



広報
ひが
しよ
しの



1・2年生



迎春

3・4年生



5・6年生

2024
(令和6年)

1月号
VoL.609



新年のごあいさつ

東吉野村

村長 水本 実



謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

皆様には輝かしい新春を健やかに迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年は村政に対しまして多大なご支援ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスが5類に移行され、コロナウイルスが無くなつたわけではありませんが、少し装いを変えながらも国内での日常生活がもどり、本村でも多くの催しが開催の運びとなりました。とりわけ、丹生川上神社の小川祭りではコロナ禍のなかで修復が行われ、元の美しくなつた六連の太鼓台のお披露目となり、あわせて八連の太鼓台

が豪華に境内を練り歩いた様子は、皆さんの誇らしい気持ちとその活気に感無量の喜びを感じました。

また、コロナ禍の影響が残る中、ウクライナ危機を発端とする原油・原材料価格の高騰や円安の進行に伴う物価高騰が続く、村民の皆様の暮らしにも大きな影響を及ぼしております。村民の皆様や事業者の方への数々の支援事業も積極的に取り組む、村民の皆様の命と生活を守ることを最優先に取り組んで参りました。ワクチン接種につきましても村民の皆さまの安全確保に向け極めて重要なことであり、万全の体制で進めて参りました。順調にワクチン接種事業が運びましたことは、ひとえに、村内の医療機関の先生方、接種業務に関わっていたいただいた看護師の皆様をはじめ、南和広域医療企業団のご支援と共に村民の皆様のご理解とご協力があつてこそ実現できたことであり、全ての関係の皆様にご心より感謝申し上げます。

げます。

一昨年の村長選挙におきまして、村民の皆様のご理解ご支援と各方面からの心温まるお励ましを賜り、無投票当選の栄に浴し、5期目を担っておりますが、17年に亘り村民の皆様のご温かいご支援とご協力のもと、行財政改革を進め、懸案でありました財政状況も回復、財政健全化への道筋をつけることができました。

しかし一方では、人口減少と少子高齢化が激しい勢いで進んでおり、人口の6割近くの高齢化と、人口半減、子どもの出生数は、年間3人程度にとどまっています。

このような中、これまで村の将来を見据え、取り組んでまいりました、クリエイティブヴィレッジ構想や小さな道の駅整備、小川のまちの再生といった、東吉野創生施策の中核となる事業の方向性に道筋をつけるべく、全村光ファイバー網を整備し、携帯電話基地局の整備も

ほぼ完了。さらに、若者移住定住促進住宅の整備、サテライトオフィスの整備等の施策に積極的に取り組み、具体的な成果が出てきているところであります。

特に、場所を選ばず働くことができるクリエイターに移住を推進するクリエイティブヴィレッジ構想により、昨年「はじまりの東吉野オープンアトリエ」や、地域住民、企業による「いこかふるさとひよし祭(まちゅり)」など、クリエイターや地域から自発的に地域を盛り上げる活動が起これ、地域の活性化の理想が実現してきたことに大きな喜びを感じています。また、企業が地方でのテレワークを活用した移住・滞在に取り組む中、本村への新たな人の流れを創出し、移住・定住に繋げていくため整備したサテライトオフィスにより、企業に対しても東吉野村で活動ができることをPRすることができ、複数企業の問い合わせもなかり、現在交渉中であり、サテライトオフィスを中心に地

域の活性化と、社員の移住、関係人口の創出がさらに進むことを期待して止みません。

「第4次基本構想」では、「都市とのつながりを築き、移住・交流を促進し、新しい人の流れをもたらず村づくり」「安全安心で住みやすく、多様多彩な人々がお互いを尊重しながら、心豊かに暮らせる村づくり」「森林と清流などの自然資源、深遠な歴史・文化、豊かな農林水産物等の地域資源が生かされ、村内外の多様な人々が活動する魅力ある村づくり」を村づくりの基本理念とし、村民や村に愛着と関わりを持つ人々みなで力を合わせて村づくりに取り組み、達成する10年後の姿を、「まちからむらから人が集う木と水のふるさと」としています。

この構想を踏まえ、引き続き東吉野創生に向け、村民の皆様をはじめ若い移住者とも手を携えて、我が愛する郷土の発展のため、私が子育てした頃のような、子どもの声が村のあちこちで聞こえてくる、そんな村にすることを夢みて、たゆまぬ努力を続け、今まで以上に、村民の

皆様、安全安心で幸せを実感できる村づくりに邁進してまいりたいと考えております。

これまで同様に皆様のご協力と、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健勝とご繁栄を心からご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

東吉野村議会

議長 大丸 仁志



新年あけましておめでとうございませう。

村民の皆様には、輝かしい希望に満ちた新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。平素より、村議会に對しまして深いご理解とご協力を賜っておりますことに心から感謝申し上げます。

本年も議員一同、村民の福祉の向上と村の発展のためより一層尽力いたしますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年の経済は、新型コロナウイルスが「五類」に引き下げられ、経済社会活動の正常化が進み緩やかに回復している一方、ロシアによるウクライナ侵攻、イスラエルとパレスチナの中東紛争などが起こっております。

こうした中、世界的な物価高騰とそれに対応する各国金融引き締めによる海外景気の下振れリスク、金融資本市場の変動が我が国の経済に大きな影響を与えております。

本村におきましては、令和六年度は、物価高騰等経済情勢を考慮しつつ、本村の目指す、普遍的な村づくりの基本理念である「夢と希望の持てる村づくり」「安全安心に暮らせる村づくり」「環境に優しい村づくり」と「第二期東吉野村まち・ひと・しごと創生総合戦略」の四つの基本目標である「生活を支える雇用を創出する」「都市と地方のつながりを築き、移住・交流を促進し、新しい人の流れをつくる」「若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる」「人が集う魅力的な地域をつくり、互いに支えあう暮らしやすい村をつくる」に

沿った魅力のある村づくりを図るため、引き続き地方創生関連補助金など国の政策を有効に活用できるように、より良い事業やサービスに転換、充当しなければなりません。

これからも、村民の皆様が安全に安心して潤いのある豊かな生活が営めるよう個性豊かで魅力ある地域をめざし、林業をはじめ地域の特性を活かした産業振興、村内での雇用の場の創出、教育、福祉、医療、防災といった諸課題の解決に向け、皆様のご理解とご協力を得ながら、議員一同一丸となつて精励してまいりたいと思ひます。

今後とも村当局と互いに協力し合い、村政発展に向け、全力を傾注いたす所存でございます。どうか東吉野村議会に對しまして、皆様方の一層のご理解とご協力を賜りますようよろしくお願ひを申し上げます。最後に、今年一年が皆様にとつて幸多き年でありまして、心からお祈り申し上げます。年頭のあいさつといたします。

第6回

定例会

令和5年第6回東吉野村議会定例会が、12月8日から14日までの7日間の会期で開かれました。

この議会では、職員の給与等に関する条例の一部改正ほか、一般会計補正予算などが審議され、いずれも原案どおり可決されました。

そのあらましをお知らせします。

◆東吉野村簡易水道事業の設置等に関する条例の制定

令和6年4月より簡易水道事業が地方公営企業法の適用事業に移行することから、本条例の制定を行うものです。

◆東吉野村議会議員の議員報酬、費用弁償及び期末手当の額並びにその支給方法に

関する条例の一部改正

◆特別職の職員で常勤のもの の給与及び旅費に関する条例の一部改正

◆一般職の職員の給与に関する条例の一部改正

◆会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例の一部改正

令和5年度人事院勧告に準じて所要の改正を行うものです。官民較差等に基づく本年度の給与水準改定に伴い、一般職の職員の給料月額及び期末勤勉手当の支給率の引き上げを行い、本年4月から適用するものです。

議会議員及び村長始め常勤の特別職についても、一般職の職員の期末手当の支給率の引き上げを踏まえ、均衡を図るため、それぞれ期末手当の

支給率を引き上げ、本年4月から適用するものです。

会計年度任用職員についても一般職の職員の給料月額を引き上げに伴い給料を改定し、本年4月から適用するとともに、地方自治法の一部を改正する法律が本年5月8日に公布され、令和6年4月より勤勉手当を支給できるとなりましたので改定するものです。

◆職員の育児休業等に関する条例の一部改正

育児休業中の会計年度任用職員に対する勤勉手当についても支給ができるよう改正するものです。

◆東吉野村手数料条例の一部改正

令和元年5月に成立した戸籍法の一部を改正する法律において未施行であった広域交付等について、令和6年3月1日施行とすることが去る11月24日に閣議決定され、戸籍証明の広域交付等に係る手数料について、地方公共団体の手数料の標準に関する政令の一部を改正する政令が本年12月6日に公布されたことから所要の改正を行うものです。

◆東吉野村国民健康保険税条例の一部改正

全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するため健康保険法等の一部を改正する法律の施行に伴い、令和6年1月1日から出産する被保険者に係る産前産後期間の保険料の軽減措置が講じられ

ることにより、所要の改正を行うものです。

◆工事請負契約の変更

令和5年6月9日議決した驚家集会センター新築工事において、施設外構工事について、残存している倉庫と集会センター間の舗装工事や、雨水排水工事の追加に伴い請負金額に変更がございましたので、工事請負契約の変更について、法の定めるところにより議決を求めるものです。

◆一般会計予算を補正

令和5年度東吉野村一般会計補正予算(第5号)は、5480万7千円の補正です。
主なものは次のとおりです。
・住民税非課税世帯1世帯当たり7万円給付

2936万8千円
・森林環境税の創設に伴う税務システムのプログラム改修 168万3千円

・住民記録システム及び戸籍システムの改修経費 599万5千円

・ふるさと村、やはた温泉及びたかすみの里の指定管理料 594万円

・国民健康保険事業費特別会計繰出金 232万1千円

・介護保険特別会計繰出金 123万8千円

・後期高齢者医療特別会計繰出金 △150万7千円

・簡易水道事業費特別会計繰出金 11万6千円

・宇陀衛生一部事務組合の給与改定に係る人件費の調整と作業員休憩室改修工事の設計業務負担金 12万5千円

・小学校体育館内壁の修繕費 20万9千円

・武木小川線、野見線の災害復旧に係る経費 1800万円

・実績確定による国庫支出金返納金 199万6千円

・補助金超過交付による県支出金返納金 75万6千円
この補正で一般会計の予算総額は、27億7401万1千円となりました。

◆国民健康保険事業費特別会計予算を補正

令和5年度東吉野村国民健康保険事業費特別会計補正予算(第1号)は98万3千円の補正です。

・国民健康保険事業費納付金、財政安定化支援事業分納付金 △13万4千円

・保険者支援制度分、保険者支援制度分納付金 111万7千円

この補正で同特別会計の予算総額は、2億8793万1千円となりました。

◆簡易水道事業費特別会計予算を補正

令和5年度東吉野村簡易水道事業費特別会計補正予算(第2号)は、11万6千円の補正です。

主な内容は、次のとおりです。
・給与改定に係る人件費 11万6千円

この補正で同特別会計の予算総額は、1億5567万9千円となりました。

◆介護保険特別会計予算を補正

令和5年度東吉野村介護保険特別会計補正予算(第2号)は、247万5千円の補正です。

・令和5年度介護報酬改定等に伴う介護保険制度改正対応システムのプログラム改造委託料 247万5千円

この補正で同特別会計の予算総額は、5億2367万円となりました。

◆後期高齢者医療特別会計補正予算を補正

令和5年度後期高齢者医療特別会計補正予算(第1号)は、147万6千円の減の補正です。

・保健基盤安定負担金 △150万7千円

・被保険者死亡等による保険料額変更に伴う償還金 3万1千円

この補正で同特別会計の予算総額は、4867万8千円となりました。

2024年辰年生まれ大集合



橋本 トミ子 (小)

毎日を元気に過ごしたい。



長崎 絢 (小栗栖)

健康第一、今年も面白い一年にしたいです。



榊井 久美子 (小川)

榊井 卓 (小川)

気が付けば60歳、この先も楽しく歩んで行きましょう



たつのように舞い上がれる一年にしたいです。

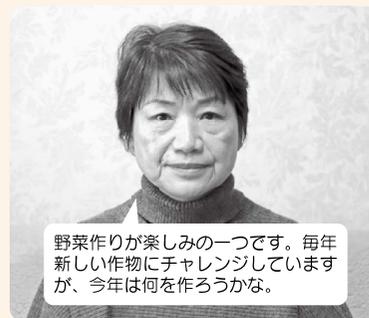
四月から中学生なので新しいことに挑戦できる年にしたいです。

川口 高仁 (小)

福井 紬 (木津)

今年、令和6年は「辰年」です。
村内の辰年生まれの方の中から新年を迎えての抱負をうかがいました。

(敬称略)



坂本 朝子 (平野)

野菜作りが楽しみの一つです。毎年新しい作物にチャレンジしていますが、今年は何を作ろうかな。



桶谷 優花 (平野)
富永 知里 (小)

出会って20年経ちますが、今も仲良くしています。社会人になり、大変なこともあります。2人で助け合いながら、やりがいを見つけることができました。今年、2人で韓国旅行に行きたいと思っています！！



坊井 静香 (鷺家)

家族みんなが健康に過ごせますように。



六年生になるのでやさしくておもしろい六年生になりたい。

低学年をひっぱっていく六年生になりたい。

明後 泰絆 (小川)

菅 真穂 (鷺家)

第19回東小フェスティバル

11月23日、村民民ホールにて第19回東小フェスティバルが開催されました。

はじめに生徒代表で6年生の木原小乃華さんが挨拶をし、その後3・4年、1・2年、5・6年生の順に学習発表会が行われました。

3・4年生は、「ドラゴンポーズ」と題して、大人気バトル漫画ドラゴンボールをアレンジし、ユーモアを交えながら薬師寺元管主の高田好胤を紹介しました。

1・2年生は、「ふしぎなたね」と題して、東吉野の魅力を紹介し、時にはクイズを交えながら村のことが学べる内容となりました。

5・6年生は「1600人の大質問!？」笑ってコラえて!」と題して、実在する番組のコーナーをモチーフに天誅組を紹介しました。

最後に「きみとぼくのあいだに」を手話を交えて全校合唱をしました。会場のみなさんも一緒に手話をし、会場が一体となりました。

児童たちが仲間と相談して作り、日々練習を重ねた発表会は無事に終わることができました。



3・4年生 ドラゴンポーズ



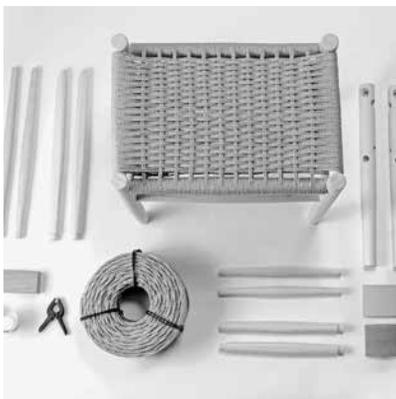
5・6年生
1600人の大質問!？笑ってコラえて!



1・2年生
「ふしぎなたね」with ひよこたんけんたい

藤川氏「DFAアジアデザイン賞」最優秀賞を受賞

この度、大字平野在住の藤川拓馬氏(株式会社維鶴木工 代表)が「DFAアジアデザイン賞」最優秀賞を受賞されました。受賞された作品は、吉野ヒノキの椅子製作キット【Do kit yourself】(自分で組み立てる「スツールキット」)です。全20ヶ国以上から1000点以上の応募があり、その上位10点が最優秀賞に選ばれました。また、受賞された藤川氏は、12月6日に水本村長の元へ報告に來られ、「これからも東吉野産材を活かした作品を生み出し、村の活性化に寄与していきたいです。」と述べられました。



吉野ヒノキの椅子製作キット
【Do kit yourself】



東吉野小学校 マラソン大会

12月7日、東吉野小学校のマラソン大会が開催されました。大字小川出合橋付近をスタート地点として、児童たちは低中高学年に分かれてそれぞれの学年ごとに決められた距離を走りました。

参加した児童たちは、一生懸命ゴールを目指して走り、ゴール付近で見守るたくさんの仲間たちや保護者、先生方の拍手と声援を追い風に力を発揮し、全員が完走しました。



東吉野小学校に交通安全啓発物品を寄贈

12月21日、村交通安全母の会会長より東吉野小学校校長へ交通安全啓発物品が寄贈されました。この啓発物品は、児童の登下校時はもちろん、保護者の方等も含め、学校以外での生活においても交通ルールを守り安全・安心な日常を送れるようにとの願いを込めて手渡され、後日、全校児童一人一人に物品の配布と共に交通安全の啓発が行われました。

この記事を読まれる年始にあたり、これを機会に今一度、道路を利用する一人一人が交通ルールを確認し、安全で快適に道路を利用出来るよう、みんなで交通事故の無い一年を目指しましょう。



山の学校 炭焼き体験エコツアー開催

12月9日、ふるさと村と八幡炭窯で、山の学校主催の炭焼き体験エコツアーが開催され、村外から22人の方が参加されました。

このツアーは炭焼きを通じて自然の大切さや、エコについて学んでいただくこうと山の学校で行っており、例年多くの方が参加されています。

午前中はふるさと村で炭ができる過程の説明を受け、昼食後、八幡炭窯へ移動し、薪を割って窯に詰める作業を体験されました。その後、あらかじめ焼いておいた炭を取り出し、小さく切った袋に詰めて持って帰っていただきました。



ツアーの様子



ツアー参加者の皆さん

3B体操

12月9日、村民民ホールにて、村体育協会主催の3B体操を開催しました。

参加者20名で、村体育協会 津川会長の挨拶の後、3B体操指導者 川口晴美先生の指導の下行われました。

3B体操は、ボール、ベル、ベルターというボールやひも状の3種類の用具を使いながら音楽に合わせて体を動かす体操です。今回は、ベルターとベルを使って体を動かしました。

参加者からは、「体も頭も使って難しい部分もあったが、とても楽しめた」という声が多くありました。最後まで参加された方々は楽しんでいる様子でした。



囲碁ボール

12月16日、村民民ホールにて、村体育協会主催のレクリエーション、囲碁ボールを開催しました。

囲碁ボールは49目ある人工芝マットに向かって木製のスティックで白と黒のボールをチームがそれぞれ交互に10個ずつ打ち、縦、横、斜めに3目から5目揃った数を競う競技です。参加者の皆さんは、敵味方関係なく讚えあったり、悔しがったりとプレーを楽しんでいました。



第64回秋季吉野郡民体育大会 グラウンドゴルフ大会 優勝

12月3日、川上健民グラウンドにて、第64回秋季吉野郡民体育大会グラウンドゴルフ大会が開催されました。

本村からは2チーム出場し、「東吉野村A」が見事団体の部で優勝を収めました。個人の部では、松田庸介氏がスコア34で優勝を収めました。



集合写真



赤い羽根共同募金

12月7日、東吉野中学校で17,727円、19日に東吉野小学校で3,295円それぞれ集まった赤い羽根共同募金を「福祉活動に役立ててください」と、東吉野村共同募金委員会河野会長に手渡されました。



募金を手渡す中学生



募金を手渡す小学生

人権啓発パトロールを実施

12月8日、人権週間（12月4日から10日）に伴い、人権擁護委員による人権啓発パトロールが実施されました。

村内のこども園や小・中学校、郵便局や温泉などの施設に啓発物品を配布し、人権の尊重を呼びかけました。

啓発物品は、ウェットティッシュ、クリアファイル、卓上カレンダーなどが配布されました。

また、同日の午後からは中央公民館にて人権特設相談所が設けられ、人権相談が行われました。



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

新年あけましておめでとうござい
ます。新年を迎え気持ちも新たに、
ご自身の健康維持のために今年一年
目標を立てて取り組んでみましょう。

子育てサロン (びよびよサークル)

とき 1月17日(水)
午前10時～11時
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
マスク、飲みもの

申込み

参加ご希望の方は、1月15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ので、お気軽に
ご相談ください。仕事や病气、子育
ての悩み、お子さんの発達相談など
どんなことでも、まずはお電話くだ
さい。

とき

1月20日(土)
午前10時～午後4時
(正午から午後1時までを除く)

ところ 役場1階会議室

申込み

ご希望の方は、1月18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】

季節性インフルエンザ予防接種 費用助成(高齢者等・子ども) について

助成金の申請締切は、令和6年2
月29日(木)までです。令和5年12
月31日(日)までに接種された方が
対象となります。ご不明な点等があ
れば住民福祉課までご連絡ください。

奈良県新型コロナウイルス接種 センターの開設について

左記の方を対象に、奈良県会場に
て新型コロナウイルスワクチンの接
種を行います。
ご希望の方は、各自予約先へお申
し込みください。

接種には接種券が必要になります
ので、接種券をお持ちでない方は、
役場へご連絡ください。

【対象者】

- 左記すべての条件を満たす方
- ・12歳以上で県内に住民票のある方
- ・初回接種(1、2回目接種)を終
了している方
- ・前回接種から3か月以上が経過し
ている方

令和5年9月20日以降(令和5
年秋開始接種)にオミクロン株
(XBB.1.5)対応ワクチンを一度も
接種されていない方

【接種日程】

令和6年1月25日(木)
午後2時～午後2時30分

【接種会場】

奈良県健康づくりセンター

田原本町宮古404-7

【使用ワクチン】

オミクロン株(XBB.1.5)対応
第一三共社ワクチン(ダイチロナ)

【予約先】

電話番号
074212718309

受付時間
平日 午前9時～午後5時

定期予防接種を受けましょう

赤ちゃんがお母さんからもらっ
た抵抗力(免疫)は、赤ちゃんの成
長とともに自然に失われるため、赤
ちゃん自身で免疫をつくって病気を
予防する必要があります。その助け
となるのが予防接種です。子どもは
発育とともに外出の機会や他者と接
触する機会が多くなり、感染症にか
かる可能性も高くなります。予防接
種を正しく理解し、感染症から子ど
もを守るために予防接種を受けま
しょう。

対象者には令和5年5月に通知を
しておりますが、接種の対象時期(対
象年齢)が過ぎてしまうと費用が自
己負担となりますので、ご注意ください。
また、接種にあたっては医療
機関宛ての依頼書が必要となります
ので、事前に住民福祉課までご連絡
ください。

1歳になったら

麻疹風しん第1期、水痘(水ぼ
うそう)

3歳になったら

日本脳炎第1期

麻しん風しん第2期

小学校4年生

日本脳炎第2期

小学校6年生

二種混合

中学校1年生

子宮頸がん(女子のみ)

感染性胃腸炎(ノロウイルス感染 症)に注意しましょう

冬場に流行する感染性胃腸炎の主
な原因はノロウイルスです。ノロウ
イルスは汚染された食品や患者の便、
おう吐物から人の手等を介して感染
し、嘔吐や下痢、腹痛や微熱などの
症状を引き起こします。たいいては
1、2日で軽快しますが、感染力が
強く、特に子どもや高齢者では重篤
化することがあるため注意が必要で
す。

ノロウイルス感染を予防するため
には、石鹸と流水での手洗いをしつ
かりすること(アルコール消毒は効
果なし)、食品(特に2枚貝)を調理
する場合には、中心部が85℃で
90秒以上加熱されるよう、しっかりと
火を通しましょう。また、患者の
便やおう吐物には大量のウイルスが
含まれているため、家庭内でノロウ
イルスが発生した場合、便やおう吐
物の処理を行う際はマスクや手袋を
はめて処理を行い、汚物はビニール
袋に密閉して廃棄する等、家族内で
感染が広がらないよう注意しまし
ょう。消毒を行う際には家庭用の塩素
系漂白剤(キッチンハイター等)が
効果的です。

もしノロウイルスを発症した場合
には、脱水にならぬよう、水分をしつ
かり摂るように心がけ、水分を摂取
できないほど症状が強い場合には、
病院を受診するようにしましょう。
参考文献
厚生労働省ホームページ

子育て世代包括支援センターか らのお知らせ

妊娠・出産・子育てに関する悩み
に対応する窓口として、子育て世代
包括支援センターを設置しています。
妊婦さんや乳幼児の保護者による
悩み、育児などの相談にお答えしま
す。お気軽に住民福祉課までご相談
ください。

令和6年1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	1月9日(火) 午後2時～3時	予約必要	奈良県眼科医会
精神科に関する健康相談	1月12日(金) 午前10時～11時	予約必要 ※受付締切1月5日(金)	奈良県医師会 精神々経科部会
内科疾患に関する健康相談	1月24日(水) 午後2時～3時	予約必要	奈良県医師会 内科部会

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

医療者に『自分を伝える』準備をしよう ～言えることで癒える～

- 誰しも医療機関を受診した時は緊張して、自分の考えを伝えるのが難しい経験はあるのではないのでしょうか。特に医師に対しては、理解できなくても、『分かりました』と答え、診察室を出ていませんか。そこにはいくつかの理由が考えられます。
- ・白衣の医師と診察室の独特な雰囲気緊張し、悪いことを考えてしまう
 - ・怖いことを言われたり、嫌なことをされるんじゃないだろうか
 - ・こんなこと聞いたら馬鹿にされるんじゃないか
 - ・患者さんが多くて忙しそう
- 受診におけるこの心理状態は、自分の心をマイナスに向けてしまいます。あたかもそれは試験や試合で失敗する時の状況に似ています。試験や試合の場合は、合格するために優勝するために、勉強したり練習したりして準備しますよね。
- 医療機関を受診するときも同様で、自分を伝える準備が必要だと私は考えています。
- 具体的には以下の2点をまとめておくとうれしいでしょう。
1. これまでどんな病気にかかり、今何に困り、何をしたいのか
 2. これまでの私、今の私、これからの私
- 発熱や腹痛など、急な症状で受診する場合は、1だけでも十分だと思います。ただ、慢性経過の病気(いわゆる持病)や、その後の人生を大きく変えてしまうような病気(がん、脳梗塞など)にかかったことのある方、あるいはその治療中の方などは、2が重要になってきます。
- 特に、『これからの私』を考える上では、『これまでの私』を振り返り、『今の私』を考えて、言語化しておくことが重要です。一つの方法として、白紙に縦軸と横軸を描き、横軸に年齢を、縦軸に自分の状態を示すこととします。よかったこと・よくなかったことを人生の波を描くようにグラフで表現し、波の山・谷でそれぞれどのような出来事があったのかを書き込んでいくのです。これをライフラインチャートといい、自分の人生の振り返りに大変役立ちます。
- ご自宅でご家族とライフラインチャートを描くと、自分を伝える準備だけにとどまらず、感謝と希望が生まれ、気持ちプラスになり、医療者にも言いやすくなることでしよ

あけましておめでとうございます。地域包括支援センターです。

いきいき百歳体操の継続支援講演会を開催しました

平成30年から地域で取り組まれている、いきいき百歳体操の活動継続や体操の効果上げるため、村内5カ所にて理学療法士の江藤先生によるミニ講演会を開催しました。

まず始めに、皆でいきいき百歳体操を行いながら、それぞれの動きに関してアドバイスをいただきました。続いて、いきいき百歳体操で週に1回集まる効果や、ウォーキングの効能、百歳体操の動作のポイントについてより詳しく説明していただきました。

最後の質問コーナーでは、「ラジオ体操といきいき百歳体操の違い」や「こむら返りが起こる原因と対策」「姿勢を良くする（腹筋を鍛える）効果的な方法」などの質問に答えていただきました。

「これからも、いきいき百歳体操を頑張ろうと思います。」や「もっと早く、体操での体の動かし方を知りたかった。」等の感想をいただきました。

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へ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生活相談センターのどかの相談員が対応いたします。

日時 1月17日(水) 13時～16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9:00～18:30/第1・第3土曜13:00～17:00)



給食センターだより1月号



1月24～30日は学校給食週間です。時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを忘れずに、今後もおいしい給食を子どもたちに届けたいと思います。

1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

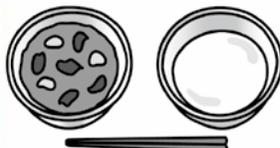


戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。



給食用物資贈呈式

昭和22年ごろの給食



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

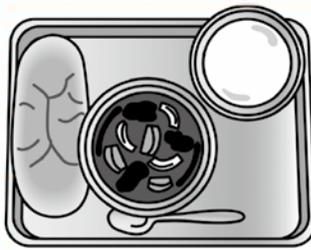


トマトシチュー・ミルク

★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

昭和25年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

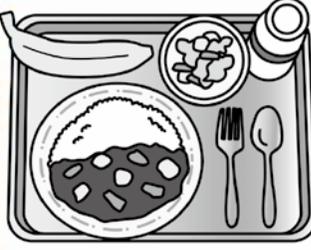
昭和40年代ごろの給食



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和50年代ごろの給食



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17（2005）年に「食育基本法」が成立。平成20（2008）年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました（2009年4月1日施行）。

