

11月末の人口
 世帯数 529世帯
 男 658人
 女 641人
 計 1,299人
 (馬路 1,004人)
 (魚梁瀬 295人)

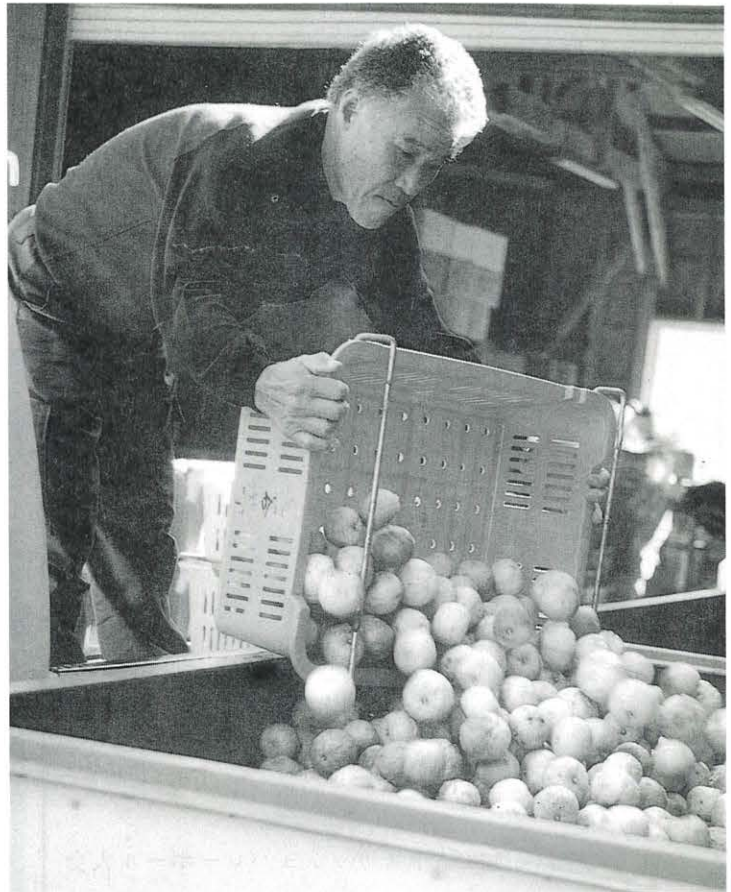

広報
うまじ

平成7年12月1日発行
 第一六八号
 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



馬路村中が大忙し!!

馬路中学校部活動指定休の日曜日には、全校生徒の7割が家族や親類と共に、ゆずの収穫作業を手伝いました。



今月のスポット

《10 月》

- 9日 馬路保・小・中合同運動会
- 12日 中芸地区老人クラブ運動会 (田野)
魚梁瀬地区はし拳大会
- 13日 ふるさとセンター起工式
- 14日
} 魚梁瀬地区神祭行事
- 15日 馬路地区村民運動会
- 16日 役場庁舎起工式
- 19日 魚梁瀬地区慰霊祭
- 19日
} カモシカ保護全国担当者会議
- 20日 馬路地区慰霊祭
- 22日 魚梁瀬地区村民運動会
馬路村文化講演会「万葉集を読む」
安芸郡市スカッシュバレーボール大会 (田野)
- 24日 村内小学校陸上交歓会
- 25日 マイケルカーン英会話教室
- 26日 安芸郡市中学校秋季陸上大会
- 29日 第一回村長杯野球大会

《11 月》

- 7日 郡中学校駅伝競走大会
- 8日 マイケルカーン英会話教室
- 12日 第三回山師達人選手権大会
寒蘭展示会
- 13日
} 魚梁瀬地区秋季スカッシュバレーボール大会
- 14日
- 17日 秋の献血
- 24日 村内中学校弁論大会
- 25日
} 第23回馬路村文化祭
- 26日
- 26日 健康福祉まつり
高知県知事選挙投票日
県中学校駅伝競走大会



村内あちらこちら



10月14日 魚梁瀬弓射式



10月15日 魚梁瀬子どもみこし



10月15日 馬路地区村民運動会



10月22日 魚梁瀬地区村民運動会



10月24日 村内小学校陸上交歓会

カモシカ保護 全国担当者会議



特別天然記念物ニホンカモシカの今後の保護施策、食害を探ろうと、10月19日から20日の2日間、就業改善センターで「特別天然記念物カモシカ保護委員並びに、保護行政担当者会議（略称、カモシカ保護全国会議）」が開催され、意見交換が行われました。

この会議は、特別天然記念物であるニホンカモシカの生息地や、日本全国27都府県から大学の研究者や行政の文化財保護担当者、文化庁の調査官ら約80人が出席し、開催されました。

ニホンカモシカの生息状況、個体群の構成と動行、さらに食害状況について、情報交換を行おうと、平成2年から開催され、本県（馬路村）は、6回目です。

まず最初に高知大学理学部教授、町田吉彦氏の講演「このごろのニホンカワウソ」と題して講演が行われました。江戸時代には全国津々浦々に生息していたカワウソですが、その優れた毛皮目当ての狩猟のため、個体数が激減し、1928年に狩猟獣から除外されています。というように、カワウソが姿を消した原因や、近年



の調査状況を説明。今年3月以降にも目撃情報が相次いで寄せられています。生息の痕跡は残っているだけに、生息可能性のある流域にカワウソを入れてやれば現れる可能性はあるとの意見を発表しました。続いて、わんぱくこうちアニマルランドの中西安男さんが「高知県のカモシカの生息について」と題して、魚梁瀬国有林で自らの体験記録を発表されました。

（講演資料より）

(1) 調査地の環境

調査は、魚梁瀬国有林106林班及び123、125林班で実施し

ています。皆伐による伐採地で、見通しが良く、個体の確認や識別が有利な点があります。

(2) 調査方法と個体数密度

調査は、個体識別による行動調査ですが、馬路カモシカ研究会のメンバーとともに、五カ所の定点調査ポイントを設定し、同時カウントを実施するなど、個体密度の割り出しも行っています。

1993年11月、1994年5月の106林班（42ha）で実施した調査結果では、1km²に最低14頭、最高19頭という極めて異常な密度であることが判明しています。

(3) 基本的生息及び四国産の形態的特徴

下北半島のカモシカと比較するとかなりの印象の違いを受けるものと思えます。下北半島のものと比較した場合、目立つ特徴としては目の虹彩が異なっています。また、角と角の間隔も四国の個体は広い傾向にあり、角の湾曲のし

かたが急であるように思えます。体格的には、本州産の体重は40kg前後が普通だと思えますが、四国のものは、非常に小さく、30kgを超えるものはほとんどなく（一例のみ33kgの報告がある）、平均28kg前後が成獣の体重だと推測されます。体色については、やはりバラエティーがあり、黒、白、黄、グレー等がありますが、黒い個体が多く生息しているのが特徴的といえます。



▶ 中西安男氏による体験発表

オーストラリアから ハロー!!

私は今、オーストラリアのクインズランド州の州都ブリスベンにある州立大学クインズランド大学に、交換留学生として今年の2月から約10カ月留学をしています。クインズランド大学は、学生数約2万8千人で、医学、法学、工学、建築学、商学、経済学など日本にもあるような学部のほかに、人類学や博物館学というような、日本ではあまりなじみのないような学部もあります。キャンパスは広く、オーストラリアでもかなり人気の高い大学のようにです。

私は文学部に所属し、アジア語学の科目の韓国語と教育科のカリキュラムに関する勉強をしています。韓国語はオーストラリアではまだなじみがないようで、1クラス23人ぐらいですが、とても雰囲気がいいです。先生は韓国人の方で金教授(キム・キム・ソニン)と李先生(イ・ソニン)です。金教授はとても気さくな方で、博士号を持っているので教授と呼ぶべきでしょうが、学生には

金先生(キム・ソニン)と呼ぶように言われ、みんなそう呼んでいます。授業は金先生による韓国語会話が週4時間、李先生による韓国語筆記が週3時間です。初級なのでどちらも同じ教科書を使っています。初めはハングル文字に慣れるのが大変でしたが、今はもう大丈夫です。ハングルの文字はローマ字のようなものなので、慣れれば何でも読めるようになります。(習っていない単語は読めるだけです)月曜から木曜まで毎日、"アニョンハセヨ"とやっています。クラスのみんなも韓国語が大好きで、学食で会ったりした時も「こんにちは、今、何食べてるの?」という会話も韓国語でやりとりしたりします。とっても楽しいです。

韓国語は文法が少し日本語に似ているところがあって、少しでも日本語を勉強したことがある人は「日本語に似ている」と口をそろえて言います。単語の中にも似たものもあり、例えば、公園が"コン

ウォン"、図書館が"トリクアン"といったようなものです。でも、もともと韓国語の単語は日本語とは似ても似つきません。

ところで、皆さんは中国人、韓国人、日本人の見分けはつきますか?こちの人はみんな見わけがつく、と言っています。特に日本人は見わけがつきやすいんだそうです。(ちなみに私の容姿は韓国人に似ているらしく、韓国人に似ていると韓国人に言われました。わかる人になると、中国人、韓国人、台湾人、日本人の区別がほとんどつくりづらいです。見かけるコッは服装や顔つき、仕草を見ることらしいです。私のオーストラリア人の友達に、日本人はどうやって見わけられるのか、と聞いたところ、

「だいたい服を見ればわかるけど、日本人の女の子はよくほほ笑むからそれでわかる。他の国の人はそんなにほほ笑まない」と言っていました。そんなものか、とわかったよくなわらないような気にさせられました。最後に、こちらの大学生の住居についてですが、自宅の人と自宅以外の人とがいます。自宅以外では、大学の寮に住んでいる人、下宿代を払って

他の家族と住む人、シェアリングと言う友達と一緒に大きな家やアパート(こちらではフラットと言います)を借りて住む人、ひとりアパートに住む人とに区別できます。この中では、シェアリングが最も人気のある方法のようです。値段は大学の寮で週にA\$ (オーストラリアドル) 150、180、下宿でA\$ 140、160、シェアリングならA\$ 60、110(部屋にもよりますが)といったところが相場のようなようです。下宿も部屋だけ借りるのならA\$ 70、80ぐらいで見つかります。家具の有無によって少し値段が変わってききます。シェアリングは、友達や恋人と一緒に住む場合、全くの他人が一緒に住む場合があります。全く他人の男女が住む場合もあるそうですが、こちらの人は割り切っているらしく、男女の同居による問題はほとんどおこらないそうです。ただ、友だち以外の人と一緒に住む場合、相性が悪かったり、いろいろともめることもあるそうです。大学の掲示板にも「一緒に住みませんか?」

というように貼る紙が

いくつも出ています。その中で、良い条件だと思った学生が直接交渉するそうです。人種、文化、習慣が違う人とシェアをしてうまくいく人もいるそうですが、見ず知らずの人と暮すというのは、難しいことだと思いませんか。とりとめもない文章ですが、これでオーストラリアからの私の手紙を終わります。もうすぐ留学を終え日本に帰ります。それではまた。

ブリスベンより
伊吹香絵



▶エアースロックにて

魚梁瀬青年団 大川村と交流



11月3日、この日は大川村で謝肉祭という大イベントが行われた。謝肉祭の一週間前くらいに「謝肉祭の応援に行こう」と言われたが、初めて聞いた祭なので「じゃにゃない？何のことだ」と思いながらも参加した。

会場へ着いて約一時間、ようやく謝肉祭が始まった。しばらくして水風船投げや、丸太投げ、しり相撲などのイベントも行われ、会場に来た人たちは楽しそうに参加していた。そして数時間後、盛大なうちに謝肉祭は終了した。

参加者が帰った後、テントをかたづけ、私たちも魚梁瀬へと帰ったが、現地の青年団との交流もできたし、楽しい一日を過ごすことができた。来年は今年よりさらに盛大な祭になることを願っている。

滝口 龍二

大川村で行われている謝肉祭へ青年団の交流を交えて手伝いに行ってくれないかと話があり参加してきました。大川村へは前に一回行ったことがありましたが、謝肉祭へは初めてでしたので、どれくらい規模なのかわからなかったんですが、いざ白滝の謝肉祭会場へ行ってみると

規模も大きく、二千人以上の観光客が来ると聞いて、正直「すごいな」と思いました。

大川村は、過疎化が激しいところとは聞いていましたが、青年団主催のアトラクションもあり、青年団員も多く活気があるなという印象を受けました。

青年団同士の交流という点では、自己紹介をただけでしたが、よく馬路村から青年団が参加しているらしいので、機会があれば馬路村へ来てもらって交流してもいいんじゃないかと思いました。そのこととお互いの村が活性化につながっていくんじゃないかなと思いました。

梶原 浩二

大川村は、魚梁瀬みたいに周りが山に囲まれた小さなところで、会場が急な上り坂を登ったところがありました。私が着いた時はまだ謝肉祭は始まっていませんでしたが、地元の出店が早くもにぎわっていました。手作りの料理などいろいろな物が出ていて、見ているだけでもおいしそうでした。

忙しそうに準備しているスタッフの中で、大川村の青年団の方がいました。カニなど

ごちそうになりました。

謝肉祭は、12時から始まり、家族連れなどがたくさん来て、大変にぎやかに行われていました。風があつて少し寒かったけれど、火を囲んでおいしそうにお肉をみなさん食べていました。舞台近くでは、丸太投げなどのゲームを青年団がやっていて、私たちも少し手伝って、なかなかりあがっていました。

短い時間であり大川村の青年団の人と話ができませんでした。みなさんまとまっているなという印象を受けました。人口が少ない村だけれど、青年ががんばって活動をしているので、私たちも見習いたいのです。ぜひ今度は馬路村に来てもらって、交流をしたいです。

内原 美穂

白滝へは六年前一度行ったことがありましたが、その当時からとほぼ変わらぬ風景がなつかしく思えました。大川村は、高知県内でも最も過疎化が激しい村であるという印象があつたわけですが、行ってみると若い青年、

特に女性の方も思いのほか多く見受けられ、村の伝統芸能を受け継ぎながら、村の中心役として取り組んでいる姿が印象的でした。

会場は二千人を超える観光客がいっぱいになっており、途中青年団によるゲームもあり交ぜられ、なごやかな雰囲気でした。残念ながら大川村青年団との交流は時間的制約もあり、自己紹介程度に終わりましたが、今回の試みを契機に今後、同じような小さな村に住む青年同士がお互い行っている行事を通じ、親しくを深められる機会が増えれば良いなと思います。大川村をあとにしました。

後藤 和昭



▲イベント前の交流会

おしろいめりぬり紅いれて、落ち葉が秋風に舞う11月5日(日)
安芸郡市老人クラブ芸能大会が安芸市民会館で開催されました。

艶姿ちよつと昔の娘さんたち

おめでとつ 団体最優秀賞

私たちはこの大会に向けて花笠音頭を毎週2時間、熱心に練習してきました。お昼の幕の内弁当の味もあまり覚えておらず、心臓がバクンバクンと高鳴りするほど緊張しました。曲が流れはじめたら頭の中は真っ白だったけど体が自然に動きました。

審査結果発表の時にはみんな荷物を持って、最後部席に座りすぐに帰れる準備が整っていました。「団体最優秀賞は馬路村の……」とのアナウンスに耳を疑ったけど本当のことだった。みんなの目に涙が光っていました。この歳になつて表彰状やトロフィーをいただけるなんて、何とありがたいことか。これも岡田先生のおかげです。それから、気持ちよく私たちを送り出してくれる家族のみんなもありがとつ。今は民踊の日が楽しみで夢中です。診療所へ行つたら若返つたねと言われて、二重の喜びを感じています。



▲「お父ちゃんが惚れなおすばーきれいに写してよ」(楽屋にて)

白ゆりサークルのおけいこ日
○毎週水曜日
○午後1時30分～午後3時30分
○馬路村交流センター
現在15名の会員がいます。
あなたも民踊を習ってみませんか？
お気軽に遊びに来て下さいね。

『健康づくり・生きがいづくり』標語決まる

馬路村健康福祉まつりの開催に向けての標語募集には、二十二点の応募があり、選考の結果、左記の標語が選ばれました。
頭をひねって、考え応募いただいた皆さん、ありがとうございました。

入選作品

〈最優秀〉

生きがいは心に支えを未来に夢を
馬路 清岡義夫 (45歳)

〈優秀〉

検診で病む芽をつんで明るい家庭
馬路 清岡勇美 (65歳)

生きがいは自分で探す希望の灯
馬路 大野智都子 (82歳)

〈佳作〉

健康は明るい家庭のパロメーター
馬路 清岡孝子 (43歳)

健やかに老いるが村の合言葉
馬路 式部佐由里 (69歳)

見つけよう、自分流、実り有る時のすし方
魚梁瀬 井上由利子 (44歳)

健康は笑顔とウォーク・リフレッシュ
馬路 日浦千鶴美 (66歳)

健康には笑が大事・いきがいは仲間が大事
魚梁瀬 山崎出 (31歳)

林業の明日を担って



第三回 山師達人 選手権大会

—乾組三連覇—

性別、年齢、住所等

いっさい制限なし

第三回山師達人選手権大会が、十一月十二日魚梁瀬森林公園で、参加十九チーム（内

とびいり二チーム）により開催されました。この大会は、少しでも山の仕事を知ってもらいたいと、林業後継者達が始めた大会です。

挽く、引つ張る、切り倒すなど昔ながらの山仕事を競技にした山師達人選手権大会。第三回にして、初の女性を

含む二チームの参加があり、男性チームが燃え、好記録が続出しました。競技方法は、一チーム三名一組での団体戦とし、予選は四種目を行い、上位四チームが決勝二種目で優勝を決めます。結果は、パワーの大手さんチーム乾組が堂々の三連覇。実力の違いを見せ付けました。

準優勝は、前回四位で賞のなかったマーチャンズ。チーム補強が実りました。第三位は、木挽き競争で4分55秒の驚異的なタイムを出した魚梁瀬オンチャン。さすがプロの山師チームといふところだが、平均年齢55歳、約150kgの輓馬競争には参ったようです。

第3回 山師達人選手権大会予選結果表

順位	チーム名	木挽き競争		とばし競争		杉の実取り競争		輓馬競争		総合得点
		記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	
1	乾組	7"01	18	9.82m	20	0"42	20	0"39	20	78
2	きこりんず パワーアップ	7"59	15	8.93m	17	0"46	19	0"48	19	70
3	魚梁瀬オンチャン	4"50	20	9.31m	19	0"49	18	1"18	9	66
4	マーチャンズ	6"34	19	8.70m	15	0"57	16	1"02	14	64
5	馬路林業青年クラブA	7"43	17	8.97m	18	1"20	13	1"23	8	56
6	神楽会	11"11	13	8.83m	16	1"32	11	1"01	15	55
7	ユアサーズ	8"06	14	8.03m	10	0"50	17	1"10	13	54
8	森林局	14"41	11	8.42m	13	1"25	12	0"58	17	53
9	馬路林業青年クラブB	—	0	8.61m	14	1"08	15	1"01	16	45
10	清水産業A	—	0	8.10m	12	1"40	10	0"52	18	40
11	ほたるの光	7"51	16	7.35m	8	—	0	1"16	11	35
12	安芸林業事務所A	13"09	12	7.00m	6	—	0	1"24	7	25
13	安芸林業事務所B	—	0	5.88m	5	1"16	14	4"20	4	23
14	清水産業B	—	0	4.10m	4	1"51	9	1"17	10	23
15	普及協会安芸支部	—	0	7.66m	9	—	0	1"11	12	21
16	快傑！森田	—	0	8.08m	11	—	0	2"43	5	16
17	びりびり辻	—	0	7.15m	7	—	0	2"36	6	13

第 1 回 林業グループコンクール大会で入賞 馬路村林業青年クラブ

全国林業研究グループ連絡協議会等が主催した、第一回中国・四国ブロック林業グループコンクールで、馬路村林業青年クラブが見事入賞しました。

平成7年7月18日、岡山市で行われた林業グループコンクール大会に、馬路村林業青年クラブが高知県代表として参加しました。

同クラブは昭和60年に設立され現在25名の会員で、
①林業技術の伝承・修得・研究・模範

②会員相互の交流と親睦
③林業の現状調査と経営の合理化

④今後の林業の洞察と対応を目標に掲げ活躍しています。コンクールでは、小松博会長がスライドを使いながら、同クラブの活動状況や、今年

で三回目となる「山師達人選手権大会」の様子を、土佐弁を交えながら楽しく説明しました。

林野庁指導部の井上様他、4名の審査の結果、同グループと山口県・岡山県のそれぞれの代表が入賞しました。

平成8年1月に、全国6ブロックで入賞したグループ、14グループの再審査が行われ、6グループが全国大会に出場することになっています。

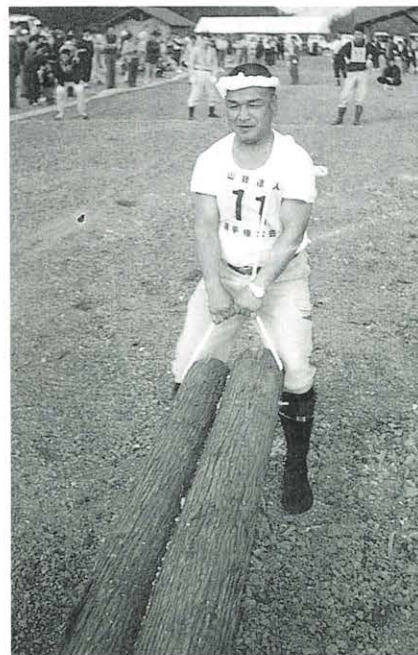
同グループが全国大会のキップを手にするのを、村民一同期待したいと思います。



高知県代表で発表する小松博会長

★ 決勝戦 ★

順位	チーム名	予選成績	目利き大食い 達人競争		柚達人競争		総合 得点
			点	点	点	点	
1	乾組	78	10分45秒	12	36cm	15	105
2	マーチャンズ	64	8分57秒	15	43cm	10	89
3	魚梁瀬 オンチャン	66	11分55秒	10	40cm	12	88
4	きこりんず パワーアップ	70	13分00秒	8	50cm	8	86



第四位は、きこりんずパワーアップ、決勝種目で順位をさげたが、予選通過は第二位。地元チームに負けるものかと香北町から二年連続の参加を

いただきました、香美森林組合若手職員の意気込みを見せてもらいました。参加各チームの皆さん、本当にお疲れさまでした。



健康のために歩く ウォーキング

室戸市教育長 松井勝弥氏に聞く

「もともとはサイクリングから始めたのですよ。少し体重が増えたので健康管理のためにね。七年前からはウォーキング専門です。」

室戸市役所庁舎の三階にある教育委員会事務局の奥まったところに教育長室がある。温厚な人柄を思わせる笑顔で私たちを迎えてくれた。市内十八校に在学する小中学生二千三百六十人の健全な成長を願う気持ちには、誰にも負けない熱いものがある。

「私の年が寄ったせいかもしれないが、昔の子どもはもつとたくましかったように思われる。今の子どもは体格は大きくなったが、体力が劣っていないか。」と心配しながら、室



20年に渡って室戸市教育行政に携わる。安芸郡市教育委員会連絡協議会長をも務める。昭和三年生まれ。弘子夫人と共に市内に住む。

戸の子どもには心身共に健康で心豊かに、たくましく育って欲しい、と力説する。

「ウォーキングがすっかり私の日課となっている。歩かない日は体がシヤンとせん。四季を問わずに朝五時には家を出る。室戸中央公園に向かって約5km、八千歩の距離を歩く。今頃は海面が月の光をキラキラ反射させて、それはきれいですよ。」

朝五時出発なので好きな酒も多くは飲めない。なるだけ九時に就寝するよう心掛けているそうだ。長期出張には必ず運動靴をバックにしるのばせて行くという徹底ぶりである。「とにかく朝一番の空気が



盛況でした
天狗高原健康ウォーキング

ウォーキングの効果

ウォーキングには、成人病の元凶といわれるストレスを解消したり、近年注目されている骨粗鬆症の予防や改善に効果があることがわかっています。

ウォーキングを継続して筋力を維持できる体になると、運動をしない人に比べて基礎代謝エネルギー（寝ていても消費するエネルギー）が増え太りにくい体になります。体が軽くなれば動きやすくなり

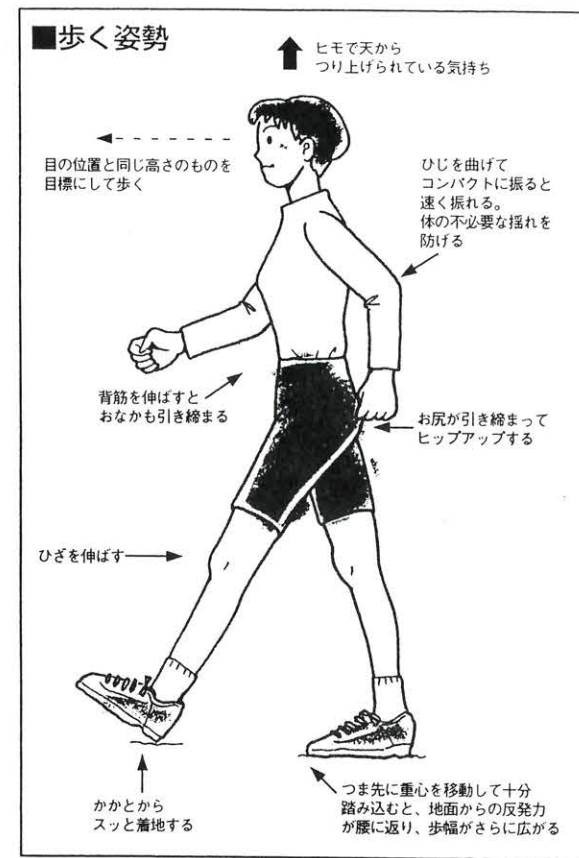
さらに運動しなくなるという好循環が生まれます。

最近では、労働条件の変化によって精神的な疲労が増えすぎて飲み過ぎ、家でゴロゴロということが少くありません。

こうした問題の解消にもウォーキングは最適です。ウォーキングに熱中することによりストレスを忘れ、適度な肉体疲労が睡眠を十分なものにします。ウォーキング中の会話や、人との出会い、四季の変化も楽しみましょう。

美しい正しい姿勢をつくる

歩くことは、人間の基本的な行動です。歩くことが主な移動手段であった時代には、だれもが歩きなれて自分の体にあつた美しい歩き方を身につけていました。しかし、現代の生活では、歩きなれるほどの距離を歩くことはめつたにありません。特に、体格の向上した若い人たちに歩き方の下手な姿が見られます。



二本足で直立し十分に歩くことで人間は人としての形を完成させました。両手を振ってしっかりと歩くことで、足の筋力はもちろん、軸を支える筋力（腹筋、背筋）や首、肩、胸などの筋力をつけ正しい快適な姿勢を身につけることができます。

健康・体力づくり事業団発行「健康づくり」第208号・第209号より転載



「自分が楽しく思う運動こそ本当に体のためになる。」と

今朝も元気でウォーキング仲間。左端は馬路村出身の清岡寛一郎さん。

うまい、胸いっぱい吸い込む、それが私の活力の源かもしれない。」
最後に話してくれた。食事も腹八分目だそうである。

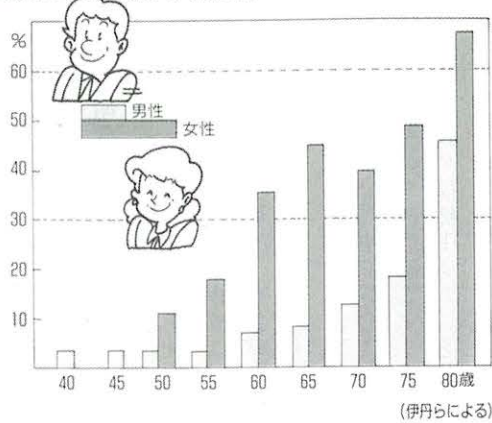
保健婦だより④

骨をお大事に!!
骨粗しょう症の注意と骨折の予防



年をとると、腰や背中が曲がったり、痛みを訴える人が増えます。これを老化現象とあきらめていたら大変、大根に鬆が入ったように骨がカスカスになる状態『骨粗しょう症』の疑いがおおいにあるからです。

骨粗鬆症の発生頻度（年齢別）



←表1

2、なぜ女性に多いのか
骨を守り強くする働きのある女性ホルモンが、閉経によって分泌が急速に減少するから。生まれつき骨が細く、骨へのカルシウムの蓄えが少なく、食が細くカルシウムが不足がちとなりやすい。出産授乳でカルシウムを大量に消費されるから、などが言われています。

1、骨粗しょう症は 増えている

年齢とともに骨粗しょう症の人は増え、高齢の女性の約半数は骨粗しょう症といわれています。男性でも、八十歳を越えると半数近くに達します。(表1)

4大骨折

脊椎や、手足の長い骨の端が折れやすい

←表2



3、骨粗しょう症になると

骨は活発な代謝を持ち、常に古いものはこわされ、新しい骨が作られています。しかし慢性的なカルシウム不足や、骨を作る能力が弱まると、やがて骨がカスカスになる『骨粗しょう症』になってしまいます。

骨粗しょう症になると、背や腰が曲がって痛くなったたり、身長が縮むなどの症状とともに、骨が弱くなって、ちよつとした転倒や、転落で腕や足の骨を折ってしまったたり、しりもちをついた拍子に背骨がつぶれてしまったたりします。また、なかなか骨折も治りに

4、骨粗しょう症の予防
なんといっても、若い頃から骨を丈夫にしておくのが一番です。
①カルシウムをたっぷり取りましょう
牛乳、乳製品、小魚

大豆製品、海藻などにたっぷり含まれています。また干しいたけ、いわし、鰹などに多く含まれているビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。過激なダイエットは骨を弱くするのでご法度。偏食を

くく、お年寄りの寝たきりの原因になっています。(表2)

一度骨粗しょう症になってしまうと、お薬ではなかなか骨を丈夫にすることはできません。若い頃からの予防が大切です。

②日光にあたらう
ビタミンDの働きを活発にしてくれます。一日一度は戸外で体を動かしましょう。しかし、過度の日焼けには、注意しましょう。

③こまめに体を動かそう
適度な運動は、骨を丈夫にしてくれます。生活の中に運動を取り入れて、年齢や体力にあった体の使い方工夫して下さい。散歩はとってもいいです。足が痛くて歩けない方は、いすに座っての足踏み体操や、横になっての足上げ体操はいいかがでしょうか。
④過度の飲酒、喫煙、ストレスは骨のカルシウム量を減らします。ご注意ください。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 ●牛乳 200cc 200mg ●ヨーグルト 100g 110mg ●カマンベールチーズ 25g 115mg	魚 ●いわし丸干し 50g 700mg ●しらす干し 20g 105mg
豆 ●豆腐(木綿) 150g 180mg	納豆 50g 45mg
海藻 ●わかめ(乾燥) 10g 95mg ●こぶ 10g 76mg ●ひじき(乾燥) 10g 140mg	野菜 特に緑黄色野菜 ●小松菜(ゆで) 50g 105mg ●切干大根 20g 94mg ●チンゲンツアイ 50g 70mg

→表3

“さっちゃん”

また企画してよ!!

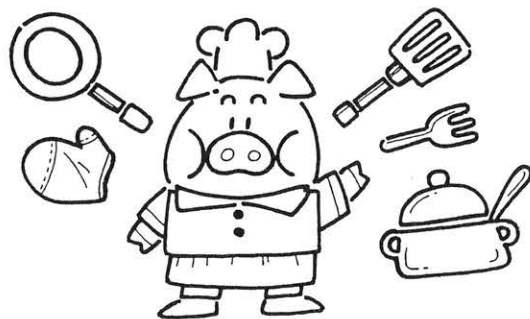


◀ 見てください
この真剣な顔を

△赤・青・黄色のエプロン
着けて……
みなさん、うれしそうに、
女房から借りてきた色とりど
りのエプロンのヒモを結ぶの
を、ワイワイ言いながらそれ
ぞれに手伝う、二十数名の腹
の出てきた中年の男たちのエ
プロン姿、チョット想像して
みて下さい。まさしく「異様」
としか表現できません。

10月31日、午後6時、馬路
小学校調理室に集合した、高
知割烹学校校長の高橋光先生
を迎えての『男の料理教室』
での一コマです。僕自身も腹
が少し(?)苦しかったけどエ
プロンを着けたそのひとり。
約30分ほど「食事と健康」に
ついての高橋先生の講義を受
けた後、料理「五目すし、り
んごきんとん、白菜鍋」の三
種類の本番へ。参加した男た
ちを四組に分け、それぞれの

調理台へ……。その中の一組に
先生が入り料理の手本を見せ、
それを見様見まねで各組が調
理する。そんな方法での教わ
り方でした。
次々と進むため、なかなか
ついてゆけず四苦八苦しながら
最後には自己流とする組も。
でも、なんとか出来上がって
みれば「おいしそう(?)」。
どこに置いてあったのかビール
、酒を引っぱり出し「俺ら
の組が一番うまい(?)」とお互
いをけなし合いながら楽しい
試食の始まり。やはり一番う
けていたのは「白菜鍋」。理
由はごく簡単。「お酒によく
あう……」
話がはずんだ『男の料理教
室』の結論は、「こんな楽し
く、交流ができる教室をこれ



5、骨に優しい生活を

年間八万人ものお年寄りが
骨粗しょう症が引き金になっ
て、大腿骨頸部骨折(太股の
付け根部分)を起こしていま
す。

高齢になると足腰の弱りや
視力の衰えて転倒しやすくな
ります。骨を丈夫にするとと
もに、転倒予防の心がけが大
切です。

① 整理整頓

転倒予防の基本です。出
入り口、通路などの足元の
歩行の邪魔になるものは、
片付けましょう。電気器具
のコード類も要注意。

② 滑り止め、手すり

廊下、階段、床などは滑
り止めの工夫や、手すりを。

③ 風呂、トイレ

から何回でも企画して
ほしい。でした。参加
された男性たちの奥様
方、どんな様の手作り
料理はもう食べられま
したか?中には皿洗い
しか手伝わせてもらっ
てない人もいますが、
機会があればまた参加
したい楽しい教室でし
た。(K・N)

風呂場は床が濡れて滑り
やすく、転倒事故の発生地。

滑り止めマットや、手すり
をつけましょう。和式便所
は補助便器などで洋式に、
手すりも便利です。

⑤ 足元は明るく

常夜灯をつけ、足元は常
に明るく。

⑥ 段差は極力なくす

室内、庭の段差はお年寄
りがつまづく原因。スロー
プや、ジュータンなどの敷
物で段差をなくす工夫を。

⑦ 外出するとき

滑りにくい履物、動きや
すい服装、杖の利用、足元
の確認はおこたりになく。夜
間や天気の良いときの外出
をひかえるのも心がけのひ
とつです。



▲ 料理のあとは楽しい試食会!!

赤ちゃん万歳

＝おがあさんといっしょ＝



えりな
古田 江里奈 ちゃん
平成7年3月11日生
古田 重昭
初美 さんの長女です

最近はずかまり立ちができるようになり、頭を何回も打ってしまいました。両親は、「ヘルメット」を買わんといいかな、と相談をしています。どこかで会った時にはぜひ声をかけて下さいネ。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

侑子です。私の歯、やっとなえてきました。食べるのが好きなのでよかったです。姉ちゃんは、意地悪する時もあるけど、ごはんを食べらしてくるので大好きです。最近お父さんにも慣れて、だっこされても泣かんおくりうさんになりました。めでたし！めでたし！



ゆうこ
高橋 侑子 ちゃん
平成7年2月7日生
高橋 勝
弘江 さんの二女です

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

こんにちは！江里奈といいます。八カ月になりました。でも頭が薄いせいか男の子にまちがわれていますがなんのその。元気いっぱい女の子です。

手島 啓雄	氏名	性別	年齢	死亡年月日	世帯主	続柄	部落
男			57	7・10・22	本人	本人	影

ごめい福をお祈りします

岩城 圭	氏名	父	母	続柄	生年月日	部落
和登 香奈美				長男	7・9・19	東川

ご出生おめでとーございます

肉団子の飛鳥なべ

材料 (4人分)

A (豚ひき肉200g 玉ねぎみじん切り40g パン粉20g 卵1個) 出し汁4カップ 酒大さじ4 はくさい240g にんじん1本 しいたけ4枚 じゃがいも2個 かぶ2個 スキムミルク液・牛乳各2カップ 塩小さじ1強 こしょう少々 万能ねぎ1/2束

作り方

- ①Aを混ぜて直径2cmくらいの団子を作る。
- ②はくさいはざく切り、にんじんは花型に抜き、しいたけは4つ切り、じゃがいもとかぶは1cm厚さのいちょう切りにする。
- ③万能ねぎは4cm長さに切っておく。
- ④なべにだしを沸騰させ、酒を加えて、②の野菜をを柔らかくなるまで煮て、①を加える。
- ⑤あくをとりながら煮て、①に火が通ったらスキムミルク液と牛乳を加えて煮込み、味をととのえ、火を止める直前に③を加える。

アレンジれっすん

肉団子のかわりに、つみれも美味しょうがとみそで生臭みを消して

ヘルス・メイトの料理メモ



食改たより

寒いときは、あったかいおなべを家族で楽しく囲んでみませんか。



▼3区川内さんから4区山中さんへの
たすきリレー、あとまかせたよ!



11月7日、小雨の降るなか、北川村で行われた「安芸郡市
中学校駅伝競走大会」で、馬路中学校女子チームは、一位
田野Aにわずか2秒差で逃げ切られたものの、堂々の2位。
また、四区の山中樹さんは区間賞、五区の井上恵理さん
は、区間新記録を出しています。
これにより、26日に高知市で開かれた「高新中学駅伝競
走大会」に出場し、この大会でも12位と健闘しました。

あと2秒

よくがんばったね

馬中女子

— 戸籍謄抄本等の交付手数料が変わります —

戸籍手数料令の一部を改正する政令により、
平成8年1月1日から、戸籍の謄抄本等の交付に要する
手数料の額が改定されます。

戸籍手数料改定内容

種	類	現 手 数	行 料 料 (円)	改 定 額 (円)
戸籍の謄本又は抄本	1通	400		450
除籍の謄本又は抄本	1通	700		750
戸籍の記載事項証明	証明事項 1件	300		350
除籍の記載事項証明	証明事項 1件	400		450
届書の受理等の証明書	1通	300		350
令5号ただし書の証明書	1通	1,300		1,400



その他の手数料一覧表 (現行通り)

種	類	手 数 料 (円)
住民票謄抄本	1通	300
住民票閲覧 (1名につき)		300
印鑑証明	1通	300
戸籍附票	1通	300
その他証明	1通	300

※お願い：各種証明等の
申請には、必ず印鑑を
ご持参ください。



馬路村の
歴史と
伝説



〈通算第60回〉

馬路村の年中行事 (14)

馬路公民館長 山中 巖

九月 九日 重陽の節句
九月十五日 敬老の日

重陽の節句

九月九日は重陽の節句で、菊の節句ともいわれました。重陽と呼んだのは、陽数九が重なっているからです。

平安時代には、宮中で観菊の酒宴が催され「菊酒」といって酒に菊の花をひたして飲むと長生きができるといわれました。また「菊のきせ綿」といって、前の晩に菊にかぶせて、露にしめらせた綿で身体を拭くと長生きできるともいわれました。

この行事は、天武天皇十四(六八六)年に行われたのが始まりといわれます。

また端午の節句には「薬玉」(香料を入れた錦の袋に造花などを飾り五色の糸を垂らしたものを)を柱にかける風習があり、菊の節句には、「茱萸袋」(山椒を入れた袋)と交換することになっていました。

山椒は、邪気や悪気を払うと考えられたのです。一般では、神酒に菊の花をそえ、餅をつき、粟飯等をたいて、仕事を休み、神に感謝する祭りの日でした。

馬路村では、お酒のない場合、菊をお茶に入れてお祭りしたようです。

敬老の日

「敬老の日」は九月十五日で、昭和四十一年六月二十五日に制定された祝日で、「多年にわたって社会に尽くしてきた老人を敬愛し長寿を祝う日」です。

平成七年七月二日付の、厚生省発表によりますと、日本人の平均寿命は、女性が八二・九八歳、男性が七六・五七歳で、男女とも世界最高記録を更新したことがわかりました。女性は十年間、男性は九年間それぞれ連続世界一です。

わが国では昔から「人生わずか五十年」ということがいわれてきました。これは室町時代の語り物・幸若舞の「敦盛」の一節より引用されたと考えられます。その一節は、「人間五十年、下天のうちをくらぶれば、夢まぼろしの如くなり、一度生をうけ滅せぬもののあるべきか」です。論語の中で、孔子は、四十歳を「不惑」、五十歳を「知命」、六十歳を「耳順」、七十歳を「從心」と言っている規範としています。

また中国では七十歳を「耄」、八十歳を「耄」、八十歳を「耄」、八十歳を「耄」、八十歳を「耄」

馬路歌壇

木曾路に旅せし夫は山葵染めの

ハンカチを我に求め帰れり

久子

雨の午後アルバムめぐりの旅をする

セーラ服のわれセピアに染まりて

安子

石垣を這ひくだりきて枯れし蔓に

ただ一つ南瓜重たげに垂る

源次郎

還暦をすぐれば早き年の瀬よ

秋空に飛ぶ雲の如くに

善心

縁側のポトスの葉先に水滴が

葉ごとにつきて光り輝く

直子

夫おば残して先に逝かれんと

しみじみ思う特老実習の日

美寿寿

老夫婦山の店たたみ去るといふ

知らせ聞きたり雨けぶる朝

佳子

子守より開放されたる者同志

一日安けん天狗高原歩く

潔子

清次先生の万葉講議を五十年

経ちて衰えずわが村に聞きぬ

いわお

歳を「鮎背」へしみがでさるゝ
 「靦齒」へ齒がぬけるゝ百歳
 を「期頤」へ飲食など人に養
 われることゝと呼びました。
 わが国では、六十歳を「還
 暦」または「華甲」といい、
 「還暦」は生まれ年の干支に
 かえるという意味です。「華
 甲」とは華が十を六つ書くこ
 とから六十を表わし、甲は十
 干の最初の一を表すので数え
 年六十一歳の意味です。七十
 歳を「古稀」といい、唐の詩
 人、杜甫の詩の一部「人生七
 十古来稀なり」よりきていま
 す。七十七歳を「喜寿」とい
 い、「喜」の草書体が七十七
 と読めることからきています。
 八十歳を「傘寿」といい、「傘」
 の略字が「傘」で八十と読め
 るからです。八十一歳を「半
 寿」といい、「半」の字を分解
 すると八十一になります。
 また将棋盤の目が八十一ある
 ことから「盤寿」ともいいま
 す。八十八歳は「米寿」とい
 い、「米」の字を分けると、
 八十八と書けるからで特にめ
 だたいとされています。九十
 歳を「卒寿」というのは「卒」
 の俗字が「卒」であり、文字
 どおり九十と読めます。九十
 九歳を「白寿」といい、百か
 ら一をとると「白」という字
 になるのです。百歳は「上寿」

といい、百八歳を「茶寿」と
 いい、「茶」の字を分解する
 と、十が二つ、八十と八とな
 り、合計すると百八になるか
 らです。百十一歳を「皇寿」
 といい、白は九十九、王は十
 二よりなるので合わせて百十
 一歳になります。
 さて、馬路村においても、
 老人の方の長寿をお祝いして、
 馬路地区、魚梁瀬地区別に、

敬老会が昭和四十二年度より
 行われてきました。その間、
 一回、魚梁瀬地区の方を馬路
 へお迎えして合同で敬老会が
 行われました。
 ただ残念なことに、昔の資
 料が残されていませんので、
 年毎の老人の方の人数等はつ
 きりわかりません。
 現在わかっているかぎり、
 人数等を記しておきます。

昭和五五年九月九日

地区	人口	七〇歳以上	高齢者
馬路	一六二	一一二	馬路、魚梁瀬
魚梁瀬	一五九	三八	あわせて九〇歳以上
計	二二二	一五九	七

平成四年九月一日

地区	人口	七〇歳以上	高齢者
馬路	一六五	一一五	八八歳一 最高齢者
魚梁瀬	三八	三八	八九歳以上 九六歳 最高齢者
計	二〇三	一五三	八九歳以上 九六歳

平成七年九月六日

地区	人口	七〇歳以上	九〇歳以上	一〇〇歳以上
馬路	二〇三	一四三	二四	二
魚梁瀬	一七六	一三六	一七	一
計	二二九	二八〇	四一	三

今後、老人の方の
 増加によって、将来
 を見とおした村当局
 の適切な対策が望ま
 れます。
 また、村民として、
 どうあるべきかを考
 えて行かなくてはな
 らないと思います。

馬路俳壇

一つ咲き一つが散って秋の薔薇
 香水をちよつとすすめに秋の町
 売れ残る茄子の袋に夕日落つ
 刈り残す裏の小道の野菊かな
 秋彼岸この頃月日早く経つ
 身にしむや遺品もろもろ並べられ
 パレードの過ぎて銀杏またも落つ
 暮秋や稿急がねば夜の更くる
 松葉杖の試歩に暮れたる敬老日
 萩の花夕べの風にあやつられ
 秋の蚊をたたきてわが血多きこと
 句の友は木槿のこして村出でし
 醉芙蓉終の一花を落しけり
 曼珠沙華花過ぎており脚を病む
 初恋歌う夜長のテレビほほえまし
 薄道五十過ぎし子のあどけなき
 間引菜を隣へ分けて立ちばなし
 文化祭へもう一針と夜なべかな
 梔子を鉢に植え替え荷造りす
 尼様にしばし別れのなつめの実
 この峡に住みつゝ証運動会
 ねんごろに別れて葛の橋渡る

清子
 安子
 うた子
 えい美
 千鶴子
 雅子
 一美
 善心
 佳子
 喜美栄
 いわお

この度、国広安子さん、岩城佳子さんが
 馬路俳句会へ入会してくれました。
 村民の皆さん、ぜひご入会下さい。
 お待ちしております。 馬路村俳句会

12月・1月 むらの行事

日	月	12月	日	月	1月
1	金	はし拳大会	①	月	体育始め(魚梁瀬) 謡の口開け(金林寺) 元旦
2	土	給食サービス(魚梁瀬) 馬路熊野神社秋の大祭	2	火	体育始め(馬路) 馬路村成人式
3	日	神楽の発表 すもう大会	3	水	
4	月		4	木	御用始
5	火	健康相談(日浦・朝日出)	5	金	村内保育始め 商工会福引
6	水	給食サービス(馬路)	6	土	消防出初式
7	木	不用犬 リハビリ教室(診療所)	7	日	
8	金	人権の主張発表会(東洋町)	8	月	学校第三学期へ入る
9	土		9	火	
10	日	第21回安芸タートルマラソン大会	10	水	給食サービス(馬路) 同和教育六講座
11	月		11	木	
12	火	健康相談(魚梁瀬・東川)	12	金	
13	水	健康相談(就改センター)	13	土	給食サービス(魚梁瀬)
14	木	英会話教室	14	日	
15	金	「60歳いきいき大学」「元気がいちばんくらぶ」交流会(交流センター) 同和教育六講座	⑮	月	成人の日
16	土	給食サービス(魚梁瀬) 馬小校内マラソン大会	16	火	
17	日	ヘルパー3級終了生研修会(コミセン) 社協・民協合同研修会(コミセン)	17	水	巡回図書
18	月		18	木	
19	火	クリスマス発表会(魚梁瀬保育所) 魚中校内駅伝競走大会	19	金	
20	水	魚梁瀬保育所もちつき 巡回図書 給食サービス(馬路)	20	土	馬路村民駅伝競走大会
21	木	リハビリ教室(診療所) 子育てトーク	21	日	
22	金	クリスマス発表会(馬路保育所) 冬至	22	月	
⑳	土	天皇誕生日	23	火	
24	日		24	水	給食サービス(馬路)
25	月	馬路保育所もちつき	25	木	
26	火	学校冬休みへ入る ふれあい餅つき(交流センター) 郡中学校新人野球大会 健康相談(相名)	26	金	
27	水	村内保育終了	27	土	給食サービス(魚梁瀬) 新春芸能発表会(就改センター)
28	木	御用納	28	日	
29	金		29	月	
30	土		30	火	同和教育六講座終了式
31	日		31	水	

年末・年始における診療所及び清掃業務のお知らせ

区分	12/27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5	6	
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
診療所	午前 魚梁瀬 午後 馬路	← 休 診 →								馬路	馬路	馬路
清掃業務	不燃物(馬)	魚梁瀬	馬路	魚梁瀬	馬路	← 休 →			馬路	魚梁瀬		