



村報

もうつか 12月号

2024
No.897



CONTENTS

- 第73回 諸塙村民文化祭開催 4~5
第20回 諸塙駄賀つけ唄全国大会 開催 5
産業情報のコーナー 6~7
学校だより 18~19

響き渡る優雅な歌声
～第73回諸塙村民文化祭

自公連だより

11月13日(水)に令和6年度第8回(11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)企画創生課から
 - ①文化祭について(別紙)
- (2)産業戦略課から
 - ①産業共進会出品の確認について
 - ②文化祭における宮崎牛の販売時間について
- (3)税務会計課から
 - ①家屋の新增改築及び滅失について
 - ②電子申告に関する利用者識別番号の事前取得について
- (4)教育委員会から
 - ①第20回諸塚駄賀つけ唄全国大会について
 - ②ふれあいもろつか村民大会について
 - ③令和7年度生涯学習カレンダー掲載行事調査について

- ④郡公民館連合会ブロック別実践研究セミナーについて
- ⑤県公民館大会inこばやしについて

【情報交換】

- (1)七ツ山地区社会教育施設(旧七ツ山小学校)について考える会について
- (2)女協解散による公民館活動のあり方について
- (3)九州地区公民館研究大会大分大会の中止による代替事業について

次回の館長会は、12月19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

12月4日～12月10日は、人権週間です!

法務省の人権擁護機関では、毎年12月4日から12月10日を「人権週間」と定め、その期間中、各関係機関及び団体と協力して、全国的に人権啓発活動を展開し、人権尊重思想の普及高揚を呼びかけています。

インターネット上の人権侵害、いじめや虐待、障害のある人や外国人、性的マイノリティ等に対する偏見や差別、部落差別(同和問題)といった多様な人権問題が依然として存在しています。

これらの問題の解決には、私たち一人一人が様々な人権問題を自分以外の「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、互いの権利を尊重し合うことの大切さについて認識を深めることが不可欠です。この機会に、人権についてあらためて考えてみませんか。

諸塚村では、次の日程で「人権相談」を行います。

日 時：令和6年12月4日(水)午前10時～午後3時

場 所：諸塚村中央公民館(行政相談と合同で行います。)

※相談は無料です。



(総務政策課)

火災予防に努めましょう

諸塚村消防団では、年末年始にかけて火災予防運動を実施しています。

これから空気が乾燥してくる中、暖房など火器を使う機会が増えてきます。火の取り扱いには、十分注意するとともに、外出前や、就寝前にもう一度火の元を確認するようにしましょう。

今年度は火災が発生していませんが、火を取り扱う際は、十分に注意をしていただき、家具の奥のコンセントやガスの元栓等、出火の可能性がある箇所の点検についても今一度確認をお願いします。

『守りたい 未来があるから 火の用心』

(総務政策課)

第34回宮崎県国保地域医療学会で最優秀賞を受賞しました

「宮崎県国保地域医療学会」は、県内の国民健康保険病院(診療所)関係者が一堂に会し、地域包括医療・ケア実践の相互研鑽を図ることを目的に毎年開催されています。学会では各診療施設からの研究発表が行われ、令和5年度は22件の発表がありました。その中で本診療所の森田美里看護師がリーダーとなり発表した「諸塚診療所としてのエンゼルケアのあり方～ケアの統一を試みて～」が最優秀賞に輝き、令和6年度の学会において表彰されました。



診療所では地域住民の健康維持増進のため日々研鑽に励み、地域に根ざした医療に取り組んでまいります。皆様の「かかりつけ医療機関」としてご利用ください。(診療所)

諸塚駐在所連絡協議会が奉仕活動を実施しました



令和6年10月31日(木)に「諸塚駐在所連絡協議会」が奉仕活動を実施しました。

この会は、日向警察署諸塚駐在所に勤務する警察官と連絡協調体制を確立して、良好な関係を醸成し、会員と駐在所勤務の警察官が一体となった活動を行ない、村民の安全で住みよい、平穏な日常生活の確保に寄与することを目的として平成6年に設立された協議会で、主旨に賛同した33名の会員で構成されています。

今年も奉仕活動として国道327号諸塚トンネル付近のモミジの下草刈りや沿道に捨てられた不法投棄ゴミ回収作業を16名の会員により行いました。

この協議会の主旨に賛同し、加入を希望される方は総務政策課(☎ 65-1112)までご連絡ください。

第50回宮崎県食品衛生推進大会で食品衛生優良施設として表彰されました

令和6年11月6日(水)に串間市文化会館で開催された「第50回宮崎県食品衛生推進大会」に「七ツ山婦人加工グループ」が出席し、公益社団法人宮崎県食品衛生協会会長より、食品衛生優良施設として表彰されました。「食品衛生優良施設」とは、食品衛生法の対象である営業施設かつ、その施設設備が衛生的であって従業員の健康管理および食品衛生の教育が徹底しており、かつ施設の衛生管理が優秀であることなどを評価し表彰されるものです。対象は県内で食品衛生法の対象となる営業施設であり、「七ツ山婦人加工グループ」を含む7施設が優良施設として選ばれました。受賞おめでとうございます。

令和7年度一般社団法人ウッドピア諸塚の職員を募集します！

- 1 業務内容
「森林環境部門」造林、伐採・搬出、作業道開設、
その他の農作業等
- 2 採用予定者数…森林環境部門…数名
- 3 採用予定日…令和7年4月1日付け
- 4 応募資格
諸塚村に定住する人又は定住する見込みのある人で、18歳以上の心身ともに健康な人。
(※学歴は問いません。)
- 5 募集期間
令和7年1月31日(金) ※当日消印有効
- 6 提出書類
履歴書(写真添付) 1通
※送付先
〒883-1301
宮崎県東臼杵郡諸塚村大字家代3303番地
一般社団法人ウッドピア諸塚
- 7 試験
作文・面接試験により実施
※試験日は、後日、応募者に連絡します

- 8 待遇
給 料：月給「基本給」及び日給(毎月21日に支給)
※定期昇給あり
- 手 当：時間外勤務手当、扶養手当、
通勤手当、住居手当
特殊勤務手当(林業に従事する職員)
- 賞 与：年間2回(6月・12月支給)
- 退 職 金：中小企業退職金制度加入
- 加入保険：労災保険、雇用保険、健康保険、厚生年金
- 9 休日
週休2日(土・日)及び国民の祝日
盆(8月13日～8月16日)
年末年始(12月29日～1月3日)
- 10 休暇
年次有給休暇、特別休暇
- 11 定年
満60歳(ただし、65歳・70歳(条件あり)
までの継続雇用あり)
- 問 一般社団法人ウッドピア諸塚事務局(☎ 0982-65-0465)

第73回 諸塚村民文化祭開催!



11月17日(日)に第73回諸塚村民文化祭が開催されました。前日の雨もあり、天気が心配されましたが、当日は、終盤雨が降ったものの、全体を通して、夏のような暑さを感じさせる晴天となりました。村体育館では、村内の児童生徒の作品コーナー、食に関するコーナー展示の他、世代を超えた村民の皆さんのがんばりを展示しました。グラウンドでは、各公民館や商工会などの出店ブースが軒を連ね、ステージはバンド演奏や歌、ダンスなどで会場を賑わせました。その他、諸塚村のセンダンの家具開発や造林などに取り組んでいただいている植木林業株式会社との包括連携協定締結式や諸塚村のクヌギとコナラをボディに使用した「どんぐり材ギター」のお披露目などが行われました。そして、この日一番の盛り上がりを見せたのはメインゲストの水森かおりさんのステージでした。雨の中でのステージでしたが、圧巻の歌唱力が会場に響き渡り、雨の中の会場を包み込みました。来場者の皆様のおかげで盛大に開催できました。ありがとうございました。
(企画創生課)



第20回 諸塚駄賀つけ唄全国大会 開催



11月16日(土)中央公民館において、第20回諸塚駄賀つけ唄全国大会が開催されました。今回は「育声の部・低学年(小学4年生以下)16名、高学年(小学5年生以上中学3年生以下)5名」、「健声の部(高校生以上75歳以下)44名」、「熟声の部(76歳以上)50名」の4部門に計115名が出場されました。

村内からは育声低学年14名、高学年3名、健声6名、熟声2名の計25名と前回より多くの出場があり、諸塚駄賀つけ唄の普及や継承が広がっていることを示す大会となりました。

厳正な審査の結果、育声の部・低学年は高原町の佐藤元侍さん、高学年は諸塚小5年の中本雄羽さん、健声の部は日向市の興梠愛さん、熟声の部は日向市の池田国光さんが見事栄冠を勝ち取りました。中本さんは、前回、育声の部・低学年でも優勝しており、2部門を制したことになります。

諸塚村からの出場者で入賞された方は次のとおりです。(敬称は省略します)

* 育声の部・低学年 *

成績	氏名
準優勝	甲斐遙大(荒谷小2年)
第3位	甲斐愛菜(荒谷小4年)
入賞	吉永扇理(荒谷小4年)
入賞	安井隼人(諸塚小3年)
入賞	尾形圭都(諸塚小3年)
入賞	汐崎一瑠(諸塚小4年)
入賞	大橋悠翔(諸塚小3年)

* 育声の部・高学年 *

成績	氏名
第3位	吉永扇果(諸塚中1年)
入賞	山本琉聖(荒谷小5年)

健声の部では、3名の方が決勝に進みましたが、残念ながら入賞を逃してしまいました。



また、献身的な活動により諸塚駄賀つけ唄の復活に尽力された、故・尾形森衛氏の偉大な功績を讃え伝えるため、大会参加者の最高齢者に授与される「尾形森衛特別賞」は、日向市の古川金衛門さん(94歳)が受賞されました。

大会運営だけでなく、それまでの練習や準備等について、諸塚民謡会をはじめ、小学校関係者、保護者の皆様にたくさんのご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

来年もより多くの参加をお待ちしております。

(諸塚村教育委員会)

産業情報のコーナー

「東白杵地区花き展示会」を開催します

延岡・日向地域で、とても綺麗な花々が生産されていることを存じですか。生産者が丹精込めて育て、美しく咲いた花を展示します。最終日には、展示された花を無料で配布します。

ぜひ、お立ち寄りください。

【展示日時】

令和7年1月16日(木)8時30分～

1月17日(金)14時30分まで

【展示花きの無料配布】

令和7年1月17日(金)15時～

なくなり次第終了

【展示場所】

延岡市役所1階 市民スペース

スイートピー、ダリア、オリエンタルユリ、キク、ラナンキュラス等
主催 東白杵農林振興局農畜産課
【問合せ先】
J Aみやざき日向地区本部
☎(0982)321-61336



12月の椎茸栽培情報

【日本きのこセンター】

古ぼだ木の管理と発生操作が大きく左右します。12月は発生操作の良い時期になりますので、積極的に管理を実施し生産量を増やしましょう。

●3才以降の古ぼだ木は次の時期に操作します

①301号・240号は最低気温7℃前後、115号、N115号は3℃前後で発生操作を行います。

②散水施設のあるほど場では、表側に3ヶ所程度クギ目を入れて、12時間程度操作を行います。

③散水施設がないほど場では、降雨前に3ヶ所程度クギ目を入れ、降雨による吸水を図りましょう。

④4ヶ所程度クギ目を入れ、降雨による吸水を図りましょう。



●原木玉切りと後の管理 今秋は雨が多く、なかなか気温が下がらなかったため、黄葉が遅れ伐採日の選定に悩まれた方も多いと思います。これから次に注意して作業を行いましょう。

【森産業】

今年は気温の低下が遅っています。長雨が影響し気温も高く推移していたため、秋子の収穫量が例年よりも少ないと思われま

す。ただ気候は冬に向かっているため収穫の見込みは、まだあると思われるのに一葉でも多く収穫するように心掛けてください。ただ気温が一気に下がり椎茸の成長も遅くなる可能性があります。厳寒期に向けた対策や準備も同時に願いします。

・発生操作について 秋春出品種(にく丸、金太郎、ゆう次郎、こう太郎等)は、発生と休養を繰り返しながら収穫をおこないます。8割程度収穫した後に3時間程度の間欠散水を4～5日おこなって次の収穫に備えます。

古ぼだ木の状態を見ながら発生と収穫が抜けるタイミングでの発生も考えられます。ほど木の様子を見ながら散水はおこなってください。

春出系品種(かん太、春太、だい次郎、新908等)は、霜を数回経験すれば起こし木となります。起こしてすぐに散水をすることが効果的です。7℃以下になると発生も始まります。既に起こし木をおこなった方は、ほど木の状態を見ながら発生と収穫が抜けるタイミングでの発生も考えられます。ほど木の様子を見ながら散水はおこなってください。

11月期子牛セリ市

(11月20日～21日開催・延岡家畜市場)

11月期の子牛セリ市が開催され、本村から去勢9頭、雌14頭が出場しました。村平均は前回セリから約3千円の増となり、畜連平均は3万4千円ほど低い価格となりました。結果は次のとおりです。

11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		諸塙村	
	平均価格	D·G	平均価格	D·G
去勢	538,493	0.93	501,722	0.93
雌	489,868	0.85	552,907	0.90
総合	今回	516,218	0.89	532,878
	前回	482,187	0.88	529,550
	増減	34,031	0.01	3,328
▲0.03				

※D·G:生まれた時の体重を除いた1日の増体重。

毎月20日は、「県内一斉消毒の日」です。



優等首席「きく607」号
(田中裕治氏)



優等2席「まるまん123」号
(永坂作一氏)

順位	生産者	名号	血統
優等首席	田中裕治	きく607	白隆鵬×耕富士×勝平正
優等2席	永坂作一	まるまん123	耕富士×富久竜×福桜
1等	甲斐信一	ももか	桃白鵬×耕富士×安福久
2等	畜産センター	あきまさ990	桃白鵬×耕富士×安福久

団体 1位:諸塙 2位:椎葉 3位:延岡



令和6年11月期子牛郡共進会

(11月14日・延岡家畜市場)

10月28日に行われた村品評会において、優等賞を獲得した雌4頭が東白杵郡共進会に出場しました。結果は、次のとおりです。

秋祭りの季節になり、色々な所から声がかかりありがたかったです。公民館ごとに特色

があってどこも興味深く、行つた先でも新しい出会いがあり、素敵なおもしろい時間を過ごせました。

家代芝居は白粉にかつらまで被る本格的な扮装や舞台の飾り付けの細かさに驚きました。本番はあまり緊張せず楽しく出来ました。観客も多く歓声も上がり楽しんで見ていく様子が伝わってきて、最後の芝居に関われて良かったと感じました。

それから、文化財調査に参加して民俗資料館に入る事が出来ました。私には使い方が分からぬ珍しい物でも、調査員の方は昔使っていたことがある物という認識の違いに驚きました。実際に手にとつて見ることが出来て教えてもらえてとても勉強になりました。他にも栗ちぎり、米あやし、蜂蜜採り、ご饅頭つき、なば採り、なば木おろし、藁運びをしました。

お裾分けも沢山もらいました。初めて鹿肉の膜をはいで肉を切つて調理しました。干柿を作つていましたがカビが生えて失敗してしまいました。自分で料理をするのも楽しいので今後も色々なものを作りたいです。

「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



お知らせ 広場

「無料登記相談」日程

今月の登記相談は12月11日(水)、担当は門川町の松尾純子司法書士です。

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



※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。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。

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

※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。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。

家屋を新築・増築・改築・取壊した場合(家屋調査のお願い)

固定資産税は、毎年1月1日の土地、家屋の状況で課税することとなっており、家屋については、皆様からのご連絡により状況確認を行います。

令和6年中に左記に該当する家屋がある場合は、役場税務会計課に連絡をお願いします。(家屋には、倉庫や車庫も含まれます。)

また、令和5年以前で該当する家屋についても、連絡をお願いします。

○家屋を新築した
○家屋を増築した
○家屋を改築した
○家屋を取壊した

大規模なリフォームをした場合も、固定資産税の評価の対象となります。

☆現地での家屋調査について☆
日程調整を行い、当日は外部委託の家屋調査士約2名、税務会計課職員が現地調査を行います。

e-Tax(国税電子申告・納税システム)

① e-Taxでは、税務署に提出することなく、インターネットを利用して、償却資産、所得税、消費税、相続税、贈与税などの申告や法定調書の提出、青色申告の承認申請などの各種手続を行うことができます。

② 税金の納付も、金融機関や税務署の窓口に出向くことなく、ダイレクト納付(※)やインターネットバンキング、ペイジー(Pay-easy)対応のATMを利用して行なうことができます。

※ダイレクト納付とは、事前に税務署に届出をしておけば、e-Taxを利用して簡単な操作で、届出をした後に預貯金口座からの振替により、即時又は期日を指定して国税の納付ができるものですが、電子申告などをした後に届出書は、書面による提出のほか、個人の方についてe-Taxにより提出することができます)。

詳しくは、e-Taxホームページ(<http://www.eltax.ita.go.jp/>)をご覧ください。

※年金請求書は、年金を受ける資格ができた時自動的に支給

1. 評価の時間は平均1時間程度を要します。(建物の構造によって異なります) 2. ご本人様、あるいはご家族の方に立会いをお願いいたします。 3. 新増築部分の平面図等をご用意いただくと、調査時間を短縮することができます。 ご不明な点等ございましたら、左記までお問合せください。 税務会計課(直通) □ 65-1113

日向看護高等専修学校 (准看護師養成) 二次募集のお知らせ

※令和6年4月より専門実践教育訓練給付金制度指定講座になりました。詳細はお住まいのハローワークへお尋ねください。

【試験日】令和7年2月1日(土)
【願書受付】令和7年1月14日(火)
1月28日(火)

【受験料】10,000円
【試験科目】現代国語・一般常識・面接
【合格発表】合格発表

【修業年限】2年間
【開設日】向看護高等専修学校

0982-520222
受験料
受験資格
修業年限
外部委託の家屋調査士約2名、税務会計課職員が現地調査を行います。

が始まるものではありません。年金を受けるための手続き(年金請求)が必要です。

支給開始年齢になる3か月前に、基礎年金番号、氏名、生年月日、性別、住所及び年金加入記録が印字された「年金請求書(事前送付用)」が本人宛に送られてきます。

・請求書の提出

受給権発生日は支給開始年齢に到達した日(誕生日の前日)です。そのため請求書の提出は、支給開始年齢になつてからとなります。

支給開始年齢前に提出された場合は受付できませんのでご注意ください。

年金請求書は、戸籍、住民票(本人名義)などは、受給権発生日以降に交付されたもので、かつ、年金請求書の提出日において6か月以内に交付されたもの。

※厚生年金加入期間がある方の場合は、必要書類等が印鑑(認印可)で確認されます。送られてきた「請求手続の御案内」で確認してください。

【年金の請求】
□ 65-1119
延岡年金事務所
□ 0982-21-5424

・年金請求書・戸籍(抄)
・賛本または住民票・通帳・
印鑑(認印可)

などは、受給権発生日以後に交付されたもので、かつ、年金請求書の提出日において6か月以内に交付されたもの。

※厚生年金加入期間がある方の場合は、必要書類等が印鑑(認印可)で確認されます。送られてきた「請求手続の御案内」で確認してください。

【圆住民生活課 年金係】
□ 65-1119
延岡年金事務所
□ 0982-21-5424

・年金請求書・戸籍(抄)
・賛本または住民票・通帳・
印鑑(認印可)

などは、受給権発生日以後に交付されたもので、かつ、年金請求書の提出日において6か月以内に交付されたもの。

※厚生年金加入期間がある方の場合は、必要書類等が印鑑(認印可)で確認されます。送られてきた「請求手続の御案内」で確認してください。

【今月の飛び入り短歌】
投稿ありがとうございます。

いつになく道行く車の多かりしおちこちよ来村今日は文化祭

鈴虫もいつの間にかいなくなり山にこだますはいつものカラス

誰か来た?振り向いた私を追い越してかんからると落ち葉が笑う

軒下のドラゴンフルーツどこにやろうそう思いながら霜月過ぎる

波乱に明け烈日の夏過ぎ去りて最早霜月この冬如何で

霜の世を夢中で生きて樂しみて夢中のうちに死にたきものと

遠山の尾鈴連峰眺むれば牧水なりの旅姿浮かぶ

曆では立冬当たりて寒波あり稻の葉に初霜白む
が始まるものではありません。年金を受けるための手続き(年金請求)が必要です。

令和六年十一月作品(霜)
山本正士

夕暮れの半月空を見上ぐれば旅客機3機悠々ロマン

深秋のいろいろ端での団らんに我が家(屋)の舊妻に舌鼓打つ

飛び入り短歌はひと月にお一人二首までとさせています。

諸塚短歌会

短歌家

令和六年十一月作品(霜)

山本正士

奈須隆生

早川美奈

竹内真由美

大橋絵理

長友幸憲

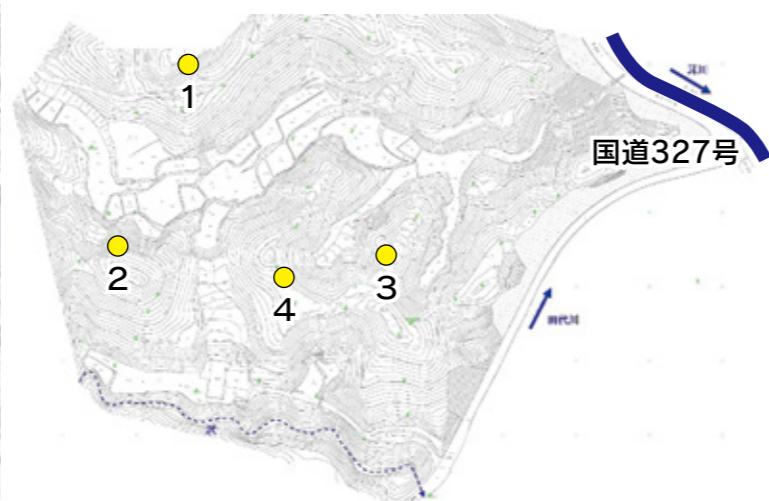
考え方!一般廃棄物最終処分場(シリーズ④)

次期広域最終処分場における地質について

美郷町内の花水流区候補地において、建設予定地の地質調査を行っています。

1.地質調査の進捗について

8月より候補地にて地質調査が開始され、9月末で第1回目の調査が終わりました。今回の調査は下記の図に示してある4カ所で実施されました。
(調査目的及び内容については村報11月号を参照)



2.地質調査第1回目の調査結果について

○地形の概要

- ・耳川と田代川の合流点に形成され、起伏量は30~50m程度、山腹斜面は勾配20度程度の小起伏の丘状地形である。
- ・深い谷はほとんど認められない。
- ・広い谷底平野を有し、盆地が形成されている。

○地質の概要

- ・堅硬な砂岩・頁岩層を基盤とし、地耐力は期待できる。
- ・基盤となる岩の上に砂礫層が形成され、さらにその上に阿蘇山が9万年前に噴火した際の火碎流堆積物があることが確認された。
- ・砂礫層と火碎流堆積物内に地下水が存在している。



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。



いい出会いの日キャンペーン

20~30代で新規入会登録される方

通常2年間で11,000円(税込)の

入会登録料が

半額 5,500(税込) 円

先着
100名様!!

実施期間: 2024年11月11日(月)~12月28日(土)

対象者 20~30代で結婚サポートセンターに
新規入会手続きをされる方

割引内容 通常2年間で11,000円(税込)の入会登録が
半額の5,500円(税込)に!

※当センターが実施する他の割引制度との併用は出来ません。
※その他、ご不明な点についてもお電話にてお問い合わせください。



みやざき結婚サポートセンター



問企画創生課 ☎65-1116

第23回全国障害者スポーツ大会「SAGA2024大会」に出場しました!

10月26日(土)から28日(月)まで佐賀県内各会場で行われた全国大会の一般卓球【聴覚障害】部門に、水本祐起選手(家代)が出場しました。秋田県、東京都の選手と対戦し、0勝2敗、第3位と初出場ながらも健闘し、立派なメダルを持ち帰りました。「緊張したけど楽しかった。出場して良かった。」と笑顔で語っていました。令和9年度は宮崎県での全国大会の開催が予定されています。今後の諸塙村選手の活躍に期待です!!

(住民生活課)



第24回宮崎県障がい者スポーツ大会出場者募集

興味がある方はお気軽にお問い合わせください。

- 開催期日
令和7年5月11日(日)
- 開催場所
ひなた宮崎県総合運動公園、
宮崎市生目の杜運動公園 他
- 募集締切
令和7年1月24日(金)まで
- 申込先
諸塙村社会福祉協議会

問住民生活課 ☎65-1119
社会福祉協議会 ☎65-0375

開催競技は次のとおりです。

	競技種目	身体の部	知的の部	精神の部
県・全国大会 実施競技	陸上競技	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	水泳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	アーチェリー	<input type="radio"/>		
	卓球	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	フライングディスク	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	ボッチャ	<input type="radio"/>		
	ボウリング		<input type="radio"/>	
県大会のみ	バレーボール			<input type="radio"/>
	ミニバレーボール			<input type="radio"/>
	グラウンド・ゴルフ			<input type="radio"/>

※ボッチャ競技は、身体障がい者(肢体不自由)で、車椅子・立位のみの競技とする。

もろつか診療所だより その 90 桐村 泰廣先生

タンパク質不足は 老化のもと！ 万病のもと！ 肥満のもと！

タンパク質は体の材料になる大事な栄養素ですが、なんと日本人の約8割以上がタンパク質不足といわれています。タンパク質は、人体を構成している60兆個の細胞の材料となる重要な栄養素です。

今回は、タンパク質の働きと不足によるリスクについてお話ししたいと思います。

①タンパク質は、全身の細胞の材料→不足すると、体の材料が足りなくなる

筋肉、内臓、骨、肌、髪、血液など、すべて細胞が集まってできています。細胞はタンパク質を材料につくられており、タンパク質は細胞レベルで大事といえます。

タンパク質が不足すると体は材料不足となり、肌や髪が荒れたり、内臓の働きが悪くなったり、骨がもろくなったり、貧血になったりして、あちこち不調が現れることになります。

②タンパク質は常にターンオーバーを繰り返している→不足すると、細胞が老化する

身体を構成する約60兆個の細胞は、タンパク質を材料に絶えず合成と分解を繰り返して作り替えられています。これをターンオーバー（細胞の生まれ変わり）といいます。ターンオーバーの周期は臓器や組織により異なります。胃や小腸の粘膜は3日、大腸の粘膜は10日、皮膚・肝臓・腎臓は1ヶ月、筋肉は2ヶ月、血液は4ヶ月、骨は5ヶ月で新しい細胞に生まれ変わります。もしもタンパク質不足が続くと、細胞のターンオーバー周期が乱れ、細胞は老化してしまうことになります。すると体の機能低下や不調の原因につながります。

③タンパク質は、心の健康にも欠かせない→不足すると、「幸せホルモン」が減る

脳内の神経伝達物質のセロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、心身をリラックスさせたり意欲を増したりする働きがあります。セロトニンの材料となるタンパク質が不足していると産生量が低下し、意欲がなくなったり、イライラしたり、落ち込んだりしやすくなります。セロトニン不足になると、セロトニンを材料に作られる睡眠ホルモンのメラトニンの産生量も減り、睡眠のリズムが崩れてしまいます。

ほかにも、タンパク質不足によって、元気ホルモンのドーパミン、リラックスホルモンのGABAなどの神経伝達物質も不足し、精神の不安定な状態につながります。

④タンパク質は、消化吸収時に熱エネルギーを出す→不足すると、冷えて肥える

食事で摂ったタンパク質は、消化酵素で分解され、吸収されるとき、その30%が熱エネルギーになります（食事誘発性熱産生）。この熱産生は午後よりも午前の方が高いため、朝食を抜くと熱産生量が下がって、代謝の悪い体质につながります。

つまり、タンパク質を摂取することで体温が上昇し、タンパク質が不足すると、体温が上がらず冷えやすくなり、代謝が下がり太りやすくなります。

タンパク質不足は、筋肉量の低下、基礎代謝の低下、免疫能の低下、脱毛や爪の割れ、冷え性、集中力低下や思考力低下につながります。

普段から肉、魚、卵や豆腐などの大豆製品を意識してしっかり摂りましょう。

なんでも学園 料理教室(ビストロ嶋旅館諸塚支店)

実施日:11月12日(火) 参加者:10名 テーマ:4種の特別メニューとワインのペアリング

メニュー:冷前菜 椿茸とさつまいものサラダ仕立て

温野菜 鹿肉のポワレ 柚子風味の和風ソース

主菜 ハーブ&スパイスを効かせた猪鹿ハンバーグ

デザート 金柑のコンポートとヨーグルト 諸塚蜂蜜風味リンゴ添え

猪肉と鹿肉を美味しく食べるための低温調理法とお料理に合ったワインのペアリングを学びました。他にも、包丁の使い方やハンバーグソースの作り方、野菜を美味しく食べる焼き方を教えていただきました。

一口感想

鹿肉を初めて食べました。とっても柔らかくて美味しかったです。簡単にアレンジできて楽しめる食を体験できて良かったです。ワインも年代によって味が違って自分の好みがわかつて新しい発見でした。

猪肉は炭火で塩が一番美味しいと思っていましたが、新たな調理法でいただく猪肉も大変美味しかったです。ワインも美味しくいただきました。



石元大稀の 諸塚村地域おこし協力隊通信 No.7

地域おこし協力隊の石元です。朝晩一気に冷え込んだかと思えば昼は暑く、着る物に悩む私ですが皆さんいかがお過ごしでしょうか。

11/2(土)~11/4(月)に東大生4名が体験学習で諸塚に訪れ、そのアテンドに挑戦しました。日程を組んで関係者に声をかけて



資料を作って、言葉にすると簡単でもいざやってみるとなかなか大変で、これまで経験のなかった私には本当に学びが尽きませんでした。最終日には旧七ツ山小学校卒業生の方々にお声がけして一緒に廃校跡の利活用を考えるなど、自身にとって今後に大きく繋がる有意義な3日間となりました。ご協力いただいた皆様、あらためて誠にありがとうございました！

また11/17(日)には村民文化祭があり、今年度から諸塚に来た私には初めての参加となりました。展示の場を設けていただき、協力隊になって半年の自身の取組をおおよそ皆さんにお示しできたかなと思います。来年はもっと多くの成果をお見せできるよう、今のうちから早速腕を磨きたいと思います！

春夏秋と季節は過ぎ去り、間もなく冬が訪れます。年末年始に神楽の奉納、雪景色。私にとってはどれも一大事と言える催しが続き、一人まだ見ぬ情景を浮かべては心を躍らせています。ここまで濃密な日々を過ごしていますが、たかだか半年あまり、引き続き未知の連続。一年を過ごし終えて要領を知りつつ事をこなす2年目の私の心境はいかなるものか。今のうちから楽しみです。まだまだ未熟者ですが、あらためまして今後ともどうぞよろしくお願いします。

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.2

お世話になっております、村上です！

先月は体調不良が続き、村報の投稿をお休みすることになり申し訳ございませんでした。差し入れや村内、職場内で安否の声を頂戴し、お陰様で十分に回復しました！

あらためまして御礼を申し上げます。有り難うございます。

現場復帰後、協力隊活動の一つに掲げている木工作業に取り掛かりました。

先月の村民文化祭には坂本龍一さんがモア・トゥリーズの森で植樹された際の写真の額縁などを出品し、会場の皆さんとお話しする中で新たなアイディアが浮かび、更に活動の幅を広げる事ができそうです。

制作品は今後もインスタグラムとフェイスブックに投稿しますので、興味を持って頂けましたら是非フォローをお願い致します！

諸塚の冬は初めて体験しますが、これから一段と冷え込んでくると聞いております。

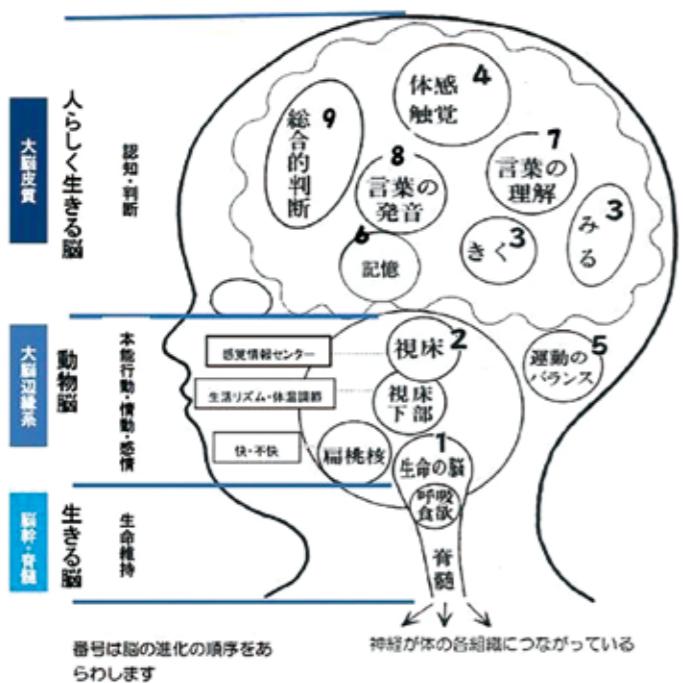
皆様もご自愛頂き、最良の新年をお迎えください。

来年も引き続きよろしく願い致します。



私たち人らしく生きる脳をもっており、これが発達することにより動物にはない人間特有の創造的な活動ができるのです。「生きる脳」「動物脳」「人らしく生きる脳」の順番（次図の番号）で育ちます。

- ①「生きる脳」：命を維持するために赤ちゃんがお腹の中にいる時から機能します。
- ②「動物脳」：生後3ヶ月頃で働き始め、生活リズムを調整していきながら、4歳頃にはほぼ出来上がると言われています。
- ③「人らしく生きる脳」
：この部分が発達すると、我慢やルールを守って遊ぶことなどの力がつき、総合的に判断する能力が身につきます。



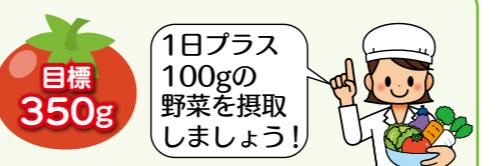
脳は、体験によって学習し育っていくものです。保護者、周囲が生活リズムや環境を整えてメディアに頼りすぎず、色々な体験をたくさんさせましょう。電子メディアは私達の生活の中で非常に役立っていますが、このように弊害もあることを考慮しながら、上手な使いかた、付き合いかたを考えてみませんか。

子どもの成長のためには「睡眠」「食事」「遊び」「愛される体験」が大切です。

子どもの心の土台を作るための大変な時期です。電子メディアから少し距離を置いて、親子で目を見て触れ合う時間を大切にしてみてはいかがでしょうか。

めざせ健康長寿日本一！野菜を1日プラス100g

健康のためには1日350gの野菜が必要と言われています。
しかし、宮崎県民の平均摂取量は約100g不足しています。



★食生活サポーターのベジ活・適塩(てきえん)レシピ★

私たち食生活サポーターは、村民の皆様に健康への意識を高めていただくよう、食生活の大切さを伝える活動をしています。村内の幼稚園、女協、館長会、高齢者の集いの場などでの教室を自分たちで計画、実施しています。

もち麦入り南瓜スープ 1人分:118kcal 食塩相当量0.9g 野菜重量150g

材料(2人分)

- ・ 南瓜 200g
 - ・ 玉ねぎ 1/2個(100g)
 - ・ もち麦 大さじ1(12g)
 - ・ 水 カップ1と1/2(300ml)
 - ・ 鶏ガラスープの素 大さじ1/2(4g)
- ①南瓜は皮をむき2センチ角に切る。
玉ねぎは皮をむき1/4に切り纖維を切るようにスライスする。
②鍋に水・南瓜・玉ねぎ・もち麦を加え、火にかけ
③材料が柔らかくなったら、南瓜をお玉の裏で少しつぶして、鶏ガラスープの素で味を付ける。

★もち麦を入れることで、プチプチとした食感がでて、噛む回数も増えます。

～おいしいレシピがあるよ！こんな料理も出来るよ！をぜひ教えてください。～

～保健だより～

子どもとメディアの影響について

携帯やテレビ、タブレットにパソコン、ゲームなど様々な電子メディアを子どもに見せることがあるかと思いますが、成長や発達にどのような影響があるのでしょう。

【視力への影響】

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02程度で、1~2歳で急速に発達し、3歳でほぼ1.0位になります。メディアを見すぎるとピントの調節機能や立体的に見る機能の成長をさまたげ、内斜視なども増えてきています。

【運動機能発達への影響】

手先を使ったり、体を使ったりする経験が減ることで、運動能力や体力の低下が見られます。

【言葉の発達への影響】

電子メディアの使用が多くなり、家族の声かけや関わりが減ると、言葉の発達が遅れることがあります。

【生活リズムへの影響】

電子メディアの強い光の刺激が目に入り続け、脳の視覚領域が興奮状態となり、寝つきが悪くなります。それにより、朝起きられず機嫌が悪い、朝食が食べられないなどの支障があります。

【愛着形成への影響】

電子メディアを使い続けることで親子間の触れ合う時間が少なくなり、親子間の愛着の築きが妨げられます。ことばやこころの発達、自立すること、人間関係を広げたりすることに、弊害が出てくることがあります。

【そのほか…】

子供との関わりが減り、親としての成長の機会を失いかねません。



子どもの電子映像メディアについての5つの提言

～「メディアに子守をさせないで！」～

- ・2歳まではテレビ・ビデオ（動画、映像含）の視聴は控えましょう。
- ・授乳中・食事中のテレビ・ビデオ（動画、映像含）の視聴は控えましょう。
- ・すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安とし、テレビゲームは1日30分までを目安とします。
- ・子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ・保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

*メディアにはスマートフォン、タブレットも含みます。 2004：日本小児科医会

～脳の働きを理解してみましょう～

電子メディア（動く画像等）は子どもの脳にとって極めて強い刺激！

↓
子どもはこの強い刺激でいったん泣き止んだりしても…

意欲や喜びの神経伝達物質は強制的に刺激を受け、繰り返されると、もっと強い刺激でないと反応できなくなったり、絵本に興味を示さなくなったりします。

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200
	8~11	5,000		9~11	本400
	12~13	12,000		12~13	13,200
	14	15,500		14	16,000
	16	15,500		16	16,000
	18	14,800		18~22	15,000
	20~22	15,000		24~28	15,000
	24~28	15,000		30~34	14,500
	30~34	13,800		36~38	13,700
3曲	14	12,800	4曲	12~13	12,700
	16	12,800		14	13,000
	18	12,000		16	13,000
	20~22	12,000		18~22	13,000
	24~28	12,000		24~28	13,000
	30~34	11,800		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	14,001	13,259
ヒノキ	20,013	17,365



村の人口	*	()	は先月比
令和6年11月1日現在			
男	658	(-2)	
女	653	(-1)	
計	1,311	(-3)	
世帯数	588	(-1)	

おくやみ

山村 正人さん	51歳	穂白尾
甲斐ムツエさん	83歳	塚原

善意をありがとう

香典返し寄附金	本田美智子様	家代
	甲斐 秀幸様	塚原

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

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	18,500
	14	12,000		14	22,400
	16~18	20,900		16~18	23,000
	20~22	20,300		20~22	22,800
	24~28	19,500		24~28	22,700
	14~16	12,000		12~13	13,000
	18~22	18,500		14	21,000
	24~28	18,000		16~18	21,900
				20~22	20,600

(市況)スギ市況は全体的に保合で推移。全体的に材質が良くなつたため平均単価は上がっている。採材については、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以上は程度問わず4m採材が無難。ヒノキ市況は品薄感から全体的に引き合い多く強保合。特に14~22cmが応札多い。採材について曲りの程度問わず4mが堅実。

*採材の際は余尺のチェックを定期的にお願いします。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(12月分)

日	曜	行 事	場 所	時 間	期 間
1	日	ふれあいもろつか村民大会	中央公民館	8:00~	
		なんでも学園(ヨガ)	池の庵グリーンパーク	14:00~	
2	月	固定資産税その他保険料納期			
4	水	特設人権相談	中央公民館	10:00~15:00	
		英会話教室(幼児)	中央公民館	17:30~	
	木	人権週間			~10日
5	木	メンタルヘルス相談	中央公民館	9:00~	
6	金	火災予防パレード	村内	17:00~	
11	金	登記相談	第1委員会室	10:00~	
		英会話教室(大人)	中央公民館	19:00~	
14	土	フォレスターコンサート	中央公民館	14:00~	
18	水	英会話教室(小学生)	中央公民館	17:30~	
20	金	さんきん販売会	宮崎市	10:00~	
21	土	森の国ミニコンサート	しいたけの館	18:00~	
24	火	消費生活巡回相談	中央公民館	10:00~	
25	水	英会話教室(大人)	中央公民館	19:00~	
27	金	各保険料納期(国保・介護)			
31	火	大晦日			

12月 中央公民館図書だより

令和6年度 第32回諸塙村読書感想文・感想画コンクール

今年も読書感想文・感想画コンクールを実施し、村内の幼稚園年長児から中学3年生まで91名の応募がありました。このコンクールは、子どもたちが本に親しみ、読書の楽しさやすばらしさを体験することで読書の習慣化を図り、そこで得た感動を文章や絵画に表現することをとおして、豊かな人間性や考える力を育み、自分の考えを表現する力を養うことを趣旨として実施しています。下記の皆さんのが入賞しました。おめでとうございます!!なお、作品は12月1日(日)から中央公民館に展示します。

*感想文

学校	学年	氏名	題名(書名)
諸塙小	1年	なかだきな	わたしたちのひみつきち(うら山のひみつきち)
"	4年	汐崎 一瑠	「それしかないわけないでしょ」を読んで
"	5年	川越 陽紀	「七つの武器」を読んで
"	6年	甲斐 詩乃	「ぼくらが作った『いじめ』の映画」を読んで
諸塙中	1年	田丸 峻平	人を傷つけるもの(ぼくはイローでホワイトで、ちょっとブルー)
"	2年	二瓶 愛莉	インチキな大人に宣戦布告(ぼくらの七日間戦争)
"	3年	川崎 美菜	人生にプラスで(陽だまりの彼女)
"	3年	佐藤 七瑛	自分らしさを大切に(10代からのメンタルケア「みんな違う自分を大切にする方法」)

*感想画

学校	学年	氏名	題名(書名)
諸塙幼	年長	かいいけいた	「ぼくだけがしっているヘンテコなきいのしくみ」をよんで
諸塙小	1年	かいまなど	にっぽろー!(いってらっしゃーい)
"	2年	しおさきとうり	おこったさるくん(ごきげんななめなおさるさん)
"	3年	小崎 愛乃	わたしもなりたいなあ(かんぺきなこども)
"	4年	田中 彩葉	え~っせんぶ食べる!?(とうめい人間の食事)
"	5年	黒木 梨華	「ネコとコップ」を読んで
"	6年	中本 桜	「みえるとかみえないとか」を読んで

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休	○	○	○	○	○	休
8	9	10	11	12	13	14
休	○	○				



避難訓練実施

10月30日(水)、地震発生を想定した避難訓練を実施しました。地震から自分の身を守るために、最適な方法を自分で判断し行動する力を高める目的で、生徒には地震の発生時刻を予告しない形で訓練を行いました。昼休み終了時刻前に地震発生の放送が入り、生徒はそれぞれの場所で自分なりに考えて避難行動をとることができました。

その後図書室において「地震発生時の居場所による避難行動の変化」をテーマにグループ活動を行いました。校舎内(階段、廊下、教室、トイレ、図書室)と校庭、それぞれで気をつけなければならぬことを考え、どのような行動をとるべきか発表することができました。本年の8月8日に日向灘を震源としたマグニチュード7(最大震度6弱)の地震が発生しました。今回の訓練を通して考えたことが、実際に地震が発生した時に命を守る行動につながってほしいと思います。



第12回リズムダンスふれあいコンクール 全国大会出場決定!

11月11日(月)はリズムダンスふれあいコンクールの全国大会出場の合否の発表の日でした。5年生の教室に全員そろってリアルタイムで発表会を行いました。発表の画面で北海道から順にスクロールして九州の場面になり、緊張がはしる中、長崎県があり、次になんと宮崎県の荒谷小学校の名前が画面に出てきて、みんな「大はしゃぎ」全国大会を決めたのでした。全国で19校、九州で3校という狭き門でした。練習に練習を重ねた成果が実った瞬間でした。おめでとう!“荒っ子ラッキー9”全国大会はリモートで12月26日(木)に行われます。今度は日本一を目指す戦いになります。応援していただけると幸いです。よろしくお願ひいたします。



脱穀体験学習が行われました!

10月30日(水)の5校時に脱穀体験学習を行いました。雨が続き、脱穀ができるかどうか心配されましたが、前日の雨の日に、地域の担当の方が早朝より体育館に稻を移し、扇風機を設置し、乾燥させてくれたおかげで当日晴天の下、無事に脱穀作業ができました。手伝っていただいた地域の方々、本当にありがとうございました。お陰様で12月のもちつき大会では美味しいお餅が食べられそうです。



がんばれ!諸塙の子どもたち! ~子どもはもろつかの宝物~



諸塙小、学びの秋、実りの秋!!

「〇〇の秋」とよく言われますが、諸塙小学校でも、運動会に続き、宿泊学習(5・6年)、社会見学遠足(1~4年)と多彩な行事がありました。

4年生は、10月25日にバスに乗って、日向東臼杵広域連合清掃センター、歴史民俗資料館等を訪問しました。清掃センターでは、一日の焼却量や働いている人数など数字を使ってわかりやすく、解説いただきました。

30日には、1・2年生と幼稚園児で、5月に植えたサツマイモの収穫を行いました。園児と一緒に、つるをたどっていくと、大きなイモが見つかり歓声を上げていました。さまざまな体験が大きな実りとなることでしょう。



▲清掃センターでのようす



幼稚園との交流保育

10月30日に幼稚園との交流保育があり、保育所からは年長組6名が参加しました。「体を動かして遊ぼう」「作って遊ぼう」「ハロウィンを楽しもう」の3つのコーナー遊びを自由に行って遊べるように、先生方が色々な準備をしていました。「体を使って遊ぼう」のコーナーでは、トランポリンや玉入れ、ジャンプボール等があり、思う存分、体を使って遊びました。トランポリンは、跳ねることが楽しくて何度も遊びに行く子もいました。「作って遊ぼう」のコーナーでは、ドングリや松ぼっくり、紙粘土や廃材等を使ってクッキーやケーキを作って楽しみました。自分で自由に好きな素材を選んで素敵なお菓子を作ることができました。「ハロウィンを楽しもう」のコーナーでは、お化けの衣装を着てお化けの屋敷のような部屋でトンネルをくぐったり宝箱探しをしたりして、時折「わーー!」「キャー!」と声も聞こえ、普段あまり味わえないワクワク、ドキドキを遊びの中で楽しむことができました。次回の交流保育もとても楽しみにしている子ども達です。



むらの話題~Topics~

第36回全国健康福祉祭とつとり大会 ねんりんピックはばたけ2024ゲートボール交流大会



令和6年10月20日から21日にかけて鳥取県で開催された全国大会に宮崎県代表として諸塙愛球クラブ6名(山本勝彰、松村晃三、西田延運、本田米穂、菊池マサ子、成松鈴子)が出場しました。予選リーグでは、奈良県、京都府、東京都代表と対戦し、東京都代表には18対10で勝利を収めなど、ゲートボールを通じて全国各地の愛好者との交流と親睦を深めることができました。

大会出場にあたり、ご支援や温かい励ましをいただいた行政、関係機関並びに村民の皆様に厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

(諸塙村ゲートボール協会)



東京大学フィールドスタディー型政策協働プログラム 第2回現地活動を実施しました



11月2日から4日にかけて、諸塙村内で第2回現地活動を実施しました。

東京大学の学生4名が、村内の農林家の元で森づくりの見学や木工体験、秋祭りへの参加、また旧七ツ山小学校の利活用について住民とともに考えてもらいました。3日間を終えて、学生からは山の営みや村民の多様な考え方、力強さと温かみに深く触ることができたとのことでした。



現地活動から得た学びを中山間地域の課題解決の提案や本村の関係人口の拡大に繋げてもらうとともに、この体験を参加した学生の皆さんのが将来に活かしてもらえたならと思います。

今後、2月に第3回目の現地活動を予定しています。
(企画創生課)

編集後記

11月は、駄賃つけ唄全国大会や村民文化祭など多くのイベントが開催された月となりました。

特に村民文化祭は、担当課として、準備から片付けまで、大忙でしたが、来場者の方の楽しまれている様子を見ることができ、また、皆さまのご協力のおかげで無事に終了し、安心したところであります。諸塙村の人口以上の来場者が集まり、様々な催し物があり、とても楽しいイベントでした。

