



広報

# ふまじ

第279号

平成26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。

- 第34回馬路おしどりマラソン大会……2
- 平成26年度敬老会・民生委員、児童委員……3
- おらが村の学校便り⑨……4・5
- 自治体財政健全化法指票 人事行政運営状況……6
- 魚梁瀬ふるさと応援隊
- 県内一斉避難訓練・自主防災訓練……7
- ふるさとへの便り⑧……8

## 目次

- 馬路村診療所通信 Dr.上田のちよと×2…9
- 赤ちゃん万歳・馬路村俳壇……10
- シヨーンタイム……11
- 安田川漫歩(9)……12・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



2014年  
9月21日

第34回

# 馬路おしどりマラソン大会

▲馬路温泉前駐車場

(関連記事2ページに掲載)

# 馬路おしどりマラソン大会開催

—和やかに手をとりあつて—



9月21日(日)、「第34回馬路おしどりマラソン大会」が開催され、お二人合わせて51歳という若いご夫婦から165歳というご長寿のご夫婦までさまざまな年代の方々が参加されました。

おしどりマラソンのコースは、「にほんの里100選」に選定された相名地区の景観を満喫していただき、再び馬路温泉へと帰ってきます。

遠くは東京都から1都2府12県より参加した196組のご夫婦及びプレおしどりのカップルが手をとりあつて、後になつたり先になつたりしながら、さわやかな汗を流しました。



ロッキー&ピンキー／  
四国労金マスコット

## 過去最高の参加者 196組のおしどり夫婦・プレおしどりカップル

### 参加組数

3kmの部	98組(うち村内11組)	
5kmの部	80組	
プレおしどりの部	18組	合計196組

準備体操／  
ご結婚された上野明信さん、裕子さん



選手宣誓/銀婚式を  
迎えられた  
岩田浩治さん、裕美さん

選手宣誓は、東京都の岩田浩治さん、裕美さんご夫婦、銀婚式を迎えられた記念に浩治さんがデザインをしたTシャツを着て、お二人で仲良く選手宣誓されました。

また、準備体操では、昨年、プレおしどりの部で参加され、ご結婚された京都府の上野明信さん、裕子さんご夫婦にストレッチを行っていただきました。

ランナーの皆さんからは、「村民の皆さんの沿道より温かい声援をいただき、元気をもらってゴールできました」、「馬路小学校生の鼓笛隊の演奏が遠くまで聞こえ、そのリズムに合わせて走りました」などの声が聞かれました。

本大会の開催にあたり、多くの皆さまのご協力をいただきました。ありがとうございました。



# 祝 敬 老

## 馬路村敬老会

平成26年9月11日魚梁瀬地区、12日馬路地区において敬老会を開催しました。魚梁瀬地区は対象者38名のうち10名が参加、馬路地区は対象者172名のうち69名が参加されました。

式典では参加された喜寿8名、傘寿9名、米寿4名、卒寿1名の方に村長から長寿祝金が贈られました。

演芸の部では、両会場とも保育園児、小学生、中学生の歌や踊り演奏を楽しまれました。

保育園児が、自分たちのおじいさん、おばあさんに呼びかける姿には笑顔になり、中学生の合唱には涙する場面もありました。

健康福祉課の寸劇では職員が怪しい詐欺師に扮し、お年寄りを騙しているところへ、裁きに来る「遠山の金さん」を見て大笑い。

楽しさの中にも宮川駐在所員から「顔の見えない詐欺の手口」について話をしていただき皆さん熱心に聞き入っていました。

また、魚梁瀬会場ではふるさと劇団杉ぼっくり、馬路会場では特別ゲスト



▲魚梁瀬多目的施設



安芸警察署  
馬路駐在所員  
宮川 豊さん

▲巧妙な詐欺の手口を語る

の野市ちんどん倶楽部やフランダースのグループにも会場を盛り上げていただきました。昼食会では、久しぶりに顔を合わせ、おしゃべりに花が咲いたことと思います。来年も、皆さんお元気で敬老会にお越しください。お待ちしております。

民生委員・児童委員は地域福祉の推進を目指し活動しています。お気軽にご相談ください。

●主任児童委員

馬路	乾 栄美
魚梁瀬	渡辺 知恵

魚梁瀬	栢山 民夫
東川・中ノ川	中川 万士
相名	畑山 美和子
影	南 潔子
影	西山 ミホコ
日浦	西野 幸子
朝日出	笹岡 まゆみ

●民生委員児童委員  
また、各地区の民生委員・児童委員の担当地区に異動がありましたので、報告します。



南 潔子(影)

このたび、馬路・影地区の南潔子さんが平成26年8月1日付けで厚生労働大臣から民生・児童委員に委嘱されました。

民生委員・児童委員の  
新しい顔

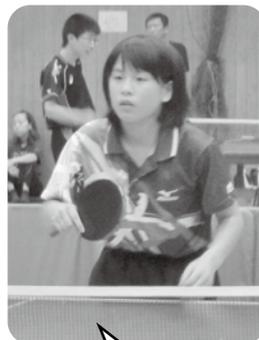


# おらが村の学校便り 31



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うちに、技術の向上はもとより責任感や連帯感が生まれ、心身ともにたくましい生徒に育ちました。今回は、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。

## 魚梁瀬中学校 卓球部



私は、練習試合が一番楽しかったです。たくさん試合もできたし、他校の人たちとの交流もすることで、色々な場面で自分から積極的に声をかけることも多くなりました。

私は今までの3年間で振り返ると後悔することもあり、もっと頑張ればよかったと思うこともあります。なので、後輩たちには後悔をしないように一日一日の練習を大切に頑張っていました。

魚梁瀬中3年 福島菜々実



私は卓球部に所属してました。試合で練習の成果が出せず苦しい思いをしたこともありました。

試合では緊張して力を出し切れなかったこともあり、学校での日常の練習がとても大切だということを、大会を通して学ぶことができました。

魚梁瀬中3年 五百蔵真帆



私は卓球部に所属してました。2年の冬までは部活動にあまり身が入っていませんでした。今になったらそのことがとても後悔していないことだったと思いい悔しています。

この経験を生かして、今後は何事に対しても真剣に取り組みたいと思っています。

魚梁瀬中3年 岡野吏紗

# 業

## 魚梁瀬中学校 野球部



野球を通してたくさんの人と出会い、あいさつや人とのコミュニケーションの大切さを学びました。そして、選抜大会、県大会にも出場でき、しかも一勝も知ることができました。

主将もやらせてもらい周りの人に支えられながら何の心残りもなく引退でき、最高の部活生活が送れました。感謝、感謝です。

魚梁瀬中3年 湯浅愛梨

卓球部の3年生は、道具の整理や日々の練習をきちんとなし、後輩にも大切にしなければならぬことを伝えてくれました。

卓球の練習はほとんどが相手との打ち合いです。うまくなるためには相互作用的なものが大きいスポーツです。一人で頑張るよりは、相手が打ち、それを打ち返すという繰り返しの練習によって、共に頑張り成長していきけるのだと思います。約2年3カ月間続けた自信をもって、みんなには次のステップに進んでほしいです。

卓球部顧問 松本晶子

3年間の部活動生活、本当にお疲れさまでした。今年度からの短い間の関わりでしたが、本当によく頑張ったと思います。男子ばかりの部活動で体力的にもたいへんだったと思いますが、おそらく高知県中学野球では初めての女子のキャプテンとしてチームメイトや後輩を引っ張ってくれました。

今、新チームの活動が始まりましたが、3年生の存在の大きさを今更ながら強く感じています。今後は今までに培った経験を胸に新しい未来を切り開いていってください。

野球部顧問 神野 寛

## 馬路中学校 バスケットボール部

一番心に残っている試合は、1年生の時の郡体育大会での室戸戦です。そのときが一番みんなの心が一つになっていて、接戦だったけれど楽しかったことを覚えています。部活をやっているうちに、これもあったけれど、楽しかったこともたくさんありました。みんなとバスケができて幸せでした。

馬路中3年 千葉純里

一番心に残っていることは、今年出場した郡体です。県体には行けなかったけれど、今までで一番楽しい試合でした。みんなで声を出し合ったり、点が入るたびにみんなで喜び合ったりして、とても楽しかったです。3年生全員で試合ができたので、とてもいい思い出になりました。

馬路中3年 山下愛

私は、運動することが嫌いだったので、部活を始めたときはすごくつらかったです。でも、仲間と同じ目標に向かって練習しているときはとても楽しかったし、大会で優勝することができたので、いい思い出になりました。後輩には楽しみなが部活を続けてほしいです。

馬路中3年 井上姫維



スポーツは苦手だし、それほど好きではありませんでした。バスケでは切り替えの動きが速くて、とても激しいスポーツだと思いました。

好きではないバスケトボールでも、試合でシュートが入ったときはうれしかったです。これからも、苦手なことでも挑戦していきたいです。

馬路中3年 下田祥子



# 部活率

3年間の部活で一番心に残っていることは、3年生最後の郡体です。このとき、私は得意のシュートが入らず諦めかけていたけれど、チームのみんなが声をかけてくれたのがとてもうれしかったです。試合の結果は残念でしたが、3年間みんなと部活ができてよかったと思います。

馬路中3年 久保晴美



『不可能の反対は可能ではない、挑戦だ』

チームメイトや練習環境に恵まれ、家族や地域の方から応援・支援をいただき部活動に取り組めたことに感謝していることと思います。

今後も部活動で学んだことを生かし、困難に直面したときも、コミュニケーションをとり、仲間と協力し合って、挑戦する気持ちを持ち続けてほしいと思います。ただし、『基本は1対1』をお忘れなく。

バスケットボール部顧問 中山美樹

僕は部活を通して、何かをするときには、責任を持って行動しなければいけないということを学びました。下級生たちは、3年生が抜けて人数が減ったせいで大変になるかもしれないが、力を合わせてがんばってもらいたいです。

馬路中3年 浦木優斗



## 馬路中学校 野球部

入学してすぐの頃、2・3年生が修学旅行に行き、残った2人でさびしくキャッチボールをしたことを思い出します。3年間の部活で印象に残っているのは、シード権なしで臨んだ郡大会で勝ち上がり、県大会に出場したこと。しかも、1回戦では劇的な終わり方で勝利し、2回戦では明徳と対戦して0対2で負けたもののベスト8でした。よく頑張ったと思います。3年間本当に楽しませてもらいました。

野球部監督 島内彰介

平成25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。

本村については、マイナス3.83%で、46,126千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。

本村については、マイナス4.50%で、54,207千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されています。

本村については、6.8%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。

本村については、マイナス126.5%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25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 45人
- ・退職者 5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

・年次有給休暇の取得状況  
(平成25年中)

	全員	一人当たり
付与日数	1455日	37.3日
取得日数	3272日	8.4日
取得率	22.5%	

## ・病気休暇の取得状況

取得人数 7人

取得日数 44日

## 4. 職員の分限及び懲戒の状況

休職 0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

## 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 10人

・健康診断受診者数 10人

・人間ドック受診者数 26人

## 7. 研修の状況

（こうち人づくり）

・能力向上 10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 895千円

○会員一人当たりの公費の補助金額 19,888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です。

※1 (地域おこし協力隊や集落支援員の総称)

# 魚梁瀬ふるさと応援隊が配置されました

※2  
※1  
地域おこし協力隊とは？

今、都市に住む人たちがさまざまな理由で豊かな自然環境や歴史、文化等に恵まれた「地方」に注目しています。

人口減少や高齢化等の進行が著しい地方において、地域外の人材を積極的に誘致し、地域おこし活動の支援や農林漁業の応援、住民の生活支援など「地域協力活動」に従事してもらい、文頭のような意欲ある都市住民のニーズに応えながら、あわせてその定住・定着を図ることで、地域力の維持・強化を図っていくことを目的とする制度です。

※2  
集落支援員とは？

集落対策の推進に関して、ノウハウ・知見を有した人材を「集落支援員」として配置し、集落への「目配り」として、集落の状況把握、集落点検の実施、住民と住民、住民と市町村の間での話し合いの促進等を目的としています。

## 「魚梁瀬の力を引き出すぞ!!」

平成26年10月1日付けで、左記の2人が、魚梁瀬地区に配置されました。



香川 知子

近年の地域格差について問題意識を持ち、応募いたしました。皆さまの持つ地域のノウハウと、私の持つITを中心とした業務経験や知識をうまく生かしながら、魚梁瀬地区を盛り上げていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。



坂口 いづみ

10月から魚梁瀬ふるさと応援隊としてお世話になりました。初めてのことばかりで不安もありますが、村民の皆さまの役に立てるように一生懸命頑張っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

主な活動地区は魚梁瀬地区となりますが、馬路地区でも村の行事などで見かけられることがあります。積極的なお声がけと活用をよろしくお願います。

8月31日(日)実施

## 「県内一斉避難訓練」「地域のみんなで自主防災訓練」

馬路村でも高知県南海トラフ地震対策推進週間(8月30日から9月5日まで)にあわせて一斉避難訓練と自主防災訓練が行われ495名の村民が参加しました。

今回の訓練では、朝日出、影、相名、東川、中ノ川、魚梁瀬地区は南海トラフ地震を想定して、日浦地区は土砂災害を想定した避難訓練を実施しました。

また、各地区へ整備したアマチュア無線機等を使用して、孤立した場合の情報伝達訓練も行いました。

その後、各地区独自の自主防災訓練として消火栓を使用した初期消火訓練、備蓄食料の試食会、防災倉庫の点検や発電機等の起動訓練、ヘリでの物資投下場所の確認や避難場所・備蓄品の検討などが行われました。



消火栓による初期消火訓練 (朝日出地区)



備蓄食料の試食会 (魚梁瀬地区)

地震が発生した後、まず身の安全を確保し、揺れがおさまったら、安全な場所へ避難をすることや隣近所への声かけ・助け合いが重要です。住民の皆さま一人一人が訓練を通して、避難経路や避難場所などを確認し、災害に備えていたいただきたいと考えています。



馬路村に行く前はずっとイギリスに住んでいたのですが、あまりイギリスとヨーロッパの有名な場所へ行きませんでした。馬路村の人々に「イギリスはヨーロッパに近いのもったいない」とよく言われました。帰国してから「チャンス!」と思って、できるだけ多くの国を訪ねるように頑張っています。仕事で外国に出張していますが、休日もいろんなところを回っています!

### My Home - ロンドン!

今、イギリスのロンドンに住んでいます!なんと、安芸市、室戸市と北川村のCIRとALTたち、Emily、Lucy & Angela と会えました!



### 出張-フランス

パリの「ジャパンエキスポ」という日本文化の大きなイベントに参上!



◀ 事務所にて

# ふるさとへの 便り

なつかしい 馬路村

### 旅行-ノルウェー

涼しい夏を過ごすためにノルウェーに行こうと思ったのですが、首都のオスロも猛暑!

### 出張-ドイツ

ケルンにある「ゲームズコム」という巨大なゲームイベントに参加!

### 旅行-イタリア

ヴェネツィアにて! 彼女ローレンと一緒に「ゴンドラ」に乗ってみました!

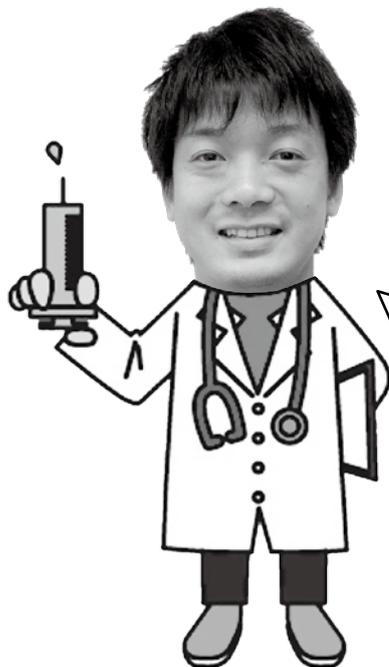


ロンドンでは賑やかなので、人でいっぱいの通勤電車に乗る時によく思い出すのは、安田川のきれいな水や、穏やかな山の景色が頭に浮かんできます。そしてもちろん、いつも「おはよう!」と親切にあいさつしてくれた馬路村の皆さんのことを思い出して、みんなに会いたくなりますよ! 学校の生徒たち、ちゃんと英語を勉強していますか~? 保育所の園児たち大きくなったかな? ショーン先生と一緒に英語の勉強してね!

この1年はヨーロッパから出なかつたのですが、いつか日本にも戻ってみたいと思っています。もちろんそのときには馬路村に行きます! また会えるまで、お元気でね!

# 馬路村診療所通信

## ちよっと ~Dr.上田のちよっとX2~



8月はまれにみる台風で、私事ですが河川の氾濫により避難所で不安な夜を明かしました。

皆さんのご家庭は大丈夫でしたか？

続・一家に一台



あると元気！

また、脳卒中患者は1万人程度減少、介護が必要になる人の3,500人は減少すると言われていいます。血圧を下げると脳梗塞の予防につながり、介護、医療費の負担もかなり軽減できます。

### ○医療費について

国民皆保険で医療費の負担は少ないといっても実際に脳・心血管疾患にかかるお金はかかります。おおよそではありますが、高血圧だけで通院されている場合は3割負担で3,000円/月程度、心筋梗塞になった方は10,000円/月程度かかります。心筋梗塞でステント治療などされた方は重ねて定期的な検査、入院が必要な場合もありますのでさらに医療費はかかります。また透析になった方は高額医療につき負担はありませんが500,000円/月程度かかると言われています。脳梗塞で施設に入った場合なども多額のお金が必要になります。

### ○今回のまとめ

前回までのお話にもありましたが、高血圧は脳・心血管疾患のリスク因子です。

私も救急病院勤務時に60歳代の方の脳卒中を診る機会がありました。現在の平均寿命からすると60歳で発症した場合10年以上はリハビリまたは寝たきり生活になってしまいます。医療費はもちろんのこと介護負担もかかります。

高血圧だけで済むうちにきちんと治療しましょう。

前回号からの続きで高血圧についてのお話です。

血圧計は購入されましたか？

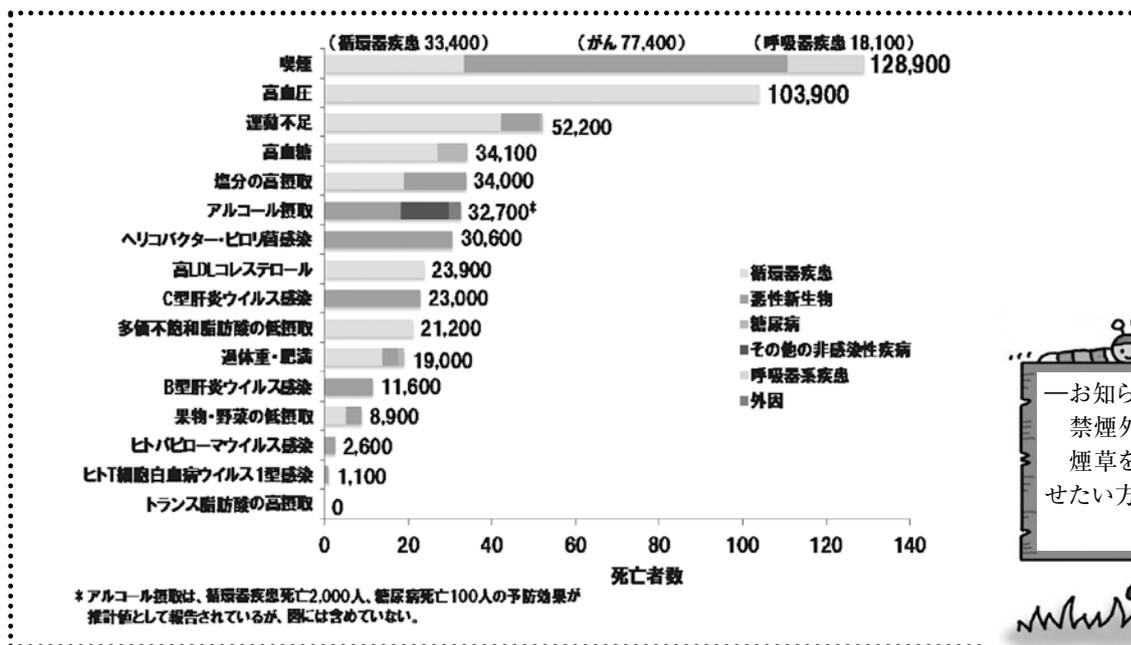
### ○病気のほとんどは、血圧と喫煙

前回のお話でもありましたが、高血圧は脳、心血管疾患のリスクを上昇させます。

平成24年死亡原因トップ3は悪性新生物（癌）、循環器疾患（心臓病）、肺炎となっています。さらに下記のグラフを見ると喫煙、高血圧が原因で亡くなっている方がいかに多いかがわかります。ということは、喫煙と高血圧を治療すれば死亡率や罹患率を減少させるといえます。

### ○血圧を下げるるとどのような効果が…

国民全員の血圧を2mmHg低下させれば死亡者数は3万人減少すると言われています。



—お知らせ—  
禁煙外来を始めました。  
煙草をやめたい方・やめさせたい方はご相談ください。  
馬路診療所

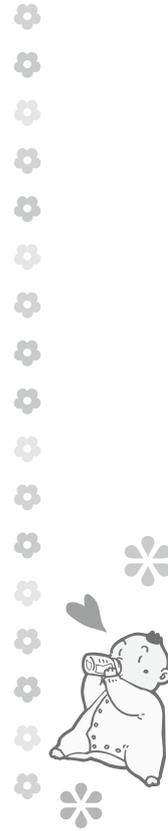


山田 遥馬<sup>はるま</sup>くん (東川)  
 平成26年5月4日生  
 (保護者 山田 佳行さん・仁実さん)

# 赤ちゃん万歳

＊パパ・ママといっしょ＊

はじめまして、山田 遥馬<sup>はるま</sup>です。  
 ぼくには、さくらお姉ちゃんとたくまお兄ちゃんがいて、ぼくが泣くといつも飛んできてあやしてくれます。  
 お姉ちゃんとは、11歳年が離れているけど、小さなお母さんになつてくれるからうれしいです。お兄ちゃんも遊んでくれます。  
 どこかで会うことがあったら声をかけてくださいね。



## 馬路村俳壇

投稿作品

長い日々宿題多き夏休み  
 夕暮れの夏響きたるせみしぐれ

魚梁瀬中2年  
 福本 優人

踊り足袋そろへて子等の来るを待つ  
 身に入むやひと月遅れの物蒔けり

山崎喜久子

母のように青海苔まぶす衣被<sup>きぬかづき</sup>  
 縹雲何日ぶりかシート干す

野田美佐子

熊除けの鈴の音高く一万歩  
 野分去り遅植したる諸育<sup>もろ</sup>つ

松浦 陽子

手のとどくほど群なして赤とんぼ  
 ひと針を急かすつくつく法師かな

横山すま子

児の声の欲しき町筋白むくげ  
 新涼や祖父の作りし竹とんぼ

徳廣きと子

崩落の岩の上にも葛の花  
 放流の赤きランプや厄日なり

福島 由子

かなかなの庭隅に居て夕餉<sup>ゆうげ</sup>なり  
 糸瓜<sup>へちま</sup>棚はらひ隣の近くなり

久武 典江

衿足を撫でゆく風や今朝の秋  
 ぶつぶつと独り言なる竹煮草

氏原 淑

一輪車伏せ秋耕の始まりぬ  
 門<sup>かど</sup>に上下のしるし寺は秋

池 蘭子

鴟<sup>ち</sup>の贄<sup>ひ</sup>恋人たちの知らぬこと  
 湯上がりの後ろ姿も良夜かな

東谷 晴男



# 安田川漫步 (9)

— あの人 あの情景を訪ねて —

文・構成 清岡博之  
写 真 安岡一成

安田川沿いにひろがる景色に私たちがすっかり親しみ、当たり前のものだと思っています。とはいえ一歩足を踏み込むと、目に映るものがなにかしらちがつてきます。そんな情景や人を訪ねる安田川漫步。今回は『ほんの里 100選 相名』の米作りを訪ねます。

ゆず栽培とちがつて米作りは農家にとって赤字です。昔は田植えから刈り取り、脱穀までほとんどが手作業でした。生活様式が大きく変化した今は、小規模な農家であっても高額な機械を入れていきます。トラクター、田植え機、コンバイン、乾燥機



クワを肩にひょうひょうとした姿。例えれば今年8月に亡くなった俳優の米倉斉加年さん。

## かかしも お米を作る

などをそろえると数百万円です。これらを保管する農機具倉庫も必要になります。

### ◇ それでも米を作る

相名地区では約20戸の農家が米を作っています。機械作業が主流になったとはいえ、はそ植え、草引き、年に数回の畔刈りなど人の手も欠かせません。米の出来具合を左右する水管理もやっかいだし、病害虫の予防にも注意を払います。それでも米を作ります。ある農夫さんが言っていました「春になって溝へ水が音をたて流れだすと、自

下/映画監督の山田洋次氏が委員長をつとめる選定委員会で平成21年、にほんの里100選に選ばれた相名地区。人の暮らしと水田・ゆず園との調和およびトンボ・ホタル・水生昆虫など生物の多様性が評価された。





ハトやスズメを追っているようでもあり、交通整理をしているようでもあり、の案山子。でも存在感は抜群で、このあたりの水田ににらみをきかせている。

## 清らかな水と 人の手が おこめを育てます 田んぼオーナー制度にも取り組みながら

分の体に血がめぐってききたような気がする」と。

### ◇ オーナーさんと交流も

耕作を休止した清岡道敏さんの水田を借りて平成21年から田んぼオーナー制度も取り入れました。1区画が約140㎡で5口を用意し、今年も初年度から参加の公文さん夫妻（高知市）などベテラン組に助けてもらいながら5月31日、楽しく田植えを終えました。刈り取りは10月11日を予定しています。

赤字であっても、オーナー制度のお世話でなぐれても、米作りを続けようとする姿に「ふるさとへの愛着」を強く感じます。案山子もそれを応援しています。へ案山子は乾 充典さん作

左／田植えに飽きた子どもらは水遊びに夢中。溝でカエルを追っかけたり、草舟を流したり。泥んこ姿をお母さんも笑って気にしない。



左・下／稲作はまったく初めての若手役場職員グループからも、公文・長野さんベテラン組からもにぎやかな笑い声が聞こえます。



# お知らせ

## 糖尿病に栄養指導



糖尿病の治療は、血糖コントロールが基本です。血糖コントロールは「食事療法」「運動療法」「薬物療法」の3つの柱がなり、なかでも、「食事療法」は大切な柱とされています。県では、栄養士を雇用していない診療所を対象に、管理栄養士を派遣し、糖尿病患者の重症化予防を図る事業を実施しており、本年度は、中芸地区を対象に事業を展開しています。

### \*馬路診療所\*



毎月第2水曜日(午前9時から正午)及び、第4火曜日(午後2時から5時)に馬路診療所で実施しています。

対象者は、①中芸地区在住者②特定健診受診者で診療所で治療中または経過観察中の方、診療所ですでに治療中の糖尿病患者③原則として栄養指導開始時の年齢が64歳以下の方(ただし、医師が必要であると判断したものを除く)とされています。栄養指導は、予約制による個別指導となりますので、希望される方は、馬路診療所

☎(8)44-2010まで  
ご予約ください。

## 10月1日から 水痘ワクチン・高齢者肺炎球菌ワクチンが 定期接種となります

### ◎水痘ワクチン

#### 対象者

生後12月から生後36月に至るまでの間にある方。平成26年度に限り(平成27年3月31日まで)、生後36月に至るまでの翌日から生後60月に至るまでの間にある方は特例措置の対象となります。

#### 標準接種

生後12月から生後15月に至るまでに1回接種し、6月から12月の間隔をおいて1回接種します。特例措置の対象者は1回接種します。

#### 接種費用

中芸広域連合が負担します。

#### 注意

水痘にかかったことのある方や既に水痘ワクチンを接種している方は対象外です。

### ◎高齢者肺炎球菌ワクチン

#### 対象者

平成26年度(平成27年3月31日まで)に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方と101歳以上の方。また、60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方。

#### 接種回数

1回接種

#### 接種費用

2,000円(生活保護世帯の方は接種費用の免除を受けることができます)

#### 注意

過去に23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチンを接種したことのある方は対象外です。

### 【お問い合わせ】

中芸広域連合保健福祉課

☎0887-388212

## .....困っちゃうことは、何でもいっぺん相談してみいゃ!.....

高知県労働委員会は、労働相談により職場のお悩み解決のお手伝いをしています。

「突然解雇された」「残業代が支払われない」といったお悩みに対し、解決に有効な情報提供を行います。

費用は無料です。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。



### 【無料労働相談窓口】

場 所：高知市丸ノ内2-4-1 県庁北庁舎4階

高知県労働委員会

受付時間：月～金(祝日・年末年始を除く)

8時30分～17時15分

電話相談：088-821-4645

メール相談：

<https://www.pref.kochi.lg.jp/form/240101/mailform.html>



# 10月・11月 むらの行事予定



10 月	
1	水 乳児健診(田野町保健センター)13:00~
2	木 ちびっこレストラン(幼児食教室)11:30~(田野町保健センター)
3	金
4	土 パッチワーク教室(就業改善センター)10:00~12:00 安芸地区中学校陸上大会(芸西村)
5	日 森林の市(森の情報館エコアス馬路村)
6	月
7	火 馬路小・中学校道徳参観日 有害物収集
8	水 1歳6カ月健診(田野町保健センター)13:00~
9	木 親子遠足(魚梁瀬保育所)
10	金 行政相談所(就業改善センター)18:00~18:00 古紙収集(魚梁瀬)
11	土 第10回湯けむりピンポン大会
12	日 馬路地区村民運動会
13	月 体育の日
14	火 絵本の読み聞かせ(魚梁瀬保育所) リサイクル収集
15	水 はし拳大会(魚梁瀬多目的施設)
16	木
17	金 魚梁瀬熊野神社秋の例大祭
18	土 馬路保育所運動会(馬路体育館)
19	日 第22回山師達人選手権大会(魚梁瀬丸山公園)
20	月 生活体験・通学合宿(天保の家)小学6年生
21	火 絵本の読み聞かせ(馬路保育所)
22	水 馬路、魚梁瀬小・中学校合同学習会
23	木 赤ちゃん食堂(離乳食教室)10:00~(田野町保健センター)
24	金 落語鑑賞会19:00~20:30(就業改善センター) 古紙収集(馬路)
25	土 フェスティバル土佐第43回ふるさとまつり(鏡川河畔)
26	日 魚梁瀬地区村民運動会
27	月
28	火 第1回馬路式お弁当の日 リサイクル収集
29	水 保育所交流会
30	木
31	金 馬路小・中学校自由参観日 山の学習千本山登山(魚梁瀬小・中学校)

11 月	
1	土
2	日 第9回ゆずはじまる祭
3	月 文化の日
4	火 絵本の読み聞かせ(魚梁瀬保育所) ちびっこレストラン(幼児食教室)11:30~(田野町保健センター) 有害物収集
5	水 乳児健診(田野町保健センター)13:00~ 高知県立移動図書館10:40~11:30(就業改善センター)
6	木
7	金
8	土
9	日
10	月 魚梁瀬中1年生職場体験(~12日) 馬路・魚梁瀬中2年生職場体験(~14日)
11	火 リサイクル収集
12	水
13	木
14	金 古紙収集(魚梁瀬)
15	土
16	日
17	月 ゆず取りボランティア(馬路中学校)
18	火 絵本の読み聞かせ(馬路保育所) 第2回馬路式お弁当の日
19	水 3歳児健診(田野町保健センター)13:00~ ファミリーコンサート あきらちゃん&コロッケくん(馬路体育館)
20	木
21	金
22	土
23	日 勤労感謝の日
24	月 振替休日
25	火 リサイクル収集
26	水 保育所交流会
27	木 赤ちゃん食堂(離乳食教室)10:00~(田野町保健センター)
28	金 古紙収集(馬路)
29	土
30	日

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	2	0	3	940
9 月	0	3	0	3	1	1	0	2	941

馬路 753人、347世帯  
魚梁瀬 188人、97世帯  
(外国人含む)

馬路村特別村民 8,592人  
(9月30日現在)



## 村内あちらこちら



8月15日 馬路納涼祭（馬路体育館）



8月22日 人形劇「泣き虫ももたろう」（就業改善センター）



9月16日 フラダンス体験教室（就業改善センター）



9月20日 魚梁瀬保・小・中合同運動会



9月29日 野生鳥獣に強い集落作り事業（魚梁瀬地区）

# 村のできごと

## 8月

- 2・3日 魚梁瀬青少年育成会夏のキャンプ
- 15日 馬路納涼祭
- 17日 花火大会（馬路地区）
- 22日 人形劇「泣き虫ももたろう」（就業改善センター）  
とらまる人形劇団
- 31日 県内一斉避難訓練  
地域のみんなで自主防災訓練



## 9月

- 9・10日 スカッシュバレーボール大会（馬路地区）
- 11日 平成26年度馬路村敬老会魚梁瀬会場
- 12日 平成26年度馬路村敬老会馬路会場
- 13日 高知馬路会（馬路温泉）
- 14日 パッチワーク教室（就業改善センター）
- 16日 フラダンス体験教室（就業改善センター）
- 20日 馬路保・小・中合同運動会  
魚梁瀬保・小・中合同運動会
- 21日 第34回馬路おしどりマラソン大会
- 26日 ウォーキング教室
- 29日 野生鳥獣に強い集落作り事業（魚梁瀬地区）

### 編集後記

心配した雨もどこへやら、雲の切れ間から時折青空のぞく中、過去最高となった組のご夫婦・カップルを迎え、第34回おしどりマラソン大会が開催されました。会場で声援を送りながら、以前おしどりマラソン大会の担当を思い出しました。マラソン大会がなくなつたので、おしどりマラソンに出たいのですが、やっぱり一人ではだめですよ。ねえ。だめであることを伝えると「妻がなかなかウンと言ってくれません。頑張ってください！と言つて電話を切りましたが、奥さまは首を縦に振ってくれたのでしょうか。参加者名簿を見ていると見覚えのあるお名前がありました。

(Y)

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