



広報

うまじ

第255号



平成22年10月1日発行

さ〜!うん!



9月23日、魚梁瀬小中学校運動場で保・小・中合同運動会が開催されました。前日から天気が心配されていましたが、当日は曇りでもちこたえ無事開催することができました。

写真は綱引きの様子。綱引きを制するなど、白組は今年度の優勝を果たしました。

30回・50年・100歳長いお付き合い……………	2・3
おらが村の学校便り⑦……………	4・5
自治体財政健全化の指標 人事行政運営状況…	6
防災講演会 エコアス馬路村の海外出展報告…	7
Hello!ナオミよ!……………	8
Dr.宮崎のTwitter!つぶやき……………	9

目次

環境学習会～安田川の現状を知ろう～……	10
赤ちゃん万歳 馬路村俳壇……………	11
光ケーブル整備のお知らせ……………	12・13
お知らせ……………	14
むらの行事予定……………	15
村のできごと 村内あちらこちら……………	16

ございます。

第30回
馬路おしどり
マラソン大会開催

9月19日に第30回馬路おしどりマラソン大会が開催されました。ご夫婦の年齢を合わせますと、49歳という若いご夫婦から、157歳というご長寿のご夫婦まで、さまざまな年代のご夫婦109組（3km79組、5km30組）が村の豊かな自然を楽しみながら、仲良く手をつなぎ村内をかけぬけました。

馬路おしどりマラソン大会は、昭和55年9月21日に、当時は四国内でも初めてで「夫婦で走ろう」を合言葉に第1回を開催しました。これまで、延べ4,071組のご夫婦が参加されており、30回連続で参加しているご夫婦は、3組（村内1組、村外2組）いらっしゃいます。

馬路おしどりマラソン大会		参加者数			(単位：組)
回数	開催年	3km	5km	合計	
第1回	S 55	72		72	
第2回	S 56	92		92	
第3回	S 57	72	15	87	
第4回	S 58	104	14	118	
第5回	S 59	102	21	123	
第6回	S 60	126	9	135	
第7回	S 61	108	17	125	
第8回	S 62	100	15	115	
第9回	S 63	110	17	127	
第10回	H 1	109	23	132	
第11回	H 2	109	15	124	
第12回	H 3	95	19	114	
第13回	H 4	119	31	150	
第14回	H 5	133	32	165	
第15回	H 6	137	36	173	
第16回	H 7	153	35	188	
第17回	H 8	137	35	172	
第18回	H 9	141	45	186	
第19回	H 11	125	34	159	
第20回	H 12	132	45	177	
第21回	H 13	132	33	165	
第22回	H 14	140	34	174	
第23回	H 15	127	26	153	
第24回	H 16	108	21	129	
第25回	H 17	116	16	132	
第26回	H 18	98	26	124	
第27回	H 19	101	20	121	
第28回	H 20	85	22	107	
第29回	H 21	91	32	123	
第30回	H 22	81	33	114	
合計		3,355	721	4,076	
延べ参加者数（人）				8,152	

※平成10年度は、県道崩落のため大会中止



「おしどりマラソン」30年
伊吹 衡章・芳子

「おおのしんどい ひっぱってくれや」宴会の翌日のマラソンのしんどいこと。走ったあとの汗により二日酔いは解消。はや30年経ってしまいました。馬路村でもなにか変わったマラソンを始めようと体育会で話し合い、岡林福督先生の発案で「おしどりマラソン」に決定。当時の懐かしい役員の方々を思い出しますが、アンカーを走ってもらった西野村長、よく活動した五味一明さんが早く亡くなったのは痛恨の極みであります。

重要な会議と大会が重複しなかったこと、夫婦の健康の問題もなく参加、30年連続の表彰を頂きました。よく続いたものと思います。元気な限り参加を続けますが大会も益々発展してもらいたいものです。

毎年大会参加の準備が楽しみです。これからも二人そろって走り続けたいと思います。



第1回馬路おしどりマラソン大会の記事、昭和55年10月28日発行
広報「うまじ」第86号



30回

50年

100歳

長いお付き合い♪ありがとう

「苦勞も支え合い補い合って半世紀」
金婚式おめでとーございます

9月1日、第53回金婚夫婦祝式典がホテルタマイで開催され、本村から池田精一さん、米子さんご夫婦（日浦部落）が出席しました。晴れて金婚式を迎えられたお二人にお話を聞きました。

会ったことも話もしたこともなかった二人が、一緒になって長いような短いような五十年でした。

家もなく二階二間の家で母と三人で新婚生活が始まり、言葉では言い尽くせない苦勞もたくさんありました。

今は、孫の成長を楽しみに、三世代一緒に大変な時もあるけれど、にぎやかに毎日を送っています。

これからは二人で体に気を付け、楽しみも見つけながら、頑張りたいと思っています。

これからも年を重ねるごとに皆様にお世話を掛けることがたくさんあると思いますので、よろしく願います。



◀池田精一さん・米子さんご夫婦

お二人が結婚されたのは1960年（昭和35年）。

戦後の復興から続く一連の経済成長は「東洋の奇跡」といわれました。

これまでの経験と知恵を若い人に伝えていただき、ますますお元気で活躍されますように。



いきいき 百歳体操交流大会

昨年に引き続き、9月3日に中芸広域連合の地域包括支援センター主催で、いきいき百歳体操交流大会を安田町の結いの丘ドームにて開催しました。

暑い中の開催で、参加人数の減少や熱中症の心配をしておりましたが、中芸5カ町村の参加者は183人と多く、村からは8人に参加していただき、無事に開催できました。

85歳以上の百歳体操表彰者103人のうち村は24人でした。

表彰された出席者28人中、村からは西野秋子さん（日浦部落）が代表

して受賞されました。

参加者の中から配役を決めて実施した、認知症予防に関する劇「元気の秘訣」は、認知症を分かりやすく表現していました。台本にないせりふで笑いを誘うなど、参加者を大いに喜ばせていました。

午後からは、福祉レクリエーションワーカーの山崎和佐さんを招き、参加者全員でさまざまなレクリエーションを楽しみました。

懐かしい音楽に合わせて手を動かすなど、楽しんで運動をしている様子が参加者の笑顔からも読み取れました。

スタッフも参加した糸巻き競争は、どのチームも一番を目指して一生懸命頑張りました。

最後に、参加者全員で「いきいき百歳体操」の簡易版を実施しました。全員で行った百歳体操は、これからも元気な百歳を目指すべく新たな決意となったことと思います。

いきいき百歳体操ポスター
（馬路村）



- 今年参加された方は、
来年もご参加を。
- 今年、参加されなかった方は、来年は
ご参加をよろしくお願いします。



おらが村の学校便り⑦



夏休み、子どもたちはどのように過ごしていたのでしょうか？

馬路中バスケットボール部の活躍と、魚梁瀬小・中は中学校の部活動の紹介、馬路小は平和集会についてお伝えします。

馬路中学校

◇部活動

女子バスケットボール部

「私の目の前で、信じられない光景が！ああ、バスケット……」

「あー、どきどきしてきた。もうすぐゲームのスタート。今年こそ優勝したい！さあ、試合は出だしで決まる。頼むぞ……」と監督の独り言。

「馬中、ファイト、オー!!」続いて、「やったー」という生徒たちの歓声。コート上でうれしそうに跳ね、ハイタッチをしていました。

それは、8月21日（土）に行われた安芸市体育祭（6校出場）で優勝した日のことです。新チームになり、初めての公式戦。6月から、「安芸市体育祭での優勝」を目標に取り組んできた夏の練習。予選を一位で通過したものの、どの学校も力は拮抗していました。「やるぞっ、優勝するぞ!」という気持ちを一つにするために監督がかけた一言。「『どれだけ勝ちたいか』という気持ちが相手より強いチームが勝つ」という言葉で選手たちを決勝戦へと送り出しました。6人の気持ちが一つに



さあーっ! “速攻”行けえー

○予選Bリーグ

馬路 26-19 佐喜浜

馬路 22-22 清水ケ丘

◎決勝戦

馬路	24-10	吉良川
	18-14	
80	26-7	48
	12-17	

なり、フルにコートを精いっぱい駆けまわって、仲間への信頼・互いに助け合うプレーがチームを波に乗せました。そして、応援席から飛び交う声援に応えるように、次々と得点を重ね、ついに、念願の「優勝」という二文字を勝ち取りました。

この大会で優勝したのは5年ぶりのことです。たくさんの方々の支えを受けて、勝利の喜びを味わうことができた生徒たち。感謝を忘れず、また新たなステップを踏み出してほしいものです。

魚梁瀬小・中学校

◇部活動

野球部

2人でがんばっています!

中学校には卓球部と野球部の二つの部活動があります。今回は、野球部について紹介します。



2年生の男子2人が所属する野球部。大会や週末の練習は馬路中学校と合同で行っていますが、平日は合同練習ができないため魚梁瀬のグラウンドで練習しています。2人のためにも最適な環境で練習させてあげたいと、教頭先生が整地してくれたグラウンドは状態がよく、練習にもさらに熱が入ります。ノックやマシンを使った練習など、限られたメニューですが、そのひたむきな姿に地域の人も励ましの声をかけてくれています。

最近、日々の練習や自分を振り返るために、「野球ノート」

をつけ始めました。また、学校の作文にも、野球の話題がよく登場するようになり、野球に対する意識が変わってきたようです。

☆生徒の作文より☆

夏の選手権が終わると、3年生が引退し自分たち2年生が最上級生になりました。ということは、責任が重くなるし、練習も更に大変になります。それに、メンバーも減ったのもつと大変です。そういうことも関係してか、僕の野球に対する気持ちが変わってきました。まず自分で意識して練習に対する気持ちを変えてみました。そしたら、体力もついたし、変なミスも減って上達したと思えるようになりました。そして少しずつ練習がおもしろくなってきました。時には嫌なこともあるけど、練習自体嫌いだった頃と比べたら大きく違うのに気がきました。



次の機会には卓球部を紹介したいと思っています。

馬路小学校

平和学習

終戦記念の日、8月15日。昨年、戦争体験を語っていただいた岩城佳子さんと岡田教育長をお招きし、全校で平和集会を行いました。

児童会で決めた目標は、「戦争の悲惨さを知り、平和の尊さと命の大切さを考えながら学習する」です。

♪ はばたけ おりづる

わたしから あなたへ

はばたけ おりづる

あなたから せかいへ



↑全児童で「おりづる」を歌う

と全児童が心を込めて「おりづる」の歌を歌った後、学年の代表が平和標語を発表しました。どの作品も平和を願うすばらしいものばかりでした。その中から六年生の作品を紹介します。

『考えよう』

一つの命の大切さ

小松 響

『忘れな』

悲しい人がいたことを

垣上 泰子



→平和標語の発表の様子

次に、戦争をやめよう！核兵器をなくそう！と世界中の人たちとピースアクション（平和のための行動）を起こした内海先生の思いを伝えてもらいました。

65年前に広島・長崎に落とされた原子爆弾。一瞬で20万の人が亡くなり、生き残った人もやけどやいろいろな病気で今なお苦しんでいることを聞きました。



↑児童に思いを伝える内海先生

さらに、『焼き場の少年』

と題した写真を紹介してくれました。亡くなった妹を背負った10歳の少年がはだしで直立不動の写真。焼き場で妹の肉体が火に溶けるジュウという音を唇に血をにじませ、涙をじつとこらえて沈黙のまま聞き、焼き場を去った少年の話聞き、なんともやりきれない思いがしました。

最後に、「ひとりでは変わらないかもしれないが、世界中の人が行動を起こし、声をあげること」「気持ちがあつたかくなり、幸せな気持ちになるのが平和だ」と熱く話してくれました。

それぞれが、戦争の悲惨さや命の大切さについて学習を深めることができました。



焼き場の少年。

1945年9月——広島県から馬路に入った私は、小さい頃から下を焼めていました。10歳ぐらいの時に歩いて来る少年が目に止まりました。おんがをたすき掛けにし、背中に抱きかかっています。この焼き場にやってきた強い意志が感じられました。しかも、少年は満足でした。焼き場のふちに5分から10分ほど立っていたでしょうが、おんがをたすき掛けをした少年が少年に近づき、争いになりおんがを奪い取られました。この時、私は背中の子が死んでいるのに気がつきました。強い肉體が欠け、ジュウと音がしました。まばゆい光が照り上がり、直立不動の少年のあどけない顔を夕陽のように照らしました。死を食ひ入るように見つめる少年の唇には血がにじんでいました。あまりにもきつく唇を噛みしめているので、唇の血は流れて下唇を染めていました。死が静かになると、少年はくもりとむくむくとした、泣きの表情を浮かべていました。背中に抱きかかっている少年の顔は、死に似たような表情でした。

photo+text ジョー・イダ

☆戦争とは人の思い出も人自体も無くしてしまふ恐ろしいものだを改めてわかりました。今日見た男の子の写真では、自分の弟か妹の死体を自分で背負って死体を焼くところまで連れて行き、なみだをぐつとこらえているところを見ると、本当に残酷で悲惨でした。

☆男の子の写真を見たとき、その子の悔しさや、悲しみをこらえている気持ち

が伝わってきて、戦争は本当にいけないことだと改めて感じました。いつか本当の平和がくることを願いたいと思います。

《子どもたちの感想》

☆僕は戦争を体験したことがありませんが、今日の集会で見た男の子の写真はとても印象的でした。自分の家族が死んだのに、涙も出さず前向きなあの姿は力強く感じられました。そういう人がたくさんいたことを僕はいつまでも忘れないでいこうと思います。原爆投下だけに限らず、さまざまなところで戦争は起きています。そんな戦争がこの世から消えることを願っています。

平成21年度 自治体財政健全化法に基づく4つの指標

○実質赤字比率

普通会計（一般会計と診療所会計）の歳入総額から歳出総額を差し引いた額と※標準財政規模との割合のことです。赤字なのか赤字なのか判断する指標です。

標準割合がプラス数字ですと赤字。マイナス数字ですと黒字ということになり、本村は、マイナス4.82%で約50.637千円の黒字となっています。

○連結実質赤字比率

普通会計だけでなく、国民健康保険特別会計、老人保健特別会計、介護サービス特別会計の歳入総額から歳出総額を差し引いた額と標準財政規模との割合です。

特別会計を合わせて黒字なのか赤字なのかを判断する指標です。

本村の連結赤字比率はマイナス5.62%59,065千円の黒字となっています。

○実質公債費比率

公債費（村の借金の返済額）と標準財政規模との割合の3カ年平均です。

<村財政は健全です>

【参考】判断基準について
主要健全化比率の算定基準

○実質赤字比率

- ・早期健全化基準 … 市町村は財政規模に応じて11.25～15%
- ・財政再生基準 … 市町村は20%

○実質公債費比率

- ・早期健全化基準 … 市町村は25%
- ・財政再生基準 … 市町村は35%

○将来負担比率

18%を超えると危険エリアとされていますが、本村は12.5%となっています。

地方債現在高（借金の総額）、中芸広域連合等への負担金、職員の退職金引当金等一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率です。

※標準財政規模とは

地方公共団体の標準的な状態で通常収入される見込みの経常的な一般財源を示すものです。

標準財政規模 = 標準税収入額 + 普通交付税

標準税収入額 = (基準財政収入額 - 地方譲与税 - 交通安全対策特別交付金 - 地方特例交付金 - 市町村民税所得割 (うち税源移譲相当額) × 25%) × 75% + 地方譲与税 + 交通安全対策特別交付金 + 地方特例交付金

平成21年度 馬路村人事行政運営状況

1. 職員の任命及び職員数に関する状況

- ・採用者 2人
- ・職員数 41人
- ・退職者 2人

2. 職員の給与の状況

前号の広報うまじに掲載していますのでご覧ください。

3. 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

- 勤務条件の状況
- 休憩時間を除き、4週間を超えない期間につき
- ・1週間当たり 38時間45分
- ・始業時間 8時30分
- ・終業時間 17時15分

※特殊性のある職務については別途勤務時間を定めています。

○休暇等の状況

- ・年次有給休暇の取得状況 (平成21年中)

	全員	一人当たり
付与日数	136.2日	38.9日
取得日数	363.2日	10.4日
取得率	26.7%	

・病欠休暇の取得状況

- 取得人数 10人
- 取得日数 104日

4. 職員の分限及び懲戒の状況

- 休職 1人
- 減給 1人

5. 職員の服務の状況

- ・育児休業及び介護休暇取得者 0人

- ・職務専念義務免除の状況 0人 延べ0日

6. 職員の福祉及び利益の保護の状況

- 健康診断及び人間ドックの実施
- ・健康診断受診者数 0人
- ・人間ドック受診者数 35人
- ・公務災害 0件

7. 研修の状況 (こうち人づくり)

- ・広域連合での研修
- ・能力向上・開発研修等 44人

8. ※互助会に対する公費負担状況について

- 互助会に対する公費負担額 924千円
- 会員一人当たりの公費の補助金額 21,488円

※互助会とは県内の市町村等を構成団体として、それぞれに勤務する職員の福利の増進と向上を図り、地方自治の振興に寄与することを目的として設立された財団法人

防災講演会

9月5日(日)就業改善センターで、防災講演会が行われ、53人の方が参加しました。講師には、「新潟中越大地震」を体験された齋藤 隆 氏(新潟県長岡市山古志支所長)を招き、「中越大地震の記憶」というテーマで、大地震を体験して感じたことを語っていただきました。

近い将来必ず起こると言われている南海地震。30年以内に起こる確率は60パーセントに達したと言われており、馬路村の震度は5強から6弱と予想されています。

講演内容

- ・震災発生時、役場に参集した職員はたったの8人だった。災害発生時に組織は機能しないと思っておいた方がいい。
- ・夜は車の光をつかうしかない、休むのも、軽トラなど車の中で休むしかなかった。
- ・家屋の倒壊などから、人命を救出したのは隣近所の人たちだった。
- ・災害対策とは、一人の命も失わないこと。

隣近所での助け合いが大切!

地震発生後に、テレビや新聞で報道されている自衛隊などの災害復旧活動は、地震発生から時間が経ってからのことです。

この講演で、齋藤氏が最も強く言われていたのが、災害時に力を発揮したのは、役場

や消防団ではなく、隣近所の助け合いだったということです。

役場や消防団の人も災害発生時は同じ被災者であり、それらの組織が機能しだすには、どうしても時間がかかります。そんな時に、唯一機能できるのは、住民の助け合いによって機能する自主防災組織です。災害が起こった時に、自分は、家族は、隣のおじさん、おばさんはどうするのか。普段の会話の中にかまいません。話し合ってみてください。



受講者の感想

○災害時には、どうしても予測できないことが起こる。その時に、前向きに考え行動できることが大事だと感じた。

○地域住民一人ひとりが、普段から災害への意識を持って備えておくこと、普段のコミュニケーションづくりの重要性を感じた。

☆エコアス馬路村の海外出展報告☆

高知県の産業振興計画推進総合支援事業の事業採択と村の支援により、アメリカ・ニューヨークで開催されたニューヨーク国際ギフトフェアという全米最大の展示商談会に出展してきました。



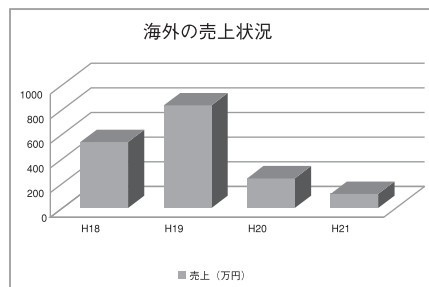
▲ブースへの来場者の様子

展示会は8月15日から19日までの5日間の日程で、開催中に開催国であるアメリカを中心に13カ国、約120社のショップ、エージェント、プレスなどの関係者に商談及び商品説明を行いました。渡米直前には15年ぶりに1ドルが84円台まで円高が進むという決して良い条件下ではありませんでしたが、ニューヨーク近代美術館での販売実績のあるモナッカを中心に商談を行い、会期後にも5社のエージェントなど(ブース来場された

業者)ともう一步詰めた商談を行いました。

今回の出展を機に、北米市場を開拓していくためのパートナーを決定し、営業・流通の両面からしっかりとした体制を整え、安定した売上へとつながる仕組みを構築できるよう進めていきたいと思えます。

また、うちわを中心とした販促品やクリップボードなどの文具品、モナッカ以外の商材もこの北米では欧州以上に可能性があると感じました。エコアス馬路村としては、こういった機会を逃さずに、今後の馬路村木製品の需要拡大につなげていきたいと考えています。



▲世界的不況のあおりを受け、厳しい状況にある





外国語指導助手 ナオミ・クロスビー・イワサキ
(アイルランド ダブリン出身)

夏休み in オーストラリア

8月に私はオーストラリアへ行ってきました。ご存じの通り、オーストラリアは南半球にあるので、訪れたときは冬でした。だから、夏休みでもあり、冬休みでもありました！

まず、友達ジョーイ（室戸市のALTをしていた）に会うために、メルボルンへ行きました。彼は、小学校の教師になるためにメルボルンで勉強しています。私はそこで誕生日を迎え、すばらしい時を過ごすことができました。メルボルンは信じられないぐらい故郷のダブリンに似ていて驚きました。大英帝国に作られた建物ばかりだから、本当にそっくりなのです。まるでアイルランドにいるような感じでしたし、寒い天候もまさにそのものでした。それから、メルボルンに住んでいる、いここに会いにきました。彼はそこで市民病院の物理学者として働いており、オーストラリア出身の奥さんと二人の子どもがいます。彼は私を訪ねて馬路村に来说たいと言っていたので、楽しみです。

次に、レンタカーを借りてメルボルンからシドニーへ沿岸道路を運転しました。美しい風景をたくさん見ることができましたし、途中、「ウラドゥラ」、「ウロンゴン」というような伝統的なアボリジニの地名や、「バリナー」、「フィンゴール」というようなアイルランドの地名がありました。アイルランドからオーストラリアへ移り住んだ人々がホームシックにならないように、故郷の地名をつけたのです。私はメルボルンからシドニーまで1,000km以上運転し、なんと3日もかかりました！



▲シドニーのボンダイビーチにて



メルボルンからシドニーまで長距離ドライブ！



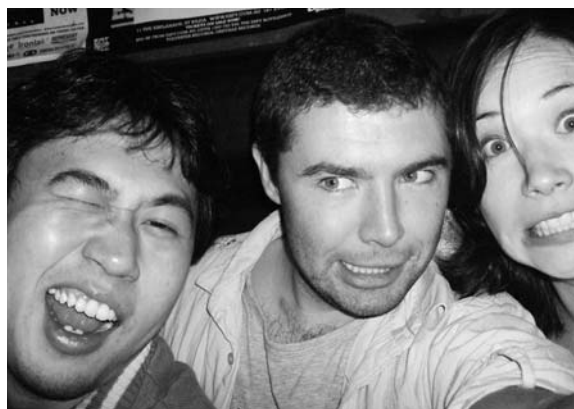
シドニーでは「シドニーオペラハウス」を訪れました。大きな貝殻の形をした建物です。オペラハウスのすぐ近くにある「シドニー・ワイルドライフ・ワールド」にも行きました。そこで、ふだん見るできない動物をたくさん見ることができました。クロコダイルや、カンガルー、コアラを初めて見ました。クロコダイルは体長5m、体重500kgもあります。まるで恐竜のようでした。コアラはとてもかわいくて、私たちの方を振り向いて大きな伸びやあくびをしたと思ったら、また、眠ったり…。



▲クロコダイルの大きさにビックリ

シドニーから飛行機でゴールドコーストへ行きました。わたしのいとこの奥さんの妹に会いに行ったのですが、一度も会ったことがなかったので、飛行場で見つけられなくて苦労しました。彼女は海辺の大きな家に住んでおり、そこでゆっくり過ごせました。冬でしたが、まるでアイルランドの夏のような感じでしたので、夏は、あまりここに来たくないです…。長時間運転をして、オーストラリアの最も東の方まで行ったところで、親子の鯨やイルカを見ることができました。

楽しかったオーストラリア旅行についてお伝えしましたが、皆さんも行ってみたいと思いませんか？私はできればもう一度行きたいと思っています。



▲メルボルンで楽しいときを過ごす
左端：ジョーイ 右端：わたし



Dr. 宮崎の ツイッター Twitter! つぶやき

日が暮れるのがめっきり早くなりました。秋といえば、『食欲の秋』『スポーツの秋』と言われます。まさに食事と運動の両立にうってつけの時期ですね。おいしいものを食べるだけでなく、体もしっかり動かしましょう。今回は慢性腎臓病（以下CKDと略します）についてお話します。

『CKDって何?』.....

と思う方も多いのではないのでしょうか。というのも、ここ3~4年で定着してきた病名ですので当たり前です。CKDとは腎障害を示す所見（タンパク尿や血尿など）や、腎機能が低下した状態が慢性的に続くことで、放置すると末期腎不全となり、人工透析や腎移植を受けなくてはなりません。成人の8人に1人（1330万人）がCKDになるとの報告があります。

『CKDの診断は?』

まず、検尿で尿タンパクや血尿などの異常がないか調べます。続いて、血液検査でクレアチニン（Cre）を測定して腎機能（GFR）を調べます。その結果で、腎機能を表す数値が正常の60%以下の状態になるか、タンパク尿などの異常が3カ月以上持続するとCKDと診断されます。

『CKDの原因は?』

CKDになる原因にはさまざまなものがあります。高血圧症や糖尿病はもちろん、肥満や喫煙なども危険因子の一つです。特に糖尿病はCKDの最も重要な因子であり、透析患者の約4割が糖尿病から末期腎不全となっています。ちなみに、透析患者の約1割が高血圧から末期腎不全となったことが原因となっています。

『CKDと合併症』

また、CKDは心臓病や脳卒中になりやすいことが分かっています。いかにCKDを予防するか、もしくはCKDの進行を抑制するかが問題となってきます。

『CKDの予防は?』

CKDの予防=生活習慣病の予防となります。

①**食事制限** 食事では塩分が多い食事をとると、高血圧や心臓病の危険性だけではなく、腎臓にも負担をかけることになります。また、腎機能が低下している場合は、タンパク質（魚・肉類や大豆製品）の制限、糖尿病ではカロリーの制限が必要になります。

②**運動と体重管理** メタボリック・シンドロームではCKDを起こしやすいと言われています。適度な運動は心肺機能や足腰の強化につながり、継続することで体重減量や血糖・血圧も改善を期待できます。

③**禁煙** 言わずと知れたタバコは動脈硬化の危険因子です。腎臓の血管の動脈硬化が進むともちろん腎臓の機能は低下します。過度の飲酒も危険因子となります（1日1合までが適量）。

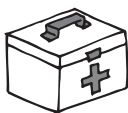
『CKDの治療は?』

CKDにはその進行具合によって1~5期まであり、それによって治療法が異なります。その他、詳しいことは診療所もしくは、かかりつけの医療機関で問い合わせてください。

現在では、腎臓を保護する降圧剤もあり、以前と違って格段に腎機能の悪化を抑えることができるようになりました。検診や人間ドックでタンパク尿が出たら、必ず相談しましょう。

最近の子どもとの会話に「なんで」「どうして」が積極的に出てきました。いつも「お父様は何でも知っちゃうき」と言っているだけに、難しい質問には「うっ!!」と言葉につまる場面も…まだまだ勉強しなきゃなあ~と思う今日この頃です。

生活習慣を改善しましょう



環境学習会 ―安田川の現状を知ろう―

9月16日、馬路小学校3～6年生が安田川の水環境について学習しました。安田川は村のシンボルであり、今も昔も子どもたちの遊び場です。しかし近年水質汚濁や河川環境の変化、また遡上アユの減少などが懸念されています。そこで、身近な安田川が現在どのような環境にあるのか学んでもらおうと馬路村安田川河川愛護会が『高知県豊かな環境づくり総合支援事業費補助金』を活用して環境学習会を開催しました。

▼環境学習会の概要

学習会では、地球上の水の循環や、意外と川は汚れやすいことなどを学んだあと、馬路温泉下の河川敷で、安田川の河川環境や透明度調査を実施しました。また、CODパケットテスト（水の中の汚れを数値化する検査。数値が低いほど汚れが少ない）を使って、馬路温泉下の河川、安田町の河口付近、村内の排水路の水質を調査しました。他にも、どんな水生昆虫が住んでいるのか調べました。



学習会で地球上の水の役割を学ぶ

▼安田川の水質調査

透明度調査は、簡易清流度計を使い、馬路温泉下で調査したところ、水中を5m程度も見通すことができました。

パケットテストは、安田川自体はCOD値0～2と、きれいな水質でしたが、村内の排水路の水はCOD値2～8と汚れており、生活排水が川を汚す原因の一つであることがあらためて分かりました。

また、生物学的に見る水質評価では、ヘビトンボ、ヒラタカゲロウ類など清流性の水生昆虫が多く、安田川はきれいな水質であるという結果となりました。

◎ごみをきちんと家に持ち帰る。家庭から汚い水をできるだけださない。

◎馬路の川は全部きれいだと思っていたけれど、けっこう汚れているところがあったので少しおどろいた。

【子どもたちの感想】

◎微生物がいて、魚がたくさんいる安田川だったらいと思う。

◎いつもきれいで、みんなが楽しく遊べる川だったらいと思う。

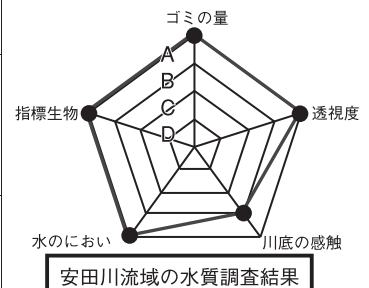


川の生物を調査中

河川水質の新しい指標<人と河川の豊かなふれあいの確保>

評価ランク	確保すべき河川水質の機能を示す指標				
	快適性				環境の良さ
	水域全体のきれいさ	水の透明感 透視度 (cm)	川に入ったときの快適性	におい	
	ゴミの量		川底の感触	水のおい	指標生物
A 顔を川の水につけやすい	川の中や水際にゴミは見あたらないまたは、ゴミはあるが全く気にならない	100 以上	不快感がない	不快でない	カワゲラ、ヒラタカゲロウ、ヘビトンボ、サワガニ
B 川の中に入って遊びやすい	川の中や水際にゴミがあり、目につくが我慢できる	70 以上	ところどころヌルヌルしているが、不快ではない		カワニナ、コオニヤンマ、ヒラタドROMシ、イシマキガイ
C 川の中には入れないが川に近づくことができる	川の中や水際にゴミがあつて不快である	30 以上	ヌルヌルして不快である	水に鼻を近づけて不快なおいを感じる。風下の水際に立つと不快なおいを感じる	ミズカマキリ、ミズムシ、ヒル
D 川の水に魅力がなく、川に近づきにくい	川の中や水際にゴミがあつてとても不快である	30 未満		風下の水際に立つととても不快なおいを感じる	セスジスリカ、アメリカザリガニ、サカマキガイ

国交省が提唱している「河川水質の新しい指標」（左図）に基づく水質評価も実施しました。これによると、安田川の水質は評価Aとなりました（AからDの4ランク中、最良）





る き や
山中 瑠希乎 くん(影)

平成22年4月3日生

(保護者 山中理啓さん 明香さん)

はじめまして、山中瑠希乎です。
最近のマイブームは、ゴロゴロ寝返りをうって大好きなおもちゃを取りに毎日運動することです。パパとハイハイの猛特訓もしています。
よく、「ニコニコ笑う子や。悪ガキになるね」と言われます。悪いことをしていたら叱ってください。ボクを見かけたら声をかけてね。ニコニコの笑顔をプレゼントします。



あ い ら
清岡 愛羅 さん(東川)

平成22年3月2日生

(保護者 清岡信一さん 美雪さん)

はじめまして、清岡愛羅です。
わたしは、清岡家のアイドルです。みんなの愛情をいっぱい受けて元気に育っています。
生まれたときは明穂お姉ちゃんにソックリつて言われたけど、今は龍哉お兄ちゃんに似ているってよく言われます。
最近、寝返りをしたり、お話しするのが日課です。お話が好きだけど、伝わらなくて大声で泣いて困らせてゴメンネ!!早くみんなとお話ができるようになります。
馬路村の皆さん、よろしくお願いします。

赤ちゃん万歳
パパママといっしょ



馬路村俳壇

朝月に向いて鎌を研ぎにけり
古校舎たかきご百合の整列す

山崎喜久子

秋夕焼^{ゆやけ}パコダの塔を染めゆけり
蝶々のえらびし一葉花オクラ

山本 美幸

赤とんぼ差し出す指に止まるかな
婚活のさそい受けたたり秋乾く

西山 徳裕

布団から抜けでる子らや地虫鳴く
マスト登りコアラのごとくしがみつく

高芝 栄子

かりんの実数えて座る風の縁
合掌を解きて藪蚊を払いけり

久武 典江

秋菫追いかけてゆく小さき足
鈴虫を聞きて眠らぬ子をあやす

中村 朔

この暑さ灼けハンドルを右にきる
だんだんと稽田^{ひじだ}多くなりけり

小松 健児

ひとかかえ櫛求める満中陰
羽衣のごと花虎杖のたかきかな

氏原 淑

里人の通り抜けてふくべ棚
駒止めの石の湿りや野菊みち

池 蘭子

透きとほるグラスがふたつ稲光
雷は好きよとグラス傾けぬ

東谷 晴男

光ケーブル整備のお知らせ

～馬路村高速情報化計画～

1. 光ケーブル整備によってこんなことができる!!

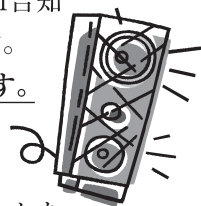
光ケーブルを整備すると大きく分けて4つのことができるようになります。

①有線放送の代わりとなるFM告知放送!

現在の有線放送は、設備の老朽化によって、多くの不具合が見られ、いざという時の情報伝達をするのに不安があります。そこで、有線放送に代わる情報伝達手段の整備が必要となっています。

今回の事業で、現在の有線放送は廃止し、新たに各家庭に無料で「FM告知端末」を取り付け、お知らせや緊急防災情報を伝達していくようにします。

※現在の有線放送は平成23年4月末まででこのシステムに切り換えられます。



②村内全域で地上デジタル放送が見える!

村内には、地上デジタル放送の见えない、いわゆる難視聴地域がいくつかあります。来年7月のアナログ放送終了までに、村内全域で地上デジタル放送が見られるようにする必要があります。

この事業によって、光ケーブルから地上デジタル放送の電波を配信します。そのため、アンテナがなくても全世帯で地上デジタル放送を見ることができるようになります。（※注意：ただし、地上デジタル放送対応テレビまたはデジタルチューナーは別途必要です。） また、地上デジタル放送以外にも衛星放送電波（BS・CS）を配信します。NHKなどと契約すれば、衛星用アンテナがなくても番組を見ることができます。



③中芸4町村内では電話の通話料が無料に!

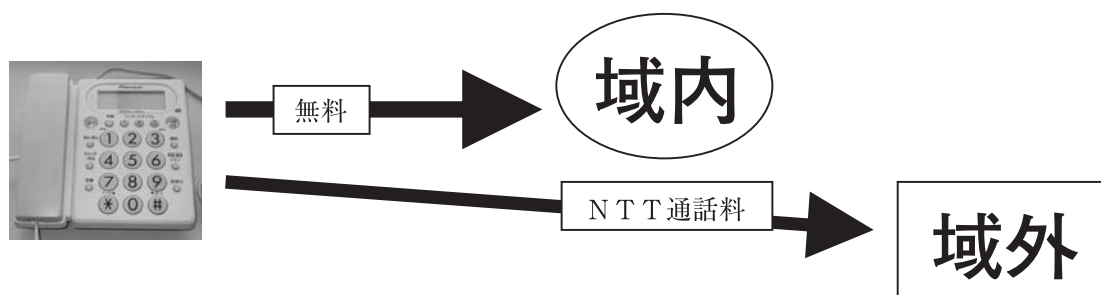
現在、ほとんどの家庭がNTTの固定電話を設置していると思います。

光ケーブルを利用すれば、電話回線に専用の機械を取り付けたところでは電話が無料で使えるようになります。

☆注意点

中芸4町村内外でも専用の機械のついていないところに電話する場合には、通話料が必要です。

※ この事業では、「家」や「個人商店」など住民が住んでいる場所に専用の機械を設置します。そのため、スーパーや病院などには設置されません。

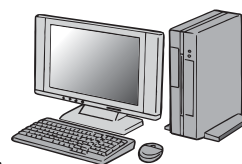


現在、中芸4町村（北川村、奈半利町、安田町、馬路村）で光ケーブルの全域整備事業を進めています。この事業でどんなことができるようになるのかお知らせします。

④高速インターネットができるようになります！

現在、村では低速インターネット（ＩＳＤＮ）しか利用できない状態です。

しかし、今回の事業によって、光回線を利用した超高速インターネットが使えるようになります。また、公設で整備するため、通常料金よりも安く提供することができます。

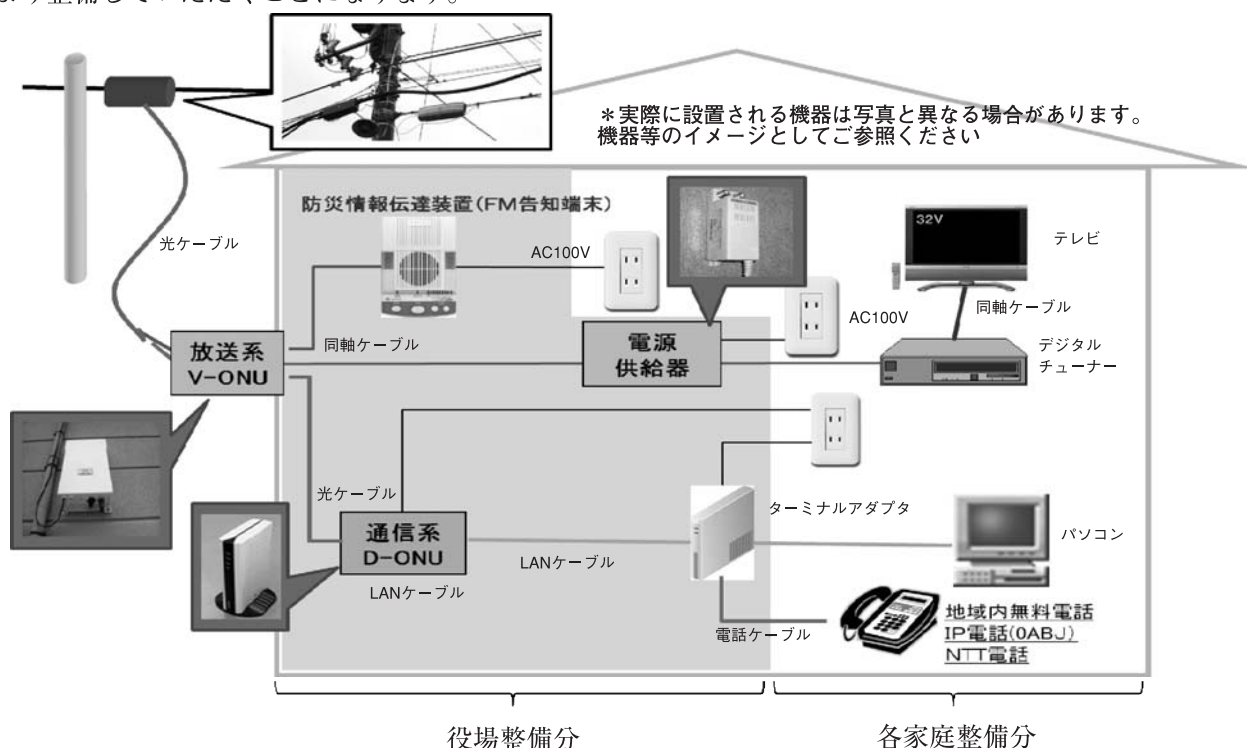


サービス内容	月額利用料（中芸４町村特別価格）	
ピカラ光ねっと（※１） （１００Ｍｂｐｓ ベストエフォート）	４，６２０ 円	
ピカラ光でんわ契約形態	基本使用料/端末等使用料	ねっと＋でんわ月額利用料の合計
ピカラ光でんわ（※２）	＋９４５円	５，５６５ 円
※１ プロバイダ料・回線使用料を含みます。 ※２ ピカラ光ねっとと契約者のみご提供可能です。（光でんわのみのご契約はできません。） 光でんわはＮＴＴ固定電話に代わる固定電話です。		

2. 各家庭への機器配置イメージ

下の図のように電線から光ケーブルを各ご家庭に引き込みます。

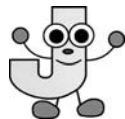
各家庭には、「V-ONU」「FM告知端末」「電源供給器」「D-ONU」「ターミナルアダプタ」の５つの機器が設置されます。役場が整備するのは、図の色づけしている部分で、白い部分は各家庭で必要や要望により整備していただくことになります。



※工事の概要等、具体的な内容については、各地区で住民説明会を開催しますので、ご参加くださいますようお願いいたします。詳しい日程につきましては有線放送などでお知らせします。

『ジョブカフェこうち』

若者のための、「高知県就職支援相談センター」
〈これからについて、仕事について、一緒に考えてみませんか〉



■就職相談（原則予約制）

キャリアコンサルタントが就職活動全般について、個別に相談に応じます。

履歴書、面接などのアドバイスも行います。

■しごと体験講習（短期間の就労体験で就職を応援）を活用してみませんか。

■就活セミナーや職業適性検査も行います。

住 所：高知市帯屋町2丁目1-35片岡ビル（アーケード内）

運営時間：10：00～19：00（年末年始の休日を除く）

電 話：088-802-2025

お知らせ



林業退職金共済制度（林退共）から

林業の仕事をしていたことがありませんか？

林退共では、昭和55年以降林業事業所で働いていた方で、林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。

また、林業事業所で働いていたが、林退共へ加入していたか分からない方もお調べいたしますので、お問い合わせください。

林業退職金共済事業本部

電話：03-5400-4334

▼ホームページ

<http://www.rintaikyotaisyokukin.go.jp>

【地球にやさしい電話帳をつくるため古い電話帳の回収にご協力を】

N T Tグループでは、地球にやさしい取り組みとして、新しい電話帳をお届けする際に古い電話帳を回収させていただき、それを新しい電話帳の原材料とする『電話帳クローズドループリサイクル』の取り組みを行っております。11月に新しい電話帳をお届けした際には、配達員に今までお使いになった古い電話帳をお渡しください。

なお、新しい電話帳をお届けした際にご不在の場合は、後日改めて回収にお伺いいたしますので、お手数ですがタウンページセンタまでご連絡ください。

また、タウンページセンタでは電話帳に関する各種ご要望（お届け先や配達冊数の変更等）も承っております。お気軽にお申し付けください。

タウンページセンタ（0120-506-309）無料

受付時間／平日 9：00～17：00

お 休 み／土曜・日曜・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

村独自事業

10月から開始のワクチン接種（任意接種）

◎ヒブワクチン接種

乳幼児の細菌性髄膜炎（脳脊髄液の中に細菌が入り込み炎症を起こす病気）に有効な摂取です。

※ 三種混合ワクチン（DPT）との同時接種をお勧めします。

初回接種	2回目	3回目	4回目	合計
生後2カ月～7カ月未満	約1カ月後	約1カ月後	1年後（追加接種）	4回
生後7カ月～12カ月未満	約1カ月後	1年後（追加接種）	×	3回
生後12カ月～5歳未満	×	×	×	1回

◎子宮頸がんワクチン接種

発がん性HPV（ヒトパピローマウイルス）に感染する可能性が低い10代前半に、子宮頸がん予防ワクチンを接種することで、子宮頸がんの発症をより効果的に予防できます。

初回接種 ≪1回目≫	初回接種から1カ月後 ≪2回目≫	初回接種から6カ月後 ≪3回目≫	計3回の接種 が必要です
---------------	---------------------	---------------------	-----------------

※ 本年度は中学生女子全員を対象として実施し、平成23年度からは中学1年生女子が対象

☆ この二種の接種は馬路村診療所での接種となります。○接種の予約
☆ 接種にかかる料金は全額、村が負担します。

○詳しいお問い合わせ
役場健康福祉課
TEL: 44-2112

馬路診療所
TEL: 44-2010

むらの行事予定



10 月		
1	金	
2	土	
3	日	第19回おらが村・心臓やぶりフルマラソン大会
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	古紙回収(魚梁瀬) 行政相談所(就業改善センター) 18:00~19:00 人権相談所(就業改善センター) 18:00~19:00
9	土	
10	日	馬路地区村民運動会
11	月	体育の日
12	火	ひよこ広場(交流センター) 10:00~
13	水	魚梁瀬地区はし拳大会(多目的施設)
14	木	魚梁瀬熊野神社大祭(～16日)
15	金	乳がん検診 午前(就業改善センター) 午後(多目的施設) 1歳6カ月児健診(田野町保健センター) 13:00~受付 魚梁瀬古式弓射式
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	新体力テスト(馬路体育館)
22	金	古紙回収(馬路)
23	土	ギター・マンドリンコンサート(就業改善センター)
24	日	魚梁瀬地区村民運動会
25	月	
26	火	
27	水	村内小・中学校合同学習会(馬路小・中学校)
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

11 月		
1	月	
2	火	
3	水	ゆずはじまる祭り 文化の日
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	山師達人選手権大会
8	月	職場体験学習(馬中・魚中)(～12日)
9	火	ひよこ広場(交流センター) 10:00~
10	水	
11	木	
12	金	古紙回収(魚梁瀬) 乳児健診(田野町保健センター) 13:00~受付
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	柚子とりボランティア(馬中)
19	金	3歳児健診(田野町保健センター) 13:00~受付
20	土	「損保ジャパン協働の森」交流活動
21	日	
22	月	
23	火	勤労感謝の日
24	水	ポリオ予防接種(田野町保健センター) 13:00~受付
25	木	
26	金	古紙回収(馬路)
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	

人 口 月中異動	増 加				減 少				月末現在 人口合計
	出生	転入	職権	計	死亡	転出	職権	計	
8 月		1		1		2		2	1,043
9 月		6		6	1	3		4	1,045

馬 路 823人、360世帯
魚梁瀬 222人、110世帯

馬路村特別村民 4,910人
(9月30日現在)



村内あちらこちら



8月4日 消しゴムはんこ作り教室



8月30日 消防ポンプ自動車入魂式



9月7日 魚梁瀬敬老会



9月23日 馬路保・小・中合同運動会



9月25日 魚梁瀬自主防災組織防災訓練

村のできごと

8月

- 7日 歌って走ってキャラバンバン（ゆずの森加工場）
- 8日 中芸広域連合消防団危険予知訓練研修
（田野町ふれあいセンター）
- 15日 馬路納涼祭（馬路温泉駐車場）
- 24日 親子リトミック教室（就業改善センター）
- 29日 馬路ピアノ発表会（就業改善センター）
- 30日 馬路村消防団馬路分団消防ポンプ自動車入魂式

9月

- 5日 防災講演会（就業改善センター）
パッチワーク教室（就業改善センター）
- 7日 魚梁瀬敬老会（多目的施設）
- 8日 馬路敬老会（就業改善センター）
- 9日 9月定例議会（～14日）
- 19日 第30回馬路おしどりマラソン大会
（馬路温泉前スタート・ゴール）
- 23日 馬路保・小・中合同運動会（馬路村民グラウンド）
魚梁瀬保・小・中合同運動会（魚梁瀬小中学校運動場）
- 26日 パッチワーク教室（就業改善センター）
- 28日 親子リトミック教室（交流センター）

編集後記

前号では『猛暑』と書いていたのに、今号にはいると『朝晩がめっきり寒くなりました』と、コメントが逆転してしまいます。季節の移り変わりは激しいですね。
おしどりマラソンも30回を数え、私の年とそう変わらない年月を重ねてきたのだなと思うと、なんだかイベントひとつもおしく感じられます。
金婚夫妻ともなると、そのいとしさは語り尽くせぬものがあるに違いないと考えさせられます。
人生50年と言っていた時代も、今では百歳体操があるこの時代に生まれてきたことに感謝しています。

編集発行 ▶ 馬路村教育委員会

住所 〒781-6201 高知県安芸郡馬路村大字馬路443
TEL 0887-44-2216 FAX 0887-42-1010
E-mail umaji-v@kochinet.ed.jp

印刷 ▶ 株式会社 高知新聞総合印刷