

地 域 情 報 誌

わが町 たかあか

CONTENTS

- ・事業報告
- ・まちの話題
- ・団体情報
- ・イベント情報など



59号

2025年
1・2・3月



監督とのアフタートーク



事業報告

01.

平和を考える ～この町にも戦争はあった～

ドキュメンタリー映画 中村地平上映会

9月7日(土)、高岡地区交流センターで「中村地平上映会」を開催し、高岡町内外から約80名の参加がありました。当日、高岡中学校の生徒さんがボランティアとして受付など一緒に参加してくれました。

中村地平は、芥川賞候補にもなった作家ですが、戦後宮崎県の文化・経済の発展に寄与したことは意外と知られていません。上映会后、この映画の監督を務めた美術家小松孝英さん、監修を務めた渡辺一弘さんに登壇いただき、製作裏話などを語っていただきました。

また、皆さんから寄せられたアンケートでは、ここ高岡町でも空襲があったことを知らなかったという回答が(参加者のほとんど50代以上)50%にも上ったことに少々驚きました。

戦争は遠い国のことではないことを、戦後生まれの私たちは、胆に銘じて、平和を考えていかなければならないと感じました。追記：高岡の風景を盛り込んだ高岡小学校校歌の作詞が、芥川賞候補になった中村地平だったとは、本当に名誉なことですね。

事業報告

02.

高岡地区 人材育成事業

11月1日(金)、高岡中学校で中学3年生を対象にしたワークショップ(高岡ゆめパークⅢ)を開催しました。プログラミング学習を通じて何事もプログラミング思考で失敗を恐れず前向きに挑戦する大切さを講師の先生から教えていただきました。

教室で基本的なプログラミングを学習した後、体育館で実際にドローンを飛ばしてみました。想定外に飛んでいたり、障害物をすれすれで飛んで歓声が上がするなど楽しい時間でした。

生徒からは「プログラミング思考の大切さを知った」、「受験勉強も前向きに頑張れそう」などの声が聞けました。高校受験まであと少し!

目標に向かって頑張ってください。



第5回 高岡歴史かるた交流会

11月3日(日) 高岡町文化祭2日目に高岡地区交流センターで開催しました。未就学のお友達からおじいちゃんからおばあちゃんまでたくさんの方にご参加いただきました。初めて高岡歴史かるたで遊んだ方や対戦式で楽しんだ方など、それぞれに楽しんでいました。高岡の偉人の中に元校長先生だったという札を聞いて、「へえーっ!」と驚く人もいました。最後は取れた枚数を数えて喜んだり悔しがったり、参加賞をもってみんなにここで終わることができました。



高岡ゆめパーク事業

11月15日(金)、高岡小学校で地元で働く喜びを知ってもらおうと地域の仕事を体験するイベントを開催しました。高岡小学校と穆佐小学校の6年生が参加。建設業や飲食業など、地元から事業所や団体がブースを構え、児童たちがそれぞれの仕事を体験しました。今回の事業を通して、働くことの大切さや楽しさを感じてもらい、将来、地元高岡で仕事をしたいと思ってくれる人材が育ってくれることを願っています。



事業報告

05.

去川大イチョウ フェスティバル

宮崎市高岡町去川地区にある国の天然記念物「去川の大イチョウ」。幹回り、およそ10メートル高さ、およそ41メートルで、樹齢は800年以上とされています。

その近くの旧去川小学校で今年も「去川大イチョウフェスティバル」を開催しました。この日（11月23日）は11月下旬とは思えない暖かさで絶好のお出かけ日和。こうした中、会場では地元飲食店の出店をはじめ、お茶、焼き菓子、プリン等の販売や観葉植物、地取れの野菜が販売されたほか、習字の展示や高岡の歴史を学べるかるたの体験会も行われ大変賑わいました。

去川の大イチョウの黄葉は他のイチョウに比べ若干遅く、宮崎市内のイチョウが黄葉して散り始めたくらいが見ごろを迎えるとのことでしたので、来年、訪れる際には参考にしてみてください。

お知らせ

健康セミナーの ご案内

参加無料

最近、健康に対して意識が高くなっている方が多くなっていると思いますが、そこで未病予防について興味をもって頂きたいと思いご案内させていただきます。

みなさん、薬膳という言葉を知った事があると思いますが、一般的に皆さまの印象は、漢方と考えていらっしゃる方が多いのではないのでしょうか。

薬膳とは、健康維持や健康増進、病気の予防などを目的とした料理や献立のことを言います。たとえば、体調が悪くなると体に良いものと思って生姜とかを使った料理を食べられる事はないですか。体調の悪さもいろいろございますが、更年期障害で悩んでいらっしゃる方が、生姜は体に良いからと毎日のように食したら逆効果ということを知らない方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。体が熱を持っている時に体を燃やす食材を食べたら体調は、さらに悪くなってしまいます。

是非、この機会にこちらの講演会に参加して頂き体調にあった食材で食事をする事の重要性を皆さまにもっと知って頂き健康で元気にこれからの人生を過ごすて頂きたいと思います。

宮崎県協会主催

～今日からできる～

簡単薬膳で 未病予防!!

参加費
無料

こんなお悩みにアプローチ!

- ✓ ダイエットがうまくできない方
- ✓ 睡眠障害、肩こり、目の疲れ
- ✓ 更年期障害に悩める方
- ✓ 高血圧、精神的ストレス

講師：依田 恭平 氏
(よだ きょうへい)

国際薬膳茶師
一般社団法人日本薬膳研究会 代表理事
株式会社薬膳の極み 代表取締役

埼玉県所沢市出身。都内の専門学校で柔道整復師の国家資格を取得後、中医学大学5年実技学習相当を修了。後に国際薬膳専門資格審査会認定国際薬膳茶師も取得。推挙(すいな)という伝統中医学の施術と国際薬膳茶師の資格を活かして、3歳～101歳の高齢者まで臨床で関わり、不眠症から脳梗塞、糖尿病や精神疾患など様々な症状の臨床経験も積む。NHKジャーナル出演、POLAコラム執筆などメディア出演多数。

セミナー内容

* 今日からできる簡単薬膳で未病予防

開催場所

JA・AZM別館 202研修室
〒880-0032
宮崎市霧島1丁目1-1
Tel 0985-31-2000

日時

1 / 31 (金)

受付開始 13:00 開演 13:30 ▶ 15:00

定員

120名

会社案内 QR



LINE

公式アカウント



LINE公式アカウントにご登録ください。研修会や勉強会の最新情報などのご案内や、会員様はコメントのある情報を随時受け取ることができます。

JAIFA宮崎県協会ホームページ

JAIFA宮崎県協会

お問い合わせ

090 - 2581 - 9605
宮崎県協会 土橋までご連絡ください
jaifa.miyazaki@outlook.com

<https://www.jaifa.or.jp/kyushu/miyazaki/>

神武さまと高木兼寛先生

毎年「神武さま」の愛称で親しまれている宮崎神宮大祭ですが、今年は雨天予報だったため10月26日に予定されていた「御神幸行列・神賑行列」の往路分が中止になり、神幸行列参加を予定していた「高木兼寛顕彰会」も不参加となりました。

毎年行列に参加しています顕彰会ですが、この「神武さま」と「高木兼寛先生」の関係をご存知ですか？
神武大祭は歴史も古く1785年には御神幸祭に関する記述がみられますが、宮崎神宮の公式資料にも御神幸祭に関する記述があり、この宮崎神宮（当時は宮崎神社）の最古の記述である1876年が宮崎神宮大祭の最初の年とされています。

その22年後になる1898年「神武天皇御降誕大祭会」が組織され、神宮という社格に見合う境内にしようという事になり、この大造営に幹事長として就任したのが高木兼寛先生でした。先生は全国から多額の寄付金を集め、1907年（明治40年）に今の神殿が完成することになりますが、この多額の寄付金を集める為に一緒に活動をしていたのが、紙幣にもなりました渋沢栄一です。高木先生は渋沢栄一の主治医だったこともあります、それだけではない信用と信頼関係があったのが分かりますね。

その時に行われた奉告祭が現在の宮崎神宮大祭（神武さま）の起源になります。皆さんも先生と神武さまの関係をわが町たかおかの自慢として紹介してみても如何でしょうか。

高木兼寛顕彰会会員募集中

一般会員

顕彰会の目的に賛同される個人で、事業の企画・運営などに参画可能な方

＜会費＞ 年間1,000円

賛助会員

顕彰会の目的に賛同される個人又は法人で、遠隔地その他の理由で、会合の出席やイベント運営などの事業参画が不可能な方

＜会費＞ 個人会費 … 年間一口 1,000円
法人会費 … 年間一口 5,000円

申込み、お問い合わせ

住所

〒880-2222
宮崎市高岡町五町363番地3
高木兼寛顕彰会事務局

TEL・FAX

0985-89-2070

MAIL

info@kanehiro-kenshokai.com



宮崎市社会福祉協議会高岡支所からのお知らせ

申し込み・問合せ

TEL 82-4721

受付

8:30~17:15

※土・日・祝日を除く

自分に合ったボランティア活動をしてみませんか！

ボランティアセンターたかおか（宮崎市社会福祉協議会高岡支所）では、地域等で活動する『個人ボランティア』を募集しています。ボランティア登録を行い、興味や関心がある自分に合った内容のボランティア活動から始めてみませんか！内容は無限大です。お気軽に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

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 1月9日（木） 13:30~15:30

※次回は3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（必ず事前に申し込みをして下さい）

車椅子の貸し出し

事故や病気で一時的に車椅子が必要な方や、福祉体験等の行事等で使用するための、車椅子無料貸出を行っています。対象とならない場合がございますので、詳しくはお問い合わせください。

※貸出期間は3か月以内です。

- 宮崎市在住の方に限ります
- 常時車椅子を必要とされる方や施設や病院入院中等での使用は不可です
- 紛失・破損した場合は修繕費用を使用者にご負担いただきます



制服リユースマッチング

制服が必要な方・ゆずりたい方へ

卒業や成長によって不要となった制服を必要としているご家庭へ無償でお届けする事業です。思い出がたくさん詰まった制服のバトンタッチをお手伝いします！

宮崎市内の市立中学校と県立高校の制服が対象となります。

※ご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

対象 宮崎市在住の方

申込 お電話または二次元コードを読み取り、申込フォームよりお申し込みください。

締切 令和7年5月末まで



\ 穆園館からこんにちは /

お酒の適量ってどのくらい？

1日分の純アルコール量の目安は、男性20g、女性10gです。

問合せ

TEL 82-5294

受付

8:30~17:15

※土・日・祝日を除く

純アルコール量
20gとは？



ビール
中瓶1本
(500ml)

アルコール度数5%



日本酒
0.8合
(160ml)

アルコール度数15%



焼酎
0.7合
(125ml)

アルコール度数20%



**缶
チューハイ**
1缶
(350ml)

アルコール度数7%



ワイン
グラス2杯
(200ml)

アルコール度数12%

自分が普段飲んでいるお酒の
純アルコール摂取量を確認してみましょう。

計算式

お酒の量 (ml) × {アルコール度数 (%) ÷ 100} × 0.8 = 純アルコール量 (g)

おすすめのおつまみはこれ！

例えば…



肝臓や胃腸に負担をかけないためにも、食べながら飲むことを心がけましょう。「枝豆、冷奴、冷やしトマト、刺身、無塩ナッツ、野菜のお浸し」など、低糖質、低脂質のものがおすすめです。また、肝臓の働きをよくする栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。

たんぱく質

アルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くします。
(例) 魚介類、枝豆、豆腐、ささみ等

ビタミンB1

アルコールを分解するためには、大量のビタミンB1が必要です。
(例) 豚肉、大豆、ナッツ、ごま等

ヘルストロンの設置終了について

ヘルストロンのすべての保守サービス終了に伴い、令和7年3月31日(月)をもちましてヘルストロンの設置を終了させていただくことになりました。皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

高岡町ボランティア連絡協議会からのお知らせ

申し込み・問合せ

TEL 82-4721

受付

8:30～17:15

※土・日・祝日を除く

おはなしの会

第2・第4土曜日10時30分から11時まで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。

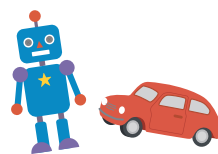


場所 高岡総合支所内図書室 費用 無料

問合せ 穆園おはなしの会 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！詳しくはお問い合わせください。



日時 1月11日(土)・2月8日(土)・3月8日(土)
毎月第2土曜日 13:00～16:00

場所 高岡福祉保健センター移園館

問合せ おもちゃ病院たかおか 82-2585 (東迫)

こども食堂「久津良きずな食堂」を開催！！

食材等を提供してくださる方、一緒に活動してくだ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 1月25日(土)・2月22日(土)・3月22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

定員 40名 費用 100円(保険料含む)

問合せ 子ども食堂 久津良きずな食堂
090-5746-6841 (徳丸) /
090-5734-4994 (押川) / 090-9485-8841 (山元)

第13回 高岡ふくしの集いを開催しました

令和6年11月16日(土) 高岡福祉保健センター移園館にて「第13回高岡ふくしの集い」を開催しました。

今回実施した「福祉バザー」では、地域の皆様と協賛企業より合計1677点の提供品を頂き、たくさんの品揃えで開催することができました。なお、当日の収益金は、宮崎市共同募金委員会へ寄付いたします。

ご来場及びご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。
ありがとうございました。



家庭用廃油の回収にご協力をお願いします！

高岡町ボランティア連絡協議会では、ゴミの減量化や生活環境の保全を図ることを目的として「家庭用廃食用油リサイクル推進事業」に取り組んでいます。

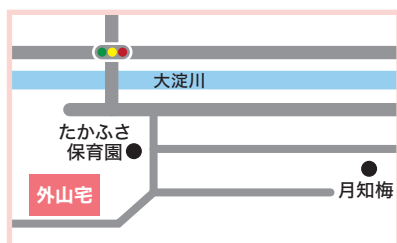
※花見自治公民館の家庭廃油回収容器は令和6年9月をもちまして撤去いたしました。

今後は下記4か所の会員宅で使用した食用油の回収を行っていますので、ご協力をお願いします。



高浜地区

外山 カツ子 宅
TEL 82-3726



町区

柳原 秋子 宅
TEL 090-5470-6148



中山地区

黒木 厚子 宅
TEL 82-1695



上倉地区

徳丸 たづ子 宅
TEL 090-5746-6841



1月 2月 3月

イベント情報

高岡地域
子育て支援センター

問合せ

TEL 090-9043-1635 (直通)

子育て
支援センター
申込は
コチラから

あかちゃんの日

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 ①1月14日(火)
②2月18日(火) 13:30~15:00
③3月11日(火)

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

申込 ①1月6日(月) ②2月3日(月) ③3月3日(月)
いずれも9:00~ 定員になり次第終了
※申込みは左記QRコードのWEB受付のみ(先着順)インフルエンザを予防する
アロマスプレーを作ろう

インフルエンザ予防効果のあるアロマスプレーを作る

日時 1月29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 7組 費用 材料代として500円

申込 1月6日(月) 9:00~
定員になり次第終了
※申込みは左記QRコードのWEB受付のみ(先着順)

おひさまの日

広いお部屋でのびのびと身体を動かして、
普段とは違う遊びを楽しみましょう日時 ①1月15日(水)
②2月 5日(水)
③2月19日(水) 9:00~11:30
④3月 5日(水)
⑤3月19日(水)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 なし 費用 無料

申込 直接お越しください

親子でふれあい遊び

親子で体の動かし方を意識したふれあいを
楽しむ

日時 2月13日(木) 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 7組 費用 無料

申込 1月23日(木) 9:00~
定員になり次第終了
※申込みは上記QRコードのWEB受付のみ(先着順)

音脳リトミック

親子で音楽に触れ、五感を刺激する

日時 3月27日(木) 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 7組 費用 無料

申込 3月3日(月) 9:00~
定員になり次第終了
※申込みは上記QRコードのWEB受付のみ(先着順)天ヶ城歴史民俗資料館
生目の杜遊古館

問合せ TEL 47-8001

二見家住宅でかまど炊飯体験

幕末・明治期に建築された二見家住宅の
かまどで美味しいご飯を炊きます。

日時 2月16日(日) 10:00~14:00

場所 二見家住宅(予定) 旧去川小学校

対象 子ども(小学3年生以上)と保護者

定員 20人 費用 一人 500円

その他 参加者準備:エプロン、三角巾、マスク
室内用シューズ・スリッパ申込 1月16日(木)~1月25日(土)
天ヶ城歴史民俗資料館 HPから申込

江戸時代のたかおか

古文書等の展示を中心に、藩政期の様子や
事件等について分かりやすく解説します。

日時 3月15日(土)~4月14日(月)

場所 天ヶ城歴史民俗資料館 1階企画展示室

対象 どなたでも

費用 無料

その他 特別開館期間のため休館日はありません。

申込 申込不要

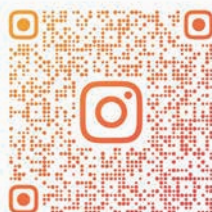
編集後記

町の出来事、わが家の自慢、イベントのお知らせを「わが町たかおか」に掲載しませんか?

町内で活動する団体活動、サークルなどが行う催し、全国大会出場、孫の誕生など、「わが町の自慢」コーナーに掲載します。「こんな催しをします!」「私たちと一緒にこんな活動しませんか?」「テニスの大会で優勝しました」「かわいい孫が生まれました」など、皆さんの「高岡のまち」に関する情報をお待ちしています。ペット自慢でも良いですよ。

掲載をご希望の方は明細を下記連絡先までお申し込みください。紙面の都合や編集により掲載できない場合もありますので予めご了承ください。

高岡まちづくり委員会

〒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

@TUNAGU2018