

















靍 井 克 往 さん

日裏

方は、 (なお、

掲載しておりません。)

住の方のみ)

お祝いの品を贈呈致します。(村内在

を訪問して水本村長よりお祝いを申し上 35人の皆さんです。 る方は、男性12人、女性23人で合わせて 八十八歳を迎えられた、または迎えられ 9月18日の敬老の日には、米寿等の方々 令和5年4月から令和6年3月に

> 盲 占 唐

恒美 さん

広報紙に掲載を希望されなかった 西久保 谷口 垣外中 裏隠居

すようお祈り致しております。

これからも、健やかでいら

藤本 惠智子さん 虚 至子 さん 明美 さん 冨美枝 さん 秀子 さん 茂夫さん

(平野) (杉谷) (平野)

(米寿の方で本人等の希望により 美津子 さん

石本 盅 左 清香さん 和子さん 年子 さん 昭子さん 安治さん (小川)

います

(三尾) (小川) ① ①

◆ ◆ 麦 鷲

谷 家

田田

小栗栖

(三尾)

~9月は高齢者福祉月間です~

栗 森林 山 和田

島

秀子 さん 幸子さん 学さん 竹司さん

汎子さん

房子 さん

(養育)

杉 鷲 小 杉 小 栗 谷 家 川 谷 栖 野 谷

野ヨ

中辻植大井辻辻吉

(木津) (木津) (木津)

(木津)

(伊豆尾)

(伊豆尾)

武子さん

キヨミさん

(木津)

谷

男 英 さん

シ

カヅヱさん

◆ ◆小 狹 →小栗栖 平

玉江さん

小 野 阪本 圭

諾された方のみ掲載しています。村内の95歳以上で広報掲載を承

東吉野村☆長寿一覧

(2)

保田アキ





























第4回東吉野村議会臨時会

時会が開かれました。 8月4日、 令和5年第4回東吉野村議会臨

そのあらましをお知らせします。 ついて審議され、 この臨時会では吉野広域行政組合規約等に 原案どおり可決されました。

・吉野広域行政組合規約の変更

更が必要になることから、吉野広域行政組合 広域行政組合において共同処理する事務の変 の規約について変更を行うものです。 本年10月1日から稼働することに伴い、 さくら広域環境衛生組合新ごみ処理施設が、 吉野

▶吉野広域行政組合の規約変更に伴う財産処

川遊びを楽しみ、

定めるものです。 分について、構成町村において必要な事項を 部変更に係る規約変更に伴 吉野広域行政組合の共同処理する事務の 組合財産の処

らではの自然を満喫していまし

フランクフルトを食べ、本村な

る1日になりました。 ヤーが催され、子どもたちは楽 い時間を過ごし、思い出に残 夕食の後、キャンプファ

童が一 行いました。 都市である堺市の小学6年生児 レー作り、鮎つかみ等の体験を 8月4日、 緒になって、 本村の小学5・6年生児 ふるさと村で友好 薪割り、

て火をおこし、みんなで協力し ギリを使い実際に薪を割る経験 たちが多く、薪割機、斧、 てカレーを作りました。 薪割りを初めて経験する子供 自分達で作った薪を使っ





鮎つかみ



カレー作り



キャンプファイヤ-

9月の

住民福祉課 お問い合わせは

婦人科検診申込み受付中

※クー

ポ

は、事前

再

す。

1年を経過している場合 細胞診をした乳房も検

期発見、早期治療を行うことで、のある乳がんや子宮がん。早 受けください。 ます。ぜひこの機会に検診をお 診者には健康ポイントを付与し 治る可能性が高くなります。 女性なら誰でもかかる可能

なる者を含む) 乳がん検診 子宮頸がん検診 なる者を含む (今年度中に40歳に40歳以上の村民 (今年度中に20歳 40歳以上の村 20歳以上の村 に民 (乳がん検診) 場所

※節目年齢の方は、 金 500円 婦人科検診 (子宮頸がん検診) 受付時間 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)

無料になります。 送付済み) 持参で クーポン券 (5月 ド健康手帳 日程

ン券 のみ)・東吉野村健 問診票・クー づくりポイント の診票・クーポージの

9月

申し込み 絡いただきますと、 たします。 ず前に住民福祉課ペイン券を紛失された

ている時間帯に関してはご希望絡ください。すでに定員に達し 日前日までに住 ご了承ください。 に添えない場合もありますので、 ご希望の方は、 民福祉課へご連は、必ず受診希望

診を希望される方は必ずお申金予約制となりますので、受をお送りしておりますが、完をお送りしておりますが、完まが、自動的に問診票 ※2年前に婦人科検診 し込みください。

(注意事項)

避けてください。また!①子宮頸がん検診は、月! ください。 治医と相談の上、 の持病のある方は、 お申し込みは、月経時は、月経時は

②乳房の組織診 乳房の組織を採る検査) $\begin{array}{c} 2\\ \checkmark\\ 4\\ \text{mm} \end{array}$ マンモグラフィー検査を受け 組織診をした乳房の織を採る検査)をされ の針で乳房を刺し、 (麻酔を利用

242-0441

発行い場合 ③乳房の細胞診 ない乳房の検査は受けられま できません。検査を行ってい ラフィー検査を受けることが 細胞診をした乳房のマンモグ 検査)を1年以内にされた方は、 い針で乳房を刺し細胞を採る

④問診票は必ずご記入の 越しください。 Ļ お

できます。

祉課へお問い合わせくださ その他、ご不明な点は 住 民 福

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

トー〜健康寿命をのばそう〜

と き

4時 (正午から1時までを除く) 9月16日 (土) 午前10時~

申込み ところ 役場1階会議室

までに住民福祉課へご連絡くだ ご希望の方は、9月14 H 木

けられます。 (麻酔なしで、 乳房の検 検 査

は ところ
役場3階大会議室 (ぴよぴよサークル) 子育てサロン 9月20日 (水) 午前10時~

内 婦 育児相談

就学前の子どもと保護者、

妊

11

申込み 持ち物 飲み物

(金)までに住民福祉課へご連 参加ご希望の方 は、 9 月 15 絡日

スマート・ライフ・プロジェク 9月は健康増進普及月間です **煙最後にクスリ)** 1に運動2に食事しっかり禁

最後まで元気に健康で楽しく毎ローガンに、国民全体が人生の 民運動です。 日が送れることを目標とした国 「健康寿命をのばそう」をス

毎日プラス10分の身体活動

●毎日なら10分のはや歩き

ちょっとした移動時間を利用 でに科学的に実証されています。 防に効果がある運動としてす はや歩きは、生活習慣病の 予

5名まで) 【相談者1人につき1 時 1

日

▶ 5 この分表をようよううぶんに効果があります。 汗ばむくらいの運動強度でじゅて1日10分間の運動習慣。少し

●あと10分歩きましょう

効果があります。

ウリスを関係のでは、女性での、のはあと1、000歩。時間はのはあと1、000歩。時間はのはあと1、000歩。時間はが目安といわれています。平場が目安といわれています。平り、000歩、女性で8、000年には男性では、生活習慣病の予防には男性で

●野菜不足は、あとトマト半分1日あと70gの野菜をプラス

沙温野菜なら、不足70gも食べ

するなど工夫しましょう。忙しいときは電子レンジを活用温野菜だと食べやすくなります。野菜は、煮物やスープなどの

祭煙でタバコの煙をマイナス

た、女性は妊娠しにくくなった と 女性は妊娠しにくくなった も 及ぶ有害物質が含まれています。 喫煙を続けるとがんになり す。 喫煙を続けるとがんになり す。 喫煙を続けるとがんになり する作用もあり、心筋梗塞・脳卒 のとおりです。 血管を細く硬くす タバコには4,000種類に タバコには4,000種類に

機会に禁煙をめざしましょう!様々なリスクがあります。このり、肌の調子が悪くなったりと

健診・検診の受診

早期には、自覚症状がないという病気は少なくありません。いう病気は少なくありません。からだの状態を知っておくことがらだの状態を知っておくことがらだの状態を知っておくことが重要です。

でした。

予防週間です9月2日~9月3日は、結核

結核は「過去の病気」ではありた8割が65歳以上の高齢者でうち8割が65歳以上の高齢者でもません。今でも国内で毎年新たません。今でも国内で毎年新たません。今でも国内で毎年新たません。今でも国内で毎年新たません。今でも国内で毎年新たません。今でも国内で毎年新たった。

機関を受診しましょう。症状が続く場合は、早めに医療症状が続く場合は、早めに医療たり、微熱や体のだるさなどのしまい。

◆結核に関してのお問い合わせ先◆ トゲン検査を受けましょう。 トゲン検査を受けましょう。 あり、発見が遅れることがあり

☎0747-64-8132 吉野保健所地域保健第一係

ふるさと東吉野応援寄附金〈ふるさと納税のお知らせ〉

令和4年度の寄附件数は38件で、寄附合計額は2,545,0ぶるさと東吉野応援寄附金につきまして、ご報告します。

0 0 円

りました。 これにより、これまでの寄附総額は累計54,482,500円とな

みなさまからの温かいご寄附に心より感謝いたします。

考えておりますので、応援くださいますようよろしくお願いします。一今後も、東吉野村を活力のある村にしていく取組を進めていきたいと



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
精神科に関する	9月5日(水)	予約必要	奈良県医師会
健康相談	午前9時30分~10時30分		精神々経科部会
目の健康相談	9月12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	9月28日(木)	予約必要	奈良県医師会
健康相談	午後2時~3時		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。

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) 所

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

> FAXTEL 0744-22-8502 0744-23-7796

れますが、 発疹、発赤、じんましんが見ら 症状としては、全身の痒みや 大人では口唇や口内

細胞が反応するようになってい らです。こうした状態を交差反 粉が来た!」と勘違いしてアレ るため、 に含まれる成分が非常に似てい ますが、この花粉と果物 分かってきました。花粉症の人 粉症が深く関わっていることが 心と言います。 ルギー反応が出ることがあるか 花粉を吸い込むうちに免疫 食べると免疫細胞が「花

です。 ます。 やすいので、 場合もあります。 と症状が出なくなることがあり 加熱によってアレルゲンが壊れ 基本です。ただし、種類によっ 直後の運動を控えることも大切 ては完全に除去する必要がない 食物アレルギーと診断され 原因の食物を避けることが また、 しっかり加熱する 原因食物を食べた 例えば果物は

因として、子どもでは卵、 発症する人が増えています。原 すが、大人になってから初めて に発症する病気と思われていま 食物アレルギーは子どもの頃 牛乳、 運動誘発アナフィラキシー」 どの消化器症状が多くなります。 ギー症候群) 喉の腫れや痒み すると症状が出る「食物依存性 また、原因食物を食べて運動

や、

下痢や腹痛

を

(口腔内アレル

小麦、果物、野菜、魚類が多く 小麦が多いのですが、大人では

どの所見、血液検査、 経口負荷検査で診断されますが、 (食事状況と身体症状)、

注意が必要です。

ると、免疫系が異物と勘違いし なります。これらの食品を食べ

アレルギー反応が起こります。

大人の食物アレルギーには花

ります。 原因食物が分からない場合もあ 食物アレルギーは詳細な問診 皮膚検査 皮疹な

奈良県医師会

こんにちは 地域包括支援センターです

いきいき百歳体操 健康ミニ講座開催 ~肥満や痩せ、高血圧症を予防しましょう~

7月から8月にかけて、いきいき百歳体操を続けておられる会場に出向き、管理栄養士さんによる健康 ミニ講座を開催しました。12会場で約80名の方にご参加いただきました。

高血圧の基準や、肥満や痩せの指標となる BMI の説明。高齢者は肥満よりも痩せることの方が病気になるリスクが上がること。痩せないための食事。高血圧の原因と塩分の摂取量。減塩のコツ。等を、食品サンプルや写真も使用しながら、たっぷりと説明していただきました。

ご参加いただいた方から、「大変参考になった。」や「普段の食事で、塩分を取り過ぎていることがわかった。」、「これからも体操を頑張りながら、食事にも気をつけます。」等の声が聞かれました。

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・・・。』 etc.

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 9月20日(水) 1 4時~1 7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)

自身の創造性にお任せした自

を作っていただきますが、ご

教室では、お手本となる器

地域おごし

堀田陶房の陶芸教室

堀田 武史

皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊OBの堀田武士十八年に協力隊として移住してから七年が経ちました。中成三十一年からは集落支援史です。早いもので、平成史です。早いもので、平成として、引き続き週三日ほど活動しております。

べ約六〇〇人となります。で約六〇〇人となります。で、毎週土曜日に陶芸房」にて、毎週土曜日に陶芸房」にて、毎週土曜日に陶芸房」にて、毎週土曜日に陶芸店に開設しました「堀田陶

晩をかけて焼成します。田陶房にある薪窯にて三日三な様が成形された作品は、堀のみ

今年で三年目となる陶芸教今年で三年目となる陶芸教育のでこの機会に是非ご予約を頂きましたら、小川にあるかめやで開催します。こかるかめやで開催します。こちらも「無料体験」となりましたので要望がありましたがのでこの機会に是非ご予約をできる。

場所:かめや

時間:14時~21時 21時

持参:手拭き用タオル二枚

連絡: 0746-

エプロン

48-8898

※一週間前までに要予約



