

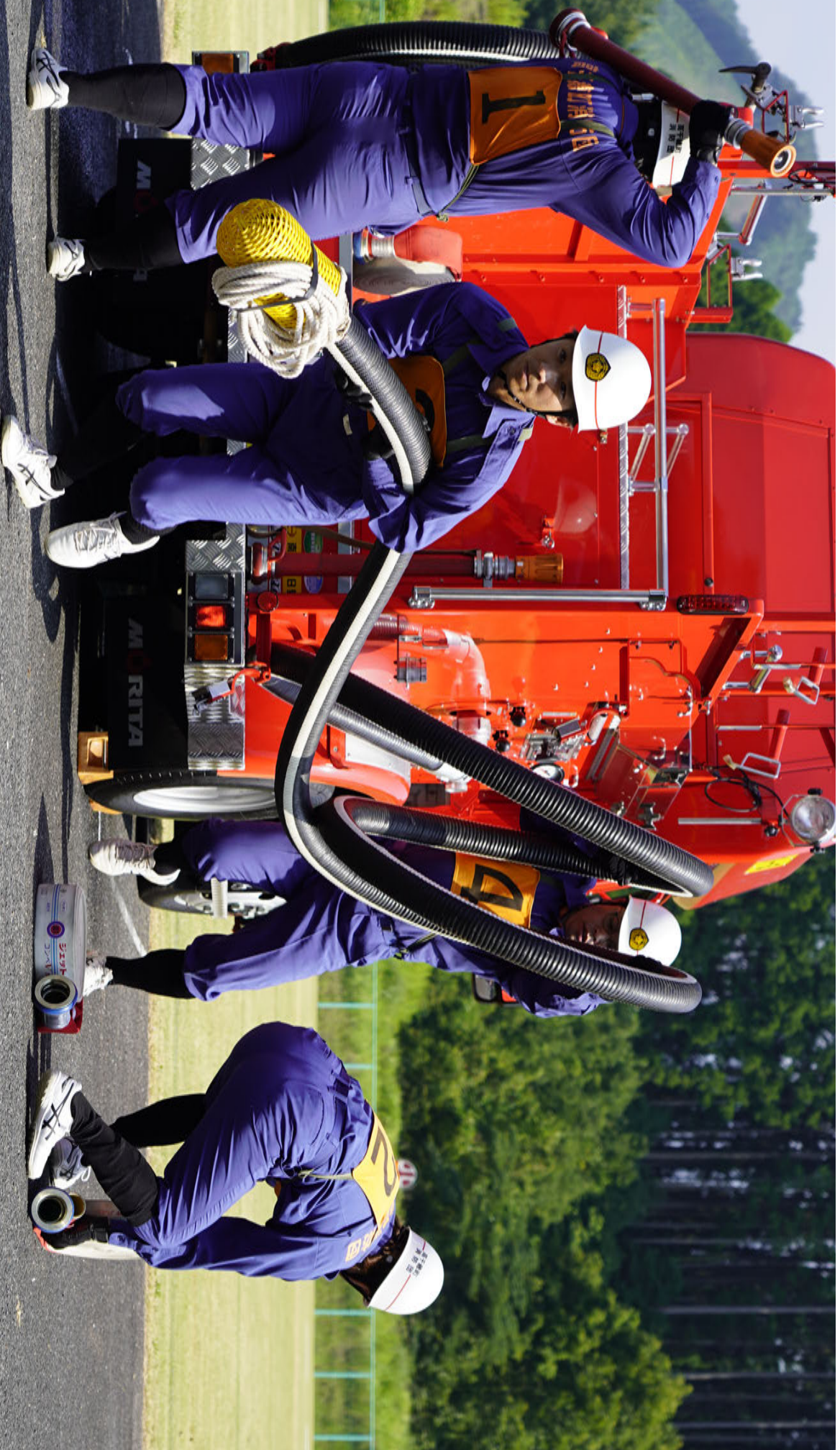


日本のびなな宮崎 国入赤・穂入赤
2026 第719号

広
報

高千穂

8
2026
No.719



町の観光振興に役立てて (株)千穂の家寄付金贈呈

7月17日、(株)千穂の家より高千穂町へ寄付金の贈呈があり、佐藤陽介取締役常務より町長へ目録が渡されました。

佐藤取締役常務は挨拶で「笑顔でおもてなしをし、お客様に笑顔で帰ってもらうことを心掛けています。まずは、町民の皆さまに笑顔になってもらうためにも、町の観光振興に役立ててもらいたい」と述べていました。



人々の健康増進・疾病予防に寄与したい JICA青年海外協力隊派遣前表敬

JICA海外協力隊の青年海外協力隊として派遣される、県立延岡しろやま支援学校高千穂校所属の芝裕介さんが、派遣前の表敬訪問を行いました。

JICA海外協力隊は、開発途上国からの要請に基づき経験や技術等を生かしたい人材を派遣する事業で、芝さんは今回、養護教諭の経験を活かし、保健関係の統計管理や地域住民への保健指導の活動のため、東ティモールへ2年間派遣されます。



左から2番目が芝裕介さん

技術を高め、安全を守る 全国消防救助技術大会派遣選手選考会

7月2日、西臼杵広域行政事務組合消防本部(工藤誠也消防長で、第54回全国消防救助技術大会「ほふく救出」の派遣選考会が行われました。

今回、4チームの中から、藤本尉公消防司令補、甲斐友喜消防士長、永澤順平消防士長が選ばれ、結束技術の精度や速度、安全性を更に高め、全国大会で入賞できるように頑張りたいと述べていました。全国大会は8月22日に新潟県で開催されます。



安心安全な地域社会づくり 社会を明るくする運動メッセージ伝達

7月1日、高千穂地区(西臼杵)保護司会(興枡久利会長)と高千穂(西臼杵)地区更生保護女性会(興枡恭子会長)が、第76回「社会を明るくする運動」のメッセージ伝達を行いました。

保護司会廣末弥壽雄高千穂支部長が総理大臣メッセージを、更生保護女性会富高リエ子三田井支部会長が県知事メッセージを読み上げ、犯罪や非行の防止、罪を犯した人たちの更生への理解や協力をお願いしました。



罪や穢れを払い、安全祈願 高千穂神社夏季大祭・夏越大祓

7月29日、高千穂神社(後藤俊彦宮司)で、夏季大祭と夏越大祓が行われました。

28日に発生した熊本地震で被害に遭われた方へ、1分間の黙とうを行った後に神事が行われ、大祓詞や祝詞奏上のあと、三田井地区神楽保存会による「沖逢」が奉納されました。

神事終了後、高千穂峡にて熊本地震への安全祈願も込めた「人形流し」が行われました。

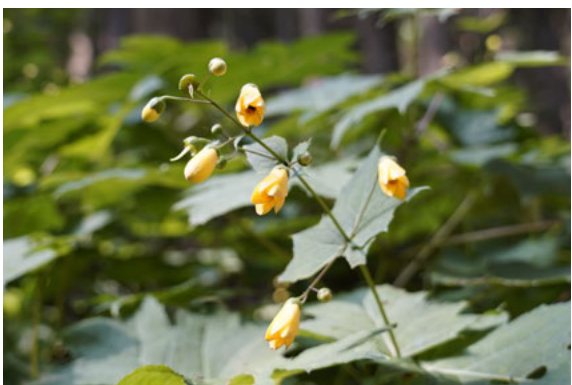


悠久の森に咲く キレンゲショウマ特別公開

7月21日から27日まで、押方芝原西の烏屋岳悠久の森において、キレンゲショウマの特別公開が行われました。

紀伊半島や四国、九州山地の日陰で湿り気のある場所に自生するアジサイ科の多年草で、環境省の絶滅危惧Ⅱ種に指定されています。

悠久の森では、3cm程の黄色い花を付けた沢山のキレンゲショウマが、朝日に照らされ幻想的な景色を見せていました。



江戸時代より伝わる技を披露 高千穂古武道棒術の祭典

7月5日、三田井地区棒術保存会(佐藤哲章会長)による第16回高千穂古武道棒術の祭典が行われました。

棒術に触れてもらえる貴重な機会として、今年で16回目の開催。保存会員15人が、棒・白刃・天棒・長刀などの演目を解説付きで披露しました。祖父と演武を行った日向市在住の永野結哉さんは「棒術を初めて6、7年目。演武は疲れたが、あと10年は続けたい」と述べていました。



強く美しく 五ヶ所高原にヒメユリが开花

7月上旬、五ヶ所高原に県の指定希少野生動植物に指定されているヒメユリが开花しました。

五ヶ所高原はヒメユリの国内自生地(の南限とされており、県の野生希少動植物重要生息地に指定されています)。

五ヶ所高原の自然や動植物を守る活動をしている甲斐英明さんは「大事に守ってきたひめゆりが今年も咲いて安心した。希少な花なので、優しく見守って欲しい」と述べていました。



令和8年度 高千穂町消防団夏季点検・消防操法大会

7月25日、高千穂町消防団夏季点検・消防操法大会が、折原グラウンドにおいて開催されました。
入賞部隊(自動車ポンプは2位まで)は、8月1日に五ヶ瀬町で開催された西臼杵郡消防操法大会に出場。



第1分団機動部



第5分団第2部



第3分団第3部

自動車ポンプの部

第1位 第1分団機動部 ★郡大会
第2位 第3分団第1部 ★郡大会
第3位 第4分団第1部

小型ポンプ積載車の部

第1位 第5分団第2部 ★郡大会
第2位 第1分団第2部 ★郡大会
第3位 第3分団第3部 ★郡大会
第4位 第2分団第1部
第5位 第3分団第4部
第6位 第2分団第2部

小型ポンプの部

第1位 第3分団第3部 ★郡大会
第2位 第2分団第1部 ★郡大会
第3位 第1分団第1部 ★郡大会
第4位 第4分団第2部
第5位 第5分団第1部
第6位 第3分団第2部
第7位 第1分団第2部

※郡大会では、自動車ポンプの部において第1分団機動部が、小型ポンプの部で第1分団第1部がそれぞれ優勝。
8月22日に開催される県大会(宮崎市)に出場します。

～農地パトロールについて～

高千穂町農業委員会では、「地域の農地利用の確認」、「遊休農地の実態把握と発生防止・解消」、「農地の違反転用発生防止・早期発見」を目的に、町内全域の農地を対象に農地パトロールを実施しています。

【いつ誰が行うの】

8月から11月にかけて実施いたします。

地区の農業委員や農地利用最適化推進委員、事務局職員等が農地を見て回り、遊休農地になっているかどうか調査いたします。

【農地を所有されている方へのお願い】

調査にあたり、農地内に立ち入ることもありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫等の温床となるだけでなく、有害鳥獣の隠れ場所や火災発生の原因になるなど、近接の農地や周辺住民の生活環境に大きな支障をきたす可能性があります。除草や病害虫駆除等、農地の適正な管理をお願いいたします。

なお、農地の貸付け等を希望される場合は、地区の農業委員や農地利用最適化推進委員または農業委員会事務局までご相談ください。

高千穂町農業委員会事務局
(高千穂町役場農林振興課内)
TEL 73-1208 FAX 73-1228

第22回全九州女子相撲選手権大会 優勝報告

6月21日に開催された「第22回全九州女子相撲選手権大会」で優勝した高千穂中学校相撲クラブ所属の堀姫萌華さん、堀瑠璃華さんが優勝の報告を行いました。同大会では、団体戦で高千穂中学校相撲クラブ所属の3名を含む4名が宮崎県代表として出場し見事優勝を収めました。個人戦は、堀萌華さんと瑠璃華さんの姉妹対決が実現。見事、堀萌華さんが優勝を勝ち取り、九州チャンピオンとなりました。

報告で堀萌華さんは「今まで結果を残せてなかったが、中学校最後の大会で優勝できてうれしかった。今後も強い相手に勝てるように自分の相撲を貫いて頑張りたい」と述べていました。



全国高等学校総合体育大会 出場報告

7月8日、高千穂高校剣道部(佐伯太郎監督)が全国高校総体への出場報告に町長室を訪れました。

5月に開催された県高校総体において、女子剣道部は団体戦で優勝し3連覇を収めました。また、女子個人戦では重永夢音さんが優勝を、男子個人戦では宮野颯太さんが準優勝を収め、全国高校総体への出場を手にしました。

主将の石原夢乃さんは「今まで皆とやってきたことが、優勝という結果に出て嬉しい。昨年の全国高校総体ではベスト8だったので、地域からいただいた声援を優勝という形で恩返ししたい」と力強く意気込みを語りました。



全日本少年少女空手道選手権大会 出場報告

8月13～15日に京王アリーナ東京で開催される「第26回全日本少年少女空手道選手権大会」に宮崎県代表として小学2年男子形の部で出場する、高千穂松濤館の甲斐編さん(上野小2年)と指導者の佐保和弘さんが、町長室を訪れました。

編さんは、5月に行われた宮崎県少年少女空手道選手権大会で3位に入賞し、昨年に引き続き2年連続の大会出場となります。報告では「昨年も形で出場した。引き手やキレを良くして日本を目指して頑張りたい」と意気込みを語りました。



令和8年度 高千穂町中央公民館後期講座の受講生を募集します。

募集期間：令和8年9月1日(火)～9月10日(木)

申込み先：高千穂町中央公民館 ☎0982-72-7219

もしくは右記 QRコードよりお申し込みください。

※応募多数時は抽選となります。

※受講料は1講座の受講料です。



①リース教室(定員10名) 講師：三澤 理子 先生 日時：10/20(火) 10時～12時 場所：中央公民館 受講料：200円 材料費：3000円 ふわふわのパンパスグラスを使ったナチュラルで可愛いリース作り。初めての方も歓迎です。	②里歩き教室(定員20名) 講師：南條 良夫 先生 日時：毎木曜日 9時～12時 10/15、11/12、12/3 集合場所：中央公民館 受講料：600円 各地区の歴史の話や史跡等を見学しながら、ゆっくり歩きます。	③生け花教室(定員15名) 講師：吉塚 敬子 先生 日時：12/24(木) 10時～12時 場所：中央公民館 受講料：200円 材料費：3000円 生け花式のお正月用の花飾りをします。新しい年にお花を飾ってみませんか？
④健康麻雀教室(定員12名) 代表講師：興梠 高彦 先生 日時：毎金曜日 9時30分～12時 10/2、10/9、10/16 場所：コミュニティセンター 受講料：600円 書籍代：858円(新規の方) 今、話題になっている健康麻雀で、脳トレ(頭の体操)してみませんか？初心者もOKです！	⑤音楽クラブ(定員10名) 講師：田崎 由美子 先生 日時：毎火曜日 10時～12時 10/13、10/27、11/10 場所：中央公民館 受講料：600円 たて笛などの楽器を使用して音楽を楽しみませんか？初めて楽器に触れる方でも大丈夫です。	⑥文化財を知ろう教室(定員8名) 日時：毎水曜日 9時～12時 集合場所：中央公民館 受講料：600円 講師：安在 一夫 先生 日にち：10/21、11/25 戦国の村を歩くをテーマに散策します。 講師：興梠 幸男 先生 日にち：12/9 高千穂町内の指定樹木をめぐります。
⑦ヨガ教室(定員12名) 講師：児玉 愛里 先生 日時：毎金曜日 10時～11時30分 9/25、10/23、11/27 場所：中央公民館 受講料：600円 日頃がんばっている自分の心と身体にヨガで癒しと安らぎをプレゼントしませんか？初心者の方も安心してどうぞ！	⑧ハンドメイド教室(定員10名) 講師：下鶴 エミ 先生 日時：毎水曜日 10時～12時 10/14、10/28、11/11 場所：中央公民館 受講料：600円 材料費：実費 レジンを使ったキーホルダーなどの小物づくりをします。	⑨パスタ教室(定員10名) 講師：宮脇 葵 先生 日時：11/30(月) 10時～12時 場所：中央公民館 受講料：200円 材料費：実費 作：秋の食材(きのこ)を使ったパスタ
⑪書道教室(定員10名) 講師：武田 奈津子 先生 日時：毎木曜日18時30分～20時 10/8、10/22、11/5 場所：中央公民館 受講料：600円 材料費：500円 好きな言葉を毛筆で書いてみませんか。初心者の方も歓迎します。	⑫友禅和紙教室(定員10名) 講師：甲斐 まり映 先生 日時：毎月曜日 10時～12時 10/19、10/26、11/2 場所：中央公民館 受講料：600円 材料費：2500円 伝統の友禅和紙で、世界に一つだけの小物づくりを体験しませんか？	⑩お菓子教室(定員10名) 講師：佐藤 なな絵 先生 日時：11/16(月) 10時～12時 場所：中央公民館 受講料：200円 材料費：1000円 作：X'mas向け生チョコクッキーサンド
		⑬家庭教育サポートプログラム教室(定員15名) 講師：町内の県認定トレーナー 日時：11/17(火) 10時～11時30分 場所：中央公民館 受講料：無料 お孫さんや子育て中の親との関わり方など、家庭での「祖父母としての役割」について考えてみませんか？

地域おこし協力隊の そうなっちゃ！高千穂

着任4ヶ月で覚えたこと

こんにちは。地域おこし協力隊の山下七海です。着任してもうすぐ4ヶ月。初めての土地で異業種への転職となり、知らないことわからないことだらけの毎日でした。この場を借りてこれまでを振り返ってみようと思います。

【ナヨセチョウとアザズ】

着任して間もない頃、空き家所有者の方から、町内にある空き家について相談の電話がありました。先輩に確認すると、「税務課で名寄帳と字図をもらうように伝えてください」とのこと。

【ナヨセチョウとアザズ??】

わけもわからず伝えましたが、頭の中は「？」でいっぱいです。

後から、「名寄帳」とは土地や建物を納税義務者ごとに一覧でまとめたもの、「字図」とは土地の位置や形状を把握するための図面だと知りました。どちらも空き家の評価に必要な書類です。最初は何が書いてあるのかさっぱりでしたが、今では物件情報を確認するときの相棒となりました。

【地名が全然わからない】

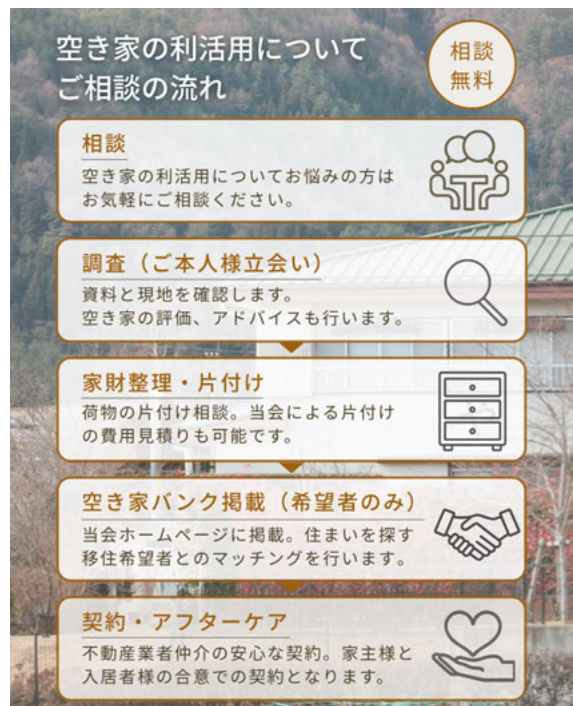
業務中に限らず、ちょっとした雑談でも、知らない地名が次々と出てきます。特にわからないのが小字。「公民館は〇〇だけど、小組合は△△で、でも小字は□□」と言われた時には頭がパンクしそうでした。物件が出るたびに小字を確認し、外周りの時にバス停名を確認しながら少しずつ覚えていきます。

【複雑すぎる登記と相続】

空き家所有者の方からの相談や、売買契約の立ち会いでは、必ずこの2つの言葉が登場します。表示登記、保存登記、所有権移転登記、相続登記etc。言葉の意味を理解しても、それぞれの手続きが必要なタイミングは難しく、調べるほどに新しい言葉が出てきます。家を手放すときに考えることの多さをひしひしと実感しています。

【ご相談の流れ作成】

空き家所有者の方の中には、相談をしたくても、私のように必要な書類や手続きがわからず不安に感じている方もいるのではないかと思います。そこで、相談から空き家バンク掲載までの流れをわかりやすくまとめたチラシを作成しました。相談を検討されている方の参考になれば嬉しいです。



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
サウナにハマリそうな今日このごろ

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



計画地について



まちなか複合拠点
計画地
バスセンター周辺

注3) 総合運動公園の影響を受ける施設は、代替機能や移転調整を行いながら段階的に検討を進めます。



新たな道の駅
計画地
総合運動公園北側

高千穂の
未来のために
今、動き出す

たかちほの杜プロジェクト

新たな道の駅と、まちなか複合拠点施設で、人が集まり、まちなかににぎわいを生み出す取り組みです。

たかちほの杜プロジェクトは、高千穂に「人が集まる場所」と「暮らしを支える場所」をつくるまちづくりです。新たな道の駅では、観光客や高速道路利用者を受け止め、まちなか複合拠点施設では、図書館、子育て、福祉、交通、交流など、町民の日常を支える機能を集めます。2つの拠点をつなぐことで、道の駅だけで人の流れを止めず、まちなかにも人が訪れ、町全体ににぎわいが広がることをめざします。

なぜ、新たな道の駅が必要なの？

九州中央自動車道の整備により、人や車の流れは大きく変わります。これからの高千穂には、観光の玄関口と広域防災拠点の役割が求められます。

今の道の駅では足りないこと

- ・ 駐車場が不足しやすい
- ・ 出入りに時間がかかりやすい
- ・ 高速道路の玄関口機能が十分でない
- ・ 防災拠点として必要な機能を確保しにくい

新たな道の駅でできること

- ・ 広い駐車場と利用しやすい動線
- ・ 観光案内・物産・飲食機能の充実
- ・ インターチェンジ近接を生かした受け入れ
- ・ 災害時の支援・物資供給拠点



現在の道の駅 高千穂

今ある道の駅を否定するものではありません。

現在の道の駅は、これまで高千穂の観光や物産振興を支えてきた大切な施設です。今後は高速道路利用者を受け止める玄関口、広い駐車場、円滑な出入り、広域防災拠点としての役割がより重要になるため、新たな道の駅に移転を検討しています。移転後の既存施設は、別の形での活用を今後検討します。

町民にとって良くなること

1. 用事を済ませやすくなる

図書館、子育て、福祉、交通、交流などがまとまり、用事を済ませやすくなります。



2. 子育て世代や高齢者が利用しやすくなる

子どもの居場所、学びの場、福祉相談、待合スペースなどを組み合わせた使いやすい場所です。



3. まちなかに人の流れが生まれる

施設に人が集まり、周辺の商店、飲食店、イベント、公共空間へ回遊しやすくなります。



4. 観光と防災の受け止め力が高まる

観光客の受け入れや情報発信、防災機能を高め、町全体の安心と活力につながります。



町民の疑問にお答えします(Q&A)

Q. なぜ2つの拠点なの？

A. 観光の玄関口と暮らしの拠点をバランスよく整えるためです。

Q. 人口減少対策とどうつながるの？

A. 暮らしやすさを高め、若い世代の定住や交流人口の増加をめざします。

Q. 道の駅と街なかはどうつながるの？

A. 地域交通や道路ネットワークを通じて、行き来しやすくしていきます。

Q. 令和8年度は何をするの？

A. 基本計画・概略設計、調査、関係機関協議、住民説明などを進めます。

まだ決まっていないこと

- ・ 施設の規模
- ・ 事業費
- ・ 完成時期
- ・ 既存道の駅の活用方法
- ・ 導入する機能の詳細
- ・ 運営方法

これらは、令和8年度の基本計画・概略設計等を通じ具体化していきます。

いただいたご意見を今後の計画に反映します

住民説明会では、分かりやすい説明、若い世代の参加、道の駅とまちなかの連携、財源自然や公園への配慮などについてや完成時期などの多くのご意見をいただきました。

令和8年度は、基本計画・概略設計を進めながら、住民説明や意見聴取を行い、計画内容を具体化していきます。



まちなか複合拠点施設とは？

図書館、学びの場、子育て支援、福祉相談、世代交流、地域交通など、暮らしに必要な機能をまちなかに集めた「日常の拠点」です。

たとえば、こんな場所です。



本を読む、勉強する



子育てや福祉の相談をする



バスを待つ、乗り継ぐ



友人と会う、休む



子どもから高齢者が安心して過ごす



今後の進め方(予定)

令和7年度
基本構想

令和8年度
基本計画・概略設計、関係機関協議
住民説明・意見聴取

※時期は今後検討
詳細設計、関係機関と調整、
住民説明

※時期は今後検討
工事着手

注1) 基本構想を策定したことで、すぐに建物を始めるものではありません。令和8年度から進めるのは、主に高速道路工事で発生する残土の活用を見据えた、計画地造成に関する調査・設計等です。施設の規模、機能、事業費、完成時期は、今後の基本計画・概略設計の中で検討します。

注2) 町全体の財政や優先順位を踏まえつつ、段階的に進めます。

この取り組みは、町民の皆さんと一緒に作っていきます。
基本構想は町ホームページで公表していますので、ぜひご覧いただき、ご意見をお寄せください。

ご意見・お問合せ先
高千穂町 建設課 まちづくり推進係 TEL: 0982-73-1210 Mail: kensetsu@town-takachiho.jp

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

7/3 骨盤底筋トレーニング

坂口弥生さん(日之影町出身)を講師にお迎えし、骨盤底筋を鍛えるトレーニングをご指導いただきました。姿勢や呼吸法を日々の生活に取り入れ、身体の土台を整える方法を体験しました。



7/29 アニマルマスコット作り

佐藤淳子さん(町内在住)を講師にお迎えし、かわいいアニマルマスコットを作成しました。同じ型紙で作ったマスコットでも、作り手によって個性豊かなマスコットが出来ました。



■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



ひとりでよめる!つくれる! 6歳からのおりようブック
大瀬由生子 著
食べることは生きること、自分でごはんを作れるようになることはとても大事です。料理をすることはたくさんの成長につながります。大人向けの注意点も書いてあるので親子で安心して読めます。

家をもっと好きになる
模様替えアイデア帖
トム子 著



「センスがないから、おしゃれにできない」でも、大丈夫!これまで10回以上引越しを経験してきた著者が、イラストと写真で、初心者でも上手に模様替えのコツを伝える、インテリア超初心者に向けた一冊です。



ぱぱっと ととのえごはん簡単なのに心も体もととのう季節のご飯78品
榎本美沙 著
「ぱぱっと簡単につくれるけれど、ちょっとすてきで体にうれしいごはんのレシピ」をテーマに、シンプルな調理にすることで時間がなくても簡単に、でも、心も体もととのう季節の料理を紹介。

たかちほの宝

令和6年12月・令和7年1月生まれ

※1歳6か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。



みつき 三葵くん
甲斐 三葵くん

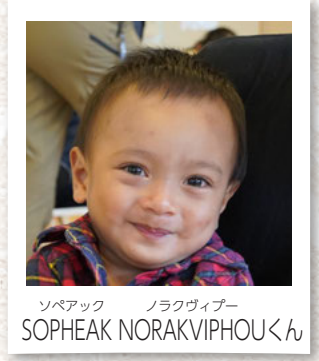


せな 晴風くん
甲斐 晴風くん

10月生まれ



かなた 叶泰くん
江藤 叶泰くん



ソベアック ノラクヴィパー
SOPHEAK NORAKVIPHOUくん



ゆずき 柚葵ちゃん
西 柚葵ちゃん



ゆの 夢乃ちゃん
甲斐 夢乃ちゃん

11月生まれ



すい 穂ちゃん
山之内 穂ちゃん

11月生まれ



リひと 理聖くん
今村 理聖くん

11月生まれ



りお 莉央ちゃん
興梠 莉央ちゃん

学校へ行こう

みんなで踊ろう あなたのちからダンス

7/16

高千穂高校ダンス部と延岡しろやま支援学校高千穂校の生徒による、ひなたのチカラダンス合同練習会が行われました。今回の練習会の様子は来年の日本のひなた宮崎国スポ・障スポの開会式、閉会式にて放映される予定で、生徒らは「国スポ・障スポに関わることができてよかった。ぜひ、みなさんも踊ってください!」と言っていました。



安 今年の出来も最高です! 7/30・31 信茶の販売会

高千穂高校生産流通科の生徒による、安信茶の販売会がAコープ高千穂店にて行われました。生産流通科では安信茶の製造工程を宮尾野農場にて行っており、今年はお茶の出来が良いそう。生産流通科3年の佐藤ひなたさんは「今年のお茶は美味しいのができた。除草や管理が大変だけど、出来上がったときに嬉しい!」と言っていました。





お問い合わせ 保健福祉総合センターげんき荘 地域包括ケア推進係 ☎0982(72)6900

目指そう!認知症とともに生きるまちづくり

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることによって起こる脳の病気で、誰でもなる可能性があります。認知症は加齢とともに発症リスクが高くなるので、人口の半分近くが高齢者の本町ではより身近な話になります。

新しい認知症観をご存じですか?

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる考え方です。本町でも「たとえ認知症になっても、住み慣れた地域で生活できるように」高齢者や認知症の方が過ごしやすい町づくりを推進しています。

本町で取り組んでいる認知症予防事業

★ いきいきオレンジ・ケアパス (認知症ケアパス)

状態に応じて適切なサポートが受けられるよう、どのような状態の時に、どのような支援が受けられるのか、大まかな目安を示したものです。認知症の方が家族と安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう、冊子に情報をまとめています。



★ ふじ光の会とおれんじかふえ

認知症家族の会「ふじ光(あかり)の会」と、おれんじかふえ「来夢里(こぶり)」の運営支援を行っています。「ふじ光の会」では、年2回の講演会と座談会、「来夢里」では、毎月第1金曜日と第3水曜日の午前中に、高齢者や認知症の方の楽しみや生きがいづくり、閉じこもり予防を支援しています。

★ 認知症チェック

ご家族や身近な方の状態を簡単な質問項目でチェックできます。

<検索方法> 高千穂町ホームページ→くらし・行政→高齢・介護→認知症簡易チェックサイト

右記のQRコードからも
チェックできます。

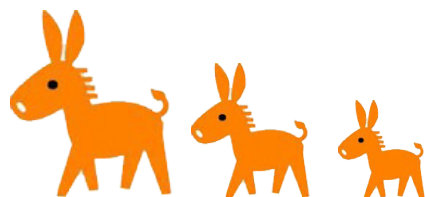


認知症と難聴の関係

認知症の研究が進むにつれ、発症の様々な危険因子が分かってきています。

その中でも難聴が発症につながる危険性が高く、難聴が改善すれば、認知症の方の割合が7%減るといわれています。

認知症を予防するためにも、「聞こえづらさ」に気づき、早期に受診・治療することが大切です。



★ 認知症サポーター中学生養成講座

認知症の方への理解と接し方や、中学生としてできることを一緒に考え、実際に介護を体験された方の体験談や認知症家族の会(ふじ光(あかり)の会)の活動内容を交えて講話を行います。講座終了後には「認知症サポーターカード」をお渡ししています。中学生以外でも、認知症サポーター養成講座の受講希望があれば、10名程度集まればどこでも実施します。



★ キッズサポーター

小学4年生を対象に、年齢を重ねた時の身体の変化や認知症の症状について説明し、認知症についての対応を考えてもらいます。終了後には「キッズサポーターカード」とおれんじかふえで作成した「草木染のハンカチ」をお渡ししています。



認知症予防事業に関するお問い合わせは、
地域包括支援センター ☎0982-72-6900へ



お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

障害基礎年金について

障害年金は、病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。障害年金を受け取るには、年金の納付状況などの条件が設けられています。

受給の要件

つぎの①から③のすべての要件を満たしているときは、障害基礎年金が支給されます。

①障害の原因となった病気やけがの初診日が、次のいずれかの間にあること。

- ・国民年金加入期間
- ・20歳前または日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満で年金制度に加入していない期間

②障害の状態が、障害認定日(障害認定日以後に20歳に達したときは、20歳に達した日)に、障害等級表に定める1級または2級に該当していること。

③初診日の前日に、初診日がある月の前々月までの被保険者期間で、国民年金の保険料納付済期間(厚生年金保険の被保険者期間、共済組合の組合員期間を含む)と保険料免除期間をあわせた期間が3分の2以上あること。

ただし、初診日が令和18年3月末日までにあるときは、初診日において65歳未満であれば、初診日の前日において、初診日がある月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がなければよいことになっています。

また、20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、納付要件は不要です。

障害の程度

●障害の程度1級

他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態です。身のまわりのことはかろうじてできるものの、それ以上の活動はできない方(または行うことを制限されている方)、入院や在宅介護を必要とし、活動の範囲がベッドの周辺に限られるような方が、1級に相当します。

●障害の程度2級

必ずしも他人の助けを借りる必要はなくても、日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができないほどの障害です。例えば、家庭内で軽食をつくるなどの軽い活動はできても、それ以上重い活動はできない方(または行うことを制限されている方)、入院や在宅で、活動の範囲が病院内・家屋内に限られるような方が2級に相当します。

年金額

- 1級 105万9,125円+(子の加算額)…68歳以下
105万6,125円+(子の加算額)…69歳以上
- 2級 84万7,300円+(子の加算額)…68歳以下
84万4,900円+(子の加算額)…69歳以上

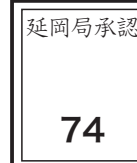
【子の加算額】
●2人まで …1人につき24万3,800円
●3人目以降の子…1人につき 8万1,300円
子の加算額は、その方に生計を維持されている子がいるときに加算されます。
なお、子とは18歳になった後の最初の3月31日までの子、または20歳未満で障害等級1級または2級の状態にある子です。

※令和8年4月分から年金額が改訂されました。

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0

料金受取人払郵便



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(郵便はがきも可)

今月の表紙



炎天下の中、町操法大会が開催され、熱い操法が繰り広げられました。大会のひとコマ。選手全員が40歳以上!?出場隊の中で平均年齢が一番高いのでは?熱い男たちの雄姿をとくどご覧ください。

町の人口

令和8年8月1日現在
※カッコ内は先月との比較
世帯 4,798戸 (6)
人口 10,357人 (-15)
男 5,011人 (-8)
女 5,346人 (-7)
令和8年7月中の
転入 22人 転出 18人
出生 4人 死亡 23人

事件・事故

令和8年7月中の
事件(刑法犯) 件数 2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8年7月中の寄付金
件数 243件
金額 654万6000円
令和8年度合計
件数 801件
金額 2621万1200円

町税などの納期限

8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

戸高 浩徳さん(五ヶ村西板屋)

祝!ご誕生

掲載を希望された方のみご紹介しています。

興格 凧斗くん (長男・神殿)
諒太さん 亜香里さん

田崎 涼ちゃん (長女・中川登)
文章さん さとみさん

興格 由仁くん (長男・下川登)
仁成さん ゆいさん



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

飯干 憲二(黒仁田) 父 森吉
甲斐 國昭(上田原) 妻 嘉代子
甲斐 安子(三田井東) 兄 賢郎
戸高 昌治(下永の内) 父 久治
田崎 哲(下野西) 母 和子
田崎 鈴子(中川登) 夫 易
工藤美代子(上寺) 夫 富男
甲斐 千歳(椎屋谷) 父 信秀
内倉 昭博(下河内) 母 ナミ子
興格 正幸(神殿) 子 宜伸
佐藤 文子(中川登) 夫 高義
富高 保文(下永の内) 叔母 ツキ



九州電力送配電から感電事故防止のお願い

送電線や配電線付近での作業や台風などにより電線が切れている場合は、電線には触らず、最寄りの九州電力送配電にご連絡ください。また、もしもの停電に備え『九州停電情報提供アプリ』(利用料無料)では、登録エリアの停電・復旧見込みの情報をスマホでいち早くでお知らせします。



詳しくは、ホームページをご覧ください。

九州電力送配電株式会社
延岡配電事業所
☎0800-777-9440

編集後記

▼どもどもども、今月もあつという間に編集後記です。暑い日が続過ぎて「暑い暑い」が口癖になっているのですが、みなさん熱中症など、体調を崩されていますか?私は、絶賛体調不良のなか編集後記を書いております。▼今年よく耳にする『酷暑日』。最高気温が40℃以上の日を指す、今年から正式に採用された新名称です。本町でも今年、観測史上最高気温を記録しました。まだまだ暑い日が続きますので、無理をせずに休養を取りながら、お過ごしください。▼7月28日に起きた熊本地震。町内では大きな被害は無かったようですが、被害に遭われ酷暑日に迫る暑さの中で、避難所等での生活を余儀なくされている方々のことを思うと、一刻も早い復興を祈るばかりです。今月も最後まで読んでいただきありがとうございます。(ま)

春の特定健診を受けられなかった方へ 9月国保特定健診・わけもん健診(集団)のお知らせ

日程	対象地区	受付時間	会場
9月7日(月)	押方・向山・岩戸	① 8:30 ~ 9:00	自然休養村管理センター
9月8日(火)	上野・田原	② 9:20 ~ 9:50 ③ 10:10 ~ 10:40	
9月9日(水)	三田井	④ 11:00 ~ 11:30	

ご自身の健康チェック!!
年1回の健診を!



- 申込みをされている方には案内のハガキを送付いたします。健診の詳細は案内をご確認ください。
- 健診セットは4月に送付しているものをご利用ください。
- 集団健診が受けられなかった方、個別健診を希望されている方には、10月末頃に個別健診の案内をお送りいたします。

※申込みをされていない方で健診をご希望の場合や、健診セットを紛失された方・届いていない方は、ご連絡ください。

4月に行われた特定健診(集団)では、対象者2,121人中817人の方が受診されました。

現在の受診率 38.5% 目標の受診率60%達成まであと456人!!

問 福祉保険課 ☎ 73-1202



サルタフェスタ2026

~夏すぎて滅!!~

花火 [20:35~]
10:00~
2026.09.06 sun 高千穂町総合公園

豪華ゲストによる多彩なステージイベント
体験型アトラクションやお化け屋敷
42店舗のイベントエリアで退屈させない
今年のサルタフェスタは夏すぎて滅!!



主催：サルタフェスタ実行委員会 / 高千穂町 事務局：高千穂町役場 企画観光課内

オススメ

夏レシビ



【材料（4人分）】

木綿豆腐・・・半丁
ロースハム・・・2枚
ミニトマト・・・6個
オクラ・・・4本
きゅうり・・・1本
サニーレタス・・・2枚

《タレ》

青ネギ・・・30g
砂糖・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ2
食酢・・・大さじ1
レモン汁・・・小さじ0.5
ごま油・・・小さじ1
いりごま・・・適量

【作り方】

- ①木綿豆腐をペーパータオルに包み、重しをし15分ほどおいて水切りをする。
- ②ミニトマト・きゅうり・オクラ（下茹でする）・ハムを好みの大きさに切る。
- ③鍋に砂糖・しょうゆ・食酢を入れひと煮立ちさせる。
- ④③の粗熱がとれたら、レモン汁・ごま油・いりごまを加える。
- ⑤器にちぎったレタスをしき、その上に②を盛りつけ④のタレをかけて完成。

1人あたりのエネルギー：105kcal

たんぱく質：6.2g、脂質：5.1g、炭水化物：（糖質）6.6g、（食物繊維）2.7g、塩分：1.0g

夏野菜の中華風豆腐サラダ

豆腐の原料の大豆が「畑の肉」と言われるのはなぜかご存知ですか？

日本人は穀物中心で動物性食品の少ない食事をしていた中、大豆はたんぱく質、脂質ともにその含有量が多いことから動物性食品に代わるものとして「畑の肉」と呼ばれてきました。

大豆は日本人の主食である米に不足しているアミノ酸のリシンを多く含んでいます。米と大豆を一緒に食べることは、たんぱく質の栄養価を高めるよい組み合わせと言えます。

大豆たんぱく質のココがすごい！

- 1 コレステロール低下作用がある
- 2 大豆油中に血中コレステロールを下げるリノール酸が多く含まれる



8月31日は野菜の日

高血圧予防

カリウムが、体内の余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる効果があります。

※腎臓病の方（カリウム制限のある方）は主治医の指示に従ってください。

高血糖

脂質異常症予防

食物繊維が、糖質や脂質の吸収を緩やかにして、血糖値や脂質の上昇を抑えます。

動脈硬化

がん予防

カロテン、ビタミンC・Eは、抗酸化作用が強く、活性酸素を除去して、血管などの細胞膜を守ってくれます。

肥満予防・便秘予防

低エネルギーで食物繊維が豊富なので噛む回数が増え、満腹感を得やすく、食べ過ぎを防ぎます。食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、便秘予防になります。