

9月末の人口
世帯数 528世帯
男 657人
女 640人
計 1,297人
(馬路 1,004人)
(魚梁瀬 293人)



広報

うまじ

平成7年10月1日発行
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



▲また来年も来てくださいネ、安藤さん!!



▲ベビーカーをつけてゴールイン

「夫婦で仲よく手をつなぎゴールイン」 第十六回馬路おとしどりマラソン大会が九月十七日、北は長野、南は沖繩などから、三キロの部百五十五組、五キロの部三十四組、合計百八十九組(うち村内二十八組)の参加により行われました。

心配された、台風12号の影響もなく、午前十時、馬路小学校鼓笛隊の演奏のなか一斉にスタート。終止手をつなぎながら仲よく走る若夫婦。またお互いをはげまし合いながら走る老夫婦など、約四十分後には、すべてのご夫婦が仲よく手をつないでゴールインされました。



今月のスポット

《8月》

- 6日 魚梁瀬湖水祭
丸山台地移転30周年記念行事
- 7日 インクライン落成式
中芸地区夏季体育大会（スカッシュ、ソフト）
- 11日 魚梁瀬地区総会
- 12日
） 青年団カラオケ大会
- 13日
- 13日 東川観音様縁日（花火大会）
- 14日 魚梁瀬オートキャンプ場モチ投げ
- 15日 馬路地区納涼祭
- 17日 You and I こねもってふれあい事業
いきいき大学
- 27日 健康ウォーク（天狗高原）
高知県青年大会（野球）
- 30日 マイケル・カーン英会話教室

《9月》

- 1日 金婚夫婦祝福式典（安芸）
- 2日 村内中学校水泳交歓会（馬路）
- 3日 酒害対策研修会
- 6日 魚梁瀬地区敬老会
- 7日 馬路地区敬老会
中芸地区小学校水泳記録会（北川村）
- 9日 第5回おらが村・心臓やぶりフルマラソン大会前夜祭
- 10日 第5回おらが村・心臓やぶりフルマラソン大会
- 17日 第16回おしどりマラソン大会
- 20日 マイケル・カーン英会話教室
- 21日
） 秋の全国交通安全運動
- 30日
- 21日 いきいき大学
- 22日 同和教育六講座第1回目



村内あちらこちら



8月12日13日 青年団カラオケ大会



8月15日 馬路地区納涼祭



8月27日 健康ウォーク



9月6日 魚梁瀬地区敬老会



9月7日 馬路地区敬老会

第五回おらが村・心臓やぶりフルマラソン大会



第5回おらが村・心臓やぶりフルマラソン大会が村民皆様のご協力を得て、9月10日に開かれました。

9日の前夜祭では、料理に舌鼓をうちつつ、参加者による草笛の披露などもあり、村民と参加者の間で十分な交流が深められたようです。

当日は、スタート時の気温28度、湿度87%と決して走りやすい条件とは言えないなか、午前10時、スタートの号砲とともに594人の選手が一斉にス

井上さんによる
草笛の演奏 ▼



スタートしました。

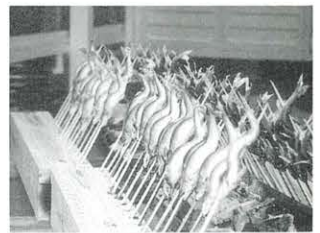
日中には30度を超す悪条件でしたが、選手は沿道の皆様への応援を受け、給水所ではごつくんなどによりエネルギーを補給しつつゴールを目指しました。

その結果、受付者数594人中539人が制限時間の6時間以内に完走しました。完走賞の文面どおりガソリンのような力走でした。

村民の皆様、大変おいそがしいなか、ご協力どうもありがとうございました。



▲選手宣誓は二人そろって
5年連続出場の竹田さんご夫妻

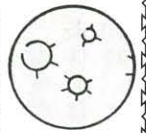


▲前夜祭会場

▶前夜祭料理はおまかせします

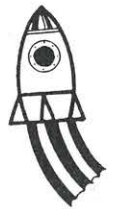


▲おんちゃん おそうじ ごくろうさま



馬路村社会福祉協議会発

みつちゃんのチヨイ・ボラ日記



八月十七日(木) 晴れ

今日、私たちは奈半利町にある特別養護老人ホーム「愛光園」へ『チヨイ・ボラ』に行って来ました。(おんちゃんらあが行かな始まらん)と60歳いきいき大学の男性群、(細かい作業は私らあにまかせてよ)とご婦人方、真っ黒に日焼けした元気いっばいの馬路小学校六年生、みんなで二十八名の参加です。



▲「姉さん、どこから来たでよ」(愛光園にて)

愛光園には馬路から四名の方が入所しています。その内一名は、シヨートステイを利用してきます。これは、家族が事情により介護できない場合にお年寄りを短期間お世話をするサービスです。原則としては、七日以内ということですが、村長がやむを得ないものと認める場合には、必要最小限の範囲で延長することが出来ます。愛光園には、シヨートステイ専用のベットが五床あります。また、最近では「ヘルシーケアなはり」を利用

用される方も増えているそうです。

ところで、『チヨイ・ボラ』って聞いたことがある？ 私には今日初めて聞いて覚えませんでした。日々の生活の中でチヨイとした時間を使って、ボランティア活動することだって。愛光園でのチヨイ・ボラは窓ガラスふきとお年寄りと話しながら交流をもちました。窓ガラスをふいていると、年恰好は八十歳ぐらいで歩行器をついたおばあさんがやって来ました。(あんたらあ、こんな唄を知っちゃうかね)と古い昔の唄を次々と歌ってくれます。拍手をすると、とても嬉しそうに、入れ歯よりも強そうな歯ぐきを見せてニカツと笑いました。窓ガラスをふき終わり、洗面所の鏡を磨いているところへ、先ほどのおばあちゃんが通りかかりました。(あんたらあが磨いてくれたおかげで見事に鏡はきれいになったけれど、それ

にうつるおばあ顔はしわくちゃじゃ)とユーモアたっぷりのお話しぶりに、みんなお腹

をかかえて笑いころげました。

ふと思ったことなんだけどここで生活をしているおばあちゃんたちって『居るボラ』なんだよね。「ただ居る」だけで、私たちにあたたかさや楽しさなどを与えてくれています。ただ存在するだけで人の役に立っている場合だってあるんだね。ボランティアと言っても、いろいろなかたちがあることを知りました。

そう、この世に存在するのは「ボランティア」という人間ではなくて、「ボランティア」という精神なんだよね。自分の活動にどの程度「ボランティア分」が入っているかは、自分自身で判断すればいいことだと思えます。

今晚は、お父ちゃんにビールでもお酌してあげようか、そんな気持ちになりました。この「チヨイ」活動の積み重ねが「いい家庭」を「いい地域」を作っていくんだろうね。ほんの少しチヨイ活動をすることで、たくさんのお見聞があったし、何だか心がほんのりあたたかく豊かになったような気がします。

また、こういう機会があったら「ヘルシーケアなはり」を視察してみたいです。

おわり

You and I ねもってふれあい事業 参加のみなさまへ

みなさまが、端整こめて作った作品が、焼き上がってきました。村の文化祭に出展しますので、どうぞ、お楽しみに。



▲「何を作ろうかな」(内原野：陽和工房にて)

政府管掌健康保険・船員保険の加入者の方へ

みんな知ってるかい

介護機器レンタル料の7割が助成されます



助成の対象となる 介護機器

助成の対象となるのは、指定レンタル業者（シルバーマーク認定業者であり、かつ、日本福祉用具供給事業者協会のレンタル部門を取り扱う会員）が取り扱う次の6種類の介護機器に限られます。これらの機器以外を使用した場合は、全額が利用者負担となります。

在宅介護支援事業をご利用ください

● 移動用リフト ●

寝たきりの方などをベッドから車椅子などへ移動させるためのリフト。電動式と手動式の2タイプから選べます。



● 特殊ベッド ●

ベッドの高さや角度を自由に調節できる電動多機能ベッド。機能別に6種類のタイプから選ぶことができます。



● 車椅子 ●

電動車椅子など機能別に4種類のタイプから選ぶことができます。



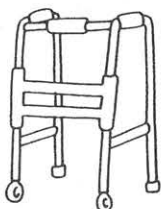
● 床ずれ防止 エア発生調節器 ●

床ずれ防止用マットレスに、一定量の空気を送り込む機器で、床ずれの防止などに効果を発揮するものです。



● 歩行補助器 ●

キャスター付きと、キャスターなしの2種類から選ぶことができます。



● 痴呆性老人徘徊感知機器 ●

徘徊の傾向がある痴呆性の方が屋外に出ようとしたときに、出口に設置したセンサーが感知し、家族などに知らせるものです。



教育の窓

おめでとう 馬中バスケットボール部

8月28日、第39回安芸市体育祭が行なわれ、馬路中学校バスケットボール部が参加。見事念願の優勝を果たしました。4月に赴任して以来、部員たちとともに、がんばってこられた栗山監督の喜びの声と、その日のバスケット部日誌のなかに書かれたキャプテンの感想をご紹介します。



今日は思い出に残る一日となった。公式戦で、東中や室戸中に勝ったこともうれしかったが、何より、「優勝」できたことがうれしかった。初めて、閉会式のときに、表彰状をもらった。しかも一番はじめに!! 今日、はじめて、フットワークをがんばって、よかったなと思った。それと合宿もやってよかったなと思った。これからは、うしろから追い越されないように、がんばってゆきたいと思う。(日誌より)

この大会は、春から生徒たちが地道に取り組んできたことが、良い結果として出たと思います。今後の大会でも、活躍ができれば、がんばりたいと思っ

ています。地域をあげての応援、ご支援ありがとうございます。

(栗山監督談)

営林署安全大会で発表

7月7日、安全週間の一環として行なわれた、魚梁瀬営林署の安全大会で、魚梁瀬中学校の山崎次恵さんと、近藤稔君が、森林教室へ参加した感想などを発表しました。営林署の安全大会で、中学生が発表するということは、まれなこと、山崎さんの発表内容を少しご紹介したいと思います。

勉強になりました。森林は、私たち人間にとって切っても切れない関係にあります。しかし、それを破壊しているのも私たち人間なのです。今、世界は科学技術の進歩に伴い、いたるところに開発の波が押し寄せています。このままいくと森林がなくなり、私たち人間も生きることが、難しくなっていくのではないのでしょうか。しかし、森林は私たちにこの世の中で一番すばらしい宝物をプレゼントしてくれています。その恩返しの意味でもないけれど、自然破壊から地

コンピュータ教育 パソコンひとりに一台



真剣に画面を見つめる生徒

昨今、よく「マルチメディアの時代」などという言葉を耳にしますが、このほど、馬路中学校に、8台のパソコンが設置され、前からあった6台と合わせて14台。生徒ひとりに1台は与えられるようになりました。

高度情報化通信社会の担い手を育成する学校での情報教育の重要性は、広く認識されており、馬路村でも教育用コンピュータの整備の推進を図っています。生徒たちは、真剣な表情で慣れないキーボードを操作し、画面に出た映像を見ては、首をかしげながらも楽しそうに実習をしていました。今後は、他の学校などとの「パソコン通信」も計画されているようで、どのような情報のやりとりが行なわれることでしょうか。

球を守らなければならないと思います。



▶森林教室

水 泳 交 歓 会



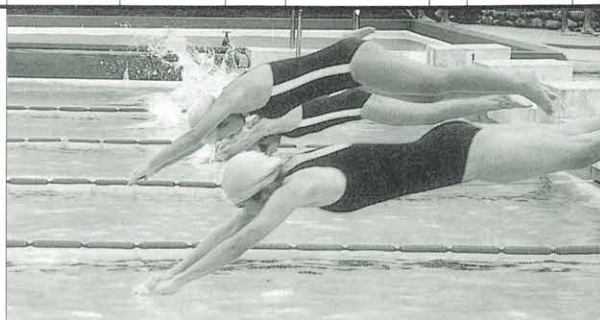
恒例の村内水泳交歓会が中学校は9月2日馬路プールで、また小学校は馬路9月4日、魚梁瀬9月2日に通信により行なわれました。

中学校については、新記録が続出し、好成績を収めました。記録については、下記のとおりです。

(1位のみ)



■ 小学校の部 ■							■ 中学校の部 ■							
種目	学年性別	順位	氏名	学校	タイム	◎は新記録	種目	学年性別	順位	氏名	学校	タイム	◎は新記録	
自由	25 m	4年男	1位	大崎 寛之	馬	22"90	自由型	50 m	男	1位	中屋 雅史	馬	33"06	
		4年女	1位	中屋 沙織	馬	22"28			女	1位	近藤 稔	魚	33"06	
	50 m	5年男	1位	門田 拓洋	魚	18"67		100 m	男	1位	井上 恵理	馬	36"04	◎
		5年女	1位	島村 ゆり	魚	18"71			女	1位	上治 郷平	馬	1'21"01	
平泳	50 m	5・6年男	1位	清岡 一也	馬	41"73	50 m	男	1位	門脇 啓	魚	40"09	◎	
		5・6年女	1位	岡林 有可	魚	39"98		女	1位	井上 恵理	馬	1'23"07	◎	
	100 m	5・6年男	1位	田中 哲	馬	1'36"79	50 m	男	1位	川内 康代	馬	45"06		
		5・6年女	1位	岡林 有可	魚	1'36"12		女	1位	門脇 啓	魚	42"09		
背泳	25 m	4年男	1位	牛窓 正也	馬	29"66	25 m	男	1位	甫木 誠也	馬	42"09		
		4年女	1位	田邊 一花	馬	30"81		女	1位	井上 恵理	馬	45"04	◎	
	50 m	5・6年男	1位	福岡 龍起	馬	27"34	バタフライ	男	1位	門脇 啓	魚	19"08		
		5・6年女	1位	門田 麻衣	魚	26"55		女	1位	川内 康代	馬	22"01	◎	
リレー	100 m	5・6年男	1位	門田 拓洋	魚	1'00"81	三種メドレー	男	1位	甫木・山中	馬	54"08		
		5・6年女	1位	甫木あかり	馬	1'00"28		25 m × 3	女	1位	井上・川内	馬	58"04	◎
背泳	25 m	4年男	1位	牛窓 義尉	馬	1'54"14	ベストリレー	男	1位	岡林・上治	馬	2'25"06		
		4年女	1位	岩田 希望	馬	2'02"71		50 m × 4	女	1位	中屋・甫木	馬	2'39"00	
	50 m	5・6年男	1位	田中 涼	馬	34"72	リレー	男	1位	井上・山中	馬	2'39"00		
		5・6年女	1位	中屋 沙織	馬	30"03		女	1位	川内・清岡	馬	2'39"00		
リレー	200 m	男	1位	北村 政弘	馬	26"00	50 m × 4	男	1位	井上・山中	馬	2'39"00		
		女	1位	甫木 理乃	馬	23"64		女	1位	川内・清岡	馬	2'39"00		
リレー	200 m	男	1位	牛窓 義尉	馬	50"48	50 m × 4	男	1位	牛窓・田中	馬	2'45"79		
		5・6年女	1位	井手野可奈	馬	54"47		女	1位	清岡・福岡	馬	2'44"82		
リレー	200 m	男	1位	牛窓 義尉	馬	50"48	50 m × 4	男	1位	牛窓・田中	馬	2'45"79		
		5・6年女	1位	井手野可奈	馬	54"47		女	1位	清岡・福岡	馬	2'44"82		
リレー	200 m	男	1位	牛窓 義尉	馬	50"48	50 m × 4	男	1位	牛窓・田中	馬	2'45"79		
		5・6年女	1位	井手野可奈	馬	54"47		女	1位	清岡・福岡	馬	2'44"82		
リレー	200 m	男	1位	牛窓 義尉	馬	50"48	50 m × 4	男	1位	牛窓・田中	馬	2'45"79		
		5・6年女	1位	井手野可奈	馬	54"47		女	1位	清岡・福岡	馬	2'44"82		



保健婦だより ③

平成7年度馬路村総合検診より

—基本健診問診票からの報告—



前回に引き続き、5月に行ないました住民検診の中から、基本健診（循環器検診）の問診票よりわかった、馬路村のみなさんの日常生活傾向について、報告いたします。

1. 運動

仕事以外の運動をするかの質問に、よくするは17.3%（45人）、ときどきは43.8%（114人）、あまりしないは38.8%（101人）でした。男女比は、男性の方が運動をしていると答えた方が、わずかに多かったです。4割近くの方が運動をあまりしないのは問題ですね。仕事で良く動いている。足腰が痛くて運動できないとおっしゃる方も、仕事や体に合わせて、適当な運動に心がけて下さい。ラジオ体操やいすに腰かけてする足ぶみもりっぱな運動です。

2. 酒、タバコ

男性の飲酒率、喫煙率が高かったです。

酒を毎日あるいは時々飲む方は、男性65.3%（60人）、女性25.4%（43人）、タバコを毎日吸う、過去に吸った方は、男性70.6%（65人）、女性7.1%（6人）でした。

飲酒に関しては、血液検査で肝機能異常を指適された方は7.1%（18人）と少なく、アルコール性の肝障害の疑がわれる方もわずかででした。皆さんの飲酒量は良いというところでしょう。しかし、この健診を受けた男性は、91.3%が60才以上であり、もはや若いころのように多量飲酒しなくなった方ばかりなので当然の結果です。適正飲酒に心がけ、タバコは、1本からでも害になるので、喫煙はなるべく減らしてゆきましょう。

3. 食事状況

肉、魚、卵、その他についての摂取状況は、表1のとおりでした。どうやら、馬路村では肉の食べ方が少ないようで、そのかわりに皆さんは魚を食べているようですね。卵も半数近くの方が日に1個以上食べているようです。

でも、やはり気になるのが肉の食べかた。量は少量でもかまいませんので、毎食必ず「肉、魚、卵、豆腐等の大豆製品の蛋白質食品」を少なくとも1品は取ってほしいのです。皆さんの食卓には蛋白質が集っていますか？飲める方は牛乳を利用するのも良いでしょう。

野菜は良く取れています。煮物も半数の方が1日1回以上と多いですね、漬け物は、50.3%、みそ汁は、77.6%の人が1日1回以上で、塩分の取り過ぎが気になります。煮物はあまり煮つめないように、味はうす味で、漬け物1人前を取り分けて量を決めて細かくきざむ。みそ汁は、1日1杯まで、具を多くして汁気は残すなど気を付けて下さい。

表 1

% (人)

	肉	魚	卵	野菜	煮物	漬物	みそ汁	間食	果物
週1回まで	57.1(100)	6.9(12)	8.1(14)	0.6(1)	5.7(10)	30.3(53)	6.9(12)	31.6(54)	17.9(31)
週に2-3回	38.9(68)	35.4(62)	46.2(80)	10.9(19)	18.9(33)	19.4(34)	15.5(27)	26.9(46)	36.4(63)
毎日1回	4.0(7)	44.6(78)	43.3(75)	38.9(68)	46.9(82)	26.9(47)	70.1(122)	26.9(46)	36.4(63)
毎日2回以上	0.0(0)	13.1(23)	2.3(4)	49.7(87)	28.6(50)	23.4(41)	7.5(13)	14.6(25)	9.2(16)

4. 肥 満

身長、体重を測って肥満傾向を出しました。(表2)

女性の方の肥満が多いただろうと思っていましたが、予想に反して男性の肥満者が多かったようです。(太りすぎ、太り過ぎ男42.4%、女26.6%) 肥満は高血圧、糖尿病、高脂血症などの成人病の原因になると言われています。1回の食事量や間食の多い方は、食べる量を減らし、運動に心がけ、標準体重に近づくように減量して下さい。

しかし、体重だけでは本当の肥満はわかりません。特に肥満の中でも恐いのは、皮下脂肪ではなく、内臓の中や周囲につく「内臓脂肪」です。馬路村でも簡単に皆さんの体の脂肪の割合を測定できる「体脂肪計」を購入してもらいました。希望の方は、保健相談室で計測できます。どうぞ減量するなら筋肉や骨を減らさずに上手にやせたいもの!!いつでも利用できますので、ご気軽にお申し出下さい。

表 2

% (人)

	男	女	合 計
や せ	13.4 (12)	13.7 (23)	13.4 (35)
ふ つ う	44.6 (41)	59.8 (101)	54.4 (142)
太り気味	22.8 (21)	13.0 (22)	16.5 (43)
太りすぎ	19.6 (18)	13.6 (23)	15.7 (41)



以上簡単ですが、基本健診の問診票で気付いた事です。もう一度、皆さんにお返しした「健診結果のお知らせ」を開いて、ご自分の健診結果と、日常生活の注意をふり返って下さいね。来年の健診にも、みなさん多くの受診を、お待ちしております。



▶ 研修会であいさつをする大野さん

9月3日、日曜日、恒例の夏季酒害対策研修会が、馬路村交流センターで開催され、室戸市や須崎市などから、約四十名の参加で、昼食をはさんで丸一日熱心に研修を深められました。秋の深まりと共に、運動会や神祭、またすぐに忘年会、お正月とお酒を飲む機会が増えてきます。あなたの健康は大丈夫ですか？当日は、清岡住民課長から馬路村の取り組みの発表に続き、馬路村駐在の有澤保健婦や診療所長の伊東医師の講演

断酒会 研修報告

もありました。また、参加者

からは、自分がお酒にのめり込んでいった経験や、それからのようにして立ち直るために、この断酒会が心の大きな支えになったかなど体験発表がされました。主催者として大野開作さんのあいさつのもと、最後には全員が起立して手を結び合い、連帯の輪を作って、強い意志を確認し合いました。



英会話で国際交流を!

教育委員会では、8月より月一回全5回の計画で、高知県教育委員会との共催で楽しく話そうABC事業を開催中です。

この事業は、外国の話を聞きながら国際理解を深め、楽しく英会話にもチャレンジし国際交流を図ろうというものです。

講師は、日本語も大変得意なマイケル・カーンさん(生

涯学習課外国語指導助手)です。

今後の日程は、10月25日、11月8日、12月14日の3回です。村民の皆様のご参加をお待ちしております。

最後に、これまでの一回の英会話教室の後、ホームステイを快く引き受けて下さった南木さんが、感想を寄せて下さいましたので、ご紹介いたします。

マイケル・カーンさんを迎えて

南木 義伸



▶南木家での団らん風景

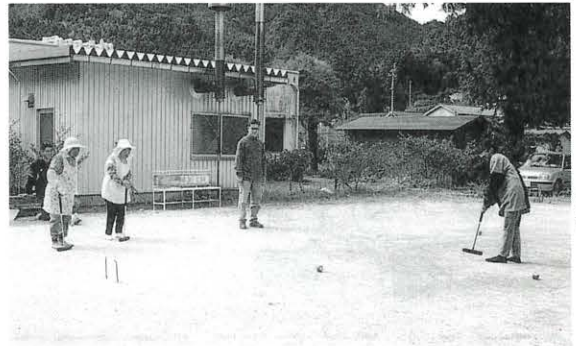
我が家にアメリカ・アリゾナ州出身、二十四歳のマイケル・カーンさんがホームステイすることになった。

私たち家族三人は、馬路にいて、しかも自宅で国際交流が体験できる!! ということで、教育委員会からの英会話教室への案内の中にあった『ホームステイ先募集』の話を簡単に引き受けてしまったのであるが、両親は「外

語も話せんにどうするが。」と少し不安そうだった。

しかし、八月三十日、その日を迎えた。五時過ぎに、マイケルさんが教育委員会の方とあいさつに見えた。「はじめまして、マイケル・カーンです。ホームステイを引き受けてくれてありがとうございます。よろしくお願いします。」と、大変上手な日本語で話し始めた。

えっ! 本当にアメリカ人? 一瞬驚いたが、これで私たち一家の英語への不安は、かき消されてしまった。五分くらいであったが、さわやかな好青年。というのが初対面の印象であった。



◀ゲートボールで老人とも交流をしました

英会話教室を終え、彼が再び我が家に訪れた。部屋に案内し、布団、お風呂、トイレについての説明をしたのだが、「だいたいわかりました。日本の生活には慣れましたから。」という返事。(日本に来てからはお客様というよりは、まるで友だちのように接した。その晩は、アリゾナの写真をしながらアメリカの話を聞くことができた。心配していた娘が一番彼を気に入ってしまった、その夜は少し興奮して寝つきが悪かった。

二回目のホームステイには彼の大学の後輩であり、両親がインド人というアリゾナ在住のミタさんも同行。ふたりもホームステイしてくれるなんて大変ラッキーだった。彼女の日本語は片ことであつたが、マイケルさんを通じて話をする事ができた。

私たち家族がホームステイの受け入れをお願いした目的は、外国の文化、生活習慣、考え方などに触れてみたい。という理由からだだったが、私たちの質問には真剣に答えて下さり、二歳の子どもを持つ私たちのために子育てから教育の話まで下さった。彼は日本の教育制度を高等学校

までは素晴らしいが、大学はアメリカの方がもっといいよ。と教えてくれた。アメリカ人は大学で将来の自分のために一生懸命勉強するそう。ふたりともその影響か、とてもまじめで、年齢よりもすごくしっかりしている。マイケルさんは、日本の高知が好きで、できることなら離れたくない。と語ってくれた。ミタさんは、大学の専攻(ビジネス)を生かして十月から政府の派遣でグアテマラで企業の経営アドバイザーをされるそう。

夢と希望に満ちた前向きなふたりの輝く目を私たちは、忘れないだろう。さわやかでとても魅力的なふたりの今回のホームステイは、私たち家族にとって、素晴らしい体験となり、大きな財産となった。これからもふたりとは未永くお付き合いさせていただきたいし、今後、馬路村でこのような国際交流が推進されることを期待したい。



ナデシコ

手をたずさえ
戦後五十年

九月一日、安芸市のホテル
タマイで、金婚夫婦の祝福記
念式典が行なわれ、馬路村か
らも二組のご夫婦が参加され
ました。

今年金婚式を迎えられたご
夫婦は、終戦の年に結婚され
た方々で、高知県全体では、
五百四十六組（前年度九百十
二組）、安芸会場では、二十
九組（四十二組）と、昨年に
比べると約四割の減少。

戦後の混乱のなか、手をた
ずさえ、支え合って半世紀を
共に過ごされたご夫婦、これ
からも、末永くお幸せに。



田中 榮
多治子 さんご夫婦

栗林栗毬栄
ツヤコ さんご夫婦



馬路歌壇

裏山に眠る先祖に詫びながら

吾が手で壊す百五十年の蔵

五十来て尚更姉欲し姉の碑に

現在を語りて山下り来る

幾坂を登り尋ねて祖谷の里は

青葉にむせる客寄せの声

柳の木の下に休むは老一人

遠くを見る目は孤独にみちて

盆休みの川原にテント日々増して

煙いく筋はしやく児を見る

弱る罔をねらいて鶯は舞い初む

友掛けをするわれの頭上を

送られし荷物の中に思い出の

藤のドレッサーに娘の運命見ゆ

ちぎれ雲はやき流れの谷空高く

輪をかく鶯の横切るさま見ゆ

甘酸っぱき匂いに立てば咲き垂るる

さねかずらの花は頭の上

大正四年シベリア出兵の若き父

「百円ヲ賜フ」証書残り

安子

美寿寿

佳子

直子

雅子

佐由里

潔子

久子

源次郎

いわお

馬路村の歴史と伝説



〈通算第59回〉

馬路村の年中行事 (13)

馬路公民館長 山中 巖

七月十六日

(八月十六日)

盂蘭盆会

七月二十一日

土用の丑の日

七月〜八月

雨乞い

八月一日

八朔

八月十五日

名月

盂蘭盆会

先に十六日の行事を少し書きましたが、最近の馬路村の行事を書き添えておきます。

馬路地区では、午後一時ごろ、金林寺に集まり住職が読経を行います。それが済みますと午後二時ごろ、営林事務所の下河原に集まります。河原には青竹五本を柱として棚を作っております。竹の柱

には、中央に阿字(梵字の母音のひとつ。不生不滅の意)、四隅に「迷故三界城」「悟故十方空」「本来無東西」「何処有南北」の四句を書いて結び、棚の中央の深い皿に洗米とキュウリのサイコロ切りを混ぜたものを盛り、水を入れ、それに五色の小さな旗三十旗ばかりを小さな割り竹に狭んで立て、ロウソクと線香を手向け、施餓鬼の所作を行います。

読経後これを川に流します。これを「流灌頂」といいます。これは、法界の有縁無縁の亡者(死後、成仏できずに迷っている人)に回向(死者の霊をなぐさめること)し、特に水難事故で死亡した者や、お産で死亡した方のために行われてきたものです。

またこの時、千枚の地藏菩薩の尊容をすった小さな紙片を川に流して先祖を供養します。これを「千体地藏流し」といいます。

魚梁瀬地区では、午前中に城福寺で、住職が読経をして檀徒に、千枚の地藏菩薩の尊容を刷った小さな紙片を配ります。もらった檀徒たちは、昼前に魚梁瀬大橋へ行き、そこからダム湖へ紙片を流します。



また、午後六時ごろには、ダム湖の水辺に行つて「燈籠流し」を行います。

最近、既製の燈籠を買つて、ロウソクを灯して、ダム湖に流しています。よその町村では、ひとつの観光行事になつているところもあります。

馬路俳壇

難聴のうなづくのみの端居かな
鎌を研ぐ池に影して秋海棠

一美

晩涼や母の齢もとうに越え

柚子工場オオトメとなる見学す

喜美榮

休日は机に向かう蟬時雨

震災後の神戸を訪えり晩夏光

えい美

尼退院の寺力づく蟬しぐれ

山の端に雷強し寝難し

うた子

病棟の足音数う夏の果

誠もてふれあう病者夏の菊

千鶴子

おみくじの小吉信じ夏の寺

扇風機がめくる机上に歳時記を

清子

うなだれてうなだれて待つひでり続く

盆も過ぎ子等帰りゆくまた一人

善心

義兄の句碑まだ見に行かず今日お盆

盆の蝶すいすいと来しわが家に

雅子

流燈の二百戸呑める湖に浮き

滴れる崖に双体地藏かな

いわお

土用の丑の日

夏の土用の初丑の日に「うの字」のつくものを食べると長生きすると言われてきました。また、暑気にあたらなるといわれます。

「う」のつく食べ物といえは、うなぎ、うどん、梅漬け、牛、馬などが考えられます。

また、土用餅を食べると、力がでるともいわれ、健康のためには、川の水につかったり、サネカヅラ、カワシヨウウブを入れた風呂に入ったりました。

古老の話によりますと、この日は、土いじりをしてはならない、もちろん大根など時くものではないといわれてきました。

雨乞い

昔は、日照りが続き、稲や芋など農作物に被害が出初めると、農民は金林寺などに集まり、特別に雨乞いの祈願祭を行いました。住職が読経をするともに、農民は薪を持ちよって大焚火をする習慣があったようです。

ほかの項でも記しましたが、法をきかした有名な法道和尚が雨乞いの祈願をしていて、焚火で足を焼いた話が残され

ています。

また、八十年から百年くらい前には、安田町との町境にある釜ヶ谷（谷の中ほどに五メートルくらいの高さがあり、岩にたたまた深い滝壺がある）へ、神官または住職と地区民が行って、雨乞いのご祈禱を行うと不思議に雨が降ったそうです。

余談になりますが、昔から釜ヶ谷、鳴石神社近辺へ、小中学生はよく遠足に行きました。その時、釜ヶ谷の滝壺へ石や金物を投げこむと、家へ帰るまでに必ず雨が降ったといわれています。（古老の話）

八朔

新米や新芋のとれる時期で、それぞれ役割を持っていて、庄屋の宅へ集まって、お米の実るのを祝い儀式を行いました。

一般庶民は、米一升を持って嫁の里帰りが行われました。

また、当日は、仕事を休み、親類などへ新米の贈答をしました。

現在は、この日の行事はすたれて何も

していないと思います。

名月

旧暦八月十五日の夜は満月で、新芋を蒸して、仏様や家の神様に供え、夜は縁側に机を置いて、ススキを掛け、新芋と団子をお月様におまつりしました。

五藤郡奉行の制定した定目には、「八月十五日、月見の宴は郷浦人共の暮しに於いては無用の事である」と記してさし止めています。



▶「千田地蔵流し」風景

◆中江兆民碑除幕式◆



▲兆民碑除幕式

去る7月28日、中江兆民碑除幕式典と、小田実氏の記念講演会が魚梁瀬地区で、村内外から多数の方の参加により、行われました。



中江兆民を研究される方は、馬路公民館に左記の図書がありますので、ご利用下さい。

- ・「中江兆民」 岡林清水 猪野 睦著
- ・「三酔人経論問答」 中江 兆民著
- ・「一年有半・続一年有半」 中江 兆民著
- ・「兆民研究」 創刊号・四号・五号・六号

ご利用になられる方は、馬路公民館長まで、お問い合わせ下さい。

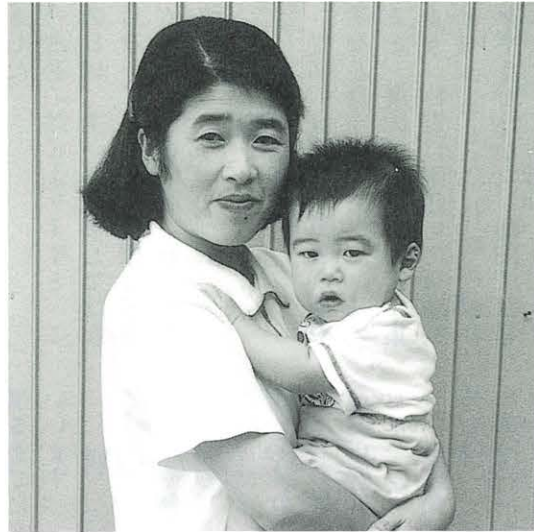
また、関連図書もありますので、合わせてご利用下さい。

- ・戦後50年・高知 高知新聞社編
- ・土佐の四季と俳句365日 高知新聞社刊
- ・かもしかに会った日 中西 安男

魚梁瀬地区についても、同様の図書があります。くわしくは、魚梁瀬公民館まで、お問い合わせ下さい。



こよみ
小松 曆 ちゃん
平成7年1月6日生まれ
小松 博史 さんの長女です



しょう
川本 将 くん
平成7年1月6日生まれ
川本 締示 さんの長男です

赤ちゃん万歳
おがあさんといっしょ

ぼく「扇」です。今日はぼくの妹を紹介します。名前は「こよみ」!!。曆の始まりの一月に生まれたことと、響のとおりかわい子に育ってほしくて付けたようですが、今はまだ愛嬌でカバーしているようです。

ウルトラマンになりきっているぼくは、怪獣になってくれて、キックやパンチにじっと堪えてくれる妹が大好きです。(ごめんね、こみちゃん。) みなさん、ぼくともどもどうぞよろしくネ。

ぼく「将」です。ぼくは、みんなに「まあ、おねえちゃんにそっくりやねえ。」と言われます。

ぼくは、だっこしてもらおうのが一番好きだけど、重いののでたいへんです。それで、最近では歩行器に乗って、家中のあちこちでいたずらをしていきます。お母さんは、早く歩くようになって、だっこから卒業してもらいたいと思っ

ているみたいだけど、歩きだしたらもっといたずらができると、楽しみにしています。

新しょうがとミルクの風味が美味

じゃこご飯

●材料(4人分)

米400g、④(スキムミルク液3カップ、酒大さじ2、しょうゆ大さじ1)、新しょうが小1片、ちりめんじゃこ40g、プロセスチーズ80g、だいこん葉40g、白ごま大さじ1

●作り方

①米は④を入れて炊く。
②新しょうがはせん切り。ちりめんじゃこはさっと水洗いする。
チーズは5mm角に切る。だいこ

ん葉は茹でて水気をきり、小口切りにする。

③①に②を混ぜ、白ごまを散らす。

●1人分栄養量

エネルギー 521 kcal
たん白質 17.7 g
カルシウム 347 mg
塩分 1.9 g

●献立のヒント

とり肉くわ焼き
青菜の磯和え



ヘルス・メイトの料理メモ



食改だより

食欲の秋です。

カルシウムをしっかり取って骨粗しょう症の予防につとめましょう。

ご出生おめでとうございませう

中屋	大野	氏名
海里	竣司	
幸治	将司	父
真由美	美香	母
長男	二男	続柄
7・7・19	7・7・19	生年月日
影	影	部落

キッチンアドバイス

水をきれいに使っていますか!

- ①鍋や食器に残った油やソース類は洗う前にふきとって
- ②小さな生ごみも台所でストップ。排水口に送らない
- ③洗剤やみがき粉・漂白剤など適量内に



あなたの作品募集

高知県芸術祭文芸賞

高知県芸術祭文芸賞は、広く県民から作品を公募して、すぐれた作品を顕彰し、地方文化の発展と、本県文芸の振興をはかることを目的として、今年も作品の募集を行ないま

公募作品の部門は

- 短編小説 ひとり一編
- 詩 ひとり一編
- 短歌 ひとり三首以内
- 俳句 ひとり五句以内
- 川柳 ひとり五句以内

また、作品は未発表のものであること。応募者は、高知県在住者であることとなっております。

短編小説は、四百字詰原稿用紙十枚以内、詩も、四百字詰原稿用紙を使用するようになっていきます。なお、くわしいことについては、教育委員会までお問い合わせ下さい。



☆ごみのリサイクルについて☆

私たちは、毎日何らかのゴミを出します。ゴミ問題が多く報道され始めてからここ数年間、人々のリサイクル意識は徐々に高まっていき、今では全国のあちこちから、ごみ減らしのための運動が行なわれています。

私たちは、ごみを出さずに生活を営むことはできません。けれども、ごみについてももう少し考える人が、ひとり、またひとり増えていったら、家庭から出るごみは少しずつ減ってゆくことと思います。ごみ減量化、リサイクル活

少年展巡回展示のお知らせ

高知県防犯協会、各地区防犯地域安全協議会主催の「第十回少年展」に、防犯をテーマにした小・中学生の作品を募集したところ、安芸地区地域安全協議会（安芸警察署管内）に、多数の作品が集まりました。

そこで、子どもたちが一生懸命作成した作品を、多くの方々に見ていただくため、各市町村を巡回展示することにしました。

今回の展示は、優秀作品の展示と同時に、地元の小・中学校の作品を優先して展示するよう計画していますので、多くの方のご来場をお願いします。

展示日程

展示場所	展示期間
安芸サンモール一階ロビー	10月6日～10月13日
馬路村就業改善センター	10月14日～10月20日
田野町体育館ロビー	10月21日～10月27日
安田町文化センター	10月28日～11月2日
北川村民会館	11月3日～11月10日
奈半利町町民会館	11月11日～11月16日

リサイクルできるもの

動の向上を推進するためには、村民皆様のご協力、ご理解を得て、ごみ分別収集を行ないますので、不燃物収集の時には、リサイクルできる物とできない物との分別をお願いします。

ン類、紙パック、段ボール、古紙等です。なお、不燃物収集日は、馬路地区は、第二・四水曜日、魚梁瀬地区は、第一・三水曜日です。また、ごみを出す場合は、可燃物と不燃物の混合は、絶対にしないようお願いします。処理のとき、大変危険です。

自衛隊生募集

募集種目	募集人員	資格	受付期間	試験期日	合格発表	入校
自衛隊生徒	陸約250名 海約60名 空約50名	中卒(見込) 17才未満の男子	11月1日 ～8年1月4日	1次8年1月6日 2次8年1月25日 ～28日	1次8年1月17日 最終8年2月26日	8年3月下旬

待遇・その他：修業時高卒資格が得られる。生徒手当 149,700円(月額：入校当初) 期末・勤勉手当 3回年間5.2ヵ月分
衣・食・住無料 完全週休2日制 休暇夏・冬・秋に連続2週間の休暇 防衛大進学可
定年退職金約 3,000万円+若年定年退職者給付金 1,600万円 年金60才から月額約23万円(平成7年4月現在)
上記に対する、お問い合わせは：安芸募集事務所(☎08873-5-2749)又は馬路村役場へ

10月・11月 むらの行事

月 日	10 月	月 日	11 月
1	日	1	水
2	月	2	木
3	火	3	金
4	水	4	土
5	木	5	日
6	金	6	月
7	土	7	火
8	日	8	水
9	月	9	木
10	火	10	金
11	水	11	土
12	木	12	日
13	金	13	月
14	土	14	火
15	日	15	水
16	月	16	木
17	火	17	金
18	水	18	土
19	木	19	日
20	金	20	月
21	土	21	火
22	日	22	水
23	月	23	木
24	火	24	金
25	水	25	土
26	木	26	日
27	金	27	月
28	土	28	火
29	日	29	水
30	月	30	木
31	火		