



広報

うまじ

第261号

平成23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。



仲良くゴール

9月18日、第31回馬路おしどりマラソン大会が開催されました。3kmは76組、5kmは37組、計113組のおしどり夫婦が馬路地区内を駆け抜けました。

| | |
|----------------------------|-----|
| 自然災害に備えて…………… | 2・3 |
| 祝 敬老 金婚式…………… | 4 |
| 体育会野球部 ふるさとへの便り…………… | 5 |
| 森林鉄道 100年物語(2)…………… | 6・7 |
| 自治体財政健全化の指標 人事行政の運営状況…………… | 8 |
| Ben Today ～べんきょう～…………… | 9 |

目次

| | |
|----------------------|-------|
| おらが村の学校便り®…………… | 10・11 |
| Dr. 白田のアドリブばなし…………… | 12 |
| 赤ちゃん万歳 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 |

馬路村防災訓練実施

9月4日(日) 県下一斉避難訓練が、防災週間(8月30日から9月5日)にあわせて実施されました。馬路村でも自主防災会を主体とした防災訓練が、地震発生の設定で行われ、約490人の村民が参加しました。

訓練の設定規模(マグニチュード8.4、震度5強)の地震が実際に発生した場合には、道路の寸断によって各地区が孤立することが予想されます。

そのため、今後発生すると予測されている南海地震時には、各自主防災組織において、地区住民の安全を確保するとともに、救助体制が整うまでの間、生活を維持していく必要があります。



浮き彫りになった課題

- ・ 防災倉庫にボールやシヨウレンが必要
- ・ チェーンソーが数台必要
- ・ 避難路の下り坂に手すりが必要
- ・ 避難路に街灯が必要な場所がある
- ・ 避難路の危険箇所改良工事が必要
- ・ 避難場所に発電用機器が必要
- ・ 避難施設の耐震性の確認
- ・ 非常用通信手段の確保
- ・ 休日、夜間の避難施設の開放手段
- ・ 車いす必要者等の移動手段

など

今後も、各自主防災組織を主体とした災害対策の訓練を行い、被災時の対応について協議していくことが必要です。

●避難訓練参加状況

| | | |
|----------|------|---|
| 朝日出地区 | 参加者 | 26人 |
| | 避難場所 | 朝日出会館 |
| 日浦地区 | 参加者 | 76人 |
| | 避難場所 | ゆずの森駐車場 |
| 影地区 | 参加者 | 92人 |
| | 避難場所 | 村民グラウンド、就業改善センター、馬路村コミュニティセンター |
| 相名地区 | 参加者 | 118人 |
| | 避難場所 | 梶田農道、相名第3住宅広場、相名第1住宅前、北路防火水槽前、相名会館、旧馬路木材前、熊野神社下広場、農道相名線 |
| 東川・中ノ川地区 | 参加者 | 51人 |
| | 避難場所 | 東川会館、中ノ川会館、小藪下県道の広場 |
| 魚梁瀬地区 | 参加者 | 131人 |
| | 避難場所 | 魚梁瀬多目的施設 |

自然災害

平成23年度は台風のあたり年となり、また近年、全国的に季節に関係ない状態で1時間雨量が50mmを超えて降る回数が多くなっており、1時間雨量が50mmを超えますと、一気に小谷や安田川の水位が急上昇し、鉄砲水のような状況となります。馬路村においては、過去の大災害を検証すると1時間あたり80mmを超える雨量が発生したときに、安田川が氾濫したことがあります。

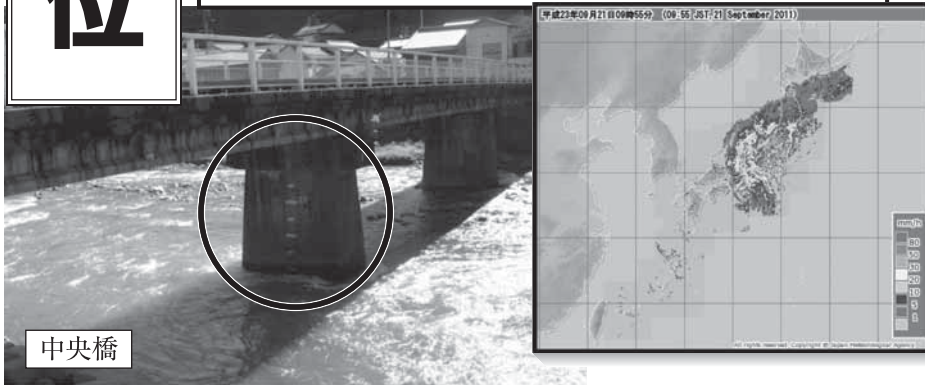
安田川の避難判断水位

この経験を生かし、役場では1時間雨量50mmを超える安田川の水位が急上昇するため、安田川の水位状況を確認する目印を設置しています。長瀬橋付近の階段や中央橋の橋脚部にペンキなどで目印をつけており、その位置を確認しながら、住民の皆さまに避難のための準備や橋の通行規制をお知らせしております。特に役場から目視で確認できる長瀬橋の階段では、河床から2mの位置を、自主的避難に対応するための避難所を開設する警戒水位としています。また、河床から3mの水位は、自主的避難の呼びかけや、必要に応じた避難勧告を行う危険水位として管理しています。

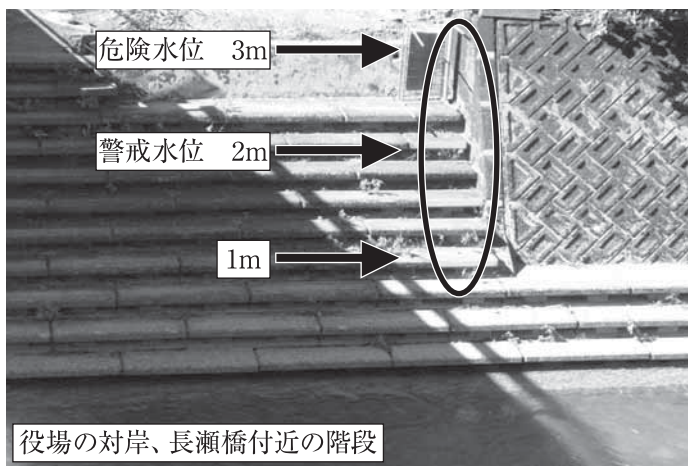
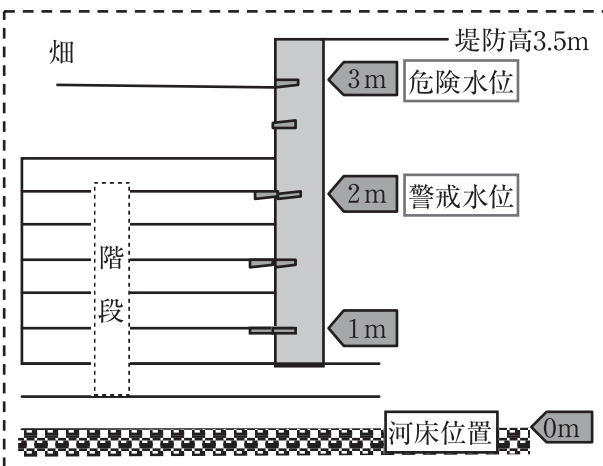
(写真、図面を参照)
中央橋においても、水位の確認を行い、橋の通行規制などに役立てています。
(写真参照)

この安田川の水位の状況と気象庁の降雨量の見通しを総合的に判断して役場では避難判断を行っています。各地区におかれましても、水位の状況判断や、避難準備として目印の欲しい場所等がありましたら、役場産業建設課まで声をお届けください。

今後の雨量と水位の上昇について監視を怠らないように、役場では気象庁のホームページで確認しています。
(<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>)
このホームページの中のレーダー・ナウキャスト(降水・雷・竜巻)では、現在の降雨量と今後の見通しが立ち、時間雨量の予測ができます。



中央橋



役場の対岸、長瀬橋付近の階段

※賀寿について

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 白寿 | 卒寿 | 米寿 | 傘寿 | 喜寿 | 古希 | 緑寿 | 還暦 |
| 99歳 | 90歳 | 88歳 | 80歳 | 77歳 | 70歳 | 66歳 | 61歳 |

長寿祝金対象

平成23年度 敬老会
 9月6日 魚梁瀬地区(多目的施設) 16人参加
 7日 馬路地区(就業改善センター) 71人参加



響く元気な笑い声



▲馬路会場



▲魚梁瀬会場



▲落語家あやし家のぶ平

今回の昼食は、趣向を変えて、その場で握るまぐろのすし、皿鉢に盛った握りすし、赤だしなどが出されました。
 年に一回の交流を皆さん楽しまれました。
 なごやかな雰囲気で行われた両会場の敬老会。皆さま、また来年も元気に笑顔でお会いしましょう。



▲心を込めて握りました

式典の部では、賀寿※の対象者、魚梁瀬5人、馬路21人に長寿祝金が村長から贈られました。
 演芸の部では、中学生、小学生の歌と合奏、保育園児の踊りが行われ、一生懸命な子どもたちの姿に「かわいいね」と見入っていました。
 今回は特別ゲストとして、あやし家のぶ平師匠こと林寛幸さん(馬路出身)が創作落語「処方箋」「蛙の子は蛙」を披露してくれました。独学ですが、おなじみの名前が入った落語はテレビで見る落語とは一味違っており、話を聞きもらすまいと真剣に聞いていました。

金婚式おめでとうございます

9月1日、第54回金婚夫婦祝福式典が安芸市ホテルタマイで開催され、本村から新玉一心さん、妙子さんご夫妻(魚梁瀬地区)が出席しました。

インタビュー

無事に金婚式を迎えることができしたのは、いろんな方々の支えがあったおかげだと思っております。気持ちでいっぱいです。村からの立派な記念品も頂き、本当にありがとうございます。

泣き笑い人生

孫たちも大きくなりあつという間の50年だったように思うこともあります。50年という年月は本当に長い道のりですね。これからも地域の皆様方やいろんな方々のお世話になりながら残りの人生体気をつけて、2人ですががんばって魚梁瀬で暮らしていきたいと思っております。皆様よろしくお願ひします。



▲新玉一心さん・妙子さんご夫妻

体育会野球部

安芸支部予選5大会完全制覇

体育会野球部の所属する「高知県軟式野球連盟」では、年間5大会が開催され、各支部予選を勝ち上がったチームによって、県大会が行われます。

今季も、県大会出場、全国大会出場を目指して、安芸支部予選に挑みました。

今季は、若手選手の入部もあり、レギュラー争いが激しくなったことで、チーム内に競争意識が生まれ、攻守においてレベルアップすることができました。



部員たちの勇姿



その結果、すべての安芸支部予選で優勝することができました。これは、野球部創立以来初めての快挙です。

しかしながら、出場した県大会では、ベスト4が最高成績となり、全国大会に出場することはできませんでした。来季は、全国大会出場を目指そうと意気込んでいます。今後も体育会野球部の応援よろしくお願いします。

馬路村体育会野球部の熱戦をチェック(携帯用ホームページ)
<http://www.ikz.jp/ikz/i.cgi?no=23349.cgi>



ふるさと の便り 35

前略、馬路村のみなさん。魚梁瀬の山崎正です。58歳になりました。馬路村を22歳で離れ36年、奈良県橿原市に住んでいます。

私の思い出のふるさととは魚梁瀬の湖の中です。助産婦のおばさんに、取り上げてもらい、魚梁瀬の水で育ちました。

いろんな思い出があります。機関車の駅、「複線」の機関車において、貨車に積まれた、切り出される杉の材木。複線と村をつなぐ木製のやなせ大橋。その橋のたもとで買った、うまかった「たいこまん」。

二つも映画館があり、一つは家の近くの、お宮の奥にあり、開演前の呼び込みの、三橋美智也の「赤い夕陽の故郷」の歌声。兄の背中におわれて、めじろとり。腹をすかせて泣いて怒られたこともありました。お宮の下の、奈半利川の大きな淵。黒

緑の底の見えない飛び込むのが怖かった。

中段のグラウンドでの三角ベース野球で、バッターの振ったバットが飛んで私の額に直撃、父に背おわれて、行った診療所で三針縫った針の痛かったこと。そんな、こんなの私の小学4年生までの魚梁瀬の思い出です。そして、馬路小学校に転校して日浦から小学校、中学校に通いました。

今は、丸山台地の新しい魚梁瀬です。

魚梁瀬に帰り、湖を見るとその水の中に昔の生活がそのまま、残っているように思え、湖の底をのぞいてしまいます。

丸山台地になって住んだのは、残念ながらこの歳まで、半年が最長の生活でした。このたび「ふるさとへの便り」を送るに振り返ると、正月、ゴールデンウィーク、盆、に帰るだけでした。2、3年先には、丸山台地の魚梁瀬で多く生活したいと、計画しています。みなさん、よろしくお願ひします。



▲魚梁瀬に帰りくつろぐ私

思い出の眠る
魚梁瀬の湖

馬路村

奈良県
山崎 正さん
(魚梁瀬出身)



やなせしんりんてつどう
森林鉄道100年物語 (2)

— 明治44年開通 —

文・構成 / 清岡博之



魚梁瀬大橋をわたり、丸山台地へさしかかろうとする手前で、道路が右へ分かれる。魚梁瀬の北部地域には徳島との県境を源流とするいくつもの谷川があり、やがてまつまり奈半利川を形成する。ここがそのうちのひとつ東川に沿ってつくられた東川林道の起点である（一本の林道でも区間によって呼称がちがうが、ここでは「東川林道」に統一する）。東川とは谷川の呼び名であるとともに、その水系一帯をもさして言う。

東川では随所に森林鉄道東川線跡の遺構をみることができ。大正6年に石仙までの幹線が開通すると、すでに完成していたという谷山線に加え、西川沿いの宝蔵線と中川沿いの中川線は大正年間に、東川線は昭和5年に開通し、支線が奥地へとびる。

魚梁瀬 東川線跡をたどる

上/魚梁瀬丸山台地から2kmほどで「カミヤシキの橋」と呼んだ軌道橋の橋台と橋脚がある。橋台は兩岸とも石積み、橋脚は石積みとコンクリート製。石ひとつの高さは1尺（約30cm）。基部は土砂に埋もれているが60段余りの石が確認できることから、建造時の高さは20mをこしていたのだろう。残念ながらこれらは通常ダム湖に水没しており、大幅な水位の低下があるときにしか姿をあらわさない幻の遺構である。平成20年1月撮影

子どもの頃は父親が雁巻谷の奥にある長屋のそま小屋に住んでいたものでそこで暮らした。中学校を卒業した昭和27年春に父親の弟子としてそまの仲間入りした。

東川では伸びの良い杉で8玉とれた。9玉は珍しく、たいていは7玉までだ。朝は3時頃から飯を炊き始め、暗いうちに小屋を出る。そまは個人仕事だからきりのえい時に昼飯を食う。山ではそれぞれが茶ビンで茶をわかす。茶の葉のほかにカシヤササ、ツバキ、ハイノキの葉などを使った。おもしろい映画があると聞いたら10kmの道を魚梁瀬まで見に行った。東川ひとすじでやった。



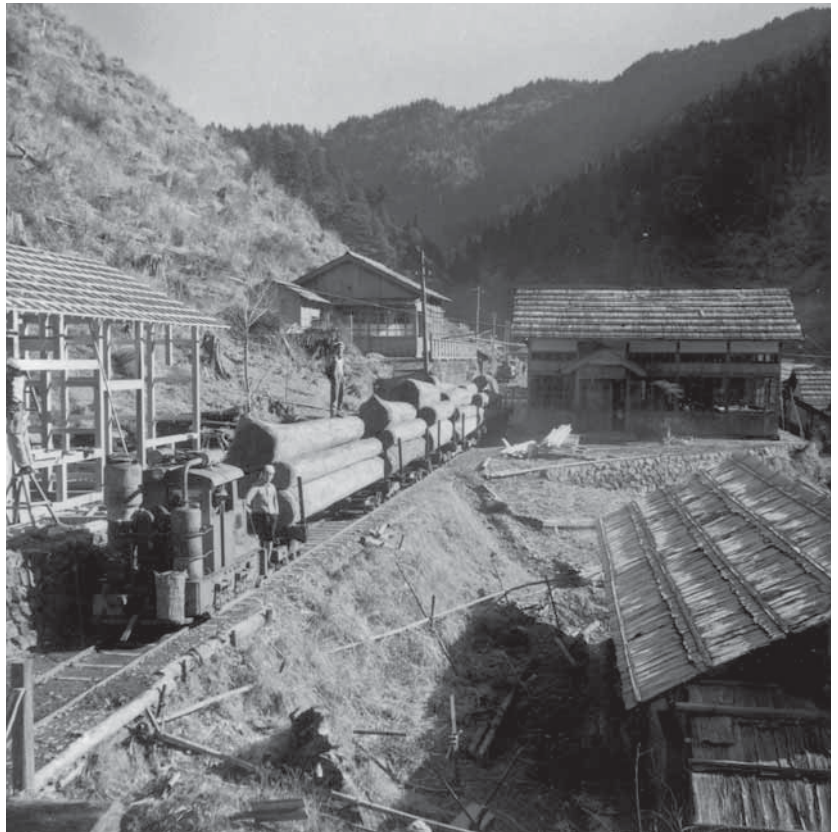
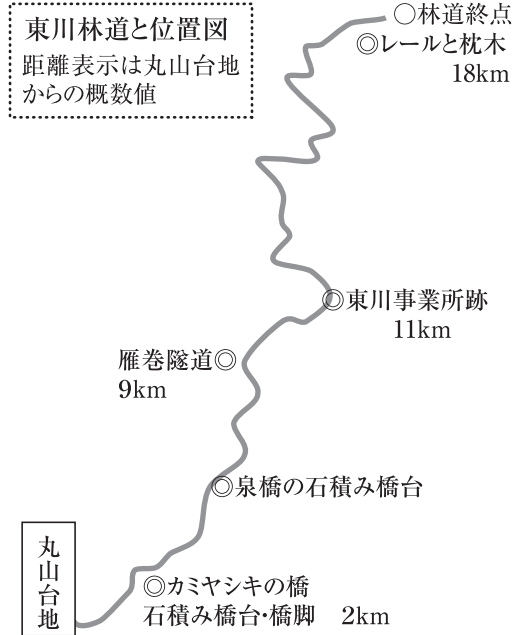
門田豊重さん
昭和11年生れ

東川ひとすじに



上 / 東川最奥地、まわりは県境の緑の壁が囲む。標高 900m の林道終点から 180m 下がった谷沿いに軌道跡が展開する。輸送手段の鉄道延伸としては最終盤の昭和 30 年代中頃に敷設されたものと思われる。地域住民らによって平成 21 年 4 月、木々や土砂が取り除かれ、複線区間など 120m が 50 年ぶりに姿を現す。その後、案内看板や歩道も整う。

が山へおおきくねじあがつて、軌道跡ははるか谷底にのぞむようになる。
林道の終点までには泉橋の石積み橋台、出入り口がなかば土砂に埋もれた名称不明の隧道、雁巻支線の隧道、東川事業所跡などがある。レールと枕木を当時そのままの姿で残す他に類をみることはない最奥地の軌道跡も貴重な。
〔国有林内への立ち入りは森林管理署の許可が必要〕



右 / 昭和 26 年の魚梁瀬署東川軌道搬出、と写真説明にある。東川事業所の一帯だろう。右奥が事務所、その左上が主任の宿舎、左手前建築中の建物は発電小屋と思われる。屋根は杉皮ぶきであろう。戦後まもなくで、機関車は木炭ガス車と見られる。前ステップには炭ラスらしきものが載っている。=寺田正写真文庫提供

平成22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、本村は、マイナス5.33%で約59,553千円の赤字となっています。

○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5.70%で63,680千円の赤字となっています。

○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10.9%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。

$$\begin{aligned} \text{標準財政規模} &= \text{標準税収入額} + \text{普通交付税} \\ \text{標準税収入額} &= (\text{基準財政収入額} - \text{地方譲与税} - \text{交通安全対策特別交付金} \\ &\quad - \text{地方特例交付金} - \text{市町村民税所得割（うち税源移譲相当額）} \times 25\%) \times 75\% + \text{地方譲与税} + \text{交通安全対策特別交付金} \\ &\quad + \text{地方特例交付金} \end{aligned}$$

平成22年度 馬路村人事行政の運営状況



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 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22年中）
・年次有給休暇の取得状況

| 取得率 | 取得日数 | 付与日数 | 全員 | 一人当たり |
|-------|--------|--------|-------|-------|
| 25.2% | 364.3日 | 144.8日 | 35.3日 | 18.9日 |

・病気休暇の取得状況

取得人数 4人

取得日数 33日

4. 職員の分限及び懲戒の状況

休職 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 4人
・人間ドック受診者数 32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 44人
- ・開発研修等 44人

8. ※互助会に対する

- 互助会に対する公費負担額 926千円
- 会員一人当たりの公費の補助金額 20,577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



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)

皆さんにお会いできてすごうれしいです。JET (語学指導等を行う外国青年招致事業) の CIR (国際交流員) として仕事をさせていただくことになりました。

皆さんは私の前任者のナオミさんのことをよくご存知だと思います。もちろん、彼女と代わることはできませんが、私も一生懸命頑張りたいと思っています。

8月の広報で紹介させてもらいましたが私は英国の出身で、2007年に一年間札幌大学へ留学しました。

子どものころから日本の歴史、文化、伝統などに大変興味があったので、これからいろんなことを学びたいと思います。また、できるだけイギリスとコーンウォールの文化も紹介したいです。

7月31日に初めて東京に着き、来日直後に2日間のオリエンテーションがありました。それから8月3日に、高知龍馬空港に着いて馬路村へ向かいました。安田町から県道12号を通過して馬路村に着いたときの、最初の印象は素敵な景色でした。イングランドではこんな山のある風景が全然ないのでビックリしました。

馬路に着いてから私は忙しく、いろんなことをやっていました。

『9月から英会話を一般の方に教えています』

今は大体英語の会話ですが、将来、英語だけでなく、英国の文化を紹介したいと思っています。

▼レッツ スピーク イングリッシュ



国際交流を広げたい

『学校と保育所で英語を教えました』

幼い子どもに英語を教えたことがなかったので、最初の授業が始まるまえに緊張しましたが、その心配はいりませんでした。子どもたちがいつも元気な笑顔をしているので教えることは大好きです。



▲魚梁瀬保育所

『仕事以外も忙しかったですが、楽しかったです』

馬路納涼祭も楽しかったです。はっぴを着て、鳴子を持って踊りましたが、踊り方がわからなかったのでみんなのまねをしていました。そして、もち投げでもちを6個ゲットしました。その他にも、川で鮎を釣ろうとしましたが、1匹も釣れなかったです。今度は絶対にキャッチします！



▲馬路スカッシュバレーボール大会にも参加しました

私は馬路村でのこの2カ月を本当に楽しんできました。今までさまざまなことに参加させていただき本当に感謝しています。これから、皆さんと国際交流を広げて頑張りたいと思います。これからの生活を楽しみにしています！

よろしくおねがいします！

おらが村の学校便り 13

中学生にとって、部活動は学校生活の中で大きな意義を持っています。毎日地道な練習を重ね、対外試合を経験する中で、技術の向上はもとより責任感や連帯感も備わり、心身共にたくましい生徒に育ちます。今回は、入学して2年余りたったこの夏で部活動を“卒業”した中学3年生に、それぞれの部活動を振り返ってもらいました。

馬路・魚梁瀬 中学校野球部

一番心に残っているのは、最後の試合でヒットが打てたことです。3打席目にやっとヒットが打てて、すごくうれしかったです。

部活を通して学んだことは、チームワークが大切だということです。チームワークが良かったら試合に勝て、試合に勝てば次に進めるからです。

馬路中3年 乾正悟

8月の選手権大会は、心に残る試合になりました。結果的には負けましたが、本当に惜しかったです。その相手は準優勝し、強いチームと対戦できてよかったです。

部活動をして、つらいこともありました。野球でしか得られない経験がたくさんありました。先輩には、冬場走りまくって、県体目指してがんばってほしいです。

魚梁瀬中3年
山崎三四朗

部活を通して学んだことは、礼儀と人間関係の大切さです。一番心に残っていることは、最後の大会の最後の打席です。チャンスが回ってきたのに「敬遠」で終わったので、そこが悔しいです。下級生に伝えたいことは、人数が少なく初心者が多いけど、野球をやっていたらいい事があるから頑張ってください！

馬路中3年 久保恭也



一番心に残っていることは、魚梁瀬と連合チームを組み、選手権大会で一勝したこと。

部活を通して学んだことは、どんな時もみんなで声を出して協力することです。みんなと仲良くできて良かったです。下級生も、協力して頑張ってください。

馬路中3年 牛窓飛雄馬

私は、初め、男子の中で足を引っ張らずに最後までやりきれぬの不安だったけれど、最後まで声を出して、やりきることができました。部活動で学んだのは、結果はどうあれチャレンジをすること、あきらめないでやりとげることです。一番の思い出は、最後の選手権大会の6・7回です。すごく良い雰囲気、楽しかったです。負けは悔しいですが、悔いは残っていません。

魚梁瀬中3年 山本亜依莉

一番心に残っていることは、選手権大会の一回戦でいいプレーができて、勝利に貢献できたことです。部活を通して、礼儀作法をたくさん覚えたいし、思い出をたくさん作って良かったです。

馬路中3年 清岡英樹

初めてヒットを打てた時のことが、一番心に残っています。その時のうれしさは今でもよく覚えています。

つらくて厳しいこともありました。根性や忍耐力もついて、何より野球が好きになれて良かったです。先輩たちには、楽しさや目標を見つけて野球をがんばってほしいです。

魚梁瀬中3年 岡野有起

馬路中学校で3年間野球をして、とても楽しかったです。2年生の頃から試合に出してもらい、たくさん試合経験をさせてもらい、3年生になってもその経験を生かすことができました。勝つことも嬉しかった時、負けて悔しかった時、それぞれの思い出が、たくさん思い出ができて、今までより野球のことが好きになりました。

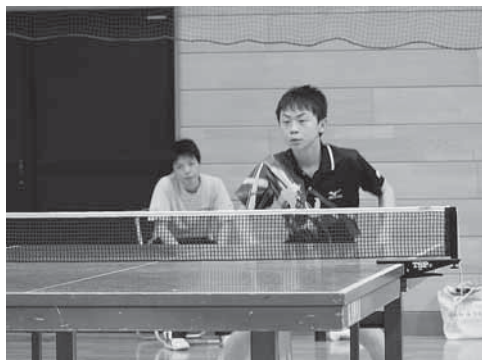
馬路中3年 笹岡祐平

最後の大会で、一つでも多く勝たせてあげられなかったことが、監督として悔が残っています。

中学校での野球生活は、悔しいこと、つらいこと、嬉しいことなど、仲間を通していろいろな経験をしたのではないのでしょうか。これからは進路に向けての取り組みが多くなると思いますが、新しい目標を見つけ、実現できるように、充実した中学校生活を送ってください。

野球部監督
伊藤聖弥

魚梁瀬中学校 卓球部



一番心に残っているのは、やっぱり最後の試合の郡体です。初め、相手に2セットもとられ、これまでの自分ならそのまま負けていたけれど、何とか粘って、そこから2セット取り返すことができました。結果は負けてしまいましたが、この試合は自分にとってすごくいいものだったと思います。

先輩たちにも、一度でもそういう試合を味わってもらいたいです。

魚梁瀬中3年 福島幹也

部活動卒業

馬路中学校 バスケットボール部



学年1人という状況のなか、よく頑張りました。

昨年の夏からはキャプテンとして、後輩をまとめ引っぱり、その責任も立派に果たしました。

男子1人での練習も、自分なりに工夫するなど最後まで真面目に取り組む姿勢が心に残っています。

その気持ちをこれからも忘れず、いろんなことにチャレンジしてってほしいです。

卓球部顧問

中越由美

バスケットをやって一番心に残っていることは、安芸市体育祭で優勝したこと。3年生が引退して、6人のチームメイトで朝練習をしたり、つらい練習を乗り越えたりして、優勝できて良かったです。

下級生は今3人だけど、基本を大事にして、地域の人、先生、家族に感謝して、頑張ってほしいです。

馬路中3年 乾すみれ

部活をしていて心に残っていることは、今の3年生の6人で優勝することができた安芸市体育祭です。練習はしんどいこともたくさんあったけれど、頑張って練習して良かったです。

バスケットはチームプレイだから、その中でいろいろな学びこともできたので、良かったです。

馬路中3年 古田智夏

一番心に残っていることは、去年の夏、2年生の6人だけで戦った安芸市体育祭で、強敵の清水ヶ丘中に勝って優勝したこと。

部活に入った頃は楽しかったけれど、だんだんいやなあとと思う時も出て来ました。でも、今ではやっつけて良かったと思います。

下級生の皆さん、人数が少なくなりましたが、その分練習を頑張つてね。

馬路中3年 松田真美

部活を通して、仲間と共にプレーする楽しさや協力の大切さを学びました。

部活をして、元々は体力が皆無だったのが、少しづついたので良かったです。

下級生には、チームワークを大切に、頑張ってほしいです。

馬路中3年 乾鈴子



一番心に残っていると思うのは、安芸市体育祭で優勝したこと。3年生にも応援に来てもらい、初めて選手としての実感がわきました。

下級生に伝えたいことは、人数が少なくなり奈半利中学校と合同チームになりますが、その中でも自分の個性を保って、良い試合ができるように頑張ってください。

馬路中3年 林実紀

部活動では勝つことの喜びやチームワークの大切さを改めて感じました。私は主将をやらせてもらって、声を出すことで、チームを引っ張ることを常に心がけていました。

3年間一生懸命教えてくれた細川先生とチームメイトとの郡優勝はできなかったけれど、全力でプレーすることができました。感謝しています。

馬路中3年 笹岡成美



「たった6人でもやれる！」ということを実証してくれた3年生。安芸市体育祭優勝。県体にかけての安芸地区予選を勝ち抜いてきた6人の力(チームワーク、協力)。たった6人だけで練習を積み重ねた毎日。よく頑張ってきたくれたなと思うと同時に感謝しています。練習がつかかったりしんどかったりということもあったと思うけど、弱音を吐かず最後までやり抜いた自信を持って、これからもいろんな事に挑戦してください。

バスケットボール部

監督 細川健次

Dr.白田の アドリブ ばなし



今年の夏も暑い日々が続きましたが、朝晩は少し涼しくなってきました。みなさんも寝るときには、体を冷やさないように注意してください。また今のような季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。何事も無理をしないで、十分な休息を取りましょう。

今回は睡眠についての話です。

不眠などで医療機関にかかる前に、睡眠についての正しい知識を知っておいてもらいたいと思います。

今月号では、前編をお届けします。

① 睡眠時間は人それぞれ 日中の眠気で困らなければ十分

診療所に来られる方で睡眠時間にこだわる方が多いです。しかし睡眠時間には個人差があり、季節でも変化します。必ずしも8時間寝る必要はありません。

成人の場合、6~7時間が睡眠充足の目安です。また年をとると、必要な睡眠時間は短くなります。70歳を超えると平均6時間弱です。

② 刺激物を避け 眠る前には自分なりのリラックス法を

就寝前4時間のカフェイン摂取（珈琲や紅茶、お茶など）、就寝前1時間の喫煙は避けましょう。タバコに含まれるニコチンは交感神経を刺激して睡眠を妨げます。

またリラックスすると入眠しやすくなります。軽い読書や音楽、ぬるめの入浴など自分にあった方法を見つけましょう。

③ 眠たくなってから寝床に就く 就寝時にはこだわりすぎない

眠ろうとする意気込みが、頭をささせ寝つきを悪くします。いつもの入眠時刻の2~4時間前は1日で最も寝付きにくい時間帯です。眠れないときはいったん寝床を出てリラックスし、眠くなってからもう一度寝床に就くようにしましょう。

④ 同じ時刻に毎日起床

早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じます。また休日に遅くまで寝床で過ごす、休日明けの朝がつかなくなります。

⑤ 光の利用で良い睡眠を

起床後、太陽の光を浴びてから約15~16時間後に眠気が現れます。そのため起床後なるべく早く太陽の光を浴びることが、夜に速やかで快適な入眠をもたらします。

また室内が過度に明るいと体内時計のリズムが崩れ、自然な入眠が遅れます。入眠の妨げになるので、夜は明るすぎない照明にしましょう。

⑥ 規則正しい3度の食事と 規則的な運動習慣

朝食は心と体の目覚めに重要です。いつも同じ時刻に朝食を摂っていると、その1時間ほど前から消化器系の活動が活発になり、朝の目覚めも良好になります。夜食（特にたんぱく質の多い食事）は睡眠の妨げになるので、空腹で寝付けなときは消化のよいものを少量食べましょう。

また、運動習慣のある人は不眠になりにくいです。軽く汗ばむ程度の運動を、毎日規則的にしましょう。



快適な睡眠時間を



いかがでしたか？睡眠について間違った思い込みなどはありませんでしたか？

次号では、後編をお届けします。

県外の友人や知人の方に、お中元などで贈り物をする場合があります。今年の夏は、もちろん馬路村農協の商品を送りました！送り先の皆さんからも好評をいただいて、自分も妻もうれしく思っています。一番人気はゆずポン酢でしたが、ゆずゼリーやゆーずもなかなか好評です。先の話ですが、お歳暮ももちろん馬路村製品を送ることに決めました（笑）。

余談ですが、県外の友人・知人はみんな馬路村の事を知っていて、全国的な知名度の高さを痛感しました。

赤ちゃん万歳

パパ・ママとらっしょ



徳廣 ねいさん (相名)

平成23年4月6日生

(保護者 徳廣将也さん・紗知子さん)

みなさん、こんにちは。
徳廣ねいです。
『徳廣』の漢字が固いので、ひらがなで『ねい』になりました。
最近では、口に手を入れるのが大好きなので、いつもグーで入れています。
食欲も旺盛で、生まれたときから大きい体が、よけいにプクプクと太ってきました。



お母さんとよく相名で散歩しているの、見かけたから声も掛けてください。
これからも、家族3人よろしくお願いします。

馬路村俳壇

草隠れかと近よれば雉の翔つ
萱刈るをやめて孵化する雉を見る

山崎喜久子

朝までを語りあかすや蚊帳の中
阿波踊り二日つづけの棧敷かな

福島 由子

よさ来いのメダル並べて夏終わる
新米の水の加減を子に教え

中村 朔

秋夕焼メル来そうな風となり
秋暑しまだサングラスかけて出る

西山 球児

一本に五人姉妹の百合の花
ふれ合うて高砂百合のゆれはじむ

竹村 正子

「なでしこ」の切符掴みてロンドンへ
ちちろ鳴き上級試験あすとなる

小松 健児

はじめての下駄引きずりて祭りかな
ざわめきを酒の肴に秋祭り

久武 典江

萱原を大波だたせ野分くる
十六夜の月あおとおと峰の上

氏原 淑

空海の修行の岬や糸とんぼ
台風の一過の浜に魚拾ふ

池 蘭子

雲はもう秋ぎんいろの魚たち
ガラス戸のうふふ苦瓜太りゆく

東谷 晴男

お知らせ

国民年金保険料の納付は「口座振替」が“便利”で“お得”です!

保険料をまとめて前払い(前納)すると保険料がお安くなります。

保険料の納付期限は翌月末(たとえば4月分は5月末まで)です。
月末が休日の場合は、翌営業日が振替日または納付期限となります。

| 年度内 | 納付方法 | 1カ月分 | 6カ月分 | 1年分 |
|-----|-------|---------|---------|----------|
| | 月々支払 | 15,020円 | 90,120円 | 180,240円 |
| 前納 | 現金支払 | — | 89,390円 | 177,040円 |
| | 【割引額】 | | ▲730円 | ▲3,200円 |
| | 口座振替 | 14,970円 | 89,100円 | 176,460円 |
| | 【割引額】 | ▲50円 | ▲1,020円 | ▲3,780円 |

表:第1号被保険者の場合

ご質問・お問い合わせ先

南国年金事務所 TEL:088-864-1111

～全国地域安全運動～

10月11日(火)～20日(木)

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ましょう。

安芸警察署・安芸地区地域安全協会

つけていますか? 住宅用火災警報器

※全家庭に設置義務化※

住宅用火災警報器の設置が消防法により平成23年6月1日から義務化になりました。これは、一戸建て、マンション、アパートなどすべての住宅が設置義務対象になります。

国内では、毎年1千人を超える火災での犠牲者が出ていて、このうちの半数が「逃げ遅れ」によるものと言われています。

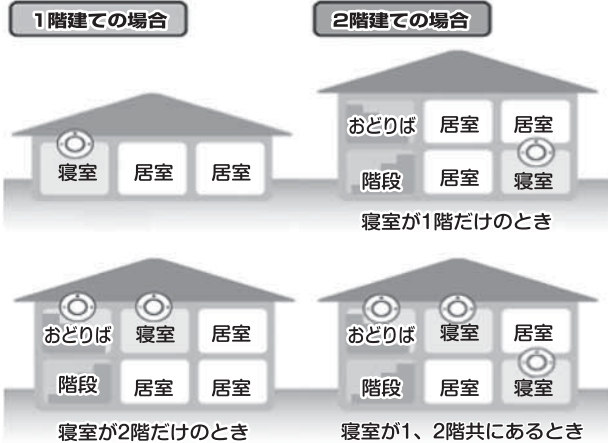
大切な家族の命を守るために、「いち早く火災を知らせる住宅用火災警報器をご自宅に設置しましょう。」

ご質問・お問い合わせ先

中芸広域連合消防本部予防係

電話 088713812643

左図・取付が義務付けられている場所



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

- ・就職相談
- ・キャリアアコンサルタント(仕事に関する専門的な相談員)がマンツーマンで、求職者、学生等の就職のための相談、対応をいたします。
- ・履歴書・職務経歴書の書き方指導
- ・キャリアアコンサルタントが親切丁寧に指導します。
- ・面接指導
- ・キャリアアコンサルタントによる模擬面接です。事前にやっておくと安心です。
- ・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
- ・高知県等の職業訓練情報を提供しています。詳しくは、ジョブカフェこうちへお問い合わせ下さい。
- ・しごと体験講習
- ・早期就職を目的としています。求人票の出ている企業に7日間入り、他の従業員と同じように仕事をさせていただきました。
- ・就職活動セミナーの実施
- ・専門講師による就活セミナーを行っています。詳しくは、ジョブカフェこうちへお問い合わせ下さい。
- ・併設されたハローワーク高知若者コーナーへご紹介いたします。

※サポートメニューは、全て無料です。

■お問い合わせ先 ☎088-802-2025
<http://jobcafe-kochi.jp/>

■場所 高知市帯屋町2丁目1の35片岡ビル

高知県就職支援相談センター

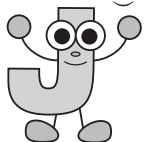
ジョブカフェこうち1・2F

ハローワーク高知若者コーナー3F併設

■運営時間 10時～19時(年末年始は除く)

■設置者 高知県

■運営者 高知県経営者協会



10月・11月 むらの行事予定



| 10 月 | |
|------|--|
| 1 土 | フルマラソン大会記念講演会 (馬路温泉2階ホール) 19:00~ |
| 2 日 | 第20回おらが村・心臓やぶりフルマラソン大会 |
| 3 月 | |
| 4 火 | 有害物収集 |
| 5 水 | |
| 6 木 | |
| 7 金 | |
| 8 土 | |
| 9 日 | 馬路地区村民運動会 |
| 10 月 | 魚梁瀬森林鉄道開通100周年記念イベント (田野町ふれあいセンター) 体育の日 |
| 11 火 | リサイクル収集 |
| 12 水 | |
| 13 木 | |
| 14 金 | 行政相談所 (就業改善センター) 10:00~12:00 人権相談所 (就業改善センター) 10:00~16:00 古紙収集 (魚梁瀬) |
| 15 土 | 高知東海岸グルメまつり (安芸市役所駐車場・安芸観光情報センター駐車場) ~16日 |
| 16 日 | 馬路村こども防災キャンプ (馬路小中学校) 9:00~15:00 高知県消防操法大会 (いの町) |
| 17 月 | |
| 18 火 | 第2回夢ピッツアin馬路村 (馬路温泉) 15:30~ |
| 19 水 | |
| 20 木 | |
| 21 金 | 乳児健診 (田野町保健センター) 13:00~受付 協働の森事業協定締結式 (いの町すてやかセンター) 11:40~ |
| 22 土 | 保育所運動会 (馬路保育所) |
| 23 日 | 魚梁瀬地区村民運動会 |
| 24 月 | |
| 25 火 | リサイクル収集 |
| 26 水 | ウエストサイズ物語・かっこよくなる男の道場2011 |
| 27 木 | |
| 28 金 | 古紙収集 (馬路) フェスティバル土佐 第40回ふるさとまつり (高知市柳原鏡川河畔みどりの広場) ~30日 |
| 29 土 | |
| 30 日 | |
| 31 月 | |

| 11 月 | |
|------|---|
| 1 火 | 有害物収集 |
| 2 水 | |
| 3 木 | ゆずはじまる祭 文化の日 |
| 4 金 | |
| 5 土 | |
| 6 日 | 山師達人選手権大会 (魚梁瀬丸山公園) |
| 7 月 | 職場体験学習 (馬中・魚中) ~11日 |
| 8 火 | リサイクル収集 |
| 9 水 | |
| 10 木 | 高知県知事選挙 告示日 |
| 11 金 | 古紙収集 (魚梁瀬) |
| 12 土 | |
| 13 日 | |
| 14 月 | |
| 15 火 | |
| 16 水 | ウエストサイズ物語・かっこよくなる男の道場2011 年金相談所開設 (就業改善センター) 10:30~15:30 |
| 17 木 | 柚子とりボランティア (馬中) |
| 18 金 | |
| 19 土 | |
| 20 日 | |
| 21 月 | ジャズダンス (馬路小中体育館) 18:00~ |
| 22 火 | リサイクル収集 |
| 23 水 | 勤労感謝の日 |
| 24 木 | |
| 25 金 | 古紙収集 (馬路) |
| 26 土 | 協働の森交流活動 (株式会社損害保険ジャパン) |
| 27 日 | 高知県知事選挙 投・開票日 |
| 28 月 | 1歳6カ月児健診 (田野町保健センター) 13:00~受付 |
| 29 火 | |
| 30 水 | |

| 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 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 999 |
| 9 月 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 999 |

馬 路 785人、348世帯
魚梁瀬 214人、106世帯
馬路村特別村民 5,921人
(9月30日現在)



村内あちらこちら



8月15日 馬路納涼祭



8月19日 ミクロ生物教室



9月17日 JAL折り紙ヒコーキ大会



9月23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

- 6日 歌って走ってキャラバンバン
(ゆずの森加工場)
- 15日 馬路納涼祭(馬路温泉駐車場)
- 28日 馬路ピアノ発表会(就業改善センター)

9月

- 4日 馬路村防災訓練
- 6日 魚梁瀬敬老会(多目的施設)
- 7日 馬路敬老会(就業改善センター)
- 8日 9月定例議会(～14日)
- 11日 パッチワーク教室(就業改善センター)
- 17日 第1回JAL折り紙ヒコーキ大会 in 馬路村
(馬路体育館)
- 18日 第31回馬路おしどりマラソン大会
(馬路温泉駐車場スタート・ゴール)
- 23日 馬路保・小・中合同運動会(馬路村民運動場)
- 24日 魚梁瀬保・小・中合同運動会
(魚梁瀬小中学校運動場)
- 25日 パッチワーク教室(就業改善センター)

編集後記

「暑さも寒さも彼岸まで」がピッタリあてはまった気候の移り変わりでした。今年は台風も多く発生し、地震にばかり目が行きがちでしたが、あらためて台風の風水害の恐ろしさを感じました。記事でも備えの重要性にふれていましたが、備えあれば憂いなしです。災害には十分に備えておきたいですね。

学校の運動会も終わって、村民運動会の季節になりました。日ごろの運動不足を運動会に備えて解消しておきたいと思っています。(一)

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