

広報

たかはる

2

令和5年 No.742
2023:Feb



二十歳の節目を祝う

1月5日、ほほえみ館神武ホールで『令和5年高原町はたちの集い～成人への門出を祝う会～』を開催し、今年度20歳になる59名が出席しました。

令和4年4月1日から成人年齢が18歳に引き下げられ、高原町では名称を成人式から「はたちの集い」へと改め、20歳の方を対象に開催しました。

式典の部では、代表して南郷太河（たいが）さんと黒木美朱（みあか）さんが町民憲章を朗読し、岡元樹（い

つき）さんと末永優歩（ゆほ）さんが誓いのことばを述べました。

また、八木明音（あかね）さんと奥光矢（てるや）さんが20歳を迎えての意見発表を行いました。

祝典の部では、岡元樹（いつき）さんと久徳梓円（しおん）さんが司会を務め、実行委員が作成した中学時代のアルバム映像や恩師からのメッセージ動画が放映されました。最後は、全員が自分の現況や将来の夢、親への感謝のメッセージなどを伝え、改めて成人としての自覚を持ち仲間とともに「はたち」を祝いました。



高原少女バレースポーツ少年団 県大会で優勝！

12月4日、HottoMotto杯第31回UMK宮崎県小学生バレーボール大会で、高原少女バレースポーツ少年団が見事優勝を果たし、12月26日に原賀喜也監督を始め、選手19名が表敬訪問されました。

本大会の結果により、3月24日から27日にかけて静岡県で開催される第20回全国スポーツ少年団バレーボール交流大会への出場が決定しました。



善意の寄贈で安全で安心なまちに

12月20日、JA共済連宮崎県本部よりカーブミラー11基(セット)、ミラー単体5枚、横断旗60本を寄贈いただくことになり、JAこばやしの入佐美昭組合長から高妻町長にその目録が贈られました。

寄贈いただいたカーブミラーや横断旗は、交通事故のない、安全で安心なまちづくりに活用していきます。

御神木ヴァイオリン奉納コンサート

12月22日、狭野神社境内特設ステージで宮崎県出身の音楽人山内達哉さんによる御神木ヴァイオリン奉納コンサートが開催されました。

狭野神社の狭野杉を表板に使用して作られた御神木ヴァイオリン『神祇(じんぎ)』のお披露目も兼ねて行われたコンサートは、多くの観覧者が訪れ、狭野神社境内に響き渡るヴァイオリンの音色に魅了されていました。今後も山内さんが使用し、神祇の音色は各地で奏でられます。



子どもに大人気の布絵本の寄贈

12月22日、たかはるふるさと大使及び関東高原町友会の会長を務めている児玉繁信さん(花堂区出身)から布絵本の寄贈がありました。

この布絵本は、手触りの良い質感やカラフルな色合いに加え、子どもが喜ぶ仕掛けなどが施されています。これまでも寄贈いただいております。子どもに大人気で、今回で4回目の寄贈となります。布絵本は子育て支援センターに置いてありますので、ぜひご利用ください。

地域の繋がりを深める

1月8日、出口公民館において「おねっこたっこ出口冬祭り」が行われました。これは、10年以上途絶えていた出口区各地の行事を、昨年からの区行事として復活させたものです。

当日は、区民提供の木材や竹などでうず高く組まれた櫓に、代表12名が火をいれると、勢いよく燃え上がる炎と竹の爆発音などの迫力に、会場から歓声が沸き上がりました。来場者120名は、燃え上がる炎に無病息災や五穀豊穡のほかコロナ禍の終息などを祈願しました。



高原町消防団出初式開催

1月8日、令和5年高原町消防出初式が高原町総合保健福祉センターほほえみ館神武ホールで行われました。

出初式では、前団長の故中嶋利彦さんへの記念品授与をはじめとする各種表彰や、今年度から幼年消防クラブとして活動いただいている並木保育園の和太鼓の演奏などが行われました。最後は、高原町の新春を飾る風物詩として団員による一斉放水が実施されました。各種表彰を受賞された方は次のとおりです。(現職団員は敬称略)

退職・退任消防団長 記念品授与
元団長 中嶋 利彦 様

退職消防団員報償

元団長 中嶋 利彦 様
元中央部部長 佐伯 雅治 様

第1部団員 有村 和俊
第3部副部長 永住 公
第3部班長 未永 大輔
第4部班長 山下 浩樹
第6部団員 中村 城二
第7部団員 久保田 恭平

第5部副部長 柴内 雅史
第5部団員 東郷 啓之
第6部部長 村上 道人
第7部団員 塩入 達也
第7部団員 岩下 滉紀

宮崎県知事表彰

高原分遣所 消防司令補
温水 和浩
第2部団員 加世田 隆宏
第6部団員 内村 義和

宮崎県消防協会長表彰 功績章

第5部団員 大谷 勇

宮崎県消防協会長表彰 精績章

第3部班長 黒木 文之
第3部団員 赤垣 聡
第6部団員 今西 貴博

宮崎県消防協会西諸支部長表彰

中央部団員 眞方 康孝

高原町長表彰

中央部副部長 西 亮介
第3部団員 佐藤 克也
第3部団員 未永 貴也
第4部団員 瀬戸口 洋介
第4部団員 脇田 樹
第4部団員 留山 裕伍
第5部部長 竹田 善彦
第7部副部長 林 龍一

高原町消防団長表彰

中央部班長 瀬戸 皓太
第1部班長 原田 一寛
第3部団員 小磯 直也
第3部団員 福島 渉
第4部団員 長友 将伍



“郷土”をつなぐ 市町村対抗駅伝競走大会三位入賞

1月9日、第13回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会が、県庁前を発着とする12区間39.2kmで開催され、高原町の代表選手が故郷の誇りをたすきに込め、新春の日向路を駆け抜けました。高原町選手団は、昨年3度目の優勝という快挙を果たしており、今大会も連覇を目指し、石山宗行監督を中心に日々、練習を重ねてきました。

大会当日は、選手一人ひとりが力走し、熾烈な上位争いを繰り広げました。惜しくも優勝は逃しましたが、町村の部で堂々の三位入賞、第4区の吉永恵俐奈選手（広原小6年）が区間新記録での走破、第7区の福留大樹選手（一般）が区間賞を受賞するなど大いに活躍し、高原町の名を県下に響かせてくれました。



○高原町選手団（敬称略）

- 監督 石山 宗行
 コーチ 末山 香織
 柳 恭平
- 第1区 鬼塚 海斗
 第2区 西水流 千波
 第3区 岩元 寛大
 第4区 吉永 恵俐奈 ◎
 第5区 田中 博幸
 第6区 今西 力輝人
 第7区 福留 大樹 ☆
 第8区 田原 光輝
 第9区 吉永 絢美
 第10区 大迫 涼司
 第11区 元明 健介
 第12区 温水 英真
- ※☆は区間賞◎は区間新記録
- 選考委員 九嶋 正人
 酒匂 政利
 谷山 裕亮



皇子原公園の自然の中で世代間交流

1月17日、高原町老人クラブ連合会と町内公立保育所園児が、森の中で遊びながら自然について学び親しむ森育事業を行いました。これは宮崎県が推進する「みやざき森育」事業の一環で、宮崎県シェアリングネイチャー協会を講師としウッドパークを目指す皇子原公園にて実施されたものです。

老人クラブの方と園児はペアになり、ドングリやキノコ、動物が食べた松ぼっくり、ふわふわの苔や落ち葉などを一緒に探し、皇子原公園の自然を一緒に楽しみました。



“豊かな自然に恵まれた あかるい大地の広がる この町のありのままの魅力を伝えたい” そんな想いで綴っていきます。

取材・構成 emi kanahara



人生は
自分次第

QURAKUGYM (クラクジム)

田中 宏仁さん

高原町蒲牟田の住宅地の一角、介護施設の横にあるクラクジム。トレーナーである田中さんご自身が介護関係の仕事に携わってきた経験を生かし、誰もが気軽に運動できるジムの新しくオープンしました。そして聞くところによると、歩くのもやっとの杖をついていたお婆さんがダンベルを持ち上げるようになった：とか!?そんな思わず笑みがこぼれるエピソードですが、今や運動不足は世代問わず、そして誰しも健康が一番ぜひ町内の皆さんにも知っていただきたいとお話を伺いました。

「高原町でジムを始めようと思ったきっかけがあれば教えてください。」

田中さん「介護関係の仕事を通じて病院やデイサービス・施設等に関わってきた中で、高齢者の方々のリハビリは必要だよねと言われてきているんですが、現在は皆さんが集まる保育所みたいなイメージがあるのではないかと思います。一般的にはのんびりお茶をのんで：という感じですから。でもそれだけだとかえって歳を取っていくんですね。人は環境に馴染んでいくので、元気がない人が周りにいると、自分もそうになっていってしまう。一方で元気に農作業をしているご年配の方々も多くいますが、なんとか自分

でしていく中で身体を悪くしたり、入院してからでないと気づけなかったりもします。皆そうですよね、何か気になる症状が出ないと、健康に対しても時間を割けない。

けど僕はやっぱり、歳関係なく元気でいられることが一番だと思います。高齢者の方々も最初はやっぱり抵抗あると思うんです、そげなとこいきたくない：とか。自分でなんとかするということ意識の強い人は世代的にも多いので。そういう方々にもう少し早めに来ていただいて、自分の身体のことを知ってもらうことを目的としています。

「今このような状況下もあって塞ぎ込みがちですもんね。女性はおしゃべりで発散できたりするけれど、男性はそうでもないから、こういう場所が合う人もいるのではと思います。」

田中さん「そうですね。ただこういう場所がまだ珍しく、認知されていないからですね。今はご年配の方だと町内の女性で、ここを探し出してご家族と見に来られ通われている方もいます。」

介護保険を使って週一で来られるんですが、動作の練習をしたり、腰痛に効果的な動作を教えてあげたり、普段しない動き、刺激を取り入れたりしています。

器具を使うだけでなく、個人に合った動きを指導しているところです。



クラクジムに通い始めて半年経つという益本さん(82)は、帯状疱疹になったことをきっかけに体調を崩していき、体は痩せ細り歩くのもやっとの状態でした。窮地に追いやられた矢先、何かいいことはないか・と探し当てたのがクラクジムでした。

益本さん「元々体を動かすことは嫌いです(笑)やる前は、何を言われても嫌でもやりたくなかったけど、それじゃダメかな・と気持ち切り替えて、ここでやろうと決めた。

そしたら歩くのもやっとだったのに自分でもびつくりするくらい、いつの間にか良くなっていった。良くなってくると、欲が出てきて他のことも気になってきてね。今は曲がった背中とか、姿勢を変えたいと思ってるところです。ジムは元気な人たちが行くところだと思って

いたから、こういうリハビリのことまで見てくれる場所があった。そして不思議とジムで動いている間は痛みを忘れてる・何だろうね(笑)」

益本さんが一番思うのは、やってよかったなということ。気持ちが明るくなってきたと話します。トレーナーのお人柄も、優しい雰囲気でお話も聞き上手。

「がんばらず、ほどほどにやりましょう」というゆるやかなさも通い続けられる理由の一つなのは・と感じます。



気持ちも前向きになり、やりがいも感じてきた益本さん。イキイキとした表情で運動する姿がカッコいいです!

田中さん「がんばらなくていいんです。

気軽に楽しく、自分の身体を知りたいという気持ちだけあればいい。『楽しい』という気持ちは人の本質でもあるし、当たり前前のことです。運動自体、脳があまり好きじゃないことでもあるし、人それぞれの考え方もありますよね。

けど、それでもがんばりたいという人を助ける視点もあったほうがいいと思うんです。全部助けるのではなく、あくまでも本人ができることを潰さずにサポートをする、というのがリハビリの基本でもあります。手足を動かしやすい姿勢をちよつとだけサポートしてあげて、あとは自分でやっていくように手助けする感じです。

ここはそういうリハビリの視点からイメージしたジムですが、介護の業界自体こういうのはないですから、難しい面もあります。けどまだ一年経ったばかりなので、あとは今後長く続けていくことが大事ななと思っています。」



ちなみにクラクジムに通う夫、いい身体になる素質があるのに「全然無理しない」らしく(笑)田中さんに歯痒い思いをさせています…

お話を聞いてみると、猫背の理由や、体の動かし方等・身体についての様々な話題はつきません。若い頃は「やんちゃな感じ」だったという田中さんは自衛隊出身で、その後様々な仕事を経験し30歳で国家資格を取り、介護の仕事へと踏み入りました。

なんでも自分でやらないと気が済まないというご自身の性格や、黙々とやる仕事よりは、人とのふれあいがある仕事をしたという和やかな気持ちがあつてこそ、今のお仕事に繋がっているんだろうなと感じました。誰しも健康であるに越したことはありません。まずは日々頑張ってくれている我が身に「ありがとう」と声をかけ、心身共に自分と優しく向き合ってみませんか? 身体が心なしに軽くなるかもしれませんよ。



どなたでもお気軽にどうぞ。苦楽を共に、健康で幸せに!

QURAKUGYM (クラクジム)

場所: 高原町大字蒲牟田1185-218
連絡先: (0984) 47-0674

注意 高齢者による事故が増加!!

全国的に高齢運転者（65歳以上）による事故が増加しています。

2021年中に発生した交通事故のうち、65歳以上の高齢者が第一当事者（加害者）であった事故は全体の約16%となっており、特に75歳以上の方の免許人口10万人当たりの死亡事故件数は、75歳未満の方の約2倍となっています。

高齢運転者が違反していた交通規則を見ると、「安全不確認」、「交差点安全進行」、「前方不注意」、「ハンドルやブレーキの操作不適」などが挙げられます。

このうち高齢運転者の事故原因として最も多い法令違反は「安全不確認」となっており、安全確認を十分に行わなかったことにより、危険の察知が遅れ事故に至ると考えられます。

宮崎県では高齢運転者の交通事故防止を図るため、高齢運転者による「制限運転」を推進しています。高齢運転者による「制限運転」を推進することにより、安全に運転を続けられる「運転寿命」を延ばすとともに、高齢運転者の交通事故防止を図ることを目的としています。

本町でも総務課内に制限運転宣誓書を準備しております。宣誓書の宣誓該当項目にチェックをしていただき、宣誓を確認した後、町長の押印をおこない宣誓証書を送付するという流れになります。また、各運転免許センターにおいては警察から制限運転宣誓証書の発行が行われています。



制限運転とは・・・

運転を継続される高齢者ご自身が、運転時間・場所・状況を選択して、事故を未然に防止する取組です。

制限運転の項目パターン

- 体調が悪いときには運転を控える
- 概ね1時間以上の連続した運転を控える
- 夜間の運転を控える
- 雨や雪などの悪天候での運転を控える
- 速度を控えて運転する など

制限運転の宣誓にかかわらず

- 慌てず焦らずに、安全確認を十分に行い、慎重な運転操作を心がけましょう
- 70歳以上の方は高齢運転者標識を付けましょう
- 車や自転車は早めにライトをつけましょう

高齢歩行者による交通事故に注意

高齢運転者による交通事故以外に高齢歩行者による交通事故も増えています。高齢者交通安全5則～まみむめも～を守りましょう。

【基本の安全確認】 高齢者交通安全5則 ～まみむめも～



待つ
次の安全を待つ



見る
周囲の状況を見る



無理をせず止まる
交差点などでは無謀な横断はせず止まる



目立つ
夜光反射材を着用して目立つ



もっと知る
自分の身体機能の変化をもっと知る

お問い合わせ先

小林警察署 ☎23-0110

総務課危機管理係 ☎42-2112



『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

災害に備えましょう～赤十字炊き出しレシピ～

今年度、宮崎県で初めて『赤十字炊き出しレシピコンテスト』が開催されました。このコンテストの一般部門に、高原町食生活改善推進協議会の会員である岸紀子さん（北狭野区）と日高三千代さん（北狭野区）が考案したレシピを応募し見事、佳作入賞されました。耐熱ビニール袋を利用したレシピのコンテストでしたが、耐熱ビニール袋を利用するとご飯を炊いたり、おかずを作ったりすることができるうえに、加熱するための水を節約できる、洗い物が少ないなど災害時の調理に適しています。

高原町でも昨年9月18日に九州に上陸した台風14号による大雨等により、常盤台水源地周辺で土砂崩れが発生し、町内の広範囲で断水や停電など大きな被害を受けました。備蓄などの備えのほか、このような方法も知っておくといざという時に役立つと思いますので、今回はレシピの紹介をしたいと思います。簡単でおいしく作れますので、ぜひご家庭でも作ってみてください！

耐熱ビニール袋を利用したレシピ



赤十字炊き出しレシピコンテスト
佳作入賞作品

サケフレーク入り 豆腐ハンバーグ

【材料】（2人分）

- 木綿豆腐……………大1/2丁（200g）
- サケフレーク……………大さじ4
- 卵……………1個
- パン粉……………1/2カップ
- こしょう……………少々
- 市販のホワイトソース……………大さじ2
- 粒マスタード……………小さじ2
- ミニトマト、レタス、ベビーリーフ…適量

【作り方】

- ① 豆腐の水気を厚手のクッキングペーパーでよく拭く。
- ② 耐熱ビニール袋に①の豆腐とAを入れ、よくもみ混ぜる。これを2つの耐熱ビニール袋に分けてハンバーグの形に整える。耐熱ビニール袋の空気を抜いて口を結ぶ。
※ハンバーグに近い所を結ぶと形よく仕上がります！
- ③ 鍋に湯を沸かし、耐熱ビニール袋が破れないように底にふきんか耐熱皿を入れる。
- ④ ③の鍋に②を入れ中火で15分加熱する。火を止めそのまま10分おき、取り出す。
- ⑤ 耐熱ビニール袋から出し皿にミニトマトとレタス、ベビーリーフと盛り付け、Bを混ぜ合わせたソースをかける。

ぜひ、作ってみてください！！



高原町食生活改善推進協議会員

日高 三千代 さん 岸 紀子 さん

【お問い合わせ先】ほほえみ館健康づくり推進係（☎42-4820）

いっぺんいっぺん高原

地域と学校の連携について



先日「高原町総合教育会議」が開催されました。総合教育会議は、地方教育行政の組織及び運営に関する法律により設置することになっており、大綱の策定に関する協議や教育を行うための諸条件の整備、地域の実情に応じた教育、学術及び文化の振興等について地方公共団体の長が招集し、教育委員会と意見交換を行うものです。高原町でもこの法律に則り毎年開催されています。これまで、小さな教育、少子化がもたらす影響、ICT教育等をテーマに意見交換を行ってきました。毎回、教育委員の皆さんからは、忌憚のない活発なご意見やご要望をお聞きすることができ教育行政を推進していく貴重な機会となっています。

や核家族化などにより子どもたちを取り巻く環境が大きく変化している中で、昔からあった遊びや地域の人達と接する機会、伝統行事などの地域の文化に触れる機会が少なくなっており、子どもたちが健やかでたくましく成長するためには、地域で社会性や郷土愛、自主性、コミュニケーション力などを身に付けて欲しいという気持ちがあるからです。

教育委員会では、本年度から地域と学校が連携・協働する仕組みを作るため「地域学校協働活動事業」を進めています。当事業は、地域の方々や各機関、団体等の幅広い住民の参画を得て、地域全体で子どもたちの学びや成長を支えることで地域を担っていく子どもたちの育成につながっていくことを目的としています。更に子どもたちへの一方通行の支援だけでなく、支援をす

る側にとっても自分の経験や技術、仕事等を活かすことで生きがいづくりにつながることも期待できます。

町内の小中学校では、これまでも地域の皆さんと連携しながら、子どもたちが様々な経験をすることができ機会を作ってもらっています。伝統芸能では、神楽や棒踊り、まつりやおねっこたっこなどのように地域に伝わる行事が継承される機会にもなっています。このように地域と学校が連携することで地域教育力の向上やまちづくりにもつながっています。

子どもたちの成長に地域住民が関わりを持つことで、子どもたちがふるさとに自信と誇りを持ち、郷土愛を育むことにもなります。将来、社会の担い手となっていく子どもたちを地域で育てていくには、町民の皆さんの協力が必要です。

教育委員会では、これから町内の組織や団体のメンバーによる「高原町地域学校協働活動運営委員会」設置し、具体的な活動を実施していくこととしています。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

二月号



高原

梅咲けば妣はは偲しのばるる老い心

横田 修

競い合うつま先立ちの水仙花

内村 登志美

二人居り変わらず二人初春の

入佐 典子

日当たりの梢に添ふてうさぎ出る

岩崎 富美子

早朝の枯木に咲いた寒雀

小村 明子

路の薑揚げて熱々来客に

今西 由美子

探梅や大きく握る釜の飯

坂元 孝徳

狭野の森妻恋ふ歌碑や春の雨

佐土原 武幸

遅咲きの臘梅ろうばい撮りて送る今朝

田中 廣子

凍て返る一番星は逆鋒に

中園 直子



令和4年中の所得申告のお願い

令和5年2月14日から令和4年中の所得申告がほほえみ館で行われます。所得申告の期限は、令和5年3月15日までとなっています。

高原町国民健康保険に加入されている方は、収入の有無に関わらず所得申告が必要となります。所得申告をしなければ、主に次のような不利益が生じます。

- 1 国民健康保険税の軽減措置が適用されません。
加入者と世帯主の申告で、国民健康保険税の軽減措置を判定するため。
- 2 高額療養費等の所得区分判定ができません。
加入者と世帯主の申告で、高額療養費等の所得区分を判定し自己負担限度額(月額)が決まるため。

所得申告の必要がない方

- 1 税務署やe-Taxなどで確定申告をする方。
- 2 給与収入(所得)のみで、勤務先から「給与支払報告書」を高原町に提出している方。
- 3 公的年金以外に収入(所得)がない場合で、「公的年金支払報告書」を高原町に提出している方。
- 4 同一世帯の方の「確定申告書」・「住民税申告書」、勤務先からの「給与支払報告書」に扶養親族として記載されている方で収入のない方。

なお、所得申告のことで、ご不明な点がありましたら税務課賦課係(☎42-2113)までお問合せください。

お問い合わせ先

町民福祉課 保険係

☎42-1067



侍ジャパン宮崎キャンプ2023のご案内

2.17金 - 27月

ひなたサンマリスタジアム宮崎

- 20日(月)、24日(金)は休養日です。
- 25日(土)・26日(日)は、福岡ソフトバンクホークスとの壮行試合が行われます。

会場周辺は大変な混雑が予想されます。時間に余裕を持ってご来場ください！

- ① キャンプ期間中(壮行試合を含む)、ひなた宮崎県総合運動公園の駐車場は、一部のみキャンプ観覧用として利用できます。キャンプ観覧以外の一般利用者は利用できません。(許可のある場合を除く。)
- ① 宮崎市内に臨時駐車場を最大5カ所用意しています。臨時駐車場～総合運動公園間は、シャトルバスを運行します。
- ① 総合運動公園の駐車場を利用する場合は、事前に駐車整理券(有料、土日は別途駐車料金が必要。)*が、臨時駐車場を利用する場合は、事前に駐車整理券(有料)とバス乗車券(有料)が必要です。
- ① なお、球場(ひなたサンマリスタジアム宮崎)への入場には、別途整理券(無料)または観戦チケット(有料)が必要な場合があります。

ご来場の際は、必ず下記ホームページで最新の情報をご確認ください！

■ 野球日本代表侍ジャパン
オフィシャルサイト

侍ジャパン オフィシャル 検索



■ みやざき観光情報
「旬ナビ」

旬ナビ 侍ジャパン 検索



問 国内外代表合宿受入実行委員会事務局 (県スポーツランド推進室) ☎0985(26)7108

令和5年度 (令和4年中) 所得申告が始まります

令和5年1月1日現在、高原町に住所がある方は、下記の日程で令和4年中の所得申告を受け付けますので、対象となられる方は申告いただきますようお願いいたします。

この申告は、令和5年度の町県民税や国民健康保険税、介護保険料等を決定し、また、学校、保育園、医療、福祉、公営住宅入居等の行政サービスの手続きに必要な所得証明書等の基礎となる重要な行政制度のひとつです。

今年の高原町の申告期間は、2月14日(火)から3月15日(水)までです。申告会場は、ほほえみ館中研修室で、申告にかかる時間の都合上、日程は地区ごとに指定させていただきますので、可能な限り指定された日に申告してください。

医療費控除または医療費控除の特例を申告される方や営業や農業等の申告をされる方につきましては、申告期間の前に医療費控除の明細書等の作成・収支内訳書の作成についての相談を受け付けますので、ご希望の方は事前にご連絡の上、2月8日(水)までに役場税務課窓口へお越しく下さい(収支内訳書の作成について事前相談をされた方でも、申告期間中にほほえみ館や税務署で申告を行わなければなりません)。

ご不明な点がございましたら、お気軽に税務課までお問い合わせください。

住民税・国民健康保険税等の所得申告が必要な方

※所得税(国税)の申告が必要な方とは、収入基準額等が異なる場合がありますので、ご注意ください。

- ①農業などの事業所得や不動産所得などを有する方。
- ②給与所得を有する方で、年末調整がお済みでない方。
- ③2か所以上から給与を受けている方。または、給与所得の他に所得がある方。
- ④公的年金等に係る雑所得を有する方で、その年中の公的年金等の収入金額が148万円(65歳未満の方は98万円)を超える方で、「公的年金等源泉徴収票」に記載されていない控除を受けたい方。
- ⑤「公的年金等の源泉徴収票」に記載されていない控除を受けたい方。(所得税及び復興特別所得税の還付を受ける場合等)
- ⑥公的年金等所得の他に給与所得・事業所得・個人年金等に係る雑所得等がある方。
- ⑦障害年金・遺族年金等の非課税所得の年金を受給されている方。
- ⑧医療費控除、セルフメディケーション等の各種控除を受ける方。

医療費控除の対象者

- 医療費控除前で課税所得のある方。
- 令和4年中の医療費支払総額が、「総所得金額等の5%又は10万円のいずれか少ない金額」より多い方。

セルフメディケーション税制控除の対象者

- 医療費控除前で課税所得があり、予防接種や健康診査などの一定の取組を行った方が、OTC医薬品を購入した場合で、令和4年中の支払総額が1万2千円を超える方。

(注)医療費控除とセルフメディケーション税制の併用はできません。どちらか有利な方を選択します。

- ⑨土地や建物、山林等の売却収入がある方。
- ⑩令和4年中に収入がなかった方。

3月											2月								月	受付時間 午前9時～午後3時	場所 高原町総合保健福祉センター ほほえみ館中研修室	申告相談会場日程表															
15	14	13	10	9	8	7	6	3	2	1	28	27	24	22	21	20	17	16	15				14	日													
水	火	月	金	木	水	火	月	金	木	水	火	月	金	水	火	月	金	木	水				火	曜													
再申告の人(全地区)			湯之元区・祓川区		南狭野区		北狭野区・中平区		花堂区・小塚区		出口区		上広原区		下広原区・西広原区		の指定通知があった人の高原町から所得申告日程		下広原区		並木区・常盤台区		並木区		下後川内区		上後川内区・川平区		下麓区		上麓区		鹿見山区		蒲牟田区		指定地区

申告に必要な書類等

- ①マイナンバーカードもしくは通知カード等
- ②給与や年金の源泉徴収票等
- ③各種控除の証明書等
- ④農業等をされている方は収支内訳書及びその収入・経費の関係書類
- ⑤身体障害者手帳、療育手帳等
- ⑥医療費控除を受けられる方は、医療費控除の明細書や医療機関に支払った医療費の領収書等
※セルフメディケーション税制控除を受けられる方は、一定の取組を行った結果通知表等やセルフメディケーション税制明細書等に加えて、スイッチOTC医薬品を購入した際のレシートや領収書等
- ⑦申告者本人の預金通帳(所得税の口座振替納付や還付がある方)

マイナンバーの取扱いについて

社会保障・税番号制度の導入に伴い、確定申告書及び住民税申告書にマイナンバーの記載と本人確認書類(「番号確認書類」と「身元確認書類」があります。)の提示が必要です。

「番号確認書類」には通知カードや番号付き住民票等があり、「身元確認書類」には免許証や保険証等があります。マイナンバーカードは番号確認と身元確認の両方ができる書類となります。



農家のみなさんへ

農業所得のある方は、収支計算により算出した所得額による申告となります。

つきましては、申告資料等の収集や整理、集計の際には次の事項に十分注意し、早めに準備をしてください。

- ①収入金額と支出金額が分かるように、1月16日の区長会を通じて配布した「収支内訳書(農業用)」に必ず記入してください。
- ②必要経費は、支払った金額の領収書や支払証明書等を支出科目ごとに整理してください。
- ③農協との取引がある場合は、年間取引実績表等を持参ください。
- ④肉用牛を売却した場合は、「肉用牛売却証明書」を必ず持参ください。

自宅からインターネットで24時間いつでも申告できます。

自宅等のパソコンから「確定申告書等作成コーナー」(国税庁ホームページ)を利用して申告書が作成できます。

申告書の提出方法については、①e-Tax(電子申告)と、②印刷して税務署に郵送する方法があります。

e-Taxを利用すると保険料控除証明書等の添付書類の提出が省略できます。(ただし、添付を省略した添付書類は法定期限から5年間保存が必要です。)また、還付申告も還付金を早く受け取ることができるというメリットがあります。詳しくは、e-Taxのホームページをご覧ください。

e-Tax ホームページ URL www.e-tax.nta.go.jp

★★お願い★★ 申告会場での感染予防対策

来館される皆様の健康と安全を考慮し、職員の手洗い・うがいやマスク着用などの感染予防対策を講じています。来館の際は、マスク着用等の感染予防へのご協力をお願いします。

また、常時換気を行っているため、暖かい服装にてお越しください。

申告相談の順番をお待ちの際は、感染拡大防止の観点から、お車内での待機や後程の来館をお願いする場合があります。

お問い合わせ先

税務課賦課係 ☎42 - 2 1 1 3

小林税務署 ☎23 - 3 1 2 6

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。

【2月の延長窓口】

○日時 2月9日(木)、16日(木)

午後5時15分～午後7時

○場所 高原町役場1階

町民福祉課住民係

【2月の休日開庁】

※事前予約が必要

○日時 2月26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

町民福祉課住民係

○予約締切日 2月22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(守衛室側)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

町民福祉課住民係

☎42-1067

Eメール

Cyounin@town.takaharu.lg.jp



たかはるよりどり交流市

2月開催中止について

2月19日(日)に開催を予定していた、たかはるよりどり交流市については、3月18日(土)の夜市開催に向けて準備を進めておりますので、中止とさせていただきます。楽しみにされていた方におかれましては、大変申し訳ありませんがご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。3月の夜市をぜひお楽しみに！



○その他

☆出店者・出店企業募集中！

イベント会場としても活用できます。お気軽にお問い合わせください。

☆交流市の内容に関する情報はフェイスブック「たかはるよりどり交流市」をチェック！

○お問い合わせ先

たかはるよりどり交流市事務局

☎090-6017-8532

ほほえみカレンダーの

デザイン変更について

毎年3月に配布している「ほほえみカレンダー」は、令和5年度版からデザインを一新します。これまでの月めくりから12か月分が1枚の大判(615mm×891mm)になりますが、各種行事、イベント、ごみ出し日等の掲載内容は変わりません。ご理解の程、よろしく申し上げます。

○お問い合わせ先

教育総務課社会教育係

☎42-1484

高原町議会議員選挙

立候補等に関する説明会

4月23日執行予定の高原町議会議員選挙の立候補届出手続き及び選挙運動等に関する説明会を開催します。立候補予定の方(代理可)は印鑑を持参のうえご参加ください。

○日時 2月24日(金) 午前10時～

○場所 高原町役場3階会議室

○お問い合わせ先

高原町選挙管理委員会

☎42-2111

● 高原の神舞の動画配信について

文化庁の伝統行事継承支援事業の一環として、キヤノンマーケティングジャパン株式会社が全国の祭りや伝統芸能をYouTubeチャンネル「まつりと 日本のまつり探検プロジェクト」にて配信しています。

この度、12月に行われた狹野神楽、祓川神楽の動画(15分程度)も配信されています。ぜひご覧ください。
なお、本動画は、キヤノンの4kカメラで撮影していますので、視聴可能な環境があれば4kの高画質で楽しむことができます。

◎お問い合わせ先

教育総務課文化財係
☎42-1484



● 募集

● 放送大学入学生募集

放送大学は、テレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。心理学、福祉、経済、歴史、文学、情報、自然科学など、約300の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

ただいま2023年度第1学期(4月)に入学する学生を募集しています。

○募集学生の種類

- ・【教養学部】
- ・科目履修生
- ・半年間在学し、希望する科目を履修

- ・選科履修生
- ・1年間在学し、希望する科目を履修
- ・全科履修生
- ・4年以上在学し、卒業を目指す

【大学院】

- ・修士科目生
- ・半年間在学し、希望する科目を履修
- ・修士選科生
- ・1年間在学し、希望する科目を履修

○出願期間

- 第1回 2月28日(火)
- 第2回 3月1日(水)
- 3月14日(火)

○その他

- ・資料請求は無料です。左記までお問い合わせください。

◎お問い合わせ先

放送大学宮崎学習センター
☎0982-53-1893

● 相談

● 権利擁護無料相談会・後見人等のつどい

身寄りがなく財産管理や福祉サービスについて知りたい、障害のある家族の将来が心配、悪徳商法や借金で悩んでいる、そのような方のために無料相談会を実施します。

また、親族後見などをされている方を対象に、家庭裁判所への提出書類等の相談もお受けします。

○日時 3月8日(水)

午後1時30分～午後3時30分

○場所 ほほえみ館会議室

○相談員 弁護士・社会福祉士など

※当日変更となる場合もありますので、ご了承ください。

○その他

- ・費用は無料で原則予約制です。
- ・相談内容が外部に漏れることはありません。施設や病院の相談員等からの相談も可能です。

◎お問い合わせ先

中核機関にしろろ地区
権利擁護推進センター つなご
☎27-335588



まだ見ぬ一冊に出会う旅

読書の旅人

オススメ新着本①

よるのやおやさん

文 穂高順也 絵 田中六大

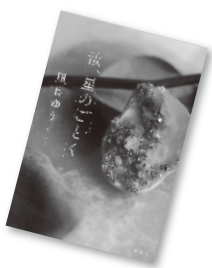


新鮮で美味しそうな野菜がたくさん並んでいる八百屋さん。昼はお客さんがいっぱいのにぎやかですが、夜になるととても静か…と思ったら、ゴソゴソ…野菜たちが動き出した！野菜たちは暗くなった八百屋さんでいったい何を始めるのかな？

オススメ新着本②

汝、星のごとく

出版社 講談社 著 凪良ゆう



瀬戸内の小さな島に育った高校生の暁海(あきみ)と、自由奔放な母の恋愛に振り回され島に転校してきた權(かい)。ともに孤独を抱えた二人は、お互いを支え合い惹かれ合う。自由と不自由、孤独と束縛、都会と田舎…様々な要因が二人を成長させていく物語です。

●中央公民館図書室

開室時間 平日 8:30～17:00 休日 10:00～16:00

2月の閉室日 11日(土・祝)、23日(木・祝)

※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
12月受付分・敬称略

香典返し

【遺族】	【続柄】	【故人】	【地区名】
上原 えり子	養母	神野 エミ子	並木区
有馬 耕造	妻	アヤ子	上広原区

☆ありがとうございました。

|| 110番
だより ||

12月の交通事故発生状況

人身	1	年計	15
物損	7	年計	114

架空料金請求詐欺に注意！

～インターネットやメールなどを利用したうそ電話詐欺～

今年、県内で発生したうそ電話詐欺被害の多くは、**架空の事実**を口実に現金を騙し取る「架空料金請求詐欺」です。未納料金、手数料、違約金、解約金などのメールやインターネット利用中にウイルス感染や個人情報流出などについて表示され、案内される電話番号に連絡すると、口座振込や電子マネーの購入など、支払い方法を指定され現金を騙し取られる詐欺です。

上記以外で最近増えている手口

- 国税庁や実在する会社などを装った料金未納を知らせるメールなどが送られてくる。
- 高額の支援金や当選金などが受け取れるという内容のメールなどが送られてくる。

不審に思ったりトラブルに遭った場合は、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 ||

12月の出動状況

火災	2	年計	6
救急	61	年計	448

12月中、高原町で2件の火災がありました。

火の取扱いには十分注意しましょう。

|| 人口の動き ||

現住人口調査 令和5年1月1日現在

町の総人口		対前月比	対前年同月比
総人口	8,330人	-6	-171
男	3,976人	-4	-74
女	4,354人	-2	-97
世帯数	3,700世帯	-1	-36
転入	15	出生	7
転出	9	死亡	19



2月のカレンダー

神武の里

日 曜	内 容	場 所	時 間	担当課
8 水	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
	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
	消費生活相談	役場会議室	10:00～15:00	総合政策課
9 木	民児協定例会	ほほえみ館 中研修室	13:30～16:30	社会福祉 協議会
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館
10 金	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
11 土	● 建国記念の日			
12 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	町民福祉課
13 月	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	町民福祉課
14 火	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
	母子健康手帳交付	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
	生涯学習講座 (音を楽しむ)	個人宅	9:30～11:30	教育総務課
15 水	乳児健診	ほほえみ館	13:00～13:30 受付	ほほえみ館
	オレンジカフェたかはい さの	南狭野区 東前野	14:00～16:00	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
16 木	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
	生涯学習講座 (ボランティア)	現地	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	町民福祉課
17 金	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館
	生涯学習講座 (歴史文化財)	中央公民館	9:30～11:00	教育総務課
18 土	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	町民福祉課
	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
19 日				
20 月				
21 火	無料法律相談(要予約)	ほほえみ館	13:30～16:30	社会福祉 協議会
	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館
	皇子原学園(県外視察) 予定	現地	8:30～16:30	教育総務課
22 水	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
	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館

日 曜	内 容	場 所	時 間	担当課
23 木	● 天皇誕生日			
	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	町民福祉課
	むじっ子成長発達相談会	ほほえみ館	9:00～12:00	ほほえみ館
24 金	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
25 土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00～18:00	ほほえみ館
26 日	生涯学習講座(健幸)	高原中学校 グラウンド	10:00～12:00	教育総務課
	集団健診の結果説明会	ほほえみ館	9:00～	ほほえみ館
27 月				
28 火	オレンジカフェたかはい 上麓	霧島団地前	10:00～12:00	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
	母子健康手帳交付	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館

3月のカレンダー

1 水	もやせないごみの日	各ごみ集積所	8:30まで	町民福祉課
	肩こり腰痛予防教室	ほほえみ館	9:30～11:30	ほほえみ館
2 木	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館
	生涯学習講座(手話)	中央公民館	9:30～11:00	教育総務課
3 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 土	トレーニングコース	ほほえみ館	13:00～18:00	ほほえみ館
5 日				
6 月				
7 火	トレーニングコース	ほほえみ館	17:30～21:00	ほほえみ館
	皇子原学園(閉講式並び にコンサート)	神武ホール	9:30～11:00	教育総務課

今月は、固定資産税(4期)、国民健康保険税(9期)、
後期高齢者医療保険料(8期)、介護保険料(9期)の納期です。

編集後記

先日は本町では珍しく、辺り一面に雪景色が広がりました。暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。

さて、新年が明け早一月が過ぎました。皆さんは、一年の良いスタートを切ることができましたか。

今年も、新型コロナウイルス感染症は第8波により拡大を続けていますが、感染対策を十分に行った上で、「はたちの集い」、「消防団出初式」、「市町村対抗伝大会」など、新春を彩るイベントが盛会に行われました。

今後、各行事やイベントがコロナ禍の中でも、滞りなく行われ、皆さんの笑顔や生き生きとした表情を取材できることを願っています。

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2月1日 No.742

広報 たかはる



発行：高原町 編集：総合政策課

たかはるのアスリート
Athlete



篠原選手 中央4番

篠原 幸緒 選手 (上麓区)

篠原選手は、2022JOC 第36回全国都道府県対抗中学バレーボール大会に宮崎県代表として出場しました。宮崎県チームは予選をトップ通過し、ベスト16という好成績を納めました。篠原選手はスパイカーとしてチームの勝利に大きく貢献しました。

『みんなの広場』へ掲載する 情報を募集しています

広報たかはるでは裏面を飾る皆さんからの情報をお待ちしています。

町内の美しい風景、珍百景、わが子の写真、自慢の一品 などなど、どのようなものでも構いません。次のとおりご応募ください。

- 応募方法 写真、コメントを下記連絡先へお送りください。お電話頂ければ、撮影に伺うことも可能です！
- 連絡先 総合政策課地域政策係
広報担当 ☎ 42-2115
- その他 可能な限り掲載いたしますが、紙面の都合上、掲載できない場合がございます。予めご了承ください。

たかはるのアスリート
Athlete



松下選手 中央10番

松下 貴要 選手 (花堂区)

松下選手は、日章学園高校の「10番」を背負い、第101回全国高校サッカー選手権大会に宮崎県代表として出場しました。強豪の前橋育英高校を相手に1-2と惜しくも敗れましたが、白熱した試合を展開しました。今後は、大学でサッカーを続けるということで、これからも活躍が期待されます。

たかはるのアスリート
Athlete



瀬戸山 文汰 選手 (下麓区)

瀬戸山選手は、第75回全日本バレーボール高等学校選手権大会宮崎県予選大会で、都城工業高校のピンチサーバーとして出場し、優勝に貢献しました。インフルエンザ蔓延により、春高バレー大会の出場は残念ながら辞退となりましたが、1年生の瀬戸山選手はこれからの活躍が期待されます。

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