けたものをテーマに、展覧会を計画中です！

これからCOSAを地域の方々が楽しめるような施設づくりを目指します。なにかCOSAでしたいことやアイデア、また町内のとっても面白い場所などがあれば、ぜひ教えていただきたいです！

まずは、町内の色んな場所を回って良いところを見つけていくこと、住まれている方に挨拶していくことが目標です。これからよろしくお願ひいたします！



COSA 運営担当

ゆだ まい
湯田 舞 さん5月1日着任
京都府京都市出身

大学時代に中高社会科の教員免許を取得し、「社会科の先生になって、“生きること”と“学び”を繋げる面白い教育がしたい！」と思い、そのためには自分が社会を知らねばと、新卒から5年間商社で働きました。その後、会社を辞め、教育系NPO法人を立ち上げたり、15カ国の100人の仲間と一緒にミュージカルやボランティアをしながら世界を回り、高校で社会科を教えたり、さまざまなご縁で、今回友人との繋がりから大月町とのご縁をいただきました。

まずは、大月町のさまざまなことを学びながら、これからCOSAを皆さんと一緒に素敵な場にしてゆきたいです。さまざまものが「交差」する場を盛り上げたいと思っていますので、ぜひお気軽に足を運んでいただけたら嬉しく思います。

まだまだ分からぬことだらけなので、色々と教えてください。どうぞ、よろしくお願ひいたします！



シティプロモーション担当

わたなべ めぐみ
渡邊 恵 さん5月1日着任
栃木県下野市出身

ファッショングループで販売や運営の仕事を続けながら関東圏を中心に生活していました。コロナ禍でこれまでの生活や価値観が変わった事でゆったりした環境への移住を検討する機会が増え、大月町に出会いました。

「どうして大月町を選んだの？」と良く聞かれるので、「いい意味で振り切って田舎だから！」と答えています！山や川や綺麗な海と自然が豊かで、鳥の声や静かな時間が心地よく贅沢に感じています。最近は夜の散歩で蛍を探す側で川の中をライトで照らして生物を探したりして楽しんでいます！

これからシティープロモーションとして大月町の魅力やイベントの他、協力隊の活動風景なども発信して行きながら地域の方と繋がれる活動をしていきたいと思っています。

地域の皆さんとの出会いを大切にして行きたいと思っていますので、どうぞよろしくお願ひします。

公式 Instagram のぞいてみませんか？

COSA公式

cosa.otsuki

ワークショップや展示会のお知らせを配信しています。



大月町地域おこし協力隊公式

otsukicho054

協力隊の活動を紹介しています。

