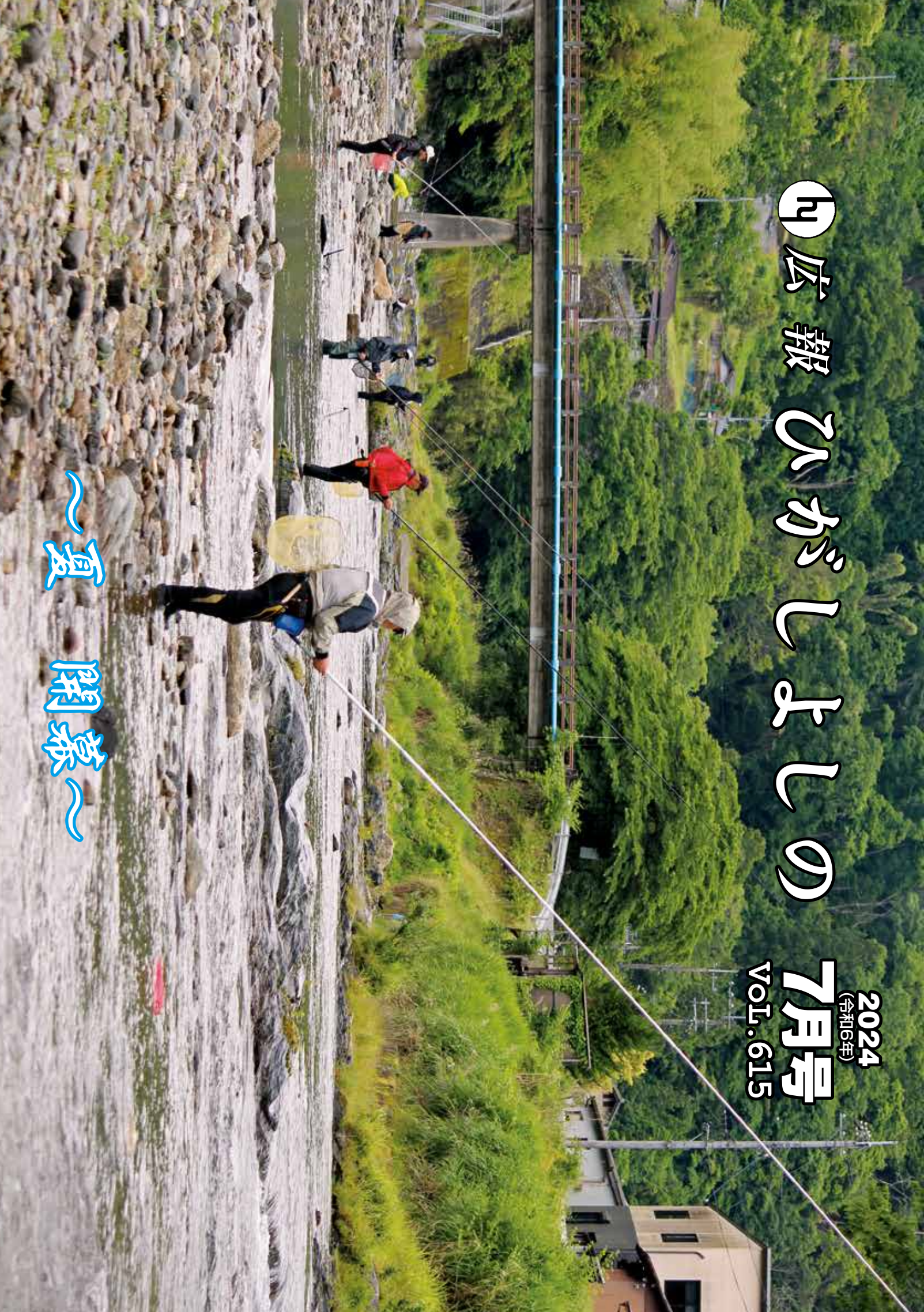


h 広報ひがしよしの

2024
(令和6年)
7月号
Vol.615

～夏開幕～



第3回東吉野村議会定例会

令和6年第3回東吉野村議会定例会が、6月7日から13日までの7日間の会期で開かれました。

この議会では、教育委員会教育長の任命のほか、一般会計補正予算などが審議され、いずれも原案どおり可決・承認されました。
そのあらましをお知らせします。

◆教育委員会教育長の任命

教育委員会教育長橋本眞一氏の任期が令和6年8月7日をもって満了するので、引き続き教育委員会教育長として再任するものです。

◆東吉野村心身障害者医療費

助成条例、子ども医療費助成条例、ひとり親家庭等医療費助成条例の一部改正

奈良県内の全市町村において令和6年8月1日より現物

給付方式による医療費助成を実施することから、本村の条例について関係条文の改正をするものです。

◆一般会計予算を補正

令和6年度一般会計補正予算(第1号)は、3050万円の補正です。

主なものは、次のとおりです。

- ・住民税非課税世帯等給付金及び子ども加算給付金 1050万円
- ・定額減税調整給付金システム導入委託料 214万5千円
- ・定額減税調整給付金システム導入委託料 1060万円

- ・新型コロナウイルス定期接種補助金 676万5千円

この補正で一般会計の予算総額は25億8641万3千円となりました。

◆国民健康保険事業費特別会計を補正

令和6年度国民健康保険事業費特別会計補正予算(第1号)は、82万5千円の補正です。

主なものは、次のとおりです。

- ・マイナンバーカードと健康保険証一体化に伴うシステムプログラム改修委託料 82万5千円

この補正で国民健康保険事業費特別会計の予算総額は2億5848万5千円となりました。

◆小さな道の駅ひよしのさとの指定管理者の指定

小さな道の駅ひよしのさとの指定管理期間が令和6年6月30日をもって満了するので、引き続き「有限会社小さな道の駅ひよしのさと」を指定管理者として指定するものです。

◆有限会社小さな道の駅ひよしのさとの経営状況を報告

「ひよしのさと加工センター」における特産品の柚子商品を始め、餅、佃煮、漬け物、寿司類等の加工販売業務及び「ひよしのさとマルシェ」の運営に係る、令和5年度の実績報告と収支決算並びに令和6年度の事業計画等経営状況が法の定めるところにより報告されました。

◆繰越明許費繰越計算書を報告

令和5年度に翌年度に繰り越して事業を実施するため設定しました一般会計の繰越明許費について、繰越計算書の報告が行われました。

追加議案

◆東吉野村国民健康保険条例の一部改正

先に改正を行った国民健康保険税の後期高齢者支援金分の賦課限度額について、24万円から22万円に引き下げるものです。

鮎漁解禁

6月9日、夏の風物詩である鮎漁が解禁されました。

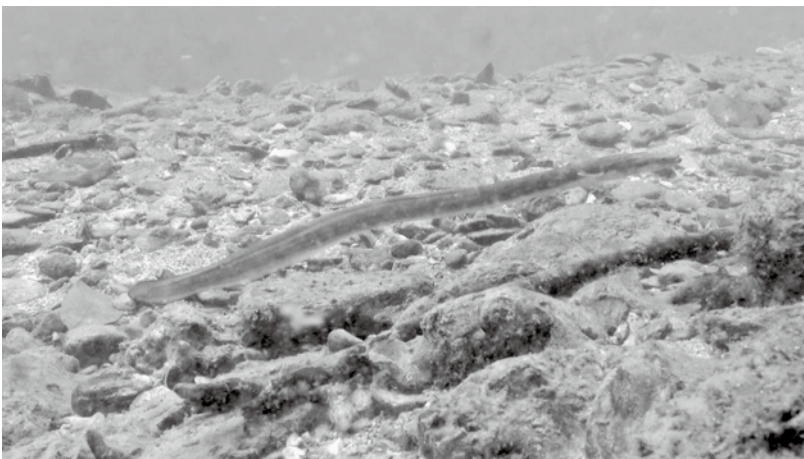
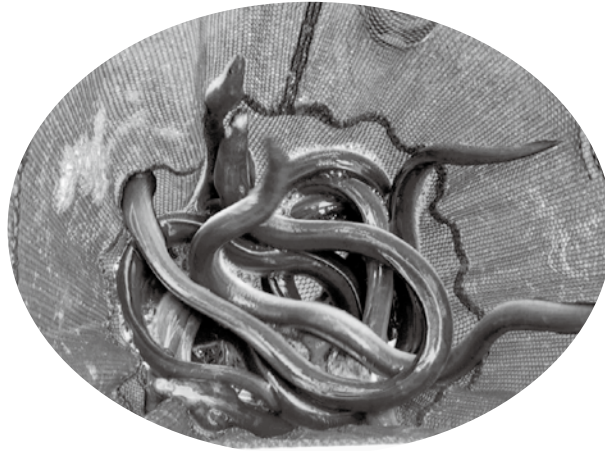
当日はあいにくの空模様となりましたが、太公望らは夜明けとともに竿を出し、雨の降りしきる中じつと当たりを待っていました。

これからの夏本番に向けて鮎釣りをさらに楽しんでいただけたらと思います。狭い道への路上駐車禁止、ゴミの持ち帰りなど、全体のマナー向上のため皆さんのご理解とご協力をお願いします。



うなぎの放流

5月30日、村漁業協同組合役員の皆さんの手により、20キログラムのうなぎが村内各地の河川に放流されました。静岡県の浜名湖から送られてきたうなぎは、これから東吉野の美しい清流で大きく育つことでしょう。



保護司就任 大字木津川 浅井和生氏

令和6年5月25日付けで、大字木津川の浅井和生氏が法務大臣から保護司の委嘱を受け就任されました。

保護司は、地域社会の中でボランティアとして保護観察所と協力し、犯罪を犯した人や非行に走った人たちの立ち直りの援助、地域住民からの犯罪や非行予防に関する相談に応じ、必要な助言・指導を行う更生保護の重要な役割を担っています。

更生保護に関することでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

保護司会東吉野分会

小川地区 大字木津川 浅井和生氏

四郷地区 大字三尾 上窪庶幹氏

高見地区 大字杉谷 辻本雅則氏



大字木津川 浅井和生氏

「人権の花」運動が実施されました

5月30日、村人権擁護委員から東吉野こども園にミニひまわりの種やプランター等が配布され、小川老人クラブの方々にもご協力いただきながら、園児たちはプランターに土を敷き、種まきを行いました。

この「人権の花」運動は、奈良県人権啓発活動ネットワーク協議会が主体となり、配布された種を園児たちが協力して育てることによって相手への思いやりや協力することの大切さを勉強し、いのちの大切さを感じ、豊かな心をもった人になってもらいたいという思いが込められています。



東吉野村美緑の森づくり事業 第23回「コスモの森」里山保全活動

東吉野村美緑みりよくの森づくり事業の一環として、平成22年度から続けられている森林整備体験や森林保全学習を行う「コスモの森」が5月25日大字小の山林等で行われました。

この活動は、先に締結した東吉野村美緑みりよくの森づくり事業「コスモの森づくり」の協定に基づき、コスモ石油（株）堺製油所社員及びグループ会社社員とその家族が森林整備（下刈り、つる刈り、除伐等）により健全な森林育成を実施し、社員のみならず堺市民その他一般の方々の森林保全学習や自然生態系に関する体験学習などに利用できるエコツアー区域を作りあげるもので、年2回（春・秋）実施し、今回が23回目となります。

当日、吉野中央森林組合の方より作業の説明があり、53名の参加者が各班に分かれ、地元協力者の保有する山林で間伐作業やふるさと村でのパン作り、BBQなどの体験をしました。



参加したコスモ石油（株）堺製油所の皆さんとその家族



間伐作業の様子

丹生川上神社水神祭

6月4日、大字小、丹生川上神社で「水神祭」が行われ、氏子の方々や、産業の安全と発展の祈願のため全国より電力、水道関係者が多数参拝しました。

式の中では黒馬、白馬の奉納や、舞楽「納曾利」が舞われ、参拝者達は見事な舞と高麗笛こまぶえ、箏ひりきなどの雅楽の音に聞き入っていました。



舞楽「納曾利」



黒馬、白馬奉納

健康のひろば

7月の保健事業

お問い合わせは
住民福祉課へ

☎42-0441

集合健診結果説明会のお知らせ

下記日程で、集合健診の結果説明会を実施します。健診結果

についてご質問等ある方は、ぜひこの機会をご利用ください。なお、完全予約制になりますので、ご希望の方は必ず事前予約をお願いします。

対象

令和6年度の集

合健診受診者

料金 無料

持ち物

令和6年度の集

合健診結果用紙

申し込み

7月1日(月)

より申込受付

※予約時に、ご希望の会場をお知らせください。

望の会場をお知らせください。

健診結果説明会	日程	受付時間	場所
	7月29日(月)	9:00~11:30	三尾(三尾区民センター)
	7月30日(火)	9:00~11:30	木津(木津ふれあいセンター)
	7月31日(水)	9:00~11:30	小川(役場1階会議室)

子育てサロン(ぴよぴよサークル)

とき 7月17日(水)

午前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

育児相談など

申込み

参加ご希望の方は、7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、どんなことでもお気軽にご相談ください。

とき

7月20日(土)

午前10時~午後4時

(正午から午後1時までを除く)
ところ 役場1階会議室
申込み
ご希望の方は、7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】

熱中症を予防しましょう

夏は皮膚からの蒸発増加により水分が不足しやすくなります。屋外での運動や作業のみならず、高温環境にある室内でも水分の喪失が多く、熱中症の危険性が高まります。血圧が正常な人も高血圧の人、水分は十分に摂ることが望まれます。1日あたり1~2リットルを目安としたこまめな水分補給を推奨します。

夏は発汗により塩分やカリウムなどのミネラルがいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10グラム程度と多く、必要量をはるかに超えています。高血圧の人は、原則として夏でも適切な減塩が必要です。1日6グラム未満が望まれます。高齢者では、のどの渇きを感じ

じにくくなることから、部屋の温度を測定し、エアコンなどを適切に使用して暑さを避けることと、意図的に水分を補給することが勧められます。
参考文献・日本高血圧学会

★熱中症の主な症状

軽症…めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、大量の発汗
中等症…頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感
重症…意識がない、けいれん、高体温、自力で水が飲めない、応答がおかしい

★熱中症が疑われる人を見かけた場合

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ移動
- ・衣服をゆるめ、身体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ・水分、塩分、経口補水液などを補給
- ・水を自力で飲めない、または応急手当を実施しても症状が改善しない場合、ためらわずに救急車を呼ぶ

令和6年7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	7月9日(火) 午後2時～3時	予約必要	奈良県眼科医会
内科疾患に関する健康相談	7月23日(火) 午後2時～3時	予約必要	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

おんしつぷ 温湿布・冷湿布のの違いと れいしつぷ 副作用について

膝や腰の痛みに湿布を使用される
るとき、温湿布と冷湿布のど
ちらを選ばれるでしょうか？

漢字の印象から冷湿布は「冷
やす」湿布、温湿布は「温める」
湿布だと思っておられる方が多
いと思われます。冷湿布には冷
たさを感じさせるメントールが、
温湿布には皮膚刺激で熱を感じ
させるトウガラシエキス成分な
どが含まれており両薬が区別さ
れています。

湿布に含まれる水分量で、貼つ
てすぐはどちらも冷たく感じま
すが、実のところ患部を冷やす、
あるいは温める効能はほとんど
ありません。両薬とも皮膚に接
する面に消炎鎮痛（腫れを減ら
し痛みを鎮める）成分が含まれ
ており、その薬効で痛みを改善
している点は共通しており、一
般的に使用者の好みでどちらか
を選択し使用されます。

湿布はドラッグストア等でも
入手可能であり、入手の期間と
コストに対し、一定の効果が得
られる便利な薬剤です。しかし、
温湿布のトウガラシエキス成分
は刺激が強くヒリヒリする感
があったり、皮膚の弱い方はか
ぶれやすいことに注意が必要で
す。

一部の冷湿布に使用されてい
る消炎鎮痛成分にも肌の露出部
に使用することで紫外線と反応
し、「光接触皮膚炎」と呼ばれる
皮膚炎を引き起こすトラブルの
存在も知られています。

湿布は正しく使用することで
痛みの改善が期待できますが、
副作用が生じた場合は使用を中
止し、病院で医師の診察を受け
てください。

奈良県医師会

「高齢者虐待かも？」と気になったり、気付いたり、心配になったりしたときには、住民福祉課や地域包括支援センターへご相談ください。その連絡が、高齢者や介護者を救うことになります。



☆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

障害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 7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)

こんにちは 地域包括支援センターです



ご存じですか？あなたの身近で思い当たることはありませんか？

～みんなの力で高齢者虐待を防ぎましょう～

高齢であっても、自分の人生を自分で決め、周囲からその意思を尊重されること、つまり尊厳ある人生を過ごすことは、介護の有無にかかわらず誰もが望むことです。しかし、現実には、家族や親族などが高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が問題となっています。

高齢者虐待は、特別な家庭で起こるものではなく、どこの家庭でも起こり得る身近な問題です。介護を担う家族（介護者）が、心身ともに疲労し、追い詰められ、自覚がないまま虐待に至ってしまう事もあります。

虐待に至る前の、周囲の方の声掛けや変化の「気付き」が、高齢者の尊厳を守り、介護を担う家族などを救い、高齢者虐待の防止につながります。



高齢者虐待とは？

高齢者虐待とは、次のような行為を言います。

身体的虐待	暴力的な行為などで、身体に傷やあざ、痛みを与えたり、外部と接触させないような行為。
介護・世話の放棄・放任	高齢者が必要とする介護や医療のサービスなどを受けさせない、衛生状態が悪いなどの劣悪な環境で生活させること。
心理的虐待	暴言、無視をする、威圧的な態度をとる、侮辱するなどして、精神的、情緒的に苦痛を与える。
性的虐待	合意のないあらゆる形態の性的な行為を行ったり、強要する。排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置するなど。
経済的虐待	高齢者の年金を勝手に使用したり、財産を無断で売却する。日常的に必要な金銭を理由無く渡さない、使わせないなど。

高齢者虐待に気が付いたら・・・

高齢者虐待は、虐待をしている人にもされている人にも自覚がない場合があります。

こころやあい社協

世代交流かふえ × 奈良女子大 × ちまき・でんがら

6月2日曜日に平野地区で世代交流かふえを開催しました。

平野公民館で、平野と奈良女子大とその他の地域の方を含めて**28名**の方が参加してくれました。

奈良女子大と平野を**マッチング**して、昨年に引き続き、ちまき・でんがらづくりをしました。早朝7時30分に集合して、あんこを準備して、杵で餅をついて、**朴の葉とアセ**とい草でちまきとでんがらづくりを一から教えていただきました。

調理場は様々な世代と様々な方が繋がり、すごく和気藹々と一緒に作業をしている姿は**本当に素敵な光景**でした。

出来上りを参加者全員で実食して、とてもおいしくいただきました。



もち米の準備



餅つき



ちまきの巻き方の伝授



共同作業



会場の様子



世代交流かふえ × 地域防災 × さば飯

5月25日土曜日に伊豆尾・萩原・木津・杉谷地区の方を対象に世代交流かふえを開催しました。

今回の開催場所は伊豆尾なごみホールで、**34名**の方が参加してくれました。

テーマは**地震特化型の地域防災**についてみんなで理解を深めました。

炊き出し訓練では、伊豆尾の方が中心となって、**さば飯**を作っていました。

米4升とさば4尾で80人前を用意してくれて、久しぶりにさば飯を食べることを楽しみに参加してくれた方もいて、参加者全員とても満足されて、**大好評**でした。



さば飯



さばの骨とり作業



グループに分かれて地域防災の話し合い



会場の様子





七十五歳の壁

どっぴい
山皇慕らし絵日記
269
平野在住
宮崎利一

我が家から少し坂を下った所に小さな温泉がある。お昼に行くときよくすいている。貸し切り状態の日も良くある。思いつき声を出しても独り。女風呂に聞こえるかも。内風呂と違って身体の疲れがいつべんに落ちたような気がするから不思議だ。

ところで、小生も七十五歳。もうすぐ七十六歳。人の年齢など興味がないと思うけど、文字にするとものすごく年寄りに見える。

来年は、なんと七十七歳。別名を喜寿という、なんともじむさい漢字だ嫌になる。

でも、「七十五歳の壁」というものがあるような気がする。七十四歳で大きな病気になって以来、体調が思わしくなく、気力も衰えたような気がする。悶々とする日々が続いている。

人生の最後の大きな壁だ。これを越えれば何か良いことがあるんだろうか？

晴耕雨読。晴れの日には妻と畑に出て畑仕事。雨が降れば小生は創作活動に読書三昧、妻は創作人形に情熱を燃やす日々。そんな毎日が幸せなのかも知れない。

一日中、目の前に聳える四季折々に姿を変える高見山を眺めながらの日々。下の方で時々行く温泉の煙がゆらゆら揺れています。

ゆっくり温泉 いい気分！！

遊んで流した汗を温泉でスッキリ爽快！！いい気分になりましょう。

両温泉では、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

☆**やはた温泉**は、ひのき風呂・岩風呂

☆**たかすみ温泉**は、ひのき風呂・マキ風呂・岩風呂（露天風呂）

◎**営業時間**

午前11時～午後9時（最終受付時間は午後8時30分まで）

◎**温泉の定休日**

（やはた温泉）毎週火曜日 ・ （たかすみ温泉）毎週木曜日
但し、定休日が祝日の場合は、翌日が定休日となります。

◎**入浴料**

両温泉とも、大人500円（12歳以上）小人200円（6歳以上12歳未満）6歳未満無料です。

◎**お得な入湯情報**

回数券は、大人（11枚綴り）5,000円 小人（11枚綴り）2,000円



ふるさと村・やはた温泉・たかすみの里は、指定管理者制度を利用して、奈良交通株式会社に管理運営をお願いしています。

引き続き皆様のさらなるご利用をお願いします。

文藝



ひがしよしの

令和六年五月二十八日青嶺俳句会から

水野露草 選評

◆特選の部

万緑を抜け七段の水の落つ

池田美砂子

評

万緑は、見渡すかぎりの緑という意味で、これは、王安石の「万緑叢中紅一点」という詩の一節から出たものである。

掲句は、七段とあるので本村の七滝八壺を詠んだ句である。

万緑の中をたぎり落ちる水の生命感を活写している。

老鶯や吉野の谷の深きより

辻 佐和子

評

老鶯とは、夏になって鳴いている鶯をいう。夏が近づいて繁殖期になると、巢作りのため平地から山中に入る。

吉野は、山々に囲まれ谷が深い。作者は、谷底から聞こえる鶯の声をこころゆくまで聞いていたに違いない。

今もなほ人を集めて残る花

松谷 忠則

評

残る花は、散り残った桜の花をいう。春も末の頃には、おおかた散り果てた名ごりの花に出会うとなつかしく感じられる。

掲句は、その残る花を求めて集まっているのである。花を惜しむ人達の様子が目に浮かんでくる。

◆準特選の部

父に付に川へ下り行く捕虫網
ほつこりと我を癒せり母子草
あと一匹あるかも知れぬ百足虫出て

前田 景子
秋吉 雅子
濱田貴美子

◆佳作の部

筍の飯は二杯の卒寿翁
山裾は竹藪続き花檮
五月晴靴紐結び山歩く
摘まんとて足先濡らす岸の水
ひなげしの散り際に風吹きにけり
深吉野へ迷ふことなく鮎上る
山青く鳥は朗らに夏来たる
断崖に気品崩さず桐の花
草刈機の音に急かされ起きにけり
水紋に水紋重ね代田かな
紫雲英田に花かんむりを作りし日
新緑を抜けて久しき生家かな
小京都片蔭選び歩きけり

宮下 俊二
前田 景子
秋吉 正朝
秋吉 雅子
池垣 昭美
濱田貴美子
伊藤志津子
池田美砂子
宮崎 利一
辻 佐和子
宮崎 成子
松谷 忠則
川村 貞子

◆入選の部

庭に鈴蘭古民家の座敷ヨガ
天仰ぐ太き筍掘り損ね
緑さす淳和天皇勅願寺
五月雨大鯉に餌を投げにけり
柚子の花野薔薇の白と競ふかに
夕間暮古田の早苗青ほのか
谷風の力に揃ふ鯉のほり
裏山に啼く小綬鶏の近づけり
薫風や朝の散歩に小犬抱き
新緑や面会規制緩和さる
筍飯白寿ふたりが並びるて
行合の雲を見てある夏はじめ
夏野菜植えて木陰に憩ひけり

宮下 俊二
宮下 俊二
前田 景子
秋吉 正朝
秋吉 正朝
秋吉 雅子
池垣 昭美
池垣 昭美
濱田貴美子
伊藤志津子
伊藤志津子
池田美砂子
宮崎 利一

母つくる手順で炊きし伽羅路の
鍋も古りたり水無月に入る
富士山を右手に見つつウォーキング
今回は雲ありて拝せず
完走まであと二回頑張るぞ
旅友達と再会約す

浦田由美子
浦田由美子
辻 由美子
辻 由美子

麦わら帽脱げば涼風吹き抜けて
献木に名札の付きて花は葉に
人形の仕舞ひに目を入れ四月尽
五月闇けものの影の走りけり
麦秋の中に農夫の見え隠れ
水茄子の苗を植ゑたる庭の隅
ランタンを赤く灯してキャンプかな

宮崎 利一
辻 佐和子
宮崎 成子
宮崎 成子
松谷 忠則
川村 貞子
川村 貞子
川村 貞子

一般投句（短歌）

夏山は緑色濃くまとわせて
勇気出る如空突き抜けけり

福井メイ子

突然の激しき雨や川面には
鳥の残像太く弧を描く

福井メイ子

育ちゆく木を伐採し風薫る
終活と言ふ寂しき作業

浦田由美子

手を抜けばたちまち荒れる菜園の
キャベツ五本の今朝も虫捕る

浦田由美子

異常なし百葉の長効果あり
近ごろは見ても聞いても抜けていく
奥吉野四季を楽しむ知恵がある

植平 佳伸
植平 佳伸
植平 佳伸

一 般 投 句 (川 柳)

完走まであと二回頑張るぞ
旅友達と再会約す

辻 由美子

異常なし百葉の長効果あり
近ごろは見ても聞いても抜けていく
奥吉野四季を楽しむ知恵がある

植平 佳伸
植平 佳伸
植平 佳伸

完走まであと二回頑張るぞ
旅友達と再会約す

辻 由美子

異常なし百葉の長効果あり
近ごろは見ても聞いても抜けていく
奥吉野四季を楽しむ知恵がある

植平 佳伸
植平 佳伸
植平 佳伸

完走まであと二回頑張るぞ
旅友達と再会約す

辻 由美子

異常なし百葉の長効果あり
近ごろは見ても聞いても抜けていく
奥吉野四季を楽しむ知恵がある

植平 佳伸
植平 佳伸
植平 佳伸



給食センターだより7月号



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む



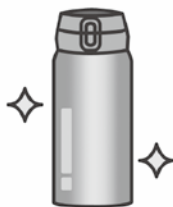
コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



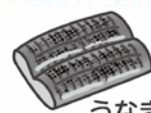
夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



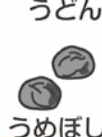
うどん



うなぎ



土用もち



うめぼし



うり類

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。

2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

地域おこし 協力隊の日々

自然の食材を

SNSで紹介

エミリー・スミス



東吉野村のみなさん、はじめまして。五月から地域おこし協力隊として活動しております、エミリー・スミスと申します。出身はイギリスで、学生時代はロンドン大学キングス・カレッジで英文学と古典研究を学んでおりました。

私の母親は日本生まれの日本育ちで、母から日本語を少し習いました。

イギリスでは、国際的なド

キュメンタリー映像の仕事に携わっていたのですが、四、五年ほど前からキノコや野草の研究と採集に興味を持ちはじめ、同時に自然と共に生きていきたいと思うようになりました。

それからは、自然の中に生えていて食べられるキノコや野草の見分け方を独学で学び、実際にそれらを採集し、調理して食べてみたり、レシピをSNSで紹介したりしていました。そんな折、昨年、パートナーと一緒に日本各地を旅していた時、東吉野村を訪れました。

奈良の山奥にあり、三つの川が流れるこの村に来てすぐ私は「ここに移住しよう」と決めました。移住の決断に明確な理由があったわけでは

ないので、直感的にこの村が心から好きになってしまったのです。

現在は、村の自然や野山に生える食材、暮らしなどをテーマにSNSの映像を作っています。今後、そのような長編ドキュメンタリーも作成しつつ私のキノコ研究を活かしてこの東吉野村にキノコ協会を立ち上げたいと考えています。

なにぶん、初めての土地ですので、不慣れなことも多々あるかと思いますが、今後ともどうか、よろしくお願いいたします。





【第二回自然講座のお知らせ】

二回目は実際に山に入って、山や植物に詳しい講師の方と一緒に散策しながら東吉野の山や植物を知る回です。

山頂を目指す登山ではありませんが、山中を歩きます。当日は暑さに気を付けながら山のこと知っていきましょう！

参加の方は事前申し込みが必要です。

お電話にてお申し込みください。旧四郷小でも受付いたします。

申し込み締切 7月8日(月)

お申し込み・お問い合わせ 担当大谷 (090-6144-4083)

第二回 自然講座



山に入って 東吉野の木々や 植物を知ろう

7月10日(水)午前9時～12時

雨天時は17日(水)に延期します※延期の場合はお電話でご連絡します

各自準備するもの

- ・動きやすい格好
- ・多めの水分と軽食
- ・熱中症／虫対策 など

集合場所 高見山登山口駐車場(大峠)

※当日の事故やけがなど、全て自己責任となります。

登山用の保険など必要な方は各自でお申し込みください。

7月31日(水)は【みんなで掃除の日】

二か月に一度みんなで続けている掃除の日。31日(水)10時～11時までお掃除しています。いつも綺麗な状態を保っているのもみなさんのおかげです。掃除の後は涼しい部屋や、図書室でゆっくりしてってくださいね！どなたでもご参加ください。

8月2日(金)は夏休み図書室イベント！ 【絵本のカバーでペーパーバッグ作り】

絵本のカバーを使ってオリジナルペーパーバッグを作りましょう。

開催日時：8月2日(金)10時～

参加費：100円(材料代)

※小学校低学年以下のお子さまは保護者同伴でご参加ください。

持ち物：使いたい絵本のカバー、ハサミ、カッター、定規(30cm程度)



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



7月のひよカレ図書室開室日
3日、10日、17日、24日、31日
毎週水曜日 13時～16時



旧四郷小からこんにちは！奈良女子大学の活動報告

こんにちは！奈良女子大学（社会連携センター）の特任助教を務めている大谷です
先月のひよしカレッジ四郷（ひよカレ）の活動報告と今後のイベントのお知らせです

INFORMATION

【自然講座の第一回目を開催しました！】

5月29日(水)に自然講座を開講しました。記念すべき第一回は村内で長い間山に関わってこられ、今も現役の松本喜八郎さんをゲスト講師としてお迎えし、たくさんの貴重なお話を聞かせていただきました。

戦前から戦中戦後と移り行く時代の中で東吉野の産業、林業はどのように発展していったのか？そんなお話から、今の山に関わる状況、山仕事をされている方の切実な声、山の今、昔、そしてこれからの考える機会となりました。質問タイムでもたくさん手が上がり、終了後も「もっとお話を聞きたかった」という声をたくさんいただきました。貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました！



平野の世代交流かふえ【でんがら、ちまき作り】に参加しました！



6月2日(日)に社会福祉協議会主催の世代交流かふえに参加してきました。今後地域と関わり活動を予定している奈良女子大学の生徒さん、大学院生、先生方とともに朝の仕込みから参加しました。長年されてきた【でんがら、ちまき作り】についてのお話や作り方、平野地区のお話など参加者の方とたくさん交流できました。みんなで作るとやっぱりおいしいですね！

ひよカレ図書室のご利用案内



開室日時 毎週水曜 13時～16時

※変更する場合があります。

ご利用方法 1人2冊まで（2週間貸出）

※閉室日は玄関前の返却BOXをご利用ください。

ひよカレで募集している人

- ・図書室受付スタッフ
- ・ひよカレサポーター

ひよカレに寄付

- いただきたい物
- ・書架

国民健康保険のお知らせ

令和6年度の村国民健康保険税額が決定されます

7月初旬に、国民健康保険に加入するすべての方の令和6年度国民健康保険税額が、令和5年中の所得に基づき決定されます。決定後、みなさまに『納税通知書』を送付させていただきます。

※国民健康保険税は、被保険者のみなさんが、病気やケガをしたときの医療費にあてられる大切な財源です。被保険者のみなさんは、医療を受ける「権利」と同時に、保険税を納める「義務」があります。
※保険税は、期限内に必ず納めてください。

村国民健康保険税の税率は下記のとおりです

区分	所得割	均等割 (1人あたり)	平等割 (1世帯あたり)	限度額
医療分	7.64%	27,600円	20,000円	650,000円
後期高齢者支援金分	3.27%	11,500円	8,400円	220,000円
介護分	3.03%	16,900円		170,000円

※保険税は、所得に応じて軽減措置があります。

※令和6年広報ひがしよしの5月号17ページ「国民健康保険税の税率改正について」において、後期高齢者支援金分の賦課限度額を「240,000円」と表記しておりましたが、「220,000円」に改訂することとなりましたので、お知らせします。

国民健康保険税の軽減措置

所得の低い方は、世帯の所得水準に応じて保険税が軽減されます。

・均等割額、平等割額の軽減

国民健康保険の世帯主とその世帯に属する被保険者の総所得金額の合計が下記の基準を下回る場合は、基準に合わせて軽減が受けられます。

7割軽減：世帯の国保加入者の合計所得が

43万円+10万円×(年金・給与所得者の数-1)以下の場合

5割軽減：世帯の国保加入者の合計所得が

43万円+10万円×(年金・給与所得者の数-1)+(29万5千円×(加入者数))
以下の場合

2割軽減：世帯の国保加入者の合計所得が

43万円+10万円×(年金・給与所得者の数-1)+(54万5千円×(加入者数))
以下の場合

◎軽減判定の基準となる所得には擬制世帯主の所得も含まれます。

(擬制世帯主とは、国民健康保険の被保険者ではない世帯主のことです)

※必ず所得の申告を行ってください。未申告の場合、軽減措置等に必要所得区分の判定がおこなえず、保険税及び医療費が高額になったときの軽減等が受けられなくなります。

納付には、便利な口座振替をご利用ください

★口座からの引き落とし日 7月～翌年2月 各月の25日

(25日が金融機関休業日の場合は、翌営業日となります。)

高齢受給者証の更新について(70歳以上の方)

現在お持ちの『高齢受給者証』の有効期限は、令和6年7月31日までとなっています。

現在70歳以上75歳未満の方および令和6年7月中(8月1日含む)に70歳になられる方には令和5年中の所得に基づき一部負担金の割合を決定した『高齢受給者証』を7月下旬に送付します。

令和6年8月以降に70歳に到達される方には、誕生日の翌月(1日生まれは誕生月)に送付します。

お問い合わせ先 税務保険課(42-0441)