

# もうすぐ 9月号

2025  
No.906

残暑お見舞い申し上げます～涼しさを感じる川内川～

## CONTENTS

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 『きやあ祭2025』開催!.....   | 2     |
| 参議院議員通常選挙を振り返って..... | 4     |
| 国勢調査のお知らせ.....       | 7     |
| お知らせ広場.....          | 8~9   |
| 学校だより.....           | 18~19 |



▲諸塙村  
ホームページ



▲諸塙村  
公式LINEアカウント  
[諸塙村役場]

## ● (株)スーパーホテル様の新入社員研修を実施しました



8月6日から7日にかけて、(株)スーパーホテル様の新入社員10名が諸塙村にて社員研修を受けられました。令和5年から2年ぶりに本村での実地研修を行いました。

研修1日目は、木材加工センター、婦人加工グループ、椎茸生産現場などを見学し、自分たちで作った夕食を囲みながら地域住民と意見交換などを行いました。

2日目は、森林の間伐体験を行い、2日間のまとめとしてグループワークを実施し、村民の営みや優しさに触れたこと、地域コミュニティのあり方や各産業界が抱える問題などについて考えを巡らせていました。彼らの考えを通して、村の新たな魅力や課題に気づかされることが多く、スーパーホテル様と諸塙村両者にとって意義のある研修となりました。

後日、本研修の成果報告会を実施する予定で、スーパーホテル様と村とで協働で取り組む事業などの提言がされることを期待します。

(企画創生課)

## ● 弥勒祐徳氏の個展が開催されました



7月18日から7月29日まで西都市出身の郷土画家、故 弥勒祐徳 氏の個展「諸塙神楽と森の恵みと精霊たち展」がしいたけの館にて開かれ、多くの方にご来場いただきました。

また、諸塙村内の神楽のスケッチを元に描かれた作品2点を諸塙村へご寄贈いただき、弥勒氏のご子息である彌勒 猛 氏より諸塙村長へ目録が贈呈され、諸塙村から感謝状を贈りました。役場2階としいたけの館にそれぞれ1点ずつ展示していますので、お越しの際はゆっくり鑑賞してください。

(諸塙村教育委員会)

## ● ウッドピア諸塙 諸塙木材加工センター原木買取価格表(令和7年9月1日～9月30日分)

【問い合わせ先】☎65-1685

樹種	長	径級	直材	曲材	長	径級	直材	曲材
スギ	3	~7	7,000	7,000	4	~8	本 200	本 200
		8~11	本 240	本 240		9~11	本 350	本 350
		12~13	12,000	12,000		12~13	13,900	12,000
		14	14,800	12,000		14	14,700	11,700
		16	14,800	12,000		16	14,700	11,700
		18	14,300	12,000		18~22	14,300	13,500
		20~22	14,500	12,000		24~28	14,100	13,500
	4	24~28	14,700	12,000		30~34	13,400	12,500
		30~34	12,700	11,400		36~38	12,600	12,300
		36~38	12,500	11,300		40~44	13,600	12,400
		40~48	13,000	11,900		46~48	12,700	12,700
		50~	11,500	11,500		50~	12,600	12,600

スギヒノキ共通 2m材 8,000 3mC材 8,000 4mC材17下 8,000 4mC材18上 9,200 4mC材30上 9,800

## 『ぎやあな祭2025』開催！



9月13日(土)に、「ぎやあな祭2025」を開催します！

ご家族やご友人をお誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

【日時】9月13日(土)16時開会

【場所】諸塙村総合運動公園「ゆう遊プレイランド」野球場  
(雨天時:中央公民館ホール)

【内容】☆魚のつかみ取り大会

☆ステージイベント(小中学校生によるパフォーマンスetc…)

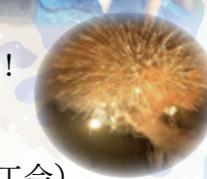
☆豪華賞品が当たる！お楽しみ大抽選会

・浴衣、甚兵衛(和装)を着てご来場いただくと抽選券が+2枚もらえます！

☆会場内では、村内商店・飲食店等が出店予定

☆最後に夏を締めくくる、花火の打ち上げもあります！

(諸塙村商工会)



## ● ~ 困つたら 一人で悩まず 行政相談 ~ 9月から10月は「行政相談月間」です。

総務省では、行政相談制度を広く国民に周知し、利用していただくために、9月から10月までの2か月間を「行政相談月間」と定め、広報活動や相談所の開設を集中的に行います。

国や県、役場などの役所の仕事について、①苦情や困っていることがある、②相談してみたが説明に納得がいかない、③制度や仕組みが分からず、④どこに相談したらよいか分からぬなどの困りごとがありましたら、行政相談委員にご相談ください。

諸塙村では、下記の日程で行政相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

【日時】令和7年10月17日(金) 午前9時～正午

【場所】諸塙村中央公民館 学習室

【行政相談委員】藤田三徳 氏(立岩)



なお、行政相談は、総務省行政相談センター『きくみみ宮崎』でも受け付けています。

相談のある方は、☎0985-24-1100(行政苦情110番)へお電話ください。

問総務省行政相談センター きくみみ宮崎 ☎0985-24-3370

諸塙村役場 総務政策課 ☎65-1112

## ● 「触れて学ぶ ふるさとの遺跡再発見」移動展示会の開催について

宮崎県埋蔵文化財センター主催で、県内各地を会場として、その市町村で出土した遺物の展示と体験講座を開催します。

今年は諸塙村での開催となり、郷土の歴史や文化を学ぶ良い機会ですので、是非会場に足を運んでみてください。

(教育委員会)

### 【移動展示会】

・会場:諸塙村中央公民館

・期間:令和7年10月1日(水)～10月23日(木)

・時間:9:00～17:00(土・日曜は9:00～16:00)

・休館日:令和7年10月12日(日)

・入場料:無料

### 【体験講座(古代の土器や石器に触れる体験等)】

・会場:諸塙村中央公民館

・期日:令和7年10月18日(土)

・時間:① 10:00～12:00

② 13:00～15:00

・受講料:無料





## 令和7年度 小学6年生国内研修

7月29日から8月1日の3泊4日の日程で、村内小学6年生(8名)を対象とした国内研修を実施しました。北海道では、全日本玉入れ協会のある和寒町の小学6年生と玉入れやモルックで交流しました。他にも、エスコンフィールドでの野球観戦や、旭山動物園、サケのふるさと千歳水族館を見学しました。東京都では、スカイツリーの見学や、諸塙村の食材を使ったスープを提供するスープストック東京の取組を聞き、朝食をいただきました。また、東京大学の学生に学校内を案内してもらい、座談会形式で交流も行いました。この4日間で、遠く離れた所にも諸塙とたくさん深い関わりがあることを学び、村のよさを改めて見つめる良い機会になりました。  
(教育委員会)



## 「昭和100年」関連施策について



令和8年(2026年)に、昭和元年(1926年)から起算して満100年を迎えます。これを契機に昭和を顧み、将来に思いを致することは大変意義深いと考えることから、政府では、①「昭和の躍動や体験を発掘し、次世代に伝承していくための施策」、②「昭和を顧み、昭和に学び、未来を切り拓いていくための施策」、③「昭和100年」の機運を盛り上げるための施策」の3つを柱として、「昭和100年」関連施策を推進しているところです。地方公共団体や民間主体も含めて、全国各地で、「昭和100年」に関連する多様な取組が推進されるよう、ポータルサイト・SNSによる情報発信を通じて、「昭和100年」の機運を盛り上げていきます。

詳しくは以下のホームページを御覧下さい。

<https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/showa100nen/portal/index.html>



## 参議院議員通常選挙を振り返って

国政を左右する参議院議員通常選挙は、村民の皆様のご理解とご協力のおかげで無事終了いたしました。投票率は87.28%で、90%には届きませんでしたが、前回令和4年の参院選の85.86%を1.42ポイント上回りました。皆さんそれぞれの思いを込めた投票だったことと思いますので、その結果についてご報告いたします。

まず、投票状況についてですが、以下の表のとおりです。

地区名	当日有権者数(人)	投票者数合計(人)	内訳			投票率(%)
			当日	期日前	不在者	
荒 谷	55	51	11	40	0	92.73
南 川	112	97	50	46	1	86.61
家 代	136	120	50	69	1	88.24
黒 葛 原	44	39	26	13	0	88.64
川 の 口	61	57	27	29	1	93.44
塚 原	142	125	45	79	1	88.03
滝 の 下・諸塙	226	198	39	155	4	87.61
松 の 平	88	62	15	45	2	70.45
穂 白 尾	15	12	8	4	0	80.00
七 ツ 山	64	60	37	22	1	93.75
川 内	33	29	12	17	0	87.88
小 原 井・八 重 の 平	115	101	68	32	1	87.83
飯 干	59	52	41	10	1	88.14
立 岩	69	61	32	29	0	88.41
合 計	1,219	1,064	461	590	13	87.28

当日投票者数に対する割合(%)	43.3	55.5	1.2
-----------------	------	------	-----

※不在者投票…村外に居住しているが住所登録が諸塙村にある方の投票

投票率90%を超えた公民館が3つあります。最も高かったのが七ツ山で93.75%。次いで川の口93.44%、荒谷92.73%と続きます。また、全体の55.5%の人が役場で行われた期日前投票を利用しています。次に、開票結果については下表のとおりです。

### 県選出議員選挙

投票総数	1,064
有効投票数	1,057
無効投票数	7

北川 哲平	16
しげい くにあき	79
山内 かなこ	223
ながみね 誠	739
計	1,057

### 比例代表選出議員選挙

投票総数	1,064
有効投票数	1,029
無効投票数	35



自由民主党	635	日本保守党	10
立憲民主党	80.03	日本誠真会	10
参政党	68	日本共産党	9
国民民主党	58.97	NHK 党	7
公明党	57	チームみらい	6
れいわ新選組	41	無所属連合	3
日本維新の会	27	再生の道	2
社会民主党	15	日本改革党	0
計 1,029			

無効票が、県選出で7票、比例で35票ありました。比例で立憲民主党と国民民主党の得票数に端数があるのは、同じ略称で記載された票が按分されたからです。

期日前投票、当日の投開票の立会人を勤めていた方々に御礼を申し上げまして、報告とさせていただきます。  
(諸塙村選挙管理委員会 ☎0982-65-1112)

## 国勢調査のお知らせ 5年に1度の『国勢調査』が全国で一斉に行われます

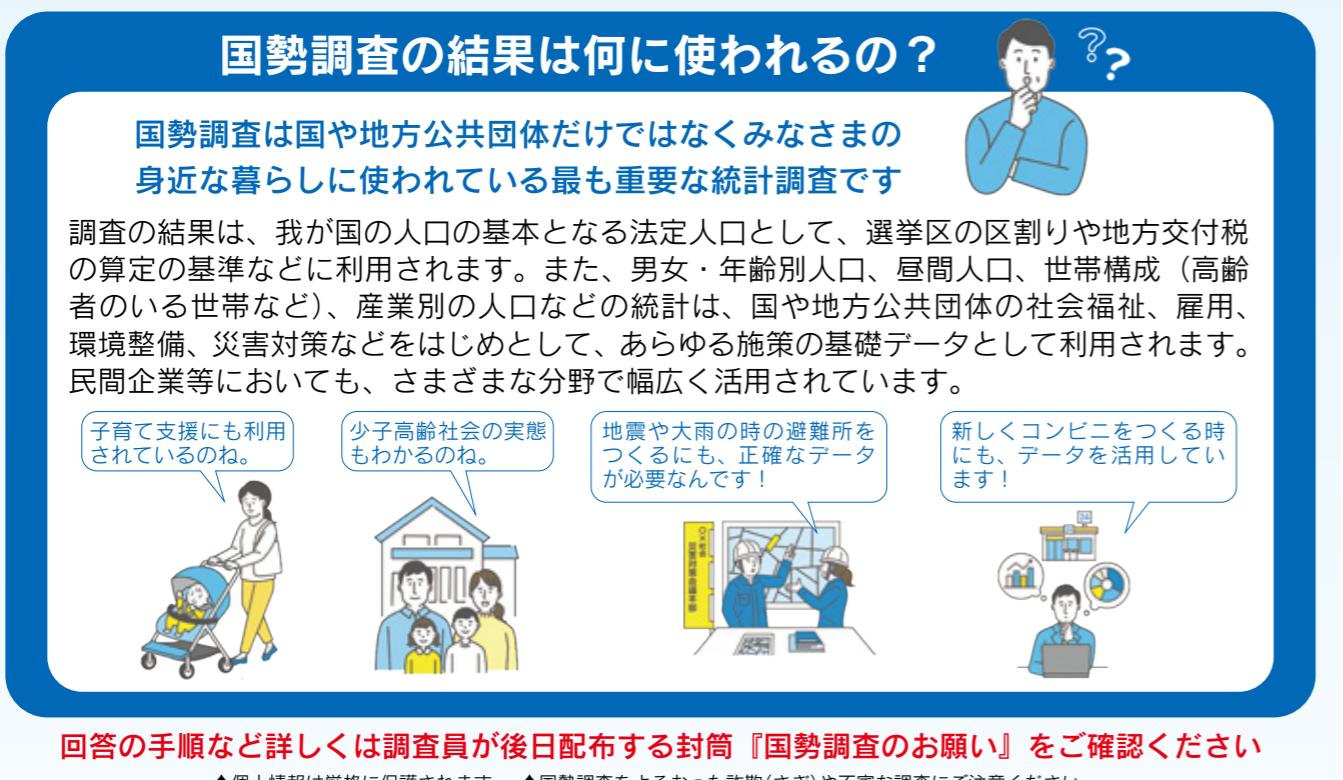
国勢調査は 統計法という法律に基づき 日本に住んでいるすべての人・世帯(外国の方を含む)に回答の義務がある大切な調査です。必ずご回答ください。



## 国勢調査の結果は何に使われるの？

国勢調査は国や地方公共団体だけではなくみなさまの身近な暮らしに使われている最も重要な統計調査です

調査の結果は、我が国の人団の基本となる法定人口として、選挙区の区割りや地方交付税の算定の基準などに利用されます。また、男女・年齢別人口、昼間人口、世帯構成（高齢者のいる世帯など）、産業別の人団などの統計は、国や地方公共団体の社会福祉、雇用、環境整備、災害対策などをはじめとして、あらゆる施策の基礎データとして利用されます。民間企業等においても、さまざまな分野で幅広く活用されています。



「こんにちは、ふるさと協力隊です!!」

緑のふるさと協力隊 第32期隊員 仲山 真央

諸塚村に来て6ヶ月目に突入しました。8月は夏の青々とした空と山の緑が映え、そこにミンミニゼミの鳴き声が加わり「THE日本の夏」を感じた毎日でした。この1ヶ月はミニトマト・ホオズキ・道切り・消防操法大会・子牛セリ市・黒岳会のお手伝いをし、味噌とこんにゃく作り・牛の出産立会・鰻獲り・蜂獲り見学・荒谷小バレーラ会にも参加させていただきました。

ミニトマトは主に収穫作業をしました。4月の畠作りからお手伝いをさせていただいていたので、もう収穫時期なのかと感慨深かったです。

子牛セリ市では牛のバラッキングと牛引きをさせていただきました。牛引きは蹴られないようにしつつも牛をコントロールするのが難しかったです。牛の出産では母牛の子牛への行動を見て母性の凄さを感じました。

鰻獲りは手取り足取り教えていただき、3匹を獲ることが出来て驚きました。数分間、自分の家から車を走らせれば鰻を

獲れる川があるなんて改めて自然豊かな環境だなと思ひます。

今までの夏の思い出はセミ捕りくらいでしたが、皆さんからいろんな経験をさせていただき、夏らしさを凝縮した1ヶ月を過ごすことが出来ました。9月からもよろしくお願ひします。

(産業戦略課より)

椎茸菌が流れてしまつたホダ木と残つているホダ木を分別し、残つているホダ木を有効活用するためにも積極的に古ホダ管理を行いましょう。また今年のような酷暑の年は、お盆過ぎ（9月中下旬）にオオボタンタケ等の悪性害菌が一気に発生してくる可能性もあるので注意が必要です。

①ホダ場管理

暗いホダ場はシイタケの芽切に必要な温度変化が小さく、発生に影響します。特にヒノキ、スギ林のホダ場は枝打ち等で明るい環境にすることが大切です。

②古ホダ管理

今年は雨が多く過剰な水分を含む古ホダ木が多いと予想されますので、ホダ木の余分な水分を抜き菌糸に活力を与え今後の発生に備えるため、以下の管理を積極的に行いましょう。

★古ホダ整理・天地返し・ホダ回し

●9月下旬頃までに終了。

※作業を行う際にホダ木の裏側が表に出るようを行うと更に効果的です。

【森産業】

今年は台風の到来が少なく伏せ込み場環境にはさほど影響が無いと思いますが、今後は台風等の影響で笠木が少なくなることも考えられます。台風通過後や残暑の影響も考え伏せ込み場の見回り確認をお願いします。

伏せ込み場の確認作業

伏せ込み後は農繁期に入るため農作業に迎われてしまい伏せ込み場に足を運ぶ回数が減っていると思われます。時間が経過して笠木の厚みが薄くなっている可能性があるので、ホダ木に直接日が当たつてないか確認し、直射が当たりそうな場合には笠木の補充を行ってください。ホダ木は高温や直射に弱いので、ホダ木を守るためにも確認をお願いします。笠木量の目安としては笠木を密に掛け過ぎず、雨が通り抜け木漏れ日が入る程度が理想です。また、伏せ込み場の環境を見る事で、雑草の繁茂による高温多湿状態や害菌発生の有無も確認することができます。確認後にオオボタントケやラクテア等の害菌が発生していた場合には、伏せ込み場から持ち出して害菌が広がることを防いでください。また草木の繁茂がひどい場合にも除草して通風を良くして環境の改善を行つてください。

・ホダ場の管理作業

ホダ起こしの時期が近づいて来ます。古いホダ木の整理をすることで入れ木場所が確保できると同時に、ホダ木を立てる準備も行えます。その際に天地表裏返しを行う事で水分を置換させて発生準備にも備えることができます。気温が20℃を切る頃までを目安に終わらせてください。

ただ残暑が厳しく、農作業等も影響してホダ木整理や天地返しが行えないことも考えられます。

作業が困難な場合には、無理せず涼しくなる頃を目途に発生操作を兼ねたホダ木整理と天地返しを行うことも効果的です。

これからもまだまだ暑い日が続きます。無理をしないようにして作業を行つてください。

# 産業情報のコーナー

## ●ホダ木の状況 「日本きのこセンター」 9月の椎茸栽培





## 考え方！一般廃棄物最終処分場（シリーズ④） 本格調査に伴う測量調査について

日向市、門川町、美郷町、諸塙村、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ており、今回は建設を前提に現在実施している本格調査の内の一つである「測量調査」についてお知らせします。

### 「測量調査」の概要

#### 内 容

##### 1. 测量調査の目的について

測量調査は、一般的に対象の土地の形状、大きさ、高さ、位置関係などを詳細に調査し、記録・図化することを目的としており、今回の用地測量では、土地等の権利者及び境界、面積を明らかにし、用地取得に必要な情報を取得することを目的としています。

なお、調査実施内容については、作業計画作成、現地踏査、資料調査等をはじめ、復元測量、境界確認、用地境界仮杭の設置や用地幅杭設置測量等を実施し、土地の調書を作成します。ただし、分筆を要する土地については用地実測図や平面図を基に地積測量図を別途作成する必要があります。

##### 2. 調査の主な実施内容について

- ・現地踏査：用地測量にあたっては、はじめに現地踏査を行い、地形、土地の利用状況、植生、既知点（※1）の異常の有無、その他の現地の状況等を調査する。
- ・資料調査：測量区域を管轄する法務局において、地図及び公図、土地の登記記録、地積測量図等の資料調査を行う。
- ・復元測量：境界確認に先立ち、地籍図に基づき境界杭の位置を確認し、亡失がある場合は木杭または金属鉢で復元を行う。
- ・土地境界立会確認書作成：境界確認が完了し、境界に異議がない場合は、土地境界立会確認書を作成し、立会関係権利者全員に確認したことの署名・捺印を求める。
- ・土地調書作成：法務局にある登記事項証明書及び用地実測図原図等の作成した成果に基づき、土地に関する調書を作成する。



◎測量調査に関する写真例

◀平地における  
測量調査



▶山間部における  
測量調査



※1 既知点：測量において座標や標高などの位置情報が既に確定している点。

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。



## 9月21日は『世界アルツハイマーの日』です

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーの日」と宣言し、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的として、毎年認知症の啓発を実施しています。

日本でも2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

認知症月間に合わせ、諸塙村認知症初期集中支援チームの活動として、認知症に関する図書の展示コーナーを、診療所横ふれあいタクシー待合所に設置します。期間は令和7年9月16日～9月26日までです。お気軽にご利用いただき、ご意見などをお寄せいただけます。この機会に、少しだけ認知症について考える時間を持つてみるのはいかがでしょうか。

お問合せ、ご意見などは住民生活課までお願いします。（☎65-1119）



（住民生活課）

## 令和7年度自衛官等採用試験日程

# 国家を守る、 公務員。



## 陸海空自衛官

種目	受験資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生 (陸・海・空)	18歳以上33歳未満の者 ※32歳の者は、採用予定月の末日現在33歳に達していない者	【第3回】7/1～9/4 【第4回】9/5～11/14 【第5回】11/15～1/13 【第6回】令和8年1/14～2/10	【第3回】(WEB試験)9/17～9/20 【第4回】(WEB試験)11/22～11/24 【第5回】(WEB試験) 令和8年1/17～1/19 【第6回】(WEB試験) 令和8年2/14～2/16 ※口述試験及び身体検査の日程については、各募集案内所等へお問合せ下さい。
一般曹候補生 (陸・海・空)	18歳以上33歳未満の者 ※32歳の者は、採用予定月の末日現在33歳に達していない者	【第2回】7/1～9/2 【第3回】※9/16～11/21 ※第1回、第2回で採用予定数を満たした場合、実施しない可能性があります。	【第2回】1次(WEB試験)9/17～9/20 2次10/13～10/15 10/19～10/21 【第3回】1次(WEB試験)11/29～12/1 2次 令和8年1/9～1/10 上記日程のうち、いずれか1日を指定します。 詳しくは、各募集案内所等へお問合せ下さい。
航空学生 (海・空)	(海) 18歳以上23歳未満の者 (空) 18歳以上24歳未満の者	7/1～8/29	1次:9/20・9/27 2次:10/16～10/23 上記の間の指定された日 3次:(海) 11/21～12/17 (空) 11/15～12/18 上記の間の指定された日

※日程等は変更になる場合もあります。その他の種目の試験日程は宮崎地方協力本部HPに掲載しています。

（採用試験等 質問お問合せ先）日向市鶴町2丁目136番地 ☎0982-52-6914



もろつか診療所だより その 99 桐村 泰廣先生  
健康づくりのため「運動」をしましょう

身体活動・運動量の多い人は、少ない人と比較して、総死亡率が低く、循環器病、2型糖尿病、がん、うつ病、認知症などの発症リスクが低いことが報告されています。

WHOは全世界における死亡に対する危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体活動・運動の不足を第4位に位置づけています。

運動をすることで、循環器病、2型糖尿病、がんが予防され、うつや不安の症状が軽減されるとともに、思考力、学習力、幸福感を高められるとされています。

運動療法には、有酸素運動、無酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングなどがあります。

お勧めは、ウォーキングや体操などの有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングです。以下の表は、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(厚生労働省)」から抜粋したもの。

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む  
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者 <sup>※1</sup>	身体活動	座位行動	
高齢者	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メツツ以上の強度の)</p> <p><b>身体活動を1日40分以上</b> (1日約6,000歩以上) (=週15メツツ・時以上)</p>	<p><b>運動</b></p> <p>有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング<sup>※2</sup>を週2~3日】</p>	<p>座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)</p>
成人	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メツツ以上の強度の)</p> <p><b>身体活動を1日60分以上</b> (1日約8,000歩以上) (=週23メツツ・時以上)</p>	<p><b>運動</b></p> <p>息が弾み汗をかく程度以上の (3メツツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (=週4メツツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】</p>	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	<p>(参考)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中強度以上(3メツツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う</li> <li>高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う</li> <li>身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム<sup>※3</sup>を減らす。</li> </ul>		

20年前まで、心筋梗塞にかかった人は心臓に負担をかけないよう動かないことが治療の基本でした。しかし今では、心臓リハビリテーションというのがあるように、特別な合併症がない限り、むしろ、体を動かすことを勧めます。心筋梗塞による心機能低下で動けなかつた方が、有酸素運動を一生懸命継続し、第2の心臓といわれる「ふくらはぎ」を鍛えることで、以前のように畠仕事ができるようになった方がおられます。また、透析患者も日常生活で積極的に運動療法を取り入れるよう勧められています。現在、透析に4~5時間かかります。その間ベッド上の簡単な運動がその人の予後を高めるといわれ、透析中にも運動をするよう指導されています。日常、診療をしていて特に思うことは、有酸素運動や筋トレ、ストレッチを定期的に入っている方は、薬を1剤服用する以上の効果があると感じています。気持ちが落ち込んだ時や不眠症で悩んでいるときなど、たとえ10分間でも散歩をしたり、朝のラジオ体操をするだけでも元気が出でます。健康づくりのためぜひ「運動」を日常生活に取り入れていきましょう。

石元大稀の  
諸塙村地域おこし協力隊通信 No.16



まいど！今年は蚊が少ないと聞きましたが私はなぜか噛まれまくりです。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

雑草の元気が良くあちらこちらで草刈りが行っています。私も地元の除草作業や自身の畠の手入れなど数多く刈払機を握りましたが、その合間を見て面づくりや竹垣づくりを進めています。草刈りにしても面打ちにしても、刃の切れ味が肝要と言います。実際に手を動かす中で言葉の意味を痛感しますが、刃と心を通わすのは容易でなく…。口説き落とす、いや研ぎ狂おうと思います。厳しい暑さもここから落ち着くと信じ乗り切りましょ！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.10

ロントロン夜市」に出店させていただいたり、薪の製造を本格的にスタートさせたりと、お陰様で充実した毎日を過ごしております！

諸塙に来て早くも1年。改めて振り返ってみると、様々な局面で多くの方々に支えていただき、少しづつ成長できていることを心から感謝いたします。

また、今年4月に地域おこし協力隊に加入した(旧姓)柴田柚香さんと8月5日の良日に入籍をし、公私のパートナーとなっていました。

今後の活動においても、村への貢献となる取組を考え実践して参りますので、皆様引き続きご指導の程よろしくお願ひいたします！



YouTube Instagram facebook  
QRコード QRコード QRコード  
RONBOY ART @ロン・ムラカミ @ロン・ムラカミ

村上柚香の  
諸塙村地域おこし協力隊通信 No.4

皆様いつもありがとうございます！今月から村上になりました！8月も新作の木工アクセサリーを作りました。今月から木工アクセサリーをpacha inti(パチャ・インティ)の屋号で作ることにしました。ペルーの先住民族の言葉・ケチュア語で、pachaは大地、intiは太陽の意味です。大地と太陽のエネルギーをたくさん吸収した諸塙の木を使って今後もアクセサリーを作っていくうと思います。Instagramのアカウントも作ったので、良ければフォローお願ひします。

精麻アクセサリーは今まで通り、太地工房の屋号で作っていこうと思います。引き続きどうぞよろしくお願ひいたします(^^♪



太地工房 Instagram  
QRコード  
パチャ・インティ Instagram  
QRコード

首藤佑介の  
諸塙村地域おこし協力隊通信 No.4



どうも皆さん、こんにちは！8月は暑かったです、皆さんは大丈夫でしたか？私は大丈夫だったんですが、残念なことに鹿の皮は少し暑さにやられてしまったようで…。また1からとまでは行きませんが、少し後退してしまいました。

けど9月になれば少しは暑さも和らぎ、過ごしやすい日になってくれるでしょう！太陽さん、信じてますよ！？

まだまだ鹿も猪も元気に走り回っているので、私も負けていらっしゃません！9月の旬の食材を食べながら、しっかりやっていきまますよ！では！

## ○新型コロナウイルス予防接種費用助成について

対象者	対象医療機関	個人負担金
○ 65歳以上の方	諸塚診療所	3,000円
○ 60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の疾患で身障手帳1級に該当する方	日向東臼杵郡医師会加盟医療機関	3,000円
	宮崎県医師会加盟医療機関	3,000円

※病院窓口で助成額を差し引いた自己負担額のみ請求しますので、役場での手続きは不要です。  
※64歳以下の方については任意予防接種となりますので、村内外問わず医療機関で接種した場合の費用助成はありません。

## ○インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種予約受付について

予防接種予約受付期間 9月2日(火)～9月19日(金)(厳守をお願いします)

予防接種予約方法 諸塚診療所窓口及び電話で申し込みを受付

予防接種予約受付時間 平日：午前8時30分～午後5時

※ 土日、夜間の問い合わせは救急対応に支障が出ることがありますのでご遠慮ください。  
※ 予約人数に合わせてワクチンを確保しますので、都合で接種できない場合など、必ず連絡をいただきますようご協力をよろしくお願いします。

問【諸塚診療所 ☎ 65-0140】

## 9月は「食生活改善普及運動月間」です。

これは、食生活の改善を図るために厚生労働省が定めたものです。今年度は「まずは毎日、あと一皿ずつの野菜と果物をプラス」を基本テーマとし、下記の取り組みを目標としています。



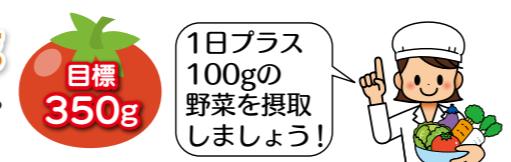
★毎日プラス1皿の野菜 ★毎日の暮らしに果物を ★バランスの良い食事

★おいしく減塩まずは1日マイナス2g ★毎日の暮らしwithミルク

からだに必要な栄養をバランスよくとるために、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。この機会に、あなたの食生活を見直してみませんか？

### 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。



### 秋野菜の中華炒め 2人分: 183kcal 食塩相当量1.2g 野菜量110g

さつまいも…1/3個(60g)	みりん……………大さじ1(18g)	ねぎ………1本(10g)
れんこん…1/2個(100g)	酢……………大さじ1(15g)	白ごま…おこのみで
生キクラゲ…………50g	濃い口しょうゆ……大さじ1/2(9g)	★冷めてもおいしいので、
片栗粉………大さじ1(9g)	オイスターソース…大さじ1/2(9g)	おべんとうにもおすすめです。
油……………大さじ1(12g)	おろし生姜……………2cm	

#### 作り方

- ①さつまいもは、皮のまま5mm厚さに切る。れんこんは、皮をむき、5mmの厚さの半月切りにする。キクラゲは一口大に切る。
- ②①をポリ袋に入れ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を入れ、②を焼き色がつくまで焼き、まぜておいた調味料を加え炒め合わせ、ねぎ、ごまをちらす。



～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～

### ○9月の行事予定

○ 肺がん検診 2日(火)・25日(木)中央公民館 ○ 献血 11日(木)中央公民館

### ○自殺予防週間電話相談

9月10日から9月16日は自殺予防週間です

「生きることがつらい」と悩んでおられる方やその家族の方、大切な方を自死で亡くされた方、ひとりで悩まないで誰かに話してみませんか。通常の自殺防止電話に加え、下記の日時に電話相談を実施します。

日時：9月8日(月)～12日(金) 午前9時～午後8時まで

NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター相談電話 ☎ 0985-77-9090

この期間は、周囲の方も意識して、気になる方にお声をかけてみませんか。

### ○季節性インフルエンザ、新型コロナ予防接種が始まります！

### ○インフルエンザ予防接種について

インフルエンザ予防の基本は、ワクチン接種とこまめな手洗い・咳エチケットです。インフルエンザ予防接種の目的は「ウイルスに感染しても発病を抑える」と、「発症しても重症化させない」ことにあります。65歳以上の健康な高齢者については約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があると言われています。インフルエンザの発病や重症化を防ぎ、また毎年ウイルスの型を変えて流行することが予測されますので、流行期に備えて接種されることをお勧めします。

#### ★インフルエンザ予防接種費用助成について★

予防接種の助成を受けることができる医療機関

\*点鼻ワクチン以外は皮下注射

対象者	対象医療機関	個人負担金
○ 65歳以上の方	諸塚診療所	1,000円
○ 60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の疾患で身障手帳1級に該当する方	日向東臼杵郡医師会加盟医療機関	1,200円
	宮崎県医師会加盟医療機関	1,200円
○ 上記に該当しない、1～64歳の方	諸塚診療所	1,000円
○ 2～19歳未満(点鼻ワクチン)		

2～19歳未満の方には、昨年度から鼻にスプレーするタイプのインフルエンザ点鼻ワクチン「フルミスト」も使用されるようになりました。鼻の粘膜に直接免疫をつけるので感染予防効果は高いとされています。皮下注射か点鼻ワクチンのどちらかを決めて接種するようにしましょう。

※64歳以下の方が村外医療機関で接種した場合、費用助成はありません。

### ○新型コロナウイルス予防接種について～感染予防、重症化予防のために～

昨年度から新型コロナウイルス予防接種については、個人の重症化予防を目的として定期接種を実施するようになりました。ワクチン接種の効果として、重症化予防の効果が期待されています。

令和5年5月から5類感染症となりましたが、現在も季節を問わず感染者が増えることもあります。感染対策の継続は重要です。高齢者や基礎疾患のある方が感染すると重症化する恐れがあることを念頭に置き、基本的な感染予防対策「マスクの着用を含めた咳エチケット」「手洗い(手指消毒)」「換気」を心掛け、必要時に予防接種を受けることをお勧めします。

## 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	7,000	4	8下	本 200
	8~11	本 240		9~11	本 350
	12~13	12,000		12~13	13,900
	14	14,800		14	14,700
	16	14,800		16	14,700
	18	14,300		18~22	14,300
	20~22	14,500		24~28	14,100
	24~28	14,700		30~34	13,400
	30~34	12,700		36~38	12,600
	14	12,000		12~13	12,000
	16	12,000		14~16	11,700
	18	12,000		18~22	13,500
	20~22	12,000		24~28	13,500
	24~28	12,000		30~34	12,500
	30~34	11,400		36~38	12,300
6	18~22	—			

樹種等	大曲C材を除く単価	平均単価(一般材)
スギ	13,227	11,956
ヒノキ	20,371	17,237



村の人口 \* ( ) は先月比  
令和7年8月1日現在  
男 631 (+1)  
女 627 (-4)  
計 1,258 (-3)  
世帯数 568 (-3)

### 結婚おめでとう

村上 龍太さん	滝の下	柴田 柚香さん	滝の下
旭 亜純さん	諸塙	中矢 悠太さん	五ヶ瀬町

### おくやみ

甲斐 辰江さん	73歳	松の平
藤本 和生さん	94歳	川内

### 善意をありがとう

香典返し寄附金	飯干 義輝様	日向市
	右田 岩吉様	諸塙

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8月20日市況より

長級	径級	中値	長級	径級	中値
3	8~11	7,000	4	9~11	9,000
	12~13	8,500		12~13	20,000
	14	12,000		14	23,000
	16~18	16,000		16~18	24,000
	20~22	17,800		20~22	21,900
	24~28	17,600		24~28	20,800
	14~16	12,000		12~13	14,000
	18~22	14,600		14	21,900
	24~28	15,000		16~18	21,300
				20~22	19,600
				24~28	19,300

(市況)スギ市況は、全体的に横ばい相場で推移しました。3mが不足しております。末口16~22cmは3m直材を優先して採材をお願いします。ヒノキは応札はあるものの、保合にて推移しました。虫害が出てきております。玉切り後は早目の出荷をお願いします。

\*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。最近、長さ切れが多くなっていますので、売上に影響します。ご注意下さい。

\*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(9月分)

日	曜	行 事	場 所	時 間	期 間
2	火	肺がん検診	中央公民館	9:00~	
5	金	メンタルヘルス相談	中央公民館	9:00~	
6	土	もろっこサークル	宮崎市		
10	水	第3回定例議会	役場	10:00~	~22日
		登記相談	役場	10:00~	
		9月期子牛郡共進会	延岡家畜市場	9:00~	
11	木	献血	中央公民館	11:30~	
12	金	明大本所ゼミ・大阪公立大松本ゼミ 現地調査	村内	8:00~	~15日
		東大FS生来村	村内	15:00~	~15日
13	土	ぎやあな祭2025	野球場	16:00~	
14	日	敬老会(廟川、源原、七ツ山、川内、八重の平、斎干公民館)			
15	月	敬老の日			
16	火	公民館長会	中央公民館	15:00~	
19	金	さんきん販売会	宮崎市	10:00~	
		宮大IS生報告会	役場		
21	日	第2回職員採用統一試験	役場	7:30~	
22	月	9月期子牛セリ市	延岡家畜市場	9:30~	~23日
		定例議会(最終日)	役場	10:00~	
23	火	秋分の日			
		せせらぎの里敬老会	せせらぎの里	10:30~	
		例月出納検査	役場	9:00~	
24	水	宮大エコゼミ	村内	9:00~	~25日
		無料法律相談	中央公民館	13:30~	
25	木	戦没者追悼献花式	中央公民館	9:00~	
		肺がん検診	中央公民館	9:00~	
26	金	国道503号整備促進総決起大会	中央公民館	15:00~	
28	日	荒谷小運動会	荒谷小学校	8:45~	
30	火	国保税納期			

## 9月 中央公民館図書だより

「灯下親しむべき候」というのは、「読書をするのにふさわしい秋の季節」という意味で、手紙の書き出しなどに用いる言葉です。「折々の遊ぶいとまはある人の いとまなしとて書(ふみ)よまぬかな」(本居宣長)これは、遊ぶ暇がある人も時間がないと言って本を読まないものだという意味だそうです。昔も 今と同じことが言われていたようです。

中央公民館 ○ 平日…午前9時~午後5時30分  
開館時間 △ 第2・4土曜日…午前9時~午後4時

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

### 〈新刊図書のご案内〉

図書名	著者	出版社
腎臓病「食べて良いもの・控えたいもの」大全	富野康己	Gakken
一日ひとつ、疲れが消える おいしい漢方365	久保奈穂実	世界文化社
からだ思いの藤井弁当ワンパターンで健康的!	藤井恵	Gakken
いやな気分よ、さようなら 自分で学ぶ「抑うつ」克服法	デーヴィット・D.バーンズ	星和書店
小川糸さんの春夏秋冬を味わうシンプルな暮らし	小川糸	扶桑社
歩くという哲学	フレデリック・グロ	朝日新聞出版
それいけ! 平安部	宮島未奈	小学館
高収入だけど超ブラックなファーム勤めの外資系コンサルタントが明かす不動産投資	TAKA	アーク出版
謎の香りはパン屋から	土屋うさぎ	宝島社
姥玉みつ	西條奈加	潮出版社
だいたいしあわせ	阿川佐和子	晶文社



## いのちの教育週間・福祉学習・小中合同あいさつ運動

7月第1週の「宮崎県いのちの教育週間」に合わせて、本校では「SOSの出し方」に関する学習を全学年で実施しました。悩みや不安・ストレスを抱えたときにどのように対処すればよいかなど、各学年の実態に応じたテーマで授業を行いました。生徒たちは互いの意見を参考にしながら、自分のとるべき行動について考えていました。

15日(火)、「諸塙あいさつの日」に合わせ、荒谷小学校の児童と合同で朝のあいさつ運動を実施しました。荒谷小学校の児童、先生方、保護者の皆様が来校され、中学生と一緒に正門前であいさつ運動を行っていただきました。中学生も普段とは違う雰囲気の中で、小学生の手本になろうと、大きな声であいさつしていました。元気なあいさつの飛び交う清々しい朝のスタートとなりました。

3年生は、チトセホームの協力をいただき、総合的な学習の時間に福祉学習を実施しました。この授業では、誰もが暮らしやすい家づくりというテーマで講師からの説明を聞き、実際に家の間取りなどを考えていました。ここで学んだことが新たな視点となって、これから学習に生かされていくことと思います。



▲「SOSの出し方」授業



▲3年生 福祉学習



▲小中合同あいさつ運動



## ☆水遊び、楽みました☆

今年の夏も天気の良い日には、毎日プールで遊びを楽しみました。水が大好きなお友だちは、顔に水がかかっても平気です。ワニさん歩きをしたり、水鉄砲で遊んだり、金魚すくいをしたりしました。園庭でも水遊びをしました。砂を掘って川を作ったり、水をためてプールを作ったり、泥だらけになりながら楽しい時間を過ごしました。



## ☆スイカの解体ショーがありました☆

夏恒例のスイカの解体ショー。大きなスイカを触って感触を確かめた後、給食の先生に切ってもらいました。真っ赤なスイカが見えると「わあ～」と歓声を上げていた子どもたち。「おいしいね～」と言いながら何個もおかわりをして食べていました。



## がんばれ!諸塙の子どもたち! ~子どもはもろつかの宝物~



### いのちのはなし

今年の7月は、記録的な猛暑となりましたが、子ども達は、元気に過ごしました。5・6年生は、2日(水)「ワン&オンライン宮崎いのちの会」上杉様を講師に迎え、「いのちの教育」講話をききました。自分のいのちがどう受け継がれ、どのような意味をもつのか、など熱心な講義内容に子供たちも真剣な眼差しで聞き入っていました。1～4年生は、16日(木)、みやざき動物愛護センター職員2名による講話でした。自分の心音を聴き、びっくりすると同時に生きていることを実感していました。

たった一つしか無い「自分のいのち」「ひとのいのち」。大切にうけつぎ、大事に扱いたいものです。



▲真剣に聞き入る(5・6年)



▲心音に集中する(3・4年)



### 水泳の授業を無事終えることができました!

7月22日(火)に最後の水泳の授業となる納会をしました。記録会や自由時間、最後には実践を意識した着衣泳にも挑戦し、泳ぎにくさを実際に体験することができました。昨年5m程度しか泳げなかった児童が25m泳げるようになったり、泳ぎのフォームが美しくなりスピードが増したりと子どもの成長には今年も驚きと感動を覚えました。今年も充実した楽しい水泳の時間になったようです。



### 諸塙中にあいさつ運動に行ってきました!

7月15日(火)の諸塙あいさつの日に合わせて、諸塙中学校まで荒谷小児童10名があいさつ運動に諸塙中学校まで行ってきました。中学生の礼儀正しい元気なあいさつも見て、荒小10名も良い刺激になったようです。あいさつの大切さを改めて感じる機会となりました。諸塙中学校の皆様ありがとうございました。



# むらの話題～Topics～

## もろっこゼミナール&若者の集い



8月9日～8月11日にもろっこゼミナールと若者のつどいを中央公民館で実施しました。

もろっこゼミナールは、諸塙中学校の生徒が本村出身の高校生以上の方から勉強を教えてもらったり、交流を深めたりすることにより、将来への希望を抱き、目標をもつことを期待して行っています。

参加した中学生や高校生、大学生からは、勉強に集中できる環境であった、教えることで学びの再確認が出来た等の声がありました。



また、11日は、もろっこゼミナールに引き続き、若者の集いを実施しました。講師として、デザイナー、iihiCOFFEEの甲斐昭兵氏に、コーヒー淹れの体験活動とこれまでの経験から若者に今後期待することとして講話をいただきました。講話後に、コーヒーを飲みながら、自身の不安や悩みなど、座談会形式で対話を深めました。将来について不安を抱く子ども達にとって、身近な大人の先輩の言葉は、今後の道標になったようです。(教育委員会)

### 編集後記

まだまだ暑い日が続きます。子どもの頃は、夏が大好きで外を遊び回っていましたが、今は、家の中が大好きになっています…今は、昔と比べると暑くなりすぎて、子どもたちは外で遊ぶのも難しいだらうなとしみじみ感じます。

さて、8月、9月はインターンや調査などで、多くの大学生が来村し、村内各所を訪れます。村民の皆さんにお世話になると思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



東日本森林監査委員会  
のマーク