



広報たかはる

3

令和3年 No.719
2021 Mar.

自分自身や大切な方の命を守るため「うつらない」「うつさない」ための感染防止行動の徹底をお願いします！

目次

- P2 西諸合同特集
コバカン ～地域を支える医療人を育てる～
- P7 新しい生活様式
- P8 まちのわだい
- P10 役場の仕事
- P11 フレイル予防で健康寿命をのばそう！
- P12 ほほえみ館通信
- P13 町長コラム
- P14 防災関連連載
- P15 スマートウェルネスシティで健幸長寿へ
- P16 お知らせ
- P18 読書の旅人
- P19 行事予定

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE
FROM
TAKAHARU TOWN

写真：菜の花と高千穂峰

西諸合同特集

コバカン

～地域を支える医療人を育てる～

コバカンの愛称で親しまれる小林看護医療専門学校が平成27年に開校され、まもなく6年。今回は小林市・えびの市・高原町の西諸合同特集として、西諸地域の医療を支えるコバカンの魅力を紹介します。



『地域で育て、地域に還元する』という地域密着型の教育をコンセプトに、地域医療を支える人材を育成している

西 諸地域では医療人材が不足しており、安心できる医療体制を確保するには、地域で看護師を養成し、安定的に人材を確保する必要があります。

また、西諸地域には専門学校などの高等教育機関の設置がなかったため、高校卒業後に西諸圏外に進路を求めざるを得ず、人口の流出につながっていました。

これらの課題を解決すべく、行政と西諸医師会をはじめとした地域の関係者が一体となって、小林看護医療専門学校を誘致し、平成27年4月に開校しました。

コバカンでは、これまで1000人の卒業生を送り出し、うち74人は西諸地域の医療現場で活躍しています。

Interview ～校長先生に話を聞きました～

小林看護医療専門学校 志戸本 宗徳 校長

profile

小林市出身。医療法人芳徳会京町共立病院理事長。鹿児島大学第二内科勤務を経て、昭和57年に京町共立病院入職。平成27年の開校当初から小林看護医療専門学校校長を務め、地域医療を支える人材育成に力している。



地域医療を守るため 関係者が連携し学校を誘致

平成24年に実施された西諸医師会員へのアンケート調査では、看護学校設置について検討すべきであるとの回答が76%、看護学校が必要との回答が74%であり（グラフ①）、さらに68%の医療機関が看護職不足と回答しています（グラフ②）。

また、平成25年の調査では、58%の医療機関が地元看護学校が

あれば、毎年複数の学生に対して奨学金給付と雇用を希望するとの結果が出ました。

一方で、西諸圏内の人口動態を見ると、人口減少や超高齢化、少子化は確実に進行しています。

このような状況下で、西諸地域の医療・福祉を崩壊させず、充実を図るためには、この分野に不可欠の看護職の充足を図ることが重要な課題になります。

その対策として、看護師養成校が西諸地域に必要なとの機運が高まり、平成24年に西諸2市1町と西諸医師会が看護師養成校誘致組織を発足。宮崎総合学院と協議を重ねた結果、平成25年に合意に達し、平成27年4月に「小林看護医療専門学校」が西諸初の専門学校として開校しました。

西諸の創生・活性化へ 地域で育てる医療人

看護学科3年制で、一学年の定員40人、現在100人以上の学生が講義や実習に励んでいます。

本校の開設・運営に当たっては、西諸2市1町と西諸医師会に、市町修学サポート貸付金、医師会地

域はぐくみ奨学金、学校用地無償提供および建設費用一部助成、運営費用一部助成など、多大な援助をいただいています。

そして、地元の医療機関、福祉施設等関係機関、西諸圏外の大学や諸機関にも、学校への講師派遣や臨地実習場所の提供等に深いご理解をいただいております。

特に、コロナ禍にあつて各方面のご協力には感謝の気持ちでいっぱいです。

今は直接の交流は制限されていますが、感染拡大が落ち着いたら、今までもどおりにボランティアや各種イベントなどのあらゆる機会

に、地域の人々との交流を深めていければと願っています。

今年4回目の卒業生を送り出し、開校7年目を迎える「コバカン」の課題は、西諸地域やそれぞれのふるさとで貢献できる有能な看護師を育てることと、卒業生の地元への定着を推し進めることです。そのことで、この学校が西諸の人々に広く受け入れられ、地域創生・活性化に少しでも寄与できればと期待しています。

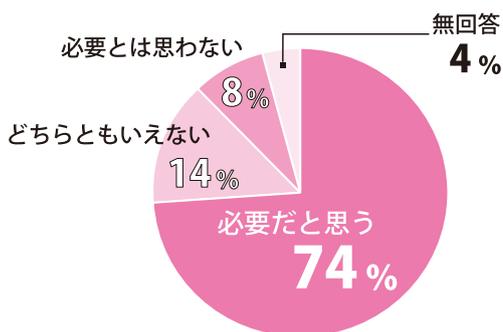
西諸地域の皆さまには、今後とも「コバカン」を末永く、温かくそして厳しく育んでくださるようお願いいたします。

看護師養成に関する調査

※西諸医師会内調査より（平成24年5月実施）

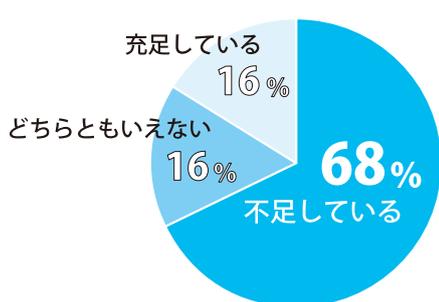
（グラフ①）

看護師養成所の設置が必要と思われますか



（グラフ②）

現在、看護職者は不足していますか



看護学生の1日

コバカンでは、看護学科3学年の看護学生124人（令和2年5月1日現在）が、日々勉強や実習に励んでいます。看護学生がどのような学校生活を送っているのか、看護学科1年生の澤原翔^{さわはらしょう}さんの学校生活をのぞいてみましょう。

7:30 ゼミの仲間と 自主的に勉強

ゼミでは、少人数に分かれて専任教員の指導を受けます



9:00 実習の時間

今日は実習の日。学生同士で「足浴」(*)の練習をします



13:00 午後からは授業

午後からは座学で、基礎をしっかりと学びます



わたしの学校生活を
ご紹介します!

18:00 体を動かして リフレッシュ

体を動かすのが好きなので、ジョギングやトレーニングでリフレッシュします



看護学科1年生
さわはらしょう
澤原翔さん

患者さんの気持ちを理解しながら、笑顔を絶やさず誰からも信頼される看護師を目指します!



※「部分浴」の一種。皮膚を清潔に保って感染症などを防ぐとともに、足先の血流を改善して血行を良くする効果がある

看護師への道のり

「看護師資格」を取得するためには、看護師国家試験に合格する必要があります。ここでは、コバカンを経て看護師として活躍するための道のりを紹介します。

高校卒業、大学、専門学校、社会人

小林看護医療専門学校

看護学科 / 3年課程

国家試験受験資格

看護師国家試験



看護師

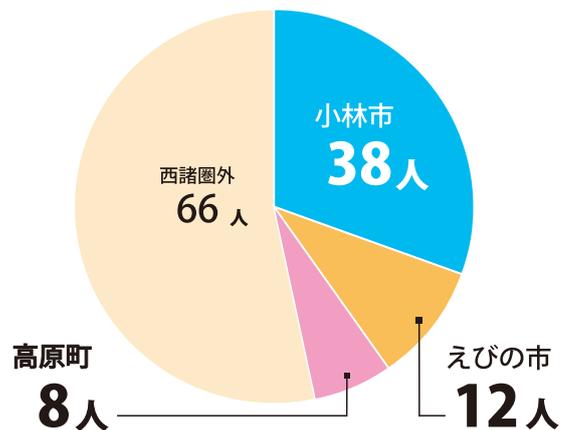
進学

看護大学3年(編入)
保健師養成所
助産師養成所

卒業後の主な就職先

病院・クリニック、市町村医療センター、訪問看護ステーション、特別養護老人ホーム、保育園、老人福祉施設など

たくさんの西諸出身の若者が学んでいます！



全体の4割以上の学生が、西諸圏内の出身者です。コバカンが設立されたことで、西諸出身の若者が地元で学び、地元で働くという選択肢が増えました。

小林市・えびの市・高原町と西諸医師会は

看護師を目指す学生を応援します

看護学生が安心して学校生活に専念できるように、小林市・えびの市・高原町の西諸2市1町と西諸医師会が連携し、奨学金や貸付金で学校生活を応援しています。詳しい内容や申し込み方法については、事務局にお問い合わせください。

●問＝西諸地域奨学金等運営協議会事務局 Tel 27-3075

西諸医師会地域はぐくみ奨学金(返済免除型)

学校卒業後に、西諸地域内の医療機関に3年間従事する意思がある人向けの奨学金です

■貸与額

年間110万円(3年間330万円)を貸与

■返済の免除

卒業後直ちに、貸与を受けた医療機関に看護師として継続して3年間勤務することで、全額の返済を免除

西諸市町修学サポート貸付金

学校卒業後に、西諸地域内の医療機関に3年間従事する意思のある人向けの貸付金です

■貸与額

年間110万円を限度に貸与(無利息)

※左記の奨学金と併用する場合は、自宅通学の人は年間55万円が限度

■返済

卒業後、5年以内に返済

高原町出身の小林看護医療専門学校在校生と卒業生に話を聞きました！

在校生



小林看護医療専門学校
1年
黒木 郁斗さん
(蒲牟田区)

質問① 専門学校に入ったきっかけを教えてください。

母親が看護師で、多くの患者さんに対して気を配っている姿を目の当たりにしたり、仕事の話をしているうちにやりがいのある仕事なんだと感ずくようになり、看護師を目指そうと考え専門学校に入学しました。

質問② 授業や実習を行った感想を聞かせてください。

昨年12月に初めて実習に行かせていただきました。受け持ちの患者さんと打ち解けていけたことが一番うれしかったです。実習の最終日には会えなくなるということで寂しい気持ちになったりと、学校内の授業では学べないことも学ぶことができました。



学校内での実習の様子

質問③ 将来どのような看護師になりたいですか。

多くの知識を持った看護師になりたいと思っています。そのために毎日勉強を頑張っています。

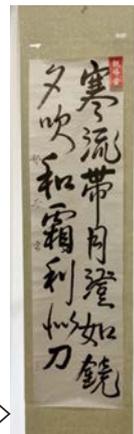
質問④ 今後専門学校に入りたいと考えている高校生や若者へアドバイスをお願いします。

看護師は、患者さんとの距離が一番近い存在で、人と向き合う仕事だと思います。大変なこともあると思いますが、それ以上にやりがいを感じる仕事でもありますので、一緒に頑張っていきましょう。

質問⑤ 趣味や息抜きに行っていることを教えてください。

サッカーをしていたこともあり、サッカーの試合を見ることです。高校の後輩とサッカーをしに行くこともあります。もう一つは書道です。18歳までの14年間書道をしていて、師範の免許も取得しています。暇があれば筆ペンを使って文字を書いています。

黒木さん直筆の書 ⇨



卒業生



国民健康保険
高原病院看護師
永住 宗太さん
(上麓区)

質問① 看護師を目指したきっかけを教えてください。

介護士として終末期のがん患者の方を介護する仕事をしていた時に、その方がふと、「桜を見に行きたい」と話されました。その願いを叶えてあげたかったのですが、亡くなってしまいました。自分に看護の知識等があれば、願い

も叶えてあげることが出来たのではないかと考えるようになり、患者さんに寄り添える看護がしたいと思ったのがきっかけです。

質問② 専門学校で学んだことを職場でどのように活用されていますか。

専門学校時の実習でアルツハイマー型認知症の患者さんを受け持ちました。初めのうちは認知症が進んでおり意思疎通が困難でどうやって看護ができるのか悩んでいましたが、先生方や同僚からアドバイスをもらい、コミュニケーションをとることで、少しずつうなずきや発語が見られるようになりました。患者さんとのコミュニケー

ションの取り方で患者さんの状態が変わるということが分かり、その経験は現在仕事をする上でも役に立っています。

質問③ 仕事のやりがいを教えてください。

看護師という仕事は、精神的に疲れることもあります。患者さんが退院するときに笑顔で「永住さんが担当でよかった。無理せずに頑張っただけ。」と感謝の言葉をかけられたときには看護師になってよかったと思います。

質問④ これから看護師を目指す方へのアドバイスがあれば教えてください。

看護学校などで看護師の勉強や実習をする上で、患者さんとのコミュニケーションの取り方等で悩むこともあると思います。そういった時はチームメンバーと悩みを相談し合ってください。解決策が見つかると思います。そうすることで、成長できると思います。





◇新型コロナウイルス感染症まん延防止のために◇ 「新しい生活様式」を実践しましょう



日常生活での基本的感染対策



- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底（外出はマスク着用）
- ・人との間隔はできるだけ2m（最低1m）
- ・「3密」を避ける
- ・会話をするときには、可能な限り対面を避ける
- ・感染が流行している地域の往来は避けて
- ・口腔ケアで感染予防
- ・毎朝、体温測定



買い物



- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・電子決済を利用する
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後をあける
- ・通販も利用する

娯楽・スポーツ等



- ・公園は、空いた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・狭い部屋での長居は避ける
- ・歌や応援は距離をとるかオンラインで

食事



- ・対面ではなく、横並びで座る
- ・おしゃべりは控えめに
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・お酌や回し飲みは避ける
- ・持ち帰りやテリバーリも利用
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・歯みがきは口を結んで飛沫対策を

冠婚葬祭や親族行事



- ・多人数での会食は避ける
- ・風邪の症状があるなら参加しない

働き方の新しいスタイル



- ・テレワークの活用を
- ・時差出勤でゆったりと
- ・会議はオンラインで

県ホームページにより
最新情報を御確認ください

宮崎県 新型コロナ

検索



宮崎県



topic①

高原剣道スポーツ少年団が地域社会活動等への貢献で少年剣道教育奨励賞を受賞!



高原剣道スポーツ少年団(白石富雄監督)が、剣道指導を通して家庭・学校教育や地域社会活動へ大きく貢献しているとして、少年剣道教育奨励賞を受賞しました。団員数の減少など存続が危ぶまれる時期もあったようですが、監督をはじめ、携わられた多くの方々の支えで、今回の受賞となりました。興味のある方は、ぜひ、町民体育館分館で稽古を見学してみてください。



topic③

自分や他者の身を守るための防災行動を理解する!



1月26日、町内小中学校で「新燃岳を考える日」として防災学習が行われました。

教育委員会が発行した「新燃岳百人の記録」や当時の記録映像などを使用して災害発生時の避難行動などについて学習しました。この授業を通して子ども達が防災に対する意識を向上させると共に、新燃岳噴火災害の経験を風化させず後世に引き継いでくれることを願います。



topic②

わけもんの主張で東優汰さんが快挙!



県内の若い有権者が政治や選挙への意見を述べる、わけもんの主張西諸大会が1月23日、小林市役所で行われ、本町代表として東優汰さん(高原町役場)が出演し、見事「優秀賞」に選ばれました。今年度のわけもんの主張は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、無観客の書面開催方式へと急遽変更となりましたが、東さんには、青年層の選挙意識高揚の大切さを主張していただきました。誠にありがとうございます。



topic④

県内初! 30歳前後を対象としたオンラインイベント開催!



2月6日(土)、小林市、えびの市及び高原町合同で、30歳前後の西諸圏域出身者を対象としたオンラインイベント「にしもろ2分の3 成人式」が開催され、県内外から約30名の方が参加されました。実行委員によるPRやクイズが行われ、トークセッションでは、高原町から北原慎也さんが参加され、移住のきっかけ等について話されました。



topic⑤

高原ライオンズクラブより竹ぼうきを寄贈!



2月10日、高原ライオンズクラブ(末永充会長)より、町内小中学校へ竹ぼうきの寄贈がありました。

寄贈された竹ぼうきは、校内の環境美化に活用させていただきます。

高原ライオンズクラブの皆様、御寄贈、誠にありがとうございました。

写真は狭野小学校への寄贈の様子。



topic⑥

高原剣道の歴史を後世に伝える!



元宮崎県剣道連盟小林支部高原分会長 児玉清美氏(写真左から2人目)による高原町剣道史「高原の剣道を再興した人々」の発刊を記念し、宮崎県剣道連盟小林支部高原分会より感謝状の贈呈と、町長へ表敬訪問を行いました。昭和から平成にかけて高原町の剣道を興してきた先人達の紹介や、試合の記録が記されており、高原町にとって剣道にとどまらず、昔の町の暮らしを知る貴重な資料となりました。



topic⑦

陣菊代さんが統計功績者表彰受賞!



令和2年度統計功績者表彰(各省大臣表彰部門)において、本町の統計調査業務に協力いただいている陣菊代さん(花堂区)が受賞されました。陣さんは、各種統計調査や令和2年2月に実施された農林業センサスにおいて、指導員及び調査員事務に従事し、統計調査への使命感を強く認識され、他の模範になるとして高い評価を受けての表彰となりました。誠にありがとうございます。



topic⑧

松山法明さんが葉たばこ共進会で知事賞受賞!



松山法明さん(下後川内区)が令和2年度宮崎県農産園芸特産物総合表彰式において知事賞(葉たばこ共進会部門3等)を受賞しました。この賞は、農業に精励し、葉たばこ等の計7部門について優秀な成績を収めた農業者及び団体を表彰するもので、式典は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりましたが、役場にて表彰状の伝達が行われました。誠にありがとうございます。

～第10回～ ほほえみ館

●仕事、事業及び政策 について



○ほほえみ館とは？

町民のみなさまの健康に関すること、介護保険や高齢者の福祉に関することを主な業務としております。

ほほえみ館には、健康づくり推進係、介護保険係、高齢者あんしん係の3つの係が設置されています。

○主な仕事は

①各種健診・検診や簡易人間ドックに関すること。

②保健指導や健康相談、健康教育に関すること。

③母子保健や子育て世代包括支援センターに関すること。

④予防接種に関すること。

⑤自殺対策や献血に関すること。

⑥介護認定や介護サービスに関すること。

⑦高齢者の福祉に関すること。

⑧介護予防・支援に関すること。

⑨地域包括支援センターに関すること。

今進めている一押しの政策はズバリこれ！！

「新型コロナウイルスワクチン接種推進室」を設置しました！

新型コロナウイルスワクチン接種を希望する町民のみなさまに、ワクチン接種を円滑に実施するため、令和3年2月1日、ほほえみ館健康づくり推進係内に「新型コロナウイルスワクチン接種推進室」を設置しました。推進室は館長を室長として合計13名の職員で構成され、医療機関との調整やワクチン接種券の作成送付など接種に向けた準備等を進めているところです。

現時点で国が示している情報としましては、医療従事者に優先して接種を行うこと、その次に高齢者、基礎疾患のある方、その後一般の方への接種が行われる予定となっており、高原町におきましても、国の指針に従って接種が実施されることとなります。



接種時期など詳しいことが分かりましたら、区長会回覧文書や町ホームページ等でご案内する予定としておりますので、よろしくお願いいたします。



高原町役場ではこんな仕事、事業、政策を行っています！



フレイル予防で健康寿命をのばそう♪

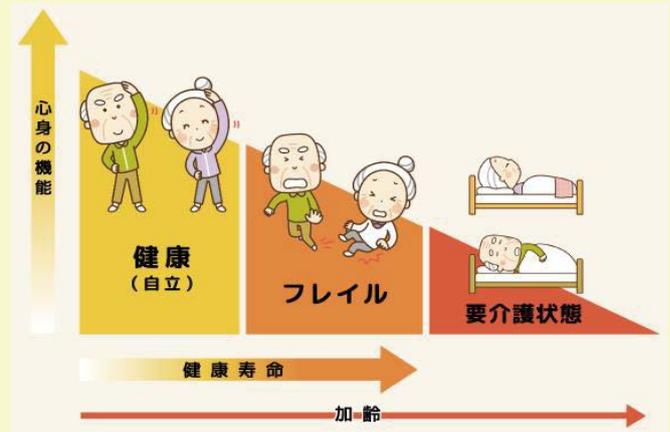
皆さんは、『フレイル』という言葉をご存知ですか？

歳を重ね、気力や体力が少しずつ落ちていき、場合によっては介護が必要な状態になっていきます。

その**介護が必要な状態になる前の『虚弱』な段階を、『フレイル』**といいます。フレイルになっても、早く気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができ、健康寿命をのばすことにつながります。

そこで、令和2年10月から北狭野・上広原・小塚・鹿児島・南狭野百歳体操会場にて、フレイル予防教室を開催しています。内容は、運動編・栄養編・口腔編と3回に分けて、フレイルにならないためのコツを、体操参加者の皆さんと一緒に勉強しています。

1月からは、新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言に伴い、教室も中止していますが、今後、再開していく予定です。また、令和3年度からは他の会場でも開催していきます！



介護が必要になる原因は？
保健師さんの話



フレイルって何だろう・・・？



低栄養とフレイル！
管理栄養士さんの話



運動でフレイル予防！
理学療法士さんの話



正しい歩き方の実践！



防ごう！オーラルフレイル
歯科衛生士さんの話



高齢者宅配弁当の体験試食



食事のバランス表を付けてみました！

【お問い合わせ先】ほほえみ館高齢者あんしん係 ☎42-2581



ほほえみ館通信

～あなたのところ、元気ですか～



県は、令和2年7月から8月にかけて、「こころの健康に関する県民意識調査」を実施しました。その中で、「この1か月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがあつたか」の問いに、63.5%の方が「大いにある」「多少ある」と答えました。

また、「新型コロナウイルス感染症の発生や対策等による悩み、ストレス」については、58.6%の方が「大いにある」「多少ある」と答えています。

その一方で、「相談や助けを求めたりするのは恥ずかしいと思うか」の問いに、19.8%の方が「そう思う」「どちらかというと思う」と答えており、悩みやストレスを一人で抱え込んでしまう方が少なからずいらっしゃるのではないかと推測されます。

◆このような状態が2週間以上続いていませんか？

- ・寝つきが悪い ・夜中に何度も目が覚める ・朝早いうちから目が覚め、そのあと眠れない
- ・十分睡眠時間をとったにもかかわらず、ぐっすり寝た感じがしない

不眠症状のある人はうつ病にかかりやすいと言われており、また、うつ病になると、9割近くの人に何らかの不眠症状が現れます。夜間頻尿や皮膚のかゆみなど、原因が分かっている場合は、これらを解消することが必要です。しかし、思い当たる原因がなかったり、原因を解消しても不眠が続く場合は、医師への相談をおすすめします。

◆ひとりで悩まないで、誰かに話してみませんか？

先にも述べましたが、中には、誰かに相談することに抵抗を感じる方もいらっしゃいます。ですが、内容は人に話さなくても、自分の気持ちを言葉にして誰かに伝えるだけで、少し気持ちが楽になります。ご自身が話しやすいと思う人に、ぜひ話しかけてみてください。

また、身近な人には話しづらいと思ったら、匿名で電話をかけることもできますので、ひとりで抱え込まずに、まずはあなたの声を聞かせてください。

★こころの健康に関する相談窓口★

名称	相談内容	相談日・時間
こころの電話	さまざまな悩みを幅広くお受けします。 今のつらい気持ちをただ聴いてもらいたい方もご利用ください。	0985-32-5566 (9:00～19:00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ご本人からのご相談に応じています。	NPO法人宮崎自殺防止センター 0985-77-9090 (月・水・金・日 20:00～23:00)
		ライフネット宮崎 0985-28-2555 (火・木・土 19:00～23:00)
		NPO法人宮崎いのちの電話365日 0570-783-556 (月・水・金・日 21:00～4:00 火・木・土 18:00～4:00)
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心の悩みの相談 ・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	宮崎県精神保健福祉センター 0985-27-5663 (8:30～17:15土日、祝日除く)

【お問い合わせ先】ほほえみ館健康づくり推進係 (☎42-4820)

いっぺんこっぺ高原

コロナ感染収束の日 を迎えるために



三寒四温を繰り返しながら暦の上では季節が冬から春に移り、町内のおちこちで梅、早咲きの桜、菜の花など春を告げる花々を見かける時期になりました。この冬が特に長く感じられたのは昨年11月からの新型コロナウイルスの第3波による感染拡大があったからかも知れません。

2月に入ってから国民の感染防止に対する意識の高まりとGOTOキャンペーンの中止、緊急事態宣言による飲食店の時間短縮営業・外出の自粛そして日々全力でコロナに立ち向かっている医療従事者の存在等、国を挙げての取り組みにより感染者数は減少傾向にあります。

宮崎県においても全国に先駆けて1月7日に発令した県独自の緊急事態宣言が功を奏し、感染拡大を抑え込むことができています。春の訪れと共に感染が収束に向かうような明るい兆し

が見えてきました。しかし、感染の火種は今でもいたる所に潜んでいます。第4波を阻止するためにも引き続き「感染しない、感染させない」の気持ちを持ち続けていきたいと思います。

世界では70を超える国や地域で新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が始まっています。日本においては、医療従事者への先行接種が2月17日から始まり、宮崎県内でも2月19日から接種が始まっています。先行接種は、ワクチンの安全性に関わる情報を集め、接種の不安解消に取り組むことが目的とされています。接種は医療従事者を対象に行い、接種した2万人の毎日の健康状態を記録し、厚生労働省は得られたデータを毎週公表することになっています。

現在、国が示しているスケジュールによるとワクチンが安定的に確保された場合、先行接

種の後に3月中旬以降は医療従事者、4月から65歳以上の高齢者、基礎疾患があり入院・通院中の入、高齢者施設などの従事者、60〜64歳の人、16歳以上の人の順に接種を行っていくことになっています。

日本国内では、ワクチンの安全性と効果について様々な情報が交錯していますが、外国のデータでは有効性が非常に高く、発症リスクが大きく減少するとされています。

感染の収束に向けて期待は高まり、ワクチン接種は「希望の光」であり「感染収束の切り札」とも言われています。皆が安心して暮らせる日常を取り戻すためには社会全体で接種率を上げる必要があります。一人でも多くの町民の皆様が安心して接種を受けていただくよう随時正確な情報を提供して参ります。

町では、2月1日にほほえみ館内に「新型コロナウイルス感染症ワクチン接種推進室」を設置し、接種がスムーズに実施できるように準備を進めています。接種への不安をお持ちの方や不明な点は遠慮なくお問合わせください。

(☎42-4820)

さかほこ高原俳句会

三月号



高原

礼状に無菌ですよと卒業子

村原 澄子

大櫻に夢を約して卒業す

横田 修

コロナ渦抜まるコロナ桜草

岩崎 富美子

チャンネルを替へても疫病春炬燵

桑原 リツ

薄氷ほほ赤き児の柔し手に

小村 明子

道なりの余生ぶらぶら桃の花

坂元 孝徳

描く前の香りをしばし水仙花

佐土原 武幸

黄水仙開催祈念や五輪光

中園 直子

路の螢いにしえからの贈り物

入佐 典子

～防災関連連載 第19回～
「災害時の情報伝達手段について(6)」

これまで、防災に係る連載として様々な情報伝達手段を掲載してきましたが、1つの手段、システム等で情報が十分に伝わることはありません。それぞれの方法に長所、短所があります。

最も確実性の高い個人の携帯電話を強制的に起動させ、アラーム音と同時に情報を伝えるエリアメールについても、携帯電話所有者がシステムをオフにしていれば届くことはありませんし、防災行政無線でも雨音等によってかき消されることや屋内に音を届かせるような構造にはなっておりません。

町といたしましても出来る限り多様な情報伝達手段にて災害情報等をお伝えするようより一層準備をしていきますが、情報を受け取る側の情報収集に係る準備がなければ届くことはありません。

テレビやラジオといった報道機関の情報についても自治体から発信している情報になりますので、テレビ、ラジオ、携帯電話、メール、屋外拡声器といった様々な手段で情報を受信する取組みを各家

庭でもお願いしたいと思います。

次号からは、南海トラフ地震、出水期における台風や大雨などの災害に、どう対応するかについて触れたいと思います。

年々南海トラフ地震が発生する可能性は高まりつつありますので、巨大地震についてしっかりと対策を講じる必要があります。家庭での防災対策の参考となる情報を掲載していきたいと思いますので、ご一読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

こくほのコミニ

～春の国保の手続きについて～

春は卒業や進学・就職等で人の動きが多くなりますが、国保加入者が町外に転出(住民票を異動)する場合は次の手続きが必要になります。

① 大学等の教育機関に就学する場合

窓口で手続きすると、引き続き国保の被保険者証を利用する事ができます。

② すでに①を利用している場合

被保険者証の有効期限が令和3年3月31日となっていますので、引き続き被保険者証を利用する場合は、更新手続きが必要となります。

③ 町外に転出する場合

窓口での国保資格喪失手続きが必要です。また、就職により会社の健康保険に加入する場合も同様です。

【手続きに必要なもの】

●①②③全てに共通

- ・印鑑
- ・個人番号カード又は個人番号通知カード

●①②の場合

- ・令和3年度の在学証明書
- ・該当者の被保険者証
- ・住民票の写し(①のみ)

●③の場合

- ・就職先で交付された健康保険証もしくは「健康保険・厚生年金保険資格等取得連絡票」
- ・国保の被保険者証(窓口で回収します)

～手続きはお忘れなく！～

●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感染症の影響で自宅にこもることが多くなり、運動不足により体重が増加してしまった方も多いのではないのでしょうか。

そんな方に朗報です！今からでも遅くはありません。いきなりジョギングなどはハードルが高いと思いますので、まずはウォーキングなどの簡単な運動から始めましょう。

習慣的なウォーキングは体にとって良い効果が多くあります。高血圧の改善、心肺機能の強化、骨の強化、肥満の解消、動脈硬化の改善、肝機能の改善、糖尿病の改善、腰痛の改善、リラックス効果などがあるとされています。

健康効果を高めるためには、毎日継続することが大切です。自分に合った距離・時間でウォーキングを行きましょう。

正しい歩き方でウォーキング効果アップ！！



ウォーキング等の運動をする場合の留意点

- ①一人又は少人数で実施しましょう。
- ②すいた時間、場所を選びましょう。
- ③他の人との距離を確保しましょう。
- ④すれ違う時は距離をとりましょう。

※マスクを着用したまま運動をする場合は、水分補給を忘れていたり、体温が下がりにくいことがあります。また、息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩をとることを心がけましょう。

●お問い合わせ先 総合政策課企画政策係 ☎42-2115

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

鹿児島県 喜界町 ～蝶の飛び交う隆起サンゴ礁の島～

ふるさと納税の返礼品メニューが充実

喜界町は奄美大島の東側、東経130度線上に浮かぶ周囲約 50kmの隆起サンゴ礁からなる島です。サンゴのかけらなどが多く混じる土壌は海由来のミネラルが豊富で、美味しい作物が育ちます。

コロナ禍で移動が難しい状況ですが、ふるさと納税の返礼品なら手軽に味わうことができます。担当者が選ぶ厳選お礼の品をご紹介します。

【黒糖焼酎一升瓶2本セット（朝日・しまっちゅ伝蔵）】

喜界島が誇る2つの酒造蔵のセットです。朝日25度（朝日酒造）は沖縄・奄美産の良質な黒糖を原料としています。その味わいは、黒糖の華やかな香りとやわらかい口当たり、ほのかな甘みを感じさせつつもやわらかな後味が残ります。余韻も長く伸びやかな味わいが特徴です。

喜界島の伝統ある黒糖焼酎やミネラル豊富な島ザラ

メ、喜界島の海の幸など喜界島の味をぜひご堪能ください。



お問い合わせ先：喜界町役場企画観光課ふるさと納税係 ☎0997-65-3683

お知らせ

◆マイナンバーカード（個人番号カード）に関するお知らせについて

マイナンバーカードの申請や交付（受取）の機会拡大の為、窓口時間の延長及び休日窓口開庁を実施します。

■延長窓口の実施について

○日時

令和3年3月25日（木）

午後5時15分～午後7時まで

○場所

庁舎1階 町民福祉課住民係

○内容

- ①マイナンバーカードの申請
- ②マイナンバーカードの交付
- ③電子証明書の更新

【注意事項】

- ①延長窓口ではマイナンバーカードに関する手続きのみ受け付けます。各種証明書の発行や住民異動届は受け付けできません。
- ②正面玄関は施錠されているため、役場西側（守衛室側）からお入りください。
- ③15歳未満の方の手續は、法定代理人の付き添いが必要です。本町のシステムにて同一世帯の続柄が確認できない場合は、法定代理人と本人の関係が確認できる戸籍謄本が必要です。

■休日窓口開庁の実施について

○日時

令和3年3月28日（日）

午前8時30分～午後4時30分
（正午～午後1時を除く）

○場所

庁舎1階 町民福祉課住民係

○内容

- ①マイナンバーカードの申請
- ②マイナンバーカードの交付
- ③電子証明書の更新



（※コロナ禍での回し飲みは控えましょう！）

○予約締切日

令和3年3月19日（金）

午後5時00分まで

【注意事項】

- ①予約制となりますので、必ず事前にご連絡ください。
- ※事前予約が0件の場合、開庁いたしません。
- ※定員になり次第予約を締め切らせていただきます。

②窓口ではマイナンバーカードに関する手続きのみの受け付けとさせていただきます。各種証明書の発行や住民異動届は受け付けできません。

③正面玄関は施錠されているため、役場西側（守衛室側）からお入りください。

④紛失等によるマイナンバーカード再交付（有料）は、平日のみの受け付けとなります。

⑤15歳未満の方の手續は、法定代理人の付き添いが必要です。本町のシステムにて同一世帯の続柄が確認できない場合は、法定代理人と本人の関係が確認できる戸籍謄本が必要です。

●お問い合わせ先・予約連絡先

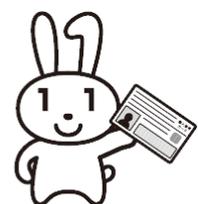
町民福祉課 住民係

☎42-1067

FAX42-4623

E-mail

cyoumin@town.takaharu.lg.jp



◆宮崎地方気象台からのお知らせ

令和3年4月1日より、宮崎地方気象台の「天気に関する問合せ」の受付時間が変わります。

○電話番号

0985-25-4031

○受付時間

平日午前8時30分

～午後5時15分

夜間・休日は、自動音声による気象情報（0985-25-8080）をご利用ください。





お知らせ

◆コロナ禍における消費者被害防止キャンペーンについて

コロナ禍に乗じた詐欺やトラブルが増えており、ネット通販やSNSを通じた詐欺・トラブル等に関する消費生活相談が消費者庁に数多く寄せられています。

消費者庁では、このような状況に鑑み、消費者被害防止キャンペーンを実施し、テレビCMやWEB動画、新聞広告など様々なメディアを活用して、コロナ禍に乗じた詐欺・悪質商法等への注意喚起及び「消費者ホットライン☎188(いやや)」の活用を呼び掛けています。

困ったときは、一人で悩まずに「消費者ホットライン☎188(いやや)」にご相談ください。

なお、近年、海の事件・事故の緊急通報用電話番号「118番」と、「消費者ホットライン☎188(いやや)」の間違い電話が増えていることから、電話を掛ける際は掛け間違いに注意ください。

募集

◆自衛官等を募集しています！

自衛隊宮崎地方協力本部小林地域事務所では、自衛官等各種募集を行います。

◇幹部候補生(一般)採用試験

○期日

令和3年5月8日(土)

9日(日) 予定

○場所

受付時にお知らせします。

○資格

18歳以上21歳未満の者

○受付

令和3年3月1日(月)

～4月28日(水)

◇一般曹候補生採用試験

○期日

令和3年5月21日(金)

～5月30日(日)

○場所

いずれか1日を指定

受付時にお知らせします。

○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

令和3年3月1日(月)

～5月11日(火)

◇予備自衛官補(一般・技能)採用試験

○期日

令和3年4月17日(土)

～21日(水)

いずれか1日予定

○場所

受付時にお知らせします。

○資格

一般：18歳以上34歳未満の者
技能：18歳以上で各種国家免許資格を有する55歳未満の者

○受付

令和3年1月6日(水)

～4月9日(金)

※予備自衛官補とは一般の社会人や学生といった自衛官未経験者を「予備自衛官補」として公募・採用し、教育訓練終了後、「予備自衛官」として任用する制度です。

●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番地1
小林法務合同庁舎2階
☎0984-22-5254

◆男の生きがい教室に入会しませんか

男の生きがい教室とは、高原町在住の男性なら誰でも入会できます。

自分たちで年間の計画を決めて、グラウンドゴルフなどのスポーツ、そばの植付けから手打ちそばづくり、年末の門松づくりなど、月3回程度集まりさまざまなことに取り組み、楽しんでいきます。

楽しく活動していますので入会をお待ちしています。

●お問い合わせ先

入会などの連絡先
090-1976-0357
(教室長 外村携帯)



令和元年の秋祭りの時のがね販売



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



わたしのすてきなたびする目 出版社/偕成社
作/ジェニー・スー・コステキ=ショー 訳/美馬 しょうこ



ジェニー・スーは左目が斜視の女の子。彼女は左目のことを“たびする目”と呼びます。“たびする目”はいつだって、ジェニー・スーにすてきなものを見つけてくれます。斜視も弱視も前向きにとらえて、人と違うことを楽しむことができるジェニー・スーに元気をもらえる絵本です。

オススメ新着本②



春になったらあけてください 出版社/BL出版
作/増井 邦恵 絵/あべ まれこ



懸賞に応募することが趣味のお母さんがある日当てたのは、『春になったらあけてください』というメッセージが添えられた大きな缶。家族みんなで何が入っているのか予想しながら春を待ちます。缶の中にはいったい何が入っているのでしょうか？春がととても待ち遠しくなる1冊です。

●中央公民館図書室

開室時間 平日 8:30～17:15 休日 10:00～16:00
3月の閉室日 なし
※急遽休みになる場合があります。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
1月受付分・敬称略

香典返し

【遺族】	【故人】	【地区名】
久保田 輝子	夫 朝治	北狭野
藏迫 好美	夫 満秋	南狭野
田鍋 玲子	母 坂元和子	並木
小久保 京子	夫 博夫	鹿児島
内村 尚美	夫 英司	並木
佐寿 ミネ	夫 澄義	南狭野
大谷 隆	母 ミル子	下後川内

善意の寄付

柳原崇成 小林市

☆ありがとうございました。

|| 110番
だより ||



1月の交通事故発生状況

人身	0	年計	0
物損	5	年計	5

サポート料金名目の「うそ電話詐欺」に注意!

県内では、サポート料金名目で架空料金を請求するうそ電話詐欺に関する相談が多発しています。

【相談内容は以下のとおりです】

- ①インターネット閲覧中に警告音とともに画面上に「ウイルスに感染しました」「個人情報漏洩しています」などの警告を表示させ、電話を掛けさせる。
- ②不正のソフトをインストールさせ、ウイルスに感染したように偽って、有償のサポート代などの名目で電子マネーを購入させる。
- ③購入した電子マネーの番号をパソコンで入力させたり、電話で言わせて、だまし取る。

【主な特徴は以下のとおりです】

- インターネットを利用する全ての年齢層に被害が及んでいる。
- セキュリティソフト会社名をかたる。
- 電子マネーで支払を要求する。

少しでもおかしいと感じたら、絶対に応じることなく、すぐに最寄りの警察署や交番・駐在所又は警察安全相談電話にご連絡ください。

●相談窓口

小林警察署 ☎23-0110

|| 119番
だより ||



1月の出動状況

火災	2	年計	2
救急	25	年計	25

|| 人口の動き ||

現住人口調査 令和3年2月1日現在

町の総人口		対前月比	対前年同月比
総人口	8,525人	-12	-151
男	4,060人	-4	-77
女	4,465人	-8	-74
世帯数	3,795世帯	-2	-51

転入	13	出生	0
転出	8	死亡	17



3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月									
9火	母子健康手帳交付	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館	24水	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
	3歳6か月児健診	ほほえみ館	13:00～13:30受付	ほほえみ館		廃プラリサイクルの日	各ごみ集積所	8:30まで	町民福祉課
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館		牛異常産予防注射	町内一円		農畜産振興課
	成牛セリ市(妊娠牛・乳子牛・和牛ET)	西諸畜連		農畜産振興課	子牛生産検査(10・11月生)	町内一円		農畜産振興課	
					子牛予防注射(10・11月生)	町内一円		農畜産振興課	
					農業用廃プラ・廃ビニール集積日	JAこばやし出口集荷場	午前中	農畜産振興課	
10水	消費生活相談	高原町役場	10:00～15:00	総合政策課	25木	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館
	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館		牛異常産予防注射	町内一円		農畜産振興課
	廃プラリサイクルの日	各ごみ集積所	8:30まで	町民福祉課		子牛生産検査(10・11月生)	町内一円		農畜産振興課
	農業用廃プラ・廃ビニール集積日	JAこばやし出口集荷場	午前中	農畜産振興課	子牛予防注射(10・11月生)	町内一円		農畜産振興課	
11木	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館	26金	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
	子牛郡品評会	西諸畜連	8:30～	農畜産振興課		牛異常産予防注射	町内一円		農畜産振興課
						子牛生産検査(10・11月生)	町内一円		農畜産振興課
12金	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館	子牛予防注射(10・11月生)	町内一円		農畜産振興課	
13土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00～18:00	ほほえみ館	27土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00～18:00	ほほえみ館
14日	リサイクル・有害・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	28日				
15月	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	29月	成牛セリ市(妊娠牛)	西諸畜連		農畜産振興課
16火	1歳6か月児健診	ほほえみ館	13:00～13:30受付	ほほえみ館	30火	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館	31水	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
	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		廃プラリサイクルの日	各ごみ集積所	8:30まで	町民福祉課
17水	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館	4月のカレンダー				
	廃プラリサイクルの日	各ごみ集積所	8:30まで	町民福祉課	1木	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館
18木	人権相談	ほほえみ館	10:00～15:00	総合政策課	2金	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館		第44回高原町総合畜産共進会(肉牛枝肉の部)	ミヤチク高崎工場		農畜産振興課
	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	3土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00～18:00	ほほえみ館
19金	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館	4日				
	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	5月				
	子牛セリ市	西諸畜連		農畜産振興課	6火	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館
20土	子牛セリ市	西諸畜連		農畜産振興課		第44回高原町総合畜産共進会(種畜の部)	農業振興センター(出口)		農畜産振興課
	県内一斉消毒の日	町内一円		農畜産振興課	7水	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
21日	子牛セリ市	西諸畜連		農畜産振興課		農業用廃プラ・廃ビニール集積日	JAこばやし出口集荷場	午前中	農畜産振興課
22月					今月は、国民健康保険税(10期)の納期です。				
23火	母子健康手帳交付	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館					
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館					
	乳がん・子宮がん検診	ほほえみ館	9:00～	ほほえみ館					
	牛異常産予防注射	町内一円		農畜産振興課					

4月のカレンダー

1木	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館
2金	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
	第44回高原町総合畜産共進会(肉牛枝肉の部)	ミヤチク高崎工場		農畜産振興課
3土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00～18:00	ほほえみ館
4日				
5月				
6火	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館
	第44回高原町総合畜産共進会(種畜の部)	農業振興センター(出口)		農畜産振興課
7水	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
	農業用廃プラ・廃ビニール集積日	JAこばやし出口集荷場	午前中	農畜産振興課

今月は、国民健康保険税(10期)の納期です。



高原町ホームページ
QRコード

2月号ではみやざきモデルについて、今月号では新しい生活様式について掲載しています。これまでと同様に、可能な限りみやざきモデルや新しい生活様式に取り組み、少しでも「うつらない」「うつさない」努力をしていきたいと思います。

山下浩樹

編集後記

最近、編集後記で新型コロナウイルス感染症に関する記事ばかり書いている気がするのですが、注意喚起も兼ねていると考えて読んでもらえるのとありがたいです。

この編集後記を書いている時点で、やっと医療関係者へのワクチン接種が日本でも始まったばかりで、その後の高齢者や一般の方への接種がいつになるのか不透明な状態ではありますが、ワクチン接種が終息の新たな一歩となった感じを受けました。

1月からの緊急事態宣言により、全国的に新型コロナウイルス感染症の陽性者が減少傾向にあります。しかし、いまだワクチン接種が一般的なものではない現状では、油断してしまうと第4波が到来してしまうのではないかと不安な毎日を通じている方も多いのではないのでしょうか。

◎高校生のアイデアで町を元気に！

小林高校探究科学コースの2年生8名が、高原町の活性化について検討を重ね、実践の場として、令和2年12月6日(日)、皇子原公園にて町内の親子連れ約30名と「木で作る遊具 木工体験ワークショップ」を開催しました。

皇子原公園には丸太の飛び石など素敵な遊具が出来上がりました。



また、令和2年11月20日(金)～12月7日(月)にかけて皇子原公園で毎年開催されるかぼちゃコンテストにちなんで、かぼちゃのお菓子・写真コンテストをSNS上にて実施しました。町内外から15点の申し込みがあり、優秀賞が2点選ばれました。いずれも高校生らしい自由な発想で高原町を盛り上げていただきました。

●「かぼちゃのお菓子・写真コンテスト」優秀賞



今西陽香さん
(宮崎市)



早川愛華さん
(小林市)

◎御池から世界へ！
オンラインコンサート開催！

2月13日、御池キャンプ村にて、オンラインコンサート「御池で過ごす優雅な休日」が開催されました。宮崎県在住のミュージシャンが御池キャンプ村でコンサートをを行う様子を配信し、遠くは東京、ハワイからもオンラインでコンサートをつなぎました。

また、コンサートの合間で、たかはるふるさと大使の温谷禎康氏が実際に会場でキャンプ飯を披露されたり、湯之元温泉代表の羅勝義氏が高原町の温泉の魅力を、奥霧島温泉郷旅館組合理事長の竹井一起氏が高原



町観光のこれからを発信しました。

その様子はYouTubeにて配信され、当日は約500名の方々が視聴し、多くの喜びのコメントが寄せられ、御池から高原町を世界へPRすることができました。

高原町のマイスターを探せ！

第5回

田中椎茸 邊木園 浩子さん

マイスター企画5回目は、田中椎茸の邊木園浩子さんです。

10年前に新燃岳が噴火した際に降灰の影響を受け、販売が出来ず、準備から収穫までの一連のサイクルを元通りに戻すのに7年かかったそうです。現在、コロナ禍の影響を受け、取引をしていたホテル、旅館、居酒屋、食堂などへの供給が減少し大きな影響を受けているそうですが、それでも新たな試みを始めています。



乾燥椎茸を使う方が最近少なく、解凍してすぐに使用できる冷凍椎茸の需要が増えているので、冷凍椎茸の販売を行っています。また、インターネット販売を利用する方が全国的に増えており、多くの方に椎茸を買っていただくために、インターネットでの販売を計画し、現在販売サイトを準備中だそうです。

田中椎茸の販売する椎茸の特徴はと聞くと「身が厚く、歯ごたえのよい、食べ応えのあるおいしい椎茸を販売しています。」と話されていました。

