



卒業おめでとう！～羽ばたけ！輝かしい未来～



村報

# もちろ

4月号  
2026  
No.913



## CONTENTS

諸塚からの旅立ち .....2～3

人事異動のお知らせ .....4

お知らせ広場 .....8～9

令和8年度 諸塚村一般会計予算 .....10～11

学校だより .....22～23



▲諸塚村  
ホームページ



▲諸塚村  
公式LINEアカウント  
「諸塚村役所」

# 諸塚からの旅立ち

## ～15の春を迎えた私たちの思い～

3月16日、11名の生徒が諸塚中学校を卒業し、それぞれの旅立ちを迎えました。

そんな生徒の皆さんが「一生忘れられない！中学校生活での思い出」をテーマにメッセージをくれました。また、先生方からは、生徒達へはなむけの言葉もいただいています。

諸塚から旅立つ11名の皆さん、ふるさと諸塚を愛してくれてありがとう！ふるさとで培ったことを力に、今後のご活躍を期待しています。村民みんなであなたたちの帰る場所を守っていきますね。



私が3年間で一番思い出に残っていることは、新入生代表あいさつでまったく声が出ていなくて、みんなに心配されたことです。みなさんは大切な式典の前に体調を崩さないようにしてください。今までお力添えをいただき、ありがとうございました。諸塚で学んだことを忘れないようにしたいです。

**緋川 瑛仁(戸下)**

私の中学校生活で印象に残っていることは、クラスの友人から言われた言葉です。私は他県から引っ越してきたこともあり、みんなと過ごした時間は少なかったのですが、クラスの友人から「小学校から一緒にいた感じがする」と言われ、とてもうれしくなりました。短い間でしたが、本当にありがとうございました。

**西川 颯介(滝の下)**

私が3年間で一番思い出に残っていることは部活動を一生懸命がんばったことです。練習がとてもしつかったり、練習試合でなかなか上手いかなかったりで、くじけそうになったけれど最後までがんばることができました。これまでの部活動や学校生活を通して学んだことをこれから的人生にしっかりと生かしていきたいです。これまでありがとうございました。

**黒木 遙馬(家代)**

私が一生忘れられない思い出は、副担任の先生が給食中に友人に対して「トイレに行つてくれ」と言って、私の方を見つめてきたことです。おもしろくて今でも忘れられません。私も場に応じたギャグを言って、場を盛り上げたいです。今までありがとうございました。

**山本 玲郁(南川)**

私の一生忘れられない思い出は、給食前の放送を間違えて3時間目の後にしてしまったことです。とてつもなく恥ずかしかったです。その日以来、放送前に時計を3回以上、みんなの準備が始まったのを確認して放送してきました。これからも何かをするときはしっかりと確認するようにしていきたいです。

**二瓶 愛莉(諸塚)**

私の思い出は部活動です。約2年半、苦しい時もありましたが、友だちや後輩のみんなと支え合い、最後までがんばることができました。部活動を通して新しい出会いもあり、とても充実した2年半でした。高校に行っても諸塚で学んだことを大切にしていきたいです。ありがとうございました。

**黒田 琉夏(荒谷)**

私の思い出は、体育大会のダンスです。「かわいだけじゃだめですか」と「アイドル」を踊りました。みんなでかわいく踊ることができて、とても楽しかったです。また、また男子生徒の多くが坊主頭にしていただけ思い出です。諸塚で多くの思い出ができました。ありがとうございました。

**若本 湊介(黒葛原)**

私の忘れられない中学校生活での思い出は、送別行事を一から企画したことです。毎日昼休みをすべて使って胃がキリキリする思いで企画した遊びなどが、当日なんのミスもなく終わり、先輩方が楽しかったと言ってくれたときは、言葉にできないほどの達成感を味わうことができました。あの思い出を忘れず、これからもがんばります。ありがとうございました。

**日吉 瑛菜(諸塚)**

私の中学校での思い出は、調理実習で分量を間違えて「さばの味噌煮」を焦がし、鍋が真っ黒になったことです。でもそのおかげで深い味になり、おいしく出来上がりました。中学校3年間でたくさん失敗して、ときには苦しいこともありました。ですが、地域の方々が温かく支えてくださり、ここまで成長することができました。これからそれぞれの道に進みますが、この村で学んだことを胸にがんばります。本当にありがとうございました。

**中本 海羽(滝の下)**

私が悩んでいる時や疲れている時、必ずと言っていいくらい一緒に考えてくれたり、笑ってくれたりした友人との学校生活は忘れられません。まだ卒業したくないと思うほど楽しかったです。今月から高校生になりますが、この思い出を力にがんばっていきたいと思います。ありがとうございました。

**甲斐 日椰(南川)**

諸塚のみなさん、15年間、お世話になりました。いつも優しくしてくれてありがとうございました。みんな大好きです。大人になったらドーナツ屋さんで働きます。食べに来てください。待っています。

**椎葉ほのか(家代)**

卒業証書

**土谷 敬子 校長**  
卒業おめでとうございます。11名の大きな成長を見ることができた日々を忘れません。諸塚中の伝統を守り、活躍してくれてありがとうございました。まずは、健康第一で新しい環境で羽ばたいてください。

**上原 佑介教諭(3-A担任)**  
卒業おめでとうございます。みなさんと過ごした日々は、笑顔と感動にあふれた幸せな時間でした。11名の卒業生のみなさんは、新しい場所でも、もっとこれから出会う人たちを幸せにすることでしょう。自分に自信をもってがんばってください。これからも応援しています。

**黒木 良昭教諭(3-B担任)**  
ご卒業おめでとうございます。いつも明るく前向きな皆さんは、どこに行っても大丈夫です。自信をもって一步一步進んでください。皆さんの未来に幸多かれと祈っています。

**中田 麻美教諭(3年生 副担任)**  
ご卒業おめでとうございます。3年生の皆さんには、たくさんの笑いと元気をもらいました。これからも心と体を大切に、それぞれの夢に向かって歩いてください。幸せな人生でありますように。ずっと応援しています！

**田原 佳亮教諭(3年生 副担任)**  
11名の卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。きみたちはこれまでたくさんの人に愛され、支えられて、応援されてここまで成長してきたと思います。感謝の気持ちを忘れず、これまでの縁、これからの縁を大切にがんばってください。おめでとう！

# 自公連だより

3月12日(木)に令和7年度第12回(3月)公民館長会を開催しました。

## 第12回公民館長会

<協議>

### 【1】総務政策課から

- 令和8年度公民館視察研修時のバス利用について

### 【2】企画創生課から

- 令和7年度地域おこし協力隊活動報告会について
- 令和8年度諸塚村人会出席計画について

### 【3】住民生活課から

- ごみ収集計画について

### 【4】産業戦略課から

- ぼくそく(クヌギ皮を乾燥加工したもの)生産講習会の開催について

### 【5】税務会計課から

- 軽自動車税の納付について

### 【6】教育委員会から

- 公民館事務報償等について

- ・公民館振興補助  
担当:教育委員会(3月6日 口座振込)
- ・公民館事務報償  
担当:教育委員会(3月13日 口座振込)
- ・駐在員・実行組合長等  
担当:総務政策課(3月13日 口座振込)

- 自治会保険加入世帯数の確認について  
・自治会保険契約期間  
令和8年4月25日(土)から1年間  
・加入世帯数報告期限  
4月公民館長会まで

- 郷土芸能保存活動事業補助金 活動実施報告書の提出依頼について  
・提出期限:令和8年3月30日(月)

- 令和8年度自治公民館役員名簿の提出依頼について  
・提出期限:令和8年3月23日(月)

次回の館長会は、4月16日(木)の予定です。

諸塚村自治公民館連絡協議会 会長 大橋 浩啓

## 諸塚村選挙管理委員会委員の異動について

選挙管理委員会とは、選挙の公平かつ適正な執行を確保するために、地方自治法に基づき設置されている行政委員会で、一般行政の執行機関である知事や市町村長から独立した機関です。4名の委員から構成され、任期は4年です。この度、任期満了に伴い委員の異動がありましたのでお知らせします。☎諸塚村選挙管理委員会 ☎65-1112

職名	新	旧
委員長	甲斐 誠(2)	甲斐 誠(1)
職務代理者	松村 泰宏(2)	松村 泰宏(1)
委員	菊池三千代(1)	黒木 貴美(4)
委員	岩切世津子(1)	松永やす子(1)

任期:令和8年3月24日から令和12年3月23日まで  
※氏名の横、( )内の数字は任期の回数を表す。

## 診療所 藤本真輝副所長 退任のご挨拶



このたび、3月末をもちまして諸塚診療所を異動することとなりました。昨年4月の着任以来1年間と短い期間でしたが、村民の皆さまをはじめ関係者の皆さまに温かく支えていただきながら診療にあたることができました。心より感謝申し上げます。諸塚村の皆さまのご健康と村のますますのご発展をお祈りいたします。1年間ありがとうございました。

国民健康保険 諸塚診療所 藤本 真輝

## 定例教育委員会(3月)の開催について

第10回定例教育委員会を3月18日(水)に行いました。内容は次のとおりです。

### 報告事項

- ・諸塚中学校 卒業式について
- ・令和8年度 諸塚村自治公民館連絡協議会活動方針について
- ・令和8年4月1日付 教職員人事異動について
- ・認定こども園「もろつかこども園」について

### 情報交換・その他

- ・生徒指導状況報告

今回は、令和8年4月9日(水)に実施します。  
(諸塚村教育委員会)

## 諸塚村職員一覧

村の新体制を紹介します。(令和8年4月1日現在)

村長 藤崎 猪一郎

副村長 黒木 裕治

教育長 竹内 一久

◎印は4月1日新規採用職員、太字は4月1日付異動職員、●印は宮崎県からの派遣職員

課名	課長	課長補佐	職員				
総務政策課	甲斐 一喜	甲斐 由高	藤善 知子(議会事務局兼務)	三林 直矢	岩本晋乃助	松木 良晃	
			大石 翼(宮崎県後期高齢者医療広域連合派遣)	◎田口 博彦(日向東臼杵広域連合派遣)			
企画創生課	中田 康正 (地域DX・情報発信室長)	綾 章司	星川 達哉	岩本 依歩	永岩 亮祐	吉高 幸希	
住民生活課	田丸 光夫	(福祉) 藤本 菜美	中田るみ子	飯干 幸恵	田中 鮎美	浮田 愛美	甲斐 香織
		(保健) 奈須 美香	近藤 和房	坂元 純	◎中村 心美		
		(もろつかこども園)	黒木真佑美	甲斐 智子	甲田 清美	西山 恵	黒木 真理
産業戦略課	若本 裕貴	中本 健太	小川 良樹	吉田 倫子	新元 大樹		
			藤本 英博(新価値創造室長)		甲斐 幸一	◎大田慎太郎	
建設環境課	橋口 政憲	日吉啓一朗	黒木 将吾	高山 祐希	小城 優太	西田 淳哉	甲斐 嵩晟
税務会計課	早川 美奈	-	(出納係)	黒木由美子			
			(税務係)	黒木 拓実	堀吉 夢奈		
議会事務局	松村紀三男	-					
教育委員会 きょういく課	平田 香	八坂 浩一	●谷口 至(指導主事)		伊藤 聖子	星川さくら	◎黒木 優音
診療所 所長 桐村 泰廣 副所長 ●徳地 舜平(県派遣医師)	事務長 中原 雅則	(看護師長) 三浦 繁光	◎堀田 東吾				
			佐藤 友栄	甲斐 豊子	鎌倉 健一	長代 優子	伊東 芳政
			戸高 勝徳	染田 良人	金丸 香	小澤 征爾	平川 美保
			森田 美里	甲斐 貴明	藤岡なつみ	江藤佳奈子	小林めぐみ
			安藤恵理香	松木 麻美	伊藤 瑠衣	◎若松 世奈	

\*退職:令和8年3月31日付

- (総務政策課)堀田 純平
- (建設環境課)小川 義宣
- (診療所)中矢 亜純
- (産業戦略課)柴田 璃子
- (住民生活課)矢野 杏奈

\*派遣修了:令和8年3月31日付

- (診療所)藤本 真輝
- (企画創生課)小野 将人

## 令和8年4月 教職員の人事異動

令和8年4月1日付け、村内小中学校教職員の異動について紹介します。

学校名	転出			転入		
	職名	氏名	転出先	職名	氏名	転入元
諸塚小	教頭	黒木 俊彦	大久保小(宮崎市)	教頭	しかくめ しんじ 四角目真司	富高小(日向市)
	主事	古澤もも華	県)長寿介護課	教諭	かい ゆか 甲斐 由香	大王谷学園初等部(日向市)
				主事	おやま ゆうき 尾山 唯樹	県)みやざき文化振興課
荒谷小	講師	黒木 翔太	妻北小(西都市)	講師	みさ 岡崎 美佐	岡富小(延岡市)
	教頭	三ヶ尻哲徳	生目中(宮崎市)	教頭	おがた えいし 緒方 英志	岡富中(延岡市)
諸塚中	教諭	尾方 明香	岡富中(延岡市)	教諭	わかまつ あやか 若松 彩加	祝吉中(都城市)
	教諭	夏井ひとみ	日向中(日向市)	教諭	なかたけ まな 中武 真奈	恒富中(延岡市)
	教諭	藤島 大樹	高原中(高原町)	教諭	なかたけ ゆうた 中武 勇太	東郷学園(日向市)
	講師	黒木 良昭	門川中(門川町)			
	養護教諭	中田 麻美	退職	養護教諭	とみみつ ゆみ 富満 有未	加久藤中(えびの市)
栄養教諭	一瀬明日香	西郷義務前期(美郷町)	栄養教諭	いきしま えみこ 生島絵美子	国富小(宮崎市)	

(教育委員会)

# 産業情報のコーナー

## 4月の椎茸栽培情報

【日本のセンター】  
仮伏せ管理

種駒の場合は駒頭部が白く発菌するまで、形成菌の場合は木口からの発菌(菌糸紋)を確認するまで仮伏せ管理を実施します。発菌が確認出来れば速やかに本伏せを実施し、ホダ木管理

3月以降はホダ木に直射日光を当てないようにし、直射日光を当てると、しいたけ菌の死滅、ホダ木樹皮部の剥離、害菌(シトネタケ、クロコブタケ等)の被害が出ます。最近、遮光ネットなどの使用が増えています。遮光ネットを使用する場合は高温障害を避ける為、直掛けせず、ホダ木とネットの間に空間を設け定期的にホダ木状態を確認し、底陰調整に務めてください。

① 原木に直射日光が当たると樹皮が過乾燥となり雑菌の発生が心配されるので笠木を掛けておきましょう。

② 植菌列間を4〜5cm位に近づけ、列増植。また、死節や枯れ枝等の所にも雑菌止めに植菌しましょう。

③ 大径木・老齢木は植菌穴を35ミリ以上の深めに開け植菌しましょう。

※植菌が遅くなる場合は植菌後の仮伏せは行わず速やかに本伏せを行います。  
【森産業】  
近年は気温の上昇により季節の進みが早い傾向にあります。植菌は早めに終わらせて本



伏せの準備をお願いします。  
・栽培管理について

例年ならば藤子を収穫する時期になってきます。ただ、気温の上昇が早い時期に収穫時期が短くなる可能性も考えられます。厳寒期に防風ネット等で周囲を囲んでいた方は、急激な気温上昇の対策のためにも早めに外して涼しい環境作りを行ってください。今年は降雨が非常に少なく水分不足のため椎茸の発生が少ないことも予想されます。散水等を行いながら1葉でも多く収穫出来るように心掛けてください。

一方で気温が上昇するとオオヒロゾガの被害も増えてきます。有効な対策ではありませんが、早めに収穫することやホダ場内の通風を良くして陰湿な環境を作らないことも予防手段の一つです。

・植菌後の管理について  
植菌後に仮伏せをした方は本伏せに入ってください。現在、植菌されている方は、気温も上がり始めたので植菌後すぐに本伏せをしても構いません。

一般的に伏せ込み場の環境は南又は南東向きで日当たりと風通しの良い場所が理想です(直射は避ける)。林内に伏せ込み場も風通しと排水が良い場所を選んでください。

本伏せ時の注意点としては、霧が停滞する谷部への伏せ込みは避けた方が良いでしょう。また寒冷紗等の底陰資材を使用する場合には高温と多湿状態を避けるためにホダ木と底陰資材の間には必ず空間を作ってください。気温が高いことも予想されるので寒冷紗の直掛けは絶対に避けてください。

ホダ場に直立てされる方も気温が高くなる前までには終了させてください。  
伏せ込みは大変な作業ですが、良好なホダ木を作るためにも直射・高温多湿を避けて風通しの良い環境作りを心掛けてください。

## 第3回宮崎経済連乾椎茸入札会結果(椎茸市況)

品柄	箱数	今回	前回	市況
香信	並	大	5品 4,958円	5,350円 保合
		中	11品 5,139円	5,152円 保合
		小	7品 4,766円	4,816円 保合
冬菇	並	2品 4,416円	5,031円 保合	
特用	並	大	1品 4,920円	5,062円 保合
		大	9品 4,556円	4,481円 保合
		中	3品 4,425円	4,237円 保合
その他	ジャミ	2品 3,648円	3,501円 保合	
	スライス	24品 9,888円	10,106円 保合	
	山成	38品 4,155円	4,324円 保合	
	規格外	19品 4,163円	3,088円 保合	

入札日: 令和8年3月5日(木)  
① 出品箱数~出品全体121箱/諸塚支店20箱  
② 高値~出品全体11,200円 品柄:スライス/諸塚支店10,750円 品柄:スライス  
スライス以外/諸塚支店4,890円 品柄:山成  
③ 平均単価~出品全体5,490円/諸塚支店7,358円/スライス以外 諸塚支店4,259円  
④ 参加商社~16社  
⑤ 次回入札~下見会: 令和8年4月8日(水)/入札会: 令和8年4月9日(木)  
春子発生遅れにより一般品は121点と少ない出品数となったが、相場は春子本番前とあって様子見からか保合市況となりました。スライスは依然として品不足感が強く高値取引されました。



## 令和8年3月期 子牛郡共進会

(2月24日開催:延岡家畜市場)

令和8年2月10日に行われた村品評会において、優等賞を獲得した雌3頭が東臼杵郡共進会に出場しました。

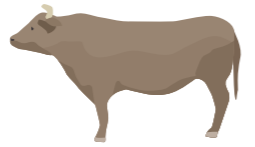
結果は、次のとおりです。

順位	生産者	名号	血統
優等4席	永坂 作一	まるまん134	福晴茂×秀正実×勝平正
1等	矢長 貴博	えみこ	福晴茂×美穂国×安福久
2等	甲斐 希一	はるひさ12	福晴茂×安福久×平茂晴

団体 1位:日向 2位:諸塚 3位:美郷



◀優等4席  
「まるまん134」号  
永坂作一氏



毎月20日は、「県内一斉消毒の日」です。

## 3月期子牛セリ市

(3月6日開催:延岡家畜市場)

3月期の子牛セリ市が開催され、本村から去勢14頭、雌11頭が出場しました。村平均は前回セリから約1万7千円の上昇、畜連平均も5万7千円ほど上昇しています。

諸塚村の去勢子牛は増体も良く前月比平均で4万4千円ほど高く取引されましたが、雌子牛は増体にばらつきがあり、前月比平均で4万1千円ほど安くなりました。結果は次のとおりです。

	東臼杵郡市		諸塚村		
	平均価格	D・G	平均価格	D・G	
去勢	878,828	0.97	847,000	1.01	
雌	756,926	0.85	703,100	0.84	
総合	今回	821,809	0.91	808,500	0.90
	前回	764,160	0.89	790,735	0.94
	増減	57,649	0.02	17,765	▲0.04

## 令和8年4月期 諸塚村子牛品評会

(3月24日開催:諸塚村家畜集合施設)

令和8年4月期子牛セリ市に出場する子牛の品評会が開催されました。

雌子牛5頭の出品があり、東臼杵郡市畜連の田村大樹技師が審査を行いました。

結果は、次のとおりです。

順位	生産者	名号	血統
優等1席	永坂 作一	まるまん135	福晴茂×耕富士×美穂国
優等2席	菊池 忠治	みお	二刀流×平茂晴×安福久
優等3席	田中 裕治	きく631	桃白鵬×耕富士×安福久
優等4席	甲斐 信一	りんか	桃白鵬×美国桜×安福久
優等5席	吉高 裕幸	なつみ	福晴茂×耕富士×隆之国



◀優等1席  
「まるまん135」号  
永坂作一氏

## ウッドピア諸塚 諸塚木材加工センター原木買取価格表(令和8年4月1日~4月30日分)

【問い合わせ先】☎65-1685

樹種	長	径級		直材	曲材	長	径級		直材	曲材
		~7	8~11				~8	9~11		
スギ	3	~7	8~11	8,000	8,000	4	~8	9~11	本 200	本 200
		12~13	14	12,000	12,000		12~13	14	14,100	13,700
		14	16	14,800	12,000		14	16	14,800	12,400
		16	18	14,800	12,000		16	18	14,800	12,400
		18	20~22	14,800	12,000		18~22	24~28	14,800	13,400
		20~22	24~28	14,200	12,000		24~28	30~34	14,600	13,500
		24~28	30~34	14,200	12,400		30~34	36~38	13,200	12,500
		30~34	36~38	12,700	12,000		36~38	40~44	13,300	12,500
		36~38	40~48	12,000	12,000		40~44	46~48	12,000	12,000
		40~48	50~	12,000	12,000		46~48	50~	12,000	12,000
		50~		12,000	12,000		50~		12,000	12,000

# お知らせ広場

## 今月の「無料登記相談」日程

今月の登記相談は4月8日(水)、担当は門川町の塩崎美緒司法書士です。

相談を希望される方は、前日の正午までに電話等で予約・申し込みをしてください。



**【相談時間】**  
午前10時から11時30分  
**【相談場所】**  
役場2階 第一委員会室  
**【相談料】**  
無料

☎65-11113

※役場に来られましたら税務会計課にお立ち寄りください。

※相談内容により時間が前後することがあります。

時間に余裕をもってお越しください。

令和6年4月1日から相続登記が義務化になりました。相続だけでなく売買等により土地や家屋の名称が変わりましたら、後々のトラブルを防ぐためにも早めの登記変更をお願いします。

## 令和8年度 狂犬病予防集合注射の実施について

日頃より、狂犬病予防にご協力いただきありがとうございます。本年度の狂犬病予防集合注射を下記のとおり行います。ご都合の良い場所で接種をお願いします。狂犬病予防法第5条の規定により、「犬の登録」と「年1回の注射」が義務づけられており、違反した場合は、20万円以下の罰金が科せられる可能性があります。大切な家族である犬のためにも接種をお願いします。

4月14日(火)		4月17日(金)	
開始時間	場所	開始時間	場所
8:40	荒谷バス停	8:45	川内入口バス停
8:55	南川線入口広場	9:10	大白尾コインランドリー
9:10	木ヶ倉バス停	9:20	小原井公民館(宮の元)
9:25	八幡	9:50	飯干物産販売所
10:00	村民体育館	10:50	松の平公民館
10:20	古原バス停	11:10	役場
10:40	上長川	11:20	受付終了
11:30	役場		
11:40	受付終了		

◆料金(1頭あたり) 注射料3,300円

## 納期限までに納めましょう!

令和8年4月から令和9年3月分までの国民年金保険料は、月額1万7,920円です。保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。未納のまま放置されると、強制徴収の手続によって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は延滞金が課せられます。また財産が差し押さえされることがありますので、早めの納付をお願いします。

## 保険料収納業務の民間委託

日本年金機構では、保険料の納め忘れがある方に対する「電話や文書・個別訪問による納付案内と免除・猶予制度の申請手続きの案内、口座振替の案内」について、民間委託を行っています。

## 岡田民生生活課 年金係

☎65-11119

## 延岡年金事務所

☎0982-21-5424

## ◆登録料

3,000円(新規登録時のみ・生涯で1回)なるべくおつりが出ないように、ご準備をお願いします。※新規登録は、生後90日経過後30日以内(譲受時も30日以内)に行ってください。なお、登録犬の死亡や譲渡を行った際も、30日以内にご報告ください。

## ◆今年度より、接種場所が変更となりますので、ご注意ください。

◆お住まいの地区以外の場所でも注射は受けられます。時間に余裕を持ってお越し下さい。

◆当日接種できない場合は、村外にある動物病院での接種となります。

◆当日は、登録手続きも出来ませんが、役場 住民生活課で随時行っています。また、犬を譲った場合や死亡した場合も手続きが必要ですので、住民生活課(☎65-11119)までご連絡をお願いします。

## ◆諸塚診療所の受付方法が変わります

4月から診療所入り口に置いてある順番札を廃止します。午前8時から受付を始めて、診療所に到着された方から順番に待合室の受付名簿への記入をお願いします。(診療所)

## 認定こども園の開園について

乳幼児期から就学前の子どもの一体的な教育・保育を行うため、諸塚幼稚園と諸塚保育所を統合した、幼保連携型認定こども園「諸塚村立もろつかこども園」を令和8年4月1日より開園しました。

施設は、これまでどおり幼稚園舎と保育所舎を活用し、開園時間の延長や夏休み等の長期休業中の預かり保育の実施など、より充実した教育・保育体制に取り組みとともに、小学校との連携も継続してまいります。認定こども園の運営につきましても、村民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

これに伴い、諸塚保育所は、令和8年3月31日をもって閉所することとなりました。これまでのご支援、ありがとうございました。



ありがとうございます!! 諸塚保育所

## 令和8年度 税の納期について

納期内完納にご協力をよろしくお願いたします。令和8年度から村県民税(普通)と固定資産税の第3・4期の納期が変わりますのでご注意ください。

令和8年度 各種税等納期												
月	期別	村県民税(普通)		固定資産税		軽自動車税(種別割)		国民健康保険税		口座振替(共通)		
		納期日	納期日	納期日	納期日	納期日	納期日	納期日	納期日	納期日	再振替日	
4			1	4月30日(木)		1	4月30日(木)			1	4月27日(月)	5月11日(月)
5												
6	1	6月30日(火)						1	6月30日(火)	1	6月25日(木)	7月10日(金)
7			2	7月31日(金)		2	7月31日(金)	2	7月27日(月)	2	7月27日(月)	8月10日(月)
8	2	8月31日(月)						3	8月31日(月)	3	8月25日(火)	9月10日(木)
9								4	9月30日(水)	4	9月25日(金)	10月13日(火)
10			3	11月2日(月)		5	11月2日(月)	5	11月2日(月)	5	10月26日(月)	11月10日(火)
11	3	11月30日(月)				6	11月30日(月)	6	11月30日(月)	6	11月25日(水)	12月10日(木)
12						7	12月25日(金)	7	12月25日(金)	7	12月25日(金)	1月12日(火)
1			4	2月1日(月)		8	2月1日(月)	8	2月1日(月)	8	1月25日(月)	2月10日(水)
2	4	3月1日(月)				9	3月1日(月)	9	3月1日(月)	9	2月25日(木)	3月10日(水)
3						10	3月31日(水)	10	3月31日(水)	10	3月25日(木)	4月12日(月)

4月は、固定資産税(第1期)と軽自動車税の納期です。

お支払いは、安心便利な口座振替またはキャッシュレス納付をご利用ください。詳しくは村報と一緒に配りしているチラシをご覧ください。

## 諸塚短歌会

令和八年三月作品(山)

永き日を老い等集いて酒を酌む  
妻まじく変わる時代に流されて

失われゆくものの多さよ

思い出がよみがえるようにぼつぼつと

山桜咲きいづもろつかの山

奈須隆生

【今月の飛び入り短歌】

投稿ありがとうございます。

春風に身をまかせつつ花びらの

くたびれた携帯ケースの角のきず

うす紅色の絨毯を敷く

同じ朱色で重ね塗りする

甲斐弘子

芳醇な香り蔓延我が家かな

我は満足人生豊かか

静寂の凍てつく深夜夢を追う

明日の姿が眩しく煌めき

長友幸憲

諸塚短歌会として最後の掲載となりました。このコーナーはなくなりませんが、短歌はいつでもどこでも何歳になってもできる日本の伝統文化です。

もろつかの自然や何気ない日々、

いろんな思いを、時には短歌に詠んでみてください。

これまでたくさんの方の投稿と愛読、本当にありがとうございます。(諸塚短歌会)

## ちびっこおつまれ! よちよちサークル4月の予定

8日(水) 自由活動 (図書室キッズスペース)  
22日(水) 自由活動 (図書室キッズスペース)



### ~よちよちサークルについて~

10時~12時、中央公民館図書室キッズスペースで開催します。小さいお子様連れのおかあさん、妊娠中の方、地域の方もどうぞお気軽に! ※感染症の状況で取りやめになることもあります。

【問い合わせ】社会福祉協議会 ☎65-0375

### ~園開放について~

また、もろつかこども園では毎週火・水・木曜日、9時30分~11時00分まで園開放しています。こちらにもお子様と一緒に遊びに来ませんか?お待ちしております。

【問い合わせ】もろつかこども園(保育部門) ☎65-0044

令和8年度 諸塚村一般会計当初予算

36億8,700万円

前年度比 3億9,800万円(9.7%)減

【総括】

令和8年度の諸塚村一般会計当初予算額は36億8,700万円です。令和7年度の当初予算額40億8,500万円より、3億9,800万円、率にして9.7%の減額となりました。

前年度予算に対して、義務的経費のうち人件費が増額となり、投資的経費のうち普通建設費が増額となりましたが、令和4年台風14号及び令和5年台風6号の災害復旧事業の一部完成により、災害復旧事業費が大きく減額となりました。

内容につきましては、生活福祉や高齢者への支援、認定こども園の新設など子育て支援の充実、商工業活性化支援や産業振興の推進、Uターンを含めた移住定住支援など、「災害からの完全復旧と新生諸塚実現」にむけて新たな事業展開を進めるための予算となっています。

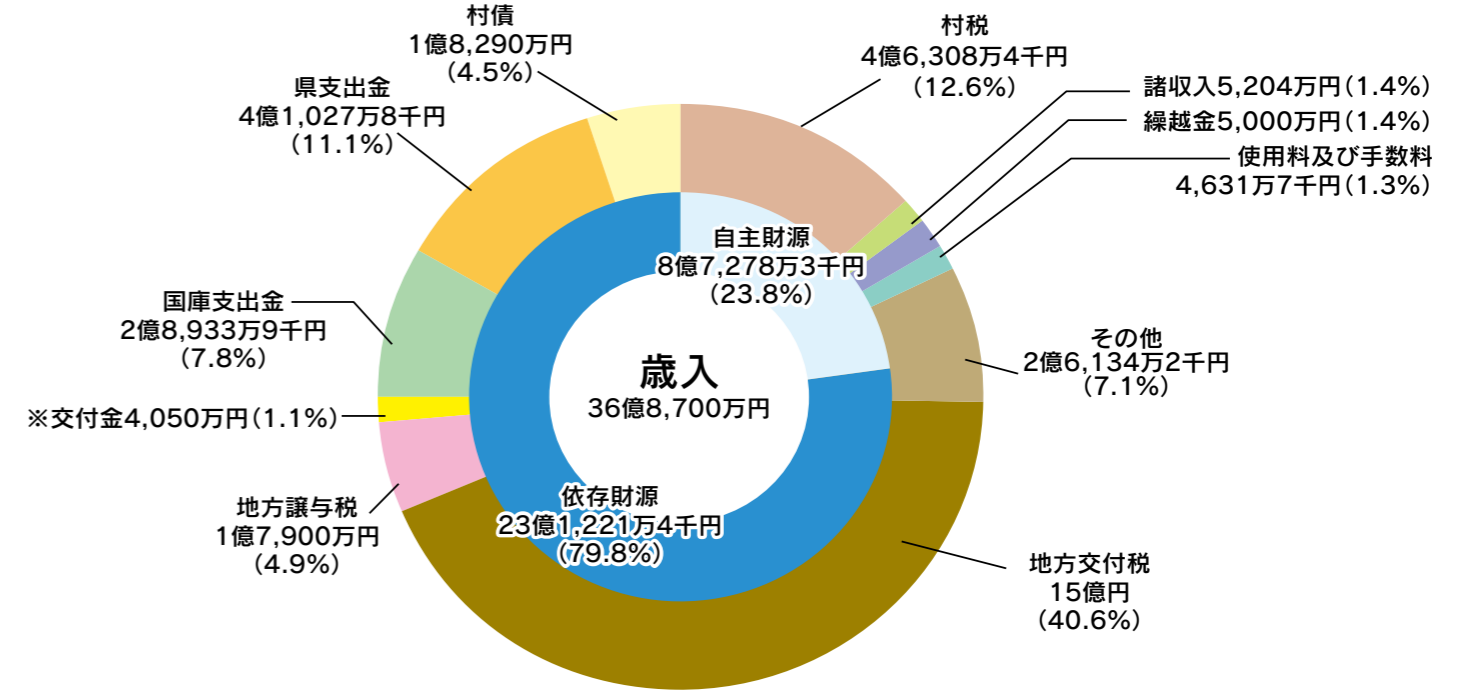
【歳入の特徴】

- 地方譲与税は、森林環境譲与税が減額となりました。
- 地方交付税のうち特別交付税は、地域おこし協力隊等の措置分を見込み昨年度より増額となりました。
- 国庫支出金は、災害復旧事業の一部完成により減額となりました。
- 災害復旧事業の財源確保のため財政調整基金、地域振興財源として森林郷創生基金から基金繰入金を計上しています。今後も村債や基金をつまく活用しながら、バランスよく財政の運営をしなければなりません。

【歳出の特徴】

- 義務的経費では、給与の改定や手当の支給などにより人件費が増額となっています。
- その他の経費では、もろつか光ネットの機器更新負担金により補助費が大きく増額となっています。
- 投資的経費のうち普通建設事業費は、急傾斜地崩壊対策事業の工事費により増額となりました。
- 災害復旧事業費は、令和4年台風14号及び令和5年台風6号の災害復旧事業の一部完成により減額となりました。
- 農林水産業費は、池の窪グリーンパークの施設整備により増額となりました。森林整備や椎茸振興事業につきましては、これまで同様に計画的に行います。

村道などの生活基盤となる施設の整備を計画的に継続していくとともに、更に産業の振興・地域の活性化に向けて取り組むこととなります。しかしながら、老朽化した施設の維持補修経費の確保が必要となっており、医療・福祉に対する負担も大きくなることが予想されます。今後もより一層、財源の確保と適正な予算の執行をしなければなりません。



令和8年度 一般会計予算 歳出(性質別) 単位:千円

項目	予算額		増減
	令和8年度	令和7年度	
人件費	635,107	596,873	38,234
扶助費	122,777	143,450	▲20,673
公債費	350,100	350,150	▲50
義務的経費計	1,107,984	1,090,473	17,511
物件費	599,339	584,143	15,196
維持補修費	32,815	68,568	▲35,753
補助費等	727,322	598,953	128,369
繰出金	222,935	215,079	7,856
積立金	12,256	19,061	▲6,805
出資貸付金	21,120	23,760	▲2,640
その他の経費計	1,615,787	1,509,564	106,223
普通建設事業費	486,857	394,668	92,189
災害復旧事業費	466,372	1,080,295	▲613,923
投資的経費計	953,229	1,474,963	▲521,734
予備費	10,000	10,000	0
計	3,687,000	4,085,000	▲398,000

令和8年度 特別会計・公営企業会計予算 単位:千円

会計名	予算額		増減
	令和8年度	令和7年度	
国民健康保険	299,800	285,500	14,300
後期高齢者医療	44,700	38,600	6,100
介護保険	286,409	276,471	9,938
診療所事業	367,000	366,000	1,000
特別会計合計	997,909	966,571	31,338
特定環境保全公下水道事業	46,255	50,257	▲4,002
簡易水道事業	41,114	62,771	▲21,657
電気事業	10,869	9,299	1,570
公営企業会計合計	98,238	122,327	▲24,089

※令和8年度全体予算額 単位:千円

会計	令和8年度	令和7年度	増減
一般会計	3,687,000	4,085,000	▲398,000
特別会計合計	997,909	966,571	31,338
公営企業会計合計	98,238	122,327	▲24,089
合計	4,783,147	5,173,898	▲390,751

\*特定環境保全公下水道事業、簡易水道事業、電気事業会計は令和7年4月より公営企業会計に移行しました。

令和8年度 主な事業(一般会計) 単位:千円

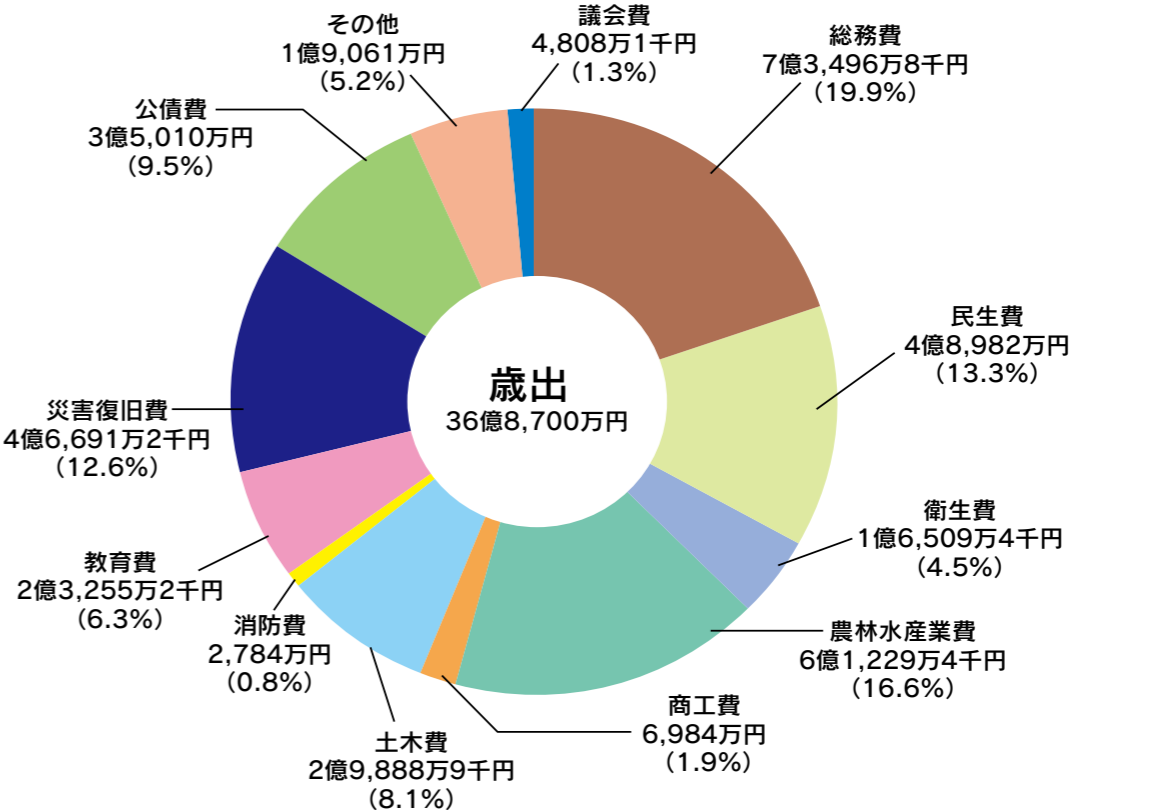
事業名	予算額
廃止路線代替バス運行費補助事業	13,200
地方バス路線維持費補助	13,700
地域暮らしサービス拠点整備調査委託料	4,000
電気通信事業民間譲渡運営負担金	8,800
もろつか光ネット機器更新負担金	131,500
公民館・集会所等改修事業	8,500
池の窪グリーンパーク施設整備事業	47,500
森林空間活用プロジェクト	1,000
商工業活性化支援事業	5,100
山村農林業インターンシップ事業	3,400
移住支援事業	6,800
障がい者自立支援事業	71,000
高齢者福祉事業	93,000
児童手当支給事業	17,700
子育て事業(児童手当以外)	111,500
母子保健事業	3,000
健康増進事業(健康診断・健診事業)	11,600
予防接種事業	16,200
環境衛生事業(ゴミ・リサイクル、浄化槽等)	103,800
飲料水供給事業	1,000
税務	4,100
固定資産税電算入力業務	4,100
固定資産税評価適正化事業	3,000

※各事業の予算額は、十万円未満で、端数切り捨てにより転記しています。

事業名	予算額
ふるさと納税事業	3,400
水見茶工場計量設備更新備事業	3,500
畜産振興事業	15,700
有害鳥獣駆除事業	17,600
作業道開設事業(3m.2m)	7,000
森林保全整備事業	10,700
森林整備促進事業(森林環境譲与税活用事業)	74,000
椎茸振興事業	39,900
村基本財産造成事業(村有林整備事業)	22,200
新価値創造プロジェクト事業	10,800
農業農村整備事業	19,700
県単補助急傾斜地崩壊対策事業	100,000
林道開設改良事業(工事)	119,000
道路開設改良事業(工事)	52,500
生コン舗装資材提供事業	23,800
道路維持管理事業	54,000
住まい環境整備事業	1,000
林業施設災害復旧事業	181,000
耕地災害復旧事業	8,800
土木施設災害復旧事業	276,000
教育施設等長寿命化計画改定事業	7,900
タブレット端末更新事業	12,000
閉校記念行事事業	3,000
もろっこ夢応援事業	300

用語解説	
自主財源	地方公共団体が自主的に収入しうる財源のことをいいます
依存財源	地方交付税や国庫支出金など、国や県から交付を受けた収入のことです

村民一人当たりの予算額(一般会計)	
一人当たり	2,737,193円
一人世帯当たり	5,734,059円
※3月1日現在の住民基本台帳により算出(人口1,347人、643世帯)	



※歳入の交付金のうち地方消費税交付金(社会保障財源分1,770万円)については、歳出の民生費(社会福祉費)の経費に充てられています。

諸塚村のインターネットサービス&ケーブルテレビは、令和8年4月から民営化によりサービス提供会社が変わります

現在（令和8年3月末迄）	令和8年4月1日より
諸塚村 諸塚共聴サービス （指定管理者）	<b>CBBS株式会社</b>

CBBS株式会社は、光ケーブルを活用したインターネットサービスやケーブルテレビサービスなど電気通信事業を営む会社です。これまで運営してきた村や指定管理者の諸塚共聴サービスに代わり、ケーブルテレビサービスとインターネットサービスを運営していただきます。

新しいインターネット名は…

**もろっぴいネット**



現在ご加入されている方は、お手続きの必要はありません

○回線費用+プロバイダ費用+光端末機が全てセットになった使用料です ※にねんプランの場合

従来サービス 光500Mコース 上りも下りも500Mbps	現在の月額使用料 <b>4,000円</b> (税込)	令和8年4月1日より <b>3,960円</b> (税込)
-------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

※本サービスは、ベストエフォート型サービスです。一定の通信速度を保証するものではありません。通信速度は、回線の混雑状況やアクセスされるサーバの状況、お客様のご利用環境等により異なります。

新たに通信速度が速いメニューもご用意しております

ケーブルテレビ・インターネットの申込・変更の問い合わせ先



営業時間：平日9:30~17:00  
電話受付：平日9:30~17:00

会社名：CBBS株式会社 諸塚営業所  
住所：宮崎県東臼杵郡諸塚村家代2640-10  
ベスト電器BFS諸塚店内  
電話番号：050-5894-2910

第41回諸塚山山開き



3月1日、第41回諸塚山山開きが開催されました。天候が心配されましたが、当日は快晴に恵まれ登山日和となりました。41回目の山開きには、600名の方がお越しくださいました。

神事後、村観光協会の尾形浩一理事長の主催者挨拶に続き、朝日新聞社宮崎総局の後藤たづ子様から祝辞をいただき、「山の誓い」を諸塚中学校の山本怜郁さんが元気よく朗唱しました。そして恒例のウッドカットでは急遽、宮崎県副知事の佐藤弘之様にもご参加いただき、登山を開始しました。山頂では朝日新聞社による記念撮影がありました。また、今年は諸塚村マスコットキャラクターのもろっぴいが登場し、村内外問わず多くの方と触れ合っていました！緑地広場では、商工会婦人部による甘酒のふるまいや、加工グループなど村内事業者が出店し、宮崎大学生によるモルック体験などの参加型イベントもあり多くの方で賑わっていました。

来年度以降も訪れた方が楽しめるイベントを企画する予定です。村民の皆様も是非足を運んでください。



（企画創生課・観光協会）



**令和8年より  
気象の警報などが  
大きく変わります**

- Power! 警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます
- Power! 「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます
- Power! 河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります（特別警報の新設など）
- Concern! 線状降水帯の発生などは「気象防災速報」として発表します

詳しくはこちら



情報名称などが大きく変わります。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

防災気象情報  
いつ逃げる？  
**レベルで判断!**  
避難の判断がよりしやすくなる

気象庁  
〒105-8431 東京都港区虎ノ門3-6-9  
☎03-6758-3900  
FAX 03-3434-9086 (耳の不自由な方向け)



もろつか診療所だより その107 桐村 やすひろ 泰廣先生

がんになる人ならない人、その差は「運」ではなく「免疫力」の差

今回は「がんの一生」について考えてみたいと思います。  
 がんはどのようにしてできて、どのようなエネルギーを使って分裂を繰り返し、何を栄養にして大きくなっていくかについて述べてみます。  
 人間の身体は常に細胞分裂を繰り返して細胞から細胞へと遺伝情報を伝えていきます。この時にミスプリントをおこすことでがん細胞が生じます。このミスプリントによって毎日数千個のがん細胞が生まれます。しかし私たちががんにならないのはできたがん細胞を自らの免疫の働きにより消滅させていくためです。その免疫の中心は「NK細胞」が担います。「NK細胞」はリンパ球の一種で、これが全身の血液中に広く分布し、がんを発見すると即座に攻撃を仕掛け殺してしまいます。

がん細胞は直径1～2cmの大きさになると検査で発見できるようになります。1～2cmの小さいうちに見つかり、私たちは「早期で見つかった良かった」と安心します。

しかし早期発見とはいうもののがんの一生の時間経過から見ると、がんの一生の後半の1/4にあたる時期に見つかったということだそうです。つまり発見されるまでがんの一生の前半の3/4の期間をその患者さんと共存・共生していたことになりま

す。次にがんの好物は血液中を流れているブドウ糖とタンパク質です。がん細胞が分裂するのにブドウ糖が必要で、そのブドウ糖消費量は正常の6倍以上といわれています。またがん細胞が大きくなるのに血液中のアルブミンやヘモグロビンというタンパク質を利用します。アルブミンというタンパク質が減少すると筋肉がやせてきます。ヘモグロビンというタンパク質が減少すると貧血が進行します。

ステージ4の末期状態になると体がやせて貧血が進行するのはこのような理由からです。アメリカではがん患者専用の栄養ドリンクがあります。このドリンク剤は「糖質制限かつ高蛋白質でEPA(魚の油)が豊富」なもので理にかなっています。がん患者の栄養に関して日本は遅れています。

内なる敵であるがんは10年～20年かけて大きくなり、患者が亡くなるのと同時にがんも消滅します。二人に一人ががんになり、三人に一人ががんで亡くなる時代になりました。がんが見つかり標準治療がおこなわれます。標準治療とは「手術、抗がん剤、放射線療法」を指します。そして現在の日本の標準治療の成績によると二人に一人は治癒し残りの人は最終的にがんで亡くなります。

がんになった時、それは「運」が悪かったからがんになったのではなく、「免疫力」の低下のためがんになったのです。ミスプリントから生じたがん細胞が生き残るのはがん細胞が強いからではなく自身の免疫力が低下してきたためです。

がんの標準治療である抗がん剤治療は確かに効果があります。しかし患者の免疫力を低下させ(骨髄抑制を起こす)、体力を消耗させます(吐き気など消化器症状がある)。

そして抗がん剤投与中は患者の生活の質は極端に下がります。副作用もなく強力にがんを退治してくれる免疫力とは比べ物になりません。「風邪をひきやすい、風邪が治りにくい」は抵抗力が落ちている証拠です。免疫力が下がるメカニズムは解明されていませんが、栄養・運動・睡眠・ストレス・肥満などが免疫に影響することはわかっています。

石元大稀の 諸塚村地域おこし協力隊通信 No.23



▲面づくりの様子

まいど！花粉症か風邪か分かりませんが鼻やら喉やら不調続きです。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。  
 この頃の私は大工の現場に通う日々です。これまでもずっと工芸などものづくりの技を学ぶことで諸塚に役立つと思ってきたのですが、その究極が大工でした。一つ一つの細かな作業からどんどん形になっていくのを見るのはとても楽しく、確かな腕をつけて諸塚への定住を目指します。

この4月からは新たに3名の隊員が加わります。どんな方たちかは次月以降の村報で紹介が載るはずですので楽しみに！ほなまた！

Instagram(インスタグラム)・X(エックス)ユーザー名:moro\_okoshitai

村上龍太の 諸塚村地域おこし協力隊通信 No.17



お世話になっております、村上です！  
 昨年12月、村内で保護された野犬を我が家に迎え入れることになりました。名前を富(トミー)と名付け、これから更に賑やかになるな～と思っていたら、トミーと村内をさまよっていた犬がもう一頭いるとのこと...。  
 七ツ山方面での目撃情報を頼りに何度も捜索に行き、地元の方々に聞いて回り、狩猟活動で山に詳しい首藤隊員にも協力していただきました。なかなか出会う事ができずに内心諦めかけていた時、住民生活課長から保護することができたというお電話をいただき、福(フク)と名付けて無事に村上家に迎え入れました。どうやらトミーとフクは姉妹のようで、散歩のとき先頭を譲らない頭脳明晰キャラのトミーがお姉ちゃんのような気がしますが、愛嬌たっぷり猪突猛進タイプのフクが実はお姉ちゃんかもしれませんね^^



村上袖香の 諸塚村地域おこし協力隊通信 No.11

皆様いつもありがとうございます！  
 暖かくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私は花粉症の症状に悩まされております。  
 さて、12月から糸の作業を始め、2月には織り作業を行っていた布が遂に完成しました！仕上がった布は知り合いの仕立て屋さんにお渡し、ワンピースを制作していただきました。

そして、3月に京都で行った挙式に何とか間に合いました！  
 糸の作業から織りの作業まで、付きっきりで指導して下さった甲斐志麻さん、ありがとうございます。自分で織った布が服になるという貴重な経験ができました。今後はストールの制作など商品として販売できるような作品を作っていこうと思います。  
 今月もどうぞよろしくお願いたします^^♪



首藤佑介の 諸塚村地域おこし協力隊通信 No.11

皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊の首藤です。  
 早い物で、4月で地域おこし協力隊として着任してから1周年を迎えました。この1年、山を回りながら獣害対策や捕獲された鹿・猪の利活用など様々な事に取り組み、改めて山の様子や鹿の動きなど多くのことを学ばせていただきました。思うようにいかないこともあります。少しずつ経験を重ねているところです。

これからもまた色々な面で、より村のお役に立てるよう取り組んでいきたいと思ひます。2年目もどうぞよろしくお願いたします。



【日時】令和8年4月25日(土) 10時30分～15時30分  
 【拝観料】大人1人 500円(村外の方のみ) 中学生以下 無料  
 【場所】椎葉村開発センター椎葉村大字下福良  
 【問合せ先】椎葉村教育委員会 社会教育グループ  
 TEL 0982-67-2850 FAX 0982-67-2910

「広域情報コーナー」  
 第15回 椎葉神楽まつり  
 椎葉村には、神楽や民謡、白太鼓踊りなどの民俗文化が、今も各集落で大切に受け継がれています。中でも「椎葉神楽」は、平成3年に国の重要無形民俗文化財に指定された貴重な伝統文化です。また、令和7年11月には「神楽」がユネスコ無形文化遺産への提案がなされるなど、神楽への関心が高まっています。  
 「椎葉神楽まつり」は、村内各地区の神楽保存会が一堂に会し、椎葉神楽を披露する年に一度の催しです。多くの方々には椎葉神楽の魅力を存・継承への意識を高めることを目的として開催しています。  
 新緑が美しいこの季節、ぜひ椎葉村で受け継がれてきた伝統の舞をご覧になってみませんか。  
 皆さまのお越しを心よりお待ちしております。



主食・主菜・副菜をそろえる

フレイルを予防するためには、日々の食事を通じて良好な栄養状態を保つことが重要です。



フレイル予防の合い言葉は「さあにぎやかにいただく」～低栄養予防に必要な10品目～

食べる食品の種類が多いほど、いろいろな栄養素をとることができます。

<b>さ</b> 魚 魚のほかに、いか、たこ、貝類、しらす、練り物なども含む	<b>か</b> 海藻 わかめ、ひじき、もずく、めかぶ、のり、昆布など
<b>あ</b> 油 植物油、バター、ドレッシングなど炒め油、ソテー、パンに塗るなど	<b>い</b> 芋 じゃが芋、さつまいも、里芋、長芋など
<b>に</b> 肉 牛、豚、鶏肉のほかに、ソーセージ、ハムなどの加工品も含む	<b>た</b> 卵 鶏卵のほかに、うずら卵、卵豆腐、茶わん蒸しなどの卵製品も含む
<b>ぎ</b> 牛乳 牛乳のほかに、ヨーグルト、チーズも含む	<b>だ</b> 大豆 大豆、豆腐、納豆、厚揚げ、油揚げ、湯葉など
<b>や</b> 野菜 小松菜、トマト、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、にらなど	<b>く</b> 果物 好みの果物でよい。乾物や缶詰より生の果物がおすすめ。

脱水にも注意！

高齢になると体内の水分調節機能が低下し、脱水を起こしやすくなるとともに、その症状に気づきにくくなります。トイレに行くことを面倒がらず、こまめに水分をとみましょう。



県福祉保健部健康増進課・県口腔保健支援センター「栄養と口腔からはじめるフレイル予防」より引用

子ども家庭センターだより

4月は入園や新学期、学年が変わるなどで、保護者の皆さんも忙しく過ごされるかと思えます。子どもも周りの環境が変化することで緊張や不安を感じやすく、ストレスで体調や気分の変化が起こりやすい時期です。新学期になると、「なんとなく元気がない」「ぐずりが多かった」「登園したがない」など、いつもと違う様子があると心配なことも出てくると思います。普段の様子の変化や体調の変化、表情や会話の変化などに注意しておきましょう。以下のことに留意し、生活リズムを整えることも大切です。

- 土日や長期休み中も大きく生活リズムが崩れないように、早寝早起きを意識する
  - 睡眠時間をしっかり確保する ●朝は太陽の光を浴びる ●朝食をしっかりとる
- 保育園や幼稚園に通うことで免疫力がついてきます。ゆっくりでいいので、新しい環境に慣れるよう、家族みんなで協力していきましょう！

看護師：山本 八千代 連絡先：住民生活課 ☎65-1119 諸塚村子ども家庭センター専用携帯 ☎080-9249-0780

～保健だより～

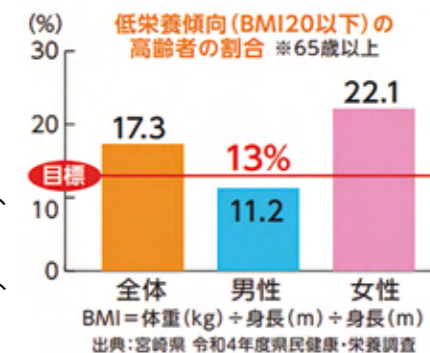
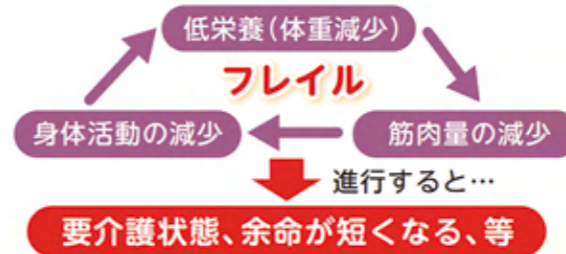
【4月の行事予定】22日(水) 乳がん・子宮がん・骨密度・肺がん検診(村体育館)

～フレイルを予防して、健康長寿を目指そう～

“フレイル”をご存じですか？

年齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいい、低栄養等により要介護状態となる危険性が高くなります。

多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられており、フレイルに早く気づき適切な治療や対策をすることで予防が出来ます。



県の調査では、低栄養傾向が疑われる高齢者が男性で10人に1人、女性で5人に1人となっています。

諸塚村の令和6年度の特定健診結果では、男性7.8%、女性21.4%で、県より低い値とはなっていますが、同じような傾向がみられます。

「オーラルフレイル」って何？

かんだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることをいいます。かむ力が弱くなると、食事のバランスが偏りやすくなり、食事の楽しみも減り、食欲の低下につながるなど、低栄養のリスクが高まります。また、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招くことから、フレイルの前段階の状態とされています。フレイルを予防するには、オーラルフレイルの段階で気づき、適切な処置をすることが重要です。



◆オーラルフレイルチェック◆

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけの歯科医やかかりつけ医、日本老年歯科医学会の専門医・認定医に相談しましょう。

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

〈樹種〉スギ

長級	径級	中値	長級	径級	中値
3	7下	7,000	4	8下	本 200
	8~11	本 240		9~11	本 350
	12~13	12,000		12~13	14,100
	14	14,800		14	14,800
	16	14,800		16	14,800
	18	14,300		18~22	14,300
	20~22	14,500		24~28	14,100
	24~28	14,700		30~34	13,400
3曲	30~34	12,700	4曲	36~38	13,500
	14	12,000		12~13	13,700
	16	12,000		14~16	12,400
	18	12,000		18~22	13,400
	20~22	12,000		24~28	13,500
6	24~28	12,400	3曲	30~34	13,000
	30~34	12,500		36~38	13,400

〈樹種〉ヒノキ

令和8年3月19日市況より

長級	径級	中値	長級	径級	中値
3	8~11	8,500	4	9~11	9,000
	12~13	8,500		12~13	19,500
	14	12,000		14	21,100
	16~18	19,000		16~18	19,700
	20~22	16,100		20~22	19,000
	24~28	15,800		24~28	18,000
3曲	14~16	12,000	4曲	12~13	13,000
	18~22	13,100		14	19,800
	24~28	14,000		16~18	18,000
				20~22	18,000

(市況)スギ市況は、3mは保合、4mは30cm下は横ばい、36cm上は応札多く強保合で推移しました。スギ3m直材が不足しております。末口18~22cmは3m直材が価格面で有利です。曲~低質材については4m採材、径級30cm以上は程度問わず4mでの採材をお願いします。ヒノキは3mが横ばい、4mが弱保合相場で推移しました。樹皮が剥け始めたようです。伐採後は速やかに出材するようお願い致します。

\*採材の際は余尺のチェックを定期的に、10cm伸びが必要です。  
\*元玉30cm以上の元バチは、製材時のトラブルの原因となりますので、根張りを取るか、元上げて採材をお願いします。

樹種等	大曲C材を除く単価	平均単価(一般材)
スギ	13,675	13,266
ヒノキ	18,155	16,795



村の人口 \* ( )は先月比  
令和8年3月1日現在

男	6 2 1	(±0)
女	6 1 9	(-2)
計	1, 2 4 0	(-2)
世帯数	5 5 9	(-2)

誕生おめでとう

黒木 彩生ちゃん	女	(お父さん・お母さん) 黒木涼平さん・恵美さん	家代
----------	---	----------------------------	----

おくやみ

鎌田 敏江さん	76歳	塚原
吉村 和一さん	74歳	小原井

善意をありがとう

香典返し寄附金	鎌田 裕美様	塚原
	吉村エイ子様	小原井
	後藤 隆実様	日向市

一般寄附金	ひゅうが向洋会様
-------	----------

皆様からのご芳志は、村内福祉事業のために活用させていただきます。心から厚くお礼申し上げます。

村民憲章

- ◎郷土を愛し、美しい自然を守りましょう。
- ◎教養を高め、心豊かな人になりましょう。
- ◎健康につとめ、明るく家庭をつくりましょう。
- ◎生産にはげみ、伸びゆく村に育てましょう。

主な行事予定(4月分)

日	曜	行 事	場 所	時 間	期 間
3	金	郡子牛共進会	延岡家畜市場	9:00~	
		メンタルヘルス相談	中央公民館	9:00~12:00	
5	日	家代・諸塚・徳白尾公民館敬老会	村内		
6	月	春の全国交通安全運動			~15日
7	火	春季ゲートボール大会	村グラウンド	8:45~	
		小・中始業式			
8	水	交通安全パレード・キャンペーン	村内	8:30~	
		登記相談	役場	10:00~	
		諸塚中入学式	諸中体育館	10:00~	
9	木	諸塚小入学式	諸小体育館	9:00~	
		定例教育委員会	中央公民館		
14	火	狂犬病予防接種	村内	8:40~	
16	木	4月期子牛セリ市	延岡家畜市場	9:30~	
		公民館長会	中央公民館	15:30~	
		公民館役員会	中央公民館	16:30~	
17	金	行政相談	中央公民館	9:00~	
		さんきん販売会	宮崎市	10:00~	
		狂犬病予防接種	村内	8:45~	
18	土	川の口・小原井公民館敬老会	村内	11:00~	
19	日	諸塚クロスカントリー大会	池の窪	8:15~	
22	水	肺がん・乳がん・子宮がん・骨密度検診	村民体育館	9:00~16:00	
25	土	延岡地区村人会	延岡市	18:00~	
30	木	固定資産税・軽自動車税納期			

4月 中央公民館図書だより



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			○	○	○	休
5	6	7	8	9	10	11
休	○	○	○	○	○	△
12	13	14	15	16	17	18
休	○	○	○	○	○	休
19	20	21	22	23	24	25
休	○	○	○	○	○	△
26	27	28	29	30		
休	○	○	休	○		

今年の子ども読書週間の標語は「ことばがきみのはねになる」です。たくさんの本が子どもに届くよう、そしてそのことが子どもたちの羽ばたく力となるようにと願って作られた標語です。図書室には新しい絵本や児童書がたくさん入荷しています。絵本は、短い時間で心に寄り添う言葉や絵が癒やしや元気を与えてくれます。子供だけでなく大人にも「心のサプリ」になります。人生経験を重ねたからこそ響く深いメッセージや、疲れた心を解きほぐしてくれます。

ぜひ、お気に入りの一冊を探しに来ませんか！

中央公民館開館時間	○ 平日…午前9時~午後5時30分 △ 第2・4土曜日…午前9時~午後4時
-----------	--



ビリーのALTだより

なんでも学園 えいかいわ (英語を勉強しましょう)



今月は、日本に来たばかりの頃に私を本当に戸惑わせたことについて話したいと思います。私はザンビア出身で、私の国はとて賑やかで、沈黙があると逆に心配になるほどです。パーソナルスペースなんて、家に閉じこもった時にしか存在しません。そんな私が日本に来た時、まるで別の惑星に降り立ったような気分でした。

来日前、私は YouTube や Instagram、ブログを読み漁り、「日本とはこういう国だ」と勝手に理解したつもりになっていました。最初の数週間、私は戸惑いっぱなしでした。電車の静けさは重く感じられ、パーソナルスペースは遠く、秩序はあまりにも完璧で現実味が無いほどでした。「私が何か間違っているのか？」と本気で思ったほどです。そしてもう一つ、当時の私を不安にさせたのは、日本人が外国人に話しかけることをためらう場面が多かったことです。最初は「避けられているのかな？」と感じてしまいました。でも今では、それが「拒絶」ではなく「緊張」から生まれるものだと理解しています。言葉が通じることが分からない不安、相手がどう反応するか分からない戸惑い、その気持ちはとても自然なものです。もし私が日本語がほとんど分からない国に行ったら、きっと同じように緊張してしまうでしょう。そう考えると、その静かな距離感もまた、相手を困らせないようにという優しさの形なのだと気づきました。そんな私の考えが大きく変わったのは、諸塚村で暮らし始めてからでした。ここでの生活はゆっくりで、丁寧で、自然や地域とのつながりが深い。人々は言葉ではなく、日々の暮らしそのもので文化を教えてくださいました。その中で私は気づきました。沈黙は冷たさではなく思いやりであり、距離は拒絶ではなく尊重であり、秩序は窮屈さではなく調和なのだと。私は毎日、少しずつ自分の思い込みを手放し、新しい理解を積み重ねています。諸塚で迎える朝はいつも、「今日も学んでみよう」という気持ちにさせてくれます。文化や伝統をもっと深く知りたい、そんな思いで日々を過ごしています。そして気づいたのは、日本の文化の奥に、私の故郷にも通じるものがあるということです。アフリカではUbuntu(ubuntu)、スワヒリ語ではウモジャ umoja と呼ばれる、「人は人とのつながりによって人となる」という考え方。日本もまた、形は違っても同じ心を大切にしているのだと感じます。文化は同じである必要はありません。ただ理解しようとする心があれば、それだけで人と人の距離は近くなります。異国で暮らす中で、私はその美しさを深く実感しています。人間らしさは姿を変えても、根っことは同じなのだ。





## 学習発表会「LOVE」大成功!!

2月15(日)に荒谷小学校の学習発表会をお世話になった方々への「LOVE」をテーマに行いました。ほのぼのとしたオープニングから、全国リズムダンスコンクール3位となったダンス、伝統芸能「箕舞」、3・4年生の発表「諸塚戦隊アラダニレンジャー 守れ! 村の宝とどんご姫」、1年生の発表「スーパースター★けいたマンとひみつのたからばこ」、5・6年生の発表「未来の荒谷小」。全校児童と職員による合奏「LOVE スコア」、会場の皆さんとの合唱「野にさく花のように」と「荒谷小校歌」、エンディングをそれぞれ発表しました。リハーサルができていない中での学習発表となりましたが、見に来てくださった皆様の温かい拍手と声援のおかげで、素敵な学習発表会となりました。地域の方々に支えられている荒谷小学校に感謝です。これからもよろしくをお願いします。



## 宮崎市までお別れ遠足に行ってきました!

2月27日(金)にお別れ遠足で宮崎科学技術館へ行きました。村のマイクロバスで日向市駅まで行き、そこから宮崎駅までは特急列車に乗りました。科学技術館では、3D映像ミニシアターやプラネタリウムなど、いろんなコーナーをみんなで楽しみました。お弁当もすごく美味しかったです。6年生2名と一緒に行く遠足は最後になりますが、とても楽しい思い出になりました。



## 諸塚幼稚園ありがとう

2月、3月はお別れ遠足やお別れバイキング給食等、今年度最後の行事が行われました。各クラスでは、みんなで何がしたいか子どもたちと話し合い、お楽しみ会を開きました。年少、年中クラスは、おやつを作ったり、自分たち考えたゲームを作ったりして、お祭りごっこをしました。年長クラスは歩いてファミリーマートに行き、買い物体験をしました。どのクラスも「楽しかったぁ」と笑顔いっぱいの子供たち。この1年間遊びの中でいろいろなことを学び、幼稚園での思い出もたくさんできたようです。

諸塚幼稚園は、令和8年3月31日をもって53年の歴史に幕を閉じます。長年にわたり温かく見守り、支えてくださった地域の皆様、保護者の皆様方に心より感謝を申し上げます。ありがとうございました。



## がんばれ!諸塚の子どもたち! ~子どもはもろっかの宝物~



## 笑顔と感謝あふれるお別れ遠足

2月27日(金)は、お別れ遠足でした。校内で、さまざまな活動を行いながら楽しい時間を過ごしました。1つめは、校内5ヶ所でクイズやゲームをして楽しみました。1年生から6年生までの縦割り班でなかよく活動し、大変盛り上がりました。2つめは、バラエティ番組さながらの「学校かくれんぼ」。各教室の至る所にかくれ、見つからないようにと声を潜めていました。時間いっぱいかくれ通した子どももいて、賑わいました。最後に、お別れ集会を行いました。今まで学校を支えてきてくれた6年生へ向けて、在校生がお礼の言葉を伝えました。6年生も一人一人が、在校生たちに感謝の言葉を述べ、感動のある素敵な集会となりました。



班で決めポーズ!!



二人で仲良く!



お別れ集会の一場面



## 15の春を迎えて

3月16日(月)、多くのご来賓の皆様、保護者の皆様にご臨席いただき、第79回卒業式を挙行了しました。本年度は11名の生徒が中学校の課程を修了し、「15の春」を迎えました。



式ではひとりひとりに卒業証書が授与され、その堂々とした態度や所作からは最高学年としての自覚と誇りがうかがえました。

在校生代表送辞では、山本まなさんが、卒業生の後輩に対する優しい対応、日常生活での思い出、学校行事でのリーダーシップと輝く姿を振り返り、今後は自分たちが諸塚中学校の伝統を引き継いでいくと決意を述べ

てくれました。また、卒業生代表答辞では日吉瑛菜さんが、3年間の思い出、後輩、保護者・地域の方々への感謝、そしてどんなときも一緒に力をあわせて過ごした級友との絆について思いを込めて読み上げてくれました。

11名の卒業生は、4月から諸塚村を離れ、それぞれが選んだ進路先での生活になります。不安や寂しさを感じることもありますが、保護者や地域の方々の応援を背にこれまでに学んだことを生かして、一步一步自分の将来に向かって進んでくれるものと思います。

地域の皆様には、これまで卒業生に対し多大なご支援をいただき誠にありがとうございました。





# むらの話題~Topics~

## ヤブツバキ展について

2月28日(土)から3月31日(火)まで、しいたけの館21のホールにてヤブツバキ展を開催し、村内各地で採取したヤブツバキを展示しました。

昔から人との生活に縁が深く、現在も身近にあるツバキに目を向け、自然のすばらしさ、美しさを感じてもらおうと平成15年度から開催しているヤブツバキ展も、今年で22回目を迎えました。自然ゆう遊もろつか(諸塚村自然保護推進員)では、これからは諸塚村の自然の豊かさを守り伝えていくために、活動を続けていきます。



## 第32期緑のふるさと協力隊 活動報告会が開催されました



2月27日(金)、中央公民館で第32期緑のふるさと協力隊である仲山真央隊員の活動報告会が開催され、130人を超える方が参加されました。

仲山隊員は、「この1年を通じて同じ日本でもこんなに文化が違い、住んでいる人の地元に対する精神的な思いも都会とは違うという事に驚いた。普段食べている農産物や木材がどのような過程を辿り、食材や建材、家具等になっているのか、都会に流れている大きな川の源流ではどのようなことが起こり、そこに住む人はどう生活しているのかを少し知ることができたのが大きな学びだった。今後は第一次産業や源流にある地域の大切さを伝えられる取り組みが出来れば」と話し、活動終了後は地元である大阪府に戻るが、今後も関係人口として諸塚村に携わっていきたくと締めくくりました。

会の最後には、藤崎村長より、積極的に活動してくれた隊員へのお礼と労いの挨拶があり、盛況のうちに閉会しました。

同会場では、仲山隊員が1年間の活動の中で撮影した写真を展示した「私が出会ったむらびと写真展」も開催され、来場者と写真を見ながら思い出話に花を咲かせていました。

(産業戦略課)



◀発表をする仲山隊員



仲山真央隊員を中心に集合写真

### 編集後記

3月1日に行われた「諸塚山山開き」が大盛況のうちに終了し、今年度の大きな行事が終了しました。皆さま、1年間お疲れ様でした。4月になり、人事異動により、広報担当が変わることとなりました。十分な情報発信が出来たかは分かりませんが、私自身、諸塚村の様々な情報に触れて、諸塚村をより一層知ることができました。2年間ありがとうございました。心機一転、また新たな担当が「村報もろつか」を盛り上げてくれると思いますので、これからもよろしくお願いたします。

