



## 第74回 諸塚村民文化祭開催!



11月16日(日)に第74回諸塚村民文化祭が開催されました。

当日は、最高の晴天に恵まれ、約4,000人の来場者を迎えることができました。

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力作を展示しました。

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、ステージは諸塚村公式マスコットキャラクター「もろっぴい」の初披露やバンド演奏や歌、ダンスなどで会場を賑わせました。

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三山ひろしさんのステージでした。力強い歌声が会場に響き渡り、会場は大盛況でした。

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)



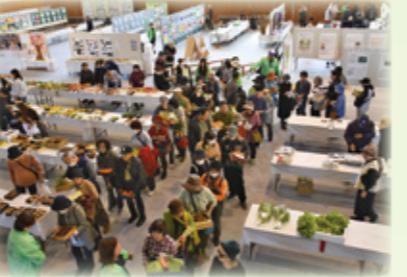
▲多くの来場者で大盛況



▲村民体育館での展示



▲公民館コーナーも賑わいました！



▲大盛況！産業共進会の出品物即売会



▲ふるさとバス到着！皆さんお帰りなさい！



▲宮崎・日向・延岡各村人会の  
皆さまのごあいさつ



▲諸塚民謡会の民謡の披露



▲いつまでも元気で！～スポーツ功労賞～



▲入賞おめでとう！～スポーツ賞～



▲諸塚駄賃つけ唄  
(育声の部優勝者の披露)



もろっぴい  
初お披露目！  
▲おつるちゃん、みさとちゃんも  
駆けつけてくれました～



▲村長と一緒に！



▲Bell Designによる  
多彩なパフォーマンス



▲熟練の歌～コスモス会～



▲村民バンド～諸塚村出身の歌手AYAKAさん～



▲みんなの力で～ふれあい餅つき～

### 三山ひろし歌謡コンサート



# 自公連だより

11月11日(火)に令和7年度第8回(11月)公民館長会を開催しました。

## 第8回公民館長会

### <協議>

#### 【1】日向警察署諸塚駐在所から

- 冬の交通安全県民総ぐるみ運動について
- 特殊詐欺被害防止模擬メッセージ訓練について

#### 【2】総務政策課から

- 実行組合の戸数調査について
- 庁舎電気設備更新に伴う停電について

#### 【3】企画創生課から

- 第74回諸塚村民文化祭について

#### 【4】住民生活課から

- ごみの分別・収集について(別紙資料)

#### 【5】教育委員会から

- 第21回諸塚駄賀つけ唄全国大会について
  - ・日時:令和7年11月15日(土) 9:30開会
  - ・会場:諸塚村中央公民館 2階大ホール
  - ・出場申込:95名(内訳、育声17名、健声39名、熟声39名)

### ○東臼杵郡公民館連合会実践研究セミナーについて

- ・日時:令和7年11月19日(水)  
13:00~受付、13:30開会
- ・会場:西郷ニューホープセンター  
(大集会室)

### ○ふれあいもろつか村民大会について

- ・日時:令和7年12月7日(日)  
8:15~受付、8:30開会
- ・会場:諸塚村中央公民館 2階大ホール

### ○宮崎県公民館大会県北ブロック大会

- ・日時:令和8年1月24日(土)  
12:20~受付、13:00開会

- ・会場:日向市文化交流センター

### ○令和8年度生涯学習カレンダー掲載行事について(別紙資料)

- ・各公民館の主な行事予定の確認
- ・締切期限:令和8年1月館長会

次回の館長会は、12月15日(月)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!

### 「誰か」のことじゃない。 人権週間 12月4日～10日

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、互いの人権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できます。この機会に、人権について改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7年12月4日(木)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)

## 市町村対抗駅伝競走大会結団式 11月26日開催



令和8年1月12日(月・成人の日)に開催される、第16回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会の結団式を行いました。

藤崎村長による激励、西川淳監督のあいさつ、候補選手の自己紹介では大会への意気込みを言ってもらい、諸中2年田丸峻平選手が力強い決意表明、教育長による「がんばろうコール」で式を締めくくりました。

チームは合同練習を毎週月・木曜日に村民グラウンドで行っています。みなさんも同じ練習場で汗を流しませんか?村民総ぐるみでチームを盛り上げていきましょう!応援よろしくお願ひいたします。

(教育委員会)

## 第21回 諸塚駄賀つけ唄全国大会 開催



11月15日(土)中央公民館において、第21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)9名、高学年(小学5年生以上中学3年生以下)8名」、「健声の部(高校生以上77歳以下)37名」、「熟声の部(78歳以上)37名」の4部門に計91名が出場されました。

村内からは育声低学年6名、高学年4名、健声8名、熟声2名の計20名の出場があり、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・低学年は荒谷小3年の甲斐遙大さん、高学年は宮崎市の太田佳歩さん、健声の部は高千穂町の飯干彩有さん、熟声の部は木城町の長友知幸さんが見事栄冠を勝ち取りました。

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
第1位	甲斐遙大(荒谷小3年)
第3位	汐崎斗瑠(諸塚小3年)
入賞	甲斐慶大(荒谷小1年)
入賞	松本樹汰郎(荒谷小4年)
入賞	山本このみ(荒谷小3年)
敢闘賞	上森優(諸塚幼稚園)

### \* 育声の部・高学年 \*

成績	氏名
第3位	吉永扇果(諸塚中2年)



### \* 健声の部 \*

成績	氏名
入賞	平川美保

### \* 熟声の部 \*

成績	氏名
入賞	藤崎幸子



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、宮崎市の上野清子さん(85歳)が受賞されました。

大会運営だけでなく、こ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)



## 宮崎公立大の留学生が諸塚村にやってきました



11月16日(日)～17日(月)の1泊2日の日程でアメリカ・シアトルのグリーンリバーカレッジからの短期留学生を諸塚村へお迎えしました。宮崎公立大を拠点に約2か月間の短期留学中の学生たちが、県内各所での研修を行う一環で2泊3日の県北合宿が行われました。

訪問先は、世界農業遺産の認定も受ける「高千穂郷・椎葉山地域」です。1泊目は高千穂町を中心にお家民宿に分宿し、諸塚では2泊目に池の窪グリーンパークに宿泊いただきました。日本ならでは、宮崎ならではの体験がしてみたいとのリクエストでそば打ち体験を実施。みなさん苦労をしつつも、けっこうりっぱな「そばヌードル」が出来上がりました。

2日目は、金鶏寺さんにご協力をいただいて座禅と写経の体験を実施。心静かに集中する時間を作りました。「とても興味深い、貴重な時間を過ごせた」と好評でした。今回はアート系の学生さんだったからなのか、写経の出来栄えもなかなかのもので驚かされました。(諸塚村観光協会)



## 考え方!一般廃棄物最終処分場(シリーズ⑤)

### 菊池広域連合一般廃棄物最終処分場視察について

#### 熊本県菊池広域連合の一般廃棄物最終処分場を見学しました!

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、現在使用している日向市一般廃棄物最終処分場が、満杯となる時期が迫っているため、次期広域最終処分場候補地の調査や、基本設計の作成などを進めています。

今回は、処分形式が同形式の熊本県合志市にある、菊池広域連合「菊池環境工場クリーンの森合志」を行政視察しましたので、お知らせします。

視察時には、担当職員の方より、施設の概要や建設に至るまでの経緯、廃棄物の現在の埋立状況、その他施設に関する様々な説明を受けたほか、ごみ焼却施設や最終処分場の中の見学を行いました。

今回学んだことを今後の設計に活かします。

見学日:令和7年10月20日(月)

	菊池環境工場 クリーンの森合志	次期広域最終処分場
対象市町村	菊池市、合志市、大津町、菊陽町	日向市、門川町、美郷町、諸塚村、椎葉村
処分形式	被覆型	被覆型
埋立できる容量	130,000m <sup>3</sup>	52,100m <sup>3</sup>
浸出水処理能力	25 m <sup>3</sup> /日	25m <sup>3</sup> /日

※次期広域最終処分場の内容については、基本計画に基づいたものです。



▲クリーンの森合志 全景(パンフレットより)



▲会議室での映像研修及び意見交換会の様子



▲処分場内部(埋立状況)



▲処分場内部視察時の様子

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。



#### 桂神楽堂々の舞を披露!(みやざきの神楽国立能楽堂公演:主催宮崎県)



この公演は「諸塚神楽の国的重要無形民俗文化財指定とユネスコ無形文化遺産登録」を祈念して奉納されました。

10月29日、桂神楽保存会16名が国立能楽堂の舞台に立ち、厳かに神事を行い舞台を清めたのち、「宮神楽」「荒神の言い句」「お大神」「かんづい」「座はり」の順に神楽5番を披露し、約520人の観客を魅了しました。「荒神の言い句」では、唱教の冊子をめくる音が会場に響き、「かんづい」の1人舞では、かけ声や手拍子が自然と起こり、舞台と会場が一体となりました。10年目にふさわしい、素晴らしい公演だったと大好評でした。

桂神楽保存会の皆さんは半年前から準備、練習を重ね、その成果を国立能楽堂で発揮できたと誇らしげでした。国立能楽堂公演は諸塚神楽保存継承の弾みになりました。桂神楽公演が盛会に終わることができましたことに感謝します。

(諸塚村教育委員会)

#### 小原井神楽日之影町で奉納(日之影町神楽まつり11月8日:日之影町神楽殿)

今年で39回目となる日之影町神楽まつりで、小原井神楽が「下ノ流」を披露しました。赤鉢巻、白上衣、青袴、花柄の櫻がけ、両手には御幣を持つ4人の舞は、日之影町では珍しい舞のようでした。また、法螺貝の音が会場に響き渡り、舞いをおおいに盛り上げました。

小原井神楽保存会は、若手の舞手も増え、神楽の保存継承に期待が高まる保存会です。

(諸塚村教育委員会)



#### 諸塚駐在所連絡協議会が奉仕活動を実施

令和7年11月7日(金)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。

# 産業情報のコーナー

## 「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9ヶ月目に突入しました。11月は木々が紅葉したり、雲海をよく見た気がします。

この1ヶ月は秋祭り（おせんまい作り、清掃、教養講座等）、蜂蜜採り、浄覚寺コンサート、消防団訓練、駄賀つけ唄大会、村民文化祭（ちまき・餅作り）、成牛市のお手伝いをさせていただきました。

秋祭りでは小原井と七ツ山で白太鼓、桂では桂神樂を見学する事が出来ました。小原井の白太鼓では早朝の鐘鳴らしにも参加させていただき、高校生を含めた若手が担つており、伝統を受け継ぐ姿が羨ましく感じました。

蜂蜜採りではニホンミツバチについて教えてもらいながら、最後は自分で巣箱から蜂蜜を採取させていたきました。巣箱に蜂が入ること自体が難しいにも関わらず、蜂蜜を採取するまでにまだきました。巣箱に蜂が入ること自体がかなり貴重だということを認識しました。別の蜂に乗っ取られるリスクもあると聞き、蜂蜜を採取出来ること自体がかなり貴重だということも認識しました。また干し柿作りにも挑戦中です。大阪でも作っていましたが、排気ガスの臭いが付いたりしたので、綺麗な空気の中でどんな味になるか楽しみです。



小原井祭りのおせんまい作り



蜂蜜採り

## 12月の椎茸栽培情報



### 【日本きのこセンター】

古ホダ木の管理と発生操作 古ホダ木からの発生如何によって収量差が大きく左右します。12月は発生操作します。

●3才以降の古ホダ木は、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散水施設のあるホダ場では表側に3~4ヶ所程度クギ目を入れて、12時間程度散水をしましょう。

●③散水施設がないホダ場では降雨前に3~4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つた為、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。これから次のことに注意して作業を行いましょう。

●①11月上旬に伐採された原木は、30~40日位、大径木や老齢木は40~60日位の葉枯し期間で玉切りを開始します。やむなく適期を逃して伐採した原木は、長めに葉枯し期間を置いて玉切れます。

●②玉切った原木は、植菌開始まで原木表面に直射を当てないように、笠木を雨水が通る程度に薄く掛けておきます。

**【森産業】** 今年は気温の低下が遅れていますが徐々に温度は下がっているので、天候の不順がなけ

れば秋子は、順調に収穫できると思われます。ただ気候は冬に向かっているので一気に寒波が来ると収穫できなくなる可能性もあるので採れる時にしっかりと収穫するように心掛けてください。またこれから厳寒期に入るので、そこに向かって対策や準備も同時に頑張ります。

・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行います。8割程度収穫した後に3時間程度の間欠散水を4~5日行って次の収穫に備えます。

古ホダ木も温度が下がり始めたので発生時期を迎えます。材内水分を確認しながら散水をする必要があります。既に起こし木を行った方は、低温木となります。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。既に起こし木を行った方は、低温刺激が少ない可能性があるので、ホダ木の状態を見ながら散水で刺激を与えながら発生を促してください。

古ホダの発生は、厳寒期後半から収穫が始まります。寒波の刺激を十分に与えて、水分を切って抑制をかけ春先の発生に備えましょう。

・今後の栽培管理について 発生中の散水は、傘の表面が乾いたら20~30分程度行いましょう。

・今後の栽培管理について 厳寒期からの収量を確保するためには、発生している芽を枯死させないことが重要です。対策としては、周囲を防風ネット等で囲うことや被覆用ビニールや袋掛け用ポリ袋等で風を直接当てないことが対策となるので早めに準備をお願いします。

## 令和7年11月期 諸塚村子牛品評会

(10月29日・小原井万ヶ原地区)

## 令和7年11月期 子牛郡共進会

(11月14日・延岡家畜市場)

令和7年11月期子牛セリ市に  
出場する子牛の品評会が開催され  
ました。雌子牛2頭の出品があり、東  
白杵家畜市場運営部の松崎寛課  
長補佐が審査を行いました。  
結果は、次のとおりです。

10月29日に行われた村品評会において、優等賞を獲得した雌  
2頭が東臼杵郡共進会に出場しました。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)  
  
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5頭、雌12頭が出場  
しました。本村平均は前回セリから約5万5  
千円の上昇、畜連平均も5万6千  
円ほど上昇しています。  
結果は次のとおりです。

順位	生産者	名号	血統
優等1席	永坂 作一	まるまん130	勝美利×二刀流×勝平正
優等2席	永坂 作一	まるまん131	二刀流×富久竜×平忠勝

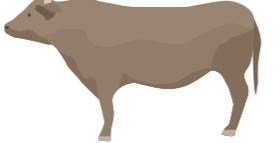


優等1席「まるまん130」号  
(永坂作一氏)

順位	生産者	名号	血統
優等4席	永坂 作一	まるまん130	勝美利×二刀流×勝平正
2等	永坂 作一	まるまん131	二刀流×富久竜×平忠勝



団体 1位:延岡 2位:椎葉 3位:諸塚



優等4席「まるまん130」号  
(永坂作一氏)

毎月20日は、「県内一斉消毒の日」

	東臼杵郡市		諸塚村		
	平均価格	D·G	平均価格	D·G	
去勢	758,142	0.95	801,680	1.03	
雌	665,273	0.86	700,608	0.88	
総合	今回	708,034	0.90	730,335	0.92
	前回	651,161	0.89	675,070	0.89
	増減	56,873	0.01	55,265	0.03

\*D·G:生まれた時の体重を除いた1日の増体重。

## ウッドピア諸塚 諸塚木材加工センター原木買取価格表(令和7年12月1日~12月31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	13,000
		14	14,800	12,000		14	14,700	11,500
		16	14,800	12,000		16	14,700	11,500
		18	14,300	12,000		18~22	14,300	13,300
		20~22	14,500	12,000		24~28	14,100	13,300
		24~28	14,700	12,000		30~34	13,400	12,500
		30~34	12,500	11,500		36~38	13,200	12,800
		36~38	12,300	12,300		40~44	13,400	13,200
		40~48	12,000	12,000		46~48	13,300	13,300
		50~	11,500	11,500		50~	13,000	13,000



## もうつか診療所だより その 102 桐村 泰廣先生 コレステロールの古い常識を疑ってみる



「脂質をもっと摂りましょう」と、そう言うと「コレステロールが上がるのが心配だから」という声が聞こえてきそうです。「コレステロールが高いと危険」「卵は1日1個まで」といった話を聞いたことがあると思います。実は、食べるコレステロールは敵と考えるのは古い情報に基づいた誤解といわれています。

コレステロールは私たちの体に欠かせない大切なものです。実は脂質（脂肪分）をしっかり摂っても、血液中のコレステロールが問題になるほど上がることはありません。

コレステロールは卵や肉などの動物性食品に多く含まれますが、植物油には含まれていません。

コレステロールには人間にとて以下のような重要な働きがあります。

「細胞膜の材料になる」「ホルモンの原料になる」「胆汁酸の原料になり消化吸収を助ける」「ビタミンDの材料になる」の4つです。

コレステロールは私たちの健康維持に欠かせないものなのです。

昔は、「卵を食べるとコレステロールが上がる」と言われ、「卵は1日1個まで」といわれた時代がありました。これは正確ではありません。その理由は、体内のコレステロールの調整システムと関係しています。

コレステロールは、食事から摂取する以上に肝臓で作られます。つまり、体内のコレステロールの70～80%は体内で合成され、食事から摂るのは20～30%程度にすぎません。また体にはフィードバックシステムという調節機能があり、食事からコレステロールを多く摂ると体内での生産量を減らし、反対に食事からの摂取量が少ないと体内での生産量を増やすように調節します。

1日当たりの卵の摂取量の増加と循環器疾患（心臓病や脳卒中）の発症率に有意な関連はなかったという報告があり、21世紀になってアメリカや日本の食事摂取基準の中で、食べるコレステロールの量の上限値は撤廃されました。

むしろ、糖質を摂り過ぎて脂質を控えすぎると、心臓病や脳卒中のリスクが高まる恐れがあることが報告されています。

肉や乳製品、卵といった動物性の脂質を減らしても、悪玉といわれるLDLコレステロールはせいぜい5～10mg/dl程度しか下がりません。動脈硬化などの病気のリスクを減らすため、悪玉といわれるLDLコレステロールを目標値までしっかりと下げたい場合は、食事よりもスタチンという薬やエゼチニブという薬を併用するのが一般的です。

中には運動をすれば血中のコレステロールが下がると思っている人がいますがそれは間違います。理由はコレステロールがエネルギー源になりえないためです。しかし、運動そのものは心臓病や脳卒中の予防や症状の改善には有効です。

今回、脂質をもっと摂った方が良いという話をしました。繰り返しになりますが、脂質は体にとって大切なものです。実は脂質を摂ることのメリットはこれだけではありません。この話の続きは次回にまわしたいと思います。

今回は「脂っこいものに罪悪感」があると思っている方に実はそうではないのだという話の第一歩の話をしました。

F	T	E	A	X	0	9	8	2	5	1	0	2	3	9
歩きたい （日向市観光協会内）	【問合せ先】 駅周辺エリア	【場所】JR日向市駅前交流広場	【時間】17時～25時	【点灯式】30分	【開催期間】1月25日(土)	【点灯式】2月14日(土)	【開催期間】2月13日(土)	【点灯式】2月12日(土)	【開催期間】2月11日(土)	【点灯式】12月17日(土)	【開催期間】12月13日(土)	【点灯式】12月12日(土)	【開催期間】12月11日(土)	【点灯式】12月10日(土)
実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局	実行委員会事務局
もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより	もうつか診療所だより

日向市観光協会 HP  
<https://hyuga.or.jp/app/events/view/20>

## 「広域情報コーナー」

歩きたくなる街  
（ひむかの杜イルミネーション in あくがれ広場）  
日向市の中心市街地のにぎわい創出を目指し、日向市駅周辺エリアで開催します。地域の未来を担う若者たちと一緒に、ぜひお越しください。



## 石元大稀の 諸塙村地域おこし協力隊通信 No.19



11月頭に秋祭りがあり、白太鼓踊りの奉納に参加しました。鉦（かね）打ちの役では朝の寒空に鉦の音が響き渡るのがなんとも神々しく、改めてこうした伝統芸能に携われることへの感謝を噛み締めました。

村民文化祭では地域おこし協力隊で展示を行い、活動を皆さんに紹介できて嬉しく思います。「もうっぴー」も無事お披露目され、一緒に諸塙を盛り上げられたらと思うところです。頑張ろな、もうっぴー！

引き続き寒さは続きます、湯船に浸かって身体温めて無理なく過ごしまよ！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.13



慌ただしい毎日を過ごしています(^▽^)  
2026年は薪づくりとめんぱ制作技術の習得に向かって取り組んでいきます！それらふたつの活動とともに続けていきたいのが、「なばツボ」づくりです。10月からは金鶏寺さんの境内にある、落雷により治療中の樹齢500年の杉を使用させていただき、香り高くとても魅力的な「なばツボ」を製作・販売しています。村外の移動販売先でも、「縁起が良さそう！」「御利益がありそうね！」とポジティブなご意見が多く、つくればすぐに完売してしまう程の盛況ぶりです！そんな「なばツボ」をはじめ、マグネットや器など

YouTube Instagram facebook  


お世話になっております、村上です！

今年も華々しい村民文化祭が終わりひと段落ついたかと思いきや、おかげさまで公私ともに

500年杉を使用したアイテムを、大晦日の14時から行われる金鶏寺さんの鐘撞きイベントにて販売させていただきます。  
夜中に来ることができない方も、年末のスキマ時間をどう埋めるか検討中の方も、お誘い合わせの上どうぞお越しください＼(^^\)/  
詳細は右記Instagramより確認ください!!

皆様いつもありがとうございます！急に冷え込みましたが、元気にお過ごしでしょうか？

11月16日(日)に開催されました村民文化祭で



## 村上柚香の 諸塙村地域おこし協力隊通信 No.7

は、地域おこし協力隊のブースで作品などを展示しました。4月に着任してから制作した、麻織物やアクセサリーなどを皆さんに見ていただき、沢山の方がコメントや質問をくださったので、とても嬉しかったです。これから、より素敵な作品を作るために活動を頑張ります♪

11月は狩猟活動をお休みし、村内での獣害防除に取り組んでいました。

諸塙村民文化祭には準備段階で少し関わらせていたましたが、当日は法事のため参加できず、直接お会いできなかつた皆さんには申し訳なく思っています。

## 首藤佑介の 諸塙村地域おこし協力隊通信 No.7



12月に入り、山の気温もぐっと下がり、イノシシの気性が荒くなりやすい時期です。山歩きをされる際はどうぞ十分にお気をつけください。もし新しい痕跡や気になる場所がありましたら、気軽に声をかけていただけると助かります。今後ともよろしくお願ひいたします。

## ✿セルフケアに取り組もう✿

ストレス対処のためのセルフケアのポイントは、「生活習慣」を整えて、自分に合った方法で「ストレス解消」することです。まずは毎日1つだけ「これならできる」と思ったものから取り組んでみましょう！

### 生活習慣

- ・食 生 活 食生活のポイント 栄養バランスのよいメニューと、1日3食規則正しい食事時間
- ・身体活動 身体活動のポイント 適度に体を動かす 気分転換・リラックス・適応力アップ・睡眠の質向上
- ・睡 眠 睡眠のポイント 睡眠の質を高める 睡眠不足や不眠は不安やうつなどを招き、ストレスに耐える力を低下させます。睡眠の質向上が、心身を癒し、メンタルヘルス不調予防につながります。



### ストレス解消

#### ストレス解消のヒント「STRESS」

- S スポーツ…体を動かして気分転換 家の中でもOK！楽ししながら体をうごかしましょう！
- T トラベル…自然とのふれあい、いつもと違う体験を 近所を散策するだけでも効果あり\*
- R リラックス・レクリエーション・レスト…遊び、休養でくつろごう 趣味を楽しみ、くつろげる場所や時間をもちましょう♪
- E イーティング…食べる事、会食で心を潤そう 大好きなおいしいものを、気の置けない人と共に\*
- S シンキング・スピーキング…歌、音楽、会話で心がすっきり 電話やネットでもOK！楽しく歌を口ずさみましょう♪
- S スリーピング・スマイリング・SPA…睡眠、笑顔、温泉で活力を養おう 口角を上げて笑顔の形を作るだけでもOK♡

### ✿相談窓口✿

#### 諸塙村 住民生活課

保健師が随時対応します。必要時は家庭訪問等を行い、ご相談に対応します。

☎0982-65-1119(月～金／8時15分～17時)

#### こころの健康相談統一ダイヤル 厚生労働省

電話をかけた地域の相談機関につながります。

☎0570-064-556(月～金／18時30分～22時)

#### 宮崎いのちの電話 日本いのちの電話連盟

孤独や不安で悩んでいる人のための相談窓口です。

☎0570-783-556 ☎0985-89-4343

(年中無休 月・水・金／21時～4時 日・火・木・土／18時～4時)

#### 働く人の「こころの耳」相談 厚生労働省

働く人やそのご家族、企業の人事労務担当者の人等を対象としたメンタルヘルス不調に関するお悩みや予防・対処方法等についての相談窓口です。

☎0120-565-455(月～金／17時～22時 土・日／10時～16時)

#### よりそいホットライン 社会的包摶サポートセンター

誰でも利用できる悩み相談窓口です。

☎0120-279-338(年中無休24時間対応)

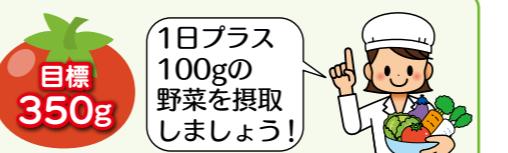
#### こころの電話

様々な悩みを幅広くお受けします。今つい気持ちをただ聞いてもらいたい方もお気軽に相談できます。

☎0985-32-5566(月～金／9時～19時)

## 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、館長会、高齢者の集いの場などの教室を自分たちで計画、実施しています。今回は、村民文化祭の食文化コーナーで提供したレシピを紹介します。

### 椎茸ポタージュ 栄養成分(1人分):85kcal、食塩相当量0.7g

#### 材料(2人分)

- 粉末椎茸…………大さじ1(3g)
- 味噌……………大さじ2/3(12g)
- 米粉……………大さじ1/2(5g)
- 牛乳……………1カップ(200ml)
- 水……………1/2カップ(100ml)

#### 作り方

- ①鍋に水と粉末椎茸を入れ、沸騰したら味噌を溶かし入れる。
- ②火を止め、米粉を溶かした牛乳を少しづつ加える。
- ③再び火を入れ、弱火でふつふつ、とろみが付いたら完成。

～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～

人生には、健康上の悩みや仕事での悩み、家庭での悩みなど、さまざまなストレス要因があります。ストレスは外部から刺激を受けたときに生じる心や体のゆがみのことで、心身に影響を及ぼすこともあります。されば、ほどよい刺激となって目標達成の原動力になることもあります。

生きていく上で、ストレスは完全になくすることはできません。ストレスと上手につきあうコツは、自分の健康にとって良いストレスと悪いストレスを見極め、うまく対処することです。心身からのストレスサインを見逃さず、無理をしないで早めに対処することが大切です。またストレスは、たまればたまるほど解消するのが難しくなります。「その日のストレスはその日のうちに解消」すること目標にセルフケアに取り組みましょう。セルフケアのポイントを知り、まずは1つだけでも良いので取り組んでみませんか？

### ✿ストレスを知ろう✿

#### 見逃さないで！ストレスサイン！

ストレスに対して、心身はさまざまな反応を示します(右表)。これを「ストレス反応」といいます。ストレス反応が続くと、メンタル不調を含む健康障害につながりやすくなります。早めに気付き、自発的に適切な対処(セルフケア)をすることが大切です。

身体面	心理面	行動面
肩がこる	不安になる	飲酒量が増える
頭痛・頭が重い	気持ちが落ち込む	食べ過ぎる
背中・腰が痛む	イライラする	散財する
目の疲れ	怒りを感じる	身だしなみに気を使わなくなる
胃・お腹が痛む	孤独を感じる	たばこの本数が増える
疲れやすい	憂鬱になる	ギャンブルにのめり込む
肌が荒れる	なにもかもが面倒になる	暴言、暴力が出る
眠れない	集中できない	遅刻・欠勤が増える

### 自分の心の状態を知ろう！

#### ストレス適応のプロセス【ハンス・セリエの「ストレス適応理論」】

##### 第1段階 警告期 受動的反応期

ストレスを受け、ショック状態に陥った後、心身が防御態勢に「疲れた」「体調がよくない」といった心身の不調を感じる

- 血圧が不安定になる
- イライラする、肩こりがする
- ミスや事故が増える

**対処法:**睡眠、入浴などで意識的に心身を休ませ(休養)、趣味やスポーツを楽しむなど自分に合った気分転換を図りましょう。

##### 第2段階 抵抗期 ストレスに対して反発、抵抗する時期

抵抗力が高まり、ストレスに適応しようとする。疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感に陥ったりする

- 血圧の変調が本格化し、血糖値も上がる
- 胃や心臓に異常があらわれ、心身が常に緊張状態になる
- 仕事を抱え込んだり、休まなくなったりする

**対処法:**遅くともここで気づいて体調を整えたいものです。忙しいときほど休養をとり、心身の負担を軽くする必要があります。

##### 第3段階 疲はい期 疲れ切ってしまい、病気に移行してしまう時期

疲れ切ってしまい病気に移行してしまう時期。電池が切れるように踏ん張りがきかず、自分の力ではどうにもならなくなる

- 集中力がなくなり、物忘れがひどくなる
- 何もかもがおっくうになり、やる気がなくなる

**対処法:**一刻も早く専門医を受診しましょう!!

## 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	12,500		36~38	13,200
	14	12,000		12~13	13,000
3曲	16	12,000		14~16	11,500
	18	12,000		18~22	13,300
	20~22	12,000		24~28	13,300
	24~28	12,000		30~34	12,500
	30~34	11,500		36~38	12,800
	6	18~22		-	

樹種等	大曲C材を除く単価	平均単価(一般材)
スギ	13,301	12,607
ヒノキ	20,007	17,066



村の人口 \* ( ) は先月比  
令和 7 年 11 月 1 日現在  
男 628 (-1)  
女 624 (+1)  
計 1,252 (±0)  
世帯数 563 (±0)

### おくやみ

山崎 治人さん	96歳	八重の平
菊池 公計さん	83歳	飯干

### 善意をありがとう

香典返し寄附金	山崎 英昭様	八重の平
	菊池 京子様	飯干

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。

## 12月 中央公民館図書だより



### 令和7年度 第33回諸塙村読書感想文・感想画コンクール

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。

今年も幼稚園年長児から中学3年生まで66名の応募がありました。

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、入賞作品は12月いっぱい中央公民館に展示します。

#### \*感想文

学校	学年	氏名	題名(書名)
荒谷小	6年	黒田 和奏	「ぼくの色、見つけた!」を読んで
諸塙中	3年	二瓶 愛莉	自分だけの生き抜く法則

#### \*感想画

学校	学年	氏名	題名(書名)
諸塙幼	年長	おがた しゅん	「たまごのあと」をよんで
"	"	うえはら はるか	「どうぞのいす」をよんで
"	"	ふくだ こころ	「だるまさんが」をよんで
諸塙小	1年	かい とわ	たのしいレストラン
"	2年	おがた とうすけ	あかちゃんとかいじゅうはなかよしだ!
"	3年	尾形 嶺	にげろスーパー ミラクルバッタ
"	4年	甲斐 美翔	孫悟空対牛魔王の大大大乱闘
荒谷小	5年	吉永 扇理	命の冒険
諸塙小	6年	黒木 梨華	わくわくしながら山小屋へ

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

### 中央公民館開館時間

○ 平日…午前9時～午後5時30分

△ 第2・4土曜日…午前9時～午後4時



## ビリーのALTだより 12月の英会話レッスン予定



### なんでも学園 えいかいわ 英語を勉強 しましょう

- ◆12月3日(水)(幼児)17:30～18:00
- ◆12月17日(水)(小学生)17:30～18:15
- ◆12月10日(水)(中学生以上)19:00～20:00



🎃10月はパーティーの月でした！幼稚園、小学校、中学校、そして英会話クラスでもハロウィンパーティーを楽しみました。10月は世界中で仮装やお菓子を通してハロウィンを祝う季節です。本当に楽しい時間でした。





## リズムダンスコンクール 全国大会出場決定!!!

11月10日(月)に『全国小・中学校リズムダンスふれあいコンクール』の予選審査結果が発表されました。



これまで積み上げてきた成果を録画し、オンラインで応募していました。全国3位に入賞した昨年に引き続き、全国大会出場なるかどうかドキドキしていましたが、出場決定が決まった瞬間、子どもたちは大喜びでした。12月にオンラインで全国大会が行われるようです。本番に向けてまた練習を頑張ってほしいです。



## 駄賃つけ唄全国大会荒谷小から7名出場!!



11月15日(土)に諸塙村中央公民館にて『第21回諸塙駄賃つけ唄全国大会』が行われ、荒谷小学校からも7名が参加しました。児童は、「育成の部(中学生まで)」に出場して、ステージ上で尺八の伴奏に合わせて1番を歌いました。大人の方でも緊張して時には歌詞が飛んでしまう場面もある中で、7名とも堂々と歌うことができました。3年生の甲斐遙大さんが育成低学年の部(幼児～小学3年生)で見事優勝でした。他の6名も練習の成果を発揮でき、それぞれ入賞することができました。



## 諸塙の教育を考える会

11月12日(水)に、「令和7年度 諸塙の教育を考える会」を実施しました。本年度は中学校に村内の教職員や村教育委員会の皆様をお招きし、全学年の授業参観をしていただきました。第1学年は社会科、第2学年は英語科、第3学年は数学科の授業公開を実施しました。どの学年もやや緊張した感じで授業に取り組んでいましたが、小学校の先生方に成長した姿を見せていただきました。また、授業後には参観していただいた先生方から多数の感想をいただき、授業を振り返ることができました。

その後、体育館で宮崎県ジャズ協会の皆様による鑑賞教室を実施しました。ジャズのスタンダードだけでなく最近流行の曲まで演奏していただき、生徒にとっても興味持てる内容でした。ジャズの演奏を実際に聴く機会はなかなかありませんが、迫力のある音とリズムでとても楽しい時間となりました。



## バス遠足・1年生との交流・保育所生との交流

秋の遠足はバスに乗ってレイクランドに行きました。ゲームをしたり、3つの班に分かれてチエツクポイントを回る追跡ハイキングをしたり、遊具でたくさん遊んだりしてとても楽しく活動ができました。

11月の誕生会では、村内の小学1年生が幼稚園に来て、自分で調べた「しらせたい・みせたい」ことを発表してくれました。幼稚園生に分かりやすく伝えるためにはどうしたらよいか工夫されていて、子どもたちも静かに聞くことができました。その後、優しく教えてもらいながら一緒におもちゃ作りもしました。

交流保育では、保育所の年長児が幼稚園で一緒に遊びました。「運動」「制作」「ゲーム」の3つのコーナーを設定し、自分がやりたい遊びを見つけて活動しました。保育所生にルールを教えたりする頼もしい姿も見られました。保育所生も「また、幼稚園に遊びに行きたい。」と思ってくれたようでした。



## みんなで「最高の思い出」

10月22日(水)～24日(金)の3日間、村内の5、6年生が「修学旅行」に行きました。知覧特攻平和記念館・かごしま水族館・鹿児島市内自主研修・熊本城・グリーンランドなどの見学・体験等を通して、平和の尊さや自然の美しさ、各地の歴史にふれるなど日常生活では味わえない貴重な学びを得ることができました。ずっと楽しくテンションが上がりっぱなしの子どもや夜あまり眠れない子どもたちもいたようですが、全員が元気いっぱい活動することができました。

また、17日(金)は、県埋蔵文化財センターの職員による「埋文体験講座」を実施しました。6年生は、「弥生時代の住居」の説明を受け、授業の学びをさらに深めることができました。全学年を対象にたくさんの体験活動が準備されていました。狩猟疑似体験をおこなったり、弥生土器の復元パズル等に挑戦したりしました。そして何より、土器や石器など当時の生活用品の「本物」にふれる貴重な体験ができました。子どもたちの活動を支えてくださった多くの方々に、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



## むらの話題~Topics~

### 東京大学フィールドスタディ生が2回目の現地調査を行いました!

11月15日(土)から18日(火)までの4日間、東京大学の学生3名が現地調査のため来村しました。9月に続いて2回目となります。村民文化祭では各公民館のテントを回って館民に聞き取り調査を実施。村の暮らしと仕事や、移住促進に関して村民の考えを知る機会となりました。その他にも高齢者福祉の現場や観光協会、荒谷小学校も訪問し、様々な世代の住民と交流しました。

また、前回訪れた際に東大FS生の森(池の窪クロカンコース内)に植えた舞茸を収穫し、竹筒で調理したかっぽ鶏と舞茸ご飯に村民お手製の柚子胡椒をたっぷりつけて、諸塙の秋の味覚を堪能しました♪次回は寒さ深まる年明けに来村し、村の観光や移住定住促進に関する広報戦略について調査する予定です。

(企画創生課)



### 善意に感謝

昨年に引き続き、今年9月に一般財団法人 中島育英奨学会(代表理事:中島 崇氏)より、日向東臼杵圏域の1市2町2村に対して、子どもの教育支援に活用して欲しいと寄付金の贈呈がありました。

11月7日に日向市役所において感謝状贈呈式が行われ、諸塙村からの礼状も合わせてお届けしました。ご意志にそって有効に活用させていただきます。(教育委員会)



### 編集後記



今年度の村民文化祭も皆さまのおかげで無事に終了しました。ありがとうございました。今回は、先日決定したマスコットキャラクター「もろっぴい」の初披露がありました。ステージ上で、もろっぴいと写真を撮る村長を見て、子どもたちが「いいなー村長」と言っているくらい大人気でした(笑)今後のグッズ展開が楽しみですね。文化祭の記事には、正面の姿しか掲載しておりませんので、可愛らしい後ろ姿も掲載しておきます!

一大イベントであった村民文化祭も終了し、今年の終わりも近づいてきました。残り1カ月、体調に留意しながら、良い1年になりますよう楽しみましょう。

