

森の風 の記憶

vol.98

黒岳からの眺め

令和4年度 夏号(通巻98号)

7月28日発行 まちむら応援倶楽部 Mori no Kaze no Kioku



コロナ感染が3年半に亘り続いています。そんな中ですが山暮らし故、普段の仕事にはさほどの影響もなく、椎茸栽培(駒打ち、伏せこみ、楯おこし、採取)も季節に合わせてやり、間にお茶つき、茶園管理、田植え、米刈りに、くぬぎ、杉の手入れと忙しく動き廻っています。田舎故、公民館活動、生活道路の草刈り、生コン舗装(資材は役場提供)春祭り、秋祭り、お盆、お正月と飲み会は数え切れない程あって嬉しい限りです。

間を縫って、陶芸、短歌など趣味の分野にも手をだしていますが、1番の趣味は生きる事、生きまくる事です。尾形

季節のやま学校 ぱらっと参加者募集中!



黒岳登山で希少植物に出会う

詳細

8月11日(木・祝) / 18日(木) / 19日(金) / 20日(土)
時間: 8:30~15:00 会場: 黒岳
集合: しいたけの館21 現地集合可

定員に達しました

大人 5,000円/人・子ども 4,000円/人(3歳以上)
※村民は500円引き 体験料・ガイド料・昼食代・消費税込
申し込み受付: 開催日の1週間前まで



幾重にも囲まれ、普段は立ち入ることが出来ないキレンゲショウマの保護区域へ、この時だけ特別にご案内! 地元ガイドが希少な植物を案内しながら、ゆっくり黒岳を登ります。歩きやすい靴、登りやすい服装でお越しください。



飯干溪谷散策

詳細

11月3日(木・祝) / 4日(金) / 5日(土) 時間: 後日公開
会場: 諸塚村内 / 飯干地区 集合: しいたけの館21
大人 5,000円/人・子ども 4,000円/人(3歳以上)
※村民は500円引き 体験料・ガイド料・昼食代・消費税込
申し込み受付: 開催日の1週間前まで



秋はのんびり溪谷散策! 椎茸のほた場や畑など村の暮らしが見える溪谷沿いをゆっくりと散策しながら、知る人ぞ知る諸塚の滝「白土々呂の滝」を見に行きましょう。



和紙作りと原料作り

詳細

ミツマタ刈りと和紙漉き 2月11日(土) / ミツマタ皮剥と和紙漉き 12日(日)
時間: 後日公開 会場: 諸塚村内 集合: しいたけの館21
大人 5,000円/人・子ども 4,000円/人(3歳以上)
※村民は500円引き 体験料・ガイド料・昼食代・消費税込
申し込み受付: 開催日の1週間前まで



今回は、1万円札の原料にもなるミツマタの木を刈るところから体験スタート! 2日目は、初日に刈ったミツマタを蒸して皮を剥ぐ作業を行います。もちろん、両日ともに和紙漉きも実施。大判やハガキを作り、2種類の漉き方を体験します。出来上がりは後日郵送! お楽しみに♪

池の窪グリーンパークには、季節折々の花が咲く美しいガーデンがあって、実はその植物たち食べることができるんです。「今日は何のハーブを摘んでお茶にしようかな!」「え、雑草だと思ってたけど、この草にそんなにすごい効能があるの?」「あ、こんなところにも野菜が育ってる!」そんな声が聞こえてきます。

食べる楽しみは尽きないですが、植物で暮らしを作る喜びもあります。「草木で染めた服を着るとなんだか気持ちいいね」「ヘチマたわしで食器を洗うっていいね!使った後は土に還せばいいものね。」「自然のものを使えば、土に還せるからゴミが出ないんだね。ゴミにならずに土を肥やしてくれて、その土でまた元気な野菜が育っていく。それをいただいて出た排泄物がまた土に還っていく…これが自然の循環なんだね。」ふとしたことに気づきがある…。

皆が集まると、「ピザが食べたいなあ。」「ようし、小麦と野菜から育てるか!」「トマトソース用のトマトとバジル、一緒に育てると相性がいいんだって。」「ん?そこで落花生も一緒に育てると土を肥やしてくれて尚いい?」「それは美味しい情報だね!」そんな会話が飛び交う場所になっていくことを今はまだ空想しています。

私たちの暮らしは植物と共にある、だから、植物が育つ大地を大切にしよう。自然の声を聞こう。そんな意識が自然と広がる「食べられるキャンプ場」を目指して、少しずつできることからやり始めています。同じ未来を思い描いて場づくりをする仲間がたくさん増えて、楽しい企画がいろいろできるようになっていくといいなと思っています。

昨年、萱が生い茂っていた荒地を拓き、皆で蕎麦を育てました。今年は、「大豆を蒔いて味噌づくりだ!」「手作り豆腐も食べたいね。」と食べる楽しみを声にしなが、大豆を蒔きました。大豆は、標高800mの山の集落に暮らすトク姉とカズあんちゃん夫婦が、何十年もつないできた種です。



デトックスで変わる人生の景色

日本人が大切にする年末の大掃除。たまった汚れを払い、きれいにすることの大切さは、私たちの心と体にとっても同じようです。トイレに行ったり、汗をかいたり、不要なものを日々排泄している私たちの体。だけど、排泄されずに蓄積されているものがある、って知っていますか?毎日、生ごみを捨て、きれいにお掃除したようにみえる台所だけど、実は、排水管には長年蓄積された汚れがこびりついている…。もし、同じようなことが私たちの体内でも起こっているとしたら…!?私の体は、大掃除をしたことがない家!?この体にはどれだけの不要なものが蓄積されているんだろう?と恐ろしくなる半面、溜め込んだものが排泄されたら、どれほどスッキリするのだろうか!?と、心身共に軽くなった自分の姿を想像してみます。

デトックスは、体内の大掃除。普段の食生活では、排泄されない不要なものを体外に出すことで、体の不調、お肌の

トラブル、心の疲れ…様々なことが改善されていくようです。特別な食事、適度に汗をかく運動をすることで、先ず胃腸の調子がよくなり、免疫力もアップするのですね。そうすると、本来の治癒力でいろんな症状が改善に向かうようです。

定期的に、あるデトックスをやっている方を知っていますが、その方は、年齢不相応に若々しいお肌で、いつ見てもお元気。デトックスを続けていたら、あるときお肌にあったシミもとれたとか。時間はかかっても、確実に細胞が代謝されているのだと実感できたそうです。たった4日間ほどのデトックスで適正体重になれた、なんてお話を聞くと、これまで何をやっても続けられなかった私にも、できるのではないかと思ひ始めます。「そうだ、できないのは、できない理由(いいわけ)がいろいろある日常にいるからだ!『できる環境』に身をおけばできるんだ!」だから、日常を離れて、心身を整えられる環境をつくりたくなったのです。

①しっかりデトックスコース 3泊4日/8月26日(金)～29日(月)…67,000円(税込)

半断食1日半とノーソルト(無塩食)1日～1日半で効果的なデトックスができます。初めての方、しっかり効果を出したい方はこちらのコースがオススメ。

②ノーソルトデトックスコース 2泊3日/8月27日(土)10時集合…50,000円(税込)

フルコースへの参加は難しいけれど、デトックス効果も体感したい方向け。2日目からの参加になりますが、事前にご自分でお粥食をとる等の準備をしてきてもらいます。

③1泊体験コース 1泊2日/8月28日(日)10時集合…25,000円(税込)

デトックスってどんなことをやるの?体験してみたい人向け。事前にお粥食をとる等、ご自分でできる準備をしてきてもらいます。

【場所】池の窪グリーンパーク

【宿泊】ログハウスでの相部屋

個室(バス・トイレは共用)を

ご希望の方は割増料金

・個室…1泊につき3,300円増

・5人棟貸切(シャワー・トイレ付)

…1泊につき8,600円増

・5人棟貸切(ユニットバス・トイレ付)

…1泊につき11,600円増

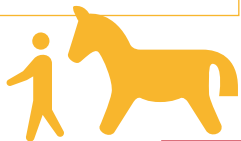
もろつか方言かるた

第1回 あ行の巻



おどま
十三から
駄賃つけなると

「おどま」…わたし
わどまはあなた
民謡、駄賃付け歌の
唄いだし



え！
ごめん
とととばしとった

「とととばす」…すっかり忘れる
予定を手帳につけてとっても、
忘れることってありますよね

うじを
たどって
いのししがり

「うじ」…けもの道
見極めが猟師さんの
腕の見せどころ

いどろ
おんだね
つのまんぎやあ

全てクワガタのこと。
子どもたちを虜にする
夏のヒーローたち



「かてやりもどし」…
手間戻し
互いに助け合う
お互いさまの労働の
キャッチボール

もろつかカレンダー

8月

7日(日)…村内一斉清掃
11日(木)…夏のやま学校ぷらっと①
18日(木)…夏のやま学校ぷらっと②
19日(金)…夏のやま学校ぷらっと③
20日(土)…夏のやま学校ぷらっと④

9月

4日(日)…オンラインやま学校 はちのこ
17日(土)…ぎやあな祭

10月

9日(日)…村民スポーツ祭
23日(日)…諸塚クロスカントリー大会
26日(水)…チャレンジデー2022

もろつかニュース



山須原ダム、改修工事終了！



池の窪グリーンパークに4日間滞在しながら、心身をリセットさせるプログラム「秘境でリトリート！体内を断捨離して自分をリセット！」をこの夏、開催します。

自分の体質、体調に合わせて適切に行うことが重要なデトックスだから、ひとりでやるのは難しいのです。これまで2000人もの方を指導してきた先生が、「一人でも必要とされている方のお役にたてれば」とおっしゃって諸塚村へ来てくださることになりました。

諸塚村には、日常を離れて心身をリセットするのに最適な大自然があります。山々の風景を楽しみながら、散歩で汗を流し、澄んだ空気を胸いっぱい深呼吸すれば、より効果的なデトックスができるでしょう。一人でも多くの方がここへ来て元気になっていただけるようがんばります。

参加者募集中！詳細はもろつかナビへ

やま学校日記



手摘みで手づくり釜炒り茶 春

1回目(6月25日・土)はやま学校生4名、2回目(7月2日・土)は6名と釜炒り茶体験。現地に到着し、自己紹介を行った後茶畑に下り、講師のデモンストレーション後、各自茶摘みを開始。釜炒り1〜2回分程になる、かるい(※1)半分弱を収穫した。

今回の会場となった森の古民家やましぎの杜の大釜戸で摘み立て茶葉を荒炒り。しんなりとしたら今度は茶揉み台の上で体重を掛けてしっかりと手揉み、炭火を入れたホウロ(※2)の上に薄く均等に茶葉を並べて水分を飛ばす。その間にめんぱ(※3)弁当が届き揃って昼食。5月に摘んだお茶などを飲みながら歓談。

昼食後は茶葉を冷まし、また釜戸で炒りホウロで乾燥。確認しながら茶葉が完全に乾燥するまで何度か繰り返し、釜炒り茶を仕上げた。出来立てのお茶の試飲をして、持ち帰りのお茶も小分けしてお土産に。ご希望の方には、特産品販売所「もろっこはうす」をご案内して、春のやま学校ぷらっとは無事終了。

※1…摘んだお茶の葉を入れるカゴのこと。方言。ちなみに、諸塚村では「背負う」を「からう」と言うため、「かるいを背負う」は「かるいをからう」となり、少しややこしい。

※2…焙炉。炭の周りに円筒状の枠を置き、その上にざるをかぶせる。方言ではなく、全国的に使われている様子。

※3…木を曲げて作られたお弁当箱。わっぱ、曲げわっぱ。諸塚村や日之影町ではめんぱと呼ばれる。昔から山師(林業従事者)や山のなかでの畑仕事でよく使用していた。



▲茶摘みの様子。右下に置いてあるのが「かるい」



▲「ホウロ」の上で乾燥中



▲お昼は「めんぱ」のお弁当

オンラインやま学校 はじめてのはちのこ 開催決定！



詳細

日時:9月4日(日) 16:00〜17:00 会場:zoom 講師:元蜂取り人
1セット 5,000円 申し込み受付:8月28日(日)まで
お届け内容:冷凍はちのこ(幼虫・さなぎ)・よもぎだんご・釜炒り茶

宮崎県北部山間部に残る伝統の食文化、はちのこ。聞いたことはあっても、いまいち踏み出せないこともあるのでは。そんな方の初めの一步に最適な企画をご用意。今回は、村の達人が採ったスズメバチのはちのこを小分けして少量お届け(諸塚村で買おうとすると、大量に入ったパックしかないのでハードルが高いのです)。美味しく食べるための下処理や食べやすい調理方法などをご案内いたします。



👉お申込・詳細は「もろつかナビ」👉

〒883-1301

宮崎県東臼杵郡諸塚村大字家代 3068 しいたけの館 21 内

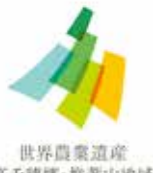
一般社団法人 諸塚村観光協会 まちむら応縁倶楽部

情報発信中！

☎ 0982-65-0178 📠 0982-65-0189

✉ ecom@vill.morotsuka.miyazaki.jp

🌐 <https://www.morotsuka-tourism.jp/>



しぜんと、
つながる。

諸塚村
Morotsuka Vill.

今年の暑さは、湿度が高く身に応えます。皆様方、くれぐれもご自愛の上お過ごし下さいませ。

尾形

文を綴る機会が増えました。書いて直し読んで直し悪戦苦闘。少しずつ上手になりたいです。成長を見守ってください。金子

息子(3歳)最近夕焼けをながめるのが好きなようです。彼いわく、「夕焼けの町に住んでるとよ」詩人か!?

田辺

梅雨明けしたものの、不安定な天気で蒸し暑いですね…。子どもたちはいよいよ長い夏休みだー!

黒木

雨に濡れたネムノキの花、雨上がりの虹も思いがけないプレゼント。思わず感嘆の声!

那須

工事が終わった山須原ダム、見られましたか!?今にも変形して動き出しそう…かっこいい!

岩切