



山を守る大切さ  
北方学園フィールドワーク

10月18日、北方学園の中学2年生20人が、工藤謙一さん(上永の内)が所有・管理する「メアサ100年の森」を訪れました。国土交通省延岡河川国道事務所が、治水につながる整備や取り組みなどを学ぶためのフィールドワークを計画。今回は、五ヶ瀬川上流域編として、工藤さんが手入れをする山に入り、樹齢102年になるメアサ杉の前に、木々や草花、森林整備の重要性などについて話しました。



八紘を掩ひて宇とせむ  
高天原・四皇子峯祭

10月13日、高天原・四皇子峯祭の式典が、四皇子峯社で開催され、神事と神楽の奉納が行われました。高天原は、くしふるの峰に降りたつた瓊瓊杵命らが、遠く高天原を遥拝した地として、また、四皇子峯は、この地でお生まれになった神武天皇とその兄弟である彦五瀬命、稲飯命、三毛入野命が祀られており、日本の神話や高千穂の神話史跡としても大切な場所となっています。



集落の活性化を支援  
山村リフレッシュ支援事業

10月7日、一般社団法人宮崎県治山林道協会(佐藤貢会長)が実施する「山村集落リフレッシュ支援事業」に、立宿八公民館(佐藤昭彦館長)が選ばれ、交付金の贈呈が行われました。本事業は、山村地域の有する県土の保全や自然環境の保全等の役割を果たす集落の活性化への取り組みに対し支援。立宿地区では、安全で気兼ねなく利用できるように手すり等の設置や備品購入を予定しています。



高千穂地区本部が2連覇  
宮崎県畜産共進会で団体優勝

10月4日、第65回宮崎県畜産共進会(肉用種牛の部)が、新富町で開催され、高千穂地区本部が団体優勝となり、2連覇を達成しました。第1類に出品した興和友成さん(上野)が優等2席。藤原和昭さん(三田井)が吉等賞。第2類に出品した林秋廣さん(田原)が優等2席。佐藤泰さん(上野)が吉等賞。第3類に出品した戸高清次さん(上野)らが優等首席。



好評につき第2弾  
世界農業遺産を活用した新製品誕生

10月21日、一般社団法人ツーリズム高千穂郷(代表理事藤本昭人副町長)が、世界農業遺産高千穂郷椎葉山地域活性化協議会と連携して開発・販売した商品「抹茶のテリーヌ」と「緑茶のガナッシュ」の第2弾として、「ハト麦ほうじ茶」、「柚子ケイク」、「柚子マドレーヌ」、「かげポン」、「マッシュフル」の5種類を新たに商品化しました。商品は、インターネットや道の駅などで販売をしています。



祭りと完成を祝う  
楯觸神社秋季大祭

10月14日、楯觸神社(後藤俊彦宮司)で、秋季大祭が行われました。あいにくの雨により、御神幸や幼児うなり相撲などが中止となり、神事のみとなりました。後藤宮司は、天孫降臨の神話になぞらえ先日、天眞名井周辺整備が終わった。この雨は完成したためでたい雨として、神様が恵みの雨を降らしたのではないかと考えることが順当ではないかとあいさつしました。



郷土を愛し豊かな心を育む  
みどりの文庫を寄贈

10月7日、一般社団法人宮崎県治山林道協会(佐藤貢会長)から、田原小学校(篠原光教校長)に「みどりの文庫」が寄贈されました。県内の小中学校を対象に、森林・環境に関する図書等を贈呈することで、児童・生徒が読書を通じて自然の大切さを認識し、郷土を愛する豊かな心を育んでもらおうと毎年実施。田原小学校では、書架や書籍の購入など図書室の整備を予定しています。



2期連続545日間を達成  
交通死亡事故ゼロ市町村表彰

10月7日、本町の交通死亡事故ゼロの期間が545日を達成し、宮崎県交通安全対策推進本部(河野俊嗣県知事)から表彰されました。最終の交通死亡事故の翌日から、市町村の人口に応じた基準日数(本町は545日)までが対象期間となっており、本町は令和5年3月28日から本年9月23日までの期間で達成。平成12年以降、通算8回目で、前回に続き2期連続での受賞となりました。



沖逢の世界観について  
夜神楽伝承者研修会を開催

10月23日、高千穂の夜神楽伝承協議会(後藤俊彦会長)が、高千穂の夜神楽の伝承育成やユネスコ無形文化遺産への登録に向けた取り組みとして、研修会を行いました。

基調講演では、宮崎県立看護大学大館真晴教授を講師に迎え「沖逢」の世界観について講演。高千穂の夜神楽の唱教・神楽は「地域の個性。高千穂の持つ多様性であり、高千穂の魅力である」と話しました。



トリックオアトリート  
ハロウィーンウォークin高千穂

10月27日、町国際交流事業実行委員会(吉村ヴィクトリア会長)による、ハロウィーンウォークin高千穂が行われました。

仮装した参加者らは、グループごとに分かれ、中央公民館をスタート。途中に設けられた3カ所のチェックポイントでは「トリックオアトリート」と言ってお菓子を貰いました。

ゴールの高千穂小学校体育館では、パーティーを開催。ダンスやゲームなどを楽しみました。



地域社会に貢献する  
㈱ケーブルメディアワイワイより寄付

10月24日、株式会社ケーブルメディアワイワイ(末次稔代表取締役社長/本社・延岡市)から、町政発展に役立ててほしいと、町へ寄付がありました。

贈呈式では、高野剛一代表取締役専務から町長へ目録が手渡され「地域の活性化や地域のみなさまが元気になればとの思いである。また、町とイベントや番組づくりなどに協力をしてもらいながら、全国へ発信していければ」と話しました。



10月27日執行  
第50回衆議院議員総選挙

10月27日に行われた「第50回衆議院議員総選挙」の本町の結果(小選挙区)は次のとおりです。

投票結果

当日有権者数	9,428人
投票者数	6,561人
投票率	69・59%
有効投票数	6,469票
無効投票数	92票

開票結果

長友 しんじ	2,093票
白江 好友	1,49票
江藤 拓	4,227票



第41回正調  
刈千切唄全国大会

グランドチャンピオン

飯干 彩有さん(高千穂町)



彩有さんは「今まで習ってきたことの全てが発揮できるような自分のことを信じてがんばった結果が実ったのでうれしい」とコメント。また、「民謡を習う小さい子どもたちが少ないことから、この後の世代に伝わらなくなることが不安であるので、これから1人でも多くの人に民謡の良さを知ってもらい、すばらしさを知る人が増えていくといいな」と感想を述べました。

10月5日、町武道館と町自然休養村管理センターにおいて、第41回正調刈千切唄全国大会が開催されました。大会には、全国から175人が出場し、力強く伸びのある歌声を披露しました。

審査の結果、飯干彩有さんが、16大会ぶりとなる地元からのグランドチャンピオンに輝きました。

女性成年の部

- 優勝 飯干 彩有 高千穂町
- 準優勝 飯干 好美 高千穂町
- 第3位 横山 くるみ 宮崎県宮崎市
- 敢闘賞 梅野 リ菜 宮崎県宮崎市

女性熟年の部

- 優勝 工藤 美子 熊本県熊本市
- 準優勝 松 かつみ 宮崎県日南市
- 第3位 藤崎 梅代 高千穂町
- 敢闘賞 馬場 幸子 福岡県広川町

女性高年の部

- 優勝 高見 春代 熊本県大津町
- 準優勝 末光 あけみ 大分県大分市
- 第3位 長友 知幸 宮崎県木城町
- 敢闘賞 淵 英子 大分県大分市

少年少女(高学年)の部

- 優勝 吉野 愛梨 大分県日田市
- 準優勝 吉野 可純 大分県日田市
- 第3位 吉野 貢平 大分県日田市
- 敢闘賞 渡邊 凜 宮崎県日南市



安田周平さん

日本民謡協会会長賞

飯干 彩有さん(高千穂町)  
安田 周平さん(門川町)

男性成年の部

- 優勝 山田 宣文 宮崎県門川町
- 準優勝 吉野 晃聡 大分県日田市

男性熟年の部

- 優勝 内山 弘 宮崎県川南町
- 準優勝 村島 晃 熊本県八代市
- 第3位 立野 康秀 大分県大分市
- 敢闘賞 久吉 正雄 宮崎県宮崎市

男性高年の部

- 優勝 安田 周平 宮崎県門川町
- 準優勝 中武 正勝 宮崎県綾町
- 第3位 時枝 憲幸 大分県宇佐市
- 敢闘賞 田村 孝 大分県木城町

少年少女(低学年)の部

- 優勝 太田 匠真 宮崎県宮崎市
- 準優勝 飯干 諒磨 高千穂町
- 第3位 山田 葵 宮崎県門川町



各部門優勝者のみなさん

## ふ 地域との交流 ふれあい交流会

10/30

押方小学校で、地域の方を招いた「ふれあい交流会」を行いました。

地域の方とのふれあいを通して、昔の様子や遊びを教わりながら交流を深め、学び合う心を育てることを目的として、地域の方と折り紙やかたななどの昔の遊びや空気どっぼう、おじゃみづくり、ミニ箱庭づくりなどを楽しみました。

田淵<sup>ろはな</sup>桜花さんは「おじゃみをつくった。縫うことが難しかったがうまくできた。授業でナップサックをつくるので、参考になった」と話しました。



## 岩 岩戸をPR 岩戸っ子スタンプラリー

10/16

岩戸小学校の3年生が、天岩戸神社西本宮で「岩戸っ子スタンプラリー」を行いました。

地域の人口減少を感じた子どもたちが、岩戸の良さを知ってもらおうと、参拝者に声を掛け、チェックポイントの本殿、社務所、徴古館、斎館、神楽殿を巡ってもらい、施設の案内やイラストを使った天岩戸神話の説明などをし、手作りのシールをカードに貼り付けました。

佐藤蒼一さんは「岩戸の良さを伝えられた。観光客も楽しめたい自分も楽しむことができた。岩戸の良さをいろいろな人にもっと伝えたい」と話しました。



## 福 不自由さを学ぶ 福祉体験学習

10/16

社会福祉協議会の職員を講師に迎え、岩戸小学校4年生が福祉体験学習を行いました。

目隠しやヘッドホンをし、手足におもりやサポーターを着けるなどして歩いたり、車いすの使い方を教わるなど、高齢者などが、普段どのような不自由をしているのか体験しました。

馬原侑<sup>ゆき</sup>さんは「歩くときや車いすの操作が難しく、これが毎日となるとすごいと思った」。佐藤花さんは「大変だった。アイマスクは真っ暗になり怖かった」と感想を述べました。



## 文 上野小中学校 文化発表会

10/5

上野小学校と中学校が、合同で文化発表会を行いました。

学年ごとによる上野白太鼓や棒術、神楽、エイサーなどの伝統芸能やダンスを披露。そのほか、児童生徒や地域の方々が手掛けた作品展示、読み聞かせグループ「おはなしの森」によるペーパーパペットシアター、上野在住「ララルー」の歌が披露されました。

本年度をもって中学校が閉校となるため、合同での開催は最後。中学生全員による演劇や合唱では、自然やふるさとを思う気持ちを込めた発表となりました。



## 米 収穫の喜びを味わう 刈り体験

10月

黄金色に色づいた稲穂が収穫期を迎え、町内各小学校で米刈りを行いました。

6月に田植えを行って約4カ月。ようやく実ったお

米の刈り取りができるようになり、地域の方や保護者、JA青年部の協力のもと、鎌の使い方を教わった子どもたちは、一斉に手刈りを始めました。小学校によってはコンバインやバインダーの機械を使い作業。束ねて稲架掛けるなどをしました。

慣れない作業に苦労しながらも、時間がたつにつれて手際よく作業を進めました。田植えから稲刈りを通して、米を作る苦労や収穫の喜びを体験することができました。



## EM 環境にやさしい 菌活性液づくり

10/16

町商工会女性部(児嶋佐代子部長)を講師に迎え、岩戸小学校5年生がEM液づくりを行いました。

環境問題について知ってもらおうと10年以上前から毎年行っているもので、米ぬかを水で溶いたものに糖蜜とEM菌を入れ2週間ほどで完成。31日に完成したEM液をプールに投入しました。菌の効果によりプール掃除が楽になり、河川や土壌が浄化されます。

児嶋<sup>ゆたか</sup>佑尚さんは「簡単につくることができた。みんなが使うところがきれいになってほしい」。工藤愛<sup>あみ</sup>実さんは「糖蜜のにおいが独特だった。父や弟が魚釣りが好きなので、川や海がきれいになって、おいしい魚を食べたい」と話しました。



## エ 豊見城市ジュニアリーダー エイサー交流

10/12

上野小学校の5・6年生と沖縄県豊見城市のジュニアリーダーによるエイサー交流が行われました。

ジュニアリーダーは、大太鼓やパーランクルのたたき方、腕角度や足の運び方、掛け声など、より細かな部分まで指導。子どもたちは、楽しみながらも真剣なまなざしで練習を繰り返しました。

平川結<sup>ゆき</sup>絆さんは「指導のおかげでうまくなった」。城田朋<sup>とも</sup>和さんは「キレが出るようになった。曖昧なところがうまくできるようになった」と話し、2人は「これからも伝統文化を受け継いでいき、後輩に伝えていきたい」と述べました。練習後は、バーベキューをするなどして交流を深めました。



## 令和6年度高千穂町立小・中学校の 全国学力・学習状況調査結果

4月18日に小学6年生と中学3年生を対象に実施された「全国学力・学習状況調査」について、本町の子どもたちの結果をお知らせします。

### 学力調査の結果

[参加状況] 小学6年生 80人、中学3年生 75人

	小学6年生	中学3年生
国語	本町児童は、全国平均・県平均ともに上回っています。 「話すこと・聞くこと」の領域で全国・県平均を大きく上回っており、「書くこと」「読むこと」についても全国・県平均を上回っています。	本町生徒は、全国平均をやや上回り、県平均を大きく上回っています。 「書くこと」の領域においてはよい成績となっていますが、「話すこと・聞くこと」と「読むこと」において全国平均を下回っています。
算数 数学	県平均を上回り、全国平均をやや下回っています。 「変化と図形」と「データの活用」は全国・県平均を上回っています。「数と計算」と「図形」が全国・県平均を下回っており、今後努力が必要です。	県平均をやや上回り、全国平均を下回っています。 「データの活用」で全国・県平均を上回っていますが、「数と式」と「関数」の力を習得することが今後の課題です。

### 学習状況調査の結果 【学力調査と同時に実施されたアンケートより】

	質問事項	小学6年生 (%)		中学3年生 (%)	
		本町	全国	本町	全国
生活	朝食を毎日食べている。	88.8	83.4	91.7	79.1
	学校に行くのは楽しいと思う。	87.6	84.8	91.7	83.8
	友達関係に満足している。	63.8	62.4	72.2	55.0
学習	平日、家で2時間勉強をしている(塾を含む)。	46.3	23.5	8.3	31.7
	ICT機器を活用して、分からないことを調べられる。	61.3	58.4	100.0	93.9

本年度の調査では、例年の国語、算数・数学の教科が実施されました。

本町の小学6年生の学力調査は、県平均を上回り、算数で全国平均をやや下回りました。中学3年生は、国語において全国・県平均を上回りましたが、数学が全国平均を下回り、「関数」や「数と式」の学力定着に向けた取組が課題となります。

学習状況調査の結果を見ますと、「平日、家で2時間以上勉強をしている」中学生の割合が、昨年度よりもかなり減少しました。学習時間が長いだけでは、学力向上にはつながりませんが、ある程度の時間確保も大切です。今後の取組に期待します。

「読書」は、読解力を向上させ、学力向上にもつながります。ご家庭におかれましても、SNSの利用やゲーム、通信機器などの使用に関する「きまりづくり」についての話し合いをもち、読書等に取り組む環境づくりや学習時間の確保へのご協力をよろしくお願いいたします。

## 地域おこし協力隊の そっちゃんちゅ! 高千穂

### 全国募集の広報イベントに参加してきました

秋も終わりに差し掛かり、厳しい寒さが襲い来る季節となってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 寂しい秋が嫌いな高千穂高校魅力向上コーディネーターの工藤です。

さて、今回は8月に高千穂高校全国募集の広報イベント「高校進学フェスin東京」に参加してきましたので、そのレポートをお届けしたいと思います。

高千穂高校は、全国からの生徒募集を円滑に進めるために「地域みらい留学」という制度に参加しています。

「地域みらい留学」は、全国130校を超える日本各地にある公立高校の中から、住んでいる都道府県の枠を超えて、自分の興味関心にあった高校を選択し、高校3年間をその地域で過ごす国内進学プログラムです。全国から生徒を募集している多くの公立高校がこの制度に加入しています。

今回私たちは、「地域みらい留学」が主催する「高校進学フェスin東京」というイベントに参加してきました。全国から80校の高校が集まり、ブースを出展して学校の説明を行う、合同説明会のようなイベントです。

東京都渋谷区にある国立オリンピック記念青少年総合セ

ンターで8月24日(土)25日(日)の2日間にわたり開催され、延べ590組の中学生とその保護者が来場しました。



説明会の様子

参加してみて、私がまずうれしかったことは、生産流通科(農業科)がとても人気だったことです。私個人としても高千穂高校で活動する中で、生産流通科のことを知れば知るほど魅力を感じていたもので、それが中学生にも伝わったことに感動しました。

高千穂町の基幹産業である農業を支える人材を育成する学科が、全国募集によってさらに盛り上がる未来が見えてきたなと感じました。そして、次にうれしかったことは、予想よりも多くの方が高千穂高校のブースに足を運んでくださったことです。2日間で延べ38組の中学生が来場してくれました。1校あたりの平均ブース来訪数27.9組というイベントだったので、本当に多くの中学生に来ていただいたこととなります。来場してくれた中学生は、自然に囲まれた暮らしや、世界農業遺産に興味を持っている

方が多い印象でした。

実際にこのイベントを通してつながった中学生は、実際に高千穂高校の見学に訪れたり、その後の学校説明会に参加したりしてくれており、生徒募集の観点から非常に効果的なイベント出展となりました。

令和7年度の生徒募集はいよいよ大詰めの際に差し掛かってきましたが、最後まで気を抜かず高千穂高校の魅力を全国に発信していきます。



高2留学で高千穂に来ていた子どもたちも集まってくれました



工藤 天裕  
Kudo Takahiro

高千穂町岩戸出身。  
令和4年4月に着任。  
総合政策課所属。  
高千穂高校魅力向上コーディネーターとして高千穂高校に常駐し活動中。  
恐れているものは「BeReal」。

# 子育て支援センター

## 10/31 ハロウィンパーティー

吉村ヴィクトリアさんといっしょにみんなでハロウィンパーティー。  
 仮装した子どもたちは、読み聞かせやダンス、ゲームなどを楽しみました。  
 おしまいに「トリック・オア・トリート」と言ってお菓子をもらい喜んでいました。



## 10/24 わくわく親子あそび

太陽スポーツクラブの先生を講師に迎え、町武道館弓道場で親子あそびをしました。  
 かけこや輪ぐりなどをして遊んだ後、最後は全員でパラバルーンを使ってお山のぼりや中にはいるなどして楽しみました。



●開館日 月曜日～金曜日  
 10時～15時30分  
 ●利用料 無料  
 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。

### ■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



**日比野豆腐店**  
 小野寺 史宜 著  
 東京の町なかにひっそりと佇む「日比野豆腐店」。店主を亡くし厳しいながらも手を取り合って店を切り盛りする家族を描く心揺さぶる家族小説。

### 【よりぬぎ】あたらしいあたりまえ。BEST101

松浦 弥太郎 著  
 ベストセラー「今日もていねいに。」「あたらしいあたりまえ。」「あなたにありがとう。」「しあわせを生む小さな種」の4作品の中から選りすぐられた、珠玉のエッセイ集。



**シルバー川柳14**  
**ワシだって財布の中はキャッシュレス**  
 (公社)全国有料老人ホーム協会 編  
 ポプラ社編集部 編  
 物忘れも、医者通いも、はたまたビミョーな夫婦関係も。シニア世代を中心とした、まさに人生の達人たちによる川柳傑作選。家族で仲間で楽しめる1冊。

# 今月の俳句

選者 佐藤守



- 上野小1年 戸高 颯真 **スーパームーン**  
月がでかくて  
きれいだな
- 上野小1年 佐藤 藍心 **ハロウィンで**  
おばけがきたよ  
たのしみだ
- 上野小1年 佐藤 晴紀 **あきまつり**  
ぼくがおどるよ  
かぐらまい
- 上野小1年 村手 マライ **くりごはん**  
あまかったよ  
おかあさん
- 上野小6年 濱田 璃依愛 **秋の空**  
どんどんはねる  
イルカショー
- 上野小6年 佐藤 絆樹 **秋になり**  
毛色が変わった  
動物園
- 上野小6年 佐藤 倫寿 **秋風と**  
ぼくはいつしよに  
歩んでる
- 上野小1年 伊東 勇 **お月みで**  
だんごをたべた  
うれしいな
- 高千穂小5年 興梠 ななみ **栗ご飯**  
ほくほくたいて  
おいしいな
- 高千穂小5年 後藤 璃空 **ハロウィンだ**  
仮装にまぎれた  
おばけたち
- 高千穂小5年 小林 琉稀 **夕ぐれの**  
夕日を見ながら  
秋おしむ
- 岩戸小6年 佐藤 麗愛 **年の暮れ**  
卒業近く  
切ないな
- 上野小6年 二子右 暖 **秋の旅**  
男女一緒に  
恋ばなし
- 押方小2年 甲斐 優晴 **登下校**  
楽しくくりを  
ひろったよ
- 田原小2年 迫田 日世里 **すいすいと**  
夕がたにとぶ  
赤とんぼ
- 田原小1年 竹次 茉莉香 **かわいいな**  
まつむしないた  
かたとまる
- 田原小1年 釣川 結那 **おいしいな**  
あきにはやっぱり  
さつまいも
- 田原小1年 有藤 大陽 **かまきりの**  
とがったかまが  
かつこい
- 高千穂中3年 甲斐 優芽 **風に乗り**  
木から飛び立つ  
もみじかな
- 押方小5年 安在 智恵理 **秋の食**  
クリ柿おいも  
山の幸
- 押方小5年 田淵 桜花 **もみじがり**  
銀杏ふんで  
笑い合う
- 押方小4年 飯干 里穂 **紅葉は**  
色とりどりの  
落ち葉まう
- 押方小3年 飯干 愛理咲 **帰り道**  
紅葉がひらり  
落ちてきた



## 気をつけましょう! 歯周病

歯の疾患といえば、むし歯をイメージされる方が多いかと思いますが、もう1つ、むし歯と並んで歯科の2大疾患といわれているのが歯周病です。

歯周病とは、歯垢(プラーク)のなかに含まれている細菌が、歯と歯茎の隙間から侵入し、歯茎に炎症を起こし歯茎が腫れたり出血する状態(歯肉炎)や、歯を支えている骨を溶かしてグラグラしたり、歯が抜けたりする状態(歯周炎)のことをいいます。

セルフチェックで、自分の歯と歯茎の状態を確認してみましょう。

### 歯周病のセルフチェックリスト



☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする



☐ 歯磨きのときに出血する



☐ 歯茎が下がり、歯と歯の間に隙間ができてきた



☐ 口臭が気になる



☐ 歯茎がときどき腫れる



☐ 硬いものが噛みにくい



☐ 歯がグラグラする

引用：厚生労働省 e-ヘルスネット

また、以下の項目に当てはまる方は、歯周病のリスクが高くなるといわれています。



● 中年期以降の方



● 喫煙習慣のある方



● 糖尿病の方



● 歯磨きの仕方が悪い方



● 妊娠中の方

引用：厚生労働省 e-ヘルスネット

歯周病は、初期段階ではほとんど自覚症状がでないといわれています。

予防の為に、定期的に歯科医療機関を受診し、歯と歯茎の状態を確認してもらいましょう!



## 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。

### ねんきん定期便(見本)



アクセスキー

### 「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。

### 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むことで、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

お寄せいただいたお問い合わせ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。

特定健診について。後期高齢者となり、これまでげんき荘でしてもらっていたが、これからは自分の良いときとなり、なかなか行く気になりません。行かないと思いつつも「まあいいか。この次で」となってしまう。私たちもげんき荘でしてもらうことはできないでしょうか。日時が決まっていれば必ず行くのに…。 (無記名)

### 福祉保険課より

貴重なご意見ありがとうございます。町民の方々から同じようなご意見をいただいております。令和7年度より後期高齢者の集団検診を検討しているところです。詳細が決まりましたら、改めてご案内させていただきます。

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6年12月  
31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)

今月の表紙



猿田彦命が一斗枱に上り四方拝する「彦舞」。日本神話では、天孫降臨の際に神々を案内したとされる神様です。児童を導く神(亀)として無事に大役を果たしました。

町の人口

Table with population statistics for November 1, 2024, including household counts, gender distribution, and migration data.

事件・事故

Table with crime and accident statistics for October, including traffic accidents, deaths, and injuries.

ふるさと納税

Table with information on hometown contribution tax, including number of items and amounts for October and the fiscal year total.

町税などの納期限

Table with tax payment deadlines for November, including municipal taxes, fixed assets, and water/sewerage fees.

祝!ご誕生 section listing birth announcements with names, dates, and family details.

香典返し section listing obituary notices with names, dates, and funeral details.

10月13日、町総合公園にて、高千穂町スポーツ協会(甲斐教也会長)主催の第30回町民ソフトボール大会が開催され、10チーム約180人が参加。NFD(西臼杵広域消防署)が、大会3連覇を達成しました。

編集後記 section with a reflection on the 'Mid-Autumn Festival' (中秋) and the 'Mid-Autumn Horse' (中秋馬肥) poem.

放送大学 入学生募集のお知らせ section providing details on enrollment, application methods, and contact information.

第24回宮崎県障がい者スポーツ大会出場者募集 section providing details on the sports event, including dates, locations, and contact information.

12月4日～10日は「人権週間」 section providing information on Human Rights Week, including dates, locations, and contact information.

中退共 中小企業退職金共済制度 section with a promotional graphic for the Small Business Retirement Savings Plan.

人権週間 section with a promotional graphic for Human Rights Week.

応援ありがとうございます

# 秋レシピ

オススメ

## しいたけシューマイ

材料(4人分)

- しいたけ …………… 8個 (直径5cm程)
- 豚ひき肉 …………… 150g
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- たけのこ水煮 …………… 大さじ2
- オイスターソース …………… 大さじ0.5
- 酒 …………… 大さじ0.5
- 片栗粉 …………… 大さじ1.5
- 塩 …………… 小さじ1/8
- 片栗粉 …………… 適量(傘にまぶす用)

1人あたり

エネルギー	糖質	たんぱく質	脂質	脂質
214kcal	9.2g	13.8g	12.2g	0.9g



### 作り方

- ①ボウルに豚ひき肉、オイスターソース、酒、塩を入れ、粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせる。
- ②別容器にみじん切りにした玉ねぎ、たけのこ、片栗粉を入れ、粉が全体にいきわたるようによく混ぜ合わせる。
- ③①に②を入れよく混ぜ合わせる。
- ④しいたけは軸をとり、傘の部分に片栗粉をまぶし③の肉だねを形を整えながら乗せる。
- ⑤クッキングシートをひいたフライパンに④を並べ、シートの下に水200mlを入れる。蓋をして中火で、10～15分加熱する。  
※水が蒸発してなくなった場合は水を追加してください。
- ⑥器に盛りつけて完成。  
からし醤油やポン酢をつけてお召し上がりください。



秋の味覚「きのこ」の中から、今回はしいたけを使ったレシピをご紹介します。  
しいたけは、低カロリーで食物繊維とビタミンDが豊富な食材です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促す作用があり、骨粗しょう症予防に有効な成分とされています。  
今回のレシピでは、たけのこと玉ねぎを使用していますが、長ネギや枝豆、コーンなど、好みの食材でアレンジ可能です。

