

廣報

# 高千穂

6  
2022  
No.669



18歳以上60歳未満の基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方で接種を希望される方へ

努力義務の規定が適用されませんので、主治医へ相談し接種を希望してください。

### 基礎疾患を有する者の範囲

- 以下の病気や状態の方で、通院/入院している方
  - 慢性の呼吸器の病気
  - 慢性の心臓病（高血圧を含む。）
  - 慢性の腎臓病
  - 慢性の肝臓病(肝硬変等)
  - インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
  - 血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く。)
  - 免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む。)
  - ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
  - 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
  - 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害等)
  - 染色体異常
  - 重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)
  - 睡眠時無呼吸症候群
  - 重い精神疾患(精神疾患で治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、又は自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)
- 基準(BMI30以上)を満たす肥満の方
  - ※BMI30の目安：身長170センチメートルで体重87キログラム、身長160センチメートルで体重77キログラム
  - ※BMIの計算方法【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】

### 接種希望をされる場合の手続き

#### 町内の医療機関に通院・入院されている方



#### 町外の医療機関に通院・入院されている方、BMI30以上の基準を満たす方



【問い合わせ】新型コロナウイルスワクチン接種推進室（保健福祉総合センター内）  
専用ダイヤル(平日9時～17時) TEL：0982-83-0567 / FAX：0982-73-1707

## 新型コロナワクチン4回目接種のお知らせ

現時点で得られている科学的知見等により、本町においても4回目接種が開始されます。  
4回目接種により、高い重症化予防効果が得られます。

### 接種費用

無料

### 対象者と接種回数

3回目接種から**5か月以上**が経過した下記の方が対象で、いずれも1回接種となります。

- 60歳以上の方(努力義務規定あり)
- 18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方（努力義務規定なし）

### 使用するワクチン

1～3回目時に使用したワクチンにかかわらず、ファイザー社または武田/モデルナ社のワクチンを使用します。

※国の配分状況により、どちらのワクチンが配分されるかはわかりません。  
ワクチンの種類はご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

### 接種会場

高千穂町武道館での集団接種となります。

### 接種時期

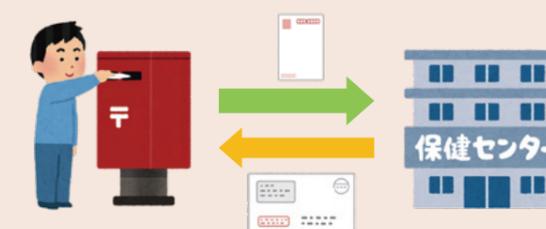
8月24日(水曜日)から開始 ※9月中旬頃までを予定しています。



### 接種券一体型予診票等の送付と接種予約方法（60歳以上の方）

3回目接種が完了した60歳以上の方のみ、以下の書類を送付します。

- 接種券一体型予診票
- 接種済証
- 接種意思確認ハガキ
- その他書類



武道館での4回目の接種を希望される方は、**接種意思確認ハガキ**に必要事項を記入し、ポストへ投函してください。

**締切日** 7月13日(当日消印有効)

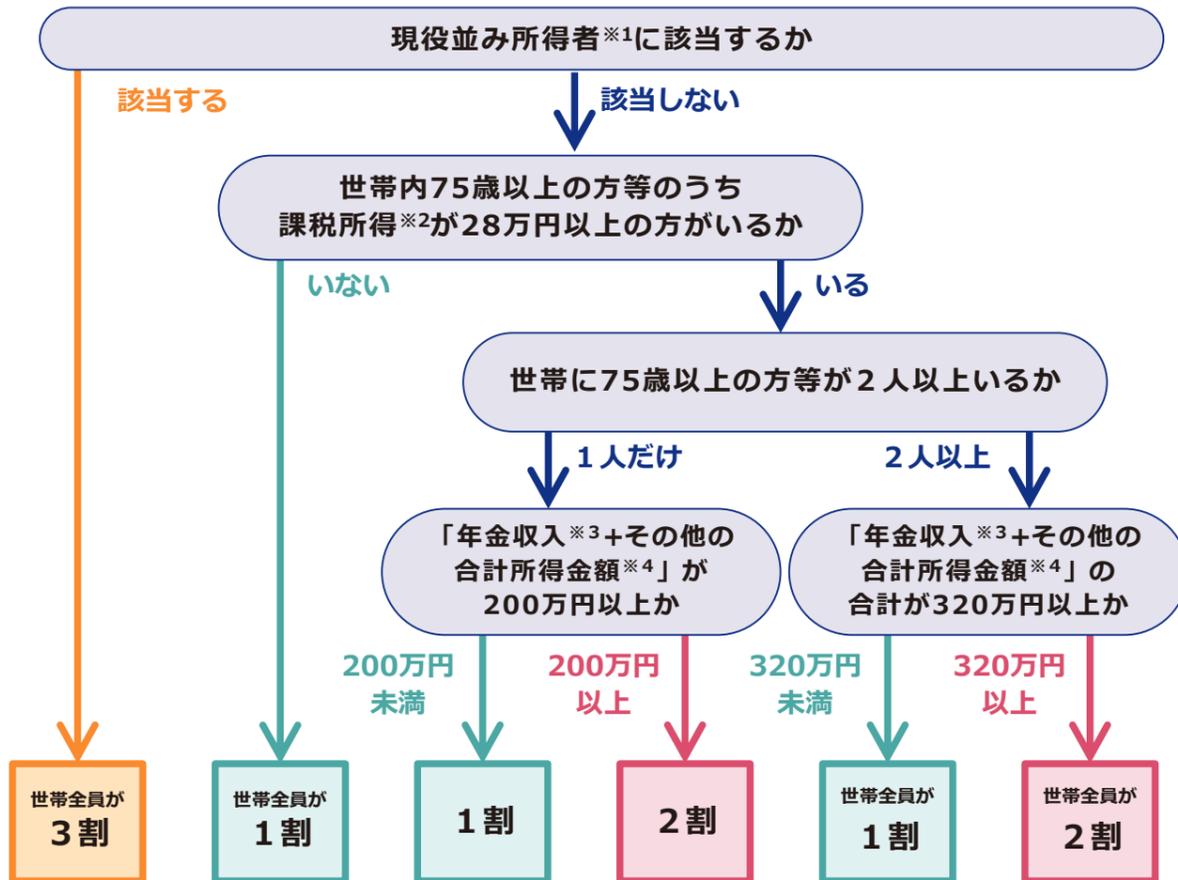
※18歳～60歳未満で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方は、詳細は次のページをご覧ください。

## 一定以上の所得のある方の医療費の窓口負担割合が変わります

令和4年（2022年）10月1日から、75歳以上の方等※で一定以上の所得がある方は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

※ 65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含みます。

- ・ 令和3年中の所得をもとに、令和4年8月頃から判定が可能になります。
- ・ 負担割合は、9月中に届く被保険者証でご確認ください。
- ・ 住民税非課税世帯の方は、1割負担となります。



※1 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。  
(一定の基準・要件を満たす場合、窓口負担割合が1割または2割になるケースがあります)

※2 「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。  
「課税標準」の額は、前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除（基礎控除や社会保険料控除等）等を差し引いた後の金額です。

※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。

※4 「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

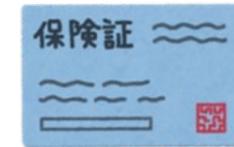
### 医療費窓口負担割合の見直しに関するお問い合わせ

宮崎県後期高齢者医療広域連合 ☎0985-62-0921  
高千穂町役場福祉保険課 後期高齢担当 ☎0982-73-1202  
今回の制度改正の見直しの背景等に関するご質問等は  
厚生労働省コールセンター ☎0120-002-719



重要なお知らせです。必ずお読みください。

## 後期高齢者医療制度に関するお知らせ



### 被保険者証の有効期限にご注意ください

病院や薬局などで提示するときは「有効期限」を必ず確認しましょう。



① 現在ご使用中の被保険者証は  
令和4年（2022年）7月31日まで使えます。

◆ 今使っている被保険者証は、8月1日以降はご使用にならないでください。

② 7月中に交付する被保険者証は  
令和4年8月1日から9月30日まで使えます。

◆ 今年度は、10月1日から、再度被保険者証が変わります。

◆ 7月中に交付する被保険者証は、10月1日以降はご使用にならないでください。

③ 令和4年10月1日からの新しい被保険者証は9月中に交付します。  
新しい被保険者証は 令和5年7月31日まで使えます。

◆ 10月1日から使える被保険者証は、宮崎県後期高齢者医療広域連合または市区町村から9月中に交付します。

◆ 一定以上の所得がある一部の方は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が10月1日から2割になります。(※)

※全国の被保険者（約1,815万人）に占める割合は約20%

詳細は次のページをご覧ください。

# 農地・農業用施設で災害が発生したら



## 今月の俳句

選者 佐藤守

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。

田原小4年 新名 泰鵬 真っ暗な 六月の空 光る月	押方小6年 佐藤 愛純 はずの葉に かえるが乗って 船がわり	押方小5年 富高 桜子 雨がふり ひよつと顔出す かたつむり
上野小3年 城田 唯和 うんどう会 見にきてくれて ありがとう	上野小3年 濱田 羅依樹 はしったら ハンカチを出し あせをふく	田原小5年 坂上 知春 雨あがり にじのかけはし わたりたい
岩戸小5年 稲葉 滉太 雨上がり きれいなにじは アーチがた	岩戸小5年 向 輝 青い空 お散歩びより 楽しいね	岩戸小5年 橋口 明 草むらを バッタがジャンジャン とんでいる
高千穂小5年 坂本 詩桜里 見あげれば アイスに見える 白い雲	高千穂小5年 平井 花穂 夏の夜に 恋をもとめて 光る虫	高千穂小5年 田阪 徹平 こて面と セミと一緒に 叫んでく
		岩戸小5年 谷川 鈴留 水はねる アジサイの花 色とりどり
		岩戸小5年 佐藤 心結 プレゼント おれいの手紙 母の日に

家族みんなで  
俳句をひねろう



**「コミュニティ助成事業で  
公民館活動が活発に！」**

城山公民館(林順善館長)は、エアコンやテレビ、冷蔵庫、机、椅子等を宝くじの助成金で整備しました。

林館長は、「小規模な公民館ですが、大変便利になりました。なかなか思うように行事ができていませんが、コロナが落ち着いたら敬老会等で大切に活用したいと思います。」と述べました。

# 地域おこし協力隊の そっちゃんっちゃん! 高千穂

「空き家バンクで紹介できる家」募集中!

## ★空き家バンクって何?

空き家バンクは、空き家の賃貸や売買を希望する所有者と、空き家の利用希望者をつなぐ仕組みで、主に自治体が運営しています。高千穂町はその運営をNPO法人一滴の会に委託しています。

移住者を積極的に受入れ、人口減少抑制のため、増加する空き家を有効活用する取り組みが各地で行われています。

通常、不動産会社では、地方の空き家を活用した事業は採算性に欠けるといって、なかなか手を出さないのが実情です。

## 高千穂町の空き家バンクの仕組み



## ★今ある空き家を利用できないの?

高千穂町には、328棟(平成30年2月)の住宅空き家が確認されています。

持主は町外にお住まいの方が多く、直に連絡し、お願いすることがなかなかできません。

みなさんのご近所に空き家があり、その持主と連絡が取れる方は、「移住者用に空き家を探している。誰か住んでもらって管理してもらったらどうか」とご提案いただけないでしょうか。みなさんのご協力が頼りです。お住まいの地区・集落の維持にもつながります。

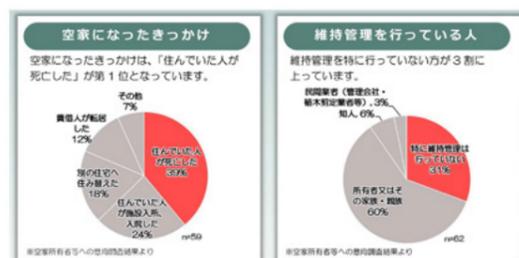
## ★相続登記の申請が令和6年4月1日に義務化!

今まで土地の相続人が所有者の変更について登記簿に記載する義務がなく、その結果、所有者不明の土地が、全国に九州全土の面積を上回る約410万ヘクタール(平成28年)に。宅地なら家も建っているはずで、全国に846万戸ある空き家問題も同様(平成30年)。

過去に相続が発生し、遺産分割は成立しているのに「どうせ売らないし、登記費用がもったいないから」と相続登記していない人は、いきなり10万円以下の過料に処せられる可能性もあり、どこかの時点で行うしかありません。

## ★空き家にしないために、今からご家族で話し合っておきましょう!

空き家になるきっかけは、住んでいた方が亡くなる、施設入所・入院で6割強。お一人住まいの高齢者の方にとって切実な課題です。



公式資料：高千穂町空き家等対策計画(平成30年2月) 高千穂町

## 高齢・一人暮らしの方・親を持つみなさん 万一のときにどうするか今から話し合っておいて!

- ・家をどうするのか、農地があれば更に複雑
- ・空き家は大事な資産
- ・そのままでは劣化が進み資産価値は下がり、税負担は続く
- ・住んでいるときから権利関係の確認など相続対策をしておかないと、残された家族の間でトラブルが発生する可能性が大
- ・昔は家や土地を次世代に残すと喜ばれたが、今はそういう時代ではなくなってきている
- ・面倒を先送りするほどこじれるのが空き家問題

一滴の会

佐藤 高功 Sato Takanori

高千穂町岩戸出身。令和元年9月に着任。ミッションは「移住相談、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」。NPO法人「一滴の会」に外向。趣味は旅行と映画鑑賞。

NPO法人一滴の会の連絡先

☎ 0982-83-0111 ✉ office@itteki.org



援護事業功労者  
厚生労働大臣表彰

令和3年度援護事業の功労者として、佐藤守さん(山附)が厚生労働大臣表彰を受賞しました。

佐藤さんは、元戦没者遺族相談員で、高千穂地区遺族会や西臼杵郡遺族会連合会の会長、県遺族連合会の理事などを歴任。多年にわたり戦傷病者や戦没者遺族などの戦争犠牲者、引揚者等の援護事業に携わった功績が認められ、今回の受賞となりました。

※佐藤さんは今月の俳句の選者です。



春の叙勲・褒章  
旭日単光章受賞

2022年春の叙勲・褒章と第38回危険業務従事者叙勲において、興梠則夫さん(高岩)が、旭日単光章を受賞。県知事より褒章の伝達が行われました。

興梠さんは、平成9年より、高岩公民館長に就任。田原地区公民館連絡協議会や町公民館連絡協議会の会長、町明るい選挙推進協議会会長を務めるなど、現在も公民館長として、地方自治の発展や住民福祉の向上に多大な貢献をされました。



宮崎県地域づくり顕彰  
大賞受賞

地域振興に功績があった個人や団体に贈られる宮崎県地域づくり顕彰の授賞式が行われ、高千穂神社宮司の後藤俊彦さんが大賞を受賞しました。

後藤さんは、昭和56年に高千穂神社宮司に就任。長年にわたり、神楽の伝承や観光振興に取り組みられるとともに、神楽の舞い手の育成や確保にも尽力。九州の神楽を保存・継承し、ユネスコ無形文化遺産の登録を目指し取り組んでいます。



第70回黒鷲旗全日本男女選抜大会  
ベストリベロ賞受賞

バレーボールのV・プレミアリーグ、ジェイテクトSTINGS所属の興梠亮さん(三田井東)がベストリベロ賞を受賞しました。

興梠さんは、この大会で現役を引退。チームは、惜しくも準優勝となりましたが、有終の美を飾りました。「子どもたちには、早く目標を定め、それに向かいコツコツと努力すれば必ず達成できると信じ、がんばってほしい。今後は地元で貢献できれば」と話しました。



▲外観。駐車場には目隠しがあります。



▲明るく清潔感のある待合室。



▲かわいいインテリアにも目がいきます。



交通アクセス

がまだせ市場バス停より徒歩2分/高千穂町役場より車で2分



診療内容

- ・婦人科診療（更年期障害、月経異常など）
- ・産科診療（妊婦健診など）
- ・小児科の定期予防接種、インフルエンザなどの予防接種（男性も可）
- ・その他（気になることがあれば何でもお気軽にご相談ください）

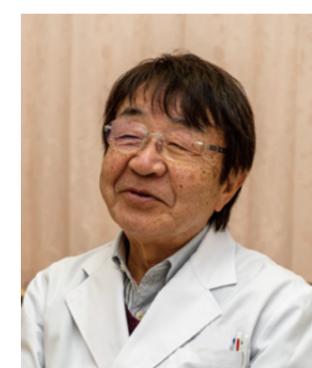
診療日時

火曜日と金曜日の週2回  
9時30分～12時 / 13時30分～16時  
※年末年始、ゴールデンウィーク、お盆などは休診の場合があります。  
●高千穂産婦人科診療所  
(0982) 82-2722

木のおくもりが感じられ、あたたかな日差しが差し込む室内に入ると、受付スタッフが笑顔で出迎えてくれます。ここは、三田井地区神殿通りにある高千穂産婦人科診療所です。西臼杵郡内には、平成24年6月以降、妊婦健診や更年期障害など産婦人科を専門とした医療機関がなく、隣接する延岡市や熊本県まで受診に行く必要がありました。受診する方には、移動時間や交通手段など大きな負担です。この問題を解消するため、平成25年8月に診療所を開設。医療法人社団育生会井上病院（延岡市）が診療を行い、高千穂町が運営を支援しています。

診療所では、一般的な産婦人科診療（更年期障害、妊婦健診など）に加え、高血圧・高血糖などの生活習慣病の診療、子宮がん検診・围保特定健診・高齢者健診（女性のみ）を受けることが可能。また、小児科の定期予防接種、インフルエンザや高齢者肺炎球菌の予防接種は、誰でも受けることができます（男性も可）。

「ここがどこだかわかりますか？」  
高千穂産婦人科診療所です。



▲井上博理事長

井上博理事長は、「産婦人科の診療に関わらず、気になることがあれば、我慢せず、何でも受診して欲しい。かかりつけ医として相談してもらいたい」と気さくに話してくれました。

井上病院が診療を行っています。が、診断に応じて専門の医療機関への紹介をします。妊婦健診についても、別の産院に移ることを前提に受診することも可能です。しっかりと引きをいたします。

高千穂町には、安心して健康に暮らせるよう地域に根ざした診療所があります。お身体に不安を感じる事があれば、お気軽にご相談ください。

健康の維持に欠かせない、しっかりとした睡眠の質や入眠のタイミングなどは、実は昼間の活動に由来している要素が多いのです。今回は、このメカニズムを解説していきましょう。

### ① 夜、眠くなる時間帯は、目覚めたときに決まる

私たちに眠りをもたらす睡眠ホルモン＝『メラトニン』は、眼から光が入ることで分泌が止まり、起床時の日光の取り込みで分泌ストップのスイッチが入ります。そして同時に14～16時間後に再び分泌され始めるスイッチも入ります。つまり、朝6時に目覚めた人は、だいたい夜の8時以降に眠気を感じるようになる訳です。

ちなみに、『メラトニン』は目覚めて8時間後にも少し分泌されますので、ちょうどお昼過ぎに眠くなるのはこの影響もあります。



### ② 睡眠ホルモン＝『メラトニン』の量は昼間の活動で決まる

しっかりとした睡眠をもたらす睡眠ホルモン＝『メラトニン』は、昼間のやる気を促すホルモン『セロトニン』が基になって作られることが分かっています。

やる気ホルモンとか幸せホルモンなどと呼ばれる『セロトニン』は、昼間に太陽の光をしっかりと浴びて筋肉をリズムカルに動かすことで分泌が活性化されます。とは言っても、何も激しいスポーツのような筋肉活動ではなく、歩く、ジョギングする、堅い物をしっかりと噛んで食べるなどのリズムカルな動きで十分です。こうやって昼間の活発な活動でたくさん分泌された『セロトニン』が夕方以降、暗くなって睡眠ホルモン＝『メラトニン』に置き換わります。



うつやうつ状態と診断された人に処方される抗うつ剤が「選択的セロトニン再取り込み阻害薬」と呼ばれることも知っておきたいところです。

### ③ セロトニンの材料は必須アミノ酸の『トリプトファン』など

1と2で述べてきた2つのホルモンは、人間の体の中で作り出すことができますが、睡眠の基になるセロトニンは食事によって取り込んだ『トリプトファン』という必須アミノ酸やビタミンB6などを原料に体内で生成されます。『トリプトファン』はほとんどの食品に含まれていますので、好き嫌いなくバランスよく食事をしていれば十分なのですが、特に豆類（大豆など）に多く含まれていることが知られています。

朝食に、豆腐やあげ入りの具だくさん味噌汁、納豆に少し醤油をかけたりと、日本典型的な朝食食材は『トリプトファン』がたくさん含まれています。昔の人は『トリプトファン』などの存在は知らなかったでしょうが、経験値としてこれらの朝食が睡眠までつながっていることを実感していたのではないのでしょうか？



最後に、今日の話の逆さまに考えてみましょう。

まず、朝食抜き。食べたとしても菓子パンとコーヒーやジュース。これでは昼間のやる気を引き出す『セロトニン』は作れません。朝食はしっかり食べたとしても、昼間に陽の光を浴びずに座りっぱなしで筋肉をリズムカルに動かす機会が少ない（大人は仕事上、子どもはゲームに熱中して動かないなど）、このような悪循環が積み重なると『睡眠障害』を発生するリスクが高まると言われています。

昨年度の広報10月号でもお伝えしたように、睡眠には免疫力を高めたり記憶や学習内容を整理したり、毎日の生活を快適に過ごすための大事な活動が含まれています。

起床と共に陽の光を浴び、バランスのよい朝食を摂り、日中に十分体を動かして過ごしましょう。

## ICT オンライン授業 5/9 機器の活用を学ぶ

県立延岡しろやま支援学校高千穂校で、「ICT機器のよりよい活用～社会の変化とこれからの生活～」と題し、県立日向ひまわり支援学校の飯干知子指導教諭を講師に、県内の特別支援学校では初の試みであるオンラインでのLIVE授業を行いました。

生徒らは、身近にあるテクノロジー「あるテク」やこれからの生活に欠かせないICTやSociety5.0(ソサエティ5.0)などについて学習しました。



## 不 いかのおすし 5/6 審者を想定した訓練

上野小中学校で、不審者の侵入を想定した避難訓練を行いました。

警察署員が不審者に扮して学校へ侵入。先生たちがさすまたを使用し取り押さえました。生徒たちは、安全の確認ができた後、校庭へ避難し、警察署員による話を聞き、普段から身を守る方法を学びました。



## 青 お弁当づくりが大変！ 5/9 空のもとでの運動会

5月22日、高千穂中学校で体育大会。29日、上野小中学校で合同運動会が行われました。

例年より早い時期での開催でしたが、晴天にも恵まれ暑い中での熱戦が繰り広げられました。



上野小中学校

上野小中学校

## ク 校外学習 5/6 マガイソウ自生地

上野中学校の1年生が、押方の鳥屋岳にあるクマガイソウの自生地を訪れました。

保護活動を行う「高千穂森の会」興梠幸男会長の講話の後、時期が過ぎてしまい満開のクマガイソウは見ることはできませんでしたが、エビネなどの草花など、整備された杉林の中を見学しました。



上野小中学校



高千穂中学校



高千穂中学校

# 子育て支援センター

※新型コロナウイルス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  
10時～15時30分  
●利用料 無料

☎0982(72)4511

## ベビー&チャイルドケアマッサージ

5/25

佐藤奈津子さん(保健センターげんき荘保健師)を講師に迎え、オイルマッサージによるケアを行いました。

- 1.まずはパッチテストが重要です！肌トラブル等を避けるためにも必ず行いましょう。
- 2.たっぷりと手に取ったオイルを手で温めます。
- 3.足の付け根から足先、胸、腕、背中と身体全体をゆっくりとマッサージするように行います。声を掛けたり、リズムカルに行うと効果的です。
- 4.手に残ったオイルや余ったオイルは、自身の手や髪・頭皮のマッサージに使用しリフレッシュ！



# たかちほの宝

令和2年10・11月生まれ

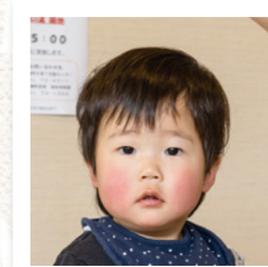
※1歳6か月健診で保護者の許可を得て、撮影・掲載しています。



りょうすけ  
内倉 稜介くん



るな  
甲斐 心花ちゃん



みつまさ  
甲斐 光政くん



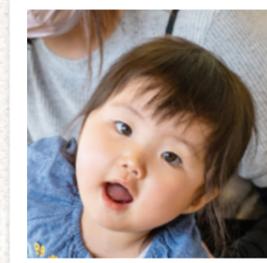
甲斐 めぐるちゃん



いっせい  
佐藤 亘成くん



いと  
佐藤 衣采ちゃん



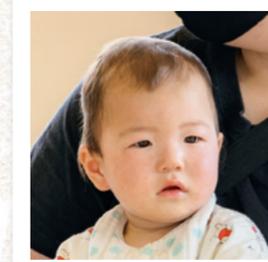
さえ  
岡部 紗愛ちゃん



あおい  
興梠 向葵ちゃん



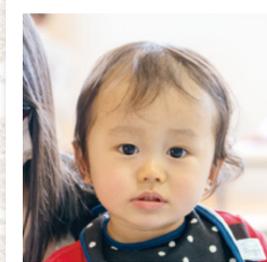
そうせい  
木下 創惺くん



あきほ  
坂上 秋穂ちゃん



みあ  
甲斐 美星ちゃん



のぞむ  
甲斐 希くん



そうた  
甲斐 創大くん



つぐみ  
坂本 紬実ちゃん



りく  
甲斐 莉玖くん

### ■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

▲点線に沿ってお切りください(郵便はがきも可)

## 図書館からのお知らせ



### 南極がこわれる

藤原幸一 写真/文

南極をきれいにできない人類が地球をきれいにできるだろうか。写真家がペンギンを通して語りかける、環境問題解決のためのメッセージ。

### 最近、地球が暑くてクマってます。

水野敬也・長沼直樹 著

江守正多 監修

北極に住むシロクマ親子が、世界一わかりやすく楽しく地球温暖化をお教えてくれる1冊。くすっと笑えます！



### かまきりのちよん

得田 之久 作/絵

昆虫絵本の第一人者、得田之久氏のデビュー作。かまきりの気持ちに自然に寄り添い、じっと観察できるような1冊。

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。



お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

## 介護保険料の見直しについて

介護保険料は、3年に1度介護サービスの利用見込み等を勘案して見直しを行っています。

令和3年度から5年度までの高千穂町の標準月額額は4,800円となっており、県内の自治体のなかでも2番目に低い額となっています。

40~64歳までの間は、国保や社会保険等の医療保険料とまとめて計算され納めるようになっており、65歳以降は介護保険料を単独で納めることになっています。

みなさんに納めていただく介護保険料は、全てが介護保険の財源に充てられるため、今後介護サービス量が増えると財源が足りなくなり、介護保険料が増額になる可能性があります。介護予防に努めることが、自分の健康のためにも、また保険料の増額抑制にもつながりますので、常日頃より体を動かす習慣をつけましょう。

また、介護のサービスが必要になった時、1年以上を経過する未納がある場合にはサービスの給付制限を設けることとなります。制限がかけられますと、一時的に本来の自己負担額の10倍を支払っていただくこととなります。現在介護認定を受けられていない方であっても、突然の病気やケガ等によりいつ介護が必要になるか分かりませんし、給付制限がかけられますと、自分だけではなく家族等にも経済的負担がかかることとなります。

介護保険料の納入にご協力いただくとともに、納入に関してのご相談等があれば、介護保険係までご連絡いただけますようお願い申し上げます。

## 介護保険料段階別年額

基準額（年額）57,600円

所得段階	対象者	保険料率	保険料年額
第1段階	生活保護被保護者、世帯全員が住民税非課税の老齢福祉年金受給者、世帯全員が住民税非課税かつ本人年金収入等80万円以下	基準額×0.30	17,280円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が	80万円超 120万円以下	基準額×0.50 28,800円
第3段階		120万円超	基準額×0.70 40,320円
第4段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が	80万円以下	基準額×0.90 51,840円
第5段階		80万円超	基準額×1.00 57,600円
第6段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が	120万円未満	基準額×1.20 69,120円
第7段階		120万円以上210万円未満	基準額×1.30 74,880円
第8段階		210万円以上320万円未満	基準額×1.50 86,400円
第9段階		320万円以上	基準額×1.70 97,920円



お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

## 国民年金保険料免除等の制度について

保険料を未納のままにしておくと、年金を受け取ることができない場合があります。収入の減少や失業などの経済的な理由により保険料を納めることができない場合は本人の申請により保険料を免除や猶予する制度があります。

### 制度のメリット

- 保険料を免除された期間は、老後年金を受け取る際に2分の1（税金分）受け取れます。
- 保険料免除等を受けた期間中に、けがや病気で障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害年金や遺族年金を受け取ることができます。

### 免除申請はお早めに

直近2年以内に保険料の未納期間がある人で、まだ免除申請が済んでない場合は、早めの申請をお願いします。

また、新型コロナウイルス感染症により、著しく収入が下がった場合は、コロナによる免除もありますのでご相談ください。

### 申請について

申請期間 7月1日から

対象期間 令和4年7月~令和5年6月

### 申請に必要なもの

- ①基礎年金番号がわかるもの（年金手帳など）
- ②失業者は雇用保険受給資格者証または離職票のコピー



申請は毎年必要ですが、全額免除または納付猶予に該当する人は、申請書に継続承認を記入することで翌年度以降の申請が不要となります。



## お便り ありがとうございます

お寄せいただいたお問い合わせ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。

生理用品の購入ができない。(生理貧困)  
\_\_\_\_\_ (女性)

町社会福祉協議会、町内の社会福祉法人、ボランティア等が連携して行っている“みんなの結もどし「おむす便」”という事業があります。対象となるご家庭に食材や日用品等の配布を行っておりますので、一度ご相談ください。

お問合せ先  
高千穂おむす便事務局(町社会福祉協議会)  
☎72-3663(平日9時~17時)  
ホームページ  
<https://omusubin.takafuku.or.jp/>

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0

料金受取人払郵便

延岡局承認  
562

差出有効期限  
令和5年1月19日  
日まで

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

今月の表紙



田原にあるバラ園。約200種類を育てている山田賢二郎さん・奈須たづ子さん。見頃は5月ですので、来年ぜひ！

町の人口

Table with population statistics for June 1, 2022. Includes total population, household count, and migration data for May.

事件・事故

Table with crime and accident statistics for May. Categories include criminal offenses, traffic accidents, and deaths.

ふるさと納税

Table with tax payment statistics for May and the 2022 fiscal year. Includes number of payments and total amounts.

町税などの納期限

Table with tax payment deadlines for June. Lists various taxes like municipal resident tax, national health insurance, and water fees.

祝！ご誕生 section listing birthdays of various residents with their names and family members.



香典返し

Table listing obituary notices (香典返し) for various residents, including names and family members.



サマージャンボ宝くじ 7月5日発売!! section with promotional text and a lottery ticket image.

編集後記 section with editorial notes and reflections on the current situation.

放送大学入学生募集

10月入学生を募集します。大学では、10代から90代まで幅広い世代の学生が在籍しており、テレビ(BS放送)やスマートフォン、パソコン等から授業を視聴できるため、働きながらでも学ぶことができます。

子育て世帯生活支援特別給付金のご案内

支給対象者 次の①②の両方に当てはまる方(低所得のひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除く。)

戦没者等のご遺族のみなさまへ

第十一回特別弔慰金の請求はお済ですか。戦没者等の死亡時のご遺族で令和2年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合、次の先順位のご遺族が一人に、額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます。

全国安全週間

「人命尊重」という崇高な基本理念のもと、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に全国安全週間を展開します。

赤い羽根図書・クオカード原画募集

赤い羽根共同募金運動に対する理解を深め、運動の普及拡大とあたたかいたすけあいの輪を広げるため、県民を対象として原画を募集します。

応援ありがとうございます



# 高千穂町選挙管理委員会からのお知らせ

令和4年7月25日任期満了による第26回参議院議員通常選挙につきまして、下記のとおり執行予定ですので、お知らせします。

記

1. 選挙期日 令和4年7月10日（日曜日）
2. 公示日 令和4年6月22日（水曜日）



## 投票所入場券の裏面の期日前投票宣誓書をご活用ください

投票所入場券の裏面が期日前投票宣誓書となっております。

期日前投票をする場合は、入場券ハガキ内にある自分の分の投票所入場券を切り取り、裏面の宣誓書に必要事項を記入しておこしてください。

期日前投票所の混雑緩和にもつながりますので、ご協力をお願いします。

なお、期日前投票所にも白紙の期日前投票宣誓書を用意しますので、期日前投票に行く日までに投票所入場券が届いていない人や、期日前投票所へ投票所入場券を持っていくのを忘れた人も、期日前投票所で期日前投票宣誓書を記載することで投票することができます。

### 記入例

**期日前投票宣誓書（兼請求書）**

私は、裏面記載の選挙当日、下記の事由に該当する見込みです。 令和 4 年 ● 月 ● 日

氏名	高千穂 太郎	明・大・昭・平 ● 年 ● 月 ● 日
住所	高千穂町大字 ○○ ○○○番地	

投票日当日に投票できない事由を選んで、該当する番号を○で囲んでください。

事由	① 仕事、学業、地域行事、冠婚葬祭、その他（ ）に従事
	2 投票区外に外出、旅行、滞在
	3 疾病、負傷、出産、身体障がい等のため歩行困難
	4 交通至難の島等（ ）に居住・滞在
	5 他市町村に居住                      6 天災又は悪天候により投票所に到達困難

上記の事項が真実であることを誓い、投票用紙を請求します。  
高千穂町選挙管理委員会委員長 様

特に選挙の投票日に予定があるわけでは  
ないが、新型コロナウイルス感染症の拡大  
が心配で、混雑を避けるため期日前投票を  
行いたい、という場合には、事由欄の6に  
○をつけてください。

※7月10日の当日に投票に行かれる方は期  
日前投票宣誓書の記入は必要ありませ  
ないので、ご自分の入場券をそのまま投票所まで  
お持ちください。

## 参考：過去の国政選挙投票率

令和元年7月21日執行  
参議院議員通常選挙  
男：61.73% 女：58.44% 男女計：60.00%

令和3年10月31日執行  
衆議院議員総選挙  
男：71.96% 女：69.56% 男女計：70.70%

**あなたの大切な一票。棄権することなく投票しましょう！**