広報
うまじ
第351号
令和８年10月発行


▲参加者でフォークダンス（コロブチカ）


◀農協チーム（土佐の一本釣り）


◀丸山チーム（綱引き）


◀合同チーム（魚梁瀬への道）


◀役場チーム（２人なかよく）

みんなあでつくって、みんなあが主役の 地域の運動会

魚梁瀬小中学校・魚梁瀬地区民合同大運動会（9月26日（土）開催）

魚梁瀬地区では、子どもたちだけでは開催が難しくなった運動会を、地域住民や関係団体が一体となって継続していくために、令和6年度から合同運動会を開催しています。

目次

防災～能登半島地震の被災地を見て（研修報告）～… 2
第69回金婚夫婦祝福式典／馬路村敬老会… 3
第42回馬路おしどりマラソン大会…… 4
地域医療夏期実習／健康増進講演会 …… 5
馬路納涼祭…… 6
自治体財政健全化に基づく4つの指標／
　馬路村人事行政運営状況…… 7
学校だより～ことのは～ …… 8～9
馬路村農協、長野でございます。…… 10
保育所だより／国際交流コーナー…… 11
けっこう健康もう結構!?…… 12
中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会／
　東部観光協議会…… 13
お知らせ …… 14
行事予定表 …… 15
村内あちらこちら・村のできごと…… 16

防災 ～能登半島地震の被災地を見て（研修報告）～

7月10日から12日にかけて、令和6年に最大震度7の大地震により被災した能登半島へ現地視察研修に行ってまいりました。

震災から約2年半が経過し、その復興状況や、被災直後の避難所運営の状況などの話を住民の方に伺いました。

現在の被害・復興状況

倒壊した家屋のがれきは公費解体によりおおむね片付けられているものの、家屋の基礎は残された更地が目立つ状態でした。



▲大規模火災後、広大な空き地となった輪島朝市跡

地理的に交通の便が悪いことから人手と物資が不足し、家屋の復旧が滞っているため、現在も多くの住民が仮設住宅で暮らしています。

また、多くの電柱は傾いたままで使用されており、ゆがみや割れの生じた道路の復旧工事は至るところで行われ、山間部の崩壊についてはいまだに崩土が取り除けていない箇所もあるなど、震災の爪痕が多く残されていました。

インフラはおおむね復旧していますが、転出者も多く、以前のような生活が戻ってくるのはまだ先、という印象でした。



▲地震後の豪雨により、家屋の背面で土砂崩れがおきた場所

当時の避難所等の状況

被災直後の状況や避難所運営についての話を伺いました。その中で印象に残った点について、馬路村でも想定されるため、各ご家庭でも取組をお願いします。

印象に残った点

避難所運営への人的支援は限定的だったため、避難者同士で係・当番を決め、避難者の確認や炊き出し、トイレの管理、洗濯等を協力して行っていた。

被災直後は避難所運営に行政職員を割けない可能性や、道路の状態によっては現場に向かえない可能性もあります。各地区に備えられた浄水器の使用方法の確認など、自主防災組織だけでも避難所運営が行えるよう、訓練をしておきましょう。

避難所運営で一番大変だったのはトイレの清掃・管理だった。トイレが不衛生だと病気のまん延の原因になるため、対策は必須。

孤立化により、くみ取りができない状態が長期化することが見込まれるため、凝固剤等を用いたトイレ対策の準備を進めましょう。

輪島市黒島地区では、震度7の被災をしたものの、家屋の全壊が奇跡的になかったため、けが人もほぼ0人だった。

家屋の倒壊が減ることは死者やけが人を減らすことに直結します。家屋の耐震改修工事への補助制度を活用し、まずは無償の耐震診断からご検討ください。

○問い合わせ先
役場　総務課　防災係
☎（0887）44-2111

祝 金婚式

9月1日、第69回金婚夫婦祝福式典がホテルタマイで開催され、本村から清岡福長さん、とし子さんご夫婦が出席されました。

お二人が結婚したのは1976（昭和51）年。モントリオールオリンピックが開催され、学校給食に米飯が導入された年でした。今回金婚式を迎えられたお二人にお話を伺いました。



▲清岡福長さん・とし子さんご夫婦

「子どもが生まれて鮮魚店を営むために、昭和53年に高知市内から馬路村に戻ってきました。

今まではお店一筋でやってきたので、これからは健康に気づかい、元気なうちに夫婦で楽しく心の赴くままに過ごしていきたいです。」

祝 馬路村敬老会

敬老の日を迎えられた皆さま、誠におめでとうございます。

魚梁瀬地区敬老会は魚梁瀬多目的施設にて9月14日に、馬路地区敬老会は馬路村集会センターうまなびで15日にそれぞれ開催し、両会場合わせて51人の方々にご参加いただきました。

◎令和8年6月末時点での本村の75歳以上の対象者は、

・馬路地区134人

・魚梁瀬地区35人

です。



魚梁瀬会場

ご長寿のお慶びを申し上げます

昨年に引き続き『食』をテーマとし、魚梁瀬会場では、魚梁瀬盛り上げ隊ふうの木がうなぎのかば焼きや和牛冷しゃぶなどを、また馬路会場では、うまじ温泉料理長による藁焼きタタキの実演があり、にぎり寿司は寿司げたにきれいに盛り付けられ、他にも天ぷらや、つがに汁など豪華なお食事を楽しんでいただきました。両会場とも、時間いっぱいまで多くの方々が歓談し、久しぶりに会えた人たちと話がはずんでいました。

また、ステージでは保育園児の太鼓や小中学生の歌・合奏などに加え、安芸警察署馬路駐在所員の葛目さんによる特殊詐欺への注意喚起の講話もありました。

ますますご長寿を目指していただきたく、来年も皆さまのご参加を、心よりお待ちしております。



馬路会場

過去最多出場数

第42回馬路おしどりマラソン大会












9月13日に第42回馬路おしどりマラソン大会が開催されました。定員250組を超える申し込みがあり、残念ながら出場できないご夫婦もいらっしゃいました。大会当日は、キャンセル等がありましたが、全国12都府県から過去最多出場数となる239組478人（うち村内13組）のおしどり夫婦とカップルが村内を駆け抜けました。

当日の天候は雨でしたが、ランナーの皆さんにとっては暑さが和らぐ恵みの雨となり、和気あいあいとした雰囲気のなか馬路小学校児童による鼓笛隊の演奏とともに一斉にスタートしました。村の景色や雰囲気を楽しみ、沿道からの声援を受けながら、互いを励まし合い、最後は満面の笑みで仲良く手をつなぎゴールされました。表彰式では、特別賞のごっくん賞や村長賞、馬路体育会長賞などたくさんの賞が贈られました。本大会の開催にあたり、多くの皆さまにご協力いただき、ありがとうございました。

大盛況前夜祭！

第35回の記念大会を機に始まったおしどりマラソン大会前夜祭は毎年、人気を博しており、今回も抽選による限定15組を迎えて行われました。

前夜祭では、ゆずや山菜、アユなど山川の幸や地酒が振る舞われました。また、特産品が当たる抽選会も実施され、40周年を迎えた馬路村農協のぽん酢しょうゆを記念し、農協組合長によるぽん酢4種類セットが当たるジャンケン大会も特別に開催され、大変盛り上がりました。

参加者からは「会場の雰囲気がすごくいい」「楽しかったのでまた申し込みます」「お料理最高でした！」などのうれしい声をいただきました。



令和8年度　地域医療夏期実習

高知県へき地医療協議会の主催で8月20日から22日までの3日間、地域医療を志す自治医科大学等の医学生が、県内の地域医療を体験することにより認識を深めることを目的とした「地域医療夏期実習」が開催され、2人の医学生が馬路村で実習を行いました。

あったかふれあいセンターやデイサービスでの研修では、和気あいあいとした雰囲気の中で会話も弾み、楽しい笑い声が響いていました。



【吉村医師より】

皆さまのご協力もあり、学生たちは大学の中では学ぶことのできない「患者さんの思いに寄り添う医療」や「地域医療の大切さ」そして「馬路村の魅力」を肌で感じることができたようです。地域の皆さまの温かいご理解とご協力があってこそ、次世代を担う若い医療人を育てることができます。この場をお借りして改めて深く感謝申し上げます。



▲手前左：山本医師、手前右：大澤さん
左奥：浦田さん、右奥：吉村医師

馬路村で実習をされた浦田さんのコメントが、8月23日（日）朝刊の高知新聞にも掲載されました。

健康増進講演会を行いました

9月1日に、大正診療所の大川剛史さんを講師に迎え、集会センターうまなびで「ピラティスで健康に～育筋食のおはなし～」と題して健康増進講演会を行いました。第一部はシニア世代を対象に行い、13人の方が参加されました。ピラティスで体を動かした後は健康相談もあり、参加者の身体についての悩みに対してアドバイスをいただき、「来てよかった」「もっと聞きたい」との声が聞かれました。

第二部は働き世代を中心に25人の方の参加があり、第一部よりもさらに身体を動かして本格的に行いました。普段しない動きや姿勢に戸惑い、参加者からは悲鳴にも似た声も聞かれましたが、終始楽しい雰囲気の中で、身体の変化を感じていました。

人生100年時代を生き抜くために、日ごろから食事と運動で健康な身体をつくっておきたいですね。

大川さんのピラティスは、Ｙｏｕ Ｔｕｂｅ「しまんと健康チャレンジ」でもご覧になれますので、楽しくお家で身体を動かしましょう。



ピラティス：腹式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで身体の奥の筋肉をしなやかで丈夫に鍛える運動のこと

夏のお楽しみ

馬路納涼祭

8月15日 開催





8月15日に開催した馬路納涼祭は、村内事業所や保育・小中学校等、5チーム総勢105人によるよさこい踊りでスタートし、続いて舞台では、馬路小中学生・馬路村農業協同組合及び馬路村役場の新規採用職員による馬路音頭が披露されました。

舞台演芸（第一部）

「HALU」さんの司会のもと、保育園児2人と保育士による太鼓の演奏では、2023年に映画の劇中歌で有名になった『私は最強』の曲をダイナミックなパフォーマンスで披露し、演奏終了後には大きな拍手と歓声が響き、観客を魅了していました。

スペシャルゲストとして、クリスタルボイスを持つシンガーソングライター「soee（ソイ）」さんのライブが行われ、澄んだ歌声が観客を楽しませました。

舞台演芸（第二部）

おなじみの魚梁瀬ふるさと劇団「杉ぼっくり」による歌謡ショーでは、演者の仮装に会場中に笑いが巻き起こりました。終盤では、ショーの終わりを惜しむ方からのアンコールの声が鳴りやまず、アンコールでは舞台に観客も上がり、会場中が一体となる盛り上がりでした。

祭りのトリは「豆電球」さんのライブショー。『ごっくん馬路村のうた』では、観客も一緒になって歌ったり、リズムに合わせて手拍子をしたり会場全体がノリノリのうち終了しました。

帰省中の方々との昔話や、舞台演芸、大輪の花火など、ご来場いただきました皆さまにとって夏の思い出に残る光景となったと思います。



お礼とご報告

本納涼祭の開催におきまして、村内事業所、村民の皆さまのご協力、また花火募金にご賛同いただきました、村内外の事業所、村民の皆さまに心より感謝申し上げます。

村では、イベントなどを通して地域振興・活性化を進めてまいりますので、引き続き皆さまのご協力のほどよろしくお願いいたします。

令和7年度
自治体財政健全化法に基づく4つの指標

○実質赤字比率

黒字なのか赤字なのかを判断する指標です。

普通会計（一般会計と診療所特別会計）の歳入総額から歳出総額を差し引いた額の標準財政規模に対する割合のことです。

比率がプラス数字の場合は赤字、マイナス数字の場合は黒字ということになります。

本村については、マイナス7・11％で、80，709千円の黒字となっています。

○連結実質赤字比率

特別会計を合わせて黒字なのか赤字なのかを判断する指標です。

普通会計に加え、国民健康保険特別会計、簡易水道特別会計、介護サービス特別会計、後期高齢者医療特別会計、小水力発電特別会計の歳入総額から歳出総額を差し引いた額の標準財政規模に対する割合です。

本村については、マイナス8・77％で、99，585千円の黒字となっています。

○実質公債費比率

公債費（村の借金の返済額）の標準財政規模に対する割合の3か年平均です。

18％を超えると、財政面で歳出が返済金に圧迫され危険な状態であると判断しています。

本村については、9・6％となっています。

○将来負担比率

地方債現在高（借金の総額）、中芸広域連合等の一部事務組合における地方債の償還に充てる負担金見込額、職員の退職金予定額等、一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率です。

本村については、マイナス143・5％となっています。

本村は、標準財政規模を超える基金（預貯金）を持っているため、将来負担すべき負債を基金で全て賄えることを示します。

令和7年度
馬路村人事行政運営状況

1．職員の任免及び職員数に関する状況

・採用者　0人
・退職者　2人
・職員数　42人（年度末時点）

2．職員の人事評価の状況

評価の回数　2回
評価の時期　9月・2月

3．職員の給与の状況

8月号の広報うまじに掲載していますのでご覧ください。

4．職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

○勤務条件の状況
休憩時間を除き、4週間を超えない期間につき、1週間あたり38時間45分
・始業時間　8時30分
・終業時間　17時15分
＊特殊性のある職務については別途勤務時間を定めています。

5．職員の休業に関する状況

（令和7年中）※出向職員は除く
・年次有給休暇の取得状況

	全　員	一人当たり
付与日数	1565日	39・1日
取得日数	483日	12・0日
取得率	31・5％	

・病気休暇の取得状況
取得人数　7人
取得日数　40日

6．職員の分限及び懲戒処分の状況

休職　1人
減給　0人

7．職員の服務の状況

・育児休業及び介護休暇取得者　4人
・職務専念義務免除の状況　0人

8．職員の福祉及び利益の保護の状況

○健康診断及び人間ドックの実施（会計年度任用職員を含む）
・健康診断受診者数　23人
・人間ドック受診者数　46人

9．研修の状況

（こうち人づくり広域連合での研修）
・能力向上　17人

10．互助会※に対する公費負担状況について

○互助会に対する公費負担額
968，500円
○会員一人当たりの公費の補助金額　21，054円
※互助会とは県内の市町村等を構成団体として、それぞれに勤務する職員の福利の増進と向上を図り、地方自治の振興に寄与することを目的として設立された財団法人です。

ことのは

October 2026
馬路村学校だより

部活動紹介

今回は馬路村の中学校の部活動について紹介します。部活動を卒業した３年生からは今の気持ちや下級生に向けてのエールを、下級生からは、部活動を卒業した先輩へ向けてのメッセージやこれから頑張りたいことをつづってもらいました。

魚梁瀬卓球部

魚梁瀬中学校卓球部は、２年生２人 (3 年生１人は、７月に引退) で活動しています。練習は水曜日と日曜日を除き約２時間、基礎練習を中心にしています。安芸地区大会では女子シングルスにおいて２年生の１人が９位、３年生が５位という結果で県大会に出場することができました。普段は試合を意識し、ラリーを根気よく続ける練習を行ったり、実戦を意識したシステム練習をしたりしながら真剣に頑張っています！



三年生からのメッセージ

私は今まで卓球にはあまり触れてなかったので、最初は勝ちたいと思ったり、上手になりたいと思っていませんでした。しかし、先輩や後輩たちと練習していく中で、卓球の楽しさや大会で勝つことのうれしさ、達成感を感じることができ、日々の努力や仲間と切磋琢磨していくことはとても大切なことだと感じました。

これから先、諦めたくなったり、悩んだりすることもあるかと思いますが、仲間と手を取り合い、支え合って悔いが残らないように頑張ってほしいです。応援しています。（岡﨑 咲由梨）

下級生からのメッセージ

３年間、部活動お疲れさまでした。３年生のスマッシュはとても迫力があり、毎日見ていてすごくかっこよかったです。みんなの元気がないときもたくさん笑わせてくれて、３年生のおかげでみんなと楽しく過ごせました。私たちも３年生みたいに強くなるために頑張りたいと思います。

今までありがとうございました。高校でも頑張ってください。

馬路 卓球部

馬路中学校卓球部は３年生１人が引退して、現在は男女合わせて６人で活動しています。水曜日と日曜日を除き、約２時間練習をしています。春は新人戦、夏は夏季大会といった春夏秋冬いろんな大会があります。３年生が引退して寂しいですが、バトンを受け継いで頑張っています。



三年生からのメッセージ

私は３年間卓球部で楽しく活動ができました。１年生の時は上級生のみんなに卓球の基礎を教えてもらい、２年生になって下級生にも卓球を教えることができました。

今年は下級生みんなの成長スピードがとても速くてびっくりしました。そして団体戦にも初めて馬路のチームとして出場して、チームワークがさらについたし、良い経験になったと思います。

３年間指導して支えてくださった先生方、本当にありがとうございました。（小松 わと）

下級生からのメッセージ

今までありがとうございました。初めての部活動でどうしたらいいかわからない時にいつも笑顔で優しく教えてくれてありがとうございました。

大会の時に堂々と選手宣誓をしている姿がかっこよくて尊敬しています。高校に行っても勉強や部活を頑張ってください。



馬路 野球部

野球部は現在、２年生３人で活動しています。ノックやバッティングなどの基礎練習のほかに、バドミントンやバスケットボールなどのスポーツにも取り組んでいます。体力づくりや技術向上を目的に練習に励んでいます。水曜日と日曜日を除き、約２時間練習をしています。少人数なので、できる練習は限られていますが３人で協力して頑張っています。



馬路 文化部

文化部は現在２年生のみで活動しています。先生たちを誘って一緒に活動してもらっています。お菓子作りをして全校生徒に配って喜ばれています。自分たちのやりたい活動をしています。２学期はミシンを使ってポーチを作ったりしたいと思っています。



馬路村農協、長野でございます。



【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組を紹介させていただいております。

馬路村では7月から8月にかけて雨が降らず、ゆずをはじめ農作物に影響をしたところですが、全国でも異常気象として扱われている「今までにない気候」というものが今後、村でも当たり前になるのでしょうか。温暖化や異常気象など変わりゆく環境の中で、ゆずや鮎、米や山菜など村の中で不変であってほしいものを守る取組を、農協としてもしていかなければならないと強く思います。村内ではこれから本格的なゆずの収穫シーズンを迎えますので、えいゆず加工品が生まれるよう共に頑張ってまいりましょう。

【村のスイーツ】

農協では、お中元やお歳暮のギフト時期が繁忙期とされ、ありがたいことに夜中まで出荷作業をしても注文に追いつかないということもありました。しかし徐々に時代も変わり、市場としてお中元やお歳暮を贈る方が減少しており、いわゆる団塊の世代の退職以降、農協のギフト需要もやや低下傾向となってきております。その中で、ギフト需要だけに頼るのではなく、年中売れる商品をつくろうと化粧品や缶チューハイなど、新たな商材も開発してきたのが、ここ最近の取組です。

昨今では高齢化や少子化、生涯未婚率の上昇など暮らし方の多様化により、さらに市場が変わってきており、新たな商材を発掘し続けなければ販売事業も安定しない時代がきております。

そして、新たな商材の一つとして注目しているのが『スイーツ』です。先日、村でつくるスイーツの可能性を探りに県外のスイーツ工場へ視察へ行ってまいりました。



行ってきたのはバームクーヘンで有名なクラブハリエの「ラコリーナ」という滋賀県琵琶湖のほとりにある工場。観光目的地としてもたくさんの人が訪れ、年間の訪問客数はなんと400万人で高知県全体への観光客数と同じ数です。

バームクーヘンを焼く工程を見学できるのはもちろん、ショップやレストラン、敷地内には畑や田んぼもあり、その世界観を周遊することでどこか共感も生まれるような仕組みで、スイーツ作りのヒントとともにどのような考え方をもってそれをどう伝えるか、というブランディングの参考に大いになりました。



ラコリーナの入口は建物全体が草で覆われたような異質ともいえるつくりで、着いた瞬間に「これはすごい」と思わず声がでてしまいました。まるでジブリの世界にでも入り込んだ感覚で、「人と自然を繋げる」というコンセプトを体現した建物をしばらく眺めるだけで楽しめたことでした。ある種その異質性が人を惹きつける魅力になり、多くの観光客やファンをつくれている理由なのだと思います。

馬路村発のスイーツとしては、ただ美味しいものをつくり売るのではなく、この馬路村をどう伝えるのか、どのようにお客さんと繋がっていくのか、それが「村のスイーツ」としての意義になろうかとも考えています。まだ少し時間はかかるかと思いますが、どうぞお楽しみに。


カニ・カブトムシの飼育


野菜スタンプ


お泊まり保育

夏ならではの遊びを楽しんだ保育所の子どもたちです。
夏の遊びが楽しくて寂しさを感じている子どもたちですが、
秋も楽しいことが村中で待っているはず！

夏、楽しみました!!

うまじほいくしょ

キラキラと笑顔かがやく　馬路っ子


プール・水遊び

ALT（外国語指導助手） 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）

夏も終わり、スコットランド各地で開催されるハイランド・ゲームズのほとんどが、今年の大会を終えました。日本で行われる運動会と同じように、ハイランド・ゲームズも、家族や友人、地域の人々が集まり、さまざまな競技を見たり、参加したりしながら一日を楽しむ機会となっています。

ハイランド・ゲームズにはスコットランドの長い歴史があり、その伝統は何世代にもわたって受け継がれてきました。その起源は、11 世紀前期頃にまでさかのぼるといわれています。大会では、キルトを身に着けた男性たちが競技に参加し、パイプバンドがバグパイプを演奏したり、ハイランド・ダンサーたちが伝統的なスコットランドの踊りを披露したりする姿を見ることができます。


▲ハイランド・ダンス

ハイランド・ゲームズのなかでも，人気のある競技を2つ紹介します。

キャバー・トス（Caber Toss）【丸太投げ】は、ハイランド・ゲームズと聞くと、最も多くの人が思い浮かべる競技です。競技者は、長く重い木の棒を持ち上げ、それを端から端へ縦に一回転させるようにして投げます。意外なことに、必ずしも最も遠くまで投げた人が勝つわけではありません。重要なのは、キャバー〔丸太〕がどれだけまっすぐに着地するかです。スタートした位置を基準として、時計の 12 時の方向にできるだけ近い位置に着地させることがポイントになります。

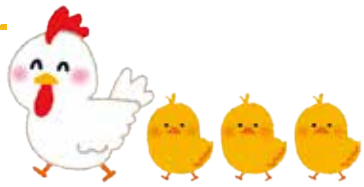

▲キャバー・トス

ウェイト・オーバー・バー（Weight Over Bar）【おもり投げ】は、片手で重いおもりを持ち、頭上の高いバーを越えるように高く投げる競技です。競技が進むにつれて、おもりはどんどん重くなります。そして、最も高い位置にあるバーの上におもりを越えさせることができた人が勝者となります。

ハイランド・ゲームズの起源は、スコットランド高地地方の生活と深く結びついています。かつて、兵士や狩人、労働者にとって、力や身体能力は重要な資質でした。そのため、こうした競技は、それらの能力を試し、披露するための方法の一つでした。時がたつにつれて、こうした集まりはハイランド地方のコミュニティにとって重要なものとなっていきました。何世紀にもわたってハイランド・ゲームズは変化してきましたが、もともと存在していた伝統の多くは、現在でもその姿を残しています。

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？～





馬路村の皆さま、こんにちは！　診療所所長の山本岳です。
先日あゆ釣りをしました!(写真撮影後、誤って逃がしてしまいましたが…)
今回は**2型糖尿病**についてお話しさせていただきます。

○糖尿病とは?インスリンとは?

糖尿病は、**血液中の糖(血糖)が高くなる病気**です。

食事をすると血糖値が上がります。その血糖を下げる働きをするのが、インスリンというホルモンです。

ところが、
・インスリンが十分に出ない
・インスリンが効きにくくなる
などによって、血糖値が高い状態が続くと、糖尿病になります。

ＨｂＡ１ｃ（ヘモグロビンエーワンシー）が６.５%以上の場合は、糖尿病が疑われます。

○糖尿病になるとどうなる?

初期は無症状の場合もありますが、血糖が高いままだと着実に体の血管をむしばんでいきます。

血糖が高い状態が続くと、

- 目　→網膜症(もうまくしょう)
- 腎臓→腎症
- 足　→しびれ･傷が治りにくい
- 血管→心筋梗塞･脳梗塞

などの合併症につながることがあります。

特に怖いのは、「症状がないから大丈夫」と思ってしまうことです。

だからこそ、**健診で早めに見つけることが大切です。**

○日常生活で気を付けることは?

- **糖分をとりすぎない**

ですが、糖尿病だからといって日ごろの楽しみを過剰に制限する必要はありません。スイーツや甘い飲み物の回数を減らす、ご飯のよそう量を2口分減らす等でも十分効果的です。心がけが最も重要です。

- **過剰に食べ過ぎない**

適切な量を適切なスピードで（ドカ食いしない！）食べることが重要です。

- **適度な運動**

運動すると筋肉が糖を使い、インスリンの効きもよくなります。

- **適正体重を保つ**

内臓脂肪はインスリンの効きを悪くします。

生活習慣の改善だけで数値の目標が達成できない場合は、**内服治療**を継続することが重要です。共に糖尿病と戦いましょう。

○まとめ

糖尿病は生活習慣の改善や早期治療により、合併症を予防できます。健診で血糖が高いといわれた方は生活習慣改善を心がけましょう。気になること、不安なことがあれば、いつでも診療所にご相談ください。

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

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. 111 ～

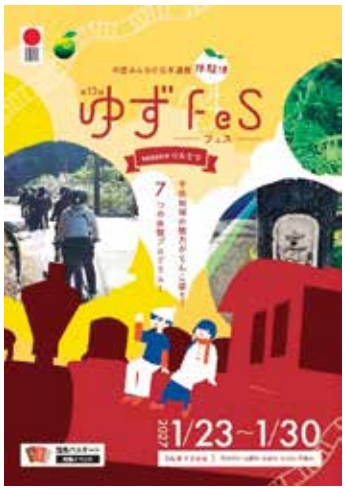
【第 13 回ゆず FeS を開催します！】



今年の第13回ゆずFeSは、11月14日(土)～11月28日(土)に「seasonゆず」、令和9年1月23日(土)～1月30日(土)にseasonりんてつ」として、2回に分けて開催します。

中芸地域を楽しめる多くのプログラムがありますので、協議会Webサイトのゆず FeSページから、または協議会事務局へのお電話でお申し込みください。

ゆずFeSページはこちら



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。
「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します！



■エリア内でアンケート調査をしています！





当協議会ではひがしこうちエリア内で開催されるイベントに出展し、アンケート調査や観光案内、インスタグラムのフォローキャンペーンを行っています。

８月８日には安田町で開催された「今日はごめん・なはり線の日！in 安田の夢まつり」に出展しました。住民の方をはじめ高知市などからイベントに来られた方、帰省中のご家族連れ、移住を検討中のご夫婦など、さまざまな方にお話を伺うことができました。

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、住民の皆さまを対象としたアンケートを行っています。皆さま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！

アンケートはこちらから！

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。

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

お知らせ

全国地域安全運動　10月11日（日）～10月20日（火）



安全で安心して暮らせるまちづくりを目指して、全国一斉に「全国地域安全運動」が実施されます。この期間中、安芸地区地域安全協会と安芸警察署では、地域安全推進員をはじめとする地域の防犯団体等と連携して「みんなで　つくろう　安心の街」をスローガンに、各種地域安全活動を推進します。

皆さんもこの機会に、地域の安全や家庭の防犯について確認しあい、事件・事故のない安心安全な街づくり・家庭づくりに取り組みましょう。

安芸地区地域安全協会･安芸警察署

改正労働施策総合推進法が施行されました

令和８年10月１日から、企業における「カスタマーハラスメント対策」と「求職者等に対するセクシュアルハラスメント対策」が義務化されました。カスタマーハラスメントとは、顧客や取引先等による著しい迷惑行為により、労働者の就業環境が害されることをいいます。また、就職活動中の学生や求職者等に対するセクシュアルハラスメントの防止も事業主の義務となります。事業主には、方針の明確化、相談窓口の整備、発生時の適切な対応などが求められます。誰もが安心して働き、就職活動ができる環境づくりに向け、取り組みましょう。

詳細は厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html

■問い合わせ先■
高知労働局雇用環境・均等室　088－885－6041

二次元コード

最低賃金改定のお知らせ

高知労働局では、県内全ての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、令和８年10月29日から施行することとしました。

この決定により、令和８年10月29日以降分として労働者に支払う賃金は、１時間1，086円以上としなければなりません。

■最低賃金についての問い合わせ先■
高知労働局　賃金室
☎ 088－885－6024
安芸労働基準監督署
☎ 0887－35－2128

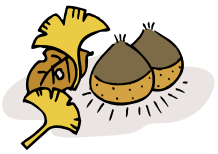
「ふるさと･えいもん集（あつ）マルシェ」開催

●日　時　令和８年11月８日（日）
午前９時～午後３時
●場　所　とさのさと（高知市北御座10－46）
※駐車場あり
●内　容　特産品や雑貨の販売、クイズラリーなど

■問い合わせ先■
高知県中山間地域対策課
☎ 088－823－9600

詳細はこちら↑

10月・11月 むらの行事予定



10　月

1	木	
2	金	
3	土	道徳参観日（馬路小学校）
4	日	魚梁瀬杉ヴァイオリンコンサート（魚梁瀬体育館）
5	月	
6	火	有害物収集
7	水	
8	木	馬路地区スカッシュバレーボール大会（馬路体育館）
9	金	行政相談所（集会センターうまなび）10：00～12：00 人権相談所（集会センターうまなび）10：00～15：00 古紙回収（魚梁瀬）
10	土	
11	日	魚梁瀬地区一斉清掃 馬路地区村民運動会（馬路村民運動場）
12	月	スポーツの日
13	火	胃がん検診（馬路温泉）8：30～ リサイクル収集
14	水	乳児・1歳6カ月児・3歳児健診（田野町保健センター） はし拳大会（魚梁瀬多目的施設）
15	木	
16	金	
17	土	魚梁瀬熊野神社秋の例大祭
18	日	馬路地区一斉清掃
19	月	馬路保育所秋の遠足、魚梁瀬地区散策（3歳～5歳児）
20	火	村内中学校2・3年生修学旅行（～23日まで）
21	水	
22	木	
23	金	古紙回収（馬路）
24	土	馬路保育所運動会（馬路体育館）
25	日	よさこい高知文化祭2026（～12月6日まで） 第54回馬路村文化祭・第14回ふれあい祭り（集会センターうまなび） 9：00～16：00
26	月	第54回馬路村文化祭（集会センターうまなび）9：00～18：00
27	火	馬路式お弁当の日（馬路小学校） 英会話教室（集会センターうまなび）19：30～20：30 リサイクル収集
28	水	
29	木	
30	金	馬路保育所ハロウィン
31	土	

11　月

1	日	第18回ゆずはじまる祭
2	月	
3	火	有害物収集　文化の日
4	水	
5	木	
6	金	中芸地区音楽会（田野町ふれあいセンター）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	魚梁瀬体育会秋季ビーチバレーボール大会（魚梁瀬体育館） リサイクル収集
11	水	乳児・1歳6カ月児・3歳児健診（田野町保健センター）
12	木	馬路・魚梁瀬小学校合同学習会 馬路保育所魚梁瀬地区散策（5歳児）
13	金	古紙回収（魚梁瀬）
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	馬路式お弁当の日（馬路小学校）
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	英会話教室（集会センターうまなび）19：30～20：30 リサイクル収集
25	水	
26	木	
27	金	古紙回収（馬路）
28	土	
29	日	
30	月	

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	
8　月	0	1	0	1	2	4	0	6	704
9　月	1	1	0	2	4	1	0	5	701

馬　路　587人、303世帯
魚梁瀬　114人、　75世帯
（外国人含む）

馬路村特別村民　12,833人
（9月30日現在）

村内あちらこちら



8月13日　夏休みこども体験教室「映画づくり教室」（集会センターうまなび）



8月26日　落語を楽しむ会（集会センターうまなび）



8月28日　魚梁瀬地区ソフトボール大会（魚梁瀬小中学校運動場）



9月5日　多文化共生出前講座（集会センターうまなび）



9月14日　魚梁瀬地区敬老会（魚梁瀬多目的施設）

村のできごと

8月

4日　夏休みこども体験教室
「馬路の川をのぞいてみよう!」
（集会センターうまなび・馬路温泉下河原）
7日　半熟たまご塾in馬路（～8日）
（集会センターうまなび）
12日　夏休みこども体験教室
「夏の☆のお話と工作」
（集会センターうまなび）
13日　夏休みこども体験教室「映画づくり教室」
（集会センターうまなび他）
15日　馬路納涼祭（馬路温泉駐車場）
26日　落語を楽しむ会（集会センターうまなび）
28日　魚梁瀬地区ソフトボール大会
（魚梁瀬小中学校運動場）

9月

1日　村内小中学校始業式
健康増進講演会「ピラティスで健康に～育筋食のおはなし～」（集会センターうまなび）
4日　人権講演会（集会センターうまなび）
5日　多文化共生出前講座（集会センターうまなび）
12日　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日　魚梁瀬地区敬老会（魚梁瀬多目的施設）
15日　馬路地区敬老会（集会センターうまなび）
26日　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）

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