



木を利用した子育て・子育て環境の整備 ウッドスタート事業で積み木を贈呈

11月18日、本年度から本町で生まれた子どもに対して、木製のおもちゃを送る「ウッドスタート事業」を開始。第1号の安在さん（上押方）親子への贈呈式が行われました。

この事業は、赤ちゃんの頃は人生の中でも一番五感を使い生きていると言われおり、小さいころから木に触れることで感性を養い豊かな心を育むなど木育の一環としており、森林環境譲与税を利用しています。



校内で呼びかけ 募金活動で集めたお金を寄付

11月13日、高千穂小学校の高千穂みどりの少年団（山田有美香団長）から、町緑推進会議（会長は藤本昭人副町長へ、集めた募金を手渡されました。

団員らは、10月8日から3日間、学校の玄関に立つて募金活動を行い、募金したお札に折り紙で作った手づくりのネックレスやバッジを配布しました。

山田団長は「緑をたくさん増やすために使ってほしい」と話しました。



健康への感謝 車いすを送り続けて7年

11月8日、白瀬美保子さん（上野）が、車いす1台を町に寄贈しました。

白瀬さんは「今年も健康で働くことができた。町で有効に活用してください」とあいさつ。

町長は「これまでいただいたものについては、庁舎や病院等で使用。今回は、あまてらす館で活用させていただきます」とお礼を述べました。

白瀬さんから送られた車いすは、今年で7台目となりました。



日本近代登山の父をしのぶ 第37回宮崎ウエストン祭

11月3日、五ヶ所の三秀台で、第37回宮崎ウエストン祭町・日本山学会宮崎支部主催が行われました。

式典では、地元小学校児童による点鐘や献花などが行われた後、全員でウエストン祭の歌の合唱が行われました。式典終了後は、五ヶ所野菜集出荷場で田原地区村おこし推進協議会吉水寿二会長主催の交流会が行われ、歌や踊り、バザーなどで会場は盛り上がりしました。



国スポ・障スポの開催に向け 本町実行委員会を設立

11月25日、第81回国民スポーツ大会及び第26回全国障害者スポーツ大会「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」令和9年9月開催の高千穂町実行委員会の設立総会と第1回総会が行われました。

町長を実行委員会会長としたその他委員等の組織や事業計画などが決まり、正式競技「剣道競技」と公開競技「モルック」の開催に向け、町教育委員会に事務局を置き業務を行っていきます。



建設業を知るきっかけに 土木の日ふれあい祭り

11月16日、町総合公園で、高千穂地区建設産業団体連合会、西臼杵支庁、西臼杵3町主催の「土木の日ふれあい祭り2024」が開催されました。

土木学会が制定した「土木の日（11月18日）」にちなんで恒例行事として、土木・建設業の魅力をアピールする目的で開催。トンネル工事現場の見学会や建設機械の乗車体験、お菓子すくいや射的など、多くの家族連れでにぎわいました。



活力のある住みよい町と生きがいのある町づくり 第32回町民のつどい

11月9日、高千穂町武道館で、第32回町民のつどいが行われました。

式典では、園児の歌やダンス、コーラスグループの合唱、読み聞かせグループ「がらがらごん」の活動発表、大いちょう歌劇団の合唱、高校生ダンスが披露されました。また、町スポーツ協会設立50周年記念として、元サッカー日本代表でサッカー解説者「松木安太郎さん」による基調講演が行われました。



従業員も安して暮らせる町に 有限会社アズーロより寄付

11月5日、有限会社アズーロ（高須義男代表取締役）から、福祉に役立ててほしいと寄付がありました。

贈呈式では、赤木美咲専務取締役から町長に寄附金を手渡され「昨年に引き続き寄付ができたことをうれしく思う。食に携わる企業として、福祉にも役に立てることがあれば」とあいさつ。

町長は「福祉関連の施策に有効に活用させていただきます」とお礼を述べました。



【高千穂町表彰条例に基づき、町の政治、経済、教育文化、厚生、衛生など各般にわたり町政の振興に寄与・貢献された方々を町民のつどいにおいて表彰しました】

スポーツ推進活動

花田 忠則さん(三田井北)

平成20年から14年の永きにわたり、高千穂町スポーツ協会の会長として活動をされました。

また、昭和38年に高千穂町バレーボール協会を発足し、競技者や指導者、協会役員として、競技の普及に尽力するなど町のスポーツ振興や発展に貢献されました。



スポーツ推進活動

須藤 邦生さん(下河内)

昭和44年から20年の永きにわたり、高千穂町体育指導員として活動をされました。

また、田原地区の公民館対抗バレーボール大会の運営に50年近く携わり、現在は、運営委員長として、世代間交流や地域交流の一役を担うなど地域活性化に貢献されています。



茶業振興活動

飯干 敏光さん(水ヶ崎)

平成17年から12年の永きにわたり、高千穂町茶業振興会の会長として活動をされました。

傾斜地茶園での茶摘み機導入や複数品種の組み合わせによる作業の分散化など、茶業経営の近代化に取り組み、釜炒り茶産地の維持発展に貢献されています。



子ども見守り活動

土持 耕典さん(上永の内)

平成20年から16年の永きにわたり、毎朝、児童や生徒、地域住民に交通安全を呼びかける街頭指導を継続されています。

あいさつや声掛けを通じて子どもの見守り活動や青少年の事故防止など、誰もが安心して暮らせる明るいまちづくりに貢献されています。



県交通指導員会連絡協議会

功労者表彰

宮崎県交通指導員会連絡協議会(下田研士会長)から、交通指導員として、長年にわたり協議会の発展や県全体の交通安全の推進に貢献したとして、土持福男さん(笹の戸)が表彰されました。

土持さんは、昭和57年に町交通指導員に委嘱され、今年で43年目。地域住民の交通安全とともに子どもの成長を見守りながら、交通安全のために必要な指導及び交通安全思想の普及と高揚に務められています。



献血功労者表彰

防犯功労団体表彰

高千穂ライオンズクラブ(機貝助夫会長)が、長年にわたり献血活動の支援や推進に貢献したとして、日本赤十字社から金色有功章を受賞しました。

また、(公財)宮崎県防犯協会連合会(田代知代会長)から、朝夕の街頭指導やソフトボール大会の運営補助など、青少年の健全育成を積極的に行うなどし、安全・安心なまちづくりに貢献したとして、防犯功労団体として表彰されました。



明るい町づくり事業

優秀作品表彰

高千穂町商工会青年部(田尻哲朗部長)の「明るい町づくり事業」の優秀作品表彰式が行われました。

15回目を迎えるこの事業は、地域活性化を目的に、毎年町内の小学6年生を対象に作品を募集。今回は「高千穂の推し」をテーマに77作品の応募があり、その中から選ばれた12作品が表彰されました。

今後、応募された作品すべてが、小旗として町内に飾られることとなります。



県武道振興演舞大会相撲競技

優勝

第36回宮崎県武道振興演舞大会相撲競技の小学5年生の部において、高千穂相撲クラブの堀瑠琉華さんが優勝しました。

【その他の成績】

- ・小学5年生の部
第3位 飯干 苺香さん
- ・小学6年生の部
準優勝 亀井 太士朗さん
- ・中学生の部
第4位 堀姫萌華さん
- ・高校生の部
第3位 永野 航さん(高千穂高校相撲部)



熊 All English 11/26 本大学留学生と交流

高千穂中学校の3年生が、熊本大学の留学生と文化交流会を行いました。

熊本大学では、地域教育の向上化支援や留学生の促進、留学生教育の充実を目的として、今回8回目となる「熊本大学高千穂塾」を高千穂中学校で実施。アメリカ、フランス、インドネシアなどからの留学生や日本人学生らが訪れました。

学生らの自己紹介や生徒による町や学校の紹介の後、6つのグループに分かれ、それぞれ考えただるまさんが転んだや長縄跳び、じゃんけん列車などのゲームで交流をしました。

生徒らは「All English」ということもあり、司会や遊びの紹介、ルール説明など、どのようにすればうまく伝えることができるかを考え、準備を進めてきました。

フルーツバスケットで交流をした佐藤琉圭さんは「やる気やパワーをもらい、とてもいい交流となった。ルール説明をどのようにするか苦労した。話し方に気を付け、ジェスチャーを交えながらすることを心掛けた」と話しました。



ク トヨタ未来スクール 11/21 クルマまるわかり教室

押方小学校の4・5年生が、トヨタ未来スクールの事務局や地元販売店スタッフを講師に迎えトヨタ未来スクール「クルマまるわかり教室」を行いました。

クルマと環境の関係やクルマの基礎知識などを学んだ後、自動車会社の経営者になりきり、環境のことを考えながらクルマの生産や販売で利益をあげる「カー&エコゲーム」を通して、経営判断が、業績や環境にどう影響するかを体験しながら、経済の関わりについても学びました。

甲斐巴菜さんは「楽しかった。ゲームではお金をたくさん増やすことを心掛けた。今後は、ペットボトルをリサイクルしたり、電気を無駄に使わないよう環境にやさしくしたい」と話し、富高民人さんは「ゲームで表彰されてよかった。イベント開催を心掛けた。エコバッグを利用したりSDGsを考えながら生活していきたい」と話しました。



ク 「I want 〜」 11/29 クリスマスの飾付け

押方小学校で、一足早いクリスマスツリーの飾り付けを行いました。

吉村ヴィクトリアさんらにクリスマスについて話をしてもらった後、カードにプレゼントやイラストを描きました。また、丸や三角などの色紙やシールを持ったサンタクロースやトナカイに「I want 〜」と言って、飾りに必要な材料をもらい装飾を完成させました。

坂本孝大さんは「ゲームソフトをお願いした。英語もうまく話せ楽しかった」と話し、飯干虎徹さんは「手品の道具をお願いした。プレゼントがくるのが楽しみ」と話しました。

学 宮崎大学教育学部 11/18 校体験教育学習

上野小学校と中学校に宮崎大学教育学部の1年生15人が訪れ、学校体験学習を行いました。

学生らは、学校見学をした後、各クラスを授業参観。児童・生徒が学ぶ様子を見ながらメモを取ったり、図工や体育の授業に参加するなどしました。

初めはお互い緊張した様子でしたが、時間がたつにつれ笑顔が出始め、昼休みには、おしゃべりや一輪車で遊んだり、追いかけっこやサッカーなどをして楽しんでいました。



森 森林の大切さを学ぶ 11/19 林学習

押方小学校の3・4年が、西臼杵支庁林務課の林政・普及担当の上杉副主幹と板橋主査を講師に迎え、森林学習を行いました。

学校に落ちていたドングリの名前当てクイズなどをして森林について学んだ後、アラカシやクヌギのドングリを植えました。

植えたドングリは、早ければ12月中旬に芽を出し、出ない場合は、来年4月頃に出るとのこと。なお、しいたけの原木として利用するには15年ほどかかると説明を受けたこどもたちは、驚いた様子でした。

安在紘さんは「たのしかった。どングりにはいろいろな種類があることがわかったのでよかった。15年後に様子を見てみたい」と話しました。

宮 高千穂高校 11/16 尾野農場祭

高千穂高校生産流通科の生徒が育てた米や野菜、花などの販売会が行われました。

新鮮で質の高い商品がお店より安く購入することができるところから、開始前から長蛇の列ができました。

好評の高千穂牛小間切れ肉の販売では、今年も数を増やしたものの20分程で完売。米や野菜もすぐに完売となりました。また、情報ソリューション科生徒の手作りホットドッグや延岡しろやま支援学校高千穂校の生徒や先生が、丹精込めて作った竹刀ストラップやリバイブドデスク・椅子、多肉植物などの販売も行われました。

農業クラブ会長で畜産班の甲斐蓮土さんは「たくさんの方が来てくれて、とてもにぎわっていてうれしい。今年も牛肉があっという間に完売し驚いた。もち米や野菜がもう少し出せるとよかった」と話しました。



後期高齢者集団健診を実施します

これまでの後期高齢者健康診査は、医療機関での個別健診のみでしたが、令和7年度より集団健診を実施いたします。

かかりつけ医のない方に特におすすめします。ぜひご活用ください。

対象の方々には、1月上旬に送付する健診の一括希望調査に、案内文(健診日程入り)と後期高齢者集団健診申込書(オレンジ色の用紙)を同封しますので、希望調査票(ピンク色の用紙)と一緒にご提出ください。

集団健診を希望された方には、4月上旬に健診セットを送付します。

日程 令和7年 4月下旬頃(※申込制です。日時は個別にご案内いたします。)

場所 自然休養村管理センター

対象になる方

①高千穂町に住民票のある75歳以上の方で、入院・施設入所をされていない方
※生活習慣病で治療中の方も健診の対象になります。

②65歳以上で後期高齢者医療の障害認定を受けている方

健診内容

- ・医師の診察 ・身体測定 ・血圧測定 ・尿検査 ・血液検査
- ・心電図検査(医師が必要と判断した場合のみ)



世帯で希望される方お一人ずつ
必要事項をご記入ください。

《集団健診を希望しない方へ》

これまでと同じく医療機関での個別健診が可能です(健診の内容は、集団健診と同様)。

対象の方には、6月上旬ごろに改めて案内をお送りいたします。

ご自身に合った方法で、年に1回の健康診査をおすすめしています。

健康の保持・増進、病気の重症化予防のために、健診を活用しましょう！

【お問い合わせ】

役場福祉保険課 73-1202
保健センターげんき荘 73-1717

【集団健診申込書みほん(オレンジ色の用紙)】

令和7年度 後期高齢者集団健診 申込書	
後期高齢者の集団健診を希望する場合のみ、この用紙をご提出ください。 ※集団健診を希望しない方は、医療機関での個別健診が可能です。後日ご案内いたします。	
提出期限	令和7年 2月 7日(金曜日)
提出先	役場福祉保険課 ・ 保健センターげんき荘 ・ 各出張所
※太枠内をご記入ください	
住所	高千穂町大字
電話番号	自宅: 携帯:
氏名	生年月日
	昭和 年 月 日
介助の必要性: なし ・ あり(ありの場合:当日の付き添い者はいますか?: いる ・ いない)	
氏名	生年月日
	昭和 年 月 日
介助の必要性: なし ・ あり(ありの場合:当日の付き添い者はいますか?: いる ・ いない)	
氏名	生年月日
	昭和 年 月 日
介助の必要性: なし ・ あり(ありの場合:当日の付き添い者はいますか?: いる ・ いない)	
氏名	生年月日
	昭和 年 月 日
介助の必要性: なし ・ あり(ありの場合:当日の付き添い者はいますか?: いる ・ いない)	
【お問い合わせ】 高千穂町役場 福祉保険課 0982-73-1202	

令和7年度 健診・がん検診等希望調査について

令和7年度の各種健(検)診を実施するにあたり、世帯ごとに調査票を令和7年1月上旬に郵送します。

・提出期限: 令和7年2月7日(金曜日)

・提出先: **各世帯で個別に**各出張所、保健センターげんき荘、役場福祉保険課にご提出ください。※小組合長による回収はありません。

配布された全世帯の提出をお願いいたします！

【記入例】

〒882-1101 宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井〇〇〇 〇番地〇〇 高千穂 太郎 様 行政区 : 〇〇〇 班 : 〇〇		連絡先(電話番号)を ご記入ください (TEL :)							
令和7年度 各種健診・検診 希望調査票									
★ 期 限 : 令和7年2月7日(金曜日)									
★ 提出先 : 保健センターげんき荘 ・ 役場福祉保険課 ・ 各出張所									
● 検診(健診)ごとに、受ける場合は○、受けない場合はその理由を番号で記入します									
【集団検診(健診)を受ける場合】 検診ごとに○(受ける)を記入します 注意: **の検診は対象外です					【集団検診(健診)を受けない場合の理由】 1、勤務先で受ける 2、病院・人間ドックで受ける 3、今年度は町の集団検診(健診)は受けない				
整理番号	氏 名 生 年 月 日	国 保 特定健診	わけもん 健 診	結核 レントゲン	大腸がん	肺がん	子宮がん	乳がん	胃がん
11111	高千穂 太郎 昭和〇〇年〇月〇〇日	**	**	○	○	2	**	**	2
22222	高千穂 花子 昭和〇〇年〇月〇〇日	○	**	**	2	**	○	○	3
33333	高千穂 元氣 平成〇〇年〇月〇日	**	1	**	**	**	**	**	**
種 類	国 保 特定健診	わけもん 健 診	結核 レントゲン	大腸がん	肺がん	子宮がん	乳がん	胃がん	
対 象 者	国保加入者 40～74歳	20～39歳	65歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上	30歳以上	40～79歳	
時 期	4・9月	5～6月	4～9月			11月			

受ける場合→○
受けない場合→理由を選んで番号を記入
※「**」のない空欄の全てご記入ください。



■ 受ける【○】と希望された方には、健診・がん検診等の案内を行います。

■ 国保特定健診は【未定】または【未提出】の方にも案内予定です。

なぜ希望調査を実施しているの？

提出いただいた回答をもとに、各種健(検)診の希望人数を把握し、当日スムーズに受診することができるよう、希望者への案内や受診時間の割り振りを工夫することができます。

あくまで健(検)診を希望するかどうかの調査ですので、健(検)診の予約票ではありません。

※総合がん検診(40～69歳対象)をご希望の方は、別途保健センターでの申し込みが必要です。ご注意ください。

総合がん検診は、数種類の健(検)診を同日に受診することができます。対象者には別途『総合がん検診の案内』を同封していますのでご確認ください。

未来へのパスポート

～今月のテーマ～

芸術の秋！作者の想いのこもった「たかちほハートフル作品展」
「藤高霧島書作展」、「石井秀隣絵画展」を開催しました

「たかちほハートフル作品展」を11月22日(金)～24日(日)の3日間、高千穂町武道館で開催しました。

この作品展は、町内の園児や児童生徒が制作した作品や、町民の皆さんが生涯学習活動や創作活動において制作した作品を一堂に展示する作品展で、今回は42の団体・個人から約1800点の作品の出展がありました。

また、高千穂町出身で県立五ヶ瀬中等教育学校教諭の藤高祐太郎氏(雅号：霧島)の「ふじたか むとう藤高霧島書作展」と高鍋町在住で高千穂高校教諭や高鍋町美術館の館長を務められた「いしい ひでさと石井秀隣絵画展」を同時開催しました。

来場者からは「親子で見に来られて楽しい時間を過ごせました。」「作品を見ていると、その人の心に触れているようで心がほっこりするものばかりでした。自分も心を表せるステキな作品を作りたいと思いました。」「いくつになっても好きなことをして達成感を味わい、それが生きがいとなり元気でいられることと思います。感動しかありません」などの声をいただきました。

今回は出展された作品の一部をご紹介します。



出展団体

町内保育園・幼稚園、小学校、中学校、旭ヶ丘学童クラブ、延岡しろやま支援学校高千穂校、刺し子葩、キルトクラブ花みずき、さき織り会、小原流千穂会、高千穂俳句会、ふでの会、ふれあいサロンあけぼの、だるまくらぶ、高千穂町さんさんクラブ連合会、西臼杵地域障害者自立支援協議会、中央公民館講座、がまだせ若竹会議、高千穂町教育支援センター、教育委員会(高千穂町文化財絵画コンクール・人権作品展)

出展個人

武田奈津子(書)、甲斐愛光(神楽面)、佐藤淳子・竹石シズ子・渡邊正代(手芸)、甲斐立子(スクラッチアート)、戸高秀喜・飯干太治(絵画)、田上弘文(写真)

出展いただきました皆さま、ご協力ありがとうございました。

地域おこし協力隊の そうなっちゃ! 高千穂

全国募集の広報イベントに参加してきました

ツーリズム高千穂郷山下紘生です。主なミッションは、農泊、特産物を生かした商品開発に関わりながら、高千穂、椎葉山地域の魅力をPR広告していくことを担当します。

地域おこし協力隊として着任してから半年ほどたち、高千穂の暮らしにも慣れ、お気に入りの場所が増えてきました。高千穂での暮らしを家族みんな満喫しています。

今回は、地域おこし協力隊としてツーリズム高千穂郷で行ってきた農泊、特産品事業、SNSを使ったPR広告活動を紹介します。

農泊とは、日本の伝統的な生活体験や地元の人々との交流を楽しむことができる農山漁村滞在型旅行のことです。訪日外国人旅行者が増え、たくさんの方に農泊を体験していただいています。

農泊家庭の皆さまの笑顔、優しさ、ぬくもりのおかげで農家民泊に来た旅行者の方々が笑顔で帰られたことが心に残っています。



農泊体験でかっぱ鳥体験を行っている様子

特産品事業においては、昨年度に引き続き、本年度も新商品の開発、販売を行っています。柚子を使ったスイーツとポン酢、ハト麦ほうじ茶、椎茸パウダーを使用したスティックパイなど世界農業遺産認定地域の食材をぜいたくに使用した商品となっています。

商品はツーリズム高千穂郷オンラインショップおよび一部の商品では宮崎空港や道の駅にて販売中ですので、家族や友人へのお土産、自分へのご褒美としておすすめです。ぜひご賞味ください。



新特産品ラインナップ

PR広告活動ではツーリズム高千穂郷の公式Instagram、Facebook、TikTokを開始しました。

高千穂のおすすめスポット紹介や特産品、農泊の様子を写真や動画で伝えています。農泊のPR動画では宮崎県公式YouTubeチャンネルを担当するなど、主に宮崎県内で活躍するインフルエンサー「南国みー

とぼーる ぞのさん」に作成していただきました。農泊体験を分かりやすく、面白く紹介しているのでぜひご覧ください。まだまだ始まったばかりのアカウントですのでいいねやフォローの応援よろしく願いします。

高千穂の魅力を伝えきれていないと思いますのでおすすめスポットやグルメなど紹介していただけると幸いです。これからも高千穂の魅力を伝えられるよう努めて参りますので応援よろしく願いします。



【Instagramはこちら】



山下 紘生
Yamashita Koki

宮崎県日南市出身。
令和6年4月に着任。
(一社)ツーリズム高千穂郷所属。
主なミッションは農泊、特産品開発に関わりながら、高千穂郷・椎葉山地域、世界農業遺産の魅力をPR。

子育て支援センター

11/20 子育てハッピーアドバイス

西臼杵子ども・障がい者ネットワークアドバイザーの田畑寿明さんを講師に迎え、ハッピーに子育てをするための大切なポイントについてお話しをしてもらいました。



11/15 郷土料理教室

シニアサポートたかちほのみなさんと、神楽うどんやこんにやく、高菜ご飯のおにぎり作りを体験しました。
こんにやく作りが初めての人が多く、貴重な体験となりました。



●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。

■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(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



60歳のトリセツ
黒川 伊保子 著
老い、親子、夫婦、孫、友人、職場、いろんな「気になる」をぜ～んぶ捨てて、自分史上最高の人生がスタート！
64歳の脳科学者が伝えたい脳の秘密

ひまわり

新川 帆立 著
ある日事故に遭い、頸髄を損傷してしまったひまわり。リハビリを続けるも復職の夢は潰え、一念発起して弁護士を目指す。思い通りにならない身体でロースクールに通い始めるが、次々と壁が立ちはだかり……。落涙必至の、人生応援小説。



疲れた日でもできる10秒姿勢リセット
吉田 直輔 著
人気トレーナー吉田輝幸氏が考案。立ったまま・座ったままできるエクササイズが充実！スキ間時間にケアしたい方にもおすすめです。

たかちほの宝

令和5年4月・5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。



奈須 照くん



甲斐 皓貴くん

今月は、町内の小中学校から、74句の作品が寄せられました。

高千穂小4年 戸高 琉己	冬の夜 夜神楽のふえ なりひびく	田原小6年 新名 泰鵬	色付いて はかなく散りゆく もみじかな	田原小5年 佐藤 結香	冷たい手 焼き芋食べて 温まる	田原小5年 戸高 藍優	ストーブは 火の用心を 意識して	高千穂小4年 津田 千尋	クリスマス きれいな音が 舞い降りる	上野小6年 甲斐 叶真	本当は 僕もサンタに なりたいたい
上野小6年 佐藤 伴樹	サンタさん 優しい子どもに プレゼント	上野小2年 佐藤 すばる	冬休み 雪がふるのが 楽しみだ	上野小2年 佐藤 凛々奈	クリスマス ツリーをかざる 楽しみだ	上野小2年 木下 輝洋	クリスマス きれいな音が 舞い降りる	上野小6年 甲斐 叶真	本当は 僕もサンタに なりたいたい	上野小6年 甲斐 叶真	本当は 僕もサンタに なりたいたい
岩戸小5年 竹尾 心希	雪がふる サラサラサラと きれいだな	岩戸小5年 工藤 瑞季	一年の はやさ感じる おおみそか	岩戸小5年 木下 耀都	サンタさん たくさんくばる がんばって	岩戸小5年 木下 輝洋	冬休み こたつに入ると 気持ちいい	岩戸小5年 木下 輝洋	クリスマス きれいな音が 舞い降りる	岩戸小5年 木下 輝洋	冬休み こたつに入ると 気持ちいい
高千穂中3年 児嶋 尚亜	年初め 町に響くや 除夜の鐘	高千穂中3年 佐藤 優雅	見えるかな 足跡消える 霜の道	押方小4年 廣本 柚葉	クリスマス ツリーかざって 待つとくよ	押方小3年 戸高 美倉	クリスマス おおいぎわいの 家の中	押方小3年 戸高 美倉	クリスマス きれいな音が 舞い降りる	押方小3年 戸高 美倉	クリスマス きれいな音が 舞い降りる



今月の俳句



選者 佐藤 守

保健
だより

お問い合わせ

保健センターげんき荘

☎0982(73)1717

災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう！

大規模災害では、道路の損壊による物流のストップや工場等の被災により、スーパーやコンビニなどから一気に商品がなくなります。さらに、電気、ガス、水道等のライフラインが被災し、長期間にわたり日常生活に支障が出ることとなります。

ねんきん
便り

お問い合わせ

町民生活課 国民年金係

☎0982(73)1203

免除・納付猶予している人は追納がおすすめ

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除や猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が少なくなります。10年以内であれば、あとから納付（追納）できます。

使いながら備蓄 ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

(農林水産省の災害時に備えた食品ストックガイドより引用)



備蓄食品のポイント 最低3日分。できれば1週間分の食料と水！

災害直後は、炭水化物ばかりになりがちで、栄養が偏り、便秘、口内炎など体調不良を起こしやすくなります。

主食、主菜、副菜等を意識して組み合わせることで、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養バランスが整いやすくなります。



家庭備蓄ポータル

家庭備蓄の例

必需品	☐ 水 1人当たり1日3リットル ☐ その他の飲み物(お茶など) 水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水があれば一緒に用意しておきましょう	☐ カセットコンロ ☐ ガスボンベ(1人/1週間あたり約6本) ☐ 鍋・やかん
主食 エネルギーになる 炭水化物	☐ 米類(アルファ化米・パックご飯) ☐ カップ麺類 ☐ 缶詰パン、乾パン ☐ 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ☐ その他(シリアルなど)	
主菜 体をつくる たんぱく質	☐ レトルト食品 (牛丼の素・レトルトカレーパスタソース等) ☐ 缶詰(肉・魚)	☐ 大豆製品(大豆の水煮・豆乳・きな粉) ☐ 魚肉ソーセージ ☐ 乾物(かつお節・煮干し・桜えび)
副菜 体の調子を整える その他 (適宜)	☐ 日持ちする野菜類(玉ねぎ・じゃがいも等) ☐ 梅干し、のり、乾燥わかめ ☐ 野菜ジュース、果物ジュース ☐ 果物 ☐ ドライフルーツ	☐ 乳製品(スキムミルク・粉チーズ) ☐ インスタントみそ汁や即席スープ ☐ 調味料 ☐ 菓子類

免除・猶予を受けた期間の年金額

- 全額免除 …保険料を定額納付した場合の年金額の2分の1が年金給付に反映されます。
- 4分の3免除 …免除されない保険料を納付した場合、年金額の8分の5が年金給付に反映されます。
- 全額免除 …免除されない保険料を納付した場合、年金額の8分の6が年金給付に反映されます。
- 4分の1免除 …免除されない保険料を納付した場合、年金額の8分の7が年金給付に反映されます。
- 納付猶予・学生特例…納付猶予の期間は、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取るために必要な受給資格期間にカウントされますが、老齢基礎年金額の受給額には反映されません。

制度を利用している人は追納ができます

このような免除・猶予を受けた期間の保険料は、10年以内であれば後から納付(追納)して老齢基礎年金額を増やすことができます。例えば、平成27年1月分は令和7年1月末までに追納できます。

※免除などを受けた期間のうち、原則として古い期間から納付していただきます。

※免除などを受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、早めの追納をおすすめします。

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。

町道青葉通線の工事が行われ、道路がよくなることはありがたいが、土砂を積んだダンプカーの出入りにより、道路が汚い。対策を講じてほしい。
発注者としてのご指導をお願いします。
(匿名 50代)

建設課より

貴重なご意見ありがとうございます。
工事により発生する音も大きく、近隣住民の方へは大変ご迷惑をお掛けしております。
頂いたご意見につきましては、施工業者と協議をし対応したいと思います。
今後とも、特段の注意をもって施工にあたりたいと考えておりますので、ご指摘を頂いた以外にもお気づきの点等がございましたら、ご連絡いただけると幸いです。

郵便はがき

料金受取人払郵便

延岡局承認

74

差出有効期限
令和8年12月
19日まで

宮崎県西臼杵郡
高千穂町大字三田井 13 番地

高千穂町役場
企画観光課 行

〒882-1190

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



11月から2月にかけて、集落で夜神楽が始まりました。「高千穂の夜神楽」は、昭和53年に国の重要無形民俗文化財に指定されました。

町の人口



令和6年12月1日現在
※カッコ内は先月との比較
世帯 4,847戸 (-5)
人口 10,816人 (-23)
男 5,256人 (-12)
女 5,560人 (-11)
11月中の
転入 8人 転出 18人
出生 6人 死亡 19人

事件・事故



11月中の
事件(刑法犯) 件数 1件
交通事故
人身事故 件数 1件
死者 人数 0人
負傷者 人数 1人
物損事故 件数 29件

ふるさと納税



11月中の寄付金
件数 825件
金額 1966万6000円
令和6年度合計
件数 2856件
金額 7283万3500円

町税などの納期限



12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

(公社)宮崎県北法人会高千穂支部
竹村安博 支部長

一般寄付

高千穂町社会福祉協議会



祝!ご誕生
掲載を希望された方のみご紹介しています。
鈴木 結 ちゃん (二女・下川登)
亮史さん かなえさん
山之内 穂 ちゃん (三女・三田井北)
岳さん 景さん
興 莉 ちゃん (長女・下川登)
透磨さん 裕菜さん

香典返し

高千穂町社会福祉協議会(敬称略)

遺族名 (住所) 続柄 物故者

永野 澤子 (三田井東 義弟 今朝男
工藤やエ子 (神 殿 母 ハル子
田崎 誠志 (上川登 父 篤志
佐藤加代子 (三田井東 母 篤子
田邊 浩志 (黒 口 母 シツ子
佐藤 恒子 (下川登 母 美喜男
佐藤 光 (五ヶ村 母 テル子
興 貴俊 (下川登 父 利男
佐藤 忠良 (下組 妻 ヨシ子
甲斐 保臣 (山 附 従姉 サエミ



※固定資産評価審査委員会委員とは
固定資産課税台帳に登録された価格(評価額)に不服がある場合に、公正中立な立場として、評価額が適正に決定されたものであるかを審査します。



固定資産評価審査委員会委員
固定資産評価審査委員会委員として、佐藤章さん(上押方)が選任されました。
任期
令和6年12月1日から
令和9年11月30日まで

編集後記

▼「今年の漢字」は「金」
2024年の世相を1字で表す「今年の漢字」が「金」に決まりました。
理由としては、パリオリンピック・パリピックで、過去最多となる金メダル20個を獲得や佐渡島の金山の世界遺産登録新紙幣の発行。また、政治の裏金問題や闇バイトによる強盗事件、物価高騰などが反映されたようです。
毎年、この時期に恒例の「今年の漢字」は、日本漢字能力検定協会が主催するもので、今年で30回目を迎えました。インターネットやはがきなどで11月から募集を開始し、最も多かった字が選ばれるものです。
今回で「金」が選ばれたのは5回目。2000年、2004年、2012年、2021年とオリンピックが開催された年になります。ちなみに、2018年は、北京オリンピックの年でしたが、台風や豪雨、地震、猛暑などの自然災害が多く「災」でした。
みなさんの1文字は何でしたか? (三)

上下水道課から凍結防止対策のお知らせ

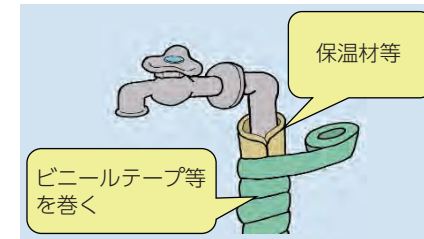
本格的な冬を迎え、寒波により気温がマイナス4度を下回ったり、氷点下の日が長期間続いたりすると、水道管が凍結して水が出なくなったり、破損したりすることがあります。

通常、凍結破損により水道料金が高額になっても**料金軽減の対象にはなりません。**

事前に対策をして、水道管を凍結から守りましょう。



凍結防止対策の例



【露出管の保護】

むき出しになっている水道管や、北側の日陰、風当たりの強い場所にある水道管は特に凍結しやすいので、あらかじめ保温材や毛布などを巻き付け、その上からビニールテープ等を巻いて保護をして下さい。

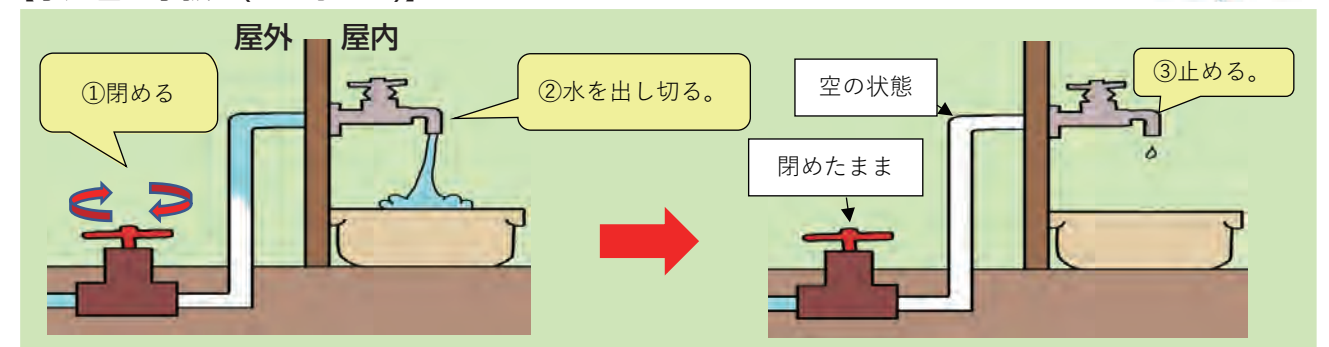


【水道メーター周りの保護】

水道のメーター周りも凍結しやすい場所です。発泡スチロールなどを袋に入れて、メーターや止水栓の周りに敷き詰めておくことも凍結防止の効果があります。



【水道管の水抜き(空き家など)】



凍結した場合の対処法 溶けるのを待つかタオル等を巻いた上から**ぬるま湯**をかけて下さい。

※熱湯は急激な温度変化で破裂の危険があるので絶対にかけないで下さい。

破損してしまったときは 高千穂町の指定給水装置工事業者に修繕を依頼して下さい。

事業者一覧は町ホームページで確認できます。

なお、宅内の修繕費用については利用者ご本人の支払いとなります。

問 上下水道課 ☎73-1209 ☎73-1232



鹿児島障害者職業能力開発校入校生募集

鹿児島障害者職業能力開発校では、障害のある方を対象に令和7年度入校生を募集します。

募集期間 令和7年1月6日(月)～2月14日(金) **訓練期間** 令和7年4月から1年間 **授業料** 無料(有料の寮あり)

訓練科目 情報電子、グラフィックデザイン、OA事務、介護福祉サービス、アパレル、ワークトレーニング

試験内容 筆記試験(国語・数学)および面接 問 鹿児島障害者職業能力開発校 ☎0996-44-2206

九州電力送配電から感電事故防止のお願い

釣りや風揚げなどは電線のない場所でお願ひします

当社管内でも釣り糸、凧、鯉のぼり、ラジコン飛行機などが送配電線に引っ掛かる事故が発生しています。釣りや風揚げなどをされる場合は、周囲に送配電線がないことを確認してください。万が一釣り糸や凧などが電線に引っ掛かった場合は、決して自分で取ろうとせず、最寄りの九州電力送配電にご連絡ください。

問 延岡配電事業所 ☎0800-777-9440

国勢調査とは？

どんな調査なの？

- ・国勢調査は、5年に一度実施する最も重要な統計調査です。
- ・日本に住むすべての人と世帯（外国人の方も含む）が対象です。

すべての人と世帯が対象なんだ！



調査結果は何に使われるの？

- 例えば
- ・高齢者福祉施策
 - ・防災対策・災害対策
 - ・新しいコンビニや店舗など企業の出店計画など

身近なことにも役立つんだね！



国勢調査は、私たちの暮らしに関わる重要な調査です。



調査の成功に欠かすことのできない「国勢調査員」を募集します。

市区町村では、「国勢調査員」として、調査業務に理解と誠意を持って携わっていただける方を広く募集しています。国勢調査において、調査員は調査の成功に欠かせない大切な存在です。

国勢調査員の仕事内容は、大きく5つです

- 調査員説明会に参加
- 担当地域の確認
- 調査についての説明と調査書類の配布
- 回答確認リーフレットの配布と調査票の回収（インターネット回答や郵送提出をした世帯は除く）
- 回収した調査票の整理と提出

過去に「国勢調査員」を体験された方の声

調査員として人の役に立てることにやりがいがあります。
30代 男性

いろんな経験をしてみたいと思い、挑戦してみました。
20代 女性

同じ町内でも、普段会うことがない人とも交流が増えてよかったです。
70代 男性

色々な人と知り合うことができました。
60代 女性

調査を通して、地域とのつながりが強くなったと感じます。
50代 男性

自分にとっても勉強になり、良い経験になりました。
40代 女性

さあ、一緒に！ 国勢調査員 大募集

令和7年10月1日に
国勢調査を実施します

日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とした、最も重要な統計調査です！

5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査2025



地域の未来のために！



暮らしをより良く変える力に！



地域の人と話す機会に！



自分のペースで働ける！



詳しくは、お住まいの市区町村の統計調査担当窓口までお問い合わせください。

国勢調査2025キャンペーンサイト

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



さあ、あなたのご応募をお待ちしています！

- ・国勢調査員として、調査業務に理解と誠意を持って携わっていただける方を募集しています。
- ・国勢調査員の身分は、総務大臣に任命される非常勤の国家公務員です。
- ・業務期間はおおむね令和7年8月下旬～10月下旬頃の予定です。報酬も支給されます。

詳しくは、お住まいの市区町村の統計調査担当窓口まで、お問い合わせください。



国勢調査2025キャンペーンサイト

<https://www.kokusei2025.go.jp/> 国勢調査2025

検索



総務省統計局・都道府県・市区町村



「後見人」ってなあ～に

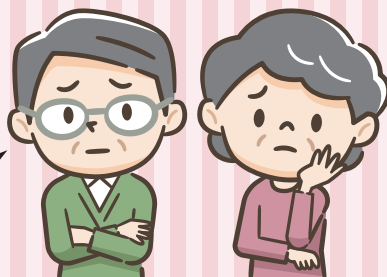
認知症のため通帳をなくしたり、
公共料金の支払い等、お金の管理
が難しくなってきた。

こんな人たちが…

施設入所や介護保険サービス等
を利用したいが自分で契約がで
きない。

一人暮らしの親が訪問販売や電
話販売で詐欺被害に遭うかもし
れない。

親亡き後、知的障がい等のある
子どもの将来が心配。



こんなとき「後見人」がお手伝いします。



できないこと

- ・身の回りのお世話
(買い物・家の掃除や調理)
- ・入院時の契約や退院時の支払い
(身元保証人・手術の同意)
など



身上保護 (契約など)

- ・訪問販売や悪徳商法の取り消し
- ・市役所や銀行などへの手続き
- ・入院時の契約や退院時の支払い
など



財産管理

- ・預金通帳や証書などの預かり
- ・水道代や電気代などの支払い
- ・負債(家賃や公共料金の滞納)を整理
など



成年後見制度について分からないことやお聞きになりたいことは次の相談窓口へご連絡ください。

【高齢者の窓口】

- 地域包括支援センター TEL:0982-72-6900
- 高齢者支援係 TEL:0982-73-1717

【障がい者の窓口】

- 西臼杵子ども・障がい者ネットワークセンター
TEL:090-4489-9432
- 福祉保険課 TEL:0982-73-1202

【総合相談窓口】

- 延岡・西臼杵権利擁護センター
延岡市山下町1丁目7番地9(高齢者福祉協会内) TEL:0982-20-4515

※高千穂町では、認知症や障がいなどで成年後見制度の必要性がある方が、安心して利用できるように、
行政や関係機関と連携して支援する機関(延岡・西臼杵権利擁護センター)を設置しています。



権利擁護センター
キャラクター
じん犬君



センターHP