

INFORMATION MAGAZINE

令和5年度 No.1

WAGAMACHI TAKAOKA 地域情報

通刊第52号

わが町 たかおか



2023/5月・6月



〈寒緋桜と BUKE DE マルシェの一コマ〉

◇ CONTENTS ◇ May 2023

- ・まちづくり委員会事業報告
- ・地域の話
- ・団体情報、イベント情報、その他

高岡まちづくり委員会事業報告



◆ 高岡歴史かるた交流会 ◆

2月4日(土)、武家住宅において「高岡歴史かるた交流会」が開催されました。平成30年に高岡歴史かるたが完成し、そこから始まった交流会ですが、新型コロナウイルス感染症の影響でここ2年間は中止となりました。今回3年ぶりによく開催の運びとなりました。

穆佐小学校、高岡小学校、高岡中学校の皆さんが参加してくれました。初めて歴史かるたに触れる初級者から、審判までこなせる上級者まで、それぞれのレベルで楽しんでいました。初心者でも十分理解できますし、上級者になると読み札を読み始めた途端サツと札に手が伸びる、目にもとまらぬというのはこのことでしょうか。それぐらい見応えがありました。

このかるたは高岡の歴史、人物、名所等が詳しく分かる素晴らしいものです。もっともっと世に広まって、多くの方が手に取り、楽しめるようになるといいなと心から感じた一日でした。

高岡歴史かるた会、高岡歴史かるた盛り上げ隊、武家住宅管理組合の皆様、ご協力ありがとうございました。



◆ 武家住宅魅力発信事業 「BUKE DE マルシェ」 ◆

3月5日(日)、天ヶ城麓武家住宅において今回が初となるイベント「BUKE DE マルシェ」が開催されました。

当日は天気も良く最高のイベント日和。オープン時間前から行列ができるほどの盛況ぶり、およそ1,500人の方に来訪していただきました。

この日は、ジャズの生演奏と生歌も披露され、春のやさしい風に吹かれながら、しばし時を忘れてゆったりと過ごすことができた一日でした。

当日は町内で営業されている飲食店、各種販売店、個人で雑貨等を製作・販売されている方々にご協力頂き、多くの方にお買い物を楽しんでいただきました。武家住宅というクラシカルな場で、モダンな雰囲気を楽しむというのもめったにできない経験になったのでは。ご協力頂いた関係各者の皆様、ありがとうございました。



◆ 子ども学習支事業 ◆

令和4年度より子ども学習支援事業を初めて開催しました。

この事業は、まちづくり委員会より派遣された教師経験のある方・大学生等を講師に迎え、冬休み・春休み等を利用し、小学生を対象に学習支援を行うというものです。

昨年12月から3月までの間に計5回の学習会を実施し、累計50名以上の児童の皆さんが参加してくれました。宮崎日日新聞からも取材を受け、私共の活動を広く紹介してもらうことができました。今後は学生の対象者を広げるなど、より一層充実した事業となるべく検討していきたいと思っております。今後ともご支援よろしくお願いたします。



みやざき社会貢献活動受賞



令和5年1月31日、県庁にて「みやざき社会貢献活動」の表彰式典が行われました。この表彰は長年に渡り社会貢献活動を続けてきた団体に授与されるもので、今回、高岡町にて活動されている「穆園(ぼくえん)おはなしの会(重信美香代表)」が受賞されました。「穆園おはなしの会」は様々なイベントで絵本の読み聞かせ等を企画・開催し、精力的に活動されています。今回の受賞を機にますます活動の場を広げて、たくさんのお子様たちを楽しませてください。受賞おめでとうございます！！

ビタミンの父 高木兼寛展示コーナー リニューアル

高岡総合支所1階の図書室入口には、郷土の偉人「高木兼寛」の展示コーナーが設置してあるのをご存知でしょうか。高岡町が宮崎市と合併し、総合支所に図書室が開設されたときにこのコーナーが出来たと聞きました。そのコーナーがこの度リニューアルいたしました。



〈図書室に入ると〉



この水兵像は明治43年に高木兼寛公61歳の時に当時の居住地東京都港区麻布鳥居坂の家の庭に完成した銅像の一部。兼寛公の足の四隅にあった像のうちの1体。昭和20年3月10日の空襲で家屋は焼失。銅像は奇跡的に残った。兼寛公の曾孫である高木公寛氏から、高木兼寛顕彰会会長の中山芳教氏に送付寄与された。

☆たくさんの展示がありますので、ぜひ一度のぞいてみませんか！☆



まちづくり委員会からの **お知らせ**



☆高岡まちづくり委員会事務局・移転しました☆

高岡まちづくり委員会事務局は本年4月1日より、旧「TAKAOKA つなぐ」から高岡総合支所・2Fに移転しました。「TAKAOKA つなぐ」では、パソコンやWi-Fi利用、乗合タクシーやバスの待ち時間等にたくさんの方にご利用いただきました。本当にありがとうございました。

今後ともどうぞ高岡まちづくり委員会をよろしくお願いいたします。

御用やご相談等がある方は、高岡総合支所・2F事務局までお気軽にお越しください！



☆広報誌「わが町たかおか」年6回から年4回の発行へ変わります☆

高岡まちづくり委員会発行の広報誌「わが町たかおか」は従来、隔月にて年間6回発行していましたが、次号より年間4回の発行に変わります。次号は7.8.9月号、次々号は10.11.12月号となりますので、あらかじめご了承ください。発行回数は減りますが、次号からは6ページから8ページにパワーアップして、より内容を充実させて参ります！

今後ともご愛読下さいますようよろしくお願いいたします！！

穆園館からこんにちわ

R5年2月に地域ケア会議を開催し、南九州大学から高岡地域の「食を中心とした生活習慣のアンケート(H30)」の報告等を聞き、地域の関係機関の皆さんと健康であるための予防について考えました。



<報告から見えた課題①> たんぱく質(肉・魚・卵・大豆・乳製品)の摂取が少ない!!

<報告から見えた課題②> 野菜の摂取が少ない!!

自分の手でできる
らくらく食事量チェック!

手ばかり法 をやってみよう!

改善策① 毎回の食事で、この中から1~2つを食べましょう



肉

薄切り肉なら...



片手に2~3枚

厚切り肉なら...



手のひらの大きさ



豆腐

豆腐なら...



手のひらの大きさ



魚

魚の切り身なら...



片手にのる大きさ

脂肪の多い魚なら...
(サバ、ブリなど)



手のひらの大きさ

青背の魚なら...



片手にのる大きさ



卵なら1個



納豆なら1パック



牛乳なら1杯

改善策② 1日に必要な野菜量(350g)を覚えましょう。



1日にとりたい野菜は
350g!

両手にいっぱい



健康診断
検査結果

◆2022 制服リユースマッチング◆

宮崎市内の市立中学校・県立高校が対象です！制服をとおして人と人との絆や優しさをお届けします。「卒業するから誰かに使ってもらえたら・・・」「おさがりがあったらうれしいけど・・・」ゆずりたい方とゆずり受けを希望する方のマッチングを行います。お申込には申込登録用紙がありますので詳しくはお問い合わせください。

募集期間：令和5年5月未まで

問い合わせ：Tel82-4721(宮崎市社会福祉協議会高岡支所)

※土・日・祝日を除く



◆法律相談◆

内容：相談時間がお1人30分で4名までとなります。

予約制ですので、前日までに宮崎市社会福祉協議会高岡支所までお申し込みください。

日時：5月11日(木) 13:30～15:30

※次回は7月13日(木)13:30～15:30です。

場所：高岡福祉保健センター穆園館

定員：4名(受付順)

費用：無料

その他：1人30分以内

申込：要予約(前日までに電話で予約をお願いします)

問い合わせ：Tel82-4721(宮崎市社会福祉協議会高岡支所)

※土・日・祝日を除く



◆シニア応援ボランティア事業に登録されてポイントが貯まると商品券がもらえます！！◆

宮崎市在住の65歳以上の方の生きがい・健康づくり、地域貢献を応援！！福祉施設等でボランティア活動をしてポイントを貯めると、商品券がもらえます。

※あらかじめ指定を受けている福祉施設等が対象です。

事前にボランティアの登録が必要になりますので、詳しくはお問い合わせください。

主な活動としては、お茶出しやお話相手、入浴後の整容、演奏や踊り等のステージボランティアなど、幅広い分野の活動があります。

問い合わせ：Tel82-4721(宮崎市社会福祉協議会高岡支所)

※土・日・祝日を除く

◆「2023トルコ・シリア地震救援金」◆

令和5年2月6日トルコ南東部のシリアとの国境付近を震源とするマグニチュード7.8の地震災害による救援金を日本赤十字社宮崎県支部宮崎市地区高岡区(宮崎市社会福祉協議会高岡支所)窓口でも受付を行っております。

受付期間：令和5年2月9日(木)から令和5年5月31日(水)

場所：高岡福祉保健センター穆園館

問い合わせ：Tel82-4721(宮崎市社会福祉協議会高岡支所)

※土・日・祝日を除く



高岡町ボランティア連絡協議会からのお知らせ（問い合わせ 82-4721）*土・日・祝日を除く

◆おはなしの会◆

毎週土曜、10時30分から高岡図書室で絵本の読み聞かせを実施しています。子どもから大人まで楽しめます。

日時：5月13.20.27日 6月3.10.17.24日

いずれも10:30～

場所：高岡総合支所内図書室

費用：無料

※新型コロナウイルスの影響により、開催されないこともありますので詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ：090-1193-6859(重信)



◆おもちゃ病院 開院◆

壊れて動かなくなったおもちゃを無料で修理しています。

当日持ち込めない場合、事前に預かり入院対応します！

日時：5月13日(土)、6月10日(土)

いずれも13:00～16:00

場所：高岡福祉保健センター穆園館

※新型コロナウイルスの影響により、開催されないこともありますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ：82-2585(東迫)

問い合わせ：82-2585(東迫)



こども食堂「久津良きずな食堂」を開催！！

食材等を提供して下さる方、一緒に活動して下さる方も大募集です！

日時：5月27日(土)・6月24日(土) <毎月第4土曜日> 午前11:30～午後1:00

場所：高岡福祉保健センター穆園館 参加費：100円(保険料含む)

※食材等がなくなり次第終了します。

※詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ：久津良きずな食堂 090-5746-6841(徳丸) 080-1717-1425(新田) 090-9485-8841(山元)



【高岡地域子育て支援センター】 《申し込み・問い合わせ》 Tel:82-5294 FAX:82-5401



◆あかちゃんの日◆

内容:1歳未満のあかちゃんと保護者でゆったりと過ごす。

日時:①5月16日(火) ②6月13日(火)
いずれも 13:30~15:00

場所:高岡地域子育て支援センター プレイルーム

対象:1歳未満の乳児とその保護者

定員:いずれも5組 費用:無料

その他:1歳以上のお子さん(兄弟含む)は入室できません。

予約:①5月1日(月)~ ②6月1日(木)~
定員になり次第終了 ※電話申込可
〈直通電話〉090-9043-1635



◆フットセラピー◆

内容:フットセラピーを通じて親子のふれあいを楽しむ。
日時:5月23日(火) 10:00~11:00

場所:高岡地域子育て支援センター「穆園館」内 大研修室

対象:未就学児親子 定員:8組

費用:無料

予約:5月9日(火)~ 定員になり次第終了
※電話申込可
〈直通電話〉090-9043-1635



◆家族のプレゼントを作ろう◆

内容:家族のプレゼントを作り、親子の絆を深める。

日時:6月6日(火) 10:00~11:00

場所:高岡地域子育て支援センター プレイルーム

対象:未就学児親子 定員:5組

費用:無料

予約:5月23日(火)~ 定員になり次第終了
※電話申込可
〈直通電話〉090-9043-1635



【天ヶ城歴史民俗資料館】 生目の杜遊古館 《申し込み・問い合わせ》 Tel:47-8001 FAX:47-8202

★「昔懐かしいお菓子づくり」★

内容:昔から家庭で作られていたお菓子(ふくれ菓子)づくりをとおして、素朴で伝統的なお菓子づくりを学ぶとともに、先人の知恵や苦勞・工夫を学ぶ機会とする。

日時:令和5年5月14日(日) 10:00~12:00

場所:天ヶ城歴史民俗資料館 1F 体験ルーム

対象:子ども(5歳以上)と保護者・一般

定員:15名程度

料金:材料費として1人100円

申込期間:4月14日(金)~4月23日(日)

申込:生目の杜遊古館 電話・FAXで申込



★「弓矢づくり」★

内容:昔から様々な道具に加工されてきた竹を利用して、おもちゃ(弓矢)を作って遊ぶことにより、竹の特徴・特性や先人の知恵、さらに日本の伝統文化に触れる機会とする。

日時:令和5年6月25日(日) 10:00~12:00

場所:天ヶ城歴史民俗資料館 1F 体験ルーム

対象:子ども(小学生以上)と保護者

定員:15名程度

料金:無料

申込期間:5月25日(木)~6月3日(土)

申込:生目の杜遊古館 電話・FAXで申込



わが町たかおか・きらりたかおか(ホームページ)では、お知らせ・紹介記事を募集中!

ホームページ・Facebookでも高岡地域の情報を発信しています。

高岡まちづくり委員会 事務局 〒880-2321 宮崎市高岡町内山2887番地

TEL:0985-72-8837 FAX:0985-72-6636

「わが町たかおか」は宮崎市地域コミュニティ活動交付金を使用しています。

