



広報

# うまじ

第347号

令和8年2月発行



ゆずの森とともに  
成長してきた私たち

高橋 教育長    山崎 碧生    清岡 隼斗    濱渦 幸    山崎 村長  
井上 奏磨    式部 更紗    レナ ステヴァニー ナタニア サクソ    マグ フローレンツァ ゼケ    大野 暖人

二十歳の成人式を迎え、出席された8名。産声をあげた平成17年度には、馬路村農業協同組合の「ゆずの森加工場」が旧馬路営林署の貯木場跡地（日浦地区）に完成しました。あれから20年の時を経て、ゆずの森加工場の周辺には、コナラやもみじなどの広葉樹の森が広がっています。

これから社会という広大な森のなかで、自らの枝葉を大きく広げ、豊かな年輪を刻んでいけるよう願っています。

災害に備える	2～3
濱田が参りました	4
第41回馬路村村民駅伝競走大会／ はじめてのはいたつ	5
学校だより～ことのは～	6～7
議会だより	8～10
馬路村農協、長野でございます。	11

## 目次

けっこう健康もう結構！？	12
保育所だより／赤ちゃん万歳	13
国際交流コーナー	14
中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会	15
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

# 災害に備える

～今日からできる備え～

## 地震への備え、できていますか？

地震は、いつ起こるかわかりません。電気・ガス・水道が止まり、日常の生活ができなくなることが想定されます。

災害時の備えを考えたときの割合は

**自助(7割)：共助(2割)：公助(1割)**  
とされています。

それぞれ個人の備えが重要です。



## 無理なく続けられる「ローリングストック」

普段の食品を少し多めに買って、使った分を補充しながら3日以上を備蓄しましょう！

- ☐ 飲料水：1人1日 3リットル × 3日以上
- ☐ レトルト食品・缶詰・インスタント食品
- ☐ お菓子や栄養補助食品（心の支えにもなります）
- ☐ **お薬も忘れずローリングストック！**

## 忘れがちだけど重要「災害時のトイレ」

水洗トイレが使えなくなる時に備えて、携帯トイレや簡易トイレといった備蓄トイレを備えましょう！

トイレを我慢すると、体調不良や感染症の原因にもなります。

- ☐ 携帯トイレ・簡易トイレ  
(1人1日5回 × 3日以上)
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ビニール袋・消臭袋



防災は特別なことではありません。日常の備えが、いざというときの安心につながります。ご自宅の備えをもう一度、確認してみましょう。





# 断水に備える！



大規模地震などの災害が発生した場合、配水管の破損や浄水施設の停止、停電などにより、村内の広範囲で長期的に断水が発生する恐れがあります。

災害発生直後は、住民の生命・健康を守るため、清潔で安全な飲料水の確保が最優先課題の一つです。避難所の備蓄だけでは対応に限界があるため、今年度は、村において、“自走式”2台と“手持式”4台、計6台の浄水機を新たに整備し、継続的な飲料水の供給体制を確保しました。

自走式浄水機



手持式浄水機



自走式タイプは、**馬路小・中学校体育館**と、**福祉避難所**での活用を想定し、手持式タイプは、**朝日出地区、日浦地区、相名地区、中ノ川・東川地区**の4つの自主防災組織での活用を想定し、整備しています。また、自走式タイプは令和5年度に魚梁瀬地区と馬路地区に1台ずつ整備しているため、全ての自主防災組織において、飲料水の確保が可能になりました。

## ～浄水機の取り扱いについて～

- ・ 浄水機の取り扱いについては、機器それぞれに取り扱い手順書や、メンテナンス方法が付属しています。
- ・ 地区の訓練などで使用する場合は、説明書に従い適切な使用と管理をお願いします。操作説明会や、地区の訓練での活用など、役場として支援していきますのでぜひご相談ください。



浄水機デモの様子

逆浸透膜式のろ過により、河川や井戸水、プールなどさまざまな水を飲料水にすることができます。



# 令和7年度 濱田が参りました

「共感と前進」の県政をさらに強化・深化し進めるために濱田知事が市町村を訪問し、現地の視察や住民の方との意見交換をする「濱田が参りました」が1月13日に実施されました。令和2年度、令和4年度に引き続き馬路村での3度目の開催となった今回は、馬路村社会福祉協議会のあつたかふれあいセンター事業の視察、馬路村地域づくり事業協同組合関係者との座談会、馬路診療所で働く医師との意見交換、馬路スポーツ少年団の練習を見学されました。



あつたかふれあいセンター事業については、東川会館で行った介護予防の取り組みや集いの場づくりの取り組みを視察されました。知事は細く切った新聞紙をうちわであおいで相手の陣地に飛ばすレクリエーションに参加するなど住民の方々との交流を楽しまれました。



次に集会センターうまなびで馬路村地域づくり事業協同組合の関係者との座談会を開催しました。特定地域づくり事業でマルチワーカーとして働く職員の方からは、マルチワークの働き方についてや移住のきっかけなどのお話があり、知事も関心を持って耳を傾けられていました。また、派遣職員を受け入れる雇用者側の代表者の方からは、特定地域づくり事業を通して雇用するメリットなどについてのお話があり、中山間地域における人材確保に関する課題について話し合われました。



続いて馬路診療所を訪問され、今年度から試験運用が行われている、馬路地区と魚梁瀬地区をつなぐオンライン診療に関することや、中山間地域における医療従事者の確保についてなど、地域医療の確保に関する課題について所長の吉村医師と意見交換をされました。



最後に村民運動場で馬路スポーツ少年団の練習を見ていただきました。冬の寒さに負けず、元気にノックを受ける子どもたちを見ながら保護者の方々と意見を交わされ、少年野球を地域の中で協力して引き継ぎ守っていく皆さんの姿に感心された様子でした。



夜には馬路温泉で意見交換会が開かれ、馬路村の有機ゆずが使われた料理を召し上がりました。

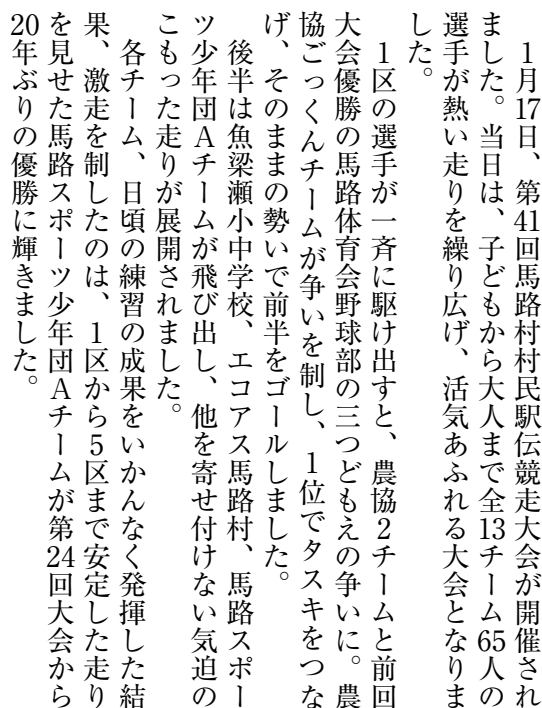
知事からは「中山間地域の福祉、医療の確保のような地域の基盤づくりは県の一大課題であり、馬路村地域づくり事業協同組合との意見交換など、今回の視察で得た現場の生の声を県の予算編成に大いに生かしていきたい。現地でさまざまな取り組みを行う皆さまに元気をいただいた」と視察を通しての感想をいただきました。





～大会記録表～

上段：區間成績      下段：累計成績

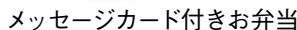


1月17日、第41回馬路村村民駅伝競走大会が開催されました。当日は、子どもから大人まで全13チーム65人の選手が熱い走りを繰り広げ、活気あふれる大会となりました。

1区の選手が一齐に駆け出すと、農協2チームと前回大会優勝の馬路体育会野球部の三つどもえの争いに。農協ごつくんチームが争いを制し、1位でタスキをつなげ、そのままの勢いで前半をゴールしました。

後半は魚梁瀬小中学校、エコス馬路村、馬路スポーツ少年団Aチームが飛び出し、他を寄せ付けない気迫のこもった走りが展開されました。

各チーム、日頃の練習の成果をいかんなく発揮した結果、激走を制したのは、1区から5区まで安定した走りを見せた馬路スポーツ少年団Aチームが第24回大会から20年ぶりの優勝に輝きました。



モールで作ったお花を手渡ししました。配達後には「がんばったねメダル」を受け取り、達成感に満ちた様子でした。

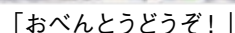
子どもたちからは「たのしかった」「もういいかい」「したい」「住民の方からは「子どもたちに来て元気が出た」「にぎやかな声が聞けてうれしい」といった声が寄せられました。



冬の魚梁瀬大冒険スペシャル

梁瀬地区で「はじめのうた」を実施した。馬路保育所の子どもたちが地図を頼りに地区を探索しながら、住民の皆さんへお弁当を届けました。

【企画を実施してみても】



今回の企画は、馬路と魚梁瀬の交流のきっかけづくりとして企画しました。チラシ配布の段階から前向きな反応が多く、たくさんの方にご注文・ご協力をいただきました。魚梁瀬ならではの温かさを感じることができました。

子どもたちが地域の中を歩き、人と関わりながら配達を行う姿や、受け取った住民の笑顔が生まれる様子を間近で見ることができ、この時間が地域にとっても、子どもたちにとっても大切な経験になったと感じています。

ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

## 音に思いを乗せて…

11月7日、田野町ふれあいセンターにて第10回中芸地区小中学校連合音楽会が開催されました。楽器の演奏や合唱を披露。堂々と素晴らしい発表ができました。児童・生徒の感想から、一部抜粋してご紹介します。



- 合唱では、練習し始めたときはほかのパートにつられてしまうことがあったけれど、パートごとに分かれて練習して、本番ではちゃんと自分のパートを歌うことができました。
- 練習期間が短かったけど、休み時間に練習をしたり、家でも空き時間を見つけて練習したりして、少しでも完璧に近づけるように練習してきました。本番では、自分のパートをしっかりと歌ったり、演奏したりできたと思います。みんなで頑張って、素晴らしい音楽会になりました。
- 今年は練習期間が短くて、披露する曲も3つあったけれど、昼休みや休み時間などにみんなで協力して無事に完成させることができました。トーンチャイムも最後まで止まらずに演奏できたのでよかったです。





- 緊張したけれど、本番ではちゃんと歌えてよかったです。
- リハーサルで、馬路と魚梁瀬でボディーパーカッションを合わせるとうまく合わなくて、戸惑うところもあったけど、本番ではボディーパーカッションも合唱も間違えることなくできてうれしかったです。
- 音楽会への練習やリハーサルを通して、馬路と魚梁瀬で意見交換をして仲を深めることができましたのでよかったです。
- 音楽の授業で各曲を聴いた後に感じたことを考えて、曲への理解を深め、その曲に込められた思いや情景を伝えることができるように練習に取り組むことができました。
- 私は初めて伴奏をしたので、とても責任を感じて本番前の練習では目立ったミスを何度もしてしまいましたが、本番でみんなの歌声が聞こえてくると、安心して演奏することができました。
- ほかの学校の発表を聞いているときには、自分たちが挑戦したことのある曲や聞いたことのある曲が多く、なんだか懐かしい感じがしました。僕にとっては中学生生活最後の音楽会でしたが、最高の音楽会でいい思い出になりました。



# 議会だより

第183号

編集・発行  
馬路村議会

## 12月定例会

令和7年12月定例会は、12月2日から5日までの4日間の会期で開催された。  
2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の選任について同意、その後各議案の提案説明が行われた。  
3日は議案精査のため休会。  
4日は4氏が一般質問を行った後、議案の審議、採決が行われ、条例の制定と一部改正、規約の一部改正、令和7年度一般会計補正予算の5議案を可決し、会期を1日繰り上げて閉会した。

令和7年 第5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 —：議長

		岡田元生	杉山民夫	山中隆	皆津由理	吉松正博	岩城勝則	小松博	五味隆仁	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（清岡敬二）	投票総数7票、有効7票、無効0票 賛成=7票、反対=0票								同意
議案第1号	馬路村乳児等通園支援事業の設備及び運営に関する基準を定める条例の制定について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第2号	馬路村家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第3号	馬路村特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業並びに特定子ども・子育て支援施設等の運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第4号	中芸広域連合規約の一部を改正する規約について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第5号	令和7年度馬路村一般会計補正予算（第3号）について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決

一般質問には、4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）

## 一般質問

11月28日  
令和7年第5回定例会の日程、議案について協議した。

## 議会運営委員会

## 委員会の活動報告



清岡敬二（77歳）馬路  
任期：令和7年12月17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  
清岡敬二氏を適任者として認め再任に同意した。

## 皆津由理 議員

「二地域居住成立」並びに移住者獲得に向けた施策について

問 高知県における地域活性化、移住促進に向けた取組として、都会と地方に拠点を持つ二地域居住体験プログラムに本村もモニターとして関わっているが、問合せや申込み等の状況を聞  
答 また、関係人口の増加や移住者獲得に向けた取組として、継続して行うべきだと考えるが、どう進めるのか問う。

## 答（村長）

国が進める「二地域居住」とは、都市部に暮らしながら別の地域にも「第二の生活拠点」を持つライフスタイルのことで、地方の暮らしを活性化する方法の一つである。  
本村がこの二地域居住に取り組んだ経緯は、現状として高知県の人口減少率が令和7年4月15日時点で1.56%と、西日本で最大の減少率となっていることや首都圏への人口流出が進んでいることを踏まえ、「足飛びに村への移住を促すよりは、まず



関係人口の拡大が必要であると判断したためである。また、令和6年度に村で実施した「女性ワーキンググループ」によって、村内の景色の良い所で仕事ができる場所が欲しいという意見を具現化するため、村内外から様々な形態で利用しやすい働ける場所（コワーキングスペース）の実現を目指したものである。

令和7年度から村で取組を進めている「二地域居住先導的プロジェクト実装事業」は、国土交通省が所管しているモニター事業として実施している。令和7年3月12日に「ANAあきんど株式会社」を代表者とする「ANA二地域居住等推進コンソーシアム」と協定を締結し、航空料金をANAが、現地滞在を村がサポートすることで、交通費や滞在費の軽減を図り、お試しできる二地域居住モニタープログラムの提供を行っている。高知県、鳥取県、佐賀県、その他関係団体もあわせた16団体で本コンソーシアムを構成しており、県内では本村以外に須崎市、本山町、大川村が参画している。

具体的には、環境整備として、二地域居住モニターを受入れ施設である深山荘別館へのエアコン設置やWiFi環境の構築、お試し住宅もあわせた生活用品の整

備、また包括連携協定を締結している株式会社スノーピークの机といすを深山荘別館と馬路村ふるさとセンターへ設置し、ロケーションを生かしたコワーキングスペースの整備を既に行っている。

モニター募集については、10月15日にポータルサイト「ANAの二地域居住BLUE SKY LIFE」が開設され、募集を開始している。

本村の参加条件は、馬路村と連携した事業を取り組んだ実績がある企業に在籍し、かつ村内で1週間以上滞在しながらテレワークが可能の方としている。現在のところ、ミトネデザインとの関連会社より1人の申込みがあり、10月から11月にかけて滞在している。今後、本村とつながりがある企業から3人の方々の参加が見込まれている。

また、ワーキングホリデー事業への参加者からも二地域居住を希望する相談も受けている。今後、さらに様々な施策と連携をさせながら二地域居住に関する取組の精度を高めて、移住者の獲得に努めていく。

#### 小松博 議員

##### 林業の振興について

問 村内の民有林は、その

多くが戦後に植林され、樹齢は60年生以上で皆伐期を迎えている。現在の林業施策は、林道から作業道を開設し、軽架線やドローンによる資材と苗木の運搬や高性能機材等により経費も軽減でき、国や県の補助金により山主の収入も見込めるのではないかと思うが、増産に至っていない現状である。今後、民有林を取り巻く振興に向け、どう取り組むのか問う。

#### 答（村長）

森林施策については、村内の林業事業体が国や県の造林事業費補助金を活用しながら適切な管理に努めている。その施策で生じた原木の販売益は、森林所有者へ還元することとしており、ウッドショックで跳ね上がった材価も現在は特にヒノキでは落ち着きを見せている。また、施業や運送に係る経費も高騰していることから、国や県の補助金に村が上乗せをする形で一般管理費の40%を上限に搬出間伐や作業道開設等に係る経費の補助を行うことで、原木の販売益については、伐採しても赤字にはならないよう、森林所有者に少しでも多く還元できるような仕組みを作っている。

今までの実績では原木販売時の材価等によって変動も

あるが、1ヘクタール当たり13万円以上を所有者に支払っている。

一方、十分な手入れがなされていない森林は、森林経営管理制度に基づき、適切な管理を行うのが森林所有者の責務であることを明確化するとともに、今後その森林をどのように管理していくのかを、森林環境譲与税を活用して意向調査を毎年行っている。本調査により、個人での経営管理が困難で、森林組合や行政に委ねるとなった森林については、馬路村森林組合で森林経営計画を作成し、施業の優先順位を見定め、将来的に適切な管理をしていくよう促している。

村内の民有林は、樹齢が56、70年生の木が半分以上を占めている。国や県の造林事業補助金の対象林齢は標準伐期齢の2倍までで、伐期を迎えているものの作業員の不足により施業面積を拡大できていないのが村内林業事業体の現状である。村としても、林業を担う人材の確保が喫緊の課題に対し、林業大学校からのインターンシップ生の受入れや、新規採用者の装備品等に係る経費の補助を行うなど、新規採用、就業者の定着につながるよう林業大学校での就職ガイダンスなどの支援をしており、令和

7年4月には株式会社エコアス馬路村で2人の新規採用につながっている。今後、林業の担い手を確保するとともに、森林の適切な管理・更新を促していく。

#### 杉山民夫 議員

##### 防災について

問 村内一斉の防災訓練実施と備蓄品の見直しについての必要性を問う。

#### 答（村長）

村内の防災訓練については、この2年間は自助・共助の強化を目指し、地域防災力の向上に重点を置いて、各自主防災組織ごとに個別の防災訓練を実施してきた。令和6年1月に発生した能登半島地震では、道路の寸断や建物の倒壊により行政による支援や救助が一時的に届かず、発災後の数日間には地域住民間の自助・共助による助け合いが被害の最小化に大きな役割を果たされた。

こうした教訓から、災害が起きた際に住民の命を守るためには、自助・共助の力を強化することが最も重要であると考えている。住民から、より実践に即した訓練内容という要望もあり、住民を主体とした避難

所の開設や応急手当、AEDの使い方などの訓練を個別に実施してきた。

令和8年度には、被災地の現状を認識し、現場での対応を実際に見ること、大規模災害への対策に生かすため、自主防災組織も交えた被災地への視察研修も検討している。引き続き、村全体での防災訓練も適時実施しつつ、災害に強い村づくりを進めていく。

避難所の備蓄については、高知県の備蓄方針が示されており、発災後3日間については「自らの身の安全は自らで守る」という防災の基本から、個人備蓄での対応を原則としており、やむを得ない事情により物資が不足する者への対応として、3日分のうち1日分は市町村による公的備蓄を行うとされている。残りの2日分については、県及び市町村の流通備蓄により確保を進めるとされており、本村の公的備蓄についても、この方針を踏まえて整備をしている。

馬路村地域防災計画では、L2クラス（南海トラフ地震等の最大規模の地震）が発生した場合の避難所への避難者数は、地震対策を全く行っていない場合で220人、現在の人口及び耐震、建物等の地震対策が順次進んでいることを勘案した上

で、高知県が令和2年度の国勢調査を基に再算定したところ、馬路村全体で避難所への避難者数は147人と想定されている。想定避難者数147人の12倍の公的備蓄が必要で、村全体では175人の1日3食分として525食が基本備蓄量とされている。これに対し、村全体では主食ベースで3473食分、公的備蓄必要量の6倍以上を確保している。今後は、不足している副食やおやつも補充していく計画である。特に災害備蓄については、各地区自主防災組織と連携してローリングストック等の活用を周知・啓発に努めるとともに、引き続き各家庭での自助と共助の強化を目指し、地域防災力の向上と災害に強い村づくりに取り組んでいく。

### 吉松正博 議員

#### 村政の総括と村長選挙への対応について

問 2期8年の村政総括と来春の村長選挙への対応を問う。

答 （村長）

1期目の平成30年4月から「対話」「学び」「防災」「暮らし」をキーワードに政策を進めてきた。これまでの

任期中には、コロナ禍への対応や都市との交流を目的に「馬路村特別村民」を対象とした東京でのイベント開催、企業誘致など交流人口の拡大に取り組み、株式会社スノーピークや合同会社DM.comとの包括連携協定を締結し、関係人口の獲得に努めた。

また、施設整備では、地域コミュニティや文化の振興を目的に「馬路村集会センターうまなび」を建設したが、馬路温泉の建て替えは資材高騰などにより実現できなかった。

一方で、人口減少に対する対策では、特定地域づくり事業協同組合を立ち上げるとともに、ワーキングホリデー事業やふるさと応援隊事業を通じて移住者の獲得に尽力してきた。引き続き、3期目に挑戦したいと考えている。

#### 第6回臨時会（12月17日）

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。

#### 第1回臨時会（1月23日）

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。

令和7年 第6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 —：議長

		岡田元生	栢山民夫	山中隆	皆津由理	吉松正博	岩城勝則	小松博	五味隆仁	結果
議案第1号	馬路村議会の議員報酬、期末手当及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第2号	村長等に対する給料等の支給に関する条例の一部を改正する条例について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第3号	馬路村立診療所医師の給与に関する条例の一部を改正する条例について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第4号	一般職員の給与に関する条例の一部を改正する条例について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第5号	会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第6号	令和7年度馬路村一般会計補正予算（第4号）について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第7号	令和7年度馬路村国民健康保険特別会計補正予算（第2号）について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第8号	令和7年度馬路村診療所特別会計補正予算（第3号）について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第9号	令和7年度馬路村簡易水道事業会計補正予算（第2号）について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決

令和8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 —：議長

		岡田元生	栢山民夫	山中隆	皆津由理	吉松正博	岩城勝則	小松博	五味隆仁	結果
議案第1号	令和7年度馬路村一般会計補正予算（第5号）について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決



# 馬路村農協、長野で「ゆず」を販売します。

## 【はじめに】

こんにちは、馬路村農協組合長の長野です。

こちらの広報うまじの1ページをお借りして、私の考えや農協の取り組みを紹介させていただいております。

直近での大きなニュースとしては、なんといつても昨年のゆず収量が997トンという大豊作の年となったことが挙げられます。

予想に反し喜ばしい結果となりました。原料不足の悩みが大きく解消されてほつと胸をなでおろしておるところでございますが、一方で、ゆずが残ってしまう園も他方に見られ、そちらの課題に対しても真摯に取り組んでいき、生産量の維

持を図ってまいります。

3月頃配布予定の総会資料の中で各事業状況の詳しい内容も載せさせていただきますので、是非ご覧になつていただければと存じます。

当組合では1月より新年度がスタートしており、新たな目標のもと役員一同懸命に働いてまいりますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 【肥料ゆず園】

私が「有機農業の目的は？」と問われた際、常に「自分たちの豊かさのため」と答えています。

それは決して経済的な豊かさを指しているわけではなく、自然と共生し、楽しく心豊かな暮らしがかなうことを意味します。



先日、その有機農業に欠かせない肥料『ゆず園』の製造現場を学ぶため、兵庫県姫路市にある片倉コープアグリ肥料工場を見学してまいりました。

ゆず園を構成するフェザーミール（羽毛）、魚粕粉末、菜種粕、パーム加里など細分化した各原料も見せていただき、オーガニック原料だからこそ、一層素材を厳選し肥料として最も重要な窒素・リン酸・カリウムのバランスをどう実現するのかも学びとなりました。

この村独自の農業の形を模索していくためには、何

を選び何を選ばないのか、また、現状が正解だと甘んじず、生産者の苦勞と細部にわたるこだわりが、さらなる昇華を迎えるように日々考えることが重要であります。今回の学びを生かし、例えば肥料のひとつの原料、栽培暦の在り方などから改めて考えていきたいと思ひます。

## 【あれから40年。】



『ゆずの村ぼん酢しようゆ』が発売から今年でなんと40年を迎えます。



馬路村農協組合長  
長野 桃太

昭和61年の発売以来「これじゃないといかん」と皆さまでに愛され、おかげさまで全国スーパーの棚に並ぶ商品に成長しております。

10年ほど前には累計売上本数1億本を突破するなど、馬路村農協の発展に大きく寄与した看板商品でもあり、この馬路村の観光などにも繋がったことは言うまでもありません。

今年には記念年として、さらなる飛躍を図るべく例えば昔のテレビCMの復刻やSPAマーケットでの販促活動など今までに増してプロモーション活動をしていきたいと考えております。

この先の10年、100年、その先に繋げてまいりますので、また楽しみにご覧いただければと思ひます。

# けっこう健康もう結構！？

～あなたの健康、本当に大丈夫ですか？～



## 心の健康を保つために

日々の暮らしの中で、気づかいうちにも心が疲れてしまうことがあります。仕事、家事、子育て、介護、人づきあい…どれも大切ですが、頑張り続けていると心が「休みたいよ」とサインを出すことがあります。

心の不調は、特別な人にだけ起こるものではありません。どなたにも起こりうる、身近なことです。

### 【心が疲れているサイン】

- ☐ 夜よく眠れない、寝ても疲れが取れない
- ☐ 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- ☐ 気分が落ち込む、イライラしやすくなる
- ☐ 何をするのもおっくうになる
- ☐ 人と話すことが負担に感じる
- ☐ 集中できない、ぼんやりすることが増える
- ☐ 原因がわからない不安がある
- ※チェックが多いほど、心を休ませる時間が必要です。



### 【今日からできる心のケア】

- ほんの少し散歩する
- 頑張りすぎず、できない日は休む
- あたたかい飲み物をゆっくり飲む
- 家族や友人と少し話す
- 眠る前に携帯電話を見すぎない

生きていくうえで、ストレスを完全に避けることはできません。そこで、ストレスと上手に付き合う力を高めることが大切です。基本となるのは、**健康的な生活習慣**です。

- バランスの取れた**食事**をとる
- 適度に体を動かす
- 十分な質の良い**睡眠**をとる
- リラックスできる時間を持つ

心の健康は、誰にとっても大切です。困ったときは、一人で抱え込まず、さまざまな相談窓口をご利用ください。早めに相談することで、心も体もぐっと楽になります。

あなたの心が穏やかでありますように。



ご相談は、役場健康福祉課または診療所まで  
健康福祉課 TEL：0887-44-2112  
馬路診療所 TEL：0887-44-2010



キラキラと笑顔かがやく  
うまじっこ

ジングルベル♪ ジングルベル♪



お礼に歌のプレゼント  
をサンタさんに!



サンタさんが保育所に来て  
くれたよ!



サンタさん  
ありがとう

凧あげ



2026年もよろしくお願いします!

寒さに負けず元気いっぱい走っています!



益田

そら  
昊さん (相名)

令和7年2月9日生

(保護者 益田 誠司さん・菜月さん)

はじめまして! 昊<sup>そら</sup>です。  
3兄弟の3番目で、いつもお兄ちゃんたちにもみくちゃんに  
されています。  
2月からお兄ちゃんたちと保育園に行くので楽しみです!  
休みの日は相名でお散歩しているので見かけたら一緒に遊  
んでください! よろしくお願いします。



赤ちゃん万歳



## ALT（外国語指導助手）& CIR（国際交流員）コーナー



ALT（外国語指導助手）

ジョーンズ・ジョセフ

(Jones Joseph Robert Michael)

### アッシュズ：イングランド対オーストラリア

アッシュ・シリーズ（アッシュズ）として知られるイングランド代表とオーストラリア代表との間で行われる特別なクリケットの試合が行われました。この象徴的なシリーズは、両国の間で2年ごとに開催されており、144年間続いています。現在の成績は、オーストラリアが34勝、イングランドが32勝、引き分けが7回です。

このライバル関係は1882年に始まりましたが、イングランドとオーストラリアは1877年以降、何度も対戦していました。1882年、オーストラリア代表チームはクリケットの本場であるイングランドへ遠征しました。イングランドが序盤でリードを奪い、勝利はほぼ確実と思われましたが、オーストラリアのボウラー、フレッド・スポフォース（通称「デーモン・ボウラー」）がチームを奮い立たせ、イングランドのバッティング陣を圧倒し、容易に勝利できるはずだった試合をひっくり返しました。

イングランドの観衆は一瞬沈黙しましたが、すぐにオーストラリアの勝利を祝う歓声が響き渡りました。試合後、クリケット雑誌には「イングランドクリケットの死」をユーモラスに伝える記事が掲載され、その灰はオーストラリアへ持ち去られると冗談めかして書かれました。これにちなみ、イングランド代表キャプテンのアイヴ・ブライはオーストラリアへ渡り、「アッシュズを取り戻す」と約束しました。

アッシュズの最もユニークな点の一つは、そのトロフィーであり、その起源は謎に包まれています。トロフィーは実際には小さな壺で、クリケットボールの灰が入っているといわれています。一般的に語られる話では、イングランドが次の試合でオーストラリアに勝利した際、オーストラリアの女性たちがジョークとしてアイヴ・ブライにこの壺を贈り、「オーストラリアクリケットの灰」と称したといわれています。しかし、この壺の真の起源は依然として不明です。

**豆知識：**アッシュズの試合は非常に長く、クリケットには複数の形式があるため、1試合が最大で25日かかることもあります。



▲アッシュズの壺とイングランド・オーストラリアのキャプテン

### 徳島オープン・ノーギ・ブラジリアン柔術大会



▲試合の様子

12月14日、徳島市で開催された徳島オープン・ノーギ・ブラジリアン柔術大会に出場しました。

対戦相手はニュージーランド出身で、オークランドにある技術の高い総合格闘技（MMA）のジムで練習している選手でした。

試合では、体の動き方や、相手にプレッシャーをかける姿勢、ポジションを切り替える能力が印象的で、MMAのトレーニングを基礎とした強さを感じました。

そのおかげで、今回の試合は最初から最後まで激しく、複雑で楽しい試合となりました。



CIR（国際交流員）

ヒパンゴ・ウイレム

(Hipango Wiremu Kingi)

試合中、チャンスがあって足関節技（ストレートアングルロック）を掛けました。

残り1分の時点では、6対0でリードしていましたが、審判に足首をねじる行為ととられ、反則負けになりました。この大会は2026年シーズンの最初で、現在の成績は1勝1敗です。

次は福岡で開催されるリバーサルカップに出場する予定です。

ニュージーランドでは総合格闘技の人気とともに、道着を着ない柔術（ノーギ）をする人も増え続けています。もちろん、世界中にも柔術やノーギのグラップリングが急速に広がっています。今回の大会にはさまざまな国の人が参加されていました。僕の意識では、ブラジリアン柔術は代表的な国際スポーツの一つになっていると思います。

高知県のレスリングやグラップリングの才能が清岡幸大郎選手や櫻井つぐみ選手たちの活躍で証明されていると思います。だからこそ、高知の若い人たちに、レスリングやブラジリアン柔術に挑戦してほしいと思います。



▲表彰式の様子



### 【第12回ゆずFeS終了しました!】

令和7年9月27日に始まった第12回ゆずFeSは11月29日の大心劇場のプログラムをもって終了いたしました。

開催した12プログラムに163名の方をお迎えし、アンケートでは95%を超える「大変満足」「満足」の評価をいただきました。案内人の皆様のがんばりと中芸地域の豊かな資源を感じていただけた結果ではないかと思えます。



隧道カフェ in 河口隧道



金林寺で阿字観体験



びわの葉アロマ作り



ゆずの収穫・搾り体験



E-バイクで巡る軌道跡



大心劇場・映像と音楽

### 【中芸日本遺産ウォークin奈半利を開催します!】

3月15日(日)に奈半利町を一周するウォーキングイベントを開催します。

竹崎家住宅や法恩寺跨線橋などの日本遺産関連の文化財のほか、今も続く林業の様子を感じられる製材所や貯木場、春の日ざしの中の海辺などを巡るコースを予定しています。文化財には指定されていない森林鉄道の遺産もご案内したいと思います。

詳細やお申し込み方法は今月の広報折込チラシでご案内しております。そちらも合わせてご覧ください。

問い合わせ先：中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会事務局  
(安田町役場日本遺産推進室内)

☎: 30-1865 FAX: 30-1866

メール: yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp

H P: <https://yuzuroad.jp/> 「ゆずとりんてつ」で検索

・HP ・Facebook ・Instagram ・ガイドコース



## 第75回“社会を明るくする運動” 作文コンテスト



最優秀賞 牛窓 莉子さん(馬路中3年)

高知県保護観察協会理事長賞 乾 颯太さん(馬路中3年)

高知県社会を明るくする運動作文コンテストにおいて、馬路中学校3年、牛窓莉子さんが最優秀賞に選ばれました。このコンテストは、未来を担う小・中学生の皆さんが日頃の家庭生活や学校生活をもとに犯罪や非行のない社会づくりについて考えてもらうことを目的に開催されています。また、本コンテストでは、馬路中学校3年、乾颯太さんも高知県保護観察協会理事長賞を受賞しました。

## 政府の物価高対応子育て応援手当のご案内

対象児童1人につき2万円を1回限りで支給します!

こどもまんなか  
こども家庭庁

《対象児童》

●令和7年9月分の児童手当の支給対象児童

●令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童

※お手元に案内文が届いていない方は役場健康福祉課までご連絡ください。

《問い合わせ先》

馬路村役場 健康福祉課 TEL: ⑧44-2112



## あなたの遺言書を残してみませんか(自筆証書遺言書保管制度)

あなたが作成した自筆証書遺言書を法務局で大切に保管します。

法務局に保管していただくと、遺言書の紛失、改ざん等を防止できるほか、家庭裁判所での検認手続きも不要です。遺産分割での争い等を防ぐため自筆証書遺言書を検討する際には、ぜひ本制度をご活用ください。

詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。お近くの法務局へお問い合わせください。

また、各種団体等を対象とした本制度に関する「無料出張説明会」も開催していますので、ぜひお問い合わせください。

《法務局》

高知地方法務局供託課 TEL: 088-822-3331 (出張説明会問い合わせ先)

高知地方法務局安芸支局 TEL: 0887-35-2272

《法務省ホームページ》

[http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03\\_00051.html](http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)



## 民泊受け入れ家庭募集のお知らせ

高知県東部地域では、平成28年度から修学旅行生を一般家庭で受け入れる教育旅行民泊に取り組んでいます。修学旅行生が一般家庭に宿泊し、家業や共同調理といった家業体験をします。体験は特別なことは必要なく、普段から家庭でしていることで構いません。ご興味を持たれた方はぜひお問い合わせください。

《問い合わせ先》

馬路村役場 地域振興課 TEL: ⑧44-2114

一般社団法人 高知県東部観光協議会 TEL: 0887-34-0866





# 2月・3月 むらの行事予定



2 月	
1 日	第44回馬路村内芸能発表会13:30～ (集会センターうまなび)
2 月	
3 火	有害物収集
4 水	乳児健診 (奈半利町防災センター)
5 木	
6 金	馬路小学校学習発表会
7 土	
8 日	第51回衆議院議員総選挙投票日
9 月	
10 火	リサイクル収集
11 水	建国記念の日
12 木	
13 金	行政相談10:00～12:00 (魚梁瀬多目的施設) 人権相談10:00～15:00 (魚梁瀬多目的施設) 古紙回収 (魚梁瀬)
14 土	「やなせ・うまじ水源の森」協働の森交流イベント (魚梁瀬)
15 日	第40回中芸地区子ども駅伝競走大会 (田野町)
16 月	確定申告及び住民税申告受付 (～3月16日) 9:00～16:30 (馬路村役場)
17 火	馬路小学校体験入学
18 水	
19 木	
20 金	
21 土	馬路保育所生活発表会 (馬路保育所)
22 日	
23 月	天皇誕生日
24 火	リサイクル収集
25 水	
26 木	確定申告及び住民税申告受付 9:00～16:30 (魚梁瀬多目的施設)
27 金	古紙回収 (馬路)
28 土	

3 月	
1 日	
2 月	
3 火	有害物収集
4 水	乳児健診 (奈半利町防災センター)
5 木	
6 金	
7 土	魚梁瀬中学校卒業式
8 日	馬路中学校卒業式
9 月	
10 火	リサイクル収集
11 水	
12 木	
13 金	古紙回収 (魚梁瀬)
14 土	
15 日	
16 月	
17 火	
18 水	1歳6か月・3歳児健診 (奈半利町防災センター)
19 木	
20 金	馬路小学校卒業式 春分の日
21 土	
22 日	
23 月	
24 火	リサイクル収集 修了式・離任式 (村内4校)
25 水	馬路保育所卒園式
26 木	
27 金	古紙回収 (馬路)
28 土	
29 日	
30 火	庄屋祭・鬼門堂祭
31 水	

人口 月中異動	増 加				減 少				現在 人口合計
	出生	転入	職権	計	死亡	転出	職権	計	
12 月	0	5	0	5	1	2	0	3	742
1 月	0	0	0	0	1	3	0	4	738

馬 路 601人、308世帯  
魚梁瀬 137人、84世帯  
(外国人含む)

馬路村特別村民 12,656人  
(1月31日現在)



## 村内あちらこちら



12月6日 神楽発表会(馬路熊野神社)



12月10日 持久走大会(馬路小学校)



1月1日 新春走り初めピットリタイムレース(魚梁瀬)



1月15日 どんど焼き(魚梁瀬丸山公園)



1月28日 文化財防火訓練(馬路熊野神社)

# 村のできごと

## 12月

- 4日 餅つき(馬路保育所)  
持久走大会(魚梁瀬小中学校)
- 5日 第51回馬路地区はし拳大会
- 6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 中芸遺産ART PROJECT 2025  
(集会センターうまなび)
- 10日 持久走大会(馬路小学校)
- 20日 魚梁瀬杉の子発表会(魚梁瀬小中学校)
- 24日 クリスマス会(馬路保育所)  
魚梁瀬小中学校終業式
- 25日 馬路小中学校終業式

## 1月

- 1日 新春走り初めピットリタイムレース(魚梁瀬)
- 2日 新春走り初めピットリタイムレース(馬路)  
成人式(集会センターうまなび)
- 8日 村内小中学校始業式
- 11日 中芸広域連合消防出初式(田野町)
- 12日 厄除護摩法会(金林寺)
- 15日 どんど焼き(魚梁瀬丸山公園)
- 17日 第41回馬路村村民駅伝競走大会(馬路)  
第3回東部総合芸能発表会(田野町)
- 24日~26日 第44回東部美術展(奈半利町)  
第39回ふるさと名勝写真展(奈半利町)
- 28日 文化財防火訓練(馬路熊野神社)

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 [kyouiku@vill.umaji.kochi.jp](mailto:kyouiku@vill.umaji.kochi.jp)

印刷 ▶ 株式会社 高知新聞総合印刷



馬路村の「広報うまじ」デジタル版掲載中!

**Kochi ebooks**

