



議会だより

たちばな



第74号

令和2年11月臨時会（第7回）
令和2年12月定例会（第8回）

「この太陽の光が未来を明るく照らしてくれることを信じて一歩ずつ前へ」

＊ひなもり台から見た高原町

もくじ

- 12月定例会のあらまし・補正予算の主な内容・・・P2～P3
- 一般質問・・・・・・・・・・・・・・・・P4～P10
- 常任委員会報告・・・・・・・・・・・・P11
- 編集後記・・・・・・・・・・・・・・P12



the most beautiful
villages
in japan

2021年

本年もよろしくお願いします。



12月定例議会議案のあらまし

第8回 定例会（令和2年12月9日～12月16日）

補正予算 5 件、条例 6 件、その他 3 件、発議 1 件が提出され、審査し、いずれも提案のとおり可決しました。

令和2年度 一般会計補正予算

12月補正 2,060万7千円
 予算総額 82億 903万9千円

今定例会の内容としては、一般会計補正予算（第10号）が主なもので、そのほか、霧島美化センター事務組合の解散及び財産処分に関する協議、ごみ処理施設の設置及び管理に関する条例等を審議しました。

補正予算の主な内容 ■議案第63号（一般会計補正予算第10号）

○企画費	たかはる移住定住促進事業 移住定住支援金・・・・・・・・・・3, 832千円 ふるさと納税特産品贈呈事業・・・・・・・・・・30, 000千円
○児童運営費	教育・保育給付費（入園児の減少に伴い）・・・・・・・・・・△25, 000千円 母子・父子家庭医療費助成事業・・・・・・・・・・1, 500千円
○園芸振興費	たかはる園芸担い手応援サポート事業補助金・・・・・・・・・・1, 000千円
○畜産業費	高原町和牛ブランド確立対策事業補助金・・・・・・・・・・2, 160千円 県産牛肉供給支援緊急対策事業補助金・・・・・・・・・・2, 965千円
○農地費	日守地区換地計画概要書作成業務委託費・・・・・・・・・・2, 000千円
○農道整備費	農道の維持補修費・・・・・・・・・・1, 500千円

補正予算の主な内容 ■議案第63号（一般会計補正予算第10号）

○林業振興費	鳥獣被害防止総合対策事業補助金・・・・・・・・・・1, 0 8 5 千円 森林経営管理制度事業・・・・・・・・・・2, 7 3 4 千円
○商 工 費	宮崎フリーウェイ工業団地 1 区排水路整備工事費・・・・・・・・10, 3 6 4 千円 宮崎フリーウェイ工業団地企業立地促進補助金・・・・・・・・1, 9 5 0 千円 高原町新型コロナウイルス感染症緊急対策利子補給補助金・・・・3, 0 2 7 千円
○観 光 費	御池松の港野営場浮棧橋整備費及び皇子原公園排水流末整備事業・7, 1 8 8 千円

令和2年 第7回臨時会議議決結果

議 案 番 号	件 名	議決結果	① 末永 充	② 陣 圭介	③ 前原 淳一	④ 中村 昇	⑤ 反田 吉己	⑥ 入佐 廣登	⑦ 温水 宜昭	⑧ 福澤 卓志	⑨ 松元 茂春	⑩ 温谷 文雄
議 案 第51号	一般職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第52号	特別職の職員で常勤の者の給与に関する条例の一部を改正する条例	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第53号	議会の議員の議員報酬・費用弁償及び期末手当に関する条例の一部を改正する条例の一部を改正する条例	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—

令和2年 第8回定例会議議決結果

議 案 番 号	件 名	議決結果	① 末永 充	② 陣 圭介	③ 前原 淳一	④ 中村 昇	⑤ 反田 吉己	⑥ 入佐 廣登	⑦ 温水 宜昭	⑧ 福澤 卓志	⑨ 松元 茂春	⑩ 温谷 文雄
議 案 第54号	霧島美化センター事務組合の解散及び財産処分に関する協議について	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第55号	高原町企業立地促進のための固定資産税の課税の特例に関する条例の一部を改正する条例	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第56号	国民健康保険税条例の一部を改正する条例	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第57号	高原町定住促進住宅の設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例	可決	○	●	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第58号	霧島美化センターごみ処理施設の設置及び管理に関する条例	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第59号	霧島美化センター一般廃棄物最終処分場の設置及び管理に関する条例	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第60号	霧島美化センターごみ処理手数料条例	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第61号	小林市と高原町との間における旧霧島美化センター事務組合塵芥処理施設の管理運営事務の受託に関する協議について	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第62号	字の区域の変更について	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第63号	令和2年度高原町一般会計補正予算（第10号）	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第64号	令和2年度高原町国民健康保険特別会計補正予算（第1号）	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第65号	令和2年度高原町後期高齢者医療特別会計補正予算（第2号）	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第66号	令和2年度高原町水道事業会計補正予算（第1号）	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
議 案 第67号	令和2年度高原町病院事業会計補正予算（第3号）	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—
発 議 第5号	高原町議会会議規則の一部を改正する規則	可決	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—

「○」：賛成、「●」：反対、「除」：除斥、「棄」：棄権、「欠」：欠席



今いそ試される「公助」の役割



ぬくみず 温水
よしあき 宜昭議員

○新型コロナウイルス感染症対策

支援交付済額と町持ち出し分は。

支援交付済額と町持ち出し分は。

答 支援済額10億3千9百万円・町持ち出し約4百万円。

支援事業の検証は。

答 消費喚起・感染防止・生活支援については事業目的を達成した。

問 今後の支援が大事と考えるが。

答 国、県からの交付金による財源確保に努め事

業の検討を進める。



▲コロナ感染拡大予防に関する事業

○高円小中学校のあり方

問 平成21年度の検討委員会

答 高円小学校と高円中学校へ平成25年度を目標に統合であった。

問 実現に至らなかった理由は。

答 町の財政運営が厳しい状況下にあった。

問 答申後の推移は。

答 平成27年後川内中学校入学者0人が発生し統合の4つの基準が示された。

問 令和2年7月あり方検討委員会への諮問は。

答 本年度内に小中学校あり方が答申予定。

問 答申後は。

答 統合計画決定後、住民及び保護者説明会予定。

問 予想される課題は。

答 地域社会、保護者への理解、町財政、校舎、通学等が考えられる。

問 今後の展開は。

答 子どもたちにとって一番大事な事を考慮し決定して行く。



▲学校のありかた委員会

○高円町立病院

問 平成29年の改革プランの目的は。

答 町民の病院として持続可能な病院経営を目指す。

問 償還金4千万円の返済期間は。

答 令和19年度までとなっている。

問 財政状況は関係者で共有とあるが。

答 幹事会等でその都度見直しを図り共有を図っている。

問 文教厚生常任委員会と病院事務長の研修等を

ふまえた取り組みは。

答 町立病院元気化プロジェクト等で活用している。

問 令和2年度の医業目標が8億円とあるが。

答 決算見込額は6億円と厳しい。

問 西諸医療圏での共助の必要性は。

答 西諸での連携の強化や機能分担の協議が必要である。

問 病院の今後の展開は。

答 私（町長）と院長が先頭に立って苦難を乗り越えたい。



▲高円町立病院元気化プロジェクト協議会



高原町広原定住促進住宅について



いりさ ひろと
入佐 廣登議員

○入居者資格要件

問 一人子育て世帯の入居は可能か。

答 定住者の子育て世帯に該当するため世帯の要件は問題ない。ただし世帯の収入が入居申し込み時15万8千円以上としている。

○条例改正の検討

問 将来譲渡できる条例へ改正はできないか。

答 移住者及び子育て世帯に住宅及び土地を賃貸する目的で補助金交付を受けているため、できない。

問 子育て世帯を優先しながら、子育て以外の入居可能な条例改正はできないか。

答 移住者、定住者子育て世帯、新婚世帯を対象にしており、現在のところ改正は考えていない。



○高病原性鳥インフルエンザ防疫対策

問 町内養鶏農家と羽数は。

答 畜産試験場含む19農場、内訳はブロイラー農場13、採卵農場2、種鶏農場2、地鶏農場2、羽数は約81万羽。

○防疫対策は。

答 10月20日消石灰配布、11月16日都城家畜保健所による防疫研修、FAX等により養鶏農家への情報提供、小林市岩瀬橋消毒ポイントに職員の派遣をしている。

問 都城市で発生時の対応は。

答 町内搬出制限区域に

入る3農場に、鶏、卵の移動自粛要請を行った。



▲西諸県内に設置された消毒ポイント

○デマンドタクシー実証運行

問 実証運行が広原校区、狭野校区で行われた。実績は。

答 10月、11月2か月間で、広原校区2件、北狭野・南狭野校区4件の実

績であった。

問 実施結果を受け、今後の取り組みは。

答 利用ニーズ、事前の利用登録者が一定数いたが、利用実績は少数ですが、デマンドタクシー定期路線化するのは難しい、引き続き公共路線のあり方について調査、検証を続ける。

○西広原福原地区道路整備

問 福原2号線の道路幅員が狭く、危険である。拡幅工事はできないか。

答 当該区間全て道路拡幅は、事業費が高額となる。補助事業を踏まえ、財政状況、緊急性、優先順位等を勘案し検討していく。



高収益作物次期作支援交付金見直しで 2千5百万円の減額



なかむら のぼる
中村 昇議員

○農政

問 この交付金はコロナ禍のもと、野菜、果樹、

花き、茶などの市場価格が下落したことを受けて、生産者の次期作に向けた種苗、資材の購入などを支援するもの。農水省は申請が想定を上回ったとして、制度を大幅変更。農家からは「はしごを外された」「詐欺だ」という声も出ている。農家へ

の影響は。

答 取り組み計画書を提出した68名のうち53名が変更を受け、町全体では2千5百万円の減額になる。

問 種苗法「改正」は国

に登録した品種を農家が自家増殖する場合、育成権者に許諾料を支払わなければならず農家の負担が増え、食の安全が脅かされる。どう考えるか。

答 優良品種の海外流出の防止を目的とした改正で、農家への制度の周知を図る。

○学校教育

問 文部科学省が公表し



た児童・生徒問題行動調査では、いじめの認知件数などが大幅に増加しているが本町の実態と対応は。

答 町内のいじめの件数は134件で、千人当たり204・5件と高い割合にあるが、いじめの積極的な認知を行ってきた結果ととらえている。

いじめや不登校を見逃さない早期発見、早期解決に努めている。

問 コロナ禍のもと、密を避けられる少人数学級が子どもの安全を守る。学校の統廃合は今一度、立ち止まって検討する必要があるのでは。

答 新型コロナウイルス感染症などの影響は、当然考慮す

べきだが統合は協議すべきである。

○商工観光

問 商工会負担の街灯は長引く景気の後退や高齢化に伴い会員が減少し、スポンサーのいない街灯は66基になり、商工会の負担も限界にある。町で検討を。

答 今後の効率的な運用や負担について協議していく。

問 「宮崎県自転車活用計画」では、サイクルツーリズムの推進による観光振興と地域活性化を図るとしているが、町の取り組みは。

答 今後は町外から新たな誘客が図られ、交流人口が増えることが予想され、観光振興につなげていく。

【新型コロナウイルス対策】 高収益作物次期作支援交付金

窓口 受付

耕種農家の皆様 必ず下の内容をご確認ください。

高収益作物次期作支援交付金（国の交付金）のご案内です。新型コロナウイルス感染症の拡大により、農産物価格の下落や取引中止などの影響が出ていることから、対象農家へ次期作支援（交付金）が交付されます。※以下の内容は、6月19日現在の交付要件等になりますので変更になる可能性があります。

対象となる生産者	令和2年2月～4月の間に、野菜・花き・果樹などの高収益作物の出荷実績がある生産者 ※今後、5月の出荷実績がある生産者まで対象が拡大される可能性があります。町のホームページや電話等で最新情報をご確認ください。
交付単価	需要対応生産支援（基本交付分） 施設花き等：10aあたり80万円 施設果樹：10aあたり25万円 上記以外の高収益作物：10aあたり5.5万円 需要促進支援（上乗せ交付分） 1目標につき10aあたり2.2万円（最大3目標：10aあたり上限6.6万円） ※交付単価は中山間地域での単価です。（高野町内全域が対象地域）※交付を受けるには、目標を設定し達成することが必須条件です。
申請に必要な書類	下記の書類を交付申請に必ず準備してください。 ①印鑑（認印可） ②農地基本台帳の写し（高野町内の農地分はこちらで準備します。）※相対で農地を耕作している場合は対象外です。 ③他市町村の農地で耕作している場合は、その市町村の農業委員会が発行した耕作証明等を取得（写し）して、ご提出ください。 ④作付けする田畑の農地と面積が分かる書類の写し（地図や測量など）※特にビニルハウス等の施設園芸の場合は、圃場等や道幅が分かること。（園芸施設共通証券などの写しで可） ⑤対象期間に出荷したことが分かる書類の写し（出荷伝票等）※出荷品目、出荷日、出荷者、出荷相手先の名称や住所が記載されていること。 ※1人の生産者において、1品目、1回出荷、1枚のみの出荷伝票があれば対象となります。 ⑥交付金を振り込む口座通帳の写し ※上記書類に不備がある場合は、申請が出来ませんので必ず事前に準備してください。
受付日時及び場所	令和2年7月16日（木）・17日（金） 9：00～12：00 / 13：00～17：00 高野町役場2階第4会議室 ※大変混雑が予想されますので、予めご了承ください。 ※新型コロナウイルス感染症の対策を行ってお願いします。

問合せ先
高野町農業再生協議会 〒889-4492 高野町大字西郷899番地
（高野町農畜産振興課） ☎0984-42-5132

▲農林水産省の高収益作物次期作支援交付金



保健事業・神武ホールの活用について



答 国の動向を見ながら、町としての実施体制等を検討していく。

問 この時期は言語や運動発達に加え、社会性の発達が著しいと言われる時期であるため、4歳児・5歳児健診の取組が必要ではないか。

○4歳児・5歳児健診



すえなが みつる
末永 充議員

○発達障がい

問 発達障がい児の早期発見、早期支援について、現場での状況を把握しているのか。

答 特定障がい児相談支援事業所の保育士と臨床心理士を配置し、発達障がい児の早期発見に努めていく計画である。

○神武ホールの活用

問 土足のまま活用できないか。

答 管理運営上、問題があるが検討をする。

問 神武ホールの管理業務委託と契約の根底についてどのように行っているのか。

答 契約内容は、主に、

舞台、音響、照明器具等の操作及び点検等である。地方自治法の規定による指名競争入札により、管理業務委託業者を決定し契約を行っている。

問 料金が高いのではないか。

答 施設使用料の他に舞台技術者の管理委託料として令和元年度までは、1回につき4万5千円の料金設定となっていたが、2年度からは、技術者一人1日あたり、2万5千8百50円の料金設定になり、昨年度よりは安くなっている。

問 利用料金など、神武ホールの情報がホームページ等に掲載されておらず、利用にあつての情報を得ることができない。

答 利用者が見やすくかつ施設を活用しやすいように、ホームページを整備し周知する。

○ふるさと大使の支援活動

問 今後、どのように観光振興の広報活動が実施されるのか。

答 現在、14名の方々に委嘱している。ラジオ番組などに出演していただきながら情報発信を行い、「皇子原公園キャンプフェス」を開催していただくなど、今後も御池を中心に観光スポットを結ん

で町全体をPRしていく。

○公共施設検討委員会

問 諮問委員会では、どのように審議がなされているのか。

答 更新の対象となる施設が町の中心部に集中していることから、施設の再配置をどのようにするかが大きな課題となっている。高原町学校のあり方検討委員会の答申内容や意見等を基に公共施設全体の配置計画を検討していく。



▲高原町公共施設



民生委員・児童委員。

交通指導員の処遇改善を！



ふくざわ たくじ 議員
福澤 卓志

○民生委員・児童委員

問 活動費・研修費の処遇を改善することで、経済的負担軽減ができないか。

答 定例会にて5千円程度を支給しているが、活動費・研修費として相当であるかを含め検討していく。

問 災害時要援護者台帳を含む各種情報提供ができないか。

答 現在の閲覧方式と別に情報提供の在り方について協議していく。

問 住民の安否確認を含め見守る活動として、黄色い旗運動を行う考えは。

答 現在、鹿児島山区で取り組んでいる。他の地区でも取り組む考えがあれば支援していく。

○交通指導員

問 活動支援として情報交換の場や研修等が必要では。

答 研修等の情報に関しては適宜提供しているが、今後も紹介していく。

問 交通指導員の活動を拡大するなどして報酬等

の引上げができないか。

答 活動に関しては役割等を勘案し、報酬等は近隣の状況を確認しながら検討していく。



▲子どもたちの安全を守る交通指導員

○街灯

問 区や班が管理している防犯灯の電気代や修繕費用の負担を軽減できないか。

答 考えはない。

問 LED化への変更はできないか。

答 新設・故障などの場合はLED化を進めている。

問 街路灯のLED化と緑のプレート更新ができないか。

答 一部の街路灯にLED化を進めている。センサー解約が増えている問題も含め商工会を中心に検討していく。

問 街路灯に旗をつけて町民を元気にできないか。

答 商工会と検討していく。

○行政手続き

問 マイナンバーカードの取得率は。

答 11月現在の交付枚数1,661枚(取得率17・9%)。

問 マイナンバーカードを使用してできる手続きは。

答 マイナンバーカードを使用しての手続きはなが、令和3年3月から健康保険証としての利用が可能となる。

問 押印について見直されたか。

答 住民票や戸籍謄本の交付、介護保険に関する3つの申請において押印の廃止を11月1日より行なっている。

問 その他でも検討されたか。

答 他の自治体同様早急に取り組んでいく。

文科省通知に沿わない業者テストは公費負担で！



じん 陣
けいすけ 圭介 議員

○病院事業

問 経営状況及び方針等は。

答 医業収益の決算見込額が約6億円と大変厳しい。「町立病院元氣化プロジェクト」を更に強化していきたい。

○ひとり親医療費、県に

要望し現物給付の実現を

問 ひとり親医療費助成を現物給付にとの声があるが。

答 県の要綱により、入院外は償還払いである。

○任意予防接種

問 インフルエンザ予防接種助成について、事業期間の延長を。

答 受験対策等の時期を考慮し2月末までとした。

問 恒久的事業として採用できないか。

答 現段階で可否の判断は難しい。

○安全衛生

問 役場での衛生管理者の現状は。

答 衛生委員会を5名以内の委員で組織すること

とし衛生管理者を設置しているが、委員の人数中であり委員会開催まで至っていない。

問 パワハラ対策が事業主の義務となったが。

答 パワハラに特化した相談体制等の整備に向け準備する。

○農業施設支援

問 農業水利施設の維持管理について公的支援は。

答 日常の維持管理は、受益戸数が2戸以上あれば公共性ありとの判断で土地改良区等に材料支給を行い復旧をお願いしている。自然災害等、大規模補修が必要な場合は、

町で業者に依頼し対応している。



▲土地改良区が維持管理している水路

○業者テスト

問 文科省は中学校の業者テストへの関与を厳に慎むべきとし、教職員が費用の徴収に携わってはならないと通知しているが。

答 学力診断テストは、

西諸の代表校長からなる「校長会」で実施企画・業者の選定を行っており「校長会が行うテスト」である。

問 テストの結果は、教育活動の上で必要な資料としての受け止めか。

答 そのように理解する。

問 そうであれば、教育活動のひとつとしてテストに要する費用は公費でみるべきでは。

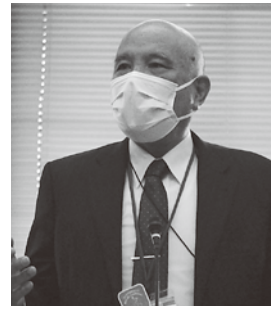
答 保護者負担と考える。

問 実質的に業者テストである点は見えないということか。

答 そのような考えである。



「絶対にこじわるない」が基本理念の志摩市民病院



まえはら じゅんいち
前原 淳一議員

問 町立病院に足りないものがここにあるのでは。

答 町立病院においても、患者を増やそうという流れを作ってきている。コロナ渦の中、先頭にたつてこの苦難を乗り越えていきたい。

問 志摩市民病院が取り組んだことは、「住民との意見交換会」「外国人医者の受け入れ」「中高生を入院患者担当として高齢者の話し相手に」「医師事務作業補助者の

配置」、住民のニーズに応えるために「看護師による病院説明会」その他オンライン診療、電話診療などがある。もっと大切なのが、医師・スタッフと患者との信頼関係である。町立病院でも参考になるのでは。

答 院長を先頭に信頼回復に努めている。コロナ渦の中、厳しい状況が予想されるが、今まで通り改革に取り組み、まねできるところはまねしながら、地域の病院として愛される病院になるように努めていく。



○撤去予定の防災無線、

住民説明会を

問 一度も利用せず撤去となる。経緯等について説明を。

答 早急に説明する。

○民生委員・児童委員からの要望

個人情報の提供

問 活動の円滑な実施のため、個人情報の適切な提供を受ける必要がある。対応は。

答 現在、閲覧方式により実施している。今後は社会福祉協議会を交えた協議の場を設け、対応していく。

問 災害発生・予想時の避難行動要支援者名簿の

提供は。

答 精査をした後、名簿ができれば提供していく。なり手不足

問 1人で回るのに限度

があり、なり手不足や、早期にやめることに繋がっている。2人で回れる仕組み作りを。

答 相談内容によって対応している。現在行っている案件ごとの対応をしていく。

活動費

問 半分自費となっている研修会費用の補助を。

答 1人あたり年間10万円程度が支給されており、県内の平均となっている。

台風接近時の連絡体制

問 情報の連絡が後手後

手で何回も変わる。

答 今後は避難情報の確実な情報伝達をはじめ、各種災害対応に努めていく。

問 非常時の民生・児童委員への連絡体制は。

答 総務課↓町民福祉課↓民生・児童委員協議会会長↓連絡網を利用して各委員へ連絡している。



▲民生委員・児童委員との意見交換会

総務経済常任委員会

- 1、調査期日・・・令和2年11月13日（金）
- 2、調査場所・・・高原町商工会
- 3、調査事項・・・新型コロナウイルス感染症による経済活動への影響について、商工会の取り組みや現状などの実態把握

【考 察】

新型コロナウイルスの影響が長期化する中で、感染対策を講じつつ少しでも経済を活性化させようとする懸命な取り組みがなされていた。現在行われている行政の対策についても、具体的な問題点や改善点が指摘された。今後も続くであろう「with コロナ」の時代を見据えた長期的な対策が必要である。

また、本町が抱える高齢化などの問題のほか、街灯の設置や移住定住事業など、コロナ対策以外の問題についても検討していく必要がある。



▲商工会との意見交換会

文教厚生常任委員会

- 1、調査期日・・・令和2年11月12日（木）
- 2、調査場所・・・ほほえみ館 中研修室
- 3、調査事項・・・高原町民生委員・児童委員との意見交換

【考 察】

民生委員・児童委員各位の支援活動の難しさや行政との連携の在り方等に御苦勞されているようであった。また、ボランティア色の強い活動のため、処遇等の配慮も必要に感じられた。

文教厚生常任委員会として今後も、民生委員・児童委員の支援活動状況を注視しながら、共生社会づくりの一助となれるよう努力して行く必要がある。



▲民生委員・児童委員との意見交換会

※議会への提言・疑問・質問・議会だよりの感想等、ご自由にお書きください。



With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒
 - ☐ 咳エチケットの徹底
 - ☐ こまめに換気
 - ☐ 3密の回避
 - ☐ 適切な生活習慣
 - ☐ 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

Step2.

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行くと Good！

Step3.

ウォーキング・ジョギングなど



WHO は、成人は週に 150 分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。
※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。
また、30 分に 1 回立ち上がり動くと、座り過ぎによる健康リスクを軽減すると言われています。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。



適度な運動・スポーツは...

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善 など

編集後記

◇ 明けましておめでとうございます。令和 3 年新たな年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。昨年 1 月に新型コロナウイルスが発生、感染が拡大して世界経済を動かす大変な一年でありました。子供夫婦が遠方に住んでおり、今年はコロナウイルスの影響で帰れなくて残念です。早い時期での終息を願いたいと思います。
◇ 今年の干支は丑です。丑年は先を急がず一歩一歩着実に物事を進めることが大切な年と言われ、そして「耐える」「これから発展する前触れ・芽が出る」と言われています。また結果を求める時期ではなく結果につながる道をコツコツと積み上げていく時期とされているようです。高原町にとりましては、病院問題、人口減少問題、庁舎建て替えなど大きな課題が山積しています。今年の干支を感じながら、議員・議会として真摯に受け止め、町政発展に努めて参りたいと思います。

(入佐 廣登)

切り取り線

郵便はがき

8 8 9 4 4 9 0

料金受取人払郵便

都城郵便局
承認

574

差出有効期間
令和 3 年 9 月
30 日まで

(切手不要)

(受取人)

高原町大字西麓 8 9 9 番地

高原町役場 議会事務局

議会だより編集委員会 行



ふりがな

ご氏名

※匿名を希望される場合はご記入ください。

(〒 -)

ご住所

お電話