

〈地域情報紙〉

わが町



たかおか

63号

2026年
1・2・3月

新春号
「新しい春を心待ちに」

撮影場所：月知梅 / 撮影：黒木 朋子

CONTENTS

- 事業報告
- まちの話題
- 団体情報
- イベント情報など

新年明けましておめでとろございます

昨年4月、高岡まちづくり委員会の組織を刷新しました。4部会とも部会長を中心に高岡地域をさらに元気にしたいという情熱があふれています。会員自らが考え、行動し、連携するようになってきました。今年も会員みんなで一緒に感動とやり遂げた達成感を共有して、高岡地域の新しい未来を切り拓いていきたいと思います。今後ともまちづくり活動に対しまして、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

高岡まちづくり委員会 会長 藤田 秀行

事業報告

地域振興部会

11/23
(SUN)

大いちょう ことの葉まつり～去川の秋・・・～ ～高岡地域魅力発信事業～



11月23日(日)に「大いちょう ことの葉まつり ～去川の秋・・・～」を、旧二見家住宅・去川の大イチョウで開催しました。今年は旧二見家住宅をメイン会場とし、住宅内では和楽器と歌のコンサート、住宅前の広場ではおにぎりや豚汁の振る舞い、イチョウの葉のしおり作り、ガイドツアー、農産物・飲食物の販売などを行いました。また、大イチョウではお茶の振る舞いを行いました。室内で行われた和楽器と歌のコンサートでは、あたたかな照明のもと素敵な箏の音色と歌声が部屋中に広がりました。屋外では、去川産のお米で作ったおにぎりや温かい豚汁に舌鼓を打ったり、親子で一緒にしおり作りをしたり、買い物を楽しんだりする姿が見られました。大イチョウは色づき始めたところでしたが、ご来場の皆様には「去川の秋」を満喫していただけたようでした。

青少年育成部会

11/2
(SUN)

高岡歴史かるた交流大会 ～高岡歴史かるた普及事業～

高岡地区文化祭の2日目、11月2日(日)に高岡歴史かるた会(会長春口洋子)の協力のもと、高岡歴史かるた交流大会を開催しました。幼稚園児から高校生・一般まで約30名が参加し、かるたを通して交流を深めました。今年の交流会は、第1部で「かるたで連想ゲーム」を実施、畳の上でかるた札をとるのではなく、ヒントカードから絵札を探すゲーム感覚のかるた遊びをしました。第2部では、天ヶ城歴史民俗資料館との共催で、正式なかるた交流会を開催。真剣勝負の部門とかるたを楽しむ部門に分かれ、かるた遊びに興じていました。参加された方からは、「高岡の歴史を知ることができた」「今後も定期的で開催してほしい」などの声がありました。「高岡歴史かるた」のお問い合わせは、高岡まちづくり委員会(電話72-8837)まで。



防災福祉部会



11/27 高岡結婚50年を祝う会
(THU)
～地域福祉推進事業～

11月27日(木)、中村公民館にて「高岡結婚50年を祝う会」を開催しました。宮崎市主催で開催していたこのイベントは昨年度で終了となりましたが、高岡の地で長年人生を共にした方々をお祝いしたいと有志の方々が実行委員会を立ち上げ、企画・開催しました。まちづくり委員会は、防災福祉部会・地域福祉推進事業として共催しました。当日は7組の方にご参加いただき、会場は終始和やかな雰囲気になりました。懇親会では歌謡ショーや保育園児によるアトラクションが披露され、大いに盛り上がりしました。参加されたみなさま、結婚50年おめでとうございます。これからもますますお元気で、人生を謳歌してください！祝う会開催にあたり、企業・団体・個人の方より、本当にたくさんのご協賛をいただきました。おかげさまで、素晴らしい式典を開催することができました。心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

11/29 たかおか防災フェスティバル2025～地域防災・防犯対策事業～
(SAT)

11月29日(土)、高岡保健福祉センター穆園館及び中央ふれあい広場にて「たかおか防災フェスティバル2025」を開催しました。このイベントは、高岡まちづくり委員会と高岡地区自治公民館連絡協議会がタッグを組んで実行委員会を立ち上げ、昨年度に引き続き二度目の開催となりました。今回はイベント名称をリニューアルし、前回よりも大幅に内容を充実させました。当日は約600名の方が来場し、大いに賑わいました。気象予報士3名による防災講座、地元消防団による操法披露、煙体験や起震車などの体験コーナー、日本赤十字社による非常用炊き出しコーナーなど、防災に関するあらゆるブースを設けました。その他、地元特産品の販売やキッチンカーは行列ができるほどの人気ぶり、ヒムカイザーショーには、たくさん的小朋友が詰めかけ、迫力のショーに釘付けでした。



消防団Instagram

消防団員随時
募集中!





9/27
(SAT)

第1回 父ちゃん塾 ～高岡おとな教育事業～

9月27日、穆園館の大研修室にて、本年度より初めての試みである「父ちゃん塾」を開催しました。子育て中の4名のお父さんが参加しました。父ちゃん塾とは、「子育て中の男性が同じ子育て中の仲間同士交流を深め、子育ての悩み相談や情報交換ができる場を提供することで、男性の育児参加を後押し、子育てしやすいまちづくりの一助とする」という目的のもと、今年度全2回のワークショップを開催するものです。第1回目となる今回の父ちゃん塾では、運動会での写真撮影を念頭に「プロカメラマンに学ぶ！子どもの写真の撮り方（スポーツ編）」と題し、神宮写真館の中島了一氏を講師として子どもの写真をうまく撮るコツについて講習を行って頂きました。1時間半のイベントでしたが、カメラ技術の講習、質疑応答、実際に子どもの走る姿を撮影し講習前後での出来栄え比較、参加者同士の悩み相談や情報交換と、大変充実した内容となりました。参加者からは「なるほど～」「そんな機能があったのか」といった声が聞かれ、皆さん講習内容にとっても興味津々で、楽しく学ばれていました。実際に講習の前後でモデルをしてくれた子どもたちが走る姿を

撮影し、自分で撮った写真のビフォー・アフターの違いに感銘を受けている方もいました。講習後は、参加者同士で、どのように写真管理しているか、日ごろ誰が主に写真を撮っているか等、悩み相談や情報交換の時間を設けました。「妻がほとんど写真を撮っている」や、「自分が写真を撮っているから自分の写っている写真が少ないことに最近気づいた」等、皆さん子育てとカメラという共通の話題で会話が盛り上がり、終了予定時刻を30分ほど過ぎてしまうほどでしたが、それでも「もっとしゃべりたいな～」といったつぶやきも聞かれ、少人数でのイベントではありましたが、大変好評のうちに終了することが出来ました。本講座の「子育て中の男性同士が情報交換できる場を提供し、交流を深めてもらう」という目的も達成できたのではないかと思います。



宮崎の偉人 高木兼寛公の功績を未来へ。

顕彰
演劇「須く、一步進む」

宮崎公演決定!!

全席指定、令和8年2月に販売開始予定。

宮崎が誇る偉人・高木兼寛公の偉大な功績を、演劇という誰もが楽しめる形で広く伝えるため、顕彰演劇「須(すべから)く、一步進む」を上演いたします。顕彰演劇は、郷土の偉人への理解を深め、地域文化の振興と郷土愛の醸成に繋げることが目的です。また、兼寛公が創設された東京慈恵会医科大学からも推薦をいただくなど、学術的な裏付けもしっかりした内容で、高木兼寛公の功績を深く理解できる作品となっています。未来を担う子どもたちへ夢と感動を届けるこの舞台へ、多くの皆様のご来場をお待ちいたしております。

高木兼寛公顕彰演劇宮崎公演実行委員会 会長 河野 雅行

宮崎公演の概要

項目	内容
日程	令和8年 4月3日(金) 夜(19時～) 公演 4月4日(土) 昼(13時～)・夕(17時～) 公演 (計3回)
会場	メディキット県民文化センター(県立芸術劇場) 演劇ホール
演目	「須く、一步進む」(概ね2時間)
内容	食事と脚気発生率の関係性を疫学調査した 脚気論争をテーマに高木兼寛公の半生を描いた作品
劇団	LiveUpCapsules (ライブ・アップ・カプセルズ)【東京都】
入場料 (チケット)	一般:3,000円 高校生以下:無料

※チケットの購入方法等、新たな情報は
市ホームページ(二次元コード)で今後公開します。

主催：高木兼寛公顕彰演劇宮崎公演実行委員会（構成団体）

宮崎県医師会/宮崎市郡医師会/宮崎大学/宮崎県立看護大学/九州医療科学大学/宮崎商工会議所/高岡町商工会/宮崎県立芸術劇場
株式会社宮崎日日新聞社/NHK宮崎放送局/株式会社宮崎放送/株式会社テレビ宮崎/高木兼寛顕彰会/宮崎市/宮崎市教育委員会

【お問い合わせ】

高木兼寛公顕彰演劇宮崎公演実行委員会

事務局：宮崎市高岡総合支所地域市民福祉課内 担当：千田

所在地：〒880-2292 宮崎市高岡町内山2887番地

電話：TEL：0985-82-1111/FAX：0985-82-3779

E-mail：37kikaku-u@city.miyazaki.miyazaki.jp



宮崎市HP

顕彰演劇に関する
宮崎市ホームページです
兼寛公の功績を紹介した
リンク先も掲載しています



高岡で活動するシニアソフトボールチーム

高岡を拠点とする「高岡シニア」と「高岡天ヶ城」は、58歳以上（平均年齢70代、最高齢84歳）で作られるシニアソフトボールチームです。11/16(日)、2か月に1度開催される県ソフトボール大会に出場しました。この大会は今回で248回目になり40年以上続く伝統的大会で、県内から16チーム参加しました。今回は高岡シニアと高岡天ヶ城が同じリーグで戦い、結果は4-3で高岡シニアの勝利。両者共にピッチャーが完投という素晴らしい試合でした。



勝利した高岡シニアの藤岡さん(74)は「天気も良く、怪我人も出ず、顔馴染みのメンバーで試合出来たので大変楽しかった。勝ち負け抜きにしてパーフェクトな1日だった」と話していました。こんな元気な高齢時代を過ごしたいですね。



内山神社節分祭の お知らせ ～鬼は外、福は内山! ?～

内山神社にて「節分祭」を執り行います。

冬から春へとかわる2月4日頃の立春の前日に行われるこの行事は、古来より邪気を祓い、福を呼び込む伝統行事です。それに伴い年男、年女の方を募集して神事の中で豆まきを行う予定です。また祭典後には皆さまに福豆をお配りし一緒に豆まきを行いたく存じます。

皆さまのご応募とご参加を心よりお待ちしております。

日時 令和8年2月3日(火)
祭典16時 豆まき16時30分頃(予定)

場所 内山神社 **費用** 無料

募集要項 2026年時点で満12歳、午年の男女2名ずつ
※決まり次第締め切りとさせていただきます
※当日は装束を着用いただく予定です

申込 神社に来ていただくか、お電話にてお申込みください

問合せ 内山神社 090-9593-1343
※神社からご連絡する際は標記の番号と異なります

イベント ひな祭りフェスタ

武家住宅のひな壇を観覧して、体験、演奏、マルシェでゆっくりした時間を過ごしてください。

日時 令和8年3月1日(日) 10:00～15:00

場所 高岡町武家住宅



●中国茶体験

悦茶さんによる、美味しい中国茶の体験会です。お茶は三煎目まで味わっていただけます。お菓子付きです。

①10:30 ②11:00 ③11:30
④13:00 ⑤13:30 ⑥14:00

申込 予約制 **体験料** 1,500円

ご予約電話番号 Studio宙豆 090-8412-1561



●津軽三味線の演奏

●高岡ビタミンマルシェ

パン・ホットドッグ・豚汁・コーヒー・スイーツ・着物リメイク品・他

申込・お問い合わせ TEL 82-4721 受付 8:30~17:15 ※土・日・祝日を除く

弁護士無料法律相談

生活・福祉に関することや、**費用 無料**
相続・離婚など、弁護士が相談に応じます。**日時** 1/8(木) 13:30~15:30
※次回は3/12(木)13:30~15:30です。**場所** 高岡福祉保健センター 穆園館**定員** 4名(受付順) **その他** 1人30分以内**申込** **要予約**
(必ず事前に申し込みをして下さい)

制服リユースマッチング ※ご希望に添えずお渡し(マッチング)できない場合があります。ご了承ください。

卒業や成長によって不要となった制服を必要としているご家庭へ無償でお渡しする事業です。
思い出の詰まった制服のボタンタッチをお手伝いします!!
ご自宅に制服が眠っている方は、制服提供のご協力をよろしくお願いいたします。**対象** 宮崎市在住の方
宮崎市内の市立中学校・県立高校の
制服が対象となります。**実施期間** 令和7年12月1日
~令和8年5月31日

お電話または二次元コードを読み取り、お申込みください。

車椅子の貸し出し **費用 無料**

事故や病気等で一時的に車椅子が必要な方や福祉体験等の行事等で使用するための、車椅子の無料貸出を行っています。対象とならない場合がございますので、詳しくはお問い合わせください。

※貸出期間は3か月以内です。

- 宮崎市在住の方に限ります
- 常時車椅子を必要とされる方、施設や病院入院中等での使用は不可です
- 紛失・破損した場合は、修繕費用を使用者にご負担いただきます

おはなしの会 ※開催されないこともありますので、詳しくはお問い合わせください。

第2・第4土曜日10:30から絵本の読み聞かせを実施しています。子どもから大人まで楽しめます。

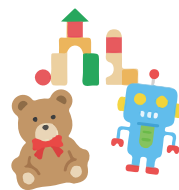
費用 無料**日時** ●毎月第2土曜日 10:30~11:00
高岡総合支所内図書室**場所** ●毎月第4土曜日 10:30~11:30
高岡福祉保健センター 穆園館(こども食堂会場)**問合せ** 穆園おはなしの会
82-0145(高岡図書室) 090-1193-6859(重信)

久津良きずな食堂(こども食堂)開催!!

子どもから高齢者まで、どなたでもお越しいただける地域の皆さまの交流の場です! 食材等を提供して下さる方、一緒に活動して下さる方も大募集です!

日時 1/24(土)・2/28(土)・3/28(土) 毎月第4土曜日
10:30~『ゲーム』と『絵本の読み聞かせ』
11:30~ 食事の提供 (但し、食材等がなくなり次第終了します)**場所** 高岡福祉保健センター 穆園館 **参加費** 100円(保険料含む)**問合せ** 子ども食堂 久津良きずな食堂 090-5746-6841(徳丸)
090-5734-4994(押川) 090-9485-8841(山元)

おもちゃ病院 開院 ※詳しくはお問い合わせください。

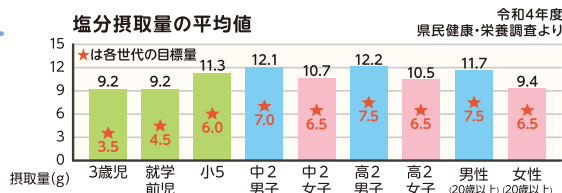
壊れて動かなくなったおもちゃを無料で修理して
います。当日持ち込めない場合、事前に預かり入院対応します!**費用 無料****日時** 1/10(土)・2/14(土)・3/14日(土)
毎月第2土曜日 13:00~16:00**場所** 高岡福祉保健センター 穆園館**問合せ** おもちゃ病院たかおか
82-2585(東迫)

第14回高岡ふくしの集いを開催しました

令和7年11月15日(土)高岡福祉保健センター 穆園館にて「第14回高岡ふくしの集い」を開催しました。地域の皆様や協賛企業より、合計1,600点を超える提供品をいただき、たくさんの品揃えで開催することができました。当日の収益金は、宮崎市共同募金委員会へ寄付いたします。ご来場及びご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

問合せ 高岡ふくしの集い実行委員会
(事務局:宮崎市社会福祉協議会高岡支所)

お問い合わせ TEL 82-5294 受付 窓口 8:45~16:30 電話 8:30~17:15 ※土・日・祝日を除く

塩分とりすぎて
いませんか?今日から始めよう! **マイナスイオン**
おいしく減塩 毎日-3g

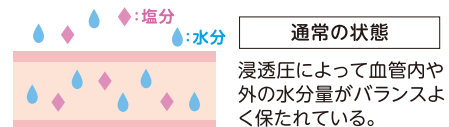
宮崎の人は塩分をとりすぎています!

目標量は年齢や性別によって異なりますが、どの世代でも約3g以上塩分を多くとっているようです。特に子どもの摂取量が多いです!

成人の一日あたりの目標量
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

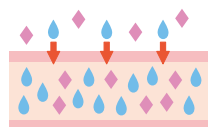
なぜ食塩をとりすぎるとよくないの?

食塩をとりすぎると、血圧が高くなります。これを放っておくと、動脈硬化がじわじわと進み、脳卒中や循環器疾患、腎不全などの深刻な病気を引き起こします。



通常の状態

浸透圧によって血管内や外の水分量がバランスよく保たれている。



塩分をとりすぎると

- ① 血液中の塩分濃度が高くなる。
- ② 濃度を薄めようとして体のなかの水分が血液に送られる。
- ③ 血管に圧力がかかる。
- ④ 血圧が高くなる。

おいしく手軽に減塩! ポイントを紹介します!

食べ方や調理の工夫でも手軽に塩分量を減らすことができます。ぜひ参考してみてください。

例えばラーメンのスープを...



◆ 食べるときのポイント

食卓に調味料を置かない
近くにあると使いたくなるので
はじめから置かないめん類の汁は残す
味見程度にする

◆ 食べる回数や量を工夫したい食品

漬物や梅干し
1日1回にし
食べる量を減らす肉の加工品
ハム・ウィンナー
ベーコンは塩分多め

※ 令和7年度宮崎市広報 5月号より

1月・2月・3月イベント情報

高岡地域子育て
支援センター

お問い合わせ(直通)

TEL/090-9043-1635

イベント参加の
申込みはこちら

あかちゃんの日

1歳未満のあかちゃんと
保護者でゆったりと過ごす

費用 無料

日時 ①1/14(水) ②2/18(水)
③3/11(水) 13:30~15:00場所 高岡地域子育て支援センター
「穆園館」内 プレイルーム対象 1歳未満の乳児とその保護者
※1歳以上のお子さん(兄弟含む)は
入室できません

定員 7組

申込 ①1/5(月) ②2/2(月) ③3/2(月)
※9:00~定員になり次第終了
※申込みはWEB受付のみ(先着順)

おひさまの日 費用 無料

広いお部屋でのびのびと身体を動かして
普段とは違う遊びを楽しみましょう日時 1/21(水)・2/4(水)・3/4(水)
9:00~11:30場所 高岡地域子育て支援センター
「穆園館」内 大研修室

対象 未就学児の親子

定員 なし

申込 直接お越し下さい



親子講座「ママCafe」

簡単なおやつを作って
おしゃべりを楽しみ
リフレッシュしましょう! ※アレルギー対応は
できません

日時 1/22(木) 13:30~14:30

場所 高岡地域子育て支援センター
「穆園館」内 調理室対象 未就学児の親子 持ち物 エプロン
三角巾(バンダナ等)

定員 8組 費用 材料費:500円

申込 1/5(月) 9:00~定員になり次第終了
※申込みはWEB受付のみ(先着順)
※託児あり(先着6名)

親子講座「おひなさまをつくろう」

親子でおひなさまを作って
季節の行事を楽しもう

費用 無料

日時 2/19(木) 10:00~11:00

場所 高岡地域子育て支援センター
「穆園館」内 プレイルーム

対象 未就学児の親子

定員 6組

申込 2/2(月) 9:00~定員になり次第終了
※申込みはWEB受付のみ(先着順)親子講座
「お散歩で春を見つけよう」

屋外散歩を通して春を感じる 費用 無料

日時 3/25(水) 10:00~11:00

場所 高岡地域子育て支援センター
周辺

対象 未就学児の親子

定員 8組 持ち物 帽子
水分補給できるもの申込 3/2(月) 9:00~定員になり次第終了
※申込みはWEB受付のみ(先着順)天ヶ城
歴史民俗資料館
生目の杜 遊古館

お問い合わせ

TEL/0985-47-8001

天ヶ城
歴史民俗資料館
ホームページ

二見家住宅でかまど炊飯体験

幕末・明治期に建築された二見家住宅の
かまどで美味しいご飯を炊きます。

日時 2/15(日) 10:00~14:00

場所 二見家住宅
(旧古川小学校) 費用 1人500円

対象 子ども(小学3年生以上)と保護者

定員 20名 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
室内用シューズ・スリッパ申込 1/15(木)~1/24(土)
※天ヶ城HPで申込

企画展「高岡今昔写真帖」

高岡町域の往時から現在まで 費用 無料
の町の変遷を白黒・カラー写真パネルを
中心に印画紙の展示などで紹介します。

日時 3/15(日)~4/14(火)

場所 天ヶ城歴史民俗資料館
1階企画展示室

対象 どなたでも 定員 なし

申込 特に申込等はいりません

※特別開館期間のため休館日はありません。

高岡まちづくり委員会
公式Instagramはこちら

編集後記

町の出来事、わが家の自慢、イベントのお知らせを「わが町たかおか」に掲載しませんか?
町内で活動する団体活動、サークルなどが行う催し、全国大会出場、孫の誕生など、「わが町の自慢」コーナーに掲載します。「こんな催しをします!」「私たちと一緒にこんな活動しませんか?」「テニスの大会で優勝しました」「かわいい孫が生まれました」など、皆さんの『高岡のまち』に関する情報をお待ちしています。ペット自慢でも良いですよ。
掲載をご希望の方は明細を下記連絡先までお申し込みください。紙面の都合や編集により掲載できない場合もありますので予めご了承ください。

高岡まちづくり委員会

〒880-2292 宮崎市高岡町内山2887番地
TEL:0985-72-8837 FAX:0985-72-6636
MAIL:takaoka.machi@gmail.com