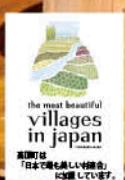


# 広報たかはる

11

令和2年 No.715  
2020 Nov.

手洗い、うがいを徹底・継続し、体調不良の場合は、外出等を避けるようにならしめよう!



PUBLIC RELATIONS MAGAZINE  
FROM  
TAKAHARU TOWN

おてらん場展望台の場所はコチラから

## 目 次

- P2 NO MORE 不法投棄!  
P4 高原町の公共交通 乗合タクシー  
P5 まちのわたい  
P7 役場の仕事  
P8 いきいきリーダー・脳いきいきセミナー  
P10 高原町の給与・定員管理について  
P12 高原町の財政状況について  
P16 ほほえみ館通信  
P17 町長コラム  
P18 防災関連連載  
P19 スマートウェルネスシティで健康長寿へ  
P20 お知らせ  
P21 霧島ジオパーク  
P22 読書の旅人  
P23 行事予定

写真：おてらん場展望台（鹿児山区）

# 不法投棄は犯罪です！

道路や山林はゴミ捨て場ではありません。

汚い道路や山林を見てあなたの良心が傷みませんか？

最近、町内で空缶やペットボトルを道路や歩道へポイ捨てしたり、山林や人目に付きにくい場所へ家庭用ゴミを投棄したりする事例が多くみられます。



歩道や道路脇に捨てられたゴミ  
飲食物の袋、空き缶、ペットボトル、ビン等

不法投棄されたゴミを半日集める  
と、ゴミ袋約10枚分にもなります。

NO  
MORE  
不法投棄

法律により5年以下の懲役、もしくは  
1,000万円以下の罰金、またはそ  
の両方が科せられます。

もし、道路や山林に不法投棄し  
ている人を見かけたら、小林警  
察署若しくは、町民福祉課環境  
保全係まで御連絡ください。

【お問い合わせ先】

町民福祉課環境保全係 ☎42-1067



本町では、高原町シルバー人材センターへ委託し、不法投棄のパトロールを実施しています。町内全域を巡回監視し、不法投棄物を見つけた場合は、回収しています。不法投棄者を発見した場合は、場所・状況を記録し、警察と役場所管課へ連絡します。

# 不法投棄パトロール実施中！

●パトロールを行っている方から町民の皆さんにお伝えしたい事をお聞きしました。

「最近は不法投棄されているゴミが目立ちます。同じ場所に同じようなゴミが落ちていることから、同じ方が廃棄しているのではと考えています。特に紙おむつや生ごみを捨てる方がおり、においなどが発生したり、道路などに張り付いたりして回収にも苦慮しています。道行く人が不快に感じますし、ゴミが投棄されている場所一帯が汚い場所になってしまいます。ゴミの回収作業も行っていますが、綺麗になった道路等を見て、ゴミを捨てている方が少しでも心変わりしてもらえるとありがたいです。」



10分ほど歩いただけでこれだけのゴミが！！



割れた車のガラスが不法投棄されていました！

No littering !  
ポイ捨てしないで !



# 高原町の公共交通

## ～乗合タクシーについて～

1乗車

300円です！

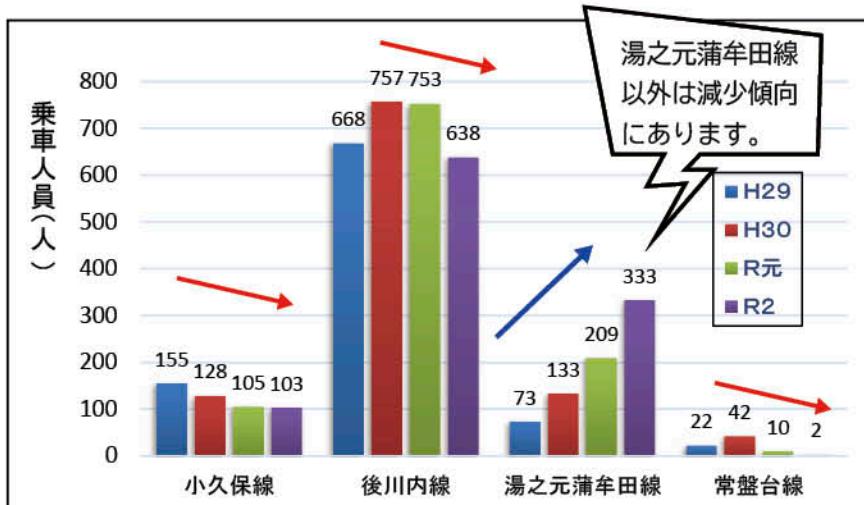


高原町では、鉄道やバス（小林祓川線）などの公共交通が運行されています。幹線が通っていない地域を補完する役割を担っているのが「乗合タクシー」です。

### ★乗合タクシーの現状

乗合タクシーは、小久保線、後川内線、湯之元蒲牟田線、常盤台線の4路線が運行されています。ダイヤや運行ルートは利用者や高原町地域公共交通会議における意見等を参考に、利用しやすい運行形態への改善を行っています。過去4年間の利用状況等は、以下のとおりです。路線を維持していくためには利用者数を維持する必要があります。

#### ●乗合タクシー利用状況の推移（各年10月～翌9月まで）



湯之元蒲牟田線以外は減少傾向にあります。

利便性向上のため、定期的に運行ルートや運行時間の改良などを進めてはいますが、人口減少が進むにつれて、利用者数も減少しています。公共交通の維持について皆さんも一緒に考えていきましょう。

乗合タクシー  
湯之元蒲牟田線



この表示が目印！

### ★デマンドタクシーの実証運行（事前予約運行）を実施しています！

今年度の新たな取組として、10月から11月末まで、北狭野・南狭野区及び広原校区にお住いの方を対象に、デマンドタクシーの実証運行を実施しています。この実験は、現在、乗合タクシーが運行していない地域を対象に「自宅 ⇔ 目的地（町中心部）」の運行を予約制で行い、デマンドタクシーの利用データを集めることを目的としています。運行曜日・時間・料金は区長会を通して対象地区にチラシでお知らせしています。現在も利用登録受付中です（登録受付☎42-2115 役場総合政策課）。

積極的な御活用をお願いします。



私たちが乗合タクシーを運転しています。運転中はマスク着用や消毒等感染症対策を行って運行しております。

高原町公共交通のポケット時刻表を作りました。乗合タクシーの時刻も掲載しています。こちらからダウンロードもできます。➡➡➡



～まちの未来のために  
乗って残そう公共交通～



## topic①

高原町の新たなビュースポット、おてらん場展望台完成！



9月20日、鹿児山地区で、地元住民14名が展望台設置作業を行いました。展望台となる足場の部分と転落防止の為の手すりを設置し、さらに、丸太を利用した椅子や机も設置され、多くの人が景色を楽しめる場所になりました。小久保区長は、「この新しい癒しの場で様々なイベントを計画したい」と話していました。興味のある方はぜひ、行ってみてください。表紙に展望台からの写真を掲載しています。



## topic③

固定資産評価審査委員会委員に星山さんが再任！



星山健二さん

このたび、固定資産評価審査委員会委員として、星山健二さん（上後川内区）が再任（3期目）されました。任期は、令和2年10月3日から令和5年10月2日までの3年間です。今後、高原町の固定資産課税台帳に登録された価格に関する不服を審査決定するために、ご尽力いただきます。よろしくお願いします。



## topic②

2年ぶりのかぼちゃコンテスト開催！



9月20～22日、皇子原公園で第14回かぼちゃコンテストが開催されました。23名、3団体から延べ500個の出品があり、主要4部門と特別賞の10名1団体が決定しました。

瓢箪形のかぼちゃ等、個性あふれるかぼちゃが出品されていました。2年ぶりとなる開催でしたが、来場者は1000名を超え、大小様々なかぼちゃが見物に訪れた方を楽しませてくれるイベントとなりました。



## topic④

高原町公平委員会委員に涌水さん就任！  
星山さんご勇退！



涌水香さん

星山信夫さん

このたび、公平委員会委員として、涌水香さん（下麓区・1期目）が就任されました。任期は令和2年10月12日から令和6年10月11日までの4年間です。よろしくお願ひします。

また、今回4期16年にわたり同委員としてご尽力いただいた星山信夫さん（上麓区）が退任となりました。長年のご労苦に感謝申し上げます。誠にありがとうございました。



topic⑤

## 高原町教育委員会委員に後藤さん、温谷さん就任！ 今西さんご勇退！



後藤良文さん



温谷一浩さん



今西美穂さん

本町教育委員に後藤良文さん(上後川内区 再任)、温谷一浩さん(上広原区 新任)が10月1日付けで就任されました。

後藤委員は、平成28年から教育委員としてその職務を果たされており、引き続き、本町の教育行政発展のためにご尽力いただきます。温谷委員は、教育に対する熱意、識見等を有されており、今回新たに就任されました。両委員とも任期は令和6年9月30日までの4年間となっております。

なお、今西美穂さん(下広原区)におかれましては、令和2年9月30日までの4年間の任期をもって退任となりました。今までのご功績に感謝申し上げます。



topic⑥

## 味覚を知り、豊かな食生活を！



10月20日、広原小学校で6年生を対象に、ここのやつらのシェフ地井潤さんを講師に迎え、味覚の授業が行われました。食育の一環としてフランスで始まった授業で、舌の感覚の敏感な時期にしっかりとした味覚を身に着けてもらおうというものです。子どもに感想を聞くと「五味（甘味、酸味、苦味、塩味、旨味）の特徴や組み合わせを勉強できて良かったです。」と答えてくれました。

## 皆さん、新しい生活様式には慣れましたか？



### ●日常生活での感染対策

- ・毎朝、体温を測定しましょう。
- ・咳エチケットを徹底しましょう。
- ・外出時はマスクを着用しましょう。
- ・まめに手洗い、手指消毒を行いましょう。
- ・密閉、密集、密接の「3密」を避けましょう。
- ・人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空けましょう。
- ・会話するときは、可能な限り対面を避けましょう。
- ・感染が流行している地域の往来は避けましょう。
- ・口腔ケアで感染予防を行いましょう。

# 高原町役場ではこんな仕事、事業、政策を行っています！



## ～第6回～ 建設水道課の仕事、事業及び政策について

### ○建設水道課とは？

建設水道課は、公営住宅の管理、各種土木事業の企画実施、町道や河川の管理、水道施設管理など私たちが生活を営む上で欠かすことのできない社会基盤の整備と管理を主な業務としています。

建設水道課は、管理係、建設係、水道係の3つの係で構成されています。

### ○主な仕事は？

- ①建築・道路・橋梁・河川に関すること。
- ②公営住宅に関すること。
- ③都市計画事業に関すること。
- ④土木施設の災害復旧に関すること。
- ⑤上水道施設に関すること。
- ⑥農業集落排水事業に関すること。

今進めている一押しの政策はズバリこれ！！

## 社会基盤整備の推進を行っています！

本町の町営住宅については、昨年度から、広原地区において定住促進住宅事業として住宅2棟を建設しました。また、本年度（令和2年度）につきましても新たに2棟を計画し、令和3年3月までの完成を目指しています。

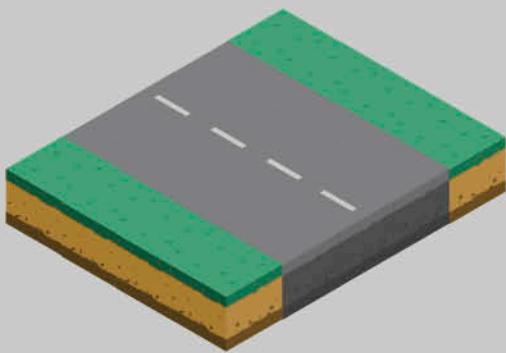
建設事業としては安全に通学できる環境を整備するため、畜産試験場前の道路を一部歩道付で整備を行います。また、新規路線として、高原中学校南側の道路整備や、県道等の改良事業推進のため、国や県に事業要望も行っています。

また、町内にある橋梁の長寿命化を図るため、点検・補修を実施し、災害時においては道路・河川等の災害復旧事業を行っています。

水道事業については、質の高い上水道サービスを提供し「町民の皆様に安全で安心な水を安定的に供給」するという理念の下、水道施設の管理点検を日々、行っています。

その他、生活排水処理として農業集落排水事業広原北部地区の環境整備を行っています。

また、水道管の漏水箇所の修理や、老朽管の更新を計画的に行ってています。



# “いきいきリーダー3期生” 14名が誕生しました！

今年度はコロナ対策を考慮し、約1か月間の短期集中型で7月と9月に、いきいきリーダー養成講座を開講しました。そこで、14名の“いきいきリーダー3期生”が誕生しました。いきいきリーダーの皆さんには、『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けるように』をモットーに、地域づくりのボランティアリーダーとして活躍していただきます。

今年の講座内容は・・・以下のとおりでした。

- 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？  
（二股町の活動紹介）
- 第6回 講演会 脳いきいきセミナー



後列右から

岩崎 順子さん  
増田 美智子さん  
鴨 町子さん  
(高妻町長)  
荒殿 松子さん  
田原 節子さん  
鳥丸 ゆう子さん

鮫島 キミ子さん  
倉住 美香代さん  
東 いく子さん  
上村 久美子さん  
寺師 勝子さん  
正入木 清子さん  
手島 香代子さん  
鷹巣 紀美子さん



# 皆さん、知っていましたか？

## 認知症は予防できるんです！



●令和2年10月14日（水）

公文教育研究会の福田様を講師にお招きし、「脳いきいきセミナー」を開催しました。公文教育研究会が取り組んでいる学習療法が脳の活性化に効果的であることや、日常生活のなかでできる認知症の予防についてお話をいただきました。



### \*脳が活性化するポイント\*

- ①簡単な読み書き計算をする
- ②本や新聞を読むときは声に出して読む
- ③友達としりとりをしながら散歩をする等のながら運動

脳は何歳からでも、認知症になってからでも鍛えることができます！  
あきらめないで・・・大丈夫！



### \*脳いき教室サポーター研修会のご案内\*

公文教育研究会の脳の健康教室（脳いき教室）を導入するにあたり、教室の運営を手伝っていただける方を募集しています。つきましては、下記日時に研修会を実施します。

日時 11月13日（金）

13時30分～16時00分

場所 ほほえみ館中研修室

※興味のある方は、お電話お待ちしております。

【お問い合わせ先】

ほほえみ館高齢者あんしん係 ☎42-2581



# 高原町の給与・定員管理等について

高原町の給与・定員管理等について、次のとおりお知らせします。

誌面の都合上、主な内容についてのみの掲載となります。今後「高原町役場公式ホームページ」にて詳細な内容を公表する予定です。

## (1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (令和元年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 30年度の入件費率
令和元年 度	人 9,193	千円 7,803,056	千円 88,483	千円 978,604	% 12.5	% 15.6

## (2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数 A	給与費				一人当たり給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
令和元年 度	人 106	千円 363,535	千円 70,490	千円 148,261	千円 582,286	千円 5,493

(注) 1 職員手当には退職手当を含まない。

2 職員数は、平成31年4月1日現在の人数である。

## (3) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況(令和2年4月1日現在)

### ①一般行政職（国の数値は令和2年国家公務員給与実態調査結果より）

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額 (国ベース)
高 原 町	39.8 歳	296,300 円	358,535 円	319,198 円
国	43.2 歳	327,564 円	- 円	408,868 円

### ②技能労務職

本町においては、平成24年度から技能労務職の職員は在職していません。

(注) 1 「平均給料月額」とは、令和2年4月1日現在における職員の基本給の平均である。

2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、「平均給与月額（国ベース）」は、国家公務員の平均給与月額には、時間外勤務手当、特殊勤務手当等の手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものである。

## (4) 職員の初任給の状況(令和2年4月1日現在)

区分	高 原 町		国
一般行政職	大学卒	171,700 円	182,200 円
	高校卒	150,600 円	150,600 円

## (5) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況(令和2年4月1日現在)

区分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
一般行政職	大学卒 255,000 円	302,400 円	341,100 円
	高校卒 219,700 円	261,600 円	310,300 円

(6) 一般行政職の級別職員数の状況(令和2年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1 級	主事、技師	10 人	9.9 %
2 級	主任主事、主任技師	25 人	24.8 %
3 級	主査	19 人	18.8 %
4 級	係長、副主幹	24 人	23.8 %
5 級	課長補佐、主幹	9 人	8.9 %
6 級	課長、対策監	14 人	13.8 %
計		101 人	100.0 %

(7) 期末手当・勤勉手当

高 原 町	国
1人当たり平均支給額 (令和元年度)1,428千円	—
(令和元年度支給割合) 期末手当 2.60 月分	(令和元年度支給割合) 期末手当 2.60 月分
勤勉手当 1.90 月分	勤勉手当 1.90 月分
(加算措置の状況) ・役職加算 5%~10%	(加算措置の状況) ・役職加算 5%~20% ・管理職加算 10%~25%

(8) 退職手当(令和2年4月1日現在)

高 原 町	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	19.6695 月分	24.586875 月分
勤続25年	28.0395 月分	33.27075 月分
勤続35年	39.7575 月分	47.709 月分
最高限度額	47.709 月分	47.709 月分
その他の加算措置		
定年前早期退職特例措置	3~45%加算	

(9) 特別職の報酬等の状況(令和2年4月1日現在)

区分	給料	月額等
給料	町長 650,700 円 ( 723,000 円)	(参考)宮崎県内の類似団体における最高/最低額 723,000 円 / 645,000 円
	副町長 550,050 円 ( 579,000 円)	590,000 円 / 516,000 円
報酬	議長 295,000 円	303,000 円 / 278,000 円
	副議長 218,000 円	225,000 円 / 209,000 円
	議員 202,000 円	211,000 円 / 201,000 円
期末手当	町長 (令和元年度支給割合) 副町長 3.40 月分	
	議長 (令和元年度支給割合) 副議長 3.40 月分	
退職手当	(算定方法) 町長 (給料月額) × (在職月数) × 0.417 副町長 (給料月額) × (在職月数) × 0.248	(1期の手当額) 13,024,411 円 6,547,795 円 (支給時期) 任期毎 任期毎

(注) 1 町長の給料については、平成29年11月1日から令和3年10月14日まで10%の減額措置を行っている。

2 副町長の給料については、平成29年11月1日から令和3年10月14日まで5%の減額措置を行っている。

3 給料の( )内は、減額措置を行う前の金額である。

4 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期勤めた場合における退職手当の見込額である。

5 宮崎県内の類似団体における最高/最低額は令和2年4月1日現在のもの

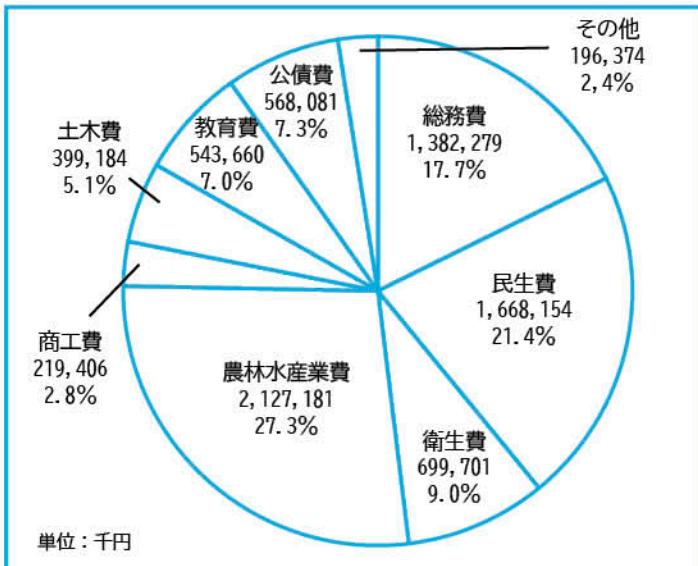
(10) 部門別職員数(各年4月1日現在)

区分	令和2年	平成31年	備考
一般行政部門	96 人	96 人	議会、総務、税務、農林水産、商工、土木、民生、衛生
特別行政部門	10 人	10 人	教育委員会
公営企業等会計部門	63 人	65 人	病院、水道、国保事業等
合 計	169 人	171 人	

(注) 職員数は一般職に属する職員数である。

# 歳出

令和元年度決算の歳出総額は、78億402万円です。歳入で増加しました県支出金の支払い等の増加により、農林水産業費が15億1,474万9千円の増となりました。全体では、前年度比17億1,072万4千円の増となりました。



## 基金の状況

「基金」とは法律や条例に基づいて設置される特定の目的に活用できる町の貯金です。普通会計では14の基金があり、令和元年度末の残高は約28億万583万9千円です。財政調整基金の取り崩しの増加などにより、前年度比で約1億8,982万円の減額となっています。

(単位：千円)

基金名		現在高	説明
目的基金	財政調整基金	826,324	年度によって生じる財源の不均衡を調整するための積立金
	高原町減債基金	2,357	町債償還の財源とするための積立金
	その他特定目的基金	1,084,874	公共施設の整備や企業立地の促進などに活用するための積立金
運用基 金額	土地開発基金	351,000	公共用の土地を取得するための積立金
	その他定額運用基金	351,458	育英資金や肥育素牛の購入資金などの貸付金に活用するための積立金



# 令和元年度 決算

令和元年度の決算をお知らせします。町民の皆様から収めていただいた税金をはじめ、国や県からの補助金などどのように使われたのか、そのあらましなどを家計簿などに置き換えて紹介します。

## 【一般会計】

## 特別会計・公営企業会計

特別会計及び公営企業会計では、病院事業会計が赤字を抱えているため、一般会計からの赤字補填を行っています。依然として厳しい経営状況が続いているが、更なる経営の効率化、健全化を図っていきます。

### 【特別会計】

(単位：千円)

会計名	歳入	歳出	差し引き
国民健康保険	1,444,476	1,435,872	8,604
住宅新築資金等貸付事業	870	869	1
農業集落排水事業	29,441	25,497	3,944
介護保険事業（保険事業勘定）	1,319,571	1,280,665	38,906
介護保険事業（サービス事業勘定）	6,328	4,643	1,685
後期高齢者医療	316,442	309,840	6,602
合計	3,117,128	3,057,386	59,742

### 【公営企業会計】

(単位：千円)

	水道事業	工業用水道事業	病院事業
収益的収支	収入	204,657	—
	支出	187,094	—
資本的収支	収入	27,026	2,049
	支出	103,901	2,049
			63,053

# 町民の負担状況

令和2年3月31日現在の住民基本台帳では、人口9,193人、世帯数4,496世帯となっています。個人町民税の決算額は2億6,873万1,060円ですので、これを町民1人あたりにすると約2万9,232円、1世帯あたりにすると約5万9,771円となります。

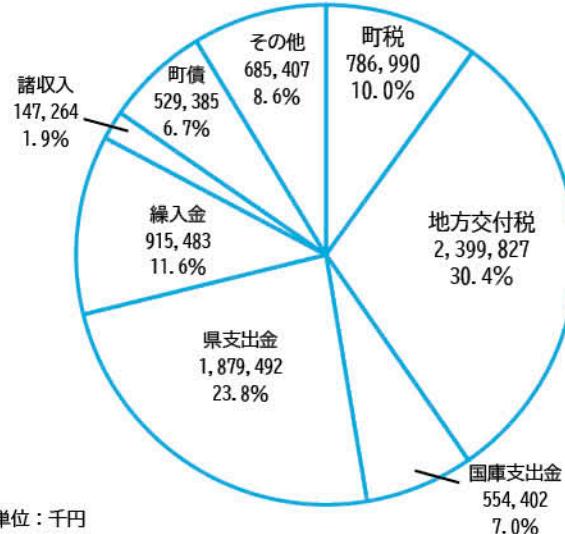
町民1人あたり  
29,232円



町民1世帯あたり  
59,771円



令和元年度決算の歳入総額は、78億9,825万円です。合板・製材・集成材生産性向上・品目転換促進対策事業により、県支出金が13億9,642万1千円増加し、全体では前年度比で17億659万円の増となりました。



## 財政健全化判断比率等

市町村の財政破綻を防ぐため、財政状況をより明らかにする『健全化判断比率』と『資金不足比率』を算定してチェックするとともに、公表しています。令和元年度決算から算出された値は、いずれの数値も国の示す早期健全化基準を下回っております。

■ 健全化判断比率(%) 下段の( )は国が定める早期健全化基準です。

指標	指数	指標の説明
実質赤字比率	- (15.0)	一般会計などの赤字の割合
連結実質赤字比率	- (20.0)	特別会計を含めた赤字の割合
実質公債費比率	8.1 (25.0)	標準的な収入に対する借入金の返済割合
将来負担比率	- (350.0)	特別会計、一部事務組合なども含めた一般会計の将来負担の割合

■ 資金不足比率(%)

会計名	指標	説明
水道事業	-	
工業用水道事業	-	
病院事業	-	
農業集落排水事業	-	各事業会計ごとの資金不足の比率

※ 赤字額や資金不足がないときは「-」で表示しています。

# 歳入

## 町債の状況

令和元年度末の町債（町の借金）残高は71億583万円で、前年度と比べて1億1,955万2千円減少しました。償還額は6億6,330万5千円です。これからも高原町では、借金減少に向けて費用対効果を十二分に検討し、慎重に地方債の発行を行ってまいります。

(単位：千円)

会計名	現在高
一般	5,329,601
農業集落排水事業	64,570
水道事業	813,458
工業用水道事業	14,026
病院事業	884,175
合計	7,105,830



# 高原町の財政（一般会計）を 家計に置き換えてみると…

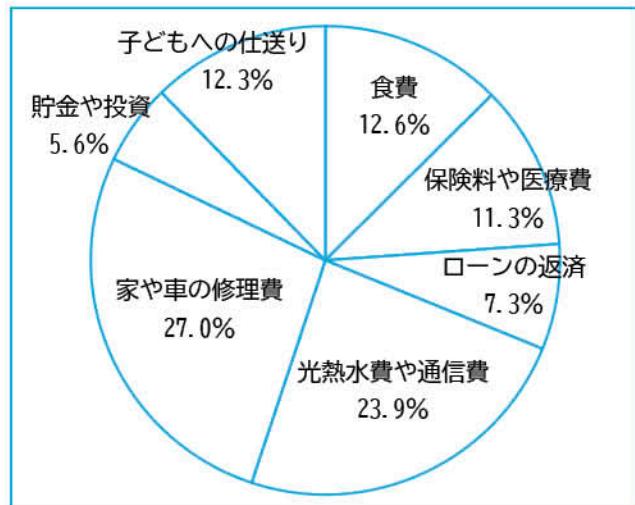
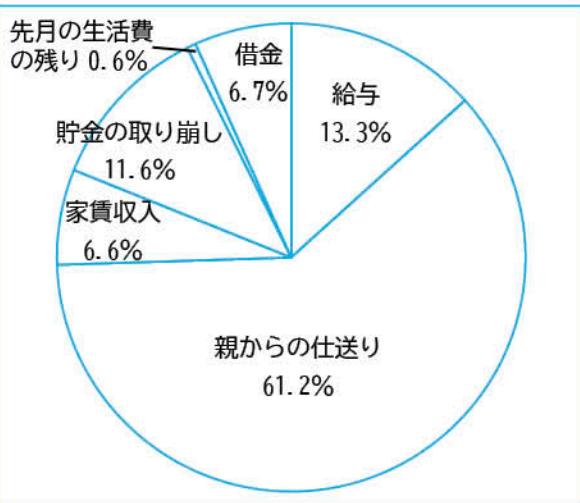
町の決算額は金額が大きいため、なかなかイメージしにくいかもしれません。そこで一般会計決算額を1万分の1スケールの家計簿で表現してみました。

## 収入

給与	
(町税・地方譲与税・その他交付金)	105,048円
親からの仕送り	
(地方交付税、国県支出金)	483,372円
家賃収入	
(分担金・負担金、使用料・手数料、財産収入など)	
	52,082円
貯金の取り崩し	
(繰入金)	91,548円
先月の生活費の残り	
(繰越金)	4,837円
借金	
(町債)	52,939円
合計	78万9,825円

## 支出

食費	
(人件費)※1	97,860円
保険料や医療費	
(扶助費)※2	88,514円
ローンの返済	
(公債費)※3	56,808円
光熱水費や通信費	
(物件費、補助費など)※4、※5	186,764円
家や車の修理費	
(維持補修費、普通建設事業費など)※6	210,874円
貯金や投資	
(積立金、投資・出資・貸付金)	43,561円
子どもへの仕送り	
(繰出金)※7	96,020円
合計	78万0,402円



※1 人件費 … 町職員の給与や手当などを支払うための経費

※2 扶助費 … 医療に関する経費や、生活保護・児童手当の給付、私立保育園の運営補助などに係る経費

※3 公債費 … 国や金融機関から借りたお金の返済に係る経費

※4 物件費 … 電気料金や消耗品の購入費、委託料など

※5 補助費等 … 各種団体に対する補助に係る経費

※6 普通建設事業費 … 道路や公園、学校などの公共施設の建設や改修などに係る経費

※7 繰出金 … 特別会計の歳入を補うための経費

# 令和2年度 予算の執行状況をお知らせします。

ここでは、令和2年9月30日現在における令和2年度予算の執行のあらましをお知らせします。

## 【一般会計】

(単位：千円)

歳 入	現 計 予 算 額	収入率
町 税	758,647	62.7%
地 方 交 付 税	2,281,506	74.0%
国 庫 支 出 金	1,896,086	60.3%
県 支 出 金	1,296,576	3.5%
繰 入 金	900,382	49.9%
諸 収 入	138,073	11.6%
町 債	671,518	0.0%
そ の 他	583,640	51.4%
合 計	8,526,428	48.3%

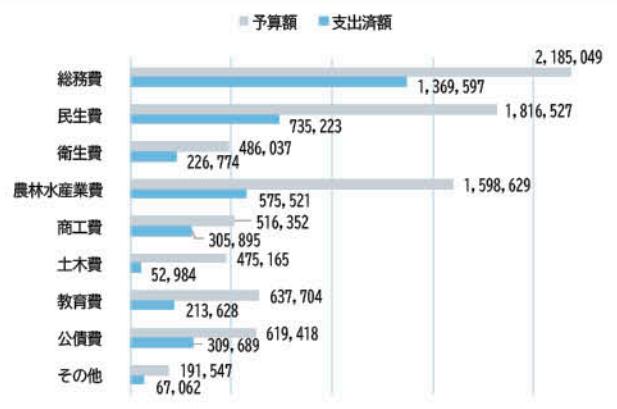
(単位：千円)

歳 出	現 計 予 算 額	支出率
総務費	2,185,049	62.7%
民生費	1,816,527	40.5%
衛生費	486,037	46.7%
農林水産業費	1,598,629	36.0%
商工費	516,352	59.2%
土木費	475,165	11.2%
教育費	637,704	33.5%
公債費	619,418	50.0%
そ の 他	191,547	35.0%
合 計	8,526,428	45.2%

■ 予算額 ■ 収入済額



■ 予算額 ■ 支出済額



## 【特別会計】

(単位：千円)

会計名	歳入			歳出		
	現計予算額	収入済額	比率	現計予算額	支出済額	比率
国民健康保険	1,522,493	608,729	40.0%	1,522,493	585,896	38.5%
住宅新築資金等貸付事業	852	546	64.1%	852	4	0.5%
農業集落排水事業	27,269	14,723	54.0%	27,269	11,023	40.4%
介護保険事業（保険事業勘定）	1,371,503	690,652	50.4%	1,371,503	557,383	40.6%
介護保険事業（サービス事業勘定）	5,464	3,672	67.2%	5,464	1,624	29.7%
後期高齢者医療	302,052	136,247	45.1%	312,052	122,831	39.4%

## 【公営企業会計】

(単位：千円)

	水道事業		工業用水道事業		病院事業	
	現計予定額	収支済額	現計予定額	収支済額	現計予定額	収支済額
収益的収支	収入	199,614	92,961	—	—	965,164
	支出	195,946	35,518	—	—	1,080,979
資本的収支	収入	25,457	0	2,063	1,026	29,745
	支出	108,769	30,952	2,063	1,026	75,352
						29,102



『自分の健康は自分で守りましょう』 健康に関するわだいをお届けします

# ほほえみ館通信

## ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？

令和2年8月の自殺者統計（速報値）が厚生労働省より公表され、昨年同月比で246人の増加となる1,849人が、自ら尊い命を絶っていることが明らかになりました。今般の新型コロナウイルス感染症の影響などにより、今後の生活への不安や生きづらさを感じている方も多くいらっしゃるのではないかと推測されます。どうか、ひとりで悩まないで、誰かに話してください。



## ☆新型コロナウイルス感染症に伴う相談窓口のご案内☆ (県新型コロナウイルス感染症特設サイトより抜粋)

対象者	支援の名称	相談日・時間
感染の疑い、予防等	新型コロナウイルス感染症に関する健康相談 ・息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状がある。 ・発熱や咳などの軽い症状が続いている。 ・新型コロナウイルス感染症ではないかと不安だ。 ・感染予防など一般的な質問をしたい。	<b>新型コロナウイルス感染症 健康相談センター</b> <b>0985-78-5670</b> (毎日 24 時間対応) 聴覚に障がいのある方など、電話でのご相談が難しい場合は、FAX:0985-44-2616
心のケアの相談窓口 (感染症に関する不安、差別など)	新型コロナウイルス感染症に関するさまざまなかみの相談 ・感染症の影響で誹謗中傷を受けている ・休校等の影響により、子育てにストレスを感じているなど	<b>宮崎県精神保健福祉センター</b> <b>0985-27-5663</b> (8:30~17:15 土日、祝日除く)
心のケア・人権相談窓口 (感染症に関する不安、差別など)	新型コロナウイルス感染症に関するさまざまなかみや人権に関する相談 ・休校等の影響により、子育てにストレスを感じている ・感染症の影響で誹謗中傷を受けている など	<b>みんなの人権 110 番</b> (全国共通人権ダイヤル) <b>0570-003-110</b> (8:30~17:15 土日、祝日除く) <b>子どもの人権 110 番</b> <b>0120-007-110</b> (8:30~17:15 土日、祝日除く) <b>宮崎県人権啓発センター人権相談</b> <b>0985-26-0238</b> (9:00~17:00 土日、祝日除く)
夜間自殺予防電話相談	死にたいほどつらい気持ちをお持ちの県民の方 ご本人からのご相談に応じています。	<b>NPO 法人宮崎自殺防止センター</b> <b>0985-77-9090</b> (月・水・金・日 20:00~23:00) <b>ライフネット宮崎</b> <b>0985-28-2555</b> (火・木・土 19:00~23:00) <b>NPO 法人宮崎いのちの電話 365 日</b> <b>0570-783-556</b> (月・水・金・日 21:00~4:00) 火・木・土 18:00~4:00)

【お問い合わせ先】ほほえみ館健康づくり推進係（☎42-4820）

町長「ラム

# いつぺこつペ高原

新燃岳噴火から10年

その1



2011年（平成23年）1月26日午後3時40分に新燃岳で約300年振りとなる噴火が発生しました。その後、爆発的噴火も発生し、噴火活動の沈静化が見られなかつたことから30日午後11時50分に町では危険区域を対象に避難勧告を発令しました。深夜の避難となり、その日は大変寒い日でしたが対象となつた513世帯、1,158人の住民の皆さんは落ち着いて行動され人的な被害が発生することなく避難を終えることができました。

霧島山は活火山であり、特に新燃岳と御鉢では活発な活動が続いています。また、2018年（平成30年）には硫黄山が噴火しました。各分野で科学が進んでいきる現代においても火山の噴火を予知するのはほぼ不可能です。

2011年（平成23年）1月26日午後3時40分に新燃岳で約300年振りとなる噴火が発生しました。その後、爆発的噴火も発生し、噴火活動の沈静化が見られなかつたことから30日午後11時50分に町では危険区域を対象に避難勧告を発令しました。深夜の避難となり、その日は大変寒い日でした。対象となつた513世帯、1,158人の住民の皆さんは落ち着いて行動され人的な被害が発生することなく避難を終えることができました。

当曰、火口付近に居ながら九死に一生を得た女性の登山ガイドの話を伺う機会がありました。この方は「御嶽山の当時の噴火警戒レベルは1であり、誰も噴火が発生するなどとは考えていました。噴火してからも状況

が把握できず立ちすくむ人、噴煙にカメラを向ける人もいた。多くの登山者の中で自分だけは大丈夫との思い込みがあったのではないか。更に「無事下山することができた登山者へのアンケートによると100人中39人が御嶽山が火山であることを知らなかつた」と証言しています。

自然と共に生きることがいかに厳しいかということを私たち高原町民は新燃岳の噴火を通して体験しました。噴火から10年目を迎え、私たちはこのことを過去のこととして忘れがちになつてゐるかも知れません。しかし、新燃岳では今でも活動が続いており、いかはまた必ず噴火するという危機意識を持ち続けることが大事なことではないでしょうか。

しかし一方で私たちは、霧島山から多くの恵みを受けながら生活しています。霧島山が無かつたとしたら高原町という町は存在していなかつたかもしれません。「これからも感謝の気持ちと畏敬の念を持ちながら霧島山と付き合つていきた

さかほこ 高原俳句会  
十一月号



高原

五橋渡る小春日和の波しずか

村原澄子

妻米寿喜び分かつ文化の日

横田修

歩きつつ心搖れをり吾亦紅

岩崎

桑原

富美子

足るを知る一汁二菜零余子飯

小村明子

台風禍群れ飛ぶ鳥が虫を追う

坂元孝徳

晚秋や湖へ一里の道しるべ

中園直子

栗ひろふ新燃岳のほけ少し

佐土原武幸

色白の童女白寿の菊日和

中園直子

万歩計一喜一憂草の花

入佐典子

## ～防災関連連載 第16回～ 「災害時の情報伝達手段について（3）」

先月号に引き続き災害時の情報伝達手段について掲載していきます。

### ④デジタル防災行政無線

高原町では、デジタル防災行政無線の発信手段として、屋外拡声器と個別受信機を活用していますが、屋外拡声器については、広い範囲に一度に情報を発信することができる反面、地形や荒天時などの理由から発信内容が聞こえないといった場合もあるといった欠点もあります。

屋外拡声器については、原則テレビやラジオなどから情報を入手できない屋外にいる人（農作業や散歩中のの人など）に対し情報を発信するもので、屋内まで音声を届かせるものではありません。また、個別受信機は、本町では公共施設、関係者宅（機関）等、新燃岳の噴火災害に係る警戒が必要な地域にお住いの方宅に設置させていただいている。

デジタル防災行政無線のみで全ての住民の方に

情報を確実にお伝えすることは困難ではあります  
が、地理的条件等により情報の受信が困難な場合などは、同様の内容を配信するようにしておりますので、高原町メールサービスをご活用ください。

一つの情報入手手段のみでなく、複数の情報入手手段を普段からご活用くださいますようお願いいたします。



「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



### ～「特定健診」が大事な理由～

前回から医療費についての話をしています。

「医療費削減」は、保険を運営する「保険者（＝自治体）」の最重要課題ですので、それを目指すために様々な事業を展開します。

6月以降、受診者への案内や未受診者への受診勧奨を行っている「特定健診」も、その一つです。

「特定健診」はメタボリックシンドロームに特化した健診です。当然、検査基準も目的に従い国が定めています。

何よりも特徴的なのが、職場等で受診する健診の場合、健診を受けたら終わり、というのが往々にしてありますが、「特定健診」の場合は、受診後の「保健指導」までセットになっている部分です。

要は「受け放し」にするのではなく、健診により異常が発見された場合の「早期介入」、あるいは異常

になる前の「早期発見」を行う事により「病気を未然に防ぐ」「重症化させない」「自身の健康具合を意識する」事が特定健診に込められた重要性なのです。

高原町での特定健診の受診率は、  
H29 48.2%（対象者 2,068 名・受診者 997 名）  
H30 47.9%（対象者 2,000 名・受診者 957 名）  
R01 48.9%（対象者 1,975 名・受診者 965 名）  
と、受診率は微増しているものの、対象者のうち半分以上は未受診の状態です。

この「特定健診」の受診率、国は目標値を「60%」と定めています。この目標値にたどり着かないと、今後国からの交付金が減少する等の措置を受ける可能性があります。

この「特定健診」は、それだけ重要な施策です。

### ～年に1回「特定健診」を受けよう！～

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

新型コロナウイルスの影響で外出を控えた結果、運動不足になる人が増えています。これは全世代に見られます。運動不足は体の健康を損ねるだけでなく、心の健康にも悪影響を与えます。町内では、運動不足解消にウォーキングやジョギングを行っている方が多くいらっしゃいます。また、ウォーキング中にゴミ拾いを行っている方もいらっしゃいます。



「4月から自主的にウォーキングを始めており、最近はゴミ拾いも一緒に行っています。これからも早朝のウォーキングとゴミ拾いを続けていきたい」と話してくださった方もいらっしゃいました。

写真を撮らせていただいた方は皆さん自主的に心身の健康のために日頃から運動を行っていました。



高原町では9月から「たかはる健幸ポイント事業」を実施していますが、約200名を超える町民の皆様に参加いただき、体力維持などに役立てていただいております。実施期間が今月までとなっております。まだまだ間に合いますので、健康で幸せな生活を送るためにも、また、ポイントで商品券をゲットするためにも、皆さんの御参加をお待ちしております。

スマートウェルネスシティに加盟している高原町では、町民の皆様の心身がより健康であるように、今後も、様々な取り組みを行っていく予定としております。

歩いてもらおう！  
「たかはる健幸ポイント」事業実施中！！



11月30日まで！  
絶賛受付中！

●お問い合わせ先 総合政策課企画政策係 ☎42-2115

## おうじみなと 御池皇子港を整備中です

御池皇子港は、令和元年度から国立公園整備事業による工事が開始され、国道223号線沿いの展望台からの眺望が良くなり、多くの方々が利用されるようになりました。

今後も引き続き、安全対策に十分配慮しながら進入路やトイレ等の整備を行いますので、ご利用いただく皆様方も工事車両等十分ご注意いただきますようお願い申し上げます。



国道223号線の展望台から見える御池と高千穂峰。



休日には、多くの利用客が水上アクティビティを楽しんでおります。



高原町からのお知らせ

## Town Information

### ◆ 知つちよる？ 檢察審査会！

開始から70年を超える我国の検察審査会制度は、検察官が事件を裁判にかけなかつたこと（不起訴処分）のよしあしを、選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた11人の検察審査員が審査する国民参加型の大制度です。

令和3年度の候補者に選ばれた方には、11月中旬頃に検察審査会事務局から「検察審査員候補者名簿への記載のお知らせ」をお送りしますので、何卒ご協力の程よろしくお願ひいたします。

「ご不明な点などございましたら、お問い合わせ先へご連絡く

### お知らせ

ださい。

#### ● お問い合わせ先

宮崎検察審査会事務局  
☎ 0985-68-5120

#### ◆ 家事支援サービス（清掃作業等）講習会開催のお

#### お知らせ

清掃のプロから学ぶ「すぐに役に立つ家事支援サービス（清掃業等）講習」です。座学と実技で構成されており、分かりやすく指導します。この機会にぜひご参加ください。

#### ○期日

令和2年11月27日（金）  
9時00分～正午

#### ○場所

鹿児山公民館

#### ○受講料

無料

### ◆ 畜産物消費拡大対策事業について！

新型コロナウイルス感染症の影響で消費が落ち込む畜産物の消費の底上げを図るために、宮崎牛・豚肉・鶏肉の詰め合わせ（合計400グラム）と牛乳（200ミリリットル）のセット販売を実施します。

電話による事前注文を11月16日

● 販売方法  
☎ 42-5132



● お問い合わせ先（電話注文先）  
高原町畜産振興会  
☎ 42-5132

（月）まで受け付けます。

申込者に11月27日（金）までに案内はがきを送付し、はがきによるドライブスルー形式による引換販売を計画しております。

#### ○引換販売価格

1セット1000円（税込）

本来は1600円相当のセット

#### ○引換販売日時

令和2年11月29日（日）

#### ○申込締切

令和2年11月19日（木）必着

#### ● お問い合わせ先（申込先）

高原町シルバー人材センター（高原町総合保健福祉センター内）☎ 42-2423

公益社団法人宮崎県シルバー人材センター連合会☎ 0985-31-3775

● 引換販売場所  
高原町総合保健福祉センターほえみ館敷地内

#### ○その他

数に限りがあるため、電話申込による先着順とさせていただきます。申込数は世帯人数分を上限とさせていただきます。

#### ○主催

高原町畜産振興会

● お問い合わせ先（電話注文先）  
高原町農畜産振興課  
☎ 42-5132

# 霧島ジオパークの歩み

平成 22 年 9 月 14 日、5 市 1 町（都城市・高原町・小林市・えびの市・霧島市・曾於市）で構成する霧島ジオパークが日本ジオパークに認定されました。その認定から今月で 10 年を迎えます。これまでの活動を振り返り、今後について考えます。

*kirishima geopark 10th anniversary*



ジオパークは地球の歴史を記録している遺産を大切に守り、教育や観光に結びつけながら、持続的な地域経済活動につなげることを目指しています。身の回りの何気ない風景や文化、生活習慣などの中にある地球の営みとのつながりに焦点を当てて、活用していくところにジオパークの面白さがあります。ジオパーク認定を受けた地域は他の認定地域と互いに協力し合いながら、そのブランド価値を高めていくことが求められます。現在、44 地域がユネスコ世界ジオパークに認定されており、日本国内にも 43 地域の日本ジオパークがあります。そういった仲間たちとの連携もジオパークでは重要になります。

## ◆霧島の大地と私たち

私たちに多くの恵みを与えてくれる霧島山。平成 23 年 1 月に起きた新燃岳の爆発的噴火は記憶に新しいと思います。火口から 3 キロ離れたところに直径約 50 メートルの噴石が確認され、噴火に伴う空震により市内約 100 戸で窓ガラスが割れるなどの被害がありました。活火山の麓で私たちがこれからも生きていくには、火山をはじめとする地球の営みへの理解が欠かせません。

## ◆ジオパークは地球の活動

ジオパークでは、地域の一人一人が主役です。地球を愛し、地域に誇りを持つ人なら誰でも参加できます。皆さんもぜひこの活動に参加してみませんか。

## 新燃岳噴火から 10 年の節目 写真を募集します！

高原町では、平成 23 年の新燃岳大噴火から約 10 年が経過した節目を記念して、「写真展」を開催します。そこで、10 年前の新燃岳噴火時以降で、皆さんが撮影された写真（カメラ、携帯電話、スマートフォンで撮影したもの）を募集します。多くの皆様の応募をお待ちしております。

### ■受付期日

11 月 1 日～12 月 25 日まで 8 時 30 分～17 時 15 分 ※土日祝は除く。

### ■応募方法

◎持ち込みの場合・・・その場でデータのコピーや写真のスキャンを行います。

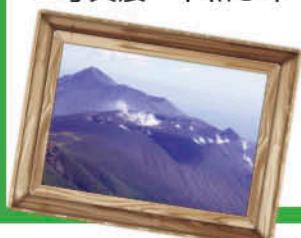
◎メールの場合・・・データをメールに添付して送ってください。また、7MB 以内となるよう容量を調整ください。

※応募する写真の撮影場所、日時が分かれば応募の際に教えてください。

### ■応募先

役場庁舎 2 階総合政策課 企画政策係 ☎42-2115 E-mail:sougou@town.takaharu.lg.jp

■写真展 令和 3 年 1 月 26 日から 1 週間程度、ほほえみ館等に展示します。





まだ見ぬ一冊に出会う旅

## 読書

# の旅人

教育総務課社会教育係  
主事 末山 香織

### オススメ新着本①

毎日読みたい365日の広告コピー  
ライツ社



7月27日「ずっと一緒にいられないから、今はずっと一緒にいよう」(グリコ)12月7日『少し止まる』と書いて、『歩く』です。(加賀温泉)短い言葉で大きなものを伝える、広告。そんな広告コピーの名言だけを集めて1冊の本になりました。自分の心に響く広告コピーを見つけてみませんか。

### オススメ新着本②

おうち性教育はじめます  
著/フクチマミ 村瀬幸浩 KADOKAWA



性教育=恥ずかしいもの、本当にそうでしょうか?日本の性教育は、世界と比べてかなり遅れているのが現状です。幼少期から、おうち性教育を行うことで、性犯罪などから自分を守り、相手を傷付けないこと・人を大切にすることに繋がります。子どもを守る日々の言葉かけが分かるのでぜひ読んでみてください。

### ●中央公民館図書室

開室時間 平日 8:30~17:15  
休日 10:00~16:00

11月の閉室日 3日(祝)、14日(土)、23日(祝)

※急きよお休みになる場合がございます。御了承ください。

※来館される際は、マスク着用をお願いします。

### ●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  
9月受付分・敬称略

### 香典返し

【遺族】	【故人】	【地区名】
森山 健一	妻 ケイ子	小塚
黒木 久美子	夫 親幸	花堂
入木 清子	母 チエ	湯之元
坂元 英征	母 美津子	並木
原田 敏美	夫 三男	下広原
宮永 一郎	母 ケサオ	南狭野

☆ありがとうございました。

|| 110番  
だより ||



### 9月の交通事故発生状況

人身	2	年計	17
物損	9	年計	80

### 不審な封書に注意!!

県内では、民事訴訟の取り下げ費用名目に不審な封書が送りつけられる事案が発生しています。

主な内容は、「民事訴訟が起こされたので取り下げ費用が必要」などの虚偽文書を封書で送りつけ、現金を要求するといったものです。送りつけられた文書には、「未納になっている総合消費料金について民事訴訟の訴状が提出された」や「連絡がない場合は給与や不動産を差し押さえる」などと書かれています。

不用意に記載された電話番号に電話をかけてしまうと、取り下げ費用名目に現金を要求され、だまし取られる危険性があります。

### ～被害防止のための対策～

- ①身に覚えのない文書に書かれた電話番号に電話をかけない。
- ②電話を掛ける前に家族や警察に相談する。

### ●相談窓口

警察相談専用電話 ☎#9110  
小林警察署 ☎23-0110

|| 119番  
だより ||



### 9月の出動状況

火災	0	年計	10
救急	23	年計	242

### || 人口の動き ||

現住人口調査 令和2年10月1日現在

町の総人口		対前月比	対前年同月比
総人口	8,554人	-9	-155
男	4,073人	1	-84
女	4,481人	-10	-71
世帯数	3,804世帯	-8	-47

転入	22	出生	4
転出	20	死亡	15



# 11月のカレンダー

神武の里

日	曜	内 容	場 所	時 間	担 当 課	日	曜	内 容	場 所	時 間	担 当 課
8	日	リサイクル・有書・その他 ゴミの排出日	各地区リサイクル 集積所	7:30 ~ 9:00	町民福祉課			人権相談	ほほえみ館	10:00 ~ 15:00	総合政策課
9	月	古紙リサイクルの収集日 成牛セリ市(妊婦牛・乳子牛・ 和牛ET)	もやせるごみ集積地区 の各ごみ集積所 西諸畜産	8:30まで	町民福祉課 農畜産振興課	19	木	トレーニングコース 子牛セリ市	ほほえみ館 西諸畜連	17:30 ~ 21:00	ほほえみ館 農畜産振興課
10	火	母子健康手帳交付 乳児相談 トレーニングコース 古紙リサイクルの収集日 子牛生産検査(6・7月生)	ほほえみ館 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 町内一円	9:30 ~ 11:30 13:00 ~ 13:30受付 17:30 ~ 21:00 8:30まで	ほほえみ館 ほほえみ館 ほほえみ館 町民福祉課 農畜産振興課	20	金	肩こり腰痛予防教室 県内一斉消毒の日	ほほえみ館 西諸畜連 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
11	水	子牛生産検査(6・7月生) 子牛予防注射(6・7月生) 農業用廃プラ・廃ビニール 集積日	町内一円 町内一円 JA出口集荷場		農畜産振興課 農畜産振興課 農畜産振興課	21	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
12	木	消費生活相談 肩こり腰痛予防教室 廃プラリサイクルの日 古紙リサイクルの収集日 子牛郡品評会	高原町役場 ほほえみ館 各ごみ集積所 もやせるごみ集積地区 の各ごみ集積所 畜産振興センター	10:00 ~ 15:00 9:30 ~ 11:30 8:30まで	総合政策課 ほほえみ館 町民福祉課 町民福祉課 農畜産振興課	22	日				
13	金	結核健康診断 肩こり腰痛予防教室 古紙リサイクルの収集日 子牛生産検査(6・7月生) 子牛予防注射(6・7月生) 教室サポート研修(脳の健康教室)	町内巡回 ほほえみ館 もやせるごみ集積地区 の各ごみ集積所 町内一円 町内一円 ほほえみ館	終日 9:30 ~ 11:30 8:30まで	ほほえみ館 ほほえみ館 町民福祉課 農畜産振興課 農畜産振興課 ほほえみ館	23	月	● 勤労感謝の日 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
14	土	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30 ~ 21:00	ほほえみ館	24	火	母子健康手帳交付 トレーニングコース オレンジカフェたかはい 上麓	ほほえみ館 ほほえみ館 霧島団地前	9:30 ~ 11:30 17:30 ~ 21:00 10:00 ~ 12:00	ほほえみ館 ほほえみ館 高齢者あんしん係
15	日	クリーンアップ宮崎 町内一斉清掃	町内各地	7:00 ~ 9:00		25	水	肩こり腰痛予防教室 廃プラリサイクルの日 農業用廃プラ・廃ビニール 集積日	ほほえみ館 各ごみ集積所 JA出口集荷場	9:30 ~ 11:30 8:30まで	ほほえみ館 町民福祉課
16	月					26	木	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30 ~ 21:00	ほほえみ館
17	火	育児学級 トレーニングコース	ほほえみ館 ほほえみ館	13:00 ~ 14:00 17:30 ~ 21:00	ほほえみ館 ほほえみ館	27	金	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30 ~ 11:30	ほほえみ館
18	水	肩こり腰痛予防教室 廃プラリサイクルの日 オレンジカフェたかはい さの	ほほえみ館 各ごみ集積所 南狭野区東前野	9:30 ~ 11:30 8:30まで 14:00 ~ 16:00	ほほえみ館 町民福祉課 高齢者あんしん係	28	土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00 ~ 18:00	ほほえみ館
						29	日	成牛セリ市(妊婦牛)	西諸畜産		農畜産振興課
						30	月				

# 12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 子牛郡品評会	ほほえみ館 出口畜産振興センター	17:30 ~ 21:00 8:30 ~	ほほえみ館 農畜産振興課
2	水	肩こり腰痛予防教室 もやせないごみの収集日	ほほえみ館 各ごみ集積所	9:30 ~ 11:30 8:30まで	ほほえみ館 町民福祉課
3	木	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30 ~ 21:00	ほほえみ館
4	金	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30 ~ 11:30	ほほえみ館
5	土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00 ~ 18:00	ほほえみ館
6	日				
7	月	子牛郡品評会	西諸畜連		農畜産振興課

今月は、固定資産税(3期)、国民健康保険税(6期)の納期です。



高原町ホームページ  
QRコード

◆ ポイント①に朝起きたら布団の中  
で体を動かし、交感神経を刺激し  
て活動のスイッチを入れる。  
◆ ポイント②体内時計を動かすた  
めに起きる時間より少し  
前に部屋の温度を上げるように暖  
めることが出来るのか。  
◆ ポイント③目覚めたら布団の中  
で体を動かすつまづきりと目覚める  
この3つのポイントを押さえて  
おけばすつきりと目覚めることができます。  
元気に乗り切っていきましょう。

山下浩樹

最近は、めっきり寒くなってきた  
て、温かい布団から、無理やり体  
を引張り出さないと朝起きられ  
なくなる時期に入ってきた。  
気持ちよく起きるために、いつ  
かのコツがあるようですが、ので、  
インターネットで調べて出てきた  
情報を掲載します。冬は気温が低  
いため、寒い部屋の中より布団の  
温かさを、快適であると体が感じ  
るようですが。また、日の出の時刻  
が遅く、光が弱いことから体内時  
計にずれが生じるのはとも言わ  
れているようです。では、どうすればすつきり自覚  
では、どうすればすつきり自覚  
めることが出来るのか。

編集後記

# 祝 インカレ優勝！

△精銳揃いの中、岩元選手が頂点へ

日本体育大学へ進学された岩元杏奈選手（湯之元区）が、長野県で開催された『2020全日本大学自転車競技大会』通称“インカレ”の自転車競技に出了しました。

10月10日～11日にトライク競技が行われ、チームスプリント及び16キロメート

ルマディソンで見事優勝を果たしました。また、スプリント（個人）では、3位入賞を果たしました。

※スプリント：個人、チームでトライク2周のタイムを競う種目  
※マディソン：2人でチームを組んでポイントを獲得していくポイントレース

写真左が岩元選手



◎道行く人に癒しを提供！

大迫章さん・典子

さん夫妻（上麓区）

が、上麓区に所有し

ている休耕田を活用し、様々な方の協力を得て、5年ほど前

からコスモスを植栽

しています。

町内外の方々に見てもらお

うと、植栽し毎年、色鮮やかなコスモスが咲き、道行く人々を楽しませています。

大迫さんにお話しを伺ったところ「いろいろな人に見てもらつて、少しでも楽しんでもらえたら嬉しいです。」と話されていました。撮影ができないように籠も設置したとのことです。



場所はコチラ  
から

来年も植栽するとの

こと、まだご覧になつたことが無い方は、ぜひ見に行ってみてはいかがでしょうか。

高原絶景紀行の回目は、皇子原公園の彼岸花をご紹介します。  
毎年9月になると、皇子原公園には彼岸花が咲き、県内外から多くの観光客が訪れます。短い期間だけしか見られない彼岸花が、一面を埋め尽くしている様は、非常にきれいです。

彼岸花を育てる上で気を付けるべきことを町民の方に教えていただきましたので、紹介します。

彼岸花は10月～4月の間に葉をつけ、光合成により球根に栄養を貯めこむため、草刈りなど

の際に葉を刈り

取つてしま

うと、球根に

栄養が行かず年々弱つ

ていき、花を

つけること

が無くなる

そうです。葉

は、自然と枯

れていきま

すのでそれ



待ちましょ。

## 高原絶景紀行△第6回△