

廣報

高千穂

10
2025
No.709





8月31日、町総合公園特設会場において、「天孫降臨の地で紡ぐ昭和100年」をテーマに「サルタフェスタ2025」が開催されました。

オープニングでは、上野小学校が迫力のあるエイサーを披露。清原凜実行委員長が「二十歳の私が実行委員長をしてよいのか不安な気持ちがあったが、若い世代がこれからの高千穂を盛り上げていく」という気持ちで取り組みました。すごく楽しいお祭りになると思うので楽しんでください」とあいさつし、スタートしました。

アトラクション会場では、木工教室やモルック、ユネスコエコパーク、重機体験などの多彩な催しが行われ、たくさんの方が楽しんでいました。なかでも、お化け屋敷は、リタイアする子どもたちがいる程のクオリティーで、子どもたちに大好評でした。

ステージでは、ダンスやバンドなど地元出演者のパフォーマンส์に続き、県内出身の演歌歌手「二見颯二」が登場すると、ステージ前には多くのファンで盛り上がりしました。なお、この度、二見さんは神都高千穂観光大使に任命されました。

その後の「岩切響」と橘太鼓響座、「三味線奏者「浅野祥」の演奏に会場は魅了されました。

ラストは、おなじみの「JABBERLOOP」が登場し、ゲスト出演者全員と吹奏楽部によるコラボが行われ、会場の盛り上がりは最高潮に達しました。

フィナーレには、1500発の色とりどりの花火が、夜空を彩りました。



高千穂町議会議員紹介



ほんがん かずしげ
本願 和茂④
議 長



いそがい すけお
磯貝 助夫③
副議長



くどう ひろし
工藤 博志⑦
議会運営委員会委員長



さとう さつき
佐藤 さつき③
総務産業常任委員会委員長



いたくら てつお
板倉 哲男③
文教厚生常任委員会委員長



いちの たつひろ
市野 辰廣①
議会報編集委員会委員長



とみたか けんいちろう
富高 健一郎⑦
総務産業常任委員会



まはら えいじ
馬原 英治⑤
議会選出監査委員



なかしま さなえ
中島 早苗④
総務産業常任委員会



たなか よしのり
田中 義了③
総務産業常任委員会



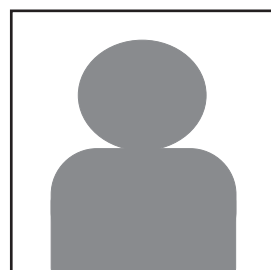
さとう たかこ
佐藤 孝子①
総務産業常任委員会



きりき としたか
桐木 敏隆①
総務産業常任委員会



さとう はるお
佐藤 春男①
文教厚生常任委員会



氏名(敬称略)と主な役職
氏名横の数字は当選回数

たかちほっとニュース

体験型プログラムに向け 未成線遺構写真資料展を開催

9月13～21日、町コミュニティセンターで「高千穂未成線遺構」写真資料展が行われました。
資料展は、地域おこし協力隊の倉戸力さんが、旧国鉄時代に工事凍結となり未成線となった高千穂駅～高森駅(熊本県)区間で、町内に残る遺構を観光資源として活用するための魅力発信として計画。町内に残る当時の懐かしい写真や現在の四季折々の風景記録など約50点が展示されました。



集落の活性化への取り組み支援 山村リフレッシュ支援事業

9月24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、河内公民館(佐藤利治館長)が選ばれ、交付金の贈呈が行われました。
河内公民館では、交付金を活用して公民館にエアコンを設置。佐藤館長は「館員だけでなく、田原地区の話し合いや近隣住民も利用するサロンで使われていることから、非常にありがたい」と感謝の言葉を述べました。



神都高千穂町観光大使就任 二見颯一さんに委嘱状交付

8月31日、高千穂町と高千穂町観光協会(竹尾通洋会長)は、演歌歌手の二見颯一さんを神都高千穂観光大使に任命し、委嘱状を手渡しました。
二見さんは、宮崎県国富町出身。2015年に本町で開催された正調刈干切唄全国大会で優勝しており、2019年に歌手デビュー。日本ゴールドディスク大賞のベスト・演歌・歌謡曲・ニューアーティスト賞など多くの賞を受賞し活躍しています。



縁ある高千穂に父が見つけた地域貢献 森塗装株式会社に感謝状を贈呈

9月3日、企業版ふるさと納税をする森塗装株式会社(園田功朗代表取締役・宮崎市)に感謝状の贈呈が行われました。
園田代表取締役は「父の代から高千穂で多く仕事を手掛けていることや、祖父が西臼杵支庁長として勤務するなど縁のある町。これからも継続できるように貢献したい」と話しました。
森塗装(株)は、2021年から総額340万円の企業版ふるさと納税を続けています。



✦ 郷土料理を考案 キッコーマンしょうゆ塾

岩戸小学校の6年生が、7月に行った「企業のプロフェッショナルとすべての学校をつなぎたい」プロジェクト。キッコーマン株式会社による「しょうゆ塾～自分たちの郷土料理を考えよう～」の2回目が行われました。

前回、しょうゆの作り方やしょうゆが使われている食べもの、魅力などについて学んだ子どもたちは、今回の授業に向けた地元の郷土料理を考案し発表する課題に取り組みました。

子どもたちは4班に分かれ、高千穂牛や米、野菜、ゆずなどを使った「オリジナルかつぼ鶏」「高千穂牛チャーハン」「高千穂牛とチキン南蛮のもりもり定食」「高千穂牛お好み焼き」のアイデアを発表しました。

講師であるキッコーマン株式会社の石原さんは「すばらしいアイデア。実際のメニューとなって地域活性化につながるといい」などと講評を述べました。

「高千穂牛おこのみやき」を発表した稲葉智也さんは、「お好み焼きを作っているときに思いついた。実際にはまだ作っていないが、高千穂牛をうまく切ったり、ふんわりと焼くことを心掛けながら実際に作ってみたい」と話しました。



農 仕入れから販売まで 産物販売プロジェクト

高千穂高校2年生の農産物販売プロジェクトメンバーが、がまだせ市場鬼八の蔵で町内産のトマトやナス、ぶどう、栗など9品目の販売会を行いました。

メンバーらは世界農業遺産に関わる農業をテーマとした探究学習において、農産品の知名度を上げるためにマーケティングや販売を行うことを計画。鬼八の蔵や農家などの協力により実現しました。

情報ソリューション科の甲斐貴翔さんは「県外の方が購入し地元野菜のPRとなった。季節ごとに販売できればと考えているが、今回協力してくれた方に迷惑をかけたので、事前準備をしっかりしたい」と話しました。



上 さまざまな体験 上野ハローワーク教室

上野小学校で、「上野ハローワーク」が行われました。いろいろな職業について知り、学ぶ機会を得ることで、働くことやふるさとへの関心や意欲を高めようと、キャリア教育の一環として毎年開催。

今回は、地元企業の株式会社工藤興業の佐藤郁朗さんと高千穂高校教諭で相撲部顧問の堀慎太郎さんが講師を務めました。

堀さんは、1～3年生を対象に相撲指導。四股の踏み方やすり足などを教えたあと、個人・団体で相撲対決。力比べで押し出したり、ぐるぐる回りながら土俵を割るなど白熱した闘いが繰り広げられました。

佐藤さんは、4～6年生を対象に道路や橋りょう、トンネルなどの建設工事や若手技術者の育成、ボランティア活動など会社の取り組みを説明。「いろいろなことに興味をもち、いろいろな角度から見て成長してほしい」と助言。物づくりの楽しさや完成時の達成感、地図や歴史、記録に残る誇らしさなど魅力を伝えました。その後、上野体育館に移動し、測量機器を使って天井の高さや壁までの距離を測るなどの体験をしました。



心 命を大切に のSOSの対応講話

押方小学校で、町福祉総合センターの保健師と西臼杵子ども・障がい者ネットワークセンターの職員を講師に迎え、5・6年生とその保護者を対象とした「心のSOSの対応」についての講話が行われました。

ストレスなどを溜めないためにも、運動をしたり歌をうたったりといった好きなことをすることで、気をまぎらわしたり安心できることを多く知っておくとよい。それでもつらくなったときには、勇気をもって大人に話すこと。信頼できる人や相談しやすい人に話したり、相談所に連絡することしてほしいなど対処法について説明がありました。

自分を守るために逃げることも大切です。苦しくてもきっと終わりがあることから、ひとりで悩まず勇気をもって話すこと。一人ひとりの命を大切にしましょうと話しました。



え 来年の干支 りものづくりに挑戦

押方小学校で、えりものづくりの体験を行いました。

クラブ活動の時間として、甲斐愛光さんを講師に迎え、来年の干支である午のえりものに挑戦しました。

甲斐さんの説明のあと、こどもたちは黙々と集中しながら型を切り進めました。

切り終えたえりものは、赤と緑の色紙それぞれを敷いてラミネート加工し完成させました。

5年生の平嶋稟主夢さんは「細かいところがむずかしかったけどうまくできた。家族に見せて玄関に飾りたい」と話しました。



ヒ アフリカズ ッチハイクで紙芝居旅

田原小学校で、ヒッチハイクによる紙芝居旅で世界を巡る旅をしている「アフリカズ」さんのお話し会と紙芝居が、保護者と地域の方を招いて行われました。

アフリカズこと高須多明さんは、「幸せとは何か」を考えるようになり、小学生の頃に見ていた「アフリカの人とたき火を囲んで踊る夢」にあこがれ、「幸せの原点」を求めて2011年からアフリカを巡り始めました。

現地の衣装を身にまとったアフリカズさんは、これまで旅してきたアフリカの国々の様子や現地の人々の暮らしなどを紹介。現在、2050年までに100か国以上1万人が移住できる理想の場所として、ウガンダに建設中のエコビレッジについて話しました。

旅をする中で、世界では宗教や恋愛の文脈という限定的な愛のみが語られる事が多く、もっとフラットでピュアで包括的な形で愛を伝えたいと思い紙芝居を制作。友人に絵や音楽を依頼し完成させ、今年1月から紙芝居を読み聞かせながら日本を旅しています。



地域おこし協力隊の そうなっちゃん! 高千穂

「農業×IT」への挑戦

ツーリズム高千穂郷の山下紘生です。

私は農村民泊や、地域の特産品を活かした商品づくりに取り組みながら、高千穂・椎葉山地域の魅力を広く発信しています。

今年の夏は厳しい残暑に加え、大雨による被害など、農業にとって試練の多い季節でした。野菜やお米の不足も心配されましたが、こうした状況だからこそ地域に役立つことを続けていきたいと思っています。

さて、今回は私が最近挑戦しているプログラミングにちなんで、「農業×IT」についてご紹介します。

宮崎県北部に位置する高千穂郷・椎葉山地域は、2015年に世界農業遺産に認定されました。

山々に囲まれたこの地域では、昔から棚田や焼畑など、人と自然が共に生きる知恵が受け継がれてきました。しかし、人口減少や高齢化により、農業の担い手不足が大きな課題になっています。

そこで力を発揮するのがITの技術です。例えば、急斜面の棚田でドローンを飛ばして農薬をまいたり、センサーで水の量や気温を自動的に見守ったりする仕組みがあります。これなら人手が少なくても効率的に農業が続けられます。



また、スマートフォンやSNSを使って「世界農業遺産の物語」とともに地域の農産物を消費者へ届けることができます。農泊や観光と連携することで、地域全体の魅力をより多くの方に伝えることができます。

実は、私自身も最近プログラミングの勉強を始めました。学んだことを活かして、棚田の水管理システムや観光と直販をつなぐアプリづくりなど、現場に役立つ仕組みを作りたいと考えています。

「世界農業遺産の知恵」と「最新の技術」。この二つを組み合わせることで、伝統を守りながら未来につながる農業の形が生まれるはずです。

高千穂郷・椎葉山地域から、持続可能な農業のモデルを発信していけるよう、これからも挑戦を続けてまいります。



学校へ行こう

令和7年度 第49回 西臼杵地区中学校秋季体育大会成績

軟式野球競技 優勝

バスケットボール 男子 (試合なし)
女子 優勝

サッカー 優勝

剣道

男子個人
第3位 戸高勇二郎
第4位 佐藤功武

女子団体 (予選なし)

女子個人
第1位 戸高優海
第2位 甲斐奏羽
第3位 浅尾美乃里
第4位 飯干璃桜

バドミントン

男子シングルス
第2位 甲斐翔大

女子団体 優勝

女子シングルス
第2位 甲斐結愛
第3位 平川結絆
第4位 濱田璃依愛

女子ダブルス
第1位 清田梨華・押方莉依奈
第3位 佐藤優槻・佐藤百合菜

ソフトテニス

女子団体 優勝

女子個人
優勝 後藤萌々花・佐藤みゆ
準優勝 橋本恋花・谷川鈴留

陸上競技

男子2年100m
第1位 佐藤隼人

男子2年1500m
第1位 佐藤晴麻 (標突)

男子2年3000m
第3位 安在昴琉 (標突)

男子共通800m
第1位 丸本鈴巨 (標突)

男子共通4×100mリレー
第1位 佐藤隼人・安在昴琉
佐藤晴麻・丸本鈴巨

女子1年100m
第1位 藤木美宇

女子1年200m
第1位 佐藤麗愛
第2位 甲斐結衣

女子1年800m
第2位 興梠杏奈 (標突)
第3位 田尻紗彩

女子2年100m
第1位 佐藤美莉
第2位 佐藤心結

女子2年800m
第1位 甲斐百々花 (標突)
第2位 合澤陽向

女子共通1500m
第1位 岩崎瑠々
第2位 安藤美空

女子共通4×100mリレー
第1位 佐藤心結・佐藤美莉
佐藤麗愛・藤木美宇

※結果については、把握ができている競技で県大会出場のみを紹介。
陸上競技については、上位3位までを紹介。今大会で標突(標準突破)の選手は県大会確定。
なお、他の選手についても、記録会や延岡選手権の結果次第で県大会に出場。

インフルエンザ及び新型コロナワクチン定期予防接種実施医療機関一覧

医療機関名	電 話	予約	インフル エンザ	新型 コロナ	同時 接種	備 考
古賀医院	72-6178	要	○	×	—	事前に電話予約
佐藤医院	73-2010	要	○	○	×	事前に電話予約
国見ヶ丘病院	72-3151	要	○	○	×	入院・通院中の方に限る
高千穂町 国民健康 保険病院	73-1700	不要	○	○	×	【インフルエンザ】 10月14日～11月28日 までの毎週火曜・金曜 <受付時間> 14：00～14：30 ※定期受診時接種可能 【新型コロナ】 10/9・10/23・11/13・11/27 上記4日間(いずれも木曜) <受付時間> 14：00～14：30 ※定期受診時接種不可 ※接種人数が1日の上限に 達した場合は受付終了
高千穂 産婦人科 診療所	82-2722	要	○	○	○	事前に電話予約(男性も可) 毎週火・金曜日 <受付時間> 9：30～11：30 13：30～15：30
その他県内 医療機関	直接接種を希望される医療機関にお問い合わせください。					

※同時接種は、医師が特に必要と認めた場合に可能です。

○上記以外（宮崎県外等）で接種希望の方へ

接種の際は、医療機関に提出する依頼書が必要となります。
 依頼書の発行は**事前申請制**のため、接種前に必ず保健センターにご連絡ください。
 なお、発行までに数日かかりますので、接種日が決まりましたら早めのご連絡をお願いします。

【成人・高齢者の予防接種に関する問い合わせ】

高千穂町保健福祉総合センター 健康づくり係 ☎0982-73-1717



令和7年度 インフルエンザ及び新型コロナワクチン定期予防接種のお知らせ

○10月1日より、65歳以上の高齢者を対象としたインフルエンザ及び新型コロナの定期予防接種^{※1}が開始されます。

※1定期接種：インフルエンザ・新型コロナは予防接種法のB類疾病の定期接種に位置付けられます。個人の重症化予防を目的としており、接種の努力義務はありません。

	インフルエンザ	新型コロナ
定期接種の 対象者 	高千穂町に住民票がある ①65歳以上の方。 ②接種日時点で60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓 または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程 度の障がい有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより 免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な障がい有す る方。(身体障害者手帳1級相当の方) ※対象者である証明として、医療機関に身分証(住居地、 年齢がわかるもの)、②に該当される方は、身障手帳等 をご提示ください。 	
接種時期	令和7年10月1日から令和8年3月31日まで ※医療機関によって開始時期や接種できる期間が限ら れている場合がありますので、事前に各医療機関にお問 い合わせください。	
接種回数	1回接種 	
接種方法	個別接種 ※希望者は個人で医療機関で接種を受けてください。 予約が必要な医療機関もありますので、個人で予約 をしてください。	
接種料金	2,000円	4,000円

○定期接種対象者で、生活保護世帯の方は無料です。

西臼杵支庁で発行される生活保護受給証明書を医療機関へご提示ください。

過ごしやすい季節となりました。稲刈りもそろそろ落ち着く頃……。みなさん。文化や芸術に触れ、心を豊かにしませんか。教育委員会では、11月に2つのイベントを開催します。**いずれも入場無料でどなたでも観覧できます。**この機会に文化・芸術に触れてみませんか。

2025「第33回町民のつどい」

高千穂のまちづくりと生涯学習ーいきいき活動ひろがる学習ー
～うるおいとやすらぎ 生きがいのあるまちづくりをめざして～

日時: 11月8日(土) 午後1時開会 / 会場: 高千穂町武道館

○アトラクション 押方保育園によるダンス

○講演 講師: 米良 美一 氏
演題: 「波瀾万丈物語」

○開会行事 はじめの歌(町歌・もみじ)
町民憲章朗唱(高千穂中学校生徒)
主催者あいさつ
高千穂町表彰

○活動発表 発表者: 高千穂いっチャがかるた 発起人 甲斐有香 氏
題目: 「高千穂いっチャがかるた 作成裏話と今後の展望」

○ステージ発表 高千穂高校ダンス同好会GRoW(ダンス)
河内青葉会(舞踊)
田原小の子どもたちと大いちょう歌劇団(合唱)

○閉会行事 おわりの歌(輝きの故郷)

※司会…高千穂高校生徒、手話通訳…手話サークルたかちほ



洗足学園音楽大学を首席で卒業。宮崎駿監督作品「もののけ姫」の主題歌を歌って一躍脚光を浴びる。

以後、カウンター・テナー歌手として世界的活躍を続け、現在ではコンサートや講演会、テレビ・ラジオにも多数出演し、親しみやすい人柄と個性豊かな語り口は、世代を越えて人気を集めている。

たかちほハートフル作品展

園児や小中高生の作品、町民の方が生涯学習活動や創作活動において制作した作品を展示します。

日時: 11月22日(土)～24日(月) 午前9時～午後5時まで

会場: 高千穂町武道館

～ 同 時 開 催 ～

2025「線と線が織りなす鉛筆画」佐藤 義和 展

高千穂町出身の鉛筆画家。元小学校教諭で鉛筆画歴は約45年。

風景、人物、動物と様々なモチーフを線と線のクロス画で描かれています。暗い中にも光を残す、より深みのある雰囲気のある作品の数々。

佐藤義和(さとうよしかず)展を是非ご覧ください。

第30回若山牧水賞記念事業「みやざき百人一首」パネル展

全国の歌壇で活躍する歌人100人が宮崎にまつわる歌を歌った歌集「みやざき百人一首」のパネル展。

高千穂を詠んだ歌もあります。

多くの町民の皆さまのご来場をお待ちしています!



昨年の作品展の様子



作品「アラン・ドロン」

令和7年秋季全国火災予防運動

11月9日(日)～15日(土)までの7日間、秋の全国火災予防運動が実施されます。

これからの時季は、空気が乾燥するとともに、火を扱う機会も増えてきますので、火の取り扱いには十分注意し、火災予防に努めましょう。

また、住宅用火災警報器は、機器本体の故障や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあるため、定期的に作動確認をしましょう。

◎2025年度全国統一標語 『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

いのちを守る10のポイント

4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。

- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

西臼杵広域行政事務組合消防本部
Tel 0982-82-2900

～ 第61回全国糖尿病週間(2025年)に寄せて ～

宮崎大学医学部内科学講座 血液・糖尿病・内分泌内科学分野 上平 雄大

皆さんはブルーサークルをご存知でしょうか。

世界糖尿病デーのキャンペーンに用いられる、青い丸のことです。

ブルーサークルは、糖尿病に関する国連決議(糖尿病の全世界的脅威を認知する決議)が採択された翌年の2007年から使用されているシンボルマークであり、国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「Unite for diabetes」(糖尿病との闘いのために団結せよ)という意味が込められています。

また、世界糖尿病デーである11月14日には糖尿病の脅威啓発のために世界中の様々な施設がブルーにライトアップされます(過去に宮崎県では県庁本館や古賀総合病院がライトアップされています。今年は11月9日から15日で県庁本館の他、都城市北諸県郡医師会館本館、日南市役所がライトアップ予定です)。

世界の糖尿病患者数は5億人を突破し、今後も増加することが予想されることから糖尿病はいまや人類全体の健康を脅かす病気となりました。一人ひとりの生活習慣や治療の継続はもちろん重要ですが、一人一人が糖尿病を正しく知り、理解するなど、社会全体で団結して支え合う姿勢が重要です。

11月14日の「世界糖尿病デー」をきっかけに、あなたもブルーサークルの輪に加わってみてはどうでしょうか。





9/22 木のおもちゃをつくろう

町林業研究グループ連絡協議会委員らと木のおもちゃづくりをしました。

今回は、くるまとカスタネットを製作。子どもたちも色を塗ったり、絵を描いたりお手伝いをして完成させました。



9/12 敬老の日プレゼント製作

牛乳パックを使ってメガネやペンなどの小物入れを製作。

牛乳パックに色紙や飾りを貼りつけ、かわいいトンボのクリップに日頃の感謝を込めたメッセージをはさみ完成させました。



※感染症等の影響により閉館になる場合があります。

●開館日 月曜日～金曜日
●利用料 無料
0982(72)4511
10時～15時30分

■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。

図書館からのお知らせ



粉100gの食べきりレシピ。手も道具も汚さずパパッとかんたん
55分で焼きたてパン

魚沼 りえ 著

パンはやっぱり焼きたてが一番。でも作るとなるとあれやこれや大変…。この本で紹介する方法なら驚きの手軽さでパンが焼け、計量から完成までたったの55分!

からだをつくるこの一杯 毎日の発酵×薬膳スープ

大竹 宗久 著

からだの不調を感じるあなたに。大竹宗久さんが贈るありあわせの食材でパパッと作れる、かんたんスープ60種と麹菌を使った、オリジナル大竹流調味料の作り方を紹介。



シルバー川柳15 杖忘れ走って店に取りに行く

(公社)全国有料老人ホーム協会・ポプラ社編集部 編

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。お達者パワー全開の、笑えてしみじみ、家族で仲間で楽しめる1冊です。

今月は、小中学校から、33句の作品が寄せられました。

田原小3年 林 蒼真

舞い上がる
紅葉の竜巻
初秋だ

高千穂小6年 甲斐 猶大

夕立ちで
紅色になる
森の木々

高千穂小6年 堀 瑠璃華

大変だ
秋刀魚のほねが
じゃまをする

高千穂小6年 興紹 周也

暮参り
祖父の笑顔を
思い出す

岩戸小2年 熊埜御堂 鳳太

とげとげの
なかからくりが
こんにちは

田原小4年 迫田 日世里

もみじの葉
赤くひらひら
舞い落ちる

田原小3年 富高 輝

さつまいも
たくさんとれて
秋が旬

田原小3年 高野 陽向

空高く
落葉がひらりと
落ちてくる



がんばって
俳句をつくろう

岩戸小2年 甲斐 愛柳

いわしぐも
そらにかたちが
できるんだ

岩戸小2年 佐藤 光優

こおろぎが
キリキリなくよ
かわいいな

岩戸小2年 土持 梓紗

木の上で
どんぐりくんが
おりれない

岩戸小2年 佐藤 千青

うんどう会
ひなたのチカラ
がんばるぞ

今月の俳句

選者 田上 比呂美



きらり高千穂人



みやざき県民総合スポーツ祭
グラウンド・ゴルフ競技パート優勝
安在宗宣さん(三田井北が、令和7年度みやざき県民総合スポーツ祭グラウンド・ゴルフ競技のAパートにおいて、31打(うちホールインワン2回、2打8回)で80人中第1位となりました。
また、参加者約740人中でも2番目というすばらしい成績を収めました。
安在さんは「最終ホール、普段でも2打で上がるところを4打叩いた。優勝が見えてきたところでプレッシャーがかかり崩れたことが残念」と悔しさをにじませたものの笑顔での報告をしました。



お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

冬の感染症を予防しよう

今年もインフルエンザが例年より早く流行しています。
本年度からインフルエンザ任意予防接種費用の助成内容が変わりましたので、
助成内容をご確認いただき、早めの接種を心掛けましょう。



お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

国民年金保険料は全額税控除の対象です

国民年金保険料は、掛け金の全額を社会保険料として課税所得額から控除できます。
国民年金保険料を支払うことで、自身の年金が増え、さらに節税ができます。
保険料は納め忘れのないよう期限までに納付をしましょう。

今年は猛暑で暑さ対策が大変でしたが、朝晩もすっかり冷え込み、色鮮やかな紅葉を楽しむ季節となりました。

これからの季節は、空気が乾燥しますので、インフルエンザや新型コロナウイルス等さまざまな感染症も流行しやすくなります。抵抗力の弱い小さいお子さんや高齢者、基礎疾患のある方が感染症にかかると重症化しやすく、時には命に関わることもありますので、注意が必要です。

これからの季節、ひとりひとりが感染症対策を心がけましょう。

■ 感染防止の3つの基本

① 換気
寒くなると暖房をつける機会が多くなり、部屋を閉め切ることも多くなります。時々窓を開け、換気を行いましょう。

② 手洗い・手指消毒
外出先から帰ってきた時、食事の前には手をしっかりと洗いまししょう。すぐに手が洗えない時はアルコール消毒液を利用するのもひとつです。

③ マスクの着用
かぜなどの症状がある時は、マスクを着用することをお勧めします。

特に病院受診時や高齢者施設を訪問する際も、重症化リスクの高い方(高齢者・基礎疾患をお持ちの方)への感染を防ぐため、マスクを着用しましょう。

また、ウイルスに負けない様、ご自身の免疫力(抵抗力)を高めることも大切です。そのためにはバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

他にも感染症対策として予防接種という方法があります。

10月からはインフルエンザの予防接種が始まりました。

インフルエンザの予防接種の目的は、①発症を予防すること。
②感染した際の重症化を予防することです。

子どものインフルエンザ任意予防接種費用一部助成を行っています

※令和7年度変更箇所は赤字で記載しております。

令和6年度で高校生相当年齢・妊婦の費用助成が終了となり、本年度から経鼻弱毒生ワク

チンの費用助成(高千穂町国民健康保険病院のみ)が開始されます。

■ 費用助成の対象者
【注射】生後6カ月～中学3年生相当年齢の方(平成22年4月2日以降に生まれの方)
【経鼻】2歳～中学3年生相当年齢の方(平成22年4月2日以降に生まれの方)
※接種可能年齢は2歳から19歳未満です。

■ 接種回数
【注射】
《13歳未満の方》
・2回接種(おおよそ2～4週間の間隔をあける)
《13歳以上の方》
・1回接種
【経鼻】
・1回接種(左右の鼻腔内0.1ミリリットル噴霧)

■ 接種時期
12月中旬ごろまでに接種することをお勧めします。

■ 接種場所
町内の医療機関で接種ができます。詳細は各医療機関にお問い合わせください。
なお、経鼻弱毒生ワクチンは町内では高千穂町国民健康保険病院のみ接種可能です。



建設業退職金共済制度

建退共

主な特長

- 国の制度で安全確実
- 掛金の一部免除
- 電子申請方式で手続き簡単

(独) 勤労者退職金共済機構

建設業退職金共済事業本部

TEL 03-6731-2866

建設業の退職金なら建退共!

建退共制度は建設現場で働く方々のために、国が作った退職金制度です。

退職金は国が定めた基準により計算して、確実に支払われるため安心・安全です。

詳しくは建退共HPをご覧ください。

【建退共宮崎支部】
宮崎市橘通東2丁目9-19 宮崎県建設会館 3F
☎0985-20-8867 <https://kentaimitiyazaki.com/>

e-Taxで利用できる電子控除証明書

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版控除証明書を受け取ることができます。※電子送付を登録をすると郵送されませんのご注意ください。

なお、ご家族(配偶者やお子さま等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え控除が受けられます。

「社会保険料控除証明書」に関するお問い合わせ

ねんきんダイヤル ☎0570-003-004

郵便はがき

8821190

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

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



花火の色は、火薬に混ぜた金属元素が燃焼する際の「炎色反応」(化学現象)によって生まれます。
赤…ストロンチウム
黄…ナトリウム
緑…バリウム
青…銅
オレンジ…カルシウム
白色…アルミニウムやマグネシウム
複数の金属を使用することで他の色を作ることができます。

町の人口



令和7年10月1日現在
※カッコ内は先月との比較
世帯 4,816戸 (3)
人口 10,588人 (-20)
男 5,132人 (-10)
女 5,456人 (-10)
9月中の
転入 16人 転出 21人
出生 3人 死亡 18人

事件・事故



令和7年9月中の ※暫定値
事件(刑法犯) 件数 4件
交通事故
人身事故 件数 4件
死 者 人数 0人
負 傷 者 人数 4人
物損事故 件数 47件

ふるさと納税



令和7年9月中の寄付金
件数 2,168件
金額 5941万5500円
令和7年度合計
件数 3,817件
金額 1億844万6780円

町税などの納期限



10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

応援
ありがとうございます

香典返し

遺族名 (住所) 続柄 物故者
内倉はるみ (下河内) 父 泰
富高 和文 (下河内) 夫 則明



高千穂町社会福祉協議会(敬称略)

祝!ご誕生

掲載を希望された方のみご紹介しています。

坂本 琉櫻 くん (長男・三田井東)
憲哉さん マ里香さん
濱田 燈李 くん (四男・上野)
正昭さん マはつみさん



秋のこどもまんなか月間

令和7年度 標語 兒玉 香穂さん(千葉県)の作品
「知らせよう あなたが あの子の声になる」

こども家庭庁では、「秋のこどもまんなか月間」の取り組みのひとつとして、毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します。

家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、期間中に児童虐待防止のための広報・啓発活動など様々な取り組みを集中的に実施します。

【高千穂町こども家庭センター】
問 福祉保険課 ☎73-1202
問 保健センターげんき荘 ☎73-1717



編集後記

二十四節気のひとつ。

この二十四節気には、「瞬間」といった時刻があることをご存知ですか？

国立天文台では、「太陽黄経」の値を使い二十四節気を定義しています。詳しくは省略しますが、「定気法」といって、太陽が天球上を移動する黄道(360度を24等分にした点)を通過する日時が節気となっています。

基準は春分(0度)で、立冬は「225度」ですので、今年は、11月7日(金)13時04分となります。これは太陽の周期によるため、毎年変わりますので「暦要項」で確認してみてください。

ネタ探しと文字数合わせに苦労します(三)

お詫びと訂正

9月号に誤りがありました。次のとおり訂正しお詫びいたします。

■3ページ 生き生きシア活動顕彰
聴覚障害者
正 視覚障害者

福祉のしごと就職フェア in延岡の開催について

延岡市及び西臼杵郡内(高千穂町、日之影町、五ヶ瀬町)の福祉事業所が参加する就職フェアを開催します。

事業所ごとのブースにて仕事の内容や職場の雰囲気、採用情報などについて説明・相談を行います。また、仕事や資格に関する相談コーナーを設置しますので、ぜひ、ご参加ください。

開催日 11月19日(水)

時間 13時30分～15時30分
(受付13時～)

場所 延岡総合文化センター
延岡市東浜砂町611-2

対象者 福祉関係事業所への就職を希望する方や学生等
※事前申し込みなしで、どなたでも参加できます。

参加費 無料

問 社会福祉法人 宮崎県社会福祉協議会 福祉人材センター
☎0985-32-9740

宮崎県立看護大学 令和7年度 飛び出せ看護大公開講座in高千穂町

宮崎県立看護大学看護研究・研修センター主催の映画上映会と映画監督講演会が開催されます。

上映作品 「ばけますから、よろしくお願いします。～おかえりお母さん～」

講師 映画監督 信友直子 氏

日時 11月30日(日) 開場 9時～ 開会 9時30分
上映会 9時40分～11時25分

講演会 11時35分～12時15分

会場 高千穂町自然休養村管理センター

対象 県内在住で小・中・高校生、学生、一般

定員 60人 参加費 無料

申込方法 事前申し込みが必要です。メール、電話、申し込みフォームのいずれかでお申し付けください。

締め切りは、11月14日(金)の17時までで、定員になり次第締め切ります。

問 県立看護大学 看護研究・研修センター

☎0985-59-7833

✉Center@mpu.ac.jp

問 高千穂町地域包括センター

☎0982-72-6900

標準営業約款制度[Sマーク]をご存知ですか

標準営業約款(Sマーク)制度は生活衛生関係営業の運営の適正化及び振興に関する法律に基づき、消費者利益擁護の観点から、消費者の店舗選択の利便を図ることを目的として創設された制度です。

11月を「標準営業約款普及登録促進月間」とし、制度の普及と営業者の登録促進を図る取り組みを行っています。

Sマークは、厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した「理容店」「美容店」「クリーニング店」が店頭に表示しており、この表示をしているお店なら「安全」「安心」「衛生」が保証され、皆様の信頼できるお店選びの大きな目安となります。

また、万一の場合、事故賠償基準に基づいた補償も受けられます。

問 公益財団法人 宮崎県生活衛生営業指導センター
☎0985-25-1466



職業訓練と就職支援が就職成功のカギ!

ポリテクセンター延岡では、ものづくりの技能・知識を身につけるため、令和8年1月入所生(離職者対象)を募集しています。

訓練期間 令和8年1月6日(火)～6月29日(金)

訓練科 溶接技術科 12名
ものづくり機械・CAD科 15名
ものづくりアシスト科 12名
福祉住環境リフォーム科 15名
電気設備技術科 15名

募集期間 令和7年11月4日(火)～12月1日(月)

対象者 ハローワークに求職登録をされた求職者の方

受講料 無料(テキスト代等は別)
※雇用保険受給者の方で諸条件を満たされる方は、訓練最終日まで受給期間が延長されます。また、雇用保険受給者以外の方も、諸条件を満たせば職業訓練受講給付金を受給しながら受講できます。

問 延岡公共職業安定所

☎0982-32-5435

訓練については、

問 ポリテクセンター延岡

☎0982-37-0649



ポリテクセンター

「心豊かに歌う全国ふれあい短歌大会」ステージイベント観覧者募集

介護や支援を受けている高齢者とその家族、施設職員や医療・介護を学ぶ学生からお寄せいただいた短歌の表彰等を行います。

日時 令和7年12月6日(土) 13時～15時15分

会場 宮崎市民プラザ オルブライトホール

内容 ①表彰式、②短歌トーク…歌人の伊藤一彦氏による進行でゲストによる講評を交えながら、受賞者には短歌にのせた悲喜こもごもの想いを語っていただきます。ゲスト…河野俊嗣氏(宮崎県知事)、藤崎正二氏(詩人、宮崎県詩の会事務局長)、片山佳代子氏(歌人、図書館司書)

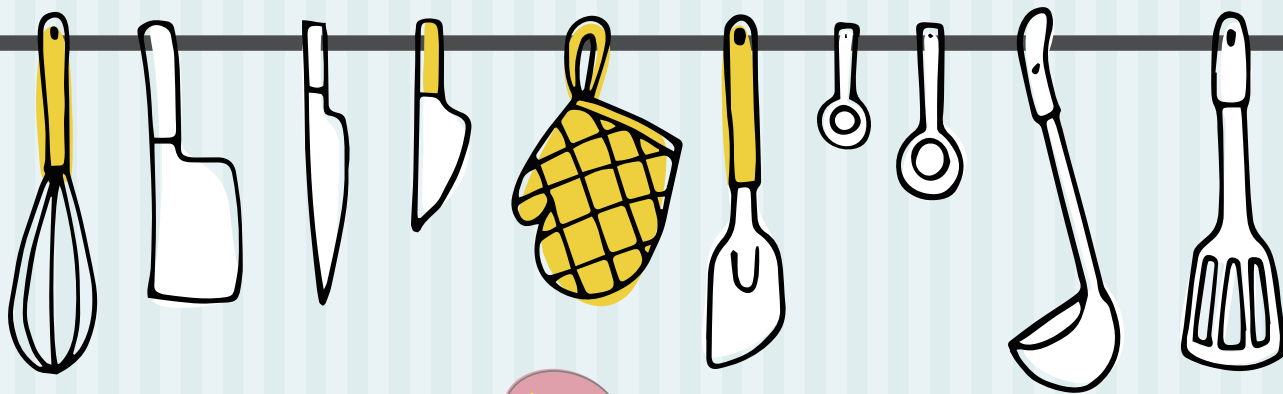
入場料 無料

申込方法 当日入場も可能ですが、事前申込みの方には歌集「老いて歌おう2025」を抽選でプレゼントします!

※なお、当日はYouTubeにてライブ配信も行います。

問 宮崎県社会福祉協議会 長寿社会推進センター

☎0985-31-9630 ☎0985-31-9665



秋レシピ

旬の食材を使った簡単レシピを紹介します

サバ缶味噌パスタ

材料(2人分)

パスタ	200 g
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/4個
ナス	1本
サバ味噌缶	1缶
カットトマト缶	1缶
水	200cc
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2



エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩
670kcal	76.8g	27.4g	18.9g	9.3g	3.1g

《作り方》

- ① パスタを茹でる。
- ② ナスはヘタを取って乱切り、玉ねぎ、にんにくはそれぞれ皮をむいてみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、にんにくの香りが立ってきたら玉ねぎも入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、ナスも加えて炒め合わせる。
- ④ サバ缶(汁も全て)を加え、ぐつぐつ煮立ったらトマト缶も加え全体をさっと混ぜる。
- ⑤ 水、めんつゆを入れて煮立たせたら完成。

ローリングストックにもおすすめ!

ローリングストックとは、古いものから使用し、使った分だけ補充する方法です。

サバ缶は、料理に取り入れやすい食品です。普段から料理に活用し、いざという時のために食べることに慣れておくことも大切です。

