

第280号



平成26年12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。



「大切なもの」を合唱・



11月28日、中芸地区教育研究会が主催する中芸地区小中 学校連合音楽会に、馬路小学校と馬路中学校の児童生徒が参加 し、日頃の練習の成果を発表しました。



J	第 10 回湯けむりピンポン in 馬路温泉 ‥ 2
	生活体験 通学合宿・防災特集・・・・・・3
	おらが村の学校便り32・・・・・・・・・4・5
	平成 25 年度決算について ・・・・・・・・・・6
	第 22 回山師達人選手権・第 34 回魚梁瀬はし拳大会・・ 7
	議会だより No.138 ····· 8·9
	馬路村診療所通信 \sim Dr. 上田のちょっと \times 2・10

	環境コラム・ふるさとへの便り፡፡・・・・・ 11
	私たち、魚梁瀬ふるさと応援隊・・・・・・12
	ショーンタイム・・・・・・13
_	安田川漫歩(10)・・・・・・・・・・14・15
次	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



浴衣姿のピンポン大会

温泉地と言えば『ピンポン』がら始めたイベントでした。 くないでしょう。 という連想をする方も少な よ!」と、鼻の下を伸ばしな シュにレシーブに飛びはね 「浴衣容の廿子がスマッ 浴衣がはだけるが

ない遊びです。 リッパを片手にワイワイと 杯引っかけながら、 風呂上がりに浴衣姿でス 普段でき

の節目を迎えました。 します。 馬路村が掲げる目標に合致 ろうと思い立ち、今年で10年 ちわに変えて馬路温泉でや 村民との交流を行うことで ^{*}交流人口の拡大、という それをスリッパから木のう 村外のお客さまを迎え、

馬路村のイベントになりまし 流が深まっています。ちょっと 泉卓球全国大会』にも参加 あれば怖くはありません。そ るという下心も大義名分が 放送までしてもらいました。 ア出身のお客さまがピンポン した下心から始まった湯け 来てくれて、NHKの全国 そして、今年は『ご当地温 浴衣がはだける女子を見 全国のかたがたとの交 昨年はタンザニ 今や立派な を13時間かけて家路に就い フェリー るお客さまや、全国のかたが すいのではないでしょうか。 してくれた旅館組合長たちはちなみに黒川温泉から参加 たとの交流を深めながら ピンポンを楽しみに来てくれ 、向けて頑張ります。 年に一度ですが、 が運休となり、 湯けむり

れどころか、

の参加がありました。台風19知と5都道府県から南は熊本の黒川温泉まで、東京・京都・高川温泉まで、東京・京都・高小温泉まで、東京・京都・高い場所の場がある。 号が四国へ近づいてきており、 運も味方をしてくれ無事に開 開催できるか不安でしたが、

催できました。 また、村外から10年連続参

ました。 例年以上の盛り上がりを見せ 加のお客さまもおり、 大会は

続くように、初心者でも参加常の倍の高さにしてラリーが ルスというところが参加しや き」という意識に戻って楽し うになってきますが、馬路温 ちに熱くなってきて卓球のよ くプレーできます。また、ダブ 泉では浴衣をユニフォームに したことも「ピンポンながや しやすいようにしました。 ピンポンと言ってもそのう 今年からネットの高さを通

10年間うちわへ楽しいデザイ ンをしてくれた森の情報館の讃 井さんと、馬路村の青年たちを まとめてくれた益田くん、そして 関係者の皆さまにお礼を申し上 げます。

陸

ありがとうございました。 11回大会も引き続きよろしく お願いします。

—馬路温泉支配人 林 義人-



▲10年連続参加者の小松真理子さん(写真左)



「旧民家」

自分のことは自分でするー

象とした合宿を行いました。 【家】で小学校6年生の希望者を対 月19日から21日まで、 「天保の

どもたちは何事も積極的に取り組み、 る生活が当たり前になっている大人 たちでやらなければなりません。ス 焼くための炭の準備などすべて自分 めに火おこし用の杉シバ集めや魚を 分たちが使う竹の食器作り(写真まず最初に取りかかったのは、自 泊3日の生活体験・通学合宿です。 飯を食べ、後片付けをし登校する2 で作ったみそ汁や焼き魚などの朝ご時に起床し、布団をあげ、自分たち には、苦痛に感じることですが、子 イッチを押せば電気釜でご飯が炊け 参加者は全員の6人。内容は朝6)。次に、かまどでご飯を炊くた

> りました。 ゃ んに見守られ3日間の合宿が終わそして地域のおんちゃん、おばち

中学校に行ってもこの合宿での経 学んだ知恵を生かし頑張ってく

ださい。



▲竹の食器作り

災害に備えて

非常持ち出し袋を準備していますか~

避難が必要となります。雨などの災害時、状況によっては、 南海トラフ地震や台風・集中豪

▲元気に登校する子どもたち

うか? うな物を入れておけばよいでしょ ち出し袋を準備する場合、どのよ避難に備えて、各家庭で非常持

の物があります。自分自身が必要非常持ち出し袋の中身は、下記っか? 準備しましょう。

⑯ライターやマッチ

⑰ポリ袋

購入してさらに追加することもで30点セットなどがありますので、などで、持ち出し袋15点セットや また、 持ち出し袋15点セットや量販店やインターネット

準備時の注意点は

さ、重さのものを用意する。 持ち出し袋は、体に合った大き クなど背負える物に入れる。 両手が使えるようリュックサ

法です) 置などに保管するのも一つの方(建物が倒壊した時に備え、物 すぐに持ち出せる場所に置く。

などがあります。

(はぐれた時の確認用に使用する)

- (3

食品の賞味期限や電池の 限、冬場用の防寒具など中身を食品の賞味期限や電池の使用期 定期的にチェックする。

9 笛 ⑬救急袋(常備薬・処方箋のコピー)⑪現金(小銭) ⑫食糧・水 ⑦着替え(防寒具) ③ヘルメット ④雨具①懐中電灯と予備電池 **⑤ハサミやカッターナイフ** ⑭貴重品(印鑑・通帳・保険証など) ⑤マスク ⑥ウエットティッ ●持ち出し袋の中 ⑩ビニールシート 身 ⑧筆記用具 軍手 シュ

巻けば寒さ対策として使える ②ガムテープ もある) ⑩携帯の充電器 ⑧台所用ラップ (防災用のソーラー (傷口に巻くと止血帯として、 や手回しタイプ 体に

②家族の写真 板にも使える) 使えたり、マジックとセットで伝言 (衣服の補修、 けがのときの固定に

合った最適な非常持ち出し袋を進 いと困るのかを考えながら、自分に す。避難する場合を想定し、 し袋に入れる中身は変わってきま 各人の事情によって、非常持ち出 何がな

おらが村の学校便り

今回の「学校だより」の1つ目は「キャリア教育」です。キャリア教育というと、職業そのものについての勉強の ように思われがちですが、子どもたち一人一人が、職業も含めて自分の人生を「どう生きていくか」ということを考 える勉強です。魚梁瀬も馬路も講師を招いての講演会を行いました。

2つ目は、恒例の「合同学習会」です。 馬路と魚梁瀬の児童・生徒が仲よく学習している様子を紹介します。

上田真弓さんの講演会

で高 感想の一 を学んだか?児童・生徒の 力強く生きている人です。 度の身体障害者になりなが から下の感覚がまひし、 してもらいました。 してキャリア教育の講演を ンターの上田真弓さんに 自分にファイト!」と題 田さんは交通事故で胸 二知ハビリテーリングセ 田さんの生き方から何 その苦難を乗り越え、 部ですが、 重

> すごく分かりました。これ たとき、 からしょうがい者に出あっ 手つだえることが | だってあげた

わたしは、

命の大切さが

て

魚

梁

瀬では

月20日、

体育

これから生か 学んだことを していきた です。 今日

0)

* *

この

は、 いおっし 上 田

やっていた、

キャリア教育の取り組み

それなら、

きるのかを考えた方が しく生きられると思 きるために自分に何がで っと前向きに

* *

さんの 何ができるか ました。 を考える」と 今あるもので を数えるより、 には戻らない。 も、それは元 くら悔やんで したものをい ても心に残り いう言葉がと 失ったもの なく

必要になってくる」と教えした。けれど、「将来必ず てくれて、ちょうどテスト 0) ?間なので頑張ろうと思 た。けれど、 か」よく分かりませんで b 勉強はなぜ必要な ***

感想の一 らいました。以下は生 たかについてお話をしても ようなきっかけで医学や看 る高知大学医学部の学生3 塾」でもお世話になって の道を目指すようになっ 11 を休みの 月 21 勉強の意味や、 部です。 l 日 半熟たまご 中学 どの



看護科の岸本さん、医学科の平山さんと 杉本さんが親しく話をしてくれました。



え方」が ごいと思いました。 に生かしていきたいです。 ト」と応援するのも自分。 を生きている上田さんはす は自分、そして「ファイ やつらさに勝 馬路 事故後、 からの受験や高校生 「ファイト」の話は、 は 上 *大切だと思いまし い気持ち」と 田 では 当さん たくさんの困 つて お 頑張る 記話を聞 今

とから逃げるのではなく、 試合で頑張ることができま てつらい練習も、 習やバスケの合宿のきつく とができました。駅伝の練 当にそうだなと共感するこ 努力して克服すれば自 きたいと思います。 立ち向かって乗り越えて した。これからも苦手なこ たから大丈夫だと思って、 つながるという言葉に、 苦手なことから 乗り切っ 逃 げ

広報うまじ280号 ---

は、10月22日に馬路小・中今年度の「合同学習会」 学校を会場にして行いまし

りがとう」などの日常のあ

はようございます」や「あ クルの上村由子さんに

中学校では…

小学校では…

互選した結果、「コオロギ が名句(迷句?)をひねり、 学校と魚梁瀬小学校の34人 ギ」「いも」です。馬路小 んそう会」が一席 介で体と心をほぐしました。 が集まり、 「句会」。お題は「コオロ 2時間目は全校合同での 1時間目は集会室に全員 を取りました。 来る日も来る日も え ゲームや自己紹

3時間目は手話学習でし 全児童が中芸手話サー



手話で「ありがとう」

をしました。21人が2つの

大好きな「ティーボール」

は体育で、子どもたちが

方、3~6年の4時間

ネットを使った演奏をして 楽しみました。 ちの練習をした後、カスタ 目は音楽でした。リズム打 歌を教えてもらいました。 いさつや「小さな世界」の 1~2年生13人の4時間

4時間目の「ティーボール」

馬路と魚梁瀬の

「正多面体」を正三角形の 互いに協力しながら 三つのグループに分か 方、3年生は数学でし

をバットで打ってアウトに

いう棒の上に載せたボール チームに分かれ、ティーと

なるまで走りました。

でき、 ました。 交流にもなり 数でゲームが 両校の

> 音楽室に集まり、 学校の全校生徒が 中学校と魚梁瀬中

いくつ正多角形ができるかな?

た。小学生と同様 いう曲を合唱しま 「大切なもの」と 「夢の世界を」と 学習をしまし 4時間目は手話

使って自己紹介をしまし 指文字と手話表現を を教えていただい

に日常のあいさつ

体、正8面体…と、 カードを使って、 組 み 立 面

午後はみんなで

落語を楽しんだよ

テレビなどでは見たこと

体育館で自 てました。

時間目は、 己紹介やゲー らではの多人 合同学習会な ケットボール。 体育館でバス 1・2年生は ムをしてウオ プをしました。 2時間目、 ミングアッ



美しい歌声が響き渡った音楽室

ました。 ど、落語というものがどう さや、仕草のおもしろさな らではのことばのおもしろ くさぶろうさんに、落語な がありますが、「ナマの落 いうものかを教えてもらい 語」は初めてでした。 その後、江戸前の落語家 最初、愛媛県の落語家ら

ぶろうさんの落語を聞いて んの手品に目を丸くしたり 大笑いしたり、三瀬賢太さ 古今亭菊志んさんとらくさ しました。

3時間目は馬路



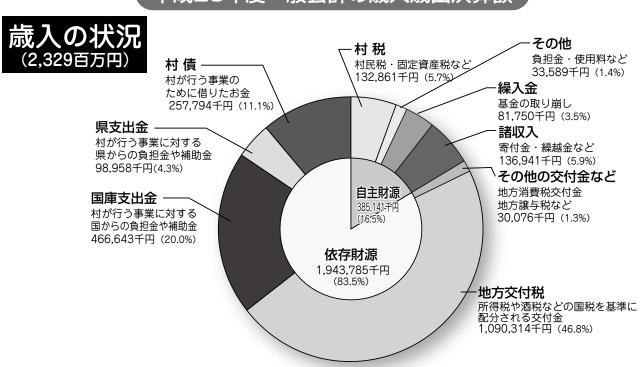
らくさぶろうさんの落語に拍手かっさい

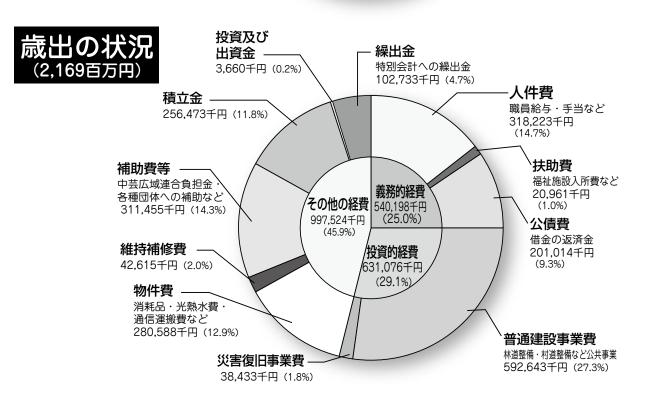
平成25年度初の決算

平成25年度の決算の状況をお知らせします。馬路村一般会計の歳入決算額は、2,328,926千円で、前年度2,061,332千円に比べ267,594千円(13.0%)の増となっています。歳出決算額は、2,168,798千円で、前年度1,958,629千円と比較すると210,169千円(10.7%)の増になっています。

歳入歳出それぞれ増額となった主な理由は、地域の元気臨時交付金により事業量が増加したことと、農林水産業費等において繰越事業が多かったことなどによるものです。

平成25年度一般会計の歳入歳出決算額





Service of the servic

山公園において 運動会や秋のイベントでにぎわう10月20日、 第22回山師達人選手権大会」 を盛大に 魚梁瀬丸

男性の部強豪6チーム混戦

う「エコアス馬路村」が安定し り広げられました。 ムが参加し、白熱した戦いが繰 女性山師 4 チームの計18チー に実力を見せるなか、「とされ 男性の部では、3連覇を狙 今年は男性山師14チーム、

> 混戦となりました。 かった湯浅建設など強豪6チ いほく」や前大会に参加できな ームが予選上位4位内を争う

> > 競い合いました。

はちきん対決

良い『いらっしゃい』というかけ声をあげ、

はし拳の腕を

た。今大会は16チーム、50人の拳士が酒の宴の中、

使し、勝利を飾りました。 圧倒的なスピードと技術を駆 引っ張り、湯浅建設Aチームが 協・野球部連合チームが予選を 特に、湯浅建設Aチームと農

いに盛り上がりました。 加者が50人の大台に乗り、

廿性チーム輓馬競争苦戦

いました。

は全19チーム中9チームが村 迎えた山師達人選手権大会 年から始まり、今年で22回を 初優勝を飾りました。平成3 を生かし、「まるた」チームが 場を盛り上げてくれました。 創意工夫を凝らした手法で会 戦馬競争で苦戦しましたが、 女性の部では多くの選手が 参加いただきました。 外(内3チームが初出場)から 今大会では過去の出場経験

勝しました。

大会MVPに輝し

きたいと考えています。

への取り組みを各地へ広げてい

今後も林業の振興、活性化

泛西内孝

の参加もあり、4年ぶりに参 た『魚梁瀬ふるさと応援隊』 参加や今年度から配置され 今大会は、馬路地区からの

戦を制した馬路から参加の戦を制した馬路から参加のた方が勝ち)となり、長期ず、巴華(新し が優勝しました。 、巴戦(続けて2戦勝つリーグ戦では決着がつか



%

打ち込みは『3本』と声を掛 持った箸の合計本数が3本に 手の前に出す。 けて箸を隠し持った手を相 なるようにする者。基本的に 打ち込みとは、互いに隠

らっしゃい』と声を掛ける。

梁瀬地区はし拳大会が魚梁瀬多目的施設にて開催されまし10月15日、魚梁瀬はし拳愛好会の主催により、恒例の魚 威勢の ◇はし拳ルール◇

地区はし拳大台

負けた方が杯の酒を飲む 先に2回勝った方が勝ち 打ち込みが後に続く 受けが先に箸を握り出 勝った方が打ち込み 打ち込みと受けは交互 負けた方が受け 互いにジャンケンをする 互いに3本ずつ箸を持つ

手の前に手を出すときに『 的に受けは箸を隠し持つて相 本になるようにする者。基本 た箸の合計本数が1本か5 受けとは、互いに隠し持つ

%

が受付をし、どうお答えしとはメモされているが、誰

方から連絡が入ってきたこ今回の台風で、ある地区の

主食や副食でアレルギー対析では、非常食について答総務課長

の誰でも食べられる物を

て閉会した。

平成26年9月定例議会は、9月16日から19日までの4日間の会期で開催された。 9日は行政報告等の諸般の報告に続いて、財政健全化指標の報告を1件審議した後、 平成25年度決算の認定議案6件及び補正予算等の13議案の提案説明が行われた。 17日は議案精査のため休会。18日は一般質問を3氏が行った後、議案等の審議、 採決を行い、平成25年度の各会計決算の認定や平成26年度一般会計補正予算、 員提出議案及び委員会提出議案や意見書など20議案を可決し、会期を1日繰り上げ

3氏が立ち、 行った。 のとおり質問を 般質問には、 次

執行部答弁要旨)

質問趣旨、

防災対策 山中隆議員

のか問う。制・対策に生かされている制・対策に生かされている気間が本村の体は、台風11東北の津波・8月 備品、 備蓄品は十分であ

5カ町村の観光関係団体とがない。中芸観光協議会と がない。中芸観光協議会と東部博と観光行政東部博と観光行政で31日の防災訓練について 関係はどうなって いるの

防災訓練について、高知 場を行ってもらった。 時間では、8月30日から9月 場として行ってきた。村で 地区の自主防災組織で独自 は、一斉避難訓練の後、各 は、一斉避難訓練の後、各 は、一斉避難訓練の後、各 が受別練を行ってもらった。 の訓練を行ってもらった。 の訓練を行ってもらった。 として参加した中で気付い職員も自主防災組織の一員 改善点などは今後の 練につなげて

るが、防災会議や地区長会応となると不十分な点はあ小さい村でも村民全ての対帯については、

答

などで意見を広く聞きなが

整備を進めていく。

村民からの声については、

びっ十こた た点については深くお詫かな対応ができていなか れは大きな反省点である。 申し上げたい。 か記載がされ 7 いな

災害時に限らず常に危機感をもち地域の方を守り住民のためにできることに全民のためにできることに全民のためにできることに全民のためにできることに全い。課長会あるいは職員

共機関が機能しない場合もあるため自主防災組織の皆さんが助け合い、避難をお好の身は自分で守る意識は持っていただき、行政側は存っていただき、行政側はつかりしていく。 〈機関が機能しない場合もまた、 大災害時には、公

るか

村民

から

0

声

が 届

11 7 e V •

る の •

か

している。

らえ、事務局と協議を重ね制づくりが大きな課題ととも住民への周知や、参加体東部博企画運営委員会で 会を置き対応していく。 り、中芸には観光協議会が 立ちあげることとなってお あるので、そこに推進委員 各市 いる。 推進委員会を

7

る。 ない等の準備も進めている。 準備している。 寝具のほか めて い紙か

進めて 剤については、概ね2週間ついては、医師と協議し薬 ぐらい対応できるかたち をしていく。 また、 医師と協議し薬く。馬路診療所に | 房器具類も整備

た。平成26 本認され現在進めている。 承認され現在進めている。 東部地域博覧会高知家語として、 でと東部博」というタイト でと東部博」というタイト ではオープニングイベントの開催までが決定 を高知家まる ではクロージングイベント、 東部博覧会の開催を決定し 1で、平成27年度に高知県安芸広域市町村圏事務組

織として、観光産業振興ら中芸観光協議会が民間に

として、観光産業振興の中芸観光協議会が民間組5カ町村の支援を得なが

である。

っかりしていくことが大事 展と捉え商工会が関わりし観光イコール商工業の発

核となるよう支援をして

があり樹木医等の診察が必・推定50年の大杉は、腐食 険であるがどのような対応周辺には村営住宅があり危 要であると考える。また、

木下英年議員

ついて 問 中ノ川線路 面整備

杉のケアについて東川地区の観音堂の生応が必要ではないか。 すく危険である。 路面に苔が多く生え滑り 地形的に日当たりが 早急な *悪く Þ

ベントの企画を生まった。進委員会」を設置し地域イ「馬路村東部地域博覧会推また、馬路村は、独自にまた、馬路村は、独自に ザ、トー :: る議会の議決を経て立ち上 として 5カ町村の構成す の実現に向け進めている。 芸観光ビジョンを基に、そ げ、今回3年目を迎えた。 として、5カ町村 広域連合の共同事務の中芸観光協議会は、 平成24年度に策定した中 この構成 の一つ芸

度をもって通常支障が起こ正予算を含め年間800万円程 村道の管理は、今回の補 っている。 らないように維持管理を行

きめ細かに管理することは内には118路線あり、全てをないと定められている。村 路管理者となり、同法第42線の存する市町村がこの道道路法の第16条にその路 条にはこの道路管理者は道 ながら対応して 難しいが、常に道路点検を いように努めなければなら よう維持し、また修繕をし、 路を常時良好な状態に保つ 般通行に支障を及ぼさな 村民からの情報も得

通行車輌の少なさも原因で木による日光の遮断、また、 や中央部に苔が生えている中ノ川地区の道路の両側 の対応は一時的なものと考に苔の除去を依頼した。こ う危険性が高いため、業者 多く、苔に乗って滑るとい 自転車や自動2輪の利用が きていない。この地区では ラーという廃土板で除去は 葉については、タイヤロー あると考える。土砂や落ち したが、苔はとり除きがで のは、山側からの流水、樹 道路上部及

> 状況も点検していく。が、今後、道路の苔の繁殖 照の確保に努める。 村道のパトロール時には、 状況などを確認している 般的な土砂、落石、擁壁

えた。所有者からは、財政伐っていただきたい旨を伝られるため、所有者に枝を 村に届いている。対応できない旨の要望書が 事情も非常に厳しい状況で が落下し危険な状況が考え強風があった場合には、枝 行わなければならない。 住宅入居者の方も台風、 観音堂の夫婦杉の所有者

と協議していく必要がある 化的な面を踏まえると樹木ので、後世へ残していく文が、巨樹銘木の一つである べきだが、さまざまな状況 医については、教育委員会 村の文化財指定ではない 本来ならば所有者が行う

を総合的に判断すれば、こ の一つととらえながら村と の巨樹銘木の夫婦杉を観光 して整備を図っていく。

問 皆津由理議員

本村でも行政・自主防が主 となり訓練が行われた。 県下一斉防災訓練に併せ 防災訓練について

> るが、どのような課題があめではないように感じられ過去の防災訓練を含め実践 り今後どのように取り組ん いくのか問う。

避難をするのは昼間と違っ地震が起きて安全な場所にできない。例えば夜間に大 を配布した。 うため全世帯に防災ライト 保し避難時に役立ててもらて容易ではない。灯りを確 どんなときに起こるか想定 災害は、 いつ・どこで・

今回のように避難訓練をを消防など公的機関を巻きた訓練にしていかなければいけない。日曜日の避難ばいけない。日曜日の避難が、また、平日ののように避難訓練を 県の訓練とは別に村の防も出てくると考える。 こんでやったらなどの意見

時には、最小の被害に止めながら、いざ災害が起きたになってくる。訓練を重ねいうことの洗い直しも必要 災訓練として考えていく。 ようにやっていけるのかと (側はどういう対応をどの自主防災組織あるいは行

議案と審議結果

てが認定または可決された議案等については、全り月定例会で審議され

- ○平成25年度馬路村の健全
- ○平成25年度歳入歳出決算の認定(一般会計及び特別会計5件)
- ○工事請負契約の締結に いて ▼馬路村小水力発電所整
- 備工事 ·契約額 ・相手方 1 2 0, 湯浅建設株 2
- 定ほか条例の制定につい≪協協議会等設置条例の制○馬路村いじめ問題対策連5万円 て 3 件
- 部を改正する条例につい用弁償に関する条例の一用弁償に関する条例の一の路酬及び費 て
- ○議員派遣の件について ○平成26年度馬路村一般会)馬路村デイサービスセン する条例の一部を改正すターの設置及び管理に関 度特別会計補正予算5件 る条例について

○道路整備促進特別委員会 の委員の定数について (変更)

○手話言語法制定を求める の関係機関へ提出した。 意見書ほか 意見書5件を採択し、

4回臨時会 (10月16日)

された。 同意議案1件、議案1: 北も可決 職案1件

教育委員会委員の任命 19日をもって任期満了と 弘男氏は、平成26年10月 教育委員会委員の門田 なるが、引き続き適任者 と認め任命に同意した。

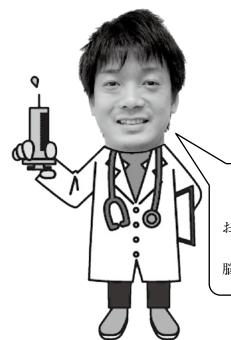


氏住 名所 門田弘男(53歳 魚梁瀬

平成26年度馬路村 補正予算(第3号) 一般会

▼議員研修会等

への派遣



馬路村診療所通信

≈Dr.Lenos

ずいぶん涼しくなってきましたが、お風邪もひかれていないでしょうか? シリーズで高血圧についてお話してきましたが、今回は高血圧治療について お話します。

これから寒くなってくると血圧が上がってきますので、しっかり血圧を管理し、 脳卒中や心臓病にならないように注意しましょう。

○高血圧ってずっと薬を飲まなければならないの?

高血圧の方が初診時によくお話されるのが「血圧の 薬は一生飲まないかんと聞いた。だから今までほっとい た」です。確かに高血圧の治療は一生続くことがありま すが、高血圧は生活習慣病なので、生活習慣を改善す ることができれば、血圧は薬を飲まなくても治る可能性が あります。

塩分制限

以前は7gが推奨とされていましたが、現在は6gと言 われています。塩分を下げればどのくらい血圧が下がる かというと、1日の塩分を1g減少させれば1mmHg程度 の血圧は下がるそうです。日本人が普段とっている塩分 は11-12g程度と言われていますので、塩分制限で5 mmHg程度の降圧効果が見込めます。

肥満

減量1kgあたり収縮期血圧は0.5-2mmHg程度低 下するとされています。高血圧の方が体重を10kg減少 した場合、だいたい5-20mmHg程度の降圧が期待で きますが、現在痩せている方の過度のダイエットは勧め られません。

食事の変更

アメリカでDASH食(野菜、果物および低脂肪乳製品 を多く含み、飽和および総脂肪はもとより食事に含まれる コレステロール量を少なくした食事)摂取の臨床試験が 行われ、中等度の高血圧患者で11.4/5.5mmHgの降 圧ができたなどの報告もあるそうです。

塩分制限、体重減少、食事の変更、これで最大30 mmHg程度の血圧を下げることが可能で、血圧の薬を 飲んでいる方も同じです。生活習慣が改善されると血 圧の薬を減らせたり、中止することも可能になります。

若いときと比べて体重が10kg程度増えている、濃い 味付け、脂分が多い食事をとっている方はいませんか?

高血圧になる前に生活習慣を見直して、薬を飲まなく てもいい体になりませんか。

塩 分

限

制



○血圧の薬について

生活習慣が改善できる見込みがない場合やあ まりにも血圧が高い場合(160-180mmHg程 度)には血圧の薬を飲むことをお勧めします。

薬は何種類かありますが、現在推奨されている のは利尿剤、アンジオテンシンII受容体拮抗薬、 アンジオテンシン変換酵素阻害薬、カルシウム拮 抗薬の4種類です。最近の薬は毎日内服すること で、徐々に血圧を低下させていきます。すぐに血 圧が下がるような急激な血圧変化を起こす薬は 緊急な場合しか使用しません。だいたい1-2カ月 くらい内服を続けると薬の効果が安定してきます ので、ここで血圧の状態が良く、副作用がなけれ ば内服を継続します。血圧がまだ高い方は薬を 追加していきます。160mmHg以上の方は大体 2種類以上必要なことが多いです。内服に関して も生活習慣を改善すれば薬を減量、中止すること も可能です。薬を中止したいなど希望があれば必 ず診察の時に相談してください。

○今回のまとめ

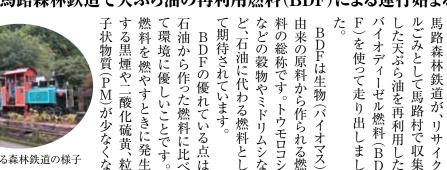
高血圧は生活習慣病なので、まずは生活習慣 を改善することが肝心です。薬には必ず作用と副 作用がありますのでなるべく薬は飲まない方が良 いと思います。薬を飲まないで済むよう、生活習慣 の見直し、自己管理を行うことをお勧めします。 今、血圧の薬を現在飲んでいる方もなるべく薬が 少なく済むようにしましょう。

追伸:9月から禁煙外来が スタートし、患者さんの数も 増えています。興味のある 方はいつでもご相談くださ



然感道》 そうさま』 5

~馬路森林鉄道



BDFで走る森林鉄道の様子

ルごみとして馬路村で収集 F)を使って走り出しまし バイオディーゼル燃料(BD 馬路森林鉄道が、リサイク などの穀物やミドリムシな した天ぷら油を再利用した ど、石油に代わる燃料とし 料の総称です。トウモロコシ 由来の原料から作られる燃 BDFは生物(バイオマス)

て環境に優しいことです。 石油から作った燃料に比べ て期待されています。 BDFの優れている点は

(注)カーボンニュートラル BDFの燃焼により発生す る二酸化炭素量と、原料の 変動しないという考え方。 素は同量となるので、地球 中からとりこんだ二酸化炭 植物が光合成により大気 の二酸化炭素の総量は

酸化炭素を増加 により地球上の二 るだけでなく、 ーボンニュートラル カ注

日本で最も美しい村へ

環

境

3

ラ

人 3

にもつながります。 め、地球資源の保護 させません。また、 石油を使わないた

ずはじまる祭」に合わせて、

11月2日、毎年恒例の「ゆ

改造を行わずに運転でき り、今回、天ぷら油の有効 て天ぷら油を収集してお ルエンジンであれば特別な せました。BDFはディーゼ な再利用方法として馬路 前からリサイクルごみとし 方法の拡大を検討してい ることから、村として利用 森林鉄道をBDFで走ら 馬路村では10年以上

続けます。 村」のシンボルとして走 これからも馬路森林 は「日本で最も美しい



の便り

53

馬路村という宝箱

離れて40年になる。 高専の寮生活から数えると村を 55歳になった。

だが、私には村を離れたという

る。 はなくもっぱら「遠い過去」にあ 故に、私の村への望郷は「今」に てくる。両親も影地区で健在だ。 いるし、友人から村の情報も入っ 実感はない。 アユ釣りでしょっちゅう帰って

らすものだと思っていた。 馬路の誰かと結婚してこの村で暮 も楽しみだった。大人になっても、 得た小遣いでプラモデルを買うの をとっては叱られた。新聞配達で 山にコボテをはり、近所のグイミ 子どものころ、川でアユを突き、

淡き追想は、 路村という宝箱にちりばめられた 実混沌としてきた。それでも、馬 ないことだろう。 ている。人生とはなんと思いがけ 自宅を構え、神戸に単身赴任をし 幼き日の記憶は、 それが今、 和歌山で家族を持ち 私の心を和ませ支え 春秋を重 ね虚

ちゃんと冷ちゃんの子」でよろし

帰省の際に見かけたら「影の万

素晴らしき故郷に感謝

くお願いいたします



▲釣り仲間と一緒に(写真右端が私です)

素晴らしき故郷一馬の

中川富士男さん

(影出身)

和歌山県

てくれる。

広報うまじ280号 ----(11

私たち、魚梁瀬ふるさと応援隊

坂口 いづみ

9月7日生まれのB型 高知県出身・自然が好き 写真は私のお気に入りの一枚です!



香川 知子

7月17日生まれのA型 愛媛県出身·IT関連が得意 年賀状作成講座の生徒さん募集中!



▶魚梁瀬大橋から 0) 朓



魚梁瀬の自然は感動の連続です!

魚梁瀬に来て1カ月がたち、さまざまな自然体 験をしました。

もともと自然に触れることがとても好きで高知 市内にいる時もその季節独特の風の香りや空気を 感じたり、虫たちの鳴き声を聞いたり夜空に輝く 星を眺めたりしていました。魚梁瀬に来てから、 もっとすてきな自然が感じられると思い、わくわ くしながら村内を歩いているとウサギや猿、鹿に 会うことができて夜には空一面に星が見られてう れしくてうれしくてたまりません。

そして台地を囲んでいるダムややまやまがその 日の気温や天候、時間によって見せてくれる景色 も毎日新たな発見があってとても楽しいです。

ふるさと応援隊のフェイスブック上でも私は主 に自然関係の記事を挙げていて、いつか魚梁瀬の 自然をたくさんのかたがたに見に来てもらえるよ うにしていきたいと思っています。

Windows8(8.1)が使いにくいあなたへ

今年の3月にWindows XPのサポートが切れる ということで慌ててパソコンを買いなおした方も 多いことでしょう。このとき、一般に販売されて いるのはWindows8(もしくは8.1)で、家に帰っ て「スタートボタンがない!」と困って、結局お 蔵入りしていませんか?

実はスタートボタンが欲しい人はあなただけで はありませんでした。フリーソフト(無料でイン ターネットから入手できるソフト)でClassic Shellというソフトがお役に立ちます。フリーソ フトで有名なサイト『窓の杜』からそのURLを 挙げます。

http://www.forest.impress.co.jp/library/softwar e/classicshell/

インストール後にWindows XP風やWindows 7 風など自分の好きな使い勝手にカスタマイズ(仕 様変更) できます。これでパソコンが使いやすく なります。ご不明な点がございましたら、お気軽 に下記連絡先にお問い合わせください。



▲カスタマイズ後のパソコン画面

連絡先

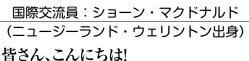
FAX: 0887-42-2007 **2**: 0887-42-2001

Facebook: https://www.facebook.com/o.yanase

E-mail: o-yanase@mc.pikara.ne.jp

ショーンケイム





10月の終わりにはハロウィーンがありましたね。私は今年、ヒョウの仮装をしました。

つまり、『ヒョーン』になりました!村内でヒョウの全身タイツを着ている人を見かけたら、不審者ではなくて『ヒョーン』です。大阪のおばちゃんっぽいとよく言われる私にぴったりな仮装だと言ってもらいました。

話は変わりますが、あと少しで2014年が終わってしまいますね。充実した1年を過ごしましたか?

毎日、日本の文化と触れ合ったり日本語の高い壁に ぶつかったりなど、おかげで今年もいろいろな勉強が できました。高知へ来てから1年以上がたち、生活にも 慣れ、異文化を感じることはだんだん減ってきましたが、 それでもたまに不思議に思うことがあります。

そのひとつに、日本では人の血液型で性格が分かると言われています。A型は真面目できちょうめん・B型はマイペースで社交的・O型はおおらかで大ざっぱ・AB型はクールで独創的など、それぞれの特徴や相性があるということです。

しかし、外国ではこの血液型性格分析があまり知られておらず、自分の血液型すら知らない人もいます。 私も確か20歳ぐらいになってから初めて母に聞き、A 型だと分かりました。

でも、自分の血液型を知っていても周りの人が血液型の話をすると、私だけがちょっと浮いている気がします。欧米諸国では、星座が意識されており、相性や性格判断したり、星座占いが主流となっています。





ショーン

改

めヒョー





けれど日本みたいに、血液型の性格も分かったほうが良いと思うこともあります。事故に遭った時、自分の血液型を知らなかったら大変なことになりますよね。 血液型性格分析はそこまで真剣に考えなくても、自分の血液型を覚えることができるのでありがたいと思います。

他方で、少し嫌な面もあります。血液型によって人の性格を判断し、相手を不快や不安な状態にさせる言動のことを「ブラッドタイプ・ハラスメント(通称ブラハラ)」と呼ばれ、近年問題となっているみたいです。

自分の血液型や生まれた年、月は本当に人の性格に影響を及ぼしているでしょうか?科学的に根拠があると証明されていませんが、信じる人は自分の血液型や星座にそって行動することもあるらしいです。

例えば、もともとはそうでないA型の人も(血液型 分析であるように)きちょうめんと思い込んだらそうな るという効果があるようです。

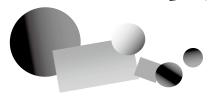
自分の長所を強調すれば良いかもしれませんが、 自分の短所を気にしすぎるとさらに悪くなるという可 能性もあります。

皆さんはどう思いますか?性格は血液型性格分析どおりですか?

私はA型ですが、残念ながら全然きちょうめんではなくて、いつも周りに迷惑をかけています!



安田川漫歩



あの人 あの情景 を訪ねて

清岡博之

安岡一成

てきます。そんな情景や人をたず 前のものだと思っています。 ねる『安田川漫歩』。 今回は森林 目に映るものがなにかしらちがつ とはいえ車から一歩降りると、

のもっとも身近にあるのが五味 されました。そのなかで私たち 隧道や橋など 18 物件の遺構が平 運行していた区間)に関係する 道の本線(かつて蒸気機関車が 中芸地区では魚梁瀬森林鉄 道とはトンネルのことで 国の重要文化財に指定

安田川沿いにひろがる景色に

森林鉄道 五味 隧道

を入れていました。

上から川下へ転がしておろし、 を積んだトロ(トロッコ)を川関車が導入されておらず、木材 空となったトロの引き上げには 開通時からしばらくの間は機

大正12年にはアメリカ製蒸気

◇ 国鉄よりも早く

成しました。総延長が21㎞ほど林鉄道として田野~馬路間が完続き、全国3番目の本格的な森 から、国は森林資源の開発に力 業振興上重要な資源であること です。石炭とならんで木材は産

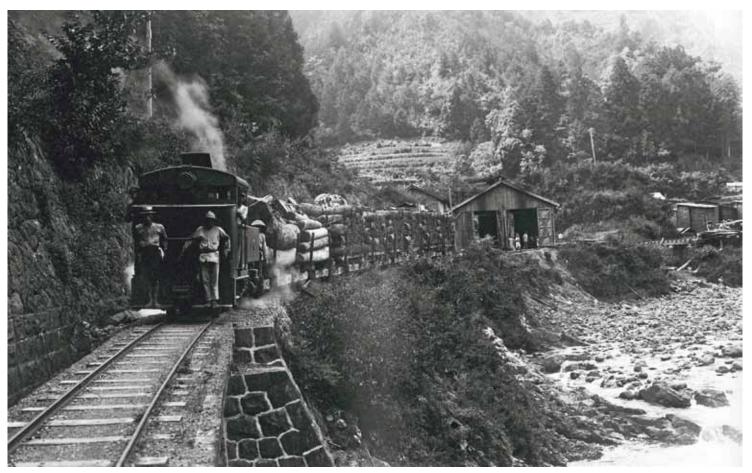
明治 年 上/上流から見る五味隧道北口。レ ールと枕木は鉄道運用時のオリジ ナルではない。

下右/この隧道が下流から数えて7 番目であることを示すVIIの刻印が 山側の隅石に見られる。

下左/アーチ型天井の中心にすえら



開通時の面影をのこす



この隧道が 村の内と外をむすんだ

隧道を抜けると村をでて 隧道を抜けると村に帰った

上/日浦一谷の橋を渡って五味隧道 へむかう蒸気機関車。積荷の木材 や炭俵の上には雑貨や犬の姿も 見受けられる=四国森林管理局 提供 左下も同様



上/昭和 30 年代後半と思われる五味隧道と客 車を引く連絡鬢=清岡博基氏提供

五味隧道は村の内と外をむす ・ 本は ・ 本は ・ 本は ・ 大力 ・ でした。 ・ 大力 ・ でした。 ・ では ・ では ・ では ・ では ・ でが ・ で

◇ 出征の兵士も

大材の運輸実績は飛躍的に向上 13年の須崎~45万間でありそれ 関車の運行が始まったのは大正 関車の運行が始まったのは大正 関車の運網・45万間でありそれ よりも早いことになります。

下/ふるさとセンター2階『ようこそあ の時代へ』ギャラリー。 山仕事や村 人の生活のようすがなつかしい。



ロッコは犬に引かせている 味隧道南口付近。機関車が味隧道南口付近。機関車が



お知らせ



大雨等の災害により被害を受けた方へ

大雨等の災害により、被害を受けられた皆さまに、心か らお見舞い申し上げます。大雨等の災害により被害を受 けられた次のような方には、次の税制上の措置(手続)等 がありますのでご確認ください。

《災害により住宅や家財などに損害を受けた方》

- ○確定申告を行うことで「所得税及び復興特別所得税の 全部又は一部の軽減」を受けられる場合があります。
- ○確定申告前に「源泉所得税及び復興特別所得税の徴 収猶予」や既に徴収された「源泉所得税及び復興特別 所得税の還付」を受けられる場合があります。
- ○確定申告の前に「予定納税の減額」を受けられる場合 があります。

詳しくは、高松国税局ホームページをご覧いただくか、安 芸税務署までお問い合わせください。

(お問い合わせ先) 安芸税務署 ☎(0887)-35-3115

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ 国民年金保険料の追納をお勧めします!

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定 免除)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受け られた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比 べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け 取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老 齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさ かのぼって古い月分から納めること(追納)ができま す。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度 から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保 険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納のお申込み・ご相談のお問い合わせ先 南国年金事務所 (☎ 088-864-1111)





▲五味隧道(ショーン撮影)

馬路村教育委員会【お問い合わせ先】 $\begin{array}{c}
 0 \\
 8 \\
 7 \\
 \hline
 44 \\
 \hline
 2 \\
 2 \\
 1
 \end{array}$

皆さま、ぜひお越しください 馬路体育館 12月21日(日) 12 日 時 馬路村就業改善センタ 17 · 易 水) 馬路村文化祭 か ら 20 日 主)まで

日

所

について感想と写真を展示します 交流芸 父流員)とALT甲芸地区に住んでい が高知に来てから発見したこと 11 外 る 国 Č 語 Ι 指 R 導助国

での発見」をテー 会を開催します。 中芸国際交流団 体は、 マとした写真展 南 玉 土 宗 **佐**

馬路村俳壇の連載終了の お知らせ

『馬路村俳壇』は、広報う まじ279号をもって連載を 終了することとなりました。

長い間ご協力いただきまし たこと、心より感謝申し上げ ます。

馬路村教育委員会

最低賃金改正のお知らせ

- ●高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最 低賃金」を改正し、10月26日から施行することとしました。
- ●この決定により、10月26日以降分として労働者に支払う賃金 は、1時間677円以上としなければなりません。

☆最低賃金についてのお問い合わせ先

- ・高知労働局 賃金室
- 280 885 6024
- ·安芸労働基準監督署
- 0887 35 2128

12月・1月 むらの行事予定



		12 月			1 月
1	月	バラ風呂	1	木	新春走り初めピッタリタイムレース(魚梁瀬) 元日
2	火	有害物収集 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) 絵本の読み聞かせ(魚梁瀬保育所)	2	金	新春走り初めピッタリタイムレース(馬路) 成人式
3	水	乳児健診13:00~(田野町保健センター) 第5回PTA定例会	3	土	1907 (24)
4	木	持久走大会(馬路小学校)	4	B	
5	金	第43回馬路地区はし拳大会 (馬路温泉)	5	月	仕事始め 保育始まり
6	土	安芸地区新人球技大会 (7日、13日) 馬路熊野神社秋の例大祭	6	火	馬路村議会議員選挙告示日 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)
7	日		7	水	
8	月		8	木	始業式(村内4校)
9	火	リサイクル収集 保育所交流会	9	金	古紙収集(魚梁瀬) 高知県学力定着状況調査(村内4校)
10	水		10	土	
11	木	ふれあい餅つき (魚梁瀬小・中学校) 絵手紙教室18:30~20:30(就業改善センター)	11	B	馬路村議会議員選挙投開票日(予定)
12	金	持久走大会(魚梁瀬小・中学校) 古紙収集(魚梁瀬) 行政相談相談所(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)10:00~15:00	12	月	成人の日
13	土	高知県中学校バスケットボール新人大会 (~14日)	13	火	リサイクル収集
14	日	第47回衆議院議員総選挙及び第23回最高裁判所 裁判官国民審査投開票日	14	水	
15	月		15	木	どんど焼き(魚梁瀬丸山公園)
16	火	1歳6カ月児健診13:00~(田野町保健センター) 第3回馬路式お弁当の日 保育所交流会	16	金	
17	水	餅つき (魚梁瀬保育所)	17	土	第33回馬路村民駅伝競走大会
18	木		18	日	第34回馬路村内芸能発表会 消防出初め式 (奈半利町・田野町)
19	金	餅つき (馬路保育所) 職場体験発表会 (魚梁瀬中学校)	19	月	
20	土	お芝居をたのしむ会・ハミングゆ~ずクリスマスコンサート	20	火	有害物収集
21	日	第42回馬路村文化祭・馬路村ふれあい祭り(馬路体育館)	21	水	3歳児健診13:00~(田野町保健センター)
22	月		22	木	赤ちゃん食堂(離乳食教室)10:00~(田野町保健センター)
23	火	天皇誕生日	23	金	古紙収集(馬路) 歯科保健指導(馬路保育所) 文化財防火訓練
24	水	クリスマス会 (馬路保育所) 職場体験発表会 (馬路中学校)	24	土	スキー教室 (久万スキーランド) 絵手紙教室13:30~15:30(就業改善センター)
25	木	終業式(村内4校) 赤ちゃん食堂(離乳食教室)10:00~(田野町保健センター) クリスマス会(魚梁瀬保育所) ふれあい餅つき(馬路中学校)	25	B	第63回高知県市町村対抗駅伝競走大会
26	金	古紙収集 (馬路) 仕事納め 保育終了	26	月	
27	土		27	火	リサイクル収集 第4回馬路式お弁当の日 高知県立移動図書館10:40~11:30 (就業改善センター)
28	日		28	水	高知県立移動図書館11:10~(魚梁瀬多目的施設)
29	月		29	木	
30	火		30	金	東部美術展(東洋町地域福祉センター)~2/2
31	水		31	土	

人口	増加				減 少				月末現在
月中異動	出生	転入	職権	計	死亡	転出	職権	計	人口合計
10月	3	2	0	5	0	1	0	1	945
11月	1	1	0	2	2	2	0	4	943

馬 路 753人、346世帯 魚梁瀬 190人、98世帯 (外国人含む)

馬路村特別村民 8,696人 (11月30日現在)



村内あちらこちら



10月18日 魚梁瀬熊野神社秋の例大祭



10月30日 魚梁瀬地区ハロウィーン



11月2日 第9回ゆずはじまる祭



11月8日 協働の森交流活動



11月17日 ゆずとりボランティア(馬路中学校)



10月

- 9日 親子遠足(魚梁瀬保育所)
- 11日 第10回湯けむりピンポン大会in馬路温泉
- 12日 馬路地区村民運動会
- 15日 第34回魚梁瀬地区はし拳大会(魚梁瀬多目的施設)
- 17日 古式弓射式(魚梁瀬熊野神社)
- 18日 魚梁瀬熊野神社秋の例大祭 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) 生活体験・通学合宿(天保の民家)小学6年生 (~21日)
- 22日 馬路、魚梁瀬小・中学校合同学習会 落語鑑賞会(就業改善センター)
- 26日 魚梁瀬地区村民運動会
- 29日 あったか高知。秋のおもてなし一斉清掃 ジャズ演奏会(就業改善センター)
- 30日 魚梁瀬地区ハロウィーン
- 31日 山の学習千本山登山(魚梁瀬小・中学校)

11月

- 2日 第9回ゆずはじまる祭
- 8日 協働の森交流活動
- 10日 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)
- 16日 魚梁瀬秋の観光ツアー
- 17日 ゆずとりボランティア (馬路中学校)
- 19日 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)

編集後記

10月11月のイベントが終わり、あっという間に今年も残り、あっという間に今年も残りたつのが早く感じますが、早く感じるという説には共感するところがありました。そのなかでも、新鮮な経験が少ないと、時間の経過は短が少ないと、時間の経過は短いのなかでも、新鮮な経験が少ないと、時間の経過は短く感じるという説には共感するところがありました。 来年は、いろいろなことに、時間るところがありました。

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