



広報

うまじ

第278号

平成26年8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。

いかだ競走



▲魚梁瀬ダム湖



7月19日に開催されたフェスティバル魚梁瀬のいかだ競走に、女性2チーム・男性7チーム・男女混合1チームの合計10チームが参加し、優勝を争った。

結果は、前回（平成24年）優勝した「みかけだおし（中芸消防）」が、日頃の鍛錬の成果をみせ、連覇を果たした。



防災特集	2
馬路村農業委員会新体制へ	3
おらが村の学校便り③④	4・5
東大寺学園来村 高知家・まるごと東部博開催	6
役場職員の給与	7
議会だより No.137	8・9
馬路村診療所通信 Dr. 上田のちよっと ×2	10

目次

環境コラム・馬路村俳壇	11
赤ちゃん万歳・ふるさとへの便り⑥	12
ションタイム	13
安田川散歩（8）	14・15
お知らせ	16
行事予定表	17
村内あちらこちら・村のできごと	18

防災特集

木造住宅の耐震診断について

馬路村では、昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の耐震化を進めています。

これは、1日の生活の中で多くの時間を住宅で過ごしていることから、地震による倒壊の被害にあわないよう住宅の耐震化が重要なからです。

住宅の耐震化を行うためには、まず「耐震診断」が必要です。

耐震診断は、高知県に登録している耐震診断士が、住宅の構造・間取り・基礎などをチェックし、その後、住宅の耐震度（上部構造評点）などの診断結果が出されます。

村では、平成16年度から耐震診断事業を行っており、昨年度までに45人が診断を行いました。

その中には、耐震補強や建て替えをされた方もいます。

耐震診断結果では、耐震度（上部構造評点）が1.0以上の結果が出た住宅はありませんでした。耐震性の低い住宅になると、震度6弱で倒壊する建物が出始めます。震度6強になると、もっと多くの建物が倒壊すると予想されています。

木造住宅の耐震診断を実施するには、自己負担として3千円必要ですが、地震による倒壊の被害を未然に防ぐためにも、住宅の耐震診断を試みませんか。

もし耐震性が低いと診断された場合には、耐震設計（補助金上限20万円）・耐震工事（補助金上限90万円）に対する補助制度もあります。耐震度（上部構造評点）が1.0以上になる耐震化を進めて、安心・安全で倒壊しない住宅にしていきたいでしょう。

お申し込み

随時受け付けていますので、耐震診断を希望される方やご不明な点などがありましたら、馬路村役場 総務課 ☎（8）44-2111までお問い合わせください。

木造住宅耐震化個別相談会の開催

木造住宅の耐震化に向けて、平成26年8月19日（火）午後3時から6時まで、馬路村就業改善センター1階会議室で、耐震診断士の中宏文氏（中宏文建築設計事務所）による個別相談会を開催します。

相談を希望される方は、開催時間内にお越しください。なお、相談者が多数の場合は、お待ちいただくことがありますので、ご了承ください。

村内での耐震診断結果

建築年代	件数	耐震度 (上部構造評点)	
		平均	最高
明治 大正	8	0.31	0.51
昭和40年 まで	15	0.37	0.81
昭和56年 まで	16	0.37	0.95
建築年 不明	6	0.39	0.70
	合計 45	平均値 0.36	最高値 0.95

※診断結果については、住宅の構造・規模・平屋建て、2階建て、建築年、間取りなど一軒一軒状態が違いますので、実際に診断しましょう。

住宅の耐震性の判定表

耐震度 (上部構造評点)	判定
1.5以上	倒壊しない
1.0～1.5	一応倒壊しない
0.7～1.0	倒壊する可能性がある
0.7未満	倒壊する可能性が高い

8月31日（日）実施 「県下一斉避難訓練」及び 「地域のみんなで自主防災訓練」

高知県では、毎年8月30日から9月5日の「高知県南海トラフ地震対策推進週間」に合わせて、期間内の日曜日に防災訓練を実施しています。

馬路村でも午前9時から避難訓練と各自主防災組織ごとの訓練を行いますので、積極的なご参加をお願いします。



農地と農家の暮らしを守る



(後列左から) 小松博、内原博信、湯浅雅文、大田耕司
(前列左から) 中岡精一郎、山中隆、小島忠義

馬路村農業委員会新体制へ！

馬路村農業委員会委員の任期満了に伴う一般選挙が去る7月1日に告示され、同日、立候補の届け出が締め切られ、6名の委員が無投票の当選となりました。

また、馬路村農業協同組合から推薦された1名の選任委員と合わせ7名の農業委員で新しくスタートしました。

農業委員の紹介

選任	会長	山中 隆
公選	会長職務代理者	小島 忠義
委員	湯浅 雅文	委員
委員	中岡精一郎	委員
委員	大田 耕司	委員
委員	内原 博信	委員
委員	小松 博	委員

今後3年間の任期で、地域農業者の代表として、農地と農家の暮らしを守り、担い手の育成と確保、遊休農地の解消など地域農業の振興に努めます。

農地の売買・贈与・貸借・転用などについて、お気軽にご相談ください。

選任された農業委員

このたびの改選で、左記のかたがたが農業委員を退任されました。長年にわたる農業者の地位向上と地域農業の発展に貢献されましたことに対し、深く感謝をいたします。

乾 充典 (2期)
岡田 数子 (6期)

農地の転用・売買等には 農業委員会の許可が必要！

- ①耕作目的で土地を売買したり、貸し借りするとき
- ②自分の農地を農地以外のものに転用したいとき
- ③家を建てる等の目的で、人から農地を買ったり借りたりするとき

①②③は、全て、農業委員会の許可が必要です。

また、②、③の申請をしようとするとき、その農地が農業振興地域の農用地区域に指定されていた場合、まずは農業振興地域からの除外の手続きが必要になります。

除外の手続きには、農業委員会での協議をはじめ、県や農協との協議、公告縦覧等が必要となり、約10カ月の期間を要します。そこから転用手続きを開始するため、手続き開始から転用完了までの手続き全体で、約1年の期間を要しますので、ご注意ください。

平成27年度 中山間地域等直接支払交付金切替

平成22年度から各地区の協定で農地を守る活動に取り組んでいる中山間地域等直接支払交付金制度は、本年度で5年目となり第3期対策が終了します。そして平成27年度からは、新たに5年間の第4期対策が開始されます。しかし、「5年間続けられるか不安」「参加はしているけど正直よくわからない」といった声も聞こえるため、来年度以降も安心して制度を活用していただくよう、各協定においての説明会を予定しています。

〔お問い合わせ先〕

馬路村役場 産業建設課 (8) 44-2336



おらが村の学校便り 30



今年は、2年に一度、馬路小学校と魚梁瀬小学校が合同で行く宿泊訓練の年でした。今回も、来年6月に修学旅行へ行く4年生と5年生の8人が、1泊2日で国立室戸青少年自然の家に行き、集団生活を行う上でのマナーや公共施設の利用方法などを学ぶとともに、室戸ならではの体験をしました。



自然の家へ到着



自然の家に到着し、入所式が終わると、ミニサイクリング場へ移動し、「おもしろ自転車」を体験しました。

おもしろ自転車では、二人乗り自転車、せなかをそらしてこぐ自転車、立ってジャンプしてこぐ自転車など、いろんな自転車がありました。たくさん乗って一番楽しかったのは、イルカの自転車です。イルカがかわいかったし、乗りやすかったからです。

(ゆうと)



おもしろ自転車



宿泊訓練で印象に残ったことは、たくさんのおもしろ自転車で乗れたことです。きょうりゅうやイルカの形をしたのがおもしろかったです。その中でも一番気に入ったのは、水色のふつうの自転車よりスピードが出るのが気に入りました。

(ゆうす)

自然の家に

馬路小・魚梁瀬小
合同宿泊訓練



暗やみ探検



ばんごはんを食べた後にやった暗やみ探検の時、藤川先生や山上先生が来て、おどかされました。中島先生たちも草むらにかくれておどかしたりしました。星を見る丘の小道では、ぼくとゆいちゃんが先頭でした。だからとてもこわくて、「一度リタイアしよう」とみんなが言いました。だけど、また行くことになりました。みんなこわくなっていただけ、ちゃんと回ってこれたので良かったです。

(じょう)

「夕べの集い」では、代表の児童2人が国旗を降ろしました。





みんなの意見を聞きながら、班長としてまとめがりました。とても楽しかったし、見つけれたらすごうれいんです。一つ見つけれたらハイタッチするくらいでした。

結果は、同点でした。ビンゴの数もタイムもいっしょでした。

(あかね)

1日目の午後は「フィールドフォトビンゴ」をしました。地図にある12のポイントをまわって、写真に写っている場所を見つけるゲームです。



フィールド フォト ビンゴ

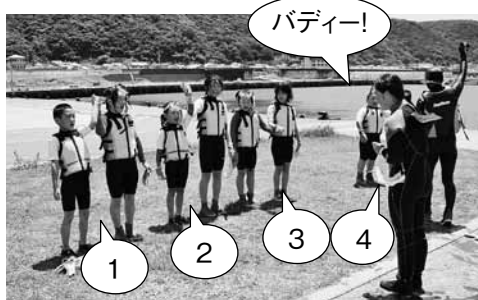
わたしは「フィールド フォトビンゴ」がとても楽しかったです。理由は、道をどっちに行くか考えたりして、みんなが協力できたからです。とてもつかれたけど、みんなでいっぱい見つけれたので楽しかったです。

(ゆい)



写真だけで場所を探すのはむずかしかったけど、六つも見つけられたので良かったです。意見がちがったりしたので、みんながばらばらになりそうだったけど、最後はみんな協力できたとし、楽しくできたので良かったです。

(あみ)



2日目は、室戸ならではの海の体験「シュノーケリング」です。ちよっと波が高かったのですが、室戸岬新港の中でやりました。

室戸青少年 行つたよ!

海の家に着くと、服とかくつがならんでいて、(いろいろあるんやなあ)と思いました。

準備の間は、みんな無言でした。しいんとしていて、それに、ウエットスーツがきつくて、笑ってしまいました。

海の中は、いろいろ不思議なものが見えました。例えば、トゲトサカというやわらかいサンゴにもさわれました。ヤマモモのかたまりみたいな感じで、意外とかたく、消しゴムみたいでした。

(もえぎ)



シュノーケリング



シュノーケリングで楽しかったことは、海の魚を見たことです。チョウチョウウオ、ウツボ、ガングゼも見えました。

海は、最初は寒かったけれど、ウエットスーツを着ていたの、それほど寒くなかったです。いろいろな人と二人組になって活動できたので、おもしろかったです。

(あやな)

奈良県東大寺学園 183人来村



▲馬路中学校生徒との交流
(馬路中学校体育館)

▲間伐体験
(西谷林道沿い私有林)

「馬路村でしか体験できない修学旅行」
平成26年5月26日から28日までの3日間「馬路村でしかできない体験」をテーマに、間伐、釣り、流木アート、かなば編み、曲げわっぱ、はえなわ漁などをグループに分かれ体験しました。希望者が一番多かった間伐体験では、馬路村森林組合やエコアス馬路村の方からの説明に、真剣なまなざしで耳を傾けていました。(写真/左)

初めて手にした、鉋たぎのこぎりで切った木が倒れていくときには歓声があがり、体験の記念にと木の輪切りを、うれしそうに持って帰っていたのが印象的でした。

2日目の夕食は、村民のお宅を訪れ、その家庭ならではのカレーを食べながら、将来の夢を語ったり、学園生活について話したりと楽しいひとときを過ごしました。

夕食後は、馬路温泉前の河原で、木材を組みキャンプファイアーを行いました。

炎が見上げるような高さになったときには、子どもたちから歓声があがり、興奮気味に友達同士で話をしていました。

「初めて体験するものばかりで楽しい」という声や、「馬路村でしか体験できないことができて、すごく勉強になりました」という声などたくさん聞かれました。

一風変わった今回の修学旅行ではありましたが、彼らの思い出づくりの一翼を担うことができたのではないでしょう。

今回の修学旅行でご協力いただいた各事業所の皆さま、また夕食の受け入れをしていただいた村民の皆さま、本当にありがとうございました。

高知家 まるごと 東部博

平成27年「高知家・まるごと東部博」開催

平成27年4月1日から、高知県東部(芸西村から東洋町までの合計9市町村)

において、「高知家・まるごと東部博」が開催されます。

これは東部地域のファンや移住者の増加を目指し、産業振興や地域発展につなげ、観光客が「行ってみた」「また来たい」と思ってもらえる取り組みを実施する目的で開催されます。

博覧会の期間中、各種イベントや体験プログラム、キャンペーンやツアーも各市町村で予定されています。

馬路村でも、馬路村東部地域博覧会推進委員会を立ち上げ、現在4イベントを計画中です。



▲第9回 湯けむりピンポン in 馬路温泉

内容は、①魚梁瀬地区で行うオフロードバイク大会②やな漁体験イベント③馬路温泉周辺に川床を設置し、山の幸を食べながらのビアガーデンと女性向けの美肌体験ツアーを盛り込んだイベント④現在行っている湯けむりピンポン大会を全国大会として開催予定です。

「高知家・まるごと東部博」と馬路村イベントを成功させるために、村民の皆さまのご協力をよろしくお願いします。

役場職員の給与

役場職員の給与を公表します。給与は民間給与との比較により出された高知県人事委員会勧告に準じた内容で条例議案がつくられ、特別職等の報酬は特別職報酬等審議会での審議を経て、いずれも村長により議会に提出されたのち、議会の議決をもって決定されることとなっています。

1. 職員給与費の状況（一般会計予算：平成26年度当初）

（単位：千円）

区 分	職 員 数	給 与 費				1人当たり 給 与 費
		給 料	職 員 手 当	期末・勤勉手当	計	
平成26年度	38人	137,306	12,595	46,944	196,845	5,180

2. 職員の平均給料月額・平均給与月額および 平均年齢の状況（一般会計予算：平成26年度当初）

一 般 行 政 職		
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
301,097円	319,567円	39.3歳

※平均給与月額とは、平均給料月額に扶養手当、住居手当等の手当を加算したものです。

3. 一般行政職の級別職員数の状況（以下：平成26年4月1日現在）

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	計
標準的な職務内容	主事補 主 事	主 任	主 幹	係 長	主 監	課 長 支 所 長	
職 員 数	11人	2人	7人	9人	3人	6人	38人
構 成 比	28.9%	5.3%	18.4%	23.7%	7.9%	15.8%	100.0%

4. 職員の初任給の状況

区 分	初 任 給
一般行政職	大 学 卒 161,900円
	高 校 卒 140,400円

6. 特別職等の報酬の状況

区 分	報酬月額	期末手当
村 長	696,000円	6月期 1.20月分
副 村 長	604,000円	
教 育 長	562,000円	12月期 1.35月分
議 長	236,000円	
副 議 長	190,000円	合 計 2.55月分
議 員	162,000円	

5. 職員手当の状況

区 分	状 況
扶 養 手 当	配偶者 13,000円
	配偶者以外の扶養親族 1人目 6,500円 16～22歳の子 1人 5,000円加算
住 居 手 当	借家の場合 家賃 12,000円を超える場合 家賃に応じて 27,000円を限度に支給
通 勤 手 当	交通機関等利用者 55,000円までは全額支給
	交通用具使用者 距離に応じ 2,000円～24,500円を支給
	片道2km未満の者 なし
期末・勤勉手当	支給期別 期末手当 勤勉手当 計
	6月期 1.20月分 0.65月分 1.85月分
	12月期 1.35月分 0.65月分 2.00月分
	計 2.55月分 1.30月分 3.85月分
	制度上の段階、職務の等級による加算措置 有（ただし、特例措置により、勤勉手当に） ついては、加算措置を行わない

議会だより

No.137

6月定例会

平成26年6月定例議会は、6月12日から18日までの7日間の会期で開催された。12日は、諸般の報告に続いて、平成25年度専決処分などの承認議案3件並びに繰越明許費の報告3件を受けた。その後、平成26年度の補正予算案4件が提案説明された。13日から16日までは、議案精査のため休会。17日は、3氏が一般質問の後、平成26年度補正予算案および追加された議案2件の審議、採決を行い、全てを可決して、会期を1日繰り上げ閉会した。

一般質問

一般質問には、3氏が立ち、次のとおり質問を行った。
(質問趣旨、執行部答弁要旨)

問 山中隆議員

社会教育

☆社会教育及び関係団体の現状と育成について
☆村内行事の縮小や中止の原因は何であるのか、他の市町村では、健康ブームでマラソンなどの開催が増えているが今後の方向性について問う。

美化運動

☆先日の村内一斉清掃で道や水路などは、非常にきれいになったが、見えにくい場所への不法投棄は、後を絶たない。

事業所においては、資材など使用できないような物が煩雑に置かれている状況があるが、そのような状況を職員がどこまで把握できているのか。

また、清掃活動だけでなく、心の美しさ、あいさつなど最近では薄れていると感じる。

お金も入れ、職員の資質も変えていく必要があると思うが、どのように考えるのか問う。

答 教育長

☆社会教育について、学校教育以外のものは、社会教育としてとらえている。

今議会で馬路村社会教育委員の定数及び任期条例の全部を改正し、委嘱基準が明確になったことで、今まで以上に社会教育を進めていく体制が整ったと感じている。

社会教育委員は、現在10名おり、会議は年に2回開催し、村民の意見の集約なども行っている。

高知県は、社会教育分野への取り組みが遅れていることから、昨年度、社会教育ハンドブックを作成した。

馬路村の社会教育関係の事業は、県から一定の評価をいただいております。今後もハンドブックを参考に社会教育委員と一緒に勉強するなかで、時代に沿った方向性を考えながら馬路独自の社会教育を進めていく。

☆イベントや行事の運営は、婦人会に代わる団体がそれぞれ役割を補い行っている。今まで婦人会活動をされてきた方は、老人クラブや他の団体に所属し、いろいろななかたちで、それぞれの分野で活動され大変忙しい状況である。

このような状況を踏まえ

社会教育委員会において、再度婦人会という組織について協議してみることをとする。

☆諸行事について、村の最大のイベントであるフルマラソン大会が20回をもち終了した。

フルマラソンは長距離であり給水所や走路などに多くの人員が必要となるため、人員の確保や安全な運営が困難となってきたことがフルマラソン大会を終了した一番の理由と考える。

体育関連の行事は、さまざま行っているが、ほかに村民の方から新しい要望はあがっていない。

来年度には、高知県東部地域博覧会が開催されるので村としてイベントを幾つか提案しており、それが、採用されたら単年度で終わらずのようでなく、継続する方向で検討していく。

おしどりマラソン大会では、プレおしどり部門を設け充実したイベントとなった。

このように、新たな部分では難しいかもしれないが、今あるイベントの充実を図ることでも今後も馬路村をアピールしていく。

答 村長

☆美化運動は、社会教育、生涯教育に関わることであり、精神的な面が大きく、お金を投じたから美化運動が進むというのは難しいと考える。

村の美化関係の取り組みとしては、2月に「県民一斉美化運動」が行われ、各事業団体が主に行っていたが、平成25年からは、約50名の村民の方にご協力いただいている。

6月には、「全国環境月間」にあわせた村内一斉清掃を行っており、本年度も多くの村民のご協力をいただき、大変感謝をしているところである。

9月は、安全運転管理者によるカーブミラーの清掃、そして10月は、「あったか高知、秋のおもてなし一斉清掃」で約80名の参加をいただいた。

魚梁瀬地区でも年に1回から2回の清掃活動を行っている。

教育委員会関係では、生涯学習活動事業で、朝日出、日浦、相名地区に花木などの補助を行い景観づくりにご協力をいただいている。

また、学校では校区ちり拾いや愛校作業、人権の花運動を行っている。

村民の皆さまも自主的に

ごみや缶を拾ったり、花の植栽を行ったりと、美しい村づくりに貢献していただいております、その一生懸命な取り組みのおかげで「馬路村に行くところまで落ちない。きれいな村だ」という大変うれしい声もいただいている。

「日本で最も美しい村連合」に加入していることで、より美しい村づくりに取り組むこととして、条例であるように街なみ環境整備事業を行い、国の事業を導入しながら朝日出、日浦、影相名、まずここまですを対象区域として木製ガードレールの設置などに取り組んでいる。

本村は、農協を中心に毎年全国各地から多くの団体が視察に訪れている。また、近年、魚梁瀬森林鉄道が脚光を浴び、観光面でも交流人口が増加している。

この美しい村運動は、当然おもてなしの一つであるので村民あるいはみんなが美しい村づくりに携われるようサポートしていく。

役場の職員は、常に配慮ができて公平な立場で仕事に携わること、言うまでもないがまずは、きちんとしたあいさつができること、これに加え、上司への報告・連絡・相談等も職員の

資質向上の重要な要素となっていくので課長会等を通じて職員にしっかりと伝えていく。

現場や外へ出たときには、景観に気をつけるよう心がけることも指導する。

また不法投棄は大変重たい罰則規定があり、本村ではそのようなことが起こらないようにしていかなければならない。

事業所周辺の美化については、産業振興座談会の中でも協議を行い、十二分に注意を払っていくよう働きかける。

問 木下英年議員

小・中学校の施設、設備等の点検及び補修

☆グラウンド周辺のフェンスが破れて危険な状況であり早急な補修の対応について

☆小学校の遊具などの点検方法や、万一の事故に備える保険などはかけられているのかについて問う。

答 教育長

☆グラウンド周辺のフェンスについては、学校へ危険であるので注意する旨、周知をした。

今年度、予算計上しており7月末までに補修完成の予定である。

☆遊具の点検については、学校の管理職である校長、教頭が定期的に点検している。

専門業者に点検してもらうことも必要であるので今後、予算計上し行っていく。

また、保険については、日本スポーツ振興センターの保険に加入しており児童生徒が、学校管理下においてケガなどが生じた場合に限り適用となる。

問 皆津由理議員

学校教育の支援のあり方

☆村の小・中学校は小規模校であり複式学級は避けられないのが現状である。

先生方の指導力、実践力が重要と考えるが今後の取り組みについて

☆生徒数の減少に伴う部活動の存続、在り方について、今後どのような支援を行うのか問う。

答 教育長

☆教育基本方針にもあるように、各学校が、学校経営計画を立てている。その中心となる知識と心と体。その知・徳・体の三つを主眼として全教員で取り組んでいる。

このことは、全国学力テストや体力テストでも全国平均を超えるという結果と

して表れた。

また、毎月校長会を開催し学校の状況を聞きながら、教育委員会と学校で問題などがあれば協議を行っており、今後も継続していく。

☆部活動については、生徒の減少でどのような方向性を出すかは、まず、学校と保護者の話し合いということになる。

教育委員会としては、必要な施設など予算面で補助、支援していく。

中学校の部活動は、教育の一環であるので、安芸郡下の中学校にある部活動を選択し、生徒が競い合い、交流できる環境を作っていくことが大切ではないかと考える。

議案と審議結果

6月定例会で審議された議案等については、すべてが可決された。主なものは次のとおりである。

●専決処分の承認（馬路村税条例の一部改正）

●専決処分の承認（馬路村社会教育委員の定数及び任期条例の全部改正）

●平成25年度馬路村一般会計及び特別会計（2会計）の繰越明許費の報告

●平成26年度馬路村一般会計補正予算ほか特別会計補正予算3件

●工事請負契約の締結について

▼馬路診療所建築工事
相手方…㈱晃立
請負金額…1億5千2百28万円

▼馬路村小水力発電所水車発電設備機器製作据付工事
相手方…㈱三井三池製作所大阪支店
請負金額…9千7百20万円

●議員派遣の件

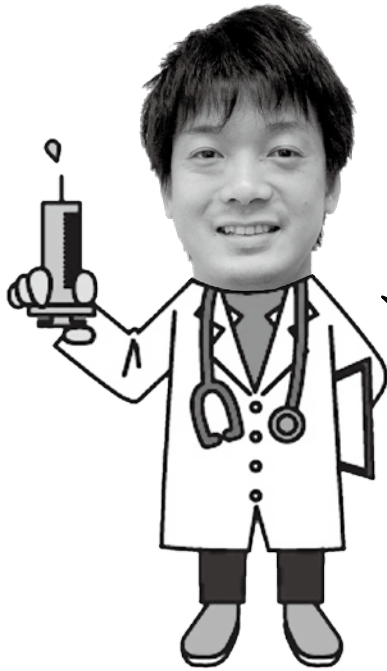
▼議員研修会への派遣を決定

●専決処分の承認（平成25年度馬路村一般会計補正予算（第7号））

▼地域の元気交付金事業費の確定

馬路村診療所通信

ちよっと ~Dr.上田のちよっとX2~



暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか？

先日健康づくり教室で「高血圧」についてお話させていただきましたが、高知県は高血圧の患者さんが多く、脳・心血管疾患がたいへん多くなっています。

数回に分けて、高血圧についてお話したいと思います。

高血圧とは

収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上に保たれた状態です。

高血圧だけで症状が出ることは少ないですが、血圧が高い状態が続くと脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）、心臓病（心筋梗塞など）を発症しやすくなります。例えば血圧が140-179mmHgくらいの方は正常の方と比べて脳卒中を3倍起こしやすいとされています。ちなみに180mmHg以上の方は8倍起こしやすくなります。

高血圧を診断するには

家庭での血圧測定をお勧めします。

診療所や病院で測定した場合、緊張したりして血圧が上がる場合があります。これを「白衣高血圧」と言います。また、逆に家庭での血圧が高く、診療所や病院に来ると血圧が下がる「仮面高血圧」があります。白衣高血圧は問題となりませんが、仮面高血圧は正常血圧の方と比較して3倍、心臓病や脳卒中になると言われており治療の対象となります。血圧計は以前と比べると、簡単で安価になってきていますので一家に一台血圧計を購入してみたいかがでしょうか？

血圧値の分類（血圧値の単位はすべてmmHg）

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
至適血圧	120未満 かつ	80未満
正常血圧	130未満 かつ	85未満
正常高値血圧	130～139 または	85～89
高血圧	I 度	140～159 または 90～99
	II 度	160～179 または 100～109
	III 度	180以上 または 110以上
	(孤立性) 収縮期高血圧	140以上 かつ 90未満

参考資料：日本高血圧学会『高血圧治療ガイドライン2009』



一家に一台
血圧計



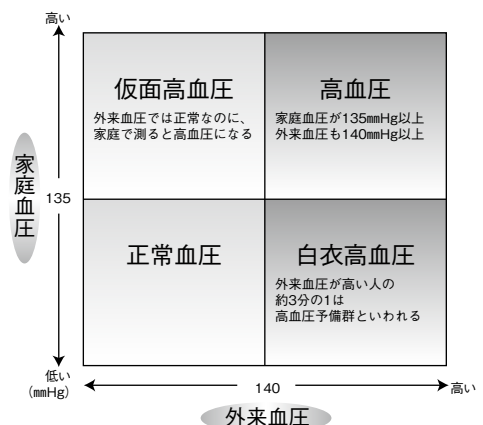
血圧の測り方について

朝晩2回ずつ、1日に計4回測定することが良いとされています。

なぜ朝晩計ったほうが良いのか？正常では朝方の血圧は夕方より高くなります。しかし、高血圧の中には夕方より血圧が下がらないnon-dipper型、夕方の方が高いriser型と言われる血圧の型があり、正常と比較して2倍脳血管疾患にかかりやすいと言われています。日々お忙しいと思いますが、1週間だけでも血圧を朝晩測定してみませんか？

○今回のまとめ○

これまでお話ししてきたように高血圧にはいろいろ種類があります。大きな病気にかかる前に、まずは家庭で血圧を測ってみましょう。健診で高血圧を指摘された方は積極的に測定をお勧めします。家庭での血圧が140/90mmHg以上の方は診療所にぜひご相談ください。



環境コラム2



「微生物の力で水をきれいに！ えひめA^{アイ}の取り組み」

今回は水の浄化作用がある『えひめA^{アイ}』を活用した取り組みについてご紹介します。

えひめA^{アイ}とは納豆やイースト菌などを原料として作られる環境浄化液の一つで、散布することにより水中の汚れの分解や消臭効果があります。

これは、水中に潜んでいる微生物がえひめA^{アイ}をえさとして活性化し、汚れや臭いの元となる物質の分解を促進するからです。

微生物を利用した浄化のため、科学的に作られた合成洗剤と違い、川を汚染する心配がありません。

工業排水や生活排水による瀬戸内海の水質汚染の改善を目的として愛媛県庁で開発され、その効果から全国各地での利用が広がっています。



▲魚梁瀬小学校のプール
汚れが簡単に落ちていきます!!

水の浄化作用『えひめA^{アイ}』

馬路村では、馬路村農業協同組合のゆず堆肥場で消臭剤として、また魚梁瀬小学校ではプール掃除に利用しています。

今年は、魚梁瀬小学校3・5年生の児童4人が実際に自分たちでえひめA^{アイ}を作り、プールに散布しました。

汚れが分解されているため、デッキブラシで軽く磨くだけで簡単に汚れが落ち、児童や先生たちに好評でした。

合成洗剤の使用量の削減になるなど、河川への環境負荷の低減にもつながっています。

紹介した以外にも、ご家庭のトイレの臭い取りやお風呂の湯垢落とし、変わった使い方では入浴剤としても使用できます。

快適な生活を送るうえで、環境に優しいライフスタイルにつながる『えひめA^{アイ}』をみなさんもぜひ一度手にとって効果を実感してください。

無料
サンプル



役場健康福祉課の窓口で、
お渡ししています。

馬路村俳壇

初蟬の声をたしかに山登る
植え替えしゆず苗夏の鹿来たる

山崎喜久子

新生姜土佐の香りを運び来ぬ
機織りの修業中なり茗荷の子

松浦 陽子

樟脳の香りをまとひ初浴衣
よさこいの為に肩まで髪伸ばす

中村 朔

配達の多き日なりし梅雨の坂
草を刈る缶の投げすて恥かしき

宮崎さくら

まい日の食事のにのぼるプチトマト
蟬声の高くなりくる並木道

福島菜々実

莫菴あとのしばらく消えぬ昼寝かな
西日さすトロコ列車のデッキかな

久武 典江

ランドセルおろし木蔭の一年生
犬暑し舌の長さをいっぱいに

矢野しげを

土佐沖を通る時化なり青みかん
野分立ち湖を二つに分け行けり

氏原 淑

血の色のみなぎる鶏冠梅雨明ける
駅裏の鳩七月の声で鳴く

池 蘭子

家々は寝ねぬ大きな梅雨月夜
初蟬のひびき天地の間合より

東谷 晴男

赤ちゃん万歳

＊パパ・ママといっしょ＊

こんにちは、改田 千秋です。
生まれてから9カ月になります。
いつも、お昼過ぎに、お母さんと一緒に岩城組の事務所に
出勤しています。
夕方は、お父さんに散歩へ連れていってもらいます。
まんまるのお顔とおちょぼ口が特徴です。
見かけたら声をかけてくださいね。



ちあき
改田 千秋くん (日浦)
平成25年10月31日生
(保護者 改田 信二さん・直子さん)



ふるさと の便利団

馬路村の皆さん、こんにちは！
今年も暑い暑い夏がやってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
私は東京農業大学の大学院を卒業後、OA機器商社の営業マン2年目として、都会のコンクリートジャングルを飛んだり跳ねたり走ったりと相変わらず騒々しい毎日を送っています。
東京に出て、今年で8年目になりましたが、上京した当初はショックの連続でした。
人や電車の混み具合はもちろんですが、一番ショックだったのは出会う人たちのほとんどが馬路村を知らなかったことです。
ごっくんと言って通じない友人たち、馬路村と書いて『バジソン』と読む教授、東京ってなんて恐ろしいところなんだろうと当時は思いました。それと同時になんだかすごく悔しかった私は大好きな馬路村をみんなにもっと知ってほしい、一度でいいから馬路村のユズ製品を使ってみたい、その一心から馬路村のPR大使(自称)になる決心をしました。
それから地道に知り合った人たちにユズ製品をプレゼントしたり、馬路村への旅行を企画したりすることで、「馬路のゆずぽん酔っておいしいね!」「旅行楽しかった!また行きたい!」と言っ

てくれる声が少しずつ増えていきました。
こうしたリピーターが増えていくことで、馬路好きの輪が広がっていくのを実感できるとなんだか嬉しくなっています。
社会人になった今でも会社の営業でいろいろな企業に訪問しては、仲良くなったお客さんにユズ製品を紹介しています。
今では私に関わる人間で、馬路村を知らない人は1人もいません!
これからも東京における情報発信源として、どんな馬路村パワーを広めていきたいと思っています!



100km マラソンや24時間リレーマラソンなどにチャレンジしています。
(写真左)

みんなにPR
したい
馬路村

東京都
南木 隼貴さん
(影出身)

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・ウェリントン出身)

皆さん、こんにちは。夏がやってきましたね!

ウェリントンは、温度が25度以上になると必ずテレビニュースや新聞などのマスコミに取り上げられるほど、1年中涼しいので、日本の夏はとても厳しいです。でも、私は大好きなスイカで水分を補給しながら楽しい日々を過ごしています。

ちなみに、8月は、私にとって特別な日があります。8月7日で馬路村に来てから1年が経ち、この日が馬路村と出会った記念日になりました。長いようで短かった1年でした!

それで、今回は、あっという間に過ぎた社会人としての1年間を振り返り、私が馬路村に来て素晴らしいと思ったことや、感謝していることなどを紹介したいと思います。

まずは、もちろんお世話になった村民の皆さまです。保育所で一緒に英語を楽しく勉強する園児から、あったかサロンでいろいろな興味深い話を聞かせてくださる方まで、温かく歓迎してくださいました。来日する前、いろいろと不安でしたが、言葉で伝えきれないぐらい本当に感謝しています!

特に、忘れられないのは、おいしい野菜や果物をたくさん頂いたことです。こんな平地の少ない山の中でユズは言うまでもなく、スイカ、キュウリ、ジャガイモ、ゴーヤ、ピーマン、ビワ、スモモなども収穫できるのはすてきだと思うし、いつもお裾分けしていただいてとてもうれしです。

おかげさまで馬路村へ来てからは、栄養のバランスが大変良くなった気がします!

地元のウェリントンと比較したら、馬路村は特産品が多くて素晴らしいと思います。一方、ニュージーランドは特産品というものがありなく、お土産の文化も日本と全然違います。

それに馬路村とえば、特産品のモナッカのかばんやおいしいアユなどで知られていますが、ウェリントンは緑豊かな海沿いの丘陵地帯で強い風が吹く街並みで知られています。



俗に言う、私は都会育ち(シティーボーイ)!!

なので、田舎(馬路村)の生活で不思議に思ったことは多くあります。それと、このような自然に囲まれた場所で暮らすのは初めてで、いまだに感動することがいっぱいあります。

雲がないときにきれいに輝く星空や、青く澄んだ安田川、馬路村は本当に美しいと感じることがいっぱいですね。また、春に周りの山から漂ってきた黄色の霧が、最初は花粉だと分からなくて、花粉症になるまでは、その光景がきれいだと思っていました!

だって私は、シティーボーイですから♥

それに、ヘビが1匹もいないニュージーランドから来たので、野生のヘビの存在がとても不思議です。車にはねられたヘビを見かければ、改めて不思議だなあと感じてしまいます。

あと、ニュージーランドには蛍もいないので、6月のある夜、相名地区を散歩していたら、かすかに光っていた蛍を初めて見て、すごく感動しました。

タヌキももちろんいなかったのですが、散歩の際などで見かけたら驚きますが、日本にいるんだということを実感するので、タヌキの存在もすてきです。

まだまだ馬路村でお世話になりますので、これからも村民の皆さまに支えていただきながら、頑張っていきたいです。

これからもうろしくお願いします!



スイカ、
大好き♥
♥

安田川漫步 (8)

— 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情景や人をたずねる「安田川漫步」。今回は馬路村馬路 相名地区の上流にある大きな石、丸石をとりあげます。

鬼が運んできたという大きな石が、相名地区の上流に転がっています。相名橋から川沿いの林道をさらに奥にすすむとさすがの安田川も両岸がせまり、木々が川面にかぶさって溪谷のおもむきに変わります。橋から1.5km、川幅がやや広がった河原に、その石は存在感たつ

鬼の落とし物 丸石

ぷりで転がっていました。石は「丸石」とも「丸石の石」とも呼ばれます。このあたりの地名も丸石と呼ばれているのです。むかし鬼が運んできた土地元では伝えられ、石も地名もなじんできました。「丸石の石のじき奥の淵でアイがとおぼあ釣れたきにねや。えいがじやった」と、こんな調子です。夏のこの時季、匹数を競い合うような釣り人はここまでやってきませんが、誰に気兼ねすることなく釣り糸をたれるお年寄りの姿を時に見かけます。



上流から見る丸石の直径は5～6mだろうか。急しゅんな山が両岸にすんと落ちて安田川を形つっている。上流側(写真手前)の川床はみごとに掘れ込んでおり、鬼の言い置きを思い起こす。

むかうあしむかしそのむかし
背が雲にもとどかんばかりのお
にが 山をこえ谷をまたぎどこ
からともなくやってきました。
あせびっしりです。それもそ
のはずおにはおおきなまるい石
をふたつ 太いなわでゆわえてん
びんぼうにさして かついでいた
のです。

ところがおにがあいな(相名)
のおくの山にさしかかったときつ
い足をすべらせ ドスンとしりも
ちをついてしまいました。そのひ
ょうしにてんびんぼうがおれ お
おきな石は いきおいよく川まで
ころがりおちました。

ちようど 川ではひとりのおじ
いさんが魚つりをしていました。
とつぜんカミナリのような音をた
てて 目のまえへ おおきな石がゴ
ロンゴロンとすん。

おじいさんは おおきな石にび



絵 坂本嘉奈子

つくりおにをみてまたびっくり。
くわれたらたいへんにげようとし
ましたがおもいとどまり、

“こりゃおによ。ここへ石をおいた
ままにしたらいかんぞ。おおみずで石
がしもへこけていったら橋や田んぼや
畑をこわしてしまう。さっさともって
いってくれ”

おじいさんのけんまくにけおされた
おにはしんみょうなかおつきで、

ここまで遡上してくる鮎は少ないものの、
暑さを逃れて釣り糸をたれる村人の姿を
今もときおり見かける。てんびん棒にさし
たもうひとつの石は山の反対側、中ノ川
へ転げ落ちたと伝わる。(左が下流側)



上流(右側)からの水は石
につきあたって渦をまき、
川底の土砂を巻き上げる。長い年月で徐々に川
底がほられ、やがて石は
そこにゴロリと転がり込
む。つまり石は下流では
なく上流に向かって動い
ていく、と鬼は言いたかっ
たのでしょうか(写真は台
風 8 号の影響で増水した
ときのようす=7月15日)

“わかったわかった。ここらへん
の木じゃあてんびんぼうにはちい
さすぎる。どこぞで ふとい木を
さがしてくるから それまで おい
ちよいてくれ。”

おおみずがでても石はおくへこ
けるきにしんばいしない”

おじいさんは “石がどうしてお
くへこけるろう?” とふしぎにお
もいましたが おには そういいお
いて 木をさがしにいったまま ま
だかえってきません。

お知らせ

メス猫の不妊手術費を助成します

猫の不必要な繁殖を抑え、殺処分を余儀なくされる不幸な猫をなくすために、メス猫の不妊手術費用の一部を助成します。

負担額 飼い猫 6,000円
飼い主のいない猫 10,000円

募集期間 平成26年7月1日(火)～
予算がなくなり次第終了

申請方法 申請書に必要事項を記入の上、安芸福祉保健所に本人確認ができる書面と一緒に持参してください。
なお、申請書は役場に準備しています。

お問い合わせ先 馬路村役場健康福祉課
☎ (8) 44-2112



森林環境税について

個人県民税（均等割年額）には、森林環境税500円が含まれています。

森林環境税は、「森林環境の保全」のための事業や「県民参加の森づくり」を進めるための事業等に活用されます。

■税に関するお問い合わせ先：
高知県総務部税務課
☎088-823-9308

■使途に関するお問い合わせ先：
高知林業振興・環境部林業環境政策課
☎088-821-4586



来春、大学・高校・専門学校を卒業の皆様へ 平成26年度『自衛官募集』案内

募集種目	資格	受付期間	試験日
航空学生	高卒(見込み) 21歳未満の者	8月1日～9月9日	1次 9月23日
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満の者	8月1日～9月9日	1次 9月19・20日(いずれか1日)
自衛官候補生		8月1日～9月15日	9月16日
		8月1日～9月9日	9月25～29日(いずれか1日)
防衛大学校	推薦	9月5日～9月9日	9月28・29日
	総合選抜	9月5日～9月9日	1次 9月28日
	一般前期	9月5日～9月30日	1次 11月8・9日
	一般後期	平成27年1月21日 ～1月30日	1次 平成27年2月28日
防衛医科大学校 医学科学生	高卒(見込み) 21歳未満の者	9月5日～9月30日	1次 11月1・2日
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官コース)	高卒(見込み) 21歳未満の者	9月5日～9月30日	1次 10月18日

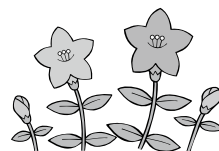
詳しくは自衛隊高知地方協力本部 安芸地域事務所までご連絡下さい。
安芸市本町3丁目11-5 (Smile Aki前 2F)

☎ 0887-35-2749

URL <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/>

携帯サイト <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/itop.htm>

8月・9月 むらの行事予定



8 月		
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	登校日(馬路中学校) 人権・平和学習(馬路中学校) 保育所交流会
5	火	絵本の読み聞かせ(魚梁瀬保育所) 有害物収集
6	水	
7	木	
8	金	行政相談所(魚梁瀬多目的施設) 10:00~12:00 人権相談所(魚梁瀬多目的施設) 10:00~15:00 古紙収集(魚梁瀬)
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	リサイクル収集 高知県中学校野球選手権 ~22日
13	水	乳児健診13:00~(田野町保健センター)
14	木	
15	金	馬路納涼祭 登校日(馬路小学校)
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	木造住宅耐震化個別相談会(就業改善センター) 15:00~18:00 絵本の読み聞かせ(馬路保育所)
20	水	1歳6カ月児健診13:00~(田野町保健センター)
21	木	
22	金	古紙収集(馬路) 保育所交流会
23	土	
24	日	魚梁瀬小・中学校PTA親子研修旅行(レオマワールド)
25	月	
26	火	リサイクル収集
27	水	
28	木	離乳食教室10:00~(田野町保健センター)
29	金	
30	土	
31	日	県下一斉避難訓練及び地域のみんなで自主防災訓練

9 月		
1	月	始業式(村内4校)
2	火	有害物収集 PTA愛校作業(馬路小・中学校) 絵本の読み聞かせ(魚梁瀬保育所)
3	水	乳児健診13:00~(田野町保健センター) 夏休み作品展(馬路小学校)
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	リサイクル収集
10	水	乳がん・子宮がん検診(魚梁瀬多目的施設) 14:00~
11	木	敬老会(魚梁瀬)
12	金	敬老会(馬路) 古紙収集(魚梁瀬)
13	土	
14	日	
15	月	敬老の日
16	火	絵本の読み聞かせ(馬路保育所)
17	水	3歳児健診13:00~
18	木	
19	金	
20	土	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
22	月	
23	火	リサイクル収集 秋分の日
24	水	
25	木	離乳食教室10:00~(田野町保健センター)
26	金	古紙収集(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	
6 月	0	0	0	0	1	2	0	3	944
7 月	0	1	0	1	0	2	0	2	943

馬 路 756人、347世帯
魚梁瀬 187人、97世帯
(外国人含む)

馬路村特別村民 8,438人
(7月31日現在)



村内あちらこちら



6月19日 体育会長杯ビーチボールバレー大会（魚梁瀬地区）



6月21日 虫送り（日浦地区）



6月27日 環境学習（魚梁瀬中学校）



7月13日 中芸消防大会（奈半利町）



7月16日 馬路診療所起工式

村のできごと

6月

- 1日 安田川アユ漁解禁
- 3日 校外美化活動（魚梁瀬小・中学校）
- 4日 親子バス遠足（馬路保育所）
- 8日 村内一斉清掃
- 12日 馬路・魚梁瀬小学校4・5年生合同集合宿泊訓練（国立室戸青少年自然の家）
- 19日 体育会長杯ビーチボールバレー大会（魚梁瀬地区）
- 21日 虫送り（日浦地区）
- 23日 校区ちり拾い（馬路小学校）
- 27日 環境学習（魚梁瀬中学校）

7月

- 4日 夕涼み会（魚梁瀬保育所）
- 5日 紙飛行機大会（東川地区）
- 12日 夕涼み会（馬路保育所）
- 13日 中芸消防大会（奈半利町）
- 15日 校内水泳大会（馬路小学校）
- 16日 馬路診療所起工式
- 18日 村内4校終業式
- 19日 校内水泳大会（魚梁瀬小学校）
フェスティバル魚梁瀬
- 24日 中芸地区小学校水泳記録会（北川小学校）
高齢者の人権学習（就業改善センター）

編集後記

7月4日に発生した台風8号について、気象庁では台風を理由とした初めての「特別警報」を沖縄県に発表し、警戒を呼びかけました。
台風はある程度、事前に備えることができる災害ですが、台風が接近してからの対策で被害に遭われる方も多くいます。
気象庁から発表される注意報や警報、その他の気象情報を活用して、早め早めの行動をとるとともに、日頃からの防災意識を高めておきましょう。

（綱）

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