

わが町 たかおか



2023/10月・11月・12月



2023. 7. 22
《天ヶ城にて
ストライダーレース》

◇ CONTENTS ◇ October2023

- ・事業報告
- ・事業予定
- ・まちの話題
- ・団体情報、イベント情報など



【ボランティアの中学生】

8月6日(日)、高岡地区農村環境改善センターで「平和を考える～この町にも戦争はあった～」事業を実施し、およそ80名の来場者がありました。くしくも8月6日は世界で初めて広島に原爆が投下された日です。このような日に平和を考える事業が展開できたことに感謝いたします。

第1部は、高岡町出身黒木朋子氏演出による宮崎市の空襲を題材にした朗読劇「五月の空」を鑑賞し、第2部では、宮崎県内で起こった悲惨な戦争や高岡町の空襲の話を共有し戦争・平和について深く考え、それぞれの考えを付箋に書き大きな紙に貼り、みんなで意見をふりかえりました。

小学生から高齢の方まで世代を広げて共に考える機会となりました。会場には当時をしのぶ品が展示され、初めて目にする貴重なものがたくさんありました。座って「見るだけ・聞くだけ」から「参加する」事業が展開できました。

アンケートでは、「平和って当たり前のことと思っていたが、ウクライナのことを考えると、平和の尊さをあらためて感じた」「伝える・自分を好きになる・自分を大切にすることが人にも優しくなれることを感じた」等々、たくさんの感想をお聞きしました。

当日は5名の高岡中の生徒もボランティアとして参加し、裏方として事業を支えてくれました。参加していただいた皆さま、ありがとうございました。



【来場者の皆さま】



【出演者の皆さん】



【展示品の一部】

【2部講師
常盤泰代さん】



地域防災リーダー育成講座

【東高岡支部】

☆8月27日(日)

【内山支部】

☆9月3日(日)



2支部において開催いたしました。特定非営利活動法人「防災 WEST」から2人の講師の方に来ていただき、スマートフォンを操作しながら、気象庁の「キキクル」という情報や国土地理院の「重ねるハザードマップ」を使った講座で、説明を受けたり、活発なトークディスカッションを行い、防災・減災について学びました。また、まちづくり委員会所有の防災テント・非常用持出袋の取扱いについて説明を行いました。

参加者の方からは、「使い方が分かってよかった。」「今後役に立つと思う。」「定期的に防災講座を実施してほしい。」等の意見をいただきました。



高岡夏まつりエコクリーン事業

8月4日(金)前夜祭、5日(土)本祭の日程で、4年ぶりに夏まつりが開かれました。今年は台風接近の影響を受けて、何日も前から雨模様。どうなることかとヒヤヒヤものでした。

まちづくり委員会はエコクリーン事業として、「エコステーション」の運営、抽選券の配布等で参加しました。商工会を中心とした関係者の皆様のおかげで、楽しい企画がなされ、前夜祭・本祭は、雨が降ったり止んだりの中でも、約2500名の来場者でにぎわいました。本祭終了後の打ち上げ花火は無事、天ヶ城公園から打ち上げられ夜空を彩りました。



響座の太鼓



じゃんけん大会



NOBUさんのライブ



鏡割り

ふるさとふれあいバスツアー



8月2日(水)に、毎年恒例の「ふるさとふれあいバスツアー」を開催しました。台風が接近しておりだいぶ危ぶまれましたが、なんとか実施することができました。今年は地元にある企業『日機装』の見学をツアーに盛り込み、小学生12名を含む総勢21名でのツアーでした。

穆佐城ガイダンスセンターから穆園広場、日機装、去川の大イチョウ、二見家住宅を回る、高岡の昔と今をめぐるツアーでした。暑い中参加してくださった皆様、ありがとうございました。



穆佐城ガイダンスセンター



穆園広場



日機装



去川大イチョウ



二見家住宅

こども学習支援事業

中学生対象は6月から毎月第3水曜日(8月は第5水曜日)に開始していますが、小学生は夏休みに実施しました。高岡小は(7月27日、8月21日)高岡地区農村環境改善センターで、穆佐小は(7月28日、8月22日)農業団地センターで行いました。各学校20名前後の参加を得ました。

中学生は3月まで毎月第3水曜日に実施していきます。小学生は冬休みと春休みの長期休業中にまた募集をかけて開催する予定ですので、その際はぜひご検討を！！



◆◆ 事業予定 ◆◆

認知症見守り声かけ模擬訓練

【中央支部】

☆10月22日(日)

☆高岡地区農村環境改善センター

【去川支部】

☆10月1日(日)

☆片前公民館



認知症サポーター養成講座、声かけ模擬訓練、意見交換会の内容で行います。午前中2時間程度ですが、少しでも認知症への理解や見守りの意識を高める機会にできればと考えます。

穆園ファミリーコンサート

毎年恒例になっている「第22回 穆園ファミリーコンサート」が今年も開催されます。今年は優しいウクレレの音色と素敵な歌声で、癒しのひと時をお楽しみください！

期 日:令和5年11月25日(土)

会 場:松尾山 本永寺

時 間:開場 13:30 開演:14:00

出演者:『ウクレレハヤトと仲間たち』

※入場 無料ですが整理券が必要になります。詳しくは10月上旬にチラシを全戸配布いたしますので、ご覧ください。



去川大イチョウフェスティバル

去川大イチョウは国指定の天然記念物です。昨年は台風の影響で葉が例年より少なかった記憶が。今年はたくさんの葉が黄色く色づくといいですね！

☆期 日:令和5年11月23日(木・祝)

☆場 所:大イチョウ広場周辺・旧去川小学校

☆内 容:バンド演奏、作品展示、物品販売、竹細工体験等の予定です。

詳しくは、後日配付のチラシをご覧ください。



★高岡ふれ「愛」大感謝祭のお知らせ★

今年初の開催！！

日時:10月14日(土) 9:00~15:00

場所:JA 宮崎中央高岡支店 敷地内にて

主催:JA 宮崎中央高岡支店・高岡町商工会・JA 宮崎中央
高岡支店プロジェクトメンバー・高岡盛上隊

※先着100名季節の野菜プレゼント

地場産品の販売やキッチンカーもあります。

詳しくは後日配付のチラシをご覧ください！



第2回・高岡地区文化祭のお知らせ

期日:11月4日(土)~5日(日)

場所:高岡地区農村環境改善センター
武家住宅など

主催:高岡地区文化祭実行委員会



宮崎市消防操法大会



消防団員が消防の技術を競う消防操法大会が、4年ぶりに開催されました。

7月9日（日）、宮崎県消防学校にて約1,000名の団員が参加。

出場選手は31部、160名ほどで、高岡地域からも第1部・第5部・第10部の3つの部が参加し、第5部が見事3位に入賞しました。

私たちに最も身近で地域に密着した消防機関として、災害時には現場に駆け付け、消火・救助・防災などの活動を行い、平常時には防火啓発や訓練などを行っています。予測できない災害から地域を守るため、日夜を問わず活動する消防団員への応援をお願いします。

また消防団員への新規加入者を募るのも大変難しい現状があるようです。**「誰にだって何かを守るヒーローになれるチャンスがある」**というフレーズが市のホームページにありました。

最近では消防団をテーマにしたテレビドラマもあるくらい、注目されているのかもしれません！！



求む！
消防団員！！



全国中学校柔道大会ベスト16

高岡中学校3年生 稲毛 歩夢さん

この夏、市・県・九州で優勝し、全国中学校柔道大会で**ベスト16**という戦績をあげました！！

稲毛さんについて紹介します

Q1 いつから柔道を始めましたか

A. 年少さんからです。

Q2. きっかけは何ですか

A. 両親と祖父が柔道をやっていたので、自然と始めました。

Q3. 週のうちどれくらい練習しますか

A. 以前は週に3日夕方4時から8時くらいまで。今は毎日5時から7時半くらいまで。

Q4. 目標は

A. 日本一になること。高校でも頑張ります！
「毎日練習していて遊ぶ時間がないけど、大丈夫。柔道をしているのが楽しいので、全然苦ではありません。」と語ってくれました。一言お願いしますと言うと、
「いやいややるより、楽しくやった方がいい！！」
柔道に限らず、習い事でも勉強でも他のスポーツでも、あらゆることにつながる一言だと感じました。これからもケガに気をつけて頑張ってください！！



若い力

「やわらちゃん」 谷口優夏さん

同じく柔道で頑張っている小学生の紹介です。

谷口優夏（ゆいか）さん 穆佐小4年生

Q1 いつから始めましたか

A. 年中さんからです。

Q2. きっかけは何ですか

A. お姉ちゃんがはじめたからです。

Q3 週のうちどれくらい練習しますか

A. 平日2日、夕方6時から7時半までと土曜日4時から6時までです。

Q4 どこで練習していますか

A. 大淀にある道場まで通っています。

Q5 目標は

A. **「阿部 詩ちゃん」みたいな選手になることです！**

この夏優夏さんは九州大会で見事3位に入賞しました。妹の愛夏（あいか）さん・小学2年生とともに県の強化選手になっています。（写真は姉妹です）。姉妹仲良く頑張ってください！！



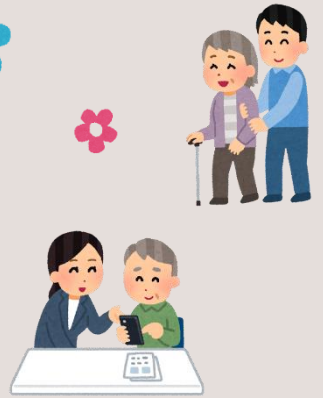
◆ シニア応援ボランティア事業に登録されてポイントが貯まると
商品券がもらえます！！ ◆

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、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。



◆ 高齢者生活支援ボランティアを募集しています！ ◆

「私たちの住むまちだから『お互い様！』の感覚で支え合える活動がしたい！」という思いを形にした、住民自身による地域福祉活動で、内容に応じた活動報酬が支給されます。「助けたり、助けられたり・・・」の支え合いの精神で活動できる方を求めています。人のために何かしたい、地域に貢献したいという気持ちのある方、活動してみませんか？資格等は必要なく、窓口にて登録できます。

まずは、お問い合わせください。お待ちしております。



◆ 弁護士無料法律相談 ◆

内容:生活・福祉に関することや、相続・離婚など、
弁護士が相談に応じます。

日時:11月9日(木) 13:30~15:30

※次回は1月11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

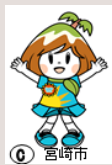
その他:1人30分以内

申込:要予約

前日までに電話で予約をお願いします



🍊 穆園館からこんにちは 🍊



11月14日は何の日か
知ってる？

正解は

「世界糖尿病デー」！

右の表を見てみて！

高岡地域では糖尿病にかかる医療費が1番高いんだよ。
糖尿病ってどんな病気？
予防するためには
どうしたらいいのかな？

■ 高岡地域の医療費の高い疾病
(令和3年度宮崎市国保加入者)

順位	疾病名
1位	糖尿病
2位	高血圧症
3位	関節疾患
4位	統合失調症
5位	不整脈
6位	慢性腎臓病 (透析あり)

糖尿病とは..？

血糖値を下げる役割を持つインスリン
というホルモンの作用不足により
血糖値が高い状態が続く病気。

原因は...

遺伝

肥満

過食

放置すると

運動不足など

神経障害

網膜症

心疾患

脳血管疾患

腎症

○糖尿病発症・重症化予防のワンポイントアドバイス○

●ベジファーストを意識しよう

→野菜を先に食べることで血糖値の急上昇を防ぐよ

●早食い厳禁！ゆっくり食べよう

→早食いは過食の原因に。最低でも15分かけてね。

●1日3食決まった時間に

→朝食を抜くと昼食・夕食で高血糖に！



●健康体重を意識しよう

→体重をはかる習慣をつけよう

最も病気にかかりにくい標準体重

→身長(m) × 身長(m) × 22

●食後1-2時間以内に運動しよう

→30分に1回立って5分ほど動くだけでも血糖値が
下がるよ。運動するとインスリンの効き目 up!



◆ おはなしの会 ◆

毎週土曜日、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。

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。

場所:高岡総合支所内図書室

費用:無料

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:10月14日(土)・12月9日(土) ※13:00~16:00

※11月18日(土)は10:00~12:00(ふくしの集いで開催)

場所:高岡福祉保健センター移園館

詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ:おもちゃ病院たかおか 82-2585(東迫)



◆ 『第12回高岡ふくしの集い』開催 ◆

“バルーンパフォーマンス”などのステージイベントや、スタンプリーを行います。また、毎年恒例の『福祉バザー』も行う予定です。お楽しみに！！

主な内容:福祉バザー、健康・介護コーナー、ボランティア団体の紹介・各種体験、ステージイベント(ひょっとこ踊り・バルーンパフォーマンス ほか)、プレイルーム(未就学児)、スタンプリー、共同募金コーナーなど

皆さまのご来場を、心よりお待ちしております。

日時:11月18日(土) 10:00~12:00

場所:高岡福祉保健センター移園館

主催:高岡ふくしの集い実行委員会

問い合わせ: 82-4721(宮崎市社会福祉協議会)



◆ 福祉バザー 品物提供のご協力をお願いします ◆

『第12回高岡ふくしの集い』におきまして、福祉バザーを開催します。ご家庭で眠っている贈答品など、ご提供いただける品物を募集しています。なお、収益金は地域福祉の充実のため「赤い羽根共同募金」に寄付します。皆様のご協力をお願いします。

持込期間:10月23日(月)~11月15日(水)

8時30分~17時15分(※土日祝を除く)

持込場所:高岡福祉保健センター移園館内

宮崎市社会福祉協議会高岡支所

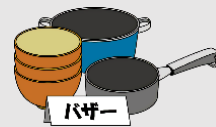
その他:【受付できる品物】

家庭日用品、陶器、漆器類、お中元・お歳暮品、結婚式の引き出物、文房具、おもちゃなどの使えるもので **未使用のもの**

【受付できない品物】

古本、衣類、ぬいぐるみ、医薬品、賞味期限切れの品、持ち帰りが難しい大型のもの、故障・破損している品

問い合わせ:82-4721(事務局:宮崎市社会福祉協議会)



◆ 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！詳しくはお問い合わせください。

日時:10月28日(土)・11月25日(土)・12月23日(土)

※毎月第4土曜日 11:30~13:00 (但し、食材等がなくなり次第終了します)

場所:高岡福祉保健センター移園館 参加費:100円(保険料含む)

問い合わせ:こども食堂 久津良きずな食堂 090-5746-6841(徳丸) 090-3079-9477(岩切) 090-9485-8841(山元)

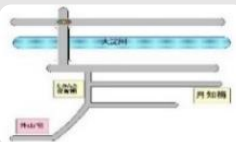


◆ 家庭用廃食用油リサイクル推進事業 ◆

ご家庭で使わなくなった食用油のリサイクル事業に取り組んでいます。町内5か所で回収しています。詳しくはお問い合わせ下さい。

高浜地区(外山カツ子宅)

電話:82-3726



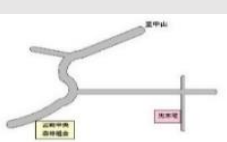
町区(柳原秋子宅)

電話:090-5470-6148



中山地区(黒木厚子宅)

電話:82-1695



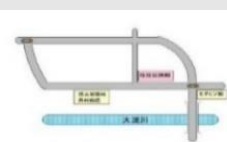
上倉地区(徳丸たづ子宅)

電話:090-5746-6841



花見地区

(花見自治公民館)



この案内が目印です



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

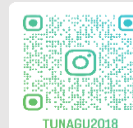
ホームページ・Facebook でも高岡地域の情報を発信しています。

高岡まちづくり委員会 事務局 〒880-2292 宮崎市高岡町内山 2887 番地

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

mail:takaoka.machi@gmail.com

「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。



【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:①10月17日(火) ②11月14日(火) ③12月12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「穆園館」内プレイルーム
 対象:1歳未満の乳児とその保護者
 定員:いずれも7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:①10月2日(月)~ ②11月1日(水)~ ③12月1日(金)~
 定員になり次第終了
 ※電話申込可 〈直通電話〉090-9043-1635



◆ 親子で染めあそび ◆

内容:身近にある食材をつかって親子で染めものあそびを楽しむ
 日時:10月25日(水) 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 その他:汚れてもよい服装
 予約:10月5日(木)~ 定員になり次第終了
 ※電話申込可 〈直通電話〉090-9043-1635



◆ 親子講座「秋をみつけに行こう♪」 ◆

内容:親子で秋を感じながら散歩を楽しむ
 日時:11月7日(火) 10:00~11:00
 場所:高岡地域子育て支援センター周辺
 対象:未就学児親子 定員:7組 費用:無料
 申込:10月24日(火)~ 定員になり次第終了
 ※電話申込可 〈直通電話〉090-9043-1635



◆ 市政出前講座「認定子ども園・幼稚園・認可保育所」◆

内容:子育て支援センターを利用する親子が、それぞれの施設
 の概要や特徴を知る
 日時:10月4日(水) 13:30~14:30
 場所:高岡地域子育て支援センター「穆園館」内 プレイルーム
 対象:未就学児親子
 定員:8組 費用:無料
 申込:9月19日(火)~ 定員になり次第終了
 ※電話申込可 〈直通電話〉090-9043-1635



◆親子講座「クリスマス会~キッズイングリッシュ~」◆

内容:英語に触れながらクリスマス会を楽しむ
 日時:12月18日(月) 10:00~11:00
 場所:高岡地域子育て支援センター「穆園館」内 プレイルーム
 対象:未就学児親子 定員:7組 費用:無料
 申込:12月4日(月)~ 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

◆ 高岡麓のまちなみを歩こう ◆

内容:高岡麓地区の歴史的な建造物や文化財を訪ねて散策します。
 日時:10月15日(日) 10:00~12:00
 場所:高岡町内
 対象:小学校5年生以上(小学生は保護者同伴)・一般
 定員:20人 料金:無料
 その他:筆記用具、飲み物、動きやすい服装および靴、帽子、タオル、
 マスク持参
 申込期間:9月15日(金)~9月24日(日)
 申込:生目の杜遊古館 電話・FAX・HP で申込



◆ 凧づくり ◆

内容:伝統的な和凧を作って遊ぼう
 日時:11月19日(日) 10:00~12:00
 場所:天ヶ城歴史民俗資料館 体験ルーム
 対象:子ども(小学生以上)・保護者 定員:15人
 料金:無料
 申込期間:10月19日(木)~10月28日(土)
 申込:生目の杜遊古館 電話・FAX・HP で申込



◆ 天ヶ城でミニ門松づくり ◆

内容:門松を作って正月を迎える準備をしよう
 日時:12月17日(日) 10:00~12:00
 場所:天ヶ城歴史民俗資料館 晴天時:庭園
 雨天時:体験ルーム
 対象:子ども(5歳以上)と保護者・一般 定員:20人
 料金:一組500円【一組につき1対(2個)のみの製作】
 申込期間:11月17日(金)~11月26日(日)
 申込:生目の杜遊古館 電話・FAX・HP で申込



◆ 高岡歴史かるたで遊ぼう③、④大会 ◆

内容:『高岡歴史かるた』を使ったかるた遊びを通して、高岡地
 域の歴史や民俗について楽しく学びます。
 日時:③ 10月8日(日)、④ 大会11月5日(日)
 各回 10:00~11:30
 場所:天ヶ城歴史民俗資料館 ③体験ルーム
 ④大会:1階企画展示室
 対象:小学生以上から大人まで 定員:15人
 料金:無料
 締切日:第3回/10月1日(日) 大会/10月29日(日)
 申込:生目の杜遊古館 電話・FAX・HP で申込

