



広報

# うまじ

第317号

令和3年2月1日発行



the most beautiful  
villages  
in japan

馬路村は  
「日本で最も美しい村」  
連合に加盟しています。



## 輝かしい未来へ!馬路村の新成人

山崎 季長  
笹岡 祐珠  
大野 生  
清岡 教育長

(後列右から)

宮口 大登  
湯浅 大雅  
北岡 来望  
皆津 太洋  
五百藏 颯志

(前列右から)

一月二日に馬路村  
コミュニティセンタ  
ーで馬路村成人式が  
開催されました。  
新型コロナウイルス  
感染症拡大の中での  
開催でしたが、今  
年は七人の新成人が  
出席されました。

第48回馬路村文化祭・	
第9回馬路村ふれあい祭り	2
県民座談会「濱田が参りました」・	
馬路村体育会連合会	3
おらが村の学校便り®	4・5
議会だよりNo.163	6~9
保育所コーナー・赤ちゃん万歳	10

### 目次

保健師便り	11
地域おこし協力隊	12
中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会	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

# 第48回馬路村文化祭・第9回馬路村ふれあい祭り

## 第48回馬路村文化祭

令和2年12月13日、馬路体育館を会場に、第48回馬路村文化祭（主催 馬路村文化協会、馬路村教育委員会）及び第9回馬路村ふれあい祭り（主催 馬路村ふれあい祭り実行委員会）が開催されました。

会場では、親子連れが展示作品を鑑賞したり、思い思いに楽しんでいる姿が見られました。

また、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、出入口での検温及びマスクの着用を行い、飲食スペースの撤去や、アルコール消毒液の設置など、感染症対策を実施しての開催となりました。



▶ 作品を鑑賞する様子



▶ 田舎寿司等の販売の様子



◀ ミニチュアバイク



▲ 出張高知城歴史博物館特別展示

今年は馬路村農協女性部による田舎寿司等の販売があり、販売から1時間ほどで完売する人気でした。また、村民の皆さんが持ち寄った農産物も人気で、早々に完売する商品もありました。

展示では、出張高知城歴史博物館特別展示を行い、普段あまり見ることのない陣羽織、兜のレプリカに興味津々な姿が見られました。また、南国市の澤本様よりお借りしたミニチュアバイクの展示を行い、子どもたちが見入っていました。

当日は天候もよく、暖かい日和で、多くの皆さんにご来場いただきました。

## 第9回馬路村ふれあい祭り

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小し展示コーナーを中心に開催しました。

### （食生活改善推進協議会コーナー）

野菜の日（8月31日）に合わせ、成人1日の野菜目標摂取量350gについてや、野菜が多く摂れるレシピの配布と啓発、また馬路小学校での郷土料理の伝達出前授業の写真を展示し、一年間の活動を紹介をしました。

### （感染症予防コーナー）

「感染症を知って乗り切ろう」と題し、

- 病原体を体内に侵入させない
- 免疫力をあげる生活を！
- 家庭内感染を防ぐために！
- 感染症の嘔吐物などの処理の仕方
- 家庭にある漂白剤で用途にあわせた消毒液の作り方（次亜塩素酸ナトリウムの希釈液）について紹介しました。

（フレイル予防コーナー）

感染症予防のため外出の機会が減り、また寒い冬はますます運動不

足になるなど、フレイルになる可能性が高くなります。自宅でも意識して身体を動かす必要があります。自宅でもできるおなじみの「いきいき百歳体操」などを紹介しました。



▲ 感染症予防コーナー



## 県民座談会「濱田が参りました」



12月7日に濱田知事が馬路村を訪れ、ゆずの森加工場にて、県民座談会が開催されました。五味裕貴さん（馬路村若者座談会 座長）、中屋博義さん（馬路村消防団 団長）、山崎絵美さん（馬路村移住コンシェルジュ）、浜田恵里さん（集落活動センターやなせ 集落支援員）、東谷望史さん（馬路村農業協同組合 代表理事組合長）から日ごろの活動や課題についての報告を行い、知事との活発な意見交換が行われました。

## 馬路村体育会連合会表彰が行われました

馬路村体育会連合会では、スポーツの分野で実績を残した個人・団体に対して毎年表彰を行っています。例年ならば体育初めとなる馬路・魚梁瀬地区のピットリタイムレースの場で表彰していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、ピットリタイムレースが中止となったため、令和3年1月8日の各学校の始業式の場で、校長先生から表彰状を渡してもらいました。あらためて表彰の対象となった方の栄光をたたえます。

### <個人>

学校・学年	氏名	実績
馬路小学校6年	伊場 七斗	中芸地区水泳記録集計 100m 自由形 1位 〃 100m 平泳ぎ 3位
馬路中学校1年	大野 愛結	安芸地区中学校陸上競技大会 1年 走り高跳び 1位 〃 1年 走り幅跳び 2位
馬路中学校2年	大野 瑠菜	安芸地区中学校陸上競技大会 2年 100m 2位
馬路中学校3年	高橋 天音	安芸地区中学校陸上競技大会 ベスト200m 2位
馬路中学校3年	式部 更紗	安芸地区中学校陸上競技大会 ベスト走り高跳び 3位
魚梁瀬中学校1年	井上 和奏	高知県中学校新人陸上競技大会 800m 1位 安芸地区中学校陸上競技大会 ベスト800m 1位 〃 ベスト1500m 1位
魚梁瀬中学校2年	湯浅 花梨	高知県中長距離記録会 1500m 5位 高知市陸上カーニバル 800m 2位 安芸地区中学校新人球技大会 卓球の部 3位

### <団体>

名称	実績
馬路中学校野球部 (馬路・安田・田野合同チーム)	高知県中学校総合体育大会 ベスト16



# おらが村の学校便り 69

今年、2年に一度、馬路中学校と魚梁瀬中学校が連合で東京へ修学旅行に行く年でした。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて春から秋に実施時期を延期したものの、なかなか安心して従来通りの修学旅行に行ける状況にはならず、いつもなら2年生も一緒に行きますが、せめて3年生だけでもと、香川県へ日帰りの修学旅行に行ってきました。

## 四国水族館

館内の見学が終わったら、全員集まってイルカのショーを見ました。  
マダライルカという珍しい種類のイルカが、色々な合図に合わせて技を繰り返すのですが、とてもかっこよかったです。



## 馬路中・魚梁瀬中 連合修学旅行

# 四国水族館と ゴールドタワーへ行ったよ



## ゴールドタワー



ゴールドタワーにはブリクラを撮る機械があつて、初めてみんなでも撮りました。オープンでビューティィを選ぶと、男子たちがすごくかわいくなりました。



押したら音の出るチンアナゴのぬいぐるみのくじがあり、一緒に回っていた3人で引きました。誰が一番いいくじを引けるか競っていました。結局みんな一番下の3等でした。勝負は付かなかつたけれど、それぞれに名前を付けてたりして楽しめました。

昼食後、ゴールドタワーで開催されていた「ソラキン」を見に行きました。「ソラキン」は、地上127メートルの展望台で3333匹の金魚が、瀬戸内海をバックに、さまざまな水槽の中を泳いでいるものでした。その中でも、展望台の窓と一体化した水槽の中で泳いでいる金魚たちは、まるで空中を泳いでいるみたいに見えて、一番きれいだなと思いました。

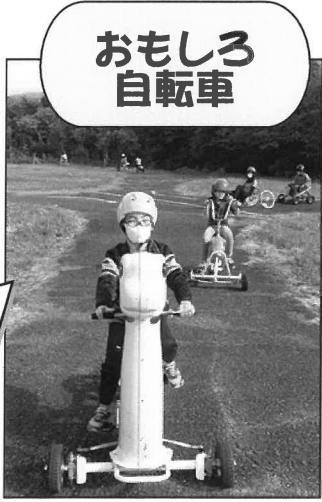
今年、2年に一度、馬路小学校と魚梁瀬小学校が合同で行く宿泊訓練の年でした。中学生の修学旅行と同様に、新型コロナウイルス感染防止のために、6月に予定していたものが11月になりましたが、4年生と5年生の合わせて17人が、1泊2日で国立室戸青少年自然の家に行って、集団生活を行う上でのマナーや公共施設の利用の仕方などを学ぶとともに、自然の家ならではの体験をいっぱいしてきました。



**冒険の森**

冒険の森で、大きなブランコや丸太に乘ったりしていると、ひみつの森に行ったような気持ちになりました。山の中で遊具を見つけて遊ぶのが、動物になったみたいで、すごくウキウキしました。

おもしろ自転車では、いろんな自転車があつて、ふだん乗ったことのないような自転車に乗っておもしろかったです。



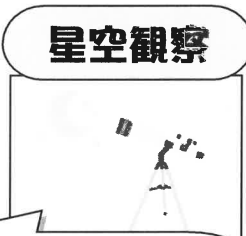
**おもしろ自転車**



**スコアオリエンテーリング**

馬路小・魚梁瀬小  
合同宿泊訓練  
**室戸青少年  
自然の家へ行ったよ**

午後からは、スコアオリエンテーリングをしました。歩くきよりも時間も長くて、目印を探すのもどこにあるのか協力しないと見つけにくくて、むずかしかったです。でも、いっぱい歩いて、協力して、みんな1位が取れたので、うれしかったです。



**星空観察**

私にとって特に楽しかったのは、星空観察でした。元から星が少し好きだったので、私的にはうれしかったです。



**焼き板工作**

最初に木を選んでバーナーで焼きました。次に、たわしで焼いた所をこすりました。最後は、絵の具で自分の好きな絵を描きました。私はコナンが好きなので、リボンとめがねをかきました。

2日目は雨になり、基地作りの予定が焼き板工作(流木クラフト)とペタンクになりました。



**ペタンク**

ペタンクでは、最初1班に負けました。最下位にはなりたくないと思いましたが、2回目の相手は3班でした。もう負けると思いながら最後の1球を投げると、まともに5cmほど近かったので勝って3位になりました。うれしかったです。

# 議会だより

第163号

編集・発行  
馬路村議会

12月定例会

令和2年12月定例会は、12月8日から11日までの4日間の会期で開催された。8日は行政報告など諸般の報告に続いて、固定資産評価審査委員会委員を選任後、一般会計補正予算など4議案の提案説明が行われた。9日は議案精査のため休会。10日は一般質問を6氏が行い、議案を審議、採決し、4議案と議員提出議案1件が可決され、会期を1日繰り上げて閉会した。

令和2年 第7回 定例会で議決された議案などの賛否一覧表 ○：賛成 ×：反対 欠：欠席 一：議長

		小松博	栞山氏夫	山中隆	岡田元生	五味隆仁	岩城勝則	皆津由理	木下英年	結果
同意議案第1号	固定資産評価審査委員会委員の選任について(笹岡和美)	○	○	○	○	○	○	○	一	同意
議案第1号	工事請負契約の変更について(第141号馬路村多目的施設建築工事)	○	○	○	○	○	○	○	一	可決
議案第2号	馬路村国民健康保険税条例の一部を改正する条例について	○	○	○	○	○	○	○	一	可決
議案第3号	令和2年度馬路村一般会計補正予算(第7号)について	○	○	○	○	○	○	○	一	可決
議案第4号	令和2年度馬路村介護サービス特別会計補正予算(第3号)について	○	○	○	○	○	○	○	一	可決
議員提出議案第1号	地方自治法第180条第1項の規定による村長の専決処分に関する指定決議の一部改正について	○	○	○	○	○	○	○	一	可決

12月4日  
令和2年第7回定例会の日程について  
執行部提出予定の議案等により、会期を12月8日から11日までの4日間とし、9日は議案精査のため休会とした。

## 議会運営委員会

## 委員会の活動報告



笹岡 和美 (73歳) 大字馬路  
任期：令和2年12月11日から3年間

●固定資産評価審査委員会委員の選任について  
笹岡和美氏を適任者として認め、再任に同意した。

## 人 事

## 一 般 質 問

一般質問には、6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)

### 山中隆 議員

問 コロナ禍における対策について  
終息が見えないコロナ禍、諸行事も開催されない。今後、村の活気を取り戻すために、何か対策を考えるべきではないか。

### 答 (村長)

高知県内で新型コロナウイルス感染者の発生が急増していることを受け、高知県は12月9日に対応レベルを5段階で上から2番目の「特別警戒」に引き上げた。今後の対応として、マスクの着用、手指消毒、こまめに換気、大声での会話を避けるなどの基本的な感染防止策の徹底に加えて、現在感染拡大の要因となっている会食については、4人以下のグループで2時間以内とし、特に高齢者や基礎疾患のある方に対しては、夜間及び酒類を提供する飲食店への外出を控えるよう要請されている。村としては、村民の生命を守るために引き

続き注意喚起し、村民には、最も対応レベルの高い「非常事態」にならないよう、感染防止対策を取っていただきたいと考えている。村の活気という点では、人が集まる行事は実施しづらいため、個人で楽しめることを考えているが、なかなかアイデアがない。

### 小松博 議員

#### 村道の維持管理について

問 村道長瀬北路線は、今年7月の豪雨で道路が崩壊し、災害復旧工事により10月末に仮設道ができた。本工事の早期発注に向けての取組を問う。

答 (村長) 本災害復旧工事による村道長瀬北路線の通行止め期間を最小限にするため、河川区域が利用できないよう、高知県河川課と協議を行っている。6月までには床掘工事を終えて河川を直したいので、今月から当初には工事を発注したい。

### 皆津由理 議員

#### 村の教育行政等について

問 村の教育指針や、教育行政を牽引していく。今後の取組をお聞きたい。

地域と子供たちとの関わりをどのようにつないでいくのかを問う。

### 答 (教育長)

基本的には、これまで先輩方が築き上げてきた本村の教育行政を継承し、子供たちが未来に向かつて羽ばたけるように育める環境づくりを目指し、その取組を深めていきたい。私や教育委員会が牽引するというより、みんなの活動をしっかりと支える土台のような役割を果たしていきたい。

また、小規模でも特色ある教育を推進するためには、学校だけではなく、学校と子供たちがPTAや地域、関係機関との連携を深めて、地域全体で子供たちの成長を育むことができればよい。そのため、役割が、学校、教育委員会、行政関係機関等にもあると捉えている。

新型コロナウイルス感染症とともにある新しい生活の中でも、チャレンジすることが求められている。「さまざまなことを想定しつつ、どのような学習を持続可能な状態に保つか」「ギガスクール構想によるタブレット学習の展開など、山積する課題をどのように克服するのか」「学校は本来

どうあるべきなのか」と考えさせられている。例えば、マスクを着用していることが、友達のことや、小さな反応を感じ取れないなど、そんな場面が多くなる。コロナ生活における影響を克服することが重要である。現段階で結論は得られないものではないが、子供たちにとって、一番大切なことは何だろうかと問いかけながら、一つずつできることに取り組んでいきたい。

### 岡田元生 議員

#### 行政事務の執行について

役場の仕事は独占事業であり、住民はほかのサービスや担当者を選択することができない。自信と責任と誇りをもって、住民に信頼される仕事を。

問 (1) 馬路村役場行政ホームページにある例規集は長い間、「現在、作成中です」と表示されている。議員や役場職員は法令に基づき活動や業務を行っている。分厚い例規集でも今はパソコンなどで誰でも検索ができる時代になつてきている。作成に取り組んでいるのか、いつまでにアップされるのかを問う。

### 答 (村長)

(1) 例規集のデータベースは、平成25年に改修しているが、要綱等に不備があったために、村のホームページで公開していなかった。平成30年の研究論文によると、地方自治体の95.7%が例規集をウェブで公開しているという。ことなので、条例及び規則を先行して公開していく。行政ホームページの見直しを始め、合わせて公開できるようにしたい。

### 問 (2)

最近の請負入札の状況を見ると、辞退者がいる入札が多くなっている。村の入札は指名競争入札で行われてきて、辞退者は以前にはほとんど入札の指名願を出しておきながら辞退する事例は、全国的にも目立ってきている。入札辞退が談合の一形態ではないかという疑問も提起されている。対策の一つとして辞退をすることにペナルティーを科すケースもあるし、一般競争での入札でも考えられる。今の状況では、健全な競争が確保できていないことがありはしないか。

【答】(2) 入札において

馬路村財務規則第72条の規定に基づき、5社以上の対象業者を指名して指名競争入札を行っている。4月から現在まで8回の工事入札を実施し、毎回1社から4社の入札辞退があったが、すべて1回目の入札で落札されていく。健全な競争が確保できているかどうかをチェックする目的に、全工事で入札書に対する積算内訳書の提出を求め、競争原理はしっかりと捉えられている。

【答】(3) 測量や設計など

業者委託が大半となっており、その費用は少額ではない。委託に頼ることにより、工事内容の検討が十分にできないことなど、事業の進捗が遅いだけでなく、費用や住民の負担は大きくなっていく。国家資格が必要な設計や測量は別として、やる気と勉強により、現場の施工者に説明と指導や、適切な設計の変更ができるまでの力をつけるべきである。

【答】(3) 近年、災害査定

や会計検査においても、構造物の安定計算や工法

の比較検討が重要視される。

技能が求められ、一層専門的なため、総合的に判断した結果、委託としているところである。当然ながら、職員の専門的技術の向上には必要であり、災害測量時には職員も同行して指導を受けながら技術の習得に努めている。その結果、本年度の林業施設災害復旧工事では、増破の重要変更案件を、産業建設課のみで測量から積算までを行い、国への協議を実施している。今後職員の実施している。今後は職員の技術の把握し、発注者としての自覚を持たせ、測量技術等の習得と向上を図るとともに、事業の進捗の遅れから住民への負担が増さないようスピード感をもち、育成に努めていく。

【答】(4) 先の議会で、

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、全村民が無料でインフルエンザワクチンを接種できるようにとした。接種にあたっては、役場や魚梁瀬支所に出向いて申請し、印鑑が必要な場合もある。予防接種を村の診療所で行う場合に住民負担を少なくするよう、あらかじめ予防接種券を配布するなど、ワンストップサービスとできないか。

【答】(4) インフルエンザ

ワクチンの無料接種は、土曜日や個人のかかりつけ医でも接種できるような村外の医療機関でも接種可能とした。そのため本村の住民であることを確認できるような証明書を発行したことは、比較的住民負担の軽減につながったものと捉えている。役場職員の人員不足と個々の業務量増の実態をご理解いただければとも思うが、住民にわかりやすい簡素な手続きに努めるなど、業務全般の効率化を考えながら、住民サービスへの向上に取り組みでいきたいと考えている。特に横の連携を強化し、職員の資質向上に努めていく。

【答】(4) インフルエンザ

魚梁瀬の水道について  
老朽化している魚梁瀬地区の水道設備の整備と、震災時の備えとして以前から行ってきた丸山台地の近くでの水源探査の、今後の予定について問う。

【答】(4) インフルエンザ

魚梁瀬の水道施設は設置から30年以上経過して老朽化が進んでおり、数

年前には本管の破損を修復している。そのため、水道施設の改修や配水管の再整備を考えているが、

国費などの補助金の活用が必須である。その前提として、水道施設の長寿命画の策定が必要とされている。さまざまな課題を一つ一つクリアしながら、補助金活用の条件となる改修方法などを示した全体計画を立てていきたいと考えている。また、南海トラフ地震災害等への対応を考慮して、昨年7月に丸山台地周辺で電気探査を行ったが、井戸で揚水できるほどの地下水の分布している可能性が低いという報告があった。今後は、住民の方々から寄せられている情報を含めて話し合いながら、改めて調査地を選定し、電気探査を実施していく。

【答】(4) インフルエンザ

魚梁瀬丸山公園の整備について  
やなせの湯、丸山公園内の花壇や桜、森林鉄道の駅舎前など総合的な整備が必要だと考えるが、その計画について問う。

【答】(4) インフルエンザ

森林保養センターやなせの湯については、10月末からの営業再開に向けて進め

レジオネラ菌への対応として、温泉の配管の殺菌とろ過装置のろ材を交換することとなった。昨今のキャンペーンにより、魚梁瀬森林公園にもたくさんのお客様が訪れていると聞いているので、速やかに工事を行い、当面はお湯での入浴とはなるとご利用いただきたいと考える。

野生動物による公園内の花の被害については、野生動物が興味を持ったような取組を研究し、老朽化した桜については、植え替えなども考えながら、里山の森のような全体的な景観づくりを考えたい。

森林鉄道駅舎前については、まず看板等で身体障害者用のスペースを確保し、舗装は県道と境界付近の傷んでいない箇所への補修を行い、丸山公園への誘導の面にも考慮しながら進めていく。

また今、魚梁瀬杉の家と新しいやなせの湯を一体的に管理できるように施設を考えている。既存の施設の活用と運用方法、丸山公園との連携、魚梁瀬森林公園との連携、さらには集落活動センターやなせの取組状況を見据えて、総合的な整備及び運用等への対応を考えている。



第1回臨時会  
(1月21日)

# 議会の組織変更



議長 木下 英年氏



副議長 小松 博氏

第1回臨時会が令和3年1月21日に開催され、執行部提出の議案説明が行われ、審議の結果、原案どおり可決された。  
議長選挙を行い、議長に木下英年氏（木下英年氏8票）を再選し、副議長に小松博氏（小松博氏6票、栢山氏夫氏1票、皆津由理氏1票）を選任した。  
また、村づくり推進常任委員と議会運営委員等の選任を行い、次のとおり新しい組織構成となった。

- 村づくり推進常任委員会
  - 委員長 山中隆
  - 副委員長 五味仁
  - 委員 岡田元生、栢山氏夫、皆津由理、岩城勝則、小松博
- 議会運営委員会
  - 委員長 皆津由理
  - 副委員長 岩城勝則
  - 委員 岡田元生、栢山氏夫、小松博、山田民夫、五味仁
- 中芸広域連合議会議員
  - 委員 木下英年、小松博

令和3年 第1回 臨時会で議決された議案などの賛否一覧表

○：賛成 ×：反対 欠：欠席 一：議長

		岡田元生	栢山氏夫	山中隆	皆津由理	岩城勝則	小松博	木下英年	結果
議案第1号	物品購入契約の締結について	○	○	○	○	○	○	○	可決
	議長辞職の件	○	○	○	○	○	○	○	許可
	議長の選挙	木下英年(8票)							当選
	副議長辞職の件	○	○	○	除斥	○	○	○	許可
	副議長の選挙	小松博(6票) 栢山氏夫(1票) 皆津由理(1票)							当選
	議席の一部変更	④ ①	—	—	⑦ ④	—	—	① ⑦	指定
	村づくり推進常任委員会委員の選任	○	○	○	○	○	○	○	指名
	議会運営委員会委員の選任	○	○	○	○	○	○	○	指名
	議長の村づくり推進常任委員会委員の辞任	○	○	○	○	○	○	○	許可
	中芸広域連合議会議員の選挙	○	○	○	○	○	○	○	指名

### 岩城勝則 議員

三宝山遊歩道改修工事等について

問 三宝山遊歩道改修工事のルート、構造について、終点付近の整備について教示されたい。

### 答 (村長)

改修工事は、西谷の山頂上までの約800メートルを軽トラックが通行できるようにするもので、現在、遊歩道の拡幅と勾配の修正をしている。本工事が完成すると現状の確認がしやすくなる。観だけ三宝山と遊歩道のやメインテナンス、森林の活用や場の保存、地方の観光を有効に利用したい。計画的に整備したい。関係者は、計画的に整備したい。関係者は、計画的に整備したい。

# ～その子らしくのびていく～

魚梁瀬保育所

今年度も残すところ後2カ月、2人で過ごす園での生活もわずかとなりました。新型コロナウイルス感染症の終息の目途が立たず、厳しい状況下で1年間を過ごしてきました。それでも年長児は学校への準備に向けて着実に歩んでいます。子どもたちの1年の成長を振り返りながら、友だちや地域のかたがたといろいろな経験を楽しんでいきたいと思ひます。



不思議な形の氷を発見!  
子どもたちは興味津々。  
見て、触ってじっくり  
観察していました。



今年も魚梁瀬保育所の子どもたちを  
よろしくお祈ひします。

1月12日  
久しぶりに銀世界に包まれた  
魚梁瀬。雪合戦に雪だるま作り  
と、冬ならではの遊びを楽しみ  
ました。



きのした あやみ  
木下 彩美さん (日浦)

令和2年4月9日生  
(保護者 木下鉄人さん・咲季さん)

こんにちは！鉄人2号彩美です!!東川のひいばあさんに似てるとよく言われます。  
お家では、大好きなりっちゃんや来ると高速でハイハイでとびついていきます。りっちゃんや歌ったり踊ったり、お口の体操もして「ばばば」を覚えてました。  
最近はお母さんが困らせています。果物が苦手でしたが、おじいさんがくれたみかんのおかげで、大好きになりました。  
両親に似て、恥ずかしがり屋で泣き虫ですが、みんなが抱っこしてくれて少しずつ村にも慣れてきました。またいっぱい抱っこしてください!よろしくお祈ひします。

## 赤ちゃん万歳

＊パパ・ママとっしょ＊



# 保健師便り

## 「防げ！フレイル」

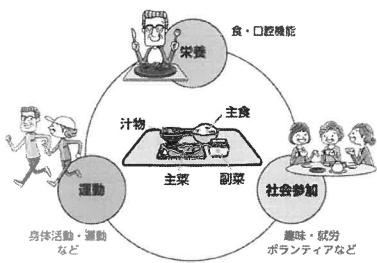
フレイルつてなあに？

最近よく耳にするフレイルについてお話しします。

フレイルとは、介護は必要ないけれど、  
 ○なんとなく体調が優れない  
 ○足腰や口周りに不安がある  
 ○人付き合いがおっくう… など、  
 年齢とともに生じる心身の衰え、介護は必要はないが、虚弱な状態、それがフレイルです。

フレイルには、「身体的フレイル」「オーラルフレイル」「心理的・認知的フレイル」「社会的フレイル」と呼ばれるさまざまな側面があります。これらは単独で起こるのではなく、生活習慣や身体・心の状態によって複雑に絡み合いながら進行していきます。

フレイル予防に必要な3つのこと



フレイル予防は高齢になってからでいいと思いませんか？  
 いえいえ、意外と若い時からの心がけが大切です。

加齢とともに筋肉が衰え、関節が痛くなったり、転倒もしやすくなります。

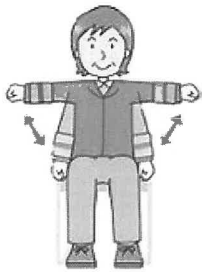
筋力の低下は、疲れやすくなること、ひざや腰の痛みを引き起こす原因となります。また、高齢になると転倒による骨折に注意しなくてはなりません。骨折が原因で寝たきりや、認知症になることもあるからです。転倒を防ぐためには、下半身を鍛えることが重要です。下半身の筋力を鍛えて、自分のペースで、転ばぬ身体をめざしましょう。

### 「いきいき百歳体操」のススメ

各集会所で開催されている「いきいき百歳体操」は全身の筋肉を鍛える運動です。

参加した方からは、

- 「体が軽くなり動きやすくなった。」
  - 「筋力がついて、立ち上がり、膝の曲げ伸ばしや腰の痛みが楽になった。」
  - 「人と話ができて楽しい。」
  - 「足が上がるようになってきた。」
  - 「気持ち明るくなった。」
- など、からだの変化だけでなく、人とのつながりによる心の変化も聞かれます。お近くの集会所等で行っている、あつたかふれあい事業の「いきいき百歳体操」に足を運んでみませんか？



## お子さんの「自己肯定感」育まれていますか？

自己肯定感とは

○自分は大切な存在だと思える心  
 自己肯定感とは、自分は大切な存在だと思える心です。長所だけではなく短所も含めて、ありのままの自分を認めて愛せること、自分の存在価値を理解し、今の自分に満足している状態です。

○自分も他人も尊重する力  
 自分も他人も尊重する力は、自己肯定感の一つです。自己肯定感が高い子どもは他人を信頼し、認めることができます。これはコミュニケーション能力にも関係する力となります。

「私はここに居ていいんだ！生きていいんだ！」という自己肯定感が高い人は、精神的に安定していて、他人に対して思いやりを持って接することができます。他にも、コミュニケーション能力が高かったり、チャレンジ精神が旺盛だったり、いい面ばかりです。よりよい人生を送るためには必要な感情とも言えるでしょう。

子どもの自己肯定感を高めるためには、日常的にプラスの言葉がけをしたり、家族の時間を大切に愛情をたっぷり注ぐことが大切です。子どもを認め、尊重することで心は満たされていき、自己肯定感が養われていくのです。

子どもは大人をみています。子どもだけではなく、父親・母親自身が自分を好きになることから始めてみましょう。

### 【自己肯定感を育てるコツ】

- ◎子どものいいところをほめる
- ◎子どもに「ありがとう」を伝える
- ◎じゅうぶん甘えさせる  
 (どうしても我慢できないことを助ける、スキンシップなどの情緒的な欲求を受け入れるなど)  
 「甘やかす」(お金や物を言われるままに与える、我慢できることをさせないなど)とは違います。



# 地域おこし協力隊

うまじ

こんにちは、馬路村地域おこし協力隊の飯田です。早いもので、次の4月で馬路村に来てから3年が過ぎようとしています。この広報は、馬路地区、魚梁瀬地区の協力隊それぞれが持ち回りで担当していますが、どうやら今回が、私にとつて最後の広報になりそうです。思い起こせば、2018年の4月に地域おこし協力隊として移住してきたわけですが、約3年を過ごす間に、楽しいこともたくさんあり、葛藤もありました。いわゆる地域おこし協力隊、総務省によれば、「都市地域から過疎地域等の条件不利地域に移住して、「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組み」だそうです（総務省webサイトより一部抜粋）。解釈は人それぞれだと思いますが、あくまでも私は、私自身が主体ではなく、そこに生きていく人たちが盛り上げるお手伝いをしたいというスタンスを貫いてきました。

3年目は、私のもとでも服飾の専門学校を出ているものもあり、地域資源の見直しもかねて、村で採れた草木を使った染め物をふるさと納税の返礼品として考案しました。村の方々にもご協力いただき、結果として返礼品として採用され、実際に納税者の手に送られ届きました。情報に對して、お金という共通の認識がある、目に見えて価値が上がりやすい成果を上げるのと、金として入っていき、地域の資源の見直しだけでなく、暮らしを豊かにすることもできたのかなと思います。さて、地域おこし協力隊卒業後の進路ですが、ありがたいことに、いろいろな方から声をかけていただいたり、お誘いもあって、もともと独立してかたり頑張ってみようかなと思っただけです。村内で見かけていたら変わらなう声をかけていきました。生山あり谷あり、県道安田東洋線のように曲がりくねってありますが、これからは、ひとりがふたり、ふたりが3人になつたら、トンネルみたいなところもあるのかもしねません。今後

隊員 飯田 明里

やなせ

原稿を書いている今は1月20日です。冬ですね。皆さまはどこの時期は、朝は土に霜が張り、昼間は少し暖かく、また日が陰ると寒くなってきました。気温ひとつとっても1日の変化を感じやすい季節だと思っています。そんなこの季節は、ストイックで暖を取り、防寒着を着て夜は毛布と布団を頭まで被って寝ます。こんなちよつとしたことでも、1年で一番多くの生活の道具を使うことができるこの冬が好きです。そして私は道具が好きです。生活を豊かにする道具もそうですが、木工やモノづくりに関して言えばインパクトドライバーやそれにつける用途さまざまのビット、鉋やその刃を研ぐための砥石、昇降盤やテーパーグラインドソーなどの大型の木材加工機械も道具は、それぞれ必要とするシーンで作業性を高め、より早くより精密に今までも私の作品、製品作りを助けてくれました。私はこれから、もっと多くの道具を知り、使い方を勉強してその道具を使いこなしていきたいです。

隊員 原田 雄輔

この会社は、主にヒノキを使い保育園家具や幼児用の玩具を製作販売している会社です。私はそこで前述の通り新たな道具の使い方を習得し、その他にもチームでの製作や販売などを学び、自分の技術として身に付けたいと考えています。その技術を会社の仲間、お客さま、地域社会に還元し、その中で自分の本領を理解し自分を全うして行く中で、さらなる技術を習得していきます。その循環を繰り返して、私の目標である「モノづくりで日本一になる」ことを目指してこれからもさまざまなことに挑戦していきます。

最後に、この馬路村での暮らしは私に学びと気づきを与えてくれました。楽しいことも苦しいことも今では全てが素晴らしい出来事でした。馬路村がこれからも良き日々を過ごしていけることを心から願っております。皆さま、本当にありがとうございます。お元氣で。



魚梁瀬木工所の仕事を知りたい方は Instagram をチェックしてみてください。  
アカウント名 Umaji.yanase.woodworkingclub



QR code

### 【ハーブサミット事前イベント開催のお知らせ】



令和3年10月開催予定の全国ハーブサミットの事前イベントとして、YouTubeチャンネル『第27回全国ハーブサミット in 中芸』で動画を2月中に配信予定です。

内容としましては、吉武利文氏による基調講演、ハーブフェスティバル2021の体験プログラムの紹介、応援メッセージを予定しています。

最新の情報は「中芸ハーブサミットHP」でご確認ください。

#### 【人物紹介】

吉武利文氏(写真)

別府大学客員教授一般社団法人日本スパ協会理事

富山県立山博物館外施設「まんだら遊苑」や宮城県大崎市「感覚ミュージアム」の香りの企画・演出。コニカミノルタプラネタリウムの満天(サンシャインシティ)、天空(東京スカイツリータウン)、有楽町プラネタリアなどのヒーリング番組の香りのプロデュースなどを手がける。

### 【第6回ゆず FeS 開催のお知らせ】



日本遺産の認定を機に、中芸地域の魅力を体験していただく開催している「ゆずFeS」。今回は2月14日(日)から3月14日(日)まで開催されます。

2018年2月スタート以来、90プログラムに延べ800人ほどの県内外の方々にご参加いただきました。

奈半利川と安田川、ゆずやナスなどの農産物、銘木魚梁瀬杉、清流で育まれた鮎や日本酒、中岡慎太郎のふるさと。中芸5町村には、温かい人や自然、文化、歴史など、誇りある素材がたくさんあります。

期間中、限定の無料特典などもありますので、ポスターやガイドブックをぜひご覧ください。

プログラムの変更や追加または中止させていただく場合もありますので、最新の情報は、ゆずFeSのフェイスブック、当協議会のHP、東部観光協議会のHPで発信していきますので、ご確認ください。

問い合わせ：中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会事務局  
(中芸広域体育館内) Tel：0887-30-1865  
Mail：yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp  
HP：http://yuzuroad.jp/「ゆずとりんてつ」で検索



# お知らせ

## マイナンバーカード交付申請書(QRコード付き)を送付しています

マイナンバーカードが令和3年3月(予定)から健康保険証として利用できるようになることなどを踏まえ、まだマイナンバーカードをお持ちでない方に対して、カードの申請に必要な交付申請書(QRコード付き)を順次送付しています。令和3年1月～3月にかけて順次お手元に届きますので、この機会にぜひマイナンバーカードの申請をお願いします。

**(地方公共情報システム機構から順次送付しておりますので、最近、マイナンバーカードを申請・取得された場合、案内が行き違いで届くことがあります。改めて申請をする必要はありません)**

まだ交付申請書(QRコード付き)がお手元に届いていない方で、申請を希望されます方は、役場総務課(Tel ⑧44-2111)までお申し出ください。

## 令和3年度「馬路村奨学資金奨学生」募集

### ◆申込受付期間

4月1日(木)から4月30日(金)まで

### ◆奨学生の資格

- ①本村に本籍を有するまたは本村において義務教育9年間在籍をした者で、高等学校、大学ならびにこれに類する各種学校に在学する生徒、学生
  - ②規律を重んじ、向学心に富み、意志が強固で学資の支弁が困難と認められる者
- ※奨学生は、馬路村奨学生選考委員会の選考を経て決定し、通知します。

### ◆貸付金の額

- ①高等学校 月額2万円以内
  - ②大学ならびにこれに類する各種学校 月額4万円以内
- ※貸付金は無利息です。

### ◆申込方法

奨学資金貸付申込誓約書ほかを教育委員会へ提出ください。  
(申し込みには、連帯保証人2人が必要です。)

### 申し込み・問い合わせ先

教育委員会 (Tel ⑧44-2216)

## ごめん・なはり線 ダイヤ改正とあき総合病院前駅開業について

ごめん・なはり線では、令和3年3月13日(土)にダイヤ改正を行います。

朝の通勤通学の時間帯で、発車時刻が早くなる列車があるなど、最大で14分の時刻変更がありますのでご注意ください。

また同日、球場前駅～安芸駅間の県立あき総合病院前に「あき総合病院前駅」が開業します。この駅はエレベーター付きで、全ての列車が停車しますので、通勤・通院等の際にぜひご利用ください。詳しくは、安芸駅にお問い合わせください。

安芸駅 Tel 0887-34-8800

# 2月・3月 むらの行事予定



2 月	
1	月
2	火 有害物収集
3	水 乳児健診(奈半利町防災センター)
4	木
5	金 魚梁瀬中学校体験入学
6	土
7	日
8	月
9	火 リサイクル収集
10	水
11	木 建国記念の日
12	金 古紙収集(魚梁瀬) 魚梁瀬小学校体験入学
13	土
14	日
15	月
16	火 確定申告及び住民税申告受付～3月15日 9:00～17:00 馬路小学校体験入学
17	水 1歳6カ月児健診・3歳児健診(奈半利町防災センター)
18	木
19	金
20	土 生活発表会(馬路保育所)
21	日
22	月
23	火 リサイクル収集 天皇誕生日
24	水
25	木 確定申告及び住民税申告受付(魚梁瀬多目的施設)9:00～17:00 高知県立移動図書館(馬路地区図書館)10:40～11:30
26	金 古紙収集(馬路)
27	土
28	日

3 月	
1	月 希望の光がやってくる 東京2020オリンピック聖火展示(馬路体育館)
2	火 有害物収集
3	水 生活発表会(魚梁瀬保育所) 乳児健診(奈半利町防災センター)
4	木
5	金
6	土
7	日
8	月
9	火 リサイクル収集
10	水
11	木
12	金 古紙収集(魚梁瀬)
13	土 馬路中学校卒業式
14	日 魚梁瀬小・中学校卒業式
15	月
16	火
17	水 1歳6カ月児健診・3歳児健診(奈半利町防災センター)
18	木
19	金
20	土 春分の日
21	日
22	月
23	火 リサイクル収集 馬路小学校卒業式
24	水 修了式・離任式(村内4校) 馬路保育所卒園式
25	木 庄屋祭・鬼門堂祭
26	金 古紙収集(馬路) 魚梁瀬保育所卒園式
27	土
28	日
29	月
30	火
31	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	
12月	0	2	0	2	4	3	0	7	831
1月	1	3	0	4	2	2	0	4	831

馬路 677人、329世帯  
魚梁瀬 154人、89世帯  
(外国人含む)

馬路村特別村民 11,792人  
(1月31日現在)



## 村内あちらこちら



12月2日 馬路小学校校内持久走大会



12月5日 神楽発表会（馬路熊野神社）



12月11日 魚梁瀬小・中学校校内持久走大会



1月12日 積雪（魚梁瀬小・中学校）



1月26日 文化財防火訓練（金林寺）

# 村のできごと

## 12月

- 2日 馬路小学校校内持久走大会
- 5日 馬路熊野神社秋の例大祭  
神楽発表会（馬路熊野神社）
- 7日 県民座談会「濱田が参りました」  
（ゆずの森加工場）
- 11日 魚梁瀬小・中学校校内持久走大会
- 13日 第48回馬路村文化祭  
第9回馬路村ふれあい祭り  
（馬路体育館）
- 17日 ふれあい餅つき（魚梁瀬小・中学校）
- 24日 魚梁瀬保育所クリスマス会
- 25日 馬路保育所クリスマス会  
村内小・中学校終業式

## 1月

- 2日 成人式（馬路村コミュニティセンター）
- 8日 村内小・中学校始業式
- 12日 積雪
- 13日 手話教室（馬路小学校）
- 15日 どんど焼き（魚梁瀬丸山公園）
- 26日 文化財防火訓練（金林寺）
- 31日 杉の子学習発表会（魚梁瀬小・中学校）

### 編集後記

例年とは違って、家で家族と過ごすことが多かった年末年始でした。その中で年始には、馬路村成人式が開催されました。新成人たちの元気な姿をみるのができ、大変感慨深く、一生に一度の成人式を祝えることの喜びをあらためて感じました。

（大）

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