

3月末の人口  
 世帯数 514世帯  
 男 624人  
 女 645人  
 計 1,269人  
 (馬路 1,001人)  
 (魚梁瀬 268人)



# 広報 うまじ

平成9年4月1日発行  
 第一七四号  
 編集 馬路村教育委員会  
 発行 馬路村教育委員会  
 印刷 安芸タイプ



た  
 び  
 だ  
 ち



卒業  
 おめでとう



▶魚梁瀬中学校

▶馬路中学校



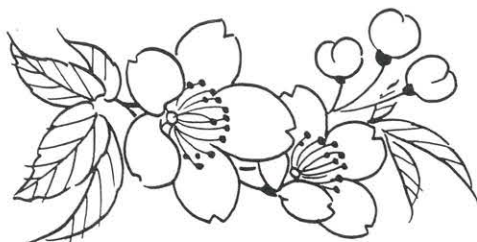
# 今月のスポット

## 《2月》

- 3日 市町村対抗駅伝競走大会
- 8日 安芸広域ふるさとフェア（中央公園～9日）
- 9日 馬路中学校一日先生
- 10日 健康相談（朝日出）
- 11日 中芸地区子ども会駅伝競走大会
- 12日 健康相談（東川）
- 13日 3歳児健康診査  
リハビリ教室
- 15日 健康づくり講演会  
東部美術展（安田町～17日）
- 16日 馬路小学校一日先生
- 21日 魚梁瀬小学校校内研  
健康相談（魚梁瀬）
- 23日 市町村職員対抗足摺半島一周駅伝競走大会
- 27日 リハビリ教室  
健康相談（相名）
- 28日 農協森林合同総会

## 《3月》

- 1日 馬路小学校ひなまつり発表会  
青年のバス（小豆島～2日）
- 3日 風しん予防接種（魚梁瀬）  
県児童生徒文化賞表彰式（馬路中学校受賞）
- 4日 風しん予防接種（馬路）
- 6日 魚梁瀬小学校国際理解教育
- 11日 営林署平成9年緑化行事（植樹祭）  
健康相談（東川）
- 12日 健康相談（朝日出・日浦）  
1歳6ヵ月児健診  
3月定例議会開会（～18日）
- 13日 リハビリ教室  
健康相談（影）
- 15日 馬路中学校卒業式
- 16日 魚梁瀬中学校卒業式
- 19日 親子読書会
- 21日 村内小学校卒業式
- 25日 健康相談（相名）  
馬路保育所卒園式
- 26日 魚梁瀬地区教職員送別会
- 27日 庄屋祭  
リハビリ教室



## 村内あちらこちら



2月28日 農協森林合同総会



3月6日 魚梁瀬小学校国際理解教育



3月21日 馬路小学校卒業式



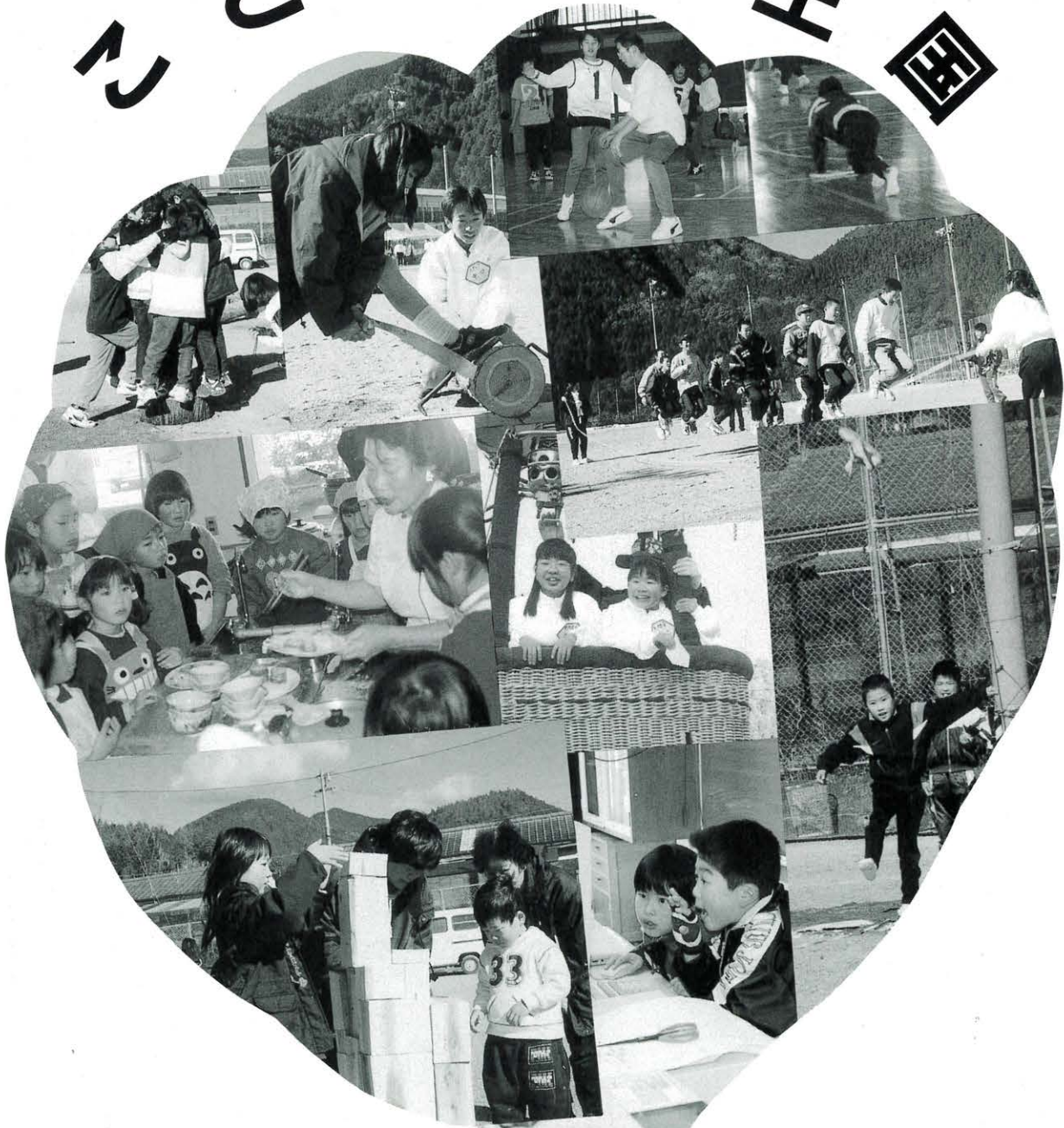
3月21日 魚梁瀬小学校卒業式



3月25日 馬路保育所卒園式



# ごっくん馬路の こどもの夢王国



1月25日、こども達が夢を自らの手で実現する「ごっくん馬路のこどもの夢王国」が開催されました。この事業はChildren's Dream—こどもの夢実現クラブ—(実行委員長・岡林一生、実行委員・前田賢孝、門脇裕司、宗石昌也、上治萌子、名木沙耶花、柏木大地、中野恵里、門脇誠晋(前))が中心となり、会議を重ね企画したものです。



当日は、熱気球の係留飛行を始め、高橋光先生の料理教室、パソコン教室、3on3バスケット大会、柚子の種とぼし、靴とぼし、10人なわとび、木材積み、木の切り株のり、ゾウキンかけリレー、ビッグ丸太切り体験が、馬路村民グラウンドをメイン会場に、馬路小中学校、体育館で行われ、村内外のこどもたち約200人が集まり、歓声をあげていました。運営に協力していただきましたPTAの皆さん、高校生ボランティアの皆さんにこの場をお借りしてお礼を申し上げます。



# 第45回高知県市町村対抗駅伝競走大会

2月2日、室戸市ホテルニ  
ユ一むろとから安芸市江湖川  
橋北詰までの六区間、四五・五  
kmを六人の選手で競う、「第  
45回高知県市町村対抗駅伝競  
走大会」が、四十チームの参  
加で行われました。

馬路村の本大会への出場は  
平成2年2月11日の第38回大  
会以来7年ぶり。

当日は朝から肌寒く、また、  
三区ぐらいから冷たい雨が降  
り始めるなど、けっして良い  
コンディションとは言えませ  
んでしたが、六人全員が完走  
し、タスキをつなぎました。  
木下彰二君、来年あたり復  
活してみませんか？  
結果については次のとおり  
です。

- 総合タイム 第37位  
3時間47分  
一区 安養寺 仁(六・四km)  
24分37秒 区間36位  
二区 林 義人(八km)  
32分59秒 区間39位  
三区 伊吹 卓哉(六・一km)  
25分37秒 区間36位

- 四区 島田 朝彰(九・二km)  
35分24秒 区間34位  
五区 清岡 明德(五・八km)  
23分15秒 区間32位  
六区 乾 貴史(一〇km)  
38分57秒 区間35位



▲ 二区



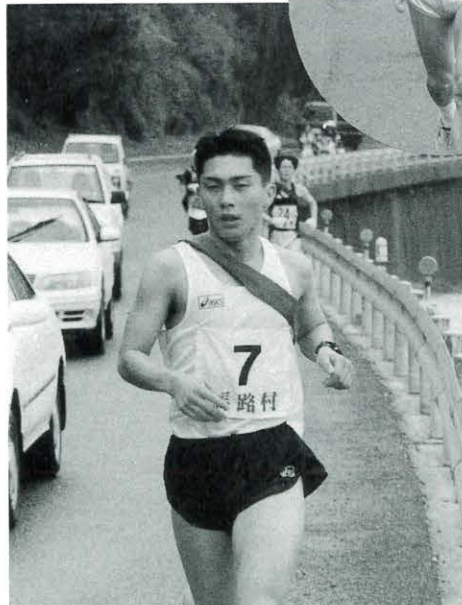
▼ 四区



▲ 三区



▼ 五区

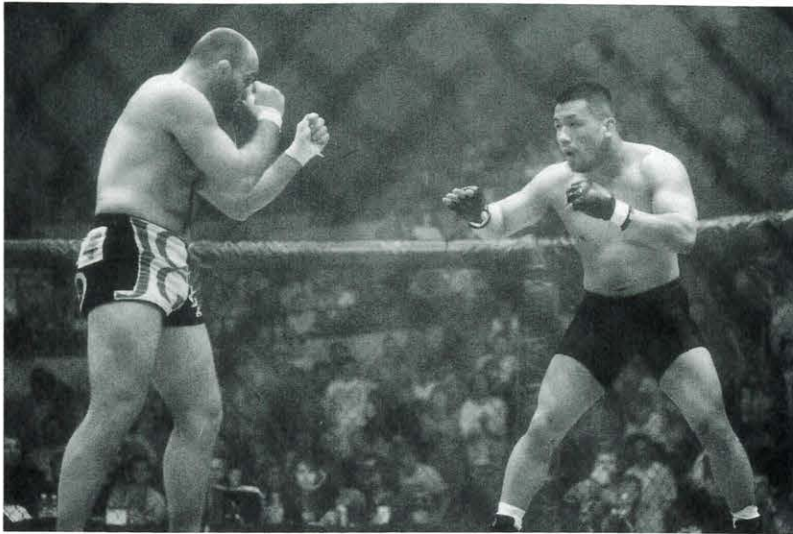




# ちよつといい人

パンクラス

## 高橋義生さん



▶アルティメット大会・対イズマイウ戦  
(アメリカ・アラバマ州)

ちよつといい人に会いました。その人の名は、ワールドパンクラスクリエイト所属のプロレスラー、高橋義生さん28歳です。義生はリング名で本名は、高橋和生さん。お父さんは、診療所に勤務している高橋里美さんの兄の希穂さん。つまり彼は里美さんの、

「おいつ子」になるわけです。プロレスラーというと、こわそうな顔の大男を連想するかもしれませんが、彼は身長180cm、体重89kgと想像していたほど大男ではなく、やさしそうな目をした、叔母さん思いの青年です。

でも、彼はすごい人なんです。2月7日、アメリカ・アラバマ州で行われた「なんでもあり」の格闘技戦、『アルティメット大会』で、日本人として初めて、グレイシー柔術の実力者を下したのです。彼が、プロレスラーを目指し始めたのは中学生のころ。レスリング部のある、千葉私立八千代松陰高等学校へ入学。在学中、昭和61年に行われた第41回山梨国体で、少年男子の部、フリースタイル81kg級で優勝しました。その後、日本大学へ進学。もちろん、レスリング部へ入部しました。そのころ、ご両親や里美さん

は、反対はしていたものの、どうせ学生の間だけだろうと思っていたようですが、大学卒業後すぐ『藤原組』へ入り、また藤原組が解散後も、現在のパンクラスへ所属し、彼の頑張りから結果が出だすようになると、応援へと変わっていったようです。

先日、アルティメットの報告のため馬路へ帰って来られたところをおじゃまし、お祝いパーティーにも参加させていただきました。ちよつどサインをもらいに色紙を持った子どもたちも来、やさしく笑いながらサインをしていました。

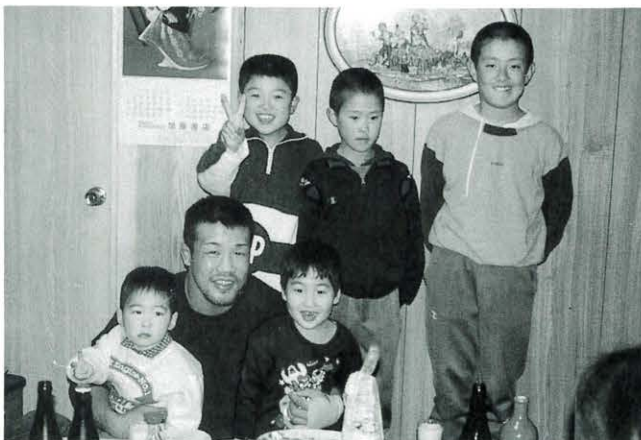
阪神タイガースの大ファンで、馬路村が大好きだと言う高橋さん。

和生、アメリカで行われたアルティメット大会での勝利、あらためておめでとう。本当によかったネ。試合が終わるまでは、大きなケガをするのではないかと心配していましたが、勝った吉報と、ケガは手背の脱臼だけですんだ聞き、なによりもうれしく、安心しました。

今更いうまでもないことですが、プロレスラーは、体を使っての職業です。一試合、一試合が勝負ですので、練習に練習を重ねて、臨んで下さい。

最後に、田舎の馬路村で、ター坊たちと一緒に応援しているから、ファイト・イッツパツで頑張ってください。里美

▶サインをもらいに来た子どもたちと



できれば、35歳ぐらいまで、プロレスを続けたいと言っていました。これからも体に気を付けて、頑張られることをお祈りします。



# 馬路中学校

## 高知県児童生徒文化賞受賞

この度、馬路中学校が『高知県児童生徒文化賞』を保健体育部門で受賞し、三月三日、県庁正庁ホールで行われた表彰式に、野球部とバスケットボール部の代表が出席しました。

同文化賞は、昭和二十四年に創設。県内の小、中、高校、盲、ろう、養護学校の児童生徒の中で、科学や芸術、生活文化、保健体育の五部門で、特に功績の大きかった個人と、団体に対して贈られているものです。

◇馬路中学校の活動内容  
平成六年度

- 。高知県中学校野球選手権大会 ベスト16
- 平成七年度
- 。高知県中学校総合体育大会 野球の部 ベスト4
- 。高知県中学校野球選手権大会 ベスト4
- 。安芸郡市中学校駅伝競走大会 女子の部 準優勝
- 平成八年度
- 。高知県中学校野球選手権大会 準優勝

◇受賞理由  
男子二十名、女子二十名と

安芸郡市中学校駅伝競走大会 女子の部 優勝

安芸郡市中学校野球選手権大会で準優勝、また女子は、安芸郡市駅伝競走大会で優勝するとこのことによって、生徒た

ちは大きな自信を持ち、地域の活性化につながるものとして高く評価された。



▶高知県児童生徒文化賞表彰式（県庁正庁ホール）

# 祝

## 魚梁瀬地区に

### どんど焼き 復活

2月2日、寒空の下、旧魚梁瀬小中学校のグラウンド跡で、「どんど焼き」が行われました。「どんど焼き」とは、左義長とも言い、正月十四日または十五日に、長い竹数本を円すい形などに組み立て、正月の門松・しめ飾り・書き初めなどを

持ち寄って焼く。その火で焼いたもちを食べれば、年中の病を除くという行事です。当日は、これまで捨てられずにあった、はま矢や御札などを各家庭から持ち寄り、塩や酒で清めてから、『今年一年皆が、健康でありますように』と願いを込めて火をつけ

ました。火が大きくなるにつれ、冷えきった体が心から温まりました。

その後、持ち寄った鏡餅を割り、焼いて、まっ黒にこげたところをパタパタとはらいながら、「にがいのもご利益のうち」といいただきました。火にもあたり、お餅も食べて今年一年「がんばるぞ」と気合いも入りました。

昔ながらの行事が復活し、これからも続いていくことを願います。



# 文化ふれあい事業

## 馬路婦人会

私たち馬路婦人会では、県連合婦人会から「平成8年度地域の文化ふれあい事業」の指定を受け、『むらの方言』を主題にして活動をしようということになりました。今はテレビの普及などで、土着の言葉が廃れていますので、馬路村を巡回して、聞き取りをし、子どもたちにも古い言葉を知ってもらうことにより、次世代への継承と、世代間交流を目的とした学習をし、その郷土文化を引き出せたらという思いもありました。

### 方言

(1) 「よんべ、はやなをつけ ちやあつたら、ざまな鰻が 食いついちよつたけんど、 上げよつてしようでないない た。ばつさりかやつたかえ。」  
「えでは、何でやつちや あつたら。」  
「かんたろうよ。」  
「そうか、へんしもいんで、おらもしやいをしちよいてつけてみる。」

(2) 猪がくくりへくくられて、 えらいもんばたくつて、ばたくつて、山一面らりになつちよるけんど、とうとう ねじ切つて、いんでおらざつたきのう。

また、馬路小学校6年生担任の安養寺先生にお願いして、1月19日、子どもたちといっしょに郷土館で館長さんから、むかしの暮らしに用いた道具

いまよう・お先に  
うねしこんだ・座りこんだ  
えぼ・木の先  
おごろ・もぐら  
かつぼり・全部  
御寝(ぎよしなる)・寝る  
くじはれ・形だけ  
じゆこんな・親しい間柄  
のうがえい・具合が良い  
山のどぞら・山の上の方  
れきさん・相手のこと  
やちがない・はてがない  
べつたり・たくさん、一面  
しやい・準備、支度  
ちよつかい・猫  
がんど猪・やせた猪  
みしくる・壊す  
やで・腕  
わけず・あけび

(イ) いぼを取るのには  
敷居をまたいで三回  
いぼを掃くと取れる。  
(ロ) 山で用を足した時  
水がなかつたら頭を  
三回さすれ。  
(ハ) 山で用を足す時は、  
穴を掘って山の神様  
にお借りしますと言  
う。  
(ニ) 山の泉や谷で水を  
飲む時、ウモー(牛  
の鳴き声)と言って  
飲む。

(ホ) 朝焼けはしどうだいぜん  
になる(大雨になる)  
この事業を通じて、地区の皆様、子どもたちとの貴重な体験をし、多くのことを学びました。これも、ご協力いただきました地区の方々、児童のみなさんのおかげだと感謝いたしております。この紙面をおかりして、お礼を申しあげます。



▶ 天保の民家にて

## むかしの暮らしの体験

日比 翔一

きょうの、郷土館の説明では、とてもふしぎなことを聞くことができました。二階で説明を聞いていて感心しました。こんなに冬が寒い馬路にたいした物もない昔、よくいられたと思います。また、藤づるをさいて糸をつくり、布に織つて服を作つていたのは、おどろきました。  
銅たぐの説明は、いろいろありふしぎに思い、銅たぐが入つていたあの木の箱はどうして作られたのかよくわかりましたが、銅たぐはいったい何千年前からあるんでしょうか。  
そのあと、階下において、林業の話をお聞きしました。ノコの説明はとても林業が大変だということがわかりました。そして、今と昔のちがいがよくわかつたし、今も同じところがあることも知りました。とても勉強になりました。こういうことがあれば、また参加したいです。



# 林業を考えよう!

## 森林教室

3月6日、馬路小学校 川地区の山林で、作業を中心に行いました。

六年生を対象に、森林教室が開催されました。今年で二回目の試みで、講師をKR産業、森林組合、安芸林業事務所の方々にお願ひし、土



▲ノコの使い方は難しい!!

また、最後には、樹齢30年ぐらいの杉を、男子6人で協力して切り倒し、大木を切り倒すという感動を味わいました。

子どもたちは、作業を体験して、山仕事の大変さ、山の現状などを理解してくれたようで、96%を山林が占める当

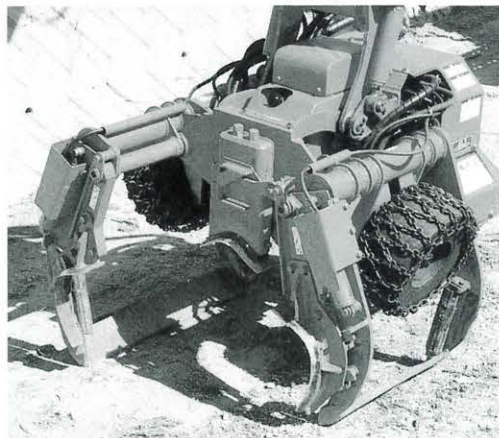
## 林業担い手研修

二月二十日、高知県森林組合の主催により、朝日出字グドウジ山で、「平成八年度高知県林業担い手確保総合対策事業」の一環として、高性能

林業機械を効率的かつ安全に使用するため、機械の運転操作に従事する方たちを対象に、

村で、山林に興味を持ってくられたことは、大きな成果であったと思います。しかし、山仕事の大変さだけの印象でなく、大きな感動があるということも理解してもらったうえで、現在林業後継者が少ない現実を踏まえ、

## 林業後継者を育てるうえで、このような機械が多く開発されますように。



基礎的な操作などの研修が馬路村だけでなく、他の市町村の森林組合なども参加して行われました。

当日使用された高性能林業機械とは、「グリッププロセッサ」という機械で、

これ一台で、枝払いや、玉切り、積み込みなどが

できるという機械でした。操作はごく簡単で、枝払い作業の安全面や、チェーンソーの振動対策など、作業者の健康面にも配慮されていて、

若い女性でも、作業することが可能ではないでしょうか。

これからの馬路村の





さきほど、役場職員の研修会へ講師として、高知営林局総務課の中森課長をお招きしました。そのときに、魚梁瀬杉の現状や、林業界の動きなどのお話と共に、馬路村へのいろいろな提案をいただきました。

村の中にどっぷりとつかって生活している私たち村民では、気が付きにくい視点があるように感じられます。回を分け、抜粋してその内容をお知らせします。

## 馬路村を考える ①

高知営林局総務課長  
中 森 道 雄



私ごとであります。昨年、一昨年と九州の屋久島へ屋久杉を見に出掛けました。最も大きい杉は皆さんご承知の「縄文杉」で、胸高周囲一六、四m、樹高二五、三m、ゴツゴツしたコブがたくさん盛り上がり、荘厳な感じがします。樹齢は約七〇〇〇年と言われ、着生している木は一種ほどあります。逢つてすぐ「神様」だと思いました。林

道の下り、森林軌道を歩いて、二時間半、登山口から山道を登ること一時間半ほど、だいたい三時間半から四時間ほど歩いて、やっとお目にかかれる、そんな凄い所ですが、年間一万人ほどが訪れています。あまりに観光客が多いので、自然の生態系保護のため、今後は予約受付を行い、あなたはいつ、訪ねてくださいたいようなことを考えているようです。アメリカのグランドキャニオンの溪谷ヘラバに乗って下りるツアーが2年先の予約までふさがっているようですが、それと同じようなことを考えているらしいです。

足の弱い人には「ヤクスギランド」があり、歩いて、巨木や森林生態を見ながら散策できます。しかも、コースは一日、半日、三時間、二時間半、一時間などに設定されていて、入口の案内で説明があり、自分の時間にあつたコースを選ぶことができます。コース、見所のはいった地図までいただけ、いたれりつくせりです。コース上の大きな杉はすべて名前があり、橋やコースにも面白い名称がついています。周辺部には「屋久杉自然館」、「屋久島環境文化センター」、「屋久杉工芸の土産店」などがあり、旅館、タクシー、観光バス、温泉などがあります。動物は屋久猿、屋久鹿、植物はヤクシマシヤクナゲなどがあります。

総面積五万畝、森林率九〇%、国有林率八五%と馬路村の約三倍であるが、森林率・国有林率はほとんど同じで、屋久杉に対し魚梁瀬杉、屋久鹿に対しカモシカは同類項、温泉、軌道などもあり、相手は海の孤島ですが、魚梁瀬は陸の孤島です。同じような環境にあるのになぜこんなに違うのでしょうか。

幸い、馬路村には魚梁瀬杉の林立する千本山があります。

千本山林木遺伝資源保存林一七九・二畝、雁巻山林木遺伝資源保存林二二・四畝の約二〇〇畝、林齢二一九年、千本山も屋久島が行ったように営林署と協同で調査をし、大きな物に名前をつけ、木ごとの写真入りの名鑑を作つてはどうでしょうか。歩道も一本でなく、緩やかな登山道を作り、足の弱い人用、植物の研究・観賞などに使うとか、鉢巻き落としから宝蔵山へ入る林道の分岐へ行く道、展望台から一二二林班の植物群落保存林へ下りる道、健脚者のための千本山頂上（一〇八四m）を経て、畝づたいに西川林道へ下りる道、同じコースで中川林道へ下りる道、展望台から一一三と一一四林班境へ下りる道など、登山者のためのバラエティのある登山道を作つてはどうでしょうか。植物に興味のある人のためにラベルの設置。時間の少ない人のために短時間コース。記念写真を撮りたい人のために巨木の周囲の灌木の除去（今は暗くて、木が邪魔でうまく写らないし、頂上も見えませんが）。橋の大杉はワイヤーが邪魔で写真にはなりません。溪谷沿いに歩きながら魚梁瀬杉が見れ、堪能できるようなコースも欲しいと思います。要は、さまざまなお客様の要望にあわせることが肝要です。

また、今、環境庁、林野庁で論議されているカモシカのエリアが決まれば必然的に、頭数の制限も可能となると考えられるので、捕獲し、温泉近くでカモシカを見せることもできるようなのではな



（以下次号へつづく）



馬路村の歴史と伝説



〈通算第68回〉

馬路公民館長 山中 巖

清岡氏の由来と

山の神について

最初に現在、東川小藪地区の清岡一族の由来について記しておきます。

馬路熊野神社を今の紀州、新宮市の熊野速玉大社から勧請した大野源太左衛門は、神職となり、清岡大後守と名前を改め、以来子孫は神職を勤め、藩政時代末まで、大野、清岡の二つの姓を使ってきました。

子孫の神官、清岡四郎兵衛は故あって神職をゆずり、東川の茗荷屋敷に隠遁し、二男の彦吉が分家し、新しく清岡家をつくりました。時は天文九年（今から四百五十七年前）でした。当時は、テレビで放映中の毛利氏と尼子氏の合戦中で、この時代を戦国時代と呼んでいます。彦吉は、東川

ます。私の予想では、五反六反くらいの面積があったと思います。

今から約二百九十年前には、茗荷屋敷に四戸あり、一族が増えたものではないでしょうか。

余談ですが当時、坂本に四戸、東川に二十三戸、川平に二戸、宿野谷に三戸、中野川に十戸、槌之尾に七戸、押谷に三戸、相野に三十五戸、西谷に一戸、影に三十三戸、日浦に二十戸、朝出に十戸、平瀬に一戸、市谷に六戸。

馬路地区に合計百五十八戸ありました。残念なことに、魚梁瀬地区は記載がなくわかりません。

次に清岡一族並に東川の各地区にお祭りされている「山の神」について、一般論を交えながら私の考えを述べてみます。

まず文献からみますと、今から約千三百年前の「日本書紀」に大山津見神（大山祇神）に全国の山を保護させたという記録があり、約千百年前の「延喜式」に「山の神を祭ってお酒を供え、そのちに木を伐れ」という儀式が決められています。しかし、「山の神」が具体的に誰であるか記されていません。

馬路村俳壇

雪山や気球に乗りし児ら浮かぶ  
吉書揚げいろは習いし師恋し  
雅子

朝早く焚火している煙り見る  
風強し日向ぼっこもできぬという  
うた子

シルバーカー間口に二つ春立つ日  
受験子が黙礼をして通り過ぎ  
千鶴子

薪で炊く飯の加減や雪もよい  
民宿で泊めし縁の賀状かな  
佳子

とむらいへ道しるべある春の雨  
きさらぎの夜の紺深め飛行燈  
清子

すかんぼや幼友だちたれも居ず  
タンポポの辺に腰おろし昼さかり  
喜美栄

夕焚火見知らぬ人も立ちよりぬ  
吃り癖の父の忌なりし落のとう  
安子

シルバーカー犬ふぐり咲くところまで  
後もどり紅梅の蕾たしかむる  
一美

棟札写し懐にして青き踏む  
里に飼う驢馬老いにけり春の雷  
いわお





これらの事から想像してみますと、稲作や金属の利用が始まった弥生時代（BC3〜BC2世紀からAD3〜AD4）更にその前の縄文時代（数千年の間）までさかのぼって、木を伐って住む家をつくり、あるいは田畑を開墾し、猟をして獲物をとる場合、豊猟と障害がないようにお祈りし、また弥生時代には、製鉄などが始まっていますが、鉱山で鉄などが沢山とれるように祈願した神様が「山の神」ではなかったでしょうか。

そのように考えますと、日本で一番古い神様で、山を支配するばかりでなく、人間の産土の神であったと思われるなりません。

そして神様の名前が「日本書紀」に記された「大山祇神」になっていったと思われます。

その後、地方によって、「山の神」は女の神であると考えられる説も出て、「木花開耶媛」とも言われました。また木地師のように、「山の神」は夫婦の神様と信じている人たちもいます。

更にまた「山の神」は「天狗」だという土地もあれば、「山の神」の神域に生えている古木（スギ、ヒノキ、カシ、クス、シイ、ケヤキ等）がご神体になっている地域も沢山あります。

嗜好から言えば、「山の神」は「みそ」を好むとも、「オコゼ」というみにくい魚を好むとも言われ、一度に全体を見せずに、魚の一部分を見せてお祈りすれば、願いを聞いてくださるといいます。

私も青年時代に、ある猟師のお宅で干してカラカラになった「オコゼ」を見せてもらった記憶があります。

「山の神」については、言い伝えなど沢山ありますが、省略し、東川地区の「山の神」を中心に簡単に記します。

東川地区の「山の神」はすべて「大山祇神」をお祭りしています。ただ現在は、熊野

神社へ合祭して祠はありませんが、藩政時代に西谷口の機関車乗場南の山手の藪の中に、「夷山の神」が鎮座し、祭神は、東山勝高猟師、西山染草猟師で、ご神体は鏡でした。この「山の神」は旧正四日、弓、鉄砲の口開が行われたところでした。

清岡一族が小藪にお祭りしている「山の神」は享和二年（今から百九十五年前）から棟札があり、祭日は旧九月十八日です。勿論、分家した当時からお祭りしておりますが、昔の棟札は失せたと考えられます。岡田長康さん宅の北側の「山の神」は文久三年（今から百三十四年前）の棟札からあります。この棟札も昔のもの、なんらかの理由により無くなったと思われる。その他坂本、川平等へも行きましたが、祠は山の中に南向きに建てられ、日もさしていません。周囲は雑木のところもあれば、古木が茂っているところもありました。

また、榎を新しく替えてあったり、お神酒をお供えしてあるところ、猟開禁前に豊猟をお祈りした焚火跡の残っているところなどいろいろありました。

## 馬路村歌壇

手術のあと六日生きたる母なりき、  
欲りし泉の水を掌

源治郎

城山の鉄塔までわが登り来ぬ  
眼下に広がる峽の吾が村

潔子

元日の新聞配る夜明けの坂

金林寺の灯丸く輝く

雅子

たわいなき話の中の佗助の  
苗木を持ちて娘来れり

安子

うごき鈍くなりたる母と一日遊び  
アクセルを踏む思い交々

佳子

灯を消せば月白き夜に寂々と  
我に課せられし一つを思う

久子

川烏杉の茂れる谷の瀬に  
もぐりては石に身体ふるいぬ

満

みぞれ降る峡深々と杉木立  
道を照らして街灯一つ

佐由里

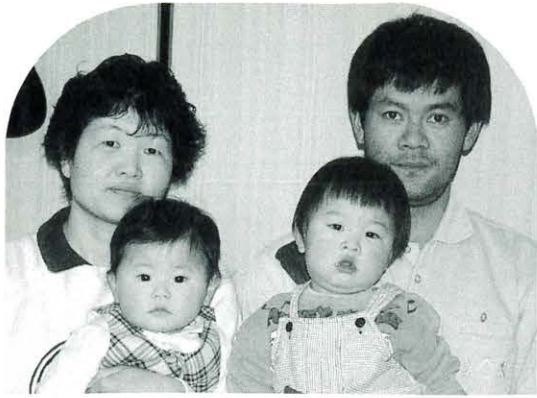
川原の石白く乾けり谷空を  
舞う鳶下りて立つ太き石

いわお

颯爽とゆく君なりき見るのみの  
吾れなりしかな恋知りそめて

亀一





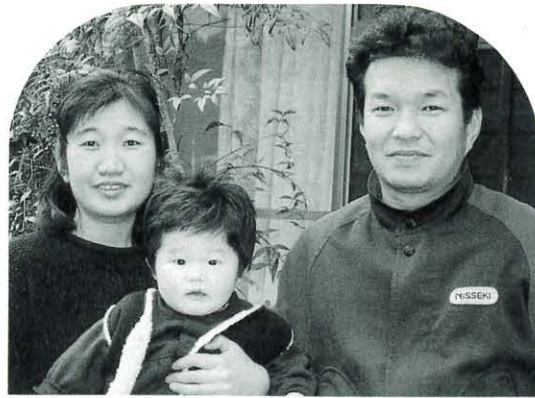
### 古田 智夏 ちゃん

平成8年6月21日生

古田 重昭 初美 さんの二女です

こんにちは、智夏です。やっとう歯が生え始め、やわらかいお菓子は自分で食べられるようになりました。私の特技は、腕立て伏せです。オイチニ！オイチニ！とがんばっています。

「ちあつちゃん」と言ってくわいがつてくれるお姉ちゃんといっしょに、いろいろお父さんに教えてもらいたいと思っています。



### 岡野 有起 くん

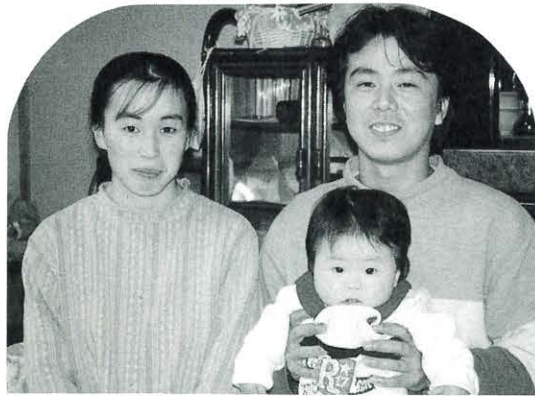
平成8年6月7日生

岡野 幸平 さんの長男です

はじめまして、ぼくが有起です。色白でオト・コ・マ・エでしょ！（親バカ）山里で静かな生活をしているせいか、大きな音が苦手です。

「やんちゃ坊主になりそう」と両親は今から心配していますが、どうかご近所のみなさまも、時には優しく、厳しく見守って下さいね。これからよろしくお願ひします。

赤ちゃん万歳  
—— パパママといっしょ ——



### 西田 葵 ちゃん

平成8年7月16日生

西田 哲也 佳代子 さんの長女です

こんにちは、あおいです。だいぶ暖かくなったので、大好きなベビーカーでのお散歩がたくさんできてうれしいです。早く自分のあんよで、お外に出られたらいいのになあ。そしたら、この太い足もちよつとはスマートになると思うんだけど…。ただ今、哲ちゃんにハイハイの猛特訓を受けてがんばっています。



### 牛窓 飛雄馬 くん

平成8年7月8日生

牛窓 和幸 正子 さんの三男です

こんにちは、ぼくは牛窓飛雄馬といます。みんなぼくを、女の子かね、女の子みたいでといいます。けっして女の子ではありません。みんなかわいがつてくれるのでぼくはしあわせです。

最近のぼくは、ハイハイ、つかまり立ちが出き、おばあちゃんや、おとうさんが、「よう動く子じや、じつとしてない」と言ってもうぼくを見るのがいやと言われるのが心配です。えい子でおるきこれからもよろしくネ。



# 保健婦だより ⑪

## ストレスと心の健康

現代社会に生きる私たちは、ストレスと無縁には過ごせません。このストレスをためこみ過ぎると、心身症や神経症、さらには軽度うつ病にかかったり、成人病を引き起こすことがあります。

ストレスの原因には就職、進学といった環境の変化、配偶者や親しい人の死、職場や家庭内の人間関係やいじめ、過労、過大な仕事量、騒音や劣悪な生活環境など、種々の事柄がなりえます。

またストレスの現れ方も、人によって異なり、イライラや集中力の低下、肩こり、めまい、食欲低下、不眠症といった心身症から胃、十二指腸潰瘍、過敏性大腸症候群、狭心症や高血圧等の疾患、重度になればノイローゼや自殺にまで追い込まれます。

ストレスを作らない、貯めない、上手に発散するために「ストレス解消秘伝10ヶ条」

1、朝は余裕を持って  
たっぷりの睡眠でさわやかに目覚めましょう。ゆつくり朝食を取り、気分すっ

きり仕事を開始。

2、嫌なことから始めよう  
嫌な仕事が残ると憂うつなもの。エイ、ヤアと先に片付けちゃいましょう。

3、一〜二時間おきに休憩を根をつめて仕事をしない。  
時々手を休め、体操で心身のリフレッシュを。

4、完べき主義者になるな  
上手な手抜きも必要。人に協力してもらったり、多少の失敗にもへこたれない開き直りの精神で。

5、相談相手を持つ  
一人で思い悩まない。ぐちを聞いてもらうだけで心が軽くなり、よいアドバイスももらえるかも。

6、残業は二時間以内に時間を決めて、きつぱりと仕事を終わらせる。  
7、仕事以外の友達を大切に  
学生時代や、趣味の友人との交流で、心を豊かに。

8、休日に仕事を  
持ちこまない  
スポーツ、レジャー、趣味を楽しみ上手に気分転換。

9、疲れた時は、休む勇気を

無理をするほど能率が落ち、ミスが増えます。早めに心と体のリフレッシュを。まず自分から変わろう人間関係のトラブルはし

### 妊産婦の方にお知らせ

平成九年から母子保健法の一部改正に伴い、これまで県が実施していた、妊婦・乳幼児・三歳児に対する健康診査及び、妊産婦と新生児に対する訪問指導が、市町村の事業となります。

このため、妊婦と乳児に対して医療機関に委託して実施する一般健康診査も市町村の事業となりますので、平成九年3月末までに交付した「母子健康手帳別冊」に添付してある「妊婦一般健康診査受診票」と「乳児一般健康診査受診票」は、平成九年四月一日からは使用できなくなります。

平成九年三月三十一日まで使用できずに残った受診票については、平成九年四月一日以降に、役場健康福祉課で新しい受診票と交換しますので、母子健康手帳別冊を持って担

んどいもの。でも自分が変われば、相手もきつと変わります。それでもダメなら見切りをつけて、新しい事柄にチャレンジを!



当係までお越し下さい。なお、事情により窓口まで来られない場合は、担当係までご連絡下さい。

役場健康福祉課  
4-2112

### ○総合健診を受けましょう○

胸部レントゲン検診  
胃 検 診  
循環器 検 診 } 40歳以上の方  
(39歳以下の方も希望者は受けられます)

受診料は無料です。事前に希望を取りますので申し込んで下さい。

5月22日(木) やなせ体育館  
5月23日(金) うまじ体育館

○平成八年度から中芸五カ町村で取り組んでいる保健事業の実施場所が次のように決まりました。

- ・三歳児健康診査 奈半利町保健センター
- ・一歳六ヵ月児健康診査 田野町保健センター
- ・離乳食講習会 安田町保健センター
- ・ペアレント学習会 北川村民会館

\* それぞれ個別に通知していますが、ご不明の点がありましたら、健康福祉課までお問い合わせ下さい。



# 春をあるこう



## ウォーキングのすすめ

暖かくなりました。表に出  
てみると、どこからともなく  
花の香りがしてきます。いい  
季節になりましたねえ。な  
んか、家の中にいるのがもっ  
たいないような気がしません  
か？

最近、夕方などにウォーキ  
ングを実行されている方をよ  
く見かけます。人間の体力の  
衰えは、まず足からくると言  
われています。言いかえれば、  
足を使うと心身ともに健康が  
維持できるということではな  
いでしょうか。

この良い季節のなか、あな  
たも少しの時間、ウォーキン  
グに使ってみては、いかがで  
しょうか。



私は走ってます



暗くなったら安全タスキを!!



少々の雨でも歩きゆうで

### 健康ウォーキングを 行うための8カ条

1. 歩く前には準備運動をしましょう。特にアキレス  
腱・ふくらはぎ・腰などを入念に伸ばしましょう。
2. 大人の歩幅は男性80cm、女性は60cmが目安だそう  
です。これより狭い場合は、足が衰えがみ。注意し  
ましょう。
3. 背筋を伸ばし、足はかかとから着地です。
4. 早朝ウォーキングをされる方は、アメ玉などをし  
ゃぶって糖分の補給をしておいてください。空腹の  
状態では効果が半減します。
5. 無理をしないで毎日20分程度歩きましょう。慣れ  
たら早足で歩きます。
6. 足に障害のある方は、医師と相談して自分のでき  
る範囲で歩きましょう。
7. ウォーキングが終わったら、軽く体操をしておき  
ましょう。
8. 食事は、カルシウムやタンパク質を十分含んでい  
るものを取りましょう。野菜をたくさん食べることも  
ケガの予防となります。



# 各種教室のご案内

教育委員会では、生涯学習の一環としての学習の場づくりを目指して、  
下表のような教室を開催しています。

各教室とも、みなさんの参加をお待ちしています。

|   |  |
|---|--|
| <p><b>生花教室</b></p> <p>開催日時 毎月 第1.3水曜日<br/>PM7:00～10:00</p> <p>開催場所 就業改善センター</p> <p>講師 有澤美千子</p>   | <p><b>剣舞教室</b></p> <p>開催日時 毎週 金曜日<br/>PM7:00～10:00</p> <p>開催場所 就業改善センター</p> <p>講師 竹村楠則</p>       |
| <p><b>日舞教室</b></p> <p>開催日時 毎月 第1.3日曜日<br/>PM3:00～5:00</p> <p>開催場所 就業改善センター</p> <p>講師 竹正里子</p>     | <p><b>吟詠教室</b></p> <p>開催日時 毎週 火曜日<br/>PM7:00～10:00</p> <p>開催場所 就業改善センター</p> <p>講師 高橋和一</p>       |
| <p><b>民踊教室</b> (馬路地区)</p> <p>開催日時 毎週 木曜日<br/>PM7:30～10:00</p> <p>開催場所 就業改善センター</p> <p>講師 岡田数子</p> | <p><b>民踊教室</b> (魚梁瀬地区)</p> <p>開催日時 毎週 火曜日<br/>PM7:30～10:00</p> <p>開催場所 魚梁瀬公民館</p> <p>講師 岡田数子</p> |
| <p><b>洋裁教室</b></p> <p>開催日時 毎週 火.木曜日<br/>AM9:00～PM5:00</p> <p>開催場所 馬路公民館</p> <p>講師 吉本禎子</p>        | <p><b>ピアノ教室</b></p> <p>開催日時 毎週 金曜日<br/>PM3:00～7:00</p> <p>開催場所 魚梁瀬集会所</p> <p>講師 川島節子</p>         |
| <p><b>アートフラワー教室</b></p> <p>開催日時 毎月 第2.4日曜日<br/>PM1:00～5:00</p> <p>開催場所 魚梁瀬公民館</p> <p>講師 小松明美</p>  | <p><b>子ども硬筆教室</b></p> <p>開催日時 毎週 月曜日<br/>PM4:00～6:00</p> <p>開催場所 就業改善センター</p> <p>講師 吉本盛一郎</p>    |







## 平成9年度 前期 技能検定 受検者募集

技能検定制度は、働く人々の持っている技能や知識を一定の基準によって、検定を行い、公証する職業能力開発促進法に基づいて行われる国家検定制度です。

試験は、実技及び学科の両方があり、合格者には労働大臣（1級、単一等級）または高知県知事（2級、3級）から合格証書及び技能士章が交付され、「技能士」と称することができます。

### □ 技能検定職種

造園、機械加工（マシニングセンタ、数値制御フライス盤など）、鉄工、建築板金、電子機器組立て、電気機器組立て、建設機械整備、家具製作、建具製作、とび、左官、タイル張り、ブロック建築、畳製作、防水施工（アクリルゴム系塗膜防水、シーリング防水など）、内装仕上げ、熱絶縁施工、塗装、広告美術、フラワー装飾、産業洗浄など

### □ 受検資格

検定職種についての実務経験年数が必要です

### □ 受検手数料

実技試験15,400円以内、学科試験3,000円以内で  
検定職種ごとに定められています

### □ 受検申請期間

平成9年4月4日～4月17日

### □ 受検申請書請求・提出先

高知市布師田3992-4 高知県職業能力開発協会

### □ 実技試験日程

平成9年6月16日～平成9年9月7日の指定する日

### □ 学科試験日程

平成9年8月24日・8月31日・9月3日・9月7日の  
いずれかの1日

### □ 合格発表

平成9年10月3日

### □ 詳細については

高知市丸の内1丁目2-20、高知県商工労働部労働政策課、  
TEL(0888)23-9766または、高知市布師田3992-  
4、高知県職業能力開発協会TEL(0888)46-2300まで

## 「緑の募金」へ ご協力を!!

現在、水源林の整備、森林公園の整備、手入れ不足の森林整備に係る、普及啓発活動の一環として、「緑の募金」活動の推進を行っております。

期間は、平成9年3月1日から5月31日までとなっております。

馬路村役場産業建設課前となっております。

自然を  
守ろう



## ごめい福をお祈りします

| 氏名    | 性別 | 年齢 | 死亡年月日  | 世帯主   | 続柄 | 地区  |
|-------|----|----|--------|-------|----|-----|
| 大野 肇  | 女  | 79 | 9・2・2  | 大野肇   | 本人 | 影   |
| 山崎ミヤコ | 女  | 64 | 9・2・16 | 山崎ミヤコ | 本人 | 魚梁瀬 |

## 広報うまじを郵送しています

村内に住んでおられる皆さんには、無料でお配りしていますが、ご兄弟や、お子さんなど村出身者が、村外で暮らしている場合に、広報うまじを届けたい、読みたい希望があれば、直接馬路村教育委員会から郵送いたします。

ます。

○受け付け締め切り  
平成9年度分は五月二十日とします。

○経費の払い込み  
五百円を直接に教育委員会へ持参下さるか、郵便局の定額小為替で郵送下さい。

○発行計画  
偶数月の一日付けで、十日ごろ発行。

○必要事項  
届け先の正確な住所と氏名。

一年間に六回の発行を原則としており、年間を通しての予約購読で、経費として五百円を前納していただくこととなります。これは六回分の郵送料として使用させていただきます。

締め切り日までに受け付けが済んだ方に、郵送により平成九年六月一日号から一年間六回お届けいたします。

ふる里の便りを、広報紙とともに、ぜひいかがでしょうか。



══════ 4月・5月 むらの行事 ══════

| 月<br>日 | 4 月 |                                   | 月<br>日 | 5 月 |                              |
|--------|-----|-----------------------------------|--------|-----|------------------------------|
| 1      | 火   | 魚梁瀬森林公園開園 (オートキャンプ場)              | 1      | 木   | メーデー                         |
| 2      | 水   |                                   | 2      | 金   | 八十八夜                         |
| 3      | 木   |                                   | ③      | 土   | 憲法記念日                        |
| 4      | 金   |                                   | 4      | 日   |                              |
| 5      | 土   | 馬路保育所入園式 (AM10:00~)               | ⑤      | 月   | こどもの日<br>立夏                  |
| 6      | 日   |                                   | 6      | 火   |                              |
| 7      | 月   | 魚梁瀬保育所入園式 (AM10:00~)<br>村内4校入学式   | 7      | 水   |                              |
| 8      | 火   | 花まつり                              | 8      | 木   |                              |
| 9      | 水   | 狂犬病予防注射                           | 9      | 金   | 親子読書会                        |
| 10     | 木   | 第1回村内校長・教頭会                       | 10     | 土   |                              |
| 11     | 金   |                                   | 11     | 日   | 母の日                          |
| 12     | 土   | 魚梁瀬観光開き                           | 12     | 月   |                              |
| 13     | 日   |                                   | 13     | 火   |                              |
| 14     | 月   |                                   | 14     | 水   |                              |
| 15     | 火   |                                   | 15     | 木   |                              |
| 16     | 水   | 巡回図書                              | 16     | 金   |                              |
| 17     | 木   |                                   | 17     | 土   |                              |
| 18     | 金   |                                   | 18     | 日   |                              |
| 19     | 土   | 馬路地区職域ソフトボール大会                    | 19     | 月   |                              |
| 20     | 日   |                                   | 20     | 火   |                              |
| 21     | 月   |                                   | 21     | 水   | 巡回図書                         |
| 22     | 火   | 乳児検診 (交流センター PM1:30受付)            | 22     | 木   | 総合健診 (魚梁瀬体育館 AM8:30~)        |
| 23     | 水   | 郡市連合婦人会研修会                        | 23     | 金   | 総合健診 (馬路体育館 AM8:30~)         |
| 24     | 木   |                                   | 24     | 土   |                              |
| 25     | 金   |                                   | 25     | 日   |                              |
| 26     | 土   |                                   | 26     | 月   |                              |
| 27     | 日   |                                   | 27     | 火   | 1歳6ヵ月健診 (田野町保健センター PM1:00受付) |
| 28     | 月   |                                   | 28     | 水   |                              |
| ⑳      | 火   | スポーツ少年団<br>総合交流大会 (春野)      みどりの日 | 29     | 木   |                              |
| 30     | 水   | 離乳食講習会 (安田町保健センター PM1:00受付)       | 30     | 金   | 春の献血                         |
|        |     |                                   | 31     | 土   |                              |