



地域の高齢者が行う地域貢献活動 日本生命財団「生き生きシニア活動顕彰」

公益財団法人日本生命財団（長谷川靖理事長）が行う助成事業「人間性・文化性あふれる真に豊かな社会をめざして」の1つ、「生き生きシニア活動顕彰」（高齢者が主体となって行う地域貢献活動）を高千穂ひかりの会稲葉和子会長が授賞しました。

同会は、約22年前に発足。現在には6人の会員で、主に町が毎月発行する広報誌を視覚障害者のために音訳する活動を行っています。



地域社会に貢献する （株）ケーブルメディアワイワイより寄付

8月26日、株式会社ケーブルメディアワイワイ（福田達也代表取締役社長／本社・延岡市）から、町政発展に役立ててほしいと、町長室で寄付金の贈呈式が行われました。

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、「町の発信や文化継承など、いろいろな形で弊社の情報ツールを用いながら、後世に伝えていく役割のひとつとして貢献できれば」とあいさつしました。



高品質で色鮮やか 花き園芸組合が夏の花を贈呈

8月8日、高千穂町花き園芸組合（土持陽宏組合長）が町長室を訪れ、甲斐町長と町議会職員、町助役議員に、町内で栽培された色鮮やかな小菊やリンドウ、ホオズキなどを贈呈しました。

土持組合長は「暑い日が続くが、生産者はがんばってきれいな花を作っている。燃料や肥料価格の高騰、後継者不足など厳しい経営が続いており、今後ともご支援とご協力ををお願いします」とあいさつし手渡しました。



姉妹都市30周年 豊見城市長らが表敬訪問

8月1日、沖縄県豊見城市の徳元次人市長と同市議会外間剛豊議長、昨年度（6月から3月末）姉妹都市人事交流で本町に派遣されていた中江誠主任主事が、町役場を表敬訪問しました。

豊見城市（旧豊見城村）とは、太平洋戦争中の学童疎開が縁で、終戦後50年を迎えた1995年に姉妹都市盟約を締結。本年度30周年を迎え、スポーツ少年団やエイサーなど、さまざまな交流が続いています。



9月9日執行 任期満了による高千穂町議会議員選挙結果

9月9日に行われた「高千穂町議会議員選挙」は、定数13人に対し、立候補者14人で争われました。

10日、役場大会議室において当選証書付与式が行われ、甲斐通久町選挙管理委員会委員長から一人ひとりに当選証書が手渡されました。

・当日有権者数	9,179人	(男 4,398人／女 4,781人)
・投票者数	6,758人	(男 3,248人／女 3,510人)
・投票率	73.62%	(男 73.85%／女 73.42%)
・有効投票数	6,730票	
・無効投票数	28票	



当	佐藤 さつき	858票
当	桐木 敏隆	769票
当	馬原 英治	747票
当	富高 健一郎	665票
当	本願 和茂	475票
当	中島 早苗	472票
当	工藤 博志	429票
当	板倉 哲男	399票
当	市野 辰廣	392票
当	佐藤 春男	360票
当	磯貝 助夫	345票
当	佐藤 孝子	331票
当	田中 義了	251票
	藤田 利廣	237票

※敬称略

めんそ〜れ 沖縄県豊見城市とのスポーツ交流

8月15日からの3日間、豊見城市スポーツ少年団のサッカー団員12人と指導者らが来町。16日に西臼杵FCの団員らとの交流試合やバーベキューをするなどし交流を深めました。

歓迎式では、豊見城市のサッカーチーム「とみしろGMC」代表と那嶺祐真さんは「高千穂町の文化や歴史、自然を学びながら交流を深めたい。交流試合では、ベストを尽くして全力で楽しみたい」とあいさつしました。



「高千穂町花の日」キャンペーン 町内の事業所へ花を贈る

8月8日、高千穂町花の日推進会議会長・甲斐宗之町長が町内11事業所を訪れ、リンドウや小菊、ホオズキを贈りました。

町では、花卉栽培の振興と花に彩られた住みよい町づくりの推進のため、8月7日を「高千穂町花の日」として制定しています。

花束を受けとった高千穂町商工会の藤本浩会長は「すばらしい花をいただき、大変うれしい。事務所に飾ってみなさんにお披露目したい」と話しました。





高齢者の定期予防接種のお知らせ

带状疱疹ワクチン

◇定期接種対象者

- ① **年度内**に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方
- ② 60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
※令和7年度から5年間の経過措置として、65～100歳までの5歳刻みで、**過去に带状疱疹の予防接種を受けたことのない方**が順次定期接種の対象となります。年度によって対象者が異なるため、接種の機会を逃がさないようご注意ください。
※令和7年度に限り、100歳以上の方は全員対象となります。



◇対象期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日

◇自己負担額等

ワクチンの種類	接種回数	接種スケジュール	自己負担額
生ワクチン	1回(皮下接種)	—	2500円
組換えワクチン	2回(筋肉内接種)	2カ月以上の間隔を置いて2回接種	6500円／回

※生活保護世帯は無料(生活保護受給証明書が必要)

◇接種できる医療機関：町内医療機関もしくはかかりつけ医(事前に医療機関にお問い合わせください)

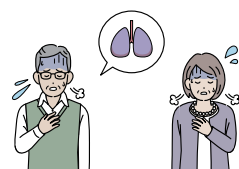
※県外医療機関で接種される場合は、保健センターで「事前申請・接種医療機関への依頼書」の発行が必要です。接種前に必ず連絡をしてください。

！ 組み換えワクチンの接種を希望される場合は、対象期間内に2回目の接種が完了できるよう、令和8年1月中には1回目の接種を済まされてください。令和8年4月以降は全額自己負担となります。

高齢者肺炎球菌ワクチン

◇定期接種対象となる方(①、②、③を通じて生涯で1回のみ)

- ① 65歳の方



！ 定期接種の機会とは65歳の誕生日から66歳を迎えるまでの1年間です。
対象の方で、接種を希望する方は、接種の機会を逃がさないようご注意ください。

- ② 60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方
- ③ 60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
※過去に23価肺炎球菌多糖サッカライドワクチンを接種したことがある方は対象外です。

◇自己負担額：2500円(生活保護世帯の方は無料※生活保護受給証明書が必要)

◇接種できる医療機関：町内医療機関もしくはかかりつけ医(事前に医療機関にお問い合わせください)

※県外医療機関で接種される場合は、保健センターで事前申請・接種医療機関への依頼書の発行が必要です。接種前に必ずご連絡ください。

※各予防接種の詳細につきましては、町ホームページをご覧ください。 [高千穂町 検診・予防接種 検索](#)

お問い合わせ：保健センターげんき荘 健康づくり係 ☎73-1717

佐藤イサさんが、めでたく100歳を迎えられました。

イサさんは、7人兄弟の3番目として岩戸(上永の内)で生まれ、県立高千穂実業学校女子部を卒業後は家の農業を手伝い、20歳のときに榮男さん(15年前に他界)と結婚しました。

榮男さんが陸軍学校の教官であったことから、結婚後は岡山や熊本などで過ごし、終戦後に高千穂に戻りました。

米やたばこ、牛やブロイラーなどの農業をしながら10人の子どもを育て、現在では孫13人、ひ孫17人、玄孫2人と恵まれています。

イサさんは運動が得意で、60歳過ぎでの祖母山登山や80歳をすぎまでバイクに乗っていたそうです。また、高校生の頃から詠み始めた俳句では、95歳で特選をもらうほどの腕前ようです。

ご家族の話では「トンチが利き、遠慮なく何でもすぐ口に出すことがストレスをためずに長生きする秘訣ではないのかな」とおっしゃっていました。

現在、イサさんは施設に入居していますが、二女のくにさんは「これからも楽しんで長生きしてほしい」と話しました。



佐藤 イサさん(大正14年8月3日生)

「落葉道 かさこそ歩く ちさい足」
「この嫁と 長く生きたし 桐の花」

**100歳のお誕生日
おめでとうございます**
これからもお元気でお過ごしください



田尻 トミさん(大正14年8月5日生)

田尻トミさんが、めでたく100歳を迎えられました。
トミさんは、9人兄弟の3番目として三田井(上川登)で生まれました。

尋常高等小学校を卒業後は家の農業を手伝い、18歳で吉さんと結婚をしましたが、戦争で亡くなったため、21歳の時に吉さんの弟の光さん(8年前に他界)と結婚しました。

結婚後は、養蚕などの農業や田上薬局に勤めながら5人の子どもを育て、現在では孫15人、ひ孫22人、玄孫3人と恵まれています。

トミさんは、96歳まで鋤や鎌を持って毎日のように畑に出掛けは野菜作りをしていたそうで、寝込んだ姿を見た記憶がないとのことでした。また、好き嫌いなく何でもよく食べ、趣味のカラオケや編み物などの手芸

で手先を使ったり、体をよく動かしていたことが長生きの秘訣ではいかと家族はおっしゃっていました。

現在、トミさんは施設に入所していますが、長男の元宏さんは「体調が心配だが、これからも長生きしてほしい」と話しました。

もっと知りたい！高千穂高校

～高千穂高校魅力向上推進委員会～

少子化や都市部への人口流出の影響で、県内だけでなく全国の地方の公立高校では、定員を満たせない学校が増えています。高千穂高校もその例外ではありません。

かつては1,000人を超える生徒が在籍していましたが、今では270名程となりました。

「このままではいけない」

そんな思いから令和3年に「高千穂高等学校魅力向上推進委員会」が組織され、高千穂高校と西臼杵3町が力を合わせて、高千穂高校の魅力をもっと多くの人に知ってもらうための取り組みを進めています。

委員会の理念とビジョン

理想委員会理念

- ・西臼杵郡の未来づくり、人づくり

委員会ビジョン

1. → 持続可能で住み続けたい地域・未来づくりへの貢献
2. → 地域課題に向き合う主体性の醸成
3. → 個別最適化された教育の実践
4. → 高千穂高校の魅力をもっと多くの人へ



数値目標

次の3つを今年度の目標に掲げ、魅力向上の活動を進めます。

1. → **進学率** 郡内の中学校卒業生における高千穂高校の進学率………65%
2. → **定住意識** 将来的に西臼杵郡内で定住、Uターンしたい生徒の割合………25%
3. → **魅力化指数** 高千穂高校在校生のうち、高千穂高校が魅力的だと思う割合………100%

令和7年度事業

学力向上プロジェクト

- ・民間塾と連携した学力向上支援事業
- ・校外公開講座等受講支援事業
- ・進路実現支援事業

地域協創プロジェクト

- ・地域連携活動支援事業
- ・全国枠導入支援事業
- ・地方創生人材育成事業(新規)

事務局運営

- ・委員会開催
- ・広報活動
- ・魅力向上に関するアンケートの実施

魅力向上推進委員会では、オンライン塾の活用や面接・小論文対策の支援、地域と連携した探究活動やボランティア活動の支援を通して、生徒一人ひとりの学力向上と進路実現を支援し、高千穂高校の魅力化を進めています。

学校へ行こう



今年も大好評 信茶の販売

8/5・6

高千穂高校生産流通科の生徒が、実習で生産・加工をした釜炒り茶「安信茶」の店頭販売を行いました。

流通や地域とのつながりを体感することを目的として、毎年この時期に開催。例年にない暑さの影響からか、ペットボトルの売れ行きがよく、早い段階で予定していた数が完売となりました。

3年生の姫野敬太さんは「生産や加工が大変だったが、おいしかったとお客さんからの評判もよく、たくさんの人に買ってもらえたのでうれしかった」と話しました。



豊見城市ジュニアリーダ ーイサー交流

8/9

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によるエイサー交流が行われました。

毎年、沖縄県の伝統芸能「エイサー」を練習し、学校行事やサルタフェスタなどで披露。今年は、当日に開催された「上野ふれあい夜市」で披露しました。

午前から始まった練習は、昼食を挟み午後まで行われ、途中、自己紹介やジュニアリーダによるクイズで一息つきながら、大太鼓やパーラングーのたたき方、腕の角度や足の運び方など、細かな部分まで指導。子どもたちは、真剣なまなざしで練習を繰り返しました。

夜に上野体育館で行われた「上野ふれあい夜市」では、衣装に着替え練習した3曲の演舞を披露。太鼓の音が体育館中に鳴り響き、踊り終わると盛大な拍手が湧き起こりました。



地域を盛り上げたい ルックフェス in 高千穂

8/22

2027年に開かれる「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」において、本町で開催される「モルック」を盛り上げようと、高千穂中学校の生徒が企画したイベント「モルフェスin高千穂」が行われました。

開催には、3年生6人でつくる実行委員会(甲斐愛花実行委員長)が、6月頃から予算や会場、チラシ作成などの準備を進め、当日の運営や準備を含め45人の3年生が手伝いました。大会は、町内の小中高生ら約60人が参加。1チーム3～4人のトーナメント方式で対戦し、次にどのピンを倒すか作戦を立てながら優勝を目指した戦いが繰り広げられました。また、大会を盛り上げるため、町に関するクイズに答えるスタンプラリーも行われました。

今大会では、地域活性化のために地元特産品をPRしたいと考え、参加者には、高千穂高校がつくる「安信茶」を配布したり、優勝者には、(一社)ツーリズム高千穂郷が販売する「緑茶のテリーヌ」を振舞いました。

甲斐実行委員長は「初めての開催で不安だったけど、みんなに楽しんでもらえてよかった。今後、後輩たちが引き継いでいってくれるとうれしい」と話しました。



暮らしと命をつなぐ マイナ保険証 × 救急活動

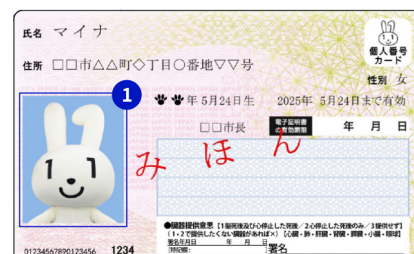
～いざというときに、あなたの「命」を守る新しいしくみ～

マイナンバーカードが、あなたの救命に役立ちます！

突然の事故や急病一。

救急車で搬送されたときは、あなたの病歴や服用している薬がすぐに分かれば、救命の可能性が大きく高まります。

そこで注目されているのが、マイナンバーカードと健康保険証の一体化。この機能を活用することで、医療機関や救急現場で、必要な情報を迅速に確認できるようになります。



こんなときに役立ちます

- 意識がない状態で搬送されたとき
- 家族や本人が持病やアレルギーを説明できないとき
- かかりつけ医や服薬情報が必要なとき



救急隊員や医師が、必要な情報をマイナンバーカードから迅速に取得し、適切な処置や搬送先の判断が可能になります。

どうやって使うの？

1. マイナンバーカードを健康保険証として利用登録することで、対応病院や薬局で情報の共有が可能になります。
2. 救急隊は専用端末を通じて、情報を正確に把握することができ、医療機関の選定等も迅速化できます。
3. 情報取得には、厳格な本人確認と目的限定があるため、プライバシーも安心です。

利用するには？

1. マイナポータルまたは市町村窓口で「健康保険証として利用する」登録を行う。
2. 登録後、対応医療機関や薬局で自動的に共有されます。
3. 救急活動時にも、その情報が活用可能になります。

最後に

健康保険証としての利用登録はお済みですか？

「マイナンバーカード」は、あなたの暮らしと命を守る新しいツールです。

救急活動の現場でも、あなたを支える大切なパートナーになります。



マイナンバーカードで、救急業務を円滑化

～あなたを守る～ 「マイナ救急」 始まります



当消防本部では、令和7年10月から、傷病者本人の同意を基本として、マイナ保険証を活用して通院履歴や服薬情報を閲覧し、救急活動の円滑化を目指した取り組みを始めます。

マイナンバーカードを健康保険証として登録しておくことで、救急現場や医療機関で必要な情報を迅速に確認することが可能になります。

マイナ保険証活用のメリット

自分の病歴や飲んでいる薬を救急隊に正確に伝えることができる



病気や怪我で苦しむ傷病者や、付き添われるご家族の負担軽減に繋がる

円滑な搬送先病院の選定や適切な応急処置が実施できる



搬送先病院で治療の事前準備ができる



必要な準備

マイナンバーカードと健康保険証の利用登録が完了している必要があります。



マイナ保険証の利用登録がまだの方は、QRコードを読み取って登録



よくあるご質問

- Q** 救急隊員にマイナンバーを見られても大丈夫？

A マイナンバーを知られたということだけで、個人情報が増えることはなく、何かに悪用することは困難です。
また、マイナ救急では、12桁のマイナンバーは使用しません。
- Q** 救急活動に関係のない個人情報も見られるの？

A マイナ救急に使用するシステムで救急隊が閲覧できるのは、氏名や住所等の券面上の情報と、受診歴や服薬情報などの医療情報だけです。
税や年金など、救急活動に関係のない情報は閲覧できません。

もしもの時に備えて **マイナンバーカードを携帯** しましょう。

【お問い合わせ先】

西臼杵広域行政事務組合消防本部 総務課警防係 TEL：0982-82-2900 FAX：0982-72-3200

「消費者教育」とは？

消費者教育とは、消費者が自立し、主体的に社会の一員として行動できるように、消費生活に関する知識や判断力を身につけるための教育のことです。消費生活においては、これまでもさまざまな消費者問題が発生してきました。さらに情報化やグローバル化など経済社会の急速な進展、高齢化などにより、消費生活に関する適時適切な学びが求められています。自立した消費者であるために、その時代、社会に応じて、さまざまな知識と適切な行動がとれる実践的な能力を身につけ、豊かで安全安心な暮らしを実現していきましょう。

「自立した消費者」として大事なことは？

- 被害に遭わないよう努めること 【だまされない消費者】
- 合理的意思決定ができ、消費者の権利や責任を理解し行動できるよう努めること 【自分で考える消費者】
- 消費者の行動が環境や社会に与える影響を理解し、社会の一員としてより良い市場とより良い社会の発展のために公平かつ積極的に参画すること 【持続可能な社会の実現に貢献する消費者】

消費者教育の推進に関する法律
(平成24年12月13日施行)



消費者教育ではどんなことを学ぶの？

悪質商法から身を守る方法や、契約に関する知識、持続可能な消費行動など、学ぶ内容は多岐にわたります。

ライフステージによって学ぶ段階も変わってきます。学校教育、地域社会、家庭など、さまざまな場所で生涯にわたって学んでいきましょう。

学びの具体的な例

◆契約に関する知識

契約の種類、契約の注意点、クーリングオフ制度など

◆悪質商法への対策

詐欺、訪問販売、マルチ商法など、悪質商法の種類や手口、被害に遭わないための対策など

◆金融教育

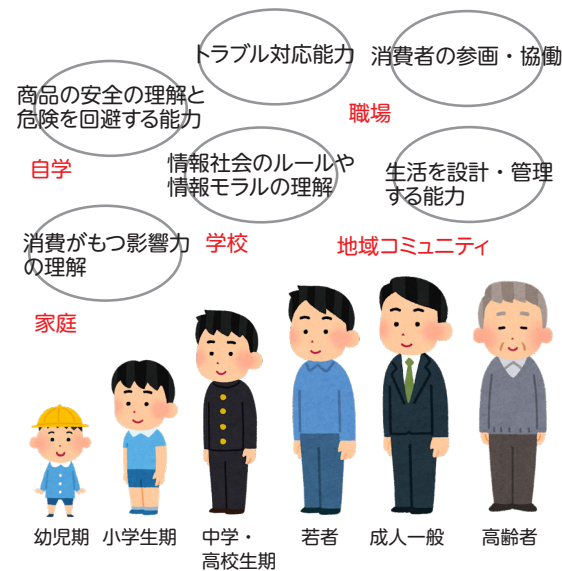
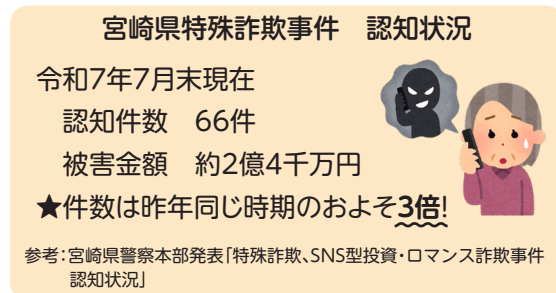
お金の管理、家計簿のつけ方、資産運用など

◆持続可能な消費

環境に配慮した消費行動、食品ロス削減、省エネなど

◆情報リテラシー

インターネットやSNSでの情報収集、情報源の信頼性判断、情報モラルなど



消費者庁では、消費者教育ポータルサイトを公開しており、教材や情報を提供しています。また、文部科学省では、消費者教育アドバイザーを派遣し、学校や地域における消費者教育を支援しています。ぜひ、ご活用ください。

消費者教育ポータル



そっちゃん! 高千穂

地域おこし協力隊の

地域おこし協力隊活動報告(移住担当)

私は現在、高千穂町が移住・定住推進事業を委託している「NPO法人一滴の会」に出向し、事務局として従事しています(着任:2024年6月)。

主な役割は、①移住相談・移住交流、②空き家の調査・管理です。

一滴の会での地域おこし協力隊としての活動をこちらにご報告いたします。

■着任～現在の主な実績(累計)

・移住定住相談	延べ 348件
・物件案内	89世帯
・空き家バンク掲載	19件／成約12件

■今年度(4～8月)の実績

・移住定住相談	延べ 155件
・物件案内	29世帯
・新規問い合わせ	58世帯
・移住体験住宅 利用対応	3世帯

■住宅不足への対応:空き家所有者への働きかけ

高千穂町には慢性的な住宅不足の現状があり、移住希望者が移住する際のボトルネックとなっています。

そこで、未利用空き家の掘り起こしと活用可否の確認を目的に、昨年末に固定資産税の納税情報に基づき町外在住の所有者へ活用案内を631通送付しました。

現在までに37通の返信があり、返信のあったすべての方に電話連絡を行い、面談や現地確認、

権利関係の整理を進めています。

現時点でその中の8件が空き家バンク掲載に至りました。あわせて、所有者の方から感謝のお手紙をいただくこともあり、取り組みの励みになっています。調整が必要な案件が多く時間を要しますが、今後も所有者へのアプローチを積極的に行い、空き家バンク掲載物件を増やす取り組みを粘り強く続けます。

■受賞のお知らせ

今年5月にNPO法人一滴の会が、令和7年度(第30回)宮崎県「地域づくり顕彰」大賞を受賞しました。移住支援制度が広がる10年以上前から続けてきた移住・定住支援や、入居前の面談などの工夫により、移住後の暮らしが地域に根づいている点、そして受け入れを着実に積み重ねてきた点が評価されました。

このたびの顕彰は、私たちの日々の活動と、地域の皆さまのご理解・ご協力があってこそ頂けたものです。今後も町とともに、地域の課題に向き合いながら活動を続けてまいります。

★地域おこし協力隊(移住定住業務)募集★

現在、移住・定住事業に携わる地域おこし協力隊を募集しています。

関心のある方は、高千穂町役場企画観光課地域振興係へお問い合わせください。



(地域づくり顕彰受賞)



甲斐 大将
Kai Daisuke

令和6年6月企画観光課地域おこし協力隊として着任
NPO法人一滴の会へ出向し、移住相談、移住交流、空き家の調査や管理に関する業務を担当
趣味は海釣りと料理。

— NPO法人一滴の会の連絡先 —

☎ 0982-83-0111 ✉ office@itteki.org

子育て支援センター

8/5

あまねさんの絵画教室

吉村あまねさん(上野在住)を講師に、色付けしたシャボン玉液を使い、泡で描いた模様で、夏らしい涼やかなオリジナルうちわを作成しました。画用紙にのせた泡を指でつついて消す工程を楽しんでいました。

1. シャボン玉液に着色し、ブクブクと泡立たせた泡を画用紙にのせ模様を描く。
2. 乾燥させたのち、裁断し、うちわに張る。
3. オリジナルうちわの完成



●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。

高校生がボランティアに来てくれました。

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。

図書館からのお知らせ



80歳、私らしいシンプルライフ

徳田 民子 著
東京から安曇野に移住して16年。第2の人生をスタートさせた徳田民子さん。安曇野での暮らしやおしゃれの工夫、毎日をごきげんに過ごす秘訣など、80歳を迎えた徳田さんの心豊かな日々をご紹介します。

1㎡からはじめる 花いっぱい小さな庭づくり

小黒 晃 著

玄関脇や窓辺の下、通路沿いや塀際など、わずかなスペースでもつくれる花壇。宿根草をベースに一年草、球根類を上手に組み合わせると一年中美しい小さな庭づくりを紹介する一冊。



「使い切る」ソーイングと暮らし

美濃羽 まゆみ 著

「布一枚を使い切る」服づくり。小さな端切れが出た場合、それを使って作るアイテムを紹介。また、収納、食材、庭造りなどの暮らしに「使い切る」精神を発揮。みかんの皮や茶殻を使い切るアイデアなどを伝授する一冊。

今月の俳句

選者 田上 比呂美

田原小6年 田上 愛望 踊っている 風に揺られて コスモスが	田原小6年 佐藤 尊 夕焼けに 追われて飛ぶや 赤とんぼ	田原小6年 佐藤 結香 月見をし 季節の変わり目 感じている	田原小5年 渡辺 琉晴 たくさん とんぼと子どもが 田をかける
岩戸小3年 工藤 来大 夕ぐれ 風にゆれる ひがなばな	押方小6年 戸高 紗くら 十五夜は 月がとつても きれいだな	押方小5年 佐藤 梓 十五夜で だんごをいっぱい 食べるんだ	押方小1年 甲斐 陽毬 あさおきて ぶどうをふたつづ げんきがでる
岩戸小3年 佐藤 芙美 赤とんぼ ゆかいに空を とんでいる	岩戸小3年 甲斐 向琉 運動会 みんなで協力 がんばるぞ	岩戸小3年 竹尾 維悦 もみじの葉 赤や黄色に へんしんじゅんび	岩戸小3年 甲斐 蒼大 こおるぎは 夜の時間に がっしょうだん
高千穂小3年 佐伯 光咲 はかまいり 家ぞくあつまり 思い出話	高千穂小3年 坂本 瑞季 コスモスが ことりといつしよに うたってる	高千穂小3年 興和 瑠璃 あまてらす トロココにつて 秋まんきつ	高千穂小3年 佐藤 優芽 運動場 さわやかな風が さそってる



まらり高千穂人

女子相撲大会結果報告

堀瑠璃華さん(高千穂小6年)が、「第11回全国選抜女子相撲ひめじ大会(兵庫県姫路市)小学6年生の部50kg以上60kg未満」と「第21回全九州女子相撲選手権大会(福岡県久山町)小学6年生の部」において優勝。また、「第16回全日本女子相撲大会(岐阜大会)(岐阜市)小学6年生の部50kg以上60kg未満」において準優勝し、その報告に町長室を訪れました。

掘さんは「岐阜大会では悔しい思いをした。10月に開催される全日本女子相撲大会(京都市)でリベンジしたい」とあいさつしました。



保健
だよ

お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

9月は「健康増進普及月間」です

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を推進するため、本年も9月1日から30日までの1ヶ月間を『健康増進普及月間』と定め、普及啓発活動を全国的に行います。

★1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後によい睡眠 ～健康寿命の延伸～

私たちの寿命は延び続け、今では“人生100年時代”とも言われています。
長い人生、いつまでも自分らしく元気に過ごすためには「健康寿命」を伸ばすことが重要です。健康寿命には生活習慣病が大きく関係しています。疾病の早期発見や早期治療にとどまることなく、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防することが大切です。

《運動習慣・活動量を増やそう》

身体活動量を増やすことで、肥満や生活習慣病の悪化や予防、加齢に伴う筋肉量の低下や認知機能低下のリスクを下げるすることができます。運動する時間が作れないという人は、今より10分長く歩くなど、少しでも活動量を増やすように心がけましょう。

《食事をおいしく、バランスよく》

食事は3食バランスよく食べることが大事です。
主食・主菜・副菜をそろえるとバランスのよい食事になります。日本人は野菜の摂取量が少ないため、今の食事にもう1皿野菜をプラスすることを心がけましょう。野菜を食べることで生活習慣病の予防につながったり、腸内環境が整ったりと体に良い影響がたくさんあります。また、高齢者はたんぱく質(肉・魚など)もしっかり食べるようにしましょう。
毎日の食事に牛乳やヨーグルトなどの乳製品を取り入れることもおすすめです。

《しっかり禁煙》

喫煙は、がん・循環器疾患・糖尿病・COPD(慢性閉塞性肺疾患)など、さまざまな疾患の危険因子といわれています。
なかでもCOPDの最大の発症要因です。COPDは、今後、死亡原因として急速に増加すると予測されています。喫煙は喫煙者だけではなく、周囲の人にも影響が及ぶので、禁煙をすることが望ましいです。病院での禁煙治療もありますので、病院を活用するのもおすすめです。

《よい睡眠》

よい睡眠には、光・温度・音等の環境因子、食生活・運動等の生活習慣、睡眠に影響を与える嗜好品(カフェイン、タバコ、飲酒など)との付き合い方も重要です。
しっかりと眠ることも大切ですが、質のよい睡眠も心がけましょう。

いつまでも自分らしく元気に過ごすために、できることからひとつずつ取り組んでみてはいかがでしょうか。
健康のことで何か気になることがありましたら、お気軽に保健センターげんき荘をご利用ください。

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方です。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

●主食・主菜・副菜とは

ごはん、パン、めん類など、
エネルギーの源になります。

魚や肉、卵、大豆製品などを
組み合わせることで、
たんぱく質や脂質を多く含みます。

野菜なども使った料理で、
ビタミンやミネラルを
多く含みます。

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

年金生活者支援給付金をご存じですか？

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者を支援するために、年金に上乗せして給付金を支給される制度です。
給付を受け取る場合には、請求手続きが必要となります。

対象となる方

■老齢基礎年金を受給している方

以下の要件を、すべて満たしている必要があります。

- 65歳以上で老齢基礎年金を受けている。
- 請求者の世帯全員の住民税が非課税である。
- 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得(給与所得や利子所得)との合計額が909,000円以下である。

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- 障害基礎年金または遺族基礎年金を受けている。
- 前年の所得が、[4,794,000円+扶養親族の数×38万円以下]である。

これから新規に請求される方

- ①対象者には、9月中旬ごろ日本年金機構から請求手続きの案内が届きます。同封のハガキ「年金生活者支援給付金請求書」を記入し提出してください。
- ②なるべく令和7年12月末日までに届くように提出してください。
- ③令和7年12月末日までに提出しなかった場合、令和8年2月分以降からの支払いとなり、令和7年10月分から令和8年1月分までの給付金が受け取れなくなりますので注意してください。

年金生活者支援給付金の請求でお困りの時はお電話ください。

給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

紡ぐ感動 神話となれ

日本のひなた宮崎国スポ・障スポ

第81回国民スポーツ大会 2027 第26回全国障害者スポーツ大会

高千穂町武道館：剣道競技開催まで 9月20日現在

あと 743 日

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

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

15 takachiho 2025.9

今月の表紙



エイサーは、沖縄の旧盆に行く先祖供養として踊る伝統芸能で、いわば盆踊りのようなものです。
起源は所説ありますが、1603年から1606年にかけ、浄土宗の「袋中上人」が伝えた仏典を踊りながら唱える「念仏踊り」が、沖縄独自の仏典踊り「エイサー」へと発展したという説や500年以上前の「李朝実録」のなかに那覇の記録として残っていることから、そのころが始まりだという説もあるようです。

町の人口



令和7年9月1日現在
※カッコ内は先月との比較
世帯 4,813戸 (-1)
人口 10,608人 (-15)
男 5,142人 (-13)
女 5,466人 (-2)
令和7年8月中の
転入 16人 転出 19人
出生 3人 死亡 15人

事件・事故



令和7年8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 1件
死 者 人数 0人
負 傷 者 人数 2人
物損事故 件数 39件

ふるさと納税



令和7年8月中の寄付金
件数 439件
金額 1279万1580円
令和7年度合計
件数 1649件
金額 4903万1280円

町税などの納期限



9月の納期限
町県民 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

令和7年度 緑の募金で協力のお礼
5月23日から6月20日まで実施しました緑の募金につきましては、町民のみなさまのご協力により、71万1820円の寄付が集まりました。
お寄せいただいた募金につきましては、宮崎県緑化推進機構へ送り、県内の森林環境整備や各市町村への緑化事業の費用に充てられます。
引き続きみなさまからのご支援ご協力のほどよろしくお願いいたします。
■役場農林振興課 林業係



祝！ご誕生
掲載を希望された方のみご紹介しています。
濱田 瞳依愛 ちゃん (六女・玄武)
佐藤 桜里 くん (長男・上永の内)
知将さん 朱音さん



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
安在 保久	(下河内)	父	迅
甲斐 賢治	(笹の戸)	母	セツ子
佐藤 初義	(下組)	母	スミ子
戸高 岩実	(下野東)	母	ミヤ子
永山 京子	(上押方)	父	佐藤正
今村ツヤ子	(上川登)	夫	一廣

【広げよう「里親」の輪】10月は里親月間です

さまざまな理由で保護者と暮らすことができなくなったこどものために、「里親制度」があります。
一定期間、里親の家庭でこどもが暮らすことができ、こどもの個性に合った生活を送ることができます。
いま、日本には親と離れて暮らすこどもたちが約4万2千人います。「里親制度」は、そうしたこどもを自分の家庭に迎え入れ、必要な生活費や養育に関する相談など、さまざまなサポートを受けながら育てる制度です。

こどもまんなか
こども家庭庁「里親制度」サイト
<https://satooyanowa.jp/>



編集後記

▼町民に直結する選挙が終りました。投票されたみなさんは、何が選ぶ決め手となりましたか。
投票する候補者がいないという白票を投じた方を含め、ご協力ありがとうございました。
世間では、自民党総裁選挙で盛り上がりつつあります。
今回、国会議員票と全国の党員・党友による党員票で争うフルスペック型で争われます。ちなみに「フルスペック」とは和製英語で、いっばいや完全を意味する「full」と、性能や仕様を意味する「specification」の略称「spec」を組み合わせた言葉。(こどもまんなか)

令和7年度「全国労働衛生週間」について

宮崎労働局では、令和5年度から「宮崎労働局第14次労働災害防止推進計画」をスタートさせ、本計画において8つの重点項目を定め、労働災害防止対策を進めています。
労働者の健康確保を図るためには、各事業場が必要な安全衛生情報を収集し、労働衛生活動を推進するとともに、労働者自らも職場の健康管理活動の中から自身の健康状況の把握と改善に努めることが重要です。

それぞれの職場で、労働衛生の意識高揚を図り、自主的な労働衛生管理活動を進め、誰もが安心して健康に働ける職場環境を築きましょう。

スローガン「ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて ストレスチェックで健康職場」

期間 10月1日(水)～10月7日(火)
※9月1日(月)～30日(火)は準備期間
問宮崎労働局労働基準部健康安全課
☎0985-38-8835

9月から第2子の保育料が軽減されます

町では、子育て世帯の経済的負担を減らし、子育てしやすい環境をつくるため、9月から第2子の保育料を軽減します。

対象者 町内に住所を有する0歳～2歳児までの第2子。ただし、2人以上が保育園等に在籍している場合のみ。

対象額 保育料の1/2(現行)負担から1/4への負担になります。

手続き 不要
※3歳児以上の保育料は、既に無償化となっています。

問福祉保険課 児童福祉係
☎73-1202

10月の「『3連休』集中相談会」について

宮崎県労働委員会では、労働者と使用者との間に生じた職場のトラブル(解雇、休日・休暇、パワハラ等)の相談を随時、秘密厳守・無料で応じており、以下の期間は、「『3連休』集中相談会」とし、相談をお受けします。

期間 10月11日(土)～13日(月・祝)
受付時間 9時～12時、13時～17時
対象者 県内の事業所に勤務する労働者及び県内に所在する使用者
相談方法 電話、面談(要予約)、FAX、メール(労働委員会ホームページの専用フォーム)

また、10月20日(月)は、労働委員会委員(弁護士や社会保険労務士など)による面談を実施します。

面談時間 14時30分～15時30分
※面談には予約が必要です。
詳しくは、宮崎県労働委員のホームページをご覧ください。

問宮崎県労働委員会事務局
働くあんしんサポートダイヤル
☎0985-26-7538(相談専用)
☎0985-20-2715

9月から10月は「行政相談月間」です

総務省では、行政相談制度を広く国民に周知し、利用していただくために9月から10月までの2カ月間を「行政相談月間」と定め、広報活動や相談所の開設を集中的に行います。

国などの役所の仕事について、
①苦情や困っていることがある
②相談をしてみたが、説明に納得がいけない
③制度や仕組みが分からない
④どこに相談したらよいか分からない
などのお困りごとがありましたら、行政相談員にご相談ください。

日時 10月15日(水)9時～12時
場所 天岩戸出張所
相談委員 田尻 成子 委員
問役場総務課 行政係
☎73-1200
問総務省行政相談センター きくみみ宮崎
☎0985-24-3370

一生に一度は肝炎ウイルス検診を受けましょう

9月15日から12月14日までの3カ月間、宮崎交通バス1台の車内と車外(横・後部)に「肝炎ウイルス検査受検促進」の広告を掲示し、高千穂地区内を走行します。

肝炎ウイルス検査を今までに受けたことがない方は、一度受検してみることをお勧めします。

ウイルス性肝炎ってどんな病気?

肝炎は、肝臓の細胞が破壊され、肝臓に炎症が起きる病気です。
日本では、ウイルス性肝炎が大半を占め、特にB型・C型肝炎ウイルスは感染者数が250万人以上にのぼる国内最大の感染症といわれています。

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、熱や痛みなどの症状はほとんどなく、気付かないうちに肝硬変や肝がんに進行的することがあります。

一生に1度は肝炎ウイルス検診を受けましょう!

早期発見・早期治療のためには、検診を受けることが大切です。また、肝炎に感染していても早期治療で重症化を防ぐことができます。

問保健福祉総合センター 健康づくり係 ☎73-1717

いざ、国勢調査!



インターネットで
かんたん便利に!

かんたん
ログイン

所要時間
5-10分※

ボケも対象?!

日本に住む
すべての人が
対象

※ひとり暮らしの方の目安

5年に一度、全員参加の統計調査



国勢調査 2025



9月下旬頃から
調査書類をお届けします

調査期日

10.1 水

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

国勢調査2025

検索



⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。



総務省統計局・都道府県・市区町村



- ・町では、9月20日から国勢調査員証を携帯した調査員が、順次みなさまのお宅を訪問し、調査票を配布します。
- ・調査票での回答はもちろんです、インターネットによる回答が簡単で便利です。
- ・調査へのご理解とご協力をお願いいたします。

9



広報高千穂

2025.9 * No.708
www.town-tkachihio.jp

読者サービス課。そもそも仕事がない。
「高千穂」の広報誌は毎月20日発行

世界農業遺産
高千穂・龍宮山地域

Sao, Kotanuki
Ono Okura



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