

皆さまのおかげで記念すべき

900号になりました

900号

2021.3 第852号

♪みやまの春は花かすみ♪ ～七ツ山小学校145年の軌跡

令和3年2月13日(土)、天も閉校を惜しむかのような雨の中、七ツ山小学校体育館で開催された閉校式典の記事。

ご尽力いただいた先人たちへの感謝の黙とう、児童による七ツ山太鼓、思い出ムービーの上映で開幕。別れを惜しむあいさつや、児童たちの七ツ山小学校への思いの発表、校旗の返還がなされ、原曲を再現した校歌齊唱をもって閉会となりました。

2022.09.18 台風14号襲来 村内各所に被害が及ぶ



2022.10 第871号

台風14号襲来 村内各所に被害が及ぶ

2022年(令和4年)9月18日に、九州を縦断しながら諸塚村に甚大な損害をもたらした、「過去最強クラス」といわれた大型で非常に強い台風14号の記事。

諸塚村内において、床下浸水や路肩決壊、停電、断水等の村外をもたらしました。被災現場の写真に加え、今もなお続いている、復興に向かた動きも取り上げております。

2023.7 第880号

「森の中のピアノ 坂本龍一の音楽とともに。」を開催

令和5年5月28日(日)に、池の窪グリーンパークに隣接する森の中で「森の中のピアノ 坂本龍一の音楽とともに。」開催されました。

このコンサートは、故坂本龍一さん(音楽家)が主宰者である一般社団法人「モア・トゥリーズ」の森が諸塚村にあることや、本イベントのプロデューサー湯山さんと生前の坂本さんが交流をしていたことが縁で開催に至りました。会場には、村内をはじめ、日本各地から230名を超える方が訪れました。

1000号に向けて……

「村報 もろつか」が900号を迎えることができたのは、いつの時代も村民の皆さまが、諸塚村を守り、発展させてきた活動の数々と、日ごろからご愛読いただいている方々のご理解があつてのことです。

今後も皆さんに寄り添いながら、お役に立てるような、読んでいて楽しいものを届けられるように努めてまいりますので、1000号に向けて、引き続き応援をよろしくお願いします。

「村報 もろつか」は、電子版も配信しております。

「村報 もろつか」は、(株)宮崎南印刷が運営している「ミヤザキイーブックス」にて、電子版を配信しております。

過去の分も一部配信しておりますので、「ミヤザキイーブックス 諸塚村」で検索してみてください。



村報 もろつか

村報

もろつか

昭和24年8月15日から、発行している「村報 もろつか」は、75年目を迎え、今号が900号となります。今号では、前回の節目である800号(平成28年11月号)から今月号の900号までを振り返り、その時々の村の話題と表紙を紹介します。

2017.4 第805号

諸塚村の子育ての新たな拠点として 「諸塚保育所完成！」

平成28年9月に着工した諸塚保育所が平成29年3月に完成しました。国や県の補助金を活用し、諸塚村産木材をふんだんに使用しており木のぬくもりや温かさ、明るさを感じることができます。



2018.8 第821号

「しいたけの館21」 リニューアルオープン

地方創生拠点整備交付金を活用した「しいたけの館21」のリニューアルが完成しました。

しいたけの館21は、昭和63年に観光交流拠点として整備されていますが、指定管理者である一般社団法人諸塚村観光協会の観光交流事業の活動拠点としての機能の充実と、村民の皆様の使いやすい施設を目指して、全面リニューアルしました。



2019.12 第837号

諸塚村 新ロゴマーク誕生！ ～しぜんとつながる～

諸塚村
しぜんと、
つながる。
Morotsuka Vill.



村制施行130年の節目にあわせて、諸塚村のロゴマークを新しくしました。～ロゴマークのコンセプト～諸塚村は、「しぜんとつながる」暮らしを目指しています。

自然を大切にし、豊かな自然の恵みを永続的に活用する暮らしの中で、人々が共に支え合い、この地で育まれた文化を受け継いでゆく。以上のコンセプトのもとに、諸塚村は、「しぜんとつながる」暮らしを目指しています。

記事では、ロゴマークの発表と併せて、諸塚村制施行130年盛大に祝った「第70回諸塚村民文化祭」の記事を掲載しています。

自公連だより

2月14日(金)に令和6年度第11回(2月)公民館長会を開催しました。

関係課より連絡事項

- 【1】諸塚村観光協会から
3月9日(日)開催:諸塚山山開きについて
- 【2】総務政策課から
庁舎内デスク更新による既存デスク等の譲与について
- 【3】産業戦略課から
①やまびこグループ総会等について
3月4日(火)9:00~中央公民館にて開催
②緑のふるさと協力隊活動のお礼と報告会について
垣内隊員がこれまでの活動等への協力について感謝の言葉を述べられた
- 【4】建設環境課から
①諸塚村道路網図(1/25,000、1/50,000)の配布
②生コン舗装について
- 【5】教育委員会から
①第22回(令和7年度)諸塚クロスカントリー大会について

令和7年4月20日(日)…4月第3日曜日
②令和7年度自治公民館役員名簿の提出について
〆切…令和7年3月24日(月)
③次年度の研修会等について
8月 九州地区公民館研究大会佐賀大会
1月 県公民館大会 日向大会

その他・情報交換

- ①自公連機構図・規約について
女協の解散を受け、次年度以降、組織から離れるため機構図及び規約の改正が必要となる。各公民館でも自公連組織について検討、提案してもらう。
- ②行政への提案・要望事項について
道路上部、法面の立ち枯松の処理

次回の館長会は、3月14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

定例教育委員会(2月)の開催について

第8回定例教育委員会を2月21日(金)に行いました。内容は以下のとおりです。
次回は、令和7年3月19日(水)の開催を予定しています。

1. 協議
○次期諸塚村教育大綱(教育振興基本計画)について

2. 報告
○諸塚クロスカントリー大会について
○二十歳のつどいについて
(諸塚村教育委員会)

第30回宮崎国際音楽祭がやってくる!!

ふれあいプログラム 三浦文彰「コンサート・キャラバン」

第30回宮崎国際音楽祭のふれあいプログラムとして、新音楽監督のヴァイオリニスト・三浦文彰によるキャラバン演奏会が諸塚村で開催されます。

この演奏会は、諸塚村の子どもたちや住民の皆さんを対象に行われるもので、日程は下記のとおりです。
またとないこの機会に、ぜひご来場ください。

日 時：令和7年4月24日(木)
開 場：13:40～
開 演：14:00(15:00終了予定)
場 所：諸塚村中央公民館ホール
入場料は無料です。

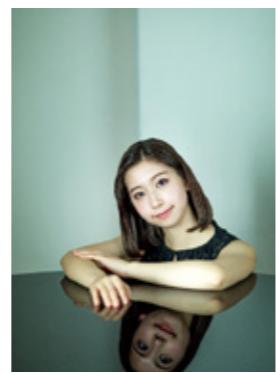
諸塚村在住の方で鑑賞を希望される方は、
教育委員会へお電話でお申し込みください。
二次元コードでの申込みも可能です。
申込み〆切：令和7年4月15日(火)

【申込先】諸塚村教育委員会

☎ 65-0072



三浦 文彰
(ヴァイオリン)



三浦 舞夏
(ピアノ)

おかげさまで40周年 Mount Morotsuka Opening Ceremony 2025

第40回 諸塚山山開き

＼ 諸塚山山開き ／

3月9日(日)／雨天決行

毎年恒例! 木製ペナント配布あり

会場 宮崎県諸塚村
飯干緑地広場及びその周辺

9:00 受付開始
9:30 開山式／神事
10:00 ウッドカット／登山開始
11:30 山頂到着／記念撮影
13:30 下山
14:00 イベント終了



＼ 40周年記念 ／

山開きの歩み

写真・ペナント展示

※23日(日)まで

諸塚山グッズ

新登場!

※無くなり次第終了

お問い合わせ 一般社団法人 諸塚村観光協会(しいたけの館21内)

TEL:0982-65-0178 FAX:0982-65-0189 URL:<https://www.morotsuka-tourism.jp> 8:30～17:00 水曜日休館

主催：一般社団法人諸塚村観光協会、諸塚村 共催：朝日新聞社、諸塚村教育委員会、諸塚村商工会、日本山岳会宮崎支部

後援：宮崎県、公益財団法人宮崎県観光協会、宮崎県教育委員会、毎日新聞社、宮崎日日新聞社、夕刊ディイー新聞社、NHK 宮崎放送局、MRT 宮崎放送、UMK テレビ宮崎、エフエム宮崎、ケーブルメディアワイワイ、一般社団法人 more trees、株式会社JVCケンウッド・デザイン、株式会社スープストックトーキョー、三井住友カード株式会社、株式会社スーパーホテル、松本傳左衛門農園／株式会社エスパス、明治大学農学部本所ゼミ、ENEOSリニューアブル・エナジー株式会社、植木林業株式会社、諸塚村山岳会(予定含む)

＼ 諸塚村クエストIV ／

3月9日(日)～23日(日)

2つのコースのスタンプラリーを実施!

ヤマ編

諸塚山周辺を歩いて、スタンプを集めよう!

マチ編

村の中をめぐって、スタンプを集めよう!

集めてできた絵を答えた人の中から抽選で村特産品などの賞品を進呈!

＼ コンテスト企画 ／

3月9日(日)～12月5日(金)

諸塚山写真コンテスト

一般部門 / SNS部門

受賞者には、記念品の贈呈や写真が来年のPR素材として活用されます。

ペナントデザインコンテスト

来年以降のペナントデザイン公募

考え方!一般廃棄物最終処分場(シリーズ④)

第6回建設検討委員会を開催しました(その2)

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の整備等を進めしており、この度、第6回次期広域最終処分場建設検討委員会(以下、「建設検討委員会」といいます。)を開催したのでお知らせします。(今月号は「3」を記載。「1」「2」は2月号に掲載しています。)

第6回建設検討委員会の概要

[日 時]令和6年11月28日(木)14:30~16:40 [場 所]美郷町西郷ニューホープセンター

[内 容]3.生活環境影響調査計画について

国の法令に基づき、現在計画している一般廃棄物最終処分場が、周辺地域の生活環境に及ぼす影響について予め調査・予測・評価を行い、環境保全措置を検討するために実施します。

なお、今年1月より調査は実施しており、その項目及び実施概要は下記の表のとおりです。

記

調査項目		調査地点	調査時期
大気質(埋立作業)	粉じん	3地点	夏季、冬季 1週間/季
	風向・風速	1地点	通年
大気質(廃棄物運搬車両)	二酸化窒素(NO2)	1地点	夏季、冬季 1週間/季
	浮遊粒子状物質(SPM)	1地点	夏季、冬季 1週間/季
騒音(埋立作業、施設稼働)	騒音レベル	3地点	秋季 平日24時間/季
騒音(廃棄物運搬車両)	騒音レベル	1地点	秋季 平日12時間/季
振動(埋立作業、施設稼働)	振動レベル	2地点	秋季 平日24時間/季
振動(廃棄物運搬車両)	振動レベル	1地点	秋季 平日12時間/季
	地盤卓越振動	1地点	秋季 平日12時間/季
交通量		1地点	秋季 平日12時間/季
悪臭	特定悪臭物質(22項目)	3地点	夏季
	臭気指数(臭気濃度)	3地点	夏季
水質	BOD,COD,T-P,T-N,SS,pH,大腸菌数,DO, ダイオキシン類※,健康項目※,水道水質基準項目※等	7地点	4季
地下水	地下水位	6地点	通年
	地下水の水質	6地点	4季

※ダイオキシン類、健康項目、水道水質基準項目は1季

生活環境影響調査の一部事例



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。



オンライン診療について

オンライン診療とは、スマートフォンやパソコンなどの顔が見える情報通信機器を利用して自宅や職場などから診療を行うものです。診療所では4月以降に準備が整い次第オンライン診療を開始します。詳しくは診療所までお問い合わせください。(診療所)



吉野宮神社大祭

室町時代から続く
伝統の祭

目の神様

商売繁盛

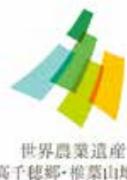
令和7年3月28日(金)
雨天決行 諸塚村南川／吉野宮神社

時は室町時代中期。
南朝、吉野朝廷の密命を帯びた位の高い盲僧が
阿蘇へと旅をしておりました。
諸塚と北郷の境の峠に入ったところで、
延岡からつけて来た盜賊により殺されていました。
いつか毎日にあたら毎年3月28日は、
村人たちの手による莊厳な吉野宮神社大祭となり、
通称「座頭さん」と呼ばれ
宮崎県北部の3大祭りのひとつとして
500年以上語り継がれる伝統の行事となっています。

販売
吉野宮神社おふだ
御朱印
座頭うどん・孫八そば
特産品
吉野宮物語
絵本・CD



9:00 祭典
神楽奉納
11:00 薩摩琵琶奏者
北原香菜子さん
公演
12:00 記念植樹



世界農業遺産
高千穂郷・椎葉山地域
Globally Recognized Agricultural Heritage Site



諸塚村
Morotsuka Vill.

お問い合わせ
(一社)諸塚村観光協会(しいたけの館21内)

TEL 0982-65-0178 8:30~17:00 水曜定休

FAX 0982-65-0189 ecom@vill.morotsuka.miayazaki.jp
もろつかナビ https://www.morotsuka-tourism.jp



お知らせ 広場

「無料登記相談」日程

今月の

今月の登記相談は3月12日

(水)、担当は門川町の板垣佳博

相談を希望される方は、前

約・申込みをしてください。

日の正午までに電話等で、予

約・申込みをしてください。

午前10時から11時30分

【相談時間】

役場2階 第一委員会室

国税務会計課

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

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

土地や家の名義が変わりま

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。



春季全国火災予防運動

3月1日から7日まで全国

火災予防運動が行われます。

期間中およびその前後に、

消防団による火床検査(予防

検査)も行われます。消火器

及び住宅用火災報知器の点検

にご協力ををお願いします。

空気が乾燥し風の強い日も

ありますので、火の取扱いに

は十分注意しましょう。

住宅防火いのちを守る

抜く。

10のポイント

1. 6つの対策

寝たばこは絶対にしない、

させない。

2. ストーブの周りに燃えや

すいものを置かない。

3. ころを使うときは火の

そばを離れない。

4. コンセントはほこりを清

掃し、不必要的プラグは

抜く。

5. 4つの習慣

6. 住宅用火災警報器を定期

的に点検し、10年を目安

に交換する。

火災を小さいうちに消す

ため、消火器等を設置

し、使い方を確認してお

く。

忘れていませんか?

何年も自宅の庭などに放置

したまま利用していない軽自

動車等はありませんか?

軽自動車税は、毎年4月1

日現在で登録されている車両

を対象に課税しています。

この日以降は、特別な理由

がない限り、税金を免除する

ことができるません。

125cc以下の原付バイクや農

耕用などの小型特殊自動車の

登録、廃車については、役場

税務会計課税務係への届出だ

けとなっておりますので、3

月中に手続きをお済ませくだ

さい。

問税務会計課 税務係

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。

相続だけでなく売買等により

土地や家の名義が変わりま

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。

問税務会計課 税務係

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。

相続だけでなく売買等により

土地や家の名義が変わりま

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。

問税務会計課 税務係

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。

相続だけでなく売買等により

土地や家の名義が変わりま

いたら、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。

問税務会計課 税務係

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。

相続だけでなく売買等により

土地や家の名義が変わりま

いたら、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。

問税務会計課 税務係

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。

相続だけでなく売買等により

土地や家の名義が変わりま

いたら、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。

問税務会計課 税務係

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。

相続だけでなく売買等により

土地や家の名義が変わりま

いたら、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。

問税務会計課 税務係

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。

相続だけでなく売買等により

土地や家の名義が変わりま

いたら、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。

問税務会計課 税務係

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。

相続だけでなく売買等により

土地や家の名義が変わりま

いたら、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。

問税務会計課 税務係

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。

相続だけでなく売買等により

土地や家の名義が変わりま

もろつか診療所だより その93 桐村 泰廣先生

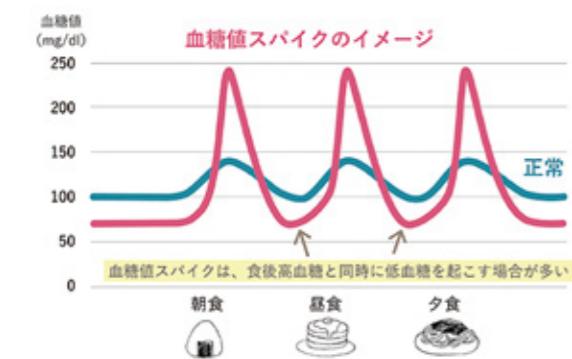
“糖質疲労”について考える

ランチ後、しばらくして眠い、だるい。または十分に食べたはずなのにすぐに小腹が減る、集中力が途切れる、イライラする—といった症状がある場合、「糖質疲労」の可能性があるかもしれません。

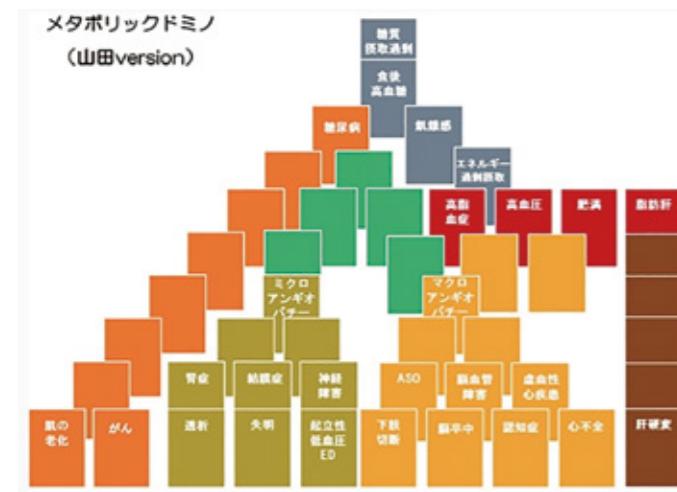
◎「食後の高血糖」と「血糖値スパイク」

食後の高血糖とは文字どおり食後の血糖値が高いことです（血糖の正常値は140未満）。健康診断で血糖値が異常と判断されるのは「空腹時血糖値」のことです（空腹時血糖値が110ml/dl以上は異常値）。空腹時血糖値が異常、すなわち2型糖尿病が疑われる10年ほど前から、実は食後高血糖が生じていることが報告されています。

食後高血糖は、その後遅れて分泌されるインスリンというホルモンの影響で、血糖値が急峻に下がります。この血糖値が食後急激に上がって、その後急峻に下降する様を「血糖値スパイク」と呼びます。血糖疲労と名付けられた様々な症状は、この「食後高血糖」と「血糖値スパイク」の影響で生じるといわれています。



◎糖質疲労はなぜ放置してはいけないのか



糖質疲労に端を発するドミノ倒し（これをメタボリックドミノと呼びます）は、以前ご紹介したものを改変しています。オリジナルでは最も上流に肥満がありましたが、今回糖質過剰摂取が頂上になっています。左のラインは血糖異常の流れ、右のラインはそれ以外の流れで、基本的にはどちらにも倒れていきます（左図を参照）。

中段にある「マクロアンギオパチー」とは太い血管で生じる動脈硬化で、脳や心臓、足に障害が出ます。

「ミクロアンギオパチー」は毛細血管に生じる病変で、腎臓や眼、神経障害が出ます。今回は糖質疲労の話をしましたが、次回は糖質疲労を解決する「うますぎる食事」の話の予定です。

第47回諸塙村剣道祭開催！

令和7年2月22日（土）に諸塙村民体育館において諸塙村剣道祭が開催されました。諸塙村内の小中学校から参加した19名に加え、椎葉村からも小学生5名の参加があり、日頃の練習の成果を発揮しました。結果は次のとおりです。

○1・2年生の部

優勝：石井 瑞樹さん 準優勝：石井 隆敏さん 3位：尾形 瞳介さん

○3・4年生の部

優勝：甲斐 藏人さん 準優勝：吉永 扇理さん 3位：黒田 咲帆さん

○5・6年生の部

優勝：中本 雄羽さん 準優勝：若本 純世さん 3位：堀吉 華斗さん

○中学生の部

優勝：西山 慶さん 準優勝：佐藤 七瑛さん 3位：甲斐 悠太朗さん



石元大稀の諸塙村地域おこし協力隊通信 No.10

まいど！地域おこし協力隊の石元です。最近前髪を上げていてたまに触れもらいますが、イメチェンではなく散髪に行けていないだけです。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

1月末から2月頭にかけて、戸下・南川と夜神楽が立て続けにありました。戸下神楽は諸塙に来て初めて経験する夜神楽でしたが、同時に舞手としてのデビュー戦もありました。あらためて考えると贅沢で幸せな話です…。数週間前から練習や準備にも携わらせてもらい迎えた本番。控えめに言つて楽しすぎました。今は神楽ロス

過ぎて毎晩枕を濡らしています。次の週の南川神楽も最後まで夜通し参加し、来月は桂地区の初午祭で桂神楽を舞わせてもらえることに。いつかは手作りの篠笛を吹いて、自分の打った面で舞って…それが夢です。色んな地区的伝統芸能に関わらせてもらっていますが、浮気性などはどうか堪忍してくれやす…。

地域おこし協力隊として活動していると、研修会や村外での催しのお誘いなど様々な場面で外と繋がる機会があります。1月末には九州全域の地域おこし協力隊が集まる研修があり、初めて鹿児島県に行ってきました。同じ肩書を持ち、各々の土地で悩みながらも夢を追う同志たち。本当に刺激をもらえた出会いの数々でした。あらためて引き続きよろしくお願ひします。

この寒さも終わりは近いと信じ、精出して過ごしましょ！ほなまた。

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



村上龍太の諸塙村地域おこし協力隊通信 No.5



お世話になっております、村上です！

先月の「もろつか四人集」ではたくさんの皆様にご来場をいただき、ありがとうございました！… と言ひながらもこの記事を書いているのは「四人集」の3日前なので、まだ本番は始まっていません（△）ゞ

「思考は現実化する」とよく聞きますし、本番の大成功を祈りながら今日も作品を制作します。さて、3月9日は「第40回諸塙山山開き」が行われます！

我々、地域おこし協力隊員は会場の飯干緑地広場で体験型ワークショップを担当することになっています。諸塙の良質な木材と竹材を使って、参加される皆さんに楽しんでいただけるよう工夫を凝らしていますので、是非遊びに来てください♪

山開きの目玉イベントのひとつ、「諸塙村クエストIV」のスタンプラリーに使用するスタンプやスタンプ台紙の製作も担当していますので、そちらも楽しみにしていて下さい=^-^=

まだ春の訪れを感じるには少し早いですが、しばらくの寒さを味わいつつ暖かくなったらやりたいことに想いを寄せて過ごしましょう☆



○知っておきたい『ポリファーマシー』について

年を重ねるとともに、抱える病気の数は多くなりがちです。また、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬の分解・排泄に時間がかかるようになります。服用する薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し、効きすぎる・効かない・副作用が出やすくなるなどの、望まない結果につながることもあります。高齢者では、使っている薬が6種類以上になると副作用を起こす人が増えるというデータがありますが、全国では75歳以上の高齢者の4割は5種類以上の薬を処方されています。

「ポリファーマシー」は、「Poly(多く)」+「Pharmacy(薬)」という2つの英語をくっつけた言葉で、多くの薬を服用することにより、体に悪い状態を起きていることをいいます。これを防止するためにお薬手帳がありますが、薬局ごとに別のお薬手帳を使用する方がいるなど、適正な利用に課題があります。

ポリファーマシーを解決するには、医師、薬剤師に正しく自分の体調や治療の状況を伝えることが大切です。受診の際はどの病院でも同じお薬手帳を出す、かかりつけ薬局を利用するなどして、服用する薬について自分から積極的に情報共有をしましょう。

マイナンバーカードを保険証として利用すると、お薬手帳がなくとも病院や薬局がこれまでの処方状況を確認できますので、ぜひご利用ください。

『一口メモ』

アルコールを早く抜く方法はある？

○汗をたくさんかく ○水をたくさん飲む

アルコールを早く抜くために上記のことをやっている！という方はいませんか？アルコールが汗から抜ける割合は0.1%、尿からは0.4%とごくわずかなのであまり効果はなく、早く抜くための明確な方法はありません。

アルコールの代謝を担うのは肝臓です。アルコールの分解にどのくらい時間がかかるかは体重で異なります。

お酒に含まれるアルコール量(g) = 飲んだ量(ml) × アルコール濃度 × 0.8

例：発泡酒(5.5%) 1缶 350ml × アルコール濃度 0.055 × 比重 0.8 = 15.4g

平均的な1時間のアルコール分解量(g) = 体重(kg) × 0.1

例：体重 60kg × 0.1 = 6g

→体重 60kg の人が発泡酒 1 缶のアルコールを分解するのには 2 時間半程度かかる！



アルコール分解には思いのほか時間がかかります。それなのに翌朝アルコールが残っている気がしないのは、一晩寝ると脳がアルコールの作用に慣れるからです。特に多量飲酒する方は、慢性的なアルコールの作用で酩酊した状態でも酔っていないと錯覚することもあります。

厚生労働省では、『アルコールウォッッチ』という、飲酒量からアルコールが分解されるまでの時間が分かるサイトを開設しています。体重を含まない計算なので大まかな目安ですが、飲酒運転防止のためにもぜひ普段の、集まりの日の飲酒量を選択して、何時間身体に残るのか、確認してみませんか？

アルコールウォッッチ <https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwatch/>

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！



豚肉と菜の花のごま味噌炒め 1人分:281kcal 食塩相当量1.0g 野菜重量110g

材料(2人分)

豚細切れ肉 ……120g
菜の花 ……1束(200g)
生しいたけ ……2枚(20g)
油 ……小さじ1(4g)

A
味噌 ……大さじ1(18g)
みりん ……大さじ1(18g)
酒 ……大さじ1(15g)
白すりごま ……大さじ1(8g)
おろし生姜 ……大さじ1/2(5g)

★菜の花にはイソチオシアネートという苦み成分が含まれ、体に溜まった毒素を外に出してくれる効果などが期待できます。ほんのり苦い菜の花にごま味噌の風味が良く合います。

～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～

○『セルフメディケーション』にチャレンジ♪

「セルフメディケーション」とは、世界保健機関(WHO)が、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。

具体的には、日頃から自分の体調に気を配り、ちょっとした体調不良の場合は市販薬なども上手に使い、自分で自分の健康管理をすることです。今、国がこのセルフメディケーションの考え方を推進しているのは、少子高齢化や生活習慣病患者の増加、それに伴う医療費の増大という背景があります。自分自身の健康に気を配り、年を重ねても元気で過ごす方が増えることを期待して推進されています。



○実践しよう、セルフメディケーション！

1. 自分自身の健康状態を把握しましょう

年に1回は健診を受け、身体の状態をチェックをしましょう。生活習慣病は自覚症状がないまま進みます。身体の中の状態は検査をしないと分かりません。

2. 生活習慣を振り返りましょう！

適度な運動、バランスのとれた食事、睡眠や休息を十分にとるなど、日ごろの生活の中で病気の予防と健康づくりを意識しましょう。

諸塙村特定健診受診者の約半分が運動習慣がないと回答しています。まずは近所には車を使わず歩いていくなど、できうことから始めてみませんか？

3. 軽い体調不良の時は市販薬を適切に使用して対応しましょう

市販薬は症状等に合わせて正しく使用することが大切です。わからないことは薬剤師等の専門家に相談しましょう。医師から処方されている薬がある方は、一緒に飲んでいけない市販薬はないか事前に確認しておくこともおすすめです。数日飲んでも症状の改善がみられないときは医療機関を受診しましょう。

○ご存じですか？セルフメディケーション税制

セルフメディケーション税制は、国民のセルフメディケーションを推進するため、一定の条件のもとで所得控除を受けられる制度として創設されました。

この税制を活用するためには、確定申告をする方が定期健診等※のいずれかを受けることが必要です。そのうえで、確定申告をする方やご家族が購入した特定のOTC医薬品（後述）の合計が年間1万2,000円を超えた場合に、超えた金額（8万8,000円が限度）について、その年の総所得金額から控除を受けることができます。

※特定健診、インフルエンザ予防接種、職場の定期健診、市町村が実施するがん検診等が該当します。

セルフメディケーション税制の対象は、ドラッグストアで購入できる医薬品の全てではありません。

OTC医薬品とは一般の方が医師の処方せんなしに、ドラッグストアなどで購入できる医薬品です。対象となるOTC医薬品には、たとえば、イブプロフェンを含んだかぜ薬やインドメタシンを含んだ湿布薬などがあります。具体的な本税制の対象OTC医薬品（約1,500品目）は厚生労働省のHPで掲載しているほか、一部の製品については関係団体の自主的な取り組みにより、対象医薬品のパッケージにこの税制の対象である旨を示す識別マークを掲載しています。

<識別マーク>

セルフメディケーション
税 控除 対象

*製品は順次マーク付きに置き換わっていきますが、マークなしでも同じ製品は制度の対象となります。

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

樹種等	大曲C材を除く単価	平均単価(一般材)
スギ	13,625	13,246
ヒノキ	20,192	18,035



村の人口 * () は先月比 令和7年2月1日現在 男 645 (-7) 女 645 (-3) 計 1,290 (-10) 世帯数 575 (-5)
--

おくやみ

矢長 弘さん	88歳	小原井
甲斐マスエさん	70歳	松の平
尾川 進さん	88歳	立岩
田丸シマノさん	106歳	家代
藤本 悅子さん	75歳	黒葛原
藤本シマヨさん	85歳	滝の下

善意をありがとう

香典返し寄附金	田中トヨ子様	川内
	矢房 咲代様	家代
	矢長 貴博様	小原井
	甲斐 信幸様	松の平
	田丸 幸子様	家代

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7年2月20日市況より					
長級	径級	中値	長級	径級	
3	8~11	4,000	4	9~11	11,000
	12~13	8,500		12~13	20,200
	14	12,000		14	23,100
	16~18	19,000		16~18	23,900
	20~22	19,500		20~22	23,300
	24~28	19,000		24~28	23,300
	14~16	12,000		12~13	14,100
	18~22	17,000		14	21,900
	24~28	16,000		16~18	22,000
				20~22	21,300
				24~28	21,500

(市況)スギ市況は、3m材は全体的に保合相場、4mは直材が応札少なく弱保合相場でした。採材は、末口16cm~28cm(特に18~22cm)は3m直材を優先して採材。曲~低質材は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4mは保合相場で推移。4m採材をお願いします。

* 採材の際は余尺のチェックを定期的に。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ので、ご注意ください。

* 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(3月分)

日	曜	行 事	場 所	時 間	期 間
3	月	申告相談	役場		~17日
5	水	英会話教室(幼稚園)	中央公民館	17:30~	
7	金	メンタルヘルス相談	中央公民館	9:00~12:00	
8	土	まつり宮崎	宮崎市	10:00~	
		山開き前夜祭	六峰館	18:00~	
9	日	もろっこサークル(山開き)	村内	8:00~	
		第40回諸塚山山開き	諸塚山	9:30~	
12	水	本会議	役場	10:00~	
		登記相談	役場	10:00~11:20	
		英会話教室(大人)	中央公民館	17:30~	
13	木	本会議	役場	10:00~	
		緑のふるさと協力隊離村			
14	金	館長会	中央公民館	15:00~	
		公民館役員会	中央公民館	16:00~	
16	日	諸中卒業式		9:00~	
17	月	明大本所ゼミ来村			~19日
19	水	英会話教室(小学生)	中央公民館	17:30~	
20	木	春分の日			
		3月期牛セリ市		9:30~	~21日
21	金	さんきん販売会	宮崎市	10:00~	
		本会議(最終日)	役場	10:00~	
24	月	マイナ免許証運用開始日			
25	火	幼稚園卒園式	諸小体育館		
		諸小卒業式			
28	金	吉野宮神社大祭	南川	9:00~	
31	月	国民健康保険税・介護保険料納期			

3月 中央公民館図書だより



新刊紹介

2024年下半期の芥川賞、直木賞を受賞した図書を購入しました。

書 名	著 者	出版社
DTOPIA 芥川賞	安堂ホセ	河出書房新社
ゲーテはすべてを言った 芥川賞	鈴木結生	朝日新聞出版
藍を継ぐ海 直木賞	伊予原 新	新潮社
とっさに言葉が出てこない人のための脳に効く早口ことば	川島隆太・大谷健太	サンマーク出版
とっさに言葉が出てこない人のための脳に効く早口ことばスバルタ	川島隆太・大谷健太	サンマーク出版
トランプ圧勝 なぜ米国民党は彼を選んだのか、日本では報道されない「悪夢の米国民主党」	やまたつ	徳間書店
ひまわり	新川帆立	幻冬舎
死んだ山田と教室	金子玲介	講談社

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



第33回 立志式

2月7日(金)、保護者や地域の皆様にもご参加いただき、「第33回 立志式」を実施しました。2年生ひとりひとりが、自身の「座右の銘」とともに、その言葉に込めた思いを自分の将来と関連づけて堂々と発表しました。また、立志を迎えての「誓いの言葉」を、代表の黒田琉夏さんに合わせて全員で唱和し、「15の春」まであと一年となった自覚を持つことができたようです。4月からは最上級生として、学校や地域、そして自分のためにさらに努力を積み重ねてくれることと思います。

立志式後の講演会では、JALふるさとアンバサダーの有薗晶氏を講師としてお招きし、「夢は叶う～私はこうして客室乗務員になりました～」という演題で講演していただきました。客室乗務員になりたいという夢を実現し、現在はふるさと宮崎県の魅力を発信する役割を担っているご自身の経験をわかりやすく生徒に伝えていただきました。2年生だけでなく、1年生、3年生にも今の自分を振り返り、これから自分のを考える機会となりました。



しいたけ駒打ち体験学習を実施しました!

原木を伊藤博さん、駒を日與川和志さんに提供いただき、1月23日(木)の駒打ち体験学習当日の指導を甲斐吉昭さんにしていただきました。子ども達は毎年恒例で要領よく駒を丁寧に打ち込んでいました。2年後のしいたけのできばえが今から楽しみです。



学習発表会がありました!

2月9日(日)の午前中に学習発表会が実施されました。歌あり、伝統芸能あり、学習発表あり、漫才あり、劇ありの盛りだくさんの内容で大変盛り上がる楽しい学習発表会となりました。当日は多くの地域の方々にもご参加いただき、児童のやる気が倍増しておりました。ありがとうございました。



学習発表会!!

2月1日の学習発表会は、かわいらしい幼稚園児のはじめのことばでスタートしました。1・2年生は、七つの星を集めるアニメにならい、諸塙のよさについて工夫を凝らして紹介しました。3・4年生は、電車に乗った気分で諸塙の各地区の特産物等を調べ、プレゼンにまとめて紹介しました。各駅に降車すると、ブルーベリーや事業所などが案内されました。また、運動会での披露から比べ、一段と力強さや切れのある動きが目立った七ツ山太鼓でした。5・6年生は諸塙の課題を解決するために「自分たちの力でできる活動」を提案。二次元コードを読み取って案内を促すなど高学年らしいアイデアでした。それぞれの学年が時間をかけて、練り上げてきた発表でした。多くの皆様のご声援ありがとうございました。



▲1・2年「いでよ もろつか龍！」の一場面



▲3・4年「諸塙よかとこ旅」の一場面



▲5・6年「村の未来をえがこう!!」



3学期もいろいろな体験をして楽しんでいます

2月1日に幼小合同学習発表会が行われました。ダンスやオペレッタを子どもたちと一緒に話し合いながら練習を進めていき、本番では友達と協力しながら堂々と楽しんで発表することができました。保護者や地域の皆様にも温かいお言葉をいただき、大満足の子どもたちでした。1か月たった今でも、舞台で発表会ごっこをして楽しんでいます。

2月18日の今年度最後のALT活動では、年7回の活動の中でビリー先生から教えてもらった果物や乗り物の英単語をゲームをしながら楽しく復習をしました。最後に1年間の感謝を込めてプレゼントを作り、ビリー先生に渡しました。

2月19日は年長組が小学生と一緒に、椎茸栽培学習で椎茸の駒打ちをしました。JAの方に優しく教えていただき、夢中になって取り組んでいました。収穫を楽しみにしています。貴重な体験をありがとうございます。



むらの話題~Topics~



山崎 コト様(八重の平)



祝百寿!

甲斐 末様(南川)

今年度にお2人の方が100歳を迎えられ、藤崎村長がそれぞれに祝状の贈呈とお祝いの言葉をかけられました。心よりお祝い申し上げます。おめでとうございます。



**第22回
諸塙クロスカントリー大会
2025.4.20**

第22回諸塙クロスカントリー大会 令和7年4月20日(日)開催決定!

申込締め切りは、令和7年3月21日(金)までです。村内の小・中学生に限っては、参加費が500円となっています! 村内小中学生は各学校もしくは教育委員会にお申し込みください。(小・中・高校生は、保護者の同意が必要です。)たくさんの方のご参加を心よりお待ちしています!
(諸塙クロスカントリー大会実行委員会(教育委員会内))

☎ 0982-65-0072

競技種目
1km: 小学1~3年生男女 / 一般男女
2km: 小学4~6年生男女 / 中学生男女 / 一般男女
5km: 高校生男女 / 一般男女
10km: 高校生男女 / 一般男女 ※年齢、学年は大会当日の満年齢、新学年とします。

参加費
小・中・高校生 … 1,000円
大学・専門学校生・一般 … 2,000円 ※いずれも昼食・保険料を含みます。

申込方法
■窓口申込 … 申込用紙に必要事項をご記入のうえ、参加費をお振込みください。※別途、手数料がかかります。
■団体申込 … 団体用申込み用紙があります。事務局へお問い合わせください。
■Webエントリー … 記載のQRコードまたは下記URLよりエントリーしてください。※別途、エントリー手数料がかかります。
【Universal Field】 <https://universal-field.com/event/morotsuka-country/>
【RUNNET】 <http://runnet.jp>

問合せ
〒883-1392 宮崎県東臼杵郡諸塙村大字家代2683番地 諸塙村教育委員会内
諸塙クロスカントリー大会事務局
TEL 0982-65-0072 FAX 0982-65-0661

申込締切: 2025年3月21日(金)
※締切後の申込み、大会当日の申込みは受付できません。

諸塙クロスカントリー



■主催:諸塙クロスカントリー大会実行委員会 ■共催:諸塙村/諸塙村教育委員会/諸塙村体育協会/諸塙村スポーツ推進委員協議会/諸塙村自治公館連絡協議会

編集後記

気付けば、あっという間に3月となりました。3月は、諸塙山山開きをはじめ、多くのイベントがありますが、新年度に向けて、仕事を残さないように頑張りたいと思います。

さて、表紙にもありますが、昭和24年(1949年)に創刊された「村報 もろつかい」が今年で900号となりました。900号(76年目)というとてつもない数字に、これまでの多くの担当者の努力や愛読していただいている皆さまのありがたみを感じているところです。1000号に向けて、これからも皆さまに楽しんでいただける村報をお届けします。

