

h 広報ひがしよしの

2024
(令和6年)
8月号

Vol. 616

F A M

～忘れられない川遊び～



FAM2024開催

7月21日、東吉野村役場下駐車場及び河川周辺にて、FAM2024を開催しました。FAMは2018年より企画し、FはFamily(家族)、AはAdventure(冒険)、MはMemories(思い出)の頭文字をとっており、また、本村を愛するfamilyを増やしたいという思いを込めています。

会場には、木工のワークショップやマス釣り、鮎つかみ、ウォータースライダーや木製のすべり台、ブランコ等の遊び場を設けました。また、あゆの塩焼きやぎょうざ、ラーメンなど飲食店もたくさん出店いただきました。

当日は猛暑の中での開催となりましたが、たくさんの方にご来場いただき大盛況の内に終わることが出来ました。





吉村寅太郎原塚にて



明治谷墓地にて

天誅組顕彰事業さきがけの道ウォーキング 〜天誅組最後の激戦地を歩く〜

7月6日、天誅組さきがけの道ウォーキングを開催しました。今回のウォーキングは天誅組志士達の激戦地を巡るもので、総勢63名が参加し、ガイドに天誅組顕彰会会長 榎本君孝さん、同会員 上辻元治さん、天誅組緋風隊 松風みあみさん、橋本教育長を講師に3組に分かれて行いました。

コースは彦根藩本陣跡(東吉野村役場)〜明治谷墓地〜宝泉寺〜出店坂〜彦根藩脇本陣跡〜林豹吉郎戦死の地〜吉村寅太郎原塚跡〜藤堂藩本陣跡〜紀州藩本陣跡〜湯の谷墓地で、160余年前に維新のさきがけとして戦った天誅組志士の軌跡を中心に、その思いを辿りながら各所をまわりました。

第50回差別をなくす村民集会

7月17日、村民ホールで第50回差別をなくす村民集会を開催しました。

106人が参加した集会では、主催者を代表し村人権・同和問題啓発活動推進本部長の水本村長の挨拶に続き、大丸村議会議長、榎本君孝村人権教育推進協議会会長からそれぞれ来賓挨拶があり、山下真奈良県知事及び伊藤満部落解放同盟奈良県連合会執行委員長からのメッセージ披露に続いて妙代和也村人権教育推進協議会副会長から同協議会の取り組みについて報告がありました。

また、記念講演に井上鈴佳氏を迎え『あなたの身近にいるLGBT』と題し、LGBT当事者であるご自身やパートナー、ご友人達の経験談から性の多様性に関わる講演をしていただき、来場者は人権の大切さを改めて認識されました。



東吉野村人権・同和問題啓発活動推進本部
本部長 水本村長 挨拶



記念講演 井上 鈴佳氏

社会を明るくする運動（村内パトロール実施）

7月3日、社会を明るくする運動実行委員会の方々が村内全域のパトロールを実施し、「すべての人が力を合わせて、犯罪のない明るい社会を実現するために、地域社会の人々が協力して犯罪や非行を防止し、立ち直りを支え、人権を尊重しましょう」と啓発広報を行い、村内の各事業所や学校を訪問し啓発物品を手渡しました。



啓発物品を手渡す社会を明るくする運動実行委員会の方々

人権擁護委員さんによる人権出前教室

6月21日、東吉野中学校の全校生を対象に人権出前教室が開催されました。

この教室は、人権の大切さをもっと身近に知ってもらおうと、毎年、小学校や中学校、こども園を巡回訪問して実施しており、今回は東吉野中学校で行われました。

人権擁護委員の榎本君孝氏が講師を務め、「未来を拓く5つの扉」という全国中学生人権作文コンテスト入賞作品の朗読集の映像とパワーポイントを題材に、人権問題について講演され、はじめはどんな理由があってもやってはいけないことであり、もしはじめにあつたら一人で悩まずに周りに相談することを生徒達は学びました。また、教室の最後には人権擁護委員さんより啓発物品が手渡されました。



講師の榎本氏



第51回東吉野村人権教育推進協議会総会

7月8日、村住民ホールで第51回東吉野村人権教育推進協議会総会が開催されました。榎本君孝村人権教育推進協議会長の挨拶があり、続いて水本村長、大丸村議会議長より来賓祝辞が述べられました。

総会では2023年度事業経過報告及び事業実施報告・会計決算、2024年度役員選出・活動方針及び事業計画・会計予算について審議され、いずれも承認されました。

2024年度役員は次のとおりです。(敬称略)

会長	榎本 君孝	会計	富永 静代
副会長	小坂 正晴	監査	久保 貴明
副会長	辻 和代	監査	城之内 善博
副会長	妙代 和也		



挨拶をする榎本会長



2024年度役員の方々

奈良県トラック協会より災害対策啓発品寄贈

7月10日、奈良県トラック協会より災害対策啓発品(冊子)を村へ寄贈していただき、同協会宇陀・吉野支部裏大二氏から手渡されました。

寄贈していただいた冊子は今月号の広報に折り込ませていただきます。

災害時に役立つ情報が記載されていますので、ご覧いただき、災害に備えましょう。



健康のひろば

8月の保健事業

お問い合わせは
住民福祉課へ

☎42-0441

子育てサロン （びよびよサークル）

とき 8月21日（水）
午前10時～11時
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、8月19日（月）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、どんな事でもお気軽にご相談ください。

とき 8月17日（土）

午前10時～午後4時

（正午から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、8月15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】

乳幼児健診

とき 8月22日（木）
受付 午後1時30分～2時
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か月児健診

R5年1月～R5年3月生まれ

2歳児健診

R4年7月～R4年9月生まれ

3歳6か月児健診

R3年1月～R3年3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
（対象希望者にはフッ化物塗布をおこなっています）
※体調不良や欠席の場合には、事前
に住民福祉課までご連絡ください。

婦人科検診のお知らせ

下記日程で、婦人科検診を実施します。受診者には健康ポイントを付与します。ぜひこの機会に検診を受けください。

対象

子宮頸がん検診 20歳以上の村民（今年度中に20歳になる方を含む）
乳がん検診 40歳以上の村民（今年度中に40歳になる者を含む）

料 金 500円
※節目年齢の方は、クーポン券（5月送付済み）持参で無料になります。

持ち物

問診票・クーポン券（節目年齢の方のみ）・東吉野村健康づくりポイントカード・健康手帳

※クーポン券を紛失

された場合は、事前に住民福祉課へ

ご連絡いただきま

すと、再発行いた

します。

申し込み

8月5日（月）より

申込受付

※2年前に婦人科検

診を受診された方

には、8月下旬ご

ろ自動的に問診票をお送りします。

完全予約制となりますので、受診

を希望される方は必ずお申し込み

ください。

【注意事項】

①子宮頸がん検診は、月経時は避け
てください。また婦人科の持病の
ある方は、事前に主治医と相談の
上、お申し込みください。

②乳房の組織診（麻酔を利用し、2
～4mmの針で乳房を刺し、乳房
の組織を採る検査）をされた方は、
組織診をした乳房のマンモグラ

フィー検査を受けることができま
せん。検査を行っていない乳房の
検査は受けられません。

③乳房の細胞診（麻酔なしで、細い
針で乳房を刺し細胞を採る検査）

日程	受付時間	場所
9月10日（火）	13:00～14:30	三尾（三尾区民センター）
9月12日（木）	13:00～14:30	木津（木津ふれあいセンター）
9月14日（土）	13:00～14:30	小川（村住民ホール）

を1年以内にされた方は、細胞診
をした乳房のマンモグラフィ検
査を受けることができません。検
査を行っていない乳房の検査は受
けられません。1年を経過している
場合は、細胞診をした乳房も検査
できます。

④問診票は必ずご記入の上、お越し
ください。

その他、ご不明な点は住民福祉課
へお問い合わせください。

令和7（2025）年度 南奈良看護専門学校学生募集

南奈良看護専門学校では、令和7
年度学生を募集します。今回の募集
から成績により授業料が免除となる
「特待生制度」の創設など入試につ
いて見直しを行いました。詳細はホ
ムページをご覧ください。↓受験案
内南奈良「検索」
入試日程

指定区分	出願期間	入学試験日
指定校 推薦	令和6年10月18日（金） ～同年10月25日（金）	令和6年 11月2日（土）
公募推薦	令和6年11月11日（月） ～同年11月22日（金）	令和6年 11月30日（土）
社会人	令和6年12月19日（木） ～令和7年1月10日（金）	令和7年 1月22日（水）
一般		

南和広域医療企業団
南奈良看護専門学校 入試担当
TEL・0747154150061

食中毒を予防しましょう

気温や湿度が高くなると、細菌に
よる食中毒が起りやすくなります。
食中毒になると、腹痛、嘔吐、下痢、
発熱などの症状が現れます。家庭で
発生する食中毒は、不適切な食品の
取り扱いから起こることがほとんど

です。食中毒を予防するために「付けない」「増やさない」「やっつける」食中毒予防の三原則を守るよう心がけましょう。

予防策

①細菌を付けない
食材を取り扱う際は、手指をしっかりと洗いましょう。調理をするキッチン用品も清潔に保つようにならしましょう。

②細菌を増やさない

冷蔵品や冷凍食品は、購入後すぐに冷蔵庫・冷凍庫で保存しましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ちましょう。ただし、冷凍庫で保存することによって細菌が死滅するわけではありませんので、長期にわたる保存は避けましょう。

③細菌をやっつける

多くの細菌は75℃以上で1分以上加熱することで死滅します。食材の中心部までしっかりと火を通すようにしましょう。

食中毒の症状が現れた場合

自己判断せず、水分をこまめに取り病院を受診しましょう。

参考文献 厚生労働省ホームページ

冬だけでなく、夏にもヒートショックが起こることはご存じですか？
「ヒートショック」とは

気温の寒暖差によって身体にダメージを受けることです。気温や室温変化により血圧が大きく乱高下し、脳内出血や心筋梗塞、脳梗塞などを発症しやすくなります。

原因

夏は体内から熱を逃がすために血管が広がり、さらに発汗量が増え、体内の塩分や水分が排出されやすくなる

なることで血圧が低下します。

外出時に暑い戸外から冷房の効いた店内に入ったときや冷房の効いたリビングから2階の自室に上がったとき等、急激な温度差に身体が対応できなくなってしまう。特に10度以上の温度差がある場合には注意が必要です。

また、高血圧や糖尿病、脂質異常症、血管系の既往歴がある方は温度差により心臓等に負担を与えてしまったり、動脈硬化が進んでいることによりヒートショックを発症しやすくなります。

血圧の変化は年齢に関係なく起こるため、注意してください

予防策

①温度差を小さくする

エアコン等を使用するときは室温と外気温が10度以上にならないように調節しましょう。暑い場所から涼しい場所へ移動する際は羽織るものがあると温度調節しやすく、予防策にもなります。

②水分補給をする

脱水になると血液の流れが悪くなり、ヒートショックを発症しやすくなります。熱中症予防だけでなく、ヒートショックを予防するためにもしっかりと水分補給をしましょう。

参考文献 NHKきよの健康、メデイカル・ケア・サービス健康ネットワーク

マダニに注意ください!!

奈良県内でマダニに咬まれて重症になった患者が報告されました。マダニは春から秋にかけて活動が盛んになり、咬まれる危険性が高まります。

生息域

主に森林や草地等の屋外に生息し、全国的に分布しています。家庭内に生息するダニとは種類が異なります。

予防策

畑や草むら、藪等に入る場合には長袖、長ズボン、長靴、手袋等を着用し、首にタオルを巻いたり肌の露出を少なくする事が大切です。服は、明るい色のもの（マダニを視認しやすいため）がおすすめです。虫除け剤の中には服の上から用いるタイプがあり、補助的な効果があると言われています。また、屋外活動後は入浴し、マダニに刺されていないか確認してください。特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などがポイントです。

マダニに咬まれた場合

マダニ類の多くは、ヒトや動物に取り付くと、皮膚にしっかりと口器を突き刺し、長時間（数日から、長いものは10日間以上）吸血しますが、刺されたことに気がつかない場合も多いと言われています。吸血中のマダニに気が付いた際、無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残って化膿したり、マダニの体液を逆流させてしまったりするおそれがあるので、医療機関（皮膚科）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらってください。また、マダニに刺された後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けてください。

参考文献 厚生労働省ホームページ

防煙教室を開催しました

6月16日に、東吉野小学校で児童や保護者を対象としたタバコの防煙教室を開催しました。吉野保健所協力のもと、防煙教育の第一人者である京都大学医学部の高橋裕子医師を講師に迎え、講義やクイズを通して防煙の大切さについて学習しました。参加した児童からは「タバコに対する理解が深まった」「大人になったらタバコを吸わないようにしたい。」との声がかれました。今後、この防煙の輪を村全体に広げていきたいと思っております。



令和6年8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	8月6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	8月22日(木) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切8月21日(水)	奈良県医師会 整形外科部会
精神科に関する健康相談	8月27日(火) 午後3時～4時	予約必要 ※受付締切8月20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	8月30日(金) 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

日本の医療保険制度について

日本の医療保険制度では、病や怪我により医療機関で治療を受けた際に支払う費用の負担を補助するため、国民は決められた保険料を納付することが義務付けられています。

この保険を利用して診療を行うことを「保険診療」と言います。保険診療を行った場合、医療保険加入者(患者さん)は治療費の総額の内の定められた患者負担率のみを支払えば良く、経済的な負担が軽減されます。医療保険制度が適用される治療内容は国によって定められているので、日本全国どこの病院でも同じ治療は同じ費用で受けることができます。

そして、その保険を使って診療をする指定を国から受けた医療機関を保険医療機関と呼び、健康保険法により定められた「保険医療機関及び保険医療費担当規則(療養担当規則)」という薬の使い方や手術の仕方な

ど細かく定められた規則を守って検査・治療を行います。

療養担当規則に従っていない検査・治療については保険を利用することが認められず、一部の例外を除いて診察代も含めて治療費全額が認められません。また、その違反内容によっては保険医療機関の指定取消、すなわち保険診療ができなくなってしまう。保険診療ができないというのは、日本では実質、医療行為ができなくなるに等しいため、ほとんどの医療機関はこの規則に従っている、ということになります。

一見そういう制約は不自由に思えますが、冒頭に書いたように治療内容と費用のルールを国が定めることで、日本国中どこでも同じ医療を同じ費用で受けることができるわけで、どういう形がいいとは一概には言えないところです。

奈良県医師会



給食センターだより8月号



夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



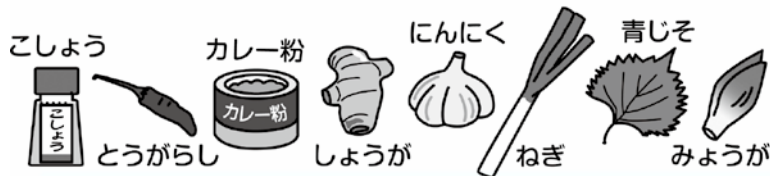
★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

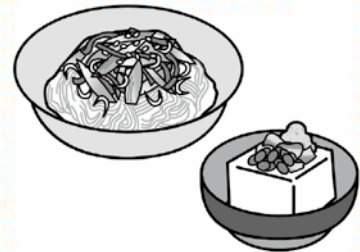


食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおすすめ!



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

ビタミンB1を多く含む食品例



☆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生活相談センターのどかの相談員が対応いたします。

日 時 8月21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



健康づくり・介護予防のための講演会を開催しました

6月16日に、村住民ホールにて「老いに立ち向かう！膝痛・腰痛の対策と改善」をテーマに、理学療法士の江藤隆夫先生にご講演いただき、約20名の参加がありました。

膝痛や腰痛の原因を説明していただき、その後、膝痛や腰痛の予防や症状改善のためのストレッチを教えていただきました。参加された方からは、「足が軽くなった。」や「姿勢が良くなった。」等の声が上がっていました。

参加された皆さんは、教えてもらったストレッチを継続し、膝痛や腰痛を予防しましょう。

また、公民館等で行われている「いきいき百歳体操」に参加することで、筋力低下を予防しましょう。「いきいき百歳体操」には、社会的孤立を予防する効果もあります。いきいき百歳体操に参加したい、いきいき百歳体操を自分の地域でもしてみたいという方は、お気軽に地域包括支援センターまでお問い合わせください。



こころやあい社協

世代交流かふえ × 大豆生・大又・麦谷

7月7日(日)に**大豆生・大又・麦谷**地区の方を対象に世代交流かふえを開催しました。今回の開催場所は大豆生公民館で、**24名**の方が参加してくれました。

今年のテーマは**地震特化型の地域防災**についてみんなで理解を深める内容で、たくさんの質問が出て、それに対して地域で何が出来るか話し合いました。

炊き出し訓練では、大豆生の方が中心となって、**さば飯**を作ってくださいました。

大豆生流のさば飯は、塩さばとエリンギとしめじを一緒に入れるそうで、小川祭りの時は松茸も入るそうです。

参加者全員でさば飯をおいしくいただいて**3杯おかわり**される方もいました。



とても暑い中、準備をしていただきました



エリンギとしめじ入りさば飯



大豆生区長のご挨拶



会場の様子



いちたつマルシェ × ひよカレ

6月25日(火)にひよカレとコラボして、いちたつマルシェを開催しました。

開催場所は**三尾の旧四郷小学校**でしたが、平野、木津、伊豆尾、小栗栖、中黒、小川、小の方など**約100名**が来場してくださり、**開始20分**で朴の葉寿司、柿の葉寿司、サラダ巻き**100個が完売**となりました。

お買い求めいただけなかった皆様には本当に申し訳ございませんでした。

今回、出品してくれた皆さん、そして特に**チーム三尾(協力者12名)**の方が座椅子や朴の葉寿司の型、シャツ、クーラーボックスなど、中古から新品のものまで**数百点の出品物**を販売してくれました。

そのうち商品の半分は売れて、**大人気商品のカゴや下駄やこうじ蓋**などは完売しました。

また、いちたつでは**初めてのチャレンジ**として**お花の展覧会**をしました。

村内中のお花大好き**30名**の方にご協力をいただき、**50**を超える鉢植えと花瓶に入れた**切り花**を提供してくださり、会場はとても華やかに彩られて、素晴らしい空間を演出することができました。

当日来場してくれた参加者からの反響がとても大きく、『癒やされた』や『花を観ると明るくなる』などのたくさんの嬉しい意見をいただき、花を提供してくれた方からも『すごくいい企画をしてくれた』や『多くの人に見てもらおう機会を作ってくれて、ありがとう』など、次に繋がる意見をたくさん頂戴しました。



朴の葉寿司、柿の葉寿司に行列



いちたつカフェ無料ドリンクスペース



文藝

ひがしよしの



令和六年六月二十五日青嶺俳句会から

水野露草 選評

◆特選の部

堰落つる水の白さも薄暑かな 前田 景子

薄暑は、初夏の頃の少し暑さを覚えるくらいになつた気候をいう。作者は、絶え間なく堰を落ちる水の白さに薄暑を感じているのである。

白は「銀」といわれるように銀のように光る白色で季語「薄暑」にふさわしい。

ひと日咲きひと夜に散りぬ娑羅の花 池田美砂子

娑羅の花は、別名夏椿という。花は白色で、朝花が開きまもなく散つてしまふ一日花である。

山口草堂の句（地に落ちて娑羅はいよいよ白き花）にあるように、落ちて花びらはその白さを失っていない。作者は、娑羅の花の散るのを惜しむ心で見続けているのであろう。

蟪蛄生るわらわらと散りにけり 池垣 昭美

蟪蛄は、カマキリのことである。カマキリは、五月頃に孵化する。数百の卵が固まりとなつて葉につき、やがてぞろぞろと生まれる。

掲句は、そのカマキリの生まれる様子を「わらわら」と表現し、生命感の出た句である。

◆準特選の部

山深き狭き田んぼの田を植うる 松谷 忠則

明けやらぬ川に人声鮎解禁 エンジン を切りて河鹿の声を聞く

伊藤志津子 宮崎 成子

◆佳作の部

古茶茶粥好む媪の朝餉かな 明滅の光やさしさ草蜩 漆黒の水面ふんはり螢飛ぶ 枝のまま青山椒をいただけり

伊藤志津子 宮下 俊二 池垣 昭美 濱田貴美子

いつまでも腰を上げざる木下閣 支柱立て大きくなれと胡瓜苗 高見山藍を深めて梅雨いよよ 山国の雨激しくて燕の子 ここそこあそこ村いつぱいの花卯木 夏の蝶睦み絡みて高く消ゆ 草叢の闇を抜け出て夏の蝶 ほととぎす鳴き出す吉野離宮跡 帽子脱ぎ黄雀風に流されり

松谷 忠則 宮崎 利一 池田美砂子 秋吉 正朝 宮崎 成子 辻 佐和子 前田 景子 川村 貞子

◆入選の部

万緑や赤き吊橋見えかくれ 日傘閉ち柝車に頭垂るる午後 さらりさら稚鮎群れたる高見川 夕されば定家葛の花の下 組板に朝採り一つ茗荷の子 夏柳眼光炯炯卒寿なる 扇風機声吹きかけて遊びをり しとしと降りたる雨も夏めけり よく見れば百足虫の足は四十二本 みどりさすひだる地蔵の小さき鈴 花も草も縮れをりたる梅雨寒し 田植機を操作してゐる女かな 遠くより見る天辺の朴の花 軒下へ身を翻す親燕

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

暗き夜を覆ふがごとく花卯木 山滴るはたと風止むときありて 護摩焚きの用意整ふ沙羅の花 どこまでも万緑続く室生かな 山越えて清水を汲めば雨の降る 新生姜紅に染めゆく日ごとか

川村 貞子 川村 貞子 川村 貞子 川村 貞子 川村 貞子 川村 貞子 川村 貞子 川村 貞子 川村 貞子 川村 貞子

一般投句（短歌）

南からさくら前線北上し 日本列島さくらでうまる

元林マスマ

大空をキャンバスにして花火師の 工の技を世界にほこる

元林マスマ

落葉樹いちようかえではぜ等々 山全体がもえているよう

元林マスマ

サツポロの雪の彫刻みごととなり かわさないでおきたいほどに

元林マスマ

雨あがる朝の畑の片隅に 鴉つつきしトマト転がる

浦田由美子

菜園にうれしき事は紅の 天道虫を見つけたる時

浦田由美子

雑踏の街に住みたる子等知るや 鹿の破りし網繕ふと

浦田由美子

据え膳のもてなし受けて陽は西に 手持ち無沙汰を夫笑いおり

福井メイ子

水平に時間は流れコチコチと 家計簿付けるひと日の終わり

福井メイ子

天橋立与謝野寛・昌子の歌碑ありて 大正ロマンを彷彿するや

辻 由美子

終焉の天誅組志士を弔し 村人の慈悲に触れん

辻 由美子

一般投句（川柳） 無農薬虫の楽園盛り上がり 忘れ物忘れられない愛着が 体温と勝負するなよこの暑さ

植平 佳伸 植平 佳伸 植平 佳伸

地域おこし 協力隊の日々

村の魅力を発信



目黒 秀美

東吉野村の皆様、はじめまして。令和6年6月1日に地域おこし協力隊として着任しました目黒秀美（めぐろひでみ）と申します。出身は三重県名張市で、以前は税理士事務所で税理士補助の仕事をしていました。税理士事務所を昨年の9月に退職し、以前から食に携わりたいと思っており、古

民家カフェで短期間ですが勤務しておりました。

私は食べる事が大好きで、生活の中で食事を大切にしています。家族の病気やアトピーがきっかけで食事と身体には大きなつながりがあると思うようになり、毎日の食事で自然食品や発酵調味料を取り入れ自分自身や家族の身体に変化を感じることができました。そこから食事を通して同じように悩んでいる人の力になりたいと思っています。

東吉野村には移住前に何度か訪れ、たけのこ狩りや山菜採りをさせていただきました。今まで山と関わりのない生活を送っていた私にはとても新鮮でした。これから美しい川や山に囲まれたこの村で四季をより身

近に感じながら生活できることがすごく楽しみです。

協力隊の活動としては、一人でも多く東吉野ファンを増やせるよう、美しい自然が育んだ美味しい素材を使った料理や暮らしなどを、主に食を通じて魅力を発信していけたらと思います。また、発酵や薬膳を取り入れた身体も心も整う食事をたくさんの人に届けられる機会を作れたらと考えています。

協力隊として活動しながら東吉野村の魅力に沢山触れたいと思っています。お会いできたときはぜひ東吉野村の好きなお話を教えてください。どうぞよろしくお願いいたします。



奈良女子大学の活動報告

夏休み子どもサポートが始まります! 学習も遊びもサポートします **みんな来てね!**

開室日時 **8/7(水)、8/28(水)** 両日とも13時00分～16時00分

7日は「ウクレレ教室」と学習サポート

28日は「ペットボトル工作」と学習サポート

持ち物 ペットボトル、ハサミ、油性マジックまたはポスカ（あれば）

学校でも家でもない場所でお友達と会える、勉強も遊びもできる、そんな場所が始まります。人数把握のため事前申し込み（大谷まで）をお願いします。

【いちたつマルシェ×ひよしかレッジ四郷】を終えて…

いちたつマルシェin四郷小を6月25日に無事終わりました。ひよかレの図書室がオープンして走り出したばかりです。少しでも村内の皆さんに知って欲しいという思いでいちたつマルシェの運営スタッフの皆様をお願いして実現することが出来ました。当日は三尾の皆さんの出展ブースもあり、この日は沢山の方々の「久しぶり～」や「元気になってた～?」「懐かしいわ～」の声が聞けました。私達ひよかレのメンバーはこの皆さんの言葉が聞けた事が一番の喜びです。携わっていただいた皆さんありがとうございました。

文：高齢者の居場所世話役の足立さん



【第二回自然講座】開催しました!



7月10日、第二回自然講座にて9名の参加者と共に高見山散策が行われました。杉、桧ばかりだと思っていた東吉野村にもこんなにたくさんの樹種があるのか!と驚きの連続でした。植物の専門家の方たちと巡る自然観察は、たくさんの新しい気付きをもたらしてくれました。

文：おとなの学び場世話役の福井さん



樹種の知識や見分け方を教えてくださった講師のお二人



【第三回自然講座】についてお知らせ

第三回自然講座は、いよいよ学んできた知識をもとに「自分たちでこの村の景色を作るならどんな木々を植えたい?」を考えていきます。今回の高見山散策で学んだことを振り返りながら東吉野の山に合う樹種について学び合う会です。

開催は秋頃を予定しています。詳細決まりましたら広報にてお知らせします。

旧四郷小からこんにちは！

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

みんな来てね！

8月2日(金)は夏休み子供向け図書室イベント！

【絵本のカバーでペーパーバッグ作り】

お気に入りの絵本のカバーを使って紐や飾りでアレンジをしながら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様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、カッターマット、30cm定規



8月27日(火)は座談会【ひよカレの課題と未来を考える回】みんな来てね！

開催日時 8月27日(火)10時～11時

ひよカレの課題や、今後どう進めていくかを考えていきます。ぜひご参加ください。

みんな来てね！

ビブリオバトルとオススメ本のご紹介

今回のビブリオ賞（おすすめの本）は、おかべりかさんの「よい子への道」でした。よい子ってどんな子？と考えながらページをめくると中身は、とてつもなくユニークでいたずらっぽいマンガでした。子どもだけではなく、大人もやってみたくなるような内容に、思わずくすくすと笑ってしまいます。とにかくおもしろい！言葉なしの「おまけ劇場」も付いていて、グッド！

文：ひよカレ図書室世話役の網谷さん

次回ビブリオバトルは8月28日(水)10時からです。

ビブリオバトルとは、おすすめの一冊を紹介し合う会です。自分では手に取らない本に出会えたり、本を介してのコミュニケーションなど本の魅力をたくさん感じられる会です。ぜひおすすめの一冊を持ってご参加ください。



みんな来てね！

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

寄贈本受付
中止のお知らせ

書架不足のため
しばらく寄贈本の
受付は中止します

夏休み中のひよカレ図書室開室日

8/4(日)、8/7(水)、8/21(水)、8/25(日)、8/28(水)、9/1(日)

毎週水曜、日曜 13時00分～16時00分 ※お盆時期はお休み

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院機構と地域との連携で運営されています。