

h 広報ひがしよしの

2023
(令和5年)

8月号

Vol.604



第49回差別をなくす村民集会

第49回差別をなくす村民集会

7月11日、村民民ホールで第49回差別をなくす村民集会を開催しました。123人が参加した集会では、村人権・同和問題啓発活動推進部長の水本実村長から挨拶があり、大丸仁志村議会議長、榎本君孝村人権教育推進協議会会長の来賓挨拶や、山下真奈良県知事メッセージ披露に続いて妙代和也村人権教育推進協議会会計から同協議会の取り組みについて報告がありました。

また、講師にイラクの子どもを救う会代表のフリージャーナリスト西谷文和氏を迎え『戦火の子どもたちに学んだこと』ウクライナ・アフガン・シリア戦争の今と題し、世界の戦地を訪問し、人々の生活を取り上げてきた経験から戦争に巻き込まれる子ども達に関する記念講演があり、ウクライナ等の現地の状況を、映像を踏まえながら解説していただき、来場者は戦争の悲惨さを改めて認識したとおっしゃっていました。



東吉野村人権・同和問題啓発活動推進本部
本部長 水本実村長 挨拶



記念講演 フリージャーナリスト
西谷文和氏

丹生川上神社木造神像 重要文化財に指定

丹生川上神社の罔象女神（みずのはめのかみ）坐像を含む20軀の木造神像の重要文化財指定が、6月27日付の官報にて告示されました。

この丹生川上神社木造神像は、丹生川上神社の所蔵であり、主祭神である罔象女神坐像のほか男神坐像7軀・女神坐像10軀・童形神坐像2軀が伝わっています。

主祭神の罔象女神坐像は、女房装束をまとい、えくぼをみせ微笑む姿が、吉野水分神社の国宝玉依姫坐像と共通していることが注目され、加えて宝珠をもつ女神は祈雨に関わる作例が知られ、雨に関わる神として重きを置かれた丹生川上神社に相応しいと言えます。

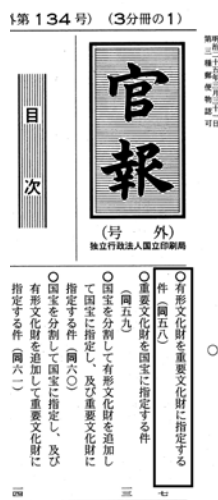
その他の神像10軀には焼損痕がありますが、平安時代から鎌倉時代の古像が20軀もまとまって伝存するのは貴重とされています。

この度は、村内から重要文化財として指定されたことは喜ばしいことであり、文化財を守り、次世代に継承されることを願っています。

（内容抜粋）

○文部科学省告示第五十八号
文化財保護法（昭和二十五年法律第二百十四号）第二十七条第一項の規定により、次の表に掲げる有形文化財を重要文化財に指定したので、同法第二十八条第一項の規定に基づき告示する。

文部科学大臣 永岡 桂子



名称及び員数	所有者	所有者の住所
木造神像 一 軀	宗教法人丹生川上神社	奈良県吉野郡東吉野村大字小九六八
罔象女神坐像		
男神坐像 七 軀		
女神坐像 十 軀		
童形神坐像 二 軀		

社会を明るくする運動（村内パトロール実施）

7月4日、社会を明るくする運動実行委員会の方々が広報車で村内全域のパトロールを実施し、「すべての人が力を合わせて、犯罪や非行のない明るい社会を実現するために、地域社会の人々の理解と協力が不可欠です。」と啓発を行い、村内の各事業所や学校を訪問し啓発物品を手渡しました。



奈良県農協 東吉野支店にて



東吉野村役場にて



四郷郵便局にて



東吉野小学校にて

啓発物品を手渡す社会を明るくする運動実行委員会の方々

第50回東吉野村人権教育推進協議会総会

7月7日、村住民ホールで第50回東吉野村人権教育推進協議会総会が開催されました。榎本君孝村人権教育推進協議会長の挨拶があり、続いて水本実村長、大丸仁志村議会議長より来賓祝辞が述べられました。2022年度事業経過報告及び事業実施報告・会計決算、2023年度役員選出・活動方針及び事業計画・会計予算について審議され、いずれも承認されました。

2023年度役員は次のとおりです。（敬称略）

会長	榎本 君孝	会計	妙代 和也
副会長	岡本 史朗	監査	中尾 明
副会長	辻 和代	監査	山崎 正悟
副会長	森口 謙二		

また、総会終了後研修会として、ヤングケアラーをテーマにした人権啓発ビデオ「夕焼け」を鑑賞し、研修参加者は『誰もがケアする側にもケアされる側にもなり、周りから支援を受けることは恥ずかしいことではない』ということをし、認識したとおっしゃっていました。



挨拶をする榎本会長



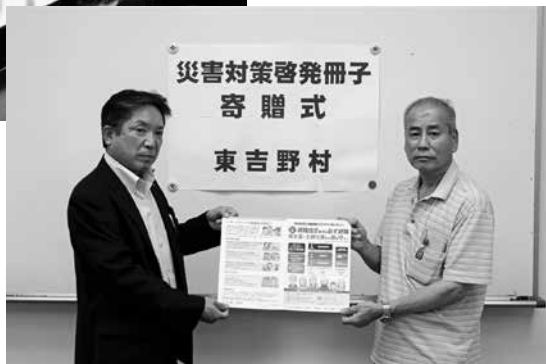
2023年度役員の方々

奈良県トラック協会より 災害対策啓発冊子を寄贈

7月18日、奈良県トラック協会より災害対策啓発冊子を村へ寄贈していただきました。

寄贈していただいた冊子は村内各戸に配布させていただきます。

災害時に役立つ情報が記載されていますので、ご覧いただき、災害時に備えましょう。



東吉野小学校児童に 自転車用ヘルメットを贈呈

改正道路交通法が令和5年4月1日より施行され、自転車の運転者は乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければならないと規定されたことから、子どもたちの安全を第一に着用推進、交通安全推進のため村から交通安全母の会を通じて東吉野小学校児童にヘルメットを贈呈しました。

ヘルメットは事故等に遭ってしまった時に命を守るためのものですので、自分に合ったヘルメットを着用し、万が一に備えると共に交通ルールを遵守して安全で快適に自転車を使用しましょう。



奈良女子大学主催による 野外体験実習

7月22日、奈良女子大学共生科学研究センターの地域貢献事業の一環として、大字大豆生の森林において森作りの体験が行われました。奈良県内の小・中学生や、保護者等約40人が参加し、一行は、大字大豆生の竹之内林業竹内信市さんと、竹内さんが所属するボランティア団体、ニッポン・アクティブライフ・クラブ奈良や、山の辺の道のファンクラブの皆さんの指導のもと、木の皮むきや綱うちを行いました。

作業後には竹内さんから木材のお話があり、参加者は最後まで楽しく林業について学びました。



皮むき



集合写真



綱うち

健康のひろば

8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 8月16日（水）
午前10時～11時
ところ 役場3階大会議室

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 飲みもの

申込み 参加ご希望の方は、8月14日（月）までに住民福祉課へご連絡ください。

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 8月19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1階会議室

お問い合わせは
住民福祉課へ

申込み

ご希望の方は、8月17日（木）までに住民福祉課へご連絡ください。

【相談者1人につき1時間、1日5名まで】

乳幼児健診

とき 8月24日（木）

受付 午後1時30分～2時
ところ 役場3階大会議室

対象

乳児健診
生後3ヶ月～14ヶ月の乳児
1歳6か月児健診
R4年1月～R4年3月生まれ
2歳児健診
R3年7月～R3年9月生まれ
3歳6か月児健診
R2年1月～R2年3月生まれ

内容

※対象者には、個別通知いたします
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。

集合健診結果説明会のお知らせ

下記日程で、集合健診の結果説明会を実施します。健診結果についてご質問等ある方は、ぜひこの機会をご利用ください。なお、完全予約制になりますので、ご希望の方は必ず事前予約をお願いします。

対象 R5年度の集合健診受診者

料金 無料

持ち物

R5年度の集合健診結果
申し込み 8月2日（水）より申込受付

※完全予約制となりますので、受診を希望される方は必ずお申し込みください。

※予約時に、ご希望の会場をお知らせください。

日程	受付時間	場所
8月28日（月）	9:00～11:30	三尾（三尾区民センター）
8月29日（火）	9:00～11:30	木津（木津ふれあいセンター）
8月30日（水）	9:00～11:30	小川（村住民ホール）

婦人科検診のお知らせ

下記日程で、婦人科検診を実施します。受診者には健康ポイントを付与します。ぜひこの機会に検診をお受けください。

対象

・子宮頸がん検診
20歳以上の村民（今年度中に20

歳になる方を含む）
・乳がん検診
40歳以上の村民（今年度中に40歳になる方を含む）

料金

500円
※節目年齢の方は、クーポン券（5月送付済み）持参で無料になります。

持ち物

問診票・クーポン券（節目年齢の方のみ）・東吉野村健康づくりポイントカード・健康手帳

※クーポン券を紛失された場合は、事前に住民福祉課へご連絡いただきますと、再発行いたします。

申し込み

8月2日（水）より申込受付
※2年前に婦人科検診を受診された方には、8月下旬ごろ自動的に問診票をお送りします。完全予約制となりますので、受診を希望される方は必ずお申し込みください。

【注意事項】

①子宮頸がん検診は、月経時は避けてください。また婦人科の持病のある方は、事前に主

日程	受付時間	場所
9月1日（金）	13:00～14:30	三尾（三尾区民センター）
9月7日（木）	13:00～14:30	木津（木津ふれあいセンター）
9月16日（土）	13:00～14:30	小川（村住民ホール）

治医と相談の上、お申し込みください。

②乳房の組織診（麻酔を利用し、2〜4mmの針で乳房を刺し、乳房の組織を採る検査）をされた方は、組織診をした乳房のマンモグラフィ検査を受けることができません。検査を行っていない乳房の検査は受けられません。

③乳房の細胞診（麻酔なしで、細い針で乳房を刺し細胞を採る検査）を1年以内にされた方は、細胞診をした乳房のマンモグラフィ検査を受けることができません。検査を行っていない乳房の検査は受けられません。1年を経過している場合は、細胞診をした乳房も検査できます。

④問診票は必ずご記入の上、お越しください。
その他、ご不明な点は住民福祉課へお問い合わせください。

南奈良総合医療センターにおける新型コロナウイルス検査の予約について

南奈良総合医療センターでは、8月18日まで新型コロナウイルス検査を実施しています。接種を希望される方は、事前にコールセンターへ予約してください。

コールセンター電話番号

0120-0671020

予約時間

毎週水曜日から土曜日
午前9時30分〜午後3時30分

食中毒を予防しましょう

気温や湿度が高くなると、細菌による食中毒が起こりやすくなります。食中毒になると、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状が現れます。家庭で発生する食中毒は、不適切な食品の取り扱いから起こることがほとんどです。食中毒を予防するために「付けない」、「増やさない」、「やっつける」食中毒予防の三原則を守るよう心がけましょう。

①細菌を付けない

食材を取り扱う際は、手指をしっかりと洗いましょう。調理をするキッチン用品も清潔に保つようしましょう。

②細菌を増やさない

冷蔵品や冷凍食品は、購入後すぐに冷蔵庫・冷凍庫で保存しましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ちましょう。ただし、冷蔵庫で保存することによって細菌が死滅するわけはありませんので、長期にわたる保存は避けましょう。

③細菌をやっつける

多くの細菌は75℃以上で1分以上加熱することで死滅します。食材の中心部までしっかりと火を通すようしましょう。
万一食中毒の症状が現れた場合、自己判断せず、水分をこまめに取り病院を受診しましょう。

参考文献：厚生労働省ホームページ

令和5年8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	予約の必要	主催する部会
目の健康相談	8月8日(火) 午後2時〜3時	予約必要	奈良県眼科医会
内科疾患に関する健康相談	8月21日(月) 午後2時〜3時	予約必要	奈良県医師会 内科部会
整形外科に関する健康相談	8月22日(火) 午後2時〜3時	予約必要 ※受付締切8月21日(月)	奈良県医師会 整形外科部会
精神科に関する健康相談	8月25日(金) 午後3時〜4時	予約必要 ※受付締切8月18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

こんにちは 地域包括支援センターです



健康づくり・介護予防のための講演会を開催しました

6月16日に、村住民ホールにて「老いに立ち向かう！膝痛・腰痛の対策と改善」をテーマに、理学療法士の江藤隆夫先生にご講演いただき、約50名の参加がありました。

①社会的孤立②筋力低下③栄養不良が、高齢になって体が弱っていく原因であることや、膝関節痛や腰痛の予防や症状改善のためのストレッチを教えていただきました。

東吉野でテレビで毎日5回放送されている「いきいきぶるぶる体操」を自宅で行ったり、公民館等で行われている「いきいき百歳体操」に参加することで、筋力低下を予防しましょう。「いきいき百歳体操」には、社会的孤立を予防する効果もあります。

いきいき百歳体操に参加したい、いきいき百歳体操を自分の地域でもしてみたいという方は、お気軽に地域包括支援センターまでお問い合わせください。



☆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、東吉野村役場にて専門相談員による窓口を開設しています。

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.

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 8月16日(水) 14時～17時 **場 所** 役場1階会議室

TEL 0746-42-0441(住民福祉課) ※担当相談員にお繋ぎします。

※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していただ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可能です。

TEL 0747-53-2153へご連絡頂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)



世代交流かふえ

コロナ禍で休止していた世代交流かふえが4年ぶりに復活しました。今年度は平野地区からスタート(今後順次他の地区で開催する予定)

今回の世代交流かふえでは、平野地区の皆さんと伝統料理の一つである「ちまきとでんがら」を作りました。

事前に朴の葉とアセとイグサ等を用意してくれた皆さん、この場をお借りして感謝申し上げます。

平野地区では本来受け継がれてきた杵と臼で餅つきをしている家が数軒まだあります。

餅つきを機械でするか手作業ですかの違いは、手作業の方が出来た餅が断然柔らかくなるということです。

参加者の皆さんとの作業はにぎやかで、初心者の方からベテランの方まで和気藹々と楽しい特別な時間を過ごすことができました。



60年以上餅つきをしている藤本 保さん
辻本真佐子さん



こころやあい社協

家族介護者の集い

7月5日に家族介護者の集いを4年ぶりに開催しました。

在宅で介護をされている介護者を対象に、日頃の疲れを癒やしていただく内容となります。

コロナ禍前とは介護者の顔ぶれも大きく変わり、男性の介護者の参加が非常に多かったです。

懇談会では、参加者の皆さんに自己紹介をしていただき、普段介護をされている話しや時間がない中で楽しみにしている話しをして、お互い気持ちや思いを共有するなかで、本当に有意義な時間を過ごしていただくことができました。

懇親会では、おいしい食事を食べていただきながら、食後はやはり温泉にゆっくり入って、心身共にリフレッシュをしていただきました。

来年度は村外研修を予定していますので、ぜひお楽しみに！





給食センターだより8月号



生活リズム 乱れていませんか?

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夏休み中に夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



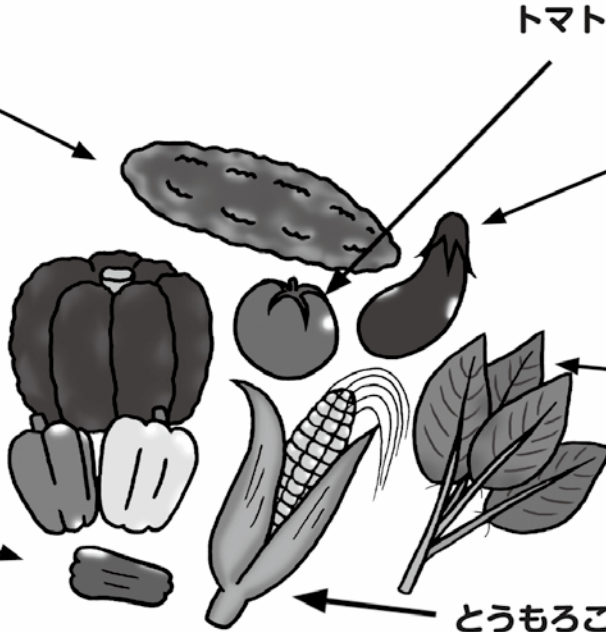
暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によい働きをするものがたくさん発見されています。特に夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

ゴーヤー
ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

かぼちゃ
カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

パプリカ・ピーマン
ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。



トマト
真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なす
ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

モロヘイヤ
ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

とうもろこし
胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。