広報 高千穂
11
2026
No.722



たかちほっとニュース

秋の交通安全街頭キャンペーン
交通安全お祓い関所

9月25日、秋の交通安全街頭キャンペーン「お祓い関所」（高千穂地区交通安全協会三田井支部甲斐隆弘支部長）が武道館交差点そばの国道で行われました。この取組みは10年以上前から行われており、当日は神様に扮した高千穂署の署員が交通安全を祈願しました。

甲斐支部長は「これから夜神楽も始まり飲酒の機会も増えるため、交通安全の意識を高めてもらいたい」と述べていました。



熊本地震の復興を願い
岩戸音楽フェス開催

9月26日、旧岩戸中学校体育館にて岩戸音楽フェス（岩戸音楽フェス実行委員会主催）が行われました。熊本地震の復興支援と地域の人たちに音楽を楽しんでもらおうと今年初めて開催。当日はバンドを中心とした12団体が出演し、くじ引きや飲食などの出店もあり賑わっていました。

田部幸博実行委員長は「多くの方々に支えられて、無事開催することができた。来年も開催したい」と述べていました。



故郷を思い出して
徳別当の棚田で稲刈りイベント開催

10月3日、山附徳別当地区の棚田にて、稲刈り体験が行われました。6月の田植えイベントと同様に、山附地区に所縁のある家族が県内外から参加し、丁寧に手刈りによる稲刈りを行ったあと、コンバインの操作体験も行われました。

福岡市から初めて参加した塚田朔太郎（さくたろう）さん、鈴乃（すずの）さん兄妹は「靴下が汚れて大変だったけど楽しかった。来年は田植えから参加したい」と話していました。



安心安全な学校生活を
(株)ケーブルメディアワイワイ防犯カメラ贈呈

(株)ケーブルメディアワイワイ開局35周年記念事業として、町内の小学校に防犯カメラが寄贈され、9月29日に高千穂小学校で贈呈式が行われました。

高野剛一代表取締役専務はあいさつで「開局35年の歩みの中で、高千穂町の皆様とのご縁をいただいた。将来を担う児童が、安心安全な生活を送れるよう活用してもらいたい」と述べました。

贈呈のあと、児童からお礼の言葉と花束が贈られました。



たかちホッとニュース

持続可能な農業を未来へ
高千穂町オーガニックビレッジ宣言

10月4日、町自然休養村管理センターにて高千穂町オーガニックビレッジ宣言が行われました。宣言では町長が、豊かな自然環境を守りながら、将来を担う子ども達への持続可能な農業と地域環境を未来へ引き継ぎ、町民が健康で心豊かに暮らし続けることのできる地域を目指すことを目的として宣言しました。

また当日は、オーガニック給食に関する映画上映と、マルシェも同時開催されました。



高千穂の未来に向けた
ゼロカーボンシティ宣言、森の国・木の街づくり宣言

10月3日、町武道館において、「高千穂町ゼロカーボンシティ宣言」、「森の国・木の街づくり宣言」が行われました。地球温暖化に伴う気候変動に対し、2050年までに二酸化炭素排出量の実質ゼロが国際的な目標となっています。町長は宣言で「先人より受け継がれてきた豊かな地域資源を将来へ引継ぎ、安心して暮らせる地域社会の実現を、地域行政一丸となって目指していきたい」と述べていました。



郷土を愛し豊かな心を育む
みどりの文庫を寄贈

10月5日、一般社団法人宮崎県治山林道協会（佐藤貢会長）から、押方小学校（田﨑智章晃校長）に「みどりの文庫」が寄贈されました。

県内の小中学校を対象に、森林・環境に関する図書等を贈呈することで、児童・生徒が読書を通じて自然の大切さを認識し、郷土を愛する豊かな心を育んでもらおうと毎年実施。押方小学校では、自然の大切さを学べる書籍の購入などを予定しています。



集落の活性化を支援
山村リフレッシュ支援事業

10月5日、一般社団法人宮崎県治山林道協会（佐藤貢会長）が実施する「山村集落リフレッシュ支援事業」に、中西公民館（吉水寿一館長）、日向公民館（矢野伸幸館長）が選ばれ、交付金の贈呈が行われました。

山村地域の有する県土の保全や自然環境の保全等の役割を果たす集落の活性化への取り組みに対して支援され、中西公民館ではエアコンの設置、日向公民館ではトイレの整備を行いました。



第43回 正調 刈干切唄 全国大会

グランドチャンピオン 川越 やよいさん

日本民謡協会長賞
川越 やよいさん
佐保 一義さん





入賞者（氏名・住所）※敬称略

男性成年の部
優　勝　吉野 晃聡　大分県日田市
準優勝　芳賀 寿之　宮崎県日向市
第3位　力武 晴樹　佐賀県伊万里市
敢闘賞　山田 宣文　宮崎県門川町

男性熟年の部
優　勝　山口 詔寿　佐賀県伊万里市
準優勝　内山 弘　宮崎県川南町
第3位　村島 晃　熊本県八代市
敢闘賞　田﨑 始　宮崎県高千穂町

男性高年の部
優　勝　佐保 一義　大分県佐伯市
準優勝　久原 正次　熊本県宇城市
第3位　池田 国光　宮崎県日向市
敢闘賞　木田 真実　宮崎県日向市

女性成年の部
優　勝　川越 やよい　宮崎県宮崎市
準優勝　飯干 好美　宮崎県高千穂町
第3位　舛田 麻衣　宮崎県日向市
敢闘賞　馬場 美雅　福岡県八女市

女性熟年の部
優　勝　古賀 則子　福岡県太宰府市
準優勝　工藤 美子　熊本県熊本市
第3位　小倉 みどり　宮崎県日南市
敢闘賞　松 かつみ　宮崎県日南市

女性高年の部
優　勝　渕 英子　大分県大分市
準優勝　友田 豊子　熊本県熊本市
第3位　山口 素江　宮崎県西都市
敢闘賞　長友 知幸　宮崎県木城町

少年少女（低学年）の部
優　勝　藤本 悠愛　宮崎県日向市
準優勝　冨永 弥矢　佐賀県嬉野市
第3位　三田井 良円　宮崎県日之影町
敢闘賞　川野 歌恋　宮崎県日向市

少年少女（高学年）の部
優　勝　黒原 音花　宮崎県日南市
準優勝　吉野 貢平　大分県日田市
第3位　冨永 伊良　佐賀県嬉野市
敢闘賞　冨重 聖桜　宮崎県日向市

10月24日、町自然休養村管理センターにおいて、「第43回正調刈干切唄全国大会」が開催され、全国から143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。

グランドチャンピオンに輝いた川越さんは「信じられないほどうれしい。37年前から出場し続けて、念願のグランドチャンピオンを掴むことができた」と述べていました。



グランドチャンピオン 川越やよい さん



各部門優勝者のみなさん

たかちほっとニュース

伝統が未来永劫続くことを願って
槵觸神社秋季大祭

10月12日、槵觸神社（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「良い天気にも恵まれ良い祭りが開催できた。私たちの住む日本が伝統を守りながら子々孫々と続いていくことを願っています」とあいさつ。

午後からは、御神幸が行われ、棒術や神面隊、神輿や余興隊などで賑わいました。



国スポへの機運醸成に
道づくり女性の会植栽活動

10月10日、高千穂町道づくり女性の会（喜田鉞子会長）による花の植栽活動が、国道218号警察署前交差点の植樹帯にて行われました。当日は、同会員のほか、みどりの少年団やレオクラブの会員など約20名が参加し、1㍍の幅に耕された植樹帯に、20㎝の等間隔でネモフィラの種まきを行いました。

喜田会長は「今ある道を大事にしたい。これから毎年続けていきたい」と述べていました。



熊本地震の復興支援のために
高千穂小学校熊本地震募金贈呈式

10月22日、高千穂小学校の児童が熊本地震復興のためにと集めた募金が、高千穂町社会福祉協議会へ寄付されました。

計画委員の児童が熊本地震の被災者のためにと、毎朝交替で募金の呼びかけを行い、同校の児童らが行った募金は5日間で27,963円が集まりました。

甲斐千畝さんは「皆がお小遣いの中から自主的に募金をしました。被災地のために役立ててほしい」と述べていました。



緊張の立会い
槵觸神社秋季大祭奉納角力大会

10月12日、槵觸神社境内角力場にて槵觸神社秋季大祭奉納角力大会（槵觸神社角力世話人会会長甲斐孝弘）が行われました。

幼児うなり角力や、高千穂角力甚句、保育園児から中学生までの角力大会が行われ、続いて午後7時頃から方屋祭りが行われたあとに、一般の相撲大会が行われました。

割相撲や抜き相撲、チーム対抗戦などが行われ、会場は大いに盛り上がっていました。



エ 豊見城市ジュニアリーダー イサー交流 10/10～13

10月10日から13日まで沖縄県豊見城市のジュニアリーダーが来町し、町内の小学生らとエイサー指導やモルックによる交流が行われました。エイサー指導では、大太鼓やパーランクーのたたき方、腕角度や足の運び方、掛け声など、より細かな部分まで指導。子どもたちは、楽しみながらも真剣なまなざしで練習を繰り返していました。

上野小学校5年の戸髙桃吾（とうご）さんは「ワンランク上の差を見せてもらった。知らない振付けを覚えられてよかった。これからもエイサーを続けたい」と話し、ジュニアリーダーの東泊愛果（あいか）さんは「教える難しさもあったけど、小学生が少しずつ振りを覚えていくのを見て嬉しかった」と話していました。ジュニアリーダー達は棲觸神社秋季大祭のパレードにも参加し、力強い太鼓で沿道の観客達を楽しませていました。






秋の実りに感謝 刈り体験 10月

たわわに実った稲穂が収穫期を迎え、町内各小学校で米刈りを行いました。

地域の方や保護者、JA青年部の協力のもと、鎌の使い方を教わった子どもたちは、一斉に手刈りを始めました。小学校によってはコンバインやバインダーの操作を体験したり、束ねた稲の掛け干し作業も行っていました。最初は慣れない作業に苦労してましたが、徐々に手際よく作業を進めあっという間に終わっていました。田植えから稲刈りを通して、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。













租 税について学ぶ 税教室 9/28

押方小学校で租税教室が行われました。

鈴木孝税理士事務所の鈴木孝さんを講師に迎え、税金がどのように使われているか、税金がなくなったらどのように困るかをアニメを使って説明。

生徒らは、税金の種類やどのように使われているかを説明をうけると、驚きながらも真剣に聞いていました。生徒たちは「税の大切さと仕組みがよく分かった」と話していました。

学 音楽を身近に感じる 校と地域を結ぶコンサート 10/8

津軽三味線奏者の村上三絃道によるスクールコンサートが高千穂高校で開催されました。

本年は押方小学校に続き2回目の開催となり、地域の方も含め約370人が力強くも繊細な津軽三味線の音色に聴き入っていました。3年生の都太成さんは「思ったよりも重くて驚いた。津軽三味線を初めて弾いてみたが、独特な音色に感動した」と話していました。







主 より良い投票を学ぶ 権者教育出前授業 10/13

高千穂中学校で主権者教育出前授業が行われました。主権者教育アドバイザーの吉村功太郎さんを講師に迎えて、若者の投票率低下がもたらす影響や、若年層の政治・選挙に関する意識を身近なアニメなどを例に挙げて説明。また、ワークシートをもとに実際に自分が立候補したという設定で、公約等を考えていました。

安在昴琉（すばる）さんは「今日の授業を受けて、選挙に対してよいイメージがわいた。若い人、高齢者の意見を聞いて総合的に考えることが大事だと思った」と話していました。

高千穂町の固定電話・インターネットサービス＆ケーブルテレビは、今後、民営化によりサービス提供会社が変更になります。

民営化によって以下のように、サービス提供元が変更となります。

現在のサービス提供	今後のサービス提供
ＮＴＴ西日本㈱ ・固定電話 ・インターネット	㈱ケーブルメディアワイワイ ・固定電話 ・インターネット ・ケーブルテレビ ・地デジ放送
㈱ケーブルメディアワイワイ ・ケーブルテレビ	
高千穂町 ・地デジ放送 ・テレビ高千穂	高千穂町 ・テレビ高千穂

なお、サービスの詳細や変更時期については、今後予定している住民説明会や、パンフレットの送付等でお知らせ致します。

新しい固定電話・インターネットサービス＆ケーブルテレビ提供会社

cablemedia waiwai ケーブルメディアワイワイ

会 社 名：株式会社ケーブルメディアワイワイ
本社住所：宮崎県延岡市愛宕町２丁目１-１２
代表番号：０９８２-２２-１５００

お問い合わせ　企画観光課 広報係　☎0982(73)1207

「高千穂町地域防災計画」改訂について

本町では災害対策基本法や水防法等の各種法令の改正及び上位計画である国・県の防災計画の改訂との整合性を図る観点や、熊本地震、能登半島地震などをはじめとする大規模な自然災害発生に伴う防災上の新たな課題も生じてきており、これらの変化に対応するため、風水害や地震等の災害発生時の対応を取りまとめた「高千穂町地域防災計画」の改訂を行いました。



改訂の主な内容は　①要配慮者や在宅避難者に対する支援
②災害発生時の職員初動マニュアルの作成
③避難所運営・物資調達などの防災対策の見直し
などとなっております。

今後はこの計画に基づき、関係機関とも連携しながら、地域及び町民の皆様の生命・身体・財産を災害から守るとともに、安心して暮らせる町づくりに努めてまいります。

お問い合わせ　総務課 消防防災係　☎0982(73)1200

100歳のお誕生日 おめでとうございます



佐藤巧(たくみ)さんが、めでたく100歳を迎えられました。

巧さんは、12人兄弟の上から5番目として土呂久(惣見)で生まれました。

岩戸尋常高等小学校を卒業後は家で農業を手伝っていましたが、徴用で長崎の海軍で造船に携わり、航空母艦などを作っていたそうです。終戦後は滋賀県など県外でも仕事をされ、琵琶湖に架かる橋の基礎作りに携わったそうです。

昭和39年に土呂久から笹の戸へ移り住み、子供3人と、孫7人に恵まれています。

若いころから働き者でいろいろな仕事をしていた巧さんは、自分で車庫を建てたりと身の回りのことは何でも自分でされており、健康の秘訣を聞いたところ「ウォーキングと好き嫌いなく何でも食べること」とのことで、数年前までは岩戸坂トンネルまで毎朝ウォーキングをされていたそうです。

娘の富貴子さんは「100歳まで長生きしてくれてありがとう。このままずっと健康で長生きしてほしい」と話していました。



甲斐クミ子さんが、めでたく100歳を迎えられました。

クミ子さんは、5人兄弟の3番目として丸小野で生まれました。

学校を卒業後は、福岡県のゲームセンターに勤務していましたが、実家の長男が戦争に行くため、実家に戻り、22歳で繁光さん(30年前に他界)と結婚。結婚後は夫婦で水稲や養蚕、野菜や牛など農業を営んでいました。

趣味は、野菜づくりやグラウンドゴルフだというクミ子さんは、現在でも、自宅の畑で大根やほうれん草、レタスや白菜などを栽培しており、99歳まで刈払い機で田んぼの畦草などを刈っていたそうです。数カ月前に足をケガしてからは刈払い機は使用してないそうですが、草が伸びているのが気になってしょうがない様子でした。

健康の秘訣を聞いたところ「好き嫌いなくよく食べて、よく寝る」だそうで、特に刺身が好きだそうです。

息子の徹志さんは「これからも元気で過ごしてくれればうれしい」と話していました。

これからもお元気でお過ごしください

12月27日は宮崎県知事および高千穂町長選挙の投票日です

任期満了に伴う宮崎県知事選挙および高千穂町長選挙が、下記のとおり執行されます。
この選挙は、今後の県政、町政を預ける人を選ぶ大切な選挙です。あなたの貴重な一票が明るい未来につながります。棄権することなく投票しましょう。

○宮崎県知事選挙
告示日：令和８年12月10日(木)
投票日：令和８年12月27日(日)

○高千穂町長選挙
告示日：令和８年12月22日(火)
投票日：令和８年12月27日(日)

また、これまでの選挙から変更した点がありますので、お知らせします。

●投票所の変更

投票日当日の投票所の場所が一部変更されます。対象の地区の方はお間違えのないようご注意ください。

〈これまでの投票所〉

	投票区	投票所名	対象地区
向山南地区	6	向山南小学校跡	・黒仁田 ・尾狩 ・秋元

→

〈新しい投票所〉

投票区	投票所名	対象地区
6	**秋元公民館**	・黒仁田 ・尾狩 ・秋元

●投票所入場券の様式変更

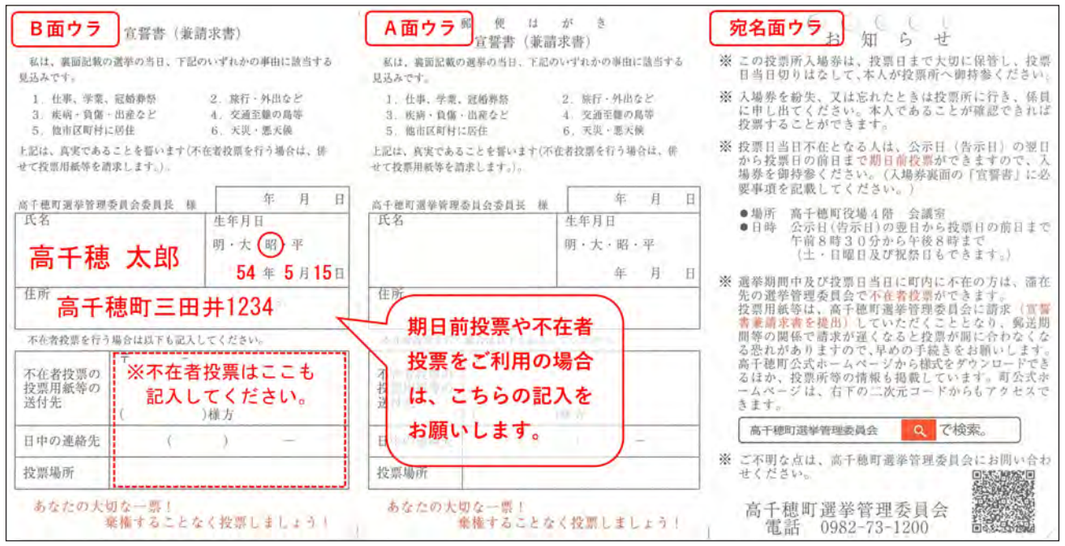
地方公共団体情報システムの標準化に関する法律により、全国の市区町村で投票所入場券の様式が統一されました。

高千穂町も、令和８年12月の宮崎県知事選挙および高千穂町長選挙から、投票所入場券の様式を下記の図のように変更しますが、これまで同様に１通に２名分までを印刷したものとなります。期日前投票や不在者投票をご利用の場合は、裏面の宣誓書の記入をお願いします。

入場券イメージ図（表面）



入場券イメージ図（裏面）



■期日前投票

〈投票期間〉　宮崎県知事選挙：令和８年12月11日(金)から26日(土)
高千穂町長選挙：令和８年12月23日(水)から26日(土)
※開始日が異なりますのでお気を付けください。

〈受付時間〉　午前８時30分から午後８時まで

〈場　　所〉　高千穂町役場４階　大会議室

〈注意事項〉　期間中は土曜・日曜日も期日前投票ができます。
12月11日から22日までは知事選のみの投票となります。
12月23日から26日までは両選挙の投票ができます。



■不在者投票

選挙期間中および投票日当日に町内に不在の方で、町内で期日前投票または投票所での投票ができない方は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

投票用紙等は高千穂町選挙管理委員会に請求することになり、郵送期間等の関係で請求が遅くなると投票が間に合わなくなる恐れがありますので、早めの手続きをお願いします。

宮崎県、そして高千穂町の未来のために、みんなそろって投票しましょう！

○詳しいことは、高千穂町選挙管理委員会へおたずねください。
高千穂町選挙管理委員会の公式ホームページからもご覧になれます。

選挙管理委員会ホームページ

お問い合わせ　高千穂町選挙管理委員会　☎0982(73)1200

教育委員会だより

未来へのパスポート

～今月のテーマ～

目には見えない力を育む子育て

高千穂町の非認知能力育成と幼保小中高連携



図：成長とともに伸びる学力を樹木に例えた場合、「非認知能力」は地中にあるため見えませんが、成長に重要な「根っこ」の部分に位置します。

非認知能力とは

学力テストや知能テストなどのように数値化できる能力に対して、自己の感情をコントロールできる力、他者とのコミュニケーション力、目標に向かって粘り強く頑張る力、創造、工夫する力など、目には見えない、数値化できない能力をさしています。近年の研究では、非認知能力が人生の成功において大きく影響していることが指摘されています。

非認知能力を育むために

幼児期から学童期の「遊び」の中で獲得させるのが最も効果的とする説が多いのですが、一生を通じて獲得すべき「生きる力」であることを研究者も唱えています。

スマホなどを使いたいという欲求を自制し、一日の使用時間を1時間未満に抑制できれば、認知能力である「学力」も高い傾向を示す研究結果が示されています。

未来に必要な「非認知能力」を育むため、幼保園、小学校、中学校、高校で一貫して取り組む環境の構築を目指します。

高千穂GLOCAL（グローカル）

「グローカル」とはグローバルとローカルを掛け合わせた言葉です。

平成27年に高千穂郷・椎葉山地域が世界農業遺産(GIAHS)として認定されたことをきっかけに、高千穂町の良さ、素晴らしさを学び、地域の一員としての自覚を持つことを目標としています。

小学生…【GIAHSを知る】郷土のことを学び、観光資源について背景を理解する

中学生…【GIAHSを体験する】郷土についてより深く学び、地域の課題について考える

高校生…【GIAHSを活用・発信する】探究活動の実践や成果を発表・提案する

キャリア教育の推進

将来の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを目標としています。

対話型キャリア教育プログラム「ひなた場」の実施

町内の小学生と高校生、中学生と大人など、身近な人生の先輩との対話を通し、児童・生徒がこれからの生き方を考える機会を作ります。

地域おこし協力隊の そうなっちゃ！高千穂

半年を振り返り

こんにちは。地域おこし協力隊の山下七海です。着任して半年が経ち、仕事にもだいぶ慣れてきました。最近の活動内容をご紹介いたします。

宮崎ひなた暮らし移住・二地域居住相談会

9月27日（日）に東京都で開催された宮崎ひなた暮らし移住・二地域居住相談会に参加しました。高千穂町のブースには8組の方が来られ、町の特色、仕事情報、物件情報などいろいろな質問を受けました。参加して気づいたことは、高千穂町は観光地としての知名度は高いですが、移住先としてはあまり認知されていないということです。移住先としての魅力をアピールするための取り組みを考える必要があると感じました。



宮崎ひなた暮らし移住・二地域居住相談会

移住体験住宅のPR

移住への第一歩としては、実際に足を運び、その土地の暮らしや地元の人の様子を知ってもらうのが一番だと思います。上野地区にある移住体験住宅を利用された方からも、良かった点として「高千穂のリアルな暮らしを知れた」「地元の人と交流できた」という声をいただいています。

今年度は、移住を検討している方に移住体験住宅を知ってもらい、より多くの方の利用につなげるため、PRやサポート体制の充実に力を入れています。例えば、事前に移住にあたっての不安や気になることのヒアリングを行い、滞在期間中に必要な情報を提供したり、町内を案内したりすることで実際の暮らしをイメージしてもらえるように取り組んでいます。

氷川町災害ボランティア

9月12日（土）に熊本県氷川町の災害ボランティアに参加しました。一滴の会としてはコロナ禍以降初めての災害ボランティアとなりました。倒壊した家屋を目の前にして、その被害の大きさを改めて実感しました。微力ではありますが、少しでも被災された方のお役に立てたのなら良かったと思います。

おわりに

だんだんと日が暮れるのが早くなり、朝晩が冷え込むようになってきました。職場の先輩は昼休みに鈿女の舞を練習しています。先日は友だちと一緒に彫り物を作りました。高千穂に引っ越してきた感ましましの毎日です。

今年はこれまで以上にいろいろな地区の神楽を見に行けるので今から楽しみです。見かけた方はぜひ声をかけていただけると嬉しいです。



山下　七海
Yamashita　Nanami

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
サウナハットを手に入れました

NPO 法人　一滴の会

電　話：0982-83-0111

メール：office@itteki.org

Instagram はコチラ →

ITTEKI_NO_KAI

子育て支援センターつうしん

●開館日　月曜日～金曜日
●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。

10/16 ハロウィンバッグを作ろう

ハロウィンパーティー用にバッグを作りました。
切り絵で作成した、ジャック・オー・ランタンやクモ、クモの巣をバッグに貼り付け、オリジナルのバッグが完成しました。






10/19 ハロウィンパーティー

吉村ヴィクトリアさん(黒口在住)をお迎えし、ハロウィンパーティーを開催しました。ハロウィンにちなんだ絵本の読み聞かせや手遊び歌、ゲームで盛り上がりました。





■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



－25㎡のゆたかな生活－
小さく暮らす
大木奈ハル子 著

85㎡→50㎡→30㎡→25㎡。住み替えるたびに、暮らしの満足度は大きくなっていった。誰でもできる快適な暮らしのコツを写真満載でご紹介。

大人のあっぷあっぷでーと
益田ミリ 著

「新しいこと始めたいな」と思っても、その一歩が踏み出せない。そんな人の背中を優しく押すコミックエッセイ。読んでいるうちにきっと体がうずうずしてきますよ。





人に聞かず解決!
70歳からのスマホ使いこなし術2
増田由紀 著

さっきまで見ていた画面がない。キーボードが出てこない。スマホショップ店員さんの用語がわからない。アプリって何?こんな「シニア特有のつまずきポイント」の解消法も紹介。

高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種のお知らせ



■定期接種対象者 (①、②、③を通じて生涯で 1 回のみ)

①65 歳の方（65 歳の誕生日から 66 歳を迎えるまで）

②60 歳 ～64 歳までの方で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方

③60 歳 ～64 歳までの方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

※過去に肺炎球菌ワクチンを接種済みの方は定期接種の対象外となります。

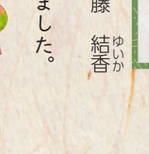
□自己負担額

3,500 円（生活保護世帯の方は無料ですが、生活保護受給証明書が必要となります。）

□接種できる医療機関

町内医療機関もしくはかかりつけ医（事前に医療機関にお問い合わせください。）

※県外医療機関で接種される場合は、事前に接種医療機関への依頼書の発行が必要です。
必ず接種前に保健センターへ申請を行ってください。



各種予防接種の詳細につきましては高千穂町ホームページをご覧ください。
お問い合わせ：保健福祉総合センターげんき荘 健康づくり係 73-1717

今月の俳句（こんげつのはいく）

選者　田上　比呂美



赤黄色　空からひらひら　秋の雨
高千穂小5年　坂本　朱里（あかり）

イチョウの葉　風がふくたび　鳥になる
高千穂小5年　池田　樹梨亜（じゅりあ）

いい風に　おじぎをしてる　コスモスたち
押方小2年　加藤　心々奈（ここな）

カラフルに　かわいくさくよ　コスモスだ
押方小4年　中芝　希（のぞみ）

秋の朝　まどを開けたら　雲の海
岩戸小5年　佐藤　蒼一（そういち）

お魚を　いっぱい入れて　海せんなべ
岩戸小5年　中西　泉月（いづき）

十五夜だ　まんまる月が　おもしろい
田原小1年　有藤　海聖（かいせい）

思い出の　家族で楽しく　くりひろい
田原小2年　武田　彩楓（あやか）

ひろいもり　ちいさいもみじ　ひろったよ
上野小1年　佐藤　日向賀（ひゅうが）

ばあちゃんと　くりをたくさん　みつけたよ
上野小1年　甲斐　悠華（ゆうか）

秋どくしょ　しりたいことが　わかるんだ
上野小2年　甲斐　綸（りん）

帰りがけ　私を見守る　夏の雲
高千穂中1年　佐藤　結香（ゆいか）

今月は、町内の小中学校から、65句の作品が寄せられました。

保健だより

お問い合わせ　保健福祉総合センターげんき荘　☎0982(73)1717

11月8日は「いい歯の日」です。

お口のトラブルは全身の健康状態と深く結びついています。
お口の健康が与える影響について考えてみましょう。

歯周病とは



歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい。
- ☐ 歯と歯の間にものがつまりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血がまじることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている。
- ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある。

チェックが無い場合
これからも丁寧に歯みがきを行い、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合
歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらうとよいでしょう。

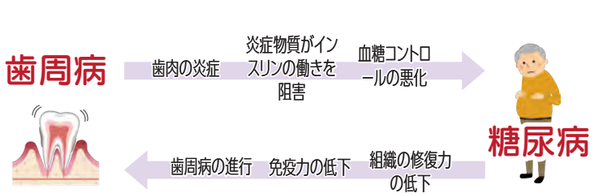
チェックが3～5個以上の場合
初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

参考・引用：宮崎県・宮崎県口腔保健支援センター

歯周病と糖尿病の関連性

成人の約8割が罹患していると言われている歯周病。最近の研究により歯周病はさまざまな生活習慣病と関係があることがわかってきました。その１つが糖尿病です。歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすく、その一方で、糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすいと言われています。

歯周病と糖尿病は相互に関係しています



歯周病を予防するには

1. 歯ブラシ、フロス、歯間ブラシを使用し、歯周病菌を減らす
2. スケーリング（歯石の除去）を行い歯の表面をキレイにする
3. 定期的な歯科健診で健康な歯ぐきの状態を維持する

参考・引用：宮崎県歯科医師会

ご自分のため、ご家族のためにいつまでも健康・健口でいたいですね。



ご不明な点がありましたら
保健センターげんき荘（73-1717）へお問い合わせください。

ねんきん便り

お問い合わせ　町民生活課 国民年金係　☎0982(73)1203

国民年金保険料は全額税控除の対象です

国民年金保険料は、掛け金の全額を社会保険料として課税所得額から控除できます。国民年金保険料を支払うことで、自身の年金が増え、さらに節税ができます。
保険料は納め忘れのないよう期限までに納付をしましょう。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(郵送)

令和8年度中に納付した国民年金保険料について、日本年金機構から対象者宛に送付されます。

お手元に届きましたら大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

e-Taxで利用できる電子控除証明書(電子送付)

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子データを受け取ることができます。
※電子送付を登録をすると郵送は停止されますのでご注意ください。

	対象者	送付方法	送付時期
①	**令和8年1月1日から令和8年9月30日までの間**に国民年金保険料を納付した方	電子送付	令和８年10月中旬から10月下旬にかけて順次
		郵送	令和８年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	**令和8年10月1日から令和8年12月31日までの間**に国民年金保険料を納付した方（①の対象者は除きます）	電子送付	令和９年１月下旬から順次
		郵送	令和９年２月上旬

11（いい）月30（みらい）日は年金の日

あなたの年金記録が見つかるかもしれません

年金記録に「もれ」があるかも?と思われる方は「ねんきんネット」の**持ち主不明記録検索機能**から、過去のご自身またはご家族の年金記録を見つけることで年金が増える可能性があります。

○こんな方はぜひご確認を！

・転職が多い
・姓（名字）がかわったことがある
・名前の読み方がいくつかある　など

○「持ち主不明記録検索」をお試しください

詳しくは日本年金機構ホームページの「ねんきんネットによる持ち主不明記録検索」をご覧ください。

日本年金機構HP

「ねんきんネット」のお問い合わせ　☎0570−058−555

▶点線に沿ってお切りください（郵便はがきも可）

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

8820-1190

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

問問合わせ先　申込み先

放送大学 入学生募集のお知らせ

放送大学は、2027年4月入学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約8万4千人以上の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

授業方法　3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。

授業科目　心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

卒業すれば学士の学位を取得できます。

授業料　1単位6千円(入学金は別)

半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムです。

出願期間　第1回　11月26日㈭～令和9年2月28日㈰

第2回　令和9年3月1日㈪～ 3月15日㈪

申問放送大学宮崎学習センター

〒883-8510

日向市本町11-11

☎0982-53-1893

https://www.ouj.ac.jp

第26回宮崎県障がい者スポーツ大会出場者募集

障がいのある方が競技等を通じ、スポーツの楽しさを体験するとともに、県民の障がいに対する理解を深め、障がい者の社会参加の推進に寄与することを目的とした大会で、今回は日本のひなた宮崎障スポリハーサル大会を兼ねており、全国大会への選考も行われます。

日にち　令和9年5月9日㈰

開催場所　ひなた宮崎県総合運動公園ほか

募集締切　令和8年12月4日㈭

申問 高千穂町役場 福祉保険課

☎73-1202

宮崎県の最低賃金が時間額1,085円に改定されました

宮崎県最低賃金が、10月24日から「**時間額1,085円**」に改定されました。

最低賃金は、臨時、パート、アルバイトを含む宮崎県内で働くすべての労働者に適用されます。

問宮崎労働局労働基準部賃金室

☎0985-38-8836

ホームページ

宮崎県の最低賃金　検索

12月4日～10日は「人権週間」です

昭和23年12月10日、国際連合の第3回総会において、全ての人民と全ての国とが達成すべき共通の基準として「世界人権宣言」が採択され、採択日であるこの日を「人権デー」としました。

法務省及び全国人権擁護委員連合会は「人権デー」と定められた12月10日を最終週とする1週間(12月4日から10日まで)を「人権週間」と定め、この1週間を中心に一層積極的な啓発活動を行い人権思想の普及高揚を図るとともに、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が、特設人権相談所を開設します。

日時　12月4日㈭ 9時~12時

場所　高千穂町役場2階　子育て相談室

問高千穂町役場 総務課

☎73-1200

☎0985-26-0238【人権相談専用ダイヤル】※9時~17時(平日のみ)

人権啓発動画(ショートストーリー)

「『誰か』のこと　じゃない。」

人権問題は、決して自分以外の「誰か」のことではありません。

ぜひご覧ください！





今月の表紙



11月3日に第65回天岩戸夜神楽33番大公開まつりが開催されました。いよいよ夜神楽の季節となりましたね。皆さま、寒さ対策万全で臨んでください。

町の人口

令和8年11月1日現在

※カッコ内は先月との比較

世帯	4,775戸	(－11)
人口	10,294人	(－34)
男	4,987人	(－16)
女	5,307人	(－18)

10月中の

転入	3人	転出	23人
出生	2人	死亡	16人

事件・事故

令和8年10月中の

事件(刑法犯)	件数	2件
交通事故		
人身事故	件数	1件
死者	人数	0人
負傷者	人数	3人
物損事故	件数	34件

ふるさと納税

令和8年10月中の寄付金

件数	351件
金額	1064万2500円

令和8年度合計

件数	2,539件
金額	7413万9900円

町税などの納期限

11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

祝！ご誕生

掲載を希望された方のみご紹介しています。

甲斐 柚稀(ゆずき) くん(長男・上押方)

裕二さん　静佳さん



一般寄付

高千穂町社会福祉協議会

福祉ほしゃどん会

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
興梠	富夫(本組)	叔母	田﨑照葉
富髙優美子(高岩)		義父	勇
甲斐	菊治(馬場)	母	ツギ子
内倉	信子(下田原)	夫	寛一
馬原	寿昭(東岸寺)	母	ヤツ子



令和8年度 企業版ふるさと納税実績(4月～9月)

ご寄付いただいた企業　※敬称略

・南興測量設計 株式会社（宮崎市）
・株式会社 武田ポンプ店（宮崎市）
・株式会社 コスモス薬品（福岡県福岡市）
・株式会社 三浦エアシステム（愛知県豊田市）
・株式会社 共同技術コンサルタント（宮崎市）
・森塗装 株式会社（宮崎市）
・木村産業 株式会社（延岡市）
・株式会社 米澤土木（門川町）
・有限会社 今村興業（延岡市）
・株式会社 くちき（宮崎市）
・匿名企業2社

合計金額　1464万円

12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。

応援ありがとうございます

編集後記

▼どもどもどーも、今月もあっという間に編集後記です。朝の早起きがとても苦手な私。今年は雲海が良く出ているという話を小耳に挟み、眠い目をこすりながら表紙候補となる写真を求め、朝7時頃に国見ヶ丘へ。綺麗な雲海を見ることができ、ひとりで感動していると、見にきていた人から「今頃来ても遅いよ～。もっと早く来ないと綺麗な雲海は見れないよ～」と。まずは早起きの練習から始めたいと思います。▼今月から町内各地区で夜神楽が始まりました。今まで暖かかったのに夜神楽が始まると必ず寒くなる。と感じるのは私だけでしょうか？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)

来月号もお楽しみに



オススメ 秋レシピ

里芋のしいたけそぼろ煮

秋が旬の食材、しいたけと里芋を使ったレシピのご紹介です。

里芋は芋類の中でも、低カロリーで食物繊維を多く含み、ぬめりがあるのが特徴です。このぬめり成分には、胃壁を守り、消化吸収を助ける働きがあるといわれています。

また、ナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを多く含むので、高血圧予防も期待できます。

1人あたり　エネルギー：315kcal　たんぱく質：11.0g　脂質：11.5g　炭水化物：（糖質）34.3g（食物繊維）4.3g　塩分：4.0g

【材料（4人分）】

里芋・・・・・・・・・6個
しいたけ・・・・・・・2個
豚ひき肉・・・・・・100g
サラダ油・・・大さじ1/2
しょうが（チューブ）
　・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・200ml

A
- みりん・・・大さじ2
- 砂糖・・・・大さじ1
- しょうゆ・・大さじ2

水溶き片栗粉
片栗粉・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・大さじ1

【作り方】

① 里芋は皮を剥き、横半分に切る。塩をふってもみ、水でよく洗い水気をきる。

② しいたけは軸をとり、みじん切りにする。

③ 鍋にサラダ油を熱し、ひき肉・しいたけ・しょうがを加えて炒める。
肉の色が変わったら、①を加え軽く炒める。

④ ③に酒と水を加え、沸騰したら、【A】を加え、蓋をし弱火で約15分煮る。

⑤ 里芋に火がとおったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

⑥ 器に盛りつけ完成。

お問い合わせ　保健センターげんき荘　☎0982（73）1717

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