



これまでの感謝を力に変え
全国高校総体出場報告

7月30日、高千穂高校女子剣道部(佐伯太郎監督)が、8月3〜6日まで大分市で開催される全国高校総体の剣道競技に出場するため、町長室を訪れました。5月の県高校総体で、2年ぶりの団体優勝をし、個人戦を制した櫻井実希主将は「支えてくださる地域の方々や出場できない部員や男子の分まで精一杯戦ってくる。団体戦、個人戦とも最終日まで残り悔いのない試合をしたい」と意気込みを語りました。



力強く華麗な棒さばき
高千穂古武道棒術の祭典

7月21日、三田井(本組)の本木広場にて、三田井地区棒術保存会(佐藤哲章会長)による第14回高千穂古武道棒術の祭典が行われました。昭和44年3月に町の無形民俗文化財に指定された棒術は、現在、後継者不足に悩む中、棒術に触れてもらえる貴重な機会として毎年開催(コロナ期間中は中断)しており、参加した会員15人が、棒・白刃・長刀などの演目を解説付きで披露しました。



県予選会で優勝
九州大会出場報告

7月4日、高千穂ソフトボールスポーツ少年団(甲斐洋介監督)が、6月15・16日に開催された宮崎県予選会において優勝し、8月3・4日に八代市で開催される第42回九州小学生男子ソフトボール大会に出場するため、町長室を訪れました。藤原大矢主将は「優勝できうれしかった。九州大会では必ず優勝を勝ち取りたい。ご声援とご協力をお願いします」と意気込みを語りました。



被用者保険及び市町村それぞれの利用率
マイナ保険証利用率で全国1位

6月27日、政府が、本年5月から7月までを「マイナ保険証利用促進集中取組月間」と位置付け、マイナンバーカードの健康保険証(マイナ保険証)の利用を促進。期間中の取り組みの一環として、マイナ保険証の利用促進に関する取り組みが進んでいる地域の関係団体や保険者を表彰する制度を新設。今回、本町が利用率36.6%(4月1日時点の実績)で全国1位となり、政府から表彰されました。



友好と親善を深め
日独スポーツ交流事業

7月30日、第51回日独スポーツ交流事業として、団員9人と視察団・通訳4人が町役場を訪れ、歓迎レセプションが行われました。レセプションでは、団員紹介の後、町長が歓迎のあいさつ。彫り物のキーホルダーなどの土産を手渡しました。団員は、4泊5日の日程で西臼杵3町で農家民泊。各町のスポーツ少年団員や中学生、高校生とスポーツ・文化体験など交流を行う予定です。



けがれを払い清め無病息災を願う
高千穂神社夏季大祭・夏越大祓

7月29日、高千穂神社(後藤俊彦宮司)で、夏季大祭と夏越大祓が行われました。拜殿での神事では、祝詞奏上や三田井地区祭保存会による神楽が奉納された後、出席者が御神前に玉串を供えました。その後、「人形流し」を行うため、高千穂峡に移動。参拝者が名前と住所を書き込み、息を3回吹き掛けるなどしてけがれを移した人形(約7500枚)を神橋から川に流しました。



日本ユネスコエコパークネットワーク大会
本町で現地視察

7月18日、日本ユネスコエコパークネットワーク大会の参加者ら(国内10カ所の地域や文部科学省、各財団など)が現地視察を行いました。参加者らは、前日に延岡市で開催された総会に出席。早朝に延岡市を出発し、高千穂神社に到着。後藤俊彦宮司による神社の説明や子ども神楽(河内神楽保存会と高千穂高校神楽保存会)を見学。その後、高千穂峡の遊歩道を散策しました。



犯罪や非行防止と更生への理解を
社会を明るくする運動メッセージ伝達

7月1日、第74回「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」として、内閣総理大臣メッセージの伝達式が町長室で行われ、高千穂地区保護司会(谷川秀憲会長)の廣末弥壽雄高千穂支部長がメッセージを読み上げ、甲斐町長に手渡しました。甲斐町長は「子どもたちを中心に啓発を行い、犯罪のない住みよい町づくりに努めていきたい」と話しました。



地域おこし協力隊の そっとなっチャ! 高千穂

はじめまして

6月から企画観光課の地域おこし協力隊として、高千穂アドベンチャーツーリズム協議会に着任しました、兵庫県出身の倉戸ルカと申します。

これまで主に水辺のアウトドアアクティビティのインストラクター・ガイドとして生計をたてつつ、カヌー競技の選手として活動してきました。

2年前から阿蘇エリアを中心に活動しており、昨年より高千穂町でも幻の滝を見に行く尾橋深谷パクラフトツアーのガイドを請け負っていました。そのご縁で、このたび高千穂町に引っ越してまいりました。

高千穂アドベンチャーツーリズム協議会では、フィールドの持続可能な活用を目指して、高千穂町内で楽しめる体験型のアウトドアプログラムをご提供しています。私もこれまでの経験を活かして、ツアーのガイド、プログラムの安全評価、新しいフィールドの調査やアクティビティの提案をしていきます。また、フリースタイルカヤックという競技で、昨年度まで日本代表として世界選手権やワールドカップに出場してきました。

これからもお仕事と両立しつつ、高千穂から世界の舞台を目指して頑張っていきます。そちらもぜひ、応援よろしくお願ひ致します。



2023年世界選手権 アメリカ・コロンバス

フリースタイルカヤックは、リバーカヤックのカテゴリの一つで、川の流れる力を使ってダイナミックな動きを楽しみます。波乗りをして回

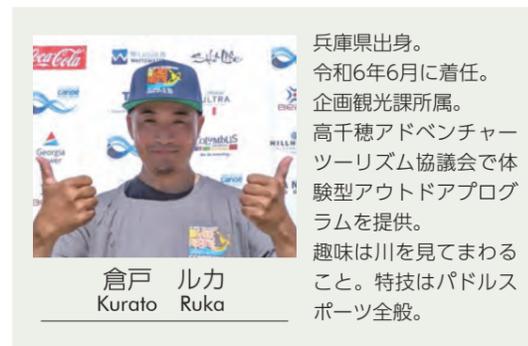
転したり、そこから空中に飛び出して宙返りをしたりする遊びです。競技においては、スピードやタイムではなく演技で勝敗を競います。イメージとしては、水上で行う体操競技やフィギュアスケートのようなスポーツです。



文章ではなかなか伝えづらいところですので、よろしければ、右のQRコードから紹介動画をご覧ください。



実は、こちらで生活を始めて困っていることがあります、町内の道がなかなか覚えられないことです。ガイドをお仕事にしつつも私は方向音痴なのです、もしかしたら道に迷っているかもしれません。川の近くであやしくウロウロしているところを見かけられた際は、気軽に声をかけてやってください。



倉戸 ルカ
Kurato Ruka

兵庫県出身。
令和6年6月に着任。
企画観光課所属。
高千穂アドベンチャーツーリズム協議会で体験型アウトドアプログラムを提供。
趣味は川を見てまわること。特技はパドルスポーツ全般。

令和5年度 国保特定健診受診率公民館表彰

国保特定健診の受診率向上のため、町では受診率向上に貢献のあった公民館を表彰しています。令和5年度は7つの公民館が表彰され、対象の公民館には、表彰状と記念品の授与が行われました。

■表彰基準

- ①10年間連続受診率60%を達成
- ②3年連続受診率向上
- ③その他大きく受診率向上に貢献



令和5年度は、国保特定健診受診率60.1%と過去最高を記録し、平成20年度の開始以降初めて目標の60%を超えました(町独自調べ)。公民館別では、60%を超えた公民館は過去最高の33公民館でした。町民の皆さまの健康意識が向上している結果の表れかと思えます。本年度もさらなる受診率向上に向けてみなさまのご協力をお願いします。

令和6年度も国保特定健診・わけもん健診を実施しております。4月に行われた集団健診では、対象者2,217人中953人の方が受診され、現在の受診率は43.1%です。目標の受診率60%の達成まであと378人です！今年度まだお済みでない方は、9月に実施するもれ健診が受けられます。皆さまのお越しを健診会場でお待ちしております！

※各公民館の令和5年度の受診率と9月もれ健診の詳細は、7月発行の『国保だより』または町ホームページをご覧ください。

令和6年度 高千穂町消防操法大会

7月27日、町消防操法大会が町折原グラウンドにおいて開催されました。入賞部隊(自動車ポンプは2位まで)は、8月3日に日之影町で開催される西臼杵郡消防操法大会に出場。



- | | | |
|------------------|------------------|-------------------|
| 自動車ポンプの部 | 小型ポンプの部 | 小型ポンプ積載車の部 |
| 第1位 第1分団機動部 ★郡大会 | 第1位 第3分団第3部 ★郡大会 | 第1位 第1分団第2部 ★郡大会 |
| 第2位 第3分団第1部 ★郡大会 | 第2位 第1分団第1部 ★郡大会 | 第2位 第5分団第2部 ★郡大会 |
| 第3位 第5分団第1部 | 第3位 第4分団第2部 ★郡大会 | 第3位 第3分団第4部 ★郡大会 |
| 第4位 第4分団第1部 | 第4位 第3分団第2部 | 第4位 第2分団第2部 |
| | 第5位 第2分団第1部 | |
| | 第6位 第5分団第1部 | |

※郡大会では、小型ポンプ積載車の部において、第5分団第2部が優勝。8月24日に開催される県大会(宮崎市)に出場します。

～今月のテーマ～
やってみよう！参加しよう！
“中央公民館後期講座”受講生募集！！

令和6年度 高千穂町中央公民館後期講座の受講生を募集します。 ※応募多数のときは、抽選となります。
募集期間：令和6年9月2日（月）～9月13日（金） また、受講料は単回ではなく、1講座の受講料です。初回納入となります。
申込み先：高千穂町中央公民館 ☎0982-72-7219

<p>①リース教室（定員10名） 講師：三澤 理子 先生 日時：11/13(水)、11/27(水)いずれか1日 10時～12時 場所：中央公民館 受講料：200円 材料費：3000円 針葉樹をたっぷり使って世界に1つだけのクリスマス飾りを作しましょう。初心者の方も歓迎です◎</p>	<p>②生け花教室（定員15名） 講師：吉塚 敬子 先生 日時：12/26(木) 10時～12時 場所：中央公民館 受講料：200円 材料費：2500円 生け花式のお正月用の花飾りをします。新しい年に素敵なお花を飾って迎えてみませんか？</p>	<p>③里歩き教室（定員20名） 講師：南條 良夫 先生 日時：10/17、11/14、12/12 毎回木曜日 9時～12時 集合場所：中央公民館 受講料：600円 各地区の歴史の話や史跡等を見学しながら、ゆっくり歩きます。 1回目は、上野・黒口地区。2回目以降は、後日連絡します。</p>
<p>④ヨガ教室（定員12名） 講師：児玉 愛里 先生 日時：9/30、10/28、11/25 毎月木曜日 10時～11時30分 場所：中央公民館 受講料：600円 日頃がんばっている自分の心と身体に、ヨガで癒しと安らぎをプレゼントしませんか？初心者の方も安心してどうぞ！</p>	<p>⑤料理教室（定員12名） 講師：坂本 佐代美 先生 日時：10/22、11/19、12/17 毎回火曜日 10時～12時 場所：中央公民館 受講料：600円 材料費：1500円 季節の野菜を使ったおいしい料理を作ります。</p>	<p>⑥文化財を知ろう教室（定員8名） 講師：安在 一夫 先生 日にち：10/16(水)、11/20(水) 講師：興梠 幸男 先生 日にち：12/11(水) 時間：9時～12時 集合場所：中央公民館 受講料：600円 高千穂町指定の文化財や保護樹木を見て回りながらお話を聞きます。</p>
<p>⑦健康麻雀教室（定員12名） 講師：興梠 高彦 先生 日時：9/27、10/4、10/11 毎回金曜日 9時30分～12時 場所：中央公民館 受講料：600円 今、話題になっている健康麻雀で、脳トレ（頭の体操）してみませんか？初心者もOKです。</p>	<p>⑧健康太極拳教室（定員15名） 講師：飯干 キクコ 先生 日時：10/11、10/25、11/8 毎回金曜日 10時～11時30分 場所：中央体育館サブコート 受講料：600円 ゆっくりと身体を動かす太極拳。深い腹式呼吸で長く息をして、長生きをめざしませんか？</p>	<p>⑨手芸教室（定員10名） 講師：下鶴 エミ 先生 日時：10/9、10/23、11/6 毎回水曜日 10時～12時 場所：中央公民館 受講料：600円 ご自宅のタンスに眠っている着物で、簡単な着物リメイクワンピースかコートを作ります。</p>
<p>⑩クラフトバンド教室（定員15名） 講師：田原 智恵子 先生 日時：10/22、11/5、11/19 毎回火曜日 10時～12時 場所：中央公民館 受講料：600円 材料費：2500円 クラフトバンド（紙バンド）を使って、お出かけバッグをつくりませんか？四つたたみ編みで作ります。</p>	<p>⑪竹細工教室（定員10名） 講師：小川 鉄平 先生 日時：11/12、11/26、12/10 毎回火曜日 10時～12時 場所：中央体育館サブコート 受講料：600円 材料費：3000円 竹ひごの基本的な作り方を学んだあと、「四海波」のかご作りをします。竹細工体験型コースです！</p>	<p>作品募集！ 中央公民館BOXギャラリー 中央公民館のロビーには誰でも自分の作品を展示できる「BOXギャラリー」を設置しております。 出前講座のご案内！ 町内の各団体の学習のために講師を派遣します。お気軽にお問い合わせください。</p>

高ガイドへの一歩 千穂検定に合格 7/19

一般社団法人高千穂町観光協会（竹尾通洋会長）の第34回高千穂検定に合格した高千穂中学校の生徒4名に、「高千穂観光ジュニアサポーター」認定証の授与が行われました。

検定は筆記試験で、初級（30問、小学生のみ）と一般（50問）があり、100点満点中初級は70点以上、一般は50～69点で中級、70点以上で上級として合格。上級合格者は、ガイド研修を受講すると有償ガイドとして活動できます。

上級合格…壺田つくしさん、甲斐澤さん
中級合格…霜見瑛怜奈さん、別府奏音さん

合格した4人は、「神話や観光地の歴史など知らないことが知ることができた」「上級合格を目指したい」などと感想を述べました。



童1日でも早い完成を 7/20 里トンネル工事見学

押方小学校のPTA視察研修として、小学校の近くで九州中央自動車道の一部として掘削工事を行っている「童里トンネル」の現場見学会が行われました。

見学会には、児童や保護者、先生ら約50人が参加。普段は、なかなか見ることのできないトンネルの掘削現場に入り状況説明を受けた後、掘削機のドリル操作や高所作業車の乗車体験、壁面にスプレーで絵を描くなどしました。また、トンネルの外では、生コンプラントの見学や濁水処理の仕組み、機械を使った岩の硬さ調べを体験するなど、工事の理解を深める貴重な体験となりました。



人職業観を豊かに 7/11 ローワーク教室

上野小学校で、上野ハローワークが行われました。さまざまな職業について学ぶ機会を得ることで、働くことやふるさとへの関心・意欲高め、学習意欲の向上や将来に向けた興味を高めてもらおうと、キャリア教育の一環として毎年行っているもので、今回は、1・2・3年生は九州盲導犬協会や盲導犬ユーザーの方などを講師に、盲導犬についての講話や歩行の様子などを見学しました。

また、4・5・6年生は、宮崎大学農学部の内田勝久教授を講師に迎え、海洋生物について学習。ウニの受精実験や受精の瞬間の観察、岩牡蠣の殻の内面に生息する生き物を探すなどしました。



貴地域の歴史を学ぶ 7/18 重要な埋蔵文化財

押方小学校で、宮崎県埋蔵文化財センターの職員を講師に迎え「今日からキミも考古学者だ」と題し、出前講座が行われました。

前半は4・5年生が、埋蔵文化財センターの仕事などについて説明を受けた後、型に石膏を流して石器（槍先）のレプリカづくりを体験。できあがるまでの時間に旧石器時代から古墳時代に出土した石器や土器の説明を受けました。後半は、1・2・3年生と合流し、昔の生活体験として、石でどんぐりを粉にしたり、土器のパズルや弓矢、石斧などの体験をしました。



農地パトロールについて

高千穂町農業委員会では、「地域の農地利用の確認」、「遊休農地の実態把握と発生防止・解消」、「農地の違反転用発生防止・早期発見」を目的に、町内全域の農地を対象に農地パトロールを実施しています。

この調査は、平成28年4月1日に改正農業委員会法が施行され、「農地利用の適正化」が農業委員会の必須業務となったため、重要な取り組みとなっております。

【遊休農地とは】

- ①過去1年以上にわたって耕作されておらず、今後も耕作される見込みがない農地
- ②周辺の農地と比べて著しく低利用となっている農地

【いつ誰が行うの】

8月から11月にかけて実施いたします。

緑色の腕章を着用した地区の農業委員や農地利用最適化推進委員、事務局職員等が農地を見て回り、耕作状況などを見て、遊休農地になっているかどうか調査いたします。

【遊休農地と確認したら】

その農地の所有者等へ12月末日までに「利用意向調査書」を送付し、今後どのように利用していくか確認いたします。また、農業振興地域内の遊休農地を対象に固定資産税の課税が強化される場合があります。これは、自ら耕作を再開しない、貸付の意向も表明しないなど、遊休農地を放置している場合に限り、固定資産税の課税が増えることがあります。

【荒廃農地と確認したら】

荒廃農地（再生利用が困難と見込まれる農地）と判断された農地は、非農地判断や農地以外の利用の促進を検討します。非農地判断された場合には、農地の所有者等へ通知書を送付し、登記簿の地目を変更登録するよう促します。

【農地を所有されている方へのお願い】

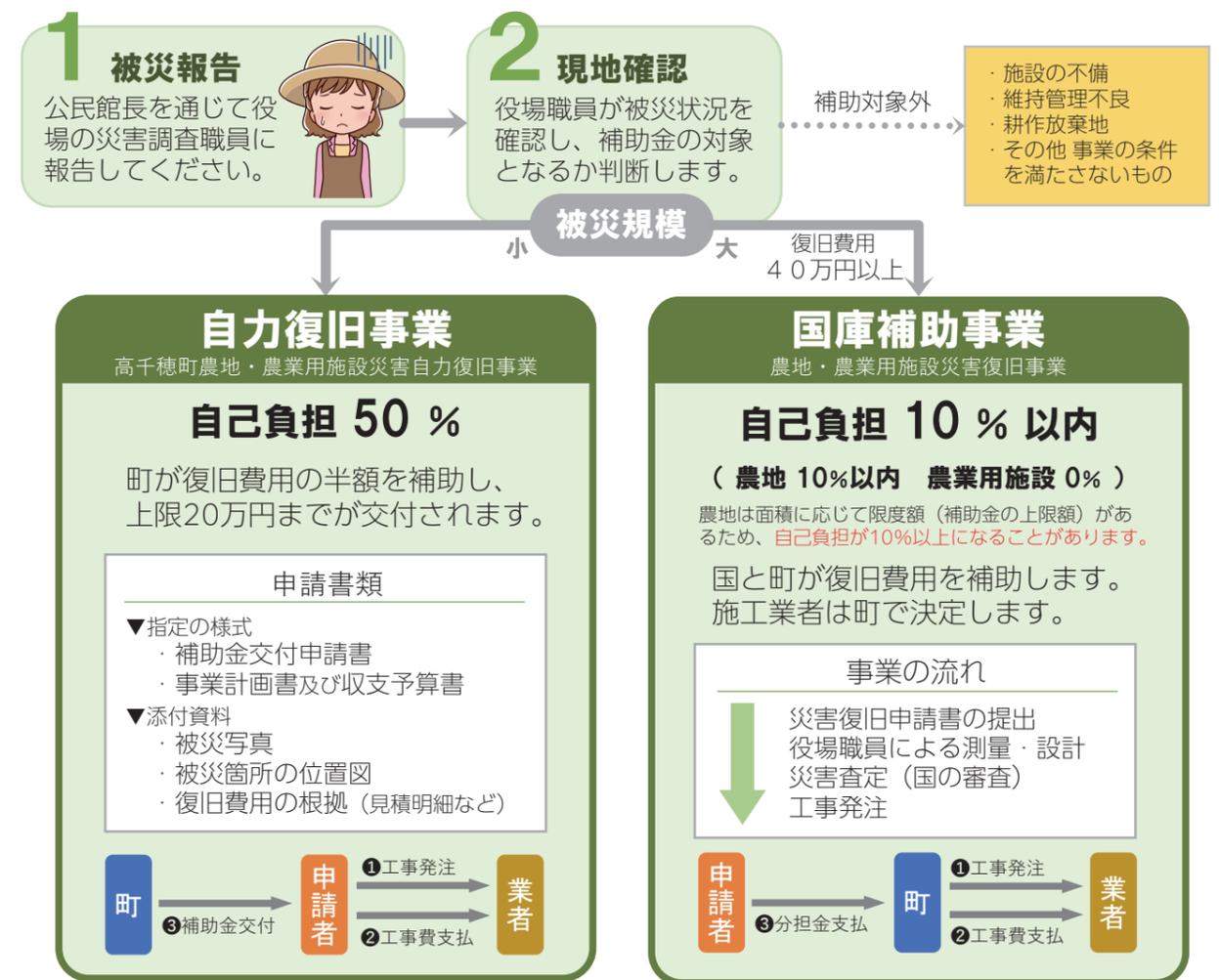
調査にあたり、農地内に立ち入ることもありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫等の温床となるだけでなく、有害鳥獣の隠れ場所や火災発生の原因になるなど、近接の農地や周辺住民の生活環境に大きな支障をきたす可能性があります。除草や病害虫駆除等、農地の適正な管理をお願いいたします。

なお、農地の貸付け等を希望される場合は、地区の農業委員や農地利用最適化推進委員または農業委員会事務局までご相談ください。

高千穂町農業委員会事務局
(高千穂町役場農林振興課内)
TEL 73-1208 FAX 73-1228

農地・農業用施設の被災は 農地整備課までお知らせください

田・畑・道路・水路



Q すぐにでも復旧したいのですが、自分で復旧工事を始めてもよいでしょうか？

A 補助金が無効となるおそれがあります。**着手前に必ず農地整備課にご相談ください。**

- ▼被災箇所が国庫補助事業で申請されている場合
復旧工事の設計および発注は町が行います。個人で復旧作業をすると補助対象外となる可能性がありますので、土砂除去などの相談は必ず事前に農地整備課をお願いします。
- ▼補助事業が申請されていない場合
国庫補助事業の申請期限は災害発生後概ね30日以内です。町の自力復旧事業の申請期限は原則年度内ですが、令和4・5年に発生した災害は、**本年度まで**受け付けています。

子育て支援センター

つうしん

7/22 昔ばなしのおはなし会

後藤松子さん(三田井東)による昔ばなしのおはなし会を行いました。松子さんのおはなし会は、読み聞かせとちがった語り聞かせで、絵本を持たないことから、話を聞きながら登場人物や場面などを想像したり考えたりすることの大切さや良さがあることを伝えていました。



7/1 リフレッシュ アロマスプレー作り

エッセンシャルオイルスタイリストの甲斐藍さん(日之影町在住)を講師に、リフレッシュスプレーを作りました。エッセンシャルオイル(精油)とは、植物や樹脂などから抽出した天然素材で、リラックス効果や脳の活性化、虫よけや消臭などさまざまな効果があります。おかあさんたちは、効果を聞きながらオイルを選び、自分好みのスプレーを作りました。



●開館日 月曜日～金曜日
●利用料 無料
10時～15時30分
0982(72)4511
※感染症等の影響により閉館になる場合があります。

たかちほの宝

令和4年12月・令和5年1月生まれ

※1歳6か月健診で保護者の許可を得て、撮影・掲載しています。



せいな 聖椰ちゃん
鈴木



だいき 大毅くん
甲斐



えま 咲菜ちゃん
佐藤



ふゆ 冬ちゃん
川口



りこ 莉心ちゃん
尾崎



ちさき 千桜ちゃん
佐藤

9月生まれ

■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。

図書館から本のお知らせ



姿勢をゆるめる
片山 洋次郎 著
心地よいかどうか。それが、本当の「良い姿勢」を教えてくれる。姿勢の思い込みを手放し、身体が持つ回復力を引き出すためのヒント。姿勢をほぐすメソッド、寝相別・体癖一覧も紹介!

スマホ育児が子どもを壊す

石井 光太 著
スマホ登場以来16年、教室にいるのはもはや私たちが知る「子ども」ではなくなっている。デジタルネイティブの育ち方を徹底レポート!保育園から高校まで、200人以上の「先生」が証言。衝撃の現場報告!



これでよゆうの晩ごはん かんたん下ごしらえのススメ
暮しの手帖編集部(編集)
忙しい毎日の中で、料理が負担になっていませんか?そんなとき役立つ「かんたん下ごしらえ」で作る料理をご提案。夕方の仕上げはシンプルな調理でパパッとおいしく出来上がります。

8月31日は、野菜「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の日!

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれており、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があるといわれています。
※腎臓病の方は主治医の指示に従ってください。



野菜を食べよう!

350g = 緑黄色野菜 120g + その他の淡色野菜 230g



野菜摂取目標量の350gのうち、120gは緑黄色野菜から、残り230gは淡色野菜からとすることで、野菜に含まれるさまざまな栄養素をまんべんなく補えます。

令和4年度宮崎県民健康・栄養調査によると、どの年代も1日に必要とされる目標量に達していません。

問合せ：保健センターげんき荘 ☎73-1717

高齢者の生活実態調査(アンケート)について

令和4年11月から令和6年3月に「高齢者の生活実態調査」を行いました。
多くの方からご協力いただきまして調査を終えることができましたので、ご報告いたします。

○対象者

令和4年8月1日時点で満70歳以上の高齢者3,858人。
その内各地区から無作為に抽出された方を中心に実施しました。

○対象者

地区	対象者	抽出者	調査終了
三田井	1,381人	100人	172人
押方	400人	80人	112人
向山	200人	80人	85人
岩戸	641人	200人	165人
上岩戸	92人	40人	41人
上野	451人	180人	142人
下野	173人	80人	57人
田原	236人	100人	81人
河内	211人	100人	103人
五ヶ所	73人	40人	42人
合計	3,858人	1,000人	1,000人

ご協力ありがとうございました。



○アンケート集計結果について (一部抜粋)

- ・移動外出について、自家用車が移動の中心になっており、免許を返納した後に大変になることが多い。返納後の移動手段が課題。
- ・高齢になると地域との交流が少なくなる。認知症のリスクも高まることが懸念される。
- ・日常生活では入浴や買い物等で困っている人は少なかった。しかし近くに買い物できる場所がない等地域によっての差がある。
- ・栄養バランスよく食事を準備することは難しい。性別により差があり、特に男性は調理をすることが少ない。
- ・農業等をして「忙しい」人が多い。集いの場等の参加が進みにくい。

○調査結果の活用方法について

- ・地区ごとに集計を行い、公民館文書発送にて報告書をお送りします。
- ・各地区の代表者（公民館長や民生委員等）の方々と情報共有や分析を行うための報告会を開催いたします。
→開催するにあたり事前に依頼をいたします。
- ・アンケートの結果を分析し、地域の課題の解決を目指します。



障害基礎年金について

障害年金は、病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。障害年金を受け取るには、年金の納付状況などの条件が設けられています。

受給の要件

つぎの①から③のすべての要件を満たしているときは、障害基礎年金が支給されます。

- ①障害の原因となった病気やけがの初診日が、次のいずれかの間にあること。
 - ・国民年金加入期間
 - ・20歳前または日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満で年金制度に加入していない期間
- ②障害の状態が、障害認定日(障害認定日以後に20歳に達したときは、20歳に達した日)に、障害等級表に定める1級または2級に該当していること。
- ③初診日の前日に、初診日がある月の前々月までの被保険者期間で、国民年金の保険料納付済期間(厚生年金保険の被保険者期間、共済組合の組合員期間を含む)と保険料免除期間をあわせた期間が3分の2以上あること。
ただし、初診日が令和8年4月1日前にあるときは、初診日において65歳未満であれば、初診日の前日において、初診日がある月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がなければよいことになっています。
また、20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、納付要件は不要です。

障害の程度

- 障害の程度1級
他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態です。身のまわりのことはかろうじてできるものの、それ以上の活動はできない方(または行うことを制限されている方)、入院や在宅介護を必要とし、活動の範囲がベッドの周辺に限られるような方が、1級に相当します。
- 障害の程度2級
必ずしも他人の助けを借りる必要はなくても、日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができないほどの障害です。例えば、家庭内で軽食をつくるなどの軽い活動はできても、それ以上重い活動はできない方(または行うことを制限されている方)、入院や在宅で、活動の範囲が病院内・家屋内に限られるような方が2級に相当します。

年金額

- 1級 102万円+(子の加算額)…67歳以下
101万7,125円+(子の加算額)…68歳以上
- 2級 81万6,000円+(子の加算額)…67歳以下
81万3,700円+(子の加算額)…68歳以上

●2人まで …1人につき23万4,800円
●3人目以降の子…1人につき 7万8,300円
子の加算額は、その方に生計を維持されている子がいるときに加算されます。
なお、子とは18歳になった後の最初の3月31日までの子、または20歳未満で障害等級1級または2級の状態にある子です。

※令和6年4月分から年金額が改訂されました。

郵便はがき

料 金 受 取 人 払 郵 便

延岡局承認

766

差出有効期限
令和6年12月
31日まで

8 8 2 1 1 9 0

高千穂町役場
企画観光課 行

点線に沿ってお切りください(郵便はがきも可)

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

今月の表紙



消防操法大会の様子。火点側の要員が目立ちがちですが、次回から水利側の要員が息を合わせる動きにもご注目を!!

町の人口

令和6年8月1日現在
※カッコ内は先月との比較
世帯 4,862戸 (-2)
人口 10,875人 (-23)
男 5,288人 (-12)
女 5,587人 (-11)
令和6年7月中の
転入 11人 転出 16人
出生 5人 死亡 23人

事件・事故

Table with 2 columns: 令和6年7月中の事件(刑法犯) 1件, 交通事故, 人身事故 3件, 死者 0人, 負傷者 3人, 物損事故 30件

ふるさと納税

Table with 2 columns: 令和6年7月中の寄付金 201件, 444万2000円, 令和6年度合計 879件, 2283万4000円

町税などの納期限

- 8月の納期限
町民 固定資産 軽自動車
国保 介護 後期高齢者
上(下)水道 簡易水道
下水道受益者負担金

まんまるカプエ

一般寄付

高千穂町社会福祉協議会



- 宮脇 陽ちゃん (長女・神殿)
山本 行一 (玄武)
土持 博徳 (下川登)
佐藤 伊保 (上田原)
大賀 好子 (中川登)
田崎 正文 (上川登)
興梠 圭子 (三田井北)
甲斐セツ子 (笹の戸)
佐藤 和子 (玄武)
西山 力子 (下野東)
鈴木 峯子 (下川登)
米田 壽成 (上寺)
木下 峰孝 (野方野)

祝!ご誕生

掲載を希望された方のみご紹介いたします。

香典返し

高千穂町社会福祉協議会(敬称略)

Table with 2 columns: 遺族名 (住所) 続柄 物故者. Includes names like 山口 博範 (玄武) 父 淳一, 山本 行一 (玄武) 母 キヨ子, etc.



応援ありがとうございます

九州電力送配電から 感電事故防止のお願い
九州電力送配電株式会社
延岡配電事業所
0800-777-9440
台風や地震によって切れた電線や垂れ下がった電線は、感電のおそれがあり大変危険です。

編集後記
▼暑い日が続きますね...。
8日の午後4時43分ごろ、日向灘を震源とする最大震度6弱(マグニチュード7.1)の地震が発生。南海トラフの震源域内で起こった大規模な地震として、のちに「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」が発表されました。

宮崎県UIターン 就活応援補助金のご案内

県では、就職・転職活動の費用負担軽減のため、県外から宮崎県内企業への就職活動を行う際の交通費や宿泊費を補助します。

県外に居住していれば、住民票の住所に関わらず対象になります。

対象者 県外に住んでおり、県内企業への就職を希望している方
※申請には、「ふるさと宮崎人材バンク」への登録が必要です。

対象期間 令和6年4月～令和7年3月31日
※申請には、「ふるさと宮崎人材バンク」への登録が必要です。

補助額 求職者1あたり最大5万円(交通費・宿泊費の1/2または2/3で、年2回まで)。

問県雇用労働政策課
0985-26-7105
u-turn@pref.miyazaki.lg.jp



児童手当制度の一部が変わります

令和6年10月分(12月支給)の児童手当より、制度の一部が変更となります。

変更点

- ①所得制限が撤廃されます。
②支給対象が、高校生年代(18歳到達後最初の年度末)まで拡充されます。
③第3子以降は、15000円から3万円に支給額が拡充されます。
④支給回数が年3回(2、6、10月)に拡充されます。
⑤多子加算カウントの年齢が大学生年代(22歳到達後最初の年度末)まで拡充されます。

※児童手当受給者が監護し、経済的負担をしている児童に限る。

申請が必要な方については、申請案内の文書を送付します。

問福祉保険課
73-1202

木下大サーカス宮崎公演のご案内

「世界を感動させた☆スーパーミラクルイリュージョン☆木下大サーカス」宮崎公演が開催されます。

とき 9月22日(日)～12月9日(月)79日間(実公演63日)

休演日 毎週木曜日と9月25日、10月9日、10月23日、11月13日、11月27日の隔週水曜日

ところ 宮崎市新別府町(イオンモール宮崎特設会場)

入場料金 自由席 【税込】

Table with 4 columns: 区分, おとな, こども3才～高校生, 大学・専門学校学生. Includes ticket prices like 前売券 3,500円, 当日券 4,000円.

※指定席あり。入場料に1,500～4,500円(税込)プラスすることで選べます。

問木下大サーカス宮崎公演事務局
0985-25-0450
https://kinoshita-circus.co.jp

ハロウィンジャンボ5億円 (1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ同時発売
9月17日(火)発売!
宝くじ公式サイト

令和6年全国家計構造調査
あなたの回答で、全国約90,000世帯の方を対象に、調査員が調査票を配布・回収見えてくる明日。
インターネット回答を是非ご利用ください!



お好きな野菜でアレンジ
 してみてください！



1人分あたり エネルギー 796kca、たんぱく質 31.7g、塩分 3.6g

【作り方】

- 温泉卵(ゆで卵でも可)または目玉焼きを準備する。
- 玉ねぎ、にんじん、大豆はみじん切りにする。
- Aの野菜を好みのサイズに切る(オクラは下茹でする)。
Bの調味料を混ぜ合わせておく。
(辛さが苦手な方は、チリパウダーの量の調整してください。)
- フライパンに油を熱し、にんにく、②を加え炒める。
しんなりしたらひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
Bと大豆、コーンを加え、全体になじむように炒め合わせる。
- 器にレタスをしき、その上にご飯を広げ、③の野菜と④を盛りつける。
卵をのせチーズを散らし、乾燥パセリをふって完成。

【温泉卵の作り方】

鍋にお湯を1ℓ沸かし、沸騰したら火を消し水200mlを加える。
卵を2つを入れ、蓋をし20～30分放置する。
その後、卵を取り出し、冷水にとって粗熱をとる。

夏 レシピ

オススメ

野菜たっぷりタコライス

1人前 野菜約170g(緑黄色野菜約75g)

食物繊維:9.5g

【材料(2人分)】

合いびき肉	200g
玉ねぎ	50g
にんじん	50g
大豆水煮	40g
かいわれ大根	1/4パック
ミニトマト	6個
リーフレタス	2枚
アボカド	1/2個
きゅうり	1/4本
オクラ	2本
コーン	大さじ2
ご飯	300g
卵	2個
おろしにんにく	小さじ1/2
ピザ用チーズ	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2と1/2
ウスターソース	大さじ2
カレー粉	小さじ1と1/2
コンソメ顆粒	小さじ1
チリパウダー(または一味唐辛子)	適量
塩・こしょう	適量
乾燥パセリ(お好みで)	適量



タコライスとは

白米に、レタス・トマト・チーズなどのタコス(メキシコ料理)の具材と、味付けしたひき肉(タコミート)を盛りつけた沖縄発祥の料理です。

「タコス」+「ライス」で『タコライス』と名付けられたといわれています。

今回のレシピでは、食物繊維とたんぱく質が豊富な大豆をプラスしてみました。

