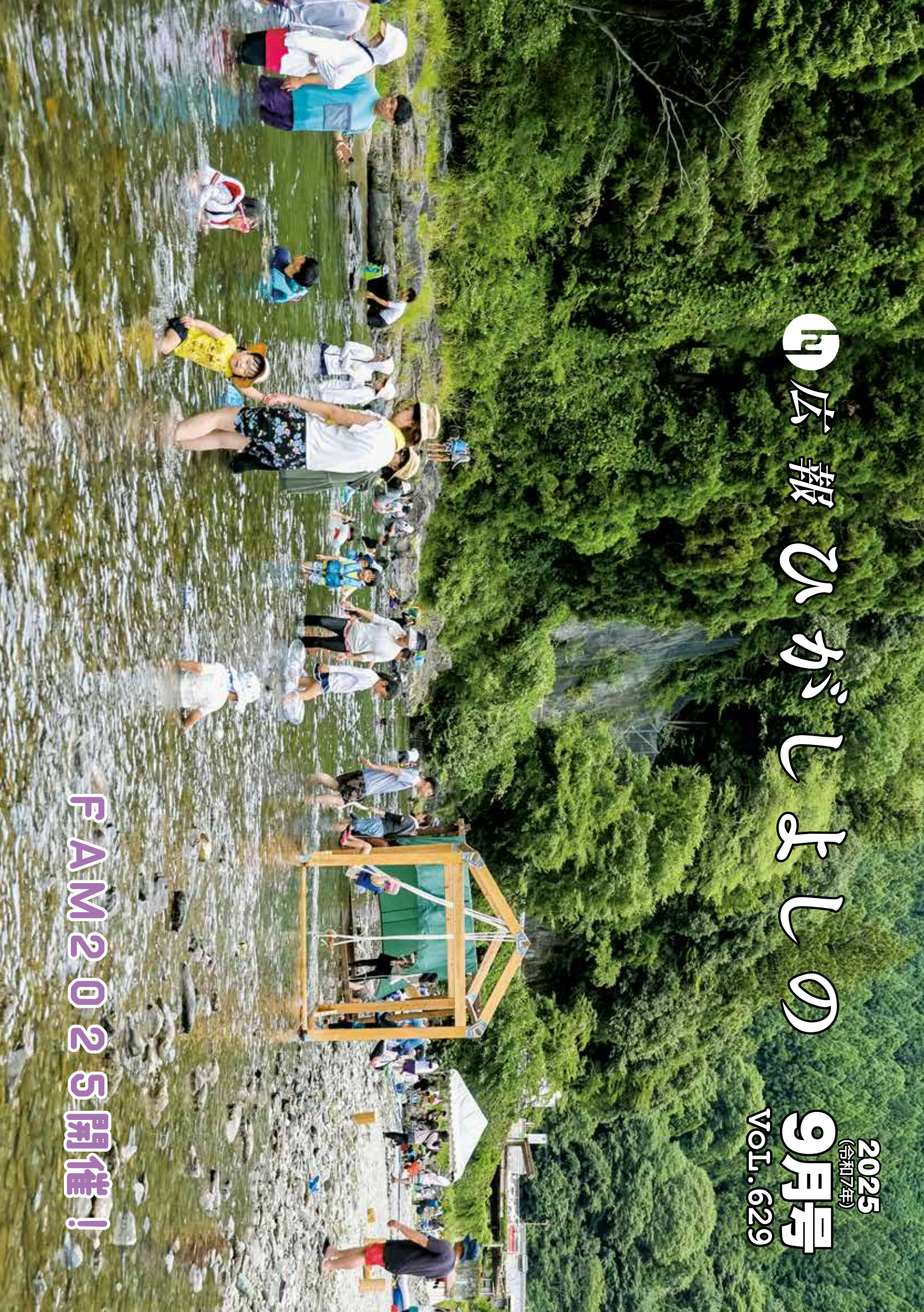


田舎報ひがしよしの

2025
(令和7年)
9月号
Vol.629

FAM2025開催！



う ゴ ザ い ま す

米寿 おめでとう ございます

～9月が高齢者福祉月間です～

令和7年4月から令和8年3月に八十八歳を迎えられた、または迎えらるる方は、男性14人、女性17人で合わせて31人の皆さんです。

9月15日の敬老の日には、米寿の方々を訪問して水本村長よりお祝いを申し上げ、お祝いの品を贈呈致します。(村内在住の方のみ)

これからも、健やかでいらつしやいますようお祈りいたしております。

(なお、広報紙に掲載を希望されなかった方は、掲載していません。)

(本人等の希望により氏名と大字のみ掲載)

山下 英代さん	(三尾)	新子 勝美さん	(平野)
大西 博文さん	(平野)	辻本 眞佐子さん	(平野)
平松 賢隆さん	(伊豆尾)	竹川 富子さん	(木津)
上谷 泰永さん	(鷺家)	細谷 勝子さん	(小川)
弓場 定義さん	(三尾)	松本 千里さん	(鷺家)
石本 仁志さん	(伊豆尾)	高橋 加代子さん	(鷺家)
西上 挂子さん	(大豆生)	上平 莞爾さん	(中黒)
谷口 誠一さん	(杉谷)	達中 幹夫さん	(小)
松本 伊司さん	(木津)	坂本 文子さん	(小)
岩本 清江さん	(狭戸)	勝山 君江さん	(狭戸)
威徳 正晴さん	(小)	吉野 善治さん	(麦谷)

東吉野村☆長寿一覧

令和7年12月31日現在

◆木津 保田アキエさん 102歳 ◆狭戸 上平初子さん 96歳	◆小川 榑本良子さん 102歳 ◆伊豆尾 上西靖子さん 96歳	◆小川 籠谷シヅさん 101歳 ◆杉谷 中西長四郎さん 96歳	◆小栗栖 榑本純子さん 100歳 ◆中黒 市岡美代子さん 96歳	◆鷺家 松本通代さん 100歳 ◆三尾 上田久美子さん 96歳	◆杉谷 吉田ヨシ子さん 100歳 ◆小 一原芳子さん 96歳	◆小栗栖 辻 チエ子さん 99歳 ◆小川 山本喜市良さん 96歳	◆小川 大前久子さん 98歳 ◆中黒 堀内恒子さん 95歳	◆鷺家 植平敏子さん 98歳 ◆平野 山本シズエさん 95歳	◆杉谷 辻 シズエさん 98歳 ◆中黒 日浦莫子さん 95歳	◆麦谷 中平 英さん 98歳 ◆杉谷 辻本良子さん 95歳	◆小栗栖 植田 勇さん 98歳 ◆中黒 住本 節さん 95歳	◆平野 亀本マサノさん 98歳 ◆小川 相谷幾江さん 95歳	◆小 野岳カズミさん 97歳 ◆伊豆尾 西 專治さん 95歳	◆小川 山崎辰子さん 97歳 ◆狭戸 阪本康祐さん 95歳	◆小 太田悦子さん 97歳 ◆木津 中前 一さん 95歳	◆杉谷 橋本トヨ子さん 97歳 ◆小 上平三郎さん 95歳	◆鷺家 上島百合さん 97歳 ◆大豆生 松本喜八郎さん 95歳	◆木津川 仲平米子さん 96歳 ◆麦谷 上平美代子さん 95歳	◆麦谷 榎田允子さん 96歳
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------

村内の95歳以上で広報掲載を承諾された方のみ掲載しています。

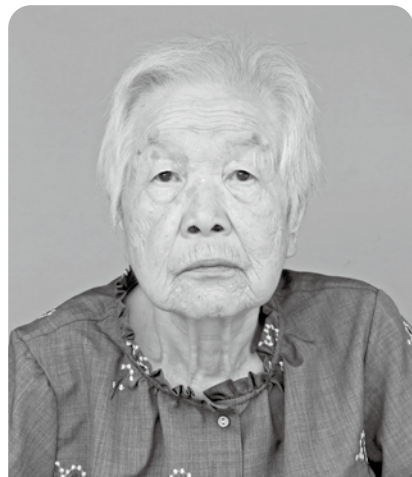
米寿おめでと



山東 和子 さん 三尾



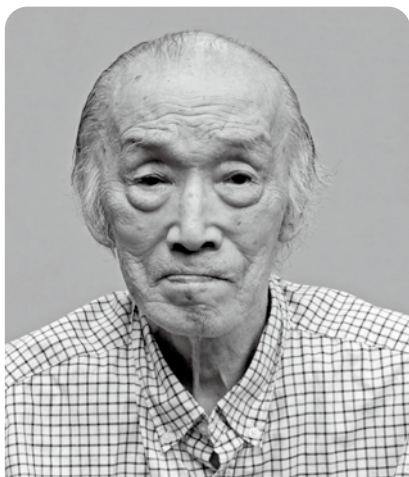
西出 盛 恭 さん 平野



西林 榮美子 さん 小川



小西 一 司 さん 小



桶谷 武 さん 小川



山添 豊子 さん 小川



阪本 悦子 さん 狭戸



FAM2025開催

7月27日、東吉野村役場下駐車場及び河川周辺にて、FAM2025を開催しました。FAMは2018年より企画し、FはFamily(家族)、AはAdventure(冒険)、MはMemories(思い出)の頭文字をとっており、また、本村を愛するfamilyを増やしたいという思いを込めています。

会場には、木工のワークショップやマス釣り、鮎つかみ、ウォータースライダーや木製のすべり台、ブランコ等の遊び場を設けました。また、鮎の塩焼きやぎょうざ、ラーメンなど飲食店もたくさん出店いただきました。

当日は猛暑の中での開催となりましたが、たくさんの方にご来場いただき大盛況の内に終わることが出来ました。



堺市・東吉野村児童交流

8月1日、ふるさと村で友好都市である堺市の小学6年生児童と、本村の小学5・6年生児童が一緒になって、薪割り、カレー作り、鮎つかみ等の体験を行いました。

薪割りは初めて体験する子がほとんどで、大きな木を簡単に割れる薪割機と、ノコギリで丸太切り作業を行いました。カレー作りではさらに薪を細かく割って火をおこし、野菜を切るなど一生懸命協力していました。カレーが出来上がるころにはお昼になり、出来立てのカレーをみんなで美味しくいただきました。

午後からは鮎のつかみ取り体験や川遊びをして過ごし、捕まえた鮎は夕食に塩焼きで食べました。

夕食後にはキャンプファイヤーが行われ、児童たちの交流が一層深まりました。



薪割り



キャンプファイヤー



鮎つかみ

東吉野村人権教育推進協議会

7月25日、村民ホールで第52回東吉野村人権教育推進協議会総会が開催されました。榎本村人権教育推進協議会長の挨拶があり、続いて水本村長、丸井村議会議長より来賓祝辞が述べられました。

2024年度事業経過報告及び事業実施報告・会計決算、2025年度役員の選出・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。

2025年度役員は次のとおりです。(敬称略)

会 長	榎本 君孝
副会長	梁瀬 公靖
副会長	辻 和代
副会長	妙代 和也
会 計	富永 静代



挨拶をする榎本会長



2025年度役員の方々

吉野三町村老人福祉施設の 管理運営業務に関する基本協定を締結

7月29日、吉野中央公民館にて、吉野三町村老人福祉施設さくら苑の令和8年3月に現指定管理者の指定期間満了に伴い新指定管理者「社会福祉法人 太陽の村」との新たな協定を締結する締結式が行われました。締結式には、中井吉野町長、泉谷川上村長、水本東吉野村長が出席し、吉野広域行政組合管理者の中井吉野町長と社会福祉法人太陽の村辻村理事長が協定書に署名しました。

締結式は終始和やかな雰囲気で行われ、協力し合って運営を行っていききたい旨や運営に当たっての相談事などが話し合われました。



締結式の様子



太陽の村 橋場部長 太陽の村 岸岡部長 太陽の村 辻村理事長 中井町長 水本村長 泉谷村長

吉野町・川上村・東吉野村・上北山村・下北山村 湯ったりほっこり地域間交流協定を締結

8月7日、吉野中央公民館にて、吉野広域行政組合構成町村である吉野町・川上村・東吉野村に上北山村・下北山村が加わった1町4村が、過疎地域における公営温泉を相互に利用することにより、構成町村の住民の福祉の増進や住民相互の交流促進を図ると共に、施設の利用促進・有効活用することを目的として「湯ったりほっこり地域間交流協定」を締結しました。

締結式には、中井吉野町長、泉谷川上村長、水本東吉野村長、山室上北山村長、南下北山村長が出席し、協定書に署名しました。

この協定により東吉野村に住所を置かれている方が本年9月1日から吉野町老人福祉センター中荘温泉、川上村湯盛温泉ホテル杉の湯、上北山温泉薬師湯、下北山温泉きなりの湯を利用される場合、入湯料が町村民価格で利用できるようになりますので、是非ご利用ください。



署名の様子



中井町長 泉谷村長 水本村長 山室村長 南村長



原瘞処での様子



明治谷墓地での様子



津野町長が表敬訪問されました

7月17・18日、友好市町村の高知県津野町から池田町長が表敬訪問されました。水本村長、鍵谷副村長とお話をされたのち、津野町ゆかりの吉村寅太郎総裁の記念碑がある原瘞処と明治谷墓地をお参りし、帰路につかれました。

ふるさと東吉野応援寄附金へふるさと納税のお知らせ

ふるさと東吉野応援寄附金につきまして、ご報告します。

令和6年度の寄附件数は125件で、寄附合計額は4,202,000円でした。

これにより、これまでの寄附総額は累計63,314,500円となりました。

みなさまからの温かいご寄附に心より感謝いたします。

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いたします。



健康のひろば

9月の保健事業

お問い合わせは
住民福祉課へ

☎42-0441

婦人科検診申込み受付中

女性なら誰でもかかる可能性のある乳がんや子宮がん。早期発見、早期治療を行うことで、治る可能性が高くなるため、2年に1度の受診が推奨されています。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歳になる者を含む)

乳がん検診

40歳以上の村民
(今年度中に40歳になる者を含む)

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

	日程	受付時間	場所
婦人科検診 (子宮頸がん検診) (乳がん検診)	9月 9日(火)	13:00～ 14:30	三尾(三尾区民センター)
	9月13日(土)		小川(村住民ホール)
	9月16日(火)		木津(木津ふれあいセンター)

※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。

申込み

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

※2年前に婦人科検診を受診された方には、自動的に問診票をお送りしておりますが、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す。

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す。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。

子育てサロン(ぴよぴよサークル)

9月17日(水)

午前10時～11時

役場1階会議室

対象

就学前の子どもと保護者、妊婦

内容

育児相談など

持ち物

飲み物

参加ご希望の方は、9月12日(金)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

9月20日(土)

午前10時～午後4時

(正午から1時までを除く)

役場1階会議室

申込み

ご希望の方は、9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】

9月は健康増進普及月間です
1に運動2に食事しっかり禁煙良
い睡眠
ご存じですか?
スマート・ライフ・プロジェクト

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

毎日プラス10分の身体活動

例えば、通勤時の早歩き、庭いじりや掃除など、日常での体の動きを増やすだけで健康生活に変わります。

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣です。

たばこの煙をなくす

喫煙や受動喫煙(他人のたばこの煙を吸わされること)により、肺がんや心臓病、脳卒中中等にかかりやすくなります。

睡眠の量と質を確保しよう

心身の健康のために、個人差を踏まえて、質・量ともに十分な睡眠を。睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

定期的に自分を知る(健診・検診)

今は健康に思われても、将来の病気につながるリスクを抱えていたり、早期には自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクや病気を早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

ライフステージごとの健康課題を知ろう(女性の健康)

ライフステージごとに、女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。特に20歳以上の女性は、この機会にぜひ婦人科検診を受けましょう。

引用・厚生労働省ホームページ

高血圧予防ワンポイントアドバイス

高血圧予防には、野菜摂取量の増加と減塩が効果的です。毎日の食事に野菜を一皿追加し、果物も摂るように心がけましょう。減塩のコツをご紹介しますので、普段から塩分は控えるようにしましょう。

(減塩のコツ)

①新鮮な食材を用いる②香辛料・香味野菜や果物の酸味を利用する③低塩の調味料を使う④具沢山の味噌汁にする⑤外食や加工食品を控える⑥つけものは控える⑦むやみに調味料を使わない⑧麺類の汁は残す

9月24日～9月30日は、結核予防週間です

結核は「過去の病気」ではありません。今でも国内で毎年新たに1万人以上の患者が発生しており、約1,500人以上が命を落としている、重大な感染症の一つです。

奈良県では、令和5年に140名の結核患者が確認され、そのうち7割が65歳以上の高齢者でした。

結核を早期発見し、早期治療につなげるためには毎年胸部レントゲン検査を受けることが重要です。高齢者はせきやたん、微熱や体のだるさなどの症状が出ない場合もあり、発見が遅れることがありますので、年に1度は胸部レントゲン検査を受けましょう。

また、せきやたんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさなどの症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

◆結核に関してのお問い合わせ先

吉野保健所地域保健第一係
TEL 074716418132

令和7年9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	9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	9月9日(火) 午後3時30分～4時30分	予約必要 ※受付締切9月2日(火)	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	9月30日(火) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切9月29日(月)	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

突然の指の痛みと内出血をきたす アヘンバツハ

突然に指にチクツとかズキツとかした痛みを感じて、そのあと指が腫れて紫色の内出血のあざになって、指が突っ張ったような感じになったことはありませんか？ それはアヘンバツハ症候群と呼ばれる疾患で、悪性の疾患ではなく自然に治るため心配はありません。

指をどこかにぶつけたり、荷物を持ったりすることがきっかけになることがあります。とくに誘因がなく自然にできることもあります。容器の開け閉めや水道の蛇口をひねったりする動作で起こることもあります。

中年以降の女性に多いといわれていますが、若い人でも男性でも起こります。手のひらや足の指や足の裏にできることもあります。女性に多いのは炊事や掃除や買い物で手を使う動作が多いことが関係しているようですが、原因はよくわかっていません。加齢により血管が弱く

なっているのが原因の一つともいわれていますが、検査しても異常は見つかりません。

同じ部位や他の部位に繰り返して起こることがありますが、数日間から数週間自然に治癒します。手や足の指以外の部位に内出血がみられたり、腫れが悪化し痛みが増加するようならほかの病気も考えられ、血液やレントゲン検査などが必要になることもあります。多くの場合は検査も治療も不要で経過観察だけで大丈夫です。



お酒との付き合い方を 見直してみませんか？

お酒は古くから人々の生活に根つき、祝い事や人間関係を深める場で親しまれてきました。

以前は「適量なら体に良い」「少量なら問題ない」とされていたアルコールですが、近年の研究では、たとえ少量でも健康に悪影響を及ぼす可能性が出てきています。特に肝臓への影響は深刻で、自覚症状が出にくい中で徐々に肝細胞が傷つき、脂肪肝や肝炎、さらには肝硬変や肝がんへと進行するリスクがあります。

また、アルコールは口腔がんや食道がん、大腸がん、乳がんなど複数のがんの発症リスクを高めることも分かっています。さらに、睡眠障害やうつ、肥満、糖尿病、認知症との関連も指摘されており、家族歴や持病がある方には特に注意が必要です。

「少量の飲酒であれば体に良い影響がある」という研究結果もありますが、2023年には

WHOが「安全な飲酒量は存在しない」との見解を示しており、「健康のためには『飲まない』選択が最善」ということも言われています。

「少しでも飲みたい」「付き合いで断れない」と感じる人も多いでしょう。大切なのは、自分の飲酒習慣を見直し、休肝日を設ける、飲む量をあらかじめ決めるなど、意識的にコントロールすることです。付き合いの席でも「今日は控えている」と伝えることは、恥ずかしいことはありません。すべての人に禁酒を求めるわけではありませんが、健康を大切にするために「お酒とのつきあい方」を今一度、考えてみていただきたいと思います。

奈良県医師会

こんにちは 地域包括支援センターです

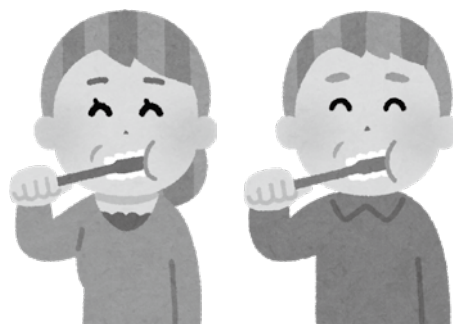
歯科衛生士さんによるミニ講座を開催しました

普段からいきいき百歳体操を頑張っておられるグループの内、8カ所にて「目指そう健康長寿。フレイルを予防するお口のケア。」と題してミニ講座を開催し、33名の参加がありました。

「オーラルフレイルとは何か。」や「ヘッドの小さい歯ブラシが良い理由。」「正しい歯の磨き方。」等、質疑応答も合わせて1時間近くになる会場もありました。

今回開催できていないグループは、秋頃に開催予定ですので、再開のご連絡をお待ちしております。

今回のミニ講座でお配りしたパンフレットや歯ブラシは、まるごとフェスティバルの健康ブースのコーナーで配布予定です。気になる方は、是非ご来場ください。



☆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 9月17日(水) 13時～16時 **場 所** 役場1階会議室

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)

こころやあい社協

き × 浴衣 × 着付け教室

7月31日に浴衣着付け教室を開催しました。

前回は着物の着付け教室を開催しましたが、8月16日のいちたつ盆踊りに向けて、浴衣の着付け教室を1回限りで開催し、15名が受講してくれました。

浴衣教室は美しく浴衣を着るための説明があり、帯の結び方は文庫結びと変わり結びを教えてもらいました。



午前の部



午後の部



浴衣着付け教室の様子



浴衣着付け教室の様子



帯の結び目



いちたつマルシェ夏野菜編 × 桃 × ひんやりグッズ抽選会

7月23日にいちたつマルシェ夏野菜編を開催しました。

前は初の試みとして、**お惣菜コーナー**を設置したところ、大好評ですべて完売しましたので、今回は**季節コーナー**を設置して朴の葉寿司×20パック、柿の葉寿司×20パックを販売しました。

フルーツコーナーでは清水**白桃**2個×50パックは昼頃にはすべて完売して、「東吉野村で桃が買える」や「お供えするのに買った」とか「大きくて甘くておいしかった」という声が多数寄せられました。

ゆずの巻き寿司1本×30パックは桜を楽しむ会からの定番で、こちらも大人気ですぐに完売しました。

今年の夏野菜は特に出品数が少なかったですが、初めて出品される変わり種もあり、**すもも**、スイカ、ブルーベリー、**えごま**、ズッキーニから定番のトマト、きゅうり、茄子など、野菜はほぼ完売しました。

浴衣や衣料品も出品していただき、多くの方が手に取り、買い物を楽しんでおられました。昼からのお楽しみ抽選会の景品は**ひんやりグッズ**を用意して、**ひんやりマット**やひんやり敷きパッド、水筒、シャツミスト、**リポビタンゼリー**、**冷凍食品**、冷凍フルーツ、葛アイスなど今年の暑い夏に欠かせない景品を用意して、抽選会を楽しんでいただきました。

次回は11月22日(土)に第16回いちたつマルシェを開催します。大抽選会を予定していますので、お楽しみに。



開店前行列



フルーツコーナー



お楽しみ抽選会『ひんやりグッズ』



浴衣と衣料品コーナー



給食センターだより9月号



食の備えを見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

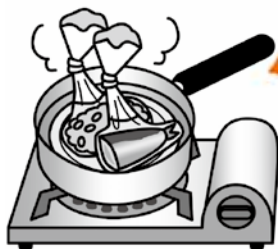
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



