

2025
(令和7年)

11月号

Vol.631

広島報 ひがしよしの



太鼓台 (小川祭り)

気合い十分な乗り子と担ぎ手に
迫力満点でした！

小川祭り

10月12日、大字小の丹生川上神社で、五穀豊穡を祈る小川祭りが挙行されました。

午前中には「太鼓台奉昇安全祈願祭」が、そして午後からは神賑行事・太鼓台奉昇が行われました。

神社で待つ観衆の耳に威勢のよい掛け声をこだまさせながら、丹生川上神社の境内にハカ大字から一台また一台と太鼓台が姿をあらわし、鳥居をくぐって拝殿の階段下まで駆けていきます。



小川まつり安全祈願祭

祭り

響く掛け声



乗り子の参拝



小



小川



三尾



小栗栖



餅まき

色とりどりの鮮やかな衣裳を身にまとった担ぎ手と乗り子はそれぞれ「ヨーイヤ サノサイ」(担ぎ手)「ヨイヤ サツ サア」(乗り子)と声を張り上げながら境内を練り歩きました。

太鼓台奉昇の最後には、八連の太鼓台が一行に並び、一斉に差し上げられると大観衆から大きな拍手と歓声がわき上がりました。

祭りのラストを飾る餅まきでは、境内を埋め尽くすほどの観客が集まり、大興奮のうちに祭りはフィナーレを迎えました。



餅まきの様子

小川

ふるさとの空に



中黒



狭戸



木津川



大豆生

高齢者福祉交流会

10月1日、村住民ホールで高齢者福祉交流会を開催しました。約120名の方にご来場いただき、水本村長の挨拶、丸井村議会議長、米坂吉野保健所次長、西川吉野福祉事務所所長からの祝辞等開会行事に続き、演芸が催されました。

演芸では、東吉野中学校全校生徒での合唱や東中ソーラン、その後は矢伏真理氏による健康体操、キタノ大地氏によるステージマジック、おやーじ北島氏によるそっくりものまねショーが披露されました。

参加者の皆さんは、見事なパフォーマンスや軽快なトークで大いに楽しんでおられました。最後に、東吉野村老人クラブ連合会会長橋本史郎氏より謝辞が述べられました。



東中ソーラン



キタノ大地



矢伏真理



おやーじ北島

いっかーふるさとひよし祭り（まちゅり）

9月28日、大字大豆生ふるさと村にて、ふるさとひよし祭りが開催されました。

前日には前夜祭が行われ、約2000人が参加し、祭り当日は約600人が参加しました。午前10時から祭りが始まり、多くの出店や、様々な体験コーナーが設けられ、バンド演奏やコーラスなどの舞台イベントが行われました。

大人から子どもまでが楽しめる内容となり、とてもにぎやかな1日になりました。



舞台イベント



会場の様子



ゴールの瞬間



参加者のみなさん

第12回龍馬脱藩マラソン大会

10月11日から12日にかけて、高知県梼原町で第12回龍馬脱藩マラソン大会が開催されました。

坂本龍馬が国境越え前夜に一泊して酒を酌み交わしたことから、前夜祭が開催され、参加ランナーの相互交流を図ることができました。

大会当日は晴天に恵まれ、今年は、本村からはハーフマラソンに2名、10kmに5名が参加しました。過酷なマラソンコースではありましたが参加者全員が無事に完走できました。

「はじめての手話教室」を開催しました

9月18日、役場3階会議室にて「奈良県聴覚障害者協会」の街(つじ)氏・西川氏を講師にお招きし、「はじめての手話教室」を開催しました。耳がきこえないことについてご講演いただき、その後、あいさつや自己紹介といった簡単な手話を勉強し、参加者の皆さんが、「私は〇〇です。よろしく願います。」といった手話を楽しく学ぶことができました。

自分の周りに耳が聞こえない人がいなくても、外出先で出会うかもしれないので、耳がきこえなくて困っている人がいたら、皆さんも是非手助けをしてあげてください。

手話教室は、今年度中にとあと1回開催を予定しておりますので、是非ご参加ください!!



健康のひろば

11月の保健事業

お問い合わせは
住民福祉課へ

☎42-0441

悩みごと相談所

まるごとフェスティバルに臨床心理士のコーナーを設けます。ぜひお越しください。

とき

11月15日(土)

10時～16時

(ただし、12時～13時を除く)

ところ

東吉野村運動公園体育館(中黒)

子育てサロン

(ぴよぴよサークル)

とき

11月19日(水) 10時～11時

ところ 役場1階会議室

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

飲みもの

申込み

参加ご希望の方は、11月17日(月)までに住民福祉課へご連絡ください。

乳幼児健診

とき

11月27日(木)

受付 13時30分～14時

ところ 役場3階会議室

対象

乳児健診

生後3ヶ月～14ヶ月の乳児

1歳6ヶ月児健診

令和6年4月～6月生まれ

2歳児健診

令和5年10月～12月生まれ

3歳6ヶ月児健診

令和4年4月～6月生まれ

※対象者には、個別通知いたします。

内容

身体測定、内科診察、歯科診察、栄養・歯科・育児相談

(希望者にはフッ化物塗布をおこなっています)

※欠席される場合は、事前に住民福祉課までご連絡ください。

高血圧予防ワンポイントアドバイス

皆さんは「おでかけ健康法」という言葉を聞いたことがありますか？これは奈良県が健康づくりのために推奨している健康法で、外出(おでかけ)を心がけ、生活の中に中強度の身体活動を取り入れることを薦めています。先月号の広報で、運動が高血圧予防に効果

高血圧予防ワンポイントアドバイス

皆さんは「おでかけ健康法」という言葉を聞いたことがありますか？これは奈良県が健康づくりのために推奨している健康法で、外出(おでかけ)を心がけ、生活の中に中強度の身体活動を取り入れることを薦めています。先月号の広報で、運動が高血圧予防に効果

的であることをお伝えしましたが、おでかけ健康法でも1日8000歩、そのうち20分を中強度(うつすら汗ばむ程度の速歩き)にすることで、高血圧をはじめとした様々な病気が予防できると言われています。

具体的な活動強度と予防できる病気などの関係を一覧表にまとめました。気温が下がると自宅に閉じこもりがちになりますが、なるべく外出を心がけ、まずは現在のご自身の状況より1ランク上の活動量を心がけましょう。

《一日の「歩数」・「中強度の歩行」と病気予防の関係》

予防できる病気など	歩数	うち中強度の歩行時間
寝たきり	2000歩	0分
うつ病	4000歩	5分
認知症・要介護	5000歩	7.5分
動脈硬化・骨そしょう症	7000歩	15分
高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分

参考文献…奈良県ホームページ

子ども虐待防止

「オレンジリボン運動」について

ご存じですか？虐待による死亡事例は年間50件を超え、1週間に

1人の子どもが命を落としています。「オレンジリボン運動」は、子ども虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、子ども虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。

子ども家庭庁では毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、期間中に児童虐待防止のための広報・啓発活動など種々な取組を集中的に実施しています。

まるごとフェスティバルの健康チェックコーナーでも、「子ども虐待のない社会の実現」を目指し、オレンジリボンを配布します。子ども達が虐待を受けることなく明るい未来に向かって歩んでいけるように、子ども達や子育てに対する皆さんのあたためたい見守りや支援をお願いします。気になる子どもがいる場合は、ためらわず「189(いちばやく)へご連絡ください。

※189(いちばやく)は全国児童相談所共通ダイヤルです。通話料無料で24時間無休で対応します。通告・相談は匿名で行うこともでき、通告や相談をした方の秘密は守られます。

参考文献…認定NPO法人児童虐待防止全国ネットワークホームページ

令和7年11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	11月11日(火) 午後1時～2時	予約必要 ※受付締切11月4日(火)	奈良県医師会 精神々経科部会
目の健康相談	11月11日(火) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切11月6日(木)	奈良県眼科医会
内科疾患に関する健康相談	11月26日(水) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切11月25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

☆「ひふの日」記念講演会のご案内

講演会名	日時	場 所	内 容
「ひふの日」記念講演会 ※奈良県医師会皮膚科部会 奈良県臨床皮膚科医会	11月3日(月・祝) 午後2時～4時 ※開場 午後1時30分～	学園前ホール (奈良市西部会館市民ホール) 奈良市学園南3丁目1番5号 西部会館3F	「進展しているアトピー性皮膚炎治療 ～生活環境を整えながら 新規治療の検討も～」 近畿大学奈良病院 皮膚科 教授 大磯直毅 先生

連絡先 奈良県皮膚科部会事務局

TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796 ※予約不要



七十七才の
喜寿ってなんだ？

「八十才何が目出度い」というのがあつたけど、もうすぐやつてくる七十七才の喜寿ってなんなのだ？

喜ぶ程の事なのか？織田信長の人生五十年といわれていた時代であればすごいことなのかもしれないが、七十七年生きて来て感じた事は、まだまだ生きるとして事。死ぬまで生きて人生を謳歌すること。

昼間、近くの温泉の露天で、ぼーと空をながめながら雲の流れを目で追っている瞬間がなぜか楽しい。

湯上がりの冷えたビールのうまさといったら、言葉ではいい表わせられない。ビールを飲めない人は、人生の半分は損をしていると思う。いや全部だ。

「酒なくて何が己が桜かな」とて誰が言ったか知らないが名言だ。

もう一つ名言は

「酒は百薬の長」だ。

しかし最近ではめつきり酒も弱くなり、困ったもんだ。

「人生なりゆき」とか

「明日は明日の風が吹く」とか名言がたくさんあるが、やつぱり、「酒は百薬の長」が一番だ。

なにせ酒は薬だから。

何をわけの解らん事を言っているんだろう。

さて今は晩秋、木々が秋色に染まっている景色は何とも言えず詩人になった気分になる。そこで……

どっぴり

山里暮らし絵日記

285

平野在住
宮崎利一

こんにちは 地域包括支援センターです

在宅医療を考える映画上映会を開催しました

在宅医療や在宅看取りについて考える機会を持っていただくため、「明日香に生きる」の上映会を9月26日に住民ホールにて実施しました。

午後と夕方の2回上映し、計53名の方に鑑賞していただきました。

「明日香村の風景が美しかった。」や、「わたしも、あんなふうに家で最期を迎えられたら。」等の感想をいただきました。

いきいき百歳体操の継続支援・普及啓発の講演会を行います

平成30年から、村内各所で実施されているいきいき百歳体操の継続支援や普及啓発を図るため、村内5カ所で理学療法士の江藤先生によるミニ講演会を開催します。体操を続ける意義やそれぞれの動作の注意点などを指導してまいります。

下記の日程で実施しますので、いきいき百歳体操に取り組んでいる方も、取り組んでいない方も、いきいき百歳体操を初めて見る人も、どなたでも結構です。

都合の合う日時の会場へぜひご参加ください。

開催日	開催時間	場 所
11月 5日(水)	9:00~10:30	伊豆尾(なごみホール)
11月19日(水)	9:00~10:30	木津(ふれあいセンター)
11月26日(水)	10:00~11:30	三尾(旧四郷小学校)
11月28日(金)	9:30~11:00	小(公民館)
12月 3日(水)	9:30~11:00	小川(住民ホール)

☆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)

担当者をご自宅に訪問し、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 11月19日(水) 13時~16時 **場 所** 役場1階会議室

T E L 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へ直接電話相談可能です。

T E L 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)



給食センターだより11月号



日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

地域おこし 協力隊の日々

「百姓」って

なんやったつけ

カマチヨ・アンドレス

先日、日本のテレビ局のインタビューを受けた際、撮影現場の監督が、日本のテレビ番組では「百姓」という言葉を使用することはできないと私に伝えました。その理由を尋ねると、その言葉が差別的だからだと説明してくれました。

私は、「百姓」という言葉を選んで、自分が作成・編集している雑誌のタイトル名として使っています。その雑誌の説明をする時に、「百姓」という言葉を使わず「農民」と説明をすると意味が変わってしまうため、言い換えは難しいという

ことを伝えました。しかし、「百姓」という言葉は放映することはできないということで、結局、そのテレビ番組の放送では「ときどき百姓」に関するすべての言及が削除されることになりました。

「百姓」にまつわる日本のマスメディアの話題は他にも色々あります。最近、私はある日本のテレビ番組を見ていました。この番組では、レポーターが東京から田舎を訪れ山間部の孤立した家を紹介しています。ある回で、山間部で暮らす男性がレポーターへこのように伝えました。「子どもの頃から、他の生活は考えられず、ただ百姓として生きるのしか思ってたわ」と。しかし、番組の字幕では、「百姓」という言葉を作画的に「農民」という表現に変更していました。

私は、様々な機会にできるだけ多様な日本人に「百姓とは何か」と問いを投げかけます。一般に、現代の日本では「百姓は廃語であり、農民に対する蔑称である」と断定的に答える人が多いようです。これは、日本史家の網野善彦によれば、学校の教科書も、戦後の歴史修正主義の書物も、現代の辞書も、全て同じ百姓の意を定義したからだと言います。

ルールマガジン「ときどき百姓」で論述している百姓がもつ可能性とは、百姓の活動の多様性や、百姓の住む地域の多様性を意味しています。ここでは、百姓を固定したものとして定義していないのです。つまり、百姓とは、農民のことではありません。百姓の姓（なまえ）、百の可能性があるということの意味します。

近代以前の日本において「百姓」という語句は、列島に住む「普通の人々」として生きるための複数の役割をもつ可能性があるという意味で使われていました。そういった意味では、僕もこれから百姓として、生きていきたいと思えます。



ふれいこころやあい社協

家族介護者交流事業 × 天好園 × 新歌舞伎座

7月4日に家族介護者交流事業を天好園で開催し11名の参加者が集い、一人ひとりが介護歴や日常の悩みを思い思いにお話をしてくれました。

最初にお話をしてくれた方が、悩みや苦勞を赤裸々に語ってくれた事をきっかけに、後に続く人も包み隠さずいろんな思いを吐露し、また介護の仕方や介護用品のことについてアドバイスしたり、お互いに情報交換することで、なかなか他で聞けないことを伺え、話が尽きることはありませんでした。

この交流事業で、在宅介護で解決策を求めているわけではなくて、話をして共有する仲間を再認識し、その仲間とのつながりを深め明日への活力になったと思います。

後日、参加者から当事者同士の話し合いの場を持てたことが、すごく嬉しかったというお言葉を頂戴しました。



10月20日には家族介護者交流事業を開催し、大阪の新歌舞伎座で坂本冬美の特別講演を参加者8名で鑑賞してきました。

今回は電車で会場に向かいましたので、久しぶりに乗る特急や大阪の街並み、坂本冬美さんの歌を聴き、普段は家を出る機会が少ない介護者にとって、気分をリフレッシュする時間となりました。

