

東米良創生会 SNS



Facebook
@higasimera



Instagram
#higasimera



X (旧 Twitter)
@higasimera



LINE n
#201pibvx



YouTube



HP

YouTube 登録者数
517人

フリーペーパー

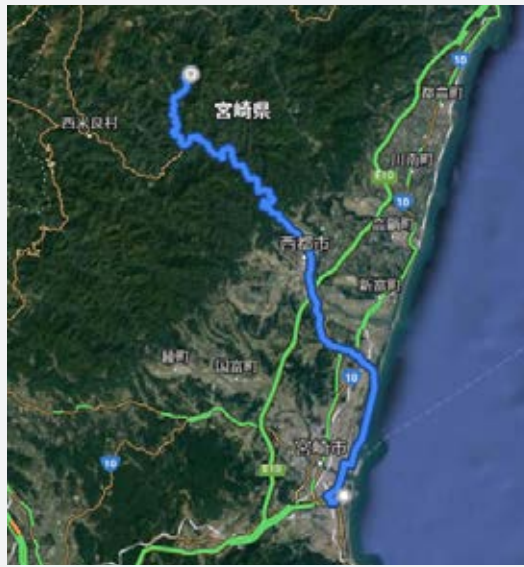
宮崎県西都市東米良 村おこし情報

15号

ひがしめら

Higashimera

「ひがしめら」ってどこ？



宮崎空港から自家用車で約2時間。コミュニティバスで西都バスセンターから尾吐まで約1時間20分（2便）。宮崎交通で西都バスセンターからゆた〜と（西米良村）まで約1時間30分（4便）。

※東米良とは銀鏡・上揚・八重・中尾・小椎葉・尾八重・吐合・小中尾・湯之久保・岩井谷・柏葉・片内地域のことです。現在は西都市と合併しています。

東米良を
みんなで
盛り上げていこう！



ひがしめら NO.15

発行年月日 2024年2月15日

発行 / 企画 / 編集 認定NPO法人東米良創生会

住所 宮崎県西都市上揚2-2

TEL 0983-32-0450 FAX 0983-32-0410

MAIL higasimerand@yahoo.co.jp



有楽椿の里イベント
2月23日(祝金)開催

リフォームから新築まで
住まい造りの事なら
全てお任せ下さい!

特定建設業

 中武建設株式会社

宮崎市大字跡江 851 番地 11

TEL 0985-48-2447

FAX 0985-48-2437



石川 林業

西都市大字銀鏡 2 3 番地
電話・F a x 0983-46-2238



居酒屋

杉乃井

〒881-0034

宮崎県西都市妻町 3 丁目 12 番地

☎ 0983-43-4518

東米良地区担当

「奥口加奈代 (おくぐちなよ)」です。

プロパンガス・自転車・セニアカー・
車椅子等の事なら 何でもご相談ください!



作: T. Fujimoto

お陰様で創業 72 周年! 有限会社 奥口商店

〒881-0012 宮崎県西都市小野崎 1-61

☎ 0983-43-0445

※団体企業賛助会員紹介 4 社

東米良村おこし情報誌

ひがしめら NO.15

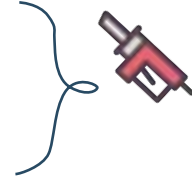
もくじ

※表紙「有楽椿まつり」

- 01 「西都市 SS 過疎地対策検討委員会」設置
- 02 東米良ジビエ処理施設実証実験開始
- 03 ひがしめら通信 報告と今後の予定
- 05 第15回 東米良名所
「お伊勢の岩屋」そして「麻敷の岩屋」 濱砂博信
第15回 東米良懐古録
「尾八重の思い出」中武 敬夫
- 06 有楽椿の里イベント 2月23日
東米良カレンダー販売中 / 寄付金のお願い
- 07 西都銀上学園だより【11月/12月】
- 09 菊池賞受賞 浜砂孝義
私のひがしめら (東米良フォトギャラリー)
浜砂武文私設 民俗資料館
- 10 「世界と交流」新聞記事紹介 / いちご会紹介
- 11 農村 RMO 推進フォーラム / 宮崎大学地域探索実習他
- 12 東米良ふるさと直送便
- 13 東米良カレンダー【3月・4月・5月】
第12回 はまちゃんコラム (定期連載)
- 15 賛助会員一覧

「西都市SS過疎地対策検討委員会」設置

※「SS過疎地」とは、ガソリン等の石油製品を販売するサービスステーションから、居住地までの距離が15km以上等の地域のことです。東米良地域のほぼ全域がこれに該当します。



東米良地域づくり協議会と農村RMO東米良地区1000年協議会の連名で西都市にガソリンスタンドの設置に関する検討の要望書を提出したところ、課題解決について検討をするため、令和5年10月1日に「西都市SS過疎地対策検討委員会」が設置されました。

★令和5年10月31日 第1回SS過疎地対策検討委員会開催

SS過疎地対策の現状と、対策検討の方向性・進め方について協議がなされました。住民アンケート調査を行い、「SS過疎地対策計画」の骨子作成を進めることになりました。

●SS過疎地対策計画とは

SS過疎地計画は、地域における新たな燃料供給体制の構築の推進、燃料の安定供給体制の確保を図ることを目的として、地域内の燃料需給の把握、燃料需給を踏まえて必要となる燃料供給体制（災害時を含む）やその運営体制・財源の検討、地域内の重みに事業者等関係者との合意形成等を経て策定する、**地域における燃料供給拠点の維持に係る計画（市町村の燃料供給に関する計画）**です。

★令和5年12月26日 第2回SS過疎地対策検討委員会開催

「SS過疎地対策計画」の骨子をもとに、協議がなされました。住民アンケート調査結果・・・東米良地区内にSSが再開された場合、住民事業者の70～80%が、そこでの利用意思を示しました。また、現在～将来に向けての販売量推計をもとにした、収支のシミュレーションや、燃料供給拠点の位置・規模・形態に合わせて、運営体制についての骨子説明・質疑応答が行われ、協議は次回に持ち越しとなりました。

GS

燃料拠点は東米良の将来にとって非常に大事な案件です。
「自分たちのSS」として、「未来の東米良のために」！

東米良ジビエ処理施設

実証実験開始



【事業名】農林水産省 令和5年度 鳥獣被害防止総合対策交付金（令和4年度補正予算繰越分）ジビエ広域搬入モデル実証実験支援事業 コンテナ式処理施設等の活用・実証（DMM.com 農林水産省受託事業）

【事業実施者】

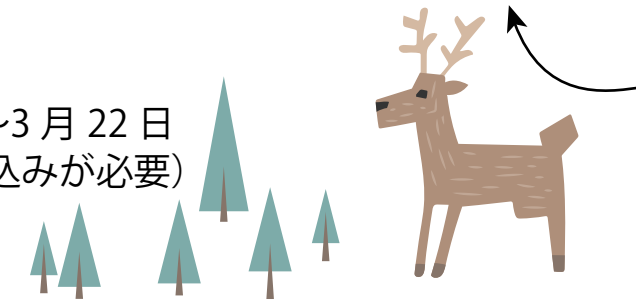
DMM ジビエBOX コンソーシアム

上記コンソーシアムにNPO法人東米良創生会が参加し、地元猟友会とともにジビエ広域搬入モデル実証実験を行う。また、東米良地区において、設置されたジビエ処理施設を実証実験後に有効活用をするために、運営主体の検討やジビエ肉の活用（生肉、加工品、ペットフード、皮製品）や残渣の堆肥化などの資源の循環活用などを、含めた運営方法も検討していく。

【設置場所】国道219号線一之瀬県道39号線入り口（2月15日設置予定）

【実証実験期間】

令和6年2月26日～3月22日
見学可能（事前申し込みが必要）



【事業委託内容】

輸送用のコンテナ等を活用し、捕獲鳥獣の剥皮、内臓摘出、解体等が行える機器等を実装する。また、実装後のコンテナ式処理加工施設等を活用し、広域搬入体制の構築や処理した食肉の品質評価等について、実証・展示等を行うとともに、既存の処理加工施設との連携についての検討を行う。

本事業の実施状況や事業終了後の活用状況を、ホームページやSNS等に於いて広く情報発信を行う。

実証実験後に展示会を年度内予定（日程未定）ホームページ等で案内予定

イメージ図



東米良地域づくり協議会

ひがしめろ 通信

各地区の活動報告と
今後の予定をお知らせします。

現在の人口

(令和6年1月1日時点)

【人口】

西都市 27,405名 東米良 214名

【内高齢人口】

西都市 10,929名 東米良 128名

【世帯数】

西都市 11,843戸 東米良 115戸

東部地区

【報告】

12月9日(土)
「ミニ門松づくり」



今年は2回目の開催となりました。
尾八重地区の竹を活用した事業として毎年恒例事業とします。今年の年末の参加者お待ちしております。



【今後の予定】

2月23日(金) 10~16時
「有楽椿まつり」

尾八重地区活性化プロジェクト会議
毎月第2土曜日 9:00~11:00
◆3/9 ◆4/13 ◆5/13

↑参加者募集中↓

尾八重高原星空キャンプ場整備活動
毎月第3土曜日 10:00~
◆3/16 ◆4/20 ◆5/18



全体

【報告】

11月21日(火)
「第4回東米良地区防災会議」

毎回、3時間に渡る会議となりますがそれだけ防災に関わる多種多様な組織や団体の状況や情報を共有することが難しいからです。能登半島地震の被災状況や支援や復興の過程を見ても、東米良地区のこの会議の重要性が分かります。今後も引き続き継続していきます。皆さまご理解ご支援のほどよろしくお願い致します。



西部地区

【報告】



12月2日(土)
「山がっこ(ゆず収穫体験)」

地元のゆず生産者のお手伝いとして、8名の子どもたちが、ゆず収穫体験に参加しました。



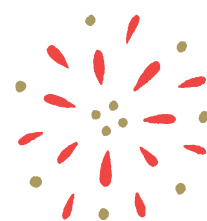
1月14日(日)
「もぐら打ち」

子どもたちが複数のグループに分かれ、上揚・銀鏡地区の家々を回り「14日のもぐら打ち!畑の隅までもぐら打ち!..」と掛け声と共に地面を叩いて回りました。



中部地区

【報告】



11月11日(土)
「一ツ瀬ダム湖花火大会」

花火大会と一ツ瀬ダムの映画鑑賞をして、地域の交流を深めました。





令和5年11月号

西都銀上学園だより

西都銀上学園 学校だより 文責 校長 青山勇一

冬の訪れを感じます。心が温まる挨拶を。

風が冷たく、空気がひんやりとしてきました。日も短くなり、朝晩の冷え込みが増してきました。温かい飲み物や鍋料理が恋しくなりますね。少しずつ、冬の訪れを感じます。今年もあと1ヶ月半。風邪やインフルエンザ等にも留意しながら、みんな元気に過ごしてほしいです。寒い時期だからこそ、心が温まる挨拶を大切にしたいなと思います。

毎朝、「おはようございます！校長先生、絶好調ですか？」と挨拶してくれる小学生がいます。いつも「絶好調です！」と答えながら、温かい気持ちになれます。(感謝!) 人に元気を与える温かい挨拶を、私も心がけたいなと思っています。

第73回 西都市小・中学校音楽大会

4年ぶりに開催された音楽大会。市内の小・中学校の代表が市民会館に集まり、合唱や合奏の発表をしました。西都銀上学園は、小学生が「トゥモロー」の合唱とハンドベル、中学生は「夢見たものは」の合唱をしました。人数は少なくても一人一人がしっかり頑張ることで、大きな力を発揮することができました。小学生も中学生も、とても感動的な発表をすることができました。

他の小・中学校の発表もすばらしかったです。最後に妻中学校の吹奏楽部の演奏もあり、子どもたちにとってよい刺激になったのではないかなと思いました。



さつまいもを収穫しました

小学生が育てていたさつまいもの収穫をしました。葉が虫にたくさん食われていたので、「ちゃんとできているかな」と心配していましたが、立派なさつまいもが次々とでてきました。中学1年生にも手伝ってもらいながら、たくさんさつまいもを収穫することができました。大地と太陽の恵みに感謝です。給食で調理していただいたさつまいもは、甘みがあってとてもおいしかったです。



<中学2・3年生 修学旅行へ>

11月8日～10日、2泊3日で関西方面へ行ってきました。初日、2日目とお天気に恵まれましたが、3日目(USJ)だけ雨でちょっと残念でした。それでも思い出深い修学旅行になったようです。歩く距離が長く疲れたようですが、体調を崩す生徒もなく、計画通りの日程で楽しい3日間となりました。保護者の皆様には、事前の準備や送迎等で大変お世話になりました。ありがとうございました。



令和5年12月号

西都銀上学園だより

西都銀上学園 学校だより 文責 校長 青山勇一

今年もお世話になりました。来年もよろしくお願い致します。

2023年もあと少しで終了です。4月からあつという間の9ヵ月間でしたが、子どもたちは学習面でも生活面でもたくさんのことを学び、大きな成長を見せてくれました。残り3ヶ月は、進級・進学へのステップとして、大切な意味をもちます。全員が自信をもって進級・進学できるよう、学校全体で全力で支援していくつもりです。まずは新しい年へのしっかりとした目標をもたせたいと思っています。来年もどうぞよろしくお願い致します。よいお年をお迎えください。



宿泊学習・修学旅行(小学生)

12月7日(木)、8日(金)に「青島青少年自然の家」において宿泊学習を行いました。一緒に活動を予定していた小学校が急遽参加できなくなり、単独での学習になりましたが、9名の児童は宿泊を共にすることで絆をより深めることができましたのではないかと思います。2日目は、6年生が別行動で宮崎市内の施設等をまわりました。「規律、共同、友愛、奉仕」の心を学びつつ、楽しい思い出を作ることができました。



銀鏡神楽への参加

12月14日(木)は、銀鏡神社例大祭でした。県内外から、多くの方(600名ほど)が見に来られました。私自身、初めて神楽を目の前で見させていただきましたが、圧巻の一言でした。何より、国指定の重要無形民俗文化財である神楽を、本校の生徒たちが舞っている姿に感動しました。本当に貴重な体験をさせていただいているなと思いました。あらためて保存会や地域の皆様に御礼申し上げます。



サッカーJ3「テゲバジャーロ宮崎」より寄贈

「試合に勝った時に、ホームである新富町や西都市の小中学校にサッカーボールを送る活動をしている」とのことです。新品のサッカーボールを10個いただきました。体育や遊びの中で活用させていただきます。また、もうすぐ大谷翔平選手からのグローブのプレゼントも届く予定なので、それも楽しみです。



第15回 東米良名所「お伊勢の岩屋」そして「麻藪の岩屋」

銀鏡川上流、上揚の横平地区に「お伊勢の岩屋」がある。私は若い頃その洞窟に入りたいと思っていた。しかし、宿神社（征矢抜）の武昭さんによれば「昔、写真家の要望により岩屋の写真を撮ることになり、岩屋の前で写真家がスタンバイしてお祓いの神事を始めようとした時、ジェット気流のような突風に吹き飛ばされそうになった」とのこと。サンゲネコのように何処でもうろつきまわる私であったが、その話を聞き、恐れをなして洞窟探検を断念した。

同氏の「銀鏡神楽」に「お伊勢の岩屋」の記述があり、この岩屋は「風の宮」とも言われ、雪降山の反対側に当たる登内（字茂地原）の「麻藪の岩屋」（通称「穴様」）と繋がっており、「岩屋に入ると風が起きる」という伝承がある。故濱砂正衛氏（数代前の銀鏡神社宮司）によれば、むかし洞窟の探検にチャレンジした人が岩戸に封鎖され出られなくなった、そこで「娘を差し出します」と神頼みすると岩戸が開き・・・帰宅したら娘が死んでいたそうである（「銀鏡神楽」P64）。銀鏡川の河原には「天安河原（あまのやすかわら）」があるとされ、天鈿女命（あめのうずめのみこと）の墓とされる石碑が大字銀鏡字広猿渡にある。

東米良には古代住居跡があり、土器や黒曜石の矢尻が発見される場所もある。そして照葉樹林文化をはぐくみ山河の富を享受してきた長い歴史がある。この地に住み続けてきた人々にとって、両岩屋はどの時代においても特別な場所・神聖な場所であったに違いない。（サンゲネコの濱砂博信）

第15回 東米良懐古録「尾八重の思い出」

私は、西都市内に終の棲家を設けて40数年になります。

近くの西都原運動公園から米良の方角を見ると、向かって右手に尾鈴山、左手に国見岳、そして尾鈴山側の奥のほうに尾八重集落のシンボリック地蔵岳が見えます。尾八重集落も時代の潮流には逆らえず現状は世間で云われる限界集落です。その状況の中、尾八重集落の活性化の為、「何とかせんといかん」をスローガンに長友会長の元一丸となって頑張っています。

そんな中、会長から懐古録の話を戴き。傘寿を迎えボケが始まった頭の中で走馬灯の様によぎる思い出の中から、少年時代の事を少し書きたいと思います。

70年前、尾八重小中学校の正門には、左右に立派な石柱が立ち子供達を迎えてくれました。集落を抜けると学校の門までは石畳の道が続いており、鎌が採れる合戦場の所まで来ると、石柱の正門が目に入り緊張感が有った事を思い出します。

尾八重地区一番の冬の風物は地蔵岳の雪化粧でした。今は温暖化のため観る事が出来ません。夏は尾八重川での川遊びです、当時は海水パンツではなく全員が下着の猿股でした。一番の思い出が或る尾八重川は砂防工事の為、その様子は大きく変容して昔の面影はありません。切なくなります。当時は青年団の、地区対抗の陸上競技もありました。大人たちが地区の為に戦う姿を見て、感動し頼もしく思ったのを思い出します。

尾八重小学校が明治9年創立、中学校が昭和22年創立、ピーク時には小学校104名中学校36名、在籍者が居た尾八重小中学校も、昭和57年に廃校に成りました。学校生活の思い出は、道にそれたことをすると先生に叩かれました。当時父兄は、先生に対して尊敬の念があり、学校生活には、何の問題も在りませんでした。今はモニターペアレントで学校の先生は大変だと思います。

私は尾八重に帰ると眺望館から畏敬の念をもって地蔵岳を頂点とする山並を見るのが好きです。ある先人の話を聞いたことが在ります。昭和37年に西都市に編入した事で東米良に関する資料が破棄されて非常に残念であると。その人は東米良の歴史を研鑽している方でした。歳を重ねる度に、諸行無常の言葉が益々沁みます。

中武 敬夫



ふるよ！たのしいこと！ 有楽椿の里イベント

2月23日（金）



【申込み・問い合わせ】
東米良地域づくり協議会事務局
電話 0983-32-0450
メール higasimerand@yahoo.co.jp

会場：有楽椿の里（西都市大字尾八重）

時間：10時～16時

主催：東米良地域づくり協議会

駐車場：尾八重小学校跡地

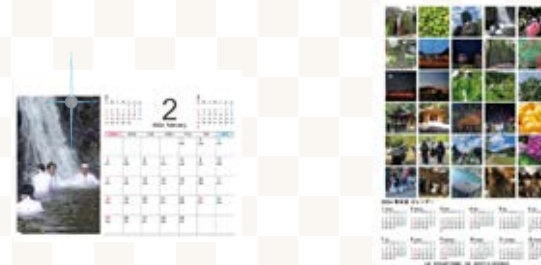
※現地までの送迎あり

【予定】野点、特製弁当、ジビエバーガー、東米良特産品販売、東米良PV試写会、キャンプグッズ展示

■イベント会場は、駐車場がありません。

必ず予約が必要です。（申込締切2月19日）

2024 東米良カレンダー 販売中



卓上タイプ
税込 1100 円

ポスタータイプ
税込 550 円

東米良の1年の風景を撮った東米良オリジナルカレンダー2024ができあがりました。カレンダーの販売の収益は、東米良の村おこしとして活用いたします。ご協力のほどよろしくお願い致します。

※壁掛けカレンダーは完売しました。

【問い合わせ】

東米良地域づくり協議会事務局 0983-32-0450

認定 NPO 法人東米良創生会
東米良の村おこしのために

寄付をお願いします。

（個人でも会社でも寄付できます）

お申込みに必要な内容

- ①氏名（会社の場合：社名・代表者名）
- ②住所
- ③連絡先
- ④寄付目的（任意）

- ・東米良創生会活動全般・東米良地区災害支援
- ・カリコちゃん着ぐるみ作成
- ・憩いの家改装・東米良神楽サポーター活動
- ・東米良子育て支援活動・その他



寄付の申し込みはQRコードからもできます。

寄付をされた方へ

当本人は認定NPO法人です。寄付金受領証明書を発行します。税額優遇措置がありますので申告の際にご使用ください。

寄付のお申込み先・お問合せ先

認定 NPO 法人東米良創生会
住所 881-1232 宮崎県西都市上揚2番地2
電話 0983-32-0450 FAX 0983-32-0410

菊池賞受賞

『山村留学は銀鏡地区の学校存続と地域の活性化に事務局として家内の協力のもと30年間取り組んでまいりました。この賞は内心夫婦に頂いたものと思いき喜んでいただいております。また父も昭和59年に菊池賞をいただいております、親子での受賞を天国で喜んでいただいております。』

年齢的にもそろそろ引退の時と思っておりましたが、この賞をはげみに夫婦でもうしばらくは頑張ろうと話しています。

浜砂孝義



この賞は、菊池氏の遺徳をしのぶ記念行事として、将来有望な青少年や、産業文化の向上発展に関し、特に顕著な業績を有する方、徳業篤く社会風教善導上、特に表彰に足る方を顕彰することを目的に、昭和31年から実施しています。

受賞は、東西米良在住の方のほか、特に表彰に値する方について、推薦のあった中学校最終学年に在学する生徒、および一般社会人について選考を行い、毎年、武夫公の命日にあたる12月1日に授賞式を執り行っています。

※一般65名、学生117名が受賞(令和4年12月1日現在)



世界と交流「共通語」で 夢は日本、宮崎のPR

西都銀上学園の親子山村留学で東米良銀鏡に在住する国際手話習得に励む藤田夏帆さん(銀鏡中1年)と手話通訳者として活躍している智恵子さん(母)の記事が宮崎日日新聞に掲載されました。

「銀鏡を手話で案内してみたい。みんなが使えるようになれば、ろう者にとって銀鏡がすごく近いまちになる」と夏帆さんは語っています。

東米良を好きになって応援してくれる藤田さん親子のような方がこれからも増えていきますように！

そして、夏帆さんの夢を東米良のみんなに応援出来ますように！



私のひがしめら (フォトギャラリー)

NO.3



上揚征矢抜に住む、浜砂武文さん(82才)宅に、古民具を展示する小洒落た資料館がある。

昭和初期まで使われていた山師が使う木挽き鋸や削りよき。田おこしなどに使っていた、平鍬などの農耕道具、尋常小学校で使われていた教科書など色々な貴重な資料を見る事ができます。一度足を運んでみてはいかがでしょうか？

いちご会紹介

現在、女の子2名、男の子5名にて東米良オンデマンドカーに乗り、幼稚園に通っています。

車内では、歌を歌ったり、おしゃべりをしたり、眠ってお休みしたりしながら、楽しくしています。

4月からは年長さん2名が銀上学園へ入学予定です。



九州農政局主催「農村 RMO 推進フォーラム」

令和5年11月29日、30日開催フォーラムは西都原考古博物館にて、九州の東米良を含む三地区の事例発表とパネルディスカッションを現地とオンラインで実施。現地視察は東米良地区で開催され九州各県から50名近くの方が東米良地区における農村 RMO 推進事業を視察されました。

組織の立上げや体制づくりに関する課題、推進方法等について有識者や参加者による意見や情報交換をしました。

【視察内容】かぐらの里、仁の里、山の駅、無人販売所、オンデマンドカー、尾八重高原星空キャンプ場、ジビエ処理場検討地など



「宮崎大学 地域資源創生学部 地域探索実習」

令和5年12月22日、19名（先生方を含む）が研修会東米良 RMO の取組や東米良の産業、経営などの研修やかぐらの里工場視察、銀鏡神楽保存会会長から、銀鏡神楽のお話をいただきました。



「農村 RMO における各府省施策の活用について」事例発表

令和6年1月10日、東部トップツアーズ内「イノベーションオアシス」にて令和5年度第2回農村 RMO 推進研究会の事例発表をしました。



「みどりのむらづくりフォーラム～ふるさとの魅力を次の世代へつなげよう！～」 1000年続く村東米良創生プロジェクト循環型山村づくり 講演

令和6年1月18日、熊本県農林水産物農村振興局むらづくり課の依頼にて、熊本市民会館シアーズホーム夢ホールで講演を行いました。



表記額は、ふるさと便特別価格(税込)です。

Higashimera

Furusatobin

東米良ふるさと便



東米良創生会
ショッピングサイト

東米良発 あなた行
higashimera You

同梱不可

東米良トーチ
80サイズ(杉材)
1個
¥1,500

東米良竹パウダー
(10kg)1袋
¥1,000

同梱不可

同梱不可

東米良産薪
80サイズ
¥1,000

同梱不可 他商品と同梱不可の為、送料が別途かかります。
【ご注文・問合せ】東米良創生会 TEL:0983-43-0450

椎茸と昆布出汁の
ゆずポン酢
360ml
¥500



辛味と柚子の酸味が
調和された
ゆずこしょう
各20g
各¥180

爽やかな酸味と、甘みが絶妙!
PREMIUM
ゆずシロップ
200ml
¥1,000

オススメ
新商品

山蜜 110g
¥2,000

地どれの梅使用。
使いやすいチューブペースト!
梅肉 200g
¥1,000

東米良産の梅をたっぷりのシソで
漬け込んだ昔ながらの味です。
梅のしそ漬け 200g
¥350

【山の駅 銀鏡】でも販売中

・シウうどん
・シウカレー
・ゆずドリンク他

ランチもできます!
(土日祝日のみ)

銀鏡郵便局
山の駅銀鏡
銀鏡川
銀上学園
銀鏡神社
かぐらの里
Toseki 一の瀬SS
←至 人吉 219 至 西都市内→

MAP

LINE 山の駅銀鏡
公式LINE
《山の駅銀鏡》

〒881-1232
宮崎県西都市大字銀鏡675-1
TEL0983-46-2717



【ご注文方法】 電話・メール・FAX・公式LINEにてご注文

- 【お支払方法】
- ①店舗にて直接お支払い
 - ②代金引換(手数料 税込200円)
 - ③郵便振込(手数料 無料)
※専用の振込用紙を郵送します。※先払い
 - ④コンビニ後払い(手数料 300円)

【営業時間】かぐらの里 8:00~17:00/山の駅 9:00~18:30
※土日祝日休み

「銀」の柚子



農業法人

株式会社 かぐらの里

〒881-1232 宮崎県西都市大字銀鏡490

フリーダイヤル

0120-466-203

TEL(0983)46-2121/FAX(0983)46-2361

✉ shop@mera-yuzu.com ④ https://mera-yuzu.com



東米良カレンダー

3月

日 (Sunday)	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5 銀上会東米良運動教室	6	7	8	9 尾八重活性化プロジェクト会議 湯乃片神社大祭 山村留学修了式
10 パソコン教室 東米良 de ドローン 湯乃片神社大祭 銀京山神社祭	11	12 お買物支援	13	14 ホワイトデー	15	16 尾八重高原星空 キャンプ場整備活動 銀上学園卒業式
17 水車滝滝行	18	19	20 春分の日 銀鏡春祭神事	21	22	23
24 高住神社 八重 火の神祭 八重春祭り	25	26 移動美容室 銀上学園修了式	27	28 東米良地区みんなの デイサービス	29	30
31	【3月未定】 ・お伊勢まつり ・銀上区総会 ・山がっこ銀上					

4月

日 (Sunday)	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)
31	1	2 銀上会東米良運動教室	3	4	5 銀上学園始業式	6
7	8	9 お買物支援	10	11 銀上学園入学式	12	13 尾八重活性化 プロジェクト会議
14 東米良 de ドローン パソコン教室	15	16	17	18	19	20 尾八重高原星空 キャンプ場整備活動
21 水車滝滝行	22	23 移動美容室	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30	31	1	2	3
【4月未定】 ・八重公民館草刈 ・山村留学歓迎式 ・山がっこ銀上 ・東米良地区みんなのデイサービス						

5月

日 (Sunday)	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)
28	29	30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 銀上会東米良運動教室	8	9	10	11 尾八重活性化 プロジェクト会議
12 母の日	13	14 お買物支援	15 情報誌発行日	16	17	18 尾八重高原星空 キャンプ場整備活動
19 水車滝滝行	20	21	22	23	24	25
26	27	28 移動美容室	29	30	31	1
【5月の予定】 ・山がっこ銀上 ・東米良地区みんなのデイサービス ・高齢者龍房教室						

掲載希望・お問合せは東米良創生会事務局まで

第12回 はまちゃんコラム 「古希になりて徒然なるままに」 濱砂重仁 著

柔道の先生は国士館卒の柔道3段で厳しかったが優しさも持っていた。柔道をしてきたせい食欲旺盛であった。朝、ドンブリで4~5杯は食べた。時間の許すかぎり食べた。午前10時頃に昼弁当を食べ、昼食は高校前にあった食堂でうどんを食べる毎日である。柔道が終わって帰宅するのが21時頃であったが、それからドンブリで8杯は食べていた。若い頃は食べても、食べても腹一杯にならなかったことを憶えている。

それから机に向かって勉強をしなければならなかったが睡魔が襲ってきた。毎日々そうしているうちに眠りながら勉強する方法を見出した。身体は疲れているから休め、脳だけ活性化。今でもそう思うが、私だけしかできない方法である。

エピソードがある。医局の症例検討会でスライドを使っているから周囲は真っ暗の状態。私がイビキをかきながら眠っていた時、富田教授から「濱砂君!!今の症例で問題点はないか」と言われ、スクッと立って、この症例の問題点を指摘し、解決方法を即答したことがある。周囲の医師たちは眠っていたのにどうしてだろうと不思議に思ったに違いない。それ以来、私が眠っていても指摘されることはなかった。

賛助会員一覧

正会員

正会員
濱砂 重仁
黒木 定蔵
長友 雅章
中武 勉
濱砂 修司
石川 浩
中武 茂
石川 理恵
中武 清
濱砂 隆文
奥口 一人
濱砂 幸司
元水 均
濱砂 衛
小川 直之
濱砂 武久
濱砂 英一
濱砂 博信
佐藤 廣正
黒木 竜二
藤内 久子
内村 希
濱砂 尚孝
尾八重地区活性化推進委員会
中尾自治公民館
銀鏡神楽保存会
いちご会
銀上自治公民館
東米良地区体育振興会

他1名

賛助会員

横瀬 輔 (家族)
濱砂 紳一郎 (家族)
増田 彩 (家族)
倉永 将平 (家族)
那須 秀徳 (家族)
妹尾 香代子 (家族)
横瀬 鉄郎 (家族)
富永 武幸 (家族)
濱砂 孝義 (家族)
宇都宮 義親 (家族)
中武 久充 (家族)
長船 克彦 (家族)
濱砂 朝広 (家族)
甲斐 公成 (家族)
西森 蔚鋭 (家族)
河野 浩生 (家族)
濱砂 幸宏 (家族)
伊東 敏和 (家族)
濱砂 謙一郎 (家族)
久田 寿 (家族)
濱砂 安代 (家族)
濱砂 一男 (家族)
河野 章 (家族)
和田 和代 (家族)
甲斐 優 (家族)
上米 和良 (家族)
濱砂 俊明 (家族)
甲斐 重弘 (家族)
濱砂 貞博 (家族)
吉田 米重 (家族)
浜砂 裏 (家族)
妹尾 翔平 (家族)
浜砂 正一 (家族)
濱砂 義忠 (家族)
濱砂 明大 (家族)
高山 秀明 (家族)
西畑 智子 (家族)
金丸 望 (家族)
小田 直 (家族)
大塚 竜純 (家族)
岩見 晶臣 (家族)
曾我部 早苗 (家族)
小田 優輔 (家族)
浜砂 盛光 (家族)
藤田 智恵子 (家族)

他8名

東米良創生会賛助会員募集

当法人は「1000年続く村 東米良創生プロジェクト 循環型山村づくり」を掲げ、東米良を元気にする様々な活動を実施中です。東米良在住者はもちろんですが、遠く離れていても東米良を応援したいという方、企業・団体の皆様のお力添えをどうかよろしくお願いいたします。

賛助会員の皆さまへ当法人発行の情報誌をお送りいたします。

【個人賛助会員】 1口 3000円/年～

【家族賛助会員】 1口 5000円/年～

【団体企業賛助会員】 1口 10000円/年～

※賛助会員申込後、未納の方はお支払いをお願い致します。年度内に既納の確認ができない場合、会員名簿から除外されますので、15 ご了承下さい。

会員数

262名

2024/1/31時点

野崎 厚子
河出 千鶴子
那北 仁憲
本多 佳佳
五松 末佳
上米 俊
伊東 宗一
河野 一夫
三浦 清治
富田 切
中武 一タ
梅本 純也
佐藤 光志
増那 浩義
濱砂 義か
松岡 淳
大塚 恒夫
浜砂 東
平岡 由美
甲斐 三男
那須 義子
濱砂 テマ
菊池 裕一
馬水 孝一
友草 敏
岩原 雅子
黒岩 雅力
奥松 武克
杉尾 大徳
永中 武峰
秋山 京幸
中武 弘子
濱砂 佐子
有藤 年男
馬本 直二
甲斐 美安
宮崎 征え
森黒 ち英
久富 子
井上 啓一

他22名

広告主募集

ひがしめら情報誌に広告掲載を希望する広告主を募集します。情報発信とPRの場としてご活用ください。

【サイズ】 A6

(105mm×148mm)

【価格】 10000円

他1社

株式会社 Tameni

やりたいことに集中したい！
そんな事業所や個人事業主を応援します
時間をもっと「やりたいこと」の
時間にかかせませんか？



ホームページ 公式LINE

株式会社 Tameni
宮崎県宮崎市橋通西5丁目3-22-201
電話：0985-86-9321
FAX：0985-86-9322

有限会社 悠愛

啓愛調剤薬局

「患者さんのために」をモットーに。

これからも、地域の皆様に愛される薬局であり続けます。

特殊な薬剤を含め、あらゆる科目に対応。各種在庫を取り揃えています。(クレジットカード対応)



地域ケア会議に参加し、ケアマネジャー、訪問看護、訪問歯科、栄養士、リハビリテーション等と連携しています。

〒880-0834

宮崎県宮崎市新別府町植田 837-1

TEL：0985-23-6121 FAX：0985-23-6122

千年生きる村を。

あなたを想い、村を想い。
柚子とともに。

有機栽培に取り組んでいます。

ゆず本来の強い生命力を信じることを第一としています。
ゆずの気持ち、自然の摂理、地の利を活かした
香り高く、豊かな味わいが銀鏡のゆずの特徴です。



農業生産法人
株式会社 かぐらの里
KAGURA-NO-SATO Co.,Ltd.

DESAKI

株式会社 出先

〒880-0841

宮崎県宮崎市吉村町東部第二土地区画整理事業地内39街区6

TEL:0985-33-9339 FAX:0985-28-8047

www.desaki.com



ブラセール宮崎本店

〒880-0841

宮崎県宮崎市吉村町東部第二土地区画整理事業地内39街区8

TEL:0985-89-2727 FAX:0985-22-0722