



村報

# もうつか 11月号

2024  
No.896  
11月号



激闘!! 団対抗綱引き~5年ぶりの開催! 村民体育大会~

## CONTENTS

第73回 諸塙村民文化祭	4
産業情報コーナー	6~7
保健だよりコーナー	12~13
学校だより	16~17

# 自公連だより

10月15日(火)に令和6年度第7回(10月)公民館長会を開催しました。

## 【関係機関からの連絡事項】

【1】日向土木諸塚駐在所から  
諸塚高千穂線の災害復旧工事について

【2】日向警察署諸塚駐在より  
新型自動通話録音機の貸出について

【3】総務政策課から  
①職員採用試験(11月実施)について  
②実行組合戸数調査の実施について  
③衆議院議員総選挙投票のお願いについて  
④公民館視察研修バス利用計画について  
⑤諸塚村男女共同参画推進条例制定について

【4】企画創生課から  
①第73回諸塚村民文化祭(送迎バス)について  
②「いきいき集落」の活動状況に関するアンケートについて

【5】建設環境課から  
①高所支障木伐採の要望箇所調査について

## 【6】教育委員会から

- ①令和7年度郷土づくり支援事業要望調査について
- ②秋季花苗の配布について
- ③郡公民館連合会ブロック別実践研究セミナー(椎葉村)について
- ④県公民館大会inこばやしについて
- ⑤キャリア教育推進セミナーについて

## 【その他・情報交換】

- 村民スポーツ祭について意見が出されました。
  - ・選手選考の難しさ
  - ・隔年開催の提案
  - ・レクリエーション主体にしない内容と競技種目の見直し

次回の館長会は、11月13日(水)の予定です。

諸塚村自治公民館連絡協議会 会長 大橋 浩啓

## 定例教育委員会(10月)の開催について

第6回定例教育委員会を10月15日(火)に行いました。内容は以下のとおりです。  
次回は、令和6年12月12日(木)の開催を予定しています。

1. 審議  
議案第5号 令和6年度諸塚村就学支援委員会に係る諮問について

2. 協議  
○令和6年度市町村教育委員研修会について

3. 報告  
○市町村教育委員会連合会理事会及び研究大会について  
○令和6年度市町村教育委員会研究協議会について【後期】  
○諸塚中学校第78回文化発表会について

- ひなた場(対話型キャリアプログラム)について
- 第78回荒谷小学校秋季大運動会について
- 諸塚中学校学校支援訪問について
- 令和6年度諸塚村立諸塚幼稚園・小学校大運動会について
- 第73回諸塚村民文化祭について
- 荒谷小学校学校支援訪問について
- 第15回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会について

(諸塚村教育委員会)

## 犯罪被害者週間

### ◎期間 11月25日(月)~12月1日(日)

「犯罪被害者週間」は、犯罪被害者に対する国民の理解の増進を目的として、警察庁において関係省庁と連携して全国一斉に実施されるものです。誰もが事件・事故の被害者になる可能性があります。この機会に、被害者の心情や、地域社会においてどのような支援ができるのか、考えてみませんか。

### 宮崎県警察の各種相談窓口

○警察安全相談(犯罪被害の防止や県民の安全と平穏に関する相談)  
☎0985-26-9110 (#9110)

- 暴力団ホットライン(暴力団犯罪に関する相談)  
☎0985-27-7110
- 性犯罪相談ダイヤル(性犯罪被害に関する相談)  
☎0985-31-8740 (#8103)
- ヤングテレホン(犯罪被害少年の相談)  
☎0985-23-7867
- 悪質商法110番(悪質商法に関する相談)  
☎0985-22-8080



## 令和6年 高齢者叙勲受章

元諸塚村議會議員 甲斐正昌氏(家代)が地方自治功労として「旭日単光章」を受章されました。

甲斐氏は、昭和62年5月から平成19年4月までの4期16年の長きにわたり諸塚村議會議員として、村政の振興発展に貢献されました。また、議会選出監査委員としても2期8年勤められ、優れた識見を活かし、行政監査を適切に行い、行政執行機関の助言等に尽力されました。心よりお祝い申し上げます。  
(総務政策課)



## ～男女共同参画推進条例の制定について～

男女共同参画基本法の規定に基づき、男女共同参画推進に関する基本理念の制定、村・村民・事業者・教育に携わる者の責務の明確化、推進に関する施策、必要事項の制定のため「諸塚村男女共同参画推進条例」を制定しました。

また、男女が互いにその人権を尊重しつつ責任を分かち合い、性別に関わりなくその個性と能力を十分に發揮することができる男女共同参画社会の実現を目指すための「諸塚村男女共同参画基本計画」を令和2年3月に策定しており、本年度、第2次計画(令和7年~11年度)の策定に取り組みます。

(総務政策課)

## ご存じですか？検察審査会

検察審査会制度とは、検察官が事件を裁判にかけなかったこと(不起訴処分)の善し悪しを、選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた11人の検察審査員が審査する国民参加型の大変な制度です。令和7年度の候補者に選ばれた方には、令和6年11月中旬頃に検察審査会事務局から「検察審査員候補者名簿への記載のお知らせ」が届きますので、ご協力をお願いいたします。

また、法改正により、令和5年度の候補者から、年齢要件が20歳以上から18歳以上に引き下げられました。

不明な点などありましたら、宮崎検察審査会事務局(☎0985-68-5120)へお問い合わせください。  
(総務政策課)

## 福祉のしごと就職フェアin日向を開催します

日向市及び東臼杵郡内の福祉事業所が参加する就職フェアを開催します。事業所ごとのブースにて仕事の内容や職場の雰囲気、採用情報などについて説明・相談を行います。また、仕事や資格に関する相談コーナーを設置します。ぜひ、ご参加ください。

【開催日】11月29日(金)

【時間】午後1時30分~午後4時 [受付] 午後1時~

【場所】ホテルベルフォート日向

【対象】福祉関係事業所への就職を希望する方、学生等、どなたでも参加できます。

【参加費】無料

【その他】履歴書や予約は必要ありません。服装は自由です。

【問合せ】宮崎県福祉人材センター ☎0985-32-9740



## 秋晴れのもと5年ぶりの開催～第50回諸塙村民スポーツ祭～

10月13日(日)に諸塙村民スポーツ祭が令和元年以来の5年ぶりに開催されました！

16公民館が赤・白・黄・青の4団に分かれて競いました。

団技、100m走、団対抗リレーなど、全力で優勝を目指し競い合いました。

その中でやはり盛り上がったのは団対抗リレーでした。男子も女子も接戦でしたが、勝利したのはどちらも青団でした。団技では1位を各団で分け合うなど、どの団が勝ってもおかしくないような接戦でした。白熱した競技の結果、今年は青団が総合優勝に輝きました。

初めての午前中の開催でしたが皆様のおかげで無事終えることが出来ました。ご協力本当にありがとうございました。

来年は打倒青団を目指し、多くのご参加をお待ちしております。

【教育委員会】



上手にくぐれるかな?  
～みんなで仲良く(幼児・団技)～



～徒走(年中・年長さん)～



ティラノサウルスレース50m  
～デモンストレーション競技～



白熱！～団対抗リレー

## 第73回 諸塙村民文化祭

テーマ：「絆の価値 創生の森 諸塙～シンカチ・シン・モロツカ」

令和6年11月17日(日)

メイン会場：総合運動公園グラウンド・村民体育館 他

第73回諸塙村民文化祭を開催します。  
ぜひ会場でお目にかかりましょう。

メイン  
ゲスト



### ★タイムテーブル★(予定)

9時00分	開場
10時30分	ふるさとバス到着
11時00分	オープニングセレモニー
05分	村人会紹介
20分	包括連携協定締結式
	諸塙ARCプロジェクト感謝状表彰
40分	剣道大会表彰
55分	どんぐり材ギター披露
	諸塙村民バンド演奏
<中入り>	
12時50分	諸塙駄賀つけ唄入賞者披露
13時00分	諸塙村文化協会公演
13時20分	ダンススクール「BellDesign」 ダンスステージ
14時00分	「水森かおり」歌謡ショー ～MRTラジオ公開録音～
15時00分	諸塙村産椎茸PR、もちまき

### ★スポーツイベント★

10時00分～少年剣道大会  
会場：諸塙小学校体育館



### ★グラウンド内イベント★

- ◎特産品販売会  
公民館の地場産品が勢揃い！その他、商工会、創香、JAみやざき諸塙支店、森林組合諸塙支所、諸塙村和牛部会、ウーロン茶研究会など出店予定
- ◎ふれあい餅つき…シルバー人材センターによる餅つき・ふるまい
- ◎キッズスペース…積み木で遊ぼう



### ★村民体育館内イベント★

- ◎諸塙村特産加工品紹介…産業共進会 農産品等展示  
\*展示品の販売は、12時30分から!!
- ◎ふるさと食文化コーナー
- ◎書画・写真・工芸・手芸作品、村内児童生徒、生涯学習作品他  
多数展示します



皆さまのご来場をお待ちしています！

# 産業情報のコーナー

## 10月の椎茸栽培情報

【森産業】

●「日本きのこセンター」  
●原木の伐採について

朝晩はめっきり寒くなり、早々と冬用の布団に変えました。冬の冷え込みがどんなものか心配なこの頃です。

10月4日～8日に農山村に興味がある方を対象とした4泊5日のボランティア企画「若葉のふるさと協力隊」を実施しました。2名の参加があり、園芸ハウスや稻刈り、麹造り、交流会などを体験してもらいました。色々なことをして良い経験になつた、地元の方と深く交流できて良かったと参加者も満足した様子でした。協力していただいた皆さんありがとうございました。

今月も初めての経験が沢山ありました。稻刈り、七ツ山婦人加工グループ、ラナンキュラスの球根植え、絵本読み聞かせ、めんぱ作り、消防団の活動など。ある時は雨で農作業が出来ず、手芸や料理を教わりました。楽しくて気づけば夢中でいくつも作っていました。村のイベントもぎやあな祭、村民スポーツ祭に参加しました。家代の芝居にも出ることになり練習に励んでおりまします。芝居の内容も面白く本番が楽しみです。貴重な経験をさせてもらつている事に感謝しつつ、やりたいことや珍しい経験は今後もどんどんやっていきたいです。どんなことでもお声がけけてください!よろしくお願いします。



## 「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 堀内 麻梨乃

●原木の黄葉が2～3分始まつ頃から。  
(諸塚では、10月下旬から11月上旬)

②晴天日が3～4日続き、朝の最低気温が8℃以下の日であること→原木内の水分の流動が停止していること。(雨天日やその翌日は絶対に伐採しないこと)

③大径木や老齢木や北向きの原木は早めに伐採する。

例年より暖かい秋なので、作業を進める判断が難しいと思われます。ただ、ようやく気温も下がり始めました。作業のタイミングを見極めれるのも難しいと思いますが、気候と気温、天候を確認しながら作業をおこなってください。

●伐採について

伐採時期は、3～7分紅葉して気温が7℃を切る頃で、雨が前後2日ずつ降らない日が伐期となります(11月上旬～下旬頃)。

今年は気温が下がり始めるのも緩やかなため、決まった時期での伐採ではなく、黄葉と水の上がりが止まる時期を確認して伐採をおこなう方が良いかもしれません。ただ一気に季節が進む可能性があるので、ある程度落葉しない時期の判断も必要だと思います。原木内の水分の抜けを考えると、伐採した方位にもよりますが40～60日の期間は葉枯らしが必要です。元木口に1/2～2/3程ヒビ割れが入ったのを目安に玉切りをおこなうのが最適だと思います。

●春出系(低温菌)品種のほど起こしについて

春出系品種(かん太、春太、908等)は霜を3回以上経験させ、気温が7℃以下(11月下旬)の頃からがほど木起こし時期となります。ほど起こし後はすぐに散水して発生を促すことが重要です。

注意点としては、春出系品種は低温を十分に受けないと発生につながらない可能性があります。低温刺激をしっかりと与えてからほど木を動かすよう心掛けてください。

・今後の栽培管理について

秋も深まり、にく丸、金太郎と春出系品種の発生が続く時期になります。近年は春先の高溫等の影響で収穫期間が短いことも予想されます。これから時期は8割程収穫したら散水し、安定して発生させることで、採れる時期にしっかり収穫できるように心掛けください。

これから伐採時期となります。ベランの方でも伐採は危険を伴う作業です。周囲と頭上をしっかり確認しながら作業をおこなってください。



毎月20日は、「県内一斉消毒の日」



審査を受ける「ももさてん」号(岡田忠重氏)

順位	名号	生産者
2等	しいば803	椎葉村(株)尾前牧場
	あきこ3	延岡市 山口 勇登
	ももさてん	諸塙村 岡田 忠重

第65回 宮崎県畜産共進会  
(10月3日～4日：児湯地域家畜市場)  
10月3日～4日に、児湯地域家畜市場において第65回宮崎県畜産共進会が開催されました。本村からは、3頭1群で構成される第3類に、岡田忠重氏の「ももさてん」号が出場しました。結果は、次のとおりです。

## もろつか診療所だより その89 桐村 泰廣先生 冷めたご飯は身体にとってメリットが多い

「ご飯は冷まして食べる」が身体によいことがわかっています。摂り過ぎはよくないといわれている糖質ですが、ご飯を冷ますとご飯のデンプンが再結合して消化しにくくなります。こうしたデンプンは「レジスタントスター(難消化性デンプン)」と呼ばれています。デンプンの一種であるレジスタントスターは、すべて小腸で消化されると考えられてきましたが、近年、デンプンの一部が消化されずに大腸に運ばれることが明らかになりました。つまり、レジスタントスターは小腸で消化・吸収されないため、食物繊維と似た働きをするデンプンなのです。



レジスタントスターには、不溶性食物繊維のように便のかさを増やしてお通じをよくしたり、水溶性食物繊維のように腸内細菌のエサになって有用菌の増殖を促す働きがあります。有用菌がレジスタントスターの糖を分解し発酵すると、短鎖脂肪酸と呼ばれる脂肪酸が作られます。この短鎖脂肪酸は腸のぜん動運動を活発にしたり、腸内環境を酸性に傾けて悪玉菌の増殖を抑える働きがあります。

また、レジスタントスターを含む食品には食後の血糖値の上昇を穏やかにし、血糖値の急上昇を抑えてくれます。血糖値が急速に上昇すると、脂肪をため込み内臓脂肪の増加につながります。さらに、満腹感を持続する働きもありダイエットの味方といえます。他に、レジスタントスターを摂取することで血液中の総コレステロールやLDL-コレステロール(悪玉コレステロール)が低下することも複数の研究で明らかになりました。日本人の多くは慢性的に食物繊維不足といわれています。レジスタントスターは、そんな現代人の繊維不足を解消する切り札になると期待されています。

穀類やいも類に含まれるレジスタントスターは、加熱調理すると構造が変化して消化されるようになりますが、冷めると再び消化されにくい繊維質に変化します。つまり、穀類やいも類は調理したてよりも冷めた状態の方がレジスタントスターが豊富になります。コンビニのお弁当やおにぎりを温めて食べる方が多いと思いますが、実は温めない方が断然体には良いのです。

## お知らせ 広場

### 「無料登記相談」日程

今月の登記相談は11月13日(水)、担当は日向市の小田英紀司法書士です。

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

□ 65-1113

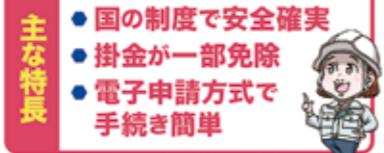
※相談内容により時間が前後することがあります。  
時間に余裕をもってお越しください。  
令和6年4月1日から相続登記が義務化になりました。登記変更がお済みでない方は是非、無料の登記相談を利用ください。



### 全国一斉「女性のの人権ホットライン」強化週間

建設業の退職金なら、建退共制度！  
建退共制度は、建設現場で働く労働者のために、国が作った退職金制度です。  
この制度は、事業主の方々が、建設現場で働く労働者の働いた日数に応じて、掛金を充当し、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに、建退共から退職金を支払うという、業界全体での退職金制度です。退職金は国が定めた基準により計算して、確実に支払われるため安心・安全です。詳しくは建退共HPをご覧ください。

建設業退職金共済制度



(独) 勤労者退職金共済機構  
建設業退職金共済事業本部  
TEL 03-6731-2866



## ちびっこあつまれ！ よちよちサークル11月の予定

13日(水)  
読み聞かせ／自由活動  
(図書室キッズスペース)  
27日(水)  
読み聞かせ／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！※都合により中止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、諸塚保育所では毎週木曜日、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♪お待ちしています♪  
【問い合わせ】諸塚保育所 □65-0044

### ご存じですか 「税を考える週間」

11月11日から17日までは

「税を考える週間」です。

「税を考える週間」は、皆さんの生活に深いかかわりを持つている税について、どのように使われているかを分かりやすく説明することです。今年のテーマは、「これから社会に向かって」です。国税庁のホームページでは、特設ページを設けて国税庁の各種取組についてご紹介します。是非ご覧ください。

(https://www.nta.go.jp/)

### 11月30日は 「年金の日」です！

厚生労働省では、「国民一人ひとり」「ねんきんネット」等を利用してながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただき日」として、11月30日(いいみらい)を『年金の日』としました。「ねんきんネット」は、ご自宅のパソコンなどで24時間いつでも年金記録の確認や年金見込額の試算など、

さまざまな機能が利用できます。するには、ご利用登録(ユザIDの取得)が必要となります。登録時に手元に年金手帳や年金証書など基礎年金番号が確認できるものをご用意の上、登録申請を行って下さい。

「ねんきんネット」については、日本年金機構ホームページでご確認いただき、延岡年金事務所にお問い合わせください。

年金生活者支援給付金の請求はお済みですか  
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」。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必ずこの請求書を出してください。

年金生活課 年金係  
□ 65-1119  
延岡年金事務所  
□ 0982-21-5424

### 【子ども短歌】

夏休みの小学生を対象に子ども短歌コンクールを行いました。今月はその作品をご紹介します。子どもたちの素直なことばや表現にほっこりしますね。全ての作品は文化祭に展示しますのでぜひご覧ください。

ドーナツどうしてあなたがいるの？おいしけれどでもわからない

白い雲に乗つけた黒い海苔十分後にはふにやふにやだ

暑い夏つめたい川にレッツゴー水もきれいで音もいいね

田 中 琴 音  
甲 斐 詩 乃  
安 井 隼 人  
堀 吉 華 斗  
田 中 彩 葉

夏休みプールに花火かきおり諸塚まつり楽しかったな  
真夏日に一つのアイスが目に入る食べてほしいと言っているのかな  
夏休みしまいおどり夏まつりおみこし出るよみんな集まれ  
【今月の飛び入り短歌】

投稿ありがとうございます。  
天高くひときわ綺麗なご来光今日もお出かけ楽しみ持つて  
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。

諸塚短歌会は隨時会員募集中です。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。毎日の出来事を日記に書くように短歌にしてみませんか。

【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)

FAX(0982)65-1111  
FAX(0982)65-0032



## 諸塚短歌会

短歌家

令和六年十月作品(走・運動会)

山本正士

誰も持つ運動会の得手不得手思い出すのはほろ苦さのみ世知辛き世の片隅の山畠に俗を忘れて栗蓄麦作る

奈須隆生

早川美奈

奈須隆生

### 【子ども短歌】

夏休みの小学生を対象に子ども短歌コンクールを行いました。今月はその作品をご紹介します。子どもたちの素直なことばや表現にほっこりしますね。

全ての作品は文化祭に展示しますのでぜひご覧ください。

ドーナツどうしてあなたがいるの？おいしけれどでもわからない

白い雲に乗つけた黒い海苔十分後にはふにやふにやだ

暑い夏つめたい川にレッツゴー水もきれいで音もいいね

田 中 琴 音  
甲 斐 詩 乃  
安 井 隼 人  
堀 吉 華 斗  
田 中 彩 葉

夏休みプールに花火かきおり諸塚まつり楽しかったな  
真夏日に一つのアイスが目に入る食べてほしいと言っているのかな  
夏休みしまいおどり夏まつりおみこし出るよみんな集まれ  
【今月の飛び入り短歌】

投稿ありがとうございます。  
天高くひときわ綺麗なご来光今日もお出かけ楽しみ持つて  
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。

諸塚短歌会は随时会員募集中です。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。毎日の出来事を日記に書くように短歌にしてみませんか。





## 世界糖尿病デー

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病発症・重症化予防を広く県民へ周知するため、世界糖尿病デーに合わせ、宮崎県糖尿病対策推進会議より寄稿がありましたので、ご紹介します。

### 「第60回全国糖尿病週間(2024年)に寄せて」

古賀総合病院 内分泌代謝内科 医長 松尾 崇

近い将来「糖尿病」という病名が「ダイアベティス」になるかも、と聞いたら驚かれますか?昨年、糖尿病の新たな呼び名として「ダイアベティス」が提案されました。糖尿病でも尿糖が出ない方がいることや、「尿」という文字から受けるネガティブイメージを変えるため、がその理由でした。そして今年の11月14日をまたぐ「全国糖尿病週間」のテーマが「みんなで正しく理解しよう『ダイアベティス』」です。

たとえ病名がダイアベティスになっても、糖尿病治療の目的や方法自体はこれまで通り変わりません。糖尿病療養の目的は、健康な人と変わらない日常生活を送ることです。治療の基本は食事療法と運動療法となります。そのサポート役として、病院では薬を処方いたします。持続的な血糖マネジメントが、合併症発症(進行)の予防法となります。そして良い血糖値を継続するには、周囲の方々のサポートが必要不可欠です。

全国糖尿病週間は、講演会や、健康相談、広報活動が行われています。皆様もぜひご参加いただき、糖尿病の基本について知識と理解を深められて、支えてくれる家族や周囲の人々に情報を共有する機会になってほしいと願います。

### いい歯の日(11月8日)



日本歯科医師会が8020運動の一環として設定した歯と口の健康づくりの啓発日です。「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせでこの日が設定されました。

8020運動とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、硬い食べ物でも満足に噛むことができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

諸塚村のむし歯の現状を見てみると、県内でも多い状況にあります。ほとんどの方が1日2回以上歯磨きを行っていただいているが、実は確認すると磨き残しがある場合が多いです。磨き残しがあると、そこからむし歯や歯周疾患につながります。磨き残しになりがちで歯垢のたまりやすいところは次の3箇所です。

①歯と歯の間 ②歯と歯ぐきの境目 ③奥歯の噛み合わせ

フロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を用いると歯垢を除きやすくなります。

この機会に見直して、毎日の歯磨きをむし歯・歯周疾患予防により効果のあるものにしていきましょう!



### 子ども家庭センターだより 小児のマイコプラズマ肺炎について



今年は、発熱や長引く咳といった症状が特徴で、子どもが感染することの多い「マイコプラズマ肺炎」の患者が急増しており、大流行した8年前の2016年以来の水準となっているようです。

感染対策としては手洗いや換気などが基本となります。熱や咳の症状が出始めた場合はマスクを着用するほか、かかりつけ医などに早めに相談されることをお勧めします。

運動会や文化祭など集団での行動が増えてくるこの時期に、発熱が無くても咳が長引くことで重症化し、子どももつらい思いをすることになります。また特に2週間以上の咳が続く場合は注意を要します。

普段の咳と違う様子や気になる症状の場合、その様子を動画に撮影し、診察の際に医師に相談すると診断がスムーズになる場合があります。普段から気を付けて子どもの観察を行うと良いですね。

担当:看護師 山本 八千代

連絡先:役場 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

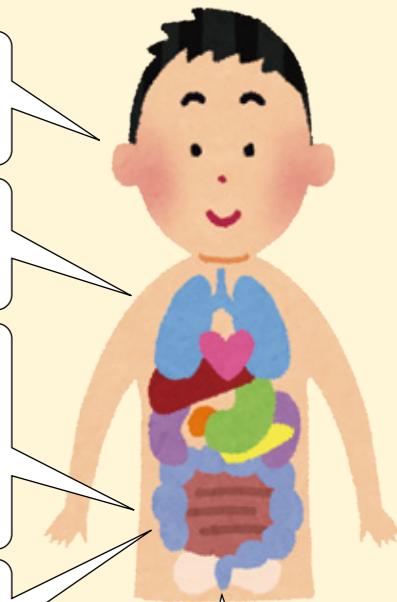


## ～保健だより～

### ○11月の行事予定

11月11日(月) 乳幼児健診(福祉館)

### 食物繊維のお仕事



#### ① 口から野菜を食べる

食物繊維が多いので、かまないと飲み込めない。食べ過ぎを防ぐ。

#### ② 胃の中でのたらき

食物繊維は、ゴワゴワしているので、たくさんの胃液を使ってドロドロになるまで時間がかかる。(1~2時間)

#### ③ 小腸の中でのたらき

食物繊維は、粘性(ねばりけ)があるので、糖や脂にくっついて、分解や吸収を遅らせる。(糖を吸収出来るように細かく分解する酵素を邪魔する)  
分解されないので、そのまま大腸へ(5~8時間)

#### ④ 大腸の中でのたらき

・便(うんち)の量を増やす  
・腸内細菌のエサになって、善玉菌が「短鎖脂肪酸」を作る。「短鎖脂肪酸」は血液の中に入って全身に運ばれる。

#### 血糖値を上げづらくする

小腸に入ってきた食べ物を察知して、血糖を下げるインスリンを出すよう膵臓に命令するホルモンの分泌を促す。  
太りにくくする

食欲を抑えたり、脂肪の蓄積を抑えたりするホルモンの分泌を促す。

#### ⑤ 便

24~28時間で約250g  
(大きいバナナ1本分)  
の便の材料になる。

尿酸やコレステロール  
が排泄されるので、排便は大切です。

### 食物繊維をとるには?

野菜を1日350g食べると、1日の食物繊維の目標量の約60%を摂ることができます。

野菜は350g食べても80~100kcalです。

#### 野菜ジュースでも良い?

野菜ジュースには、ほんの少ししか食物繊維が入っておらず、胃を素通りして、小腸で一気に吸収するので、血糖値も上がりやすくなります。



また、お米を分づき米や玄米にしたり、雑穀をいれることでも食物繊維を増やすことが出来ます。  
お米の精米度による食物繊維の違い(ご飯100g・おにぎり1個分)

	精白米	胚芽精米	七分精米	五分精米	玄米
食物繊維	0.3g	0.8g	0.5g	0.8g	1.4g

「食品成分表2020」では、精白米の測定方法が他と異なるため、精白米は「食品成分表2015」を採用

★7分精米は精白米に比べ約2倍の食物繊維! 玄米が一番多いですが、食べやすい7分精米からはじめてみるのも良いですね。

## 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	16,000
	16	15,500		16	16,000
	18	15,000		18~22	15,000
	20~22	15,300		24~28	15,000
	24~28	15,000		24~28	15,000
	30~34	13,800		36~38	13,700
	14	12,500		12~13	12,600
3曲	16	12,500		14	13,300
	18	12,000		16	13,300
	20~22	12,000		18~22	13,000
	24~28	12,000		24~28	13,000
	30~34	11,800		30~34	12,500
	6	18~22		36~38	12,800

樹種等	大曲C材を除く単価	平均単価(一般材)
スギ	13,611	12,980
ヒノキ	19,640	17,592

村の人口 * ( ) は先月比 令和6年10月1日現在
男 660 (-2)
女 654 (-2)
計 1,314 (-4)
世帯数 589 (-2)

### 100歳おめでとう

甲斐 末さん 大正13年11月5日 南川

### おくやみ

甲斐ナミ子さん	88歳	塚原
甲斐ヲサエさん	104歳	八重の平
菊池マキノさん	95歳	松の平
本田 英喜さん	56歳	家代

### 善意をありがとう

香典返し寄附金	甲斐 利子様	七ツ山
	甲斐 光徳様	塚原
	藤岡志津夫様	飯干
	甲斐九州男様	日向市
	菊池 勝幸様	松の平

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。

〈樹種〉ヒノキ

令和6年10月21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	17,600
	14	12,000		14	21,100
	16~18	20,500		16~18	21,600
	20~22	19,300		20~22	21,500
	24~28	20,000		24~28	21,300
	14~16	12,000		12~13	12,600
	18~22	17,700		14	19,400
	24~28	18,800		16~18	20,300
	20~22	19,500		20~22	19,500
	24~28	19,500		24~28	19,500

(市況)スギ市況は全体的に保合で推移。各市場出材量がそれほど多くないため、単価は横ばいだがはある程度入る状況。輸出向けC材大径材は前回より値戻ししている。採材は、木口16cm~28cmまでは3m直材を優先。曲~低質材は、4mが単価面で有利。30cm以上は程度を問わず4m採材が無難。ヒノキ市況は前回に引き続き全体的に強気配。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にお願いします。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(11月分)

日	曜	行 事	場 所	時 間	期 間
1	金	メンタルヘルス相談	中央公民館	9:00~12:00	
		花いっぱい運動(花苗配布)	中央公民館	11:00~	
3	日	文化の日 秋祭り(川の口、塚原、滝の下、諸塚、穂白尾、七ツ山)			
4	月	振替休日			
9	土	桂霜月祭			
10	日	消防臨時点検	村グラウンド	16:00~	
11	月	乳幼児健診	太田歯科・福祉館	13:05~	
		税を考える週間			~17日
13	水	登記相談	第1委員会室	10:00~	
15	金	さんきん販売会	宮崎市	10:00~	
16	土	第20回駄賀つけ唄全国大会	中央公民館	8:00~	
17	日	第73回諸塚村民文化祭	村グラウンド		
20	水	11月期子牛セリ市	延岡家畜市場	9:30~	~21日
23	土	勤労感謝の日 秋祭り(松の平)			
24	日	平田組神社秋祭り			
30	土	諸塚小学校150周年記念式典	諸塚小学校	9:00~	

## 11月 中央公民館図書だより

絵本とは…? 絵本といえば幼児や児童向けの内容が多いのですが、そればかりではありませんよね! 中学生や高校生、大人が読んでも楽しめる絵本はたくさんあります。図書室の新刊を紹介します。

### 新刊紹介

さんぞうほうしのかえりみち(せなけいこ／作・絵)



中国の古典小説『西遊記』。三蔵法師が孫悟空、沙悟浄、猪八戒を伴い、苦労して天竺に着き、たくさんのお経を持って帰ってきます。その帰り道での出来事で、亀との約束を忘れてしまった結果、川に放り出されナマズにお経を飲み込まれしまい…。作者が、中国を旅行中に現地ガイドさんから聞いたお話を絵本にしたものです。

ひき石と24丁のとうふ(大西暢夫／作)



岩手県二戸市。だれもいない山奥で、豆腐を作り続ける、ミナおばあさん。目の不自由な彼女が、90歳をこえ、手で動かす道具だけで作り続けた、豆腐の味。その日々の姿と声を伝えます。16年に渡る取材から生まれた写真絵本です。

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

### 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



ちいさなしまのとりのおはなし(なるかわしんご／作・絵)

今、日本で一番絶滅に近い固有の鳥ってご存じですか？それが小笠原諸島に生息しているオガサワラカララヒワなのです。日本で11番目の新種とされていますが、同時に絶滅寸前であることも分かりました。この現状をより多くの人たちに知ってもらいたいと思い作られた絵本です。

## ビリーのALTだより



## &lt;h



## 文化発表会・ひなた場

10月20日(日)に、文化発表会を実施しました。本年度は「開け 26の壺～君たちはどう描くか～」というスローガンを掲げ、1学期から実行委員会を中心として準備を行ってきました。ステージ発表では、英語暗唱弁論、各学年による総合的な学習の時間の発表、全校生徒による合唱・合唱と、これまで練習してきた成果を堂々と発表してくれました。当日、ご観覧いただいた皆様、ありがとうございました。

また21日(月)は、県教育委員会主催事業「ひなた場」が実施されました。人生の先輩である地域の方々からそれぞれの人生について語っていただくことで、生徒一人一人が自分の将来について考えることをねらいとした事業でした。生徒たちは、人生紙芝居を見たり、人生グラフをもとに地域の方々と意見を交換したりして、貴重なアドバイスをもらうことができました。「ひなた場」「中山間地エリア会議」に参加していただいた地域の皆様、ご協力ありがとうございました。



## 第78回荒谷小秋季大運動会が開催されました!

9月29日(日)に大盛況のもと荒谷小学校大運動会が開催されました。児童はこの日のために、授業はもちろん、朝の時間や昼休みの時間まで活用して練習に励んできました。ダンスや一輪車、神楽にリレーなど出番が多く忙しいのですが、少人数だけに主役となれる競技ばかりで9人の児童がそれぞれ輝いていました。また、荒谷小ならではの地域を交えた個性あふれる競技や親子競技も盛り上りました。藤崎村長をはじめ、ご来賓の皆様並びに多くの地域の方のご参加・ご協力ありがとうございました。



## 稻刈り体験学習が行われました!



10月1日(火)の2・3校時に地域・保護者の方の協力のもと稻刈り体験学習が行われました。今年は稻穂が見事に実っており、今年の出来栄えに地域の方も驚かれていました。9人の児童はそれぞれ自分のペースで稻刈り体験に取り組み、12月の餅つき体験を想像しながら、一生懸命働いてくれました。お米作りの大変さを肌で感じ、食を大切にする児童になってほしいものです。



## がんばれ!諸塙の子どもたち! ~子どもはもろつかの宝物~



### 今年も感動いっぱいの運動会!

10月6日(日)は、諸塙幼稚園・諸塙小学校の秋季運動会を開催しました。小雨のため、表現、団技を優先して行いました。今年のスローガンは、「最後まで全力疾走 心ひとつ」でした。雨にも負けずに最後まで全力で取り組む気持ち、友達を全力で応援する気持ち、それがスローガン通りに示されました。全力で競技や表現・ダンスに取り組む子どもたちの姿に、たくさんの感動をもらいました!!徒走、リレーは後日、10日(木)に実施しました。赤団、白団ともに全力疾走!どちらの団も素晴らしい応援、走りを見せてくれました。悪天候でいつもと違った運動会となりましたが、来賓の方々をはじめ、ご来場いただいた皆様からたくさんの声援や称賛のお言葉をいただきました。本当にありがとうございました。今後とも子どもたちにエールを送っていただきますよう、よろしくお願いします。



▲6年生表現の決めポーズ!!



▲小優勝旗授与。  
前担任から受け取りニッコリ



▲1・2年生の団技。楽しそうです。



## いろいろな行事に取り組んだ10月

運動会、美郷町幼稚園との交流、ALT活動、遠足、えほん読み隊による読み聞かせ、芋掘りなど、いろいろな行事に取り組んだ10月。

美郷町との交流では、年長組が西郷幼稚園でサッカー教室に参加しました。ツノスポーツコミュニケーションのサッカーコーチに来ていただき、体操をして三角コーンをジグザグで進むリレー、ドリブルなどしたり、ゲームをしたりしてたくさん体を動かして遊びました。美郷町幼稚園の友達とも交流ができ、とても楽しかったようです。

ALT活動では、年中・年少組が自分でハロウィンの衣装を作り、仮装して宝探しなどのゲームをしました。最後にはピニャータ(くす玉)を割ると中からお菓子が落ちてくるという異文化の行事を比利先生と満喫したようです。現在も遊びの中で、ハロウィンごっこをして盛り上がっています。遠足は、天候不良のため、村体育館での室内遠足でしたが、綱引きや玉入れ、リレーなど運動会ごっこをして大変盛り上りました。

いろいろな活動ができ、充実した毎日を過ごしています。



# むらの話題~Topics~

## 第2回もろっこサークル 中九州大仁田山風力発電所見学&風を写すアート

9月28日(土)、中九州大仁田山風力発電所の設置者であるEREのご協力により第2回もろっこサークルを行いました。

中九州大仁田山風力発電所では、EREの方から風車の仕組みや発電の規模についてクイズ形式で説明をしていただき、風車内の見学をしました。その後、飯干渓流の里に移動して、昨年に引き続きアートユニット・メルメのお二人と一緒にキャンバスにアクリル絵の具で自由に絵を描いたり、古い写真の原理を利用した「サイアノタイプ」にチャレンジしました。

今回完成した作品は文化祭のEREのブースと高田馬場駅構内のカフェ(東京都)、さんさき坂カフェ(東京都)で展示します。

### 【ちょこっと感想】

おえかきがたのしかった。

諸幼 年中 大橋史佳

今日は、風車の見学もできたりし、お絵かきとサイアノタイプアートができてうれしかったです。お絵かきでは友達やいろんな人といっしょにお絵かきができてよかったです。

サイアノタイプアートは、去年とはちがう葉っぱを使って、きれいにできてよかったです。また、やりたいです。

諸小4年 黒木美桜



## 東京・高田馬場駅で諸塚村の展示会が開催中です



村内で風力発電事業を行うENEOSリニューアブル・エナジー株式会社からの支援と一般社団法人ハチハチの協力のもと、村の子どもたちがアーティストと共に制作したアート作品がJR高田馬場駅で展示中です。

**【会期】**2024年10月17日(木)～11月7日(木)

**【会場】**BECK'S COFFEE SHOP高田馬場  
(ベックスコーヒーショップ)

飯干公民館内の植物の姿を最古の写真技法で写しとった作品などに加えて、諸塚村の紹介も行っています。

1日16万人以上が利用するJR高田馬場駅早稲田口改札外の柱には、村の子どもたちが写ったポスターも掲示中です。ぜひ首都圏にお住まいのご親戚・ご友人の方がいらっしゃいましたら、ご案内をお願い致します。



### 編集後記

表紙は、10月13日に開催された「第50回 諸塚村民スポーツ祭」での1コマになります。5年ぶりの開催ということもあり、運営された方も参加された方も思い出しながら、やっていましたが、各地区の皆さまの奮闘もあり、大変盛り上りました。その後の打ち上げも各地区で大盛況されたものと思います。運営された方々ありがとうございました。

11月は、各地区秋祭りや村民文化祭もあり、皆さま慌ただしい日々を送られると思います。11月に入り、肌寒くなると思いますので、体調に十分お気を付けください。



FSC-C012945

東日本森林検査院  
のマーク