広報
2023年/令和5年
新年号
-No.291-

おおつき

発　行：大月町（☎0880-73-1181 FAX 0880-73-1733）
編　集：大月町広報編集委員会

町民のうごき
（令和4年12月1日現在）

世帯数…2,531戸　人口…4,591人　男…2,248人　女…2,343人

10～11月中の異動
出生…0人　死亡…22人　転入…15人　転出…17人

3年ぶりの開催！

マグロまつり in 大月町産業祭

関連記事は16ページ

謹賀新年

大月町長
岡田 順一

「住みたい 住める 住んでよかった 未来へ繋ぐまちづくり」の実現に向けて

町民の皆さま、新年あけましておめでとうございます。

皆さまには、健康で輝かしい初春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、旧年中は町政全般にわたり温かいご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

近年は、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、ウクライナ情勢の変化や円安、物価高騰など、町民生活への影響が続いております。コロナによる行動制限は緩和されておりますが、新たな変異株の出現など、経済状況を含め社会情勢等を注視していく必要があります。今後におきましても、一日も早い社会経済活動の回復に向け、感染予防対策と社会経済再生の両立に積極的に取り組んでまいります。

本町におきましては、４月より行政組織を改編し、関連性のある業務について組織体制の見直しや窓口の一本化等による集約化を行うことで、多様な町民ニーズや新たな行政課題、デジタル化に対し迅速かつ柔軟に対応してまいります。

また、「新しい人の流れ」と「新たな産業」の創出を目指し改修しました旧小才角小学校は、「大月町長期滞在複合施設」（通称 COSA（コーサ））として３月のオープンに向け、施設環境の整備や各種ＰＲイベント等を行っております。本町の恵まれた自然や独自性の高い文化を生かし、今まで築かれてきたつながりを大切にしながら、視野を世界に広げ、「多様な人が集い、新たな仕事や価値を生み出す基盤づくり」に取り組んでまいります。

限られた財源の中、コロナ後の「新たな日常」の中で、当たり前のことを当たり前にできることの幸せと感謝の気持ちを忘れることなく、町民の皆さまが安心して安全に暮らせる町、住んで良かったと思える町、故郷として愛着の持てるまちづくりに取り組んでまいります。

結びに、本年が皆さまにとって、希望に満ち、輝かしい一年となりますようご祈念し、新年のご挨拶といたします。

大月町役場

町長　岡田 順一
副町長　冨岡 直人
教育長　伊与田利実
職員一同

大月町議会

議長　谷 正美
副議長　山本 恒和
議員　安原 明彦
中田 巖
安岡 邦彦
中平 順三
依岡 一生
浦木 秀雄
野村 満久
久米 里志
（議席順）

大月町地区長

上岡 克義（馬路）
柴岡 誠（田城）
谷 守（成畑）
安原 明彦（芝）
安田 勝（本田）
家方 孝（郷）
松田 廣幸（亀尾）

大月町議会議長

谷　正美

町民の皆さまに負託されました責務を全うし、より良い町づくりに向け鋭意努力してまいります

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆さまにおかれましては、心新たに健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より議会活動に対しまして、温かいご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を顧みますと、新型コロナウイルス感染症対策による「新しい生活様式」が浸透し、経済も再興の兆しを見せております。そのような中、町内では、2 年間に渡り中止を余儀なくされてきたイベント等が開催され、多くの方々にご来場いただきました。まだまだ感染予防対策が重要な時期ではありますが、人が集うイベントでの活気は、誰もを元気にしてくれる大変素晴らしいものであると再確認いたしました。

また、2022 年は沖縄復帰 50 周年の節目でした。恒久の平和を維持し、未来の子どもたちへ繋いでいくことが、国際社会の一員としての義務であると考えます。しかしながら、ロシアによるウクライナ侵攻という到底容認できない事態が起こりました。複数回に渡る停戦交渉も虚しく、多くの無辜（むこ）の国民が犠牲となっています。この情勢を鑑み、大月町議会では昨年 3 月議会にて議員発議として「ロシアによるウクライナ侵略を非難する決議」を行いました。一刻も早く終戦し、人々の間に平和と日常が戻ることを願っております。

議会では昨年 9 月定例会において常任委員会委員が一新され、新たな町政課題の調査に取り組んでおります。議員一同、町民の皆さまに負託されました責務を全うし、より良い町づくりに向け鋭意努力してまいりますので、変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、新しい年が皆さまにとりまして幸多き一年となりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

寺田　勝好（長沢）
船田　雅史（笠木）
和田　文明（大駄場）
山岡　博文（清王）
岡田　教義（鉾土）
安岡　利治（頭集）
市原　泰（平山）
中野　清光（古満目）
弘瀬　修（柏島）
坂本　三成（一切）
乾　正二（安満地）
山本　梅市（橘浦）
山岡　勝利（泊浦）
林　宣詔（龍ヶ迫）
兼松　照章（本村）
笹木　章弘（内平）
依岡　弘祐（添ノ川）
浜田　功一（小才角）
内原　英明（才角）
吉岡　輝喜（大浦）
小松　重富（姫ノ井）
奥田　守（赤泊）
柿部　英俊（樫ノ浦）
濵﨑　定也（周防形）
田邉　勝美（春遠）
坂本　忠穂（唐岩）

こんなとき どうするの？ vol.1

新IP告知端末の使い方講座

全戸に配布している告知端末（OKI製）の保守終了に伴い、75歳以上の方がいる世帯を対象に、新告知端末への入れ替え作業を行っています。

そこで、今回は新告知端末の「お知らせ」機能と「テレビ電話」機能の使い方について解説したいと思います。

新IP告知端末

時間が経過すると、時計表示に変わります。
画面を触ったり、テンキーを押すとホーム画面が表示されます。

画面下ボタン　解説

ミュートボタン
通話中に自分の声が相手に聞こえなくなります。ミュート中は青色に光ります。テレビ電話では光りません。

マイナスボタン
音量を下げます。

プラスボタン
音量を上げます。

ハンズフリーボタン
電話が掛かってきた時に押せば、ハンズフリー（受話器を使わずに通話）で応答できます。
受話器を取って応答している時に押せば、ハンズフリーに切り替えることができます。

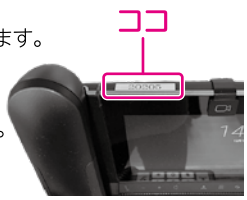
受話器を置くボタン
着信を無視したり、電話を切る時に使います。

キーパッドボタン
キーパッドの表示 / 非表示を切り替えます。ホーム画面の時に押すと、電話画面に切り替わり、キーパッドを表示します。

着信情報ボタン
着信情報画面に切り替わります。
不在着信がある時は青色に光ります。

設定ボタン
自分の電話番号が確認できます。

ホームボタン
ホーム画面に戻ります。



※電話番号は端末上部にも表示しています

変なところ押したかな？！
どうしたら元の画面に戻るの？！

↳ 困ったときは、まずホーム画面に戻りましょう！

：ホーム画面

テレビ電話の使い方

1. 電話のかけ方

① ホーム画面の「テレビ電話」ボタンを押します

注意

電話をかける時は、テレビ電話でなくても「テレビ電話」ボタンから発信してください

② 相手の番号を入力し、「テレビ電話」ボタンを押します

番号入力は画面上でもキーパッドでもできます

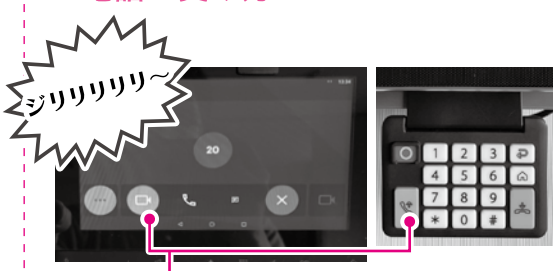
発信

電話を切るときはこのボタン

※ 電話番号は告知端末専用の番号のため、固定電話や携帯電話の番号とは違うのでご注意ください

設定ボタンから自分の電話番号を確認しよう

2. 電話の受け方



電話がかかってきたら

画面上の緑のボタンを押すか、受話器を取ると電話に出られます。キーパッドのこちらのボタンでも OK。

通話中

こちらの映像を映す場合は、カメラのカバーを右にスライドしておきましょう

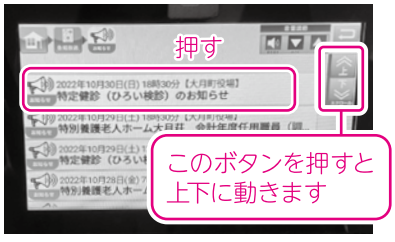
電話を切るときはこのボタン

映像を映す / 映さないを変更できます
相手に映像が映っているときは白丸

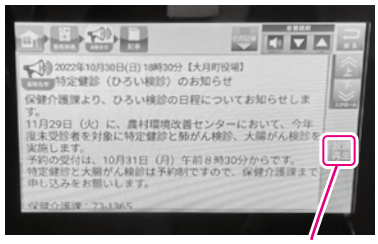
お知らせの使い方

① ホーム画面の「お知らせ」ボタンを押します

② 聞きたい放送内容のタイトルを押します



③ 放送内容が文字で確認できます
※ 放送再生ボタンで音声も聞けます



音声再生

※ イベント情報などは、終了後には一覧から消えるように、公開期間を設定しています

各地区の区長さんの放送

「地区放送」ボタンから確認できます

※ 過去２週間分の放送が確認可能
※ 文字表示はありません

その他、ご不明な点などあれば、下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ　まちづくり推進課　企画政策係　☎0880-73-1181

おおつき保育所 運動会

2022.10.08

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策としてさまざまな制限を設けながらの開催でしたが、お天気にも恵まれ、子どもたちは元気いっぱい、笑顔いっぱいで運動会を楽しんでいました。子どもたちの可愛らしい姿が印象的でした。

令和５年度保育所入所申し込みの受付

令和5年度おおつき保育所入所申し込みの受付を下記のとおり行います。入所希望者は受付期間中に申込書を提出してください。途中入所を希望する方も下記期間中、提出を受け付けています。

受付期間　１月４日（水）～１月20日（金）

申込書提出場所

教育委員会事務局　　8：30～17：15（土・日・祝日を除く）
おおつき保育所　　7：30～18：30（土・日・祝日を除く）

※ 申込書等は、教育委員会事務局またはおおつき保育所で配布しています。ホームページでもダウンロードが可能です

保育所に入所できる要件・年齢

【入所できる要件】
大月町内に住所を有し、保護者が就労、疾病、障害等の理由により児童を家庭で保育できないと認められた場合。

【年齢】
０歳児（満６カ月）に達した翌月から
※一時預かり保育は満 10 ヵ月から利用できます。

入所式　４月４日（火）

※新規入所児童は入所式以前に保育所を利用することはできません。ご注意ください。

ならし保育

新規入所児童は、新しい環境に慣れるため、入所後１週間程度は午前中までの保育となります。

■お問い合わせ　教育委員会　保育係　☎0880-73-1118

子育て応援団募集中

ファミサポ提供会員講習のお知らせ

子どもを預けたい方（依頼会員）と子育てをお手伝いしてくれる方（提供会員）とをマッチングするファミリーサポートセンター。

少しずつ利用される方も増えてきましたが、お子さんを預かっていただく提供会員さんが少なく、預けることができないという場合も出てきました。

子育てを頑張っているお父さん・お母さんたちの手助けが少しでもできるよう、提供会員の募集を行っています。

下記のとおり講習を開催しますので、興味のある方はぜひご参加ください!

提供会員になるためには 12 時間以上の講習と救急救命講習の受講が必須となっています。日程が合わず受講できない場合でも、DVD やオンライン、他市町村での受講等も調整できますので、お気軽にお問い合わせください。

申込期限：１月６日（金）

１日目：１月14日（土）9：00～17：00
２日目：１月16日（月）9：00～17：00

※2日目は救急救命講習があるため動きやすい服装でお越しください。

詳しくはホームページをご覧ください

■お問い合わせ　大月町ファミリーサポートセンター（まちづくり推進課内）　☎090-5272-5820

大月町町民体育大会

町民体育大会は、スポーツを通じて地域の親睦を図り、健康な身体と明るく豊かな心を培い、広く町民の間にスポーツを普及することを目的として行っています。今年は新たな種目として、モルックを追加し、全7種目の競技が 10 月 9 日に開催され、176 名の方が各会場で熱戦を繰り広げました。

大会結果は下記のとおりです。入賞者の皆さんおめでとうございます。

※敬称略

スカッシュバレーの部

1 位	小原佳奈・兼松道代・和田賢二
2 位	中平美代・武田佳奈・金沢拓也
3 位	浅井由子・内原進子・島﨑陸

卓球の部

中学男子個人	
1 位	澤村 柊哉（大月中）
2 位	西森 陽那太（大月中）
3 位	菅 玲音（大月中）
	川渕 航平 (清水中)

中学女子個人	
1 位	畦地 晴香（清水中）
2 位	中野 希咲（大月中）
3 位	亀田 萌（宿毛中）

団体男子	
1 位	大月中 B
2 位	大月中 A
3 位	清水中 A

団体女子	
1 位	大月町卓球クラブ・宿中・大月中連合チーム
2 位	清水中

バレーボールの部

1 位	corotter
2 位	ジョーカー
3 位	とと

ソフトボールの部

1 位	田城
2 位	樫ノ浦

バドミントンの部

ミックスダブルス	
1 位	石崎 文広・西村 初美
2 位	弘瀬 龍矢・坂本 美晴
3 位	久米 隆幸・西尾 朋晃

グラウンドゴルフの部

優勝	久川 展正
準優勝	森下 康廣
3 位	武田 定井

ホールインワン賞		
大黒 紀子	金子 佐千子	武田 定井
新谷 尚文	浜田 初美	久川 展正
宮﨑 敏		

モルックの部

優勝	長谷川 瑛純・坂本 華・篠上 琴香（大月小）
準優勝	宮﨑 暖・山本 えま・奥田 こころ（大月小）
3 位	長谷川 亮太・坂本 はるな・篠上 正樹

モルック

モルックとは？

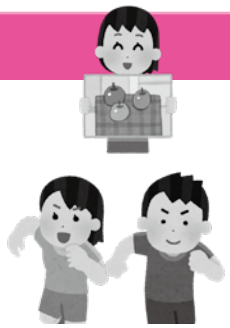
フィンランドの伝統的なゲームをもとに開発されたスポーツ。モルックと呼ばれる木の棒を投げて、スキットルと呼ばれる数字が書かれた木の棒を倒して点を取っていきます。ボウリングのようですが、先に得点が 50 点になった人が勝ちという戦略も必要なゲームです。

スカッシュバレー

卓球

グラウンドゴルフ

令和4年度 大月町文化賞・スポーツ賞候補者募集中！



町内に住所を有している方（在学のため町外または町内に居住している方を含む）で、文化・芸術およびスポーツ活動で優れた成績を収めた個人および団体を表彰するため、「令和 4 年度大月町文化賞・スポーツ賞」候補者を推薦により募集しています。

表彰対象期間　令和４年２月１日 ～令和５年１月31日

申込期限　２月３日（金）

表彰式開催日　令和5年3月中旬(予定)

※ 推薦書や授与基準などについては、町ホームページをご確認ください。

■お問い合わせ　教育委員会　社会教育係　☎0880-73-1118

戦　没　者　追　悼　式

11 月 10 日、戦後 77 年目となる今年も、町主催による「戦没者追悼式」が厳粛に執り行われました。

今年度もコロナウイルス感染拡大防止の観点から、規模を縮小しての開催としました。遺族や関係者を含む 57 名の出席のもと、町長の式辞、来賓の方々の追悼の辞のあと、参加者全員による献花を執り行い、平和への誓いを新たにしました。

■お問い合わせ　町民福祉課　人権対策係　☎0880-73-1113

地域の防災力向上等に向けた連携と協力に関する協定の締結

大規模災害から町民の生命と財産を守り、災害支援活動を迅速かつ円滑に行うため、11 月 21 日に「大月町」「宿毛警察署」「幡多西部消防組合大月分署」「宿毛海上保安署」の４機関で「地域の防災力向上等に向けた連携と協力に関する協定」を締結しました。

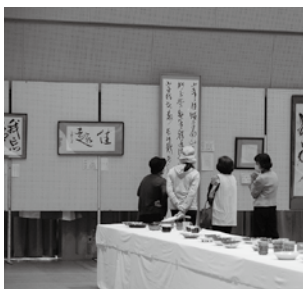
今後、定期的な意見交換や訓練等を通じて連携および協力分野にかかるさらなる具体的な取り組みを検討し、災害から一人でも多くの命を救うため、相互に連携して取り組んでいきます。

■お問い合わせ　総務課　危機管理室　☎0880-73-1140

町文化展が開かれました

町文化展が、11 月 2 日から 5 日に農村環境改善センターで開かれました。町民の皆さんがサークル活動や趣味で作成した多彩な作品約 200 点を披露しました。

今年も絵画、書道、写真、陶芸など力作揃いで、来場者を楽しませました。



■お問い合わせ　教育委員会　社会教育係　☎0880-73-1118

価格高騰生活支援給付金が支給されます

コロナ禍が長期化する中、さまざまな価格高騰により負担増となっていることをふまえ、負担軽減を目的に、令和４年９月30日において、大月町住民基本台帳に登録されている以下の対象者へ臨時的な措置として給付金を支給します。

65歳以上の方への給付金

支給額	対象	支給時期
１万円/（１人あたり） を世帯主へ支給します	65歳以上の方 （令和４年９月30日時点）	12月予定 ※確認書の返送があった世帯から順次支給

給付金支給までの流れ

ご自宅に**確認書（黄色）**が郵送されます。（11月下旬発送）

↓

内容を確認のうえ、必要事項を記入し、ご**返送**ください。

均等割のみ課税世帯への給付金

支給額	対象	支給時期
３万円/（１世帯あたり） を世帯主へ支給します	①均等割のみ課税の方 ＋ 非課税の方からなる世帯 ②均等割のみ課税の方からなる世帯	１月予定 ※確認書の返送があった世帯から順次支給

給付金支給までの流れ

該当の方は、**下記までご連絡ください。**確認書（灰色）を郵送します。

↓

内容を確認のうえ、必要事項を記入し、ご**返送**ください。

※均等割のみ課税の方とは均等割（5,500円）が課税で、所得割が非課税のもの
ただし、世帯外の所得割課税者に住民税上扶養にとられている方がいる場合は対象外

■お問い合わせ　町民福祉課　☎0880-73-1113

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金のご案内

支給額	支給時期
５万円/（１世帯あたり） を世帯主へ支給します	12月下旬予定 ※受付順に順次支給

支給対象者と申請方法

支給対象となる世帯（いずれかにあてはまる世帯）

世帯全員の令和4年度
「住民税が非課税」の世帯
※課税者の扶養親族のみからなる世帯は対象外

↓

11月下旬頃に、住民票上のご住所に確認書（青色）が送付されています。
内容を確認の上、返送してください。

予期せず家計が急変し、令和4年1月～12月の収入が減少し「住民税非課税相当」の収入となった世帯(家計急変世帯)

↓

申請が必要です

添付書類と合わせて申請が必要なため、町民福祉課までお問い合わせください。

※　未申告者がいる世帯は、給付金の対象になるか判定ができません。
申告をしていない方は、まずは税務課で申告をしてください。

■お問い合わせ　町民福祉課　☎0880-73-1113

事前に備えておこう

確定申告の季節がやってきます

毎年２月から３月にかけては、所得税の確定申告（または住民税の申告）の時期です。申告いただいた内容は、住民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算定する基礎資料となります。ご自身の経営内容や家計を見直す良い機会でもあり、適正な税額を算定するためにも非常に大事なことですので、以下に留意のうえ「期限内に正しい申告」をしてください。

申告の準備をはじめよう

令和４年中（1月～12月まで）の収入や、経費、保険料や医療費の控除等、各々の申告内容に応じて、源泉徴収票や領収書等の必要書類を整理（仕分け）しておくようにしましょう。

申告の受付期間

所得税の確定申告については **2月15日（水）から3月15日（水）** が受付期間となります。

地区に出向いての申告受付期間については、1月の地区配布物および２月上旬を目途に告知放送端末等により別途お知らせいたします。

申告をしなければどうなるの？

正当な理由なく申告をしなかった場合、税の公平性の観点から次のとおり不利益が生じる場合があります。必ず申告をしましょう。

- 所得証明書や課税証明書等を交付することができない場合があります。
- 軽減措置が受けられず国民健康保険税等が過大に課せられる場合があります。
- 収集した情報をもとに推計課税を行い、思わぬ税額が課せられる場合があります。
- 悪質と判断された場合には、法令により10万円以下の過料が科せられます。

■お問い合わせ　税務課　税務係　☎0880-73-1112

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料などの社会保険料は、社会保険料控除の対象になります。日本年金機構から、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

控除対象

- 令和４年１月１日から12月31日に納めた保険料の全額（過年度分や追納分も対象）
- ご自身だけでなく、ご家族（配偶者やお子さま等）の保険料を納めた場合、その保険料

提出書類

社会保険料控除を受けるため、年末調整や確定申告時には次の書類のいずれかをご準備ください。

- 領収証書
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書

令和４年１月１日から９月30日までの間に保険料を納付された方

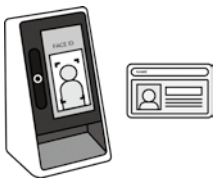
令和４年11月上旬に日本年金機構から送付済み。

令和４年10月１日から12月31日までの間に今年はじめて保険料を納付された方

令和５年２月上旬に日本年金機構から送付予定。

■お問い合わせ　日本年金機構　幡多年金事務所　☎0880-34-1616
町民福祉課　保険係　☎0880-73-1113

マイナンバーカードの保険証利用について



医療機関・薬局において、マイナンバーカードでのオンライン資格確認機器の導入が、原則令和 5 年 4 月から義務付けられており、どの医療機関でもマイナンバーカードでの受診が可能となります。

マイナ保険証のメリット

① 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として継続して使える

今の健康保険証は、企業や市町村単位で発行されているため、転職・引っ越しなどのたびに再発行する必要がありましたが、マイナ保険証は継続して使えるので便利です。

※保険証の機能をマイナンバーカードにつけたとしても、現時点で、現在の保険証が使えなくなるわけではありません。

※市町村役場への変更等の届け出は変わらず必要です。

② マイナポータルで特定健診情報や診療・薬剤情報・医療費が確認できる

マイナポータルとは・・・

インターネット上で、マイナンバーカードと 4 ケタの数字のパスワードを使って、ご自身の所得・地方税や健康保険証情報など、色々な情報を確認することなどができるサイトです。

③ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできる

「マイナポイント第2弾」の申請期限は 令和5年2月末まで

マイナポイント第 2 弾への申し込みは、**マイナンバーカードを令和 4 年 12 月末までに申請された方が対象**です。マイナンバーカード申請をされてから、発行までに 1 カ月ほどかかります。第 2 弾への申し込みについても、令和 5 年 2 月末が期限となっていますので、ポイントを申請する方は期限にご注意ください。

※国の動向により、今後内容や期限が変更となる可能性もあります。

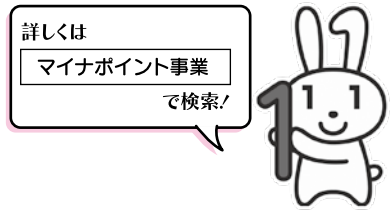
マイナポイント第2弾

キャンペーン1	カードの取得および2万円までのチャージ、またはお買い物（最大5,000円分） ※今までに申請していない方のみ
キャンペーン2	健康保険証利用申し込み（7,500円分）
キャンペーン3	公金受取口座登録（7,500円分）

マイナンバーカードの申請も 随時受付しています。

令和 5 年 1 月 31 日(火)までは、月曜から金曜の午後 8 時まで時間外開庁をしています。対象者がいる場合のみの時間外開庁となりますので、必ず電話で予約をしてからお越しください。

ご不明な点等ありましたら、下記までご連絡ください。



■お問い合わせ　町民福祉課　住民係　☎0880-73-1113

地域包括支援センター通信 No.31

地域包括ケアナースの活動紹介（地域包括ケアナース　前田順子）

地域包括支援センターに配属となり 9 ヵ月が経ちました。

主に、退院前や退院後の訪問、終末期の患者さんの自宅訪問をしています。4 月から 10 月まで 244 件のお宅を訪問させていただきました。また、体操教室の場などを活用し、参加者に対して医療や健康に関する講話を行っています。病院や社協などの関係機関と連携しながら、医療や介護が必要になった方でも、住み慣れた地域で可能な限り、自立した生活を送ることができるよう今後も活動していきます！

■お問い合わせ
保健介護課（地域包括支援センター）　☎0880-73-1700

年末・年始の診療について

大月病院の一般外来診療は、**12月29日（木）から1月3日（火）**まで休診となります。
休診日でも急患の場合は診療を行いますので、来院前にお電話ください。
また、宿毛地区の年末年始当直医療機関、および幡多地区の救急歯科診療当番医療機関は下記のとおりとなっていますので、併せてご確認ください。

宿毛地区年末年始当直医療機関

日付	医療機関	住所	電話番号
12月31日(土)	大井田病院	宿毛市中央8-3-6	0880-63-2101
1月1日(日)	幡多けんみん病院	宿毛市山奈町芳奈3番地1	0880-66-2222
1月2日(月)	川村内科クリニック	宿毛市平田町戸内1256	0880-66-2911
1月3日(火)	聖ケ丘病院	宿毛市押ノ川1196	0880-63-2146

※当直医は救急患者のみを診察します。救急患者以外の診察や往診はご遠慮ください。

幡多地区年末年始休日救急歯科診療当番医療機関

	医療機関	住所	電話番号
12月30日(金)	佐々山歯科	大月町弘見2066-5	0880-73-0773
12月31日(土)	竹松歯科	宿毛市中央1-6-35	0880-63-0227
1月1日(日)	幸歯科医院	土佐清水市栄町2−14	0880-82-4181
1月2日(月)	田中歯科	四万十市中村小姓町49	0880-35-2078
1月3日(火)	さつき新谷歯科	四万十市右山五月町14-16	0880-34-6881

※診療時間：午前9：00〜12：00

■お問い合わせ　一般外来診療：大月病院　☎0880-73-1300
救急歯科診療：高知県歯科医師会事務局　☎088-824-3400

大月病院個別健診のお知らせ

大月病院外来にて1月から2月までの2ヵ月間、特定健診の個別健診を実施します。希望される方は、早めに予約の上、外来受付に必ず**「受診券」「問診票」「保険証」**をご持参ください。なお、当日は食事を摂っていただいてもかまいません。健診結果については、健診の1〜2ヵ月後に自宅に郵送されます。

※集団健診や他の医療機関で特定健診を受診された方は受診できません。

健診日	受付場所	受付時間	費用
1月5日(木) 〜2月28日(火) (土日祝日を除く)	大月病院外来受付	14：00〜16：00 (事前要予約)	無料

■予約・お問い合わせ　大月病院　☎0880-73-1300
受診券について　町民福祉課　保険係　☎0880-73-1113

広域がん検診について

今年度未受診者を対象としたがん検診が宿毛市にある幡多健診センターで実施されます。希望者は直接下記まで申し込みをお願いします。

申込先　高知県総合保健協会（☎088-831-4351）

申込期間　1月10日（火）〜2月24日（金）　平日8：30〜17：00

※定員に達した場合は受付終了

日付	実施場所	がん検診
3月11日（土）	総合保健協会幡多健診センター	肺・胃・大腸・乳・子宮

■お問い合わせ　保健介護課　保健衛生係　☎0880-73-1365

年末・年始のごみ収集日のお知らせ

年末年始は、大掃除などでごみが多くなり、収集に時間がかかります。そのため家庭ごみ等は決められた収集日に、普段より早く決められた場所に出してください。

詳しくは各家庭に配布しています「大月町一般廃棄物収集日程表」内の「ごみの分け方・出し方」をご覧ください。

可燃ごみ		
地区名	年末最後の収集日	年始最初の収集日
小才角・才角・大浦 姫ノ井・西泊・樫ノ浦 周防形・春遠・清王・赤泊 鉾土（二ツ石含む）・頭集 平山・古満目・亀尾	12月29日（木）	1月5日（木）
柏島・一切・田城・成畑 芝・本田・郷・長沢 大駄場・笠木（住宅含む） 安満地・橘浦・泊浦 竜ケ迫・本村・内平 馬路・添ノ川	12月27日（火）	1月6日（金）

分別収集ごみ 資源ごみ（缶・ビン・ペットボトル） 粗大ごみ他（粗大ごみ・紙類・小型家電・水銀系のごみ）			
地区名	分類	年末最後の収集日	年始最初の収集日
小才角・才角・大浦 姫ノ井・西泊・樫ノ浦 周防形・春遠・清王・赤泊 鉾土（二ツ石含む）・頭集 平山・古満目・亀尾	資源ごみ	12月21日（水）	1月4日（水）
	粗大ごみ他	12月24日（土）	1月14日（土）
柏島・一切・田城・成畑 芝・本田・郷・長沢 大駄場・笠木（住宅含む） 安満地・橘浦・泊浦 竜ケ迫・本村・内平 馬路・添ノ川	資源ごみ	12月28日（水）	1月11日（水）
	粗大ごみ他	12月17日（土）	1月7日（土）

ごみの収集日以外に、急いでごみを処理したい場合は、下記の場所に直接持ち込んでください。年末は混雑が予想されますので、早めに持ち込んでください。

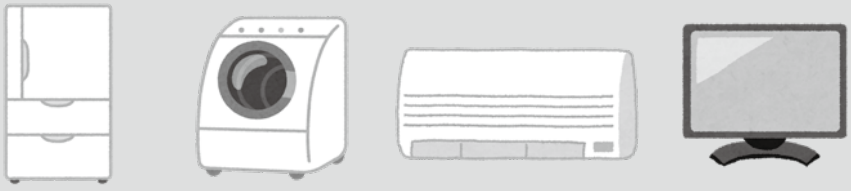
大月町環境クリーンセンターでの受け入れは12月29日（木）までとなります。

	幡多クリーンセンター	大月町環境クリーンセンター
12月29日（木）	9:00～16:00 （12：00～13：00を除く）	9:00～16:30 （12：00～13：00を除く）
12月30日（金）		
12月31日（土） ～ 1月3日（火）	休み	
場所および連絡先	四万十市上ノ土居1544 ☎0880-31-2600	大月町弘見（田城）3841 ☎0880-73-0824

※可燃ごみは大月町環境クリーンセンターでは受け入れできません。
※持ち込みごみはキレイに分別してください。
※大月町環境クリーンセンターでは町指定ごみ袋に入れての持ち込みでも値引きはありませんので、ご留意ください。

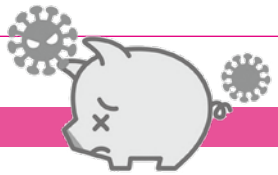
収集しないごみ

- **家電製品5品目（冷蔵庫、洗濯機、エアコン、テレビ、冷凍庫）**
- **パソコン**
- **適正処理困難物**
- **一時多量ごみ**
- **事業活動によるごみ**



■お問い合わせ　建設環境課　生活環境係　☎0880-73-1114

豚熱ウイルス拡散防止にご協力をお願いします！



山林に立ち入る皆さんへ

豚熱は、豚やイノシシに感染する伝染病で、県内の野生イノシシでも感染が確認されています。人には感染しませんが、イノシシの間で感染が広がると、人がウイルスを山林から持ち帰り、病気を広げる可能性があり、養豚場の豚へ感染した場合、大きな損害が出てしまいます。

地域の養豚業を守るため、山林へ立ち入った場合は右のことにご協力をお願いします。

- 下山時に靴底やタイヤの泥をよく落とす。
- イノシシの餌となるゴミは持ち帰る。
- 養豚場には近寄らない。

イノシシの死体を発見した場合は下記までご連絡ください。

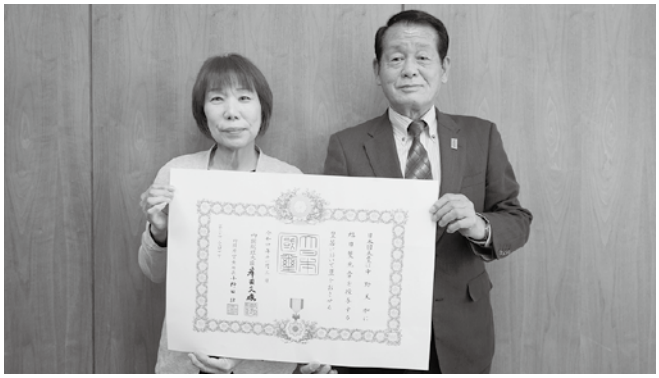
■お問い合わせ　産業振興課　農林振興係　☎0880-73-1115
西部家畜保健衛生所　☎0880-37-2148
☎090-8978-6474（夜間・休日）

消防だより

旭日双光章（きょくじつそうこうしょう）受章

秋の叙勲の受章者が、10 月 25 日の閣議で決定され、11 月 3 日付で発令されました。

今回、旭日双光章を受章した中野美和さんは、長きにわたり大月町女性防火クラブ連絡協議会を率い、さらには高知県女性防火クラブ連絡協議会会長を務めた功績などが評価され、防災活動の功労者として選ばれました。



大月町女性防火クラブ連絡協議会会長　中野（なかの）美和（みわ） さん
12 月 2 日に大月町役場を訪れ、岡田町長に受章の報告をしました。

コミュニティ助成事業・消防団へ装備品一式を配備

大月町消防団では、一般財団法人 自治総合センターが行っている宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているコミュニティ助成事業の「地域防災組織育成助成事業（消防団育成）」から補助を受け、火災消火活動に必要な最新型の「防火衣・防火帽・ロング長靴・安全帯」を 10 セット導入しました。これは、宝くじの助成金で整備したものです。

新しい装備品の配備により、団員の安全な活動に大きく寄与するものです。

あなたに夢を。宝くじ　街に元気を。
クーちゃん

令和４年度全国統一防火標語

お出かけは　マスク戸締り　火の用心

■お問い合わせ　幡多西部消防組合　大月分署　☎0880-73-1313

11/3

3年ぶりの開催！

マグロまつり in 大月町産業祭

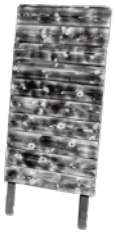
新型コロナウイルス感染拡大のため、過去2年は中止となった産業祭。久しぶりの開催に、約 5,000 人の方が町内外から来場し、会場は大いに盛り上がりました。

本町自慢のマグロを味わっていただくため、限定 1,000 食で販売したマグロ丼はあっという間に完売。マグロの切り身販売ブースにも長蛇の列ができていました。会場内は本町の農・林・水産業や、町内外から集まった出店者によるマルシェが軒を連ね、どの店舗も大にぎわい。その他にも伝統芸能の催しや、毎年恒例のお魚つかみどり、もち投げなど、大盛況のうちに幕を閉じました。

まだまだ続くコロナ禍に物価高騰など、暗いニュースが多い昨今ですが、こうしてたくさんの人が集まり、お客さんも出店者もみんなが笑顔で活気あふれる姿を見られるのはうれしいことですね。

来年も本町の活気あふれる産業を町内外の方々にお披露目できるよう、いろいろな企画を考えていきます!

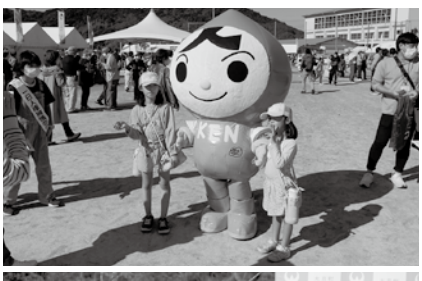
▲今年初めて行った、未就学児対象のお魚すくい。4つ準備したプールの周りは人だかりが!プール内を暴れまわるアジにキャッキャッと声を上げながら楽しそうにすくっていました。



▲今年は林業プロモーション担当の協力隊2名(向後・山田)が会場の案内看板を作ってくれました!
木材に焼き入れしたり、丁寧にやすりをかけてくれたり、細部にもこだわった作りで、今後もいろいろな場面で活躍予定です。

地域おこし協力隊
林業プロモーション担当
向後さん

地域おこし協力隊
林業プロモーション担当
山田さん



「大月おとなの学校」開校中です

私が住むまち「おおつきを知ろう」と題し「大月おとなの学校」を開校しています。
皆さんの受講をお待ちしています。

	開催日	時間	講座テーマ	講師	会場
歴史 文化	2月18日 (土)	13:30~ 15:30	**「月山神社と大月遍路古道の保存と活用」** 月山神社の歴史や、神社周辺の遍路古道の保存と活用についての講話と、遍路札を作成するワークショップを開催します。	民具資料館 (公民館) 学芸員 岩瀬文人	農村環境改善センター 多目的ホール
文化 体育	2月23日 (木) 祝日	13:30~ 15:30	**「大月遍路道ウォーク」** 子どもたちの遍路札を見ながら遍路古道約3kmを歩きます。 ワークショップで作成した遍路札の設置も行います。		大月町才角 よっちみたや (旧月灘保育所)

※受講希望の方は、**事前に下記までお申し込みください。**(申込期限：各講座の前日)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**中止となる場合があります。**

■お問い合わせ　教育委員会　社会教育係　☎0880-73-1118

新刊だより

図書館に新しい本が入りました。

喫茶とまり木で待ち合わせ
沖田 円（実業之日本車）
不器用な心を救う、ヒューマンドラマの名手、沖田 円の新たな最高傑作、ここに誕生！

かんむり
彩瀬 まる（株式会社 幻冬舎）
「私のかんむりはどこにあるのか」著者四年ぶり書き下ろし長編。

いつか未来で
にゅーいん（主婦と生活社）
5歳で白血病、7歳で余命宣告――24歳、ユーチューバー。逆境を明るく生き抜く、感動のドキュメント！

■お問い合わせ　中央公民館　図書館　☎0880-73-0049

図書館だより

10/13

幡多法人会 大月支部様より 12 万円分の図書を寄贈していただきました。
ありがとうございます。

この他にも、最新作入ってます

『姫君と待女』
伊勢村朱音（角川文庫）

『恋愛問題は止まらない』
吉野万理子（小学館）

知っちょこ！大月まめ知識　vol.59

真っ赤な衝撃！寄生植物ツチトリモチ

ツチトリモチは他の植物の根に寄生し、宿主から水や栄養を得て生きるいわゆる寄生植物の1種です。暖かい地域の海岸近くの自然林に生息し、国内では紀伊半島、四国、九州、南西諸島に分布しています。大月町では主にハイノキ科のクロキを宿主としているようです。ツチトリモチの「見頃」は11月中下旬頃です。地中にあるゴツゴツした褐色の塊茎から赤い色をした花茎がつぎつぎと伸び、顔をのぞかせます。

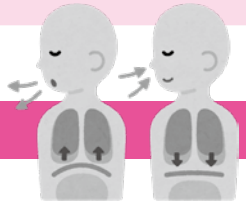
町内では同じ寄生植物のヤッコソウも見ることができますが、それよりはるかにインパクトのある見た目です。15、6年前に町内の林の中ではじめてツチトリモチの姿を目にしたとき、「この町にはこんなにへんてこな植物が生えているんだ!」と衝撃を受けたことを覚えています。図鑑には「塊茎をすりつぶして「鳥もち」にしたのが名の由来」と書かれています。昔はもっと身近なものだったのかもしれませんが、今では全国的にみてもとても珍しい植物となっています。(海辺の自然史研究舎 中地 シュウ)

TACK's STUDIO
タックススタジオ

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新連載コーナーです。

volume 01

「腹式呼吸」



腹式呼吸で副交感神経の働きを活発に！

腹式呼吸とは？

横隔膜(筋肉)を大きく使って肺全体に空気を入れる呼吸法

[効果]　内臓の活性化･血圧の安定･代謝の向上･リフレッシュ･副交感神経の安定　など

副交感神経とは？

心拍数を下げ、主に内臓機能の働きを良くします。睡眠の質も良くし、心身の回復に影響する神経

実際にやってみよう！ Let's Try!

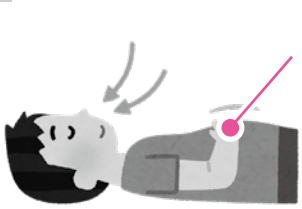
POINT
①鼻からゆっくり吸って、口からゆっくり吐く
②正しい姿勢で行うこと（姿勢が悪いと効果が出ない）

日常での肺の使用領域は最大値のたった30%程度と言われてます。腹式呼吸の時間を取り最大に近い割合の空気の交換を行うことは、心身の健康にさまざまなメリットをもたらします。ぜひ生活に取り入れてみてください♪

こんな人におすすめ

睡眠の質が悪い･便秘気味･冷え性･ストレスが溜まってる･頭痛･眩暈･体がだるい･内臓脂肪を減らしたい

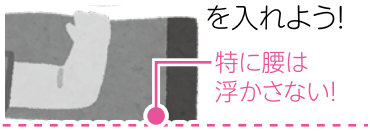
STEP 1 仰向けに寝転ぶ



全身の力を抜いてお腹に空気を入れ込む。
手でふくらみを確認!
肩と胸は動かさない!

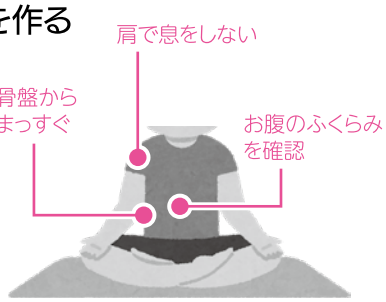
STEP 2 背中を落とす

浮いた背中を地面に沈めることで背中側にも空気を入れよう!



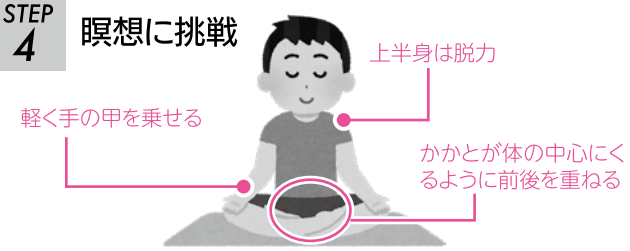
STEP 3 座って姿勢を作る

あぐらや正座でやってみよう!!



POINT
･骨盤を立てる
･肩は少し後ろ
･アゴを引く

STEP 4 瞑想に挑戦



目をつむって「無」になり、正しい姿勢のまま数分間、腹式で呼吸を続けてみましょう!

Tack's STUDIOの活動日時　申し込み不要

場所　農村環境改善センター（中央公民館に変更となる場合あり）

みっちり健康スタジオ

日時
毎週水曜日 19:00~21:00

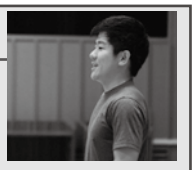
内容
ストレッチ / ヨガ / 有酸素運動 / 瞑想など呼吸とストレッチがメイン♪

やさしい健康運動

日時
毎週日曜日 9:00~11:00

内容
朝ヨガ/ストレッチ/ウォーキングなど。年配の方向け、定期的なウォーキングがメイン♪

堀川　拓也
ほりかわ　たくや



大阪府堺市出身

2021年４月に地域おこし協力隊に着任、ミッションはスポーツプロモーション担当。

３歳から大学まで器械体操を学ぶ。

活動内容は小学校の放課後子ども教室・レッツおおつきなど、町内の幅広い世代に向けたスポーツ促進を目的に活動している。

詳しい活動情報はこちら

■お問い合わせ　教育委員会　社会教育係　☎0880-73-1118

高知県生涯学習ポータルサイト「まなび場 Search」

県では、令和2年度より県内のあらゆる「学び」につながる情報と学んだことを「活かす」場の情報を掲載したポータルサイト「まなび場 Search」を開設しています。

専門的なキャリアアップ講座、趣味的な講座、親子の体験的な学びなどの情報やボランティアの募集情報等も随時掲載しています。

学びにつながる情報を提供いただけましたら当ポータルサイトに掲載します。広報手段の1つとしてご活用ください。

問 高知県生涯学習支援センター
☎088-855-7606

「相続に関する講演会」の開催について

不動産に関するルールが令和５年４月から段階的に変わることをご存じですか?

相続登記の申請が義務化されることなど、国民の皆さんに法律の改正などについて「相続に関する講演会」でご説明します。

また、当日は公証人から公正証書遺言書、司法書士から自筆証書遺言書に関する話もあります。

下記の日程で開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 1月17日(火) 13:30～16:35
場所 高知地方法務局四万十支局
費用 無料　**予約** 要事前予約
問 高知地方法務局総務課
☎088-822-3335

企画展「山内家のおひなさま」のお知らせ

公家の装束を忠実に再現した「有職雛」や華やかな金蒔絵がほどこされた挟箱、鏡台、貝桶など、山内家伝来のひな道具を展示します。また、あわせて「嫁入り本」と呼ばれる、歌集や物語の写本をご紹介します。美しい筆跡、豪華な装丁をお楽しみください。

開催期間
１月１日（日・祝）～３月６日（月）
開館時間
9:00～18:00　日曜のみ 8:00～18:00
※展示室への入室は閉館 30 分前まで
観覧料　700 円
(常設展含。高校生以下と県内65歳以上の方は無料)
※３月４日・５日はすべての方が無料
問 高知城歴史博物館☎088-871-1600

行事予定表（1月）

月	日	曜日	行事名および内容	場所	時間
1	2	月	古満目水浴びせ	古満目春日神社　ほか	13：30 ～
			寛文２（1662）年に発生した大火が原因で始まったといわれる「古満目水浴びせ」。１年の防火祈願行事として毎年開催される伝統行事です。		
			■お問い合わせ　古満目区役場　☎0880-72-1508		
	3	火	二十歳を祝う会（旧成人式）	農村環境改善センター	受付　12：00 ～
			晴れて二十歳となられる皆さんを祝福する「二十歳を祝う会」を挙行いたします。 **対象者**　平成 14 年４月２日～平成 15 年４月１日までに生まれ方 ※ 対象者には、11 月初旬に案内状を送付していますが、町外に転出した方で、式典参加を希望される場合は下記までお問い合わせください。 ※ 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により延期する場合は、案内およびホームページにてお知らせします。 令和４年４月の民法改正により、成年年齢が２０歳から１８歳に引き下げられましたが、本町では、毎年開催していた「成人式」の名称を「二十歳を祝う会」に変更し、令和５年以降も２０歳の方（その年度に２０歳を迎える方）を対象として、正月休み等で帰省される方にも出席いただけるよう、毎年１月３日に式典を行う予定としております。		
			■お問い合わせ　教育委員会　社会教育係　☎0880-73-1118		
	6	金	消防出初式	役場駐車場	9：30 ～
			新春の恒例行事の１つ、消防出初式を開催します。町内全域から消防団員と消防車両、そして、消防吏員等の消防関係者が一堂に会する仕事初めの行事です。20数台の消防車両が勢ぞろいする様は圧巻です。		
			■お問い合わせ　幡多西部消防組合大月分署　☎0880-73-1313		
	22	日	大月町駅伝競走大会	大月中学校	受付 8：00 ～
			学校の友だちや職場の同僚などの仲間たちと一緒に駅伝の醍醐味、「タスキリレー」をしてみませんか。区間の距離は１km、２km、３kmと無理なく走れる距離に設定していますので、たくさんの参加チームをお待ちしています。		
			■お問い合わせ　教育委員会　社会教育係　☎0880-73-1118		

※新型コロナウイルスの状況により、日程、内容等が変更となることがあります。ご了承ください。

COSAだより（こーさ）

大月町長期滞在複合施設（COSA）　活動報告♪

10月22・23日にアップサイクルイベントを開催しました。使われなくなった廃校備品に地域の資源を加工して新たな形にリメイクするもので、島根県から講師をお呼びし、町内外から集まった約30名の参加者と一緒にイスや机を製作しました。

今後も地域資源を活かしアートや科学を通して、地域のサステナビリティ（持続可能性）に触れる拠点づくりを目指します。

今後のイベントについて

来年3月5日（日）には、本オープンを記念したオープニングイベントや大月町の木を使った木工教室等を開催予定です。詳細は、ホームページや広報、SNS等でお知らせします。

ホームページ

■お問い合わせ　まちづくり推進課　企画政策係　☎0880-73-1181

ウミノフォトフェス2022　受賞作品のご紹介

▶ この他、受賞された作品に関してはホームページにて確認できます。

10月29日、ウミノフォトフェス in カシワジマが開催されました。本町の豊かな海を題材に、今年もたくさんの応募がありました。一部ですが、フォトコンテスト受賞作品を紹介します。

グランプリ(水中両部門)

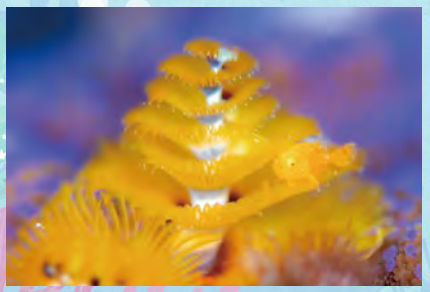
スペクタクル

米田　幸恵　様（愛知県）

グランプリ(陸上部門)

真夜中の饗宴

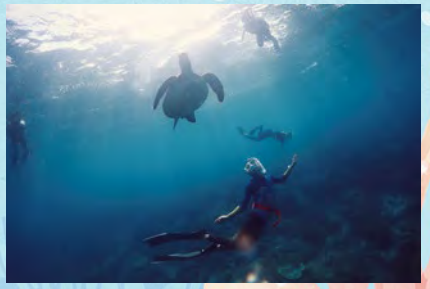
津村　正美　様（香川県）



優秀賞(水中一般部門)

隠

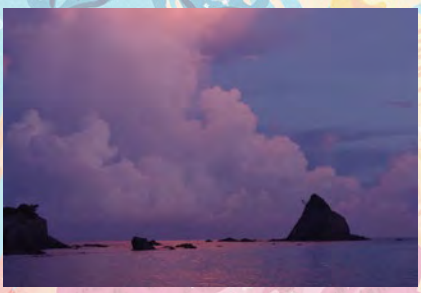
西村　順　様　（東京都）



優秀賞(水中コンデジ部門)

海亀のワルツ

大引　雨音　様（高知県）



優秀賞(陸上部門)

黄昏の海 ※縦長作品

辻本　怜奈　様（大阪府）