

泥くそべったん
田植えしたばい。

服汚してごめんなさい
洗濯よろしくねい
(笑)

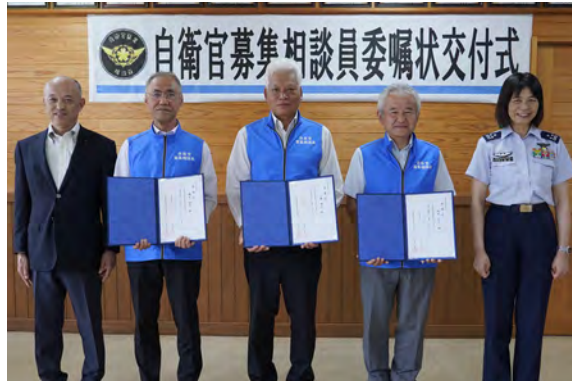


自衛隊と地域を結ぶ 自衛官募集相談員へ委嘱状交付

5月27日、自衛官募集相談員の委嘱状交付式が、町長室で行われました。

地方自治法と自衛隊法に規定する相談員は、自衛官の募集や志願者への情報提供などさまざまな活動を担っており、委嘱状が手渡されました。

自衛隊宮崎地方協力本部香里部長は「自衛隊にしかできないこともあるため、ぜひ多くの方の申し込みを期待します」と話しました。



高千穂の新たなランドマークに 三田井中心部に壁画アートが出現

三田井中心部に巨大な壁画が完成しました。作成したのは、20代の頃から絵画の活動を行っている画家の原口正治さん。

1ヶ月間かけて制作した壁画は、幅10m×高さ5mの大作で、高千穂峡や、夜神楽、棚田、などの高千穂の風景や神話をモチーフとした内容となっています。4月に移住をし活動している原口さんは、「気軽に立ち寄れる高千穂町の新しいランドマーク的なものになって欲しい」と述べていました。



いかのおすし 小学校へ防犯グッズ贈呈

高千穂地区防犯協会の藤本昭人会長（高千穂町副町長）が、高千穂小学校1年生（27名）代表の甲斐千景さんと興枳笑琉さんに、不審者から守るための防犯標語「いかのおすし」が書かれた文具セットやクリアファイル、ばんそうこうなどの防犯グッズを贈呈しました。同協会では、毎年、子どもたちに防犯意識を高めてもらおうと、郡内の小学校1年生に配布を行っており、今年度は84人分を贈りました。



将来の関係人口創出を目指して 徳別当の棚田で田植えイベント開催

5月30日、山附徳別当地区にて、田植えイベント（徳別当棚田受託組合主催）が行われました。山附地区に所縁のある家族に参加してもらったことで、集落機能の維持や棚田景観の維持に繋がることを願い令和4年から開催されています。今年は町内外から10家族19人が参加し、高温障害に強いとされる新品種の「ひなた舞」を植付。参加者は泥に足を取られながらも、楽しそうに苗を植えていました。



日本のひなた宮崎国スポ剣道競技リハール大会 第76回西日本各県対抗剣道大会開催



6月14日、第76回西日本各県対抗剣道大会が、町武道館にて開催されました。

来年開催される「日本のひなた宮崎国スポ剣道競技リハール大会」としての意味合いを持つ大会で、九州各県から年代別に各10人が団体戦総当たりで競技を行い、高い技術と白熱した試合を繰り広げました。

宮崎県チームは予選リーグを全勝で勝ち上がり健闘しましたが、決勝戦では福岡県チームが優勝。惜しくも準優勝という結果でしたが、高千穂高校剣道部出身の選手による活躍も見られ、来年の国スポ剣道大会本番での活躍が期待されます。



みんなの憩いの場に
観光協会新社屋内覧会

6月18日、(二社) 高千穂町観光協会(竹尾通洋会長)の新社屋内覧会が行われました。

新社屋は、木造3階建て、延べ床面積が801㎡。1階部分は木のぬくもりを活かしたつくりで、観光案内や休憩室、キッズコーナーなど。2階は会議室としての利用のほか、体験スペースや学習スペースとしての利用が可能。3階が事務所となっています。8月19日には落成式が行われる予定です。



環境に配慮した持続可能な農業
 ばかし肥を使った土づくり

6月20日、自然農法の実演と座学（高千穂町環境に配慮した持続可能な農業推進協議会主催）が下野西公民館近くの畑にて行われました。

この研修は、自然を守りつつ健康で心豊かに過ごせるよう、環境に配慮した農業の持続を目的として昨年度から行っており、今回は梅雨時期における土づくりのポイントやばかし肥づくり、野菜の収穫が行われました。

今年度は毎月実施する予定。



田植えイイじゃん
中川登田んぼアート田植え

6月20日、中川登地区にて田んぼアート（中川登集落協定主催）の田植えが行われました。

東日本大震災の復興祈念として始め、今年で15年目。参加者は、地域の人や関係機関、町外からなど約100人が参加し田植えを行いました。

代表の田崎勇生さんは「皆さんのおかげで無事田植えを終えることができた。見頃は9月ごろを予定しているので楽しみにしてほしい」と述べていました。



地域振興に役立てて
(株)ケーブルメディアワイワイ寄付金贈呈

6月25日、(株)ケーブルメ
ディアワイワイより高千穂町へ
寄附金の贈呈があり、高野剛二
代表取締役専務より町長へ目録
が渡されました。

高野代表取締役専務は挨拶で
「高千穂町の地域振興に役立て
てもらいたい。開局35周年を迎
え、記念行事や、子どもの安心
安全を守る活動にも取組んでい
きたい」と述べていました。

寄付は平成24年から毎年して
頂いております。



岩戸地区



田原地区



上野地区



三田井地区



押方地区



向山地区

令和8年度 公民館長の紹介 (敬称略)

高千穂町公民館連絡協議会
会長 甲斐勝朗(本組) 副会長は、その他の地区会長

地区会長
新：新館長

秋元
飯干
和幸

尾狩
飯干
徳男

黒仁田
佐藤
卓男

水ヶ崎
飯干
正巳

石原
甲斐
聡

丸小野
甲斐
久弘

椎屋谷
興枳
久利

向山地区

五ヶ村東
新 甲斐
敬二

五ヶ村西
新 安在
昭則

芝原西
興枳
幸男

芝原東
興枳
香月

跡取川
甲斐
米光

三原尾野
佐藤
厚

山附
新 飯干
直喜

片内
興枳
金誓

下押方
新 奈須
晃

上押方
甲斐
正利

押方地区

下川登
鈴木
仁志

中川登
新 大賀
富夫

上川登
新 今村
昇平

大野原
田尻
栄二

浅ヶ部
田嶋
始

三田井東
甲斐
清孝

三田井北
田嶋
文明

本組
興枳
勝朗

神殿
火宮
亮

町区
池崎
亮一

三田井地区

上野地区

下野西
工藤
良文

下野東
甲斐
泰郎

黒組
江藤
良一

玄口
菅
寛文

上野
工藤
敬司

戸高
誠司

五ヶ所
田上
孝生

下河内
安在
保久

馬場
安在
耕二

奥鶴
菅
和義

城山
有藤
喜寿

河内
佐藤
利治

中西
吉水
寿一

高岩
興枳
浩一

下田原
佐藤
福良

上田原
内倉
文博

田原地区

日向
矢野
伸幸

大平
甲斐
康雄

野方野
甲斐
貞延

上永の内
荒内
保

下永の内
富高
隆治

黒原
新 佐藤
卓生

東岸寺
新 工藤
和也

土呂久
佐藤
憲之

立宿
佐藤
昭彦

上寺
佐藤
雅治

五ヶ村
甲斐
祥倫

笹の戸
興枳
毅

岩戸地区

100歳のお誕生日 おめでとうございます



佐藤 ヒサエ さん(大正15年6月4日生)

佐藤ヒサエさんが、めでたく100歳を迎えられました。

ヒサエさんは、11人兄弟の上から3番目として河内(川下)で生まれました。

田原尋常高等小学校を卒業後は家で農業を手伝いながら、29歳の時に安芳さん(21年前に他界)と結婚。3人の子どもを育て、現在では孫3人に恵まれています。

安芳さんと結婚後は夫婦でガソリンスタンドを30年ほど経営し、その後は豆腐や惣菜を作って販売していたそうで、特に煮しめの味付けは美味しいと評判だったそうです。

今まで白内障以外は大きなけがや病気をしたことがないとのこと、健康の秘訣を聞いたところ「好き嫌がなく何でも食べること」とのことです。普段はグループホームで同じ河内出身の入所者との雑談やテレビを見て楽しく過ごしているようですが、テレビ番組では特に時代劇やNHKの連続テレビ小説が好きなようです。

息子の常実さんは「苦勞の多い人生だったと思いますが、膝を労わりながら今の生活を楽しんで欲しい」と話していました。

馬崎ユリ子さんが、めでたく100歳を迎えられました。

ユリ子さんは、5人兄弟の3番目として日之影町(二又)で生まれました。

学校を卒業後は、家で農業を手伝いながら、理容師の免許を取得し、弟と一緒に旧日之影町役場の近くで理容室を営んでいました。20歳を過ぎたころに博さん(25年程前に他界)と結婚。結婚後は水ヶ崎鶴の平地区で理容室を開業し70歳の頃まで続けていました。

ユリ子さんは、月曜日から金曜日まではデイサービスに通っていますが、今まで大きな病気をしたことがなく眼鏡を掛けなくても新聞が読めるほど健康で、デイサービスでは歩行訓練やゲームをしながら楽しく過ごしているようです。また、健康の秘訣を聞いたところ「朝・昼・夜の規則正しい食事をとること」だそうです、硬くないものなら何でも食べるとのことです。

息子の清夫さんは「100歳の誕生日おめでとう。これからも楽しく過ごしてください」と話していました。



馬崎 ユリ子 さん(大正15年6月30日生)

これからもお元気でお過ごしください

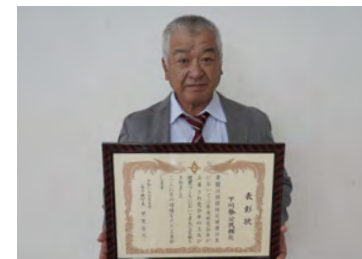
令和7年度 国保特定健診受診率公民館表彰

国保特定健診の受診率向上のため、町では受診率向上に貢献のあった公民館を表彰しています。令和7年度は3年連続受診率が向上している公民館として、下川登公民館が表彰され、表彰状と記念品の授与が行われました。

②3年連続受診率向上

■表彰基準

- ①10年間連続受診率60%を達成
- ②3年連続受診率向上
- ③その他大きく受診率向上に貢献



下川登公民館



宮崎県国民健康保険イメージキャラクター「オレンジくん」

令和7年度は、国保特定健診受診率55.9%(国保連合会からの速報値)となっています。集団健診だけでなく、個別健診や検査データ・人間ドックの情報提供等もいただき、合計1,215名の方が受診されました。

公民館別では、30公民館が受診率60%を超えました。町民の皆さまの健康意識が向上している結果の表れかと思います。今年度もさらなる受診率向上に向けて皆さまのご協力をお願いします。

令和8年度も国保特定健診・わけもん健診を実施しております。

4月に行われた集団健診では、対象者2,121人中817人の方が受診し、現在の受診率は38.5%です。目標の受診率60%の達成まで、あと456人です！

今年度の国保特定健診がまだお済みでない方は、9月7日(月)～9日(水)に3日間のもれ健診、10月以降は町内医療機関での個別健診が受けられます。皆さまのお越しをお待ちしております！



みやざき県民総合スポーツ祭
相撲競技全員入賞

6月7日、宮崎市で開催された令和8年度みやざき県民スポーツ祭相撲競技大会において、高千穂相撲クラブ所属の5人全員が上位入賞する快挙を達成しました。

交流の部個人戦

▼中学生女子の部

優勝 堀姫萌華

準優勝 堀瑠琉華

第3位 飯干 莓香

▼小学生3年生の部

第3位 工藤 晴臣

▼小学生1・2年生の部

第3位 飯干 葵斗

町政の発展に尽力

旭日単光章叙勲

元高千穂町議会議員の飯干和昭さん(水ヶ崎)が、春の叙勲において旭日単光章を受章され、町長より勲章と勲記が伝達されました。

和昭さんは、昭和60年に町議会議員に初当選し、4期16年の長きにわたって在職。各種委員会の委員長や副議長、平成7年から平成11年までの4年間を議長として歴任するなど、町議会の円滑な運営と町政発展に多大な貢献をされました。



もっと知りたい！高千穂高校 ～進路・留学実績編～

生徒一人ひとりの夢や目標に寄り添いながら、進学・就職の両面で手厚いサポートを行っている高千穂高校。近年は国内外で活躍できる人材育成にも力を入れており、留学や国際交流の機会も広がっています。今回は、令和7年度の進路・留学実績をご紹介します！！

進路実績

進学 実績	・国公立大学	10名（合格12名）	就職 実績	・県内	11名（うち7名が郡内）
	・私立大学	22名		・県外	5名
	・各種専門学校	32名		・公務員	5名



留学実績

- 令和7年度「宮崎ー韓国 青少年国際交流事業」 1名参加
- 令和7年度「世界とつながる高校生海外留学支援事業」 6名参加
（※ シンガポール、台湾、ベトナム、オーストラリア）



「世界とつながる高校生海外留学支援事業」に参加された、伊藤さんと橋本さんにインタビューしました！

留学先
台湾

情報ソリューション科 2年
伊藤 恵菜（いとう えま）

もともと観光や異文化に興味があり、「将来、外国の人に刺さる観光PRを实践したい」という思いで台湾へ留学しました。現地では、高千穂に似た地域の地方創生について講話を聞いたり、伝統料理を味わったりと、刺激的な日々を過ごしました。特に修学旅行の受け入れが盛んな様子を見て、「高千穂でも絶対に実践できる!」と感じました。留学には多額のお金がかかるイメージがありましたが、魅力向上推進委員会の補助のおかげで決断することができました。支えてくれた町への感謝を胸に、学んだことを活かして高千穂の魅力を世界へ発信していきます！



留学先
シンガポール

普通科特進コース 3年
橋本 倫寿（はしもと りこ）

将来、高校の英語教師になるために、教育水準の高いシンガポールへ留学しました。現地で驚いたのは、学力や教科ごとにクラスを分ける「ストリーミング制」です。教育熱心な反面、子どもへの負担も大きいという日本との違いを肌で感じました。また、英語が「スキル」ではなく「生活の道具」として日常に溶け込んでいるのを見て、語学学習における環境の大切さを痛感しました。一番の思い出は、現地の大学生と協働した探究プログラムです。初めて英語で16人の方々に英語に対する印象についてインタビューを行い、大きな自信になりました。魅力向上推進委員会の補助がなければ挑戦できなかった留学です。この貴重な経験を、将来子どもたちに還元できるようにがんばります！



＊ 高千穂高校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。

地域おこし協力隊の そうなっちゃ！高千穂

日本選手権、準優勝！！

企画観光課、地域おこし協力隊の倉戸ルカです。協力隊として自然体験プログラム造成に向けた活動に取り組みつつ、フリースタイルカヤック競技への挑戦も頑張っております。

昨年度は、おかげさまで日本代表として一年間の選手活動を終えることができました。4月からは2026年度に移り、また一から代表選考を戦いました。代表選考の対象となる国内大会二戦の成績をふまえて、日本代表が選抜されます。

第一戦となるジャパンカップin山形(4/12)で、なんとか5位で選考ボーダーラインぎりぎりの位置を確保できました。その上でいよいよ、第二戦の日本選手権(福井県、4/26)に挑みました。代表に選抜されるためには、ここから順位を上げていかなければなりません。

日本選手権は、代表選考の一戦でもありますが、今年の日本一を競う大会でもあります。会場では、いつも以上に選手同士に緊迫した空気が流れています。この緊張感が、公式戦の醍醐味です。

予選、セミファイナルと順調に勝ち進み、結果はファイナルで2位。日本選手権では2016年以来、やっと二度目の表彰台にあがることができました！準優勝、日本で2番目になったのですから、我ながらよく頑張りました。

いつも応援してくださる町内の皆様のおかげで、2026年度も日本代表に選抜されました、ありがとうございます。引き続き頑張っていきたいと思いますので、これからも応援をよろしくお願いいたします。



写真提供：小野賢治



兵庫県出身。
令和6年6月に着任。
企画観光課所属。
高千穂アドベンチャーツーリズム協議会で体験型アウトドアプログラムを提供。
趣味は川を見てまわること。
特技はパドルスポーツ全般。

倉戸 ルカ
Kurato Ruka

田植え体験学習

5/26, 28 6/10, 17

5月下旬から6月中旬にかけて、町内の各小学校で田植え体験学習が行われました。
子どもたちは、保護者、JA青年部、地域の方らの協力の下、泥だらけになりながらも楽しそうに田植えを行っていました。



高千穂小学校

上野小学校

押方小学校

田原小学校

岩戸小学校

令和8年度 第77回 西臼杵地区中学校総合体育大会成績 (県大会出場のみ)

6月4日～9日に開催された競技結果です。

【バスケットボール】

女子 優勝 高千穂中学校

【バレーボール】

女子 優勝 高千穂中学校

【サッカー】

優勝 高千穂中学校

【バドミントン】

男子シングルス

第3位 甲斐翔大

第4位 甲斐大翔

男子ダブルス

第4位 坂本幸太・佐藤楓

女子シングルス

第2位 甲斐結愛

第3位 濱田璃依愛

第4位 平川結絆

女子ダブルス

第1位 押方莉依奈・清田梨華

第3位 佐藤優槻・佐藤百合菜

【ソフトテニス】

女子団体

優勝 高千穂中学校

女子ダブルス

優勝 後藤萌々花・佐藤みゆ

準優勝 甲斐友菜・甲斐悠羽

第3位 橋本恋花・谷川鈴留

【剣道】

男子団体

第1位 高千穂中学校

男子個人

第1位 原田唯楓

第3位 戸高勇二郎

第4位 佐藤功武

バスケットボール(男子)、剣道(女子)については、地区予選なしで県大会出場

女子個人

第1位 甲斐奏羽

第2位 浅尾美乃里

第3位 戸高優海

第4位 飯干璃桜

【陸上】

1年男子100m

第2位 富高 翔

1年男子1500m

第1位 佐藤千駿

2年男子1500m

第1位 丸本鈴巨

共通男子800m

第1位 丸本鈴巨

第2位 佐藤晴麻

1年女子800m

第1位 橋本妃子

2年女子100m

第1位 藤木美宇

2年女子800m

第2位 興梠杏菜

3年女子100m

第1位 佐藤美莉

3年女子800m

第1位 甲斐百々花

共通女子200m

第1位 佐藤美莉

共通女子1500m

第1位 甲斐百々花

第3位 興梠杏菜

低学女子4×100mリレー

第2位 佐藤麗愛・橋本妃子

坂本徠榎・城田朋和



芋 収穫が楽しみ の苗植え

6/5

押方小学校でさつま芋植がありました。

1、2年生と6年生が協力して、畝に被せたマルチシートに穴を開けたあと、一本ずつ丁寧に植えこんでいました。

2年生の佐藤匡くんは「穴を開けるのが楽しかった。10月に収穫した芋を食べるのが楽しみ」と言っていました。

今月は、町内の小中学校から、56句の作品が寄せられました。

今月の俳句

こんげつ
はいく

選者 田上 比呂美

高千穂小5年 佐藤 由唯

おおきなわたがし
ひとりであべたよ
なつまつり

高千穂小5年 佐藤 由唯

ドッカン
花火の音に
友の顔

押方小1年 押方 千夏

夏休み
児童クラブで
宿題だ

岩戸小3年 中西 杜李

あさがおに
げんきをもらい
とうこうだ

岩戸小3年 工藤 光騎

夏草
子牛が2頭
うばい合い

高千穂中1年 甲斐 唯夏

さうめんだ
サラサラながれ
おいしいな

上野小3年 押方 叶愛

かみの川
みずがつめたい
ひやひやと

田原小2年 河内 泰旺

おいしいな
やたいがいっぱい
なつまつり

11

takachiho 2026.7

takachiho 2026.7

10

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。

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

6/3

虫歯予防のおはなし

清田志穂美さん(上田原在住)を講師に、虫歯ができる仕組みから、虫歯予防についてや、子どもさんが歯磨きを嫌にならないためのポイントなどを教えていただきました。



6/10

アロマヨガ

講師に右田佐知子先生(延岡市在住)をお迎えし、アロマヨガを体験しました。ご自身で選んだ香りに包まれながら、ホームローラーやテニスボール等を使ったヨガで、身も心もリフレッシュしました。



教育委員会 だより

未来へのパスポート

～今月のテーマ～

「家庭教育」

家庭はすべての教育の出発点！！

家庭教育は、保護者が子どもに対して行う教育のことで、**すべての教育の出発点**です。家庭は常に子どもの心の拠り所となり、基本的な生活習慣・生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、他人に対する思いやりや善悪の判断などの基本的倫理観、自立心や自制心、社会的なマナーなど、家族との触れ合いや生活を通じて自然と培われます。家庭教育は、子どもたちが「生きる力」を身に付ける上で重要な役割を担うものです。さらに、人生を自ら切り拓いていく上で欠くことのできない職業観、人生観、創造力、企画力といったものも家庭教育の基礎の上に培われます。

大人にとっての家庭教育って？

家庭教育は、子どもだけでなく「**大人自身の再教育**」の場でもあります。子育てを通じて、忍耐力、コミュニケーション力、感情のコントロールといった人間的なスキルの学び直しに加え、社会の変化に合わせて自分自身の価値観や知識をアップデートする機会を得られます。



社会全体で家庭教育を支え合いましょう

近年の都市化、少子化や核家族化、地域とのつながりの希薄化、親が身近な人から子育てを学んだり助け合う機会が減少するなど、子育てや家族教育を支える環境は大きく変化しています。宮崎県が実施した「みやぎきの教育に関する調査」では、子どもを育てる家庭の5割以上が何らかの悩みや不安を抱えているという結果が出ています。保護者の皆さんが安心して子育てや家庭教育ができるよう、改めて家庭教育の大切さを社会全体で考え、支援していきましょう。

家庭教育を支える様々な取組を紹介

子育て応援ゆい高千穂 がまだせ若竹会議

子育てに関わる町民や関係者が委員として参加し、町内の学校や家庭と連携しながら子育て支援に繋がる様々な活動を行っています。家庭での生活リズムの向上や、読書活動の推進、夏休みの学習教室(高校生がボランティア参加)を行っています。

ペアレントトレーニング

町では、親子関係形成支援事業として、子どもとの関わり方や子育てに悩みを抱えた保護者に対し、親子の関係性や発達に応じた子どもとの関わり方などを学ぶためのペアレントトレーニング教室を実施しています。詳しくは福祉保険課へ。※令和8年度は受付を終了しています。

みやぎき家庭教育 サポートプログラム

子育ての悩みや保護者同士の交流を深めるため、参加者同士がワークショップや話し合いを通して、今まで気付かなかったことや、大切なことを再確認することができる参加体験型学習プログラムです。県認定トレーナーが進行役となって対話を盛り上げます。

■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



もう一度、見直す 暮らしと日々の道具

石黒智子 著

1ミリ、1グラムの違いにも妥協を許さない、生活の達人・石黒智子さんが、70歳を過ぎてもう一度見直した日々の暮らしと道具たち。圧倒的な審美眼とプロが選んだ実用性は多くの読者の役に立つこと請け合いです。

「やること多すぎ世代」の 快眠図鑑

小林義昭 著

仕事や家庭で忙しく、睡眠時間を削ったり質だけで補おうとする“やること多すぎ世代”向けの快眠書。一日の流れを睡眠視点で再設計し、量も質も無理なく確保する実践的な方法を図解で解説



心がスーッと楽になる 足裏うつもみ

鈴木きよみ 著・あらいひろよ イラスト

毎日が楽しくない、やる気が出ない。そんなあなたに、30万人以上の足裏をみてきた、足裏研究家の鈴木きよみ先生が、とことんやさしく寄り添います。寝ながらでもいいので足をスリスリ。悩めるネコちゃんたちと一緒に無理せず少しづつ、やっていきましょう。





お問い合わせ 保健福祉総合センターげんき荘 ☎0982(73)1717

「がん検診」愛する家族への贈り物

がん検診は、がんで死亡する確率を下げるのが目的で、病気の症状がない人を対象としています。がんがあっても【早期がん】がほとんどで、適切な治療により、死亡率を下げるができます。結果が「異常なし」でも、その後にがんができる可能性もあるため、定期的に検診を受けることが大切です。※気になる症状がある場合は、検診ではなく医療機関を受診しましょう。

令和8年度 11月実施のがん検診について

町では、11月13日(金)～17日(火)の5日間で胃がん・子宮頸がん・乳がん・腹部超音波・ヘリカルCT・骨粗しょう症検診を行います。混雑を避けるため、完全予約制となっています。**予約なしでの受診はできません**ので、検診を希望される方は必ず予約をお願いします。

予約方法

予約締切は、7月30日(木)です。



『検診希望調査票』で「胃がん、子宮がん、乳がん検診のいずれかを受ける」と回答された方

7月中旬ごろ、ご自宅へ検診申込書を送付いたします。同封の返信用封筒にて、ご提出ください。
※検診を受けない場合は提出不要です。

『11月の検診希望票』を提出された方

検診希望調査票を提出していないが、検診を受けたい方

保健センターまでお越しください。

検診の種類と料金

検診の種類	対象性別	対象年齢	検診内容	料金
胃がん	男女問わず	40歳～79歳 (昭和22年4月1日～昭和62年3月31日生まれまで)	バリウム検査	2,500円
子宮頸がん	女性のみ	20歳以上 (平成19年3月31日以前に生まれた者)	細胞診 ※妊婦を除く	2,500円
乳がん① (超音波のみ)	女性のみ	30歳以上 (平成9年3月31日以前に生まれた者)	エコー検査	2,000円
乳がん② (超音波とマンモグラフィ)	女性のみ	40歳以上 (昭和62年3月31日以前に生まれた者)	エコーとマンモグラフィ検査 ※妊婦・授乳中を除く	3,500円
腹部超音波	男女問わず	40歳～74歳 (昭和27年4月1日～昭和62年3月31日生まれまで)	腹部エコー検査	4,000円
骨粗鬆症	男女問わず	40歳以上 (昭和62年3月31日以前に生まれた者)	かかとに超音波をあてる検査	2,000円
ヘリカルCT	男女問わず	50歳から74歳 (昭和27年4月1日～昭和52年3月31日生まれまで)	肺のCT検査 ※レントゲン検診受診者を除く	5,000円

※ 令和8年度より「腹部超音波」及び「ヘリカルCT」が加わります

胃がんについて

胃がんは、50歳以降にかかる人が多く、わが国のがんによる死亡原因の多くを占めるがんです。早期の胃がんは自覚症状がないことが多いので、早期発見が重要です。

胃がん健診を受けましょう

本町の胃がん検診の受診率は、町の検診の中で最も低い状況です。集団健診で行う「胃部エックス線検査(バリウム検査)」は胃がんの死亡率を減少させることが科学的に認められています。

ご自身のため、ご家族のため、年に1回がん検診を受けましょう。



お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

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。
- 半額免除 …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。令和8年度中に追納できるのは、平成28年度以降の分です。
※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。

お便り ありがとうございます

広報係にお寄せいただいたお便りの一部をご紹介します。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。

小売店でパートしてます。指定や透明のゴミ袋を買われる方が多くなってる感じがしますが指定ゴミ袋の在庫は大丈夫なのでしょうか？
(匿名・女性30代)

町民生活課より

ご質問ありがとうございます。
指定ゴミ袋につきましては、現時点では直ちに在庫が不足する状況にはないものと見込んでおりますが、今後の状況については引き続き確認して参ります。
また、指定ごみ袋は、通常どおりのペースでご購入いただければ住民の皆様に行き渡る見込みでございますので、今後必要な分のみをご購入いただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

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(郵便はがき用)

今月の表紙



各小学校で田植え体験学習が行われました。高千穂小学校の取材の際は生憎の雨模様でしたが、生徒たちは気にせず田植えを楽しんでいました。

町の人口

令和8年7月1日現在
※カッコ内は先月との比較

世帯	4,792戸	(6)
人口	10,372人	(-11)
男	5,019人	(-8)
女	5,353人	(-3)

6月中の

転入	18人	転出	12人
出生	0人	死亡	17人

事件・事故

令和8年6月中の

事件(刑法犯)	件数	1件
交通事故		
人身事故	件数	0件
死者	人数	0人
負傷者	人数	0人
物損事故	件数	14件

ふるさと納税

令和8年6月中の寄付金

件数	202件
金額	648万6500円

令和8年度合計

件数	557件
金額	1936万5200円

町税などの納期限

7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		

応援
ありがとうございます

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
佐藤ヒロエ(町区)	夫	満
興梧 佐代(神殿)	夫	康弘
興梧 武重(本組)	妻	フサエ
飯干 久敏(秋元)	母	タキ子
佐藤 年伸(中川登)	母	高枝
押方 祐二(下押方)	母	タエ子



高千穂町保護司会
更生保護サポートセンター

祝!ご誕生



6月中の出生届はありませんでした。

7月は社会を明るくする運動

強調月間



社会を明るくする運動は安全で安心な地域社会を築くための運動です。

安全で安心な暮らしは全ての人の望みです。過ちを犯した人を処罰することも必要ですが、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れることや、犯罪や非行をする人を生み出さない家庭づくりや地域づくりも大切です。そのためには、地域の人たちがそれぞれの立場で関わっていく必要があります。高千穂町保護司会では、安全で安心な地域づくりを目指してこの運動に参加しています。



「AⅨ神話」長編アニメーション
【Amari天読の姫】プロジェクト始動

株式会社MⅨAⅨMUSUB(本社:福岡市)が高千穂町及び阿蘇市の後援・協力のもと、オリジナル長編アニメーション【Amari天読の姫】Amariあまよみのひめの製作プロジェクトを開始しました。2045年の九州が舞台。AⅨが社会に広く普及した近未来を背景に、高千穂、阿蘇を始めとした九州各地の土地や神社、街並みが作中に登場し、日本に息づく神話や信仰、地域文化と近未来テクノロジーが交差する世界が描かれます。

編集後記

▼またまた、あつという間に編集後記です。突然ですが、皆さん「三方よし」という言葉をご存知ですか?江戸時代の近江商人が大切にしていた売り手よし、買い手よし、世間よしという商売の哲学で、自社の利益だけでなく、顧客の満足と地域社会への貢献を両立させるという考え方だそうなんです。▼今月号は季節柄、田植えの記事が多くなりました。台風の影響が少なく、無事に収穫できる年になって欲しいものです。田植えと言えば気になるのが、今年の米の価格。今の動向では昨年より低下すると言われていますが、消費者の立場だと安い方が良く、生産者の立場だと高い方が良く、なかなかいい塩梅が難しいですね。今月号も最後まで読んでいただきありがとうございます。(ま)

宮崎県立産業技術専門校 令和9年度推薦入試受験者募集

宮崎県立産業技術専門校では、令和9年4月入校生を募集します。

募集期間 8月3日(月)~9月3日(木)

試験日 9月18日(金)

試験内容 筆記(数学)及び面接

募集科目 木造建築科、構造物鉄工科、電気設備科、建築設備科

授業料 年額118,800円(別途入校料、必要経費あり)

履修期間 令和9年4月~(2年間)

対象者 学校長推薦:高等学校卒業予定者(評定平均値3.5以上)
自己推薦:高等学校卒業者または同等以上の学力を有する者

定員 各科14名程度

応募についての詳しいことはお問い合わせください。

問宮崎県立産業技術専門校
☎0983-42-6501



ホームページ

宮崎県内企業発見 合同就職説明会in延岡

県内企業への就職・転職を希望している一般求職者や令和9年3月大学等卒業予定者向けの合同就職説明会を開催します。

約60社の企業が参加し、募集内容や会社について人事担当者から直接聞くことが出来ます。

対象者 ①一般の方
②大学4年生、短期大学・専門学校2年生
③大学1~3年生、短期大学・専門学校1年生、高校生、保護者

日時 8月19日(水)受付13:00~説明会13:30~16:00

場所 延岡総合文化センター
(延岡市東浜砂町611番地2)

問宮崎県合同就職説明会運営事務局
☎0120-946-059



申込みフォーム

15~49歳の求職者の就職 のお手伝いをしています!

働くことに悩みを抱える若者と、そのご家族の支援を行っています。49歳までの就職氷河期世代の方の支援も行なっています。「就活の方法が分からない」、「どんな仕事合っているか分からない」など、一人ひとりに添ったプログラムと一緒に考え、就職に向けた職業的自立を支援します。

費用 無料

日時 午前9時~午後4時(月)~(金)(土日祝日、年末年始を除く)

問みやざき若者サポートステーション サテライト延岡
延岡市土々呂町4丁目4390-1
☎0982-37-1190

鹿児島障害者職業能力開発校 校入校生募集

鹿児島障害者職業能力開発校では、障害をお持ちの方を対象に令和9年度入校生を募集します。

募集期間 8月3日(月)~9月18日(金)

選考日程 宮崎会場10月8日(木)

選考方法 筆記(国・数)及び面接

募集科目 情報電子科、グラフィックデザイン科、OA事務科、介護福祉サービス科、アパレル科、ワークトレーニング科

訓練期間 令和9年4月~(1年間)

授業料 無料(教科書・訓練服代は必要。有料の寮あり)

応募資格・定員等の詳しいことはお問い合わせください。

問鹿児島障害者職業能力開発校
☎0996-44-2206

放送大学入学生募集

放送大学では、10月入学生を募集しています。

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、幅広い年代や職業の人達が学んでおり、300科目以上の中から好きな科目を1科目から学べます。

出願期間 第1回:8月31日(月)まで
第2回:9月1日(火)~9月9日(水)まで

※インターネット出願も受け付けています。ご相談等お気軽にお問い合わせください。

問放送大学宮崎学習センター
日向市本町11-11
☎0982-53-1893

公共職業訓練受講生 令和8年10月受講生募集

ポリテクセンター延岡では、再就職に向けたものづくりの技能・知識を身につける職業訓練を行っています。

対象者 求職中の方(年齢・性別は不問)

訓練期間 令和8年10月2日(金)~令和9年3月30日(火)

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

募集期間 8月3日(月)~9月3日(木)

受講料 無料(テキスト代等の費用は本人負担)

問ポリテクセンター延岡 訓練課
☎0982-37-0649

令和8年度 自衛官等 採用案内

95もの職種・職域

自衛隊には陸海空あわせて95もの職種・職域があります。その中でさらに細かく分類その数はもっと。

自衛隊はあなたの適性が活かせる場所、やりたいことが見つかる場所です！！

募集種目	受付期間	試験日（予定）	備考
航空学生	7月1日～8月28日	1次：9月19日、9月26日 2次：10月15日～10月22日 ※いずれか1日を指定されます 3次：（海）11月20日～12月16日 （空）11月14日～12月17日 ※いずれか1日を指定されます	海上・航空自衛隊のパイロットを養成するコース。戦闘機、哨戒機、輸送機、ヘリコプターなどのパイロットとして活躍します。 受験資格：18歳～24歳未満
一般曹候補生	第2回 7月1日～9月1日 第3回※ 9月15日～11月20日	1次：（Web試験） 9月17日～9月19日 2次：10月18日～10月20日 10月25日～10月27日 ※いずれか1日を指定されます 1次：（Web試験） 12月3日～12月5日 2次：令和9年1月8日、1月9日 ※いずれか1日を指定されます	現場の部隊で自衛官として定年まで長く活躍したいという方にぴったりの制度です。選抜試験を経て幹部に昇任することもできます。 受験資格：18歳～33歳未満 ※第1回、第2回で採用予定数を満たした場合、実施しない可能性があります。
2等陸・海・空士 （任期制自衛官）	第3回 7月1日～9月1日 第4回 9月2日～11月20日 第5回 11月21日～令和9年1月12日 第6回 令和9年1月13日～2月12日	Web試験期間 9月17日～9月19日 Web試験期間 12月5日～12月7日 Web試験期間 令和9年1月16日～1月18日 Web試験期間 令和9年2月17日～2月19日	2年又は3年の契約期間で、再度契約継続するかは本人の意思によります！任期満了ごとに退職手当がもらえます。 受験資格：18歳～33歳未満 ※口述試験及び身体検査の日程については、各募集案内所等へお問合せ下さい。
予備自衛官補 （一般・技能）	5月23日～9月10日	筆記（Web） 9月17日～9月19日 口述・身体検査 （一般）9月26日 （技能）10月4日	一般の社会人や学生といった自衛官未経験者を「予備自衛官補」として公募・採用し、教育終了後、「予備自衛官」として任用するコースです。



自衛隊宮崎地方協力本部延岡出張所（連絡先：0982-21-2387）
高千穂連絡所（連絡先：0982-72-7061）



自衛官応募サイト



自衛官募集サイト



宮崎地本インスタ



広報高千穂

2026.7 * No.718
www.town-takachino.jp

今年の土用の丑の日7月26日。ウナギ食べたい
「高千穂」の広報誌は毎月20日発行



UD
FONT



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