

# 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継続や効果を上げるために、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、合計35名の参加がありました。

百歳体操を続ける意義や、効果の説明を受けた後、それぞれの体操の注意点を指導してくださり、質疑応答や健康相談会が行われました。ご参加いただいた方から「体操の注意点が聞けて良かったです。」や「これからも体操を頑張ります。」「家でもストレッチを頑張ります。」等の感想がありました。

冬場は雪の影響などもあり、いきいき百歳体操をお休みする地域もありますが、ひがしよしのテレビの『いきいきぱるぱる体操』を自宅で行うなどして、筋力の低下を予防しましょう。



### ☆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 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** 1月21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)

## 令和8年1月 奈良県医師会の学術部会が行う健康相談

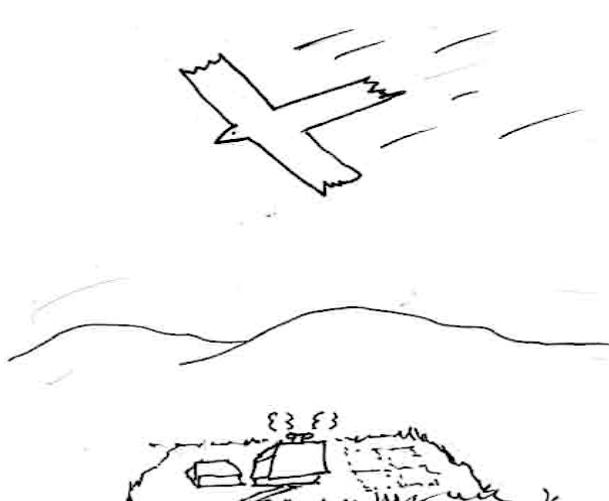
お気軽に問い合わせください

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13日 [火] 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切1月8日 (木)	奈良県眼科医会
精神科に関する健康相談	1月13日 [火] 午後3時～4時	予約必要 ※受付締切1月6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	1月21日 [水] 午後1時30分～2時30分	予約必要 ※受付締切1月20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



早 春

鳥だったのかも知れない  
ああ人は昔々  
こんなにも こんなにも 空が恋しい  
やつぱりいつ聞いてもいい歌だな。  
今度生まれ変わつたら絶対鳥になつて  
大空を自由に飛んでみるんだ。  
あつ、窓の外に、高見山を借景に鳥  
が横切つてゐる。  
カラスでもいいから鳥になりたい。  
やつぱり鳥がいいかも。

不可能な話はこれくらいにして、  
今は、まだ十二月の半ば。ストーブの  
温もりの中で高見山を眺めながら、こ  
れを書いてゐる。窓の外は緑の山々が  
不動の如く横たわつてゐる。  
静かだ。耳鳴りがする。もうすぐ陽  
が沈む頃だ。今日も、苦労さん。

どっぷり

山里暮らし絵日記

(287)

平野在住 宮崎利一



# 給食センターだより1月号



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

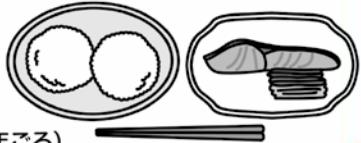
## 日本の学校給食のあゆみ

### 学校給食の始まり



日本の学校給食は、明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが日々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり  
焼き魚  
漬物  
(明治22年ごろ)



五色ごはん  
栄養みそ汁  
(大正12年ごろ)

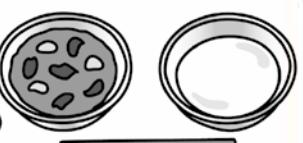


### 支援物資による学校給食の再開

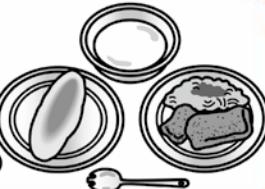


戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク  
トマトシチュー  
(昭和22年ごろ)



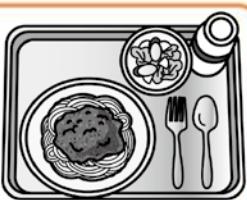
コッペパン・ミルク  
クジラの竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
(昭和25~30年ごろ)



### バラエティー豊かな献立内容に

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ  
牛乳  
フレンチサラダ  
(昭和40~50年ごろ)



カレーライス  
牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
(昭和51年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが食えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



# こころやすい社協

## 紅葉を楽しむ会 × 天好園 × ジャズコンサート

11月19日に紅葉を楽しむ会を天好園で開催しました。

紅葉を楽しむ会は3回目でようやく天気に恵まれて、紅葉の見頃のタイミングで開催することができました。

参加者の中には天好園に来るのは**30年ぶりの方や初めての方**もいて、鮮やかな赤や黄色に染め上げた木々が織りなす天好園の庭園の魅力に全員が虜となりました。

また散策しながら**着物と紅葉の相性は抜群**で、お互いを引き立てる素敵な空間となりました。

そして**世界的なピアニストの柴田コウメイさん**とボーカルの松谷文美さんによる**60分生演奏**を聴かせていただきました。

昨年を振り返ると**2月**は着物基礎知識（入門編）、**4月**は桜を楽しむ会、**5月**は着物着付け教室（実践編 春）、**8月**は浴衣の着付け教室といちたつ盆踊り、**10月**は着物着付け教室（実践編 秋）、**11月**は紅葉を楽しむ会と1年を通して、浴衣や着物をより身近に感じる取り組みの活動をしてきました。

本年も引き続き着物を着るイベントを推進していきます。





## いちたつマルシェ × がちゃがちゃ抽選会 × 村民限定大抽選会

11月22日(土)に第16回いちたつマルシェを開催しました。

約300名の来場者があり、来場者プレゼントにはフリーズドライみそ汁(2個セット)を配布しました。

今回の出品者は45名と過去最多、生活雑貨の出品数は649点と過去最大ありました。

11時30分から始まった子ども向けがちゃがちゃ抽選会はたくさんの親子連れで、村民限定大抽選会は先着40名が対象で、すき焼きのお肉が8名の方に当たるということで、たくさんの方が待ちに待つて40名を超える長蛇の列ができ、大いに賑わいました。

いちたつマルシェの人気の秘訣はとにかく安い。村外からのお客様は、とにかく値段の安さに驚かれて、大量に買い物をしていく傾向にありますので今後とも出品へのご協力、また開催目的であります居場所づくりにご理解をいただき、ご近所お誘い合わせてのご来場を心よりお待ちしています。



村民限定大抽選会の当選者



長蛇の列



がちゃがちゃ抽選会

## 大谷産休に入るため代理の小川さんに引き継いでいただきます

私事ですが、1月より4月まで産休をいただくことになりました。  
その間大学職員として代理を務めていただく方をご紹介いたします。

小川ちあきさん／平野在住  
「できる限り頑張りますのでよろしくお願ひします。」

小川さんは、以前からおとなの学び場の自然講座やこどもサポートの放課後こども教室、その他図書室のイベントなどにも積極的に参加されていて活動を支えてくれていました。皆様、どうぞよろしくお願ひいたします。



## あったかいお部屋で「ウクレレを楽しもう！」始めます

お家に眠っているウクレレ、ありませんか？  
ウクレレなら弾けるかな～？みんなで弾いたら弾けちゃった♪そんなノリで楽しく遊んでみましょう。ちょっとだけ参加も大歓迎です！

(文：おとなの学び場 足立さん)

**1月20日(火)13時30分～14時30分  
持ち物 ウクレレ(ない方は貸出します)**



## 12月の放課後こども教室【しめ縄を作ろう】を開催しました



12月の放課後こども教室は、「しめ縄を作ろう」。講師は木津川の鳥帽子輝典さん。最初は四苦八苦、大丈夫かな？と思いましたが、慣れてくると自力で縄をどんどん編めるようになりました。みんな2個ずつ作って出来栄えに大満足。



最後に鳥帽子さんの縄ないの早技を見せてもらい「すごーい」と大拍手。



素晴らしいしめ縄ができました。鳥帽子さんありがとうございました。お手伝いくださった地域のみなさんもありがとうございました。



(文：こどもサポート世話役 奥谷さん)

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

### 東吉野村の皆さん、ひよカレへお越しいただいた皆さんへ新年のご挨拶

旧四郷小学校内で、子どもから高齢者まで幅広い世代交流の居場所作りを目指し、昨年5月からひよしカレッジ四郷（略称ひよカレ）を有志で立ち上げ活動しています。

この活動がより大きな繋がりの場となるには村内と村外の皆さんの、より多くのご利用が不可欠です。まだまだ不十分ですが、図書室の本を読みたい方、お友達とお茶をしながらお喋りしたい方など、皆さんのお知恵を拝借して、幅広い世代の居場所作りを目指して行きたいと思っています。皆さんのご支援ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

本年も幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

ひよカレ世話役会一同より

（文：ひよしカレッジ四郷会長 吉野さん）



### 小川のカメヤさんに本の返却BOX設置！

昨年末に、新たに小川のカメヤさん横にひよカレ図書室の返却ボックスを設置させていただきました。バス停の裏の辺りに写真のようなBOXがあります。遠方の方や、返却のみの方など、お気軽にご利用ください。

（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）

※閉室時は四郷小玄関前、または、カメヤ横の返却boxをご利用ください

### 1月のひよカレ図書室開室

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)

※1月6日まではお休み（年始は7日から）

活動やイベントのお申し込み、お問い合わせは小川（090-1791-7332）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。

# 地域おこし

## 協力隊の日々

あいづ處へ、あいづ處へ  
A place a little far, a little near

ハクシス・アコベ

標高1千メートルを越える高原で育つた私は、  
じこまでも平らな大地と大きな空に囲まれてい  
た。乾いた土は固く、木が育たない土地に、灌  
木だけが地面にひっくように生きていた。そ  
の世界を、小さな体で裸足のまま走り回つてい  
た記憶が、じまも静かに残つてゐる。

やがてその硬い土と粘りのある泥を手に取り、

兄と二人で小さな村をつくりはじめた。庭に引  
いたホースの水で川をつくり、道や橋や家を形  
にしていく。村の名前は「三ヶ口」。雨の少な  
い土地だから、泥の家は夏中壊れず、少し手を  
入れればまた立ち上がった。集めたジー玉をお  
金にして、道路工事を頼んだり、土を運んだり。  
そんな兄と私のやりとりの中で、私たちの世界  
はゆづくと育つてひつた。

その遠い記憶は、じま東吉野で子供たちと  
土を触つてじる時、ふじに風を吹き返す。初め  
てのワークショップで、ある子がつくれた「バ

ナナ救急車」という作品に出会った瞬間、世界  
をそのまま形にしてしまった子供の自由だと勢  
いに、思わず笑つてしまつた。大人には思いつ  
かない発想が、土のかたちを通してひらかれて  
いく。その時間が、いま私の仕事の中でもつと  
も楽しみなひとときになつてゐる。

あの広い大地の丘體で、手のひらに取れる小  
さな世界をつくりはじめたあの頃と同じように、  
子供たちが土の前に夢中になり、それぞれの  
世界を生み出してくる姿には、不思議なつなが  
りを感じる。彼らがこれからも、ものをつくる  
喜びを心のどこかにしまつて、大きくなつていつ  
てくれたり・・・そんな静かな願いが、いつも  
胸の奥に残る。





## 東吉野村人権教育推進協議会

会長 樺本 君孝

新年あけましておめでとう

ございます。輝かしい新春をお健やかに迎えることお慶び申し上げます。

2026年、午(うま)年の幕開けとともに、また皆さんと新しい一年を迎えることを心から嬉しく思います。

村民の皆様方には、本村人権教育推進協議会の活動に対し、常日頃、多大のご尽力を賜りまして、深く感謝申し上げます。また、推進委員はじめ役員の皆様方には、縷々委員活動に取り組んでいただきおり、お礼を申し上げます。

さて、人権、それは私たちとしての尊厳をもつて生存と自由を確保し、幸福を追求する権利として多岐にわたり、多様性をもつた内容を包摂しています。多くの人々は人権問題を大切なことであるとしつつも、難しいと思い込み、自らとの関係を疎遠にした日常生活を営んでいるのではないかでしょうか。

本村人推協は、あまねく社会人・学生・生徒・児童の皆さん方に、人権をもつと身近な事柄とする感性を磨き、人権感覚を醸成していただけるよう、人権の擁護・人権思想の普及、高揚を図るべく活動を推進しております。

世間では、日々未だに多くの人権侵害事案が生起し続けている現状があります。これを克服するため、当協議会による活動を、より充実・しい一方、力強く一步を踏み出す勇気を持つ動物です。私

が人としての尊厳をもつて生存と自由を確保し、幸福を追求する権利として多岐にわたり、多様性をもつた内容を包摂しています。多くの人々は人権問題を大切なことであるとしつつも、難しいと思い込み、自らとの関係を疎遠にした日常生活を営んでいるのではないかでしょうか。

本村人推協は、あまねく社会人・学生・生徒・児童の皆さん方に、人権をもつと身近な事柄とする感性を磨き、人権感覚を醸成していただけるよう、人権の擁護・人権思想の普及、高揚を図るべく活動を推進しております。

世間では、日々未だに多くの人権侵害事案が生起し続けている現状があります。これを克服するため、当協議会による活動を、より充実・しい一方、力強く一步を踏み出す勇気を持つ動物です。私

さて、「世紀」とするため、委員の方々、村民の皆さん方とともに力を集結させて活動を推進して行きたく願っております。より一層のご理解とご支援をお寄せいただけるようお願い申し上げます。

本村が直面している、少子高齢化・人口減少の現状に必要なものは、村民に心の余裕を届けることなどではないでしょうか。人権を話し合えるだけの余裕、そのことを意識しながら、これからを生きる子どもたちを育てたいものです。

本村が直面している、少子高齢化・人口減少の現状に必要なものは、村民に心の余裕を届けることなどではないでしょうか。人権を話し合えるだけの余裕、そのことを意識しながら、これからを生きる子どもたちを育てたいものです。

今年も一年間村民の皆さんとともに、支え合いながら、穏やかで温かい雰囲気の中に確かな成長を感じられる一年にしていきましょう。

皆様方の一層のご協力を心よりお願い申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

私たち人推協も、人とのつながり、心の余裕を意識しながら、関わるすべての方々の人権を守れるよう、より一層活動に注力していきたいと考えます。

皆さま方のご多幸をお祈り申し上げます。

会長 樺本 君孝  
副会長 辻 和代  
副会長 梁瀬 公靖  
副会長 妙代 和也  
会計 富永 静代