



たかおかに春が来た

(関連記事P6)

一里山の芝桜(撮影:合原 敏幸)



CONTENTS

- まちの話題
- 団体情報
- 事業報告
- イベント情報など

はたちの集い

誓いの言葉

本日は、このような素晴らしい式典を挙げていただきまして、ありがとうございます。この高岡の地で、「二十歳の集い」を迎えられましたことが、本当にうれしく、心から感謝しております。

成人になるということは、自由が増えると同時に、すべての行動に責任をもつということです。時に厳しく、時にやさしく指導してくださった恩師の方々、自分たちの指標となり、あこがれの存在となってくださった先輩、ともに泣き、ともに笑い、多くの困難をともに乗り越えてきた友人のためにも、責任をもって行動し続けることが重要だと感じています。特に家族には、今まで数えきれないほどの恩があると感じています。朝早く起き、自分ではなくわが子のためにつくってくれた弁当。学校への送り迎え。自分が病気になった時には仕事を切り上げて家へ帰ってきて看病してくださいました。この誓いの言葉の文章では表しきれないほど、家族には感謝の気持ちでいっぱいです。私は現在、大学生として、親と離れて暮らしています。正直、自分のことで精いっぱい、まだ自分だけで生きていけるとは到底思えません。毎日一人暮らしを続けていくほどに、親の偉大さ、そして自分の未熟さに気づく毎日です。この場をお借りして、心より感謝を申し上げます。家族を見習い、自分のことだけでなく、周囲の人にも気を配り、他人を助けられるような大人になっていくために精進いたします。

自分は高岡の地に生まれ、穆佐小学校、高岡中学校と進んでまいりました。この場で見渡してみると、みな大人になったことを実感しています。高校を卒業して今日に至るまでに、みなさまと学校で再会する機会がございました。昔とは見間違えるようになった友人だけでなく、かつて友人とともにすごした姿のままの学校の姿が存在し、楽しい思い出やつらい思い出を思いだすとともに、安心感を覚えました。

この先の人生、一人ひとりが自分と向き合い、様々な困難にぶつかっていくと思います。自分の未熟さ、社会の厳しさ、理不尽さ、出会いや別れを繰り返し、一人になってしまったと感ずることもあるかもしれませんが、ですが、少ない人数ながらもそれゆえ深く関わりをもち、支えあってきた高岡中学卒業生のみんなで助け合い、将来が予想できないこれからの社会に立ち向かっていきましょう。

令和8年1月11日 二十歳代表 小玉涼太郎

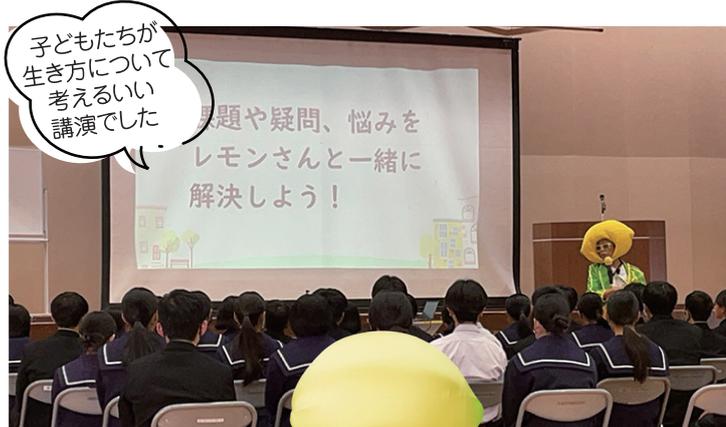


令和8年 宮崎市高岡地区 はたちの集い 令和8年1月11日

自分らしく、未来へ踏み出す

中学3年生向けキャリア教育講演会

●12月10日(水)
●高岡中学校



子どもたちが
生き方について
考えるいい
講演でした

東 京からマルチに活躍されているレモンさんを講師に迎え、「自分の生き方」を見つめ直す、をテーマに講演していただきました。子どもたちの感想の中で多く見られたのは、「心が軽くなった」という声です。「将来が決まっておらず不安だったけれど、直感を信じればいい」「ネガティブな感情もパワーに変えていきたい」といった、自分を肯定する力強い言葉が数多く寄せられました。また、レモンさんの「自分軸のコップを幸せで満たそう」という考え方や、「悪くない」という包容力のある言葉に触れ、自分も他人も否定せず寄り添える人になりたいと、新たな目標を見つけた生徒もいたようです。レモンさんの言葉を胸に、多感な時期を過ごす生徒たちが、自分らしく一步を踏み出すとともに、これからも周りに元気を分け与える「オセッカイダー」のような存在へと成長していくことを願っています。

オセッカイダーレモンさん
(山本シュウ)

NHK Eテレ「ハリバラ」の司会を15年間務めたラジオDJで、スポーツメンタルコーチとしても活動。現在は被災地支援や全国講演を通じて「一秒でもハッピーに!」をテーマに、互いに快い「お節快」を広めている。
合言葉は「We are シンセキ!」



TAKAOKA こどもフェス

●11月24日(月・祝)
●天ヶ城公園

快 晴の空の下、天ヶ城公園にて「TAKAOKAこどもフェス」が開催されました。午前中の「天ヶ城プレーパーク」には、100名を超える親子が参加。火起こしチャレンジやダイナミックな段ボール工作など、日常ではなかなか味わえない体験に、子どもたちは目を輝かせながら没頭していました。特に火起こしでは、仲間と一緒に「あーでもない、こうでもない」と試行錯誤しながら何度も挑戦する姿が見られ、失敗もエネルギーに変えて楽しんでる子どもたちに、たくましさを感じました。



火おこしや
ダンボール工作で
特別な体験ができたよ!



みらい会議では
子どもたちの熱い議論が
くり広げられました



午 後の「第2回TAKAOKAみらい会議」では、小中学生17名が参加。「天ヶ城で何をやりたい?」というテーマに対し、「夏に水遊びができる場所をつくりたい」「お城をお化け屋敷にしたい」「坂道ダッシュ大会をしたい」「春は桜、秋は紅葉など、どの季節も楽しめるような仕掛けがあったらどうかな」など、自由な発想からより具体的なアイデアまで次々に飛び出しました。子どもたちが自分たちの手で「今」を楽しむ姿や、みらい会議で見せた、天ヶ城を面白くするための自由な発想は、私たち大人にとっても、地域の未来を考える大きなヒントとなりました。青少年育成部会では、未来を担う子どもたちの「今」を大切に、これからも自由で豊かな成長の場を共に創り出していきます!

みんなde学習会 みんなと平和学習

●12月25日(木)
●高岡福祉保健センター「穆園館」

冬 休み初日の12月25日、小学生を対象にした子ども学習会を開催、高岡町内30名の児童が参加しました。午前中は学習会を行い、教師経験のある先生その他、中学生・高校生のボランティアの皆さんに教わりながら、真剣に課題に取り組んでいました。その後、生活改善推進委員さんの協力のもと、昼食のカレー作りをしました。みんなで作ったカレーの味は格別でした。クリスマスにちなんだプチデザートも作り、楽しい昼食時間となりました。



自分たちで作ったカレーは最高!!



平和についてみんなで真剣に考えました!

午 後からは、かたりべぐるーぶ南の風・代表・常盤泰代さんによる平和学習を行いました。戦後80年の年、子どもたちに平和について考えてもらおうと、子育て支援事業のプログラムとして計画しました。「なぜ戦争は起こるのか」、「権利とはなにか」等をテーマにみんなで話し合いました。戦禍を逃れるため、沖縄から高岡へ学童疎開してきた児童や家族がいたことが紹介され、80年前の高岡小学校の様子や、当時の子どもたちの写真が映し出されると、「え〜っ!」と声が上がっていました。大事なことは「表現」すること。方法はいろいろあります。言葉に表す・歌にする・絵を描く…そのために、私たちは学校に行き勉強しているのだと教えられました。当日は、中学生・高校生のボランティアのみなさんにも協力してもらい、とても有意義な一日となりました。

第2回 父ちゃん塾

●12月20日(土)
●高岡福祉保健センター「穆園館」

第 2回父ちゃん塾を開催しました。感染症の流行もあり欠席の方もいましたが、3組の親子に参加していただきました。第2回の父ちゃん塾は、3歳から6歳の子どものお父さんが対象の遊び方講座。現役保育士さんから、お父さんがあまり動かなくても子どもがたくさん身体を動かして一緒に遊べる、という素晴らしい方法を伝授していただきました。参加した親子は皆さんとても楽しんでいただいていた様子で、特に子どもたちの嬉しそうな表情が印象的でした。お父さんからは「ぜひ次回も参加したい」「普段、他のお父さんたちと話す機会がなかなかないので、参加できてよかった」との感想をいただきました。



パパと遊ぶ時間は忘れられない思い出になりました!

国指定天然記念物・月知梅

フォトキャンペーン2026

国 指定天然記念物・月知梅フォトキャンペーン2026を開催しました。応募のあった写真の一部をご紹介します。



たくさんの力作を応募いただきましたありがとうございました



TAKAOKA.BUNDAN



1月11日(日)、新春恒例の宮崎市消防出初式が開催されました。今年は、大淀川で発見された不発弾の影響により、会場を大淀川市民緑地から生目の杜はんびドームへ変更しての実施となりました。式では、高橋団長や清山市長からの祝辞、表彰が行われたほか、伝統の祝い唄「木遣り」と「まとい振り」も披露され、団員一同、防災への意識を新たにしました。高岡分団は本年も、災害対応と地域活動に全力で取り組んでまいります。



あなたも消防団で活躍しませんか

高岡町の皆様、こんにちは。私たちは宮崎市消防団高岡分団です。高岡分団は、各地区に14部あり、約140名の団員で活動しております。主な活動としては、火災発生時の出動、そして地域の防災活動やイベントなどを通して、日々の暮らしの身近なところで地域の皆さんの安心・安全を支えています。団員の多くは、会社員や自営業、子育て世代の方など皆様と同じ地域で身近に生活している方たちばかりです。消防団活動は「できるときに、できることを」様々な年代や職業の団員同士、お互いに助け合いながら活動しております。それぞれの生活をしながら時代に合った関わり方ができるのも消防団の特徴です。もしもの災害時に備え、これからも高岡町と地域の方とのつながりを大切にしながら、貢献していけたらいいと思っております。まずは、身近な存在として消防団の活動を知ってもらえると嬉しいです。宮崎市消防団高岡分団では団員を募集しています。高岡に愛着がある方、経験がない方でも大歓迎です。私たちと一緒に地域活動をしてみませんか。

宮崎市消防団高岡分団 分団長 井上龍児



入団希望は
こちらから

仲間を募集してます
一緒に高岡を災害から
守りましょう!



内山神社 大祓式・茅の輪くぐり



夏越の大祓式は一年の半分となる6月晦日(30日)に行われる神事です。内山神社では大祓式(茅の輪神事)として神事を行い茅の輪をくぐって、残り半年の健康を祈ります。日々の生活で知らず知らずの内に触れてきた半年分の罪やけがれを人形に移し祓い清め、茅の輪を潜り家内安全や無病息災をお祈りします。

- 日時 令和8年6月30日(火) 祭典:15:00 茅の輪くぐり15:30頃(予定)
 - 場所 内山神社
 - 要項 「人形(ひとがた)」は6月5日頃より神社社頭にご準備しております。「人形」は6月30日の祭典前までにお納めください。
- ※詳細につきましては内山神社HP、Instagramをご参照ください。
 【公式HP】 <https://uchiyamajinja.or.jp/>
 【公式Instagram】 <https://www.instagram.com/uchiyamajinjaofficial/>
 【お問い合わせ】 内山神社 Tel: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)

第58回全国優良読書グループに

『穆園おはなしの会』が選ばれました

長年、高岡図書室でおはなし会を開催している『穆園おはなしの会』が、宮崎県立図書館の推薦により全国優良読書グループとして表彰を受けました。定期的に開催しているおはなし会のほか、高岡町内小中学校での読み聞かせ支援や、高齢者サロンなどでもおはなし会を行っています。現在、毎月第2土曜日・高岡図書室、第4土曜日・高岡福祉保健センター穆園館(子ども食堂会場)にて、いずれも10時30分からおはなし会を開催しています。皆さん、是非楽しいおはなしを聞きにきませんか？
 読み聞かせボランティアも随時募集しています。絵本を通して一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
 詳しくは、高岡図書室(TEL82-0145)・重信までお問い合わせください。



おはなしの会
7Pに詳細が掲載されています。

「高岡歴史かるた」知っていますか？ (第1回)

高岡の歴史や文化をより多くの人に知ってもらおうと、2018年に「高岡歴史かるた会」が発足し、大会やイベントなどを通して多くの活動を行っています。かるたの制作にあたって、読み札を町内外から募集、46首を選定し、絵札は町内の小中学生や一般の方に書いていただき、2019年に完成しました。絵札の裏には、有識者による歴史の解説も書かれています。
 「わが町たかおか」では、今号よりかるたの一首を毎回ご紹介していきます。今回は、表紙写真のシバザクラで有名な「一里山」にちなんだ一首です。

※かるた購入ご希望の方は、高岡まちづくり委員会までお問い合わせください。

一里山は昭和二十三年(一九四八)に開拓が始まり、今では高岡町内でも有数の農村地帯となっています。産業は農業が中心です。なかでもお茶の栽培は盛んで、霧の多い風土と水はけのよい土に恵まれ、集落の高台に広がるお茶畑の景色は緑鮮やかでもすばらしいです。

これから毎号「高岡歴史かるた」を一首ずつご紹介します

お茶の畑が
一里山
の
美しい
景色が

宮崎市社会福祉協議会高岡支所からのお知らせ

申し込み・お問い合わせ TEL82-4721

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、相続・離婚など、弁護士が相談に応じます。

日時 5月14日(木)
13:30~15:30

※今回は7月9日(木)13:30~15:30です。

場所 高岡福祉保健センター「穆園館」

費用 無料

定員 4名(受付順) ※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)



「ふれあいサロン」に参加しませんか!

「ふれあいサロン」は、気軽に集まって楽しく仲間づくりを行う場です。昨年スタートした「五楽(ごらく)サロン」は、地域や性別を問わずなたでも参加できるサロンです。

一度参加してみませんか!見学だけでもOKです。

・内容:健康チェック、レクリエーション、三世代交流(サツマイモ植え付け~収穫)などを予定

★活動の様子をホームページで発信しています。ぜひご覧ください。

日時 月1回程度 午前中

場所 高岡地区交流センター
(旧:高岡地区農村環境改善センター)ほか

申込 五楽サロン
(世話人 猿渡:0985-82-0718)

<https://miyazaki-takaoka-goku.amebaownd.com/>



制服リユースマッチング

卒業や成長によって不要となった制服を必要とされ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たします。

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。

※ご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

対象 宮崎市在住の方

申込 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。

締め切り日 5月31日(日)



高岡町ボランティア連絡協議会からのお知らせ

おはなし会

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。

※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。

日時 毎月第2・第4土曜日 10:30~

場所 第2:高岡総合支所内図書室
第4:高岡福祉保健センター「穆園館」
(子ども食堂会場)

費用 無料

申込 穆園おはなしの会
82-0145(高岡図書室)
090-1193-6859(重信)



おもちゃ病院 開院

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!

※詳しくはお問い合わせください。

日時 4月11日(土)・5月9日(土)・6月13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」

申込 おもちゃ病院たかおか
82-2585(東迫)



久津良きずな食堂 (子ども食堂) 開催!!

10時30分から『ゲーム』と『絵本の読み聞かせ』をはじめます。食事の提供は11時30分からです。食材等を提供してくださる方、一緒に活動してくださる方も大募集です!

※詳しくはお問い合わせください。

日時 4月25日(土)・5月23日(土)・6月27日(土)

毎月第4土曜日

(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」

費用 参加費100円(保険料含む)

申込 子ども食堂 久津良きずな食堂
090-5746-6841(徳丸)
090-5734-4994(押川)



高岡福祉保健センター「穆園館」からのお知らせ

お問い合わせ TEL82-5294

受付時間 窓口 8:45~16:30
※土・日・祝日を除く 電話 8:30~17:15

それ フレイルかも? ~運動編~



①フレイルとは

健康と要介護の中間状態

加齢とともに、心と体の動きが鈍くなってきた状態のこと。早く気付いて予防することが大事。



こんなことはありませんか?

- ☑最近、疲れやすくなった
- ☑青信号内に渡りきらない
- ☑半年で2kg以上体重が減った
- ☑ペットボトルのふたがあげにくくなった

②予防のポイント



楽しむことを大切に!

③実践のポイント

動くフレイル予防

+10 プラステン
今より10分多く、
できる範囲で元気に動こう
10分=約1,000歩!

毎日、ちよこっと筋トレ!

庭の手入れや日頃の家事を積極的に行う
近所の用事は歩いていく、なるべく階段を使う

運動には、筋力向上のほか食欲や心の健康にもいい影響あり!座りっぱなしの時間を減らしましょう!

参考:宮崎市公式ホームページ、福島県フレイル予防ハンドブック概要版

天ヶ城歴史民俗資料館

お問い合わせ

生目の杜 遊古館

TEL (0985) 47-8001



申込はコチラから/天ヶ城HP

高岡地域子育て支援センター

お問い合わせ

TEL 090-9043-1635 (直通)



申込はコチラから/子育て支援センター

企画展「高岡今昔写真帖」

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

日時 3月15日(日)～4月14日(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

費用 無料

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。

かぶとづくり

段ボールや組紐等を使って、かぶとを作ります。

日時 5月4日(月祝) 10:00～12:00

場所 天ヶ城歴史民俗資料館 体験ルーム

対象 子ども(小学3年生以上)と保護者

定員 6組

費用 1,000円/1組

申込 天ヶ城HPで申込
4月4日(土)～4月13日(月)



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しませんか?

日時 ①4月8日(水) ②5月13日(水) ③6月10日(水)
13:30～15:00 13:30～15:00 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 各日7組 費用 無料

申込 ①4月1日(水)午前9時から ※定員になり次第終了
②5月1日(金)午前9時から ※定員になり次第終了
③6月1日(月)午前9時から ※定員になり次第終了

※申込みは上記二次元コードのWEB受付のみ(先着順)



高岡麓のまちなみを歩こう

高岡麓地区の歴史的な建造物や文化財を訪ねて散策します。

日時 5月24日(日)10:00～12:00

場所 高岡町内

対象 子ども(小学4年生以上)と保護者・一般

定員 20名

費用 無料

申込 天ヶ城HPで申込
4月24日(金)～5月3日(日)



竹で万華鏡づくり

竹筒を使って万華鏡を作り、さまざまな色や形を見て楽しもう!

日時 6月14日(日)10:00～12:00

場所 天ヶ城歴史民俗資料館 体験ルーム

対象 子ども(5歳以上)と保護者

定員 子ども8名 ※保護者同伴

費用 500円/1個

申込 天ヶ城HPで申込
5月14日(木)～5月23日(土)

親子リズム

親子で音楽を楽しみましょう!

日時 4月15日(水) 10:00～11:00

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 15組

費用 無料

申込 4月1日(水)午前9時から
※定員になり次第終了

※申込みは上記二次元コードのWEB受付のみ(先着順)



おひさまの日

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 4月22日(水)・5月20日(水)・6月3日(水)・6月17日(水)
いずれも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

費用 無料

申込 直接お越しください。

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?」「テニス大会で優勝しました」「かわいい孫が生まれました」「わが家のペット自慢」など、皆さんの「高岡の町」に関する情報をお待ちしています。

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



Instagramからも応募できます!



編集後記