

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、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いただき、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『いきいきぶるぶる体操』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)

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	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



どっぴり

山梨暮らし絵日記

287

平野在住
宮崎利一

早春。川端康成の小説に出てくる、
なんだか長くて暗いトンネルを抜け出
して太陽が燦々と輝いているような景
色が今はまぶしい。

加藤登紀子の「この空を飛べたら」
という歌詞に、
「空を飛ばうなんて 悲しい話を
いつまで考えているのさ
あの人が突然 戻ったらなんて
いつまで考えているのさ
暗い土の上に 叩きつけられても
こりもせずに 空を見ている
凍るような声で
別れを言われてもこりもせずに
信じてる 信じてる
ああ人は昔々
鳥だったのかも知れないね
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。
今度生まれ変わっ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
が横切っている。
ガ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
れを書いている。窓の外は緑の山々が
不動の如く横たわっている。
静かだ。耳鳴りがする。もうすぐ陽
が沈む頃だ。今日もご苦労さん。



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、お坊さんたちが家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)

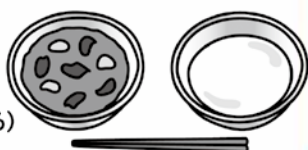


支援物資による学校給食の再開



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)



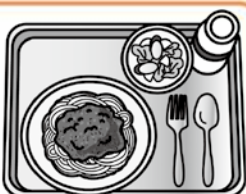
コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25～30年ごろ)



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、「子どもたちが飢えることなく、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に、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

文藝

ひがしよしの



令和七年十一月二十五日青嶺俳句会から

水野露草 選評

◆特選の部

尾の生えし人出づるやも冬日向

宮下 俊二

評

十一月の句会は、隣村川上村の雄大な山々に囲まれた山里を吟行し、「ホテル杉の湯」を句会でした。

記録に描かれた「吉野首の祖」と伝えられる「井光」の地は、尾を持ち井戸の中に住んでいたと表している。

当日は、土砂崩れのため通行止めとなっていたが、作者は尾のある人の祖を思い遣っていたにちがいない。

枝道を奥へ奥へと冬の霧

前田 景子

評

川上村は、吉野川紀の川の源流部にあり、水は遠く和歌山の海にまで届く。

急峻な山道を車で走り、今では数軒が暮している上谷地区に足を運んだ。

掲句は、冬の霧の中を奥へ奥へ進んで行く景を活写している。

選者は、長谷川等伯の「松林図屏風」にある絵画の世界を垣間見る思いがした。

歩きつつ立ちどまりつつ紅葉狩

宮崎 成子

評

上谷地区は、山並の上に大峰山の頂上が少し見える地であるが、霧のため見ることが出来なかった。しかし、辺り一面は紅葉の桃源郷を呈

していた。

作者は、紅葉の中を歩きながらしばらくの幸せを感じている様子が伝わってくる。

選者は、思い出に一枚の紅葉の葉を句帳に挟んだ。

◆準特選の部

源流の育む大地笹子鳴く

ダムの水涸れ現るる流れ橋

見下ろせばわき上がり来る冬の霧

◆佳作の部

水源の村散紅葉散紅葉

峡谷の山肌覆ふ冬紅葉

未枯るる野はただ広く淋しかり

いざ行かむ物見遊山や神の旅

揺れながらふいに群れ来て雪螢

一軒家庭の片隅冬紅葉

新しき神殿の裏冬紅葉

山あい霧の流るる朝かな

天空の里へ紅葉の中を行く

冬めくや肩すはめ行くダムの道

冬薔薇雨に打たれて咲きにけり

高麗神社をつつむ冬の霧

それぞれにもみぢ葉拾ひ楽しかり

天誅志士辞世の歌碑に紅葉散る

◆入選の部

御遷座の山冬霧の湧き上がる

バス走る熊野に続く時雨路

天空の冬めき来たる杜かな

川添ひに新旧の家柿落葉

冬紅葉じつと見詰むる水の底

花嫁にベールをかけて冬の霧

幼帝の哀史を胸に木守柿

紅葉散る山は小さくなりけり

新米を積み上げ一年顧みる

池田美砂子

辻 佐和子

松谷 忠則

辻 佐和子

川村 貞子

宮崎 成子

井上穂乃花

池田美砂子

足立 昌宏

宮下 俊二

桶谷ユキ子

池垣 昭美

松谷 忠則

濱田貴美子

前田 景子

宮崎 利一

伊藤志津子

辻 佐和子

川村 貞子

川村 貞子

宮崎 成子

井上穂乃花

井上穂乃花

池田美砂子

足立 昌宏

足立 昌宏

足立 昌宏

大峰に法螺貝の音冬の風

音もなく落葉を濡らすにはか雨

敷き詰めし金の絨毯散紅葉

黄落の降る中に立ち詩人めく

紅葉且つ散りたるダムに沈む村

細道に足すべらせて濡れ落葉

冬霧の風に流るる斎庭かな

源流の岩のむき出し水涸るる

大木の杉松の中の冬紅葉

山並に雲のかかりて時雨来る

もみぢ葉を拾うて手の平赤くせり

雲ひとつなき冬空へ深呼吸

真向ひは粧ふ山や石鼎庵

一般投句（短歌）

消防の訓練放水空高く

虹は弧をかく晩秋の山

年の瀬の人の賑ひ無けれども

冬の星座の美しき村

昼なれど人声もなき集落の

山吹き渡る虎落笛聞く

コンクリにくなつて付きいる蔦の葉や

冬を呼び込み赤く染めいる

キッチンに菊のかほりの漂いぬ

暮れ残る山何思わんや

夫亡くし十年我八十路となる

老いゆく身にも新年来たり

右・左手足動かし楽しいな

3 B 体操で若返ろうか

宮下 俊二

桶谷ユキ子

桶谷ユキ子

池垣 昭美

池垣 昭美

松谷 忠則

濱田貴美子

濱田貴美子

前田 景子

宮崎 利一

宮崎 利一

伊藤志津子

伊藤志津子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

浦田由美子

こころやあい社協

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回目ですが、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点と過去最大でありました。

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って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でのご来場を心よりお待ちしております。



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いします。」

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いいたします。

**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。ちょこ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」。講師は木津川の烏帽子輝典さん。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なえ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。



最後に烏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。烏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

ちいっ遠へん、ちいっ近さうじん

A place a little far, a little near

フリンシス・ブレン

標高二千メートルをこえる高原で育った私は、ど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、灌木だけが地面にはりつ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っていた記憶が、いまも静かに残っている。

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「ミラグロ」。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。集めたビー玉をお金にして、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、私たちの世界はゆっくりと育っていった。

その遠い記憶は、いま東吉野で子どもたちと土を触っている時、ふいに息を吹き返す。初めてのワークショップで、ある子がつくった「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う子どもの自由さと勢いに、思わず笑ってしまった。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っとも楽しみなひとときになっている。

あの広い大地の片隅で、手のひらに収まる小さな世界をつくっていたあの頃と同じように、子どもたちが土の前で夢中になり、それぞれの世界を生み出していく姿には、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、大きくなっていってくれたら・・・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 榎本 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の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られ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、推進委員をはじめ役員の皆様方には、様々な委員活動に取り組んでいただいております。お礼を申し上げます。

さて、人権、それは私たちが人としての尊厳をもっ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る、多様性をもっ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、難しいと思いつみ、自らの関係を疎遠にした日常生活を営んでいるのではないのでしょうか。

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、人権をもっ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に、当協議会による活動を、より充実・発展させて21世紀を「人権の

世紀」とするために、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のではないのでしょうか。人権を話し合えるだけの余裕、そのことを意識しながら、これから生きる子どもたちを育てたいものです。

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るよう、より一層活動に注力していきたいと考えています。

今年の干支である馬は、優しい一方、力強く一歩を踏み出す勇気を持つ動物です。私

たち人推協も、その姿に習い、無理のないペースを大切にしつつ、関わるすべての方々の人権を守るよう、しっかりと前へ進む一年にしていきたいと考えています。

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も確かな成長を感じられる一年にしていきたいです。

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

皆さま方のご多幸をお祈り申し上げます。

会長	榎本 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