

8

令和2年 No.712
2020 Aug.

広報たかはる

熱中症に気を付けながらマスクを着用し、マスクを外すときは人との距離を十分確保しましょう！

目次

- P2 まちのわだい
- P4 絵画・工作コンテスト入賞作品発表
- P6 ふるさとを想い夢が広がる若者たち
- P8 いきいきリーダーいきいき百歳体操
- P10 特定・長寿健診を受けましょう！
- P11 役場の仕事・事業・政策
- P12 ほほえみ館通信
- P13 町長コラム
- P14 防災関連連載
- P15 マイナンバー通信
- P16 お知らせ
- P18 読書の旅人
- P19 行事予定



PUBLIC RELATIONS MAGAZINE
FROM
TAKAHARU TOWN

写真：広原小学校植栽活動



topic①

白寿・米寿・喜寿のお祝い!



6月25日、皇子原温泉健康村で、白寿・米寿・喜寿のお祝いが、白寿(99歳)2名、米寿(88歳)30名、喜寿(77歳)39名の皆様に参加いただき開催されました。広原保育所の園児による元気でかわいらしい歌や踊り、高原町文化連盟の皆様による日本舞踊、琴、フラダンスの披露、参加された方々の自慢の歌や踊りの披露をしていただきました。皆さん、これからもお元気で健やかな毎日をお過ごしください。



topic②

小林税務署から高原町へ感謝状が贈呈!



6月29日、地方公共団体から国への確定申告書データ引継(電子申告)の積極的な取組により、住民サービス向上と、国や地方公共団体双方の行政効率化に寄与したとして、小林税務署長から感謝状が贈呈されました。

今後も住民の皆様の実便性が向上するように、行政効率化に向けて努力していきます。



topic③

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える!!



7月2日、小林地区保護司会椎谷会長を始め高原支部保護司会の皆様、小林地区更生保護女性会小野会長が参加され、第70回「社会を明るくする運動」内閣総理大臣メッセージ伝達式が行われました。地域全体で明るい社会を築くために、犯罪や非行の防止や犯罪や非行を行った方々の更生に対する理解を深める必要があることの確認を行いました。



topic④

高原町区長会より新型コロナウイルス感染症対策の寄附金贈呈



7月15日、高原町区長会(会長 松石 忠氏)の皆様から新型コロナウイルス感染症により様々な面でお困りの方々のために役立ててほしいと、高原町へ寄附金の贈呈がありました。いただきました寄附金は大切に使用させていただきます。誠にありがとうございました。



topic⑤

町内老人クラブの交流を深める新たな取組!

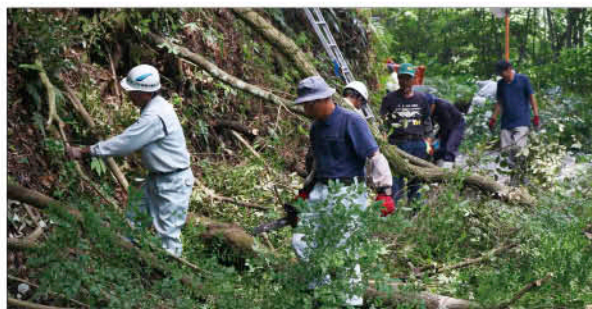


7月18日、総合運動公園「ふれあい広場」で、グラウンドゴルフ交流会が開催されました。老人クラブ同士の交流を深めることを目的に実施している高原町老人クラブ交流活動事業の一環で、6月には下広原老人クラブが、第1号の取組を行っています。高原町老人クラブ連合会朝比奈紀行会長は「交流事業を通して老人クラブ会員の増加にも繋がって欲しい」と話されていました。



topic⑥

高原町を支える環境美化活動実施!



7月19日、下広原区(山本治信区長)で環境美化活動が行われました。区民や子ども達が日頃から使う道路等の環境を整え、気持ちよく生活できるようにとの思いで、区民の皆様とボランティアの方々が協力して、草刈り、雑木の伐採や枯葉の除去などの作業を行いました。綺麗になっていく道路を見て、各区の取り組みで、高原町は支えられていると改めて感じました。

○令和元年度の高原町ふるさと納税の寄附額について

令和元年度の高原町ふるさと納税の寄附額は、

6,544件 194,547,000円 でした。

ふるさと納税は、応援したいと思う自治体への寄附額に応じて、個人住民税・所得税の控除が受けられる仕組みです。本町では、寄附をいただいた方々に、寄附額に応じて特産品を返礼品として贈呈しています。

令和元年度における使用用途別の寄附状況は下記のとおりです。

まちづくり、人づくり及びものづくり支援	2,170件	63,513,000円
子育て支援	2,057件	57,956,000円
産業振興支援	681件	23,000,000円
福祉、健康づくり支援	702件	21,544,000円
歴史、伝統及び文化・芸術活動	423件	12,675,000円
スポーツ振興支援	116件	4,183,000円
移住、定住支援	144件	5,222,000円
令和元年度新燃岳噴火支援	3件	50,000円
その他	248件	6,404,000円

いただいた寄附金は必要経費を差し引いて、ふるさと振興基金に積み立てたのち、寄附者に選択していただいたそれぞれの使い道に即した事業に有効に活用させていただきます。また、本年度のふるさと納税におきましても、特産品取扱事業者と一体となって、新しい返礼品の開発等に取り組んでいます。



“コロナに負けるな 大型連休自宅でチャレンジ企画”

絵画・工作コンテスト 入賞作品発表



“コロナに負けるな 大型連休自宅でチャレンジ企画”と題し、5月に「絵画・工作コンテスト」を実施したところ、合計134点の作品が集まりました。6月23日・24日に厳正なる審査会を開催し、12点の入賞が決まりました。おめでとうございます。

御応募いただいた作品(うち公開可のものは、8月21日まで、高原駅や神武ホール(ホワイエ(注))に展示しています。ぜひ、この機会に御覧ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急事態宣言が発令された最中でのチャレンジ企画でしたが、明るく未来を見据えた作品が数多く集まり、たくさんの元気をいただきました。御協力ありがとうございました。

(注) 神武ホールでは、外からホワイエ(内部通路)を觀賞する方式になります。



審査会の様子



駅待合室の様子



幼児の部



最優秀賞

「あおちゃん」
やました こうしろう(4)



優秀賞

「吉都線と私たちのまち」
遍照幼稚園 園児(3~5)



優秀賞

「こいのぼりあげたよ」
ひがし まゆか(4)

一般の部



最優秀賞

「春うらら 陵くんと琉莉ちゃん」
くろき くみこ (59)



優秀賞

「川とトラクター」
いわさき けんご (35)



優秀賞

「行ってみたい 日光東照宮 陽明門」
のなか けいじ (69)

小中学生の部



最優秀賞

「しょう来 夢はデザイナー」
まつぎき ゆきな (11)



優秀賞

「みんなが仲良し高原町」
うちむら さあや (10)



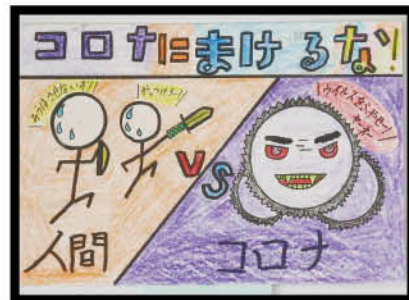
優秀賞

「私の好きな町、高原町！」
ほしやま なつみ (10)



最優秀賞

「にこにこたかはるのおひさま」
いしざき こはね (6)



優秀賞

「コロナに負けるな！」
ながの いちか (12)



優秀賞

「にこにこたかはるのおひさま」
ごとう きいち (6)

ふるさとを想い 夢が広がる 若者たち

高原町内の県道29号線と県道414号線が交差するあたりに今回の取材先である山下薬草店があった。店に併設されている加工場の建物に近づくと、薬草独特の香りが歓迎してくれる。薬草加工作業に追われているのが、山下洋一さん（38歳）、山下薬草店の後継者。集荷されてきたばかりのまだ葉っぱが青い薬草は、おなじみのドクダミ。地元の女性スタッフがドクダミを吊るして掛け干し作業に追われていた。半乾きにしたドクダミは、さらに葉タバコ乾燥用の乾燥室で乾燥されて生薬になる。

昔から「医食同源」という言葉があつて、「くすり」と食物は元々一緒、シヨウガヤニンニク、ゴーヤーなど薬効がある食物も多い。山下薬草店で加工している薬草は、ビワ、柿、クワ、イチヨウ、ヨモギ、シソなどの葉、クズの根、アカメガシワの樹皮、月見草やマタタビの茎や実など26種もあると標示されていた。ほとんどが地元で採れるおなじみのものばかり。地元の農家の人など50戸余りが採取したものが集荷されてくる。一般的な効能として高血圧、夜尿症、解熱、便秘などに効果があるとされている。



ドクダミの掛け干し作業をする山下洋一さん



薬草のアカメガシの樹皮

ふるさと納税の返礼品にも!

町内で薬草店を営む若者

山下 洋一さん

“地域の宝” が
未来を創る

“ふるさとを元気に”
ふるさと納税ありがとう

高原町も過疎化と高齢化の波にさらされて、人口が減っている。ふるさとを元気にしようと思いついたふるさと納税には、令和元年度に高原町に対し全国各地から約6500件、1億9000万円の納税があった。令和元年度の高原町の税収は2億5000万円余りなので、ふるさと納税の大きさがわかる。ふるさと納税はまちづくり、人づくり支援に使われているほか、福祉、健康づくり支援、子育て支援、移住・定住支援などに使われている。人口減少がもたらしている。人口減少がもたらしている。自治体にとって、ふるさと納税財源は貴重な財源。

高原町では、宮崎牛、マンゴー、お茶やちみつなどがふるさと納税の返礼品に選ばれている。

もちろん、山下薬草店の薬草茶もふるさと納税の返礼品としてふるさと納税に貢献している。



薬草のヨモギの摘み取り作業

地域の宝が未来を創る

山下薬草店に生の薬草を納品してきた町民に聞いてみた。

後川内 農業

正入木まり子さん

「きょうは、採取したドクダミを持ってきました。薬草は、町内のどこにでもありますから農作業の合間、薬草を採取して25年になります。農家の貴重な収入源にもなっていますし、ふるさと納税の返礼品にもなっていると聞いて喜んでいきます。」



薬草を納品する農家正入木まり子さん

宮崎県は豊かな自然の中で育つ薬草を元気な地域農業おこしの特産にしようと、隣の小林市野尻町に「薬草・地域作物センター」を設置して薬草の試験栽培の研究に乗り出している。

山下洋一さんは、地元の小中学校を卒業して県立小林高校で学び、宮崎大学農学部地域農業システム科で専門的に地域農業を研究してきた。さらに、大阪の食品メーカーや漢方製薬の会社に勤めて、漢方・薬草の見識を深めてきた。

農村地帯のどこにでも自生し

ている薬草に目をつけて、祖父の代に薬草集荷をはじめ、父・政雄さん（72歳）の代に有限会社になって、洋一さんが跡を継ぐ。

山下薬草店

山下洋一さん

「ふるさとは自然がいっぱいです。どこにでも自生している貴重な薬草は地域の宝です。先人の知恵を生かして、温故知新の精神を忘れず、未来に繋げていきたいです。」



地域の宝 生薬ブランド商品

いきいきリーダー養成講座 第3期生 開講しました！

今年はコロナ対策も考慮し、毎週水曜日に約1か月間の短期集中型で7月に開催しました。直前になっての参加者募集となりましたが、今後わが町を支えてくださるメンバー10名の方に参加いただきました。

7月講座は、1日に開講式を行い、以下の内容で毎週開催しました。

- 第1回 「高原町の介護の実態を学ぼう！」
- 第2回 「認知症サポーター養成講座を受講しよう！」
- 第3回 「地域ケア会議を見学しよう！」
- 第4回 「転ばないからだを作ろう！ いきいき百歳体操の実践！」
- 第5回 「ボランティアって何だろう？～三股町の活動紹介～
高原町 生活おたすけサービスについて」



あとは、10月14日の『閉講式』と『脳いきいきセミナー』を残すだけとなりました。

今回は、その講座風景を紹介します。

また、9月講座は、7月講座と同じ内容で毎週水曜日 午後1時半～ほほえみ館 中研修室 で開催します。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

いつまでも、元気で、楽しく、助け合って、わが町で暮らしていきましょう！



高妻町長によるあいさつ



お問い合わせ先・申し込み窓口：ほほえみ館高齢者あんしん係 ☎42-2581



いきいき百歳体操 参加者の声♪ パート2



今月も7月号に引き続き、『いきいき百歳体操』“参加者の声”をご紹介します。また、7月から下後川内地区でも、多目的集会施設（公民館）で、毎週火曜日9時30分～開始になりました。町内のあちこちで、少しずつですが“こけないからだづくりの輪”が広がってきています！

鹿児島茶飲み場グループ



このグループ最高齢の95歳です。週に1回デイサービスに行き、百歳体操や茶飲み場に、娘と一緒に参加しています。家では、家族のために野菜も作っています。体操に来ると、みんなと会話出来るのが楽しみです。
【大畑 ユキエさん】

南狭野茶飲み場グループ



みんなと話をできるから楽しみです。
【反田 ミエさん】

コロナで長い間休みにになり、再開が待ち遠しかったです。
【林 セツ子さん】

体力作りやストレス解消になります。
【倉住 フチ子さん】

家族が送迎してくれるので参加できます。楽しみです。
【濱田 不二子さん】

下広原区温谷グループ



週に1回デイサービスにも通いながら、百歳体操も自宅で続けています。腰が痛いので動作はゆっくりですが、どうか自分のことは自分で出来ています。どちらも続けることで、体力の維持が出来ていると思います。

【今井 久美子さん】

蒲牟田区新地橋グループ

去年の4月に、骨折で50日間入院しましたが、退院後は自宅でのリハビリ体操と百歳体操を続けています。徐々に体力がついてきて、痛みもよくなりました。お茶飲みとおしゃべりも楽しみです。
【福元 ヤエ子さん】

膝がこれ以上悪くならないようにと頑張っています。筋力がついたと思います。体操をして半日は、みんなと話をするのが何よりの楽しみです。
【鴨 イツさん】



特定・長寿健診を受けましょう!!

特定健診は、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病（心臓疾患・脳血管障害・糖尿病など）の前ぶれともいわれる【メタボリックシンドローム】に着目した健診です。今年度も対象の方には、「特定健康診査受診券」「長寿健康診査受診券」を送付しておりますので、年に1度の健診を受診しましょう。

さて、特定・長寿健診には、空腹時血糖やHbA1cといった糖尿病に関する検査項目があり、結果から生活習慣の改善や治療の必要性について考える大事な指標の1つです。

○知っておこう! 「糖尿病」

糖尿病は、インスリンが十分に働かず、血糖値が高くなる病気です。

現在、成人のうち4人に1人が、糖尿病もしくはその予備軍と言われています。

自覚症状がなく糖尿病が進行すると・・・

【高血糖の症状】・のどが渇く、水をよく飲む ・体重が増える ・トイレの回数がふえる
・疲れやすくなる など

放っておくと、気づかないうちに病気が進行し・・・

【糖尿病の合併症】・脳梗塞 ・心筋梗塞 ・神経障害 ・腎症 ・網膜症

その中でも特に、腎症が進行すると…
「透析」が必要になることも

血液透析療法

・1回につき4～5時間かかる・週3回程度
身体的にも時間的にも負担がかかります!

○毎年の健診受診、そして定期的な病院受診を!!

健診を受けていない人

血糖値?



健診?

高血糖状態の発見が遅れ気づかないうちに重症化のリスクが高まります!

高血糖と診断されたけど
何もしていない人



放置

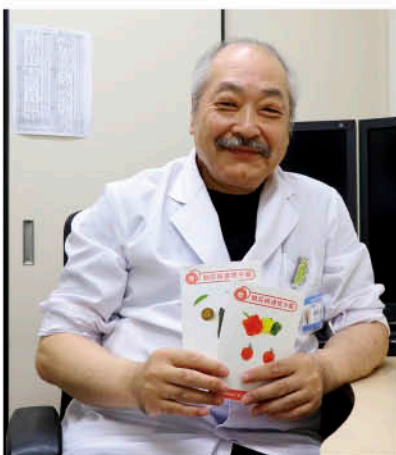
血糖が高い状態が続くと、血管が傷つき、合併症が起こりやすくなり生命の危険が生じます!

自己診断で糖尿病の
治療を中断した人

中断



初期は自覚症状がないため途中で治療をやめてしまう人が少なくありません。高血糖状態は簡単に改善できないため、自己判断で中断してはいけません。



国民健康保険 高原病院 総合内科医
えびはら ひろあき
蛭原 弘明 先生

～お話しをお聞きしました!!～

Q 糖尿病で悩んでいる方等へ一言お願いします。

A 「糖尿病の診断、治療は20年前と比べると大きく変わりました。

昔は「食事・運動療法」が中心で、治療薬も2～3種類しかありませんでした。現在では、治療薬も6～8種類に増え、インスリン注射を使うことも少なくなり、食事療法も簡単になりました。

今の薬、治療法は本当に貴方の体質に合っていますか?糖尿病の本当の原因を検査し、一人一人の体質に合わせたオーダーメイドな治療法を受けてみませんか?気になる方は、お気軽にご相談ください。」



役場の各課がどのような仕事をしているのかよく分からないという方が多くいらっしゃると思います。そこで、課ごとにどのような仕事に現在取り組んでいるのかや今後取り組む予定の主な政策等についてご紹介していこうと思います。



～第4回～ 税務課の仕事、事業及び政策について

○税務課とは？

税務課は、主に「課税」と「収納及び徴収」の業務を行う部署で、教育、福祉、消防・救急等の行政サービスを賄うための財源となる地方税を主に取り扱います。

税務課は、賦課係、固定資産係、徴収係の3つの係で構成されています。

○主な仕事は？

- ①所得の申告書等をもとに町民税・県民税の計算をします。
- ②土地、家屋や償却資産を持っている方の

固定資産税の計算をします。

- ③軽自動車を持っている方の軽自動車税種別割の計算をします。
- ④納期限内の自主納付を推進します。
- ⑤各種証明書発行を行っています。
 - ・軽自動車の車検を受けるときに必要な証明書
 - ・学校や保育所、銀行、児童手当等の申請に必要な証明書
 - ・土地及び家屋の売買や相続等に必要な証明書

今進めている一押しの政策はズバリこれ！！

所得申告の電子化をさらに進める！

新型コロナウイルス感染症の影響により、新しい生活様式が様々なところで試されています。税に関しては、所得申告の電子化が始まっています。申告期間中に高原会場で申告された方で所得税の納税や還付が発生した場合には、役場が皆さんに代わって申告書を電子で送信しています。会社より給料をもらわれている方や年金を受け取られている方についても、会社や年金保険者から給与支払報告書や公的年金等支払報告書が電子で役場に報告されています。

今後は、テレワークの推進等により、さらに申請などの手続きが簡略化・電子化されることが予想されます。また、個人の方でも、e-Tax（国税電子申告・納税システム）や eTAX（地方税ポータルシステム）を利用して電子申告等の手続きを行うことが出来ますので、ぜひご利用ください。



※ 家屋を新築、増築及び取り壊しをしたときや、軽自動車を売買、廃車したとき、諸事情により税金を納期限内に納めることができないときはお気軽に税務課（☎42-2 1 1 3）までご相談ください。

高原町役場ではこんな仕事、事業、政策を行っています！





ほほえみ館通信

高原町子育て世代包括支援センターを開設しました！



令和2年4月1日から、妊娠期から子育て期まで、切れ目なくきめ細やかに支援するための「高原町子育て世代包括支援センター」をほほえみ館健康づくり推進係内に開設いたしました。

気楽に相談ができるような親しみやすいセンターを目指していきます。

★高原町子育て世代包括支援センターではこんなことをしています！

◎母子健康手帳交付時に保健師が面談し、妊娠・出産などに関する助言、母子保健サービスの案内や子育てについての情報提供を行います。

◎希望者や必要な人に対して、保健師が支援プランを作成し、妊娠中から子育てをサポートします。

◎子育て支援機関や医療機関などと連携しながら、切れ目のない支援を行います。



～こんなお悩みはありませんか？～

- ・初めての妊娠で不安がいっぱい。何から始めればいいのか？
- ・思いがけない妊娠で困っている。頼れる人がいなくて育てていけるのかな？
- ・赤ちゃんが泣き止まない。どうしたらいいの？
- ・母乳やミルクは足りているのかな？
- ・予防接種、何から始めればいいのか？
- ・育児で忙しくてイライラする
- ・こどもの発達がゆっくりで気になる



活動報告

高原町では妊婦に対する新型コロナウイルス感染症対策事業として、妊婦1人にマスク100枚と消毒用アルコールジェル1本を配布しております。



子育て世代包括支援センターの窓口には保健師のコーディネーターがおり、妊娠期から子育て期にわたるまでのワンストップ相談窓口として様々な相談に応じております。妊娠・出産・子育てについてどんなことでもご相談ください。



町長コラム

いっぺんこっぺ高原

スマート・ウェルネス・シティ
(SWC)に加盟しました



高取町は、今年の2月21日にスマート・ウェルネス・シティ(SWC)に加盟しました。

SWCは平成21年に全国の8自治体で発足し、その後組織が拡大し現在は106市区町村で構成し、宮崎県では高取町を含む8市町が加盟しています。

SWCが創設された目的は、高齢化・人口減が進んでも、地域住民が、そこに暮らすことで健康(身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること)になるまちの実現を目指すことです。このことは、自治体の取り組みとしてはごく当たり前のことのように聞こえますが、自治体がどのような施策を講じていくのか、住民が自分の健康維持にどれだけ取り組んでいくのか等住

民の健康づくりは全国の自治体にとって大きな課題となつていきます。

SWCでは筑波大学を中心に健康医療データを分析し、根拠に基づく客観的評価を行い、加盟自治体で実践していくという取り組みを行っています。例えば加盟自治体のこれまでの成果として「運動と医療費」の関係や「介護認定率が低くなった」「後期高齢者一人あたり医療費が減少に転じた」などが挙げられています。

高取町ではこれからSWCが10年間かけて研究し成果を上げてきた内容を具体的に実践し、町をあげての健康づくりに取り組み健全な社会の実現に取り組みしていきます。しかし、最も大事なことは町民の皆さんが自身で健康づくりにどれだけ取り組んでいくかという

ことです。SWCでは住民の7割を占めると言われている健康づくり無関心層をいかに減らしていくかということを目標にしています。

このコラムを読んでいた方はお気づきだと思えますが、SWCでは「健康」という字は使いません。「健幸」と書きまます。健康と幸福の造語で「健やかな毎日を送ることが幸せにつながる」という意味です。生活習慣、食事、運動、特定健診、人間ドック等、イヤと言うほど聞かされている言葉かも知れませんが、一人一人が健康で過ごすことが幸せにつながるし、家族や周りの人も幸せにすることに繋がります。SWC加盟自治体では成果が出るまで数年掛かっています。長期的な取り組みになります。町では様々な事業を計画していきまます。町民の皆さんの積極的な参加をお願いします。



さかほこ 高原俳句会

八月号



高原

電線にのれん創作葛織機

中園直子

忘れまじ端座に黙す長崎忌

村原澄子

爆音の絶えて無気味な終戦の日

横田修

せせらぎを鎮め鳴くなり昼河鹿

岩崎富美子

ひそやかに暮らす晩年花茗荷

桑原リツ

仕事終え伸ばす背中に大夕焼

小村明子

開拓の里一円の栗の花

坂元孝徳

田の端の合歓の花ちる水面かな

佐土原武幸

ほととぎす病んだ心に檄とばす

入佐典子

高原町は、熊本県錦町を含む13の市町村間で災害時の相互応援協定を結んでいます。

7月に発生した記録的豪雨により、熊本県錦町をはじめとする多くの協定締結自治体が被災したことが確認でき、高原町でも崩土等の被害は確認されておりましたが、錦町の状況を確認したところ協定による支援が必要と考えましたので、物資支援と人的支援を実施いたしました。

○経過(熊本県錦町への支援)

- ・7月7日(火)職員2名で物資を持参し、被災状況確認に向かったところ土砂崩れ等による通行止めにより途中帰庁。
- ・7月10日(金)副町長及び職員1名で、要望された土のう袋3,000枚を支援。状況視察後帰庁。
- ・7月13日(月)職員2名を派遣。期間を13日

から17日までの5日間日替わりで派遣することを決定。

・7月13日(月)派遣職員帰庁後に、人吉市へ派遣されていた自治体職員が新型コロナウイルスに感染していたことがわかり、錦町から一時支援の受入中止の打診。

新型コロナウイルス感染症により、ボランティア等の受入が困難となっていることから、被災地復興が長引くと思われます。高原町としても可能な形での支援を継続していきます。



錦町への派遣の様子

「高原町メールサービス」では、防災関連情報をメール配信しています。町民の皆様

の登録をお願いします。

URL:t-takaharu@sg-p.jp(空メールをお送りください。)
右に掲載しているQRコードをスマートフォン等で読み取る事で、登録することができます。



●お問い合わせ先 総務課危機管理係 ☎42-2112

こくほのコミミ

～「お薬手帳」って何だ?～

医療機関で診察を受けた後に薬局に行くと、受付で必ず「お薬手帳はありますか?」と聞かれます。

さて、「お薬手帳」には、いったいどんな役割があるのでしょうか。

「お薬手帳」を見ると、薬局で処方された薬のシールが貼り付けてあります。これで「お薬手帳」を持っている人の健康状態、あるいは持病等がわかります。また、本人だけでなく医療機関や薬局も本人の持病や服用の状況等を確認できるわけです。

中には、複数の病院で似たような薬を処方してもらう人も居ます。薬も体に全て良いわけではなく、服用の仕方によっては思わぬ副作用を発症する場合もあ

ります。実際に、複数の薬局から処方された睡眠薬を服用した事により薬剤性の肝障害を発症した事例もあるのです。

こういった、複数の薬局から処方された薬を服用することを「重複服薬」と呼んでいます。「お薬手帳」には、重複服薬による副作用を防ぐ効果もあります。

宮崎県では、この「重複服薬」の解消に取り組んでいます。「重複服薬」されている方に対して電話での指導や訪問を通して適正な服薬に向けた相談や援助を行います。ひいては、これが医療費の削減にもつながります。

～自分が服用している薬を把握しよう!～

●お問い合わせ先
町民福祉課保険係 ☎42-1067
内線(161~163)

マイナポイント予約・申込みについて

●マイナポイントとは

マイナンバーカードを取得し、マイナポイントの予約・申込みをした人を対象に、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をするとポイント（2万円チャージ・利用時に25%分のポイント付与。上限5千円分）を国が付与する消費活性化策。

●マイナポイント予約・申込方法

- スマートフォン（対応端末であること、専用のアプリのダウンロードが必要）
- パソコン（公的個人認証対応のICカードリーダー、専用のソフトのダウンロードが必要）
- 市区町村窓口
- マイナポイント手続スポット（コンビニ、銀行、携帯ショップなどのマイナポイント手続スポットの目印がある場所）



このマークが目印！

●お問い合わせ先【8:30～17:15（土・日・祝日は除く）】

- ★マイナンバーカード等に関するお問い合わせ★ 町民福祉課住民係 ☎42-1067
- ★マイナンバー制度に関するお問い合わせ★ 総合政策課地域政策係 ☎42-2115

●マイナポイント事業の実施期間

- 令和2年7月1日～ マイナポイントの申込み開始（決済サービスの選択）
- 令和2年9月1日～令和3年3月31日 マイナポイントの付与・利用
- ※マイナポイントの利用期限は各決済事業者により異なります。
- ※マイナポイント予約者が予算の上限に達した場合、予約を締め切る場合があります。
- 予約・申込にはマイナンバーカード（利用者用電子証明書搭載）が必要になります。
- 8月末までにチャージやお買い物をしていただいても、マイナポイントは付与されません。
- 楽天カード、楽天ペイについては各決済サービスアプリからのみ予約・申込が可能です。
- 制度の詳細については総務省のホームページ「マイナポイント事業」をご覧ください。

九州管内の「日本で最も美しい村」連合加盟町村のわだいをご紹介します！！

Topics of the most beautiful villages in Japan

宮崎県 椎葉村 ～相互扶助精神の村～

椎葉村は人口約2,600人の村で、九州山地のちょうど中央に位置し、96%を山林が占めています。基幹産業は農林業で、古くからお互いに助け合う「かてり」(方言)という相互扶助の精神が村民に根付いています。

村内の地域資源には、26地区で伝承され国の重要無形民俗文化財に指定されている椎葉神楽、世界農業遺産認定資源の一つでもあり、森林と農地を循環することによって永続的に自然を利用する日本に昔から伝わる

農法「焼畑」、険しい山々の谷あいの緑豊かな自然と重なり合う美しい山村の景観を構成している十根川重要伝統的建造物群保存地区があります。



「焼畑」

また、7月18日にオープンした椎葉村交流拠点施設Katerie(かてりえ)では、九州初の図書管理システムが導入された

図書館や村内外の企業やフリーランスの人が働くワーキングスペース、3DプリンターやUVプリンター等の最新の機器がそろったものづくりLabがあります。他にも、木の遊具や絵本があり親子で楽しめるキッズスペースや交流ラウンジなど、大人も子どもも楽しめる空間が広がっています。

現在、新型コロナウイルスの影響で「平家まつり」や「ひえつき節日本一大会」など多くの村内イベントが中止となりましたが、終息した際には、新しい交流拠点施設を含め、是非ご来村いただければと思います。



交流拠点施設Katerie(かてりえ)



九州初の図書管理システムが導入された図書館

お知らせ

◆職場におけるパワーハラスメント防止対策について

職場におけるパワーハラスメント防止対策が、令和2年6月1日から義務となりました（中小企業は令和4年4月1日）。

職場における「パワーハラスメント」とは、①優越的な関係を背景とした、②業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により、③就業環境を害すること（身体的若しくは精神的な苦痛を与えること）の3つの要素を全て満たすものをいいます。

事業主は職場におけるハラスメントの防止措置として、あらかじめパワーハラスメントの内容や方針を明確化し労働者へ周知・啓発することや、相談窓口

を定め労働者に周知することが必要です。

また、起こった際には、事実関係を迅速かつ正確に確認し、速やかに被害者や行為者に対する措置を適正に行うこと、さらに再発防止に向けた措置を講じなければなりません。

各種ハラスメントについての相談は、次の相談先まで連絡ください。

●相談先

宮崎労働局雇用環境・均等室
☎0985-38-8821



◆若者の就職を支援します！

県では、宮崎市、延岡市、都城市の3か所にみやざき若者サポートステーションを設置し、これから就職をしようとする方々の悩みや不安に関する個別相談や職場体験支援等を行っています。一人ひとりにあったペーを考えた支援で就労へと導きますので、是非ご利用ください。

○対象

就職を目指す15歳から49歳の無業の方とその家族

○会場・相談日

- ①みやざき若者サポートステーションサテライト都城
午前10時から午後4時（土日、祝日、年末年始を除く）
- ②ハローワーク小林（出張相談）
令和2年8月27日（木）
10月22日（火）
12月17日（木）

●お問い合わせ先

みやざき若者サポートステーションサテライト都城
☎0986-36-6510

◆公正証書作成・無料相談所の開設について

宮崎地方法務局所属都城公証人役場では、身近な民事上の紛争予防と紛争解決の一助として、無料相談所を開設します。

○日時

令和2年9月8日（火）
～10日（木）

午前9時00分～午後7時00分

○場所

都城公証人役場（都城市前田町15街区10の1号）

○内容

遺言・相続・任意後見契約・尊厳死宣言・賃貸借契約・金銭貸借契約・離婚給付契約等の公正証書作成に関する相談をお受けします。

○その他

- ①相談は事前予約制です。
- ②相談は無料です。
- ③秘密は厳守されます。

●お問い合わせ先

都城公証人役場
☎0986-22-1804





お知らせ

令和2年度被爆者二世健康診断調査事業の実施について

宮崎県では、被爆二世の方に對して健康診断を実施します。受診を希望される方は、左記の要領によりお申込みください。

○対象者

両親のどちらかが被爆者健康手帳を所持しており、原爆投下後に生まれた者（胎児被爆者は除く）。

○申込及び健診期間

申込期間

令和2年8月1日（土）

～8月31日（月）必着

健診期間

令和2年9月中旬

～令和3年3月5日（予定）

※希望者に詳細を通知します。

○健康診断実施医療機関

県立宮崎病院、県立日南病院、串間市民病院、都城健康サービスセンター（都城市郡医師会病院内）小林立病院、国立病院機構宮崎病院、済生会日向病院、県立延岡病院、高千穂町国民健康保険病院、仁和会竹内病院、宮崎生協病院

※本人の希望を優先

○申込方法

任意の様式に必要事項を記入し、「封書」でお申し込みください。

【必要事項】

①本人の氏名（フリガナ）、性別、生年月日、住所、電話番号、過去の受診歴（年度及び受診結果）、受診を希望する医療機関名、多発性骨髄腫検査の希望の湯無

②親の氏名（フリガナ）、住所、電話番号、被爆者健康手帳の番号

○その他

既存検査項目を受けずに、多発性骨髄腫検査のみを受診することはできません。

また、県立日南病院では、多発性骨髄腫検査はできません。

○申込及びお問い合わせ先

宮崎県福祉保健部健康増進課
〒880-8501
宮崎市橋通二丁目10番1号
☎0985-26-7078



令和2年度国勢調査についてのお知らせ

令和2年10月1日（木）を基準日として国勢調査が行われます。9月14日から順次調査票の配布が始まり、10月20日までの回答となっております。調査へのご協力をお願いします。

●お問い合わせ先

総合政策課
☎42-2115

募集

令和2年度自衛官等募集について

自衛隊宮崎地方協力本部小林地域事務所では、令和2年度自衛官等各種募集を行います。

■一般曹候補生

○資格

18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者）

○受付

7月1日（水）

～9月10日（木）

○試験日

令和2年9月19日（土）予定

○場所

受付時に通知

■自衛官候補生

○資格

18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者）

○受付

年間を通じて募集

○試験日

令和2年9月19日（土）予定

○場所

受付時に通知

●お問い合わせ先

自衛隊宮崎地方協力本部小林地域事務所（小林市大字細野266-1）小林法務合同庁舎2階
☎0984-22-5254

サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて) サマージャンボミニ1千万円 (1等1千万円) この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。 各1枚 300円 7月14日(火)2種類同時発売! 発売期間 7/14(火)~8/14(金) 公益財団法人宮崎県市町村振興協会



教育総務課社会教育係
主事 末山 香織

読書

の旅人

オススメ新着本①

ジュニア空想科学読本
著/柳田理科雄 角川つばさ文庫



タケコプターが本当にあったら、人間は空を飛べる？アンパンマンの顔はアンパン何個分？マンガやアニメでおなじみの出来事を科学的に考えたシリーズ作品！笑いなしでは読めない内容です。

オススメ新着本②

山と食欲と私
著/信濃川日出雄 新潮社



「山ガールと呼ばないで！」会社員の日々野鮎美は、自称単独登山女子。美味しい食材をリュックにたくさん詰めて今日もひとり山に登ります。登山メシの美味しさはもちろん、星空や稜線などの景色の表現にも注目のアウトドア漫画です。

●中央公民館図書室

開室時間 平日 8:30～17:15
休日 10:00～16:00

8月の閉室日 10日(月・祝)はお休みです。
※来館される際は、マスク着用をお願いします。
※新型コロナウイルス感染拡大の状況により制限する場合があります。

●お問い合わせ先

教育総務課社会教育係 ☎42-1484

|| 寄付 ||  社会福祉協議会へ
6月受付分・敬称略

香典返し

【遺族】	【故人】	【地区名】
内 数広	父 一男	並木
内村 甫	妻 サダ	並木
今西 ヤス子	義母 アヤ子	上後川内
榎蘭 豊子	父 大迫秀男	出口
福崎 房子	夫 三男	並木

☆ありがとうございました。

|| 110番
だより ||



6月の交通事故発生状況

人身	2	年計	11
物損	7	年計	53

追加給付金を装う不審メールに注意！！

県外では、新型コロナウイルス感染症に関連して、追加給付金を装った不審なメールが送られてきたという事案が発生しています。

【メール例文】

追加給付金
¥300,000～ 審査に応じて、それ以上の額になる可能性もございます。
○給付金額：専用フォームへアクセス後、確認が可能です。期限を過ぎると給付は無効となります。専用フォームはコチラをタッチ

こんなメールで
30万円の追加
給付の連絡が来
ることはありません！！

専用フォームにアクセスしてしまうと、住所、氏名、電話番号、口座番号、クレジットカードの番号等の個人情報盗まれ、悪用される可能性があります。

○被害に遭わないために

身に覚えのないメッセージが届いた場合には、画面に表示された専用フォームにアクセスせずに、警察署等にご連絡ください。

●相談窓口

掲載相談専用電話 ☎#9110
小林警察署 ☎23-0110

|| 119番
だより ||



6月の出動状況

火災	1	年計	9
救急	29	年計	159

|| 人口の動き ||

現住人口調査 令和2年7月1日現在

町の総人口		対前月比	対前年同月比
総人口	8,604 人	-1	-126
男	4,090 人	1	-80
女	4,514 人	-2	-46
世帯数	3,829 世帯	0	-24
転入	16	出生	6
転出	16	死亡	7



8月のカレンダー

神武の空

日	曜	内 容	場 所	時 間	担当課
8	土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00～18:00	ほほえみ館
9	日	成牛セリ市(妊娠牛・乳牛・和牛)リサイクル・有言・その他ごみの排出	西諸畜連 各地区リサイクル集積所	7:30～9:00	農畜産振興課 町民福祉課
10	月	●山の日 祝日ごみ収集	もやせるごみ集積地区の各ごみ集積所	8:30まで	町民福祉課
11	火	母子健康手帳交付 トレーニングコース 古紙リサイクルの収集日	ほほえみ館 ほほえみ館 もやせるごみ集積地区の各ごみ集積所	9:30～11:30 17:30～21:00 8:30まで	ほほえみ館 ほほえみ館 町民福祉課
12	水	消費生活相談 乳児健診 子牛品評会 農業用廃プラ・廃ビニール 廃プラリサイクルの日	高原町役場 ほほえみ館 畜産振興センター(出口) JA 出口集荷場 各ごみ集積所	10:00～15:00 13:00～13:30受付 8:30～12:00 8:30まで	総合政策課 ほほえみ館 農畜産振興課 農畜産振興課 町民福祉課
13	木	古紙リサイクルの収集日	もやせるごみ集積地区の各ごみ集積所	8:30まで	町民福祉課
14	金	古紙リサイクルの収集日	もやせるごみ集積地区の各ごみ集積所	8:30まで	町民福祉課
15	土				
16	日				
17	月	結核健康診断	町内巡回	終日	ほほえみ館
18	火	結核健康診断 トレーニングコース 無料法律相談(要予約) 子牛郡品評会	町内巡回 ほほえみ館 ほほえみ館 西諸畜連	終日 17:30～21:00 13:30～16:30	ほほえみ館 ほほえみ館 社会福祉協議会 農畜産振興課
19	水	結核健康診断 肩こり腰痛予防教室 町民生活相談 オレンジカフェさの 廃プラリサイクルの日	町内巡回 ほほえみ館 ほほえみ館 南狭野区東前野 各ごみ集積所	終日 9:30～11:30 9:00～12:00 14:00～16:00 8:30まで	ほほえみ館 ほほえみ館 社会福祉協議会 高齢者あんしん係 町民福祉課
20	木	結核健康診断 トレーニングコース 県内一斉消毒の日	町内巡回 ほほえみ館 町内一円	終日 17:30～21:00	ほほえみ館 ほほえみ館 農畜産振興課
21	金	結核健康診断 肩こり腰痛予防教室	町内巡回 ほほえみ館	終日 9:30～11:30	ほほえみ館 ほほえみ館
22	土	トレーニングコース 子牛セリ市	ほほえみ館 西諸畜連	13:00～18:00	ほほえみ館 農畜産振興課
23	日	結核健康診断 子牛セリ市	町内巡回 西諸畜連	終日	ほほえみ館 農畜産振興課
24	月	結核健康診断 集団健診 子牛セリ市	町内巡回 ほほえみ館 西諸畜連	終日 8:30～	ほほえみ館 ほほえみ館 農畜産振興課

日	曜	内 容	場 所	時 間	担当課
25	火	結核健康診断 母子健康手帳交付 集団健診 トレーニングコース オレンジカフェたかはい	町内巡回 ほほえみ館 鹿見山農業構造改善センター ほほえみ館 霧島団地前	終日 9:30～11:30 8:30～ 17:30～21:00 10:00～12:00	ほほえみ館 ほほえみ館 ほほえみ館 ほほえみ館 高齢者あんしん係
26	水	結核健康診断 集団健診 肩こり腰痛予防教室 農業用廃プラ・廃ビニール 廃プラリサイクルの日	町内巡回 上後川内地区多目的活動施設 ほほえみ館 JA 出口集荷場 各ごみ集積所	終日 8:30～ 9:0～11:30 8:30～12:00 8:30まで	ほほえみ館 ほほえみ館 ほほえみ館 農畜産振興課 町民福祉課
27	木	集団健診 トレーニングコース	南狭野活性化センター ほほえみ館	8:30～ 17:30～21:00	ほほえみ館 ほほえみ館
28	金	集団健診 肩こり腰痛予防教室 子牛耳標装着(6・7月生)	下広原構造改善センター ほほえみ館 町内一円	8:30～ 9:30～11:30 8:30～12:00	ほほえみ館 ほほえみ館 農畜産振興課
29	土	トレーニングコース 成牛セリ市(妊娠牛)	ほほえみ館 西諸畜連	13:00～18:00	ほほえみ館 農畜産振興課
30	日				
31	月				

9月のカレンダー

日	曜	内 容	場 所	時 間	担当課
1	火	トレーニングコース	ほほえみ館	18:00～21:00	ほほえみ館
2	水	肩こり腰痛予防教室 町民生活相談 子牛生産検査(4・5月生) 子牛予防注射(4・5月生)	ほほえみ館 ほほえみ館 町内一円 町内一円	9:30～11:30 9:00～12:00	ほほえみ館 社会福祉協議会 農畜産振興課 農畜産振興課
3	木	トレーニングコース 子牛生産検査(4・5月生) 子牛予防注射(4・5月生)	ほほえみ館 町内一円 町内一円	18:00～21:00	ほほえみ館 農畜産振興課 農畜産振興課
4	金	肩こり腰痛予防教室 子牛生産検査(4・5月生) 子牛予防注射(4・5月生)	ほほえみ館 町内一円 町内一円	9:30～11:30	ほほえみ館 農畜産振興課 農畜産振興課
5	土	トレーニングコース 第44回九州管内系統 和牛枝肉共励会	ほほえみ館 福岡県	13:00～18:00	ほほえみ館 農畜産振興課
6	日				
7	月				

今月は、町県民税(2期)、国民健康保険税(3期)の納期です。



高原町ホームページ
QRコード

中止のお知らせ
広報たかはるの7月号17ページの「高原町からのお知らせ」にてお知らせした、8月8日開催の『夏休み子ども火山スクール』については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。
山下浩樹

大雨災害のニュースがテレビで流れるのを見てると大きな恐怖を感じます。監視カメラの映像では、川の氾濫からほどなくして家や倉庫、車を飲み込んでいくのが見て取れ、いかに素早い情報収集と避難が大事か分かります。
また、大雨の後は地盤が緩みやすくなるため、土砂災害などにも注意が必要で被災された箇所では気が休まる暇がないのではないかと感じます。
高原町では、大雨での浸水が起こることは少ないですが、これらの災害はいつどこで起こるか分かりません。災害は他人ごとではなく、もしかしたらという心構えで日々生活を送る必要があるのかも感じます。

編集後記

7月には日本各地で大雨が降り、多くの死者や行方不明者が出たところですが、ご冥福をお祈りすると共に、被災された方々が早く日常生活に戻れることを祈っております。

◎「えごま油」と「ひまわり油」の贈呈式が行われました！

6月22日、高原町役場にて上後川内・川平宮農組合の横山組合長から「えごま油」と「ひまわり油」が贈呈されました。贈呈された油に使われている「えごま」と「ひまわり」は、同宮農組合が生産したものです。



えごま油は手軽な健康食品として全国でも注目されているオイルですが、同宮農組合では、えごまを栽培する際、農薬をあまり使わず自然に近い状態で栽培しているのが特徴です。

現在、販売に向け調整中とのことですので、販売された際は健康食品としてご購入されてみてはいかがでしょうか。

◎子ども達の成長のために

広原小学校では学年ごとに様々な教育活動が行われています。



1年生は「こうはらあじさい園」、3年生は「希望の店」を見学、4年生には、宮崎県警察本部少年サポートセンターの方を講師に迎え、インターネットのトラブルに関するお話しをしていただきました。子ども達は、教育学習を通じて「見て」「聞いて」「考える」ことを行い、日々成長しています。



6年生の教育活動で行われたマリーゴルドの植栽作業を掲載しました。

◎高校生が高原町を探求

7月8日、小林高等学校探究科学コース2年生の生徒8名が、課題研究で本町の観光地等を訪れました。

これは、授業の一環として、1年間にわたり地域の課題を研究し、政策提言等を行うもので、この8名のグループは「高原町」をテーマに4月から研究を進めています。

この日は、町長表敬訪問の後、皇子原公園、御池、狭野神社等を巡り、若者らしい切り口で多くの発見をしていました。

今後とも研究を続け、11月には研究成果を取りまとめ、町内で成果発表を行う予定です。



★想いをもって行動することの大切さを子ども達に伝えたい！

7月17日、後川内中学校（全校生徒14名）で、青年海外協力隊で活動経験を持つ山下慎司先生（小林市出身）の講演が行われました。自身の経験から、子ども達に「途上国の人々は、夢が夢で終わってしまう現実があり、それをどうにかするために協力があがる。」困っている人に寄り添い、どうすれば役に立てるかを考え、諦めずに行動することが大切だ。」と話されました。



山下先生は、「自分たちで勉強をするという習慣が身につけている地元の子も達はすごい。今やっていることに自信をもって取り組んで欲しい。将来仕事に就いた時にも自ら課題を見つけて努力できる大人になる事ができる。」と話してください、「自分が育った地元に戻ってきて何かできることをしたい。」と将来の夢も話してくださいました。

山下先生は、高原中学校で学習ボランティアもされており、小林市三松地区で「ポレポレ学習教室」も主催されておられます。



山下慎司さん（35歳）

東京都公立学校職員
平成31年4月に青年海外協力隊に入隊し、南アフリカ共和国の学校に赴任。現在、新型コロナウイルス感染症の影響により日本での待機期間中。任期中に再び南アフリカ共和国の学校に赴任することを目標としている。