



村報

もろつか

2025
No.898
1月号

謹賀新年

CONTENTS

年頭の辞	2~3
令和6年 諸塚村の重(10)大ニュース	4
ふれあいもろつか村民大会 開催	6
学校だより	22~23

秋政展望台からの日の出～今年も良い1年になりますように～

謹んで新春のお慶びを 申し上げます



諸塚村長
藤崎 猪一郎

明けましておめでとう
ございます。村民の皆様
におかれましては、健や
かに新春をお迎えのこと
とお慶び申し上げます。
また、村政運営に特段
のご理解とご協力を賜り、
深く感謝申し上げます。
村長就任2年目となり
ました令和6年度は、未
だ台風災害の爪痕が残る
中において、災害からの
全村復旧復興を果たして
いくことに注力しながら、
この機を復旧復興後の新
たな時代に向けた足掛か
りとなる年度と捉え、役
場の機構改革を行い、課
名も一新して、村政の重
要課題に対応すべく、特
命部署を設けて執行体制
を構築し、「新生諸塚元
年」として、新たな取り
組みも加えながら、村政
を推進して参りました。

そうした最中、人口戦
略会議から、将来推計人
口に基づく「消滅可能性
自治体」リストが公表さ
れ、本県では、本村を含
む9市町村が名指しをさ
れました。

日本の総人口が減少す
る中であって、我々町村
が、人口減少への対応や
独自の地域づくりに懸命
に取り組んでいる中で、
実態を知らず、一面的な
指標をもつて線引きをし、
消滅可能性があるとす
リストを公表することは、
これまでの努力や取組に
水を差すものであり、一
部の地方の問題であるか
のように取り扱われては
ならないと思っております。

本村においては、充実
した子ども・子育て支援
や強力な移住支援、担い

手対策などで、人口減少
対策に取り組んでおり、
令和5年度では、Uター
ンも含め12世帯19人の移
住があり、人口の社会減
は抑えられつつあります。
また、村内で新たに起業
する方も増えており、明
るい兆しも見えてきてお
りまして、自治体として
の町村を、断固として守
り通そうとする意思を持
つ限り、町村が消滅する
ことはあり得ないのであ
ります。
今、我々自治体を取り
組むべきことは、一定の
人口減少が進む中でも
それぞれの地域で安心し
て暮らすことのできる持
続可能な社会を実現する
ことであります。
今後とも、自立を決意
した村として、故郷への
誇りと自信を持つて、小
規模町村の強みを生かし
た施策を展開し、「新生
諸塚」として、この地に
住む価値を高めて参りま
す。
本村の限らない発展と
村民の皆様のご多幸をお
祈りし、新年の挨拶とい
たします。本年もよろし
くお願い申し上げます。



諸塚村自治公民館
連絡協議会 会長
大橋 浩 啓

新年あけましておめで
とうございます。

村民の皆様におかれま
しては、お健やかに輝か
しい新年をおむかえのこ
とと心よりお慶び申し上
げます。また、常日頃よ
り、本村、自公連活動に
対しまして、ご理解とご
協力を賜り深く、感謝を
申し上げます。

昨年は、台風10号等の
災害はありましたが、5
年ぶりの村民体育祭や村
文化祭等も行われ、村民
の皆さま方も、活力とに
ぎわいを徐々に取り戻さ
れた年ではなかったかと
存じます。

今年度、自公連ととも
に歩んでこられた諸塚村
女性連絡協議会が解散す
ることになりました。
女性の皆さんがここに

繰り返すことから不老不
死のシンボルとされてい
るそうです。

今年は、「再生や変化
を繰り返しながら発展し
ていく」年になるとのこ
とです。

本村、自公連も大きな
変革の年となっていしま
すが、人と人との絆を深
め、家庭の絆、地域の絆
を深めていく年になれば
と思っております。

諸塚の公民館活動は、
実践の活動といわれてき
ました、住み続けること
の大切さを思い村民各々
が、自助、共助、公助の
心で協力し、活動し続け
ていける集落づくりを目
指していきたいと思っ
ております。

また、自公連としまし
ても各公民館同士で協力
し知恵を出し合い、実践
していく年と考えており
ます。「住んでいてよかつ
たね諸塚」と言葉を交わ
し合っていただけるよう
な、あたたかい村、諸塚
となりますよう、どうぞ
お力添えを賜りますよう

年頭のごあいさつ



諸塚村教育長
竹内 一久

新年あけましておめで
とうございます。昨年も
公私ともに大変お世話に
なり、誠にありがとうございました。
今年が皆様
方にとって幸せな一年と
なりますよう、お祈り申
し上げます。

さて、昨年6月30日に、
念願だった諸塚神楽調査
報告書を発刊することが
できました。

この調査報告書は、諸
塚村に昔から保存継承し
ている、また継承してい
たすべての神楽について
調査したものです。資料
集も併せて730ページ
という、他の調査報告書
と遜色ない素晴らしいも
のが出来上がりました。
その諸塚神楽調査報告
書第1章「諸塚神楽の概
要」の中で、諸塚村にお
ける神楽の意義について

記述されており、その中
にこのような一節が書か
れています。

「神楽では、神楽宿や
脇宿、神社境内でもてな
しの空間を整え、村内外
からの来客を接待する。
そこでは、里帰りした人、
村内外から神楽を見に来
た人、地元の住民、そし
て出番のない舞手が賄い
の料理をつまみながら盃
を酌み交わす。まさに人
と人との出会いの場、ふ
れあいの場になる。清ら
かな舞い、力強い跳躍、
荘厳な舞いは、人々の心
に感動を呼び起こす。そ
して見る人は、神の神秘
に触れ、自然と日頃忘れ
ている神への感謝の心を
取り戻す。地元の婦人会
の人たちが真心こめて
作った振る舞い料理に舌
鼓を打つ。そうやって

心からお祝い申し上げま
す。

結びに、巳年にふさわ
しく、本村が永遠に発展
していく年となりますよ
う、また村民皆様方にと
りまして素晴らしい一年
となりますよう心よりお
祈り申し上げます、新
年の挨拶とさせていただきます。



自公連だより

12月19日(木)に令和6年度第9回(12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令和6年度村民文化祭のお礼
- ②日向地区村人会:出席依頼
- ③令和7年度地域おこし協力隊募集

(2)教育委員会から

- ①宮崎県公民館大会inこばやし:行程変更
- ②令和6年度諸塚村自治公民館振興補助金:申請前の確認
- ③各公民館教養講座:報告書の提出依頼

④令和7年度版生涯学習カレンダー:掲載行事の報告依頼

⑤自公連視察研修:日程等確認

⑥ふれあいもろつか村民大会:実行委員長(自公連社会教養部長)よりお礼

【情報交換】

自公連の活動や行政への要望、情報共有等があれば、提案書の提出をお願いします。

次回の館長会は、1月15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

会計年度任用職員の募集

諸塚村では、令和7年4月1日から令和8年3月31日までの1年間、役場において一般事務、保育業務、看護師及び給食調理などの業務に臨時的に従事していただく会計年度任用職員を募集します。希望される方は、令和7年1月17日(金)までに役場総務政策課までご連絡ください。なお、雇用にあたっては、選考のうえ決定させていただきます。 ☎総務政策課 ☎65-1112

定例教育委員会(12月)の開催について

第7回定例教育委員会を12月12日(木)に行いました。内容は以下のとおりです。今回は、令和7年1月17日(金)の開催を予定しています。

1.審議

議案第6号 諸塚村就学支援委員会の答申について

2.協議

○教育大綱について

3.報告

- 第78回諸塚中学校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
- 荒谷小学校学校支援訪問について
- 第20回諸塚駄賃つけ唄全国大会について

○第73回諸塚村民文化祭について

○諸塚村立諸塚小学校創立150周年記念事業について

○ふれあいもろつか村民大会について

○諸塚小学校学校支援訪問について

○二十歳のつどい(第79回成人式)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

○荒谷小学校の今後について(諸塚村教育委員会)

放送大学入学生募集

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま2025年4月入学生を募集しています。詳しい資料を送付致しますので、お気軽にお問い合わせください。

○募集学生の種類

ー教養学部ー

科目履修生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)

選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)

全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

ー大学院ー

修士科目生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)

修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

○出願期間 第1回:2024年11月26日~2025年2月28日

第2回:2025年3月1日~3月11日

インターネット出願も受け付けております

資料請求(無料)・お問い合わせ先:放送大学宮崎学習センター
〒883-8510 宮崎県日向市本町11番地11号 ☎0982-53-1893

放送大学ホームページ <https://www.ouj.ac.jp>



令和6年

諸塚村の重(10)大ニュース

1年間いろいろなニュースがありました。皆さんにとっての重大ニュースは何だったでしょうか?



日本初の再造林方法論によるJ-クレジット制度活用プロジェクトが始動!「諸塚ARCプロジェクト協議会」と耳川広域森林組合による覚書の調印式を行いました。



地域と学校の連携、協働に実績があった団体として、「諸塚民謡会」が、令和5年度「地域学校協働活動」推進に係る県教育庁表彰を受賞!



令和6年度宮崎県地域づくり顕彰授賞式が行われ、本村から七ツ山婦人加工グループが地域づくり優秀賞を受賞!



林業振興功労として、日與川和志氏(荒谷)が「旭日単光章」を受賞され、県庁において、宮崎県知事より叙勲伝達を受けられました。



令和6年高齢者叙勲 元諸塚村議会議員 甲斐正昌さん(家代)が地方自治功労として、「旭日単光章」を受賞されました。



諸塚神楽調査報告書完成! 執筆いただいた先生方に感謝状贈呈しました。

10月 耳川広域森林組合諸塚木材加工センター加工事業撤退

11月 第73回諸塚村民文化祭、水森かおりさんをメインゲストに迎え、村内外(宮崎・日向・延岡村人会他)から約2,300名が来場し、大盛況!

11月 諸塚小学校150周年記念式典が開催! また、式典後もちこフェスティバルが開催され、児童が村内外の企業体験を行った。

11月 旧柳原商店に自家焙煎珈琲店「iichiコーヒー」オープン!



その他にもたくさんのニュースがありました

○第34回宮崎県国保地域医療学会で、諸塚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、表彰されました。(10月)

○第23回全国障害者スポーツ大会「SAGA大会」に諸塚村から、水本祐起選手(家代)が一般卓球【聴覚障害】部門に出場し、第3位と奮闘しました。(10月)

○第50回宮崎県食品衛生推進大会にて、「七ツ山婦人加工グループ」が、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。(11月)

○諸塚村×ENEOSリニューアブル・エナジー(株) 包括連携協定締結!(12月)

諸塚神楽調査報告書完成！

国内屈指の神楽研究者である渡辺伸夫氏を中心におよそ30年間にわたって調査してきた「諸塚神楽」の調査報告書が完成、発刊されました。

一昨年来、諸塚神楽調査報告書編纂委員会を立ち上げ甲斐誠前教育長に編纂委員長をお願いし、さらに諸塚神楽調査報告書調査委員会を立ち上げ、渡辺氏を中心に、國學院大學小川直之名誉教授、昭和女子大学大谷津早苗教授、民族音楽研究家丸山妙子氏、宮崎県民俗学会の那賀教史氏、渡辺一弘氏らがそれぞれ分担して執筆に当たりました。

渡辺氏は椎葉神楽や米良神楽はもとより日本全国の神楽に精通する専門家で、同氏が「奇跡の神楽」と評した諸塚神楽の報告書が完成したことで、全国に伝わる神楽の価値や社会的な意義が再評価されるとともに、世界に向けての日本文化の発信にもつながるのでないかと期待されます。

諸塚神楽に関する調査報告の論文のほか、諸塚村内で収集翻刻された古文書の翻刻データがCDに収められています。個人で御入用の方には、一冊5,000円で販売します。

お問い合わせは、諸塚村教育委員会(☎65-0072)にお願いします。



令和6年度 諸塚村森林文化賞



黒木弘和様は、これまで村議会議員、消防団長、自治公民館連絡協議会会長、村寿会連合会会長等、村の役職を歴任されるとともに社会福祉協議会評議員、シルバー人材センター副理事長等多くの要職により、多大に本村にご貢献いただきました。

その功績により、平成16年には消防功労として叙勲・瑞宝単光章、本年8月には老人クラブ功労として宮崎県知事表彰を受賞されております。

消防団長時には、各部の団員減少を憂い部編成を行い、寿会長時には、コロナ禍における活動自粛の中、会員の心

身の健康づくりへの取り組みや会員同士の交流活動の推進に尽力されるなど積極的な行動力と献身的奉仕の精神を貫き、地域づくり・人づくりにご貢献されております。

見原隆明様は、森林の急激な減少の進むタイ王国スリン県における森林復興を目的とした植林プロジェクトに長年、参画し、公益財団法人オイスカを通じ、タイの小学生を本村に招き、地元である桂地区での民泊や本村児童との国際交流に尽力するなど、本村とタイ王国との交流に貢献されております。

また、7期21年の長きにわたり農業委員を務められ、自治公民館連絡協議会産業部長を歴任するなど、本村の産業振興に多大に貢献されております。

卓越した国際感覚により、若くして世界を飛び回りながら、熱意ある産業振興への取り組みは、現在も第一線で活躍され、その指導力は広く地域の後継者へ影響を与えております。

黒木弘和様、見原隆明様、受賞おめでとうございます。今後ますますのご活躍を祈念いたします。
(総務政策課)

ふれあいもろつか村民大会 開催



12月1日(日)、ふれあいもろつか村民大会を中央公民館で開催しました。

この大会は、昨年度から4つの大会(公民館大会・青少年育成村民大会・PTA研究大会・女性のつどい)を一つにまとめて実施しています。

開会行事では、産業共進会と森林文化賞、郡PTA並びに子ほめ表彰が執り行われました。子ほめ表彰は、村民の方々からの直接推薦になって初めての授与です。

山本まなさん(諸塚中1年・立岩)に勤労賞と奉仕賞、甲斐穂奈実さん(鵬翔高校3年・塚原)に体育賞と努力賞が青少年育成村民会議西田喜一郎会長より授与されました。お二人とも、継続的な善行と努力について讃えられたものです。

続いて第1部の青少年意見発表については、日吉瑛菜さん(諸塚中2年・諸塚)が英語で自身のおこなった「ヘッドネーション」について、その経緯や思いなど貴重な体験談を発表し、菊池紗奈さん(諸塚小6年・立岩)と綾ちなつさん(諸塚小6年・塚原)は国内研修・宿泊研修における「気づき」や今後の目標など、小学校最終学年として、中学校入学に向けて頑張りたいことを発表しました。堀透真さん(延岡工業高校2年・家代)は、将来の夢についての考えや周りの人々へ伝えたい事を発表しました。

第2部は、諸塚神楽調査報告完成記念シンポジウム「諸塚神楽 魅力と未来」がおこなわれ、シンポジストとして宮崎民俗学会の那賀教史氏と渡辺一弘氏、コーディネーターとして宮崎県教育庁文化財課の濱田真理主査にご登壇いただき、諸塚神楽の現状や未来について、お話しいただきました。また、諸塚神楽を代表する戸下・南川・桂神楽保存会長のご意見も伺いながら、国の無形民俗文化財指定と「神楽」のユネスコ無形文化遺産登録に向け、貴重なお話を聞くことができました。

終盤には、荒谷小学校の山本琉聖さん(5年)、吉永扇理さん(4年)、松本樹汰郎さん(3年)、山本このみさん(2年)により南川神楽の子ども神楽が披露され、一生懸命舞う姿が参加された皆さんの心に響いたようでした。

寒い中、早朝より参加いただきました村民の皆様にお礼申し上げます。
(ふれあいもろつか村民大会実行委員会)

産業情報のコーナー

1月の椎茸栽培情報



【森産業】

●冬の栽培について
寒風が吹く1月は、せっかく芽切ったきのこの成長が止まってしまうので、防風垣やビニール被覆、袋掛け等の作業を行い、湿度と温度を確保する事が重要です。
寒にきのこが採取できなければ、春主体の発生となり、品質が低下してしまいます。積極的に保温保湿の作業を行い寒子採取に心掛けましょう。

●冬のきのこ成長作業

①散水
散水は午前中の暖かい時間帯に短時間行うようにしましょう。夜間など寒い時間帯には散水を行なわないでください。

②袋掛け、ビニール被覆

厳寒期には袋掛けやビニール被覆が効果的です。中でもビニール被覆は、直接ほだ木にビニールを掛けるので、簡単に保温保湿が図れます。特に散水施設の無い場所では効果的です。

●原木の玉切り時期

適期に伐採した原木は玉切り時期を迎えています。若木(10〜15年生)は伐採後30〜40日、老齢木(15年生以上)で50〜60日が目安となります。ただし、その年の天候や個々の伐採地により多少異なる為、原木元口のひび割れ状態も目安にしたいところです。若木では小口中心部からのひび割れが3分の2くらいまで入った時、老木では樹皮に近い部分まで細かいひびが入った時が玉切り適期の目安となります。また、人差し指大の枝を曲げると折れにくく(折れてしまうのは生木か、枯れすぎ)ささくれがたつ時期を目安としましょう。



入札日:令和6年12月11日(水)

第9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	53品	5,978円	5,832円	強保合
		中	64品	6,588円	5,763円	強保合
		小	34品	6,948円	5,923円	強保合
香 菇	並	大	1品	6,900円	6,537円	強保合
特 用	上	大	47品	5,664円	4,859円	強保合
		中	33品	5,892円	5,472円	強保合
	並	大	117品	5,554円	5,060円	強保合
		中	23品	5,504円	4,836円	強保合
そ の 他	ジャミ		11品	5,638円	5,211円	強保合
	スライス		35品	6,432円	5,869円	強保合
	山成		69品	5,757円	5,168円	強保合
	規格外		96品	4,941円	4,152円	強保合

- ①出品箱数～出品全体583箱／諸塚支店50箱
②高 値～出品全体8,330円 品柄:香信 並 中葉／諸塚支店7,350円 品柄:香信 並 小葉
スライスのみ～諸塚支店7,090円
③平均単価～出品全体6,518円／諸塚支店6,338円
スライスのみ～諸塚支店6,155円
④参加商社～18社
⑤次回入札～下見会:令和7年1月20日(月)／入札会:7年1月21日(火)

秋子入札で、特用系や規格外が中心の出品でしたが、品不足感が強く、すべての品柄で強保合市況となりました。特に中小葉の肉厚系は引き合いが強く、高値取引されました。

山林所得に係る森林計画特別控除(所得税)について

1. 特例の内容

森林経営計画に基づいて立木を伐採又は譲渡した場合は、所得金額から次の①、②のうちいずれか低い金額(必要経費を概算経費による場合は①の金額)を森林計画特別控除額として控除することができます。

①立木の伐採等に係る収入金額(伐出費、譲渡経費を除く。)の20%相当額
(収入金額が2,000万円を超える部分については10%)

②立木の伐採等に係る収入金額(伐出費、譲渡経費を除く。)の50%相当額から必要経費(伐出費、譲渡経費及び森林系計画が定められている区域内に係る被災事業用資産の損失の金額を除く。)を控除した残額

2. 申請方法

出荷材積がわかる資料を必ず準備の上、産業戦略課で申請してください。
後日、証明書を発行しますので、確定申告の際に証明書を提出し、所得税の控除が受けられます。

3. 対象

森林経営計画に基づいて、令和6年1月から令和6年12月までに伐採または譲渡した箇所

4. 申請受付期間

令和7年1月24日(金)まで

産業戦略課(☎65-1128) 林政係

2月の「労働相談週間」のお知らせ

宮崎県労働委員会では、労働者と使用者との間に生じた職場のトラブル(解雇、休日・休暇、パワハラ等)について、随時、秘密厳守・無料で相談に応じています。

以下の期間は「労働相談週間」とし、平日の受付時間を延長するとともに、土曜日・日曜日にも相談をお受けします。

また、期間中の2月3日(月)には、事務局による電話・面談相談以外に、労働委員会委員による労働相談会(面談相談)も実施します(予約が必要です)。

【期間】令和7年2月1日(土)～2月7日(金)

【受付時間】

土・日 9時～12時、13時～17時
月～金 8時30分～12時、13時～19時

○面談を希望される場合、事前に電話連絡をお願いします。

【対象者】

県内の事業所に勤務する労働者及び使用者

【相談方法】

電話、面談(要予約)、FAX、インターネット(宮崎県労働相談メール送信フォーム)で検索

【お問い合わせ先】

官崎県労働委員会事務局

相談専用電話「働くあんしんサポートダイヤル」

☎0985-26-7538

FAX 0985-20-2715

ホームページ:「宮崎県労働委員会」で検索

※労働委員会委員による労働相談会(面談相談)

2月3日(月)14時30分～15時30分
○労働委員会委員(弁護士や社会保険労務士、労働組合役員、会社役員など)が面談による相談をお受けします。

○予約が必要です。詳細は、労働委員会ホームページをご覧ください。

「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



新年明けましておめでとうございます!
諸塚村に来て9ヶ月、関心の赴くまま色々な経験をし、皆さんの温かい心に触れる日々でした。お陰様で濃密で楽しい毎日を過ごしています。いつもありがとうございます。新年も幅広く様々なことをやってみたいので、お声がけお待ちしております。よろしくお願ひします。

先月は狩猟と生コン舗装をしました。飯干班の狩猟に同行して鉄砲猟を見たり、猪と鹿を捌く手伝いをしたりしました。鹿はくりり毘にかかっているのを仕留める所から見させてもらって、命をいただく行為を間近で感じることが出来ました。

生コン舗装は楽しくてあっという間でした。広げる方は生コンの固さによりやりやすさが異なり、私はベタベタする方が好きでした。他にも初めてクマバチを食べたり、めんば作りをしたりしました。めんばはもう少しで全行程をやれるので頑張って完成させたいです。

年が明けてからは戸下と南川の夜神楽が楽しみです。

また、出初式に参加し女性操法の4番員として出場するので頑張ります。

今年の秋子は発生が遅く、十分な収量を確保できなかった方も多いと思います。厳寒期に入りますが、芽を切った椎茸はしっかりと収穫できるように管理をお願いします。また伐採時期が遅かった方も玉切り作業に入ると思いますので、十分に注意しながら作業を行ってください。

○厳寒期の管理について
・秋春出品種(へにく丸、金太郎、ゆう次郎、こう太郎等)は、芽を切った状態にあるとほだ場内に吹き込む風で芽が枯死してしまうための対策が必要です。
「椎茸の枯死対策」

枯死するのは寒さよりも風が当たることでの乾燥が原因です。その対策として、①ほだ場の周囲を防風ネット又は遮光ネット等で囲み、風が直接当たるのを和らげる方法 ②ほだ木に直接ポリビニールや不織布等の被覆資材を用いて保温・保湿を図る方法 ③椎茸に袋を直掛けし保湿を図る方法があります。出芽初期の湿度を保つためには、弊社の袋掛けポリ袋は有効な資材です。

①の方法と②、③のいずれかの方法を組み合わせておこなってください。

・春出系品種(かん太、春太、新908)は、寒波の刺激を十分に受け水分を抑えることで芽を抑制します。その後2月上旬頃から間欠散水を行ってください。

○玉切りについて

伐採から玉切りまでは約40～60日が目安となります。その他の目安は木口に3割以上ヒビが入った頃です。水分が十分抜けていない場合は、上ほだや活着不良を起こす場合がありますので注意が必要です。原木の玉切り後、寄木の際には直日が当たらないよう枝等で庇陰をお願いします。

玉切作業も危険な作業にはなります。十分に注意して作業を進めてください。

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1月8日(水)、担当は日向市の新名猛次司法書士です。

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

国税務会計課

☎65-11113

※役場に来られまして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。



確定申告に関するお知らせ

令和6年分の確定申告は、スマホとマイナンバーカードを利用して、ご自宅から申告できるe-Taxをご利用ください。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」では、金額等を入力するだけで、自動計算で申告書の作成ができ、計算誤りがありません。また、作成した申告書は、そのままe-Taxで送信できます！

その際、利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)と署名用電子証明書のパスワード(英数字6文字以上16文字以下)が必要となります。署名用電子証明書のパスワードが分からない場合は、市区町村の窓口・コンビニ等で再設定が可能です。

さらに、「マイナポータル連携」を利用すると、マイナポータル経由で控除証明書等のデータを一括取得し、所得税の確定申告書の該当項目へ自動入力が可能です。

詳しくは、国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp/)をご覧ください。国税相談専用ダイヤル

☎0570-005901

延岡税務署

☎0982-32-3301

※自動音声案内



「確定申告書等作成コーナー」はこちら



「マイナポータル連携」の詳細はこちら

無料法律相談のお知らせ

社会福祉協議会では、無料法律相談を左記の日程で実施します。相談日の10日前から予約制により受け付けておりますので、相談を希望される方は、お早めにご連絡ください。

【開設日】

1月22日(水)

【時間】

午後1時半～4時半

【場所】

社会福祉協議会小会議

(中央公民館内)

関社会福祉協議会

☎65-0375

国民年金保険料は 税控除の対象です

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。

令和6年10月に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されていますので、年末調整や確定申告の際にご活用ください。

源泉徴収票が届きます！

厚生年金保険、国民年金等の老齢又は退職を支給事由とする年金を受けとられた方に、令和6年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等を

みやざき県内企業発見 オンライントークリー VE参加者募集

県では、県内企業約100社が参加するオンライン就職イベント「みやざき県内企業発見オンライントークリーVE」を開催します。

ワークライフバランスに力を入れる企業の情報や先輩社員へのインタビューなど、会社のリアルな話が聞ける3日間です。

カメラ・マイクOFFで気軽に視聴いただけます。

●開催日時

2025年2月14日(金)、

15日(土)、16日(日)

いずれも10時～15時30分(予定)

●対象者

2026年3月以降大学

等卒業予定者、一般求職者

●参加企業等

県内企業約100社

(行政機関を含む)

参加企業等は専用サイトに掲載します。

●申込・参加方法

専用サイトの申込フォームから事前申込→申込者

へ視聴用URLを送付

●参加料 無料

問い合わせ先

県雇用労働政策課

☎0985267105



みやざき 県内企業発見

検索

ちびっこあつまれ！



よちよちサークル1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！※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？お待ちしております！

【問い合わせ】諸塚保育所 ☎65-0044

諸塚短歌会

短歌



令和六年十二月作品(首、頭)

夫ありし日のさやかな明け暮れは我が思い出の宝となりて

諸塚の郷土芸能しつかりと受け継ぐ子らに声援送りたし

尾形としえ

雄大な阿蘇と根子岳眼前に夢も湧きたる福祉遠足

黒岳は初雪かぶり白妙て麓は遅延紅葉彩る

山本正士

人によい人を酔わせて一時の祭り果して山眠りある

淀みなく世界のニュース駆け廻る不条理通る危うき時代

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。

どうしたかいつも鳴く声静かなりカラスも今日は日曜日かな

竹内真由美

今年こそ痩せると言ってまだ痩せず来年こそは目指せにこるん

大橋絵理

雨の秋泥田で刈った棹掛米 一ト月干さる粳を思えば
齢毎に目肩腰膝肌に筋 付ける葉が座棹に並ぶ

土々呂平水

1月のお題は、「歌」です。2月の村報に掲載します。
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。

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。あの頃の思い出を、何気ない暮らしを、日々のときめきを、時には願望を、あなたも詠んでみませんか？

飛び入り短歌もお待ちしています。(ひと月にお一人2首まで)

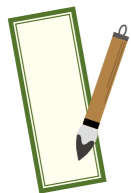
【短歌会の問い合わせ・飛び入り短歌送付先】

※〒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



なんでも学園からのお知らせ

メイクアップレッスン～メイクのお悩み解決します～

とき:令和7年1月20日(月)

場所:中央公民館

参加費:200円

持ち物:ご自身のメイクセット、手鏡



【1部】

若見えメイクレッスン

時間:14時30分～16時

対象:65歳以上

【2部】

ワンポイントメイクレッスン

時間:17時30分～19時

対象:どなたでも

講師はタウン情報誌KIREIに連載中の金屋京子さんです。

[申込方法]諸塚村教育委員会までお電話いただき、お名前・住所・生年月日・電話番号をお伝えください。申込〆切は1月16日(木)です。

[お問合せ先]諸塚村教育委員会 ☎65-0072(担当 星川)

令和7年度 みやざき林業大学校長期課程研修生募集

～みやざきの森林が「新しい力」を待っています!!～

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
一般選考後期	8名程度	令和7年1月8日(水) ～1月28日(火)	令和7年2月15日(土)	令和7年3月3日(月)

※学校教育法に定める教育機関ではありませんので、大学2年次編入はできません。

【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

研修受講料(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141万9千円(月額12万9千円)程度を給付する制度があります。

※給付金は受給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



中田 伎南さん(諸塚小学校1年) 優秀賞受賞



令和6年度人権に関する作品及び全国中学生人権作文コンテスト宮崎県大会において、諸塚小学校1年の中田 伎南さんが図画小学生3年生以下の部で優秀賞を受賞されました。

12月18日(水)に諸塚小学校で行われた、地域人権啓発活性化事業である「人権の花運動」の感謝状の贈呈式にあわせて、表彰状の授与式を行いました。

受賞作品は、令和7年7月頃から県内各市町村において実施される「いきいきふれあいリレー啓発展」で展示されます。

また、感謝状贈呈式では、4年生の田中彩葉さんが感謝状を受け取り、児童代表あいさつを5年生の中本雄羽さんが行いました。

これからもまわりの方を思いやる気持ちを忘れずに、たくさんの方々とのふれあいを大切にしていきたいと思います。(総務政策課)

国民一人一人が森を支える 森林環境税・森林環境譲与税について

森林は、地球温暖化の原因となる二酸化炭素を吸収するほか、土砂崩れなどの災害を防止し、雨水を地中に浸透させることで、川への急な流出を緩和し水を浄化するなどの機能を持ち、私たちの暮らしを支えています。

これらの機能を活かすためには、森林を整備していく必要がありますが、全国では、林業の採算性の低下や担い手不足などにより、手入れが行き届いていない森林が増えています。

そこで、平成31年3月に「森林環境税及び森林環境譲与税に関する法律」が公布され、「森林環境税」及び「森林環境譲与税」が創設されました。

森林環境税は、令和6年度から国内に住所を有する個人に対して課税されている国税であり、市町村において、個人住民税均等割と併せて一人年額1,000円が課税され、その税収は、全額が森林環境譲与税として都道府県・市区町村へ譲与されます。

森林環境譲与税は、市町村が実施する森林整備を一層推進するため、課税前の令和元年度から譲与されています。

○使 途

- (1) 森林の整備に関する施策
- (2) 森林の整備を担うべき人材の育成及び確保
- (3) 森林の有する公益的機能に関する普及啓発
- (4) 木材の利用の促進
- (5) その他の森林の整備の促進に関する施策

○本村の令和5年度の実績

森林環境譲与税交付額 68,564千円

森林環境譲与税活用額 59,446千円

執行残額 9,118千円(基金積立額)

*基金は、将来の森林整備や担い手確保、木材利用や普及啓発等の「森林の整備の促進に関する施策」に充てることとしています。村ホームページに令和5年度実績の詳細を掲載していますのでご参照ください。



不明な点は産業戦略課(☎65-1128)までお問い合わせください。

考えよう！一般廃棄物最終処分場(シリーズ④) 生活環境影響調査実施のお知らせ

今月より美郷町内の花水流区候補地周辺において、生活環境影響調査を行います。

1.生活環境影響調査について

生活環境影響調査は、次期広域最終処分場が周辺地域の生活環境に及ぼす可能性のある影響をあらかじめ調査します。また、その調査を基に結果の予測・評価を行い、環境保全のための措置を検討した上で、調査書を作成するものです。

2.調査の内容



風向・風速調査



交通量調査



水質調査

項目			調査地点	調査時期
大気環境	大気質調査	粉じん	3地点	夏季、冬季 ⇒ 1週間／季
		風向・風速	1地点	通年
		二酸化窒素(NO ₂)		夏季、冬季 ⇒ 1週間／季
		浮遊粒子状物質(SPM)		夏季、冬季 ⇒ 1週間／季
	騒音調査	埋立作業、施設稼働関係	3地点	秋季 ⇒ 平日24時間／季
		廃棄物運搬車両関係	1地点	秋季 ⇒ 平日12時間／季
	振動調査	埋立作業、施設稼働関係	2地点	秋季 ⇒ 平日24時間／季
		廃棄物運搬車両関係	1地点	秋季 ⇒ 平日12時間／季
	悪臭調査	特定悪臭物質、臭気指数	3地点	夏季
水環境	水質調査	全りん、全窒素pH、大腸菌数 など	7地点	4季(春季、夏季、秋季、冬季)
		ダイオキシン類、健康項目、水道水質基準項目		1季
	地下水調査	地下水位	6地点	通年
		地下水の水質		4季(春季、夏季、秋季、冬季)
交通量			1地点	秋季 ⇒ 平日12時間／季

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。



冬の交通安全県民総ぐるみ運動を実施しました



12月1日(日)～10日(火)は冬の交通安全県民総ぐるみ運動の実施期間でした。そこで、2日(月)に、荒谷の木材流通加工センター入り口付近の国道327号沿いで街頭キャンペーンを行いました。今回も春のキャンペーンと同様に、日向警察署から白バイ隊員の方にも参加いただきました。ドライバーの皆さんに安全運転を呼びかけるとともにチラシや啓発グッズを配布しました。

キャンペーン終了後、荒谷小学校にて白バイ隊員との交流会を行いました。白バイ隊員の仕事内容についての講話の後、1人ずつ白バイ乗車体験を行いました。最後は、全員で白バイを囲み、無線機を使ったり、質問をし

たりと、和やかな雰囲気での交流が行われました。交通ルールに関心をもっていただくきっかけになれば幸いです。

冬は夕暮れも早く、年末年始の慌ただしさから交通事故が多発しやすい時期です。ドライバーは脇見・ぼんやり運転・飲酒運転は絶対に行わず、緊張感を持って運転しましょう。歩行者は、夕暮れ時や夜間は、反射材と明るい目立つ服装に心がけましょう。かけがえのない命を交通事故から守りましょう。

☎ 日向地区交通安全協会諸塚支部 ☎ 65-1113

令和7年5月1日から



盛土等には事前の許可または届出が必要です

宮崎県では令和7年5月1日に県内ほぼ全域を規制区域に指定し、規制を開始するので、下記に示す規模の盛土等を行う場合は、工事を行う前に許可または届出が必要となります。

許可・届出の対象となる盛土の規模

▶許可対象

赤文字 宅地造成等工事規制区域 青文字 特定盛土等規制区域

＜土地の形質の変更(盛土・切土)＞

例えば… ●宅地造成するための盛土・切土 ●残土処分場における盛土・切土 ●太陽光発電施設の設置のための盛土・切土 等

要件	①盛土で高さが 1 m超 2 m超 の崖を生ずるもの	②切土で高さが 2 m超 5 m超 の崖を生ずるもの	③盛土と切土を同時に行い、高さが 2 m超 5 m超 の崖を生ずるもの(①、②を除く)	④盛土で高さが 2 m超 5 m超 となるもの(①、③を除く)	⑤盛土又は切土をする土地の面積が 500m ² 超 3,000m ² 超 となるもの(①～④を除く)
イメージ図					

※「崖」とは、地表面が水平面に対し30度を超える角度をなす土地で、硬岩盤(風化の著しいものを除く)以外のものをいいます。

＜一時的な土石の堆積＞

例えば… ●土石のストックヤードにおける仮置き 等

要件	⑥最大時に堆積する高さが盛土で高さが 2 m超 5 m超 かつ面積が 300m ² 超 1,500m ² 超 となるもの	⑦最大時に堆積する面積が 500m ² 超 3,000m ² 超 となるもの
イメージ図		

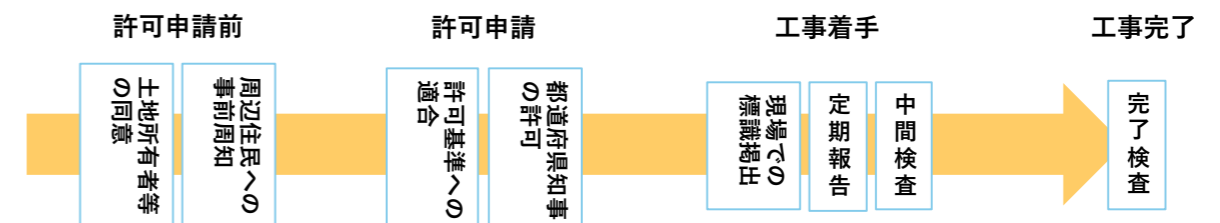
▶届出対象

＜特定盛土等規制区域のみ＞ ①～⑦の 赤文字 規模のもの

▶前記以外の届出対象

規制区域指定日に現に 赤文字 規模の工事を行っている場合は、令和7年5月21日までに県(宮崎市については宮崎市)に届出が必要です。

手続きの主な流れ



重要!!

規制区域内では、過去の盛土等も含めて、土地所有者等が常にその土地を安全な状態に維持する必要があります。

お問い合わせ

宮崎県 県土整備部 技術企画課 技術調整担当
〒880-0805 宮崎県宮崎市橘通東2丁目10-1
TEL: 0985-26-7178

規制区域の詳細はこちらの二次元コードからご確認ください。

宮崎県 盛土規制法

検索



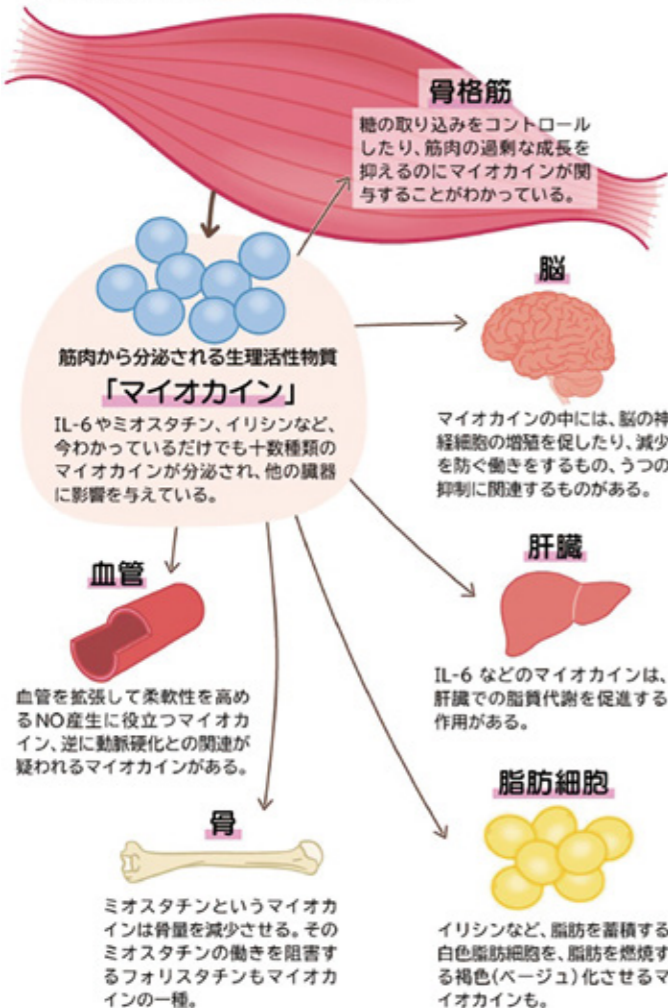
もろつか診療所だより その91 きりむら やすひろ 桐村 泰廣先生

運動後の「マイオカイン」がタンパク質を使って体をメンテナンスします

何歳になっても運動の効果は確実にあります。近年、軽めのスクワットや早歩きウォーキング、さらに食事の際の咀嚼によっても、筋肉、脳、骨、血管、腸などに様々な良い影響を及ぼすことがわかってきました。

そのカギを握るのが「マイオカイン」という物質です。マイオカインは筋肉の運動によって分泌されるホルモン（神経伝達物質）の総称で、現在約30種類以上が確認されています。それぞれ働

筋肉の収縮で分泌される
マイオカインが全身に作用する



きが異なり、体のあらゆるところに働きかけることから「万能ホルモン」と呼ばれています。

日常的にしっかり動いている人は健康や若さを保つマイオカインを分泌する一方で、動かない状態でいると、老化や病気の予防に役立つ善玉のマイオカインは減少し、筋肉の萎縮を進める悪玉のマイオカインが増えてしまいます。

特に有効なのは下半身の大きな筋肉の運動です。スクワットや大股で早歩きウォーキングがお勧めです。さらにもう一つお勧めしたいのが、とにかくよく噛むことです。咀嚼筋の運動でもマイオカインが出ることがわかっています。

運動してマイオカインを分泌させたら、その効果を最大限に生かすために、しっかりとタンパク質を摂る必要があります。マイオカインは摂取したタンパク質を使って体のケアをしてくれます。タンパク質の摂り方は、運動した時だけしっかり摂るのではなく、その後もしっかり摂る必要があります。前号で日本人の8割がタンパク質不足と述べました。1日3食、しっかりタンパク質を摂りましょう。

(*) マイオカインが広く知られるきっかけとなったのは、2003年デンマークのパダーセン教授がマイオカインの一種、IL-6を発見したことに始まります。



石元大稀の 諸塚村地域おとし協力隊通信 No.8

地域おとし協力隊の石元です。日に日に寒さが増してきました。車に降りた霜を最初どうしてよいか分からず、ひたすら手でこすり落として凍傷を患いかけた私ですが皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

ここ最近の活動を振り返り、まず新たに竹細工に取り掛かり始めました。村内の竹林は私の見る限り太くて丈夫な「孟宗竹（もうそうちく）」が大半で、細工に向くとされる「真竹（黒竹）」はあまり見られません。物は試しと「竹ひご」作りから始めましたが、分厚い孟宗竹を削いで薄く仕上げるのは難しいものです…。ここ最近では諸々の業務で机と向き合っただけでしたが、私の一番の役割は「農林業で村を盛り上げる」こと。山の資源を活かす、その中でも竹の価値を引き出すことができれば大きな成果になると信じています。引き続き竹細工やめんばなどの木竹工芸、雑穀栽培といった自然の価値を高める働きができるよう、地道に出来ることから取り組ませてください。

七ツ山に住む私は消防団第6部に所属しており、年明けの出初式に向けて訓練が始まっています。そのねぎらいではないですが、部の皆さんと1泊2日の熊本旅行に行ってきました。阿蘇山や熊本城など回りましたが、改めて魅力に溢れる九州の真ん中にいながら引き籠っただけにいるのももったいないかも、と思った次第です。もしおすすめの場所があればぜひ教えてください！気持ち新たに、引き続き一人前の団員目指して訓練に励みます。

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 諸塚村地域おとし協力隊通信 No.3

新年あけましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願いいたします。

昨年9月から地域おとし協力隊に着任し、多くの事を体験しました。

その中のひとつ「え本読み隊」の活動参加によってこれまで交流する機会が少なかった諸塚小学校の生徒さんたちと一緒に歌い踊り、久しく感じていなかった大人数での一体感を楽しみました。フォローして下さったメンバーの皆さん、共にカラオケステージに立っていただいた先生方、

今回の主役にして盛り上げ役を担っていただいた生徒の皆さん、ありがとうございました！

また協力隊活動のひとつとして、長年の目標であった木工作業に取り組む事ができ、今置かれている環境に感謝しています。

本年も身体を労りながら周りへの配慮を怠らぬよう自粛自戒をし、皆さまにとって最良の年となりますように心からお祈りしております。



【日時】令和7年2月20日(木) 令和7年2月22日(土)
【場所】北郷「宇納間地蔵尊(全長寺周辺)」
【問合せ先】美郷町役場 北郷地域課
TEL 0982-62-6201
FAX 0982-62-5021

美郷町の三大祭りの1つである「宇納間地蔵尊大祭」が左記の日程で開催されます。
「宇納間の地蔵さん」として親しまれている火伏せ地蔵。ご本尊に続く365段の石段を上ってお参りしたり、火伏せのお札を買い求めたりと、毎年多くの参拝者が訪れます。また、寺周辺においては、地場産品や土産物等の出店も予定しております。ぜひ、参拝にお越し下さい！

「広域情報コーナー」 宇納間地蔵尊大祭

ガン検診を受けてよかった

私は81歳の誕生日を迎えたばかりの今年1月、手術のため市内の総合病院に入院した。入院は、若い時の虫垂炎の手術以来である。病気は大腸ガン。全く自覚症状がないのにガンと分かったのは、毎年受けている〇〇市の健康診断によってである。診断の1つである検便による「便潜血反応検査」が陽性だったため、肛門から内視鏡を大腸内に送り込む「大腸内視鏡検査」で大腸ガンが見つかった。手術前、心臓・肺など体の状態が徹底的に調べられた。当日は午前9時に手術室に入り、麻酔から目が覚めたのが午後1時前であった。手術は傷が小さく回復が早いと言われる「腹腔鏡下手術」で行われ、術後2週間で退院できた。その後の検査で、執刀医がガンはステージ1（ステージ4が最も進行している）で、今後10年間ガンが再発・転移する可能性は10%以下と言われた。術後半年後の検査でも異常はなく、現在以前と全く同じペースで生活している。 80代男性

■あなたはどのタイプ??

けんしん面倒くさがりタイプ

- 毎日忙しい、時間がない
- 検診を受けなくても症状がないから大丈夫!!
- 予約するのが面倒!



面倒だと思っても、予約をすればあとは受けるだけ!!「そのうちね…」では病気が進行してしまいます。今すぐ検診へ!!

けんしん心配性タイプ

- 検診を受けると病気が見つかりそうだから怖いな…
- でも、気になるし…



病気は自覚症状がないうちに進行します。心配性なあなたは早期発見することで早期対応、治療ができます。不安は検診を受けて解消しましょう!

けんしん努力家タイプ

- 毎年検診を受けている
- 日々の食事や運動などの生活習慣にも気を付けている



このまま継続して、毎年検診を受けましょう!! がん検診等の結果で精密検査が必要になった人は、必ず精密検査を受けましょう!!

■1年365日のうちの、たった3時間!

特定健診+各種がん検診(胃・肺・乳・子宮・大腸)をすべて受診した場合、所要時間は約3時間になると言われています。365日のうち、4日間を「けんしん」の日にしてみませんか?

令和7年度の特定健診・総合健診(脳ドック)・各種がん検診の希望調査は令和7年1月末に郵送予定。この機会に「けんしん」を受診し、がんだけではなくすべての病気の早期発見・早期治療に繋げ、健康寿命を延ばし、世界トップの長寿の村を目指しましょう!!

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。



1日プラス100gの野菜を摂取しましょう!



ほうれん草としいたけのレンジでキッシュ風

材料(2人分)

- ・ほうれん草 …………… 1袋(150g)
- ・しいたけ …………… 4枚(60g)
- ・ロースハム …………… 2枚(20g)
- ・卵 …………… 2個
- ・牛乳 …………… 100ml
- ・マヨネーズ …………… 大さじ1(12g)
- ・塩 …………… 小さじ1/4(1.5g)
- ・ピザ用チーズ …………… 30g



1人分:246kcal 食塩相当量1.5g 野菜重量105g

- ①ほうれん草は洗ってラップに包み、耐熱皿に乗せ、600wのレンジで2分加熱する。冷水にとり水気をしぼり、2センチに切る。しいたけはスライス、ハムは1センチ角に切る。
- ②耐熱容器に卵・牛乳・マヨネーズ・塩を混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③チーズを上のにせ、600wのレンジで5分ほど加熱する。卵液が固まってないときは更に1分ずつ加熱する。
- ④粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。

★パイシートを薄くのばして、フライパン(20cm)に敷き、②の卵液を上から流し入れ、弱火で蒸し焼きすると、おもてなしキッシュになります♪パイシートの代わりにパンをうすく伸ばして作ってもおいしいです♪ ※どちらも焦げやすいので、弱火でじっくり焼きます。

～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。～

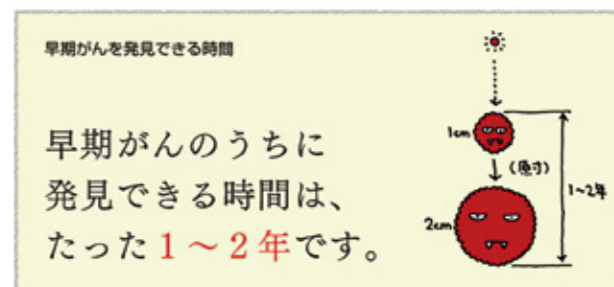
～保健だより～

みなさんも日頃からよく耳にする「がん」。死に直結する防ぐことのできない恐ろしい病気と思われがちですが、本当はどんな病気なのか、どうすれば防げるのか、防ぐためには何が重要なのか、詳しく知っている人は少ないのではないのでしょうか。この機会に正しい知識と予防法・対処法を身につけませんか★☆☆

「がん」ってどんな病気??

■がん細胞はブレーキが効かない!!

がん細胞は、遺伝子に傷がついて分裂が止まらなくなった細胞です。がん細胞が増えて(1日に約5000個も増える!)体の正常な機能を邪魔するようになると病気としての「がん」になります。病気が進むと体の他の場所に広がり(転移)、命を失うこともあります。がん細胞の増殖速度は直径1cmになるまでに10年以上かかるくらいゆるやかですが、ある一定以上の大きさになると増殖のスピードは加速されていきます。早期がんのうちに発見できる期間はたった1～2年と言われています。今の時代、がんは2人に1人がかかる病気で誰もがかかる可能性があります。



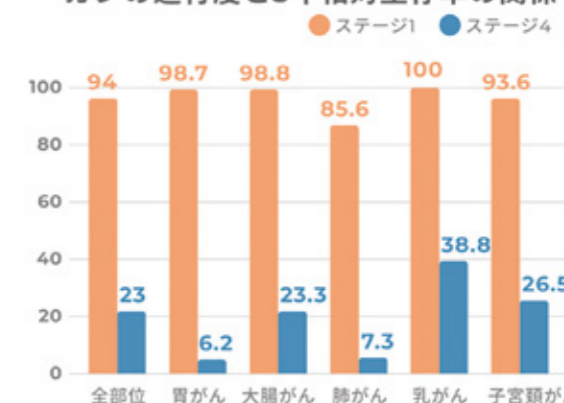
■がん発生の多くは生活習慣と感染に関係

がん発生の多くは普段の生活が関係しています。単一の原因としては「タバコ」がよく知られています。とくに男性のがんの原因第1位は喫煙です。また、菌やウイルスの感染もがんの原因となります。例えば、ピロリ菌は胃がん、肝炎ウイルスは肝臓がん、ヒトパピローマウイルスは子宮頸がんに関わることが知られています。遺伝するがんもありますが、全体の5%程度といわれています。

■がん全体では早期のがんは9割治る

がんの6割は治るといわれています。しかも、進行しないうち(早期)に見つかったがんは9割治ることがわかっています。「5年相対生存率」とは、がんと診断された場合に治療でどれくらい生命を救えるかを示す指標です。重要なのは、いかにがんを早期に発見できるかです。(右図グラフ参照)

ガンの進行度と5年相対生存率の関係



■がんを早期発見する方法=がん検診

がんは早期であればあるほど治せる確率が高くなります。しかし、体の中にがんができて最初のうちには自覚症状がないことがほとんどです。症状がなくても、がんを早期に発見し治療に結びつけるきっかけになるのががん検診です。

がん検診の目的は、がんを見つけることではありません。検診を受ける人たちの死亡率を下げるのががん検診の目的です。これまでの研究によって、胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん・大腸がんの5つのがんは、検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。早期に見つければ、がんは決して怖い病気ではありません。「精密検査が必要」と判定されたら早期がんを見つけられるチャンスだと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも必ず精密検査を受けましょう。

〈樹種〉スギ

長級	径級	中値	長級	径級	中値
3	7下	本44	4	8下	本200
	8～11	5,000		9～11	本400
	12～13	12,000		12～13	13,000
	14	15,000		14	15,000
	16	15,000		16	15,000
	18	14,500		18～22	14,300
	20～22	14,700		24～28	15,000
	24～28	15,000		30～34	14,500
	30～34	13,500		36～38	13,700
3曲	14	12,000	4曲	12～13	12,900
	16	12,000		14	13,500
	18	12,000		16	13,500
	20～22	12,000		18～22	13,000
	24～28	12,000		24～28	12,800
	30～34	12,000		30～34	12,600
6	18～22	－		36～38	12,900

樹種等	大曲C材を除く単価	平均単価（一般材）
スギ	13,844	13,255
ヒノキ	20,757	18,457



村の人口 * () は先月比
 令和6年12月1日現在
 男 655 (－3)
 女 649 (－4)
 計 1,304 (－7)
 世帯数 584 (－4)

100歳おめでとう

山崎 コトさん	大正14年1月30日	ハ重の平
---------	------------	------

善意をありがとう

香典返し寄附金	山村かよ子様	穂白尾
---------	--------	-----

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12月20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	18,900
	14	12,000		14	22,600
	16～18	21,500		16～18	24,100
	20～22	21,000		20～22	24,000
	24～28	19,500		24～28	23,600
3曲	14～16	12,000	4曲	12～13	12,700
	18～22	18,700		14	21,600
	24～28	19,700		16～18	22,300
				20～22	22,100
				24～28	21,600

(市況)スギ市況は好天候続きで入荷は順調だが、製材品の動きが弱く全体的に弱保合相場で推移。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採材をお願いします。ヒノキは強気配相場で推移。4m採材が有利。

- * 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以上の元パチは、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。

主な行事予定(1月分)

日	曜	行 事	場 所	時 間	期 間
1	水	元旦			
3	金	二十歳のつと(第79回成人式)	中央公民館	9:00～	
6	月	諸塚村消防団出初式	村グラウンド	8:50～	
8	水	幼稚園・小学校始業式			
		登記相談	第1委員会室	10:00～	
10	金	メンタルヘルス相談	中央公民館	9:00～	
13	月	成人の日			
		市町村対抗駅伝競走大会	宮崎市	10:00～	
15	水	館長会	中央公民館	15:30～	
17	金	さんきん販売会	宮崎市	10:00～	
19	日	日向地区もろつかふるさと会	日向市	12:00～	
20	土	なんでも学園メイク教室	中央公民館	未定	
25	土	戸下神楽	戸下集会所		～26日
		県公民館大会	小林市		
27	月	林野火災予防パレード	村内	未定	
28	火	住民税・国保税口座振替日			
31	金	住民税・国保税納期日			
1	土	南川神楽	中尾		～2日

1月 中央公民館図書だより

新しい年を迎えました。昨年は、多くの村民の方々に図書室をご利用いただきありがとうございました。今年も皆さまからのリクエスト等にお応えできるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

タイトル	著者
春、出逢い	宮田愛萌
ゆびさきに魔法	三浦しをん
子どもとの関係が変わる自分の親に読んでほしかった本	フィリッパ・ベリー、高山真由美
ドヴォルザークに染まるころ	町田そのこ
白鳥とコウモリ	東野圭吾
架空犯	東野圭吾
鎌倉駅徒歩8分、空室あり	越智月子
鎌倉駅徒歩8分、また明日	越智月子
小鳥とリムジン	小川糸

新刊紹介 銘酒と名建築を味わう旅 (木下光・東野友信・前谷吉伸)

日本酒の酒蔵を巡り、建築を通して酒蔵を見ることで、蔵の歴史と酒造りに対する思いをより深く知ることができる内容になっています。

昨年末に日本酒や焼酎、泡盛といった日本の「伝統的造り」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

明るいニュースの多い1年でありますように。



ビリー

ビリーのALTだより

他の国ではクリスマスをどのように祝うか知っていますか？

えいがいわ
英語を勉強し
ましょう



NEW



English corner

MERRY

CHRISTMAS

AND HAPPY

NEW YEAR

2025

What is Christmas?
キリスト教徒にとって、クリスマスは神の子であるイエス・キリストの誕生を祝う日です。



Eikaiwa adultsChristmas partywithnewmembers



人権学習「性の多様性」

11月27日(水)、人権教育推進校の取組の一環として、「性の多様性」についての人権学習を実施しました。女子サッカーなでしこリーグ・ヴィアマテラス宮崎で活躍されている齋藤夕真氏を講師としてお招きし、LGBTQ+についての基礎的知識、御自身の経験をもとにした自分らしい生き方について講演していただきました。

講演の中で、「人の数だけ性があり、その在り方は見えにくい」、「LGBTQ+についてどう受け取るかは自由だが傷つけていいわけではない」、「男だから女だからではなく、『あなただから』と必要とされる人になる」などの話を聞くことができました。

生徒は自分のこれまでを振り返り、他者との接し方や個性の尊重、これからの生き方について改めて考えていました。

「国際理解」「男女協働」「性の多様性」などの学習が互いを認め合う共生社会の一員としての自覚につながるよう、今後とも人権教育に取り組んでいきます。



ふれあい交流会が行われました！

11月22日(金)に寿会12名の方々と荒谷小児童との交流会がありました。秋晴れの中、4人1組のチームに分かれてグランドゴルフを楽しみました。子ども達はベテランの技に驚いていましたが、後半ではコツをつかみ、目に見えて上達していました。寿会の方々、楽しい時間をありがとうございました。



持久走大会+餅つき体験学習がありました！

12月6日(金)の午前中に持久走大会、午後にもちつき大会、そして、夕方からはPTA会員との忘年会とこの日は大忙し、めまぐるしい一日となりました。全校児童9人による同時スタートで10分間走を行いました。なんと2年生の女の子が距離も記録の伸びも1位をとりました。全員が記録を大幅に伸ばしており、練習の成果の表れた大会となりました。午後から大人と一緒に石臼で餅つきを体験しました。最後には美味しいお餅をみんなでいただきました。親身に準備をしていただいた保護者の方々をはじめとする関係者各位に感謝いたします。



がんばれ!諸塚の子どもたち! ~子どもはもろつかの宝物~



つなげよう伝統 つたえよう未来へ さあ150(いこう)!

このスローガンは、大橋悠翔さん(3年生)、西田史子さん(6年生保護者)の案をもとに作成した本事業のスローガンです。このスローガンのもと、諸塚小学校では、11月30日(土)に、150周年記念事業を行いました。藤崎村長をはじめ多くの来賓や保護者のご参加をいただき、記念式典を実施しました。その後、故郷を愛し、将来の自身の生き方について希望や目標をもつ機会としてもらおうと村内外の10事業者のご協力のもと、「もろっこフェスティバル」を開催しました。重機の操作を一緒に行ったり、Youtube動画の制作を体験したりするなどさまざまな体験活動を経験しました。時間の都合で全ての体験活動はできませんでしたが、趣向を凝らした体験活動に、子どもたちは、大満足でした。ご協力いただいた事業者の方々、保護者の皆様、ありがとうございました。



▲重機の操作体験のようす



▲車いす体験のようす



▲めんばづくりの見学



▲ロープワーク体験のようす



持久走大会頑張りました

12月5日に幼小合同持久走大会が行われました。1か月間練習を頑張り、本番ではたくさんの声援を受け一生懸命走っていました。みんな最後まで走りきることができ、成長した姿に感動した1日でした。

12月13日は諸塚小学校の2年生が、おもちゃランドに招待してくれました。年長組が参加し、手作りのおもちゃを説明してくれて一緒に遊びました。小学生がとても優しく接してくれて、幼稚園生に分かりやすく、楽しめる内容にとっても喜んでいました。

2学期も日々の遊びの中で自分のやりたいことを夢中になって遊んだり、いろいろな行事に参加したりして、たくさんのことを学び成長しました。



むらの話題~Topics~

諸塚村×ENEOSリニューアブル・エナジー(株) 包括連携協定締結式・J-クレジット感謝状贈呈式を行いました

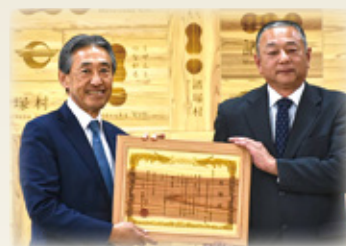
12月11日に、役場にて包括連携協定締結式を行いました。諸塚村と協定を結んだ企業はこれで8社目となります。

この協定は、諸塚村とENEOSリニューアブル・エナジー(株)とが相互に緊密に連携し、村の子ども達への教育や、人材交流、災害時の協力、SDGsに関することなど多分野における地域の課題解決と住民サービスの向上を目指すものです。

~協定内容~

- ①地域資源の保全、持続可能な生産推進や利活用
- ②諸塚村内の児童生徒の地域学習及び人材育成
- ③人材育成のための双方の職員の交流
- ④地域の安全・安心の確保や災害時の支援
- ⑤双方が掲げるSDGsの目標に関すること など

また締結式の後、諸塚ARCプロジェクト協議会から同社に対して、J-クレジットの購入に対する感謝状が贈られました。



(企画創生課)



エコツアーやま学校日記

『もろつかウェルネスモニターツアー』を開催しました



諸塚村の自然や食・暮らしをテーマにしたエコツアーに、ウェルネス(健康)の切り口を加えた新たな試みがはじまりました。

今回は金鶏寺での座禅やしいたけ採取の体験に加えて、あらたな展開として「森のテントサウナ」や「森のヨガレッスン」を实践。お天気に恵まれた2日間で、宮崎市内から参加いただいたモニターの皆さんにもとても楽しんでいただけたようでした。様々ないただいた感想やアイデアをもとにさらに磨きをかけて、今後はツアー商品としての実施を目指していきます。

(諸塚村観光協会)

編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年も「村報もろつか」をよろしくお願いします。

さて、今年は、「復活と再生」の年である、巳年ということで、個人的には、日々運動をして、体を復活させていく年に出来ればと思っております...皆さまも、今年を機に今まで出来ていなかったことなどを「復活・再生」していく年にしていきたいと思います！

本年も村民の皆さんをはじめ、村報をご愛読していただく皆さんに幸多き1年となることを願います。

