

人間五十年

下天の内をくらぶれば

夢幻の如くなり



# 町制施行100周年

10月30日、高千穂町武道館で町制施行100周年の記念式典を開催しました。

本来ならば、1920年（大正9年）4月1日から100年を迎えた2020年に開催予定であった記念式典ですが、前年末に中国で発生した新型コロナウイルスが国内外に広がりをみせ、非常事態宣言がでるなど、延期せざるを得なくなりました。

式典には、河野俊嗣宮崎県知事や長友慎治衆議院議員、長峯誠参議院議員など多くの来賓が出席。

町長は「これからも農林業・観光振興・医療・福祉・防災・教育といった基本施策にしっかりと取り組みながら、将来への布石を着実に投げ、豊かにみんなが輝く町「高千穂町」をつくるため、更なる飛躍につなげていきたい」と伝えました。

坂本弘明町議会議長は「100周年を契機として、さらなる本町の発展のため、決意を新たに町民の代表として政策の実現に向け、さらに努力をしていきたい」と述べました。



式典では、緒嶋雅晃前県議、内倉信吾前高千穂町長、高千穂神社後藤俊彦宮司の3名に対し、これまでの功績を称え名誉町民の称号を授与。また、本町の発展のために尽力された31名と10団体に町政功労者表彰を贈呈しました。

## 100周年記念ソング披露

本町出身で、ジャズバンド「JABBERLOOP」のトランペッター長友誠さんらが、公募した歌詞をもとに曲を付け完成させた記念ソング「明日への風」を披露。JABBERLOOPの演奏と本町出身の歌手森園愛さんの歌声とともに、小中高有志みなさんの演奏と歌声が会場内に響き渡り、感動を与えました。



## 町政功労者（敬称略）

### 〔団体〕

宮崎県いきいき女性アドバイザーの会高千穂天照会、高千穂町福祉ほしやどん会、高千穂町日赤奉仕団、子育て支援ぼっぼの会、高千穂山の会、高千穂森の会、五ヶ所高原ゴマ姫の草原を守る会、高千穂ライオンズクラブ、高千穂地区農業協同組合、高千穂たばこ販売協同組合

### 〔個人〕

社会福祉法人高千穂天寿会理事長：戸高久治  
株式会社サン・ルーム：代表取締役 佐藤勝造  
有限会社鶴鶴：代表取締役 安在辰成  
（以上、高齢者福祉事業）

林秋廣 藤原和昭 佐藤悟 馬崎太志  
田邊貴紀 興梠友成 今村隼 佐藤孝輔  
（以上、和牛繁殖・肥育農家）

田尻和枝 甲斐孝見のり子 飯千タマノ  
（以上、美化活動ボランティア）

町川昇 佐藤公一 今長賢誠 奈須克喜  
興梠正幸 寺内章 佐藤高明 佐藤春男  
（以上、元消防団長）

吉田高喜 中田泰雄  
（以上、高千穂町交通安全指導員）

佐藤元二郎（前西臼杵郡医師会会長）  
岩田充了（西臼杵郡歯科医師会会長）  
興梠知子（高千穂町国民健康保険病院医師）  
田崎篤志（前高千穂土地改良区理事長）  
興梠武重（荒立神社宮司）  
佐藤延生（前天岩戸神社宮司）



町政功労者受賞者のみなさま



受賞者代表あいさつ 佐藤元二郎さん



## 100周年イベント

子どもたちにも100周年の思い出をつくってもらおうと、自然休養村管理センターと総合公園で、子ども向けアトラクションを開催。

当日は天気にも恵まれ、久しぶりのイベントに多くの子どもが集まり歓声を上げていました。



森林施業の推進や非常時の迂回路として  
森林基幹道 高千穂・日之影線「乙女大橋」 開通



【森林基幹道  
高千穂・日之影線】  
・全体計画延長 41.1 km  
(高千穂町側 29.0 km  
日之影町側 12.1 km)  
・計画工事期間  
平成 28 年度  
～令和 17 年度予定  
《乙女大橋》  
・平成 30 年度着工  
・延長 114.0m  
・幅員 5.0m  
・高さ 32.3m



10月23日、森林基幹道高千穂・日之影線「乙女大橋」の開通式が行われました。

高千穂・日之影線整備促進期成同盟会坂本弘明会長は「尾狩地区では、平成17年9月の台風14号で孤立状態となり、1年ほど迂回路生活を余儀なくされたことで時間的・経済的に大打撃を受けた。また、本年9月の台風14号では、1週間ほど停電はしたものの、乙女大橋を迂回路として利用できたことで、経済活動への影響が少なく済んだ。この道は、災害時の避難路や迂回路、救援物資搬送など多様に活用され、沿線地域の活性化につながることを期待できる」とあいさつしました。

地域を支え助け合う  
JA高千穂地区より寄附

10月19日、JA高千穂地区(佐藤友則代表理事組合長)が、町社会福祉協議会(興柁久利会長)が行うフードバンク事業「地域・こども食堂まんなまるカフェ」に対し、寄附を行いました。

佐藤組合長は「JAが行う地域貢献活動の一環として協力」。興柁会長は「コロナで休止中であつたが、今年度より再開。とてもありがたく、有効に活用させていただきます」と感謝の言葉を述べました。



心よりお見舞い  
金光教よりお見舞金

10月14日、金光教南九州教務センター(菊川信生所長・熊本市)が、9月の台風14号による被災に対して、お見舞金を手渡しに町長室を訪れました。

町長は「早々にお見舞いいただき感謝します。観光地である高千穂峡の遊歩道の手すりも流されるなど、町内で約700箇所が被災。被害額も60億円を超えている。一日も早い復旧をしたい」と被災状況の説明とお礼の言葉を述べました。



日頃の訓練の成果を披露  
消防長査閲訓練を実施

10月21日、西臼杵広域行政事務組合消防本部(日高一昭消防長)において、消防長査閲訓練が行われました。

消防署員らは、実際に起こりうる案件について、それぞれの係で検討し訓練を重ねました。

この日は、第一係「車両事故からの救急活動」、第二係「改良応急梯子による火災救助」、第三係「高所からの斜めブリッジ救出」を展示。本番さながらの訓練を披露しました。



国民年金事業に対する功績  
厚生労働大臣表彰伝達式

10月21日、平成4年度市町村国民年金事業功績厚生労働大臣表彰の伝達式が行われました。

この表彰は、国民年金事業に対する功績が顕著であり、他の模範と認められる市町村に行われるもので、本町は、昨年度の国民年金保険料の納付率が、93・8%で全国で17位。西日本で1位となったことから、この日、延岡年金事務所濱田美香所長より表彰の伝達がありました。



100歳のお誕生日  
おめでとうございます

※お祝い時の写真が撮れませんでしたので、ご家族より写真を提供していただきました。



橋本 さとる さん (大正11年10月28日生)

橋本覺さんが、めでたく100歳を迎えられました。

覺さんは、6人兄弟の5番目(四男)として上田原で生まれました。尋常小学校を卒業後、親元で専業農業として従事され、19歳で妻・サツキさん(20年前に他界)と結婚。その年に起こった太平洋戦争により徴兵され、中国で終戦を迎えました。帰国後は、農業のほか、林業や建設業に従事。5人の子供をもうけ、孫10人、ひ孫15人、玄孫1人に恵まれています。

健康の秘訣は「早寝・早起き・畑仕事」とのこと。肉や野菜を好み、庭造りを趣味とされていました。

覺さんは、現在入院しており、子の定さんは「コロナ禍で、面会ができないことから、早くコロナが収束し、対面で面会をしたい」と話していました。

# 地域おこし協力隊の そっちゃん! 高千穂

## 移住者交流会 《解放感・秋を満喫 in 四季見原キャンプ場前》

令和4年10月29日(土)、上野の四季見原キャンプ場入り口にある自然公園センター前駐車場  
で今年2回目の移住者交流会を開催しました。



当日は、好天に恵まれ、絶好のアウトドア日和で、高原の秋を楽しみました。近くに見るススキの原っぱ、眼下に見る山々の眺望は絶景!



9月から地域おこし協力隊として新たに加わった甲斐有香さん(主に子どもを対象とした、ユネスコエコパーク及び世界農業遺産の特色を生かした自然体験の開発やグリーンツーリズムの推進担当)に交流タイムの進行役をお願いしました。まず、参加者のみなさんが知り合いになるきっかけ作のため、家族単位での自己紹介や「相互の認識確認ゲーム」を行いました。

「相互の認識確認ゲーム」は、例えば、「高千穂に移住しての最も印象に残る出来事はなんですか?」の進行役の質問に対してそれぞれに答えます。お父さんの答えとお母さんの答えが一致すれば周りから拍手喝采、違っていたら微妙な

雰囲気。それもお愛嬌で、会場は笑いに包まれました。

今回は、いつも以上にお子さんの参加が多く、元気で明るい声が響き渡りました。

昼食の準備ができるまでの時間、徒歩でキャンプ場まで登り、自然散策も楽しみました。

昼食は、お弁当とおいしい「高千穂牛」に舌鼓を打ちました。

一滴の会役員の方から鹿肉やイノシシ肉などの差し入れもあり、山の幸も堪能しました。おなかいっぱいになったところで、片付けをして、解散。



定期的に行っています移住者交流会、高千穂が好きな方ならどなたでも参加できます。次回は、3月開催予定です。たくさんの方々の参加をお待ちしています。

次回は、3月開催予定です。たくさんの方々の参加をお待ちしています。



**一滴の会**  
高千穂の環境美化を推進するボランティア

佐藤 高功 Sato Takahiko  
高千穂町岩戸出身。  
令和元年9月に着任。  
ミッションは「移住相談、移住交流に関する業務、空き家の調査や管理に関する業務」。  
NPO法人「一滴の会」に outward。  
趣味は旅行と映画鑑賞。

————— NPO法人一滴の会の連絡先 —————  
☎ 0982-83-0111 ✉ office@itteki.org

# 第39回 正調 刈千切唄 全国大会

グラウンドチャンピオン  
興栢幸大さん(日向市)

日本民謡協会会長賞  
興栢幸大さん

大坪多恵子さん(日向市)

入賞者(氏名・住所) ※敬称略

男性成年の部

- 優勝 興栢幸大 宮崎県日向市
- 準優勝 吉野晃聡 大分県日田市
- 第3位 芳賀寿之 宮崎県日向市
- 敢闘賞 山田宜文 宮崎県門川町

男性青年の部

- 優勝 吉田紘治 大分県別府市
- 準優勝 佐保一義 大分県佐伯市
- 第3位 福村芳智 熊本県天草市
- 敢闘賞 田村孝 宮崎県木城町

男性塾年の部

- 優勝 児玉宝市 宮崎県日向市
- 準優勝 内山弘 宮崎県川南町
- 第3位 酒井繁登 熊本県大津町
- 敢闘賞 時枝憲幸 大分県宇佐市

少年少女(低学年)の部

- 優勝 太田有紀 宮崎県宮崎市
- 準優勝 佐藤元侍 宮崎県高千穂町
- 第3位 飯干大真 宮崎県高千穂町
- 敢闘賞 郡山響生 宮崎県高原町

女性成年の部

- 優勝 矢野奈々江 宮崎県都城市
- 準優勝 梅野り菜 宮崎県宮崎市
- 第3位 河野真寿美 宮崎県都農町
- 敢闘賞 飯干好美 宮崎県高千穂町

女性塾年の部

- 優勝 山口素江 宮崎県西都市
- 準優勝 宮森恵子 宮崎県日向市
- 第3位 高見春代 熊本県大津町
- 敢闘賞 木原和代 宮崎県延岡市

女性青年の部

- 優勝 大坪多恵子 宮崎県日向市
- 準優勝 淵英子 大分県大分市
- 第3位 赤野アグル 宮崎県日向市
- 敢闘賞 別府由美子 宮崎県日向市

少年少女(高学年)の部

- 優勝 河野万結 宮崎県都農町
- 準優勝 太田衛志 宮崎県宮崎市
- 第3位 飯干彩有 宮崎県高千穂町
- 敢闘賞 太田佳歩 宮崎県宮崎市

各部門優勝者のみなさん  
(写真右から)

- 山口 素江さん
- 吉田 紘治さん
- 太田 有紀さん
- 大坪 多恵子さん
- 興栢 幸大さん
- 河野 万結さん
- 児玉 宝市さん
- 矢野 奈々江さん



# 〈 新型コロナワクチン接種 〉

## よくあるご質問

**Q1. 新型コロナワクチンの初回接種(1・2回目接種)にはどのようなワクチンが使用できますか。**

A. 1・2回目接種には、従来型ワクチンを使用します。  
従来型ワクチンとは、新型コロナの従来株に対応した1価ワクチンのことで、ファイザー社ワクチン、モデルナ社ワクチン、武田社ワクチン(ノババックス)のいずれかになります。

**Q2. オミクロン株対応2価ワクチンは、初回接種(1・2回目接種)では使用できないのですか。**

A. オミクロン株対応2価ワクチンは、追加接種として臨床試験を実施し、有効性・安全性が確認されているため、現時点においては、1・2回目接種としては、使用できません。  
オミクロン株対応2価ワクチンを接種するためには、まず従来型ワクチンによる1・2回目接種を完了してください。

**Q3. 1・2回目接種用の接種券が古かったり、なくなったりした場合でも受けることができますか。**

A. 受けられます。お住まいの市町村から以前送付された1・2回目接種用の接種券がお手元にある場合は、そちらをお使いください。ワクチンを受けたい医療機関や会場をお探しのうえ、予約をお願いします。  
**接種券をなくしてしまった場合は、お住まいの市町村にご連絡ください。**

ワクチン接種の詳しい情報については、こちらをご覧ください。

1・2回目接種 ▶



オミクロン株対応2価ワクチン接種 ▶



### ◎ワクチンを受けるにはご本人の同意が必要です。

ワクチンを受ける際には、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について、正しい知識を持っていただいた上で、ご本人の意思に基づいて接種をご判断いただきますようお願いいたします。受ける方の同意なく、接種が行われることはありません。

職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない人に対して差別的な対応をすることはあってはなりません。

### ◎予防接種健康被害救済制度があります。

予防接種では健康被害(病気になったり障害が残ったりすること)が起こることがあります。極めてまれではあるものの、なくすることはできないことから、救済制度が設けられています。

申請に必要な手続きなどについては、住民票がある市町村にご相談ください。

感染予防対策を継続していただくをお願いします。



(※) 屋外では、人と会話をするとき以外は、熱中症を防ぐためにもマスクを外しましょう。

新型コロナワクチンの有効性・安全性などの詳しい情報については、厚生労働省ホームページの「新型コロナワクチンについて」のページをご覧ください。

厚労 コロナワクチン 検索



ホームページをご覧になれない場合は、お住まいの市町村等にご相談ください。

お問合せ先

高千穂町コロナワクチン専用ダイヤル(平日の9時から17時まで)

TEL: 0982-83-0567

FAX: 0982-73-1707

初回接種(1・2回目接種)がまだお済みでない方へ



1・2回目は年内に

年内に1・2回目接種を

完了することをご検討ください。



## 現時点での情報

1

1・2回目接種に使用している従来型ワクチン(※)は、**年内で、国からの供給を終了する予定です。**

初回接種またはオミクロン株に対応した2価のワクチン(オミクロン株対応2価ワクチン)での追加接種をご希望の方は、なるべくお早めにご予約ください。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

(※) 従来型ワクチンを使用します。詳しくは、左のページのQ1をご覧ください。

2

オミクロン株対応2価ワクチンは、**1・2回目接種が完了しないと接種できません。**

本年9月20日よりオミクロン株対応2価ワクチンによる接種を開始しています。オミクロン株対応2価ワクチンは、1・2回目接種を完了した12歳以上の方が対象で、1人1回接種します。

このワクチンはオミクロン株に対して、従来型ワクチンを上回る重症化予防効果とともに、持続期間が短い可能性があるものの、感染予防効果や発症予防効果も期待されています。

オミクロン株対応2価ワクチンは、追加接種として臨床試験を実施し、有効性・安全性が確認されているため、従来型ワクチンによる1・2回目接種を完了している方が対象です。

(注) 接種間隔の短縮等について検討し、10月下旬までに結論を得る予定です。

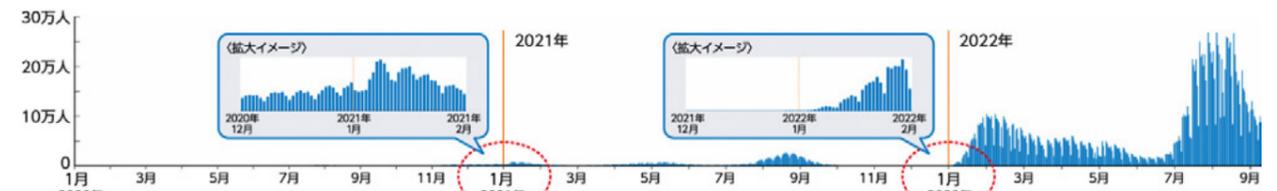
3

**年末年始の新型コロナの流行に備えましょう。**  
計画的なワクチン接種をご検討ください。

これまで2年間、年末年始の後に新型コロナは流行しています。

流行に備えて、重症化リスクの高い高齢者等のもとより、若い方にもオミクロン株対応2価ワクチンによる接種をおすすめしています。

■ 日本国内の新規感染者数(1日ごと)



出典: 厚生労働省ホームページ「国内の発生状況」をもとに作成

## 不番外編 小さな生き物の 10/22 思議を見つけよう

町教育委員会主催の子ども講座を開催。  
昆虫写真家の新開孝(三股町在住)さんと一緒に、草むらにいる小さな生き物を探し、普段は何気なく見過ごしている生き物が持つ不思議な行動や生活などについて教えてもらいました。  
参加者の甲斐想大さんは「木の中にアパートを作って住みかとしていることにびっくりした」。工藤秋桜里さんは「知らない虫のことをたくさん知ることができ、次の虫探しに活かしたい」と話しました。



## 地 郷土の文化を知る 10/18・27・31 域伝統芸能体験

10月18・27・31日の計3日間、高千穂中学校で伝統芸能の体験を行いました。  
新型コロナにより3年ぶりの開催となった体験は、全校生徒が、神楽(舞、笛・太鼓、彫り物、注連縄)、棒術、薙刀、民謡の7コースに分かれ、それぞれの文化を伝承する地域の方15名が指導者となり、知識や技術を教えるなどし、交流を深めました。



## 稲 秋の実り 10/13 刈り学習

田原小学校で、6月に植えたお米の収穫を行いました。  
子どもたちは、保護者やJA職員らと一緒に鎌を使い手刈りを体験。刈り取った稲は、学校の鉄棒に掛け干し。おいしく食べられることを楽しみにがんばって作業しました。



## 橋 思いを込め 10/5 桁の内面にお絵かき

岩戸小学校の6年生(19人)が、思いでづくりとして、建設中の天岩戸橋側道橋(清本鉄工株式会社施工)の箱桁の内面に、絵やメッセージなどを書き込みました。また、箱桁の溶接や組立て、施工現場の様子についての説明を映像で受け、興味深く学んでいました。  
工藤悠真さんは「すごく楽しかった。なかなかできない経験なのでいい思い出になった」と楽しそうに話してくれました。



## い 秋の収穫 10/20 も堀り体験

岩戸小学校の1・2年生が、いも堀りを行いました。  
子どもたちは、保護者が切ったつるを運ぶなど下準備を一緒にお手伝い。ようやく掘れるようになった畑に入り、勢いよく手で掘り起こし、たくさんのイモを収穫しました。



## 人 いろいろな職業 10/12 ローワーク教室

上野小学校で、「上野ハローワーク教室」が行われました。  
いろいろな職業について知り、学ぶ機会を得ることで、働くことやふるさとへの関心を持ち、学習意欲を高めてもらおうと、教育事業の一環として毎年行っているもので、4事業所から講師を迎え、仕事内容や苦勞、喜びなどを話してもらいました。



## 熊 熊大高千穂塾 10/20 本大学留学生と交流

上野中学校で、熊本大学高千穂塾を開催。熊本大学のグローバルリーダーコースの学生や留学生と交流を深めました。交流では、3年生が神楽を披露した後、班ごとに分かれ、英語で自己紹介や質問。数回切った新聞紙よく混ぜ、元のように並べなおすゲームを行い各班ごとに競い合いました。



### 今月の俳句

こんげつ かいく

選者 佐藤守

田原小5年 内倉 歩夢 さむい日に ほくほくおいしい さつまいも	田原小4年 村上 竜哉 柿の種 うえたら木に 育つかな	上野小5年 佐藤 蓮月 月てらし いろとりどりの もみじたち	上野小5年 城田 和来 冬の夜 おでんを食べて あたたまる
岩戸小4年 田尻 大知 いもやくり しぜんのもぐみ ありがとう	高千穂小5年 甲斐 結愛 どんぐりの ちっちゃなぼうし 似合うかな	高千穂小5年 木田 百翔 くりご飯 鼻がびくびく いい香り	高千穂小5年 興梠 優雅 さつまいも ほくほく美味し きいろいろ
押方小5年 押方 南央 どんぐりを 回して競う 子ども達	押方小5年 富高 桜子 ほくほくの ふっくら新米 味しみる	押方小6年 佐藤 愛純 秋になり 山はしだいに 真っかっか	押方小6年 坂本 結愛 焼き芋を 仲よしこよし 半分こ

今月は、町内の小学校から、42句の作品が寄せられました。

家族みんなで  
俳句をひねろう

# 子育て支援センター

つうしん

※新型コロナウイルスの影響により閉館になる場合があります。

●開館日 月曜日～金曜日  
10時～15時30分  
●利用料 無料

☎0982(72)4511

## Trick or Treat (トリック オア トリート)

10月

10月は、ハロウィンを前にかざりやバッグの制作を行いました。また、一足先にハロウィンパーティーを開催。トリシア先生といっしょに歌やゲームを楽しみました。



### ■あなたの年代を教えてください(✓をつけてください)

- 10代 20代 30代 40代  
50代 60代 70代 80代以上

### ■広報紙を読んだ感想やご要望を教えてください

### ■町へのご意見や質問、要望など何でも書いてください

ご協力ありがとうございました。内容を広報紙で紹介させていただく場合があります(その場合はペンネームを表記します)。個人情報は質問などの回答以外には利用しません。

▲点線に沿ってお切りください(郵便はがきも可)

## 図書館から本のお知らせ

**大ピンチずかん** 鈴木 のりたけ 著  
こどもが出あう大ピンチレベルの大きさと、なりやすさを5段階で分類し、レベルの小さいものから順番で紹介。その大ピンチの対処法や、似ている大ピンチ、大ピンチからさらにおそいかかる大ピンチなど、あらゆる方向から大ピンチをときあかします。

**カニカマ人生論** 清水 ミチコ 著  
ものまねで有名な清水ミチコさんが、飛騨高山で過ごした子ども時代のエピソードや上京してからの出会い、清水ミチコとして芸を披露するようになり、武道館でライブをおこなうまでの様々な経験を綴る自伝エッセイ。

**おいしいごはんが食べられますように** 高瀬 隼子 著  
第167回芥川賞受賞作品。  
職場でそこそこうまくやっている二谷と、みんながが守りたくる存在で料理上手な芦川と、仕事ができがんばり屋の押尾。ままたらない微妙な人間関係を「食べること」を通して描く傑作。



## 教育委員会 だより

# 未来へのパスポート

～今月のテーマ～

「ブルーライト」って何？

10月24日から、町防災無線を使って各小学校代表児童による「生活リズムに関する呼びかけ」が始まりました。月曜日－高千穂小・坂本海彦さん、火曜日－押方小・興梠珠奈さん、水曜日－田原小・須藤遥暖さん、木曜日－岩戸小・鈴木結樹子さん、金曜日－上野小・佐藤樹規さん、そして夜の呼びかけは押方小学校保健室の黒木愛先生です。町民の方からも「毎朝明るい声で、元気をもらっていますよ！」との声を寄せていただいています。さて、今回は、その呼びかけの中にも出てくる「ブルーライト」。その役割について解説してみましょう。11月から始まったテレビ高千穂での呼びかけ(火曜日・押方小)でも詳しく解説しています。

健康の維持に欠かせない、しっかりとした睡眠の質や入眠のタイミングなどは、実は昼間の活動に由来している要素が多いのです。今回は、このメカニズムを解説していきましょう。

### 「ブルーライト」とは何なのか…？

可視光線の中で青く見える光のことで、波長が短くエネルギーも強いので、光線は目の網膜までダイレクトに届きます。エネルギーの強い光は「拡散」しやすく、空が青く見えるのもこのためです。また、ブルーライトは太陽光だけでなく、蛍光灯やLED照明、テレビやパソコンの画面、スマートフォンなどからも発せられています。

### 「ブルーライト」が人の体に与える影響を考えよう。

#### ①ブルーライトは体内リズムを整える大事な光

朝、目覚めて「眠気」を感じなくなり段々と体が動き始めるのは、目から朝陽が入りエネルギーの強いブルーライトが網膜に当たるからです。人の「体内時計」はおおよそ25時間程度とされていますが、朝陽を浴びることで24時間とのズレを毎朝リセットしています。適正な生活リズムを維持していくのに重要なスイッチの役割がブルーライトであると言えます。



#### ②太陽が沈んだ後にあびるブルーライトが問題

『ブルーライトは有害である!』といった記事などを目にしますが、正確には日没後、本来なら自然界には存在しないブルーライトを浴びることが問題なのです。前述のように夜間の照明器具や各種のディスプレイから発せられるブルーライトは、睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌を抑える働きをしてしまいます。日没後も長時間、就寝直前までスマホ画面を見続けると、深夜になっても体が「夜になっていない状態」と判断して眠れなくなってしまいリズムが崩れていくのです。

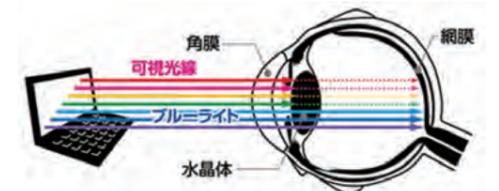


#### ③夜間に浴びるブルーライトは大人より子どもへの影響が大きい

自然界には存在しない夜のブルーライトは人間生活に影響を与えますが、その受ける影響は子どもの方が大きいと言われています。その原因は、光の入り口にある目の「水晶体」の違いです。大人の水晶体は加齢とともに濁りが生じて、結果的にブルーライトをカットしている状況にあるそうです。

しかし、子どもの水晶体は透明度が高くピュアなのでブルーライトの影響がダイレクトで大きいという訳です。「大人も夜にスマホを見ているのだから子どもも大丈夫じゃないか?」ではないのです。

薬に子どもの量が規定されていたり、お酒を飲ませないのと同じです。我が子や孫が夜な夜なスマホやゲームに興じていたら、この話をしあけて規制して下さい。専門的には「感受性」と言いますが、大人と子どもでは受ける影響が違います。そして、幼い頃から受けた影響は一生続いてしまうのです。



「メディア利用ストップ。寝る前1時間、利用時間も1時間」を家庭で取り組みましょう!

## 「オーラルフレイル」を知っていますか？

「オーラル=口」、「フレイル=虚弱」  
 オーラルフレイルは、口の周りの筋肉を鍛えることで健康な状態に戻すことができます！さっそく今日から体操を始めてみましょう！！

「オーラルフレイル」とは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることをいいます。

嚥む力が弱くなると、柔らかいものばかりを食べようになり、食事の楽しみも減り、食欲の低下に繋がるなど、低栄養のリスクが高まります。

また、滑舌が悪くなることで人や社会との関りの減少を招くことから、フレイル(筋力、認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態)の前段階とも言われています。

### 気軽にできる体操をしてみましょう ~お口の筋トレ~

#### パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで食べ物上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作に必要な筋肉をトレーニングします。

##### パ 「パ」「パ」「パ」「パ」…と「パ」16回



破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。

##### タ 「タ」「タ」「タ」「タ」…と「タ」16回



「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。

##### カ 「カ」「カ」「カ」「カ」…と「カ」16回



「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。

##### ラ 「ラ」を16回 ゆっくり「パタカラ」を4回 最後に早口で「パタカラ」4回



「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

#### 舌の体操

むせ込みやかむ機能の低下、<sup>えんげ</sup>嚥下障害や発音障害の予防につながります。



お口の状態が悪いと誤嚥性肺炎を起こすことが多いと言われています。口腔ケアを行うことで、肺炎にかかるリスクを下げる効果があることが分かっています。

定期的な歯科受診と、日頃の口腔ケア(歯磨きや、お口の体操など)でいつまでも健康に過ごしたいですね。

引用：宮崎県福祉保健部健康推進課・宮崎県口腔支援センター資料

ご不明な点は、保健センターげんき荘 ☎73-1717 へお問い合わせください。



## 11(いい)月30(みらい)日は年金の日です

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンから年金情報を手軽に確認できます。

### 「ねんきんネット」でできること

- ご自身の年金記録の確認
  - 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
  - 将来の年金見込額の試算
  - 受給に関する各種通知書の確認
- ※マイナポータルとねんきんネットを連携し情報を確認することもできます。

### ねんきん定期便(見本)



アクセスキー

### 登録の流れ

利用登録は日本年金機構のホームページで

ねんきんネット



以下をご用意いただき、新規登録画面から必要事項を入力してください。

- 基礎年金番号\*1
- メールアドレス(お手持ちの場合)
- アクセスキー\*2

\*1 基礎年金番号は年金手帳などに記載されている10ケタの番号です。  
 \*2 アクセスキーをお持ちの方は、この番号を使用して申し込みすることで、すぐにユーザIDを取得できます。アクセスキーは「ねんきん定期便」などに記載されている17桁の番号です。

▶アクセスキーをお持ちの方

すぐにユーザIDが発行されます。

▶アクセスキーをお持ちでない方

日本年金機構において本人確認を行い、5営業日程度でユーザIDを記載したハガキをお届けします。

ユーザID・パスワードを使用して「ねんきんネット」へログインしてください。

**お便り  
ありがとうございます**

広報係にお寄せいただいたお便りの一部をご紹介します。紙面の都合上、要約させていただく場合がありますのでご了承ください。

全国和牛能力共進会の素晴らしい結果を踏まえ、ブランド力向上のために高千穂牛の宣伝や販売、振る舞い等はしないのか。

(肉好きの主婦・50代)

農林振興課より

ご意見ありがとうございます。

PRについては、JA高千穂地区とともに様々な手法で展開しておりますが、今回の成績を得て、更なるPRの機会を考えているところですが、今般の社会情勢をみると、大人数での飲食を伴うイベントについては検討を行っているところです。そのような状況ではありますので、今回は、日本一のお祝いとして「祝 おいしさ日本一高千穂牛」プレゼント企画を町公式LINEにて予定しておりますので、楽しみにお待ちください。

お便り  
お返す  
高千穂牛  
プレゼントキャンペーン  
今スグ友だち追加！▶▶▶  
※12月11日までに友だち登録をした方が対象です

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0

料金受取人払郵便



差出有効期限  
令和5年1月19日  
日まで

高千穂町役場  
企画観光課 行



ご住所 □□□□□□□□

電話番号 ( ) -

おなまえ

ペンネーム

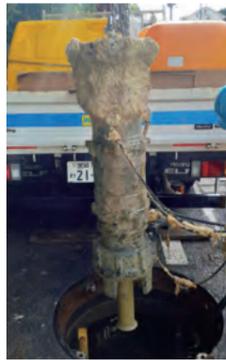
※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます

点線に沿ってお切りください(郵便はがき専用)

下水道の適正利用について

家庭で流されたものは、下水道をとおり浄化センターできれいな水に処理されます。浄化センターは、みなさんの生活環境や自然環境を良くするための公共施設ですので、次のことに注意しながら大切にしましょう。

**台所では** 野菜くずやご飯の残り、てんぷら油などの食用廃油は、下水道がつまり汚水が家庭内の配管からあふれる恐れがあるため、絶対に流さないでください。また、グリストラップの設置してある飲食店等では悪臭の原因にもなりますので、定期的に清掃してください。



油脂が付着したパンホールポンプ

**水洗便所では** トイレトペーパー以外の紙、生理用品等の異物は絶対に流さないでください。

**浴室や洗濯では** ごみや髪の毛が流れないようにしましょう。洗剤は自然に優しいものを使用し、必要以上の量は使わないようにしてください。

問 高千穂町役場 上下水道課  
☎ 73-1209

県民が選ぶ宮崎の魅力「推しコレみやざき総選挙 2022」

県では、県民が選ぶ宮崎の魅力「推しコレみやざき総選挙」第1段を実施中です。

観光地・グルメ・伝統文化・自然風景など何でもOK！あなたのイチオシの宮崎を教えてください！参加者には抽選で県産品をプレゼント！！

**推薦方法** SNS(Facebook、Instagram・Twitter)、公式サイトの応募フォーム、

ハガキまたはメール

推しコレみやざき総選挙 検索

☎ 880-0032

宮崎市霧島4丁目129-1

推しコレみやざき総選挙事務局(テレビ宮崎商事内)

✉ oshicole@umk-s.co.jp

問 県オールみやざき営業課

☎ 0985-26-7591



償却資産(固定資産税)申告について

償却資産(事業用資産)の所有者は、法律に基づき、その資産の所在する市町村に毎年申告しなければなりません。※事業とは、飲食業・小売業・建設業・農業など全ての業種が含まれます。個人か法人かは問いません。

1月1日現在、高千穂町に償却資産(事業用資産)を所有されている方が申告対象となりますので、期限までに申告書の提出をお願いします。

提出書類

1. 償却資産申告書(課税台帳)
2. 種類別明細書
3. リース資産申告書(リース資産所持の方のみ)

**様式** 税務課までお越しいただくか、町のホームページからダウンロードできます。

<https://www.town-takachiho.jp/top/soshiki/zeimu/2/2/360.html>

**提出期限** 令和5年1月31日(火)

**提出先** 税務課 固定資産税係

問 高千穂町役場 税務課 ☎ 73-1201

○業種別の主な償却資産

業 種	主な償却資産の例示
各業種共通	受変電設備、太陽光発電設備、屋外広告、駐車場設備、舗装路面、外灯、テナント内部造作、外構工事(フェンス)、キャビネット、応接セット、コピー機、パソコン、エアコン、テレビ、レジスター、机・椅子、プリンター、LAN設備等
飲 食 業	カウンター、装飾品、カラオケ機械、自動販売機、ステレオ、放送設備、冷蔵庫、厨房設備、製麵機、日よけ等
理容・美容業	理容・美容椅子、洗面設備、消毒殺菌器、理容・美容機器、給湯器、サインポール等
旅館・ホテル業	客室備品(冷蔵庫、ベッド等)、カラオケ機器、製氷機、厨房設備、自動販売機、電話交換設備、洗濯設備等
医院・歯科医院	医療機器(ベッド、エックス線装置、調剤機器、消毒用殺菌器、手術台、歯科診療用ユニット、光学検査機器、保育器等)、冷蔵庫、陳列ケース、薬品戸棚、待合室用椅子等
小 売 業	ショーケース、陳列ケース、冷凍ストッカー、日よけ、間仕切り(パーティション)、冷蔵庫、照明設備、電子秤、自動販売機等
建 設 業	土木建設機械(ブルドーザー、パワーショベル、フォークリフト等)、大型特殊自動車、発電機等
自動車整備業・ガソリン販売業	オートリフト、テスター、オイルチェンジャー、ジャッキ、コンプレッサー、塗装設備、洗車機、溶接機、地下タンク、ガソリン計量器、自動販売機、独立キャノピー、検査工具等
農 業	ビニールハウス、家屋に該当しない作業小屋・倉庫・物置・畜舎、ポンプ、農業用機械設備(発電機、もみすり機等)、農業用器具、農耕用車両(小型特殊自動車に該当しないもの)、陳列棚等

住民税均等割非課税世帯等の皆さまへ

電力・ガス・食料品等価格高騰  
緊急支援給付金のお知らせ

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の概要

令和4年9月9日に政府で開催された物価・賃金・生活総合対策本部において、電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯(住民税非課税世帯等)に対し、1世帯あたり5万円をプッシュ型で支給する方針が示されました。これを受けて、高千穂町においても、支給対象者の方に以下のとおり支給を実施します。

**給付金額** 1世帯あたり **5万円**

住民税非課税世帯または  
家計急変世帯のどちらか1回限り

給付対象(どちらかにあてはまる世帯)

※どちらの場合も世帯全員が課税者から税法上の扶養を受けている場合は対象となりません。

住民税非課税世帯

世帯全員が令和4年度の住民税が非課税である世帯  
**住民税非課税世帯の対象世帯**には

「電力・ガス・食料品等価格高騰  
緊急支援給付金の支給のお知らせ」

または

「確認書」

を11月18日付で発送しています。

なお、ご自身が非課税世帯の対象と思われる方でこちらの書類も届いていない場合は、役場福祉保険課へご確認ください。

「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援  
給付金の支給のお知らせ」が届いた世帯

記載されている振込口座で給付を希望する場合は、**手続き・連絡の必要はありません。**  
**記載されている振込日に給付を行います。**

給付を辞退される場合はまたは振込口座を変更する場合は、同封の「受給拒否の届出書」または「支給口座登録等の届出書」を記載されている提出期限までに役場福祉保険課へ提出ください。

お問い合わせ



内閣府住民税非課税世帯に対する  
臨時特別給付金コールセンター



0120-526-145

【受付時間】平日 9:00 ~ 20:00  
(12/29~1/3を除く)



高千穂町役場  
福祉保険課 社会福祉係



0982-73-1202

【受付時間】平日 8:30 ~ 17:15  
(12/29~1/3を除く)

家計急変世帯

予期せぬ収入の減少により、令和4年1月以降の  
世帯全員の収入が「**住民税非課税相当**」となった世帯

※ 住民税非課税相当とは世帯全員の年間収入見込み額(令和4年中の任意の1か月の収入×12ヶ月)が住民税均等割非課税水準以下であることを指します。  
※ 定年退職等による収入の減少や年金収入のない月、農業等事業活動に季節性があるなど通常収入が得られない場合は予期せぬ収入の減少には該当しません。

**申請が必要です**

**申請期間: 令和4年12月1日(木曜日)  
~ 令和5年1月31日(火曜日)**

収入のわかる書類(給与明細や帳簿)等をご準備  
いただき申請してください。  
詳しくは役場福祉保険課へお問い合わせください。

「確認書」が届いた世帯

**確認書の返送が必要です。**必要事項を記入し、  
添付書類と一緒に同封の返信用封筒にて返送  
ください。

**提出期限: 令和5年1月31日(火曜日)**



今月の表紙



11月8日の天体ショー。前回の皆既月食と惑星食は、442年前。安土桃山時代の天正8年。本能寺の変の2年前で織田信長が本願寺勢力と戦った石山合戦が終結した年とのこと。次は322年後。どういった時代だったといわれているのでしょうか。

町の人口

Table with population statistics for November 1, 2022, including household counts, total population, and gender distribution.

事件・事故

Table with accident statistics for October, including criminal offenses, traffic accidents, and personal injuries.

ふるさと納税

Table with information on return gifts and tax payments for October and the 2022 fiscal year.

町税などの納期限

Table with due dates for various taxes like municipal tax, fixed asset tax, and water fees.

応援ありがとうございます

祝！ご誕生

- List of birthdays for the month, including names like 佐藤大雅, 幸介, 帆華, etc.

香典返し

- List of obituary notices and return gifts, including names like 甲斐忍, 佐藤卓男, etc.

一般寄付

高千穂町社会福祉協議会

編集後記

Notice regarding the Education Committee Chairman, including a photo of the chairman and details of the appointment.

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCONA)に関するお知らせ。最新の機能や利用方法について説明しています。

第22回宮崎県障がい者スポーツ大会出場者募集

障がいのある方が競技等を通じて、スポーツの楽しさを体験するとともに、県民の障がいに対する理解を深め、障がい者の社会参加の推進に寄与することを目的とした大会です。

放送大学 入学生募集のお知らせ

放送大学は2023年4月入学生を募集しています。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があります。

どんなことでも相談を 女性の人権ホットライン

「女性の人権ホットライン」は、配偶者やパートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐる様々な人権問題についての相談を法務局職員または人権擁護委員が相談をお受けします。

子ども医療費助成制度についてのお知らせ

町では、中学3年生までを対象に医療費の全額（保険内診療分のみ）を助成しておりますが、学校や幼稚園、認定こども園、保育所（日本スポーツ振興センター法の規定による災害共済給付に加入している施設）等に所属している子どもが、部活動や登下校中を含む学校管理下や保育園等で「ケガ」をした場合、日本スポーツ振興センターの「災害共済給付金制度」の対象となる場合は、子ども医療費の助成は行いません。

12月4日～10日は「人権週間」

1948年12月10日、国際連合の第3回総会において、世界の全ての人々と国々々が達成すべき共通の基準として「世界人権宣言」が採択され、この日を「人権デー」としました。

QR codes and contact information for disaster relief and child medical fee assistance programs.

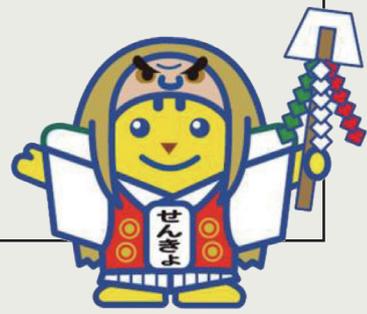
Information about child abuse prevention, including a helpline number (189) and definitions of physical and psychological abuse.

# 高千穂町選挙管理委員会からのお知らせ

任期満了に伴う宮崎県知事選挙及び高千穂町長選挙につきまして、下記のとおり執行予定ですので、お知らせします。

記

宮崎県知事選挙	高千穂町長選挙
12月 8日 (木) 告示	12月20日 (火) 告示
12月25日 (日) 投票	12月25日 (日) 投票



## 投票所入場券の裏面の期日前投票宣誓書をご活用ください

投票所入場券の裏面が期日前投票宣誓書となっております。

期日前投票をする場合は、入場券ハガキ内にある自分の分の投票所入場券を切り取り、裏面の宣誓書に必要事項を記入しておこしてください。

期日前投票所の混雑緩和にもつながりますので、ご協力をお願いします。

なお、期日前投票所にも白紙の期日前投票宣誓書を用意しますので、期日前投票に行く日までに投票所入場券が届いていない人や、期日前投票所へ投票所入場券を持っていくのを忘れた人も、期日前投票所で期日前投票宣誓書を記載することで投票することができます。

### 記入例

**期日前投票宣誓書 (兼請求書)**

私は、裏面記載の選挙当日、下記の事由に該当する見込みです。 令和 4 年 ● 月 ● 日

氏名	高千穂 太郎	明・大・昭・平 ● 年 ● 月 ● 日
住所	高千穂町大字 ○○ ○○○番地	

投票日当日に投票できない事由を選んで、該当する番号を○で囲んでください。

事由	① 仕事、学業、地域行事、冠婚葬祭、その他 ( ) に従事 2 投票区外に外出、旅行、滞在 3 疾病、負傷、出産、身体障がい等のため歩行困難 4 交通至難の島等 ( ) に居住・滞在 5 他市町村に居住      6 天災又は悪天候により投票所に到達困難
----	---

上記の事項が真実であることを誓い、投票用紙を請求します。  
高千穂町選挙管理委員会委員長 様

特に選挙の投票日に予定があるわけでは  
ないが、新型コロナウイルス感染症の拡大  
が心配で、混雑を避けるため期日前投票を  
行いたい、という場合には、事由欄の6に  
○をつけてください。

※12月25日の当日に投票に行かれる方は  
期日前投票宣誓書の記入は必要ありません  
ので、ご自分の入場券をそのまま投票所ま  
でお持ちください。

## 参考：過去の投票率

平成30年12月23日執行  
高千穂町長選挙  
男：80.50% 女：79.83% 男女計：80.15%

平成30年12月23日執行  
宮崎県知事選挙  
男：80.50% 女：79.75% 男女計：80.11%

**あなたの大切な一票。棄権することなく投票しましょう！**