

2023  
(令和5年)  
**3月号**  
Vol. 599



霊峰 高見山

**一雪中登山一**

東吉野小学校の児童が、冬の  
高見山の山頂を目指し、参加  
者全員怪我なく無事登りきり  
ました。

中 広報 ひがしよしの



## 雪中登山

1月20日、東吉野小学校の高見山雪中登山が実施され、3・4・5・6年生の児童が山頂を目指しました。

児童たちは杉谷登山口から元気よく出発し、適宜休憩をはさみながら、一所懸命に登りました。

入山しておよそ一時間半後、小峠で昼食を摂り、力を蓄えて再び山頂を目指しました。

今年、雪がほとんど無く、ふもとや中腹は穏やかな気候でした。しかし、山頂に近づくにつれ凍り付いた残雪や、冷たい風が強く吹き、足取りが重くなってきましたが、山頂では壮観な景色を見ることができ、自然を楽しみながら登りきりました。

下山してからは、PTAの方々が準備していた豚汁を食べて冷えた体を温めました。



登山中の様子



下山後の様子



山頂での様子

## 炭焼き体験

東吉野小学校3・4年生の児童が、大字大豆生の「八幡炭窯」で1月23日に木材を割り、窯に詰める作業を行い、2月13日に火入れをした窯から、出来上がった炭を取り出す炭焼き体験を行いました。

炭を取り出した日は、一日雨模様で、寒い日となりましたが、児童たちは、炭の完成具合を確かめようと窯の中を覗き込み、立派に出来上がった炭を満足げに取り出して、運んでいました。

窯から出した炭は大きいため、みんなでノコギリを使って切り分け、袋いっぱい詰めて持ち帰りました。

炭焼き体験を通して地元木材の良さや、資源の有効活用について学び、東吉野村ならではの良い体験ができました。



窯に木材を詰める様子



木材を割る様子



炭を切り分ける様子



炭を取り出す様子



## 人権教育学習会

1月21日、村民ホールで人権教育学習会が行われました。

約50人が参加したこの学習会で、最初に榎本君孝村人権教育推進協議会副会長のあいさつがあり、続いて講師に龍王山光明寺で住職を務められている、シンガーソングライターでエッセイストでもある三浦明利さんを迎え「響きあうのち」と題し、講演がありました。

講演は、仏教と音楽を通して、人権の大切さを見つめる研修会で、仏教思想を手掛かりに、いじめ・性差別・部落差別等の問題について考える形となりました。

三浦さんの弾き語りはこれらの問題に対して、どのように向き合い、どのように捉えるのかを各々に考えさせる内容となりました。



会場の様子



龍王山光明寺住職 三浦明利さん

## 囲碁ボール

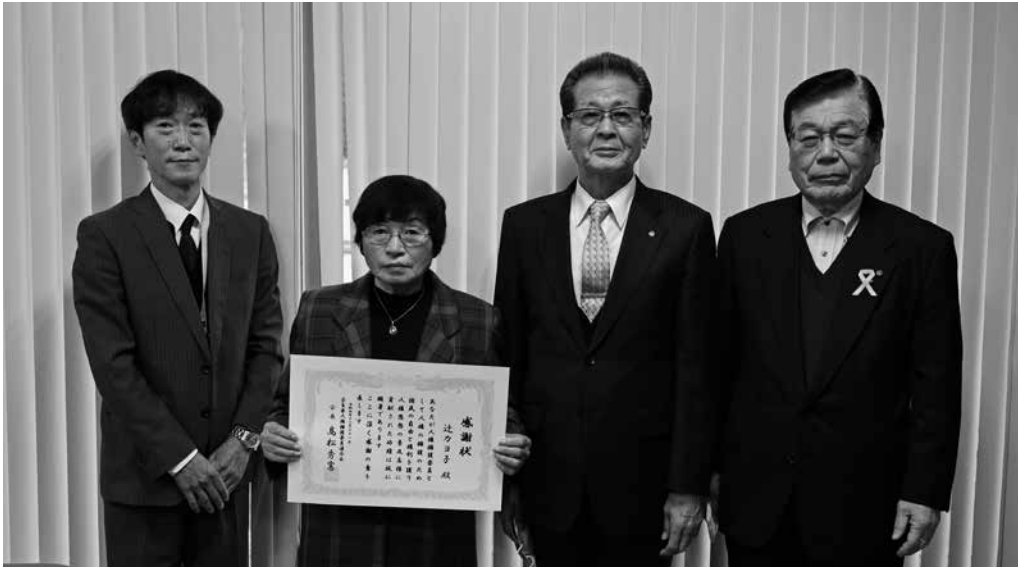
2月11日、村民ホールにて、村主催、村体育協会共催のレクリエーション、囲碁ボールが開催されました。

囲碁ボールとは、ゲートボールに囲碁のおもしろさを加えた、性別問わず幅広い年代の方が楽しめるスポーツです。参加された皆さんは、ルールやマナーを講師に確認しながら、チーム戦ということもあり、一打ごとに盛り上がり、競技を楽しまれていました。



## 辻力ヨ子氏 奈良県人権擁護委員連合会会長感謝状授与

令和4年12月31日の任期満了をもって退任された前人権擁護委員の辻力ヨ子氏が、人権思想の普及高揚に尽力されたことが讃えられ、奈良県人権擁護委員連合会会長より感謝状を授与されることとなり、2月10日、水本村長より伝達されました。



## 丹生川上神社木造神像が重要文化財に

国の文化審議会は昨年11月18日、丹生川上神社の罔象女神（みずはのめのかみ）坐像を含む20軀の木造神像を重要文化財に指定するよう文部科学大臣に答申し、重要文化財に指定される運びとなりました。指定にあたり文化庁に預けた木造神像は東京国立博物館の「新指定国宝・重要文化財」展で2月19日まで展示され、今般丹生川上神社に戻ります。これを受けまして、丹生川上神社では、3月3日から5日まで、村内在住者を対象に無料公開が行われます。普段は公開されない貴重な文化財です。この機会にぜひご覧ください。

**日時** 3月3日（金）～5日（日） 午前10時～午後4時

この期間は村内在住者 拝観無料

**場所** 丹生川上神社 参集殿

※一般公開

**日時** 3月6日（月）～15日（水） 午前10時～午後4時

**拝観料** 500円



罔象女神（みずはのめのかみ）坐像

# こんにちは 地域包括支援センターです



## 認知症キッズサポーター養成講座を行いました。

認知症サポーターとは、認知症の人やその家族の人の「応援者」のことです。

今年度は5年生と6年生合同で行いました。

児童の皆さんは、真剣に話を聞いて、グループワークでは活発に意見交換を行っていただきました。講座を受けたことで、認知症に対する理解を深めていただくことができたと思います。

「認知症のことを知りたい」や「認知症の人との関わり方を知りたい」などの希望があれば、大人向けの認知症サポーター養成講座も行っていますので、地域包括支援センターまでご相談ください。



### ☆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** 3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。

T E L 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)



# 東吉野村の給与・定員管理等について

## 1 総括

### (1) 人件費の状況(普通会計決算)

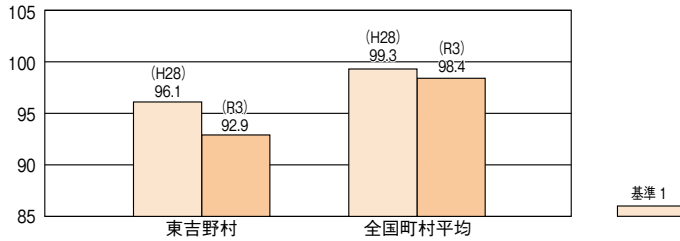
区分	住民基本 台帳人口 (令和3年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 令和元年度の 人件費率
令和3年度	1,626人	2,484,528 千円	291,407千円	630,556 千円	25.4%	23.3%

### (2) 職員給与費の状況(普通会計決算)

区分	職員数 A	給与費				一人当たり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
令和3年度	60人	213,544千円	33,925千円	81,367千円	328,836千円	5,481千円

(注) 1 職員手当には退職手当を含まない。  
2 職員数は、令和3年4月1日現在の人数である。

### (3) ラスパイレス指数の状況(各年4月1日現在)



(注) 1 ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数である。

## 2 職員の平均給与月額、初任給等の状況

### (1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況(令和4年4月1日現在)

#### ① 一般行政職

区分	平均年齢	職員数	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額(国ベース)
東吉野村	42.0歳	63人	283,768円	313,164円	294,529円
国	42.7歳	139,947人	323,711円	—	405,049円

#### ② 技能労務職

区分	平均年齢	職員数	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額(国ベース)
東吉野村	52.0歳	1人	292,600円	292,600円	292,600円
国	51.1歳	2,114人	286,570円	—	328,416円

(注) 1 「平均給料月額」とは、令和4年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均である。  
2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものである。  
また、「平均給与月額(国ベース)」は、国家公務員の平均給与月額には時間外勤務手当、管理職員手当等の手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものである。

### (2) 職員の初任給の状況(令和4年4月1日現在)

区分	東吉野村		国	
一般行政職	大学卒	上級 185,200円	I種	198,500円
		初級 175,300円	II種	185,200円
	高校卒	154,600円	III種	154,600円
技能労務職	高校卒	151,900円		151,900円

### (3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況(令和4年4月1日現在)

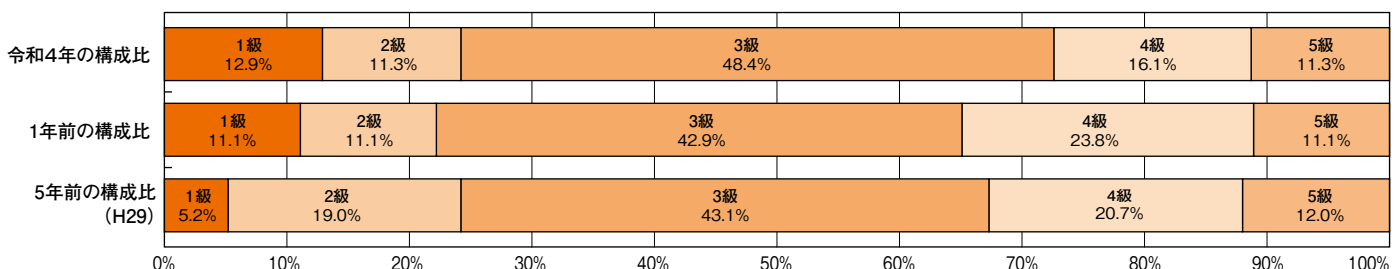
区分		5年未満	5年以上 10年未満	10年以上 15年未満	15年以上 20年未満	20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上
		一般行政職	大学卒	183,380円	216,400円	254,689円	— 円	308,000円
	短大卒	164,700円	193,900円	253,500円	— 円	327,300円	351,233円	385,100円
	高校卒	167,550円	— 円	— 円	— 円	304,700円	363,500円	375,410円
技能労務職	高校卒	— 円	— 円	— 円	— 円	— 円	— 円	292,600円

## 3 一般行政職の級別職員数等の状況

### (1) 一般行政職の級別職員数の状況(令和4年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比	R3.4.1現在		H29.4.1現在		
				職員数	構成比	職員数	構成比	
1級	定型的な業務を行う雇、主事補、技師補、主事、技師の職務	8人	12.9%	7人	11.1%	1級	3人	5.2%
	高度の知識又は経験を必要とする業務を行う主事補、技師補、主事、技師の職務							
2級	特に高度の知識又は経験を必要とする業務を行う主事、技師の職務	7人	11.3%	7人	11.1%	2級	11人	19.0%
3級	1 課長補佐、議会事務局長、次長補佐の職務	30人	48.4%	27人	42.9%	3級	25人	43.1%
	2 係長、主査の職務							
4級	1 困難な業務を処理する主幹、課長補佐、議会事務局長、次長補佐の職務	10人	16.1%	15人	23.8%	4級	12人	20.7%
	2 特に困難な業務を分掌する係長及びそれに相当する主査の職務							
5級	課長、教育次長、参事、付の職務	7人	11.3%	7人	11.1%	5級	7人	12.0%

(注) 1 東吉野村の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数である。  
2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。



## 4 職員の手当の状況

### (1) 期末手当・勤勉手当

東吉野村		国	
1人当たり平均支給額(3年度) 1,252千円		—	
(3年度支給割合)		(3年度支給割合)	
期末手当 2.55月分 (1.45)月分	勤勉手当 1.9月分 (0.9)月分	期末手当 2.55月分 (1.45)月分	勤勉手当 1.9月分 (0.9)月分
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置		(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置	

(注) ( )内は、再任用職員に係る支給割合である。

### (2) 退職手当(令和4年4月1日現在)

東吉野村			国		
(支給率)	自己都合	勤奨・定年	(支給率)	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分	最高限度額	47.709月分	47.709月分

### (4) その他の手当(令和4年4月1日現在)

手当名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績(令和3年度決算)	支給職員1人当たり平均支給年額(令和3年度決算)
扶養手当	(1)配偶者 6,500円 (2)子1人につき 10,000円 (3)父母等1人につき 6,500円 (4)満15歳に達する日以後の最初の4月1日から満22歳に達する日以後の3月31日までの子1人につき5,000円を加算	同じ		6,023千円	188,219円
住居手当	(1)借家・借間 最高限度額 27,000円	同じ		2,646千円	220,500円
通勤手当	(1)交通機関利用 全額支給の限度額55,000円 (2)交通用具利用(自転車、自動車等)2km未満無支給、2km以上距離により2,000円～24,500円を支給	同じ		6,583千円	107,918円
管理職手当	(1)5級の職員に対し給料の11%を支給	異なる	管理又は監督の地位にある職員の場合 給料表、職務の級及び職に応じて定められた額	3,094千円	442,000円

## 5 特別職の報酬等の状況(令和3年4月1日現在)

区分	給料月額等
給料	村長 646,000円 (760,000円) 副村長 585,000円 (650,000円)
報酬	議長 264,000円 (294,000円) 副議長 224,000円 (249,000円) 議員 207,000円 (230,000円)
期末手当	村長 (3年度支給割合) 副村長 3.35月分 議長 (3年度支給割合) 副議長 3.35月分
退職手当	(算定方式) 給料月額×520/100×勤続年数 (支給時期) 退職(任期満了を含む)後随時支給 副村長 給料月額×330/100×勤続年数 退職(任期満了を含む)後随時支給

(注) 給料及び報酬の( )内は、減額措置を行う前の金額である。

## 6 職員数の状況

### (1) 部門別職員数の状況と主な増減理由

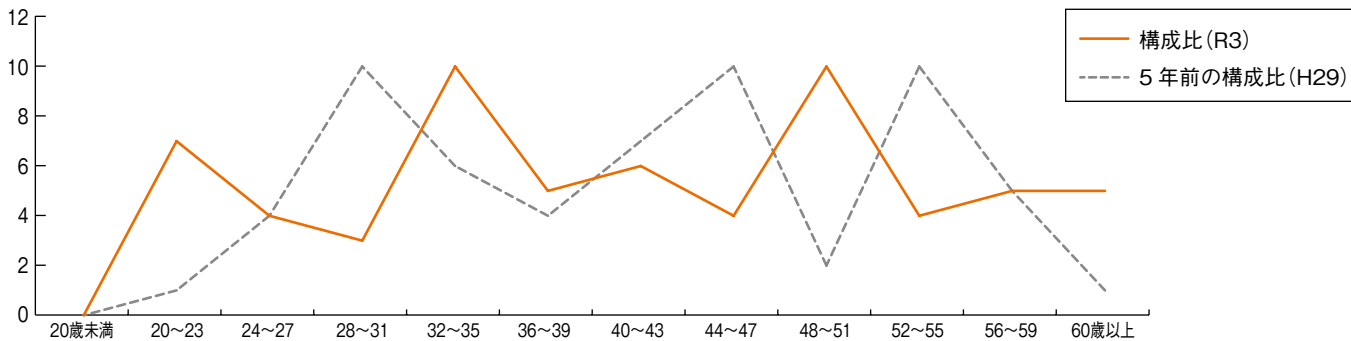
(各年4月1日現在)

部門	区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由
		令和4年	令和3年		
普通会計部門	一般行政部門	議会議務	1	1	0
		総務	23	23	0
		税務	4	5	▲1
		民生	6	6	0
		衛生	5	5	0
		農林水産	4	6	▲2
	商工土木	2	0	2	
	計	49	50	▲1	
	教育部門	9	10	▲1	
	小計	58	60	▲2	
公営企業等	水道	2	2	0	
	その他	3	3	0	
	小計	5	5	0	
合計		63 [69]	65 [69]	▲2 [0]	

(注) 1 職員数は一般職に属する職員数である。

2 [ ]内は、条例定数の合計である。

(2)年齢別職員構成の状況(令和3年4月1日現在)



区分	20歳未満	20歳~23歳	24歳~27歳	28歳~31歳	32歳~35歳	36歳~39歳	40歳~43歳	44歳~47歳	48歳~51歳	52歳~55歳	56歳~59歳	60歳以上	計
職員数	0人	7人	4人	3人	10人	5人	6人	4人	10人	4人	5人	5人	63人

(3)職員数の推移

(単位：人・%)

部門	区分	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	5年前との比較	
								増減数	増減率(%)
一般行政		44	47	48	49	50	49	5	11.36
教育		12	12	11	10	10	9	▲3	▲25.00
公営企業		4	5	5	5	5	5	1	25.00
計		60	64	64	64	65	63	3	5.00

(注) 1 各年における定員管理調査で報告した部門別職員数である。

「太公望」  
がやつてくる

いよいよアマゴ釣りの解禁。山裾に流れる平野川の溪流も「太公望」という釣り好きが集まってくる。

ちなみに太公望とは、中国周代の政治家呂尚りやうの別名。呂尚は大変な釣り好きで、川で釣りをしていると周の文王が来て、「我が太公(周)の祖が望んでいた賢人だ」と言ったことよって、釣り好きの人を「太公望」と呼ばれるようになったそう。

ところで、釣り好きの人は釣果で自慢し合うみたいだ。そう考えると私は釣り好きじゃないと思う。

好きな釣りのイメージは、うっそうとした木々から木洩れ日が射し、溪流の音や野鳥の囀りの中で、岩に座り缶ビール片手に静かに釣り糸を垂らしている一時に、無常の幸せを感じる。たまに釣れるとびっくりするが。

私の釣りの目的は、雄大な自然の中で、茅葺き屋根の家に囲炉裏があり、近くの溪流で釣ってきた魚を焼いて、酒のつまみにしながら妻と会話をしながら夜が更けていく。

釣り道具は色々揃えた。どうも生きていく餌が苦手で、エサをつけずにいつでも釣れるのがルアー、そしてフライ。アマゴはイクラで釣るが小魚ばかりでほとんど釣れない。

道具で始まって道具で終わる。全てイメージの世界に生きる私としてはそれで満足なだけ。

それはさておき、溪流に活気がでるのは良いことだ。太公望さまさま。

どっぴい

山裾暮らしの絵日記

254

平野在住  
宮崎利一



# 愛ふれ ころろやあい社協

## ☆ふれあい郵便交流会及び感謝会

ふれあい郵便は、80歳以上のひとり暮らしの高齢者に、ボランティアの方から毎月手紙を送り届けている事業です。

ふれあい郵便は今年度で15年目を迎えていますが、手紙を書いてくれるボランティアの方で、この事業を長年支えてくれた8名の方に感謝状を贈呈しました。



### ○10年ふれあい郵便を支えてくれた方 1名(敬称略)

東 永子(木津)

### ○15年ふれあい郵便を支えてくれた方 7名(敬称略)

榭井信子(小川) 柳井榮子(小栗栖) 水本秀美(小栗栖) 紙岡加代子(中黒)

阪田洋子(三尾) 白代美代(三尾) 辻カヨ子(杉谷)

約3年ぶりに交流会を開催することができ、12名の方が参加してくれました。

参加者は経験豊富な人から経験の浅い人が集まり、手紙の書き方や工夫していること、また手紙を書く心得など、実のある意見交換をすることができました。

これからもふれあい郵便事業を長く続けていく上で、交流会の場を用意することの重要性を改めて感じました。

## ☆ふれあい郵便のボランティア募集

今の時代、携帯やパソコンでやりとりすることは当たり前前の時代ですが、手紙をしたためる良さや、手紙をもらう感動は特別なものがあります。

手紙を書くことに興味のある方、ご協力いただける方は3月10日までに下記までお問い合わせください。

お問合せ先 東吉野村社会福祉協議会 担当 伊野 TEL(42-0441)



1月31日 ふれあい郵便交流会・感謝会

# 健康のひろば

## 3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

### (ぴよぴよサークル)

とき 3月15日(水)

午前10時～11時

### ところ

役場3階 会議室(小)

### 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、3月13

日(月)までに住民福祉課まで

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

アドバイスをを行います。

相談された内容は秘密厳守

されます。子育ての悩みやお

子さんの発達の相談など、ど

んなことでもお気軽にご相談

ください。

### とき

3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(小)

### 申込み

ご希望の方は、3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】

### 自殺対策強化月間につ

### いて

3月は「自殺対策強化月間」

です。

◎大切な人の命を守るために、  
あなたの身近な人が「いつも  
と様子が違う」とき、まずは「ど  
うしたの?」と声をかけてみ  
ましょう。

・ 食事の量が減った

・ よく眠れていないようだ

・ ため息が目立つ

・ 口数が減った

・ 感情が不安定

◎ひとりで悩みを抱え込まな

いで相談を

ならこころのホットライン

TEL 0744-461

5563

平日9時～16時受付

### 子ども予防接種週間に

### ついて

3月1日から7日は「子ども

予防接種週間」です。4月か

らの入園・入学に備えて必要

な予防接種を済ませ病気を未

然に防ぎましょう。予防接種

に関するお問い合わせは、住

(参考：公益社団法人日本医師  
会ホームページ [http://www.  
med.or.jp/vaccine/](http://www.med.or.jp/vaccine/))

### 女性の健康週間について

3月1日から8日は「女性の

健康週間」です。今年度のテー

マは、「大人の相談室」女性

の更年期障害って?」です。

厚生労働省研究班監修の情報

ウェブサイト「女性の健康推進

室 ヘルスケアラボ」やスマー

ト・ライフ・プロジェクト内

の特設ホームページには、女

性を取り巻く健康問題、女性

のライフステージに応じた健

康の特徴や悩みなどについて

わかりやすくまとめられてい

ます。女性特有の病気や症状

に関するセルフチェックなど、

様々なポイントから女性の健

康をサポートする内容となっ

ていますのでご利用ください。

(参考：女性の健康推進室

ヘルスケアラボ ホームページ

<http://w-health.jp/>)



# 令和5年3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
精神科に関する健康相談	3月7日(火) 午前9時30分～10時30分	必要	奈良県医師会 精神々経科部会
目の健康相談	3月14日(火) 午後2時～3時	必要	奈良県眼科医会
内科疾患に関する健康相談	3月20日(月) 午後2時～3時	必要	奈良県医師会 内科部会

※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

## 片頭痛のおはなし

「頭が痛い」ことが多い世の中ですが、慢性頭痛のひとつである片頭痛についてお話ししましょう。

片頭痛の痛みは脈打つような痛みと表現され、主に頭の片側にみられます。原因としては様々で寝不足、寝過ぎ、ほっとした時や女性では月経などにも関係しています。また、チョコレートやワインなどの食品や気圧の変化なども原因になることがあります。そして特徴的なのが、時に視野が欠けたり目の前で光がチカチカするような前兆がみられることです。

対策としてはストレスをためない、適度な睡眠をとる、原因が分かっている場合はそれを避けるなどです。また前兆があれば早めに薬を服用するか、患部を冷やして暗い場所で安静にしましょう。入浴や運動により悪化することもあるので避けるほ

うが望ましいです。片頭痛の痛みはしばしば我慢できないほど辛いことがあるので、可能なら仕事は休んだほうが良いでしょう。

治療としては鎮痛剤、エルゴタミン製剤、そして特効薬のトリプタン製剤などがあります。またセロトニン受容体作動薬のジタン系薬剤という新薬もあります。これらは比較的效果があります。しかし、使いすぎると薬物乱用性頭痛を来すことがあるので注意が必要です。

慢性頭痛には他に緊張型頭痛、群発頭痛などがあります。

頭痛を経験した場合は、どのような時にどのような痛みが頭のどの部分にどれだけの頻度で起こるのか、また前兆はあるのかなどを観察した上で、頭痛専門外来もしくはかかりつけ医を受診してください。

奈良県医師会

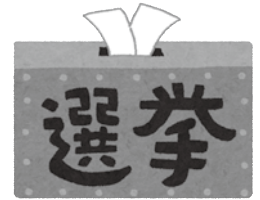
# の投票日です！！

その1票  
みんなで作る  
大きな未来

- 6 投票日当日に仕事や旅行等で投票所に行けない人は期日前投票ができます。  
**期日前投票は、知事選挙・県議会議員選挙ともに投票日の前日4月8日までの、午前8時30分から午後8時まで、役場一階選挙管理委員会室でできますので、期日前投票をされる方は、なるべく早く投票を済ませてください。(※知事選挙は3月24日から、県議会議員選挙については、4月1日から期日前投票ができます。知事選挙と県議会議員選挙の期日前投票期間が異なりますのでご注意ください。)**
- 7 病院や老人ホームなどで、不在者投票指定施設として指定された施設に入院、入所している人は、その施設で不在者投票をすることができます。施設の管理者にお申し出ください。
- 8 身体に重度の障害のある方で身体障害者手帳または戦傷病者手帳をもっており、その手帳に下記の等級が記載されている方は、「郵便による不在者投票」ができます。  
 また、介護保険の被保険者証に要介護5であると記載されている方もこの制度を利用できます。

## 身体障害者手帳をお持ちの方

両下肢、体幹、移動機能の障害	1級もしくは2級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級もしくは3級
免疫、肝臓の障害	1級から3級



## 戦傷病者手帳をお持ちの方

両下肢、体幹の障害	特別項症から第2項症まで
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	特別項症から第3項症まで

## 介護保険の被保険者証をお持ちの方

被保険者証に要介護5と記載されている方

郵便による不在者投票は、選挙管理委員会が交付する郵便等投票証明書がなければ投票できませんのでご注意ください。

証明書の交付を希望される方は、交付まで日数がかかりますので、お早めに選挙管理委員会まで申し出てください。

郵便等投票証明書をお持ちの方は、**投票日の前4日(4月5日)までに**、郵便等投票証明書を選挙管理委員会に提示し、投票用紙及び投票用封筒の請求を行ってください。

その他詳しくは、東吉野村役場内選挙管理委員会(TEL 42-0441)へお問い合わせください。

よく見て、よく聞き、よく考えて投票しましょう！！

東吉野村明るい選挙推進協会



# 4月9日は 奈良県知事選挙 奈良県議会議員選挙

**投票時間は午前7時から午後6時までです。**

投票終了時間の繰り上げをしています。お間違えのないようにお願いします。

今回の奈良県知事選挙及び奈良県議会議員選挙は、わたしたちの暮らしを左右する重要な選挙です。

有権者のみなさん、わたしたちの暮らしを豊かにし、明るく住みよい地域社会を築くため、正しい目で、自由な意志で、ひとりも棄権することなく清き一票を投じてください。

投票の記載方法は、次のとおりですので気をつけてください。

名称	投票の記載方法
奈良県知事選挙	候補者個人名を書いてください。
奈良県議会議員選挙	

次に、投票に関し下記の事項に注意してください。

- 投票所は、午前7時に開き、午後6時に閉じます。その間に入場券をご持参の上、投票所に行き、投票を済ませてください。入場券を紛失した場合は、投票所の受付で申し出てください。  
投票所の開閉時刻には防災行政放送でお知らせします。
- 投票用紙の色は、知事選挙があさぎ色、県議会議員選挙がピンク色ですので、間違わないようにしてください。
- 投票順序は、知事選挙、県議会議員選挙の順で行います。
- 知事選挙及び県議会議員選挙の投票用紙には、それぞれ候補者の氏名1人をはっきり書いてください。  
候補者の氏名以外に他事を書いた投票は無効になります。
- 令和4年12月31日以後、奈良県内の市町村間で住所を異動された方は、前住所地等で投票を行うこととなります。ただし、前住所地等で選挙人名簿に登録されていることが必要です。また、その際は、投票所において引き続き奈良県内に住所を有することの確認を受けるか、市町村の市民課または住民課が交付する居住証明書類を提示しなければ投票できません。居住証明書類の交付時間帯等は、市町村の市民課または住民課へお問い合わせください。  
なお、期日前投票及び不在者投票を行う際にも引き続き奈良県内に住所を有することの確認または居住証明書類の提示が必要です。  
**(奈良県外への転出者は、投票できません。)**

東吉野村選挙管理委員会

# 地域おこし 協力隊の日々

百姓は農民ではない！

アンドレス カマチョ

百姓は「農民」を意味すると答えるでしょうか。研究者の網野善彦氏によると、百姓は農民ではなく、「百の名」を意味します。つまり、可能性が百あるという意味です。しかし、歴史は田舎の多様性や百姓の可能性について、ほとんど語っていないのではないうでしょうか？この考えに基づいて、村の写真と地方の文学による「ときどき百姓」というマガジンを作ることになりました。

このマガジンは現代の日本の「村」の暮らしとメキシコの「村」の暮らしを今の歴史としてドキュメントしています。

日本とメキシコ、それぞれの村のコミュニティと自然界との関係性についてフォーカスしています。

具体的な内容としては、現代、

村で暮らす日本の村民やメキシコの村民が小説と写真で自分のコミュニティの歴史として、思い出や文化を発信していきます。

まるで村民が対話しているかのように、メキシコの村民と日本の村民のつながりをマガジンの中で見つけていきたいと思えます。

マガジン「ときどき百姓」は「日本語とスペイン語」の二言語で読むことができます。

ときどき百姓は年4回発行します。第一号では、「百姓」について、2つの文章の中で、なぜこのマガジンに「百姓」という名前を付けたのかを説明しています。また、人間と自然との関係については、2つの短編小説で表現されています。

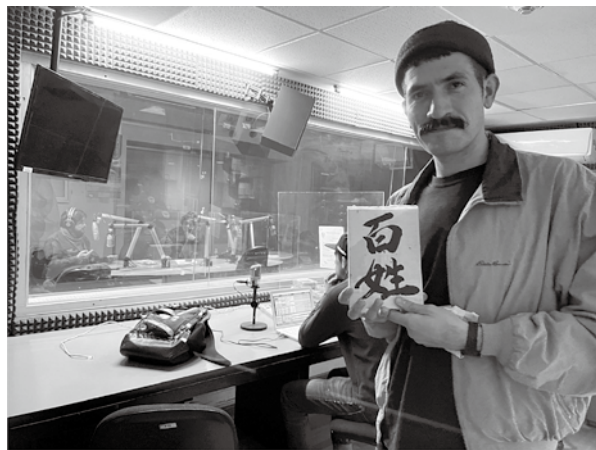
このマガジンでは、日本人の写真家3人とメキシコ人の写真家3人が自分のコミュニティについて、写真と文章を通じて語っています。

そして最後に、このマガジンには「MURA ES CHIDO」という東吉野村のプロジェクトがあります。

このプロジェクトは、村民が好きな東吉野村の暮らしを使い切りカメラで撮影し、今日の歴史として発信します。

メキシコでは「CHIDO」という意味はあなたが何かが「好きやー」と言うために使っている言葉です。つまり、「MURA ES CHIDO」は「村が好きや」という意味です。

これまで、私は、日本とメキシコの間さまざまな大学でマガジン「ときどき百姓」を発表してきました。また、在日本メキシコ大使館や様々なメキシコのラジオ



番組でマガジンを紹介しました。東吉野村では、ときどき百姓ルーラルマガジンを役場や喫茶、「カメヤ」と道の駅「ひよしのさとマルシェ」と図書館「ルチャ・リブロ」でご覧いただけます。

ウェブサイト「www.tokidoki-hyakusho.com」から、「ときどき百姓」のオンラインバージョンをダウンロードすることもできます。

これから継続的に、現代に百姓が存在する可能性や日本とメキシコの村の暮らしについての様々なことを考えていきたいと思っています。読者の皆様へ年間4回出版されるマガジン「ときどき百姓」を皆様に楽しんでいただければ、大変嬉しく思います。







# 給食センターだより3月号



## 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



### 共食の効果

#### 共食をすることと関係していること



#### 規則正しい食生活

- ★食事や間食の時間が規則正しい
- ★朝食欠食が少ない



#### 生活リズム

- ★起床時間や就寝時間が早い
- ★睡眠時間が長い



#### 健康な食生活

健康な食生活

- ★野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



#### 自分が健康だと感じている



- ★健康に関する自己評価が高い



## こんな「こ食」をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



<h3>個食</h3> <p>同じ食卓で食べていても、別々に違うものを食べる事</p> 	<h3>子食</h3> <p>子どもだけで食べる事</p> 	<h3>固食</h3> <p>同じ物ばかり食べる事</p> 
<h3>小食</h3> <p>必要以上に食事を制限すること</p> <p>No!</p> 	<h3>濃食</h3> <p>濃い味つけの物ばかり食べる事</p> 	<h3>粉食</h3> <p>パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べる事</p> 

※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版（令和元年10月）」

※2 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン（平成24年3月）」