

もうひとつの

8月号
2024
No.893

体験交流 ～諸塚村と台湾で縁を紡ぐ～

CONTENTS

「宮崎県再造林推進条例」の制定について3
村女性シクリエーショント大会4
産業情報コーナー6～7
学校だより16～17

自公連だより

7月12日(金)に
令和6年度第4回(7月)公民館長会を開催しました。

関係機関からの連絡事項

諸塚郵便局より

○黒木局長着任あいさつ

諸塚村観光協会より

○会費の納入について

諸塚村商工会より

○割引商品券販売について

総務政策課より

○諸塚村役場職員採用試験について

○諸塚村森林文化賞の選考要領見直しと
候補者の推薦について

建設環境課より

○村内道路一斉清掃事業及び道路・排水溝
維持管理事業について

教育委員会より

○行事等について

・九州地区公民館研究大会

・村民スポーツ祭

・ふれあいもろつか村民大会

(実行委員会協議内容報告)

学校教育：夏季休業 7月24日～8月27日

社会教育：小学6年生国内研修

7月30日～8月2日 北海道・東京都

総合運動公園プール開設期間

村報7月号と一緒に配布済

8月館長会は、九州地区公民館研究大会

(8/29・30)時、移動車中にて実施。

それまでに関係機関からの連絡事項がある
場合、お盆前を目処に資料を郵送する。

次回の館長会は、9月13日(金)の予定です。

諸塚村自治公民館連絡協議会 会長 大橋 浩啓

全国発「宮崎県再造林推進条例」の制定について

令和6年7月2日
公布、施行

全国初の再造林に的を絞った条例となっており、基本理念として、「再造林の理解促進」、「効率化の推進、県産材需要の拡大」、「担い手の処遇と労働環境の向上」、「関係者の適切な役割分担と相互の連携」の4項目を定めています。

本条例の施行により、「みんなで再造林を進める」という意識の醸成を図り、森林の多面的機能を発揮させ、県民の安全・安心で豊かな暮らしの実現を目指します。

基本理念	再造林の理解促進	・ 効率化の推進、県産材需要の拡大 ・ 担い手の処遇と労働環境の向上	関係者と適切な役割分担と 相互の連携
基本施策	再造林の推進に 向けた気運の醸成	・ 効率化の推進 ・ 県産材の需要の拡大 ・ 担い手・事業者の確保	地域体制の整備
責務・役割	県：施策の総合的かつ計画的な実施など	市町村：情報共有や実績に応じた施策実施など	
	森林所有者：所有森林の再造林の推進など	森林組合：伐採等の相談対応や連絡調整など	
	事業者：森林組合等との連携、県産材活用など	県民：県産材の積極的な利用など	



目的	再造林の推進	森林の多面的機能を発揮させ、県民の安全・安心で豊かな暮らしを実現 !!
----	--------	-------------------------------------

7月2日(火)に宮崎県再造林推進決起大会が開催され、参加者一同で
更なる再造林の推進を宣言しました。

(宮崎県、東臼杵農林振興局諸塚駐在所、産業戦略課)



第12回宮崎県乾しいたけ生産者大会開催

6月26日(水)、宮崎市のシーガイアコンベンションセンターにおいて第12回宮崎県乾しいたけ生産者大会及び第69回宮崎県乾しいたけ品評会表彰式が開催されました。

諸塚村は昨年に引き続き団体3位でした。表彰行事では、小川重好部会長、山本直八副部会長、日與川和志さんが登壇しました。

各受賞者の詳細は村報6月号をご覧ください。



▲団体賞3位 山本直八副部会長・小川重好部会長



▲香信 箱物 宮経椎茸会会長賞 日與川和志さん

今回は2月からの異常な暖冬で、低温刺激が不十分で春子の発生が少なく、また、例年にないほど雨の日が多かったため厳しい作柄となりました。そのような中でも63品の出品があり、団体賞の点数は61点と昨年の53点を上回ることが出来ました。生産者の皆さまには、難しい状況の中にもかかわらず、出品にご協力をいただき、ありがとうございました。来年は第70回の節目となる品評会となります。

ぜひ、団体優勝を目指し、関係者一体となって頑張りましょう。今後も高品質な椎茸生産、食の安心・安全に向けたトレーサビリティの確立にもさらなるご協力をお願いします。

(産業戦略課)

8月は人権啓発強調月間です！



いただく機会として設定したものです。

私たちの社会には、わが国固有の人権問題である同和問題をはじめ、女性に対する暴力、子どもや高齢者に対する虐待、障がい者や外国人、LGBTQ+（性的少数者）などへの偏見や差別が依然として存在しています。

これらの人権問題を解決するためには、誰もがお互いの人権を尊重し、偏見や差別のない社会の実現に向けて人権意識を高めていくことが大切です。

この機会に、皆さんも身近なことから人権について考えてみましょう。

また、6月25日(火)に地域人権啓発活性事業である「人権の花運動」の花の苗の贈呈式を諸塚小学校で行いました。この運動は、児童が互いに協力しながら花を育てることにより、命の大切さや思いやりの心を育み、人権について関心を持ってもらうことを目的としています。

村民の皆さまも機会がありましたら、児童全員で協力して育てている人権の花をご鑑賞ください。

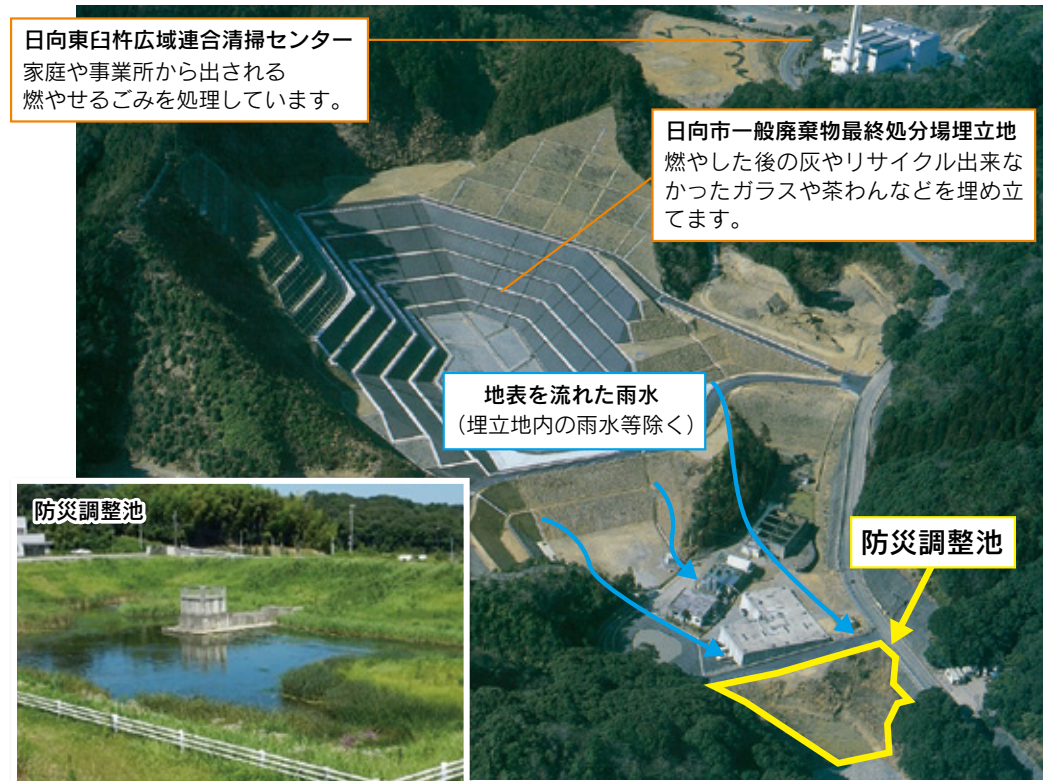
(総務政策課)

考えよう！一般廃棄物最終処分場(シリーズ③⑥) 最終処分場施設の紹介 ～防災調整池編～

日向市、門川町、美郷町、諸塚村、椎葉村で構成する日向東臼杵広域連合では、次期広域最終処分場整備について検討を進めていますが、最終処分場のことをもっと知ってもらうために、最終処分場の施設の中でも、重要な施設である防災調整池を紹介します。

防災調整池とは(オープン型の場合)

写真は、日向市一般廃棄物最終処分場に加筆しています



- ①最終処分場の敷地(埋立地部分は除く)内に降った雨(地表水)は、埋立地内に流入しないよう周辺に排水溝を設け、浸出水の発生量を最小限にします。
- ②①で発生した水は排水溝を通じて処理されますが、大雨が降った際は周辺に影響が無いように、防災調整池で一時的に貯留し、流量の調整を行ったうえで放流します。
- ③埋立地に降った雨水は、埋立物の間を通過して浸出水(しんしゅつすい)となりますので、水が埋立地を通過して出てきた後、浸出水貯留施設にて貯留し、次に処理施設で適正な処理を行った上で放流することになります。

これまでの各検討委員会の会議資料や会議録を広域連合のホームページに公表しています。ぜひ、ご覧ください。



夏場の食中毒にご注意ください!!



気温が高くなる夏場は、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。代表的なものは、お肉や野菜を原因とした腸管出血性大腸菌やカンピロバクター食中毒などがあります。

食中毒は飲食店での食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。食中毒を防ぐためには、①細菌を食べ物に「つけない」、②食べ物に付着した細菌を「ふやさない」、③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ことが重要です。

このために、①「つけない」=手や器具の洗浄をしましょう、②「ふやさない」=食べ物は低温で保存しましょう、③「やっつける」=十分な加熱調理をしましょう。

食品の取り扱いに十分注意して夏場の食中毒を予防しましょう。

【問合せ先】宮崎県日向保健所 衛生環境課 衛生担当 ☎0982-52-5101

村女性レクリエーション大会



7月7日(日)第51回村女性スポーツレクリエーション大会が行われました。ミニバレーボール、カローリングの2種目に、村内各地区から25チームが参加しました。

ミニバレーボールの部では、優勝(チーム南川)、準優勝(諸松)、3位(チームつづら)の結果となりました。ラリーの場面も多く、白熱したプレー姿が見られました。

カローリングの部では、優勝(諸塚A)、準優勝(チームだいふく)、3位(諸塚B)の結果になりました。一投毎に計算されたプレーが見られ、楽しみながらプレーする姿が見られました。(教育委員会)



また、ミニバレーボールと、カローリングの上位2チーム(優勝・準優勝)は、7月21日(日)に、美郷町北郷総合交流センターで行われた令和6年度東臼杵郡地域婦人スポーツレクリエーション大会に出場しました。ミニバレーボールは、椎葉、諸塚の4チーム、カローリングは、椎葉、諸塚、門川の6チームの各町村代表による参加となりました。

結果は、ミニバレーボールでは、諸塚のチーム南川が優勝、諸松が準優勝、カローリングでは、チームだいふくが優勝、諸塚Aが3位と、諸塚勢の大活躍が見られました。

村、郡大会とも大変暑い中での大会になりましたが、各女性会の皆様のご協力のおかげで、大会を終えることができました。大変ありがとうございました。そして選手の皆様本当にお疲れ様でした。



(女性連絡協議会)

【体験交流】台湾 頼さん御一行 日帰り体験ツアー

諸塚出身の田丸真美さんからの紹介(村報3月号掲載)もあり、6月26日に台湾の宜蘭(ギーラン)県で地域再生の活動を行っている頼青松(ライシーイン)さんと、一緒に活動をされている大学教員やNPO職員など総勢9名が諸塚村を訪れました。

全部で1週間ほどの日本滞在の中で、宮崎市や美郷町なども訪れ、諸塚村では半日の滞在で日本の山村文化を体験しようとエコツアーを実施しました。

立岩地区を訪れて、昔ながらの芋からつくる「こんにゃくづくり」、諸塚名物の「しいたけ寿司」作りを体験いただきました。みんなでつくった食事をとりながら、諸塚村での暮らしについて質問がでて講師役を務めていただいた皆さんとも真美さんの通訳を介してコミュニケーションが弾んでいました。

(観光協会)



～みやざきの森林が「新しい力」を待っています!!～
令和7年度 みやざき林業大学校 長期課程研修生募集！

平成31年4月に開講した「みやざき林業大学校」では、森林・林業の基礎から実践的な知識・技術の習得や、林業就業に必要な資格を取得できる長期課程（1年：定員24名）の研修生を募集します。

選考種別	募集人員	申請期間	選考日	合格発表
推薦選考	16名程度	令和6年8月28日(水)～9月10日(火)	令和6年9月28日(土)	令和6年10月15日(火)
一般選考 前期	8名程度	令和6年10月16日(水)～10月29日(火)	令和6年11月16日(土)	令和6年12月2日(月)
一般選考 後期		令和7年1月8日(水)～1月30日(木)	令和7年2月15日(土)	令和7年3月3日(月)

【長期課程の概要】
募集人員：24名 研修期間：1年間 研修時間：9時～16時（原則土・日・祝日を除く）
研修場所：宮崎県林業技術センター【拠点】（美郷町）※実習などは県内の林業現場で行います。
選考検定料：無料 研修費用：（予定）年間118,800円（前後期各59,400円）
支援内容：①受講期間中は年間上限137万5千円（月額12万5千円）程度を給付する制度があります。
※給付金は受給要件及び返還要件がありますので県ホームページをご確認ください。
②村内に住所を置き、みやざき林業大学校に通学する場合は、村独自に通学費に対して支援があります。
③インターンシップや就業支援、森林組合等の事業体によるサポートチームの支援も受けられます。
その他：遠隔地の受講者には、公営住宅をあっせんします。

■申し込み・お問い合わせ先
〒883-1101 東臼杵郡美郷町西郷田代 1561-1 宮崎県林業技術センター管理・林業大学校研修課
TEL 0982-66-2888 FAX 0982-66-2200 E-mail：ringyogijutsu-c@pref.miyazaki.lg.jp
みやざき林業大学校ホームページ URL：http://mfjc.pref.miyazaki.lg.jp

8月の椎茸栽培情報

【日本きののセンター】

●植菌ほだ木管理

各地の伏せ込み診断の結果から、本年植菌分のほだ木は、適期伐採したものであれば菌糸の伸長が良好なものが多くようです。その反面、伐採遅れ等で葉枯らしが効いていないものの中には、萌芽しているものも見られました。生木状のほだ木は、天地返しを行い出来るだけ早く水分を抜くように管理しましょう。また、涼しくなるまでは念入りに伏せ込み場を廻り、日陰の調整で直射日光を防いだり、下草刈を行って風通しをはかるなど害菌の発生を抑える管理が大切です。

●裸地、林内伏せ共通の管理

気象庁の予報では、今年の夏も猛暑と予想されています。気温の上昇とともに増加してくるトリコデルマ属菌やラクテアなど椎茸菌を死滅させていく害菌は発見次第隔離するように徹底してください。また、ラクテアやオボタンタケはきのこの表面から胞子を飛ばし感染を拡げていきますので発見次第、ほだ木を焼却処分するか隔離するのが最善の対処法です。

●夏場の古ぼた管理

8月いっぱいに行う作業として古ぼたの整理を兼ねた天地返しやぼた回しがあります。この作業は古ぼた木からの増収効果が期待できぜひ行いたい作業です。
①天地返し（ほだ木の上下を入れかえる）
②ぼた回し（ほだ木の裏表を入れ替える）
★期間：301号・240号など秋系は8月下旬までに終了させる。115号など春系品種は9月上旬までには終了させる。

【森産業】

連日高い気温が続く時期となります。湿度

令和6年7月期 子牛郡共進会

（7月10日：延岡家畜市場）

6月25日に行われた村品評会において、優等賞を獲得した雌6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5席	甲斐 春三	しょうこ	二刀流×耕富士×百合茂
優等7席	岡田 忠重	ゆうえ	二刀流×梅福6×福桜
1等	永坂 作一	まるまん119	二刀流×富久竜×平忠勝
1等	畜産センター	あきまさ985	耕富士×百合茂×安福久
1等	甲斐 信一	ゆりか	耕富士×美津照重×百合茂
2等	畜産センター	あきまさ983	二刀流×耕富士×美穂国



優等5席 「しょうこ」号
（甲斐春三氏）



優等7席 「ゆうえ」号
（岡田忠重氏）

7月期子牛セリ市結果(平均価格:税込・非売を含む)

		東臼杵郡市		諸塚村	
		平均価格	D・G	平均価格	D・G
去勢		517,630	0.95	510,271	0.96
雌		479,875	0.85	529,777	0.87
総合	今回	499,986	0.90	518,723	0.92
	前回	510,698	0.91	599,246	0.98
	増減	▲10,712	▲0.01	▲80,523	▲0.06

※D・G:生まれた時の体重を除いた1日の増体重。

7月期子牛セリ市
（7月20日、21日開催：延岡家畜市場）
7月期の子牛セリ市が開催され、本村から去勢17頭、雌13頭が出場しました。
村平均は前回セリから約8万1千円の減となり、畜連平均は1万1千円ほど低い価格となりました。結果は次のとおりです。

「こんにちは、ふるさと協力隊です!!!」

緑のふるさと協力隊 第31期隊員 垣内 麻梨乃



ここ1ヶ月では、じゃがいも収穫・粟の種蒔き・九州玉入れ選手権大会の出場・下刈・もろっこはうす・絵本読み聞かせ・草取り等を体験しました。
玉入れは真剣な競技で驚きましたが、練習したらコツをつかみだんだん入るようになり嬉しかったです。また下刈では初めて山に入り斜面を歩く大変さや晴れている中での作業の辛さなどを体感できました。やり遂げた時の達成感は計り知れずとても充実した経験になりました。
また、そうめん流しや花火をしたり、たこ焼きをしたり、椎葉村に連れて行ってもらったりと、楽しい時間を過ごせました。
少し体調を崩してしまったのですが、心配してくださり差入れをいただき、諸塚の皆様の温かさを感じられました。ありがとうございます。
私にとっては草引きでも何でも諸塚でやることは全て今までの生活では体験したことないため、新鮮で楽しいです。活動しながらお話を聞けるのが嬉しいし、大変と言われる作業も自分で体感して大変さを味わってみたいという思いがある中で「人出がほしい」「話し相手ほしい」「こんな体験させてあげたい」など、どんな内容でも応えます！色々な経験をしたいのでぜひ声をかけてください。よろしくお願いします。

吉田陸人隊員は、6月末をもちまして活動を終了しました。活動の受け入れやたくさんのお声がけ、ありがとうございました。（産業戦略課）

が高く、蒸し暑い日も続くので通風を良くして涼しい環境を維持するように努めましょう。
●ほだ場及びほだ木の管理について
梅雨からの雨でほだ木内に水分が多く含まれている事が考えられます。この時期にほだ木内水分を上下で置換させるために、天地返しや有効な手段となります。あわせて古ぼた木も整理することで起こし木の準備も出来ます。ただ、日陰とはいえず、ほだ場内の気温も高いことが考えられます。体調を考え無理な作業はせず、秋口にほだ整理、発生操作を兼ねた天地返しをすることも一つの方法です。
ほだ場内は草木が繁茂していると思われるので同時に通風を良くするための草刈りもお願いいたします。

●伏せ込み場について
各地域で活着調査がおこなわれましたが、長雨の影響で植菌遅れの方は、小口に菌糸紋が見られ始めた状況でした。一方で植菌が早かった方は、植菌後の雨で菌の伸長が良かったようです。今年は植菌時期で菌糸伸長の差が見られました。
しかし椎茸菌は、35℃を超えると活動が鈍くなり45℃では死滅してしまいます。笠木量が少ないための直射や西日の当たり具合で菌が弱りほだ化にも差が出てしまいます。今年のは概ね活着も良かったので、伏せ込み場周辺の草刈りや笠木状況の確認を引き続きお願いします。

●今後の管理について
林内伏せをされている方で、直射を気にし過ぎて日差しが少ないのに寒紗を余計に掛けてしまう状況を時々見かけます。高温多湿の状況では、害菌の発生を助長してしまうだけでなく、椎茸菌の伸長も阻害されるのでその点は注意してください。
本格的に暑い季節となります。体調には十分留意しながら作業をおこなってください。

お知らせ広場

国民年金保険料免除等の申請について

国民年金第1号被保険者の方は、毎月保険料を納付する必要があります。しかし、保険料の納付が経済的にどうしても困難な場合は、保険料の「免除」や「納付猶予」される制度があります。この制度を利用することで、将来年金が受給できるだけでなく、万一の事故や病気などで障害を負った時の、障害基礎年金の受給資格も確保することができ

年金生活者支援給付金の請求はお済みですか

消費税の増税に伴い、所得が一定以下の基礎年金受給者の方々を対象とした「年金生活者支援給付金」制度が始まりました。対象の方々には、日本年金機構から請

求書（ハガキ）が届きます。給付金を受けるためには必ずこの請求書を出してください。

国民年金第1号被保険者 年金係
延岡年金事務所
0982-2115424

警察官B及び警察行政職員（高校卒業程度）を募集します

【受験資格】
（警察官B）
平成元年4月2日から平成19年4月1日生
大学卒業見込者、大学卒業者は対象外

（警察行政職員）
平成15年4月2日から平成19年4月1日生
学歴不問

【受験申込受付期間】
7月17日（水）から8月22日（木）

【第一次試験】
（警察官B）
10月20日（日） 教養試験、適性試験、作文試験
10月21日（月）から10月25日（金）のうち指定する日に体力検査

（警察行政職員）
9月29日（日） 教養試験

企業説明会等に参加した方

（年齢・学年不問）

【補助額】
求職者1人あたり最大5万円（交通費・宿泊費の2分の1または3分の2）×年2回まで

【対象期間】
令和6年4月～令和7年3月



【申込方法】
訪問先の企業に活動証明を受け、活動後90日以内に領収書等の必要書類を添えて県ホームページから申込み（令和7年3月31日必着）

関宮崎県雇用労働政策課
0985-267105



自衛隊宮崎地方協力本部
日向地域事務所
日向市鶴町2丁目136番地
☎0982-52-6914



【受験申込方法】
インターネットによる申込

警察官B採用試験では、柔道、剣道、その他のスポーツ歴及び語学等の資格加点があります。

詳しくは、宮崎県警察本部ホームページ内の警察職員採用情報をご覧ください。



【県外からの就職活動にかかる交通費等を補助！】
宮崎県UIJターン就活応援補助金のご案内

県では、県外在住の方が宮崎県内企業への就職・転職活動を行う際の交通費や宿泊費を最大5万円補助する「宮崎県UIJターン就活応援補助金」を今年度から開始します。

県内企業へのUIJターンを考える方はぜひご利用ください。

【対象者】
宮崎県外在住で、県内企業のインターンシップ等の職業体験やインターンシップ関連イベント、採用面接、

諸塚短歌会

短歌



令和六年七月作品（汗）

夏期電力確保の苦勞思い出し草取りをして汗を出すなり
七夕の短冊一枚書きおりし健康第一とひとり言も言う

土持保夫

デイサービス歩行者多き仲なれど汗にも負けず今日も快樂
梅雨最中晴れ間に響く蟬の声日暮れの煙りくの字に登る

山本正士

日々好日笑いも涙も交々に汗かく日々も生きてる証
明日の日を虚しと見るか是と見るか一歩踏み出す勇気持たし

奈須隆生

ヨーグルトのにおいがするよと汗かきの弟の掌ほどく長女

早川美奈

【今月の飛び入り短歌】

投稿ありがとうございます。

朝早く待ち合う人等にぎあうも診察開始に緊張はしる
時期外れ赤き花咲くシクラメン蒸せる縁側猛暑に耐ゆる

竹内真由美

もの忘れひどくなりつつメモをとる続けることを進める主治医
全介護友の姿に胸痛む明日は我が身のたとえ有り

ひつじ

人生は信じる人と共にあり心でつなぐ幸ある暮らし
人生は尊敬人と共にある暮らしを送り豊かな日々を

長友幸憲

8月のお題は、「夢」（令和7年歌会始お題）です。
毎月12日がメ切です。お題に限らず詠んでいただいてもけっこうです。飛び入り短歌はひと月にお一人二首までとさせていただきます。

【短歌会の問い合わせ・飛び入り短歌送付先】

※〒883-1392（住所不要）

諸塚村役場（諸塚短歌会 早川）

☎（0982）65-1111

FAX（0982）65-0032



もろつか診療所だより その86 きりむら やすひろ 桐村 泰廣先生

前回に引き続き、「空腹」が人を健康にする秘密について考える



7月号では食べ過ぎは健康を害するという話をしました。今回は、お腹がすくとどうして「グーッ」と鳴るのか、その秘密と効能についてのお話です。

(1) 空腹時の最初の反応は「モチリン」

人の小腸の入り口には、食べ物を待ち構えているセンサーがあります。食事が流れてこないと、小腸はあせって「モチリン」という消化ホルモンを出します。このホルモンは胃を収縮させることによって、胃の中に残っているかもしれない食べ物を小腸に送り込ませようとします。これを「空腹期収縮」といって、お腹がグーグーと鳴るのはこのためです。

(2) 腹ペコホルモン「グレリン」の登場

空腹に気付いた胃袋から「グレリン」というホルモンが出ます。グレリンは胃の粘膜から分泌され、脳に働いて食欲を出させるのが仕事です。そして、同時に脳の下垂体下部にも働いて、成長ホルモンを分泌させます。成長ホルモンは、またの名を「若返りホルモン」ともいいます。つまり、お腹がすいて胃がグーグーと鳴っているとき、若返りホルモンによって私たちは実は魅力的になっていくのです。

(3) 体中の遺伝子の修復が始まる

お腹がグーッと鳴っているとき、さらに素晴らしい生命力が湧くことになります。

それは、「サーチュイン遺伝子」という遺伝子が働くことです。別名「延命遺伝子」や「長寿遺伝子」ともいいます。この遺伝子が効果を発揮するにはある条件が必要です。それが「空腹」です。腹ペコでお腹がグーッと鳴ると、体中の遺伝子をこのサーチュイン遺伝子がスキャンして、傷ついているところを修復していきます。老化も癌も、遺伝子の異常が原因といわれており若返りや癌予防が可能だということにもなります。

(4) 超善玉ホルモンが脂肪を燃焼させる

お腹がすいているのに、それでも食事が入ってこないと、体はどのように反応するのでしょうか？

つまり、お腹の中に蓄えていた内臓脂肪を分解して栄養に変えようとします。しかもその時に脂肪細胞から奇跡のホルモンが分泌されます。それが「アディポネクチン」です（このことは前号に書きました）。

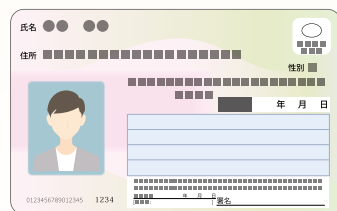
内臓脂肪が蓄積した状態では燃焼するときにススが出ます。このススが血管の内皮細胞を傷つけて動脈硬化の原因になることは説明したとおりです。しかし、空腹を習慣づけていると反対にアディポネクチンが活性化し、体の中の血管を掃除して私たちを体の内部から若返らせてくれるのです。どんなに運動しても、最初に使われるのは筋肉内のグリコーゲンという糖です。スポーツの後は低血糖状態になります。お腹がすいているからといってたくさん食べてしまうと、インスリンによって逆に内臓脂肪が増えることになります。

空腹に慣れていない現代人は空腹状態にすることは大変だと思います。しかし、人間の体は空腹状態にすることで体がリセットされて健康になるということを覚えておきましょう。

諸塚診療所でのマイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードをお持ちで健康保険証利用としての事前登録をされている方は、診療所でマイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。利用の際は顔認証付きカードリーダーで受付を行います。ぜひマイナンバーカードをご利用ください。

(診療所)



石元大稀の 諸塚村地域おとし協力隊通信 No.4

地域おとし協力隊の石元です。梅雨が明けたかもはっきりしない空模様がが続いていますが、少しずつ夏の訪れを感じられるようになりました。

私は荒れ地の開墾に明け暮れていましたが、ようやく畑の体裁が整い種をおろせるまでになりました。今の時代に茅まみれの土地を鋤一本で拓こうとするのは変わってると思われることでしょうが、汗と泥にまみれる意義は確かにあった

と振り返って思います。何より手間暇かけた土地は愛らしく、用がなくとも足を運んで様子見したくなります。この愛着をいつまでも大事に持ち続けたい、そんなことを感じた開墾の日々でした。引き続き熱中症に気を付けて畑仕事に励みたいと思います。

畑の他にも、奥深い職人の世界に足を踏み入れた月でした。わら細工や竹細工、木彫りに陶芸、織物などです。特に能面彫りには力を入れて取り組んでいます。木の扱いは一朝一夕で慣れるものではないと思い知らされます。数をこなして覚え、諸塚の産業に繋がるものが見出せたらと思います。

これから暑くなりますが、体を一番に労わって無事に乗り切りましょう！

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



夢と勇気と感動の奇跡のステージ!!「木下大サーカス宮崎公演」



「常に最高であり続ける誇り」…創業者の心を承継して創立122周年。木下サーカスが伝統のなかで磨き上げ、鍛え上げてきた名人芸と、世界一流の海外アーティストたちが競演するダイナミックなスペクタクルショー。興奮と感動に満ちた栄光1世紀をこえた122周年の記念ツアー、木下大サーカス8年ぶりの宮崎での公演です。

【日 程】2024年9月22日(日)～12月9日(月)

【休演日】毎週木曜日と隔週水曜日の9月25日(水)、10月9日(水)・23日(水)、11月13日(水)・27日(水)

【場 所】宮崎市 イオンモール宮崎 特設会場

自由席の入場料金(税込)			
区分	おとな	こども (3才~高校生)	大学・ 専門学生
前売券	3,500円	2,000円	2,500円 ※
当日券	4,000円	2,500円	3,000円

※コンビニのみ



その他詳しくは
HPをご確認ください！

読者プレゼント企画 アンケートに答えていただいた方の中から、10組20名様に

木下大サーカスチケットプレゼント

◎当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

(アンケート)①村報もろつかへのご意見・ご感想
②今後取り上げてほしい内容は？
③紙面で改善してほしいところは？

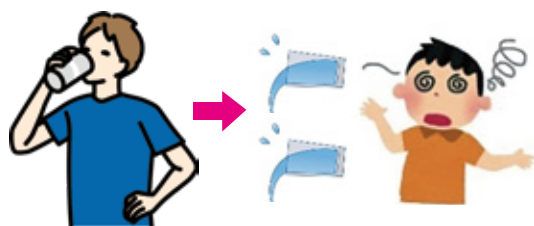
(応募方法)はがきまたはメールにて、アンケートの答え、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、応募してください。(1人1通まで)締め切りは、8月30日(土)です。(必着)

◎はがき 〒883-1392 諸塚村役場(住所不要)
企画創生課 村報担当

◎メール m.kikaku@morotsuka.jp
件名:村報「もろつか」プレゼント企画応募

※アルコールは脱水を招きます!!!

アルコールには強い利尿作用（おしっこの量を増やすはたらき）があり、唯一、水分摂取にならない飲み物です。ビール1本で、コップ約2杯分の水分が失われます。お風呂上がりや作業の後は、水分補給を必ずしてから飲酒するようにお願いします。



※カフェイン入り飲料について

カフェインには利尿作用がありますが、人によって異なるため、カフェイン入り飲料を飲むと利尿が促されやすい人は避けた方が良いでしょう。

（100mlあたりのカフェインの量：コーヒー 60mg、紅茶 30mg、ウーロン茶・煎茶 20mg）



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

尿の色でセルフチェック

① いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。

② 問題はありませんが、もう少し給水しましょう（コップ1杯程度）。

③ 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④ 今すぐ250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

⑤ 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。
この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっているときは、
脱水症以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

②～⑤
水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう

⑤より濃いときは
すぐに報告して下さい

身体
の水分
量が不足

～子ども家庭センターだより～



電子機器使用による子どもの視力への影響について



最近では、大人だけでなく子どもの電子機器使用の頻度が増加しています。電子機器とはスマートフォンやタブレット・パソコンなどですが、それらを使ってゲームやYouTubeで動画を観るなどの機会が増えてきました。

同じものを見続けると、目の中のピントを合わせようとする筋肉と、内側に寄る筋肉が強く動いていれん状態になって元に戻らなくなり、それが原因で近視や内斜視が起こりやすくなると言われています。

それらを予防する取組として、下記の『3つの30』が推奨されています。

- 1 画面との距離を「30センチ以上」離す
- 2 連続使用は「30分以内」にとどめる
- 3 使用後は「30秒ほど」目を休めて遠くを見る

大人も子どもも実践して、目の健康に努めましょう。



〈諸塚村子ども家庭センター〉

看護師 山本 八千代 連絡先：役場住民生活課 ☎ 0982-65-1119

諸塚村子ども家庭センター専用携帯 ☎ 080-9249-0780

～保健だより～

○8月の行事予定

5日(月)乳幼児健診(福祉館) 22日(木)肺がん検診(中央公民館) 23日(金)特定健診(中央公民館)

※生涯学習カレンダーでは21日となっていますが、22日となります。

熱中症を予防するために

だれでも熱中症にかかる危険性がありますが、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

①暑さを避ける

室内では	屋外では
<ul style="list-style-type: none">・扇風機やエアコンで温度を調節・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用・室温をこまめに確認・WBGT値(暑さ指数)も参考に <p>室温が28度になるように、 エアコンの設定温度を調整します</p>	<ul style="list-style-type: none">・日傘や帽子の着用・日陰の利用、こまめな休憩・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

②こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、喉が渇いたと思う前に、こまめに水分を摂ることが大切です。一気に飲むと、尿として体外に排出されてしまいます。

年齢別水分量

幼児・学童期

食事を含めて幼児:100ml、学童:80ml /kg/日
500ml～1ℓを目安に

「のどがかわいたときにのもう」

大人が時間を決めて促すことも必要です。

成人
1.2ℓ



高齢者
1.2ℓ

「時間を決めてこまめに飲もう」

高齢者は、水分を貯めておく筋肉量が減少しています。寝ている間にも汗をかくので、枕元にも水分を準備しておきます。



食事をきちんと摂取出来ていれば、日常的な水分補給は、経口補水液やスポーツドリンクではなく、水かお茶が良いです。

食事で塩分を取り過ぎている方が多いので、過度に塩分をとる必要はありませんが、大量の汗をかくときは、少量の塩分補給をしましょう。ただし、必要以上の摂取は、体に負担をかけてしまうので注意が必要です。

かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、相談のうえ、その指示に従いましょう。

高齢者は特に注意が必要です

●体内の水分が不足しがちです。

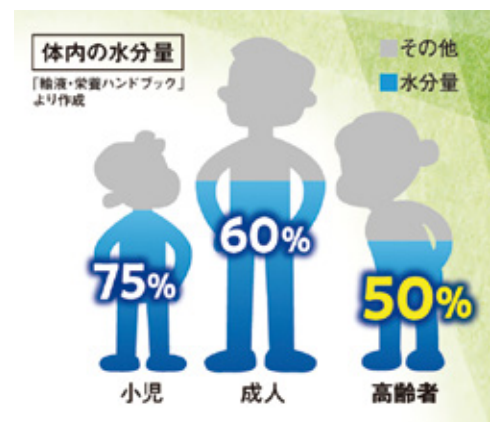
高齢者は、若年者よりも体の水分が少なく、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要としています。

●暑さに対する感覚機能が低下しています。

加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

●暑さに対する体の調整機能が低下しています。

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



厚生労働省「高齢者のための熱中症対策リーフレット」より

県森連 東郷 共販速報

〈樹種〉スギ

長級	径級	中値	長級	径級	中値
3	7下	4,000	4	8下	本190
	8～11	5,000		9～11	本300
	12～13	12,000		12～13	13,200
	14	15,500		14	16,500
	16	15,500		16	16,500
	18	15,500		18～22	15,000
	20～22	15,700		24～28	15,000
	24～28	15,000		30～34	14,700
	30～34	13,700		36～38	13,600
3曲	14	12,200	4曲	12～13	12,400
	16	12,500		14	13,500
	18	12,000		16	13,500
	20～22	12,000		18～22	13,000
	24～28	12,000		24～28	13,000
	30～34	12,000		30～34	12,800
6	18～22	－		36～38	13,000

樹種等	大曲C材を除く単価	平均単価(一般材)
スギ	13,717	13,185
ヒノキ	17,727	16,102

〈樹種〉ヒノキ 令和6年7月22日市況より

長級	径級	中値	長級	径級	中値
3	8～11	4,000	4	9～11	8,300
	12～13	8,500		12～13	16,300
	14	12,000		14	19,000
	16～18	18,500		16～18	19,300
	20～22	16,600		20～22	19,000
	24～28	18,000		24～28	19,000
3曲	14～16	12,000	4曲	12～13	11,500
	18～22	15,000		14	16,800
	24～28	16,000		16～18	18,000
				20～22	17,500
				24～28	17,500

(市況)スギ市況は概ね横ばいで推移。4m30～50上が出材割合も少なく応札多い。4m18上C材については前回同様引き合い多い。採材について、末口16cm～28cmまでは3m直材を優先。曲～低質材に関しては、4mが単価面で有利。30cm以上は程度を問わず4m採材が無難。ヒノキ市況は前回と比べて、16～28cmで少し応札が増えた。採材について、曲りの程度を問わず4mが堅実。

* 虫害の懸念が出てきました。玉切り後は早めの搬出をお願いします。
* 採材の際は余尺のチェックを定期的をお願いします。10cm伸び以上が理想です。長さ切れが多いと単価に影響します。
* 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、元上げで採材をお願いします。

主な行事予定(8月分)

日	曜	行 事	場 所	時 間	期 間
1	木	村づくりワークショップ 人権啓発強調月間	中央公民館	18:00～20:00	7/31～8/1 ～8/31
2	金	メンタルヘルス相談 村政座談会(七ツ山公民館)	中央公民館 七ツ山公民館	9:00～ 18:00～	
3	土	日向ひょっとこ夏祭り	日向市	15:00～	
5	月	農業用廃プラスチック回収 乳幼児健診 村政座談会(荒谷公民館)	水見茶工場 福祉館 荒谷公民館	9:00～ 13:00～ 18:00～	
6	火	耳川フェスティバル 日本脳炎予防接種	美郷町 諸塚診療所	10:00～ 14:00～	
7	水	9月実施職員採用統一試験応募締切		～17:00	
8	木	村政座談会(飯干公民館)	飯干公民館	18:00～	
9	金	さんきん販売会 もろっこゼミナール	宮崎市 諸塚中学校	10:00～	
10	土	もろっこゼミナール	中央公民館	9:00～	～11日
11	日	若者の集い	中央公民館	10:00～	
12	月	振替休日			
13	火	幼・小中学校休業			～15日
14	水	診療所お盆休診 中央公民館休館			～15日 ～15日
16	金	行政相談	中央公民館	9:00～	
17	土	ボランティアとスポーツ体験	中央公民館	9:00～	
19	月	村政座談会(家代公民館)	家代公民館	18:30～	
20	火	日本脳炎予防接種 ふれあいもろっこ村民大会第2回実行委員会	諸塚村診療所 役場	14:00～ 18:00～	
21	水	村政座談会(塚原公民館)	塚原伝習館	18:30～	
23	金	特定健診・結核・大腸がん検診 村政座談会(川内)	中央公民館 川内公民館	8:30～13:30 18:30～	
24	土	宮崎県消防操法大会	宮崎市		
26	月	村政座談会(川の口公民館)	川の口公民館	18:00～	
28	水	村政座談会(黒葛原公民館) 幼・小中学校2学期始業日	黒葛原公民館	18:00～	



村の人口 * () は先月比
令和6年7月1日現在
男 6 6 2 (－1)
女 6 6 2 (－1)
計 1, 3 2 4 (－4)
世帯数 5 9 5 (－3)

おくやみ

奥平 スミ子さん	94 歳	小原井
小田 良枝さん	95 歳	荒谷
若本 芳則さん	74 歳	川の口
甲斐 ハツさん	90 歳	七ツ山

善意をありがとう

香典返し寄附金	奥平 銀一様	小原井
	小田 宗行様	荒谷
	矢房 孝広様	南川

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、明るい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。

8月 中央公民館図書だより

諸塚村読書感想文・画コンクール作品募集中!!

教育委員会では、第32回諸塚村読書感想文・画コンクール作品を募集しています。応募資格は、諸塚村内の幼稚園年長児から小中学生です。詳しくは、学校等を通じて配布した募集要項または中央公民館にあるチラシをご確認ください。たくさんのご応募、お待ちしております。

〈新刊図書のご案内〉

図 書 名	著 者	出版社
成瀬は天下を取りに行く	宮島未奈	新潮社
成瀬は信じた道に行く	宮島未奈	新潮社
水車小屋のネネ	津村記久子	毎日新聞出版
存在のすべてを	塩田武士	朝日新聞出版
レー・エンデ国物語	田崎 礼	講談社
星を編む	凧良ゆう	講談社
放課後ミステリークラブ 1 金魚の泳ぐプール事件	知念実希人	ライツ社
君が手にするはずだった黄金について	小川 哲	新潮社
硫黄島上陸 友軍八地下二在リ	酒井聡平	講談社
俺たちの箱根駅伝〈上〉	池井戸 潤	文藝春秋
俺たちの箱根駅伝〈下〉	池井戸 潤	文藝春秋
心に効く美容	MEGUMI	講談社
告白撃	住野よる	KADOKAWA
クスノキの女神	東野圭吾	実業之日本社

日	月	火	水	木	金	土
				1 ○	2 ○	3 休
4 休	5 ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10 △
11 休	12 休	13 ○	14 休	15 休	16 ○	17 休
18 休	19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24 △
25 休	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○	31 休

※8月14、15日は都合により閉館します。

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



「広域情報コーナー」

大自然に囲まれた夏を！

澄み切った青い空に、風にそよぐ新緑。大木がところどころ木陰でちよっと一息…。目前にそびえる山を眺めながら、川のせせらぎをBGMに、ゆっくりと過ぎる時間を楽しめる諸塚村。

「天空の森池の窪グリーンパーク」や「諸塚山溪流の里」のキャンプ施設やログハウスは、癒しの空間をご提供しています。諸塚村観光協会ホームページ「もろっかナビ」ではご利用予定の3か月前から空き状況確認やご予約ができます。

諸塚村の大自然をゆっくり堪能ください。

【場所】
「天空の森池の窪グリーンパーク」、
「諸塚山溪流の里」
【問合せ先】
諸塚村観光協会
TEL 0982-65-0178
FAX 0982-65-0189

#諸塚に泊まる #諸塚に遊ぶ #諸塚に学ぶ #諸塚に暮らす



職場体験学習・古民家体験学習

7月は2年生で職場体験学習、1年生で古民家体験学習を実施しました。職場体験学習は、生徒の「勤労観」「職業観」を育み、将来を展望させるために実施するものです。この2日間で生徒たちは学校とは違った表情で活動に取り組み、業務内容だけではなく、働くことの大変さにも気づくことができました。今回、職場体験学習を受け入れていただきました事業所の皆様、ありがとうございました。

古民家体験学習は、「諸塚村の自然や伝統に触れる」という目的で、「森の古民家 やましぎの杜」で「竹細工づくり」「かっぱ飯づくり」等を行いました。普段とは違った雰囲気や生活様式を通して、あらためて諸塚村の豊かな自然や伝統文化について学ぶことができました。これらの体験での気づきをもとに、総合的な学習の時間等を通じてさらに発展させ、キャリア形成につなげていきたいと考えています。



旬の食材を使って食育体験



給食の先生達が、子ども達に給食の食材を使った、食育体験を計画してくれました。今回は、おやつにトウモロコシを食べるように準備し、その皮むき体験をしました。皮に包まれたトウモロコシを手に取り、一枚一枚を慣れない手つきではがしていく子ども達。すると、もじゃもじゃとした毛が出てきた事にびっくりして、思わず手をひっこめる子、実が見えてきて思わずかじりそうになる子、臭いを嗅ぐ子など子ども達の反応を見ていると思わず笑いを誘います。

そして、自分たちで皮をむいたトウモロコシが、おやつに出てきました。何処からたべたらいいか手に取って、くるくるしばらく見まわす子、縦から食べる子、粒を取る子、ながめていてなかなか食べない子、どんどん食べ進めておかわりする子など子ども達の色々な食べる姿が見られ、改めて幼い時の食育体験の大切さを実感しました。



がんばれ!諸塚の子どもたち! ~子どもはもろっかの宝物~



今年は、あ、じゃった!選手権



6月21日(金)は、今年2回目の参観日でした。例年は、土曜日開催のPTAミニバレーボール大会でしたが、今年から、「PTAスポーツ大会」に名称を変更し、ミニバレーから「玉入れ」に変更しました。練習を重ねてきた職員チームも含めて8チームで技を競い合いました。わずかな試合時間とはいえ、下を向いては集め、上を向いては投げ、の繰り返しで一つの試合でもバテてしまいそうな運動量でした。

そんな中、予選を通過した5チームで決勝が行われ、接戦の末、3年生Aチームが優勝しました。

競技を変更しても、運動の達者な方々をたくさん見受けました。声をかけ合い、力を合わせ、学級の親睦は、一段と深まりを見せていました。参加いただいた皆様、ありがとうございました。



▲懸命に投げる1年生チーム



▲優勝を飾った3年生チーム



ブルーベリー摘み取り体験に行ってきました!



7月10日(水)に総合的な学習の時間を活用して、黒原の日與川さんのブルーベリー園に、荒谷小の全校児童9名でおじゃましました。さっそくブルーベリー園にて摘み取りをさせていただきましたが、子ども達は摘んでは食べ、摘んではカップに入れの繰り返しで大忙しでした。その場で食べる分には新鮮なブルーベリーが食べ放題だったのです。続いて古民家見学をさせていただき、五右衛門風呂まで見ていただきました。丁寧な説明に加え、子ども達の質問にも応えていただき、日與川さん本当にお世話になりました。子ども達はみんな充実した表情で体験を終え、忘れられない貴重な1日になったと思います。



むらの話題~Topics~

第25回九州玉入れ選手権大会

6月23日(日)、諸塚村民体育館において九州玉入れ選手権大会が開催されました。九州各地から35チーム、約200名が参加しました。

結果は、くまモン(熊本県熊本市)が26秒40で一般部門を制し、優勝賞金30万円を獲得しました。初心者部門では、パラジウム(大分県臼杵市)が優勝し、レディース部門はちゃわガール(門川町)が優勝しました。本村から一般の部に6チーム参加し、3チームが準決勝に上がりましたが惜しくも決勝には届きませんでした。初心者の部ではもろつかWAKUワークが2位に、諸塚村青年団が3位に入賞しました。レディース部門では諸塚小学校の先生がチームを組み参加していただき、大会をおおいに盛り上げてくれました。来年も更なる活躍を期待しています。

この玉入れは、子供から高齢者まで楽しめるスポーツです。カゴ等の貸し出しも行っていますので気軽にチャレンジしてください。(教育委員会)



UMK26市町村みやざき元気プロジェクトおよび24時間テレビ

UMK26市町村みやざき元気プロジェクトにおいて8月26日(月)から8月31(土)の間、諸塚村の様々な人や場所が紹介されます。CMをはじめ、「4時どき!」、「#Link」、「よかばん」、「土曜なのにお金」、「U-doki」で諸塚村が特集されますので、是非ご覧ください。

また、9月1日(日)に24時間テレビで、ザンビア出身のALTビリー氏と宮崎市のキッチンカーが協力して、諸塚村内の特産品を食材として使用したザンビアの郷土料理「ンシマ」を宮崎市で販売します。放送時間は、12時から13時30分の間の15分間になります。こちらも併せて、ぜひご覧ください。(企画創生課)



編集後記

7月に入り、猛暑が続いています。年々この時期の気温が上がっており、クーラーに依存している私としては、外出するのもしんどくなってます...

先日、運動公園内の屋内プールが一般開放されたみたいですので、行って夏を感じたいです。

8月から、祭りやイベント等がより活発になるとは思いますが、屋内でも屋外でもしっかりと熱中症対策をしながら、夏を楽しみましょう。

