

健康のひろば

7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 7月16日（水）

午前10時～11時

ところ 役場3階小会議室

対象

就学前の子どもと保護者、妊婦

内容 育児相談など

申込み

参加ご希望の方は、7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、どんなことでもお気軽にご相談ください。

とき

7月19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3階小会議室

申込み

ご希望の方は、7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】

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

願います。

対象

令和7年度の集

合健診受診者

料金 無料

持ち物

令和7年度の集

合健診結果用紙

申し込み

7月1日（火）よ

り申込受付

※予約時に、ご希

望の会場をお知

らせください。

夏野菜で夏バテを予防しよう

いよいよ暑い夏がやってきまし

た。疲れが抜けにくかったり、食

欲がわかなかつたりすることはあ

りませんか？これといった病気は

ないのに、体の不調が続いてしま

う、そんなあなたは暑さに体が適

応できず「夏バテ」の状態になって

いるかもしれません。

夏バテを予防するためには、①

バランスのとれた食事②こまめな

水分補給③体を冷やしすぎないこ

	日 程	受付時間	場 所
健診 結果 説明会	7月28日（月）	9:00～ 11:30	三尾（三尾区民センター）
	7月29日（火）		木津（木津ふれあいセンター）
	7月30日（水）		小川（役場3階小会議室）

とが大切です。この時期に収穫されるトマトやきゅうり等の夏野菜には、体内にこもった熱を逃す作用があります。また、オクラやモロヘイヤ、ソルムラサキ等の粘り気のある野菜は、食欲を増進して腸内環境も整えてくれます。そうめんの上に刻んでトッピングしたり、味噌汁の具として加えたりと、毎日の食事の中に上手に取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

参考…農林水産省ホームページ

高血圧予防
ファンポイントアドバイス

夏野菜には、体に溜まった塩分を排出する「カリウム」という成分が含まれているため、高血圧予防にも効果があります。特にトマトやナス、万願寺唐辛子、枝豆等はカリウムを豊富に含んでおり、血圧が気になる方にお勧めです。カリウムは水に溶けやすい性質があるため、煮たりゆでたりすることです。水に溶けだします。生野菜で摂ったり、水にさらす時間を短時間にしたり、汁ごといただくことで効率よく摂取することができま

す。また、この時期によく見かける薬草、ドクダミを乾燥させたお茶にも血圧やコレステロールを下げる効果があります。

※腎臓を患っている人は、カリウムの制限が必要な場合がありますので医師にご相談ください。

参考…農林水産省ホームページ、熊本大学薬学部薬用植物園 薬草データベース

熱中症に気を付けよう

梅雨が明けて蒸し暑い日が続く7月は、熱中症の発生件数が増加する時期です。

次の症状がある場合には熱中症の疑いがありますので、エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて身体（首の周り、脇の下、足の付け根など）を冷やしましょう。自分で水分を摂取できる状態であれば、水分、塩分、経口補水液などを補給して様子を見ますが、症状が改善しない場合には医療機関を受診しましょう。また、自分で水分を摂取できない人、意識がはっきりしない人を見かけた場合には、躊躇せず救急要請を行います。

（熱中症の主な症状）

軽症

めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、大量の発汗

中等症

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感

重症

意識がない、けいれん、高体温、自力で水が飲めない、応答がおかしい

本村では、役場1階ロビーが指定暑熱避難施設（クーリングシェルト）となっております。熱中症予防のために、炎天下での作業や運動は控え、屋内でも普段からエアコンや扇風機で室温を調節し、のどが渇かなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

参考…環境省熱中症予防情報サイト

健康寿命と平均寿命

日本は世界有数の長寿国として知られていますが、平均寿命と健康寿命の違いをご存知でしょうか。平均寿命とは、生まれてから何歳まで生きるかの平均年数を指します。一方、健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を意味します。

最新のデータによれば、日本人の平均寿命は男性81・5歳、女性86・9歳です。これに対し、健康寿命は男性72・6歳、女性75・5歳となっています。つまり、平均寿命と健康寿命の差は、男性で約8・9年、女性で約11・4年あり、この期間は何らかの健康上の問題を抱えながら生活していることを示しています。

健康寿命を延ばすためにできること

健康寿命を延ばし、生活の質を高めるためには、以下の取り組みが効果的です。

① バランスの取れた食事

野菜や果物、魚、適度なタン

パク質を摂取し、塩分や糖분을控えることで、生活習慣病の予防につながります。

② 定期的な運動

ウォーキングや軽い体操など、日常的に体を動かす習慣を持つことで、筋力の維持や心肺機能の向上が期待できます。

③ 禁煙と適度な飲酒

喫煙は多くの疾患のリスクを高めます。禁煙を心掛け、飲酒も適度な量に抑えましょう。

④ 定期的な健康診断

早期発見・早期治療のために、定期的な健康チェックを受けることが重要です。

⑤ 社会的交流の維持

趣味やボランティア活動を通じて人とのつながりを持ち、心の健康を保つことも大切です。

私たち一人ひとりの心掛けが、健康寿命の延伸につながります。日常生活の中でできることから始め、いつまでも元気で自立した生活を送りましょう。

奈良県医師会

マダニに咬まれて肉アレルギー

暖かくなり野山に出かける機会が増えてくると気を付けなければならぬのがマダニです。マダニに咬まれて肉アレルギーを起こして、ショックとなることがあり、最近注目されています。マダニに咬まれるとマダニの唾液に含まれるα-gal（アルファガル）に対する抗体が作られ、これが肉に含まれるα-galと反応してアレルギー反応を引き起こすため、α-gal症候群と呼ばれています。まだあまり知られていないため、正しく診断されないことがあるようです。

これまでお肉を食べても大丈夫だった人が突然アレルギーを生じるため、最初は何が原因かわからない場合が多いです。牛肉や豚肉など哺乳類の肉で起こりますが、鶏肉は大丈夫です。原因が分かれば乳製品やゼラチンが含まれているお菓子や薬のカプセルも避けます。さらにはカレイの卵にもα-galが含まれていることがわかり、子持ちカレイの煮つけを食べたあと

にアナフィラキシーショックが起こった例が報告されています。通常の食物アレルギーは食べてから数十分後に発症することが多いのですが、α-gal症候群は2時間以上経過してから出現するため、夕食後の就寝中に起こったりします。症状はじんま疹や息苦しさ、嘔気などです。血圧低下や呼吸困難などアナフィラキシーを疑わせる症状があるときは、即座のエピネフリン注射が必要になるため一刻も早く病院を受診してください。血液型がB型またはAB型には起こりにくく、主にA型とO型に発症します。マダニ抗体の検査は一部の施設でしかできず、保険適応でないため、診断は臨床症状から推測することになります。マダニに咬まれるのが一回だけなら抗体は減弱していきますが、複数回の咬傷で増強されます。食肉を食べて数年マダニに咬まれないようにすれば、だんだんとお肉が食べられるようになります。

奈良県医師会

令和7年7月 奈良県医師会の学術部会が行う健康相談

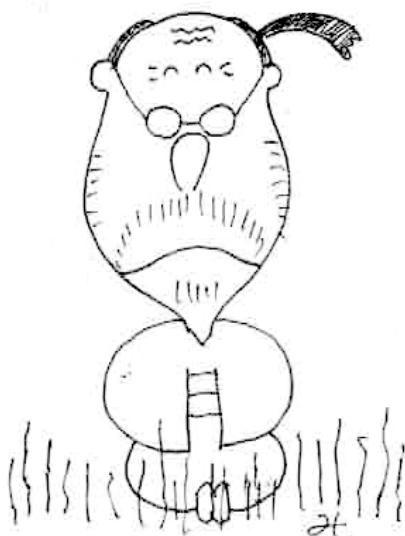
お気軽にお問い合わせください

相談日の種類	日 時	予約の必要	主催する部会
精神科に関する 健康相談	7月14日(月) 午前9時～10時	予約必要 ※受付締切7月7日(月)	奈良県医師会 精神々経科部会
目の健康相談	7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	7月23日(水) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切7月22日(火)	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



雑草と髭

草と髭はどことなく良く似ている。草は、ほつておくといつまでも伸び続ける植物だ。やはり草は草だ。あまり美しくない。周りに生えている花一本に勝てない。

小生の顔に生えている髭も、もこもこの髭になるまでは、あまり美しい。でも手の平でさわっているとちよつと気持ちがいい。

一度本気で生やしてみようと思つたが、平坦な顔は似合わないみたいだ。

小生の顔はいたつて日本的な平坦な顔をしている。

といつて辞めるのもくやしから、一度行けるとこまで行つてみるかと、思う今日この頃である。

髭はその辺に置いて、七十も後半になつてくると、残りの人生を考えてしまう。小生だけだろうか。

以前、我家の前の老人が丘の上に座つて、じつと前方に聳えている高見山を、ただただじつと微動だにせず座つて、日がな一日眺めている姿が目につき付いている。近頃姿が見えないなと思つていたら、老人は亡くなつていた。

最近なぜか、人間の生き死にをよく考えてしまう。歳のせいだろうか。そういう時期にきているのだろうか。

結果、もつともつと生きて、嫌な事は考えず人生二回ぼつきり。楽しく生きてみるか。



どっぴり

山皇慕らし絵日記

281

平野在住
宮崎利一

高齢者虐待に気が付いたら・・・

高齢者虐待は、虐待をしている人にもされている人にも自覚がない場合があります。

「高齢者虐待かも？」と気になったり、気付いたり、心配になったりしたときには、住民福祉課や地域包括支援センターへご相談ください。

なお、守秘義務が課せられているため、連絡をした方の秘密は守られます。

その連絡が、高齢者や介護者を救うことになります。



☆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

障がい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 7月16日(水) 13時～16時 **場 所** 役場3階会議室1

TEL 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こかへ直接電話相談可能です。

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。

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

こんにちは 地域包括支援センターです

すべての人が尊厳を持って暮らせる社会を作るために

～高齢者虐待について考えましょう～

高齢者虐待とは

「高齢者（65歳以上の人）」に対する「養護者」又は「養介護施設従事者等」による虐待行為を「高齢者虐待」といいます。



高齢者虐待には様々な行為があり、以下の5種類に分類されています。

身体的虐待	高齢者の身体に外傷が生じ、または生じるおそれのある暴力を加えること。
介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）	高齢者を衰弱させるような目立つ減食、長期間の放置、介護や世話を放棄すること。
心理的虐待	高齢者に対する著しい暴言や威圧的態度、無視などによって精神的・情緒的苦痛を与えること。
性的虐待	高齢者にわいせつな行為をすること、または高齢者にわいせつな行為をさせること。
経済的虐待	高齢者の財産を不当に処分すること、または高齢者から不当に財産上の利益を得ること。

介護をしている方へ

介護は、心身ともに大きな負担となりえます。一人で悩まず、まず相談しましょう。

- ・ 周囲の協力を得る：一人で頑張りすぎず、家族や周りの協力を仰ぎましょう。
- ・ 専門機関に相談する：主治医やケアマネジャー、地域包括支援センターに相談しましょう。
- ・ いろいろなサービスを利用する：サービスを上手に利用して介護負担を軽減させましょう。
- ・ 仲間をつくり、情報交換する：介護の継続には、上手な介護の方法を知ることや仲間を持つことが重要です。介護者家族会等に参加してみましょう。

愛ふれいこころやあい社協

き × 着物の着付け × 実践編

5月12日、19日、26日に大和美流着物学院講師の中尾吉佐子先生をお招きして、着物の着付け講習会を開催しました。

本来は、着付けの初級編は10回コースのところ、凝縮して3回コースにさせていただきました。

午前は後ろ結び、午後は前結びに分けて、初心者の方から昔に習った記憶がある人を含めて、たくさんの方が参加してくれました。

1日目は、道具の並べ方から肌着、長襦袢、着物を着るまで

2日目は、袋帯のたたみ方から結び方まで

3日目は、名古屋帯のたたみ方から結び方まで

着物を着るだけでなく、着物のいろはから、綺麗に着こなす着方、着物を着る心構えなど、たくさんのことを教えていただき、奥深さを知ると同時に楽しさや魅力を感じる時間となりました。

中尾先生は、着物を着こなすには普段からよく着ることが大事で、着る機会を作っているイベントをしているのは東吉野村だけだとおっしゃってくれました。

7月31日(木)に中尾先生にお願いして、浴衣教室を開催します。(詳細は折り込みチラシ)





給食センターだより7月号



暑い時期は食中毒に要注意!



食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があるお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策



調理の ポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときの ポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存の ポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「^{たなばた}棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、^{はたお}機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「^{さくべい}索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



戸籍に氏名の振り仮名が記載されます

令和7年5月26日に施行された戸籍法の改正により、戸籍に氏名の振り仮名が記載されるようになります。

戸籍に記載される予定の振り仮名の通知

本籍地市区町村から、令和7年5月26日の時点での住民票において便宜上保有している情報等を参考に、住民票上の住所宛てに、戸籍に記載される予定の氏名の振り仮名が原則として戸籍の筆頭者宛てに通知されます。

東吉野村に本籍がある方については7月下旬に通知書の発送を予定しております。

○通知された振り仮名が正しい場合

届出は不要です。届出をしなくても、令和8年5月26日以降に、通知に記載された振り仮名が戸籍に記載されます。

○通知された振り仮名が誤っている場合

令和8年5月25日までに正しい振り仮名の届出をすることが必要です。

特に、「ャ・ユ・ヨ・ツ」などの小文字が大文字になっている可能性がありますのでご注意ください。
※届出に手数料はかかりません。詐欺にご注意ください。

市区町村長による氏名の振り仮名の記載

氏名の振り仮名の届出がなかった場合、令和8年5月26日以降に、当初の通知に記載された振り仮名が本籍地の市区町村長により戸籍に記載されます。

この場合、一度に限り家庭裁判所の許可を得ずに変更の届出ができます。（すでに市区町村に届出をした後に振り仮名を変更するには、家庭裁判所の許可を得て、届出をする必要があります）

届出の方法について

氏名の振り仮名の届出は、マイナポータルを利用してオンラインで行うことができます。その他、市区町村窓口での届出や郵送による届出も可能です。

届出のできる方

氏名の振り仮名の届出については、氏の振り仮名の届出と名の振り仮名の届出を行う必要があり、それぞれ届出をすることができる方が異なります。

○氏の振り仮名の届出

原則として戸籍の筆頭者が届け出ることになります。

筆頭者が除籍されている場合は、その配偶者、その配偶者も除籍されている場合は、その子が届出人となります。

○名の振り仮名の届出

本人が届け出ることができます。

未成年者の場合は、親権者等の法定代理人が届出人となります。

届出に必要なもの

届書や本人確認書類に加え、氏名の読み方として一般に認められているものでない読み方を用いている場合は、読み方が通用していることを証する書面として、その読み方が使われていることを示す資料（パスポート、預貯金通帳、健康保険証、資格確認書等）を併せてご提出いただくことになります。

お問い合わせ先 〒633-2492 奈良県吉野郡東吉野村大字小川99番地
東吉野村役場 住民福祉課
電 話 0746-42-0441
FAX 0746-42-0446
E-Mail juuminhukushi@vill.higashiyoshino.lg.jp

7月21日(月・祝)は夏休み図書室イベント! 【絵本のカバーでペーパーバッグ作り】



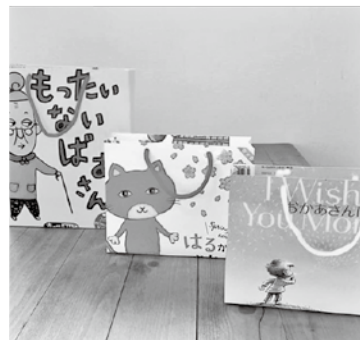
お気に入りの絵本のカバーを使って紐や飾りでアレンジをしながらオリジナルペーパーバッグを作りましょう!

開催日時: 7月21日(月・祝) 10時~

参加費: 100円(材料代)

※小学校低学年以下のお子様は保護者同伴でご参加ください

持ち物: 使いたい絵本のカバー、ハサミ、カッター、
カッターマット、30cm定規



夏休み恒例!奈良女子大学共生科学センター主催 野外体験実習

令和7年度 東吉野村野外体験実習(7月)

東吉野村
野外体験実習

有機農産物の場で
野菜の栽培を通して
とって、食を学ぶ!

地域の
育ち方や
気候について
学ぶ!

申込期間 7月1日 715 日

お申し込みはQRコードまたはホームページから

2025年
7月26日(土)
11:00~16:30 参加費 無料

奈良女子大学
大和・紀伊半島学研究所
共生科学センター
<https://www.nara-wu.ac.jp/kyousei/>

村内外小中学生対象の
自然の学び

村の自然に携わる
村民の方や大学の先生
方が、専門的かつ
わかりやすく教えて
くれます!

令和7年度 東吉野村野外体験実習(8月)

東吉野村
野外体験実習

川にすむ動物や小さな生き物のなまを
観察したり、顕微鏡で観察したりして、
川の環境について学ぶ!

募集人数 24名(小中学生対象・保護者含む)
小1~3は保護者が同伴してください

集合場所 大和・紀伊半島学研究所 東吉野分室
吉野郡東吉野村三尾51-1(旧四郷小学校)

申込期間 7月1日~7月29日

お申し込みはQRコードまたはホームページから

2025年
8月9日(土)
11:00~16:00 参加費 無料

奈良女子大学
大和・紀伊半島学研究所
共生科学センター
<https://www.nara-wu.ac.jp/kyousei/>

ひよカレサポーター会員募集中!

ひよしカレッジ四郷では、支えてくださる
方々に活動や総会などに関わっていただくサ
ポーター会員の制度を始めました。

入会してくださった方には議決権が生じます
のでひよカレの運営に関わっていただけます。

入会方法は以下のいずれの方法からお手続き
ください。

【入会方法】

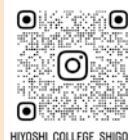
- ・旧四郷小学校にある入会申込書に記入、提出
- ・右側に記載のQRコードより入会手続き



ひよしカレッジ四郷
サポート会員
入会手続きはこちらから



ひよしカレッジ四郷
Instagramでは
日頃の活動を発信しています
ぜひフォローしてご覧ください



ひよしカレッジ四郷（略称ひよカレ）より活動報告とイベントのお知らせです

INFORMATION

歌って、踊って 楽しかった!【5月の放課後こども教室】



5月21日、東吉野小学校で第1回目の放課後こども教室が開催されました。この日は、音楽家松谷文美さんによる『リズムと歌で楽しく遊ぼう』講座。子どもたちの参加は21名でした。1年生から6年生の子どもたちが、音楽室で生き生きと楽しく活動しました。講座のメニューは7つに渡り、どのメニューにもノリノリで積極的に活動する子どもの姿がありました。話をよく聞き、大きい子が小さい子の手助けをする、歌が上手など、東吉野村の子どもたちのいい面がいっぱい見られた教室になりました。

(文：図こどもサポート世話役奥谷さん)

東吉野が舞台の物語「藍を継ぐ海」

リクエスト本でもあり、待望の入荷となったこちらの本の2篇目に“狼犬ダイアリー”と題して、東吉野村が載っています！

ワクワクドキドキしながらページをめくっていくと、高見川、役場、小学校、丹生川上神社という実存する名前や自然の様子、日常の暮らしぶりなどが丁寧に書かれています。そして、街から移住して来たWEBデザイナーの主人公とその大家さんの小学生の息子がニホンオオカミの探検に行くのですが...ニホンオオカミの生態、吉野の山林、炭焼きの歴史まで新しい学びが多くありました。その他、



自然にまつわる他4篇

(文：図書室世話役網谷さん)

ひよカレ図書室のご利用案内

みんな来てね!

開室日時 毎週水曜 13時～16時

ご利用方法 1人5冊まで（4週間貸出）

※閉室時は玄関前返却boxをご利用ください

7月6日(日)

10:00-16:00

日曜日も開けます!

7月のひよカレ図書室開室日

2日(水)、6日(日)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)

活動やイベントのお申し込み、お問い合わせは大谷（090-6144-4083）まで
ひよカレは奈良国立大学機構と地域との連携で運営されています。