

広報

# たかはる

9

令和5年 No.749  
2023.Sep



9月18日は敬老の日

# 地域でいつまでも

# 豊かな生活を

高原町の高齢化率は42.4%（令和5年3月31日現在）であり、国の高齢化率と比較しても高い数値となっています。今後も高原町の高齢化率は高くなることが予測されています。

高齢化率の上昇に伴い、医療費や介護保険にかかる給付費の増が課題となっていることから、医療や介護を必要としない多様な健康づくりと生きがいを推進すること

てきました。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症感染防止対策としての外出自粛等の影響により、高齢者の生きがいと社会参加を促進するための事業である「茶飲み場」や介護予防を目的に各地域で筋力運動を行う「百歳体操」をはじめとする取組においても、開催中止や参加人数の制約などの制限を受けました。

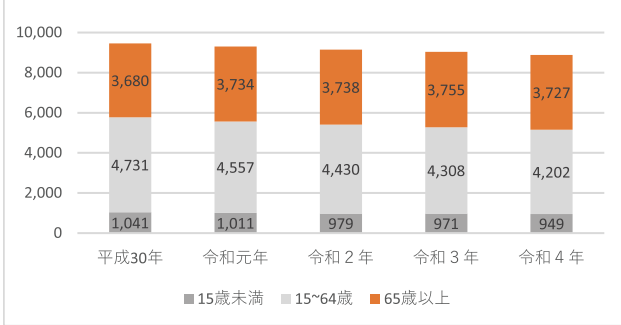
こうした中、令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が、「5類感染症」に移行し

たことに伴い、行動制限がなくなることから、以前のような賑わいを徐々に取り戻しつつあります。

そこで今回、敬老の日を迎えるにあたり、高原町で取り組んでいる高齢者を対象とした健康づくりと生きがいをづくりの取組の一部を紹介いたします。

心身ともに健康で充実した毎日を過ごすために参加してみたいかがでしょうか。

年齢構成別人口の推移



飯田 スエさん  
(蒲牟田区)



児玉 フクノさん  
(南狭野区)



上野 ミク子さん  
(下麓区)

## 祝ご長寿

令和5年度中に100歳を迎える13名の方をご紹介します。

# 茶飲み場

高齢者の生きがいと社会参加を促進するため、地域の集会所等でレクリエーション、健康チェック、茶話会など、それぞれ内容を工夫しながら、住み慣れた地域で自立した生活が維持できることを目的に茶飲み場を実施しています。

また、茶飲み場に足を運ばない人のために戸別訪問のお話相手ボランティアを実施しています。引きこもりがちな独居高齢者等の自宅を訪問し会話をすることにより、高齢者の見守り及び生きがいづくりを行っています。



## 実施団体の紹介

### 蒲牟田区 茶飲み場

蒲牟田区の茶飲み場は、毎月1回第4木曜日の百歳体操が終わった後に行っています。

元々は、個人宅で行っていましたが、人数が増えたことにより、蒲牟田活性化センターで行うようになりました。現在は約15名が利用しています。

「百歳体操では体の健康を、茶飲み場では心の健康を保ち、平均寿命が延びている中で、健康寿命を延ばすことが大切。地域の人だから気軽に話ができ、健康の秘訣は何より、話して笑うことです。」と世話係をしている鴨さんは話されます。

利用者の皆さんは、「皆と話ができるから、家で一人であるよりも楽しい。」「毎月この日は、出掛けるきっかけとなり、生活のリズムにメリハリが

できる。」「暮らしの中の情報交換の場となっている。」などと話されていました。

現在、男性の参加者が少ないようで、健康のためにも、多くの方に参加して欲しいとのことでした。



# 百歳体操

百歳体操とは、介護予防を目的に作られた重りを使った筋力運動です。この体操は週1回、映像を見ながら行います。自分たちで簡単にできて効果も高い運動と話題になり、今では全国各地に広まっています。

百歳体操は『住民主体』です。自宅から毎週通える距離で集まり、継続することに意味があります。体操の前後の過ごし方は自由です。

現在、本町では、約30のグループが自主活動されています。



磯田 アキユ さん  
(下広原区)



前田 キクエ さん  
(下麓区)



神田 佐喜子 さん  
(下麓区)



吉元 フキノ さん  
(常盤台区)

# オレンジカフェ

オレンジカフェとは、認知症や介護の相談をしたり、参加者同士で交流をし、身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながらホッとする時間を過ごすことができる場所です。

本町には、現在2か所のオレンジカフェがあり、認知症の有無に関わらず、どなたでも気軽に参加できます。



## 参加者募集中

### オレンジカフェ たかはい

日時 毎月第4火曜日 午前10時～正午

### オレンジカフェ さの

日時 毎月第3水曜日 午後2時～午後4時

お問い合わせ先

福祉課高齢者あんしん係 ☎42-2581

## 利用者の声

今回、初めて参加しました。

とても楽しく、賑やかで、知り合いではない人とも、昔の話などをしていると、共通の知人がいたり、意外なところで繋がっていたりして、とても話が盛り上がりました。

家から少し遠いので、毎回参加とはいきませんが、機会があれば、ぜひ、また参加したいです。

# 脳の健康教室

脳の健康教室とは、地域のシニア世代のための『脳の健康づくり』を行う教室です。脳活の教材を使用した読み書き、計算、すうじ盤、コミュニケーションの4本柱で、『スラスラとテンポよく、笑顔でコミュニケーション』を合言葉に脳の活性化を図ります。この教室を通じて受講者の脳の健康づくりを図ると共に、受講者や教室サポーターの方々が仲間をつくり、社会との繋がりを深め、地域コミュニティづくりへの貢献を目的としています。



## 受講者募集中

脳の健康教室では、受講生を募集しています。ぜひ、ご参加ください。

日時 毎週金曜 午前中

受講料 1,200円/月

お問い合わせ先 ☎42-2581

福祉課高齢者あんしん係

## 利用者の声

この教室が始まった当初から参加しています。昔、計算を多くする職場で働いていたため、その当手を思い出しながら楽しく取り組んでいます。教室後の仲間との会話も楽しいひと時です。また、教材の問題の内容は、家で孫と話す会話のきっかけにもなっています。健康で楽しい生活を送るためにも、これからも参加したいです。



田原 節子 さん



海老原 ノブ さん  
(常盤台区)



富久 ヨシ子 さん  
(西広原区)



松岡 玄尚 さん  
(花堂区)



久徳 アヤ子 さん  
(下後川内区)

## 高齢者の保健事業と 介護予防等の一体的な実施

令和2年4月「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が施行され、「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施」という新たな制度が始まりました。

これは、後期高齢者の医療保険者である後期高齢者医療広域連合と市町村が協力して、後期高齢者の健康維持・フレイル予防（加齢により心身の活力が低下すること）に努める新たな仕組みです。

町では、福祉課と健康課が連携しながら、令和3年度から取り組んでいます。健診や医療、介護に関するデータ等を分析後、地域の健康課題を把握し、高齢者に対する個別の支援（ハイリスクアプローチ）と通いの場等への積極的な関与等（ポピュレーションアプローチ）を行います。

町の75歳以上の方の医療費などを分析したところ、心臓病、高血圧症、筋骨格系疾患

（骨、靭帯、関節）で病院を受診されている方が多いことが分かりました。  
高齢者の方が住み慣れた地域で可能な限り、自立した生活と社会生活ができるように、令和5年度は次の事業を行います。



### 高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

過去1年間に健診・病院・介護を受けていない方、健診結果で血圧が160/100mmHg以上で未治療・治療中断されている方や血糖・腎臓機能の低下がある方に、保健指導や健診、医療機関への受診勧奨を行います。

### 通いの場等への積極的な関与等（ポピュレーションアプローチ）

健康相談や町内8つの通いの場に向いて、フレイル教室（運動、栄養、口腔）を行います。

★この記事に関するお問い合わせ先 福祉課高齢者あんしん係 ☎42-2581



もっと知ろう もっと語ろう

にん ち しょう  
**認知症**

9月21日は  
**世界アルツハイマーデー**

認知症になっても安心して暮らせる社会を



公益社団法人 認知症の人と家族の会

9.21 WORLD ALZHEIMER'S DAY 30th

本町では、令和5年度中に100歳以上を迎える方が21名います。皆さんが未永く健康で、幸多い人生を送られることを祈念いたします。

#### 【101歳以上を迎える方】

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
児玉 マサ子 さん	103	下麓区	増田 フヂ さん	101	下広原区
野田 チリ さん	102	南狭野区	青屋 アヤ子 さん	101	上広原区
西元 シヅ さん	101	西広原区	長崎 キヨ さん	101	下麓区
黒木 ミドリ さん	101	花堂区	今西 ヒサ子 さん	101	蒲牟田区



倉掛 喜有 さん  
(上麓区)

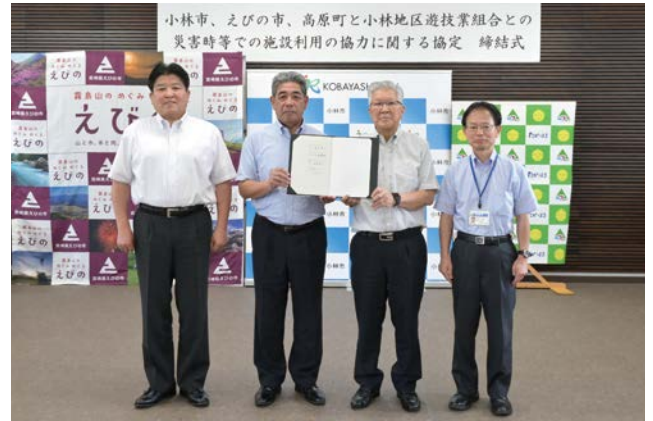


丸山 恵美子 さん  
(湯之元区)

## 大規模災害時に駐車場等の利用が可能に

7月13日、小林市役所で、小林市、えびの市、高原町と小林地区遊技業組合との災害時等での施設利用の協力に関する協定書締結式を行いました。

この協定の締結により、西諸地域に地震や風水害等の大規模災害が発生又は発生するおそれがある場合に、組合に加入している店舗の駐車場の一部及びトイレ等を提供していただくことで、自家用車等を利用して避難される車中避難者の不安解消と安全確保が図られます。



## 自然を活かしたコスプレイベントの実施

7月23日、皇子原公園周辺でボランティア団体による地域活性化を目的としたコスプレイベントが実施されました。

これは、皇子原公園（皇子原神社）や狭野神社の自然豊かな風景を、若い世代を中心とした町内外の方にとって欲しいとの願いから、町内の有志の方々により実施されたものです。当日は、様々な格好をした方々やカメラマン等が集まり、神社の木漏れ日や日差し等を活用した魅力的な写真を撮影していました。

## 乗合タクシー教室とスマホ教室を合同開催

7月24日、常盤台活性化センターで合同体験教室を開催しました。

この教室は、乗合タクシー事業とキャッシュレス促進事業の両事業に関する情報を周知し、更なる利用の促進を図るために開催されたものです。参加者は、乗合タクシーの運行情報やスマートフォンの利用方法等を学んだ後で、実際に乗合タクシーへ乗車して、町内の店舗でスマホ決済を体験されました。町では今後も体験教室の開催を検討しています。



## 夏休みお助け隊 TRCが大活躍

8月20日、皇子原公園で町内の小学生や幼児等を対象とした森林環境教育交流事業が行われました。

これは、高原町老人クラブ連合会（TRC）が皇子原公園の自然や木のぬくもりを通じた夏休みの課題解決や思い出づくりとして実施されたものです。参加者は、ゴーカートのコースを特別に歩き、樹木医から木々の特色や種類等について学んだ後、巣箱や本立ての工作、TRCの手作りカレーを食べたり、そうめん流しをして楽しみました。

## 第2回宮崎U-15 サッカーキャンプ 高原町で開催

7月24日から27日にかけて、高原町と都城市を会場として、第2回宮崎U-15 サッカーキャンプ in 高原・都城・小林が開催されました。

大会には、全国から15チームと韓国から1チームが参加し、白熱した試合が繰り広げられました。

また、実行委員会から大会等に役立てて欲しいと、町に対しラインカーの寄贈がありました。



## 高原野球スポーツ少年団全国大会でベスト8の快挙

8月3日から5日にかけて、阿波おどりカップ全国学童軟式野球大会 2023 が徳島県で開催され、宮崎県の代表として高原野球スポーツ少年団が参加しました。

大会では、各県を代表する強豪チームを相手に1回戦、2回戦と勝ち進み、準々決勝では大会で優勝した大阪代表に惜しくも敗れましたが、見事ベスト8に輝きました。全国大会という大舞台で、小さな町のスポーツ少年団の快進撃は地域に元気と勇気を与えてくれました。



### 【大会結果】

- (宮崎)高原 11-1 嶺北ジュニア(高知)
- (宮崎)高原 9-5 丸山少年野球(山口)
- (宮崎)高原 2-10 長曽根ストロングス(大阪)



私たちは、5月に行われた県大会で全国大会出場権を獲得しました。全国大会では、皆さんの応援の中、1・2試合目を勝ち進み、準々決勝では今大会優勝した大阪のチームに惜しくも負けてしまいました。とても悔しい思いをしました。秋に行われる宮日旗もこの勢いで優勝目指して頑張っていきます。

高原野球を応援してくださった皆様ありがとうございます。



主将  
小村 真愛 さん

本大会は、全国の強豪チームと闘うことができ、これまで2度の出場では初戦敗退でしたが、今回は準々決勝まで勝ち進みベスト8の結果を残すことができました。子供たちの成長によりもたらした結果だと自負しております。大会の参加に当たり、温かい励ましのお言葉や沢山のご協力をいただき本当に感謝の気持ちでいっぱいです。今後もさらにチームワークを高め、競技力向上に努めてまいります。



監督  
田口 耕司 さん

## 宮城県山元町が来庁

7月26日、宮城県山元町の橋元伸一町長と菊池卓郎教育長が、これまでの本町の東日本大震災の復興に際しての支援等に対して、お礼に来庁されました。

本町は、これまで職員の派遣や各団体等からの物資支援、人的支援等を行ってきました。山元町からは、おおよそ復興が済んでいることを報告いただき、今回を一区切りとして来庁され、町や町民の方々から多くの支援をいただいたことに対し感謝の言葉を述べられました。



## 小林秀峰高校生が町内カフェで物産販売

8月3日、たかはる古民家カフェで小林秀峰高校生が実習・研究で製造した、いちごジャムや秀峰ドリンクの販売、パウンドケーキの試食等を行いました。

当日は、訪れたお客さんに生徒たち自らが商品を手渡し、今後の活動の参考とするためのアンケートも実施しました。生徒たちは、頂いた意見を基に、今後更なる改良をしていくと意気込んでいました。

## ボランティアで学校環境美化

8月18日、小林地区建設業協会高原支部の皆さんが高原小学校正門周辺の立木剪定等の環境美化活動を行いました。

これは、毎年、小林地区建設業協会が11月18日の土曜日に合わせて、小林地区管内の学校でイベントやボランティア活動を実施しており、高原支部ではそれに先立ちボランティア活動を実施したものです。

通学路として使われる道に覆っていた立木がすっきり剪定され、子どもたちや先生方も大変喜んでいました。



## 宝くじの助成金で整備

この度、西広原区において、宝くじの助成金を活用して、エアコン、放送設備、レクリエーション備品、キャビネット、折りたたみ式ステージが整備されました。

この助成金は、全国自治宝くじの受託事業収入を財源に、社会貢献広報事業として一般財団法人自治総合センターが実施しているコミュニティ助成事業です。

地域のコミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するものです。



## 第19回後川内夏祭りが盛会に開催

8月14日、後川内中学校で、第19回後川内夏祭りが開催されました。

当日は、地域の方や帰省された方など多くの来場者で賑わい、ステージイベントや間近で上がる迫力の花火に、会場は大いに盛り上がりました。

後川内地区の方が老若男女問わず、準備から運営に携わり、地域が一体となった祭りになりました。



コロナ禍の影響により4年ぶりの開催となった後川内夏祭りですが、当日は、多くの方が会場に訪れていただき、盛会に開催することができました。

開催に当たり、町民の皆様、後川内に縁のある皆様には、寄附や物品販売など、多くのご支援、ご協力を頂き、心よりお礼申し上げます。

当祭りも19回目を迎えましたが、今回も企画から準備、運営、片付けまで、地域が一丸となって取り組むことができたと思います。

現在、学校の統合計画により、後川内地区においても大きな節目を迎えようとしています。学校がなくなることは寂しいことですが、当祭りがこれからも地域を繋ぐ架け橋となり、さらに強い地域の絆を作っていけるよう邁進したいと思えます。

今後とも、ご支援ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### INTERVIEW



第19回後川内祭り  
実行委員長  
石山 浩文 さん

祭りが地域の絆を深める

令和5年

# 台風6号に伴う被害報告

令和5年8月8日から10日にかけて、台風6号が通過しました。

この台風は、速度が遅く、長期間にわたって各地に大雨をもたらしました。

本町においても、9日には線状降水帯が発生し、記録的な雨量を観測しました。幸いな被害はありませんでしたが、広原地区で大規模な山林崩壊や町道の損壊、農地、農業用施設、水産施設、水道施設などに甚大な被害がありました。

また、水道施設への土砂の流入及び配水管の損壊により、広原地区の376戸で10日から11日にかけて断水状態となりました。

山林崩壊や町道の損壊による通行止めは今もなお続いているところですが、

現在、1日も早い復旧に向けて尽力しております。町民の皆さんには、ご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



▲ 道路が陥没した祓川旭台線



▲ 柳野岩内線の山林崩壊



▲ 断水時の給水作業

【お問い合わせ先】

総務課危機管理係 ☎42-2112

建設水道課建設係 ☎42-4959



『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

## 9月は“食生活改善普及運動月間”です！

### 食生活改善普及運動とは？

厚生労働省では、すべての国民がともに支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、平成25年度から健康日本21(第二次)を推進しています。その中で、栄養・食生活の目標項目のうち、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」や「野菜と果物の摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」については、より取組を強化する必要があります。このため、国民一人一人が食生活改善を図るきっかけとなるよう、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに9月1日から30日まで本運動を全国一斉に展開していくこととしています。この運動に合わせて町内のスーパー等にてPOPやパンフレットの掲示などを行います。

### 重点活動目標

- ①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日である
- ②野菜と果物の摂取量を増やす
- ③食塩摂取量を減らす
- ④牛乳・乳製品の摂取習慣を定着させる



## 暑い日が続いています！食中毒に注意しましょう！

食中毒の発生しやすい時期は6～8月ですが、まだまだ暑い日が続いていますので注意が必要です。



卵

購入後は冷蔵庫で保管するようにしましょう。保管方法としては卵の上部(とがったほう)を下にする・洗わないなど工夫すると日持ちするといわれています。また、卵の賞味期限は生食できる期間として設定されています。安全に食べるために賞味期限を守りましょう。



魚介類

アニサキスは、サバ・アジ・サンマ・カツオ、イワシ・サケ・イカ等の魚介類に寄生する寄生虫です。アニサキスが寄生している生鮮魚介類を生や不十分な加熱の状態で食べると、激しい腹痛や吐き気、おう吐などの食中毒症状を引き起こすことがあります。予防としては、鮮度を保ち、目視で確認し取り除くことが基本です。-20℃で24時間以上の冷凍や70℃での加熱が有効です。

購入した物は早めに冷蔵庫に入れて保管する、早めに食べきる、十分な加熱をする、手をよく洗う、調理器具などは殺菌するなど普段から気を付けておきましょう。

【お問い合わせ先】 健康課 ☎ 42-4820

# いっぺんいっぺん高原

## 敬老の日



今月の広報の紙面にも掲載していますが、高原町内に住所を有し、今年度中に百歳になられる方は13名で、また、百一歳以上の方は8名います。高原町では、毎年、敬老の日を前に百歳以上の皆さんの長寿を祝い、多年にわたり社会の発展に寄与してきたことに感謝するため戸別訪問を行っており、今年度は8月22日から24日にかけて行いました。

私は、百歳になられる方々を訪問し、お祝いを述べさせていただきました。日本は、超高齢化社会と言われているますが、令和4年の平均寿命は、男が81・05年、女が87・09年となっています。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、前年と比較して男は0・42年、女は0・49年下回りましたが、平均寿命が伸びている傾向は変わらず、これからも年々伸びていくことが予測されています。

今回の訪問では百歳を迎えた皆さんにそれぞれお話を伺うことができました。どの方にお会いしてもまず感じたのは、姿勢がいいということ、挨拶が丁寧であるということでした。皆さんは、私の訪問を心から喜んでくださり、感謝の言葉をいただきました。これまで生きてこられた百

本は百歳以上の高齢者の数は前年より4016人増加し、9万526人となり、百歳以上人口は52年連続で増加し、高原町でも毎年増え続けています。

今回訪問した13名の内11名が女性で残りの2名が男性でした。平均寿命は女性のほうが長く、全国の百歳以上でも約9割が女性であり、高原町でも同じような傾向となっています。

たにも関わらず、幸せを感じながら日々過ごしていることに感謝されていました。夢を描き北朝鮮に移住したが、夢叶わず帰国したこと。30歳代で伴侶を失い、農業をしながら女手で子どもを育てあげたこと。開拓地に入植し、山を開墾し畜産を始め3代目が育っていること。このようなお話を聞いて、この百年間のそれぞれの立派に生きた証が残ることを願わずにはいられませんでした。「長生きの秘訣は何ですか。」と聞いてみると、「施設でできた友達と楽しいおしゃべりをする。毎日の焼酎一合の晩酌。施設に面会に来る子供に会うこと。など、楽しく充実した毎日を送っておられることを感じる事ができました。」

私たちは、現在、平和で豊かな社会の中で生活している訳ですが、日々の生活は自分だけで作ったものではなく、過去に大変な苦勞をしながら生きてきた人々のお陰であることを忘れてはならないことを改めて感じる事ができました。9月18日は敬老の日です。それぞれが人生の大先輩に感謝を伝え、長寿を祝う日にしたいですね。

## さかほこ高原俳句会

九月号



高原

花蕎麦や文字くつきりと開拓碑

坂元 孝徳

夏ばてやすいかの皮の一夜漬

佐土原 武幸

峰映す御池湖畔の初紅葉

横田 修

藤袴思師白寿の手前かな

内村 登志美

日向水カラス猫来て一服す

入佐 典子

秋の灯よ俳句で埋まるピンクノート

田中 廣子

稲雀みな元氣ゆるゑ畠みち

岩崎 富美子

邂逅す日焼の友は異国人?

小村 明子

塾帰り明日はテストだ星月夜

今西 由美子

花選ぶ目元涼やか秋彼岸

中園 直子

地震対策の備え ～家の中の安全対策～

土砂災害は発生すると人命に関わるものが多く、  
 厳重な警戒が必要です。今回は、土砂災害の主な3  
 つのパターンについて前兆などを記載します。

土砂災害のパターン① 土石流

山腹や溪流にたまった土砂が大雨などで下流に  
 押し流される。岩や立ち木を巻き込みながら、時速  
 20～40キロで流れ下りる。

【前兆現象】

- ・山鳴りがする
- ・立木の裂ける音や岩の転がる音がする
- ・雨が降り続けているのに、川の水位が下がる
- ・川の水が濁ったり、流木が混ざる

土砂災害のパターン② かけ崩れ

斜面の地表に近い部分が突然崩れ落ちる。崩れ  
 始めてからの時間は短く、人家の近くで発生する  
 と逃げ遅れる恐れが高い。

【前兆現象】

- ・斜面からの水が濁る
- ・地下水や湧水が止まる
- ・斜面にひび割れ、変形がある
- ・小石が落ちてくる
- ・がけから音がする
- ・異様なにおいがする

土砂災害のパターン③ 地すべり

斜面の一部あるいは全部が地下水と重力の影響  
 を受けてゆっくりと斜面の下の方向に移動。動く  
 土塊の量が多いため、広い範囲に被害が及ぶ。

【前兆現象】

- ・地面にひび割れができる
- ・井戸や沢の水が濁る
- ・がけや斜面から水が噴き出す
- ・家やよう壁に亀裂が入る
- ・家やよう壁、樹木、電柱が傾く

このような現象を確認したらすぐに避難し、役  
 場、消防、警察などの防災機関にご連絡をお願いし  
 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。

下記の URL に空メールを送るか、右記の QR コードを読み取る事で、登録することができます。  
 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。)



つながろうひなたで  
 つなげよう世界へ



宮崎県人会世界大会

Miyazaki Kenjinkai 2023.10.27(金)-29(日)  
 World Conference シーガイアコンベンションセンター



宮崎県人会世界大会実行委員会

事務局：宮崎県商工観光労働部 国際・経済交流課 TEL.0985-44-2623

<https://m-kenjin-world.jp/>

宮崎県人会世界大会





## 令和5年度高原町歯科健康診査について

歯科健康診査では、歯周病、口のがんなどの病気、顎関節などの健康状態を健診しています。

特に、歯周病は、歯と歯茎の隙間から侵入した細菌が、歯茎に炎症を引き起こし、歯を支える骨を溶かしグラグラさせ歯の喪失に繋がります。歯が喪失すると咀嚼力の低下を招き、高齢期には、低栄養、認知症のリスクが高くなってしまいます。

これらを予防するため、対象者の方には歯科健診を受けていただき、自身の口腔内の健康状態を把握し健康寿命を延ばすことに努めましょう。

健診の詳細については、次のとおりです。

- 対象者** 高原町の住民基本台帳に登録され、年度内に40歳、50歳、60歳、70歳を迎える方。  
※対象者には歯科健康診査受診券を送付しています。
- 健診内容** 問診、歯・歯茎の健診、歯垢・歯石の有無等

- 実施期間** 令和5年6月1日から令和6年1月31日まで
- 実施場所** 医療法人益山歯科医院  
高原あらたけ歯科クリニック
- 負担金** 無料
- その他** 年度内に76歳及び81歳を迎える診査対象者の方には、宮崎県後期高齢者医療広域連合から令和5年6月に受診券が送付されています。
- 注意事項** 受診の際は、必ず歯科健康診査受診券と保険証を実施医療機関の窓口提示してください。

ご不明な点がございましたら、対象者年齢に応じた連絡先へご連絡ください。

### お問い合わせ先

【年度内に40歳、50歳、60歳、70歳を迎える方】

高原町健康課健康推進係

☎42 - 4820

【年度内に76歳、81歳を迎える方】

宮崎県後期高齢者医療広域連合

☎0985 - 62 - 0921



## JR吉都線全線開業110周年

吉都線は吉松駅から都城駅をつなぐ路線で、今年で全線開業110周年を迎えます。開業以来、鹿児島や熊本・福岡方面へ鉄道で向かう重要な路線として、役割を果たしてきました。吉都線は、沿線内にトンネルがなく、壮大な霧島山、四季折々の自然を車窓から楽しむことができます。ぜひ、この機会に吉都線をご利用ください。

また、今年度は吉都線の全線開業110周年を記念したイベントを予定しています。ぜひ、皆さんご来場ください。

10/8(日)

### 吉都線110周年記念イベント

- 場所** JR 都城駅周辺
- 時間** 午前10時～午後4時
- 内容** ステージイベント、飲食ブース  
JRブース展示

10/22(日)

### 吉都線110周年高原町フルコース記念ウォーク

- 場所** 高原駅スタート
- 時間** スタート受付 午前9時～午前11時30分  
ゴール受付 午後3時まで
- 問い合わせ先** JR九州鹿児島支社営業運輸課  
☎099 - 253 - 4512

【お問い合わせ先】 総合政策課企画政策係 ☎42 - 2115

# 9月は 健康増進普及月間

健康増進普及月間は、生活習慣病の特性や生活習慣改善の重要性についての理解を深め、健康づくりの実践を促進することを目的としています。ぜひこの機会にご自身やご家族の健康について考えてみませんか。

生活習慣病につながる!?

## メタボリックシンドロームについて

### ○メタボリックシンドロームってなに？

メタボリックシンドロームは、生活習慣病の前段階であり、図のような状態を指します。この状態が続くと、糖尿病や高血圧症だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞などの命に関わる病気の発症リスクが高まります。

### ○健康診査を受けましょう！

高原町では、メタボリックシンドロームに重点を置いた健診として、特定健康診査を実施しています。国民健康保険被保険者は、5月末にお送りしている受診券を使用し、令和6年1月末まで無料で受けることができます。健診結果が返ってきたら、自分の生活を振り返ってみてください。

腹囲  
男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上



3項目のうち、2項目以上該当したら  
メタボリックシンドローム

#### ①高脂質

中性脂肪 150 mg /dl 以上

かつ / または

HDL コレステロール 40 mg /dl 未満

#### ②高血圧

収縮期血圧（上の血圧） 130 mm Hg 以上

かつ / または

拡張期血圧（下の血圧） 85mmHg 以上

#### ③高血糖

空腹時血糖 110 mg /dl 以上

今からでも遅くない！

## 禁煙のススメ

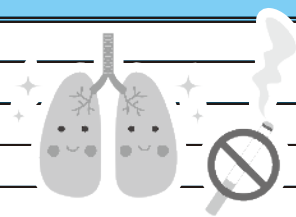
### ○禁煙することのメリットは？

長年たばこを吸っている方も禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙により図のような効果があります。また、禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、持病のある方が禁煙することも大切です。

### ○禁煙は失敗してもいいのです！

禁煙開始後2～3日をピークにたばこが吸いたいという欲求やイライラして落ち着かないなどの症状が現れることがあります。禁煙を始めるにあたっては、「一生禁煙しよう！」と思うことをやめましょう。禁煙に失敗しても損はありません。禁煙を生涯成功させる方の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。今までに失敗の経験のある方は、それだけ禁煙のゴールが近いと思しましょう！

禁煙からの経過時間	効 果
12時間	血液中の一酸化炭素が正常になる。
2～3週間	心機能が改善する。肺機能が回復する。
1～9か月	咳・息切れ・疲れやすさが改善される。
1年	上昇していた冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症など）のリスクが半減する。
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる。
10年	肺がん死亡率が喫煙者の半分になる。口腔・咽頭・食道・膵臓・膀胱・子宮頸がんになるリスクが低下する。
15年	冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症など）のリスクが非喫煙者と同じレベルになる。



【お問い合わせ先】

健康課健康推進係

☎42-4820

## お知らせ

### マイナンバーカード

#### 窓口の開設について

仕事や学業などで、平日の開庁時間内に窓口へ来られない方のため、左記の日程で窓口時間の延長と休日の窓口開設を実施いたします。

#### 【9月の延長窓口】

○日時 9月14日(木)

午後5時15分～午後7時

○場所 高原町役場1階

町民課住民係

#### 【9月の休日開庁】

※事前予約が必要

○日時 9月24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 高原町役場1階

町民課住民係

○予約締切日 9月20日(水)

午後5時まで

※定員になり次第、予約を締め切らせていただきます。

#### ○注意事項

・休日開庁については予約制ですので、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。

・正面玄関は施錠されているため、役場西側(小学校側)からお入りください。

・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。紛失等によるマイナンバーカードの再交付(有料)は、平日のみの受け付けとなります。各種証明書の発行や住民異動届は受け付けできません。

・15歳未満の方の手続きは、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を確認できる戸籍謄本が必要となります。

#### ◎お問い合わせ先

町民課住民係

☎42・1067

Eメール

Cyouni@town.takaharu.lg.jp



### 新たなバス停ができます

10月2日から、宮交バスの「小林駅～広原・前野～祓川線」において、新たにLaLaきりしまバス停が追加されることになりました。時刻

表は次のとおりです。ぜひご利用ください。

#### ◎お問い合わせ先

総合政策課企画政策係

☎42・2115

小林 → 祓川 (土・日・祝除く)				
停留所名	①	②	③	④
小林駅	7:45	11:00	14:30	16:30
中央商店街	7:47	11:02	14:32	16:32
湾津	7:53	11:08	14:38	16:38
広原	7:58	11:13	14:43	16:43
温谷	8:02	11:17	14:47	16:47
役場前	8:08	11:23	14:53	16:53
LaLaきりしま	...	11:25	14:55	...
高原	8:10	11:26	14:56	...
高原駅	8:14	11:30	15:00	...
花堂	8:18	11:34	15:04	...
狭野	8:21	11:37	15:07	...
前野	8:22	11:38	15:08	...
祓川	8:24	11:40	15:10	...

祓川 → 小林 (土・日・祝除く)				
停留所名	①	②	③	④
祓川	8:25	11:41	15:11	...
前野	8:27	11:43	15:13	...
狭野	8:28	11:44	15:14	...
花堂	8:31	11:47	15:17	...
高原駅	8:35	11:51	15:21	...
役場前	8:38	11:54	15:24	17:00
LaLaきりしま	8:40	11:56	15:26	17:02
高原	8:41	11:57	15:27	17:03
温谷	8:48	12:04	15:34	17:10
広原	8:52	12:08	15:38	17:14
湾津	8:57	12:13	15:43	17:19
永田町	9:00	12:16	15:46	17:22
小林駅	9:05	12:21	15:51	17:27

※7:45及び16:30小林駅発の便は、LaLaきりしまの発着はありませんのでご注意ください。



障がい者ふれあい就職説明会  
(小林地区)の開催

就職を希望されている障害や難病のある方を対象に、小林市、えびの市、高原町の約10社の企業が参加して就職説明会を開催します。

○日時 10月6日(金)

午後1時30分～午後4時

(受付 午後0時30分から)

○場所 小林中央公民館

○持参品 特になし

※任意で障害者手帳や特定医療費受給者証

○服装 普段着で可

◎お問い合わせ先

小林公共職業安定所

☎23・2171

自殺予防週間について

9月10日から9月16日は、自殺予防週間です。悩みをひとり抱えていませんか？孤独を感じていませんか？どんな悩みでもご相談ください。

○相談窓口

宮崎いのちの電話

0570・7833・5556

おこなおう なやみ こころ

◎お問い合わせ先

健康課健康推進係

☎42・4820



相談

無料調停相談会について

小林地区調停協会では、次のとおり無料調停相談会を開催します。日常生活での悩み事について、調停制度を利用して解決するための手続の相談を調停委員が無料でお受けします。事前の予約は不要ですので、遠慮なくお越しください。

○日時 10月12日(木)

午前10時～午後3時

○場所 小林市中央公民館

○相談内容

・交通事故や土地建物のトラブル

- ・金銭に関するトラブル
- ・公害問題
- ・遺産相続や夫婦間、親族関係トラブル など

◎お問い合わせ先

小林簡易裁判所

☎23・2309

募集

「みんなの広場」募集中

広報たかはるの裏表紙「みんなの広場」は、皆さんから寄せられた情報を掲載しています。

町内の美しい風景、珍百景、わが子の写真、自慢の一品、高原町出身者で活躍している人などなど、どのような事でも構いません。

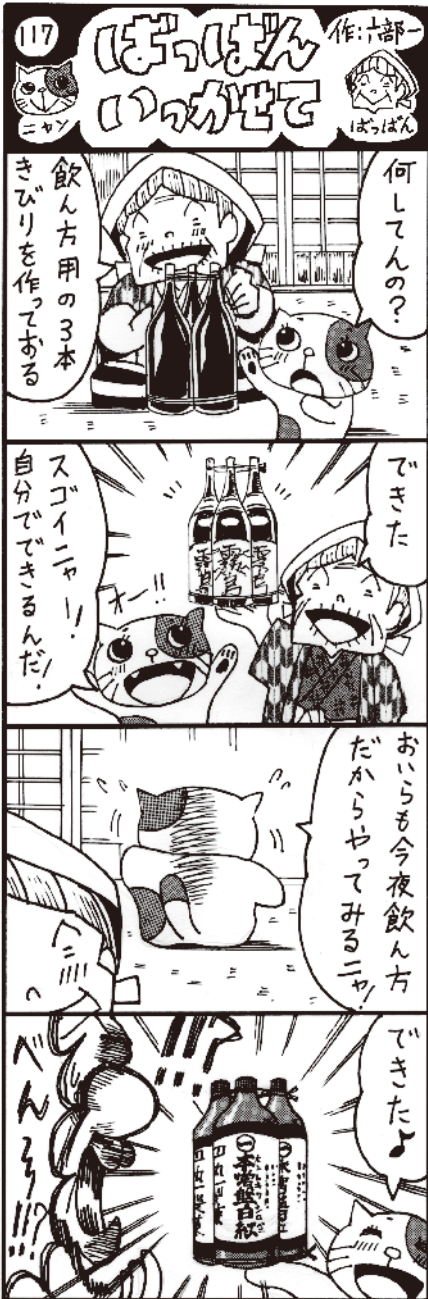
写真や記事の内容はメールで頂るか、お電話をいただければ取材及び撮影に伺います(町外は要相談)。

ぜひ、情報をご提供ください。

◎お問い合わせ先

総合政策課デジタル推進・広報係

☎42・2115



まだ見ぬ一冊に  
出会う旅

# 読書の旅人

## オススメ新着本①

とことん おもしろい! 進化のふしぎ  
ざんねんないきもの事典

発行/株式会社 高橋書店 監修/今泉忠明



地球には、すごい能力をもつ生き物がたくさんいる一方で、「どうしてそうなった!？」と思わずつつこみたくなるざんねんな部分をもった生き物も存在する。くちはしが大きすぎて正面が見えないオニオオハシ、着地は激突しちゃうア

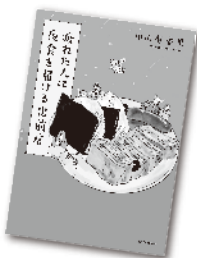
ホウドリ、なぜか色移りするボンゴの体毛など。

感心したり、笑えたり、進化の結果が、なぜかちょっとざんねんに思えてしまう…そんな愛しい生き物たちがたくさん紹介されている。

## オススメ新着本②

疲れた人に夜食を届ける出前店

発行/株式会社 KADOKAWA 著者/中山有香里



クマがはじめた出前店が、疲れた人たちのもとへ温かい夜食を届ける。弱った心と体を満たしてくれるのは、ほっとするいつもの味。ひとり残業する会社員に、育児でへとへとな夫婦、落ち込んだ日や何もする気になれない週末も…。

「いつも頑張っているあなたが、温かいごはんを食べてこの1週間を乗り越えられますように」との思いが込められた一冊。鮭茶漬、ハムエッグ丼、ポトフ、マカロニグラタン、肉うどんなど46のレシピつき。

### ●中央公民館図書室

開室時間 平日 8:30~17:00 休日 10:00~16:00  
閉室日 9月18日(月・祝)、23日(土・祝)、10月1日(日)  
※急遽、休みになる場合がございます。ご了承ください。

### ●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  
7月受付分・敬称略

香典返し

【遺族】 酒匂文江 【続柄】 夫 【故人】 初男 【地区名】 上広原区

☆ありがとうございました。

|| 110番  
だより ||

## 7月の交通事故発生状況

人身	2	年計	7
物損	16	年計	99

## キャッシュカードを狙った 特殊詐欺に注意!!

警察官などを装って、「詐欺事件の犯人を逮捕して、現在捜査中です。」「あなたの口座(キャッシュカード)が悪用されている可能性があります。」などの電話がかかってきたら、それはキャッシュカードを狙った特殊詐欺かもしれません。「キャッシュカードを確認(交換・預かり)に行く。」と言われたら、詐欺を疑って、すぐに最寄りの警察へご相談ください。

### 詐欺防止のポイント

- ◎固定電話を常時留守番電話に設定して、犯人からの電話に出ない!
- ◎他人に口座の暗証番号を教えない! キャッシュカードを渡さない!
- ◎まずは、家族や周りの人、警察などに相談する!

不審に思ったりトラブルに遭ったりした場合は、警察相談専用電話又は最寄りの警察署や駐在所にご連絡ください。

### ●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 ||

## 7月の出動状況

火災	0	年計	6
救急	37	年計	271

7月中、高原町で火災はありませんでした。

引き続き、火の取扱いには十分注意しましょう。

## || 人口の動き ||

町の現住人口		前月比	前年同月比
総人口 (人)	8,191	-13	-204
男 (人)	3,894	-3	-123
女 (人)	4,297	-10	-81
世帯数 (世帯)	3,662	-6	-55

現住人口調査  
令和5年8月1日現在

転入	9	出生	0
転出	11	死亡	11



# 9月のカレンダー

## 神武の里

日曜	内容	場所	時間	担当課
8 金				
9 土	生涯学習講座(書道)	中央公民館	10:00～11:30	教育総務課
	高原中学校体育大会	高原中学校グラウンド	8:20～	教育総務課
10 日	リサイクル・有害・その他ごみの日	各リサイクル集積所	7:30～9:00	町民課
11 月	生涯学習講座(色鉛筆画)	中央公民館	9:30～11:30	教育総務課
	古紙リサイクルの日	もやせるごみ集積地区の各ごみ集積所	8:30まで	町民課
12 火	生涯学習講座(川柳)	中央公民館	9:30～11:30	教育総務課
	古紙リサイクルの日	もやせるごみ集積地区の各ごみ集積所	8:30まで	町民課
	1歳6か月健診	ほほえみ館	13:00～13:30(受付)	健康課
	母子健康手帳交付	ほほえみ館	9:30～11:30	健康課
	肩こり教室	ほほえみ館	9:30～11:30	健康課
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	健康課
13 水	消費生活相談	高原町役場	10:00～15:00	総務課
	廃プラリサイクルの日	各ごみ集積所	8:30まで	町民課
14 木	人権相談	ほほえみ館	10:00～15:00	総務課
	古紙リサイクルの日	もやせるごみ集積地区の各ごみ集積所	8:30まで	町民課
	肩こり教室	ほほえみ館	9:30～11:30	健康課
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	健康課
15 金	古紙リサイクルの日	もやせるごみ集積地区の各ごみ集積所	8:30まで	町民課
16 土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00～18:00	健康課
	広原小学校運動会	広原小学校グラウンド		教育総務課
17 日				
	●敬老の日			
18 月	生涯学習講座(ヨガ)	ほほえみ館	19:00～20:30	教育総務課
	もやせるごみの日(祝日収集)	もやせるごみ集積地区の各ごみ集積所	8:30まで	町民課
19 火	オレンジカフェたかはい上麓	上麓区霧島団地前班	10:00～12:00	福祉課
	皇子原学園(グラウンドゴルフ)	中央運動公園	8:30～12:00	教育総務課
	肩こり教室	ほほえみ館	9:30～11:30	健康課
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	健康課
20 水	オレンジカフェたかはいさの	南狭野区東前野班	14:00～16:00	福祉課
	廃プラリサイクルの日	各ごみ集積所	8:30まで	町民課
21 木	肩こり教室	ほほえみ館	9:30～11:30	健康課
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	健康課
22 金				

日曜	内容	場所	時間	担当課
23 土	●秋分の日			
24 日				
25 月				
26 火	生涯学習講座(似顔絵)	中央公民館	9:30～11:30	教育総務課
	母子健康手帳交付	ほほえみ館	9:30～11:30	健康課
	肩こり教室	ほほえみ館	9:30～11:30	健康課
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	健康課
27 水	廃プラリサイクルの日	各ごみ集積所	8:30まで	町民課
28 木	生涯学習講座(歴史・文化財)	中央公民館	9:30～11:30	教育総務課
	肩こり教室	ほほえみ館	9:30～11:30	健康課
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	健康課
29 金				
30 土	生涯学習講座(書道)	中央公民館	10:00～11:30	教育総務課
	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00～18:00	健康課

# 10月のカレンダー

1 日	第45回高原町自治公民館連絡協議会レクリエーション大会	総合運動公園、町民体育館他	8:30～12:00	教育総務課
2 月	生涯学習講座(色鉛筆画)	中央公民館	9:30～11:30	教育総務課
	生涯学習講座(ヨガ)	ほほえみ館	19:00～20:30	教育総務課
3 火	皇子原学園(自然～動物や昆虫)	ほほえみ館	9:30～11:00	教育総務課
	肩こり教室	ほほえみ館	9:30～11:30	健康課
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	健康課
4 水	生涯学習講座(アメリカンフラワー)	中央公民館	9:30～11:30	教育総務課
	もやせないごみの日	各ごみ集積所	8:30まで	町民課
5 木	肩こり教室	ほほえみ館	9:30～11:30	健康課
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	健康課
6 金				
7 土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00～18:00	健康課

今月は、国民健康保険税(4期)、  
後期高齢者医療保険料(3期)、  
介護保険料(4期)の納期です。

## 編集後記

朝夕が涼しく過ごしやすくなりましたが、日中はまだ厚さの名残を感じます。

さて、今回の表紙は、後川内夏祭りの花火です。カメラに入りきらないうちに近所で打ち上がる花火は、本当に迫力がありました。

今回、準備からまつり本番まで、写真を撮影に伺いましたが、驚いたのは、まつりスタッフとして取り組む地域の方の多さです。さらに、若い人がとても多いこと。スタッフ皆が、老若男女、だれとでも家族のように親しく接する姿に、こんなに地域の絆が強いところがあるんだなと、後川内出身の私は感動しました。

石ヶ野



高原町ホームページ  
QRコード

# みんなの広場

令和5年9月1日 No.749

広報 たかはる



## 地域の力

### たかはる活性化連合会

たかはる活性化連合会は、これまで皇子原公園で行われてきた『花いっぱいプロジェクト』を実施してこられた方々で構成された新たな団体です。皇子原公園を中心とした環境美化活動などに取り組んでいただいています。

8月20日には、皇子原公園のヒガンバナ開花に向け、草払いや落ち葉拾い・ごみ拾い等の清掃活動を実施しました。



### 間もなく彼岸花が見ごろを迎えます

9月中旬から下旬にかけて、皇子原公園では彼岸花が咲き誇ります。一面を埋め尽くす彼岸花はまさに絶景です。ぜひ、この時期に、皇子原公園へ出掛けてみてください。

【お問い合わせ先】 皇子原公園 ☎42-3393

発行：高原町 編集：総合政策課

高原町で体験したちょっと気分が上がった瞬間の写真を大募集!

## #るるん たかはる2023

### ハッシュタグコンテスト

投稿写真が公式ポスターに!? 1万円分の商品券プレゼント!

## Photo Contest

インスタグラムから簡単エントリーできるフォトコンテスト!

R5.8.11 ▶ R6.1.31

詳細等については、  
高原町HPをご覧ください!



高原町で、ルンルン♪とちょっと気分が上がる瞬間をテーマとした写真を募集します。入賞者には豪華特典も! きれいな景色や美味しいグルメ、友達や家族との思い出をぜひ投稿してください。

#### 応募方法

- Step 1** 高原町産業創生課公式 Instagram 「runrun\_takaharu555」をフォロー!
- Step 2** 高原町内で魅力的な場所・イベント・グルメなどの写真を撮影!
- Step 3** 自身のアカウントを「公開」にして、写真に(1)タイトル、(2)撮影場所、(3)撮影日時、(4)ハッシュタグ「#るるんたかはる2023」「#高原町」をつけて投稿!

応募締切 令和6年1月31日(水)投稿

### 高原町のSNSを、ぜひご覧ください!

公式マスコットキャラクター『たかぼー』と『はるちゃん』が、新たな仲間たちと一緒に、観光、商工業などを中心にルンルンと楽しくなるような高原町のスポットや食べ物、イベントなどを発信しています!



〒889-4492 宮崎県西諸県郡高原町大字西麓899番地  
TEL 0984-42-2115 <https://www.town.takaharu.lg.jp>