



広報

うまじ

第350号

令和8年8月発行

トンボの楽園 次世代へ

きれいな水にトンボは生息 有機に準じた農法に取り組む馬路村

8月3日 トンボから未来を考える



トンボ研究家 杉村光俊さんと歩く、トンボ観察会（馬路村西谷）



「全ての道はトンボに通ず」杉村光俊さん講演会（集会センターうまなび）

主催：馬路村の暮らしと自然を楽しむ会

受章・受賞者の紹介／上治教育長就任	2
フェスティバル魚梁瀬／村内一斉清掃	3
議会だより	4～6
役場職員の給与	7
学校だより～ことのは～	8～9
農業委員会委員の紹介／	
南海トラフ大地震への備え	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
日本遺産協議会／東部観光協議会	15
不妊治療助成／電話機器購入補助	16
行事予定表	17
村内あちらこち・村のできごと	18

受章・受賞おめでとうございます

大野忠康さん、 瑞宝双光章を受章



令和8年6月1日付の高齢者叙勲において、元馬路郵便局長の大野忠康さんが、瑞宝双光章を受章されました。

瑞宝双光章は、長年その分野の職務に励み、顕著な功労を積み重ねた人物を国が認めて贈られる名誉ある勲章です。

大野さんは昭和32年から馬路郵便局に勤務し、昭和59年から平成10年までにわたり郵便局長を務められました。

また、馬路村農業協同組合のカタログ送付事業に助言・協力するなど、村のゆず産業の発展にも貢献されました。誠におめでとうございます。

村の消防団長に 知事表彰

4月24日に開催された高知県消防大会（高知市）において、馬路村消防団長の中屋博義さんが高知県知事表彰の功績賞を受賞されました。中屋さんは馬路村の消防団長を10年務められ、馬路村の消防、防災活動に多大な貢献をされており、現在も現役で団の指揮をとり、村のために尽力されています。引き続き、村民の命、村の財産が守られ、安心・安全に暮らせますよう期待します。



▲知事から表彰を受ける中屋さん（右）

上治教育長

就任のごあいさつ

このたび議会の同意を得て、令和8年6月15日から前教育長の任期の令和8年10月20日まで教育長を務めさせていただくことになりました上治郷平です。

私が馬路村に帰ってきてきて8年目を迎えています。

役場の職員としては、保育の担当課である健康福祉課、またプライベートでは馬路スポーツ少年団の監督として多くの子どもたちに接する機会をいただき

ました。本村にとって何より大切であり、宝である子どもたちを未来につないでいけるよう、精いっぱい努めてまいります。

現在、本村の小中学校では児童生徒数の減少により、複式での学級編成が多くなっています。が、学習支援員の配置やタブレット端末の導入など、充実した教育環境を整え子どもたちの学ぶ力を育んでいます。また、幸いにも本村においては、学校教育活動に関して保護者や地域の皆さまの協力、理解が得られており、村全体で子どもたちを見守り、支える体制が構築できていると感じています。

また本年度には中芸5町村文化財保存活用地域計画の策定や「よさこい高知文化祭2026」の開催も控えており、文化振興についても積極的な取り組みが必要となっています。

引き続き、教育委員会の職員とともに本村の教育行政に取り組んでまいりますので、皆さまのご指導を賜りますとともに、ご協力をよろしくお願いいたします。

フェスティバル魚梁瀬

今年もにぎやかに開催



7月18日「フェスティバル魚梁瀬」が、今年も集落活動センターやなせ運営協議会の主催により開催されました。会場となった魚梁瀬丸山公園には、村内外から300人を超える多くの方々が訪れ、にぎやかな夜となりました。

会場には、五目ずしや焼きそばを販売する婦人会をはじめ、青年団、魚梁瀬小中学校が軒を連ねたほか、村外からもキッチンカーが出店し、来場者のお腹と心を満たしてくれました。

ステージでは、地元劇団「魚梁瀬ふるさと劇団杉ぼっくり」の歌謡ショーやパーカッショングループ「花山海」の演奏に会場全体が一体となって大いに盛り上がりました。また、「土佐和太鼓文化研究所一響館龍」の和太鼓の演奏が、会場の熱気を一層高めてくれました。

お祭りの最後を飾ったのは、夜空を鮮やかに彩る大輪の花火。この土地ならではの山々にこだまする大迫力の音とともに、忘れられない夏の思い出として刻まれたのではないのでしょうか。



◆ ◆
環境保全への理解を深め、保全活動の参加を広く促す「環境月間」の一環として実施しているこの清掃ですが、地域の皆さんが一度に集まる行事でもあることから、親交を深める機会にもなっています。
今後とも一斉清掃へのご協力を
よろしく願います。

◆ ◆
当日は、梅雨入り後の晴れ間が広がり、時折涼しい風が吹く中での作業となりました。各地区の皆さんに手際よく取り組んでいただけたこともあり、村内全域があつという間に見違えるほどきれいになりました。

◆ ◆
毎年恒例となっております6月の村内一斉清掃を6月13日（土）の午前中に実施しました。

全地区で426人の参加

村内一斉清掃について

ご協力ありがとうございました

今年も秋の一斉清掃を実施します



馬路地区

10月18日（日）
8:00～

魚梁瀬地区

10月11日（日）
8:00～

※いずれも予定

秋の一斉清掃を左記の日程で実施予定です。無理のない範囲でご協力をお願いします。

議会だより

第186号

編集・発行
馬路村議会

6月定例会

令和8年6月定例会は、6月9日から12日までの4日間の会期で開催された。
9日は、諸般の報告に続いて、同意議案7件を適任とし、専決処分の承認議案2件を審議、採決後、繰越明許費、事故繰越しの報告を受けた。その後、3議案の提案説明が行われた。
10日は議案精査のため休会。
11日は5氏が一般質問を行った後、議案の審議、採決が行われ、条例の一部改正、令和8年度補正予算など4議案を可決し、会期を1日繰り上げて閉会した。

令和8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	馬路村農業委員会の委員の任命について（石橋恵美）	投票総数7票、有効7票、無効0票 賛成=7票、反対=0票							—	同意
同意議案第2号	馬路村農業委員会の委員の任命について（岩田善稔）	投票総数7票、有効7票、無効0票 賛成=7票、反対=0票							—	同意
同意議案第3号	馬路村農業委員会の委員の任命について（内原博信）	投票総数7票、有効7票、無効0票 賛成=7票、反対=0票							—	同意
同意議案第4号	馬路村農業委員会の委員の任命について（木下鉄人）	投票総数7票、有効7票、無効0票 賛成=7票、反対=0票							—	同意
同意議案第5号	馬路村農業委員会の委員の任命について（小松 博）	投票総数6票、有効6票、無効0票 賛成=6票、反対=0票						除斥	—	同意
同意議案第6号	馬路村農業委員会の委員の任命について（小松寛史）	投票総数7票、有効7票、無効0票 賛成=7票、反対=0票							—	同意
同意議案第7号	馬路村農業委員会の委員の任命について（湯浅雅文）	投票総数7票、有効7票、無効0票 賛成=7票、反対=0票							—	同意
承認議案第1号	専決処分の承認を求めることについて（馬路村税条例の一部を改正する条例について）	○	○	○	○	○	○	○	—	承認
承認議案第2号	専決処分の承認を求めることについて（馬路村国民健康保険税条例の一部を改正する条例について）	○	○	○	○	○	○	○	—	承認
報告第1号	令和7年度馬路村一般会計繰越明許費の報告について									
報告第2号	令和7年度馬路村一般会計事故繰越しの報告について									
議案第1号	馬路村印鑑条例の一部を改正する条例について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第2号	令和8年度馬路村一般会計補正予算（第1号）について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
議案第3号	令和8年度馬路村診療所特別会計予算（第1号）について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決
同意議案第8号	教育長の任命について（上治郷平）	投票総数7票、有効7票、無効0票 賛成=7票、反対=0票							—	同意
議員提出議案第1号	議員派遣の件について	○	○	○	○	○	○	○	—	可決

答（村長）

今年の高知県観光客は増加で、本村も昨年より増加した。来訪の動機を分析すると、1番がゆず、ごつくん

問 ゴールデンウィークにあまり観光客を見なかった。どのような方々が、本村に来たのか、分析をしているのか。西の方は評判が良かったと聞いている。本村の観光の源はどこにあるのか。最近私にはわからない。先人が残した自然（緑多い自然、千本山、ダムのない清流安田川など）がたくさんあるが、その活用方法をどのように考えているのか問う。

観光行政について

山中隆 議員

一般質問には、5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）

質	一
問	般

への関心、2番目が温泉、3番目が自然・景観などであった。村の自然は来訪者の大きな動機づけになっている。本村の自然や産業、村民との交流も視野に入れた観光振興を図っている。本村の観光の源はゆず製品であり、その情報発信力である。来村時に満足できる観光資源を磨き上げ、観光振興を図っていきたい。

小松博 議員

3期目を迎えた村政の舵取りについて

問 本年4月に無投票で3期目を迎えた山崎村長は、公約で積極的に挑戦し、行動すると表明された。今後、村の課題として産業振興対策や人材育成を含めどのように取り組んでいくのか。村長の考えを問う。

答 (村長)

人材育成は、当事者意識を持ち、自分事として捉え、行動する人を育成することが、本村の発展につながると思う。地域の中に学び

の場や気づきの場、挑戦の場に発展するよう促していきたい。

産業振興について、農業ではゆず産業の振興発展が、村の存続につながると思えており、馬路村農協のサポーターとして支援をしていく。また、林業では従業員確保に向けて積極的な対応をしていく。木材加工部門は深刻な状況であるため、関係者と協議し、早急な対応をするよう準備を進めている。

岡田元生 議員

人材育成による村の振興について

問 国勢調査が昨年10月に行われ、結果の速報値が5月末に公表された。前回2020年の調査での人口は745人であった。そして、今回の調査で人口が649人（12・9％）の減少となった。高知県の人口減少も加速度的に進んできており調査が開始された10年前の大正9年以降、過去最少の人口となった。

国調人口は、村の最大財源である地方交付税の配分算定にも利用されることから、本村の財政への影響は非常に大きい。新聞では、各地で諦めにも近い声が漏れる。いかに地域の魅力を保つか、模索が続くか、濱田知事は以前から「人口減少下でも持続可能な社会を実現するためとして、賢い縮小を掲げている」が、消極姿勢に批判も多くある。

村長は、人材育成を第一に挙げ、村の振興を図ろうとしている。人材や能力育成の手段として人事評価制度があり、地方公務員の人事評価は平成28年度から法定化され、任用や給与などへの活用が義務付けられている。「処遇のための評価」から「人材育成・確保のための評価」に重心を移す流れが強まっており、目指す職員像と評価項目を連動させることがポイントになるとされていることから、村長が評価者の育成も含め、充実させることにより人事育成の成果を獲得できると考えるが、村長はどのようなして人材育成を行おうとしているかを問う。

答 (村長)

職員一人一人が主体性を持ち、課題解決に向け、自ら考え行動する力が不可欠であり、地域活動や住民と連携する事業やイベントなどを積極的に実施するとともに、目指すべき職員像を具体的に示すことで、職員や評価者が目的を共有しやすい仕組みへと改善することや、行動評価に主体性、協働性、地域理解を組み込むなどの工夫により、人事評価の項目が職員の方向性を示し、成長を促す仕組みとなるよう努めたい。

吉松正博 議員

馬路村の防災について

問 幹線道路の寸断に對しての対応として、防災ヘリの活用は必然ではあるが、各市町村に通ずる林道を緊急時の代替路、避難路として機能し得る路線の把握も必要であると思うが、村の考えを問う。

県や各市町村、消防など防災関係機関を相互に結ぶ防災行政無線、防災情報通信ネットワークの整備状況

とその耐震性・耐水害性・停電対策の現状について、また、地上系回線の途絶時における衛星通信系の確保状況について問う。

災害時の情報収集と住民への情報伝達、さらに住民同士や家族間の安否確認のために携帯電話を中心とした通信網を重要と考えるが、どのような協議がなされたのかを問う。

震災発生後の大規模停電を想定した場合、役場本庁舎・魚梁瀬支所・指定避難所・福祉避難所・診療所など、地域の防災拠点における電力の確保方針を問う。

水力発電施設が機能しているのであれば、電力供給が不安定となった際には、防災拠点や公共施設の非常用電源としても活用できると思うが、考えを問う。

道路寸断や物流停滞により、ガソリン・軽油・灯油等の燃料不足が深刻化し、地域の防災拠点において大きな影響が生じると思うが、本村の燃料確保体制や優先供給の仕組み、平常時からどの程度の燃料を備蓄しているのかを問う。

【答】（村長）

災害時の道路啓開は、緊急輸送機能をいかに早く確保するか等を基準としている。県では、林道も広域バックアップルートに位置づけ、本村では、林道の西谷朝日出線、奥栗一谷線を国や関係市町村と連携しながら安全な通行の確保に努めている。

通信網対策では、地上系と衛星系の回線を有する高知県防災行政無線、衛星携帯電話、スターリンクを整備している。スターリンクは、スターリンク衛星からの電波を利用することで、オンラインネットワークの通信環境を確保することが可能になる。

迅速な情報収集、情報伝達、安否確認においては、携帯電話を中心とした通信網の整備活用が極めて有効な視点であると考えている。しかし、大規模災害時には、基地局等の通信ダウンが想定されるため、防災訓練等によって、地域コミュニティを生かした安否確認の徹底を進めていく必要がある。今後とも、最新のデジタル技能を積極的に導入、強化しつつ、多様な手段を

組み合わせ、災害に強い村づくりに取り組んでいきたい。

エネルギー確保にあたっては、小水力発電の活用には、経済面、運用面など課題が多く現実的ではない。また、燃料確保は十分ではなく、広域的課題でもあるが、有効的な対策がない状況であるため、今後も燃料確保に努めたい。なお、現状の電力確保対策としては、小型発電機を各所に配備している。今後とも、自助を基本に、人命優先の備えを促していきたい。

皆津由理 議員

馬路村の観光、施設の整備、取り組みについて

【問】 少子高齢化、人口減少の進む本村にとって、関係人口の創出は要である。村は「アウトドアの力による新たな地域資源の発掘、活用による観光振興の促進を行うことにより、地域社会の発展と馬路村の諸事業の拡充に寄与することを目的とする」と示し、株式会社

スノーピークと包括連携協定を結び2年がたつ。村民に対し具体的なビジョンが示されるべきではないか。村の観光施設の改修、整備はどのように進めていくのか。現在の進捗状況、今後の取り組みを問う。

【答】（村長）

包括連携協定では、馬路温泉の建て替えが約23億円、魚梁瀬オートキャンプ場のリニューアルが約6億円と算定されたが、雇用効果が限定的なこと、財政的リスクが高いこと、建設費高騰が見込まれることなどにより、大規模な投資は断念した。しかし、老朽化している馬路温泉設備の更新や一定規模のリフォームは必要であると考えている。それに加えて、公共施設の施設更新も課題であるため、公共施設全体をマネジメントして緊急性等も踏まえ対応したい。また、協定を活用し、観光産業の発展につながる事業をできることから対応したい。

委員会の活動報告

村づくり推進常任委員会

■ 3月30日

タブレット導入に向け、北川村議会において、視察研修を行った。

■ 4月22日～24日

能登半島震災について、現地で視察研修を行った。

■ 6月5日

能登半島視察研修報告、タブレット導入について協議した。

議会運営委員会

■ 6月5日

令和8年第5回定例会の日程、議案について協議した。

第6回臨時会（7月3日）

● 監査委員の選任について 北岡雄一氏を適任者と認め同意した。

任期…令和8年7月3日から令和12年7月2日



北岡 雄一
(62歳) 相名

令和8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
同意議案第1号	馬路村監査委員の選任について（北岡雄一）	投票総数7票、有効7票、無効0票 賛成=7票、反対=0票								
議案第1号	令和8年度馬路村一般会計補正予算（第2号）について	○	○	×	○	○	○	○	—	可決

役場職員の給与

令和8年4月1日現在における役場職員の給与を公表します。給与は、民間給与との比較により出された国の人事委員会勧告に準じた内容で条例議案がつくられ、特別職等の報酬は特別職報酬等審議会での審議を経て、いずれも村長により議会に提出されたのち、議会の議決をもって決定されることとなっています。

1. 職員給与費の状況（一般会計予算：令和8年度当初）

（単位：千円）

区 分	職 員 数	給 与 費				1人当たり 給 与 費
		給 料	職 員 手 当	期末・勤勉手当	計	
令和8年度	37人	142,106	23,355	58,730	224,191	6,059

2. 職員の平均給料月額・平均給与月額および 平均年齢の状況（一般会計予算：令和8年度当初）

一 般 行 政 職		
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
328,949円	518,960円	39.6歳

※平均給与月額とは、平均給料月額に
扶養手当、住居手当等の手当を加算
したものです。

3. 一般行政職の級別職員数の状況（一般会計予算：令和8年度当初）

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	計
標準的な 職務内容	主事補 主 事	主 任	主 幹	係 長	主 監 次 長 保育所長	課 長 支所長 会計管理者	
職 員 数	7人	8人	5人	4人	6人	7人	37人
構 成 比	18.9%	21.7%	13.5%	10.8%	16.2%	18.9%	100.0%

4. 職員の初任給の状況

区 分	初 任 給
一般行政職	大 学 卒 225,600円
	高 校 卒 200,300円

6. 特別職等の報酬の状況

区 分	報酬月額	期末手当
村 長	704,000円	6月期 1.70月分
副 村 長	610,000円	
教 育 長	568,000円	12月期 1.70月分
議 長	250,000円	
副 議 長	200,000円	合 計 3.4月分
議 員	175,000円	

5. 職員手当の状況

区 分	状 況
扶 養 手 当	子 1人 13,000円 16歳～22歳の子 1人 5,000円加算
	父母等 1人 6,500円
住 居 手 当	借家の場合 家賃 12,000円を超える場合 家賃に応じて 27,000円を限度に支給
通 勤 手 当	交通機関等利用者 55,000円までは全額支給
	交通用具使用者 距離に応じ 3,300円～34,400円を支給
	片道2km未満の者 なし
期末・勤勉手当	支給期別 期末手当 勤勉手当 計
	6月期 1.2625月分 1.0625月分 2.325月分
	12月期 1.2625月分 1.0625月分 2.325月分
	計 2.525月分 2.125月分 4.65月分
	制度上の段階、職務の 等級による加算措置 有（ただし、特例措置により、勤勉手当に ついては、加算措置を行わない）



夏がやってきた！

村内の小中学校では、季節を大切にした体験学習を行っています。今回はその中から、魚梁瀬中学校のサーフィン体験交流会と、馬路小学校の田植え体験の様子を児童・生徒の感想文とともにご紹介します。



(生徒の感想文より)

海の上でサーフボードに乗ったときは揺れがあり、最初は上手くバランスが取れずとても怖かったですが、インストラクターの方に教えてもらい、だんだんと波に乗ることができたときは楽しくてたまらなかったです。

サーフィンを通して野根中学校の生徒とも話ができ、良い交流ができてとてもうれしかったです。とても楽しかったので、また参加してみんなでサーフィンがしたいです。

魚梁瀬中学校では6月30日に野根中学校と、白浜海岸でサーフィン体験交流会を行いました。初めは緊張していた生徒も、サーフィンを通して会話が弾み、実りのある交流会になりました。



魚梁瀬
中学校

サーフィン体験交流会



田植え

馬路小学校では2年に1回、5・6年生が馬路村農業協同組合の木下彰二さんに協力してもらい、相名地区で田植えを行っています。

今年度は田植え年になっており、6月1日に5・6年生7名が田植えを行ってきました。初めて田植えを行う人が多く、田んぼに足をとられたり、苗をもらいそこねて泥が体中に飛び散ったりと、悪戦苦闘しながらも約1時間で1枚の田に、苗を隙間なく植えることができました。

馬路
小学校

(児童の感想文より)

私たちは田植えを行う前に、総合の時間で田植えの動画を見て、苗を4本ずつ植えていくのを守って、きれいにまっすぐ列を作りながら植えたいと目標を持っていました。

田植え当日、裸足になって田んぼに入ると、予想外に深く足が入ったので、びっくりしました。土はドロドロで冷たい所と温かい所があり、足が重く感じたし、上に出るのが大変で、バランスもとれなかったのが、ちゃんと苗を植えることができるか心配したけど、いい体験になったと思います。私は田植えの途中、田んぼをやっている人はいろいろな苦勞をしているんだなと思いました。苗はあんなに細かったのに3か月後にはお米になり、秋には稲を刈るので、刈り方もしっかり習って上手に刈りたいです。自分たちが大人になったら、自分の手でお米を作り、みんなに食べてもらいたいです。



馬路村農業委員会が

新体制となりました

農業委員の紹介

馬路村農業委員会委員の任期満了に伴い、新しい農業委員の公募を4月15日から行い、6人の応募がありました。また、馬路村農業協同組合から1人の推薦があり、6月の議会定例会で議会の同意を得ましたので、7月20日から7人の農業委員で新しくスタートしました。

石橋 恵美
岩田 善稔
内原 博信
木下 鉄人
小松 博
小松 寛史
湯浅 雅文



【後列左から】石橋恵美さん、木下鉄人さん、岩田善稔さん、小松寛史さん
【前列左から】湯浅雅文さん、小松博さん、内原博信さん

退任された農業委員

このたびの改選で、左記の方が農業委員を退任されました。長年にわたり農業者の地位向上と地域農業の発展に貢献されましたことに對し、深く感謝をいたします。

川内 みさ（3期）

今後3年間の任期で、地域農業者の代表として、農地と農家の暮らしを守り、担い手の育成と確保、遊休農地の解消など、地域農業の振興に努めます。農地の売買・贈与・賃借、転用などについて、お気軽にご相談ください。

南海トラフ大地震 一正しく恐れ、事前に備えよう！

本年3月、県が南海トラフ大地震の新たな被害想定を公表しました。

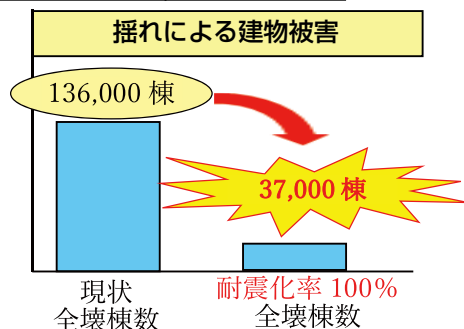
以前の想定と比較し、震度7と想定される面積が倍増しており、建物被害については3割増加する想定となっています。津波による被害を除くと、揺れによる建物の倒壊、またそれに巻き込まれての死亡が被害のほとんどを占めています。住宅等の耐震化を行うことで、被害を約4分の1程まで抑えられるという試算が出ています。

1) 建物被害

(推計条件)
住宅耐震化率：89%
津波早期避難率：73%

●要因別の全壊棟数

液状化	揺れ	急傾斜地崩壊
2,900棟	136,000棟	1,500棟
津波	地震火災	
61,000棟	3,600棟	

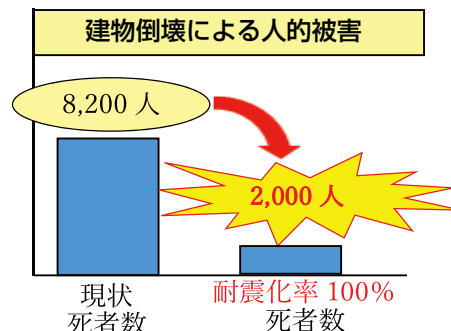


2) 人的被害

(推計条件) ※最大被害を想定
冬の深夜、陸側で地震発生
+ 最大級の津波発生

●要因別の死者数

建物倒壊	急傾斜地崩壊
8,200人	150人
津波	火災
14,000人	370人



村では、耐震診断、耐震設計、耐震工事に対して支援を行っています。

まずは無料の耐震診断から、役場総務課（TEL：0887-44-2111）までご相談ください。

馬路村農協、長野でジバニます。



馬路村農協組合長
長野 桃太

【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組を紹介させていただきます。

さて、今夏は4年に1度のサッカーワールドカップがありました。北中米での開催ということもあり、時差の関係で日本代表の試合が深夜に放送され、眠い目をこすりながら応援をしたことでした。大会中、日本代表が格上相手にも互角に渡り合い善戦したことで、個の力だけではなく改めて組織力というものがあることがクローズアップされました。一人だけで何点もとれるようなプレイヤーはいないけれど、組織力でカバーする。今、当組合の状況ともなにかかわり、もつともつと組

織力をあげていく道標のようなものをお願いいたします。

【マイペンライ】



5月末、私は微笑みの国タイにおりました。東南アジア最大級の展示会といわれるタイフェックスに出展し、ゆず商品のさらなる販路拡大を図ってきたわけですが、シンガポールに続き2か国目という、ほぼ東南アジア初心者の方に對して、おおいなる洗礼を準備してくれておりました。

まず食でいうと、辛くないでくれと頼んでもものすごく辛い味付けで出てくるのは当たり前。あとは独特なハーブ系やスパイス系など、食べ慣れていない私には毎食が衝撃となりました。また、横断歩道は歩行者側が青で渡ろうとしても目の前をバイクなどが走っていくため、自分の存在を知らせバイクをけん制しながら渡らなければなりません。バンコクの中心部でもインフラがあまり整っておらず常時の大渋滞にもなっており、タクシー移動の際は割り込んでいく技術が運転手の腕の見せ所、スリリングな体験もさせてもらいました。

今あげたのは一例ですが、それらが嫌というわけではなく、むしろ見知らぬ環境に身をおく楽しさのようにすべてを感じ、私にとってルーティンの中に留まる



のではなく、こうした新たな経験により開くトビラもあるかと思つてますので、非常によい洗礼となりました。

そして、よく聞いた言葉『マイペンライ』を最後に紹介したいと思います。

マイペンライは日常的によく使われるタイ語で、「気にするな」や「大丈夫」といったおおよその意味はあるのですが、ミスをしたとき、感謝されたとき、トラブルに巻き込まれたときなどさまざまな場面で使われ、事は

この言葉がほんとうに挨拶のように飛び交い、マイペンライの精神によって自分も楽し相手も楽し。そんな価値基準を前にすると、自分は何となく器の小さな人間だと感じさせられることもありました。サービス過多となつていく日本や日本人にとつてはぜひとも取り入れてほしい感覚で、相手や事象のささいな問題に固執だけしていても自分をすり減らすだけで、豊かさにはつながらない。そんなタイの感覚がルーティン外の大きな学びとなりました。

さあ、今日もマイペンライでいきましょう。

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？～



馬路村の皆さま、こんにちは！

診療所所長の山本岳(やまもとがく)です！

今回は**高血圧**についてお話しさせていただきます。



○血圧とは？高血圧とは？

血圧とは、「血液が血管の壁を押し出す圧力」のことです。

血圧には2種類あって「収縮期血圧(いわゆる上の血圧)」と「拡張期血圧(いわゆる下の血圧)」があります。

収縮期血圧は、心臓が収縮して血を送り出すときの血圧。拡張期血圧は、心臓が拡張したときの血管内の最低血圧のことです。

高血圧は、家庭での血圧が収縮期135mmHg以上、拡張期85mmHg以上と定義されます。

○高血圧になるとどうなる？

高血圧は、基本的に自覚症状はありません。しかし血管が常に弱くパンチされている状態のため、徐々に血管内皮が傷ついていきます。

血管内皮が傷つくとそこにゴミ(プラーク)が溜まります。すると血管が狭くなります。これがいわゆる「**動脈硬化**」の状態です。

血管が狭くなると「狭心症(心筋梗塞の一手前)」や「**下肢動脈硬化症**」等が起こります。

血圧上昇やストレスによりプラークが破れることがあります。プラークが破れるとそこに血栓ができ、血管が詰まってしまいます。心臓の血管が詰まると「**心筋梗塞**」、脳の血管だと「**脳梗塞**」になります。

高血圧が続くと細い血管が破れることがあります。脳の血管が破れると「**脳出血**」が起こります。太い血管は内膜が破れ、「**大動脈解離**」などの重篤な疾患にもつながります。

○高血圧の予防は？

●減塩(一番重要!)

血圧を下げる近道は、なんといっても減塩です。塩分が多いと体に水が溜まり、血圧が上がってしまいます。

目標は1日6g(小さじ1杯)未満とされていますが、今とっている塩分量を減らすだけでも効果は大きいです。

ラーメンの汁を飲みすぎない、気持ち薄味にする、ドレッシングをかけすぎないなど、日ごろから心がけてみてください。

●運動、減量

日ごろから運動をすると血管が広がりやすくなり、血圧が下がるといわれています。

目標は1日30分の有酸素運動を週3回以上！

肥満の場合も減量で血圧が下がります。

まずは体重の3%減を目指しましょう。

●食生活

野菜を多めに、飲酒は少なめに(僕も気を付けます...)

高血圧になると動脈硬化が進み、それによってさらに高血圧となる悪循環が起こります。そのため、高血圧になったら降圧治療を開始するのがとても重要です。

○まとめ

高血圧は静かに体をむしばむ、怖い病気です。日ごろから血管を思いやり、血管にやさしい生活をしていきましょう！

ご相談は、役場健康福祉課 / 診療所の医師、保健師、看護師まで

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
うまじっ子



馬路保育所で夏祭りがありました。
午前中は5歳児のお家の方に手伝っ
てもらい、お店屋さんあそび♪欲しい
物を自分で考えて、選んで購入する子
どもたちでした。

夕方は3・4・5歳児の発表!ドキ
ドキしながらもいい表情でダンスや
竹だいて等を披露しました。



お店屋さんしてくれて…
見てくれて…

最後は
みんなて
おどったよ♪



お散歩も行ってるよ!



見かけたら声かけてね~♪



ひより
笹岡 日縁さん(日浦)

令和7年7月11日生
(保護者 笹岡 英珠さん・愛依菜さん)

皆さんはじめまして!笹岡日縁ひよりです!7月で1歳になりました。
大好きなお兄ちゃんと同じで、最初に覚えた言葉は「まん
ま」でした。ごはんを食べたすぐ後でも、みんなが別のものを
食べていたらついつい食べたくなっちゃう食いしん坊です。
少しずつ歩けるようになってきたので、お外で散歩している
ところを見かけたらぜひ声をかけてください!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)

夏を迎え、FIFAワールドカップが開催されるこの時期、イギリス各地のパブは多くのサポーターで賑わいます。「パブ」は「パブリック・ハウス (Public House)」の略称で、何百年もの間、イギリスの地域社会の中心的存在として親しまれてきました。スポーツ観戦はもちろん、結婚式や昇進祝い、誕生日などのお祝い、そして家族や友人と楽しい時間を過ごす場所として、多くの人々が集まります。

日本の居酒屋と似ているように感じるかもしれませんが、イギリスのパブにはいくつか大きな違いがあります。居酒屋が仕事帰りにお酒や料理を楽しむ場所であるのに対し、パブは子どもから大人まで幅広い世代がくつろげる地域の交流の場です。ランチや夕食を家族で楽しむ人も多く、夕方までは子どもの入店を認めている店も少なくありません。また、天気の良い日には屋外席で過ごせるよう、テラス席や子ども向けの遊具を備えたパブもあります。

伝統的なパブの店内には、木の梁や暖炉、ゆったりとしたソファやアームチェア、ダーツやビリヤード台などが置かれ、温かみのある雰囲気が広がっています。また、地域の写真や絵画、地元ゆかりの品々が飾られ、その土地ならではの個性を感じることができます。さらに、地元で醸造されたビールやエール、サイダーなどを味わえるのも魅力の一つです。

パブではお酒だけでなく、食事も重要な楽しみです。フィッシュ・アンド・チップスやステーキ&エールパイ、伝統的なサンデーローストなどが人気で、多くのパブではクイズ大会やライブ演奏、チャリティイベントも開催されています。こうしたことから、パブは地域の人々が交流する大切なコミュニティの拠点となっているのです。



▲オールド・フェリー・ボート・インは、イングランド最古のパブとされており、その歴史は西暦560年に始まると伝えられています。

ありがとうございます 馬路村

今年の8月にニュージーランドに帰ることに決まりました。あっという間の3年間でした。

2023年の5月にJETプログラムの配属先が「馬路村」だと発表されてからは、どのような所かなとすごく気になりました。

当時、クライストチャーチにある東京フードという食品輸入会社で働いていて、同僚に馬路村で働くことになったと話したら、皆が「あそこのボン酢はおいしいよ」や「あのドリンクがあるでしょ!なんて言ったっけ!」などの反応がありました。

その後、馬路村についていろいろ調べてみたら全国的に「柚子」という柑橘で有名な田舎だと分かってきました。東京フードには柚子の商品もありましたが、レモンの別の言い方だけかと思っていました。違うらしいですね。

高知県、そして馬路村の生活が想像できない中、8月に日本に行く夢が叶いました。



▲月1回開催した英会話教室(馬路村集会センターうまび)



CIR(国際交流員)

ヒパンゴ・ウイレム

(Hipango Wiremu Kingi)

どの文化でも言語はもちろん、その文化を代表する料理やお酒、スポーツなどの物事があり、この3年間、馬路と高知の文化を飲食や活動で楽しみながらたくさんの面白い人に出会うことができました。

代表的な文化の物事にはやはり「人」が一番大事だと痛感しました。任期中にさまざまな特別な人と触れ合えたことはありがたかったです。

その人たちを通して、格闘技や酒造りから地区の運動会、山師達人選手権大会など、さまざまな体験ができ、唯一無二の思い出がたくさんできました。

いつかニュージーランドに来られたら、ぜひまた会いましょう。楽しい3年間で過ごさせていただき、ありがとうございました。



日本遺産「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」 —ゆずが香り彩る南国土佐・中芸地域の景観と食文化—

日本遺産 第3号認定 登録番号 051

～中芸地域の日本遺産魅力発信便り vol. 109～ 【日本唯一の森林鉄道関連国指定重要文化財】

高知県にある国指定重要文化財のうち建造物にあたるものは、高知城をはじめとする21件です。そのうちのひとつが「旧魚梁瀬森林鉄道施設」ですが、全国に1200を超える路線があったと言われる森林鉄道のうち、その遺構が国指定重要文化財となっているのは旧魚梁瀬森林鉄道だけだということは、みなさんご存知でしょうか。

例えば、日本で最初に本格的な森林鉄道の敷設が行われたのは津軽森林鉄道ですが、主要なトンネルであった相ノ股隧道は劣化で崩落しており、その他の遺構を見るにも敷を掻き分けていかなければならないなど、保存状態がよくないそうです。魚梁瀬森林鉄道では多様な形状の橋が造られているだけでなく、通行できるほど良好な保存状態である施設が多数存在していることが価値を高めています。

また、当時の極めて高い技術力も評価されています。機関車の導入にあたり架け替えられた橋は、トラス橋とプレートガーダー橋を組み合わせた小島橋、戦時中のため無筋コンクリートで造られた二股橋と堀ヶ生橋など、形状の種類も多く、設計・施行の両方で他の森林鉄道施設と比べて非常にレベルの高いものだそうです。

また、中芸各地に残る石積擁壁は、その強度のおかげで100年以上経った今でもその役割を果たしていますし、同じ石積み方式で造られた隧道群も、一つ一つの切石がほぼ同じ大きさに揃えられ、それらが精巧に積みられています。全ての工程が優秀な職人さんたちによって行われた、日本を代表する美しい施設の数々。それらをちょっとしたおでかけで見ることができるのは、中芸地域に住む人の特権と言えるでしょう。

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

☎：0887-30-1865

✉：yuzurintetsu@mk.pikara.ne.jp

Web



Facebook



Instagram



X (Twitter)



ひがしこうちだより

こんにちは！ひがしこうちの地域おこし協力隊、松村春恵です。

「県版地域おこし協力隊」として、ひがしこうち（芸西村から東洋町までの9市町村）の観光を盛り上げるべく「高知県東部観光協議会」で活動しています。

私たちは、各市町村や観光協会などと連携しながら、エリア全体の観光を推進するDMO（観光地域づくり法人）です。今年度から、各市町村広報誌にて私たちの取り組みをお伝えしております！

毎回少しずつ「ひがしこうちの今」を紹介していきますので、どうぞよろしくお願いいたします！



■修学旅行生の受け入れをしています！



当協議会では、今年度も修学旅行生の受け入れをしています。主に関西圏から中学生たちが訪れ、陶芸やマリナクティビティ、環境・防災学習、釣りなど、それぞれ好きなメニューを選んで体験しました。生徒達は先生や同級生と笑顔で体験に取り組み、地域の人の土佐弁に盛り上がる場面も。地域ならではの魅力に触れてくれたようでした！

あなたの知っている「ひがしこうち」を教えてください！

当協議会では、より良い観光地域づくりのため、住民の皆様を対象としたアンケートを行っています。皆様の知っている地域の魅力や観光に対する率直な思いをお聞かせください。

いただいたご意見は住民の方と観光客の方の双方にとってより良い観光地域づくりのために活用させていただきます。

左下のQRコードから、ぜひご意見をお聞かせください！



回答いただいた方の中から抽選で
「ひがしこうちの素敵なもの」が当たります！

* 当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

自然のまま。ありのまま。
ひがしこうち旅

一般社団法人 高知県東部観光協議会

〒784-0042 高知県安芸市土居82-1 安芸市役所内

TEL：0887-34-0866 FAX：0887-34-0865



HPなどはこちら

馬路村不妊治療費等助成事業のご案内

馬路村では不妊治療を受けているご夫婦の経済的負担を軽減するため、治療費に要する費用の一部を助成します。

- 対象となる方は、医療機関において診断、治療等を受けた方のうち、申請日において次の要件をすべて満たしている方。
 - ・結婚している、または事実婚である
 - ・夫婦のいずれかが馬路村に住所を有する
 - ・夫婦が被保険者、組合員または被扶養者である
 - ・夫婦ともに村税等を滞納していない方
- 助成の対象となる治療及び助成額は、以下のとおりです。

対象となる治療	治療開始日時点の妻の年齢	助成回数	助成金額
一般不妊治療		1子ごとに連続する2か年度	年度あたり上限5万円
特定不妊治療	40歳未満	1子ごとに6回まで	高知県の助成金額を控除した額、1回につき上限10万円
	40歳以上43歳未満	1子ごとに3回まで	

※治療を考えている方は、健康福祉課（助産師）までご相談ください。

〈問い合わせ先〉 馬路村役場 健康福祉課 TEL: 0887-44-2112

あやしい電話から身を守りましょう

防犯機能付き電話機器の購入をお手伝いします



高知県内で、ご自宅の固定電話にあやしい電話（特殊詐欺等）で被害に遭うケースが多くなっています。

令和7年中、県内の特殊詐欺被害総額のうち約2億2,400万円が固定電話を端緒とした被害でした。

こうした被害を防ぐため（公社）高知県防犯協会では、「防犯機能付きの電話機器」（優良防犯電話機等）の購入資金の一部を補助する事業を始めました。

防犯機能付き電話機器には、「通話を自動で録音する」「あやしい電話に警告を出す」などの機能があります。これにより落ち着いて対応でき、被害を防ぐことにつながります。

対象

高知県内に住所を有する65歳以上の方、またはその方と同居する世帯の方

対象機器及び補助金額

- ☞原則、令和8年5月1日以降に協力店で購入する防犯機能付き電話機器が対象
- ☞FAX付電話機5,000円・その他電話機や接続器3,000円

申請方法

必ず事前に「高知県防犯協会（088-875-9861）に申し込み」が必要です。

くわしい内容は、当協会までお気軽にお問い合わせください。

8月・9月 むらの行事予定



8 月	
1 土	
2 日	
3 月	
4 火	夏休みこども体験教室13:30～16:00(集会センターうまなび) 有害物収集
5 水	
6 木	
7 金	人権相談所10:00～15:00・行政相談所10:00～12:00 (魚梁瀬多目的施設) 半熟たまご塾in馬路(～8日)(集会センターうまなび)
8 土	
9 日	
10 月	
11 火	リサイクル収集 山の日
12 水	夏休み子ども体験教室9:30～11:30(集会センターうまなび) 乳児・1歳6カ月・3歳児健診(田野町保健センター)
13 木	夏休み子ども体験教室9:00～17:00(集会センターうまなび他)
14 金	魚梁瀬古紙回収
15 土	馬路納涼祭
16 日	
17 月	
18 火	
19 水	
20 木	
21 金	
22 土	魚梁瀬小中学校親子研修
23 日	
24 月	
25 火	英会話教室 19:30～20:30(集会センターうまなび) リサイクル収集
26 水	落語を楽しむ会 18:00～19:00(集会センターうまなび)
27 木	
28 金	魚梁瀬地区ソフトボール大会 馬路古紙回収
29 土	県中学学年別秋季卓球大会(春野体育館)
30 日	
31 月	

9 月	
1 火	村内小中学校始業式 有害物収集
2 水	
3 木	
4 金	人権講演会 18:00～19:00(集会センターうまなび)
5 土	多文化共生出前講座 9:30～14:00 (集会センターうまなび)
6 日	
7 月	
8 火	リサイクル収集
9 水	乳児・1歳6カ月・3歳児健診(田野町保健センター)
10 木	
11 金	魚梁瀬古紙回収
12 土	第42回馬路おしどりマラソン大会前夜祭(馬路温泉)
13 日	第42回馬路おしどりマラソン大会(馬路温泉)
14 月	魚梁瀬地区敬老会
15 火	馬路地区敬老会
16 水	
17 木	
18 金	
19 土	
20 日	
21 月	敬老の日
22 火	リサイクル収集 国民の休日
23 水	秋分の日
24 木	
25 金	馬路古紙回収
26 土	魚梁瀬小中学校・魚梁瀬地区民合同大運動会 (魚梁瀬小中学校運動場)
27 日	
28 月	
29 火	英会話教室 19:30～20:30(集会センターうまなび)
30 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	
6 月	0	2	0	2	1	3	0	4	711
7 月	1	2	0	3	3	2	0	5	709

馬 路 593人、308世帯
魚梁瀬 116人、77世帯
(外国人含む)

馬路村特別村民 12,778人
(7月31日現在)



村内あちらこちら



6月11日 馬路地区スカッシュバレーボール大会(馬路体育館)



6月21日 中芸消防大会(田野町)



6月27日 ケロケロまつり(魚梁瀬多目的施設)



7月7日 魚梁瀬地区卓球大会(魚梁瀬体育館)



7月25日 土曜夜市(馬路温泉)

村のできごと

6月

- 2日 民生委員学校訪問(馬路小学校)
- 5日 人権参観日(馬路小・中学校)
- 10日 馬路村キャリア教育講演会
(集会センターうまなび)
- 狂犬病予防集合注射
- 11日 馬路地区スカッシュバレーボール大会
(馬路体育館)
- 13日 村内一斉清掃
- 21日 中芸消防大会(田野町)
- 22日 馬路村交通安全村民会議(馬路村役場)
- 23日 魚梁瀬地区スカッシュバレーボール大会
(魚梁瀬体育館)
- 27日 ケロケロまつり(魚梁瀬多目的施設)

7月

- 3日 馬路保育所夏祭り(馬路保育所)
社会を明るくする運動・パレード
- 7日 校内水泳大会(馬路小学校)
魚梁瀬地区卓球大会(魚梁瀬体育館)
- 9日 朝日出山大杉祈願祭
- 10日～12日 能登半島地震防災視察研修
- 11日 土曜夜市(馬路温泉)
- 16日 校内水泳大会(魚梁瀬小・中学校)
- 17日 村内4校終業式
- 18日 フェスティバル魚梁瀬(魚梁瀬丸山公園)
- 25日 土曜夜市(馬路温泉)

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

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

