

令和7年10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

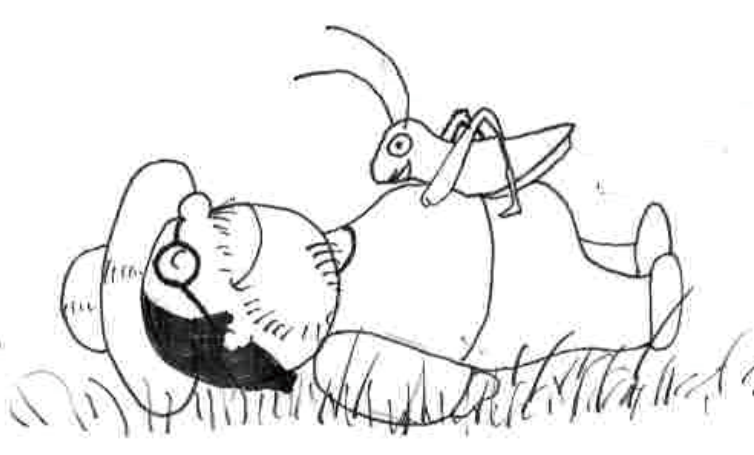
相談日の種類	日時	予約の必要	主催する部会
目の健康相談	10月14日(火) 午後2時～3時	予約必要	奈良県眼科医会
整形外科に関する健康相談	10月28日(火) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切10月27日(月)	奈良県医師会 整形外科部会
内科疾患に関する健康相談	10月24日(金) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切10月22日(水)	奈良県医師会 内科部会

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

☆目の愛護デー「目の健康相談」の案内

講演会名	日時	場所	内容
目の愛護デー 「目の健康相談」	10月25日(土) 午後2時～4時	秋篠音楽堂 奈良市西大寺東町2-4-1 ならファミリー6階	○無料相談 ○相談医 2名(眼科専門医)

連絡先 奈良県眼科医会事務局
TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796 ※予約不要



コロコロ
コロコロ

どっぶり
山梨暮らし絵日記
284
平野在住
宮崎利一

虫の鳴き声。スイッチョスイッチョと鳴くのは馬追(うまおい)ガチャガチャと鳴くのは轡虫(くつわむし)飛びながらキチキチと鳴くのは「きちきち」とも呼ばれる飛蝗(はった)だ。
実に面白い。さて、秋といえば虫、虫といえば秋といわれるが、どうしてだろうか。虫は一年中いるのになぜ秋なのだろうか。
桜を「花」、十五夜を「月」とするように、歳時記では「虫」といえば、秋に草むらで鳴く虫のことをさすみたいだ。
ところで、虫はどうして一日中鳴いているのだろうか。
鳴くというのは求愛行動であり、秋に鳴く虫も全てがオスだそう。男は辛い。その鳴き声は秋の訪れを感じさせるものであり、風物詩でもある。
一番大きい闇魔蟋蟀(えんまこおろぎ)は、コロコロ。三角蟋蟀(みつかどこおろぎ)は、キチキチキチ。綴刺蟋蟀(つづれさせこおろぎ)は、リリリリ、と鳴く。別名は「ちちろ」「ちちろ虫」「つづれさせ」などと呼ばれる。
鈴虫はリンリン、と鈴を振るような鳴き声の特徴。鳴き声に魅了され飼育している人も多い。別名を(月鈴子(げつれいし))。
松虫は、鈴虫に似ているが、松林や河原で、チンチロリンと澄んだ声で鳴く。なかなか風情があつていい。

こんにちは 地域包括支援センターです



いきいき美容教室を開催しました

9月4日に住民ホールにて、資生堂ジャパン株式会社の講師による楽しく化粧を体験するセミナー「いきいき美容教室」を開催し、10名の参加がありました。

簡単な準備体操に始まり、講師のアドバイスを受けながら資生堂の化粧品を使用し、談笑しながらお化粧を楽しみました。

教室終了後に、個別で撮影させていただいた方には、後日お写真をお渡しさせていただきました。



☆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 10月15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

いち × 車中泊 × 早朝イベント

今までにない**新しい形のイベント**をたかすみ温泉で開催しました。

その名は「**いち／365**」。8月29日の夕方から30日の早朝にかけて行いました。

29日は夕方18時から車中泊22台40人の参加者と地元の方が集まって、温泉に入ったり、星空を眺めたり、**ONE NIGHT 居酒屋**をオープンして、駐車場に作った飲食スペースでは素敵な時間を過ごすことができました。

高見地区をはじめ地元の方々が集まって、賑やかな様子を見てるとすごく**ぬくもり**を感じました。

30日は朝4時から設営の準備をして、**5時からいちたつマルシェ**がスタートしました。

同時にたかすみ温泉が5時から特別に早朝営業して、飲食店では天好園が朝定食と**朝カツ丼**、ひなたやがベーグルサンドとドリンク、プティットフィユが**葛アイス**、ヤナギモトスタンドがコーヒー、T O P O Sがピザなどを用意して出店してくれました。

地元出品者の方々は、朝早くから収穫して準備してくださり、出品者の中には**この日のイベントのために**4月から野菜作りをして待ち望んでいた方もいてくれました。

「いち／365」は、いちたつの出品者、平野区自治会、共催してくれた奈良交通（株）、たかすみ温泉のスタッフ、村内外飲食店の事業者はじめ関係者の皆様の協力があったて盛大なイベントになりました。

皆様のご協力に、改めて感謝申し上げます。



車中泊



ONE NIGHT 居酒屋



いちたつマルシェ



せせらぎカフェ



いちたつ盆踊り × 3年目 × 浴衣参加者150名

8月16日に**いちたつ盆踊り**を開催しました。

今年は役場庁舎前のロータリーで開催し、参加者が年々増えて**300名以上**の記録的な数字

となり、その内、**浴衣着用参加者が150名**となりました。

これはひとえに着付け教室や浴衣教室を一つ一つ丁寧に活動してきたおかげであり、**和装**が日常に**浸透**してきている結果だと思えます。

今年で3回目を迎えるいちたつ盆踊り。祭文踊りは輪の中に**若い世代**の人が増えてきて、楽しく踊っている姿がとても印象的でした。

今回は、**東吉野 Oh! オオカミ音頭**がいちたつ盆踊りで初披露ということで、村内外からたくさんの方が駆けつけてくれました。

今回、多くの方々の参加をいただき、**50人の大きな輪**となって盛大な盆踊りを実現することができました。



ひよカレ図書室が、8/22 NHK奈良「ならナビ」他2番組と 9/10 NHKラジオ第1【関西ラジオワイド】で放送されました！

取材・撮影は、図書室の開室日（毎週水曜日）とこどもサポートのイベントが重なりましたが、どちらにも小さな子どもや小学生、常連さん、地域住民や「ずっと行ってみたいかった」と訪れてくれた方など、たくさんの方が来てくれました。

図書室ができるまでの過程、座談会を開き住民の要望を聞きながら進めた作業の様子、この図書室の特徴や今後の思いなどを丁寧に取材してまとめていただきました。ご覧いただけていたら嬉しいです。取材していただきありがとうございました！

（文：図書室世話役網谷さん）



放送一覧



- ①8月22日午後6時30分～ **NHK奈良【ならナビ】**の中の「ならコレ」コーナー内
- ②同日午後8時45分～ **【ならナビ845】**でも同じVTRが放送
- ③8月27日午前11時30分～ **【ぐるっと関西おひるまえ】**でも、同じVTRが放送
- ④9月10日16時00分～18時00分 **NHKラジオ第1【関西ラジオワイド】**内では先日のVTRをラジオ版にしたものを放送



ならナビのリポーター九富さんから取材後記をお寄せいただきました！

下見で図書室を訪れた際、初めて来た場所なのにほんわりとした懐かしさを感じ、この場所を紹介したい！と取材をお願いしました。

ロケ当日には大勢の方が集まってくださり、図書室での時間を自由楽しんでいる様子を撮影させていただきました。急なインタビューにも快く応じてくださり、ありがとうございました。図書室を作るまでに大変なこともあったと思いますが、立ち上げまでのお話をするメンバーのみなさんの表情が、とっても楽しそうだったのが印象的で、みなさんが協力して作りあげてきたこれまでの過程こそが、この図書室のいちばんの魅力なのだなと取材を通して感じました。

みなさんの行動力には私自身見習うべき部分もたくさんあり、今後の仕事にも生かしていきたいと思います！（まずは網谷さんにおすすめしていただいた本をこれから読むのが楽しみです！）この度は本当にありがとうございました。

（文：NHK奈良放送局 リポーター 九富 佑紀乃）



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



7/31 「植樹エリアの植生調査が行われました!」



今年の3月に、5種の広葉樹を植樹し同時に害獣対策の実験をスタートさせた植樹エリア。つくばね発電所横の植樹エリアが、4カ月経過してどうなっているか？の植生調査が行われました。植樹した苗木の成長と害獣から守る防護柵の有効性も確認されました。

今回は村の地域振興課の職員さんをはじめ、県の森林技術センターの研究者・技術者の皆さん、森林業の学び場である「フォレスターアカデミー」の先生や学生さんたちと共に、植樹のエリア近辺の調査をしました。防護柵の内外の植生を調べる事で、シカ等の食害がなかった場合、どのような植物が育っていたのかが分かるとの事です。

また今回の調査とは別に、設置していた監視カメラの映像から、動物が柵の“外側”までは来ている様子も確認されています。今後は、これまでの調査の結果や監視カメラ映像の上映会等も計画しています。日程等決まりましたらお知らせいたしますので楽しみに。

(文：おとなの学び場世話役福井さん)



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

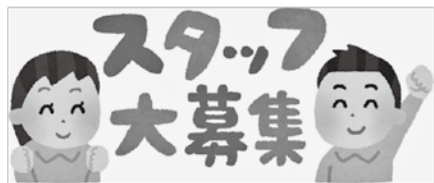
ご利用方法 1人5冊まで（4週間貸出）

※閉室時は玄関前返却boxをご利用ください

日曜日も開けています

10月26日(日)

10:00-16:00



ひよカレ図書室はボランティアの皆さんで受付当番を行っています。一緒に図書室のお手伝いをしてみませんか？本に詳しくなくても大丈夫！90分毎の交代制なので短時間でもOKです。お申込みお問合せは下記宛先まで。

10月のひよカレ図書室開室

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、26日(日)、29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。

文藝

ひがしよしの



令和七年八月二十六日青嶺俳句会から

水野露草 選評

◆特選の部

空つばの父の骨壺終戦忌

評

辻 佐和子

今年は、終戦から八十年を迎えた。先の大戦では、約三百十万人が犠牲になった。

作者の父は、戦死され遺骨が戻って来なかったのである。悲しみの極みである。

選者の父も戦死をし、遺骨は戻って来ないままである。

石鼎庵衣衾に古き浴衣かな

評

濱田貴美子

原石鼎は、明治四十五年から大正二年にかけて本村大字小に住み、多くの俳句を詠んだ。

平成元年に旧居を石鼎庵として移築保存されている。

作者は、衣衾にかけ置いている石鼎の浴衣に目を送り、在りし日の石鼎を偲んでいる様子が伝わってくる。

足も手も声も跳ねる水あそび

評

池田美砂子

水あそびは、夏の子どもの水を使う遊びをいう。

掲句は、子ども達が水をかけ合って遊んでいるのであろう。

「声も跳ねる」の措辞で、その場の雰囲気

直に伝わってくる。

◆準特選の部

人声の無き峡村に蟬時雨

山に向き何をも見ずに秋思かな
終戦の日を語る人少なかり

◆佳作の部

盆踊り狼音頭輪になつて

一列に片蔭を行く登校児
天からの恵みの宝星月夜

海ゆかば父の負目を敗戦忌
新涼やくまの絵本のよみきかせ

蒼天や山の日差しも秋めきて
揚花火吉野の山に飴して

午後二時の出歩く人の無き炎暑
降りそそぐかの世この世の星月夜

浴衣着て老若男女輪になりぬ
流燈が岸辺の草を離れざり

盆路を遮つてゐる朽木かな
帰省せる人と挨拶墓参り

◆入選の部

蛸の鳴く声聞けば家路へと

落ちるなと線香花火の玉見つめ
納骨の墓石に止まる川蜻蛉

高見山より初秋の風吹けり
振り向けばざり音して桐一葉

青葉づく孤愁の嘆き夜もすがら
おはぐろの黒影よぎる今朝の庭

縁側に人を恋ふ風盆の月
忘れ難きこと多かりて盆の月

窓開けて空気入れ替ふ今朝の秋
山風の抜くる本堂青簾

友が言ふこれに限ると冷奴

宮下 俊二

松谷 忠則

川村 貞子

松久保久永
宮下 俊二

宮崎 利一

池垣 昭美

池田美砂子

伊藤志津子

濱田貴美子

松谷 忠則

宮崎 成子

足立 昌宏

辻 佐和子

前田 景子

川村 貞子

松久保久永
松久保久永
松久保久永
宮下 俊二
宮崎 利一
宮崎 利一
池垣 昭美
池垣 昭美
池田美砂子
伊藤志津子
伊藤志津子
濱田貴美子
松谷 忠則

ゆく夏の庭は遊びの名残して
盆の月ふるさとなる山家かな
畑仕事止めて見上ぐる赤とんぼ
夕立が近く山の山に降りゐたる

佇みてをり新涼の高見川
花筒に庭の盆花高野槇

魂迎朝は茶粥に団子入れ
しのび足一発で蠅仕留めたり

川村 貞子

前田 景子

一般投句（短歌）

故郷の山に向ひて一筋の
秋付く雲は流れゆくかな

山住みにドッグフードも土産にして
彼岸参りに君等訪いくる

幾年を勤めし職場去りにけり
今日も昨日も犬と散歩す

鉢植えのトマトは日くに微笑みて
暑さと水に挑む吾のいて

近隣に熊出没し不安なる
鈴身に付けて寺坂行けり

オットットーつまりきて胸打つや
肋骨ひび入り全治一ヶ月

朝ヒヤリ昼間猛暑日暮れ早し
秋分近き季節の移ろい

宮崎 成子
宮崎 成子
足立 昌宏
辻 佐和子
前田 景子
前田 景子
川村 貞子

浦田由美子
浦田由美子
浦田由美子
福井メイ子
福井メイ子
福井メイ子
辻 由美子

辻 由美子

辻 由美子

辻 由美子



給食センターだより10月号



秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

🐰十五夜の行事食🐰



月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



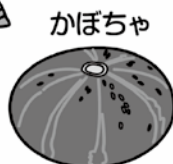
ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



地域おこし 協力隊の日々

こんにちは。

集落支援員の小林です。週4日勤務で、主な活動はイラストを活用した情報発信です。今年度の活動内容をご紹介します。

① ひよしゆずのPR冊子の制作 B5サイズ(20ページ)

ひよしのさと加工センターの商品を使用した料理レシピを紹介しています。

商品の活用方法を知っていただくことで、販売促進や農業の振興につながると考え、制作しました。

ひよしのさとマルシェや各種催事で配布していましたが、現在は在庫切れのため配布を休止しています。今年度、新号を発行予定ですので、ぜひご覧ください。

② 村内イベントのPRチラシ制作

「いこかーふるさとひよし祭り」「東吉野村でポタリング」「いちたつマルシェ」などのイベントチラシを制作しました。チラシに掲載した会場の地図・イラストなども制作しました。

③ ひよしカレッジ四郷のグッズ等制作

ロゴマークデザインや貸出用の判子・のぼりなどの制作を担当しました。

ロゴマークは東吉野の四季をイメージして制作しました。

④ こども園の冊子・修了書制作

他に様々なものを制作しています。

活動のメインが制作活動ですので、なかなか表に出ることがないのですが、引き続きよろしくお願いします。



国民年金のお知らせ

国民年金保険料は遅れずにきちんと納めましょう！

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期内に納めましょう！

国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難だからといってそのままにせず、必ず村税務保険課の国民年金窓口で手続きを行ってください。

【保険料免除制度】納付が困難なときは

所得に応じて「全額免除」「4分の3免除（4分の1納付）」「半額免除（半額納付）」「4分の1免除（4分の3納付）」の免除制度があります。

保険料免除は本人と配偶者、世帯主の前年の所得が定められた基準以下であれば承認されます。

【納付猶予制度】50歳未満の方は

本人が50歳未満の方に限り利用できる制度で、本人、配偶者の前年の所得が定められた基準以下であれば承認されます。

【学生納付特例制度】学生の方は

学生の人に限り利用できる制度で、本人の前年の所得が定められた基準以下であれば承認されます。

★ 保険料免除などの承認された期間は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一の時に、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。

また、失業された方は、**離職票**や**雇用保険受給資格者証**等を添付すれば、前年の所得に係らず免除される特例もありますので、必ずご相談ください。

日本年金機構ホームページ www.nenkin.go.jp/

国民年金に関するお問い合わせは、税務保険課、または最寄りの年金事務所まで。

奈良年金事務所

奈良市芝辻町4-9-4
☎0742-35-1371(代)

大和高田年金事務所

大和高田市幸町5-11
☎0745-22-3531(代)

桜井年金事務所

桜井市大字谷88-1
☎0744-42-0033(代)