



# 令和五年 東吉野村二十歳の成人式

2023  
(令和5年)  
**2月号**

Vol.598



hy 広報 ひがしよしの

## 東吉野村二十歳の成人式挙行

1月8日、村住民ホールにて新型コロナウイルス感染症対策を行い、規模縮小という形で令和5年東吉野村二十歳の成人式を挙行しました。

二十歳を迎える対象者は6人で、当日は4人が出席されました。

教育長の式辞後、水本村長、松谷議長よりお祝いの言葉が贈られました。

その後、出席者を代表して木津史晴さんが「これから私たちは大人として今まで以上に自分の言葉や行動に責任をもたなければなりません。そして、周りの人たちへの感謝の気持ちを忘れず、人のため、また自分のために精一杯努力を重ねていこうと思います。」と誓いの言葉を力強く述べられました。

また、小学校時代のタイムカプセルを開けたり、写真を撮ったりしながら、思い出や近況報告などの話に花を咲かせ、旧友やお世話になった先生方との久々の再会を喜び合っていました。



式の様子



誓いの言葉を述べる成人代表の木津史晴さん



会場の様子



久々の再会を喜ぶ成人の皆さんと恩師



小学校時代のタイムカプセル開封の様子

今年の二十歳を迎える成人は次の方々です。

(五十音順敬称略)

岩本真宏  
川口桃弥  
木津史晴  
TRAN THITRANG  
福本倫生  
梶本翔太

以上6名

# 村消防団出初式

1月7日、村住民ホールにて新春の村消防団出初式を挙行しました。昨年と同じく新型コロナウイルスの感染対策を十分にを行い、規模を縮小して開催しました。

消防団は、常日頃から訓練や巡回などを行い、地域の防災力向上に努め、災害発生時には消火や救助活動などを行い、地域防災において大きな役割を果たしています。

式では、それらの活動の中で、永年にわたる功績が認められた消防団員が表彰され、退団者には松久保団長代行より感謝状が授与されました。

また、松久保団長代行は訓示で、「安全安心に暮らせる村づくりのため、消防人としての自覚と誇りを持ち地域の守手の中心として、今年一年切磋琢磨して消防団活動に取り組んでくれることを心から切望します。」と述べられました。

表彰状並びに感謝状を授与された方々は次のとおりです。

- 【村長表彰】**
- 本部機動隊 班長 松岡正起
  - 第3分団 班長 東平功太郎
  - 第4分団 副分団長 野岳繁
  - 第5分団 団員 大西竜也
  - 第7分団 班長 大西正明
  - 第11分団 副分団長 亀本雅樹
- 【団長表彰】**
- 第3分団 班長 土橋英幸
  - 第5分団 団員 榑井健吾
  - 第6分団 団員 福神大策
  - 第9分団 部長 堀田武史

- また、15日の令和5年奈良県消防協会吉野支部連合出初式で表彰された方々は次のとおりです。
- 【知事表彰】**
- 本部機動隊元隊長 明後邦彦
  - 第6分団 分団長 榑本良人
- 【県消防協会会長表彰】**
- 第4分団 元分団長 西垣和慎
  - 第10分団 分団長 結城真吾
- 【県消防協会吉野支部長表彰】**
- 第4分団 部長 西岡尉仁
  - 第10分団 部長 福岡昌之

**【退団者団長感謝状】**

- 本部機動隊 隊長 明後邦彦
- 第4分団 元分団長 辻本利博
- 第6分団 元分団長 坂口裕一
- 第9分団 元分団長 宮西利宏
- 第10分団 部長 吉田和弘



水本村長式辞



松久保団長代行訓示

村消防団 団長、副団長、分団(隊)長 (令和5年1月7日付)

役職	氏名
団長	上田哲也
副団長 (団長代行)	松久保久永
副団長	西林清幸
本部機動隊長	大前勇
第3分団長	丸井泰幸
第4分団長	野岳繁
第5分団長	関谷浩輔
第6分団長	榑本良人
第7分団長	福岡久司
第9分団長	木原健吾
第10分団長	結城真吾
第11分団長	桶谷孝也



新入団者



村長表彰受賞者



受賞者代表謝辞



退団者

どんど

1月8日から22日にかけて村内各地の河原や空き地などでとんどが行われました。

各家から持ち寄った門松や注連縄などの正月の飾りを入れ、杉や桧を組み、竹で覆ったとんどに地域の人たちが集まって、無病息災を祈りながら火を入れます。

今年は天候に恵まれず、火をつけるのに苦労した地域もありましたが、とんどは勢いよく燃え上がり、その後穏やかな炎となりました。

集まった人たちは、お餅やお酒、料理など地域によって異なる様々なものを持ち寄り、団らんされていました。



## 人権出前教室

1月12日、東吉野小学校にて、人権擁護委員の榎本君孝氏、辻井豊氏による人権出前教室が開催されました。

今回は「じんけん」をテーマに講義が行われました。

児童たちは、「よのなかのルール」についての話を聞いた後に、DVDで「じんけんの森の大冒険」を真剣な様子で視聴していました。

最後に、人権擁護委員さんより「今回学んだことをきっかけに、人権に関心を持って、いろんな人と尊重しあえるように心がけてほしい。」と、啓発物品が手渡されました。



人権出前教室の様子

## 3B体操健康教室

1月14日、村民民ホールにて、体育協会主催で3B体操健康教室が開催されました。

3B体操は、音楽に合わせてみんなで体操を楽しめ、飽きずに続ける事ができて、筋肉をほぐしたり、心身をリラックスさせるといった様々な効果があります。

参加された皆さんは、講師の動きを真似して、楽しく体操を行うことで、とてもリラックスできた様子でした。



3B体操の様子

# 健康のひろば

## 1月の保健事業

お問い合わせは  
住民福祉課へ

☎42-0441

### 子育てサロン(びよびよサークル)

とき 2月15日(水) 午前10時～11時

ところ 役場3階 会議室(大)

#### 対象

就学前の子どもと保護者、妊婦

#### 内容

体重測定・育児相談・保護者同士の交流

#### 持ち物

マスク、飲みもの

#### 申込み

参加ご希望の方は、2月13日(月)までに住民福祉課までご連絡ください。

### 乳幼児健診

#### とき

2月16日(木)

受付 午後1時30分～2時

ところ 役場3階 会議室(小)

#### 対象

乳児健診

生後3ヶ月～14ヶ月の乳児

1歳6ヶ月児健診

R3年7月～9月生まれ

2歳児健診

R3年1月～3月生まれ

3歳6ヶ月児健診

R1年7月～9月生まれ

※対象者には、個別通知いたします。

#### 内容

身体測定、内科診察、歯科診察、栄養・歯科・育児相談

(対象希望者にはフッ化物塗布をおこなっています)

※発熱などの体調不良や欠席の場合には、事前に住民福祉課までご連絡ください。

### 悩みごと相談所

臨床心理士が、様々な悩みにカウンセリングをしながら具体的なアドバイスを行います。相談された内容は秘密厳守されます。仕事や人間関係、子育ての悩みなど、どんな事でもお気軽にご相談ください。

#### とき

2月18日(土)

午前10時～午後4時

(正午から1時までを除く)

ところ 役場3階 会議室

#### 申込み

ご希望の方は、2月16日(木)までに住民福祉課までご連絡ください。

【相談者1人につき1時間、1日5名まで】

### インフルエンザ予防接種費用助成について(締め切り間近!!)

#### 対象

予防接種時点で村内に住民票のある方

※ただし、令和4年12月31日までに接種を済ませられた方

※村内医療機関で予防接種を受けられた高齢者の方は除きます

#### 助成額

対象者の内

○子ども(平成16年4月2日以降に生まれた方)

・全額

○高齢者(65歳以上の方と60歳以上の身体障害者手帳1級程度の障害を有する方)

・自己負担金2,000円を差し引いた額(上限3,660円)

#### 必要書類

・申請書

・予防票の写し(市町村控え)

・領収書

申請方法 郵送または窓口

申請締め切り

令和5年2月28日(火)まで(郵送の場合は必着)

### 子宮頸がん個別検診について

子宮頸がんは女性なら誰でもかかる可能性のある病気です。20歳

になったら、2年に1度は定期的

に子宮頸がん検診を受けましょう。

村では、子宮頸がん個別検診を3

月末まで実施しておりますので、

婦人科検診を受診されていない方

は、ぜひこの機会に検診をお受け

ください。

受診期限

3月31日(金)まで

受診先

奈良県内の契約医療機関

対象

20歳以上の村民(今年度中に20

歳になる方を含む)

ただし、今年度すでに子宮頸がん検診を受けた方を除く

#### 内容

問診、視診、子宮頸部の細胞診、

#### 費用

2,000円(クーポン券対象の方、生活保護受給者は無料)

#### 申込み

住民福祉課へご連絡ください(必要書類をお渡しします)

#### 受診方法

ご自身で医療機関へ予約を行い、役場発行の書類を持参の上、ご受診ください

※クーポン券を紛失された方は、再発行しますので住民福祉課へご連絡ください。

# 令和5年2月 奈良県医師会の学術部会が行う健康相談

お気軽にお問い合わせください

相談日の種類	日時	予約	主催する部会
目の健康相談	2月14日(火) 午後2時～3時	必要	奈良県眼科医会
整形外科に関する健康相談	2月15日(水) 午後3時～4時	必要 ※受付締切2月14日(火)	奈良県医師会 整形外科部会
内科疾患に関する健康相談	2月20日(月) 午後2時～3時	必要	奈良県医師会 内科部会
精神科に関する健康相談	2月24日(金) 午後3時～4時	必要 ※受付締切2月17日(金)	奈良県医師会 精神々経科部会

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合がございますので、必ず事前にお問い合わせください。

場所 奈良県医師会館 1階 県民健康サービス室 (近鉄大和八木駅から北へ徒歩7分)

連絡先 〒634-8502 橿原市内膳町5-5-8 奈良県医師会各主催部会  
TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796

## 起立性調節障害

起立性調節障害(以下OD)は、思春期の子どものたちの約1割が発症すると言われる頻度の高い心身症の一つです。立っているときと気持ちが悪くなる、朝起きにくい、少し歩くと動悸や息切れがする、食欲不振、全身倦怠感、頭痛、めまい、乗り物酔いしやすい等の症状があり、特に午前中に調子が悪くなる傾向があります。症状が強ければ、日常生活に支障をきたすこともありま

す。原因としては、自律神経機能の不調による起立時の脳への血流低下と考えられています。遺伝的素因、生活習慣、心理社会的ストレスなども大きく影響します。ODには4つのタイプがあります。起立直後から血圧低下がみられ、血圧の回復が遅れる起立直後性低血圧(IONH)、血圧低下を伴わず著しい脈拍増加を認める体位性頻脈症候群(P

検査は起立後の血圧低下や脈拍数の変化を確認します。現在は、血圧が低下している時間などを自動で測定できる血圧計が開発され、検査も簡易にできるようになりました。

治療法としては規則正しい生活リズムを心掛け、塩分1日10g以上、水分2L以上を目標に摂取するようにします。日中は身体がだるくても、あまり横にならないようにし、散歩などの軽い運動をすることも有効です。タイプによってはお薬を服用することで改善する場合もありますので、症状が気になる方は一度検査を受けられることをお勧めします。

奈良県医師会

# こんにちは 地域包括支援センターです



## 地域包括支援センターをご存じですか？

高齢者のみなさんが住みなれた地域で安心して暮らしていくために、保健・医療・福祉・介護をさまざまな角度から必要に応じて援助・支援を行う地域の相談窓口です。主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師等が、みなさんの生活を支える役割を担っています。



### ①総合相談支援

介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療、その他なんでもご相談ください。

### ②介護予防ケアマネジメント

要支援1・2と認定された人や、支援や介護が必要となるおそれの高い人が自立して生活できるよう、介護予防の支援をします。



### ③権利擁護

みなさんが安心して暮らせるように、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。虐待を早期に発見したり、成年後見制度の紹介や、消費者被害などに対応します。

### ④包括的・継続的ケアマネジメント

暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークを作り調整します。また、ケアマネジャーの支援も行います。



## ☆出前介護相談のご案内

○介護疲れで話を聴いてほしい ○介護の仕方を教えてほしい

○介護制度に関すること 等々(秘密は厳守いたします)

担当者がご自宅に訪問し、介護のご相談に対応いたします。地域包括支援センター(42-0441)にお気軽にご連絡ください。

## ☆障がい者介護相談のご案内

障害のある方やそのご家族を対象に暮らしの事、将来的な事、生活上の心配事等々の相談をお受けするため、住民福祉課にて窓口を開設しています。

下記の日程で来所もしくはお電話にて相談員が対応いたします。

**日時** 2月15日(水) 14時～17時

**場所** 住民ホール事務室

**お問い合わせ先** 住民福祉課(42-0441) ※担当相談員にお繋ぎします。

例えば、

『人と話したり関わるのが苦手・・・だけど外に出たい。何か方法はないかな?』

『福祉サービスってどうやったら使えるの?どんなものがあるの?』

『高齢になってきて、子供の将来が心配・・・』 e t c .

※足を運ぶのはちょっと・・・『でも、直接話を聞いて欲しい!』という方は事前に上記連絡先にお知らせ頂ければ訪問させていただきます。

※相談窓口開設日以外でも、生活相談センターのどかへ直接電話相談が可能です。

TEL 0747-53-2153へご連絡いただければ相談員が対応いたします。

(のどか開所日 月曜～金曜 9時～18時30分/第1・第3土曜 13時～17時)

# 愛ふれ ところやあい社協

## いきいきふれあいサロン2023

いきいきふれあいサロンは1月から元気に楽しく活動しています。  
 今年はサロンおみくじを作り、運勢をみてもらいました。  
 自宅に飾る絵馬を用意して、願い事を一人ひとりに書いてもらいました。  
 カルタやスゴロクをして、新年早々白熱しながらも大笑いしてあっという間に1時間が過ぎました。

2023もいきいきふれあいサロンを盛り立てていただきますよう、よろしく  
 お願いします。



## 地域おこし 協力隊の日々

### 移住アドバイザーの仕事

大谷彩貴

こんにちは。集落支援員の大谷です。平成二十九年三月末に地域おこし協力隊を卒業し、同年四月から集落支援員として、オオカミ絵本の出版や移住関連の仕事に従事しております。

現在は、村の移住アドバイザーとして、移住を検討するご家族などの相談や空き家案内、村民の紹介などを行っています。

奈良県内や大阪を中心に、毎月2組ほど、相談を受けたり、村内を案内しています。相談者は様々な夢を思い描きながら移住相談に来ます。ゲストハウスや飲食店の開業、

半自給自足の生活、ジビエ、林業、工房開設等、相談内容は多岐にわたります。相談件数はあるものの、相談者の希望に合うような物件はなかなか見つかりません。

移住と物件。これは東吉野村に限らず、全国的な課題です。功を焦らず、相談者に良い物件をご紹介できるご縁やタイミングを待ちながら、村民の皆さんから情報収集しております。

最後に、小川にあるカメヤにて、喫茶と移住相談窓口を毎週月曜から木曜の十一時から十七時まで開設しております。村内案内などで休みになることも多々ありますが、お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。



大谷彩貴 小川カメヤにて

写真撮影：秋吉正朝さん(三尾)



# 給食センターだより2月号



## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、  
温かいお茶や白湯がおすすめです。

### 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前

食事やおやつの時



運動をする時と  
その前後



入浴の前後

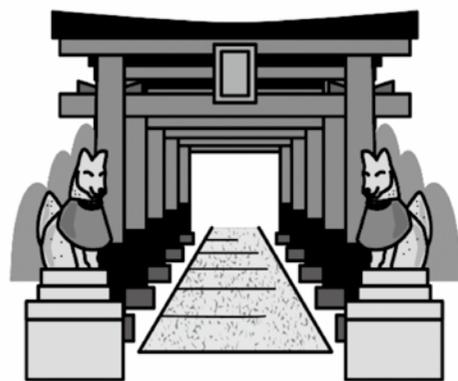
のどが渴く前に！

## 東西で違う？ いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり（＝稲生り・稲成り）」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にすし飯を詰めたもので、地域によって形や味が異なります。また、「しのだすし・きつねずし・おいなりさん・あぶらげずし」など、いろいろな呼び方があります。

※諸説あります。



<p><b>関東地方</b></p>   <p>俵形（米俵の形） ＋ 白いすし飯</p>	<p><b>関西地方</b></p>   <p>三角形（キツネの耳の形） ＋ 五目ずし</p>
--	--

文藝

ひがしよしの



令和四年十二月二十日青嶺俳句会から

水野露草 選評

◆特選の部

刀匠の火色読みる冬初め

池田 美砂子

評

掲句は十一月二十三日の吟行句会で本村平野の刀匠河内國平先生の鍛刀場を見学させていただいた時の詠作である。

鍛刀場の光を遮断し、先生は黙々と刀を打っておられた。その姿は神々しく感じられたことでした。

火色を確かめながら打つ先生の姿に目を凝らしている様子が伝わってくる。

深吉野の山寺の碑や鐘氷る

宮下 俊二

評

吟行をした後、本村伊豆尾の光蔵寺で句会をさせていただいた。光蔵寺の山内には数多くの句碑、歌碑が建ち、四季折々の花に囲まれている。

「鐘氷る」は、冬の寒気のなかに鐘の音の牙え氷るが如きことをいう。

作者は、時を告げる鐘の音に耳を澄ませていることが伝わってくる。

難季語を読み切る技量の感じられる句である。

かの事やこの事思ひ年惜しむ

宮崎 成子

評

一年も残りわずかになるとだれしも年を惜しむ感懐をいづく。

作者は、一年を振り返り、楽しかったことや辛かったこと等を思い出しているのであらう。あるいは、遣り残したことを思い起こしているのかもしれない。

◆準特選の部

ねんねこの中よりチワワ顔出せり  
笹鳴やあちらこちらに鳴き交わす

辻 佐和子  
川村 貞子

◆佳作の部

聖樹飾る昭和演歌の流れるて  
炬開や軸は海仙碗は萩

伊藤志津子  
宮下 俊二

忙中の閑使ひ切る落葉焚  
晴れ晴れと初冠雪の高見山

前田 景子  
池田美砂子

霜煙上がる田畑に朝日差  
塗香して十夜の経の始まりぬ

辻 佐和子  
濱田貴美子

車窓よりはみ出す富士や冬うらら  
三度目の雪をかぶりて高見山

松谷 忠則  
宮崎 成子

湯気立ててコーヒー一杯差し出せり

川村 貞子  
松谷 忠則

短日を楽しむ余韻なかりけり  
混み合へる師走の錦市場かな

宮崎 利一  
池垣 昭美

◆入選の部

カレンダーの一枚に年惜しみけり  
ガラス拭く雲の切れ間の冬日差

伊藤志津子  
伊藤志津子

茎高くして石路の花目立ちけり  
しぐるるや西行庵に来てみれば

宮下 俊二  
前田 景子

年の暮二人の家に物溢れ  
裸木に鳥声朗ら午下の森

前田 景子  
池田美砂子

刀匠の火の色読みて散紅葉  
冬霧や信号の赤うかびをり

辻 佐和子  
濱田貴美子

袖幅を詰めて春着の支度せり  
帰り来て我家の真上冬北斗

濱田貴美子  
宮崎 成子

軒氷柱の雫背中にかかりけり  
深吉野は零下七度に冬支度

松谷 忠則  
川村 貞子

ピーヒョロ口とんびくるりと今朝の冬  
綿菓子のおくふはふは枯芒  
婦女子等の消防訓練霜の朝  
デパ地下の列に従ふ十二月

宮崎 利一  
宮崎 利一  
池垣 昭美  
池垣 昭美

◆一般投句（短歌）

初仕事そこはかとなき淑気あり  
飛び跳ね回る卯の年明けぬ

福井メイ子

冬の川ひと葉の舟の流れおり  
おだやかき波行きつ戻れつ

福井メイ子

積雪三十七センチ鹿よけ網崩壊  
復旧作業が初仕事かな

辻 由美子

新しき耕運機に夢乗せて  
畑に出る日が待ち遠しく

辻 由美子

雪山に草をさがして彷徨へる  
鹿の足跡集落を行く

浦田由美子

雪深き山に生きとし獣来て  
わが丹精の花の芽もなし

浦田由美子

初春や若きがくれしあけおめの  
ラインに偲ぶ遠き昭和よ

浦田由美子

利用者の中でも心身元気だと  
自負していたのにコロナにかかる

元林マスマ

副食は何を食べても風味なく  
白い御飯と梅干ばかり

元林マスマ

さずかった命を神に感謝して  
ピンクハウスのパジャマを着よう

元林マスマ