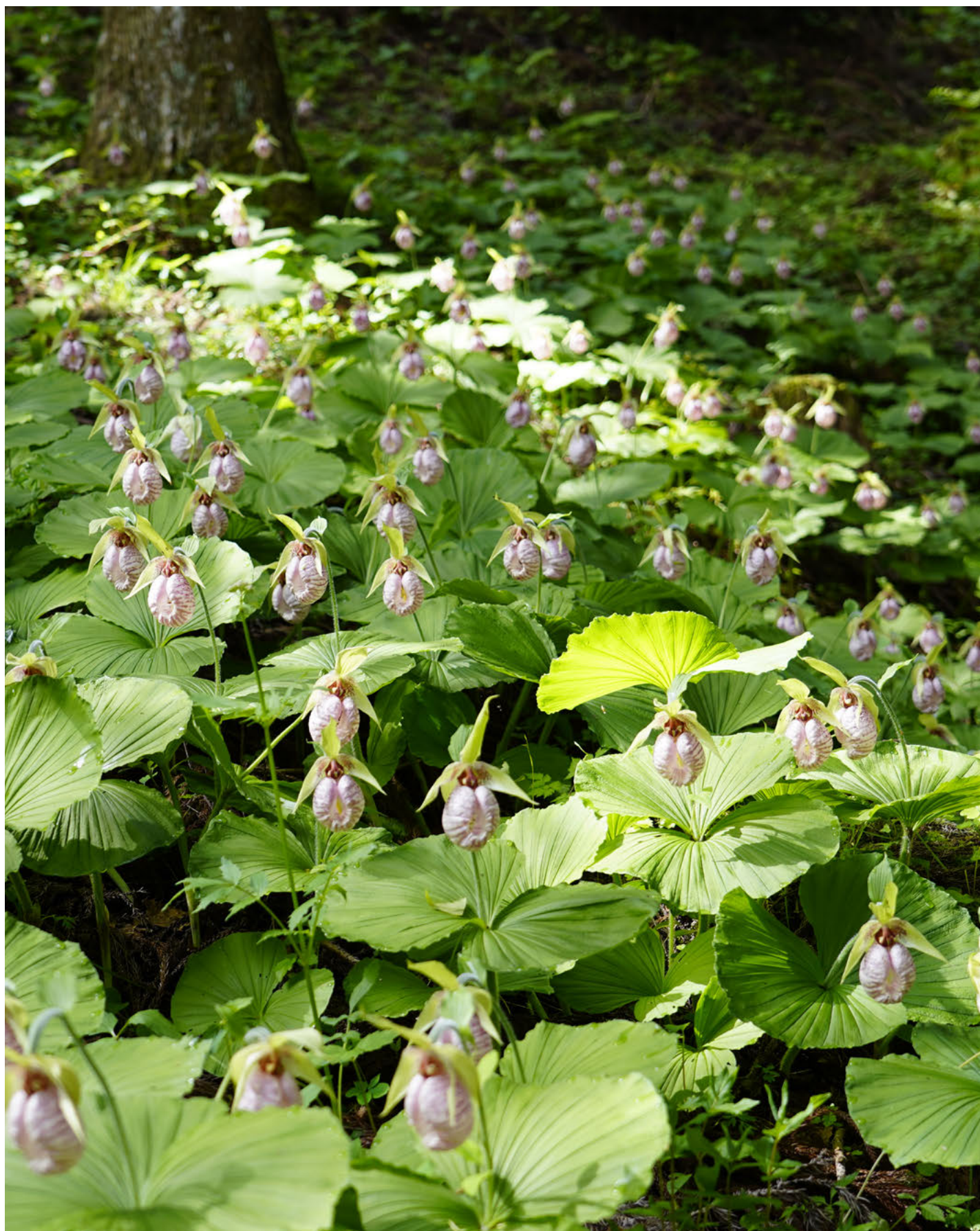


廣報

高千穂

5
2026
No.716



平家物語に思いをはせて
クマガイソウ特別公開

4月24日から30日まで、押方芝原西の興梠幸男さんが管理する30畝ある烏屋岳の山林内において、クマガイソウの特別公開が行われました。
クマガイソウはスギ林などの日陰で湿り気のある場所を好むラン科の多年草で、源平合戦の武将熊谷直実が背負っていた母衣(矢除けの道具)に似た花姿がその名の由来です。環境省の絶滅危惧種の指定を受けていて、大変希少な植物となっています。



開催に向け気運醸成を
国スポ実行員会第3回総会開催

4月30日、日本のひなた宮崎国スポ高千穂町実行委員会の第3回総会が開催されました。
異動等による委員名の変更や周知広報の取組み、各専門委員会での決定概要の報告の後、令和7年度事業報告・収支決算、本年度事業計画・予算、各専門委員会の基本計画が審議され、全会一致で承認・可決されました。
6月14日にはリハーサル大会として、第76回西日本各県対抗剣道大会が開催されます。



この景観を後世に
高千穂峡観光安全祈願祭が開催

4月21日、ゴールデンウィークを前に、高千穂峡のあららぎ乃茶屋前広場で、高千穂町観光協会(竹尾通洋会長の観光安全祈願祭が行われました。
式典には、関係者約50人が出席。関係機関の代表者による玉串奉納の後、竹尾会長と町長が、五ヶ瀬川に献酒しました。
竹尾会長は「高千穂峡の安全を確保し、この景観を後世に残していきたい」とあいさつしました。



観光客や見物客でにぎわう
高千穂神社春季例祭を斎行

4月16日、高千穂神社(後藤俊彦宮司)で、春季例祭が行われました。
午前中に神社で神事が執り行われた後、正午から神楽や棒術などの御神幸行列が「浜下り」のため高千穂峡に向け出発。神輿を担ぐ男衆が「おのころ池」へ入り「おのころ島」を時計回りに3周し身を清めました。その後は神社へ戻り余興隊とともに天真名井付近まで練り歩き、沿道の見物客をにぎわしました。



きらり 高千穂人

国際女子相撲選抜大会出場

高千穂中学校相撲クラブの堀姫萌華さん、堀瑠琉華さん、飯干莓香さんの3人が、第14回国際女子相撲選抜大会に宮崎県選抜チームとして出場されました。
実業団所属の選手や社会人選手も出場するなか、団体戦と体重別の個人戦にそれぞれ出場し、団体戦ベスト16と健闘されました。



広澤克実杯全日本地域対抗選手権大会出場

3月7日に開催された選考会において、九州選抜20人のうち高千穂中学校の新人藍翔さんが県内からただ一人選ばれ、5月9～10日に開催された広澤克実杯全日本地域対抗選手権大会兼日本代表選手選考会にポニリーグU13九州選抜チームとして出場されました。
大会前の出場報告では「選ばれたときは驚いたが、素直にうれしかった。チームを勝利に導けるよう頑張りたい」と抱負を述べました。



戦争のない平和な社会を
戦没者並びに公務殉職者追悼式

4月24日、町武道館で遺族など関係者約210人が参列し、戦没者並びに公務殉職者追悼式が開催されました。
式では、国歌斉唱と1分間の黙とうが行われ、町長らが追悼の言葉を述べた後、遺族会など関係団体の代表者が献花。1141柱の御霊を慰めました。町慰霊祭協賛会佐藤則義会長が「今も世界で戦争が起きている。唯一の被爆国として、過去の悲劇を繰り返してはならない」とあいさつしました。



スポーツを通して仲間との友情を大切に
第35回町スポーツ少年団結団式

4月24日、自然休養村管理センターで、町スポーツ少年団(佐藤幸男本部長)の結団式が行われました。
式には、4種目9団体の団員と指導者、育成会らが参加。代表の高千穂ソフトボールの甲斐巴菜さんに認定証が渡されました。また、団員を代表して、スピリッツソフトボールクラブスポーツ少年団の甲斐悠馬さんが、力強く「団員誓いのことば」を述べました。



地域おこし協力隊の そっとなっチャ! 高千穂

みなさん、はじめまして。よろしくお願いします。

はじめまして。2026年4月から地域おこし協力隊として活動することとなりました山下七海(ななみ)と申します。役場企画観光課に所属し、NPO法人一滴の会に出向して、移住相談や移住交流に関する業務、空き家の調査や管理に関する業務を担当することとなりました。

生まれは熊本、育ちは福岡です。大学卒業後に福祉の専門学校に通い、障害福祉サービス事業所B型で働いていました。2022年の夏に初めて高千穂を訪れてから、自然の豊かさや人の温かさに魅了され、ずっと心の片隅で「いつか移住したいな」と思っていました。この度、晴れて移住することができました。高千穂町に迎え入れてくださったことを大変嬉しく思います。



法華院温泉山荘にて



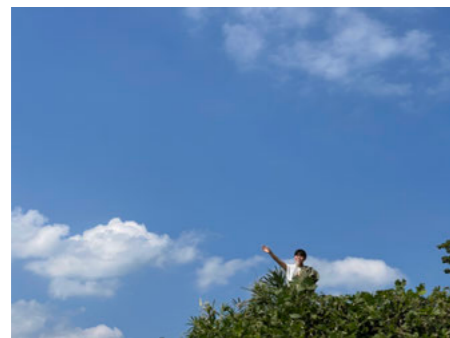
しし汁(野方野夜神楽)

3月下旬に引越し、慌ただしい毎日が続いていますが、仕事に聞こえるウグイスの鳴き声や通勤中に広がる絶景に、日々癒されています。休日は尾戸の口の展望台から棚田を眺めたり、天岩戸温泉に行ったりと高千穂生活を満喫中です。また、神楽が好きなので、今から夜神楽の時期を心待ちにしています。

先日、石神神社を訪れた際、女性の方が草取りをされているのを目にし、高千穂の景観や文化が維持・継承されているのは地元の方の日々の活動の賜物なのだと実感いたしました。

主なミッションである移住定住支援は高千穂町の活性化につながる重要な取り組みだと思えます。現在、前任の方に教わりながらひとつひとつ業務を覚えているところです。前職とは異なる分野の業務となりますが、高千穂町が好きで移住当事者として何が出来るのか考えながら業務に向き合っていきたいと考えています。

地元の方々が受け継いできた高千穂町の魅力を、多くの人に知ってもらい、高千穂町に来てもらい、住んでもらえるように取り組んでまいります。今後、町内の方々のお力を借りることがたくさんあると思います。ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



高千穂の青空



山下 七海
Yamashita Nanami

生まれは熊本、育ちは福岡
令和8年4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
趣味は旅行、料理、登山

NPO 法人一滴の会の連絡先
☎0982-83-0111 ✉office@itteki.org

高千穂町スポーツ協会 功労者表彰 優秀者表彰

4月30日に高千穂町スポーツ協会理事総会において、高千穂町スポーツ協会功労者賞・優秀者賞の授与式が行われました。町スポーツ協会では、体育スポーツの振興に資することを目的として、町内におけるスポーツの健全な普及発展に貢献し、また、顕著な成績をあげた個人及び団体を表彰することとしています。

今回は3種目4名の方が受賞され、代表としてスポーツ功労賞を受賞された山口富子さんへ表彰状が授与されました。

山口さんは、約40年にわたり新入・既存会員、特に女性会員の技術・競技力の向上のために尽力を尽くし、また、県内外の競技者との親交が深く、他支部との親交の橋渡しの役割を担うなど、西臼杵弓道連盟の発展



今回の受賞者、種目は次のとおりです。

- ▼スポーツ功労賞
 - ・山口 富子(弓道)
 - ・宮尾 保徳(相撲)
- ▼スポーツ優秀賞
 - ・安在 宗宣(フラインドゴルフ)
 - ・堀 瑠璃華(相撲)

高千穂町シルバー人材センター 生前整理講習会及び入会説明会のお知らせ

シルバー人材センターでは、専門家の講師による生前整理講習会への参加者を募集しています。また、自らの技術を活かし地域社会の活性化に貢献するための会員も併せて募集しています。

- 日時** 7月7日(火) 13時～
- 場所** 高千穂町シルバー人材センター(高千穂町老人福祉館内)
- 対象者** 60歳以上の町内在住の方でセンターに入会を検討される方
- 定員** 5名
- 受講料** 無料
- 申込方法** 高千穂町シルバー人材センターに置いてある申込用紙に必要事項を記入し、高千穂町シルバー人材センターまたは、宮崎県シルバー人材センター連合会まで申し込みください。(持参・郵送・FAX可)
- 申込締切** 6月26日(金) 必着

お問い合わせ 高千穂町シルバー人材センター(担当:田崎) ☎0982(72)3667

～今月のテーマ～

親子でかわす「スマホ契約書」

～守ろう我が家のスマホルール～

町では、本年度より各家庭における「高千穂町スマホ・通信機器に関する親子契約書」作成の取組を開始しています(取組は任意です)。

子どもの成長に合わせた適切なスマートフォンやゲームとの関わり方を学び、通信機器を生活に取り込みましょう。



01 何で「スマホ親子契約書」が必要なの？

昨年11月時点での町内小中学生の「自分専用のスマホ所持率」(表1)の内、これらの家庭で「スマホの使用ルール」があると答えた家庭が約半数の57%、1日の利用時間は「30分～2時間」が最も多く47%という結果でした。さらに利用時間「2時間～4時間以上」は34%でした。

約15年前のスマホの国内普及開始から、年々子どもたちへの普及が広まり、それに伴う様々なトラブルも増加傾向にあることから、町PTA連絡協議会、町小中学校校長会、町教育委員会が連携してスタートさせました。

(表1) 町内小中学生の「自分専用のスマホ所持率」(令和7年11月)

小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
23%	39%	27%	27%	40%	46%	72%	75%	87%

02 どのような効果を狙っているの？

町では、約5年前から朝晩の町内放送を使って子どもたちによる「生活リズム」に関する呼びかけ啓発活動を行っています。

その主な内容は…

- ① 朝のあいさつと朝食をしっかりとること。太陽の光を浴びて歩いて登下校すること。
- ② 昼間や夜間の学習などで「近業(30cm以内でものを見る作業など)」を減らすこと。
- ③ 夜間のブルーライトを可能な限り減らし年齢に応じた睡眠時間を確保すること。

以上のような内容を専門用語も交えながら伝えてくれています。



スマホや通信機器類の不適切な使用は、事件や犯罪などに巻き込まれるリスクを伴うことはもちろん、成長期にある子どもたちの心身の発達(特に脳と眼の発達)に大きな影響を及ぼすことが近年の研究によって次々に明らかになっています。

子どもたちが、将来にわたって健康でハツラツとやる気に満ちた生活を送るためにも、大切な成長期のリスクを回避するために取り組むものです。

「親子」だけでなく「家族」で話し合い、大人たちが手本を示しながら、これからの時代には必需品となるスマホ・通信機器の適切な利用について話し合いをもつきっかけとなることを願っています。

野 大きく育て 4/22 菜苗の販売会

高千穂高校生産流通科と情報ソリューション科の3年生が、野菜や花の苗の販売会をホームワイド高千穂店駐車場で行いました。生産流通科の生徒が丹精込めて育てた15種約5000株を、情報ソリューション科の生徒が販売実習として販売。お目当てのものを買い求め、多くの来場者でにぎわいました。生産流通科3年の戸高怜さんは「大変だったけど今までの経験を活かして対応することができた。たくさんの方が来てくれて楽しかった」と話しました。



祖母・傾・大崩 ヌネスコエコパーク

6月は祖母・傾・大崩 ヌネスコエコパークの誕生月です。

宮崎県北部と大分県南部にまたがり祖母・傾・大崩山系に位置する、高千穂町を含む6自治体(佐伯市、竹田市、豊後大野市、延岡市、高千穂町、日之影町)は、豊かな生態系や景観美、自然と共生してきた文化が評価され、2017年6月14日にユネスコエコパークに登録されました。

祖母・傾・大崩 ヌネスコエコパークでは次のような活動を行っています。

- 1 「生態系の保全や調査の推進」
・地域活動団体への助成
・地域一斉清掃活動 など
- 2 「次世代への環境教育・文化承継」
・子ども神楽大会の開催
・小学生向け自然体感事業 など
- 3 「自然と共生した地域の発展」
・エコパークブランド認証
・ガイド研修 など



アンケートのお願い
今後の活動の参考にするため、右のQRコードより認知度調査へご協力をお願いします。



お問い合わせ 総合政策課 ☎0982(73)1260 (祖母・傾・大崩 ヌネスコエコパーク推進協議会)

自己負担額

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)	—	2,500円
組換えワクチン (不活化ワクチン)	2回(筋肉内接種)	2か月以上の間隔 において、2回接種	6,500円/回

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)

接種できる医療機関

医療機関名	電話	予約	生ワクチン	組換え (不活化) ワクチン	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	○	○	かかりつけの場合は主治医に相談
高千穂産婦人 科診療所	82-2722	要	○	○	事前に電話予約(男性可) 毎週火曜/金曜 ① 9:30~11:30 ② 13:30~15:30
その他県内 の医療機関	ご希望の医療機関へ直接お問い合わせください				

上記以外(宮崎県外等)で接種希望の方へ

接種の際に、保健センターから医療機関へ発行する依頼書が必要になります。

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。

※依頼書発行に数日かかります。接種日が決まり次第お早めにご相談ください。

【成人・高齢者の予防接種に関するお問い合わせ】

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8年度 带状疱疹定期接種 について

令和7年度より带状疱疹が定期予防接種(B類疾病)※1となりました。

令和7(2025)年度～令和11(2029)年度までの5年間に、65歳～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**を対象に、定期予防接種の一部費用を助成します。

※1 定期予防接種:带状疱疹予防接種は予防接種法のB類疫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。

令和8年度 定期接種対象者 (対象期間:令和8年4月1日～令和9年3月31日)

65歳	昭和36年(1961)年4月2日～ 昭和37年(1962)年4月1日	85歳	昭和16年(1941)年4月2日～ 昭和17年(1942)年4月1日
70歳	昭和31年(1956)年4月2日～ 昭和32年(1957)年4月1日	90歳	昭和11年(1936)年4月2日～ 昭和12年(1937)年4月1日
75歳	昭和26年(1951)年4月2日～ 昭和27年(1952)年4月1日	95歳	昭和6年(1931)年4月2日～ 昭和7年(1932)年4月1日
80歳	昭和21年(1946)年4月2日～ 昭和22年(1947)年4月1日	100歳	大正15年(1926)年4月2日～ 昭和2年(1927)年4月1日

①年齢は上記の通り年度年齢となります。

②上記の方に加え、60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に日常生活がほとんど不可能な障害を有する方(身体障がい者手帳1級相当)も対象となります。

※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体障がい者手帳等をご提示ください。

ご注意ください

①**過去に带状疱疹の任意予防接種を受けたことがある方は、定期接種の対象外です。**

②带状疱疹にかかったことがある方も、定期接種の対象です。

③定期接種対象者が、すでに一部の接種を任意接種として行った場合は、残りの接種を定期接種として取り扱います。(例)任意接種で組換えワクチンを1回目まで接種した場合

④带状疱疹の交互接種は求められません。(例)組換えワクチンを1回接種し、2回目に生ワクチンを接種すること。

⑤組換えワクチンを希望される方は、2回目の接種が定期接種期間内に完了されるようご注意ください。

※令和9年4月1日以降の接種は任意接種(全額自己負担)となります。

子育て支援センター

4/22

こいのぼり製作

端午の節句を前に、フェルトでこいのぼりづくりをしました。フェルトの目やうろこを付けてできたこいのぼりに紐を通し、「こいのぼりガーランド」が完成しました。



●開館日 月曜日～金曜日
10時～15時30分
●利用料 無料
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。

図書館から本のお知らせ



植物生まれの
フライパンおやつ
白崎茶会 白崎裕子 著

フライパンがあればつくれる、気軽なおやつレシピ。卵・小麦粉・乳製品を使っていないグルテンフリーなおやつだから、アレルギーがある人や食事制限がある人、ダイエット中の人も楽しめる、嬉しいレシピ。

No.1決定トーナメント!!
ドラゴン タッグ最強王図鑑
木下昌美 監修 / なんばきび 絵 / 七海ルシア 絵



超人気の「最強王図鑑」シリーズにおいてもっとも人気の高い「ドラゴン」を集めた一冊。ファイアドラゴンなど人気のドラゴンに加え、初登場のまだ見ぬドラゴンたちがバトルを脱ぐ。



眠れなくなるほど面白い図解
たんぱく質の話
藤田聡 監修

ダイエット・健康で超大切な「たんぱく質」をテーマに、健康・実用ジャンルで制作する図解シリーズ最新作。筋力を向上、維持するために欠かせないたんぱく質。「どんなものに入っているの」など、たんぱく質の疑問をすべて解決。

今月の俳句

選者 田上 比呂美



押方小4年 十時 怜音 鯉のぼり 空まで高く 舞い上がる	押方小2年 甲斐 陽穂 こころもがえ 暑くて寒くて どれにしよう	押方小4年 十時 怜音 春の朝 重みを感じる 前ボタン	押方小6年 飯干 里穂 こいのぼり たきをのぼらず 空を飛ぶ	高千穂小6年 甲斐 大登 田うえする ちくのみんなの にこにこえがお	押方小6年 平嶋 夏主夢 田植えして 足までどろんこ つかれたな	岩戸小5年 富高 陸 こいのぼり かぜひく子 空飛ぶいしやは こいのぼり	高千穂小6年 佐伯 甚咲 春が来た おかえりなさい 動物よ	押方小5年 安在 絃 ころもがえ お気に入りの服 ひさりぶり	岩戸小5年 工藤 花澄 空泳ぐ 十人十色の こい達が
---------------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------	-------------------------------------

今月は、町内の小中学校から、49句の作品が寄せられました。



消防団辞令

第2部 佐藤 本願 元彦	第1部 甲斐 末喜 和茂	分団長 児嶋 尚憲 学	第2部 竹尾 英樹	第1部 佐藤 信長 裕一	分団長 甲斐 順久 慎一郎	第2部 中西 裕一	第1部 甲斐 順久 慎一郎	分団長 工藤 慎一郎	第2部 坂本 伸幸	第1部 飯干 健史郎 晃成	分団長 原田 晃成	第2部 坂本 卓之	第1部 藤本 亮太 大二	分団長 大賀 亮太	第2部 富高 一輝	第1部 山本 由貴	機動部 藤原 翔太	第1分団 佐藤 孝子	副団長 竹次 誠輝	団本部 今長 大	退団者
第2部 甲斐 祥	第1部 大賀 誠	分団長 戸高 純一郎	第2部 白瀬 友樹	第1部 梅本 和弘	分団長 江藤 真也	第2部 江藤 宏紀	第1部 江藤 利彦	分団長 江藤 利彦	第2部 竹次 元生	第1部 安在 勇樹	分団長 田上 貴人	第2部 河内 誠	第1部 有藤 賢宏	分団長 戸高 弘之	第2部 田上 厚志	第1部 佐藤 道也	第4分団 富高 竜一	第3部 坂本 永史	第4部 佐藤 圭二	第3部 丸本 秀徳	新入団員
第2部 林 飛龍	第1部 林 飛龍	分団長 新名 隆生	第2部 内倉 司	第1部 田上 神太	分団長 佐藤 知将	第2部 木下 諒一郎	第1部 甲斐 大奨	分団長 岩永 由希美	第3部 福島 優	第2部 青山 陽祐	第1部 新名 翔	第2部 田崎 琉聖	第1部 栗原 翔	第1分団 坂本 愛樹	団本部 佐藤 愛	退団者					

RSウイルスワクチン定期接種が始まりました

令和8年度より、妊娠28週～36週の妊婦の方を対象にRSウイルスワクチン(母子免疫ワクチン)定期接種が始まりました。

RSウイルス感染症は、乳幼児が感染すると重症化することがあります

RSウイルスは小児や高齢者に呼吸症状を引き起こすウイルスで、2歳までにほぼ全ての乳幼児がRSウイルスに1度は感染するとされています。

感染すると、発熱、鼻水、咳などの症状が出現し、初めて感染した乳幼児の7割は軽症で数日のうちに軽快しますが、約3割では咳が悪化し、重症化することがあります。2010年代には、年間12万～18万人の2歳未満の乳幼児がRSウイルス感染症と診断され、3万～5万人が入院を要したとされています。



定期接種の対象者

接種日時点で、妊娠28週0日～36週6日までの妊婦の方

接種を受ける方法と費用

接種を希望される場合は、かかりつけの産婦人科医師に相談して接種を受けてください。接種回数は接種対象期間に1回で、費用は無料です。

対象となられる方への案内方法

母子手帳交付時に予診票と説明書をお渡しします。接種を希望される場合は、説明書をよく読まれてください。

母子手帳交付について

日 時 電話にて要予約(随時発行)

場 所 保健福祉総合センターげんき荘


必要書類

①妊娠届(産科医療機関より発行)

②身分証明書(免許証またはマイナンバーカード)

③妊婦さんご本人名義の通帳またはキャッシュカード

※保健師が対応しますので、必ず事前にご連絡ください



**使用する
ワクチンについて**

母子免疫ワクチン(ファイザー社の組換えRSウイルスワクチン:アプリスポ®)を使用します。

母子免疫ワクチンとは、生まれたばかりの乳児は免疫機能が未熟で、自力で十分な量の抗体をつくることができないとされています。母子免疫ワクチンは妊婦が接種すると、母体内で作られた抗体が胎盤を通じて胎児に移行し、生まれた乳児が出生時から病原体に対する予防効果を得ることができます。



学生納付特例制度をご存じですか？

学生納付特例制度は、学生の方が、申請により保険料の納付が猶予される制度です。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

制度のメリット

- 老齢基礎年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間といい、期間は10年間です)に算入されます。
- 病気やけがで障害が残った時に障害基礎年金を受け取ることができます。

手続きの方法

- 申請先**
- ・役場 町民生活課 国民年金係 (一部大学等の窓口でもできます)
 - ・電子申請 (マイナポータル→ねんきんネット)
- 必要なもの**
- ①年金手帳または基礎年金番号通知書
 - ②学生証の写しまたは在学証明書

保険料は追納できます

特例の承認を受けた期間は年金額の計算対象期間には含まれません。このため、将来、満額の老齢基礎年金を受け取るために、10年間のうちに保険料を納付(追納)することができる仕組みとなっています。ただし、承認を受けた年度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には、加算額が加わります。



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

8 8 2 - 1 1 9 0

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

点線に沿ってお切りください(郵便はがき専用)

今月の表紙



クマガイソウを管理されている興梠幸男さんの30畝の山には、クマガイソウだけでなく希少な野生動植物がたくさんありました。7月にはキレンゲショウマが見頃をむかえるそうなので、またお伺いさせていただきます。

可憐に咲くスズラン

町の人口

令和8年5月1日現在
※カッコ内は先月との比較
世帯 4,789戸 (21)
人口 10,393人 (-6)
男 5,033人 (0)
女 5,360人 (-6)
令和8年4月中の
転入 80人 転出 71人
出生 2人 死亡 17人

事件・事故

令和8年4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 2件
死者 人数 0人
負傷者 人数 2人
物損事故 件数 32件

ふるさと納税

令和8年4月中の寄付金
件数 168件
金額 537万9000円
令和8年度合計
件数 168件
金額 537万9000円

町税などの納期限

5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

一般寄付

高千穂町社会福祉協議会

福祉ほしやどん会



祝!ご誕生

掲載を希望された方のみご紹介いたします。

- 佐藤 絃 ちゃん(次女・町区)
坂本 称大 くん(長男・町区)
昂 大 さん
美 夢 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
河内 徳博(河内) 妻 悦子
石本 正明(日出) 母 ノブ子
黒木 祐子(城山) 弟 田上達晴
興梠 道子(三田井北) 夫 卓
新藤 正彦(野方野) 父 忠一
林 吉男(城山) 父 倉雄
佐藤 光宏(日向) 父 吉貞



令和7年度

企業版ふるさと納税実績

- ご寄付いただいた企業 ※敬称略
株式会社 コスモス薬品 (福岡県福岡市)
森塗装株式会社 (宮崎市)
抜屋林業有限公司 (口之影町)
株式会社 興電舎 (延岡市)
匿名企業 (物納による寄付)
合計金額 1460万円
5社よりご寄付いただきました。ご支援に対し、心より感謝申し上げます。

編集後記

早いもので、ついこの間4月号の編集後記を書いたばかりだと思っておりましたが、もう5月号の編集後記を書いています。皆さん今年のゴールデンウィークはどのように過ごされましたか?心配していた天気も晴れの日が多く、有意義に過ごされた方も多かったのではないのでしょうか。観光客も例年同様多く訪れ、町内の観光地は賑わっていました。5月は母の日がありました。身近な人へ普段言えない感謝の言葉を伝えるというのは大事なことだと思えます。ちよっとしたことでもいいので感謝の言葉を伝えてみませんか。皆さんのおかげで無事に広報誌5月号の発行となりました。今月号もご一読ください。ありがとうございます。(ま)

第68回 水道週間

水は生活になくてはならないものであり、水道は生活の基盤に欠かせないものです。近年の大規模災害を教訓として、その大切さを忘れずに節水や環境保全への意識を持つことが大切です。

期間 6月1日(月)~6月7日(日)
スローガン「たいせつな水道守ろう未来へ!」

☎上下水道課 ☎73-1209



五ヶ瀬川 みずからまもるシンポジウム

平成17年台風14号水害から20年あまり、さらに激甚化する水害、私たちが今できることは何かを一緒に考えます。当日はテレビでおなじみの気象予報士の野田俊一郎さんの講演をはじめ、各防災機関の展示や働く車が大集合し、楽しく防災・減災を学べます。

日時 6月20日(土) 11時~16時
場所 カルチャープラザのべおか(延岡市本小路39番地1)

料金 無料
☎シンポジウム実行委員会事務局(国土交通省延岡河川国道事務所内)
☎0982-31-1191



▲チラシ

毎年6月は土砂災害防止月間です

地球温暖化に伴う気候変動により、熱帯低気圧の強度が増大するとともに、大雨の頻度も増加する可能性が高く、土砂災害の増加、激甚化が懸念されています。

期間中は、土砂災害の防止と被害の軽減を目的に、土砂災害に関する防災知識の普及や警戒避難体制の整備を促進するため、住民参加を主とする諸行事・活動などを全国で実施します。

☎建設課 ☎73-1210
☎総務課 ☎73-1200

【高千穂町防災マップ】

https://www.town-takachiho.jp/material/files/group/2/zenpe-ji.pdf

【高千穂町防災マップ(Web版)】



全国一斉「人権擁護委員の日」について

全国人権擁護委員会連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知を図るため、全国一斉の特設人権相談所を開設します。

日時 6月1日(月) 9時~12時
場所 役場2階 子育て相談室

このほかにも、法務局における常設人権相談所や町の特設人権相談所において相談をお受けしております。いずれも相談は無料で秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

☎総務課
☎73-1200

令和8年度山地災害防止キャンペーン

我が国の地形や気象条件は、山地災害の起こりやすい特性をもち、近年では局所的な集中豪雨が頻発する傾向が強まり、これまでにない激甚な災害が発生しやすい状況にあります。梅雨や台風の季節を前に、山地災害のおそれがある危険な箇所がどこにあるのかを知っておくことは、災害に備えるに当たって大変重要です。

山地災害防止標語 「次世代につながる防災 治山事業」
期間 5月20日(水)~6月30日(火)
☎農林振興課
☎73-1208

宮崎国スポ剣道競技リハーサル大会の開催

日本のひなた宮崎国スポ剣道競技リハーサル大会として、第76回西日本各県対抗剣道大会が開催されます。九州各県から成年男子の国スポ候補選手らが一堂に会し、白熱した闘いや高い技術が見られる大会となっています。

観戦は無料ですのでぜひご覧ください。

日時 6月14日(日) 9時~
場所 高千穂町武道館
☎教育委員会(国民スポーツ大会推進室)
☎73-1236



春日レシピ

オasst+

今年度も、旬を迎える野菜を使った
レシピを掲載していきます。

ズッキーニの肉詰めチーズ焼き

材料(2人分)

ズッキーニ……………2本(360g)
 合いびき肉……………200g
 玉ねぎ……………50g
 コーン……………大さじ2(24g)
 おろしにんにく……………小さじ1/2(3g)
 ケチャップ……………大さじ3(45g)
 ウスターソース……………大さじ1(10g)
 コンソメ顆粒……………小さじ1(3g)
 塩こしょう……………適量
 ピザ用チーズ……………大さじ2(16g)
 サラダ油……………大さじ1(12g)

【作り方】

①ズッキーニは縦半分に切り、スプーンで中身をくり抜く。耐熱皿にのせて、ふんわりとラップをし電子レンジ500wで2分加熱する。



②くり抜いたズッキーニと玉ねぎをそれぞれみじん切りにする。フライパンに油を熱し、みじん切りにしたズッキーニと玉ねぎを炒め、しんなりしたら合いびき肉を加え炒める。

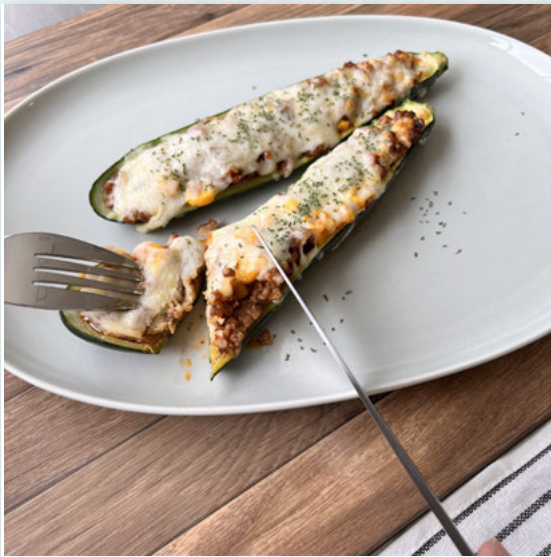


合いびき肉の色が変わったら、コーンと★の調味料を加えて全体になじむように炒め合わせる。

③①のズッキーニのくぼみに、②の具材をいれ上からピザ用チーズをかける。



④オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。(魚焼きグリルでも可)



1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		塩分
			糖質	食物繊維	
395kcal	19.9g	26.5g	17.8g	3.5g	2.2g

ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間の淡色野菜です。クセが少なく淡泊な味わいが特徴で、煮込み・炒め物・揚げ物などさまざまな料理に幅広く活用できます。今回のレシピでは、メイン料理として楽しめるよう、1人分につき1本を丸ごと使用しています。

淡色野菜の中では、抗酸化作用のあるβ-カロテンを比較的多く含むほか、カリウムも豊富です。カリウムにはナトリウムを排泄する働きがあるため、ナトリウムの取りすぎによる高血圧の予防も期待できます。