



## ユネスコ無形文化遺産の早期登録に向け 高千穂の夜神楽伝承協議会定時総会

7月30日、令和7年度高千穂の夜神楽伝承協議会(後藤俊彦会長)の定時総会が、国民宿舎ホテル高千穂荘で行われました。

総会では、令和6年度の事業報告と収支決算、令和7年度の事業計画と収支予算、今年度役員改選による役員選出の議案が承認されました。また、町観光協会において、神楽の開催、伝承や育成を目的とした道具購入等の経費や公演時の交通費などの支援を行う報告がありました。



## 罪や汚れを払い清め無病息災 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。

神事では、大祓詞や祝詞奏上のあと、三田井地区神楽保存会による「杉登」が奉納され、出席者が御神前に玉串を供えました。神事終了後、「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汚れを移した人形(約6400枚)を神橋から川に流しました。



## 環境の変化に対応した高千穂の未来づくり 第1回たかちほ+未来共創会議開催

7月23日、第1回たかちほ+「プラス」未来共創会議が役場大会議室で開催されました。

第1回目の会合には、各種団体の代表ら26人が出席。会議の設置や委員長の選出が行われ、宮崎大学地域創成学部の根岸裕孝教授が就任。新たな拠点整備の必要性やそれに伴う「新たな道の駅」と「まちなか複合施設」の設置に関する基本構想や基本計画の策定などの議題について話し合われました。



## 安心安全な地域社会づくり 社会を明るくする運動メッセージ伝達

7月1日、高千穂地区(西臼杵)保護司会(谷川秀憲会長)と高千穂(西臼杵)地区更生保護女性会(興梠恭子会長)が、第75回「社会を明るくする運動」のメッセージ伝達を行いました。

保護司会廣末弥壽雄高千穂支部長が内閣総理大臣メッセージを、宮崎県知事メッセージを興梠会長が読み上げ、町長と町教育長に手渡し、犯罪や非行の防止、罪を犯した人たちの更生への理解や協力をお願いしました。



## New Face

新規採用職員の紹介 (令和7年8月1日付)



農林振興課 一般事務

ゆうや 西 優哉 (32)

高千穂町三田井(三田井東)

これまでの経験を活かし、高千穂町の発展のために精一杯がんばります。

## 高千穂町選挙管理委員会からのお知らせ

令和7年9月29日任期満了による高千穂町議会議員選挙につきまして、下記のとおり執行いたしますのでお知らせします。

記

1. 選挙日 令和7年9月9日(火)
2. 告示日 令和7年9月4日(木)
3. 期日前投票 令和7年9月5日(金)～8日(月)

○投票所入場券裏面の「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をはがすと「期日前投票宣誓書(兼請求書)」の様式になっています。期日前投票をする場合には、あらかじめ様式内の氏名・生年月日・住所等の必要事項を記入してくるとスムーズな受付ができ、混雑の緩和にもつながりますのでご協力をお願いいたします。

なお、投票日までに入場券が届かない場合や持ってくることを忘れた場合でも投票は可能です。

《大切な1票を棄権することなく投票しましょう。》

## 伝承される神影流・戸田流の技を披露 高千穂古武道棒術の祭典

7月27日、三田井地区棒術保存会(佐藤哲章会長)による第15回高千穂古武道棒術の祭典が行われました。

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、今年で15回目となった祭典は、初めての雨での開催。会場となった町中央体育館では、保存会員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。保存会では、現在会員を募集。興味のある人はぜひ！



## 7月20日執行 第27回参議院議員通常選挙

| 投票結果 |      | 開票結果 ※敬称略 |      | 当り有権者数 |      | 投票者数 |      | 投票率    |   | 有効投票数 |   | 無効投票数 |   |
|------|------|-----------|------|--------|------|------|------|--------|---|-------|---|-------|---|
| 北川   | 哲平   | 7         | 8票   | 9      | 343人 | 6    | 435人 | 68・88% | 6 | 329票  | 1 | 06票   | 3 |
| しげい  | くにあき | 7         | 76票  | 9      | 343人 | 6    | 435人 | 68・88% | 6 | 329票  | 1 | 06票   | 3 |
| 山内   | かなこ  | 1         | 993票 | 9      | 343人 | 6    | 435人 | 68・88% | 6 | 329票  | 1 | 06票   | 3 |
| ながみね | 誠    | 3         | 482票 | 9      | 343人 | 6    | 435人 | 68・88% | 6 | 329票  | 1 | 06票   | 3 |



# 地域おこし協力隊の そうなっチャ! 高千穂

## 世界選手権出場のご報告

企画観光課、地域おこし協力隊の倉戸ルカです。

今年の4月に開催された日本代表選考会2戦で総合順位4位の成績をおさめ、フリースタイルカヤック競技で2025年度の日本代表に選抜されました。

皆さまのご支援、ご声援のおかげで、6月にドイツ・プラットリンクで開催された世界選手権に出場してきました。

演技をするプラットリンクの会場は、世界でも屈指の演技しやすい川の流れの形状をしています。演技ができるのをとても楽しみにしていました。

ところが、現地に着いてみると全く雨が降っておらず、近年まれに見る渇水状態とのこと。練習がしたくても、ボートがガンガンと川底に当たってしまい技が出せません。そんな状態のまま確保していた数日の練習期間が終了してしまいました。

開会式では、町のメインストリートを封鎖して、セレモニーとパレードが行われました。



国際大会に出場すると、地域をあげて出場選手たちを歓迎してくれます。

いよいよ大会が始まると、気持ちが高まりました。

大会期間に入ると、上流にあるダム放水量のコントロールで、試合ができる最低限の水量が確保されました。

なかなか演技をするのが難しい環境でしたが、どの選手たちも条件は同じです。ドイツまで行って、大会中止になる可能性もありました。大会運営陣の尽力には感謝です。

ただ残念なことに、予選がはじまると通常の大会よりもケガ人が出ました。試合本番では悪条件の中でも選手がムリして演技をするためです。

結局、大会日程の半分くらいの段階で競技がキャンセルとなり、その時点での順位が今年の世界選手権の成績となりました。

私も、現地での練習不足で50位/63人中というふがいない順位で大会を終えました。



くやしい結果ではありましたが、応援していただいた高千穂町の皆さまのおかげで、世界の舞台で演技できる貴重な機会をいただきました。ありがとうございました！

スポーツを頑張っている町内子どもたちに、高千穂町から世界を目指せるという夢を持ってもらえたらうれしいです。



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。

## 全国高等学校総合体育大会 出場報告

高千穂高校女子剣道部(佐伯太郎監督)と相撲部(堀慎太郎監督)の永野航さんが、全国高校総体に出場するため、町長室を訪れました。

5月の県高校総体において、女子剣道部は、団体優勝を2年連続。また永野さんは、個人100kg級で優勝、無差別級で準優勝し初出場を決めました。剣道部寺坂恋羽主将は「自分たちの力を出し切り、結果で恩返ししたい」。永野さんは「1勝目指して頑張る」と意気込みを語りました。



## 全日本少年少女空手道選手権大会 出場報告

8月21〜27日に東京武道館で開催される「第25回全日本少年少女空手道選手権大会」に宮崎県代表として出場する高千穂松瀬館の甲斐登華さん(高千穂小6年)、甲斐伊麻里さん(上野小4年)、甲斐衣桜林さん(同小2年)、甲斐綿さん(同小1年)と指導者の佐保和弘さんが、町長室を訪れました。

登華さんは、「日々の練習で培った技術や精神を持って全力を尽くして頑張ります」と意気込みを語りました。



## 令和7年度 高千穂町消防団夏季点検・消防操法大会

7月26日、高千穂町消防団夏季点検・消防操法大会が、町武道館横駐車場において開催されました。時折り雨が降るコンディションのなか、各団員は優勝を目指し、これまでの訓練の成果を発揮しました。



第1分団機動部



第1分団第2部



第3分団第3部

### 自動車ポンプの部

第1位 第1分団機動部  
第2位 第3分団第1部  
第3位 第4分団第1部

### 小型ポンプ積載車の部

第1位 第1分団第2部  
第2位 第2分団第1部  
第3位 第5分団第2部  
第4位 第3分団第4部  
第5位 第4分団第2部  
第6位 第2分団第2部  
第7位 第1分団第1部

### 小型ポンプの部

第1位 第3分団第3部  
第2位 第1分団第1部  
第3位 第2分団第1部  
第4位 第4分団第2部  
第5位 第5分団第1部  
第6位 第3分団第2部  
第7位 第1分団第2部

※本年度から、県大会がない年は西臼杵郡大会を開催せず、町大会のみの開催となりました。

令和7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7年9月1日（月）～9月10日（水） また、受講料は単回ではなく、1講座の  
申込み先：高千穂町中央公民館 ☎0982-72-7219 受講料です。初回納入となります。

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①リース教室(定員10名)<br/>講師：三澤 理子 先生<br/>日時：11/10(月)、11/17(月)いずれか1日<br/>10時～12時<br/>場所：中央公民館<br/>受講料：200円<br/>材料費：3000円<br/>フレッシュな針葉樹から作る壁掛け<br/>Xmasツリー。好きな木の実を飾って世<br/>界に1つだけの飾りをつくりましょう。</p>  | <p>⑤生け花教室(定員15名)<br/>講師：吉塚 敬子 先生<br/>日時：12/25(木)<br/>10時～12時<br/>場所：中央公民館<br/>受講料：200円<br/>材料費：3000円<br/>生け花式のお正月用の花飾りをしま<br/>す。新しい年に素敵なお花を飾って迎<br/>えてみませんか？</p>                                         | <p>⑨里歩き教室(定員20名)<br/>講師：南條 良夫 先生<br/>日時：10/2、11/13、12/4<br/>毎回木曜日 9時～12時<br/>集合場所：中央公民館<br/>受講料：600円<br/>各地区の歴史の話や史跡等を見学<br/>しながら、ゆっくり歩きます。<br/>1回目は、玄武地区の予定です。</p> |
| <p>②健康麻雀教室(定員12名)<br/>代表講師：興枵 高彦 先生<br/>日時：10/10、10/17、10/24<br/>毎回金曜日 9時30分～12時<br/>場 所：中央公民館<br/>受講料：600円<br/>参考書代：858円(新規の方)<br/>今、話題になっている健康麻雀で、<br/>脳トレ(頭の体操)してみませんか？<br/>初心者もOKです。</p> | <p>⑥文化財を知ろう教室(定員8名)<br/>講師：安在 一夫 先生<br/>日にち：10/15(水)、11/19(水) 午前中<br/>1回目：水田開発にみる先人の功績(岩戸)<br/>2回目：高千穂と草部との交流(田原)<br/>講師：興枵 幸男 先生<br/>日にち：12/10(水) 午前中<br/>3回目：町の保護指定樹木等を見て回ります。(場所は後日)<br/>受講料：600円</p> | <p>⑩ハンドメイド教室(定員15名)<br/>講師：下鶴 エミ 先生<br/>日時：10/8、10/22、11/5<br/>毎回水曜日 10時～12時<br/>場所：中央公民館<br/>受講料：600円<br/>ご自宅のタンスに眠っている帯で、<br/>バッグなどの小物をつくります。</p>                 |
| <p>③健康太極拳教室(定員15名)<br/>講師：飯干 キク子 先生<br/>日時：10/10、10/24、11/7<br/>毎回金曜日 10時～11時30分<br/>場所：中央体育館サブコート<br/>受講料：600円<br/>ゆっくりと身体を動かす太極拳。深<br/>い腹式呼吸で長く息をして、長生きを<br/>目指しませんか？</p>                  | <p>⑦竹細工教室(定員10名)<br/>講師：小川 鉄平 先生<br/>日時：11/4、11/18、12/2<br/>毎回火曜日 10時～12時<br/>場所：中央体育館サブコート<br/>受講料：600円 材料費：3000円<br/>竹ひごの基本的な作り方を学んだあ<br/>と、「四海波」のかご作りをします。竹細<br/>工体験型コースになります。</p>                    | <p>⑪手芸教室(定員15名)<br/>講師：佐藤 淳子 先生<br/>日時：10/7、10/21、11/4<br/>毎回火曜日 10時～12時<br/>場所：中央公民館<br/>受講料：600円 材料費：500円<br/>ワンコインでつくるぬいぐるみ教室。</p>                               |
| <p>④クラフトバンド教室(定員15名)<br/>講師：田原 智恵子 先生<br/>日時：10/23、10/30、11/6<br/>毎回木曜日 10時～12時<br/>場所：中央公民館<br/>受講料：600円 材料費：3500円<br/>クラフトバンド(紙バンド)でA4サイ<br/>ズのバッグをつくります。お出かけ用<br/>の手ごろなサイズです。</p>         | <p>⑧ヨガ教室(定員12名)<br/>講師：児玉 愛里 先生<br/>日時：9/26、10/24、11/21<br/>毎回金曜日 10時～11時30分<br/>場所：中央公民館<br/>受講料：600円<br/>日頃がんばっている自分の心と身体<br/>にヨガで癒しと安らぎをプレゼントし<br/>ませんか？初心者の方も安心してどうぞ！</p>                            | <p>⑫お菓子教室(定員10名)<br/>講師：佐藤 なな絵 先生<br/>日時：10/27(月) 10時～12時<br/>場所：中央公民館<br/>受講料：200円 材料費：1000円<br/>作：マロンのオモニエール(クレープの<br/>巾着包み)</p>                                  |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          | <p>⑬パン教室(定員8名)<br/>講師：佐藤 ゆい 先生<br/>日時：10/20(月) 10時～12時<br/>場所：中央公民館<br/>受講料：200円 材料費：500円<br/>作：フライパンでつくるちぎりパン</p>                                                  |

### しょうゆを学ぶ しょうゆ塾

7/10

岩戸小学校の6年生が、「一般社団法人プロフェッショナルをすべての学校に」による「企業のプロフェッショナルとすべての学校をつなぐたい」プロジェクトとして、キッコーマン株式会社の講師とオンラインで結び「しょうゆ塾～自分たちの郷土料理を考えよう～」を行いました。

塾では、しょうゆが使われている食べ物やしょうゆのつくり方、魅力などについて学びました。

しゅうゆのおいしさには、5つの味(甘味、塩味、酸味、苦味、うま味)とともに300種ほどの香りから作られていることにはとても驚きでした。

児童らは、夏休みを利用してしょうゆを使った郷土料理を考え、次回(9月)の塾で講師に発表することになっています。



### 沖縄との繋がりを学ぶ イサー交流の歴史

7/15

上野小学校の5・6年生が、正念寺の吉村順正住職と下野八幡大神社の興枵順彦彦司を講師に「エイサー交流のきっかけになった沖縄との歴史学習」を行いました。

上野小学校では、姉妹都市交流事業として毎年、沖縄県豊見城市のジュニアリーダーが来校しエイサー指導を行っています。

今年は、戦後80年を迎えるにあたり、第二次世界大戦での学童疎開がきっかけとなり続く、沖縄と高千穂の繋がりを歴史などについて、児童らは熱心に耳を傾けました。



### いのちの大切さを学ぶ いのちの教育出前授業

7/2

押方小学校で、みやざき動物愛護センターの職員を講師に「いのちの教育」出前授業を行いました。

授業では、動物たちが生活をしている場所をペット・家畜・野生動物の3つに分類。人と動物のかかわり方や約束ごとを学び、いのちについて考えました。

聴診器を使って自分の心臓の音を聞く体験では、生きているということを実感することで、祖先から現在、未来へとつながるいのちの大切さについて学びました。

「人と人が共生するには、お互いの違いやよさを認めること。まずは、自分のよさに気づき自己肯定感を深めることが大切である。その上で、他人のよさを伝えてあげることがその人の新たな気づきとなる。そして、自分を好きになれば周りの人を大切にすることができ、命を大切にすることができる」と教えられました。





宮崎県民の野菜摂取量は約 100 g 不足しています。  
(県民健康・栄養調査の結果)

# 8月31日は野菜の日

## 1日350gの野菜を習慣に！

一般的な野菜料理 1 皿には約70gの野菜が含まれています。1日に5皿分で350 g が食べられます。毎日何皿食べているかチェックすることで、野菜不足の解消に繋がります。

## 小鉢 1 皿分の目安

ほうれん草のお浸し、かぼちゃの煮物、野菜サラダ、具だくさんのみそ汁、冷やしトマト

※野菜を多く使った料理は 2 皿分と数えます。  
野菜炒め、野菜カレー、ポトフなど

## 野菜の魅力～栄養たっぷり～

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なのは皆様ご存じでしょうか。今回は、4 つ栄養素を簡単に紹介させていただきます。

### βカロテン



人参やほうれん草に多く含まれる「βカロテン」は、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあるといわれています。

### ビタミンC



ピーマン、ブロッコリーに豊富に含まれる「ビタミンC」は、抗酸化作用を持ち免疫機能の維持にも役立つといわれています。

### カリウム



ほうれん草やアボカド、かぼちゃに多く含まれる「カリウム」は、体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧の予防の手助けをしてくれます。

### カルシウム



小松菜や春菊、チンゲン菜には、「カルシウム」が豊富で丈夫な骨や歯を作ります。



表面がなめらかでハリツヤがあるもの。茎の切り口は細いものの方が、芯も細いので、肉質がやわらかく、味わいもよく感じられます。人参に多く含まれる「βカロテン」は、油と一緒に摂取することで吸収率がアップします。皮付近に豊富な栄養素もありますので、気になるところだけ処理し、皮付きのまま調理してみてもいいかもしれません。



保健福祉総合センター げんき荘  
☎73-1717

## 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記するよう促します。

### 【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



# 子育て支援センター

8/5

## バスボムでツルツルに

甲斐まり映さん(三田井在住)を講師に、バスボム作りをしました。  
重曹・クエン酸・ヒマラヤ岩塩にエタノールを少しずつ足してできたベースに、お好みで香りや色を付けたり、おもちゃやドライフラワーなどを仕込むなどしてオリジナルのバスボムを作りました。  
今回のバスボムには、お肌がすべすべになる効果や温浴効果などがあるそうです。



●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

### ■広報紙を読んでの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



**低山からはじめるソロハイク超入門**  
大内 征 著  
初心者ソロハイクを楽しむためのステップを、分かりやすく解説で紹介する入門書です。ソロハイクのリスク、登山用具の基礎知識や賢い使いこなし術など、さまざまなノウハウを紹介します。

### 夏ののりきるラクごはん77

～灼熱の夏も「おいしい」をあきらめない、すべての人へ～

上田 淳子 著

暑い夏を元気に乗り切るための10のアイデア&77のレシピ。できるだけ手早く、キッチン滞在時間をできるだけ短く。でも、おいしさはあきらめない!ほてった体にスツとなじんで、満足できる味わいの料理ばかりを掲載した一冊。



**手を加えて、家を美しく。住まいを整える。**  
マガジンハウス 編集

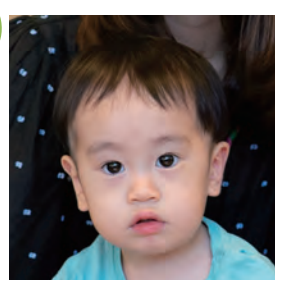
長く住んでいる家も時間が経てば使い勝手が悪くなってきたり、あちこち傷んだり。この本では、「リフォームやDIY」「収納や片付け、模様替え」「グリーンを取り入れ方」の3章からなる住まいを整える方法を紹介。

# たかちほの宝

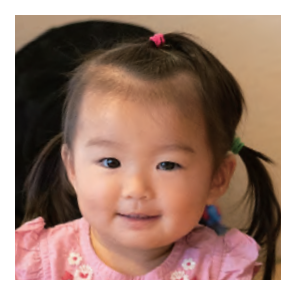
令和5年12月・令和6年1月生まれ

※1歳6か月健診で保護者の許可を得た方のみ撮影・掲載しています。

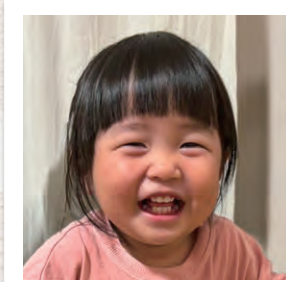
10月生まれ



ちはや 千颯くん  
櫻井



くるぎ さなちゃん  
黒木

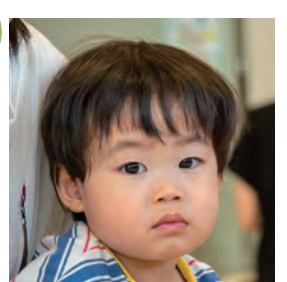


ひいな 緋七ちゃん  
橋本

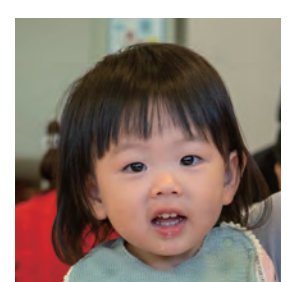


ブジェル ケヤンス  
BHUIJEL KEYANSHくん

10月生まれ



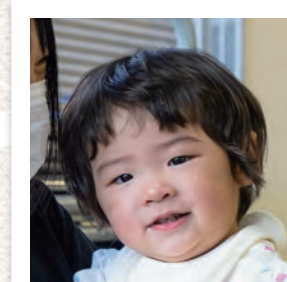
ゆきふみ 征郁くん  
興梠



にこ 笑光ちゃん  
橋本

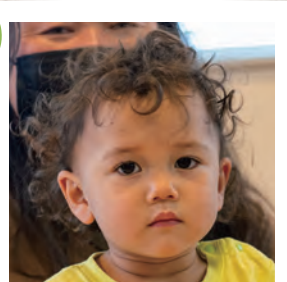


ゆいと 結仁くん  
山田

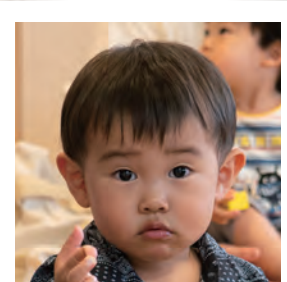


かのん 樺音ちゃん  
佐藤

11月生まれ



たき 滝ちゃん  
伊東



まなと 愛和くん  
馬原



さと 里ちゃん  
藤野



ケーシー サジャル  
K C SAJALくん

## 上野地区の避難所は、令和7年9月1日より上野出張所から上野小学校3階にかわります。

### 注意事項

- ① 避難所として使用できるのは **3階のみ**です。他の階に立ち入らないで下さい。
- ② 小学校の玄関から入り、**エレベーター**を利用して3階へ上がってください。
- ③ 学校の**備品**を使用しないでください。

明るいうちに早めの避難を心掛けましょう!





お問い合わせ 保健センターげんき荘 地域包括ケア推進係 ☎0982(72)6900

## 認知症に関する取り組み 『認知症サポーター養成講座』の紹介

### 【認知症は誰がなってもおかしくありません】

認知症は誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることも含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

認知症の人が地域で穏やかに過ごすためには、家族をはじめ、まわりの方の接し方も重要です。認知症に対する知識や周囲のサポートの方法などを理解し、接していただくことが、認知症の人の穏やかな暮らしにつながります。

今回は、取り組みの一部を紹介します。

### 【認知症サポーター中学生養成講座】

毎年、町内の中学校1年生を対象に開催しています。

内容は、「認知症の理解」「認知症の人と接するときの心構え」についてです。

そして、実際に介護を経験された方の体験談や認知症家族の会（ふじ光の会）の活動の話を交えて講話を行っています。

「あなたならこんな時どうする?」といったグループワークでは、みんな積極的に議論に参加し、感心するような発言も聞かれています。

令和7年度からオレンジリングの代わりに、“認知症サポーターカード”をお渡ししています。

### 【小学生にはキッズサポーターとして】

町内の小学校4年生を対象に、総合的な学習の時間で「認知症ってなあに?」の講話を行っています。内容は、年を重ねたとき身体の変化や認知症とはどんな症状があるのかを説明し、実際に自分たちは何ができるかを考えてもらいます。なじみやすいようにクイズ形式にしています。

田原小学校では参観日に開催し、保護者の皆さまにも一緒に参加していただきました。終了後は、意識向上のために、“キッズカード”と認知症家族の会（ふじ光の会）で作成した“草木染のハンカチ”をお渡ししています。



### 【認知症サポーターになりませんか?】

「認知症ってどんな症状なの?」「認知症の対応の仕方が知りたい」などについて、分かりやすく説明します。

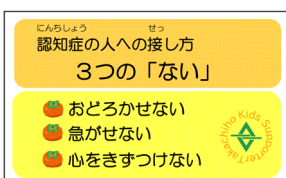
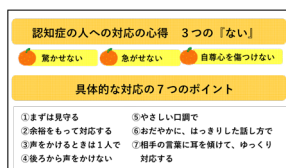
少人数でもOKです。お友達やご近所さん、地域の集まりで、いろいろな場にお伺いします。時間も要相談でお受けします。認知症について理解を深め、地域での支え合いにご協力をお願いします。

### 【令和6年度】

・町内の中学校1年生 ・天岩戸郵便局 ・高齢者大学

お気軽にご相談ください！

保健福祉総合センターげんき荘  
地域包括ケア推進係 ☎72-6900(直通)



お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

## 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3月末日までにあるときは、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

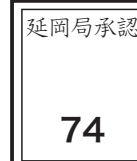
- 1級 103万9,625円+（子の加算額）…68歳以下  
103万6,625円+（子の加算額）…69歳以上
- 2級 83万1,700円+（子の加算額）…68歳以下  
82万9,300円+（子の加算額）…69歳以上

●2人まで …1人につき23万9,300円  
●3人目以降の子…1人につき 7万9,800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7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



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



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も可

## 今月の表紙



神影流が1614年(慶長18年)から、戸田流が1733年(享保17年)から続くといわれ、1969年(昭和44年)に町無形民俗文化財に指定されています。

## 町の人口

令和7年8月1日現在  
※カッコ内は先月との比較  
世帯 4,814戸 (-14)  
人口 10,623人 (-24)  
男 5,155人 (-13)  
女 5,468人 (-11)  
令和7年7月中の  
転入 13人 転出 19人  
出生 5人 死亡 23人

## 事件・事故

令和7年7月中の ※暫定値  
事件(刑法犯) 件数 2件  
交通事故  
人身事故 件数 3件  
死者 人数 0人  
負傷者 人数 3人  
物損事故 件数 30件

## ふるさと納税

令和7年7月中の寄付金  
件数 308件  
金額 928万6700円  
令和7年度合計  
件数 1211件  
金額 3625万6700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



**祝！ご誕生**  
掲載を希望された方のみご紹介しています。  
新名 伶来くん (長男・神殿)  
工藤 椰葉ちゃん (三女・黒口)  
佐藤 光真くん (長男・東岸寺)  
光奈さん 真理子さん  
藤原 未結ちゃん (長女・下川登)  
裕平さん 久留美さん  
富高 碧くん (長男・上永の内)  
一哉さん 春菜さん

## 編集後記

▼誌面の都合上、こんなところに登場してすみません。また、先月号の公民館長紹介にて、新任館長以外の館長にも「新」のマークがついておりました。申し訳ございません。併せておわび申し上げます。  
『暑さ寒さも彼岸まで』と申しますもの…。コメントはつぼりと。(三)



**香典返し**  
遺族名 (住所) 続柄 物故者  
池崎 亮一(町区) 妻 純子  
興梠 知子(浅ヶ部) 夫 憲男  
橋本 順子(下川登) 義父 武重  
甲斐 明美(日出) 兄 佐藤康弘

## 九州電力送配電から感電事故防止のお願い

送電線や配電線付近での作業や台風などにより電線が切れている場合は、電線には触らず、最寄りの九州電力送配電にご連絡ください。また、もしもの停電に備え『九州停電情報提供アプリ』(利用料無料)で、登録エリアの「発生停電」や「復旧見込み」「停電復旧」の情報をプッシュ通知でお知らせします。  
詳しくは、ホームページをご覧ください。  
九州電力送配電株式会社  
延岡配電事業所  
0800-777-9440

## 「国見ヶ丘観月祭～月見ル君想フ～」開催のお知らせ

日時 10月5日(日) 11:00～20:00  
場所 国見ヶ丘(雨天の場合は押方体育館)  
高千穂郷にちなんだ歴史語りやクイズ、草木染め・えりもの等の体験フーズ、山から海へと繋ぐマルシェを開催。  
夜には盆踊りと盛りだくさん♪子どもたちへお月さまからのプレゼントもお届けします。  
連絡先 国見ヶ丘観月祭実行委員会事務局 佐藤  
tel: 080-4024-0369  
e-mail: kunimigaoka.kangetsusai@gmail.com

## 令和7年度 看護職の復職支援研修

宮崎県看護協会では、看護職の免許所有者で、現在看護業務についていない方のうち、就業を希望する方に対して最近における看護についての知識および技術の修得をさせることで、職場復帰を容易にし、看護職員の確保を目的とした復職支援研修を行います。

**受講資格** 1) 未就業の保健師・助産師・看護師・准看護師で、受講後の再就職に意欲的な方  
2) 再就職をしているが、未就業期間が長く受講を必要としている看護職員

### 【延岡地区復職支援研修会】

**実施期間** 10月29日(水)、30日(木) ※半日から参加可能

**開催場所** 延岡市医師会病院

**プログラム**・1日目: 病院で学ぶ看護技術(1)、認知症看護を理解する  
・2日目: 病院で学ぶ看護技術(2)、ナースセンターの就業支援



### 【ハローワークで行う採血技術演習】

・講義と採血腕モデルを活用した演習

**実施日時** 令和8年1月14日(水) 13:30～15:00(13:00受付)

**開催場所** ハローワーク延岡(延岡市大貫町1丁目2885-1)

### 【就職準備セミナー】

**実施日** 令和8年1月15日(木) 13:30～16:00(13:00受付)

**開催場所** 宮崎県看護等研修センター(宮崎市学園木花台西2丁目4-6)

**参加費** 無料

**申込方法** 宮崎県看護協会の研修管理システム「manaable(マナブル)」より申し込みをしてください。

「manaable(マナブル)」での申し込みができない場合は、電話もしくはメールでお問い合わせください。

※「eナースセンター」に求職登録をされていない方は、事前に登録が必要です。

詳しくは、県看護協会にお問い合わせください。

**申込期限** 各開催日の1週間前まで

問 公益財団法人 宮崎県看護協会 ナースセンター(宮崎市学園木花台西2丁目4-6)

復職支援研修会 担当 荒川

☎0985-58-4525 ✉miyazaki@nurse-center.net

※その他、採血技術演習や点滴技術演習、ハローワークでの出前就業相談なども行っています。詳しくは、宮崎県看護協会のホームページ等をご覧ください。

<https://www.m-kango.or.jp/>



宮崎県看護協会



宮崎県ナースセンター

ネットでも買える!

**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**

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

**9月19日金 発売!** 発売期間 9/19金～10/19日 抽せん日 10/28日

宝くじ公式サイト

公益財団法人宮崎県市町村振興協会 各1枚 300円

# 夏 レシピ

オススメ

## 棒棒鶏 (バンバンジー)



1人分：エネルギー 183kcal  
糖質 6.9g 蛋白質 15.7g 脂質 7.0g 食物  
繊維2.0g 食塩相当量 1.8g

一口メモ：タレは、多めに作って冷奴にかけたり、春雨を追加してサラダ風に食べてもまた違った料理になって、楽しめると思います。

### 【材料(2人分)】

鶏むね肉 ..... 200g  
酒 ..... 大さじ1  
きゅうり ..... 1本  
トマト ..... 1個

### 《タレ》

A { すりごま ..... 大さじ 3/4  
ごま油 ..... 大さじ 3/4  
濃口醤油 ..... 大さじ 3/4  
酢 ..... 大さじ 1/2  
砂糖 ..... 大さじ 1/2  
味噌 ..... 大さじ 1/2  
にんにくチューブ ..... 小さじ 1/2

### 【作り方】

- ① 鶏むね肉を縦に開きにする。(鶏むね肉の中央に、厚さの半分まで縦に切れ目を入れる。切れ目から左右に、切り離さないように包丁を入れ、均等な厚さに切り開く。)
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、酒を入れて、①を火が通るまで弱火で5～6分茹でる。水気を切って、粗熱をとってから繊維にそって細く割く。
- ③ きゅうりは千切り、トマトはへたを取り除き、薄く輪切りにする。
- ④ ボウルに「A(タレ)」の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にトマト、きゅうり、鶏肉を順に盛り、タレをかける。

お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

## 100歳のお誕生日 おめでとうございます



菅 久男さん(大正14年7月4日生)

これからもお元気で  
お過ごしください

菅久男さんが、めでたく100歳を迎えられました。  
久男さんは、1人っ子として上野(黒口)に生まれ、海軍の兵士として中国へ行き、終戦を迎えました。

上野に戻った久男さんは、21歳のときに敦子さん(15年前に他界)と結婚。実家の牛、米、大豆、とうきびなどの農業と養蚕業を手伝った後、ミシン販売の営業職として九州の各地を回りながら、5人の子どもを育て、現在では孫11人、ひ孫12人、玄孫2人と恵まれています。

30年ほど勤めた会社を退職後は、延岡市に住まれ、蜂取りなどを趣味にしていたそうで、特に体は鍛えてはなかったものの、片手で腕立て伏せができるほど腕っぴしが強く、櫛触神社の相撲大会に出場をしたりしていたそうです。

家族の心配もあり、3年前に高千穂に戻られて施設に入所されていますが、施設の職員曰く、元々よくラジオ体操をしたり、パズルやジェンガを器用にするとのこと。また、食事の際の「いただきます」「ごちそうさま」の号令を担当しているそうです。

子の美生子さんは「元気で長生きをしてほしい」と話しました。



広報高千穂

2025.8 \* No.707

www.town-takachino.jp

田久保の19.2秒(非公式記録)  
「高千穂」の広報誌は毎月20日発行



編集・発行/高千穂町企画観光課広報係  
〒882-1192 宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井13番地  
TEL 0982-73-1212 FAX 0982-73-1234