



広報

高千穂心

11
2025
No.710

たかちホッとニュース

よく見て聴いて心で感じる
クラシック音楽を鑑賞

10月28日、天岩戸保育園で、公益財団法人宮崎県立芸術劇場主催「音楽アウトドア事業」が行われました。

「音楽をより深く、親しみやすく」をテーマに、県内在住の演奏家が施設を訪問。今回は、黒田真実さん(フルート)と富山理紗(ピアノ伴奏)が、ホール・ニー・ワールドなどの名曲や童謡、計8曲を演奏。園児や子育て支援センター利用者らが、美しい音色に聞き入っていました。



式三番「鎮守」の世界観について 夜神楽伝承者研修会を開催

10月22日、町自然休養村管理センターで、高千穂の夜神楽伝承協議会(後藤俊彦会長)が、会員(町内の神楽保存会)を対象にした研修会を行いました。

宮崎県立看護大学の大館真晴教授を講師に迎え「鎮守」の世界観について解説。「高千穂の夜神樂は、中世の神話を色濃く残したもの。国学的思潮の観点から、江戸時代以前の価値観で描かれた歌詞であることから、他よりも古いといえる」など話しました。



神代に近い建国物語の地 高天原・四皇子峯祭を斎行

10月12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天孫瓊瓊杵命らが、遠く高天原を遙拝した地とされており、四皇子峯は、神武天皇とその兄弟神(四皇子)である彦五瀬命、稻飯命、三毛入野命が生まれ育った地として、日本神話や高千穂の神話史跡として伝えられています。



キッチンカーの愛称 「うずめちゃんの食卓」に決まる

10月2日、高千穂まちづくり公社(社長・甲斐宗之町長)が運営するキッチンカーの愛称を町内の小中高生に愛称募集したところ、176点の応募があり、その中から甲斐美羽さん(高千穂小学校3年)の「うずめちゃんの食卓」が採用され、高千穂小学校で表彰式が行われました。

甲斐さんは「採用されてうれしい。うずめちゃんの食事をする風景を思い浮かべ考えた」と話しました。



-うずめちゃんの食卓- Uzume's Table of Delight

きらり高千穂人



10月12日に京都市で開催された「第28回全日本小学生女子相撲大会」で、堀瑠璃子(高千穂小)が、町長室を訪れました。

堀さんは、7月の全日本女子相撲大会のリベンジとして臨んだ本大会では、決勝で敗れた相手と準決勝で対戦。長時間になり苦戦を強いられたものの下手投げで勝利。その勢いで挑んだ決勝では、身長の大きな選手を「気に攻め込み、寄り切りで破りました。



10月12日に徳島県美馬市で開催された「第41回グラススキー全日本選手権」の一般男子回転において、第3位となつた興梠祐玖さん(五ヶ瀬中等教育学校5年・三田井北)が、町長室を訪れました。

興梠さんは「大回転で転倒し不安があつたが、回転では気持ちを切り替え、練習の成果を発揮することができた。知り合いの町民の方から『頑張って』と声を掛けられることも励みになった」と感謝の言葉とともに報告をしました。

地方に残る伝統文化 槻觸神社秋季大祭でにぎわう

10月13日、槻觸神社(後藤俊彦宮司)で、秋季大祭が行われました。

午前中、神社で神事が行われ、後藤宮司は「今年は天気の心配をすることなく開催できた。こんなとした世の中ではあるが、このような伝統行事でもあるお祭りごとを行つていいくことも社会の安定には大切なことだと思う」とあいさつ。

午後からは、御神幸や相撲大会が行われ賑わいました。



高千穂と阿蘇を結ぶ路線バス 「あそちは号」の運行開始

10月10日、本町の高千穂バスセンターと熊本県阿蘇市JR阿蘇駅を結ぶバス路線「あそちは号」の運行出発式が行われました。

式では、運行事業者の産交バス小柳亮社長が「この運行により地域の架け橋になる」。藤本昭人副町長が「高森からは鉄道で熊本へも出られ、観光客の増加を期待したい」とあいさつ。

旭ヶ丘保育園の太鼓演奏とテープカットが行われ、多くの関係者に見送られ出発しました。





魚 命を大切に のつかみどり

10/1

田原小学校で、魚のつかみどりが行われました。昨年度まで校内のプールで行っていましたが、今年は河内川に変更。魚が逃げないように張り巡らされたネット内に、高千穂漁業協同組合田原支部(新名喜八支部長)がヤマメやニジマスを放流しました。

子どもたちは、逃げる魚をネット際に追い込んだり、岩場に隠れる魚は数人で協力し捕まえました。

捕まえた魚は、持ち帰っておいしくいただいたそうです。



睡 子どもたちを守ろう 眠の大切さ

10/1

田原小学校で、学校保健委員会主催の講演会が行われました。

講演会は、戸敷二郎教育長が「私たちの望ましい生活習慣と睡眠について」と題して、ブルーライトによる体への影響や睡眠の大切さについて、児童、教師、保護者に訴えかけました。



稻 収穫の喜びを味わう 刈り体験

10月

町内の小学校で稲刈りを行いました。6月に植えたお米が収穫期を迎え、地域の方や保護者、JA青年部の協力のもと、お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。



グランドチャンピオン
那須 正彦さん

日本民謡協会長賞

那須 正彦さん
飯干 好美さん

入賞者（氏名・住所）※敬称略

男性成年の部	
優勝	那須 正彦
準優勝	力武 晴樹
第3位	吉野 晃聰
敢闇賞	芳賀 寿之

女性成年の部	
優勝	村島 晃
準優勝	内山 弘
第3位	田崎 始
敢闇賞	佐藤 英記

男性高年の部	
優勝	村島 晃
準優勝	内山 弘
第3位	田崎 始
敢闇賞	佐藤 英記

女性高年の部	
優勝	村島 晃
準優勝	内山 弘
第3位	田崎 始
敢闇賞	佐藤 英記

女性熟年の部	
優勝	椎葉 浪子
準優勝	工藤 美子
第3位	松 かつみ
敢闇賞	小倉 みどり

少年少女(高学年)の部	
優勝	高見 春代
準優勝	山口 素江
第3位	黒木 政子
敢闇賞	峰村 シゲミ

少年少女(低学年)の部	
優勝	寺地 葵
準優勝	黒原 音花
第3位	富永 弥矢
敢闇賞	藤本 悠愛



グランドチャンピオン 那須正彦さん



各部門優勝者のみなさん

10月25日、町武道館と町自然休養村管理センターにおいて、「第42回正調刈干切唄全国大会」が開催され、全国から142人が参加。尺八の音とともに、力強く伸びのある歌声を会場に響かせました。

第42回 正調刈干切唄 全国大会

takachiho 2025.11

交流を深める ふれあい交流会

10/29

押方小学校で、地域の方を招いた「ふれあい交流会」とふれあい給食を行いました。

交流会では、あやとりやコマ回しなどの昔の遊びや竹とんぼやミニ箱庭、おじゃみの製作、草木染、モルックを地域の方に教わりながら楽しみました。

活動後、6年生が「押方地域のいいところ」として、やさしくて元気、仲良し、自然がいっぱいなどたくさんいいところを発表しました。また、地域の方を代表して甲斐久美子さんが「みんなの心がひとつになれば、家族や地域の人の心もひとつになる。地域の人の心がひとつだから、みんなの心がきれいに育っている」と話しました。その後、地域の方々は各教室に分かれ、給食を食べながら交流を深めました。



味覚について学ぶ

10/21

岩戸小学校の4年生が、野菜ソムリエの山本祐子さんを講師に迎え、味覚の授業を行いました。

この授業は、「味覚の一週間」実行委員会が主催となって「みやざきの食と農を考える県民会議」が連携して10年以上前から実施されています。

シェフや生産者などが講師となって、味の基本となる4味(塩味・酸味・苦味・甘味)に加え、第5の味覚である「うまみ」について学ぶ体験型学習として行っているもので、今回の授業でも実際に塩や砂糖、酢、コーヒー、だし汁の匂いを嗅いだり、味や食感を確かめたりするなどして、食べることや味わうことの楽しみを学びました。



職業人講話

10/17

高千穂中学校の2年生が、総合的な学習の時間を利用して、職業人講話を行いました。

講師は、町内のさまざまな職業の8人で、仕事に就くきっかけや仕事内容、仕事のやりがいなどについて話しました。



さまざまな体験

10/14

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

子どもたちは、活性液の働きや効果などの説明を受けた後、準備した米のとぎ汁にEM菌と糖蜜を加え、よく振ってかき混ぜて完成させました。

岩戸小学校では、10年以上前から続けている活動で、できあがった液をプールに投入し有機微生物群の働きによって汚れを分解。清掃時に比較的簡単に汚れ取り除くことができ、きれいに仕上がっています。

佐藤葵士さんは「液が臭かった。EM菌の効果を初めて知った。トイレで使ってみようと思う」。甲斐陽愛さんは「EM菌がいろいろなところで活躍していることにびっくりした。お風呂掃除などに使ってみようと思う」と話しました。



高千穂 いっちゃんがかるた大会

10/30

高千穂中学校の1年生が、高千穂いっちゃんがかるた大会を行いました。中学校生活が始まり半年が経ち、親睦を深めるためのレクリエーションとして保護者が企画。

大会は、生徒15チームと先生・保護者5チームの計20チームを5グループに分けた総当たり戦で、30秒後の暗記タイムのあと1試合4分間で行われ、1~4位までの順位を決め、同様に決勝戦を行いました。

読み札が読まれると、暗記していた場所にある札に勢いよく手を伸ばし歓声や拍手が起こったり、おてつきをして悲鳴や笑い声が聞こえるなど大盛り上がりの大会となり、親睦を深めることができました。

実行委員の川本詢さんは、自身の読み句が採用されており「大会が盛り上がりよかったです。第2回大会を開催したい」と話しました。



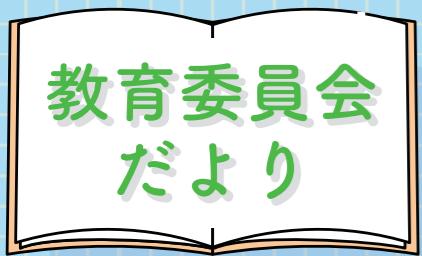
秋のみのり も堀り体験

10/23

押方小学校で、6月に植えたサツマイモが収穫の時期を迎えたことから、1・2年生がいも堀りを行いました。

前日に降った雨の影響で、土に水分が含まれていたことから子どもたちは掘るのに一苦労。それでも、みんなで力を合わせてたくさんのいもを掘ることができました。





未来へのパスポート

~今月のテーマ~

令和7年度全国学力・学習状況調査結果

今年度4月に実施された本町の小・中学生の結果は以下の通りです。
調査対象：町内小学6年生[75名]・中學3年生[84名]

◆現行学習指導要領において、育成を目指す資質・能力を①「知識及び技能」②「思考力、判断力、表現力等」③「学びに向かう力、人間性等」と3つの柱で整理されおり、①②を教科の調査で、③を児童質問紙調査で表しています。

1. 実施教科の学力調査結果

(全国平均と比較して 上回る↑ 下回る↓)

	小学6年生(75名)			中学3年生(84名)	
教科	平均正答率(%)		教科	平均正答率(%)	
	高千穂町	全国		高千穂町	全国
国語	69↑	67	国語	61↑	54
算数	60↑	58	数学	50↑	48

国語・算数いずれにおいても県平均は全国を下回る結果でした。(国語66・算数55)そのような中で、本町の結果は双方とも全国を上回る結果となっていて、県内自治体で見ても上位の正答率となっています。

中学3年において、国語の県平均は全国を下回る結果でした。(国語51・算数48) そのような中で、本町は県平均を10ポイント上回り、県内自治体では上位の正答率となっています。数学については全国平均との差異は少ないものの、2ポイント上回る結果でした。

2.児童生徒の質問調査結果(抜粋)

(全国平均と比較して 大きく上回る↑ 上回る↑ 下回る↓ 大きく下回る↓)

質問事項	小学6年生(%)		中学3年生(%)	
	高千穂町	全国	高千穂町	全国
自分には、よいところがあると思いますか	79.5↓	86.9	85.8↓	86.2
将来の夢や目標を持っていますか	88.4↑	83.1	72.6↑	67.5
地域や社会をよくするために何かしてみたいと思いますか	85.9↑	81.3	78.6↑	75.3
授業では、課題の解決に向けて、自分で考え、自分から取り組んでいましたか	76.9↓	80.3	67.9↓	77.7
学習した内容について、分かった点や、よく分からなかった点を見直し、次の学習につなげることができますか	87.2↑	79.4	59.5↓	73.4

3.高千穂町独自の視点から

朝食を毎日食べていますか	97.4↑	93.7	97.7↑	91.2
これまでの生活の中で、自然の中で遊ぶことや自然観察をすることがありましたか	88.5↑	80.6	88.1↑	75.7
地域の大人に、授業や放課後などで勉強やスポーツ、体験活動に関わってもらったり、一緒に遊んでもらったりすることがありますか(習い事は除く)	46.2↑	39.4	36.9↑	29.5
先生は、授業やテストで間違えたところや、理解していないところについて、分かるまで教えてくれていると思いますか	93.6↑	87.4	81.0↓	83.8

4. 質問調査から見える状況

授業や学習に対して主体的に取り組もうとする姿勢は小・中ともに高いとは言えないようです。しかし、将来の目標設定や地域へ貢献できる人になりたいという思いは全国や県と比較しても高いことがうかがえました。本町が積極的に推進をしている「はやね　はやおき　あさごはん」が実際に数値として現れ、小・中ともに100%に近い結果となっていました。加えて、児童・生徒が自然体験の豊富さと地域のひと(おとな)とのかかわりを実感していることもこの調査からうかがうことができました。

学校や保護者だけでなく、地域の方々の積極的な教育参加(人間育成)ができているこの町の強みを、今後さらに推進することで、この町を担うことのできる心豊かな「**高千穂の宝**」をみんなで育んでいきましょう。



俳句をつくろう

今月は、小中学校から、4句の作品を寄せました。

選者 田上 比呂美

霜月に
みんなで空を
見上げてる

しおかけて
ゆでたむかごを
たべました

そこら中
ぼうしをかぶる
どんぐり達

あかきいろ
おちばいっぱい
ハートがた

七五三

押方小3年 押方 一華か

紅葉が
きれいな色で
こんにちは

年とるうちに
わすれてく

七五三

押方小4年 戸高 美蒼

秋になり
しぜんの色が
赤になる

こおろぎが
ぎりぎりないて
いいおとだ

田原小1年 立本 沙也香

あきまつり
えがおがいっぱい
あかるいな

弟が
たくさん拾う
甘いくり

田原小2年 竹次 茉莉香

岩戸小6年 竹尾 心希

秋の空
くもがわらつて
いるみたい

岩戸小6年 工藤 愛実

高千穂小5年 大原 向陽

秋の風
個性豊かな
花が咲く

高千穂小5年 興梠 瑞伊

七五三

押方小3年 十時 怜音

元気な顔で
はいピース

七五三

押方小4年 安在 紘

山見ると
紅葉たくさん
きれいだな

田原小1年 茨木 珠々穂

三人で
おそなえをして
お月見だ

岩戸小6年 松崎 新

帰り道
ぼくをおいこす
トンボたち

七五三

押方小5年 廣本 柚葉

山見ると
紅葉たくさん
きれいだな

田原小2年 大崎 結那

元気な顔で
はいピース

七五三

押方小1年 十時 高千穂中1年 濱田 瑞依

紅葉舞う
校舎に響く
初合唱



今月の俳句

二
九
一
七

05 健全化判断比率・資金不足比率

健全化基準の数値を下回り、健全な財政運営

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、地方公共団体は毎年度、実質的な赤字や将来負担などにかかる指標（健全化判断比率）と、公営企業の資金不足率（資金不足比率）を監査委員の審査に付したうえで、議会に報告し公表することとされています。

この指標は、一般会計だけでなく、公営企業会計等も併せて町全体としての財政状況を確認するものです。高千穂町は、いずれの比率についても国の定める基準を下回っており、健全な財政運営と認められます。

健全化判断比率

	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
令和6年度	—	—	6.6%	—
(前年度)	(—)	(—)	(6.6%)	(—)
早期健全化基準	14.92%	19.92%	25.0%	350.0%
財政再生基準	20.0%	30.0%	35.0%	

資金不足比率

(単位：万円)

会計名	資金不足額	資金余剰額	資金不足比率
水道事業会計	0	3億9462	—
下水道事業	0	1億1258	—
簡易水道事業	0	101	—
小水力発電事業	0	183	—

06 町民一人あたりの歳出決算額（一般会計）

町民一人あたり97万1751円で前年度より約8万2293円増額（令和7年3月31日現在の人口1万658人で算出）

農林水産業費・商工費	教育費	土木費	民生費
産業振興や商工業の育成、観光振興のために 16万4776円 (6739円)	教育の充実や、文化、スポーツ向上のために 5万4835円 (5402円)	道路や橋などの整備や維持管理のために 9万5303円 (6533円)	福祉の向上、充実のために 23万7211円 (5854円)
農業者	教員	建設機械	車内の人々
公債費	衛生費	総務費・議会費	災害復旧費・消防費
社会資本整備等のために借り入れたお金の返済 6万6087円 (△2303円)	ゴミ・し尿処理や、町民の健康を守るために 8万5142円 (2万151円)	議会、役場運営等のために 12万8262円 (5191円)	災害の復旧や消防の運営のために 14万135円 (3万4726円)
金券	ゴミ収集車	議会議事堂	竜巻

07 町（一般会計）の預金と借入について

一般会計では財源調整や将来の公共施設整備等に備えるため基金を管理しています。また、各種事業に充てるため起債（国や金融機関からの借入）も行っています。

令和6年度末の基金残高は、財政調整基金10億1995万円となり、その他の基金を合わせて合計29億4541万円となっています。起債残高は59億8831万円となりました。

残高はそれぞれ適正とされる水準を保っていますが、引き続き同水準を保ちながら有効な利活用を図っていきます。

一人あたりの預金（基金）と借金（起債）の残高

(令和6年度末時点)

預金（基金）	借金（起債）
27万6356円	56万1860円

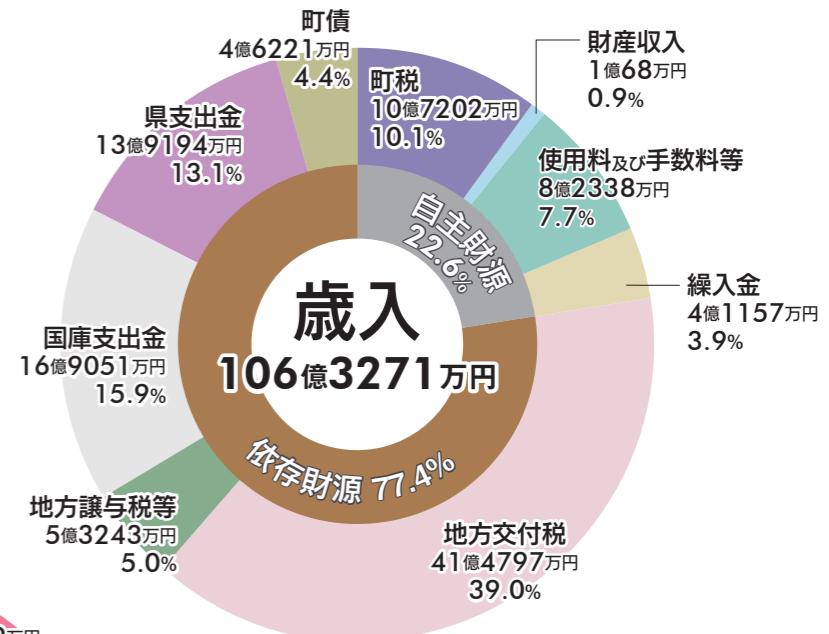


令和6年度決算報告

高千穂町の財政事情

令和6年度一般会計決算は、歳入が前年度比4億9,925万円（4.9%）の増、歳出が前年度比6億6,894万円（6.9%）の増となりました。災害復旧事業を中心に7年度への繰り越しとなった事業もあります。ここでは町民の皆様から納めていただいた税金や、国・県から交付された財源がどのように活用されたかをご報告します。

※単位未満を端数処理しています。

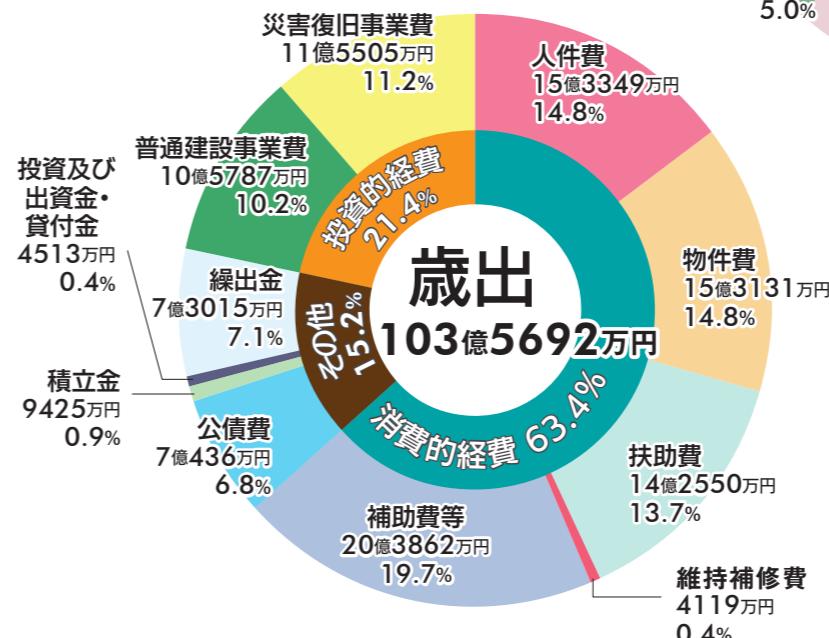


01 一般会計 岁入

災害復旧事業に対応する国・県支出金の増加

自主財源が24億765万円、依存財源が82億2,506万円となっています。

自主財源である町税は、定額減税の影響により全体で2,805万円の減額となりました。依存財源は、定額減税補てん分の交付金や災害復旧に対応するための国・県支出金が増加しています。また、財源調整のため財政調整基金から2億円の繰入を行いました。



02 一般会計 岁出

大型の災害復旧事業や観光駐車場整備により増加

物価高騰の影響もあり、各分野で歳出増となりました。

大型の災害復旧事業が本格化し、11億5,505万円、普通建設事業費も町道改良や観光駐車場整備などにより10億5,787万円となり、投資的経費は前年度比5億2,300万円（30.9%）の増となりました。

西臼杵3町の病院事業は広域行政事務組合の事務となりましたが、各町、負担金により財政的にも支えています。

03 特別会計

(単位：万円)

会計名	歳入決算額	歳出決算額	収支
国民健康保険事業	18億1032	18億920	112
簡易水道事業	1億239	1億138	101
西臼杵介護認定審査会事業	1131	1067	64
介護保険事業	16億5953	16億1065	4888
後期高齢者医療保険事業	2億1527	2億1408	119
小水力発電事業	1021	838	183

※令和6年度から小水力発電の運用を開始しました。
また、国保病院事業は西臼杵広域行政事務組合の事務となりました。

04 公営企業会計

(単位：万円)

会計名	歳入決算額	歳出決算額	収支
上水道事業	1億7254	1億3486	3768
収益的収支	2085	5604	△3519
下水道事業	2億4497	2億1658	2839
収益的収支	3490	9297	△5807

子育て支援センター

※感染症等の影響により閉館になる場合があります。

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



10月 ハッピーハロウィン

7日、かぼちゃのバックづくり。14日、リースづくりをしました。20日は、待ちに待ったハロウィンパーティー！仮装した子どもたちは、吉村ヴィクトリアさんの読み聞かせやダンス、ゲームなどを楽しみました。



■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きます（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



税金で買った本

ずいの 作/系山 岗 著

小学生ぶりに図書館に訪れたヤンキー石平くんが、10年前に借りた本をなくしていたことをきっかけに、図書館でアルバイトすることに。図書館での仕事を通じて成長していく姿を描いたコメディ本。

ゆるDIY

さしゃ 著

自分の家を好きになれない人、家に悩みがある人など、ちょっとの手間と頑張りで、賃貸でも古い家でもお金をかけずに自分好みの空間に変えるお手伝いをする一冊。



日本の文様 解剖図鑑

篠 菜奈子 文・絵

日本美の象徴、伝統文様の世界をイラスト大解剖!!私たちの暮らしの様々なシーンで使われている伝統模様。

その意味と歴史、デザインの仕組み、そしてそこに込められている日本人の美意識を、すべてイラストで徹底図解。



佐藤 なぎくん



飯干 陽円ちゃん



甲斐 唯菜ちゃん



佐藤 紗ちゃん



富高 巡くん



那須 文音くん



興梠 悠陽くん



佐藤 璃翔くん



原田 琉生くん



安在 柚来ちゃん



土持 歩玖斗くん

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

渡邊ツル子さんが、めでたく100歳を迎えられました。
ツル子さんは、8人兄弟の1番目として岩戸(笹の戸)で生まれました。

県立高千穂實業学校を卒業後は、学校で習ったそろばんを活かし信用組合に就職。21歳のときに時三さん(16年前に他界)と結婚し4人の子どもを育て、現在では孫9人、ひ孫8人に恵まれています。

20数年勤めた信用組合を退職後は、近くの会社で経理事務を手伝ったりしながら、木材運搬のトラック運転手として働いていた時三さんを支えました。

ツル子さんは、読み書きやそろばんが得意で、歌や踊り好きなことからみんなを楽しませていましたそうです。

現在は、起床後に庭掃除をしたり、新聞やテレビを見て過ごし、相撲が好きなことから次の場所が楽しみだとおっしゃっていました。

長男の統史さんは「健康で長生きをして、自分らしく生きてほしい」と話していました。

たかちほの宝

令和6年2・3・4月生まれ

*1歳6ヶ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。



お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

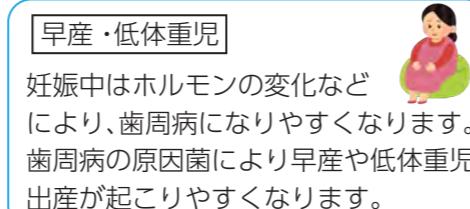
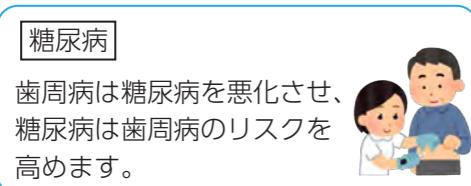
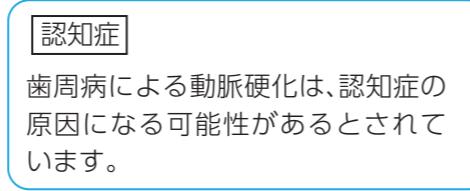
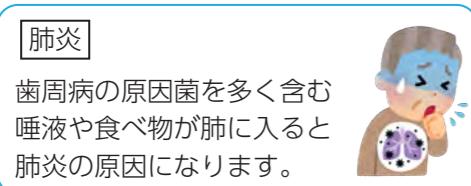
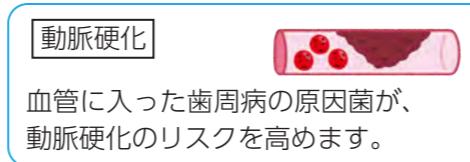
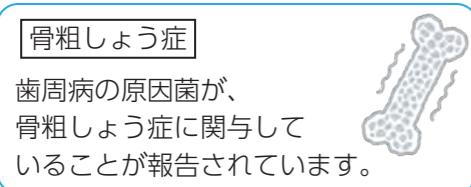
気をつけましょう!歯周病

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われますが、もう一つ、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)の中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したりする状態(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。

歯と口の健康と全身の関係

歯周病はお口だけの病気ではなく、全身の病気とも大きく関係しています。



出典：宮崎県口腔保健支援センター

チェック 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る
- 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

重要! 歯周病のリスクが高いとされる方

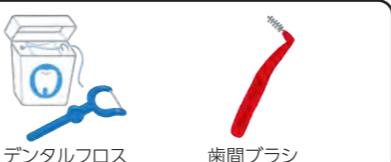
- 歯茎が下がり、歯と歯の間に隙間ができる
- 口臭が気になる
- 歯茎がときどき腫れる
- 硬いものが噛みにくい
- 歯がグラグラする

歯周病は初期段階では、ほとんど自覚症状がないといわれています。
予防のためにも定期的に歯科医療機関を受診しましょう。



引用：厚生労働省 e-ヘルスネット

歯周病の予防のためには、毎日のセルフケアもとても大切です。
歯ブラシでは磨きにくい、歯と歯の間を磨くには、歯間ブラシやデンタルフロスを用いるのが効果的です。



お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

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」できること

- ①ご自身の年金記録の確認
- ②電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ③将来の年金見込額の試算
- ④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*
- メールアドレス(お手持ちの場合)
- アクセスキー*

*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、すぐにユーザー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
すぐにユーザー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ーIDを記載したハガキをお届けします。

ユーザーID・パスワード
を使用して「ねんきんネット」へログインして下さい。



お寄せいただいたお問い合わせの一部を紹介します。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。

図書館には本を著書するのに、各地の神社の逸話や伝説、舟の起源などの参考本がないのが残念です。
(ペンネーム:たつなろうさん・70歳代)

町立図書館より

貴重なご意見ありがとうございます。
図書館のご利用ありがとうございます。
本の収納スペースの都合上、書庫で保管している書籍もございますので、お探しの本が見つからない場合は、係員までお声掛けください。

また、当館に所蔵していない場合でも、県立図書館をはじめとした近隣の図書館から借り受けるサービスもございますので、ご利用ください。



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

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0

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



今年も
やります 消費拡大支援事業
がまだせ高千穂
鬼八の蔵／JA高千穂牛ミートセンター

高千穂町が送料を支援!
応援便

数量
限定

【大切なあなたへあなたの想いを届けませんか】

「離れて暮らす家族や親戚、友人知人に、高千穂の季節の特産品を贈りたい!!」

そんなあなたのためには千穂町が送料を支援します。

高千穂のうまいものが勢揃い!!

A コース 高千穂の新米(JA直販)

高千穂の棚田で育った美味しい新米「ひのひかり」です。新米ならではの香りとうま味を大切なあなたへ届けませんか。



5kg 5,300円(税込)

B コース 高千穂牛・
神楽うどんセット(冷凍)

「高千穂牛」と道の駅高千穂レストラン監修「神楽うどん」のセットです。ちょっと贅沢な肉うどんにして堪能してみても! ※高千穂牛は小間切れ(400g)



3,600円(税込)

C コース 鬼八の蔵

鬼八の蔵にてお好きな商品を3,000円以上ご購入いただいくと、商品をまとめて発送できます。

※当店でご購入いただいた商品に限らせていただきます。



D コース JA高千穂牛ミートセンター

JA高千穂牛ミートセンターにて、日本一となった高千穂牛の購入と発送をその場で受付します♪



※売り切れ次第終了します。