



広報

うまじ

第273号

平成25年10月1日発行



馬路村は
「日本で最も美しい村」
連合に加盟しています。



◀ 魚梁瀬多目的施設

～いつまでも笑顔で元気に楽しく～

第33回馬路おしどりマラソン大会	2
金婚式・(祝) 敬老会	3
自治体財政健全化の指標・人事行政の運営状況	4
災害に備える・防災資機材の整備	5
おらが村の学校便り㊟	6・7
安田川散歩 (3)	8・9
赤ちゃん万歳・ふるさとへの便り	10

目次

ショーンタイム	11
馬路村診療所通信 ～今日はどういたがで?～	12
林道西谷朝日出線開通・馬路村俳壇	13
お知らせ	14
行事予定表	15
村内あちらこちら・村のできごと	16

馬路おしどりマラソン大会開催

く仲良く手をつないで33年く

9月15日(日)「第33回馬路おしどりマラソン大会」を開催しました。

今年は、台風18号の影響による大雨のなか、遠くは茨城県から1都2府11県より162組のおしどり夫婦及び3組のプレおしどりのカップルが手を取り合い、励まし合いながら村内を駆け抜けました。

毎年、参加しているご夫婦からは「おしどりマラソンに参加して、1年に1回馬路村に来るのを楽しみにしています」の声や、初出場のご夫婦からは「馬路村に一度来てみたかったので、このおしどりマラソンは良い機会となりました」など、さまざまな馬路ファンの声が聞かれました。

今年も、夫婦合わせて48歳という若いご夫婦から163歳というご長寿のご夫婦までさまざまな年代のご夫婦が参加。
163歳のご長寿夫婦は、毎年仲良く手をつないでゴールしており、長寿おしどりの賞の年齢を更新しています。

開会式での選手宣誓は、安芸市の仙頭篤さん、陽子さんご夫妻。
宣誓のなかでは、昨年は、プレおしどりの部(おしどり夫婦を目指すカップルの部)で参加され、今年9月7日に入籍し、めでたくおしどり夫婦の部で参加となったことを少し照れながら報告されました。
会場からは「おめでとー」と祝福する声や大きな拍手がおきました。

また、仙頭さんご夫妻と同じく、昨年プレおしどりの部で参加され、今年めでたく、おしどり夫婦で参加した組は、ほかに2組あり、今大会に花を添えていただきました。

コースは昨年と同じ「にほんの里100選」で選定された相名地区の景色を見ながら走る、約1時間のコースでした。



◆各コース参加組数◆

3kmの部.....90組
(うち、村内11組)
5kmの部.....72組
(うち、村内1組)
プレ5kmの部.....3組

大雨のなか、鼓笛隊の演奏や沿道の応援で選手を元気づけてくれた村民の皆さまのご協力によって大会を無事に終了することができました。
本当にありがとうございました。



▲ 鼓笛隊(馬路小学校児童)による演奏

私たちが結婚したのは昭和38年です。翌年、東京オリンピックの年に長女が生まれました。その後、長男にも恵まれました。

子育て中、一番苦労したことは、子どもが病気をした時でした。現在のような診療所の施設もなく、自家用車もない時代でした。バスを利用して高知市や安芸市の病院に通院しましたが、親子が車酔いをして帰ってきたものです。子どもも小学校、中学校と成長し、妻も働くようになりました。多忙な毎日を送りましたが、生きがいを感じる時期でした。そして、気がつけば娘は遠くへ嫁に行き、息子には新しい家族ができて二人だけの生活になっていました。妻はガーデニングと野菜作りに没頭し、最近ではモグラ退治の腕もあげています。私は追い山とここ数年は手品で皆さんに喜んでもらうことが自分の喜びとなっています。

これからの目標は「趣味を生かした生活を楽しく送ること」と「生きていく限り一人でトイレに行けること」の二つです。あとは孫たちの健やかな成長を願うだけです。

ただ50年間で二人で歩んでこれたことをとても幸せに思います。

大野 忠康
澄

おかげさまで

金婚式

「第56回金婚夫婦祝福式典（高知新聞社など主催）が9月1日、安芸市ホテルタマイで開かれ、本村から大野忠康さん（上段お二人）と大野開作さん（下段お二人）2組のご夫婦が出席されました。



金婚式を迎え、私たちの長女もちょうど50歳になりました。振り返ってみますと、まさに光陰矢のごとし月日の流れの早さを感じます。お祝いに村からいただいた木のメダルをかける資格があるだろうかと思いに迷惑をかけてきた自分であつたと反省するばかり。

「この50年、山あり谷ありやつたねえ」と長男が言えば、『谷ばかりやつたらう』と長女が笑いました。なぜ、金婚式を迎えられたかと考えるに、ひとえに子ども3人と孫8人のおかげだと思っています。妻がタヌキと喧嘩しながら、畑で育てた野菜やちよつとしたおかずを作つては届けられる距離に、みんなが生活してくれていることが、なによりもありがたいです。

また、思いがけない子どもたちからの贈り物も宝物になりました。

これからの目標は「2020年に開催される東京オリンピックを観戦できるように、食事と運動を実践して健康でいること」と「孫の花婿・花嫁姿を見せってもらうこと」です。

孫の成長を楽しみに、家族仲良く過ごしていきたいと思っています。

大野 開作
良子

祝（）長寿

敬老会



▲馬路村就業改善センター

村では、9月12日に魚梁瀬地区14名、同13日に馬路地区86名が出席され、平成25年度敬老会を開催しました。

演芸の部では、保育園児の力いつばいの太鼓踊りや小・中学生の本格的な楽器演奏と合唱等の披露に参加者は終始見入り、会場に拍手が鳴り響きました。

また、特別ゲストには「野市ちんどん倶楽部」を魚梁瀬会場に、夫婦漫才コンビの「中山まさともつかさ」さん（写真）を馬路会場にお招きしました。特に、野市ちんどん倶楽部の演技の間合いと抜群の表情に『今日は一年分笑うた』というほど、笑いの渦が巻きおこり楽しい一時を過ごしていただきました。

平成24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

黒字なのか赤字なのかを判断する指標です。

普通会計（一般会計と診療所特別会計）の歳入総額から歳出総額を差し引いた額の標準財政規模※に対する割合のことです。

比率がプラス数字の場合は赤字、マイナス数字の場合は黒字ということになります。

本村は、マイナス4.69%で58,586千円の黒字となっています。

○連結実質赤字比率

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。

普通会計だけでなく、国民健康保険特別会計、簡易水道特別会計、介護サービス特別会計、後期高齢者医療特別会計の歳入総額から歳出総額を差し引いた額の標準財政規模に対する割合です。

本村は、マイナス6.17%で76,993千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）の標準財政規模に対する割合の3カ年平均です。

18%を超えると財政面で歳出が返済金に圧迫され危険な状態であると判断しています。

本村は、8.4%となっています。

○将来負担比率

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など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。

本村は、マイナス130.1%となっています。

本村は、標準財政規模を超える基金（預貯金）を持っているため、将来負担すべき負債を基金で全て賄えることを示します。

平成24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 3人
- ・職員数 43人
- ・退職者 1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週間あたり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

（平成24年中）

・年次有給休暇の取得状況

	全員	一人当たり
付与日数	1494日	34.7日
取得日数	248.3日	5.8日
取得率	16.6%	

・病気休暇の取得状況

取得人数 3人
取得日数 53日

4. 職員の分限及び懲戒の状況

休職 1人

5. 職員のサービスの状況

・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

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 5人
・人間ドック受診者数 33人

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 8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 979千円
○会員一人当たりの公費の補助金額 22,250円

※互助会とは県下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です。

災害に備える（安否確認）

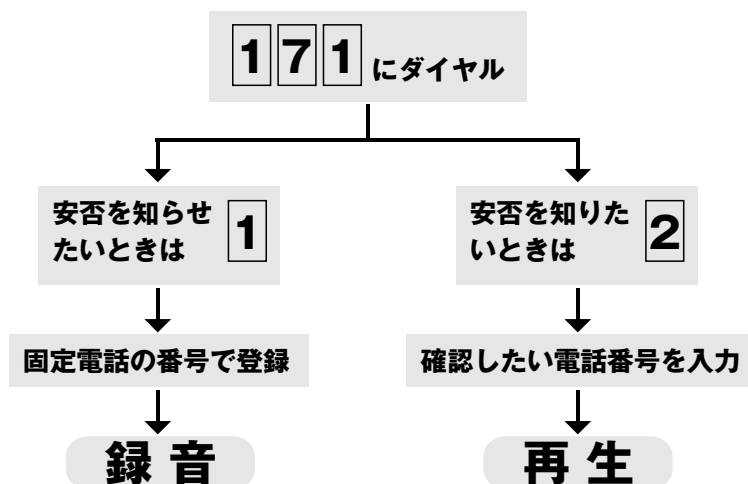
災害時には、本人や家族の安否を電話やメールなどで確認すると思いますが、一度に多くの方が利用した場合、つながらないことがあります。

そのため、「災害用伝言ダイヤル」などを活用し、安否確認をしましょう。

・災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板は、大規模な災害（震度6弱以上の地震など）発生時に被災地の電話がつながり難い状況を緩和するため開設されます。
・毎月1日と15日、防災関連の日などには体験利用ができます。
○利用する時の留意点
・録音（30秒以内）された内容は48時間経過すると消去されます。

災害用伝言ダイヤルの使い方

※録音にはパスワードをつけることもできます。万一に備え家族で事前に録音に利用する固定電話の番号やパスワードを決めておきましょう。



地震はいつ（昼間・夜間）どこで（村内・村外・県外）発生するかわかりません。いざという時のために安否確認方法を家族で話し合っておきましょう。

宝くじ助成事業で整備!!

防災資機材

各自主防災組織からの要望を基に、平成25年度宝くじ助成事業を活用して災害時の救助や避難支援などに使用する防災資機材について、村全体で、ヘルメット50個、ヘッドライト50個、ブルーシート30枚、ナイロンロープ4巻、ガス発電機5台、投光器5台、コードリール5台、三脚5台、折りたたみリヤカー4台、サークルライト2台を整備しました。

災害時には、防災倉庫の資機材が十分に活用できるよう定期的な点検や管理が重要となります。



▶ 魚梁瀬地区防災倉庫に整備した防災資機材



▲ 両消防屯所に整備した防災資機材

また、馬路消防屯所・魚梁瀬消防屯所に火災、搜索、大雨、台風、南海トラフ地震など消防団出動時に、人命救助や消火など消防団員が安全に活動し、被害を最小限に抑えるため、ヘルメット51個、縦型ボール45本、のこぎり45本、丸シヨベル45本、ガンヅメ45本、サークルライト2台を配備しました。

災害時、村民の生命・財産を守るために、消防団と協力して防災・減災対策を進めていきます。





おらが村の学校便り ②5

夏休み中の学校には、夏休みならではの行事がいくつかあります。今回は、その行事の中から、中芸地区内の小学生が集まって行っている「水泳交歓会」と、馬路小学校の全校登校日に行われた「平和集会」についてご紹介します。

練習から 頑張りました

夏休みに入るとすぐに、水泳の猛練習が始まりました。

長い距離が泳げるように、短距離を何回も泳ぎ、持久力とスピードをつけました。平泳ぎはビート板を使って足のけり方を何回もしました。毎日だいたい1000mは泳ぎました。

やっているうちに自由形や息継ぎがうまくできるようになり、平泳ぎもコツを覚えてリズム良く泳げるようになりました。

(魚梁瀬小6年 梶原京也)

本番も 頑張りました

水泳交歓会では、50m自由形と100m平泳ぎに出ました。

僕の順番が来てプールに入ると、ドキドキしていた心臓が静かになりました。「よし頑張るぞ」と思い、力一杯泳ぎました。とっても気持ちよ



中芸地区小学校 水泳交歓会

畠田小学校プール
7月25日

馬路小学校と魚梁瀬小学校の4～6年生 12名が参加しました

私は、水泳の練習をしている時、とてもしんどかったです。

本番では練習の成果を出すことができたし、頑張れたので、とてもうれしかったです。でも、少し緊張しました。それでも、みんなといっしょに楽しくできたので、良かったと思います。

来年の水泳交歓会でも、みんなといっしょに頑張りたいです。

(馬路小5年 山田咲良)

私が水泳で一番頑張ったことは、クロールでの息つきと手のかき方です。息つぎの時は顔がきちんと横向きになるように、手を前に大きくかくように頑張りました。でも、水泳交歓会の結果は2位だったので、少し残念でした。だけど、初めて出て2位になったことはとてもうれしかったです。タイムも思っていたより速かったので良かったです。

(魚梁瀬小4年 稲垣文菜)



100mリレー

今年初めて参加して、やっぱり参加していたみんなはすごく上手でした。でも、馬路小と魚梁瀬小の人たちも、すごく頑張っていました。私は、50mのクロールが一番頑張れたと思っています。でも、ランキング内に入れなくて残念でした。来年は、今年よりもっと良い記録が出せたらなあと思いました。

(馬路小4年 山崎萌木)



友だちの力泳を応援しています

例年、馬路小学校の全校登校日では、平和についての学習も行っています。

今年、平和標語の発表会をした後、下級生はビデオ「ちいちゃんのかげおくり」の視聴、上級生は語り部さんからの聞き取り学習を行いました。

平和標語の発表

全校児童で「おりづる」の歌を合唱した後、短冊に書いた自作の平和標語を発表しました。



標語の発表をする2年生

今年、山中大志くん(2年生)の「世界中 楽しい国をつくりたい」と、小松鼓

くん(5年生)の「ぼくたちが平和な未来をつくって」が最優秀に選ばれました。

語り部さんのお話

標語の発表の後、3年生以上は、馬路村在住の方から、太平洋戦争の頃の馬路村の様子や朝鮮半島での生活や引き揚げの時のお話を聞きました。



左から語り部の山中さんと岩城さん

一人目は、山中修子^{すみこ}さんでした。戦争があつた頃、馬路村に住んでいました。

影地区で大火事があつて、小学校も燃えてしまい、お寺などを借りて勉強したこと、アメリカのB29爆撃機の大編

隊が馬路の空を何度も横切つていったこと、高知市が空襲で焼けた時、馬路の西の空が赤く染まったこと、食糧が不足して困った人が、馬路まで来て物々交換をしていたことなどを聞きました。

二人目は、岩城佳子^{よしこ}さんで

馬路小学校の 平和集会

8月15日

した。戦争があつた頃、お父さんの仕事の関係で、今の北朝鮮に住んでいました。

お父さんが兵隊さんになつて留守になった後、日本が戦争に負け、お母さんと子どもたちは近所にいた日本人たちと一緒に日本へ逃げ帰ることになりました。敵に見つかるか命が危ないので、夜の

闇に紛れて山の中を16日かけ240kmも歩いたそうです。幸いにも全員、今の北朝鮮と韓国の国境にあたる北緯38度線を越えることができました。その後、汽車や船を乗り継いで日本へ帰り着き、先に日本に帰っていたお父さんにも会えたそうです。



昔の写真も見せてもらいました

児童の感想

戦争のこわさ、苦しさ、恐怖をお話で聞けて、すごく勉強になりました。

特に、高知が燃えているのが馬路でも見えたことから、それほど燃えていたということが分かりました。また、外国では銃を持っている人がウ

今日、戦争の話を聞きました。

山中さんは、馬路にいて、学校の近くの家が火事になり、学校も焼けてすごくつらかったことを話してくれました。高知が空襲で焼けた時、馬路の空も赤くなったのが見えたというのもすごいと思いました。

岩城さんは、北朝鮮にいて、16日間で240kmも足に豆ができるまで歩いて、すごいと思いました。私には、とても無理です。すごくつらい思いをしたと思います。

今でも戦争をしている国がありますが、早くやめた方がいいと思います。

(馬路小5年 大野菜月)

安田川漫步 (3)

— あの人 あの情景を訪ねて —

文・構成 清岡博之
写 真 安岡一成

私たちは安田川沿いにひろがる景色にはすっかり慣れ親しんでいる。とはいえ車から一步降りると、目に映るものがなにかしらちがってくる。そんな情景や人をたずねる『安田川漫步』。今回は安田町栄峯の江渚牧場です。

「開拓地」である。昭和25年7月、江渚鬼星(きせい)氏ら吾川郡小川村(後に吾北村)出身の海外引揚者を中心とする十数人がこの地栄峯に入植した。安田川にかかる日浦橋を渡り、旧中山小中学校舎のある集落をぬけて山道に入る。林に囲まれ、道幅のせまい九十九折の急坂を6km余りあがるとやが

えいほう ち 江渚牧場 安田町栄峯

て視界が開ける。標高が450mほど、ひとりの青年が牛舎から出てにこやかに迎えてくれた。江渚辰哉(たつや・25歳 左ページ上)さんだ。「鬼星というのはボクのじいちゃんでね。栄峯開拓組合の組合長をやっていた」。

◆朝夕2回の乳しぼり

「そりゃあしんどいときもありますよ。生きもの相手ですからね」と言いいつも彼の目はおだやかだ。今は搾乳用のホルスタイン親牛を18頭、子牛を11頭、肉用牛を2頭、母とふたりで飼っている。乳は朝と夕の2回しぼる。1頭1日あたり25リットル平均の乳を



濡れたきらめきが美しいものの例えにもされる牛や馬の目だが、そのとおりの瞳でこちらを見つめ返す。10桁の数字で生育履歴を明らかにする黄色いタグ「耳票」を耳につけている。



▼左/ 餌の食べ具合などを1頭1頭確認しながら牛舎の掃除にはげむ。▼右/ 子牛が遊ぶ。白と黒の毛色には個性がある。初対面でも人なつっこく近寄ってくる。

じいちゃんが開いた地に ボクも起つ 酪農がもしろいから

— 江渕辰哉



えぶち・たつや／ 昭和63年生
酪農大学校を卒業、酪農ヘルパーを
経験して平成22年8月郷里に戻る。

生む。搾乳の前後に餌やり、掃除、フンの処理などの仕事をいれる。しぼった乳はタンクローリー車が深夜に集めにきて朝には乳業メーカーに届く。
人工授精もこなす。妊娠期間10ヶ月の牛は2歳から8歳ぐらいまでが搾乳に適している。計画的な妊娠と出産のサイクルを確立しなければならない。
「最初の出産で人間が手を貸すと親牛はその後人間を頼ってくる。だから分娩はなるべく自然にまかせている」。

◆ 新たな時代を開く

戦後の食料に困窮した時代、国は食料増産計画のもと海外引揚者などを未開の地に送り込んだ。「開拓」の奨励である。鬼星氏が後にこう記している。



「明けても暮れてもただただ働くこと以外に何もない入植1年目は、作業ができないほどの雨が降る日のみが憩いの日であった。過労と栄養不足から同士が次々と病み、倒れた。
時が流れ、1人去り2人逝つて、かといって広大な土地の開墾に対する責任もあり、捨て去ることもできず」。(昭和50年「新安田文化史」から要約抜粋)

今の栄峯には3世帯4人が暮らす。それでも辰哉さんは決めている。「来春には搾乳親牛30頭規模の牛舎に新築するつもりです」。彼もまた栄峯に新たな時代を切り開こうとしている。すすめられた乳も濃厚だった。



上/農地開墾の合間に道路を開設する労務仕事にも従事し現金収入を得る。力のかぎりをつくして木の根を掘り起こし岩をも砕く。

右/やっとそれらしくなった畑に畝を立て種をまく準備をする。人物は鬼星氏＝入植当時・江渕家提供



秋を迎えた今の栄峯。安田川右岸の峰が目の前に連なる。



赤ちゃん万歳

＊パパ・ママといっしょ＊

こんにちは。

私の名前は、凛花^{りんか}といひます。

ピンクの服を着ていても男の子に間違われます。

お兄ちゃんが大好きで毎日遊んでもらっています。

お話も大好きで、ケラケラ笑ひます。

家族の中では一番ひいじいちゃんの要人^{かなめ}さんが好きで

す。

要人さんに話しかけられると、いつも笑顔でお返事を

しています。

おいしいご飯を早くいっぱい食べられるようになりました

です。

これからもよろしくおねがいします。



乾^{りんか} 凛花ちゃん (相名)

平成25年3月29日生

(保護者 乾 竜太さん・まりのさん)



ふるさと
の便り 46

馬路村の皆さん、こんにちは。

私は今三重県の『トータルドッグ ケア ティンカーベル』という犬の幼稚園や訓練をしているところで、ドッグトレーナーとして働いています。

高松の専門学校を卒業後三重県に来て、早くも丸4年になろうとしています。ですが、就職してから1度しか帰ることができず、村から遠く離れた三重県のスーパで馬路村の柚子商品を見かけるたびに、とても懐かし、嬉しく思ひます。

小さいときから犬との生活が当たり前で、気がつけば大好きで当たり前だった犬との生活がそのまま自分の職業になっていました。

馬路村で育ったせい、田舎が好きで、今働いているところも田んぼに囲まれたとても田舎で、馬路村と同じように緑溢れる場所です。毎日たくさん犬と流れる中で、毎日たくさん犬と楽しく仕事をして

います。一日の大半は外での作業なのですが、就職してから夏はスーパで

くんで乗り切っています!!

今年の夏もスーパでたくさんとつてもとてもお世話になりました。

犬の訓練に、シャンプーに、時にはドッグカフェでウェイトレスをしてみたりと、忙しくも楽しい毎日。なかなか帰ることができませんが、また帰ることができたら馬路村を満喫したいと思ひます!!



▲『トータルドッグケア ティンカーベル』で訓練中

満喫したい
馬路村

三重県
中元久莉子さん
(日浦出身)

ショーンタイム



国際交流員：ショーン・マクドナルド
(ニュージーランド・ウエリントン出身)

皆さん、こんにちは!

ショーンです。馬路村へ来て早2カ月が経ちました。



▲日本へ来る機内で

ほとんどの村民の方と出会えたと思いますし、それに前回の広報に僕の自己紹介が載りました。でも、もう一度自己紹介をさせていただきます。

名前はショーン・マクドナルドです。22歳で、ニュージーランドの首都、ウエリントンからきました。写真とスイカが好きです。犬も好きなのですが、どちらかというところ、猫派です。

馬路村での2カ月は、あっという間に経ち、すでに周りの人に「はじめまして」ではなく、「慣れましたか?」と聞かれるぐらいになったとは思いますが、でも、意外と慣れてきたと思います。

私の地元のウエリントンは、ニュージーランドの街にしてはかなり大きいですが、人口はおおよそ20万人で、世界的には小さいとも言えます。私は1年間、交換留学生として東京に住んでいましたが、その1年間以外はずっとウエリントンにいたので、今まで小さな村に住んだことがありませんでした。

私は馬路村への配属報告を初めて見た瞬間を明確に覚えています。

地理が得意と思っていたのに、「高知県馬路村」という文字を見たら、最初に思ったのは、「高知県はどこでしたっけ?」です。

どこへ行くことになったか分からなくて、少しパニックになりましたが、馬路村を少し調べてみたら、ものすごく可愛いごっくんのマスコットの画像を発見して、何となく癒やされました。更に調べてみたら、柚子産業や森林鉄道など、馬路村ではいろいろな個性的な特徴が満ち溢れているとわかりました。なかなか良さそうなところだと思って、不安はほとんどなくなりました。

だから、馬路村に行くことを楽しみにしていたのです。来てみると予想以上に感動するほどいい所でした。



▲中芸地区のJETたちと馬路村内で

私はこのような自然に囲まれている所に住めるのは光栄です。単純なことなのですが、夜に雲が無ければ天の川がきれいに見えるのが素敵だと思います。

村から見上げる夜空で、精神的に落ち着けるでしょう。その上、言うまでもなく、村民の人々が優しく、温かく歓迎してくださいました。ありがとうございます。

社会人になったばかりだし、それに先生として働いたこともないので、仕事に対していろいろな不安がありましたが、社交的な生徒たちに応援してもらって、私が頑張れば、いい先生になれると思います!

しかも、子どもたちの凄い英語の能力にびっくりしました! ニュージーランドでは保育所に通っている子どもが、何気なく外国語でしゃべることは想像がつかないのです。私は皆さんの英語力を育てるために思いっきり頑張りたいと思います!

ここで働かせて頂くことに、心の底から感謝しています。皆さんは本当に馬路村のことが誇れると思います。

今回、自分のことばかりについて書いてしまっただけで、かなり自己中心的な記事になってしまいましたが、これからニュージーランドの文化や異文化交流のさまざまなことを紹介していきたいと思っています。

特にご質問などがあれば、何でも気軽に声をかけてください。

それでは、これからもどうぞよろしくお願い致します。

馬路村診療所通信

～今日はどういたがで？～



「食欲の秋、運動療法について考えましょう」

朝晩冷え込んできましたね。



暑さも過ぎ去り、過ごしやすい季節となりました。寒暖の差があって風邪をひきやすい季節でもありますから、体調にはくれぐれもご注意ください。

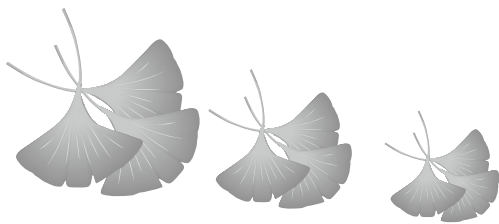
これからの季節は食べ物もおいしく、食欲も湧いてきて、ついつい食べすぎてしまうことも…。

そんな季節ですから、体重・体調管理に運動をされる方も多いと思います。

今回は、運動について考えてみたいと思います。

運動といいますと、真っ先に思いつくのはウォーキングでしょうか。

ほかにもプールでの運動やジョギング、サイクリングなど、いろいろな方法があります。ご自身の体調や、膝や腰に痛みがある場合にはそれに合わせた内容を選んでいただければと思いますが、どのくらいの強度がよいのでしょうか？



体 重 ・ 体 調 管 理 に 運 動 ！

一般的には、「中程度」の運動が良いと言われています。

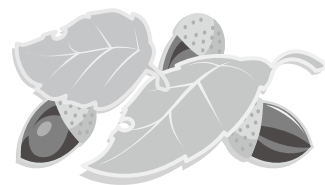
「中程度」の運動の目安として、多少息切れはするものの、人と話しながら続けられる程度が良いと思います。

ハアハアと息切れして会話がほとんどできないのは、運動が強すぎて酸素が十分に取込められない状態を示し、一方、歌が歌えるくらい余裕のある状態では、運動が弱すぎて治療効果が見込めません。

人と会話ができる程度の運動を15分以上続けると、体の酸素消費量が増え、血糖だけでなく、脂肪もエネルギー源として使うようになるため、血糖を下げ、また、血液中の脂肪や体重も減るようになります。

運動は実生活の中で実施可能な時間であればいつ行ってもいいと思いますが、食後1時間ころに行くと食後の高血糖が改善されると考えられています。

ただし、インスリンや経口血糖降下薬で治療を行っている場合には、低血糖になりやすい時間に注意する必要がありますので、診察の時にお話しさせていただければと思います。



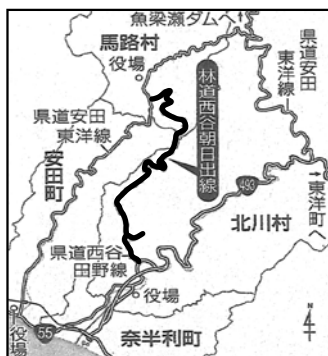
林道西谷朝日出線 開通

馬路村の朝日出地区と北川村の西谷地区を結ぶ、林道西谷朝日出線が全面開通し、平成25年8月20日に開通式が行われました。

同林道は、昭和56年に着工し、今年3月に着工から32年間で完成となりました。総延長15.6キロメートル、総事業費36億1856万円で、県道安田東洋線から国道493号線へとつながります。

この林道開設によって、馬路、北川両村において、森林整備の効率が上がり、林業振興に積極的に役立てていきます。

また、本村では近年、大雨などの影響で崩壊が発生し、県道安田東洋線が通行止めとなることが続いており、今回の林道開通によって、国道55号線へと抜ける迂回路の一つとしても大きな役割を果たすこととなります。



さらに、林道沿いには、推定樹齢年数800年の「朝日出山の大杉」があり、観光スポットとしての期待もかかります。村としては案内板を設置するなど、林業振興だけでなく、地域振興の発展のためにも活用していきます。

馬路村俳壇

柚子枯れし猛暑の雲を見てをれり
炎登の荷台に積みし水タンク

山崎喜久子

古民家は信州の風夏休み
右は川左は棚田蝉しぐれ

松浦 陽子

三輪車止めどんぐりを拾う子よ
赤土をお尻につけて芋を掘る

中村 朔

曼珠沙華畦をかくして一列に
初米をかつぎ一日暮れにけり

宮崎さくら

松茸をふたりで採りし祖母遠し
おぢいちゃんやつと逢えたよ敬老日

福島 由子

通院の○が一つに鬼ヤンマ
落ち蟬の谷の流れに乗りゆけり

矢野しげを

歳時記に母の名見つけ盆の月
祭り果てちちろの里となりけり

久武 典江

種蒔きし畑に兔の足跡が
時化去つて俄にたかき虫の声

氏原 淑

新牛蒡削りて研ぎを確める
鳩よ啼け明日は原爆記念日ぞ

池 蘭子

汗たるる胸の切符を濡らすまで
こおろぎの声の途切れの渾なせる

東谷 晴男

お知らせ

国民年金保険料～お得な割引～



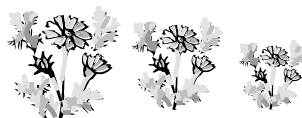
◆国民年金保険料は、前納がお得です！◆

国民年金保険料のお支払いには、一定期間まとめて納付（前納）することによるお得な割引があります。口座振替で前納すればさらにお得！是非ご利用ください。

詳しいお問い合わせは、南国年金事務所（088-864-1111）までどうぞ。

保険料比較（※平成25年度の金額です）

納付方法	振替方法	1年分の保険料	1年分の割引額
口座振替	毎月	180,480円（15,040円×12回）	割引なし
	毎月「早割」	179,880円（14,990円×12回）	600円
	6ヶ月前納	178,420円（89,210円×2回）	2,060円
	1年前納	176,700円	3,780円
現金納付 クレジット カード納付	毎月	180,480円（15,040円×12回）	割引なし
	6ヶ月前納	179,020円（89,510円×2回）	1,460円
	1年前納	177,280円	3,200円



～全国地域安全運動～

10月11日（金）～10月20日（日）

今年も、全国一斉に地域安全運動が実施されます。

期間中、安芸地区地域安全協会と安芸警察署では、地域安全推進員をはじめとする自主防犯組織のタウンポリスなど、地域の防犯団体と連携して「みんなで つくろう 安心の街」をスローガンに地域安全運動を推進するため、各種行事を予定しています。

皆さんもこの期間に、地域の安全や家庭の防犯について確認しあい、事件・事故のない安全で安心な街づくり・家づくりに取り組みましょう。

安芸警察署・安芸地区地域安全協会

☎0887-35-7666



みんなで つくろう 安心の街

11月は「児童虐待防止月間」です

子どもがすこやかに成長するためには、はならない「虐待」ですが、生命を奪われるなど重大な事件も後を絶ちません。児童虐待問題は社会全体で解決すべき重大な課題です。

- ・子どもの激しい泣き声が続く。
- ・保護者が激しく子どもをしかる声や、暴力をふるっている音が聞こえる。
- ・子どもに不自然な「けが」や「あざ」がある。
- ・子どもが極端にやせていたり、栄養失調状態にいる。
- ・子どもの衣服や体が不潔なままである。
- ・子どもがベランダや戸外に出されたままになっている。
- ・夜遅くまで子どもだけにいる。
- ・子どもがおびえている。
- ・子どもの様子がおかしい。

★児童虐待の連絡、子どもに関する相談は
馬路村役場 健康福祉課
☎（8）44-2112

10月・11月 むらの行事予定



10 月		
1	火	バラ風呂 絵本の読み聞かせ(魚梁瀬保育所) 有害物収集
2	水	笑いヨガ&笑み筋体操(就業改善センター) 19:00～
3	木	
4	金	就学時健診(魚梁瀬)
5	土	安芸地区中学校陸上大会(芸西村)
6	日	魚梁瀬地区村民運動会 パッチワーク教室(就業改善センター)
7	月	
8	火	小中道徳参観日(馬路小・中学校) 就学時健診(馬路) リサイクル収集
9	水	乳児健診(田野町保健センター) 13:00～
10	木	健康づくり教室(就業改善センター) 18:00～
11	金	古紙収集(魚梁瀬)
12	土	第9回湯けむりピンポンin馬路温泉
13	日	馬路地区村民運動会
14	月	体育の日
15	火	絵本の読み聞かせ(馬路保育所・就業改善センター)
16	水	はし拳大会(魚梁瀬多目的施設)
17	木	
18	金	古式弓射式(魚梁瀬熊野神社)
19	土	魚梁瀬熊野神社秋の例大祭 馬路保育所運動会
20	日	第21回山師達人選手権大会(魚梁瀬丸山公園) パッチワーク教室(就業改善センター)
21	月	村内合同学習会(馬路小・中学校)
22	火	リサイクル収集
23	水	馬路村教育研究会 保育所交流会 1歳6カ月児健診(田野町保健センター) 13:00～
24	木	
25	金	古紙収集(馬路) フェスティバル土佐第42回ふるさとまつり(鏡川河畔)～27日 ねんりんピックよさこい高知2013バウンドテニス 大会(中芸広域体育館)～28日
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	第1回馬路式お弁当の日
30	水	
31	木	

11 月		
1	金	バラ風呂
2	土	安芸地区駅伝大会(安田町)
3	日	ゆずはじまる祭り 文化の日
4	月	振替休日
5	火	絵本の読み聞かせ(魚梁瀬保育所) 有害物収集
6	水	自由参観日 県立巡回図書(就業改善センター前)
7	木	
8	金	公開キャリア教育学習会(魚梁瀬小中学校) 古紙収集(魚梁瀬) 保育所交流会 県立巡回図書(魚梁瀬多目的施設前)
9	土	
10	日	
11	月	中学校村外職場体験学習(馬路・魚梁瀬)～15日
12	火	リサイクル収集
13	水	乳児健診(田野町保健センター) 13:00～
14	木	健康づくり教室(就業改善センター) 18:00～
15	金	
16	土	
17	日	日曜参観日(魚梁瀬小中学校)
18	月	
19	火	第2回馬路式お弁当の日 絵本の読み聞かせ(馬路保育所・就業改善センター)
20	水	3歳児健診(田野町保健センター) 13:00～
21	木	
22	金	古紙収集(馬路)
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	
26	火	リサイクル収集
27	水	あきらちゃん&ラーメンちゃんファミリーコンサート
28	木	
29	金	
30	土	

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	0	3	0	3	1	2	0	3	969
9 月	0	6	0	6	1	3	0	4	971

馬 路 778人、353世帯
魚梁瀬 193人、97世帯
(外国人含む)

馬路村特別村民 7,810人
(9月30日現在)



村内あちらこちら



8月3日 魚梁瀬夏のキャンプ（～4日）



8月15日 馬路納涼祭



9月20日 ポーセラーツ教室



9月21日 馬路保・小・中合同運動会



9月22日 魚梁瀬保・小・中合同運動会

村のできごと

8月

- 1日 バラ風呂（馬路温泉）
- 3日 魚梁瀬夏のキャンプ（～4日）
- 15日 馬路納涼祭
- 20日 林道西谷朝日出線開通式



9月

- 1日 バラ風呂（馬路温泉）
- 10日 第22回馬路地区スカッシュバレーボール大会（～11日）
- 12日 敬老会（魚梁瀬）
- 13日 敬老会（馬路）
- 15日 第33回馬路おしどりマラソン大会
- 20日 ポーセラーツ教室
- 21日 馬路保・小・中合同運動会
- 22日 魚梁瀬保・小・中合同運動会



編集後記

朝晩は、すっかり寒くなりましたが、日中はまだまだ暑さが厳しかったため、体調管理には十分注意をしましょう。就業改善センターでPLUS+整骨院の町田先生の「スポーツ・運動によるケガの予防と対処法」の講習に参加し、実際にケガをしなかったための軽い運動を行いました。その運動の中で「これ行きましたよ」と言われ、ケガの予防に「60歳ぐらいで寝たきりになりませんよ」と言われ、ケガの対処法より寝たきりの方が気になるという声も聞かれました。そして何かしうと心に誓いました。皆さんも散歩などされている人は「継続を！」「何か体動かさないと元気で長生き」馬路村にしましょう。

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