

広報

PUBLIC INFORMATION
"TAKAHARU" No.680

たかはる 2017 平成29年 12

西諸のよかもんを
笑顔でお届け！

にしもろマルシェ
in 東京三軒茶屋



手作りシム

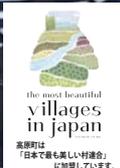
花あそび

にしもろマルシェ

ふろしよ

ふるさとの味です。

にしもろマルシェ



今月は、国民健康保険税（7期）の納期です。

高原町ホームページアドレス <http://www.town.takaharu.lg.jp>
メールアドレス machi@town.takaharu.lg.jp

写真：にしもろマルシェの様子
(東京都世田谷区三軒茶屋&丸の内広場)



小林市・えびの市・高原町 合同特集

西諸での出産 について考える

—安心して生み育てられる^{にしまろ}地域へ—

これまで西諸地域の分娩を支えていただいていたえびの市の医療機関が、7月をもって「分娩を取り扱えなくなる」というニュースが世間を騒がせました。

5月から西諸医師会のお力添えと宮崎大学のご理解・ご協力で小林市立病院での妊婦健診ができるように。さらにこのたび、地元出身の産婦人科医師が小林市立病院に着任することになり、平成30年7月から同院での分娩が可能になります。

今月号では、西諸2市1町の合同企画として、改めて「一人一人が周産期医療を考える」をテーマにその及ぼす影響などを考察します。

西諸地域の根幹を揺るがす問題

「地元で子どもが産めな
いなんて…」。

西諸地域で分娩ができなくなることは、多くの妊婦や今後出産を希望する人などに大きな不安を与えました。さらにこれは、西諸地域の少子化対策や子育て支援などの各種制度や施策の根幹を揺るがしかねない大きな問題です。

改めて、身近なところで安心してさまざまな医療の提供を受けられる環境がいかに幸せか考えさ

せられる出来事となりま
した。

魅力あるまちづくり に医療は必要不可欠

国土交通省の調査によ
ると住んでいるまちに感
じる魅力は、「買い物や医
療などの日常生活が便利
なこと」が2位になって
います。

また、移住希望者に有
効な移住施策は1位が子
育て支援、2位が医療機
能整備となることから、
住んでいる人にも、都市
部から地方へ移住を考え
る人にとっても、医療や

子育てに対する期待はと
ても大きいものになって
います。

人口減少が叫ばれ地方
創生や地域活性化などへ
のさまざまな取り組みが
行われているなか、「魅力
あるまちづくり」は、西
諸地域にとって重要な課
題。それらを推進する上
で、周産期医療は重要な
存在になっています。

子どもたちのために 医療を守り育てる

生活する上で医療とい
うものは、切っても切り
離せないものです。

医療を守り育てること
は、住民に安心を与える
とともに、地域づくりや
地方創生などにもつなが
ります。だからこそ、西
諸地域で暮らす私たちが
ひとつになり、医療を守っ
ていくことが重要です。

「やっぱ西諸に住もご
たい」と未来を担う子ど
もたちにタスキを渡させ
るように。

◆住んでいる地域に感じる魅力

(平成21年国土交通省調べ)

- 1位 自然環境が豊かなこと
- 2位 買い物や医療など日常生活が便利なこと
- 3位 気候や風土が良いこと
治安や風紀が良いこと

◆移住希望者に有効な移住定住施策

(平成26年NTTデータ経営研究所調べ)

- 1位 子育て支援 (保育園整備、医療費支援、出産祝い金など)
- 2位 医療機能整備 (病院・診療所の整備、病院連携など)
- 3位 観光交流産業の推進

INTERVIEW

専門家に聞きました。



宮崎大学医学部
医局長・医学博士
いこうたろう
土井 宏太郎 先生

産婦人科医師に係る負担は大きい 医療を守るには皆さんの協力が不可欠

現在の周産期医療を
取り巻く環境は、高齢
出産などのハイリスク
出産が増加し、産婦人
科医師の負担が非常に
大きくなっています。

来年7月から小林市
立病院での産婦人科の
分娩が再開される予定
ですが、出産のすべて
を地域の病院だけで担
うことはできません。

そのため県では、最
良の周産期医療を提供
するために、一次医療
(クリニック)、二次医
療(県病院)、三次医
療(大学病院)が相互
に連携する「周産期
ネットワーク」を整備

しています。34の医療
機関が情報を共有し、
どこでも出産ができる
体制をつくり上げてい
ます。

また、地域に産婦人
科の核となる医師が
戻ってこられることは
とても嬉しいことであ
り、千載一遇のチャン
スです。大きな負担が
かかる医師が永続的に
続けられるようにする
ためには、サポート体
制や地域の皆さんのご
協力が不可欠です。

子育てしやすい環境
はみんなで作り上げて
いくものと認識してい
ます。

※周産期…妊娠22週から出生後7日未満までの期間をいい、合併症妊娠や分娩時の新生児仮死など、母体・胎児や新生児の生命に関わる事態が発生する可能性が高くなる期間。

町内で子育てや、妊娠中のお母さん達の声を聞いてきました。



石崎千華さん（出口区）

より安心して 出産できる環境を

育ち盛りの2人の子供がおり、来年3月末に3人目を出産予定です。

都城市の産婦人科に通っています。片道で30〜40分かかりますので、病院の待ち時間まで考えると、妊婦健診には約半日の時間がかかります。

高原町から都城市までの距離があるので、もし、何かあった時のことを考える

と不安があります。

これまで高原町内で2人の子供の出産・子育てを経験する中で、近くに小児科があることは助かっています。先生も本当に親身になって診察してくださいますので安心感がありますね。

乳幼児健診の時など、ほほえみ館の職員の方が、しっかりと相談にのってくださるので精神的にも助かっています。

※
今年から、出産応援事業補助金が始まったことはすごくうれしいですね。

産婦人科に通院するだけでも経済的な負担は大きいので、妊婦さんがいる家庭にとっては本当にやさしい制度だと思っています。

お母さんたちの声がしっかりと社会に届いて、もっと高原町が安心して出産できる環境になっていくことを願っています。

※5P上段参照



五代樹里さん（並木区）

子育て中のお母さんたちの 輪を広げたい

やっぱり、産婦人科が近くにないのは本当に怖いです。

2人目を今年8月に出産した時、町内で破水してしまい、夫と都城市の産婦人科まで自家用車で行ったのですが、気が動転して高速道路を利用せず、病院到着まで40分かかってしまいました。結果的に赤ちゃんは元気に生まれてきてくれたのですが、万が一も考えられる状況でした。

周囲のサポートがないと、遠距離の産婦人科への通院は

本当に大変だと思います。

うちは、主人や義母がサポートしてくれたので助かっていますが、長子と赤ちゃんを連れて、お母さん1人で産後の健診を遠方の産婦人科まで行くとなると、産後でまだ体力のないお母さんにとっては大きなストレスだと思います。

私は、今、「たかはるママんず会」というお母さんサークルを結成して、子育てに関する悩み事の相談を受けたり、小さな子育てイベントを行ったりしています。

赤ちゃんがいるお母さんは孤独になりがちです。家から出て、お互いに顔を合わせて、悩みを分かち合うだけでもずいぶん気が楽になると思います。また、インターネットや書物では得られない、子育ての実体験にもとづく情報を共有することは、お互いにプラスになるはずです。

将来的にはNPOを立ち上げて高原町のお母さん達の子育てを応援できるような会にしたいけらと夢を描いています。

高原町の 出産・子育て サポート体制

高原町では、安心して「妊娠・出産・子育て」ができるように、妊娠から1歳までの間に、健康診断や各種教室、相談などさまざまなサポート体制が充実しています。

出産前

出産応援事業補助金（妊娠1回につき2万円）を交付

町では、妊娠から出産までの健康増進と経済的負担の軽減を図るため、出産応援事業補助金を交付しています。

●対象

- ・妊娠満22週目以降の妊婦
- ・妊娠満22週目以前に出産した人で、出生届を提出した者
- ・妊娠満22週目以降に自然死産し、死産届を提出した者

※特例として、平成29年7月15日から9月11日までに出産または自然死産し、町内に住所を有する人は対象になります。対象者には個別通知しています。

●補助額

妊娠1回につき2万円

●申請用紙配布場所・提出先

高原町総合保健福祉センター ほほえみ館

●必要なもの

申請書、妊産婦名義の通帳、妊産婦の印鑑、母子健康手帳、委任状（妊産婦本人名義の通帳がない場合必要）

●申請期限

原則、出産した日はまたは出産予定日まで
※平成29年7月15日から9月11日までに
出産された方は、平成30年3月30日まで（個別通知書に記載あり）

出産後

赤ちゃん訪問

概ね生後1～2か月前後をめやすに訪問します。

赤ちゃんの様子やお母さんの体調等をお伺いしたり、育児の相談や乳児健診・予防接種の案内をしたりします。

出産後

乳児健診

原則として毎月第2火曜日に実施。（個別通知はありません）

身長・体重測定や栄養相談、対象者には医師の診察を行っています。育児学級等イベントの案内も行っていきます。また、生後5～6か月児を対象にブックスタートとして絵本をプレゼントしています。

子育て

育児学級

内容はふれあい遊びや親子ピクスなど多様です。

ぜひ、家族やお友達をお誘いのうえ、ご参加ください。

予約制となっていますが、当日参加も大歓迎です。

子育て

乳幼児もぐもぐ大好き教室

離乳食・幼児食の進め方を栄養士がお話します。お話を聞いたあとは実際に試食をします。

ゆっくり栄養士と話ができる機会です。お気軽にお越しください。（年3回実施：予約制）

子育て

1歳6か月児健診

年4回実施し、身体計測・内科健診・歯科検診・ブラッシング指導等を行います。（対象者へ個別通知します）



子育て

3歳6か月児健診

年4回実施し、身体計測・内科健診・歯科検診・個別心理相談等を行います。（対象者へ個別通知します）



子育て

無料フッ素塗布

指定歯科医院でのフッ素塗布が1回無料で行える受診券を対象者へ配布しています。



出産前
出産後
子育て

各種ご相談

電話や窓口における相談はもちろん、訪問での相談も実施しています。

妊娠・出産・子育てのさまざまな悩みや不安に保健師や栄養士が対応いたします。

お問い合わせ先

ほほえみ館
健康づくり推進係まで
☎42-4820



高原町民体育館分館 国登録有形文化財に登録



10月27日、高原町民体育館分館が、国登録有形文化財に登録されました。

昭和初期の建築物としては、全国的にも大規模な部類に入り、外観、内観ともに木造洋風の建築様式で歴史的価値が高いことが評価されたものです。

高原町民体育館分館は、昭和11年に、高原町小学校講堂として建設されたと言われています。建設当初から、木造1階の洋風建築物として、高原町の中心部を彩る建築物でした。その後、高原町民体育館と名称を変更し、町民の社会体育活動や社会教育活動に大きく寄与しているだけではなく、結婚式や合同金婚式を行うなど、さまざまな催しに利用され、町民にとって象徴的かつ愛される建築物となっています。昭和39年に現在の高原町民体育館を建設したため、それ以降は、高原町民体育館分館として、町民には「分館」の愛称で親しまれています。

現在は、地元スポーツ少年団や、地域の社会体育活動団体が頻繁に利用しており、高原町民の活動の場として、これからもずっと大切に後世に残していきたい歴史的な建造物です。

分館と共に歩んで60年

高原剣道スポーツ少年団
白石富雄 監督

私は、中学生の頃からここで剣道をしていますので、もう60年近く高原町民体育館分館を利用しています。

昔からここは本当に変わらなせんね。床を張り替えたり、サッシを入れ替えたり多少の手入れはありましたが、60年前とほとんど同じ姿でいつも私たちを迎えてくれます。

最近の体育館と違って、窓が



とても多いので、暑い時はとても暑く、寒い時はとても寒いです。子ども達にとっては、決して良い環境とは言えないのですが、分館の持つ独特の雰囲気は、新しい建物では感じることのできない歴史の重みがあります。

今回、高原町民体育館分館が国登録有形文化財に登録されたことは利用している者にとっても大変誇らしいことです。

私も70才になり、あとどれぐらい分館で、子どもたちと剣道ができるかなと少し寂しい気持ちになることもあります。分館がこれからもずっと高原町民に大事にされながら、この場所にある続けて欲しいと思います。

国登録文化財とは・・・

文化財として一定の価値が認められているもの、直ちに指定文化財とすることが困難であるものについて、国がリストアップする制度。保護・活用に必要な修理等のための設計管理費の2分の1が補助される等の優遇措置がある。

ふるさと高原を想う集い

宮崎高原町友会・関西高原町友会開催！

10月20日に、宮崎高原町友会が開催されました。今年は、第40回の節目の開催となり、今回初めて参加された方がいるなど盛会となりました。なお、総会に先立ち、長年事務局長を務められ、本年4月に逝去された有村忠男氏へ出席者全員で黙祷が捧げられました。

また、11月12日には、関西高原町友会が開催されました。たかはるふるさと大使の絃呂しのぶさんや大野勇太さんが開催に花を添えるなど、こちらも賑やかに開催されました。今年の宮崎に続き、関西は来年度が第30回目の開催となります。それぞれ、ふるさと高原を離れた方々が一堂に会し、自身や町の近況などを楽しく語り合う場です。高原町出身者の参加をぜひお待ちしております！



宮崎高原友会の皆様



関西高原友会の皆様①



関西高原友会の皆様②

**いざという時のために
高原町防災講演会開催！**

11月4日、高原中学校体育館において、鹿児島大学大学院理工学研究科准教授の井村隆介先生をお招きし、「霧島火山の現在（いま）」と題して、防災講演会を開催しました。

10月11日、約6年ぶりに噴火した新燃岳をはじめとする霧島火山の現状、今後の火山活動等も踏まえ、麓に住む我々がどのような心構えで、霧島火山と共存すべきかということに、約300名の参加者は熱心に耳を傾けていました。講話には、今回の噴火や降灰状況の映像とともに、6年前の大規模噴火の映像も流れ、当時の火山雷や空振など、噴火の際に感じた恐怖がよみがえりました。井村先生は、今後噴火が発生した際は、情報収集とともに、自らが感じた感覚をもとに、身を守る行動をとってほしいとお話になりました。新燃岳やえびの高原の硫黄山は、小康状態ではあるものの、いつ噴火してもおかしくない状況に変わりはありません。日ごろから物心両面の備えをお願いします。

**秋 農事組合法人はなどう
の収穫祭開催！**

11月5日、杜の穂倉竹林内にて収穫祭が開催されました。

会場内では、乙女会による煮しめ等の郷土料理や地元産の酒等を多くの方が楽しめました。また、餅つき体験も行われ、子どもたちも大喜びでした。さらに、シンガーソングライターの大野勇太さんによるミニコンサートもあり、会場全体が賑やかな雰囲気になりました。

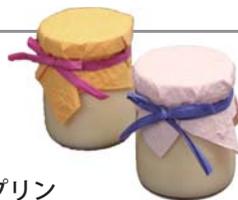
**に 西諸の特産品を東京へ
しもろマルシェ開催！**

11月1日～2日、東京都世田谷区三軒茶屋ふれあい広場にて、小林市、えびの市、高原町の業者が特産品を持ち寄り、にしもろマルシェが開催されました。本イベントは、今年で4回目となり、三軒茶屋ふれあい広場は昨年を引き続き2回目の開催となりました。昨年に商品購入されたお客様がリピートされたり、関東高原町友会の方にお手伝いいただいたりと、東京とのつながりが見えてきたイベントとなりました。

**女 高原町初！
女性消防団員誕生**

11月10日、原田三奈代さん（下広原区）が高原町消防団に入団し、団長から辞令交付が行われました。高原町では初めての女性の消防団員となります。今後は、高齢者宅の防火訪問や応急手当の普及指導など、女性ならではのきめ細やかな対応で消防団活動の幅を広げていきます。高原町の安心安全のために頑張ってください。





まるやかな甘酒の風味と
あっさり後味がおいしい！

大好評！甘酒プリン く るみの里、みやざきの宝物グランプリ2017準グランプリに輝く！

10月22日、フェニックスシーガイアリゾートにて、高鍋信用金庫が主催するみやざきの宝物グランプリ2017が開催され、くるみの里が出品した「甘酒プリン」が準グランプリに輝きました。

県内各地から磨き抜かれた7品の商品が出品され、審査員への5分間プレゼンテーションと試食でコンテストは競われました。審査員からは「甘酒の味が出て意外性があった。」「しょうがと甘酒の相性が良かった。」と大好評でした。商品は店頭にて1個300円(税別)にて販売しています。



広 第62回日本PTA九州ブロック研究大会おおいた大会 原小学校の事例を紹介

10月21日～22日、大分県各地において、第62回日本PTA九州ブロック研究大会おおいた大会が開催され、広原小学校PTAが宮崎県の代表として、臼杵市にて第6分科会「教育問題」についての発表を行いました。

赤垣聡PTA会長は、広原小学校と地域が長年続けてきた行事(六月灯・三世代交流グラウンドゴルフ大会・おねっこたっこ)や年間の米作りの活動、棒踊りの伝承について紹介し、学校と地域との連携、協働の重要性について発表しました。

高 第8回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会 原町代表選手団激励会

11月21日、高原町中央公民館にて、高原町選手団激励会が行われました。激励会には、選考会にて決定した選手が出席し、監督をはじめ選手一人ひとりが大会への抱負を述べ、熱い思いが伝わる激励会となりました。

大会は、平成30年1月8日(月：成人の日)宮崎市にて開催予定です。町民の皆さん、高原町選手団の活躍をぜひご覧いただき、温かい声援をお願いします。



被 災害時の建築物安全性確認に備える 被災建築物応急危険度判定講習会開催

11月20日、ほほえみ館にて宮崎県主催、宮崎県建築士会協力による「被災建築物応急危険度判定講習会」が行われました。被災建築物応急危険度判定とは、地震により被災した建築物について倒壊等の危険性を判定し、住民や歩行者の安全確保を図り、余震等による二次災害を防止することを目的とするものです。今回の講習会には、民間の建築士と行政職員を合わせた36名が参加し、解体予定の住宅を利用した判定模擬訓練も行われました。大規模な地震では判定士の不足が予想され、判定士の重要性を再確認する講習となりました。

高 「芸術の秋」多くの来場者で賑わう 原町文化作品展示会開催

10月28日～29日、町民体育館分館にて高原町文化作品展示会が開催されました。町内小中学生の書道や図画工作をはじめ、町内の方々の絵画、書道、写真、木工製品など多くの作品が展示され会場は賑わいました。

今回は、台風の影響等心配されましたが、久しぶりの町民体育館分館での開催ということもあり、2日間で約850名の方々に来場いただきました。





高原町で親しまれる焼酎を作ろうプロジェクト 高原焼酎「高天原」発売開始！

11月9日、高原焼酎「高天原」が発売開始されました。発表に先立ち、11月6日、高原町役場にて発表会が行われ、多くの報道陣が詰めかけました。

製造元の明石酒造株式会社の明石秀人社長は、「高原町らしい焼酎ができたと思います。多くの人に飲んでほしい。」と述べ、同席した高妻経信町長は、「町を象徴する産品に育ってほしい」と話されました。「高天原」は高原町のサツマイモを原料に使用し、高原町出身で、現在イタリアミラノでデザイナーとして活躍する前原加奈さんがラベルデザインを手がけました。

「高天原」は以下の町内酒販売店にて販売しております。是非、ご賞味ください。



【取扱店一覧】酒のドリーム森山店、三文の徳かすみ店、新福金物店、大地の恵 百姓市、林酒店、平川酒店、広原商事有限会社、R I C 瀬戸口、ゆいまーる



今後とも区民一体となった活力ある地域づくりに取り組みます 鹿児島地区が「いきいき集落」に認定されました！

11月21日、鹿児島県農業構造改善センターにおいて、鹿児島地区（小久保幸一区長、148世帯）に対して、「いきいき集落」認定証交付式が行われました。この取組は、宮崎県が県内の中山間地域の集落の活性化を図るため、元気な集落づくりに取り組む「いきいき集落」を募集し、認定するもので、今回、鹿児島地区が認定を受けることとなりました。

今回の認定により、地区内県・町道の沿道へのアジサイの植栽をはじめとする景観美化などの取組が継続され、区民一体となった活力ある地域づくりへの取組が、ますます期待されます。

平成29年度安全で安心なまちづくり県民のつどい 元上麓区長の木場茂さんが九州防犯功労賞を受賞

10月20日、メディキット県民文化センターにおいて、平成29年度安全で安心なまちづくり県民のつどいが行われ、小林地区防犯協会理事で、元上麓区長の木場茂さんが九州防犯功労者として表彰を受けられました。この表彰は、地域の安全のために多年にわたり貢献された個人を顕彰するものです。

受賞誠におめでとうございます。



宮崎県代表として活躍！ 中嶋一郎さん、平成29年度全国障害者スポーツ大会に出場

11月6日、下後川内区の中嶋一郎さんが、愛媛県で開催された平成29年度全国障害者スポーツ大会の出場結果報告のため来庁されました。全国大会は10月28日から30日まで行われ、中嶋さんはフライングディスク・アキュラシー5メートルの部に宮崎県代表として出場し、全国5位入賞を果たされました。中嶋さんは「台風22号の影響があり、力を発揮することが難しかったが、楽しんで競技できた。このような競技があることを知ってもらい、競技人口を増やしていきたい。」と話をされました。

高妻経信町長から「素晴らしい結果で町民の皆様に元気をいただきました。来年の全国大会出場も期待しています。」と賞賛と激励の言葉がありました。

優しく、頼もしい高原町の子ども達 小学生認知症サポーター誕生！

10月4日、高原小学校の体育館において4年生47名と教職員4名の合計51名を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。認知症キャラバン・メイトが、DVDや〇×クイズを通じて、認知症という病気・症状・サポーターとしてできる事・接し方などをわかりやすく伝え、子ども達からは、「声をかける時は前にまわって、ゆっくり話す」「おこらずに優しく声をかける」「大丈夫だよと言ってあげる」等々の感想が出ました。

これからの担い手となる子ども達の素直な感想から、頼もしく感じる講座となりました。



神武の里 たかはる

作：六部
53

たかはる
じょう
高原城攻め ⑭



行けく!!



何事だ

若侍連中が伊東の挑発に乗って攻撃をはじめました!



フフフ…
「布陣崩し」か…
伊東め
やりおるな



挑発成功…



殿! 下柵の鳥集軍の攻撃命令は?



使いを出しておる! 鳥集は果敢に戦ってくれるだろう



下柵 (外堀)

鳥集様!! 鳥津が攻めてきました!

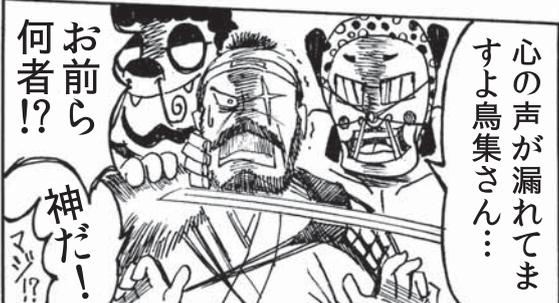
おおい 鳥集 大炊



フフフ…あの軍勢に寝返って一緒に伊東を攻撃すればこつちのものだ…



うっ



心の声が漏れてますよ鳥集さん…

お前から何者!?

神だ! マジ!?



どうする? 今すぐここで死ぬか、あの軍勢と戦って生き延びるか?



クソツ



鳥津へ攻撃開始く!!

つづく!!



ほほえみ館通信

冬は特にご注意ください！ “ノロウイルス” による食中毒

ノロウイルスによる食中毒は一年間を通して発生しますが、特に12月から翌年の1月にかけて流行します。健康な方は軽症で済むこともありますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、おう吐物を誤って吸い込むことにより肺炎や窒息することがあります。ノロウイルスにはワクチンがないため、予防対策が重要になります。



■ どうやって感染するの？

① 食品からの感染

- ・ 感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合
- ・ 汚染された食品（二枚貝など）を十分加熱しないで食べた場合

② 人からの感染

- ・ 患者さんの便やおう吐物から人の手などを介した二次感染
- ・ せきやくしゃみなどによる飛沫感染

■ 症状は？

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱などが1～2日続く
(感染しても症状が出ない場合や軽い風邪のような症状のこともあります。)

■ 予防方法は？

① 手洗い

外から帰った時、トイレの後、調理の前、食事の前には必ず石けんで丁寧に手を洗う。
(アルコール消毒は手洗いの代用にはなりません。)

② 十分な加熱調理

加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱することが重要。(85℃以上で90秒以上の加熱)

③ 塩素消毒

塩素消毒液の作り方

【0.1% 塩素消毒液】

20mlの家庭用漂白剤（塩素剤）に対し、1Lになるように水を入れる。(50倍希釈)

→用途：おう吐物の処理

【0.02% 塩素消毒液】

10mlの家庭用漂白剤（塩素剤）に対し、2.5Lになるように水を入れる。(250倍希釈)

→用途：ドアノブ、調理器具、食器などの拭き取り

※注意：市販の塩素剤の多くは、塩素濃度が約5%ですが、商品によっては濃度が異なりますので、表示をしっかりと確認し、正しく計って作りましょう。

※1 おう吐物（吐いたもの）処理の手順

- ① 使い捨て手袋を着用し、素手でおう吐物を触らないように使い捨ての布やペーパータオルなどで拭き取る。
- ② 吐いた所は、0.1%に薄めた家庭用漂白剤をペーパータオルなどに染み込ませて拭く。
- ③ 拭き取ったおう吐物と手袋等はビニール袋に入れ、外にもれないようにして捨てる。
- ④ 終わったら、十分な手洗いをする。

☆上記のような症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

●その他 ご不明な点は、ほほえみ館 健康づくり推進係（☎42-4820）までお問い合わせください。

町長コラム

いっぺんいっぺん高原

ふる里を想う

～関西高原町友会に出席して～



去る11月12日に大阪市内で関西高原町友会の総会が開催され、来賓として出席する機会がありました。

関西高原町友会は、高原町出身で近畿地方在住の皆さんで構成され、今年の総会は第29回目となります。

これまでの長い間、運営に当たってこられた役員の皆様に心から感謝を申し上げます。

会員の多くの方が高原町を離れてから40～50年経っており、懇親会では焼酎を飲みながら「ごこの誰々さんは元気だろうか」「牛の値段はどうだろうか」「今年の米の出来はどうだろうか」等ふるさとのお話を交わします。今回の話題の中心は、新燃岳の噴火についてでした。会員の皆さんは6

年前の噴火により高原町が大きな被害を受けたことをよく憶えており、今回の10月11日からの噴火のことがテレビで報じられた時は大変心配されたようです。高原町のことをいつも忘れず気にかけてくださっており、感謝の気持ちで一杯になりました。皆さん方のふる里を想う気持ちは、現在、高原町に住んでいる私たちより強いかもしれません。会員の皆さんが楽しみにしている「ふるさと物産展」では、山のように積み重ねられたあく巻、いりこ餅、椎茸、焼酎等の高原町の産品も完売し、前もって自分で持参した大きなバッグに詰め込む姿も見られました。

懇親会最後の「故郷」と「高原町民歌」の合唱では、目



懇親会最後の「故郷」と「高原町民歌」の合唱の様子

に涙をためている方もおり「高原町が昔のままずっと変わらないで欲しい。いつでも帰れる場所であって欲しい。」ふる里高原への深い郷愁の念が伝わってきました。誰にもふる里がある訳ですが、全国で高原町を離れて暮らしている皆さんが誇りに思える町をつくっていかねければならない。このことは、住んでいる者の責任ではないか。そんな気持ちになりました。

関西高原町友会は、来年、30周年を迎えます。これからも高原町の応援団として私たちを見守って頂きますようよろしくお願いいたします。

さかほこ高原俳句会

十二月号



高原

菩提寺の木の葉かつ散る朝ぼらけ

佐土原 武幸

貼り終えし障子飛び入る勇者あり

中園 直子

ラ・フランス生れは秋田トトロ顔

村原 澄子

新燃の噴煙白し年送る

横田 修

鴉来る誰も気づかぬ木守柿

入佐 典子

防災の講演会や冬どなり

岩崎 富美子

電飾の七色へんげ冬木立

小村 明子

掛軸の富士に目のゆく炬燵かな

坂元 孝徳

錦江湾のぞむ師走の足湯かな

桑原 リツ

たかはるの定住記



第37回

11月15日に一般猟期が開幕し、鴨猟に明け暮れる日が続いています。今年も猟銃ではなく、むそう網という捕獲網を使った網猟に没頭しています。網を折りたたんでおき、餌を撒いて網がかぶさる範囲に獲物をおびき寄せます。獲物が寄ったところでワイヤーを引くと支柱が起き上がり、網が広がって獲物に覆いかぶさります。

僕の狙いは鴨類。川岸を歩いて餌をあさった痕跡や、フンや落ちていた羽などを捜します。餌をあさった場所は夜になると鴨が飛来する場所ですので、捕獲を試みるのは夜間になります。暗視スコープを使って鴨のより具合を観察しながら、網を反転させるタイミングを計ります。昔ながらの方

法では紐を張っておいて、そこに稲穂を縛っておきます。紐の末端には鈴を付けて置き、鴨が稲穂をついばむと音になるようにします。鈴の音で鴨が寄ってきたことを確認するという方法です。

夜の網猟は寒さと孤独に耐えながら、日暮れ前に姿を隠して鴨の飛来を待つという辛抱の猟になります。小さいテントを張って、アシなどでカモフラージュし、その中でひたすら鴨が降りてくるのを待ちます。とにかく辛い一言です。

逆にフンや羽が落ちていた場所は、日中に鴨がのんびりと羽を休める場所がほとんど。こういう場所ではむそう網をセットして青米を撒いておき、翌朝の様子を見に行く

でいます。あとは気づかれないうちにワイヤーを引く場所へ行き、一気に網を反転させれば捕獲できます。網を畳んだ脇で昼寝していれば占めたもの。よほど下手をしない限り、獲ったも同然です。

なかなか網猟をやる人が全国的にも少ないので、自分なりに色々と考えながらやっています。網猟ですと羽も肉も最高の状態で捕獲できるので、毛鉤の素材にも完璧ですし、食材としても最高級の鴨肉を獲られます。今年も大晦日は鴨ガラで炊いた出汁を使って、年越し鴨南蛮を堪能したいと思っています。



むそう網の設置の様子

いんぽのクリニック

今回は、健診の重要性についてのお話です。

○なぜ健診を受けるのか？

日本人の死因の約6割は、がんや脳卒中、心臓病等の生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見・治療に重要なのが、「特定健診」、「特定保健指導」及び「がん検診」等の受診です。

○健康寿命を延ばそう！

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。将来寝たきりや認知症等を患って、介護を必要とする期間を短くし、健やかな生活を続けるためには、生活習慣病の発症や重症化を予防・改善していくことが大切です。また、健康寿命を延ばすことで医療費の削減にもつながります。食生活や運動に気を付けて、健康寿命を延ばしましょう。

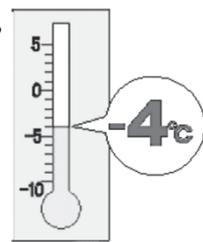
○現在健康だから健診は受けなくても大丈夫？

今健康で、病気等の症状がないから自分は健診を受けなくても大丈夫と思っている方

○問い合わせ先
町民福祉課保険係
Tel.42-1067

水道管凍結防止について

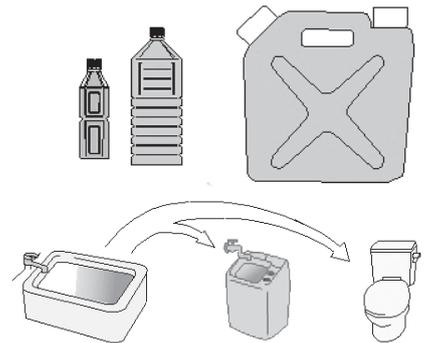
水道管が凍りやすくなるのは-4℃以下になるときです。
 こんな時は、特に注意してください。



- ◆ 天気予報などで、冷え込むと予想されたとき。
- ◆ 氷点下の日が続いたとき。
- ◆ 旅行などで家を留守にするなど、寒い日に長時間水道を使用しないとき。

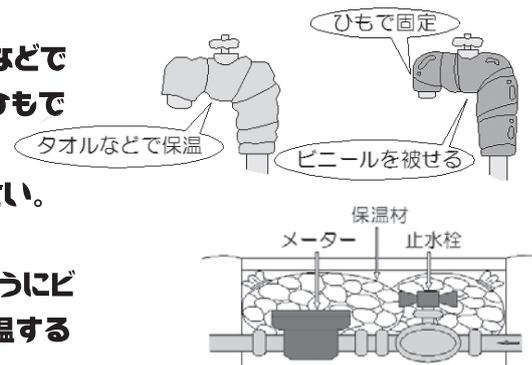
1 水道管の凍結が予想されたら

- ① 飲料水の確保をしてください。
 一人1日3リットル × 家族人数 × 2~3日程度を準備してください。
- ② 生活用水（洗濯やトイレの水）の確保も重要です。
 お風呂の残り湯は、すぐに捨てずに溜めておきましょう。



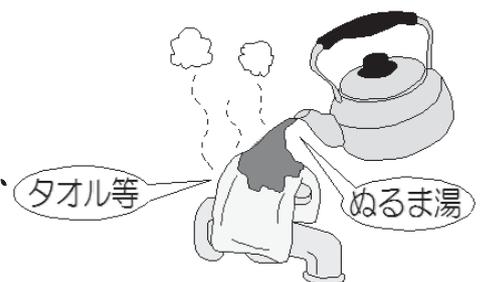
2 水道管を凍結させないためには

- ① むき出しになった水道管や蛇口部分に、不要となったタオルなどで保温し、その上からビニールなどをかぶせて濡れないよう、ひもで固定してください。
 ※温水器等については、購入先に対策を事前にご確認ください。
- ② メーターボックスの中も凍ることがあります。
 布や新聞紙、又は荷造り用の発泡スチロールを、濡れないようにビニール袋に入れてからメーターボックスの中に敷き詰め、保温するようにしましょう。



3 水道管が凍結して水が出ないときは

- ① 自然に溶けるのを待つか、凍結した部分にタオルなどをかぶせて、ゆっくりと「ぬるま湯」をかけてください。
 （熱湯は管や蛇口を傷める恐れがあります。）



※ぬるま湯 30℃~40℃

4 水道管が凍結して破損（漏水）したら

- ① 止水栓を閉めて、下記会社へ修理（有料）を依頼してください。

町内水道会社名	電話番号
(有)石ヶ野水道商会	42-3741
(有)越智水道	42-1925



○お問い合わせ先 上下水道課（電話 42-4960）



おしらせ 皆様へ
第69回人権週間

▶ 宮崎地方務局都城支局
☎0986-22-0490

人権週間について

12月4日から10日までの1週間は「人権週間」です。この期間中、法務省及び全国人権擁護委員連合会では、啓発活動重点目標を設定し、人権思想の普及のための啓発活動を展開しています。

○啓発活動重点目標

「みんなで築こう 人権の世紀～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～」

こんなときは人権擁護委員へ!

人権が侵害されたり、侵害されるおそれがあるとき、いじめ、体罰、土地建物、金銭の貸し借り、そのほか家庭内の問題などいろいろなことでお困りの方は、お近くの人権擁護委員または、宮崎地方

務局都城支局へご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られますので、安心して気軽にご相談ください。

人権相談所の開設日

高原会場

○日時 12月7日(木)
午前10時00分～午後3時00分

○場所 ほほえみ館

小林会場

○日時 12月19日(火)
午前10時00分～午後3時00分

○場所 小林市役所

また、宮崎地方務局都城支局では、土日・祝祭日・年末年始を除く月曜日から金曜日までの毎日、常設の人権相談所を設置しておりますので、気軽にご相談ください。

募集 60歳以上の方へ
宮崎ねりんピック2018参加者募集

▶ **社会福祉法人宮崎県社会福祉協議会・長寿社会推進センター**
☎0985-31-9630

○開催日 平成30年5月20日(日)
ミニテニス競技・ゴルフ競技は5月21日(月)

○会場 KIRISHIMA ヤマザクラ宮崎県総合運動公園ほか

○参加申込方法 申込用紙へ住所・氏名・生年月日・電話等の必要事項をご記入の上、高原町民福祉課または、宮崎県社会福祉協議会長寿社会推進センターへご提出ください。(申込用紙・競技実施要項は、高原町役場町民福祉課にあります。宮崎県社会福祉協議会ホームページからダウンロードできます。)

○申込期間 平成30年2月1日(木)から28日(水)まで(郵送の場合は2月28日(水)消印有効)

○参加料 500円(参加決定後、郵便局で振り込み)

○参加資格 60歳以上(昭和34年4月1日以前に生まれた方)
ねりんピック実施種目(詳しくは競技実施要項をご覧ください)

○ ラージボール卓球	○ ソフトバレーボール	○ ラグビーフットボール
○ テニス	○ ミニテニス	○ パークゴルフ
○ ソフトテニス	○ 弓道	○ 水泳
○ ソフトボール	○ 剣道	○ 卓球バレー
○ ゲートボール	○ なぎなた	○ ダンススポーツ
○ ペタンク	○ 太極拳	○ 還暦軟式野球
○ ターゲット・バードゴルフ	○ 四半的弓道	○ 囲碁
○ グラウンド・ゴルフ	○ ボウリング	○ 将棋
○ バウンドテニス	○ ゴルフ	○ 健康マージャン
○ ミニバレーボール	○ サッカー	

※○がついている種目は、全国健康福祉祭とやま大会の予選会を兼ねています。

おしらせ 戦没者等の死亡当時のご遺族の方へ
特別弔慰金の請求はお済みですか

▶ 町民福祉課 ☎42-1067

戦没者等の死亡当時のご遺族で平成27年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合に、一定の要件に該当する先順位のご遺族お一人に対し、額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます。

○請求窓口 高原町民福祉課

○請求期限 平成30年4月2日

おしらせ 家屋等を取壊された方、取壊される予定の方
家屋の滅失届出はお済みですか

▶ 税務課固定資産係 ☎42-2113

固定資産税は、毎年1月1日に土地、家屋、償却資産を所有されている方が、固定資産の所在する市町村に納める税金です。そこで、家屋等(例示:住宅・車庫・倉庫)を取壊された方、または、取壊される予定の方は、税務課固定資産係に届出が必要です。家屋等の一部取壊しも含みます。つきましては、届出を済まされていない方は、平成29年12月25日までに役場税務課固定資産係へ届出のご協力をお願いします。届出の際は、印鑑(シャチハタ不可)が必要です。また、家屋を新增築等された場合も届出(印鑑不要)のご協力をお願いします。家屋の新增築等の届出は、お電話での連絡も受付けています。ご不明な点がある場合は、上記の連絡先へご連絡ください。

募集 自衛隊に入隊希望の方へ
自衛官候補生採用試験

▶ 自衛隊宮崎地方協力本部小林地域事務所
☎22-5254

○期日 受付時にお知らせします。

○場所 宮崎県内(詳細は、受付時にお知らせします。)

○内容 筆記(国語、数学、社会、作文)、口述、適性検査及び身体検査

○応募資格 18歳以上27歳未満

○受付 年間を通じて受け付けています。



高原中学校プラスバンド
県で優勝

高原中学校プラスバンドが、第11回西部吹奏楽コンクール県予選中学校の部において、優勝した記事です。
前年の大会では最下位の成績でしたが、そこから顧問の梅田直哉先生と生徒が、猛練習でつかみ取った県の優勝でした。



一一〇番だより

10月の交通事故発生状況

人身	2	年計	27
物損	12	年計	102

インターネットの安全な利用のために
スマートフォンが狙われています！

スマートフォンはアプリをダウンロードすればいろいろなことができ便利ですが、そのアプリの中に悪意のあるものが含まれています。

- 1 便利と評判のアプリでも信頼できるサイトのもの以外はインストールしない。
- 2 スマートフォンは携帯電話というより、電話ができる小型のパソコンです。ウイルス対策ソフトを導入してください。

子どもにスマートフォンを持たせるときにはフィルタリングを！

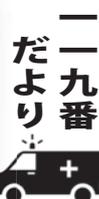
インターネットの世界には、有害な情報があふれています。

子どもがインターネットで有害な情報に接することは、事件に巻き込まれる原因になります。

- 1 子どもにスマートフォンなどを持たせるときは、お店でフィルタリングをかけてもらってください。
- 2 現在は、音楽プレーヤーやゲーム機でもインターネットが使えます。子どもに買い与えたもので、子どもが何をしているか、関心を持つようにしてください。

10月の出動状況

火災	0	年計	9
救急	34	年計	329



人口の動き



現住人口調査 11月1日現在

総人口	8,972	対前月比	-17	対前年同月比	-146
男	4,298	"	-5	"	-43
女	4,674	"	-12	"	-103
世帯数	3,870	"	-1	"	-17
☆転入	17	◎出生	1		
☆転出	20	●死亡	15		

寄付



社会福祉協議会へ
10月受付分・敬称略

増田芳子	田中良治	野村祐助	久徳しげ子	川田千穂	新地洋子	永松正子	有村マツ子	【遺族】	【故人】	【地区名】
夫	妻	妻	母	夫	母	母	夫	哲夫	上麓区	上麓区
勉	キヨカ	チツ子	ミキ	菊雄	入佐力ズエ	福永キクノ			上原区	北狭野区
									西広原区	下後川内区
									下麓区	並木区
									並木区	並木区

12月の行事予定表

日	曜	内 容	場 所	時 間	担当課	日	曜	内 容	場 所	時 間	担当課
8	金	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30~11:30	ほほえみ館	24	日				
9	土	成牛セリ市(乳子牛・和牛E.T)・豚セリ市 トレーニングコース 祓川神楽	西諸畜連 ほほえみ館 祓川神楽殿	13:00~18:00	農政畜産課 ほほえみ館 教育総務課	25	月				
10	日	リサイクル・有害ごみ・ その他のごみの排出日	各地区リサイクル集積所	7:30~9:00	町民福祉課	26	火	トレーニングコース 母子健康手帳交付	ほほえみ館 ほほえみ館	17:30~21:00 9:30~11:30	ほほえみ館 ほほえみ館
11	月	古紙リサイクルの収集日 子牛セリ市	もやせるごみ収集地区の各ごみ集積所 西諸畜連	8:30まで	町民福祉課 農政畜産課	27	水	廃プラリサイクルの収集日 肩こり腰痛予防教室	各ごみ集積所 ほほえみ館	8:30まで 9:30~11:30	町民福祉課 ほほえみ館
12	火	古紙リサイクルの収集日 子牛セリ市 トレーニングコース 母子健康手帳交付 乳児健診	もやせるごみ収集地区の各ごみ集積所 西諸畜連 ほほえみ館 ほほえみ館 ほほえみ館	8:30まで 17:30~21:00 9:30~11:30 13:00~13:30受付	町民福祉課 農政畜産課 ほほえみ館 ほほえみ館 ほほえみ館	28	木	もやせるごみの日(年末収集)	各ごみ集積所	8:30まで	町民福祉課
13	水	廃プラリサイクルの収集日 子牛セリ市 肩こり腰痛予防教室 皇子原学園	各ごみ集積所 西諸畜連 ほほえみ館 役場玄関前集合	8:30まで 9:30~11:30 9:50~	町民福祉課 農政畜産課 ほほえみ館 教育総務課	29	金	もやせるごみの日(年末収集) 霧島美化センター-臨時稼働日	各ごみ集積所 霧島美化センター	8:30まで 8:30~12:00 13:00~16:00	町民福祉課 町民福祉課
14	木	古紙リサイクルの収集日 トレーニングコース	もやせるごみ収集地区の各ごみ集積所 ほほえみ館	8:30まで 17:30~21:00	町民福祉課 ほほえみ館	30	土	霧島美化センター-臨時稼働日 古紙リサイクル年末回収	霧島美化センター 役場東側駐車場	8:30~12:00 13:00~16:00 8:30~16:00	町民福祉課 町民福祉課
15	金	古紙リサイクルの収集日 子牛耳標装着(10・11月生) 肩こり腰痛予防教室	もやせるごみ収集地区の各ごみ集積所 町内一円 ほほえみ館	8:30まで 9:30~11:30	町民福祉課 農政畜産課 ほほえみ館	31	日				
16	土	トレーニングコース 書道講座	ほほえみ館 中央公民館	13:00~18:00 10:00~	ほほえみ館 教育総務課	1 月					
17	日	たかはるよりどり交流市	高原町中央商店街	8:30~11:00		1	月	● 元日			
18	月					2	火				
19	火	成牛セリ市(妊娠牛) 無料法律相談(要予約) 1歳6か月児健診 トレーニングコース	西諸畜連 ほほえみ館 ほほえみ館 ほほえみ館	13:30~16:30 13:00~13:30受付 17:30~21:00	農政畜産課 社会福祉協議会 ほほえみ館 ほほえみ館	3	水				
20	水	廃プラリサイクルの収集日 県内一斉消毒の日 職業用廃プラスチック・廃ビニール集積 町民生活相談 肩こり腰痛予防教室	各ごみ集積所 町内一円 J.A出口出張所 ほほえみ館 ほほえみ館	8:30まで 8:30~12:00 13:00~16:00 9:00~12:00 9:30~11:30	町民福祉課 農政畜産課 農政畜産課 社会福祉協議会 ほほえみ館	4	木	もやせるごみの日(年始収集) トレーニングコース	各ごみ集積所 ほほえみ館	8:30まで 17:30~21:00	町民福祉課 ほほえみ館
21	木	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30~21:00	ほほえみ館	5	金	もやせるごみの日(年始収集) 肩こり腰痛予防教室 皇子原学園(成人式) 平成30年高原町成人式	各ごみ集積所 ほほえみ館 神武ホール 神武ホール	8:30まで 9:30~11:30 10:00開会 9:00~12:00	町民福祉課 ほほえみ館 教育総務課 教育総務課
22	金	肩こり腰痛予防教室 町内各小中学校授業終了日	ほほえみ館	9:30~11:30	ほほえみ館 教育総務課	6	土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00~18:00	ほほえみ館
23	土	● 天皇誕生日 第38回高原町スポーツ 少年団駅伝大会	高原町総合運動公園多目的 芝生広場及びびわあい広場	9:00~	教育総務課	7	日	第8回宮崎県市町村対抗 駅伝競走大会開会式	宮崎市民文化ホール	15:00~	教育総務課



編集後記

お気づきの方も多いとは思いますが、先月号の広報たかはるで高原町の人口が19,000人を切りました。

今月号の16Pを見ると、出生者数が1人に対し、死亡者数は15人です。

毎月、転入者数と転出者数は、ほぼ同数ですので、圧倒的に死亡者数が多いことで、人口減少が進んでいることがわかります。

町の課題としては、死亡者数が多いことが大きな問題だと思えます。過去1年間の出生者数は52名です。高原町の小学校、中学校を卒業された方なら、いかに少なくなっているか実感できると思います。

今月号は、西諸地域の周産期医療の特集を行いました。お母さんたちの声を聞くと、関係機関や地域が対策に取り組んでいるものの、西諸地域の出産から子育ての環境は非常に厳しい状況です。

若い人が、高原町に住み、働き、家庭を築く環境が充実できるように、官民連携した広い取り組みが必要だと感じました。

中武利仁

みんなのひろば

全国大会3位に入賞！

10月22日、横浜文化体育館にてIBKO国際武道空手道連盟主催の第9回全日本空手道選手権大会が開催され、竹井萌さん（並木区）が組手の部中学校2・3年52Kg未満の部に出場し見事3位に輝きました。



全国から予選を勝ち抜いてきた強豪が集まる中、竹井選手は得意の下突きと下段蹴りを武器に準決勝まで勝ち上がりました。日本一を目指して、今後ますますの活躍が期待されます。



元気になって欲しいから

ハビブウルラハマンさん（小林市在住・パキスタン出身）は、高原町のMIプラント・KK代表取締役今西三夫さんと縁があり、1年前前から、高原町の工場で電動車いすの生産を始め、このほど従来品よりも、安全性・堅牢性・快適性を高めた新しい電動車いす「リボン」を開発しました。

10月28日は、パキスタンからの視察団が高原町の工場を訪れ、「リボン」の試乗等を行いました。

ハビブウルラハマンさんは、「多くの障がい者が、この新しい電動車いすに乗って、活動範囲を広げることで、少しでも元気になってもらえればと思います。」とのことでした。



写真前列右今西三夫さん
写真前列中央ハビブウルラハマンさん

たかはるの魅力と資源

第10回



皇子原公園の紅葉

皇子原公園の皇子原神社裏には、立派なモミジの木があります。毎年、12月初旬頃に紅葉し、晩秋の皇子原公園を彩ります。