



広報

うまじ

第267号

平成24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。

里山に虹の架け橋



馬路温泉河川敷から(撮影：井上真共)

第32回馬路おしどりマラソン大会	2
半熟たまご塾 in 馬路村 祝・敬老会	3
馬路村振興計画 村の財政指標	4
災害に備えて	5
おらが村の学校便り®	6・7
森林鉄道100年物語(8)	8・9

目次

赤ちゃん万歳 馬路村俳壇	10
Ben Today (べんきょう)	11
Dr. 白田のアドリブばなし	12
お知らせ	13・14
行事予定表	15
村内あちらこちら 村のできごと	16

夫婦・カップル

手を取り合い山里走る

第32回おしどりマラソンに146組

9月16日(日)「第32回馬路おしどりマラソン大会」を開催しました。

11都府県から参加した146組のご夫婦及びプレおしどりのカップルが手を取り合っ
て、ゆず香る山里を走り
さわやかな汗を流しました。

今年、心配された台風16号の影響や大会前日に崩壊した県道12号線全面通行止めにもかかわらず、146組ものご夫婦及び、今大会から設けたプレおしどりの部に参加されたカップルの方々により賑やかに開催されました。

ルマラソン大会最多優勝の中田奈美さん、啓さんご夫婦、「フルマラソン大会はなくなってしまうが、馬路村で走りたくて妻を説き伏せてやってきました」とおっしゃる馬路ファンも出場してくれました。20代から80代までの幅広い年代のランナーの方に来ていた



▲最年長ランナー ご夫婦で161歳(前列右2名)
(安芸市=寺岡浅市さん81歳・愛子さん80歳)



今大会に花を添えてくれたプレおしどりの方々。
来年はぜひご夫婦で参加してほしいものです。

だき、中谷元衆議院議員にもご夫婦で出場していただきました。

開会式では、大会当日62回目の誕生日を迎えられた愛媛県から参加の逸見寛二さん、都さんご夫婦が力強く選手宣誓。

来年度本県で開催される「ねんりんピックよさこい高知2013」のPRキャラバン隊による準備体操の後、午前10時にスタートし、「にほんの里100選」で選定された相名地区を回り、約1時間で全員無事ゴール。



各コース参加組数

3kmの部	84組
5kmの部	53組
プレ	
5kmの部	9組
合計	146組

村民の皆さまの沿道でのご声援、また大会に向けてのご協力ご支援により大会が無事終了しました。
心よりお礼申し上げます。

—馬路おしどりマラソン大会
実行委員会—



高知大学医学部の 半熟たまご塾 in 馬路村

8月17日から24日まで、高知大学医学部の主催で半熟たまご塾 in 馬路村が、馬路・魚梁瀬両地区で開催されました。

この企画は、今年5月に行われた地域医療を学ぶ合宿で、馬路村には学習塾がないことを知った学生が、臨時学習塾を開き、子どもたちのために宿題や、苦手な教科などを教え、幅広い子どもたちと交流することを目的に行われました。



魚梁瀬半熟たまご塾の学習風景

医大生は全体で21人、生徒は馬路地区では延べ35人、魚梁瀬地区では延べ26人の参加があり、主に午前中は勉強、午後は、子どもたちが先生となつての川遊び体験などが行われました。



エヤノマキでの川遊び

半熟たまご塾開催期間中に、参加受講生の家族と医大生で夕食会も行われ、料理はそれぞれで持ち寄り、キャンプファイヤーをしたりと楽しく交流を深めました。

ぜひこの取り組みを、来年も行いたいと考えていますので、たくさんの塾生の参加をお待ちしています。



後日、東京で開催された第6回地域医療学会で発表したところ、みごと最優秀賞に輝いたとの報告がありました。

祝敬老会

9月4日 魚梁瀬地区
5日 馬路地区



村では、毎年4月1日現在で75歳以上の方を対象に敬老会を開催しています。

魚梁瀬地区は、39名の対象者のうち15名が参加し、喜寿の方3名、傘寿の方1名に村長から長寿祝金が贈られました。

馬路地区では179名の対象者のうち76名が参加し、喜寿の方8名、傘寿の方8名、米寿の方2名、卒寿の方1名、白寿の方1名に長寿祝金が贈られました。

また、敬老会の日がちよ

うど100歳の誕生日となられた尾谷政治さんには、国から内閣総理大臣表彰と銀杯の贈呈があり、「ごつくん馬路村」と一緒にお渡ししました。

両地区での式典後の演芸の部では、保育園児、小学生、中学生の踊りや歌を楽しみ、音楽療法士の濱田さんのフルートの演奏では、皆さん目を閉じて聴き入っていました。小学生からは心のこもった手作りプレゼントが贈られました。

昼食会では、お弁当、茶碗蒸し、鰹のタタキ、お吸い物とお酒で話はずみ、時間を忘れて楽しく歓談されていました。

皆さま、来年もお元気で敬老会にいらしてください。

長寿祝いの対象者数

喜寿 (77歳)	… 21名
傘寿 (80歳)	… 15名
米寿 (88歳)	… 7名
卒寿 (90歳)	… 4名
白寿 (99歳)	… 2名
合計	… 49名

基本構想には大きく6つの施策とそれぞれに基本施策があります。今回は、その中からこの施策とその基本施策についてお知らせします。

施策1

産業の掘り起こしと振興

(基本施策4項目)

1. 農業の振興
2. 林業の振興

安定した雇用及び所得の確保が、人口の流出を防ぎ、若者のI・Uターンにつながっており、産業振興を重要課題として取り組んでいく。

柚子や木材といった地域資源を活かした産業を核として農林商工連携や新たな産業の創造を積極的に支援していき、農林業従事者の所得の向上を図るとともに、山林の公的機能を發揮できる森づくりを推進していく。

3. 観光の振興

泉質の良い温泉を中心に曲げわっぱづくりなどの体験型観光や、恵まれた自然を生かした観光、また観光ガイドなどの人材育成とともに観光施策を講じていく。

4. 商工業の振興

関係団体との連携の下、馬路村農業協同組合や木材加工業者と協力し、さらなる馬路村ブランドの確立を目指す。

施策2

村民の健康・福祉の向上

(基本施策4項目)

5. 地域福祉の推進
6. 保健・医療の充実
7. 高齢福祉の充実
8. 障がい者福祉の充実
9. 社会保障

村民の健康・福祉の向上のために、『地域福祉計画』、『健康増進計画』、『高齢者福祉計画』、『障がい者福祉計画』などの個別計画に基づき、ニーズに応じたきめ細かな福祉サービスの充実に努める。

また、馬路診療所の建て替えを行うとともに、救急医療時の対応としてドクターヘリや消防防災ヘリコプター、中芸広域連合救急隊などとの連携体制を強化し、村民が安心して医療を受けられる環境を整備する。

次号では、施策3(基本施策6項目)「**きょうせい生活環境の整備**」について、お知らせする予定です。

○実質赤字比率

マイナス5.65%で59,850千円の黒字となっています。

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。黒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。

○連結実質赤字比率

マイナス6.70%で70,925千円の黒字となっています。

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。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。

○実質公債費比率

10.0%となっています。

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。

○将来負担比率

マイナス132.6%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。

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ています。

※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

災害に備えて

自主防災組織による防災訓練

災害に備えて、各地区で防災訓練を行いました。

今回行った防災訓練の内容は、消火器を使った訓練、消火栓を使つての放水訓練、防災倉庫内の道具使用方法などの確認、魚梁瀬地区では、県の防災砂防課から土砂災害についての講演、健康福祉課から要援護者の取り組みの計画などについての説明を受けました。



▲日浦地区 (H24.7.17)



▲朝日出地区 (H24.7.10)



▲相名地区 (H24.7.31)



▲魚梁瀬地区 (H24.7.25)



▲影地区 (H24.7.24)

村民の声

訓練用の消火器と違って、実際の消火器は握る力が思った以上に要る。また、消火器の使用時間が、約15秒とは思わなかった。

消火栓を使用する際に、マンホールを開けるのは女性1人では難しい。また、放水訓練の際に水の勢いが強いため女性のみでの放水は大変だった。

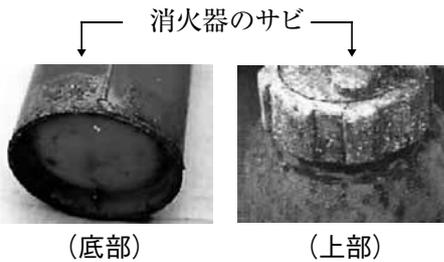
防災訓練参加者数

地区	参加人数
朝日出地区	19人
日浦地区	30人
影地区	40人
魚梁瀬地区	42人
相名地区	16人

村民の皆さまには、お忙しい中お集まりいただきありがとうございました。また防災訓練が行われていない地区に關しましては、随時行っていきます。

消火器の処分について

消火器にも使用期限があるのをご存じでしょうか。一般家庭に置いてある消火器の交換時期などの記載は、消火器側面に掲載されています。また、写真のように、サビ、腐食などが発見された場合は破棄するようにならなければなりません。使用期限を経過したものを使用して、消火器が破裂し、死亡したという事例があります。



消火器の処分について分からないことがありましたら、役場総務課までお問い合わせください。
☎(8) 44-2111

住宅用火災報知器について

一般家庭の火災において、死亡原因の約7割以上が、「逃げ遅れ」によるものです。それを防止するために、平成23年6月1日から一般家庭に、住宅用火災報知器の取り付けが義務化されました。実際に、火災報知器の有無による死者の数を比較したところ、約3分の1にまで減少していることがわかっています。設置場所については、逃げ遅れが最も多い箇所である「寝室」に取り付けが義務化されています。そのほかにも、廊下や階段に取り付けることをおすすめします。



→住宅用火災報知器見本



おらが村の学校便り①9

全国的に少子化を受けて学校の統廃合が進んでいますが、馬路村では小・中一貫教育で教育効果を上げています。また、昨年の小学校の教科書と同様に、今年の4月からは中学校の教科書も変わりました。村での小・中一貫教育や、中学校で始まった新しい学習について紹介します。

馬路村は 小・中一貫教育で 学力向上！

馬路村の 小・中一貫教育

全国的に児童・生徒数が減少する中、ほかの市町村では小学校や中学校の統廃合が進められています。しかし、馬路村では、馬路地区と魚梁瀬地区の距離や道路事情、それと、統合してもそれほど多人数にならないことなど、従来のような小学校同士や中学校同士の統合では、あまりメリットがありません。

そこで、平成20年度から魚梁瀬小学校と魚梁瀬中学校で、平成23年度か

らは馬路小学校と馬路中学校でも「小・中一貫教育」をスタートさせました。「小・中一貫教育」では、小学校と中学校の教員が同じ職員室に机を並べています。そして、日常的に情報交換をしながら、中学校に上がる時に子どもたちがうまくなじみずしんどくなる、いわゆる「中一ギャップ」の解消に努めたり、15歳で卒業する時の「望ましい姿」を話し合って共通理解をしたうえで、子どもに9年間を通じた学習や生活について指導に当たったりして、教育効果を上げています。



馬路小・中合同の1学期終業式

中学校から小学校 へ「乗り入れ授業」

「乗り入れ」授業って何？
中学校の先生が小学校に「乗り入れ」、小学生に授業をする（逆に小学校の先生が中学校に乗り入れる場合もあります）ことです。

馬路小学校と魚梁瀬小学校では乗り入れを行っている教科に少し違いがあります。主に小学6年生の社会科や理科、体育、外国語活動（英語）などで、中学校の先生の専門性を活かした「乗り入れ授業」を行っています。

この「乗り入れ授業」によって、小学校から中学校への系統性を考えた指導がより一層徹底されることや、小学校時代に教えてもらった先生に中学校でも教えてもらえる安心感などで、「中一ギャップ」を解消することができています。

もちろん、中学校の先生に教えてもらうことで、小学校で行われている

る複式授業の時間数が減り、その分きめ細やかな指導ができるという大きなメリットもあります。



理科の「乗り入れ授業」

中学校の先生に習った小学生からは、「中学校で習うようなことも少し教えてくれて楽しかったし、よく分かった」というような声も聞かれています。

このように小学校と中学校の教員が小中の発達段階に応じた指導方法を理解し合い、思いを共有することで、9年間の義務教育の担い手であるという共通の責任感を持つて取り組み、学力の向上と定着にも成果が出ています。

中学校でも 新しい学習が 始まっています

学習指導要領 とは？

昨年と同じことを書きましたが、文部科学省は、全国の地域で教育を受けても一定の水準の教育が受けられるように、「学習指導要領」という基準を定め、ほぼ10年ごとに改定してきました。

今度の新しい学習指導要領では、子どもたちの現状を踏まえ、「生きる力」を育むという理念のもと、知識や技能の習得とともに、思考力・判断力・表現力などの育成を重視しています。

授業時数が増加

これまで中学校では1週間に28時間教えることになっていましたが、1時間増えて週29時間になりました。

それとともに、各教科の時間配分も見直され、英語が各学年週1時間増えて週4時間になり、3年間で105時間増えました。このほか、国語、社会、数学、理科、保健体育でも、それぞれ3年間で35〜95時間増え、教える内容が多くなりました。

一方、総合的な学習の時間や選択教科など各校の実態に合わせて時間設定ができた教科は配当時間数が減り、総合的な学習の時間が3年間で190時間になり、選択教科の時間に至ってはなくなりました。



言語活動を重視

小学校の「学習指導要領」と同様に、中学校でも子どもたちの「生きる力」を育むために数々の改善を行っています。

その改善の一つが、やはり小学校と同様「言語活動の充実」です。国語をはじめとする各教科や道徳等の学習の中で、増えた授業時数を活かして、記録、説明、批評、論述、討論等の「言語活動」を充実させ、確かな学力を育てようとしています。

とりわけ、105時間も増えた英語では、学習する単語の数が増えるとともに、コミュニケーション能力（聞く、話す、読む、書く）が求められています。国語の力もますます大事になってきています。

小学5年生の国語や6年生の社会科で、新聞などを活用した言語活動を充実させる学習が始まりましたが、中学校では新聞記事だけでなく、テレビ

びやインターネットでの情報検索など、マスメディアに関わっての学習をしています。



新聞記者にお話を聞きました

馬路中学校では、昨年度から新聞を学校教育に活かす「NIE」を始めました。新聞記事をそれぞれの学習に活かすことはもちろんのこと、記事を読んで感想を書いたり、高知新聞の投稿欄「声ひろば」に投稿をしたり、新聞記者に来ていただき「新聞の見方」や「新聞の比べ読み」などのお話を聞いたりすることを通して、思考力や判断力、表現力等を育てています。



保健体育で武道や ダンスが必修に

言語活動以外では、保健体育で、武道とダンスが必修になったことが大きな変化です。

安芸地区内の全中学校では、「剣道」を必修にして取り組んでいます。馬路中学校や魚梁瀬中学校でも、竹刀を振るさまがだいぶ決まってきました。



「エイ」「ヤー」力が入ります

ダンスは、フォークダンスや創作ダンスもありますが、地元馬路の「馬路音頭」も勉強して、馬路納涼祭や運動会で披露し、地域の皆さまに喜んでもらっています。

やなせしんりんてつどう

森林鉄道100年物語 (8)

— 明治44年開通 —

文・構成 清岡博之



上/昭和 36 年ごろとされる馬路村森林組合車庫・修理工場兼馬路駅と酒井工作所製ボギー式ディーゼル機関車。建物の影からすると午前中であろう。右側の機関車は客車を連結し、ひさしの張り出した駅のホームに横付けされている。

ここから下流側はすでに複線から単線へ変えられているのがうかがえる。昭和35年から始まった安田川線の軌道撤去と車道建設工事で、この頃には対岸影地区の車道工事は完成し、廃線が近づいていたのかもしれない。

写真:岡田嘉男

のきさき 日浦部落 森林鉄道が軒先を走る①

日浦部落へは魚梁瀬とならび営林署が置かれ、鐵路が町なかを走り、住民は森林鉄道を日々身近に感じて暮らした。

このように森林鉄道は戦前から昭和30年代にかけて最盛期をむかえ、地域産業の象徴として、また往来する人の足として、昭和38年の完全撤去まで運輸の主役を果たした。馬路村は豊富な山林資源を背景に木材の供給地として一時代を築くことになる。

今から101年前、明治44年に馬路・田野間(21, 234m)に本格的な森林鉄道が全国で3番目の早さで開通している。大正6年には馬路から魚梁瀬を経て石仙までのびた。奈半利川線も昭和17年に完成し、やがてこの地域に総延長250kmにおよぶ国内屈指の森林鉄道網が整備されることになる。主要な谷沿いへは支線が入りこみ、ときにはインクラインをはさんではるか山の上まで鐵路をのびた。



上/右ページの写真から逆方向の真後ろを写している。時代は少しさかのぼり、昭和30年前後だと思われる。日浦の町なかに複線の鉄路が敷かれ、建物の軒先をかすめるように機関車が走った。右側手前の木造2階建てが農協の購買、その奥で機関車に隠れているモルタル塗りの白っぽい建物が農協事務所である。左側の木造建物には農協の精米所や倉庫などがあった。鉄道廃線前、複線軌道は単線になっていた。

写真：馬路営林署六十周年記念アルバム

数え年15歳から散髪業に入った。親父（儀之助）がここで散髪屋をやっていたのでその影響が強かったと思う。安芸市や高知市で修行を積んだが、昭和18年から終戦までは兵役に ついた。戦地から戻ってからはながく散髪屋を営んだ。



井上誠男

大正10年生

〈軌道も川原も人で〉

（宅）と呼ばれる営林署宿舍が続いていた。森林組合が民間輸送を担っていた時代には馬路駅兼車庫・修理工場が近くにあり、関係者や鉄道を利用する住民のにぎわいがあった。修理工場では久保春吉さんや乾岩松さんが工具を使う金属音を響かせていた。

神祭には家の下の川原に相撲場が作られそれはにぎやかだった。相撲場や軌道はもちろんだ。杉の瀬橋にも文字通りの鈴なりに人がならんだ。人の重さで橋が落ちやあせんろか、と言われるほどの人だかりだった。山仕事でのけが人が町へ運ばれるのもここで見送った。



左/昭和30年ごろの「杉の瀬橋」である。写真向こうの影部落と結ぶ。住民の生活や子どもの通学に欠かせない橋である。写真左手前には「無駄話 省いて守ろう 尊い時間」「時守る 心に育つ良い社会」などと書かれた標柱が立っていた。戦後復興期の世情を反映しているのだろうか。左建物が井上さんの散髪屋
写真：高知市民図書館「寺田正写真文庫」



赤ちゃん万歳

＊パパ・ママとらっしょ



またまたお医者さんもビックリ!!

お姉ちゃんに続き、超安産で産まれてきた

「上治桜々」です。

「お父ちゃんに似いちゅうねえ」とよく言われてすごうれしいです。

お姉ちゃんは、いつも遊んでくれるけど、たまに

お母ちゃんを横取りされるので参っています。(笑)

いつもニコニコ笑っているの、見かけたら声をかけてくださいね。



上治 桜々ちゃん (影)

平成24年4月7日生

(保護者 上治純平さん・優季さん)

馬路村俳壇

秋刀魚焼く雨にもらいしよき休み
花いたどり残すか刈るか立ち止まり

山崎喜久子

毬栗の小径をゆけば祖父の声
秋雨に走り込みたる体操着

福島 由子

鶯草の飛び立てぬまま風遊ぶ
吐息かとか細くなりし虫の声

久武 典江

ランドセル何処に行ったか夏休み
三日目も夜店の金魚元気なり

中村 朔

留守の日のつづく隣や白木槿
木槿咲く商店街の雨はげし

西山 球児

草のなきビルの影なり千チ口鳴く
もう一つ秋呼ぶ唄をリクエスト

上村 千代

水澄みて列なして来る野鯉かな
新蕎麦の一人前を残しけり

山本 美幸

赤まんまままと遊びの皿二つ
青柿をコマに仕立てて山の子は

氏原 淑

電線の鳩見下ろして鮎の川
赤よりも白のうれしき曼珠沙華

池 蘭子

露草の露のなかなる菩薩さま
かなかなや耳の大きな映写技師

東谷 晴男

Ben Today

～べんきょう～

国際交流員：ベンジャミン・ウィルフォード
(イギリス コーンウォール出身)

皆さん、今年のロンドンオリンピックを見ましたか？私はイギリスまで帰れなかったのでテレビで応援しましたが、8時間の時差でも疲れました！

世界中の選手たちがロンドンまで来て、一生懸命競技するのがすごかったと思います。

盛り上がったロンドンのにぎやかなようすや、イギリスの伝統的な田園の風景と産業革命から現代にかけて移り変わる歴史と文化を伝えた開会式を見ると、非常に感動しました。チームGBはなんと29個もの金メダルを獲得できたのですごく誇りに思いました。

これは1908年のロンドン五輪以来、イギリスにとっては最も成功したオリンピックです。

聖火はイギリスの各地を回り、私の地元まで来たので、兄が少し手に持って写真を撮る機会があったそうです。

→ 兄が聖火を手に持てるなんて、羨ましい！



今回は地元、^{ノッティンガム} Nottinghamを紹介したいと思います。

有名な映画「^{ノッティンガム ヒル} Notting Hill」と関係なく、ノッティンガムはイングランドの中東にある都市です。

私の先祖はずっとこの地域に暮らしていました。曾祖父は「ウィルフォード」という小さな村で暮らしていたので「ウィルフォード家」の人たちはノッティンガムでは多くいます。ノッティンガムは田園が多い都市ですが昔からレース(編み物)の産業に力を入れていました。特に産業革命のとき、レースの需要はブームになり、ノッティンガムの大事な貿易資源になりました。これは、多くの建築に影響を与え、都市の最も有名な地域の一つとなるレース・マーケットも生み出しました。今でも、この地域はおしゃれな街で活気に満ちた雰囲気に入る場となっています。

10月に紹介したかった理由はノッティンガムだけにある一番大きなイベント「グース・フェア」を紹介したかったからです。年に一度、10月に「ザ・フォレスト」と呼ばれる場所で行われます。「グース・フェア」というのは700年以上も続いている伝統のあるお祭りです。13世紀から近郊の農家たちがグース(鶯鳥)を持ち込んで市場を開設しました。どんどん時代が変わり、今は昔よりはるかに大きなイベントに成長しました。たくさんの伝統的なゲーム屋や出店が出ていますが、ファン・フェアのようなジェット・コースターや観覧車も楽しむことができるので、ヨーロッパ最大級の移動遊園地と言われています。



夜に輝いているグース・フェアの光景

ここで、ノッティンガムの伝統的な食事、フィッシュ・アンド・チップスの上にかけた「マッシュ・ピーズ」と「ミント・ソース」はとても人気があります。しかし、ノッティンガムは多文化な地域なのでジャマイカやスペインなどのいろんな外国の食事も楽しめます。ノッティンガムの人々にとって、とても楽しみにしているイベントです。この記事を書くとも私もマッシュ・ピーズとミント・ソースを食べたくなくなりました！（笑）



市役所前のマーケット・スクエアはイギリス国内のマーケットでは最大の面積です。

Dr.白田の アドリブ ばなし



今月は
帯状疱疹についてです



ようやく涼しく過ごしやすい季節になってきました。しかし季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。これからゆずの収穫で忙しくなると思います。無理をしないようにしましょう。

原因

子どもの頃によくかかる病気の一つが水ぼうそう（水痘）です。これはウイルス性の病気で、一度発症して治ってしまうと一生感染しません。

ところが、そのときのウイルスは死んでしまったのではなく、長い間身体の中の神経節に潜り込んでいたのです。病気などで抵抗力が弱くなったときや疲れたとき、あるいは年を取ったことにより再び活動を始めることがあります。

これが皮膚の病気「帯状疱疹」です。

ただし、子どもの頃に水ぼうそうにかかったといっても、必ずしも帯状疱疹になるわけではありません。10人に1~2人の確率ということです。

症状

神経の通っている部分に、それも身体の左右どちらかに帯のように現れます。

・ピリピリチクチクした痛み

→しばらくしてその部分が赤くなる

→やがて水ぶくれになる →そして神経痛

のような激しい痛みを伴う

いちばん多いのは肋間（ろっかん）神経のある胸から背中にかけてです。顔面にある三叉（さんさ）神経に沿って現れる場合は、失明や顔面神経麻痺を伴うこともあるので特に注意が必要です。このほか、下腹部、腕、足、おしりの下などにも現れます。痛みが始まってから水ぶくれが治るまでの間は、通常約3週間~1ヵ月です。



帯状疱疹後神経痛にまで進行する前に、できるだけ早く医療機関で診てもらいましょう

自覚症状

・身体の左右どちらかにピリピリチクチクした痛みがある。
・痛い部分が帯状に赤くなり、やがて水ぶくれになりひどく痛む。



予防方法

加齢、病気、疲労、ストレスなどで身体の抵抗力が落ち、おとなしかったウイルスが活動し始めることで起こります。

完全な予防方法はありませんが、日ごろから栄養と睡眠を十分に取る、適度に運動を行うなど心身の健康に気を配り、体力を低下させないことが最も大切です。

治療

どんな病気でも同じですが、できるだけ初期に治療を始めたほうが早く治ります。帯状疱疹後神経痛*は、ウイルスによって神経が破壊されることが原因と考えられています。したがって、治療に時間がかかるほど、また発症時の痛みが強いほど、帯状疱疹後神経痛に進みやすくなります。

原因療法として抗ウイルス剤、対症療法として消炎鎮痛剤が処方されます。

抗ウイルス剤は、ウイルスの増殖を阻止して治療を早めます。神経がまだ破壊されていない初期の段階で使用すれば、帯状疱疹後神経痛の予防が期待できます。

また、痛みがひどい場合は、神経ブロック（麻酔を用いた治療法の一つ）を行って痛みを止める治療法が有効です。

*「帯状疱疹後神経痛」高齢者に多く、痛みは水ぶくれが治る頃に消えますが、治った後も長期間にわたってしつこく痛みます。

今月のひとこと

老朽化した診療所の建て替えの計画が進んでいます。この号が出るころには、設計事務所が決まっていると思います。新しい診療所は、馬路の木を使い木造で建てる予定です。

患者さんが使いやすく機能的で、いいデザインの診療所ができるといいですね。

お知らせ

～特定健診を受けましょう～

『生活習慣病（糖尿病など）を早期発見・治療するために』特定健診を受けましょう。

●馬路診療所で受診できる期間は？

12月12日までとなっています。まだ受診されていない方は馬路診療所へ予約をお願いします。

●必要なモノは？

保険証と受診券が必要です。

※受診券は40歳～74歳の国保加入者の方には毎年ご自宅に郵送しております。75歳以上の方は役場までお申し出ください。

●無料で受診できます。

※人間ドックと同時に受診されると、特定健診分が無料になる場合もあります。受診医療機関での確認をお願いします。

お問い合わせ先 役場健康福祉課 ☎(8) 44-2112

国民年金保険料の納付は、前払いがお得です！

保険料をまとめて前払いすると、保険料がお安くになります。

	1ヵ月分	6ヵ月分	1年分
月々の支払い	14,980円	89,880円	179,760円
現金で前納	-	89,150円	176,570円
口座振替前納	14,930円	88,860円	175,990円

※表の数字は、平成24年度の第1号被保険者の場合です。

口座振替で1年間前納すれば、年間3,770円の割引！

また、月々支払いに行く手間もはぶけて、大変便利です。ぜひご利用ください！

ご質問・お問い合わせ先

南国年金事務所 ☎088-964-1111



子宮頸がんワクチンの予防接種について *接種時は母子健康手帳を持参してください。

対象者	中学1年生(13歳相当)～高校1年生(16歳相当)の女子 *接種を受ける法律上の努力義務はありません。
費用	平成25年3月31日まで接種費用を助成(無料)します。
注意すること	同じ種類のを3回接種してください。異なる種類のワクチンを接種した場合の効果と安全性は確認されていません。(2回目以降は医療機関でワクチンの種類が把握できます。)
お問い合わせ先	中芸広域連合保健福祉課 ☎0887-38-8301

子宮がん・乳がん検診を受けましょう

— 早期がんなら 完治の可能性が高くなります —

20歳を過ぎたら子宮がん検診を受けましょう！



子宮頸がんは、性行為によるヒトパピローマウイルス感染が主因で、子宮頸部と呼ばれる子宮の入り口に生じるがんです。過去20年でみると、20～30代の若い患者が急増しています。若いからといって油断は禁物！！20歳を過ぎたら2年に1度は検診を受けましょう。

40歳を過ぎたら乳がん検診もわすれずに！！



乳がんは女性ホルモンの刺激を受けてできる乳腺のがんです。

女性に最も多いがんの1つで、自己検診(自己触診)を行っていても気づかないことがあります。

40歳を過ぎたら2年に1度は検診を受けましょう。

「がん検診無料クーポン券」

対象となっている方は有効期限内にご使用ください！

子育てや仕事女性として最も忙しい時期だからこそがん検診で早期発見！

がんは「他人事」と思っていないですか？



お問い合わせ先
中芸広域連合 保健福祉課
☎0887-38-8212

暴力は人権侵害です

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。暴力は、男女を問わず、いかなる場合も、決して許されるものではありません。万が一、あなたが、配偶者などから暴力を受けているとき、または、暴力をふるってしまいう自分を変えたいときは、一人で悩まずに相談してみませんか。

相談先	女性相談支援センター 配偶者暴力相談 支援センター	こうち男女共同 参画センター 「ソーレ」	警 察
対象者	女性 DV被害者である男性	女性 男性	暴力被害者
電話番号	☎088-833-0783	女性向け ☎088-873-9555 男性向け ☎088-873-9100	警察本部の総合相談係 (#9110又は☎088-823-9110) 最寄りの警察署の生活安全担当課 ☎0887-34-0110
受付時間	平日9時～22時 土・日・祝日 9時～20時 (年末年始は休み)	女性向け 9時～17時 男性向け(予約制) 第1、3火曜日 18時～20時 (第2水曜日、祝日、 年末年始は休み)	夜間・休日は、当直員対応 緊急の場合は、110番へ

若者（40歳未満）の就職支援相談センター 「ジョブカフェこうち」

■主なサポートメニュー（無料）

就職相談：キャリアコンサルタントが就職のための相談、対応をします。

履歴書・職務経歴書の書き方指導

面接指導：事前にやっておくと便利な模擬面接です。

職業適性検査：所要時間10分程度の適性診断です。

職業訓練情報の提供：県の職業訓練情報を提供します。

しごと体験講習：短期間の就労体験で早期就職を応援。

専門講師による就職活動セミナーの実施

■運営時間：午前10時～午後7時(年末年始の休日を除く)

■設置者：高知県

問い合わせ先：高知県就職支援相談センター

ジョブカフェこうち

☎088-802-2025

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

電話相談を実施します。

実施期間：平成24年11月12日（月）

～11月18日（日）まで

時 間：午前8時30分～午後7時まで

ただし、土曜日・日曜日は午前10時～午後5時まで

電話番号：0570-070-810(*全国共通ナビダイヤル)

*PHS・IP電話からは接続できません。

取扱内容：ドメスティック・バイオレンス、セクシャル・ハラスメント、スートカーなど女性をめぐる人権問題

そ の 他：相談は無料、秘密は厳守します

高知地方法務局人権擁護課

☎088-822-3503



～全国地域安全運動～ 10月11日(木)～10月20日(土)

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合い、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

☎0887-34-0110



みんなで つくろう 安心の街

10月・11月 むらの行事予定



10 月	
1 月	就学時健診(魚梁瀬)
2 火	就学時健診(馬路) 有害物収集
3 水	乳児健診(田野町保健センター) 13:00~
4 木	
5 金	
6 土	安芸地区中学校陸上大会(芸西村)
7 日	
8 月	体育の日
9 火	リサイクル収集 すくすく教室(田野町保健センター) 9:30~
10 水	
11 木	
12 金	人権相談所(就業改善センター) 10:00~15:00 行政相談所(就業改善センター) 10:00~12:00 古紙収集(魚梁瀬)
13 土	
14 日	馬路地区村民運動会
15 月	
16 火	道徳参観日(馬路小・中学校)
17 水	1歳6カ月児健診(田野町保健センター) 13:00~ はし拳大会(魚梁瀬多目的施設)
18 木	
19 金	古式弓射式(魚梁瀬熊野神社)
20 土	馬路保育所運動会 魚梁瀬熊野神社秋の例大祭
21 日	
22 月	
23 火	村内合同学習会 リサイクル収集
24 水	
25 木	
26 金	古紙収集(馬路) フェスティバル土佐第41回ふるさとまつり(鏡川河畔)~28日
27 土	
28 日	魚梁瀬地区村民運動会
29 月	
30 火	国民栄養調査(日浦地区)~31日
31 水	

11 月	
1 木	
2 金	
3 土	安芸地区中学校駅伝大会(安田町) ゆずぼじまる祭り 山師達人選手権大会第20回記念シンポジウム 文化の日 山師達人選手権大会(魚梁瀬丸山公園) 全国せまい線路サミットin高知
4 日	
5 月	中学校村内職場体験学習(馬路2年生・魚梁瀬1,2年生)~9日
6 火	有害物収集
7 水	中学校村外職場体験学習(馬路3年生)~9日 乳児健診(田野町保健センター) 13:00~
8 木	
9 金	古紙収集(魚梁瀬)
10 土	
11 日	
12 月	
13 火	リサイクル収集 すくすく教室(田野町保健センター) 9:30~
14 水	3歳児健診(田野町保健センター) 13:00~
15 木	自由参観日(馬路小学校)
16 金	
17 土	
18 日	
19 月	
20 火	
21 水	
22 木	古紙収集(馬路)
23 金	勤労感謝の日
24 土	
25 日	
26 月	
27 火	リサイクル収集
28 水	
29 木	
30 金	

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	1	0	1	1	7	0	8	979
9 月	0	5	0	5	0	2	0	2	982

馬路 776人、350世帯
魚梁瀬 206人、102世帯
(外国人含む)

馬路村特別村民 6,801人
(9月30日現在)



村内あちらこちら



8月4～5日 夏のキャンプ（魚梁瀬地区）



9月17日 邦楽演奏会（金林寺）



9月19日 あきらちゃん&ラーメンちゃん
ファミリーコンサート



9月22日 馬路保・小・中合同運動会



9月24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）
- 4日 夏のキャンプ（魚梁瀬地区）～5日
- 10日 馬路・魚梁瀬合同宿泊保育（～11日）
- 15日 馬路納涼祭
- 16日 Shall Weダンス教室（東川地区）

9月

- 1日 バラ風呂（馬路温泉）
- 4日 敬老会（魚梁瀬）
馬路地区スカッシュバレーボール大会（～5日）
- 5日 敬老会（馬路）
- 16日 第32回馬路おしどりマラソン大会
- 17日 邦楽演奏会（金林寺）
- 19日 あきらちゃん&ラーメンちゃんファミリー
コンサート（馬路中学校体育館）
- 22日 馬路保・小・中合同運動会
- 24日 魚梁瀬保・小・中合同運動会

編集後記

初めて広報の編集に関わった時は、わからないまま一所懸命取り組みました。その後も私なりに毎号取り組んでいますが、広報で人に伝えること、興味をもって読んでもらうことの難しさをますます考えさせられます。

仕事も人生もそれなりに経験は積んできたつもりですが、まだまだ勉強不足だなと反省の日々です。

(丁)

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