

SHIBA

広報しいば

椎葉村村制施行125周年記念式典



11

No.733

先人の偉業に想いを馳せ未来へ進む

(撮影：平成26年10月4日 椎葉村村制施行125周年記念式典)



椎葉村村制施行125周年記念式典



▲ひえつき節、「夢中人」(みんなが椎葉村に夢中になるという意味)、椎葉の山々、八村杉が書かれています



明治22年5月1日の村制施行により、下福良村、不土野村、大河内村、松尾村が合併して誕生した「椎葉村」。今年で125周年という節目を迎えたことを記念して、10月4日に開発センターで「椎葉村村制施行125周年記念式典」が開催されました。

式典では、10人の村政功労者の表彰や、近年の出来事を振り返る映像を上映し、節目を祝うとともに今後の村政の発展を誓いました。

また、記念公演として「書と二胡 悠久の響演〜椎葉村の未来に贈る」と題し、中国の弦楽器 二胡の演奏と書道パフォーマンスが行われました。



▲受賞された皆さん、おめでとうございます。

- 村政功労者表彰**
- 故 椎葉 正雄様
自治功労者(元村長)
 - 故 中瀬 高住様
自治功労者(前村長)
 - 那須 朝光様(夜狩内)
自治功労者(区長、公民館長)
 - 那須 宗則様(古枝尾上)
産業・文化(農業委員、神楽保存会)
 - 黒木 守様(仲塔)
産業(農業委員)
 - 椎葉 高達様(横野)
産業(林業)
 - 那須 登様(鹿野遊)
社会(民生委員)
 - 鹿瀬 美千代様(春岩尾)
社会(民生委員)
 - 尾前 善心様(鶴ノ平)
社会(交通安全協会)
 - 椎葉 順一様(本郷)
文化(神楽、白太鼓保存会)



▲ドラム 香月 宏文さん ベース 坂元 陽太さん
ピアノ 今村 さつきさん

▶二胡奏者 野津原 光代さん



▶書道家 矢部 澄翔さん



▲出席者も思い思いにメッセージを書きました



▲互いの呼吸を合わせた見事なパフォーマンス

▶躍動感あふれる書道



▲置村100年記念式典開催 (平成元年11月4日)



▲建設中の上椎葉ダム (昭和30年5月26日完成)



▲桑弓野から上椎葉に移転当時の役場庁舎 (大正4年4月移転)

椎葉村のこれまでの歴史を写真で振り返ってみましょう。

これまでの歩み

★記念公演で書かれた書道作品は、役場3階の議場前廊下に展示しています。役場にお越しの際はぜひご覧ください。



▲台風14号による甚大な被害 (平成17年9月6日)



▲工事中の上椎葉バイパス (平成5年10月開通)



10月2日に福島県で開催された「日本で最も美しい村」連合フェスティバルで、本村がNPO法人「日本で最も美しい村」連合に加盟することが承認されました。

これは、椎葉村に素晴らしい景観や文化があることが認められたということです。このことを私たち村民が再認識し、誇りを持ってこの美しい村を未来へ守り、築いていきたいと思います。

「日本で最も美しい村」連合とは

当団体は、過疎化により美しい景観や文化を有する農山村の存続が難しくなっている事から、これらを未来へ守り、残していこうと活動しています。団体設立の模範となったのが、「フランスの最も美しい村」活動で、その取り組みは世界で評価され、現在は日本の他に、イタリア、ベルギー、カナダなどへ活動が広がっています。

今年度、椎葉村と福島県大玉村の2村が加わり、現在、全国で55町村が加盟。どの加盟町村も過疎という問題を抱えながら、懸命に自分たちの地域を守っていこうとがんばっています。こうした町村と連携することとは、本村に良い影響を得ることになります。

また、加盟に際しては、首長の考え方や地域資源などに対し厳しい審査があり、加盟後も5年おきに取組に対して再審査が行われます。これのため、村づくりに対して常に高い意識を保つことが必要となります。



▲役場玄関にロゴマークが設置されました



▲たくさんの町村が加盟しています

承認を受けた地域資源

「日本で最も美しい村」連合に加盟するためには、厳しい加盟基準を満たさなくてはなりません。

基準は、人口がおおむね1万人以下で、生活の営みにより作られた景観、豊かな自然や自然を活かした村の環境、昔ながらの祭りや郷土芸能、建築物などの文化のいずれか2つ以上の地域資源があることが求められます。

本村が承認を受けた地域資源は、①椎葉神楽、②焼畑、③十根川地区の集落景観の3つです。本村にはさまざまな地域資源がありますが、「日本で最も美しい村」連合での地域資源の定義は「人々の生活の営みによって作り出された景観、環境、文化」となっていることから、前述の内容が地域資源として登録されました。



▲映像で椎葉神楽などを紹介

企業サポーター募集!

「日本で最も美しい村」連合では、活動の趣旨に賛同し、支援していただける企業サポーターを募集しています。正会員になると、総会での議決権や有償でロゴマークを商品などに使用できるようになります。年会費は10万円です。

問い合わせ先

地域振興課 企画情報グループ

☎(67) 3203

無料☎7(67) 0031

インターネットに加入しませんか!

平成22年4月に供用開始した椎葉村「かて〜りネット」。

テレビ、告知端末による行政放送やインターネットを提供しており、村民の皆さんの生活に不可欠なインフラとして定着しています。その中でも、インターネットの加入者は年々増加しており、供用開始当初は200件ほどだった加入者数が、今では300件を超えています。

★インターネット料金

月額3,500円

(プロバイダ込み・メールアドレス1つ付与)

★使うと便利!

インターネットを使うとさまざまな情報を取得でき、インターネットテレビ電話(スカイプ等)で、遠くにいる人と顔を見ながら話ができるアプリケーションも普及しています。

★いろいろと不安...でも大丈夫!

インターネットと聞くと、ウイルス感染やワンクリック詐欺などを心配される人もいますが、パソコンにセキュリティソフトをインストールすることで、これらの問題を未然に防ぐことができます。また、インターネットの接続方法がわからない場合、ご連絡いただければご自宅に訪問し、接続を行うこともできます。インターネットに関するご不明な点は地域振興課にお問い合わせください。

自主放送(11ch)でデータ放送が開始されます!

11月21日午後1時から、自主放送(11ch)でデータ放送が開始されます。民放が実施しているデータ放送と同様に、緊急情報、週の行事予定、村内の道路情報、役場からのお知らせなど、ほしい情報が見たい時に、リモコンの操作一つで取得できるようになります。操作方法については、マニュアルを各世帯に配布しますので、操作の仕方がわからない場合は参考にしてください。ご不明な点は、地域振興課 企画情報グループまでお問い合わせください。

10月17日(金)	
行事予定	
10/17	金
10/18	土
10/19	日
10/20	月
10/21	火
10/22	水
10/23	木



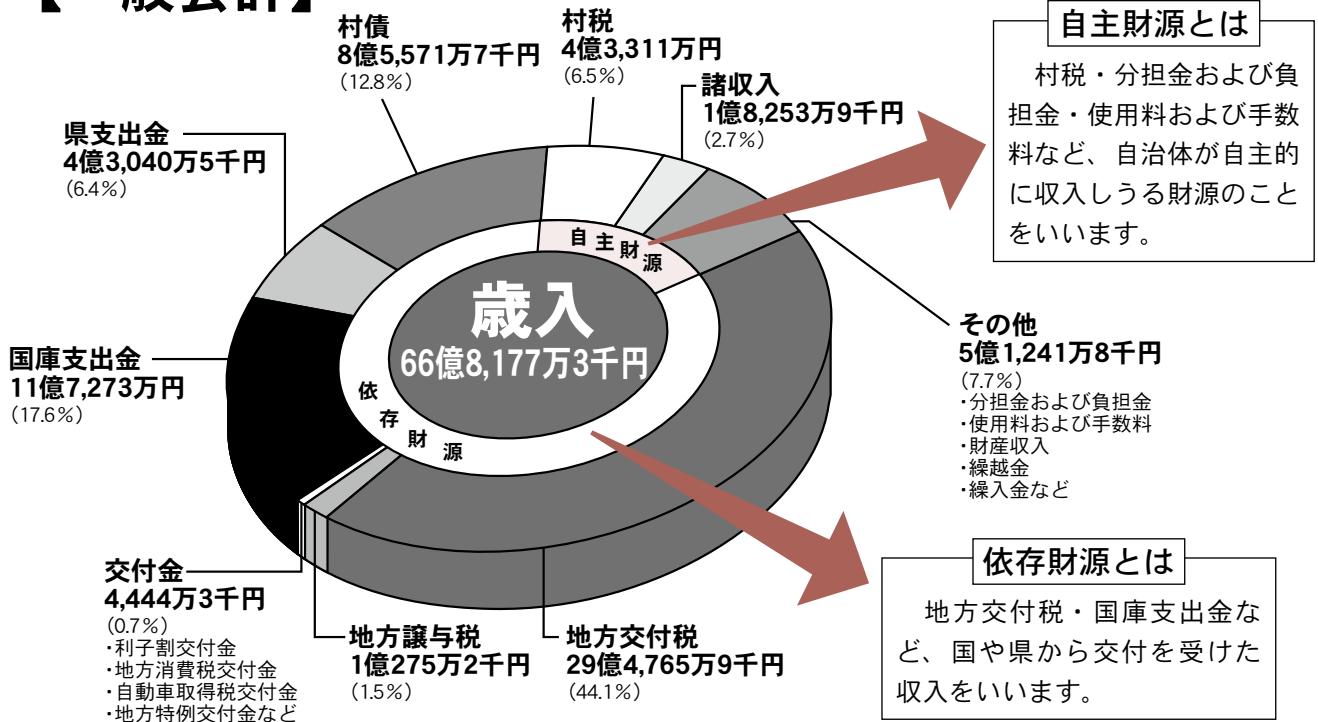
我が家の家計簿

(椎葉村の財政状況)

平成25年度の決算を報告します。

※ (%) は構成比

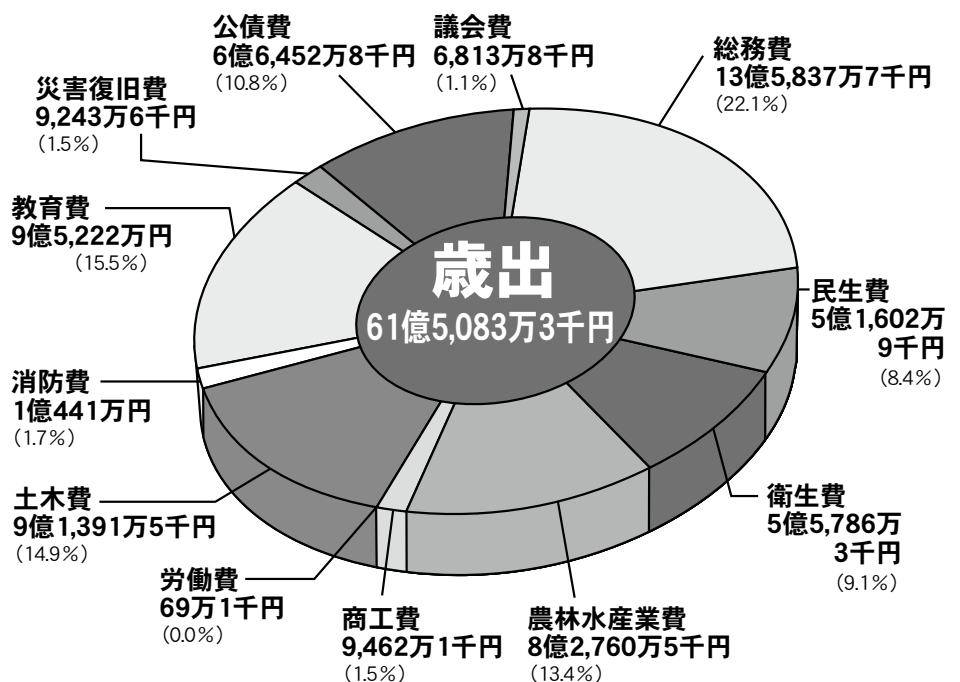
【一般会計】



【特別会計】

(単位：千円)

項目	歳入	歳出
■国民健康保険	485,217	477,408
■簡易水道	516,859	516,488
■国民健康保険病院	538,236	526,335
■電気	26,497	34,809
■介護保険	357,888	351,084
■後期高齢	80,720	80,648
■ケーブルネットワーク	63,059	62,582



財政状況と用語の説明

■財政力指数 0.16(前年 0.17)

市町村の財政力を示す指数。1に近いほど普通交付税算定上の保留財源が大きく、財源に余裕があります。

■経常収支比率 75.9%(前年 76.0%)

財政構造の弾力性を測定する指標。この比率が低いほど新たな行政需要に弾力的に対応し、経済変動にも的確に対処することが容易になります。

■実質公債費比率 10.8%(前年 11.3%)

自治体収入に対する借金返済額の比率。従来の起債制限化比率には反映されなかった一般会計から特別会計への繰り出し金も含まれ、自治体の財政実態をより正確に把握できます。18%以上になると、新たに地方債を発行して借金をする際、財政運営計画を立てて国や都道府県の許可が必要となります。25%以上になると、単独事業の地方債が一部認められなくなり、起債制限団体となります。

■積立金現在高 42億 3,844万 1千円

特定の目的のために財産を維持し、資金を積み立てたもの。または定額の資金を運用するために設けられているもののことです。

決算の概要

平成 25 年度一般会計の決算額は、歳入 66 億 8,177 万 3 千円(前年比 23.0%増)に対し、歳出 61 億 5,083 万 3 千円(前年比 26.3%増)となり、歳入歳出差引額は 5 億 3,094 万円で、翌年度繰越財源の 1 億 9,310 万 6 千円を除く実質収支は 3 億 3,783 万 2 千円の黒字となりました。

決算の特徴として、歳入歳出ともに前年度より大幅な増額となりました。主な要因に、国の大型補正による大規模事業が前年度末に相次いで採択されたことで、例年以上の繰越額となったこと、さらに特別交付税の配分額が大幅に伸びたことがあげられます。

平成 25 年度椎葉村財政健全化判断比率について

健全化判断基準	平成 25 年度	早期健全化判断基準
①実質赤字比率	—	15.0%
②連結実質赤字比率	—	20.0%
③実質公債費比率	10.8%	25.0%
④将来費負担比率	0.1%	350.0%

※①と②は実質収支が黒字であったため、該当しませんでした。

平成 25 年度椎葉村公営企業会計における資金不足比率について

特別会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
国民健康保険病院事業会計	—	20.0%
簡易水道事業会計	—	20.0%
電気事業会計	—	20.0%

※すべての公営企業会計で資金不足はありませんでした。

椎葉神楽

400年以上の歴史を持ち、村内27の地区で伝承されている椎葉神楽。1年を締めくくる各地区の祭りは、山の暮らしや神への信仰を表す椎葉独自の文化と歴史が深く刻まれ、それを支えてきた人々の想いが込められています。今年も各地区で、太鼓や笛、祭囃子が響き渡り、伝統の神楽が奉納されます。ぜひ、お越しください。

◎神楽見学のエチケット

- ① 神楽は、集落の神聖な祭りです。地元の祭りに参加する気持ちをもちましょう。
- ② 椎葉村では、1人あたり祭りに供え物(焼酎2升〜3升)かお祝い(3〜5千円)を持っていく習慣があります。
- ③ ビデオや写真撮影は、ほかの見学される人の迷惑になることもあります。前もって保存会や、神楽宿にご相談ください。
- ④ 10人以上の団体で見学に行かれる予定の人は、前もって保存会に連絡をお願いします。

平成26年度 椎葉神楽日程表 (平成26年10月10日現在)

月	日	神楽名	神楽宿	代表者	備考
11月	22日	栗の尾神楽	栗の尾営農センター	中竹直人	10時～16時 (昼神楽、集落のみ)
	22日～23日	柵尾神楽	柵尾神社	黒木照美	18時～翌日10時 (夜神楽)
	23日	畑・鳥の巣神楽	畑神社	椎葉実	10時～12時 (昼神楽、集落のみ)
		村椎神楽	間柏原集会所	中瀬浩喜	8時～12時 (昼神楽、集落のみ)
		財木神楽	財木集会所(財木分校跡)	那須福美	10時～12時 (昼神楽、集落のみ)
		奥村神楽	奥村集会所	那須辰夫	8時～16時 (昼神楽)
	29日	合戦原神楽	合戦原王宮神社	右田健二	18時～24時 (夕神楽)
29日～30日	小崎・川の口神楽	小崎神社	椎葉真	19時～翌日4時 (夜神楽)	
	追手納神楽	追手納自治公民館	椎葉道生	19時～翌日9時 (夜神楽)	
12月	6日	大河内神楽	大河内神社	椎葉賢二	16時～22時 (夕神楽)
	6日～7日	嶽之枝尾神楽	嶽ノ枝尾神社	中瀬博光	18時～翌日11時 (夜神楽)
		不土野神楽	不土野生活改善センター	椎葉邦博	19時～翌日8時 (夜神楽)
		向山日添神楽	峰越の館(向山日添公民館)	椎葉公之	19時～翌日8時 (夜神楽)
	7日	矢立神楽	矢立集会所	椎葉真吾	17時～22時 (夕神楽)
		木浦神楽	木浦神社	那須義美	8時～11時 (昼神楽、集落のみ)
	13日	古枝尾神楽	古枝尾センター	那須宗則	10時～24時 (夜神楽)
	13日～14日	上椎葉神楽	那須初宅(鶴富屋敷)	椎葉信紘	19時～翌日8時 (夜神楽)
		尾前神楽	尾前集会所	尾前秀久	19時～翌日12時 (夜神楽)
		大藪神楽	大藪集落センター	高松今朝光	19時～翌日10時 (夜神楽)
	14日	水越神楽	水越集会所	椎葉新年	11時～15時 (昼神楽)
		仲塔神楽	仲塔神社	黒木守	8時～12時 (昼神楽)
	20日～21日	向山日当神楽	郷の家(向山日当公民館)	椎葉芳一	19時～翌日7時 (夜神楽)
21日	十根川神楽	十根川神社	那須良市	9時～11時 (昼神楽、集落のみ)	

◎地区によっては、日程の変更等もありますので、事前に確認をお願いします。

■問い合わせ先 椎葉村民俗芸能博物館

TEL 0982(68)7033
FAX 0982(68)7031

【未定】若宮神楽・夜狩内神楽・胡麻山神楽

椎葉平家まつり2014 特産品コンテスト

10月9日、開発センターで椎葉村産の食材を使った料理コンテストが行われました。今年から新たに「ジビエ(猪肉・鹿肉)料理」部門が加わり、4部門で55作品の出展がありました。審査の結果、下記の作品が入賞しました。(敬称略)

しいたけ料理



最優秀賞

『椎茸コロッケ』
山中 澄代
(桑ノ木原・桑の実会)

優秀賞

『つる姫酢豚』
河野 美津代
(新下松尾・ぎんなん倶楽部)

優秀賞

『椎茸のから揚げ
(ミネ子風)』
那須 ミネ子
(松木・グループひえつき)

加工品



最優秀賞

『よもぎ団子
あん入り』
右田 美佐子
(川ノ口・山ゆり会)

優秀賞

『干し柿ドーナツ』
河野 美津代
(新下松尾・ぎんなん倶楽部)

優秀賞

『そばロール』
椎葉 千保
(桑ノ木原・桑の実会)

ジビエ(猪肉・鹿肉)料理



最優秀賞

『鹿肉の燻製』
那須 太
(畑鳥ノ巣)

優秀賞

『鹿肉のふりかけ』
河野 美津代
(新下松尾・ぎんなん倶楽部)

優秀賞

『おい鹿チャーシュー』
椎葉 豊香
(本郷・白ゆり会)

椎葉ならではの



最優秀賞

『菜豆腐春巻』
椎葉村青年団女性部

優秀賞

『トマトの羊羹』
中瀬 真知子
(竹ノ枝尾日当・まるみ会)

優秀賞

『ゆずそのまんま
ゼリー』
古川 アヤ子
(尾田山中)

▼食文化研究家
中山 美鈴 さん



▲ふるさと料理人
藤 清光 さん

特別アドバイザー
今回の特産品コンテストには、特別アドバイザーとして藤清光さんと中山美鈴さんをお招きしました。お二人はこれまで本村を訪れ、ふるさと料理の発掘をさせていただいています。
コンテスト後の講演では、藤さんの計量にこだわらない「食べたかしく(食べたただけという意味)の話や、中山さんによる世界最強のアルカリ性食品「梅ぼし」の話などに会場から驚きの声がありました。

県共進会に出場

10月22日から23日の2日間、高千穂町で第58回宮崎県畜産共進会が行われました。日向・延岡地区の東臼杵郡市代表として8頭が出場し、うち2頭が本村から出場して健闘しました。



▲東臼杵郡市3類代表
「しいば232号」(美穂国×福之国×福桜)
(株)尾前牧場(矢立)



▲東臼杵郡市2類代表
「ひらはな号」(平忠勝×福之国×福桜)
花田 勝次 さん(胡麻山)

戦没者追悼式

10月21日、開発センターで戦没者追悼式が行われました。遺族などの関係者が出席し、戦没者をしのび、改めて恒久の平和を誓いました。



みどりの奨励賞受賞!



から「みどりの奨励賞」

尾向小緑の少年団の緑の募金活動や地域清掃など、これまでの活動が認められ、国土緑化推進機構が授与されました。

村小体連 陸上競技大会

10月21日、村グラウンドで村内の小学5・6年生が集まり陸上競技大会が開催されました。各部門の優勝者は次のとおりです。

【大会結果】(敬称略)

5年100m

- 【男子】 甲斐 大成(小崎) 16秒0
- 【女子】 尾前和(尾向) 16秒9

6年100m

- 【男子】 蟬尾 陸哉(松尾) 14秒8
- 【女子】 那須 怜佳(椎葉) 16秒5
- 岡村 美桜花(松尾) 16秒5

5年50mハードル

- 【男子】 椎葉 太一(椎葉) 10秒0
- 【女子】 椎葉 爽花(尾向) 10秒4

6年50mハードル

- 【男子】 尾前 明徳(椎葉) 9秒4
- 甲斐 峻太(松尾) 9秒4
- 【女子】 岡村 美桜花(松尾) 10秒3

5年ソフトボール投げ

- 【男子】 椎葉 太一(椎葉) 42 m 86
- 【女子】 椎葉 爽花(尾向) 33 m 93

6年ソフトボール投げ

- 【男子】 甲斐 峻太(松尾) 54 m 91
- 【女子】 尾前 涼香(尾向) 31 m 85



5年走り幅跳び

- 【男子】 椎葉 光成(大河内) 3 m 01
- 【女子】 尾前和(尾向) 2 m 75

6年走り幅跳び

- 【男子】 蟬尾 陸哉(松尾) 3 m 64
- 【女子】 岡村 美桜花(松尾) 3 m 18

男子1000m

- 【5年】 松岡 功倫(松尾) 3分53秒12
- 【6年】 大崎 惇史(椎葉) 3分45秒33

女子800m

- 【5年】 椎葉 爽花(尾向) 3分28秒09
- 【6年】 椎葉 愛果(松尾) 3分17秒85

400mリレー

- 椎葉小A(大崎惇史・椎葉太一・那須怜佳・尾前明徳) 1分04秒49



「家庭の日」「少年の日」ポスターコンクールにおいて、椎葉中1年の黒木沙也加さんが「少年の日」の部で優秀賞を受賞しました。作品は県立図書館で11月11日から16日まで展示されます。なお、「少年の日」は毎月第一土曜日に非行防止を目的とした地域活動を推進する日として定められています。

「少年の日」ポスターで優秀賞

▶松尾小



9月28日、村内の小学校で運動会が開催されました。子どもたちは元気に競技に取り組んでいました。

赤勝て！白勝て！

小崎小でスクールコンサート

10月20日、小崎小に橘太鼓「響座」のメンバーが訪れ、スクールコンサートが開催されました。子どもたちは太鼓の演奏を聞いたり、叩き方を教えてもらったりして楽しんでいました。



◀大河内小

女性パワー炸裂！

10月21日、開発センターで女性のごとどいが開催されました。県北部教育事務所による人権講話のほか、趣向を凝らした各地区の活動発表が行われました。



耳川に親しむ！

10月21日、平寿園下河川敷で第3回耳川フェスティバルin椎葉が開催されました。流域の子どもたちが集まり、ダムや発電所の見学、水生生物の調査、稚魚の放流を行いました。



スポ少秋季大会

10月18日、村総合運動公園でスポーツ少年団秋季大会が行われました。今年度は春季大会が中止となったため、一同に集まるのは今回が初めてでした。各競技の結果は次のとおりです。



○ソフトボール

【優勝】尾向ソフトボール

【2位】松尾イーグルス

【3位】杉の子ファイターズ

【4位】小崎ソフトボールクラブ

○女子バレー

【優勝】松尾少女バレー

【2位】椎小フレンズ

○卓球

大河内元気ツズは椎葉中卓球部と交流試合

○剣道の部

村外大会に参加



ふる里の味をお届けします。

ふるさと物語

受付期間 **11月1日(土)～12月17日(水)まで**

平家落人伝説の里「椎葉村」。ひえつき節の里とも古くから知られており、九州中央山地の深い山々と清々しい自然に囲まれた、まさに「九州の秘境」。このふる里で共に生き、自然に感謝しながら椎葉に誇りを持つ村人の心の込められた手作りの「逸品」をどうぞご賞味くださいませ。

■ 椎葉神楽
11月未～12月未まで



平家本陣セット 3,400円 (税込)

柚子っこ・完熟梅干し・えのはの甘露煮・柚子みそ・平家ろーまん・椎茸と山椒の佃煮・柚子こしょう(赤)・そばがき蕎麦



椎葉新蕎麦セット 3,000円 (税込)

新蕎麦生麺(2人前)・紫蘇豆腐・菜豆腐・地こんにやく・生椎茸(200g)・つゆ一番・吊し干し柿(5個)



田舎もちセット

椎葉村産のもち米とよもぎを使用しています。

20個入り	(よもぎもち10個・白もち10個)	2,100円 (税込)
30個入り	(よもぎもち15個・白もち15個)	3,100円 (税込)



椎葉材産 肉厚 干し椎茸 (箱入り)

200g入り	2,300円 (税込)
300g入り	3,500円 (税込)



椎葉材産 肉厚 生椎茸 (箱入り)

1kg 1,800円 (税込)

商品発送期間 **12月20日(土)～12月24日(水)**

送料 別途必要です。料金は下記へお問い合わせください。椎葉新蕎麦セット・田舎もちセットはクール代のみ込みとなっております。

ご注文
お問い合わせ先

椎葉村物産センター
「平家本陣」

☎ 0982-67-3140

FAX 0982-67-3144

✉ heikehonjin@shiibakanko.jp

全国発送致します

※お届けする地域により送料が異なります。詳しくはお問い合わせください。

平成26年12月21日(日)は 宮崎県知事選挙の投票日です！

任期満了に伴う宮崎県知事選挙が平成26年12月21日に執行されます。

① 選挙権

- ・日本国民で年齢満20歳以上(平成6年12月22日以前に生まれた人)
- ・平成26年9月3日までに転入届をして、引き続き椎葉村に住んでいる人

② 投票所入場券

上記の条件を満たし、選挙人名簿に登録されている人へ12月上旬に投票所入場券が送付されます。投票時に投票所に持ってきてください。

入場券が届かない場合は選挙管理委員会にお問い合わせください。

③ 期日前投票

投票日に仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭等などで投票に行けない人は「期日前投票」ができます。

- 期日前投票ができる場所 椎葉村役場
- 期日前投票ができる期間 12月5日(金)～12月20日(土)(土日含む)
- 時 間 午前8時30分～午後8時
- 必要なもの 入場券をお持ちください。

前回(平成22年12月26日執行)の県知事選挙の本村における投票率は70.11%でした。県全体を見れば高い数値と言えますが、近隣町村(諸塚村・美郷町・西米良村・五ヶ瀬町)と比べると低くなります。(西米良村は県内最高の90.58%) 県知事選挙は私たちの生活に直接影響する身近な選挙です。忘れずに投票しましょう。



■問い合わせ先 椎葉村選挙管理委員会 ☎67-3201 無料☎767-0021

インフルエンザに

かからない！うつさない！

インフルエンザは、風邪とは違い、インフルエンザウイルスの感染によって発症する病気です。特に、子どもや高齢者は重症化する可能性があるので注意が必要です。

感染拡大の防止のため、インフルエンザの予防法を身につけ、病気に「かからない」、周りの人に「うつさない」ように気を付けましょう。

どんな症状？

一般的に、風邪はさまざまなウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみやせき等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、せき等の症状も見られます。幼児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

どのように感染するの？

① 飛沫感染(ウイルスを吸い込む)

感染者の会話やせき、くしゃみなどから放出されたしぶき(飛沫)に含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染します。この距離は1〜2メートルと言われています。

② 接触感染(ウイルスに触れて取り込む)

ウイルスを含んだ飛沫は、ドアノブや電気のスイッチなどさまざまなものに付着しています。それらに触れた手で目や鼻、口に触れることで粘膜から体内に侵入し、感染する可能性があります。

インフルエンザにかからないためには？

● 栄養と休養

インフルエンザは免疫力が弱くなっていると感染しやすくなります。日頃から栄養バランスを考え、食事を摂り、しっかり休養して体の抵抗力を高めておくことが大切です。

● 手洗いとうがい

外出後や食事の前など、石けんを使って手洗いすることでウイルスを除去することができます。こまめなうがいも効果的です。

● 人ごみをさける

インフルエンザが流行し始めたら、できるだけ人の多いところへの外出は控えることも予防になります。どうしても出かけるときにはマスクをつけるようにしましょう。

● 予防接種を受ける

インフルエンザワクチンを接種しておくことで、感染しても病気を発症する可能性を減らしたり、重症化を防いだりすることができます。

インフルエンザをうつさないためには

インフルエンザにかかってしまった場合は、周りの人にうつさないように気を付けることも大切です。

● マスクをつける

不織布製のマスクを着用し、せき・くしゃみが出る時は、周りの人にうつらないように顔をそらしたり、マスクがない場合はティッシュなどで口と鼻を覆ったり、周りの人へも配慮しましょう。

● 治っても自宅療養をする

熱が下がった後も、2日程度は人にうつす可能性があります。熱が下がって、症状が治まったとしても、2日程度は自宅療養するよう心がけましょう。



砂糖を摂りすぎでいませんか？

砂糖の摂りすぎは危険！

砂糖をたっぷり使った和菓子やケーキなどは、私たちの味覚を楽しませてくれます。疲れた時の一杯の甘い飲み物は、たちまち疲れを癒してくれます。砂糖は私たちが活動するためのエネルギー源となります。このようにありがたい砂糖ですが、摂りすぎるといろいろな害をもたらす危険です。

砂糖には保存料としての働きがあるため、思いもよらないような製品にも含まれています。例えば、固形スープの素、ケッチャップにはアイスクリームよりも多く砂糖が入っています。

最大の害は「むし歯」

むし歯の原因となる細菌は、砂糖が大好きです。お菓子を食べたり、ジュースを飲んだりした後、砂糖が口に残っていると、細菌はそれを分解して酸を作ります。歯のカルシウムが酸で溶かされ、歯に穴があいてしまいます。おやつは時間を決めて、食べた後は必ず歯磨きをすれば虫歯は十分予防できます。

砂糖の摂りすぎによる肥満

エネルギーとして消費されなかった砂糖

中性脂肪として体に蓄積される



○ 血圧を上昇させ高血圧を引き起こす

○ 血液中の脂肪を増やして動脈硬化が進む

○ その他、心臓病や糖尿病などを引き起こしやすくなる

摂りすぎによる悪循環

砂糖は、消化・吸収がとても早い食べ物です。素早くブドウ糖に分解されて血管に入るため、たくさん摂るとあっという間に血糖値が高くなります。すると、急激に上がった血糖値を下げようとして、すい臓からインシュリンというホルモンが大量に分泌されるため、食べる前よりも血糖値が低くなってしまいます。このため、落ち着かない、イライラするといった不快な気分になり、さらに甘いものが欲しくなるという悪循環が発生します。こういった状態を「シュガー・ストレス」と言います。

朝食は甘い飲み物とパン、朝食を食べずにお腹がすいたらチョコやクッキーを食べる、疲れるとコーヒーや紅茶に砂糖をたくさん入れる、甘いおやつが欠かせない、料理に必ず砂糖を使う等があてはまる人は要注意です。

また、砂糖を摂りすぎた後に分泌されるインシュリンは、ブドウ糖を中性脂肪に変えやすくする働きがあるため、血液中の脂肪が増えて血行が悪くなり、冷え症のもとになります。

甘いものを食べるなら

甘いもの自体は、食生活を豊かに楽しくしてくれるものです。摂り方を考えて、うまく付き合うようにしましょう。

まず、空腹時には砂糖をたくさん摂らないことを心がけましょう。インシュリンの多量分泌による「シュガー・ストレス」を防ぐためです。

次に、日頃から砂糖を使ったお菓子や飲み物は、なるべく控えるようにしましょう。同じ甘いものであれば、果物やドライフルーツ、ふかし芋などが、食物繊維やミネラルが豊富で、血糖値を急激に上げにくいのです。

最後に、砂糖の1日あたりの摂取量は、成人で20g以下が目安となります。毎回の食事でご飯やパンを主食とした主食をしっかり食べて、間食などで砂糖を摂りすぎないようにしましょう。



お知らせ

村内のうごき ●10月1日現在
 男 1,437人 (±0)
 女 1,427人 (-5)
 計 2,864人 (-5)
 世帯数 1,180戸 (-2)

村花『シャクナゲ』
 村木『サンショウ』
 村鳥『ヤマドリ』

▼お知らせ



税の納期(11月分)

納期限内に納めましょう。

〔国民健康保険税〕(6期)

■納期限 12月1日(月)

■口座振替 11月26日(水)

税金の納め忘れはありませんか。

納期限を過ぎますと、督促状の発行や滞納整理の事務などで、必要以上の経費(税金)がかかります。税金は必ず期限内に納めましょう。

■問い合わせ先

税務住民課 税務グループ

☎(67) 3205

無料☎7(67) 0051

事業主の皆さん 労働保険の手続きは お済みですか

労働保険とは、労災保険と雇用保険を総称したものです。厚生労働省では、11月を「労働保険適用促進強化期間」とし、適用促進の広報活動や加入手続き指導に集中的に取り組んでいます。

労働保険は政府が管理、運営している強制的な保険であり、労働者を一人でも雇っていれば、原則として適用となり、事業主は労働保険に加入しなければなりません。パートタイム労働者についても、一定の要件を満たせば雇用保険の被保険者となります。

加入手続きは、最寄りの労働基準監督署、またはハローワーク(公共職業安定所)へご相談ください。

加入手続き等の事務処理が煩わしいとお考えの事業主の人は、厚生労働大臣の認可を受けた中小事業主等の団体である労働保険組合や社会保険労務士に事務処理を委託できる制度もありますので、ご利用ください。

■問い合わせ先

宮崎労働局

☎0982(38) 8822

県民手帳が販売開始!

10月1日から平成27年度宮崎県民手帳の販売が開始されました。県民手帳は、県民の皆さんに県についての理解を深めてもらうことを目的に毎年制作・販売されています。

今回の県民手帳には、全国で初めてのAR技術を用いています。手帳にスマートフォンをかざすと、各市町村のホームページや役場までの直線距離等が表示され、音や映像でより多くの情報を得ることができるようになっています。

■販売価格 500円

■掲載内容

県の沿革・県民歌・県章・県旗・
 県鳥・県花・県木・県行政区画図・
 県内月別行事予定表・平成27年度
 カレンダー・県内の主な催し・
 週間カレンダー・メモ欄

■販売場所

・椎葉村役場 地域振興課
 ・県内の書店およびセブン・イレ
 ブン各店など

■問い合わせ先

地域振興課 企画情報グループ

☎(67) 3203

無料☎7(67) 0031

11月は 「ねんきん月間」です!

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆さんに公的年金制度に対する理解を深めていただくための普及・啓発活動を行っています。期間最終日の11月30日は「年金の日」とし、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認して未来の生活設計を考える機会としています。

また、日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの人に対して、電話・文書・戸別訪問による納付や免除等の申請手続きのご案内を民間事業者へ委託しています。延岡年金事務所の委託事業者は「キャリアリンク(株)」です。

■問い合わせ先

延岡年金事務所

☎0982(21) 5424

まもなく裁判員候補者へ 通知が発送されます

平成27年の裁判員候補者名簿に登録された人に、11月中旬に名簿に登録されたことの通知(名簿記載通知)をお送りします。

この通知は、平成27年2月頃から平成28年2月頃までの間に、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお知らせするもので、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。

また、名簿記載通知には調査票が同封されています。これは、裁判員候補者の事情を早期に把握することが目的で、お尋ねする項目に当てはまらない場合は返送いただく必要はありません。

■問い合わせ先

宮崎地方裁判所
☎0985(23)2263

「新田原エアフェスタ
2014」開催!

今年も航空自衛隊新田原基地で「新田原エアフェスタ」が開催されます。

■期日 12月7日(日)

■時間 8時30分～15時

■場所 航空自衛隊新田原基地

■主要イベント

・基地所属航空機(戦闘機等)による飛行展示

・ブルーインパルスによる曲技飛行

・陸海空自衛隊機、装備品等の地上展示

・ちびっこ花自動車等各種アトラクション

■入場料 無料

■駐車場

基地内には一般駐車場はありません。臨時駐車場からシャトルバス(有料)等でご来場ください。詳しくは基地ホームページをご確認ください。

■問い合わせ先

航空自衛隊新田原基地
第5航空団司令部管理部広報班
☎0983(35)1121

福岡市で

椎葉をまるごと堪能!

福岡市内のホテルで「郷土芸能と食の夕べ」秘境椎葉をまるごと堪能!」が開催されます。

椎葉の深い山々と清流で育まれた食材を使ったフルコース料理と郷土芸能を楽しみながら、一夜限りの椎葉の里人となってみませんか?

■期日 11月26日

■会場

ホテルイル・パラッツォ

福岡市中央区春吉3-13-1

■時間 19時～21時

(受付:18時30分)

■料金 一人5,000円

■内容

椎葉の食材を使ったフルコース料理・椎葉神楽・椎葉の民謡・特産品販売

■申込締切 11月19日

■申込・問い合わせ先

椎葉村観光協会
☎0982(67)3139
FAX 0982(68)7031
✉info@shibakanko.jp

▽相談



お気軽に「行政相談」へ

行政に関する苦情や要望はごいませるか。お気軽にご相談ください。相談は無料、相談内容などの秘密は堅く守られます。

■期日 11月18日・12月9日

毎月第2火曜日

■時間 午前9時から12時

■場所 高齢者センター(上椎葉)

■問い合わせ先

総務課 行政グループ
☎(67)3201
無料☎7(67)0021

郵便はがき

883-1601

椎葉村役場 総務課
広報しいば担当 行

お手数ですが
52円切手を
お貼りください

フリガナ
ご氏名

(ペンネーム・イニシャルでも構いません。)

住所

□□□-□□□□



広報しいばの感想、要望、何でも結構です。裏面にご記入ください。皆さまからのお便りをお待ちしています!

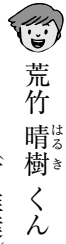
12月の主な行事

- 2日 予防接種(肺炎球菌)
- 3日 1歳・2歳・2歳6ヶ月児
歯科健診
- 4日 県知事選挙告示
1月期子牛村品評会
- 5日 特設人権相談
- 9日 行政相談
- 9日 村議会定例会(～10日)
予防接種(MR・日脳)
- 12日 成牛市
- 16日 予防接種
(BCG・四混・三混)
- 19日 妊婦相談・乳児健診
- 19日 1月期子牛郡共進会
- 21日 県知事選挙投票開票
家庭の日
- 23日 天皇誕生日
- 24日 小中学校2学期終業式
仕事納め
- 26日



戸籍だより(9月届出分)

出生 おめでとーございませす



荒竹 晴樹くん
(下椎葉) 潤一・愛さん

死亡 ご冥福をお祈りいたしませす

尾前マヨ様(102歳)

尾向(水無)

下田ハルエ様(90歳)

松尾(小河内)

下田葉子様(59歳)

松尾(小河内)

黒木ミチ子様(77歳)

梅尾(尾崎)

香典返し(9月分)

故人の遺志を尊重し活用
させていただきます

吉田一弘様(胡麻山)

(故吉田 満弘様)

尾前ミカエ様(水無)

(故尾前 マヨ様)

椎葉国男様(横野)

(故椎葉安一様)

下田安行様(延岡市)

(故下田 ハルエ様)

(故下田 葉子様)

とびがち大会が開催されます!

さわやかな風を感じながら、あなたも上椎葉街道
を走りませんか?
毎年恒例のとびがち大会が次のとおり開催されます。

■期日 11月23日(日) 小雨決行

■会場 役場横駐車場(上椎葉)

■時間 受付 8時30分～

開会式 9時15分～

スタート 10時00分～

昼食・閉会式 終了次第～

■部門

○低学年の部(小学生1～3年生男女) 1,000m

○高学年の部(小学生4～6年生男女) 2,000m

○一般の部(中学生～大人) 5,000m

○駅伝の部(一般・学生) 5区間9.8km

■参加費 1人500円(保険料、昼食代)

■申込期限 11月14日(金)

■申込方法 下記または椎葉村民ブログ「フロリッ
シュ」から申込みください

■申込・問い合わせ先

椎葉村役場教育委員会内
椎葉村青年団事務局

☎0982-67-2850



感想、要望などお書きください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

しいば俳句会

選評・福島満子先生

《特選》

用済みの案山子積まれて帰りけり 那須 正

〔評〕稲が実つてくると稲雀が群がって稲穂を荒らし始める。稲を守るためにあちこちの田んぼに案山子が立てられる。鳥威しの命を受けて、雨の日も風の日もがんばった案山子。魂があるのかもしれない。那須さんの句に「案山子積まれて帰りけり」とある。用済みになったのに車に積んで一緒に帰った。なんだか案山子と情が通っていて温かい。歳時記の例句に「豊作の田より案山子を抱き帰る」とある。二つの句に相通じる心情が流れている。

水澄みて稚魚の群なす岸覗く 中瀬 汀

〔評〕秋の水は夏の生温かな水に比べると冷たく引き締まっている。澄み切って冴え冴えと感ずる。鏡のように透けて見えるのも空気が澄んでいるせいかもしれない。中瀬さんは戸外での吟行句を多く作られている。今回も川岸を歩き、稚魚の群を見つけ句材にされている。生まれて間もない魚たちが繰り広げる水底のパノラマの世界を覗かれたのですね。うらやましい。俳句は「自然」を命として生まれる十七字の詩であると思っっている。

雑魚を裂く母の指先弾みおり 西村 サヨ子

〔評〕種子島では九月から解禁となる「きびなご」も雑魚と呼ばれ人気の食材だと聞く。初秋の頃に旬を迎え、量も多く味も良い。魚屋の店先に並ぶ雑魚(きびなご)は全長十センチほどで銀白の帯があり、さらさらと光っていて存在感がある。サヨ子さんは、お母さんの裂く様子を「母の指先弾みおり」と表現されている。中七と下五の表現の巧みさでこの句が新鮮さにあふれ生きている。

《佳作》

鹿笛を遠くに聞きて忌日かな 山本 和枝
軒先に布団ポカポカ日を浴びて 中瀬 ヤスエ
御嶽山噴火悲しき秋となり 黒木 八重子
白髪をきれいと言われ米寿秋 佐方 鶴子
嵐ゆく浮雲下に名月の 山中 勝
俳句募集!! なたでも投句できます。毎月10日までに気軽に総務課へ送ってください。(郵便・FAX可)

日向東白杵情報

となり村のなつてんぷる!

諸塚村

『諸塚神楽』

諸塚神楽は、平成5年に国の無形民俗文化財に指定され、戸下・南川・桂の3地区で伝承されています。特に桂神楽は数年に一度しか奉納されず、今年4年ぶりの夜神楽奉納となります。ぜひ、この機会に諸塚神楽を見にお越しください。

■場所・期日

【戸下神楽】荒谷 戸下地区
1月24日(土)〜25日(日)

【南川神楽】南川 松原地区
1月31日(土)〜2月1日(日)

【桂神楽】立岩 諸塚神社
2月28日(土)〜3月1日(日)

■問い合わせ先

諸塚村役場 企画課
☎0982(65)1116
諸塚村観光協会
☎0982(65)0178



今月の表紙 Cover Message

『村制施行125周年記念式典』



椎葉村が誕生してから125年という節目を迎えました。式典の準備で昔の写真や年表を見ていると、さまざまなる人・もの・出来事が積み重なって今の椎葉村の姿があることを改めて実感しました。この機会に家族で昔話をしてみてはいかがでしょうか。

編集後記

Editor's Comment

無事に125周年記念式典が終わりました。▼ほっとしているのもつかの間、台風19号が襲来▼上陸前の勢力の強さと進路に驚かされましたが、村内で大きな被害を出さずに通り過ぎてくれました。▼もうすぐ平家まつりがやってきます。たくさん動き回って写真を撮りたいと思います。(アキ)

椎葉をアピール～観光宣伝活動記～

おつるちゃんが行く! 32

秋のイベント盛り沢山!の巻



朝晩が寒くなってきましたね…。おつるちゃんは寒いのがちょっと苦手です…。でも!この時期、楽しみにしていることがあるんです!それは椎葉村の山々が少しずつ色が変わっていく『紅葉』!椎葉村は高低差が激しいから長く楽しめ、いろんな山の顔を見て本当におもしろい!皆さんも見に来てみらんね?

私のフェイスブックページ

【fb.com/otsuruchan.shiiba】もみてね!

いよいよ秋のイベントPR活動を開始!! 9月20日～21日は、ヒューマンアカデミー福岡校のイベントに参加しました。10月に入ると、4日の「村制施行125周年記念式典」で出席者をお出迎え、6～7日はミス鶴富姫と福岡県の報道機関を訪問して平家まつりのPR、8日はメディキット県民文化センターで開催された「JA女性部県おもと部員の集い」に参加し、椎葉村のJA女性部員の皆さんとひえつき節を披露しました。15日は「肥後五十四万石!秋まつりin湧々座」で大河内神楽の皆さんと観光PRを行いました。9月から10月は忙しかったおつるちゃんでしたが、いつもと変わらず、元気いっぱいPRを頑張りました。これから紅葉がとともきれいになる椎葉村を、もっともっと知ってもらいたいおつるちゃんでした。



▲テレビ番組でPR



▲JA女性部員の皆さんと記念撮影



▲記念式典で稲用副知事と握手



シカという名がついていますが、ウシ科カモシカ属に属し、ウシに近い動物です。日本固有種で、本州、四国、九州の山地に分布し、ブナやミズナラを中心とした落葉広葉樹林が主要な生息場所となっています。体は灰色や褐色で、オス・メスともに15cmほどの短い角を持ち、頭胴長70～85cm、肩高70～75cmほどの大きさです。主に草本や落葉樹の葉、冬季は冬芽や常緑樹の葉を食べます。普段は単独で行動してなわばりを持ち、決まった範囲の中で生活します。繁殖と子育ての時期には、夫婦や親子など2・3頭の群れをつくります。ニホンカモシカは過去には肉や毛皮が重宝される狩猟の対象でした。一次は乱獲により個体数が減少し、絶滅が心配されました。そのため、1934年に天然記念物、1955年に特別天然記念物に指定され、手厚く保護されてきました。しかし、宮崎県を含む九州でのカモシカの生育状況は厳しい状態が続いています。

(九州大学演習林 緒方健人・榎木勉)



椎葉村国保病院 Information

工事のお知らせ

現在、病院2階(病棟)の空調・照明工事を実施しています。各部屋の工事に伴い、皆さんには部屋の移動等のご迷惑をお掛けいたします。完了までもうしばらくかかりますので、ご理解とご協力をよろしく願います。



参画な社会をまるい心で広げよう

女性に対する暴力をなくす運動

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。配偶者などからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為や人身取引等、女性に対する暴力は、女性の人權を侵害するものであり、決して許されるものではありません。一人ひとりが人間らしく、支え合って生きていく男女共同参画社会の実現に向け、女性に対する暴力に「NO」と声をあげましょう。

