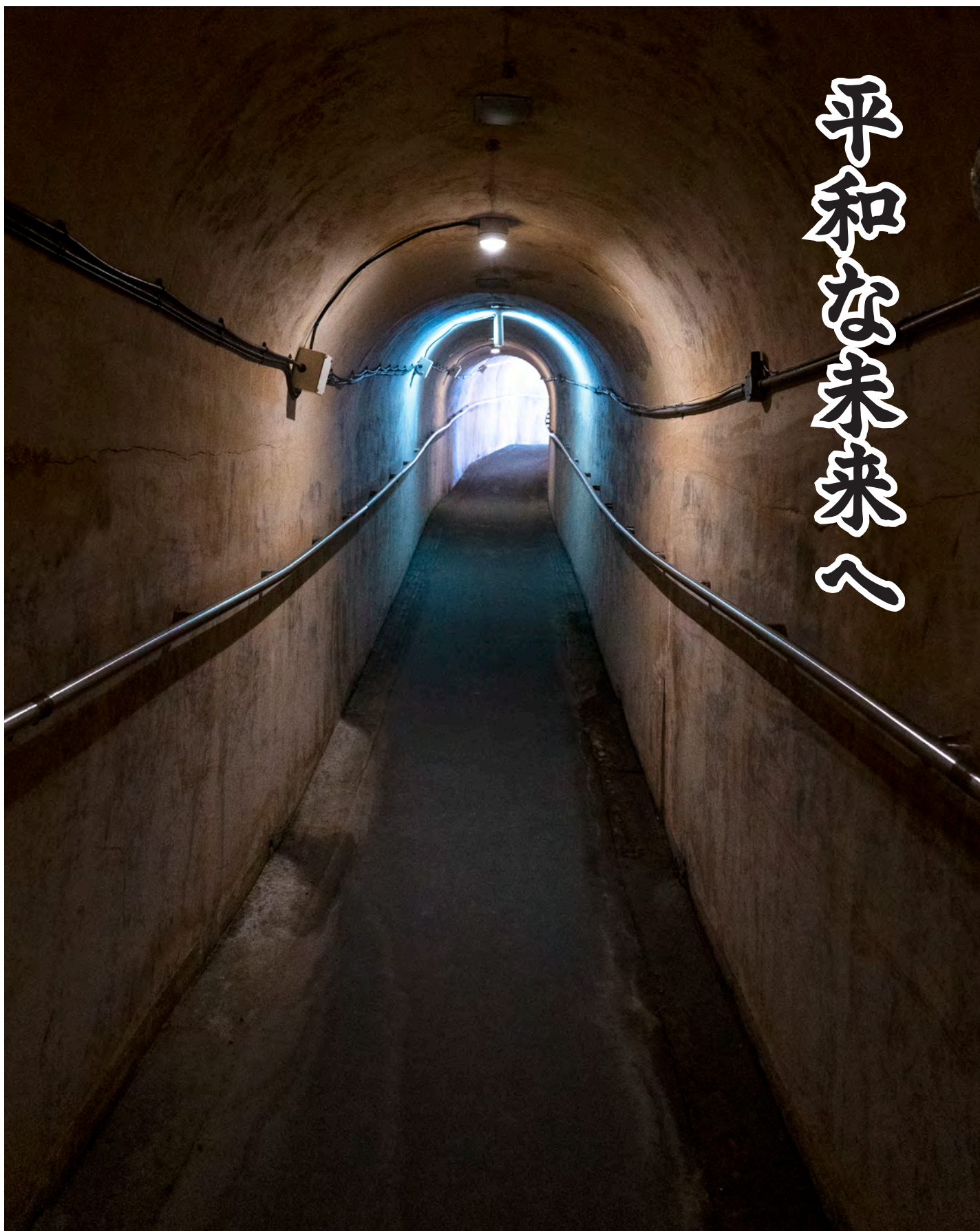


平和な未来へ



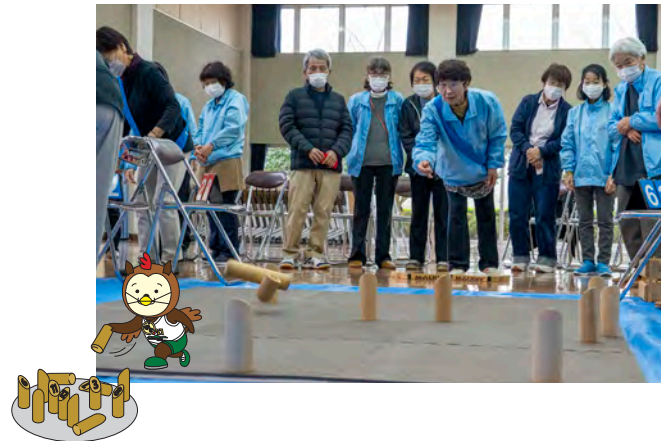


## 国スポに向け機運を高める 民生委員・児童委員モルック体験

11月12日、町自然休養村管理センターで、町民生委員児童委員協議会（馬原利幸会長）によるモルック体験が行われました。

初めて体験する人が多く、ピン（スキットル）めがけてモルック棒を投げるたびに大きな歓声や悲鳴が上がっていました。

モルックは、年齢や性別の関係なく楽しめるゲームです。地域や職場でのレクリエーションに最適ですので、興味のある方は、教育委員会にご連絡ください。



## 景色と食を堪能 大平岳展望ウォークが開催

11月16日、大平村おこし協議会（甲斐康雄会長）主催の大平岳展望ウォークが行われました。

参加者（約40名）は、雲海に包まれ少し肌寒い中、大平集落センターをスタートしました。

歩くにつれて霧が晴れ、汗ばむほどの陽気の中、眼下に広がる景色を眺めながら、頂上までの約5kmの道のりを歩きました。頂上に着くと、用意された高千穂牛の焼肉やおにぎりなどの食事を堪能しました。



## うるおいとやすらぎ生きがいのあるまちづくり 第33回町民のつどいを開催

11月8日、高千穂町武道館で、「第33回町民のつどい」が行われました。

式典では、園児のダンスやコーラスグループの合唱、ダンスや舞踊が披露され、「高千穂いちっちゃん」が活躍の発起人甲斐有香さんが活動発表をしました。

また、アニメ映画「もののけ姫」の主題歌を歌う米良美さんの講演会が行われ、生い立ちや病気の闘いなどが語られ、もののけ姫など数曲を歌唱しました。



## 諸聖人の日の前夜祭 ハロウィーンウォークin高千穂2025

11月3日、町国際交流事業実行委員会（古村ヴィクトリア会長）による「ハロウィーンウォークin高千穂」が行われました。

キャラクターなどに仮装した参加者らは、グループごとに分かれて町中央公民館をスタート。チェックポイントを巡りながらゴールの高千穂小学校の体育館を目指し歩きました。

ゴール後、プチハロウィーンパーティーが開かれ、ゲームやダンスなどを楽しみました。



## にぎわい創出や交流拠点としての新空間 「SAITE MITAI」完成イベント

11月2日、がまだせ市場隣に整備をしていた「SITE MITAI（サイトみたい）」の完成イベントとして、「MUSIC SITE E MITAI（ミュージックサイトみたい）」が行われました。

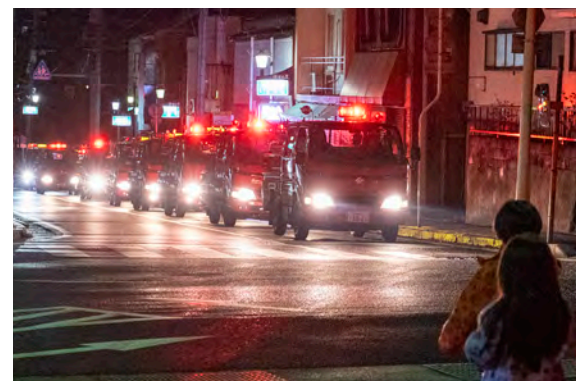
イベントには、キッチンカーや雑貨などが出店。ステージでは、高千穂中学校吹奏楽部の演奏やダンス、福岡県出身の演歌歌手那珂川仁美さんによる歌謡ショーなどが行われ、多くの来場者でにぎわいました。



## 火の取り扱いには十分な注意を 消防団による夜警出発式

11月9日、高千穂町消防団（馬原祥団長）が、秋の火災予防運動（毎年11月9日から15日まで）の1週間に合わせ、管理センター前で夜警出発式を行いました。

出発式には、団員、西臼杵広域消防本部などから約50名が参加。馬原団長が「これから火の取り扱いが増える時期。防火への啓発を行ってほしい」と訓示。式終了後は、消防車両が三田井中心部で防火パレードを行い、火の用心を呼びかけました。



## 世界への発信に感謝 ウルフギャング・パックさんが視察

11月4日、ウルフギャング・パックさんが、宮崎牛の生産現場の視察のため、佐藤孝輔さん（土呂久の牛舎を訪れました）。

パックさんは、アカデミー賞アフターパーティーの料理総責任者を務め、2018年から「宮崎牛」を使用。今回、JAMみやざきと（株）ミヤチクが感謝の気持ちとして招き、生産現場や加工施設の視察などが行われました。

佐藤さんの愛情ある育て方や飼育環境に感動していました。



## 日本近代登山の父を偲ぶ 第38回宮崎ウエストン祭

11月3日、五ヶ所の三秀台で、「第38回宮崎ウエストン祭」が行われました。

式典では、ウエストン師の功績をたたえとともに山岳遭難者の追悼と山の安全を祈願しました。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開催され、神事の後、神楽の奉納や合唱、踊りなどで会場は盛り上がりしました。





学びの成果を発表  
町観光協会で高校生ガイドツアー

11月29日、県立高千穂高等学校の未来探究科目において、高千穂の観光や歴史を学び「高千穂検定」を受検した2年生が、小中学生を対象に、榎觸神社周辺のガイドツアーを行いました。

ガイドを行った佐藤優芽さんは「分かりやすい言葉で、分かりやすく伝えるよう考えた。親しみを持てるよう話し掛けることを心掛けた」「次は話題のネタを考え、楽しく話しながら案内したい」と話しました。



自身の健康と高齢者への気遣い  
車いすを送り続けて8年目

11月18日、白瀬美保子さん（上野）が、本町に車いすを1台を寄贈しました。

白瀬さんは「今年も健康に過ごし贈ることができた。車いすは高齢者の行動範囲を広げるためにも必要なもの。有効に活用してください」とあいさつ。

町長は今回で8台目。これまでさまざまな施設で活用しており、高齢者に優しい町づくりが必要ことから、大変ありがたいとお礼を述べました。



建設業を身近に感じる  
土木の日ふれあい祭り2025

11月29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町主催による「土木の日ふれあい祭り2025」が行われました。

毎年、「土木の日」（11月18日）にちなんだ恒例行事として、住民生活に重要な役割を果たす土木の取り組みに親しんでほしいと開催。工事現場の見学会や建設機械の乗車体験、カードゲームやパネル展示など、多くの来場者でにぎわいました。



完成に向け更なる祈願  
町観光協会新社屋の上棟式

11月18日、三田井中心部に建設が進められている町観光協会・竹尾通洋会長の新社屋の上棟式が行われました。

式には、関係者58人が出席し神事が執り行われました。

竹尾会長は「町民や観光客など多くの人が訪れる場所として、町や観光の発展に役買えれば」とあいさつ。

式終了後、せんぐまきが行われ、多くの人と工事の安全と無事な完成を祈願しました。



【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って  
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】

文化推進活動

興梠 幸男さん（芝原西）

昭和58年から41年の永きにわたり、高千穂町文化財保存調査委員として文化財の保存・調査活動に尽力され、「鳥屋岳悠久の森」をはじめとする環境保護活動や小中学校の地域学習や貴重植物鑑賞会を開催するなど、地域文化の振興に大きく貢献されました。



子ども見守り活動

田邊 忠士さん（三田井東）

平成26年から12年の永きにわたり、毎朝、児童生徒や地域住民に交通安全上の注意を呼びかけるなど、街頭指導や元気なあいさつを通じて子どもの見守り活動を行っており、青少年の事故防止や誰もが安心して生活できる明るいまちづくりに寄与されました。



公民館女性部活動

喜田 鉦子さん（町区）

平成13年から町区公民館の女性部長に就任し、公民館女性部の活動や運営に尽力されるなか、平成24年から、高千穂町公民館女性連絡協議会の会長として、12年の永きにわたり公民館女性部の円滑な運営に精力的に取り組むなど、地域の振興に寄与されました。



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）による「明るい町づくり事業」の優秀作品表彰式が行われました。

この事業は、地域活性化を目的として、毎年町内の小学6年生を対象に作品を募集。16回目の今回は「みなのかみ」で彩る高千穂」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。





## 姉妹都市提携盟約 30 周年 .....

81年前の1944年(昭和19年)9月。沖縄県豊見城村から179人、同佐敷村から176人の児童、引率者らが本町に学童疎開。終戦の翌年1946年(昭和21年)までの約2年間をそれぞれの疎開先や学校で過ごしました。それ以降、関係者での交流が続く中、1995年(平成7年)8月1日に豊見城村と佐敷町それぞれと姉妹都市盟約の調印式が行われ、スポーツ少年団やエイサー、職員人事交流など絆を深めてきました。

令和7年11月、姉妹都市盟約30周年記念式典出席のため、町長、町議会議員、町内各種団体、疎開受け入れ先などの関係者ら25人の訪問団が沖縄県を訪れました。訪問先の1つである市役所では、多くの職員らに拍手で出迎られました。

25日、豊見城市での式典では、琉球舞踊で開幕。徳元次人市長が「30年の間、経済、教育、人事交流などの積み重ねで今がある。これから羽ばたく子どもたちにも事実を継承し、先人が作り上げてきた土台を伝えていくことで、お互いの絆が深まる」とあいさつ。甲斐宗之高千穂町長のあいさつのあと、豊見城市議会の外間剛議長と高千穂町議会の本願和茂議長が祝辞を述べました。

レセプションでは、琉球舞踊や空手の演武、エイサーが披露され、会場にいる全員でカチャーシーを踊り盛会のうちに終了しました。

翌26日、南城市での式典では、「安里屋ユンタ」などの沖縄民謡で開幕。市長職務代理の眞隆夫南城市副市長が「両市町の多くの魅力を市民に知ってもらいながら、未来永劫のなか、交流を推進し関係を一層深いものにしたい」とあいさつ。甲斐町長のあいさつのあと、沖縄県議会瑞慶覧長風議員が来賓あいさつをしました。

祝賀会では、南城市職員らが「かぎやで風」「四つ竹」の琉球舞踊を披露。青年会によるアヤグやエイサーなどの伝統芸能も披露され、全員でのカチャーシーで盛り上がりしました。



## 世界農業遺産(GIAHS) 認定10周年記念シンポジウム

10月31日、ホテル高千穂において「世界農業遺産認定10周年記念シンポジウム」が開催され、町内外から200名を超える参加がありました。

高千穂郷・椎葉山地域は、2015年に国連食糧農業機関(FAO)より世界農業遺産に認定され、今回の記念シンポジウムでは、認定以降10年間の取り組み状況を共有するとともに、保全活動、教育連携、企業との協働など、多岐にわたる成果が紹介されました。

第1部では、世界農業遺産の普及・啓発に長年尽力された個人・団体を表彰する「功労者表彰」が行われ、本町からは田崎耕平さん(中川登・元高千穂土地改良区理事長)が、地域の用水路保全や農地管理に尽力された功績が評価され表彰されました。



第2部の基調講演では、総合地球環境学研究所の阿部健一名誉教授を講師に、「世界が認めた高千穂郷・椎葉山地域の価値～変化の時代に見つめなおす、地域の本質」と題し、有識者の視点から本地域の価値を改めて確認する機会となりました。

続いて行われたパネルディスカッションでは、各地域ごとに選ばれたパネリストが、「山の暮らしから未来を展望する」をテーマに討論。本地域からは、濱山幸波さん(中川登・花き農家)が登壇し、今後の地域づくりについて意見交換を行いました。



第3部では、次世代の視点を取り入れる取り組みとして、県立高千穂高等学校と県立五ヶ瀬中等教育学校の生徒らによる「GIAHSユース宣言」が行われ、若い世代が地域の価値を学び、守り、未来につないでいく決意を述べました。

本シンポジウムは、行政、地域住民、教育機関、企業など、多様な関係者が一堂に会し、「高千穂郷・椎葉山地域」の未来について考える貴重な機会となりました。

認定から10年を迎えた本年を節目に、次の10年に向けた持続的な取り組みを進めてまいります。



## ク サンタさんに願いを込めて クリスマスツリーに飾り付け

11/28

押方小学校で、吉村ヴィクトリアさんらALTを招いて、国際交流会を行いました。

交流会では、ヴィクトリアさんにクリスマスについての話を聞いたあと、毎年多目的ホールに設置するクリスマスツリーに飾り付けをしました。

子どもたちは、カードの表には、名前とほしいクリスマスプレゼントなどの絵を描き、裏には雪だるまやサンタの飾りを作るため、必要な型紙や数を英語で注文し受け取っていました。できあがったカードは、その飾りとともに願いを込めてツリーに飾り付けました。



## 高 丹精込めて作った農産物をPR 千穂高校宮尾野農場祭

11/29

高千穂高校生産流通科の生徒が育てた白菜やキャベツなどの野菜、シクラメンやポインセチアなどの葉花、お茶、米、高千穂牛の細切れ肉などの販売会が行われました。

安価で品質がよいことから、毎年多くの方が来場。それぞれのブースでは、大勢の人が並び順番を待っていました。また、情報ソリューション科の3年生が開発したスイートポテトと栗大福の販売や延岡しろやま支援学校高千穂校の生徒が作業学習で製作した小皿やティッシュケースをはじめ、キーフックや竹刀ストラップなどの小物の販売も行われ、たくさんの人でにぎわいました。

農業クラブ会長の工藤花風観さん(3年)は、「先生たちとの打ち合わせが大変だった。1・2年生のときは本校で行ったため、農場での開催は初めて。場所が変わりお客さんが来てくれるか心配だったが、多くの方に来てもらうれしい」「将来は、家畜人工授精師を目指してがんばりたい」と話しました。



## 上 宮崎大学学生 野小学校で体験

10/31

上野小学校に宮崎大学教育学部4年生が訪れ、授業参観や給食、昼休みなどを通して交流を深めました。

学生らは、まず始めに5・6年複式学級の授業を参観。メモを取ったり、子どもたちに近づいて問題を解く様子を伺うなどしました。

その後、各クラスに分かれて授業を参観したり、給食や昼休みを一緒に過ごすなどして楽しみました。

午後は、校長先生や教頭先生の講話を聞いたあと、5・6年生がサプライズでエイサーを披露しました。



## ふ 交流・体験・学習 れあい学習

11/22

岩戸小学校で、ふれあい学習が行われました。

1・2年生は、地域の方たちと竹とんぼやかると、折り紙など「むかしの遊び体験」。3・4年生は町教育委員会による「モルック体験」。5年生は、高千穂高校生徒のGIAHS(ジアス)アカデミーによる「GIAHSを学ぼう」。6年生は、株式会社杉本商店の杉本和英代表取締役による「自社の取り組み」などについて学びました。

その後、5・6年生とその保護者を対象に、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」と題して講演。睡眠の大切さやブルーライトが目には及ぼす影響などについて話しました。



## 伝 練習の成果を披露 伝統芸能発表会

10/30

高千穂中学校の1年生が、伝統芸能の発表会を行いました。

神楽、棒術、なぎなた、臼太鼓、民謡(刈干切唄)、彫り物・注連縄の各コースに分かれ、地域の方が指導を行いその成果を披露しました。





# 地域おこし協力隊の そっちゃん! 高千穂

## 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。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。

### 【鹿屋市から人口減少・空き家対策の視察】

鹿児島県鹿屋市から、輝北総合支所住民サービス課の職員1名と町内会長4名の皆さんが、人口減少や高齢化、空き家対策の取組を視察するため、一滴の会に来所されました。



当日は、一滴の会が町と連携して行っている空き家バンクの運営や、移住相談、移住者と地域住民とのつながりづくりの取り組みを紹介し、行政の部署だけでなく、地元をよく知る住民団体や不動産業者など、多様な主体が関わることの大切さについても意見を交わしました。

### 【中学生が空き家片付けを体験】

中学生2名が一滴の会の活動に参加し、空き家の片付け作業を体験しました。

「授業の一環で、一滴の会の活動に参加したいのですが、手伝えることはありますか」と中学生本人から電話があり、今回の取り組みにつながりました。



事前に現地で打ち合わせを行い、一滴の会の活動内容や空き家バンクの役割、高千穂町の空き家や移住の現状といった背景、当日の作業の流れや注

意点などを説明したうえで当日を迎えました。作業当日は、家具や荷物の運び出し、残置物の袋詰めなどの作業を一緒にやり、自分たちの手で空き家が片付いていく様子を体験していただきました。

### 【小学校の授業に参加しました】

小学校の授業で、空き家について関心のある生徒の話合いに参加しました。

自分たちに何ができ、何ができないのかを整理する中で、専門の大人に質問することが授業の趣旨でした。授業では、一滴の会の活動や空き家の現状について、15以上の積極的な質問がありました。

空き家の問題は少し複雑で、理解してもらえなかった不安もありましたが、生徒たちは熱心に耳を傾けてくれました。

なぜ町内に空き家が多く、放置されてしまうのかについて強い疑問を持ち、「自分たちにできることはないか」を真剣に考えている様子が印象的でした。短い時間でしたが、学生たちとの交流を通して、町内の子どもたちが私たちと同じ問題意識を持ち、行動しようとしていることを心強く感じました。





**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

## 令和8年度 健診・がん検診等希望調査について

令和8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8年1月上旬に郵送します。

・提出期限：令和8年2月4日(水曜日)

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

提出する用紙は最大3種類同封されています。

### 全世帯にご提出していただくもの

#### ① 各種健診・検診希望調査

(ピンク色の用紙)

**【記入例】** 大字三田井〇〇〇

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8年度 各種健診・検診 希望調査票**

★ 期 限 : 令和8年2月4日(水曜日)  
★ 提出先 : 各出張所 ・ 保健センターげんき荘 ・ 役場福祉保険課

● 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】                    |                      | 【集団検診(健診)を受けない場合の理由】                                 |          |          |      |     |      |     |     |
|-------------------------------------|----------------------|--|----------|----------|------|-----|------|-----|-----|
| 検診ごとに○(受ける)を記入します<br>注意：**の検診は対象外です |                      | 1、勤務先で受ける<br>2、病院・人間ドックで受ける<br>3、今年度は町の集団検診(健診)は受けない |          |          |      |     |      |     |     |
| 整理番号                                | 氏 名                  | (検診(健診)ごとに受けるなら○、受けない場合は理由を選んで番号を記入)                 |          |          |      |     |      |     |     |
|                                     | 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<br>昭和〇〇年〇月〇〇日 | **   | **       | ○        | ○    | 2   | **   | **  | 2   |
| 22222                               | 高千穂 花子<br>昭和〇〇年〇月〇〇日 | ○  | **       | **       | 2    | **  | ○    | ○   | 3   |
| 33333                               | 高千穂 元氣<br>平成〇〇年〇月〇日  | **   | 1        | **       | **   | **  | **   | **  | **  |

空欄はすべてご記入ください!  
【\*\*】は対象外です。

◆ 受ける場合→空欄に「○」

それぞれの受付時期にご案内をお送りします。

国保特定健診は【未定】、【未提出】の方にもご案内予定です。

◆ 受けない場合→理由を選んで空欄に「数字」を記入

### 希望する場合のみ提出するもの (※同封されている方のみ)

#### ② 11月の検診希望票 (黄色の用紙)

内 容： 腹部エコー検査  
ヘリカルCT 肺がん検診  
骨粗しょう症検診  
実施時期： 令和8年11月

#### ③ 後期高齢者集団健診申込書

(オレンジ色の用紙)

※対象者が世帯にいない場合は  
同封されていません。



### 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。

あくまで健診を希望するかどうかの調査ですので、健診の予約票ではありません。

※4月実施の「総合がん検診」をご希望の方は、別途保健センター窓口での申込が必要ですのでご注意ください。



# 子育て支援センター

## 11/27 ぐらぐらどんのおはなし会

岩戸地区を中心に活動している読み聞かせボランティアの「ぐらぐらどん」によるおはなし会を開催しました。

大迫力の影絵や絵本の読み聞かせなど楽しいひと時を過ごしました。



## 11/6 郷土料理教室

シニアサポートたかちほのみなさんと、ゆかりのおにぎりや神楽うどん、こんにやく、きんとんを作りおいしくいただきました。



●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



小泉セツとハーンの世界  
— 小泉八雲「怪談」誕生のひみつ —  
三成 清香 著・長田 結花 挿し絵

NHKの朝ドラ、『ばけけけ』の主人公のモデル小泉セツとラフカディオ・ハーンの間が、言葉が通じないなか、日本の古い物語を英語の作品に仕上げ、怪談文学として世界に伝えていくまでを物語にしています。

### 見て楽しむ ことば図鑑

みつけ・天野慶

ことばとデザインが溶け合った、あたらしい図鑑です。「色」「雨」「春」などの100テーマを設け、10～50程度のことばとその意味を記載。小説や詩、イラスト、マンガなどの創作活動のアイデア探しやパラパラとページをめくるだけでも楽しむことができます。



### 今すぐ君の武器になる 今日から使える心理学

失言研究所 編・黒川 伊保子 解説

人間の心理傾向を読み解く「心理学」の中でも、実生活・ビジネスで活用できる「語りたくなる」用語を収録。

まずは「心理学」のいいところをさがしてみたいという方におすすめ。

今月は、小中学校から、52句の作品が寄せられました。

高千穂小4年 興梠 ちほ

かがみもち  
もちもちもちの  
三兄弟

高千穂小4年 池田 樹梨亜

クリスマス  
雪合戦が  
プレゼント

高千穂小4年 佐藤 岳

顔ゆがむ  
下校した後の  
雪だるま

押方小3年 中芝 希

冬休み  
お出かけするのが  
楽しみだ

押方小2年 飯干 桜

神楽まう  
お父さんの顔  
楽しそう

押方小1年 十時 麗々花

あさたべる  
とってもあまい  
ふゆのみかん

押方小5年 廣本 柚葉

おおみそか  
毎年変わらず  
にぎやかだ

押方小4年 加藤 由奈

初雪だ  
山々見ても  
美しい

押方小4年 飯干 虎徹

初雪だ  
雪山作り  
つつこむぞ!

押方小3年 甲斐 優晴

大そうじ  
きあいを入れて  
がんばるぞ

岩戸小5年 佐藤 望愛

朝起きて  
ぜんぜん出れない  
ふとんから

岩戸小5年 佐藤 陽馬

クリスマス  
きつと正体は  
お母さん

押方小6年 原田 唯楓

冬休み  
素振り終わりに  
ゲームする

押方小5年 飯干 里穂

夜神楽で  
人が多くて  
ぎゅうぎゅうだ

田原小6年 佐藤 尊

すき焼きに  
家族が集まる  
ばあちゃん家

田原小6年 工藤 楓月輝

一年は  
雪のように  
溶けていく

田原小6年 藤野 千紘

ちらちらと  
幸せの雪  
サンタから

田原小5年 戸高 悠人

おねがいね  
今年もよろしく  
サンタさん



## 今月の俳句

選者 田上 比呂美





## お酒について

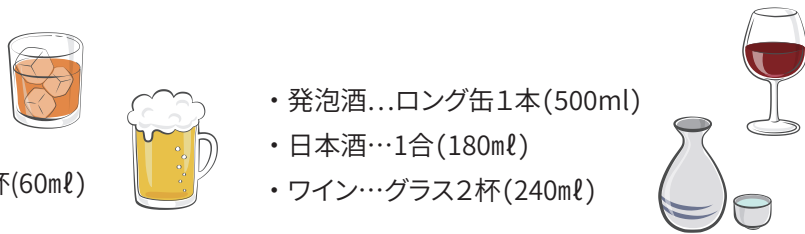
忘年会やお正月、新年会など楽しいイベントが立て続けにある時期ですが、お酒の飲みすぎには注意しましょう。今回は、お酒についての情報を一部ご紹介します。

### お酒の適量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで20g程度とされています。

#### 【純アルコール20gの目安量】

- ・ビール…中瓶1本(500ml)
- ・焼酎(25度)…0.6合(100ml)
- ・ウイスキー／ブランデー…ダブル1杯(60ml)
- ・缶チューハイ(7%)…1本(350ml)
- ・発泡酒…ロング缶1本(500ml)
- ・日本酒…1合(180ml)
- ・ワイン…グラス2杯(240ml)



#### アルコール量の計算式

摂取量 (ml) × (度数 (%)) ÷ 100 × 0.8 (比重) = 純アルコール量 (g)

### 我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

疾患などの発症リスクにも着目するなどして、健康に配慮することも大切です。疾病別の発症リスクが上がる飲酒量について研究がなされています。なお、飲酒による疾患への影響については個人差があります。

|    | 疾 病 名        | 飲酒量『純アルコール (g)』      |                      |
|----|--------------|----------------------|----------------------|
|    |              | 男 性                  | 女 性                  |
|    |              | 研究結果 (参考)            | 研究結果 (参考)            |
| 1  | 脳卒中 (出血性)    | 150 g / 週 (20 g / 日) | 0 g <                |
| 2  | 脳卒中 (脳梗塞)    | 300 g / 週 (40 g / 日) | 75 g / 週 (11 g / 日)  |
| 3  | 虚血性心疾患・心筋梗塞  | ※                    | ※                    |
| 4  | 高血圧          | 0 g <                | 0 g <                |
| 5  | 胃がん          | 0 g <                | 150 g / 週 (20 g / 日) |
| 6  | 肺がん (喫煙者)    | 300 g / 週 (40 g / 日) | データなし                |
| 7  | 肺がん (非喫煙者)   | 関連なし                 | データなし                |
| 8  | 大腸がん         | 150 g / 週 (20 g / 日) | 150 g / 週 (20 g / 日) |
| 9  | 食道がん         | 0 g <                | データなし                |
| 10 | 肝がん          | 450 g / 週 (60 g / 日) | 150 g / 週 (20 g / 日) |
| 11 | 前立腺がん (進行がん) | 150 g / 週 (20 g / 日) | データなし                |
| 12 | 乳がん          | データなし                | 100 g / 週 (14 g / 日) |

### アルコールウォッチ

お酒に含まれる純アルコール量を計算できる「アルコールウォッチ」があります。飲んだお酒の種類・量を選択するだけで、純アルコール量と、分解時間が把握できます。

スマホやパソコンからは是非検索してみてください♪



出典：厚生労働省「アルコールウォッチ」画面



## 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。

#### 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28年1月分は令和8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。

## 高千穂町消防団ラッパ隊募集

高千穂町消防団ラッパ隊では、随時隊員を募集しています。

ラッパ隊は、出初式や操法大会などの式典において演奏をします。

- ・年齢18歳以上(高校生を除く)。
- ・性別は不問。
- ・楽器経験者はもちろん初心者も大歓迎です。



お問合せ 総務課 消防防災係  
電話 73-1200

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

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



## 上下水道課から凍結防止対策のお知らせ

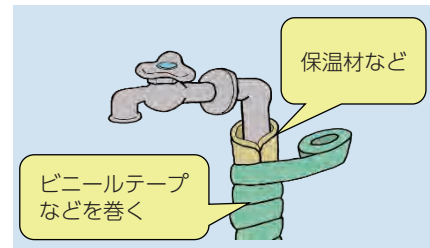
本格的な冬を迎え、日に日に寒さが厳しくなっています。寒波により気温がマイナス4度を下回ったり、氷点下の日が長期間続いたりすると、水道管が凍結して水が出なくなったり、破損したりすることがあります。

特に、現在住んでいない家屋等を管理されている方の場合、水道管が破損して漏水しても、すぐに気づくことができずに水道料金が高額になってしまうケースがあります。

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。

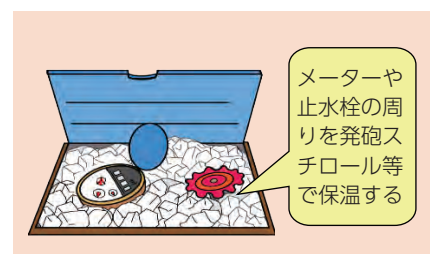
**事前に対策をして、水道管を凍結から守りましょう。**

### 凍結防止対策の例



#### 【露出管の保護】

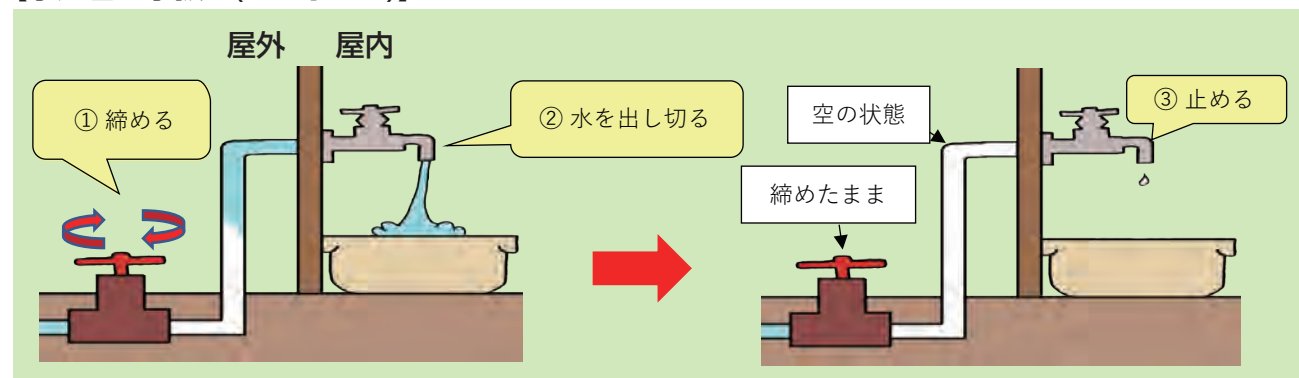
むき出しになっている水道管や、北側の日陰、風当たりの強い場所にある水道管は特に凍結しやすいので、あらかじめ保温材や毛布などを巻き付け、その上からビニールテープ等を巻いて保護をして下さい。



#### 【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)】



空き家など長期間使用しない家屋等を管理している場合は、メーター横の止水栓を締めて、宅内の蛇口のどこか1か所から水を出し切って、水道管の中を空の状態にしておくことで凍結しにくくなります。

**凍結した場合の対処法** 溶けるのを待つかタオルなどを巻いた上から**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** 町の指定給水装置工事事業者に修繕を依頼して下さい。

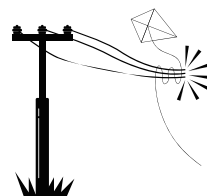
事業者一覧は、町ホームページで確認できます。なお、宅内の修繕費用については、利用者ご本人の支払いとなります。

☎ 上下水道課 ☎ 73-1209 ☎ 73-1232

## 九州電力送配電から感電事故防止のお願い

たこ揚げの季節になりました。感電事故防止のため、電線付近でたこ揚げを行ったり、電柱や鉄塔に昇ったりしないようにしてください。万一、たこが電線等にかかった場合は、自分で取ろうとせず、お近くの九州電力送配電までご連絡いただきますようお願いいたします。

☎ 九州電力株式会社 延岡配電事業所 ☎ 0800-777-9440



## 教育委員会 だより

# 未来へのパスポート

～今月のテーマ～

芸術の秋！心癒される作品揃い「たかちほハートフル作品展」  
「佐藤義和鉛筆画展」、「みやざき百人一首パネル展」を開催！

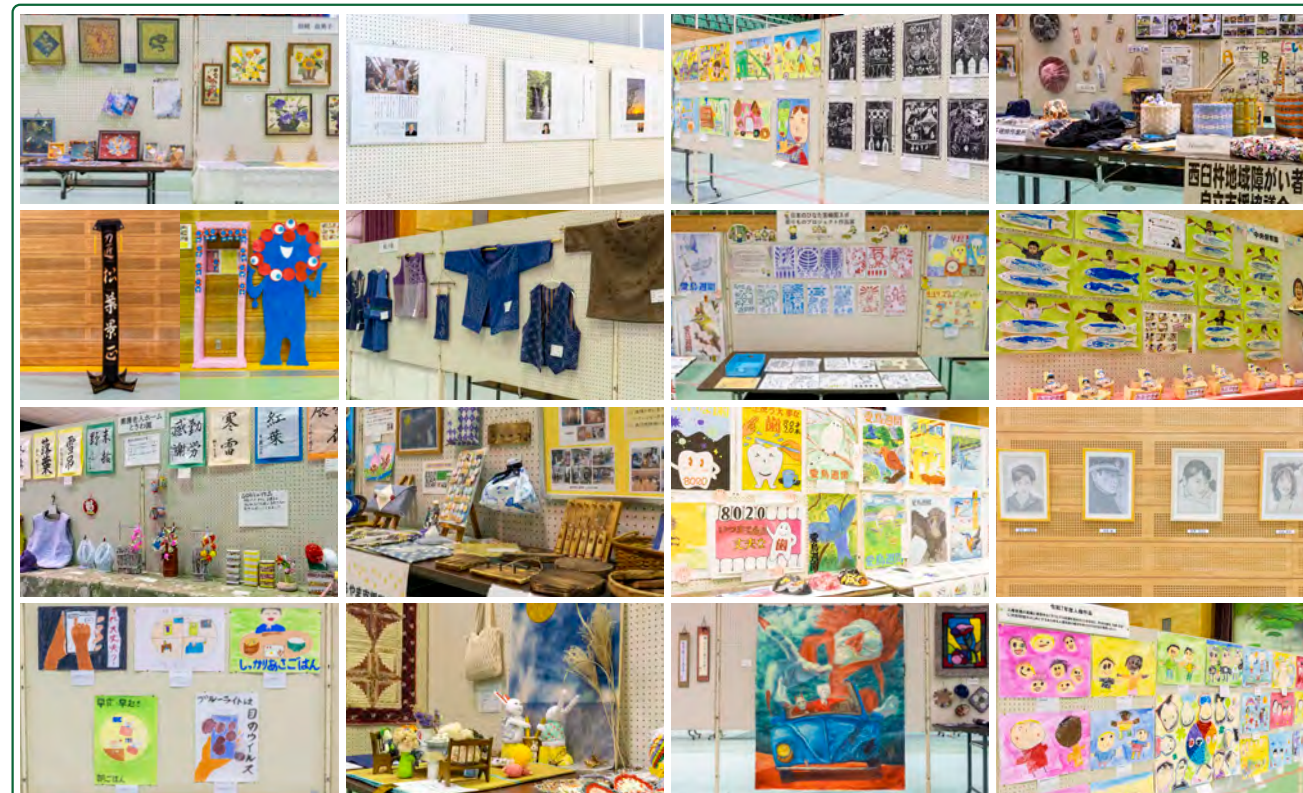
「たかちほハートフル作品展」を11月22日(土)から24日(月)の3日間、高千穂町武道館で開催しました。

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47の団体・個人から約1900点の作品の出展がありました。

また、高千穂町出身で元小学校教諭、佐藤義和氏の鉛筆画展、若山牧水賞記念事業「みやざき百人一首パネル展」を同時開催しました。

来場者からは、「いろんなアイデアがあるんだな」と感心しました。子どもたちの日頃の頑張りをいろんな方々に見てもらう機会をもっと作ってもらえると嬉しいです」、「普段は芸術に触れることがないので良い刺激になりました」、「子どもたちの発想には、平和な時代に思い切り学べる事を感じました。高齢者も心打めた作品を、まだ何年も作ってほしいです。何事にも頑張る力強さを感じました」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、高千穂高等学校、高千穂町さんさんクラブ連合会、西臼杵地域障がい者自立支援協議会、養護老人ホームときわ園、キルトクラブ花みずき、刺し子葩、小原流千穂会、高千穂俳句会、跡取川ふれあいサロン、中川登公民館ひまわりサロン、なでしこPC教室、中央公民館講座、中央公民館Boxギャラリー、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・国スポ彫りものプロジェクト作品)

### 出展個人※敬称略

武田奈津子(書)、甲斐愛光(神楽面)、甲斐立子(スクラッチアート)、飯干太治、工藤美樹雄(絵画)、田上弘文(写真)、田崎由美子・甲斐まり映・江藤英子(手芸)・佐藤雅夫(竹灯籠)

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。



## 今月の表紙



【旧海軍司令部壕】  
旧日本海軍沖縄方面部隊を指揮する「海軍司令部基地」として構築されました。

この壕は、激しい戦闘の末、日本海軍が組織的戦闘の終焉を迎えた場所です。

## 町の人口

令和7年12月1日現在  
※カッコ内は先月との比較

|    |         |       |
|----|---------|-------|
| 世帯 | 4,814戸  | ( 4)  |
| 人口 | 10,567人 | ( -5) |
| 男  | 5,125人  | ( -2) |
| 女  | 5,442人  | ( -3) |

11月中の

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 転入 | 8人 | 転出 | 8人 |
| 出生 | 2人 | 死亡 | 7人 |

## 事件・事故

令和7年11月中の ※暫定値

|         |    |     |
|---------|----|-----|
| 事件(刑法犯) | 件数 | 3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 | 35件 |

## ふるさと納税

令和7年11月中の寄付金

|    |            |
|----|------------|
| 件数 | 443件       |
| 金額 | 1540万5000円 |

令和7年度合計

|    |              |
|----|--------------|
| 件数 | 4420件        |
| 金額 | 1億2978万3780円 |

## 町税などの納期限

12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 |      |       |

## 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 |
|------------|----|-----|
| 田嶋 二美(本組)  | 夫  | 清義  |
| 佐藤 照徳(土呂久) | 父  | 金男  |
| 坂本 安則(大野原) | 母  | 千恵子 |
| 藤本 順子(上田原) | 夫  | 秀男  |



## 祝!ご誕生

掲載を希望された方のみご紹介しています。

橋本 陽 ちゃん (二女・神威)  
馬原 来生 くん (二男・下川登)  
北斗さん 唯さん  
覚照さん 明音さん

## 「はたちの献血」キャンペーン

令和8年キャッチフレーズ

「誰かの今をつないでいく。はたちの献血」

献血者が減少傾向にある冬期において、安全な血液製剤の安定供給の確保を図るため、「はたちの献血」キャンペーンを令和8年1月1日から2月28日の2か月間実施します。

我が国では、少子高齢化の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。

少子高齢化は献血事業にも影響を与えています。10代～30代の若年層の献血者数はこの10年間で約27%も減少しており、このまま減少が進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血へのご理解とご協力が不可欠なのです。

献血は身近でできる大きな社会貢献。

この機会に献血に行ってみませんか?



※献血Web会員サービス「ラブラッド」をご利用ください。

献血記録の確認や献血予約がWebで可能。ポイントもたまります。

## 編集後記

▼丙午(ひのえうま) 2026年(令和8年)の干支は、丙午です。干支と言えば、子・丑・寅・卯……と十二支を思い浮かべるとありますが、本来は、「十干十二支(じゅうかんじゅうし)」といい、十干と十二支を組み合わせたもので、組み合わせが60種類あることから、六十干支(ろくじゅうかんし)と呼ばれています。十干とは、詳しい説明は省略しますが、中国の陰陽五行説に結びついており、「甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸」の10種類のことをいいます。還暦は、元の年の干支に還るという意味を考えると、なぜ満年齢で60歳であるかがわかってと思います。かつて丙午の年に生まれる女性は、「気性が激しく男性を不幸にする」と言われていたことから、60年前の出生率は1.58(それまでは2.0前後)まで低下しました。2024年の出生率は1.15と過去最低。2025年はさらに下回ると言われています。人口減少の歯止めには何がいいのでしょうか(三)

## 介護の届出制度をご活用ください

少子高齢社会が進むなか、介護の仕事はますます社会的に重要な仕事となっています。介護職として働く人は増えていますが、今後も介護を必要とする高齢者が増加していくことが予測されており、介護の資格、技術、経験を持つ方々はとても貴重な存在です。

そこで、介護福祉士の資格を持つ方々が届け出をすることで、介護の仕事から一度離れても、いつでも円滑に介護の仕事で再び活躍いただけるように求職活動の支援のほか、福祉の仕事に関する最新情報の提供、資格取得や研修等に関する情報の提供などを受けることができます。なお、介護福祉士の方は、法律により離職した際に届け出をすることが努力義務になっています。

**対象資格** 介護福祉士、介護職員初任者研修、介護福祉士実務者研修、旧ホームヘルパー養成研修1級・2級、旧介護職員基礎研修、生活援助従事者研修、介護の入門的研修です。

問 社会福祉法人 宮崎県社会福祉協議会 宮崎県福祉人材センター

☎0985-32-9740

届け出はこちら▶  
「福祉のお仕事」



## 自宅やオフィスから納税しませんか

国税の納付は、金融機関や税務署の窓口等に行く必要がない「キャッシュレス納付」が大変便利です。キャッシュレス納付には、次のとおりさまざまな方法がありますので、ご自身で最適な方法を選択することができます。

**振替納税** 事前に届け出をした預金口座から、自動引き落としにより納付します。

**ダイレクト納付(e-Taxによる口座振替)** e-Taxを利用して、事前に届け出をした預金口座から、引き落としにより納付。

**インターネットバンキング** インターネットバンキング口座やATMから納付。

**クレジットカード納付** 専用サイト「国税クレジットカードお支払いサイト」で、クレジットカードを使用して納付。

**スマホアプリ納付** e-Taxで申告等データを送信した後などに専用サイト「国税スマートフォン決済サイト」で、決済アプリ「〇〇Pay」を使用して納付。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

問 延岡税務署(自動音声案内)

☎0982-32-3301

## 高千穂高校生徒寮職員(寮監後補充)を募集します

高千穂高等学校生が入寮している高千穂地区生徒寮の職員を募集します。

寮監後補充とは、土日・祝日のほか寮監の休暇取得日に寮監に代わって職務に従事します。

**求める人物像** 働く意欲のある方(経験年齢は問いません)、衛生管理を徹底できる方、チームワークを大切にできる方。

**仕事内容** 入寮生との生活・学習環境の維持保全、施設備品の保全と管理、給食業務の管理・指導、火災予防に関することなど。

**雇用形態** 週2日程度

**勤務時間等**

(1) 6時00分～9時30分

(2) 17時00分～22時30分

※(1)(2)とも勤務時間の間に30分ずつ休憩あり。

**待遇** 日給8,184円

時給1,023円

**就労場所** 高千穂地区生徒寮(高千穂町大字三田井449番地1)

問 宮崎市橋通東1丁目9-10

県庁3号館3階 宮崎県教育庁

高校教育課内

公益財団法人 宮崎県奨学会

担当 川口

☎0985-26-7237

☎0985-26-0721

## 教育委員会教育長

高千穂町教育委員会教育長に戸敷一郎さんが再任されました。

任期

令和7年11月25日から  
令和10年11月24日まで



## 固定資産評価審査委員会委員

高千穂町固定資産評価審査委員会委員として、佐藤雅治さん(上寺)が選任されました。

任期

令和7年12月1日から  
令和10年11月30日まで





# 知っていますか？「成年後見制度」

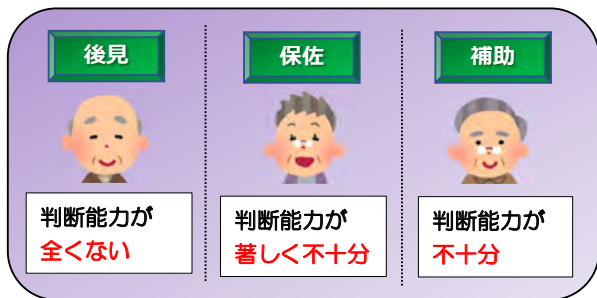
「成年後見制度」は、

- ① 判断能力の低下した方を支援する「**法定後見制度**」と
- ② 将来、判断能力が低下した場合に備えて選んでおく「**任意後見制度**」の2つがあります。



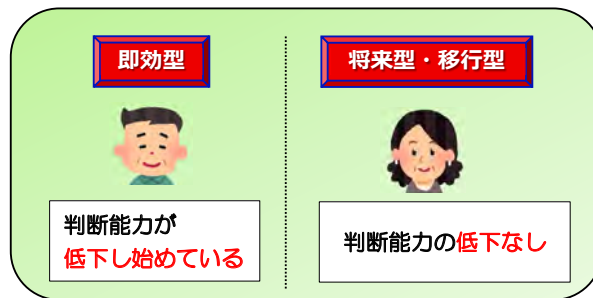
## ①法定後見制度とは

「認知症」や「知的障がい」「精神障がい」などによって**判断能力が低下した方**について、本人の権利を守る援助者（後見人等）を**家庭裁判所**が選ぶことで、**本人を法律面・生活面で支援**する制度です。判断能力の程度に応じて、「補助」「保佐」「後見」の3つの制度があります。



## ②任意後見制度とは

将来、認知症などの精神上の障がいにより**判断能力が低下した場合に備えて**、自分に代わって適切な管理や手続きを行ってくれる人（任意後見人）を、**あらかじめ自分で選んでおく**制度のことです。本人の生活・健康状態によって、「将来型」「移行型」「即効型」の利用形態があり、本人が選択します。



低 ← 判断能力の程度 → 高

## 法定後見人等のできること(○)・できないこと(×)



### 1. 財産管理

- 預貯金通帳、印鑑の管理
- 収支の管理
- 不動産の管理・処分
- よくわからずにした契約の取消
- 遺産分割など

### 2. 身上保護

（介護や生活の手配）

- 福祉サービスの手続きや契約
- 入院や入所の手続き
- 賃貸借契約や費用の支払い
- 定期的な訪問や状況確認など

### 3. できないこと

- 料理や掃除  
（実際に介護する）
- 利子や利益を得て、財産を増やすことを目的とした資産運用
- 財産の贈与
- 債務保証
- 手術等の医療行為への決定や同意
- 遺言・養子縁組、認知など
- 本人の死後の事務  
（葬儀・相続）
- 居住する場所の指定など

## 任意後見人の職務の範囲

職務（委任）の範囲は、委任者と任意後見人となることを引き受けてくれる人で決めることができます。一般的な例としては、下記1～5をご参照ください。

### 1. 金融機関での預貯金の取引

- 銀行、郵便局でのお金の出し入れなど

### 2. 定期的な収入の受領、定期的な支出・費用の支払い

- 生活費の送金、生活に必要な財産の購入
- 入院費用や施設への支払いなど

### 3. 不動産の管理・処分に関すること

- 不動産の処分や修繕に関すること
- 借地及び借家契約に関することなど

### 4. 介護契約、その他の福祉・医療サービスの利用契約

- 要介護認定の申請、認定に関する承認、審査請求に関すること
- 有料老人ホームなど福祉関係施設への入所に関する契約
- 医療契約、入院契約に関することなど

### 5. 遺産分割など相続に関すること

など

## お気軽にご相談ください

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】高千穂町保健福祉総合センター

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

### 【障がい者の窓口】高千穂町役場

- 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：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7-9（北老人福祉センター内）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。



詳しくは、  
「延岡・西臼杵  
権利擁護センター」