

2025  
(令和7年)  
**3月号**  
Vol. 623

h 広報

ひがしよしの

エビのしっぽ (高見山)



## 産学官民連携プロジェクト施策発表会

1月26日、村民民ホールにおいて、産学官民連携プロジェクトの施策発表会を開催しました。

このプロジェクトは、「地方創生事業のアイデア創出」をテーマとし、持続可能な地域経済の実現と次世代の人材育成のため、東吉野村・パースホルディングス株式会社・奈良国立大学機構（奈良女子大学）を主体とし、事務局に株式会社Rebeを加えた体制で、地域をコーディネートしながら越境学習のサポートを行い、村民、役場、大学、企業が協働して東吉野村の地方創生事業の提案を行うもので、今回は10月のキットオフ会から三ヶ月間に渡り実地調査を行い、議論や対話を重ねて考え抜いた、社会実装を目指した施策の発表会が行われました。

3つのチームから、題材にニホンオオカミや、旧四郷小学校などを活用した地方創生事業が提案され、事業化に向け取り組むこととなりました。



チーム「ゆめぶち！」



チーム「四郷へGO！」



水本村長による講評



チーム「人と心」

## 人権教育学習会

2月3日、村民民ホールで人権教育学習会が行われました。

約30人が参加したこの学習会は、最初に榎本君孝村人権教育推進協議会会長のあいさつがあり、続いて講師に奈良県女性センター男女共同参画いきいきサポーター「いきサポ座」の皆さんを迎え「いきサポ座」劇場「地域や家庭のあるあるから人権を考える」と題し、寸劇と講座が行われました。

寸劇では実話を基にした内容で、アンコンシャスバイアス（無意識の偏見・思い込み）について、講座では能登半島地震の実体験から、防災に対する備えや心構えについて話され、多方面に理解が深まる内容となりました。



榎本君孝会長の挨拶



会場の様子



いきサポ座のみなさんによる寸劇

## 小学校人権出前教室開催

1月22日、東吉野小学校で、1・2・3年生の児童を対象に、人権擁護委員の榎本氏による人権出前教室が開催されました。

今回の教室は「思いやり算」について学びました。具体的な場面をイラストを通して、自分以外の人のために気遣いをする事、相手の立場になって考え、思いを共有し、同情する気持ちや、思いやりの心についてのどのように表現するかを考えることができました。

教室の終わりに人KENまもる君、人KENあゆみちゃんと交流を楽しみ、集合写真を撮った後、人権擁護委員から啓発物品が手渡されました。



人権出前教室の様子



集合写真

## こども園人権出前教室

1月28日、東吉野こども園で、人権擁護委員の方々による人権出前教室が開催されました。

園児たちは、まず手遊びの「ごんべさんの赤ちゃん」「グーチョキパーでなにつくろう」で盛り上がった後、時間や手間をかけてコツコツ努力することの大切さをテーマにしたエプロンシアター「3匹の子豚」と、絵本読み聞かせ「ぼく、ニホンオオカミになる!!」を真剣な様子で鑑賞していました。その後園児達は、人KENまもる君と人KENあゆみちゃん、そしてひよしちゃんとの交流を楽しみ、集合写真を撮った後、人権擁護委員から啓発物品が手渡されました。



人権出前教室の様子



集合写真

## 春季東吉野材まつり市

2月13日、桜井市の西垣林業株式会社原木市場において「春季東吉野材まつり市」が開催されました。

この催しは「西垣林業株式会社」の創業者である西垣愛太郎氏が東吉野村の出身で、東吉野村の優良材をPRするため、また村の基幹産業である林業、木材産業を盛り上げたいとの思いから行われています。

まつり市には多くの東吉野材が集まり、会場には県内外から多数の買い手の方や見学者が来場し、市況も良く活気のある競り売りが行われていました。

また当日は、東吉野小学校から3、4年生の児童7名が原木市や製材工場を見学し、東吉野で育てられた木材が加工される様子や、競り売りを観て、地元の産業を学びました。



競りの様子



熱心に説明を聞く児童

## 東吉野小学校 マラソン大会

2月6日、東吉野小学校のマラソン大会が開催されました。大字小川出合橋付近をスタートして、低中高学年に分かれてそれぞれに決められた距離を走りました。

参加した児童たちは、一生懸命ゴールを目指して走り、コースで見守るたくさん仲間たちや保護者、先生方と、サプライズで応援に駆けつけたこども園の児童の拍手と声援を追い風に力を発揮し、全員が完走しました。



低学年

▶こども園の児童も応援に駆けつけました



中学年



高学年

# 健康のひろば

## 3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

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。子育ての悩みやお子さ  
んの発達の相談など、どんなこ  
とでもお気軽にご相談ください。

とき

3月15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、3月13日(木)  
までに住民福祉課までご連絡く  
ださい。

【相談者1人につき1時間、1日  
5名まで】



### 子育てサロン

### (びよびよサークル)

とき

3月19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

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、3月17日  
(月)までに住民福祉課までご連  
絡ください。

### 新型コロナウイルス感染症 予防接種費用助成につ いて(締め切り間近!!)

### 対象

予防接種時点で村内に住民票  
のある方

※ただし、2月28日(金)までに  
接種を済まされた方

※吉野郡医師会の協力医療機関  
で予防接種を受けられた高齢  
者の方は除く

### 助成額

自己負担金3,000円を差  
し引いた額

※生活保護受給者の方は全額

### 必要書類

申請書

予診票の写し(市町村控え)

領収書

申請方法 郵送または窓口

### 申請締め切り

3月31日(月)まで

(郵送の場合は必着)

### 自殺対策強化月間につ いて

3月は「自殺対策強化月間」で  
す。大切な人の命を守るために、  
あなたの身近な人が「いつもと様  
子が違う」とき、まずは「どうし  
たの?」と声をかけてみましょう。  
村では毎月、臨床心理士による  
悩みごと相談所を開設していま  
す。

また、県では電話での相談に  
も応じていますので、悩み事が

ある場合にはお気軽にご相談く  
ださい。

ならこころのホットライン

TEL 0744-4615563

平日9時～16時受付

### 子ども予防接種週間につ いて

3月1日(土)から7日(金)  
は「子ども予防接種週間」です。  
子どもは発育とともに外出の機  
会や他者と接触する機会が多く  
なり、感染症にかかる可能性も  
高くなります。4月からの入園・  
入学に備えて必要な予防接種を  
済ませ病気を未然に防ぎましょ  
う。

今年度の対象者には令和6年  
5月に通知をしておりますが、  
接種の対象時期(対象年齢)が過  
ぎてしまうと費用が自己負担と  
なりますので、ご注意ください。  
また、接種にあたっては医療  
機関宛ての依頼書が必要となり  
ますので、事前に住民福祉課ま  
でご連絡ください。

### 1歳になったら

麻疹風しん第1期。水痘(水  
ぼうそう)

3歳になったら

日本脳炎第1期

年長 麻疹風しん第2期

小学校4年生 日本脳炎第2期

小学校6年生 二種混合

中学校1年生

子宮頸がん(女子のみ)

(参考) 公益社団法人日本医師会  
ホームページ <https://www.med.or.jp/vaccine/>



### 女性の高血圧と女性の健康週間について

ご存じのとおり、女性は妊娠や閉経等ホルモンバランスが大きく変わるタイミングがあります。特におおむね45歳〜55歳に訪れる閉経に伴う更年期の時期には、女性ホルモンの分泌量低下による自律神経の乱れから、それまで低血圧や正常血圧だった人が高血圧になることがあるので、日ごろから血圧を測り減

塩や適度な運動を取り入れる等、生活習慣を見直していきたいところですよ。

3月1日から8日は「女性の健康週間」です。今年度のテーマは、「骨活のすすめ」と「自分のからだに向き合う、適正体重の大切さ」です。女性の健康を支援するための情報ページ「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ (<https://w-health.jp/>)」には、女性を取り巻く健康問題、女性のライフステージに応じた健康の特徴や悩みなどについてわかりやすくまとめられています。女性特有の病気や症状に関するセルフチェックなど、様々なポイントから女性の健康をサポートする内容となっていますので活用ください。

なお、今年度の子宮頸がん個別検診は3月末が締め切りとなっており、ご希望の方はお早めに住民福祉課までご連絡ください。



## 令和7年3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	3月11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	3月26日(水) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切3月25日(火)	奈良県医師会内科部会
精神科に関する健康相談	3月28日(金) 午後3時30分～4時30分	予約必要 ※受付締切3月21日(金)	奈良県医師会 精神々経科部会

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)

### ☆女性のための健康講座、耳に関する「講演会」と「無料相談」の案内☆ 参加費：無料

講演会名	日時	場所	内容
女性のための健康講座 ※奈良県産婦人科医会	3月2日(日) 午後2時～4時	学園前ホール 奈良市学園南3-1-5	○「がんの早期発見と予防 =個人のリスクを正しく評価する=」 天理よろづ相談所病院 産婦人科 部長 住友 理浩 先生 ○「女性と運動 ~各世代におけるその効果について~」 大和郡山病院 産婦人科 部長 水田 裕久 先生
耳の日講演会 ※奈良県医師会 耳鼻咽喉科部会	3月6日(木) 午後2時30分 ～4時30分	奈良県医師会館 橿原市内膳町5-5-8	○講演会「難聴・ふらつき対策で認知症を予防しよう」 奈良県立医科大学 耳鼻咽喉・頭頸部外科学講座 教授 北原 紘 先生 ○無料相談

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

# 東吉野村の給与・定員管理等について

## 1 総括

### (1) 人件費の状況(普通会計決算)

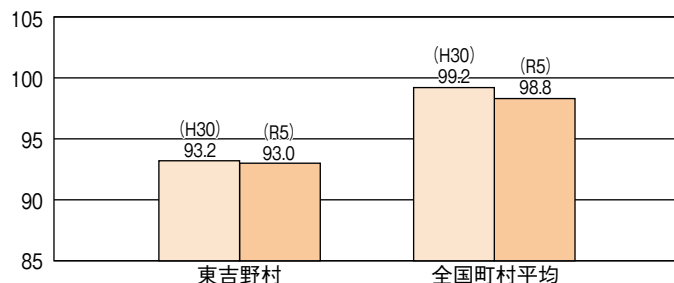
区分	住民基本台帳人口 (令和5年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 令和4年度の 人件費率
令和5年度	1,531人	2,509,740千円	571,722千円	556,726千円	22.2%	23.0%

### (2) 職員給与費の状況(普通会計決算)

区分	職員数 A	給与費				一人当たり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
令和5年度	55人	190,028千円	30,190千円	73,153千円	293,371千円	5,334千円

(注) 1 職員手当には退職手当を含まない。  
2 職員数は、令和5年4月1日現在の人数である。

### (3) ラスパイレス指数の状況(各年4月1日現在)



(注) 1 ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数である。

## 2 職員の平均給与月額、初任給等の状況

### (1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況(令和6年4月1日現在)

#### ① 一般行政職

区分	平均年齢	職員数	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額(国ベース)
東吉野村	40.0歳	63人	284,116円	323,802円	305,341円
国	42.1歳	139,298人	323,823円	—	405,378円

#### ② 技能労務職

区分	平均年齢	職員数	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額(国ベース)
東吉野村	54.0歳	1人	346,600円	367,396円	294,400円
国	51.2歳	1,829人	288,144円	—	330,553円

(注) 1 「平均給料月額」とは、令和6年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均である。  
2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものである。  
また、「平均給与月額(国ベース)」は、国家公務員の平均給与月額には時間外勤務手当、管理職手当等の手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものである。

### (2) 職員の初任給の状況(令和6年4月1日現在)

区分	東吉野村		国	
	学歴	初任給	学歴	初任給
一般行政職	大学卒	上級 196,200円 初級 187,300円	I種	208,000円
	高校卒	166,600円	II種	196,200円
	技能労務職	高校卒	164,000円	III種

### (3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況(令和6年4月1日現在)

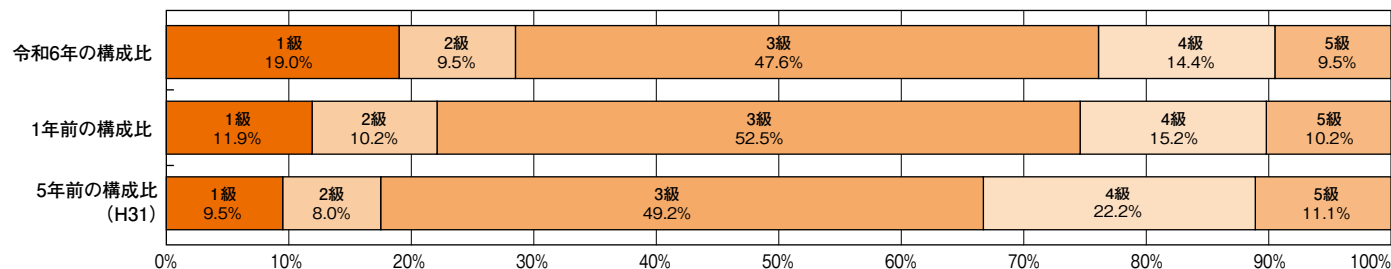
区分	学歴	5年未満	5年以上 10年未満	10年以上 15年未満	15年以上 20年未満	20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上
		一般行政職	大学卒 195,400円	237,371円	269,900円	284,800円	319,550円	—円
	短大卒	—円	219,600円	272,200円	272,200円	—円	329,850円	381,975円
	高校卒	168,033円	200,900円	—円	—円	306,800円	334,100円	374,500円
技能労務職	高校卒	—円	—円	—円	—円	—円	—円	294,400円

## 3 一般行政職の級別職員数等の状況

### (1) 一般行政職の級別職員数の状況(令和6年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比	R5.4.1現在		H31.4.1現在	
				職員数	構成比	職員数	構成比
1級	定型的な業務を行う雇、主事補、技師補、主事、技師の職務	12人	19.1%	7人	11.9%	6人	9.5%
	高度の知識又は経験を必要とする業務を行う主事補、技師補、主事、技師の職務			—	—	—	—
2級	特に高度の知識又は経験を必要とする業務を行う主事、技師の職務	6人	9.5%	6人	10.2%	5人	8.0%
3級	1 課長補佐、議会事務局長、次長補佐の職務	30人	47.6%	31人	52.5%	31人	49.2%
	2 係長、主査の職務			—	—	—	—
4級	1 困難な業務を処理する主幹、課長補佐、議会事務局長、次長補佐の職務	9人	14.3%	9人	15.2%	14人	22.2%
	2 特に困難な業務を分掌する係長及びそれに相当する主査の職務			—	—	—	—
5級	課長、教育次長、参事、付の職務	6人	9.5%	6人	10.2%	7人	11.1%

(注) 1 東吉野村の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数である。  
2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。



## 4 職員の手当の状況

### (1) 期末手当・勤勉手当

東吉野村		国	
1人当たり平均支給額(5年度) 1,219千円		—	
(5年度支給割合)		(5年度支給割合)	
期末手当 2.45月分 (1.375)月分	勤勉手当 2.05月分 (0.975)月分	期末手当 2.45月分 (1.375)月分	勤勉手当 2.05月分 (0.975)月分
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置		(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置	

(注) ( )内は、再任用職員に係る支給割合である。

### (3) 時間外勤務手当

支給実績(令和5年度決算)	13,178千円
職員1人当たり平均支給年額(令和5年度決算)	249千円
支給実績(令和4年度決算)	12,406千円
職員1人当たり平均支給年額(令和4年度決算)	222千円

### (2) 退職手当(令和6年4月1日現在)

東吉野村			国		
(支給率)	自己都合	勸奨・定年	(支給率)	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分	最高限度額	47.709月分	47.709月分

### (4) その他の手当(令和6年4月1日現在)

手当名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績(令和5年度決算)	支給職員1人当たり平均支給年額(令和5年度決算)
扶養手当	(1)配偶者 6,500円 (2)子1人につき 10,000円 (3)父母等1人につき 6,500円 (4)満15歳に達する日以後の最初の4月1日から満22歳に達する日以後の3月31日までの子1人につき5,000円を加算	同じ		4,615千円	192,292円
住居手当	(1)借家・借間 最高限度額27,000円	同じ		1,919千円	239,875円
通勤手当	(1)交通機関利用 全額支給の限度額55,000円 (2)交通用具利用(自転車、自動車等)2km未満無支給、2km以上距離により2,000円～24,500円を支給	同じ		7,273千円	117,306円
管理職手当	(1)5級の職員に対し給料の11%を支給	異なる	管理又は監督の地位にある職員の場合 給料表、職務の級及び職に 応じて定められた額	3,061千円	437,286円

## 5 特別職の報酬等の状況(令和6年4月1日現在)

区分	給料月額等
給料	村長 646,000円 (760,000円)
	副村長 585,000円 (650,000円)
報酬	議長 264,000円 (294,000円)
	副議長 224,000円 (249,000円)
	議員 207,000円 (230,000円)
期末手当	村長 (5年度支給割合) 3.40月分
	副村長 (5年度支給割合) 3.40月分
退職手当	村長 (算定方式) 給料月額×520/100×勤続年数 (支給時期) 退職(任期満了を含む)後随時支給
	副村長 (算定方式) 給料月額×330/100×勤続年数 (支給時期) 退職(任期満了を含む)後随時支給

(注) 給料及び報酬の( )内は、減額措置を行う前の金額である。

## 6 職員数の状況

### (1) 部門別職員数の状況と主な増減理由

(各年4月1日現在)

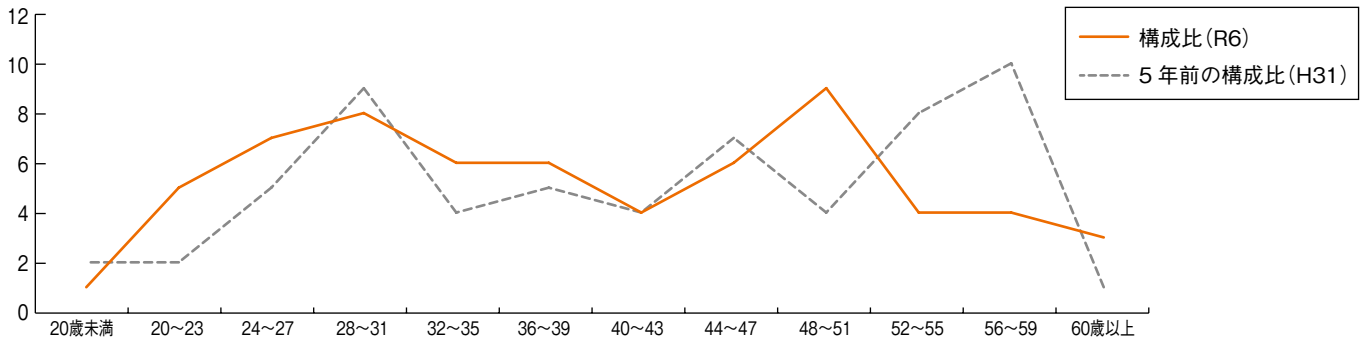
部門	区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由	
		令和6年	令和5年			
普通会計部門	一般行政部門	議会	1	1	0	
		総務	21	22	▲1	
		税務	5	5	0	
		民生	5	5	0	
		衛生	6	4	2	
		農林水産	3	4	▲1	
		商工	2	2	0	
		土木	4	3	1	
		計	47	46	1	
		教育部門	10	9	1	
小計	57	55	2			
公営企業等会計部門	水道	3	2	1		
	その他	3	3	0		
	小計	6	5	1		
合計		63 [69]	60 [69]	3 [0]		

(注) 1 職員数は一般職に属する職員数である。

2 [ ]内は、条例定数の合計である。



(2)年齢別職員構成の状況(令和6年4月1日現在)



区分	20歳未満	20歳~23歳	24歳~27歳	28歳~31歳	32歳~35歳	36歳~39歳	40歳~43歳	44歳~47歳	48歳~51歳	52歳~55歳	56歳~59歳	60歳以上	計
職員数	1人	5人	7人	8人	6人	6人	4人	6人	9人	4人	4人	3人	63人

(3)職員数の推移

(単位：人・%)

部門	区分	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	5年前との比較	
								増減数	増減率(%)
一般行政		48	49	50	49	46	50	2	4.17
教育		11	10	10	9	9	10	▲1	▲9.09
公営企業		5	5	5	5	5	3	▲2	▲40.00
計		64	64	65	63	60	63	▲1	▲1.56

(注) 1 各年における定員管理調査で報告した部門別職員数である。

# 利一

りいち

としかず

名前

どっぶり

## 山皇慕らし絵日記

277

平野在住  
宮崎利一

横光利一(よこみつりいち)。有名人の名前は何となく立派に見えるのなぜだろうか。

立派な人になったからりっぱに見えるのかもしれないが。親が付けた呼び名は、利一と書いて小生と同じとしかず」なのに「りいち」と替えたみたいだ。やっぱり」としかず」は夕サイのだろうか？

宮崎利一(みやざきとしかず)。これからは「みやざきりいち」にしようと思つたのに、どうしても麻雀のりいちが頭に浮かぶ。

もつと立派な人間になれば気にならないのかもしれないが。もしかして宮崎がよくないのかもしれない。

あくあ、ちよつと疲れ気味。

カラスがなぜか騒いでいるのが気になる。

先日、フルネームで言わなければならぬ時に、一瞬迷つた結果、りいちと言えなかった。

フルネームで言う機会などは滅多にないから、まあどうでもいいことなんだけど。

妻の名前は「成子」と書いてしげこという。嫌いみたいだ。小生は好きだけど、なぜか嫌みたいだ。まあ人はいろいろ悩みはあるみたいだ。

眼前の高見山が雪で白くなつている。登山客がいっぱい登つているかもしれない。うつくしいだろうなあ。

## 難聴を防ぐためには（日常生活のひと工夫）

### 耳にやさしい生活を心がける

- ◎大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- ◎騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける
- ◎静かな場所で耳を休ませる時間を作る

### 老化を遅らせ、難聴を予防するために生活習慣を見直す

- ◎生活習慣病の管理・栄養バランスがとれた食事をとりましょう
- ◎適度な運動をしましょう
- ◎規則正しい睡眠をとりましょう
- ◎禁煙しましょう



## ☆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、東吉野村役場にて専門相談員による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** 3月19日(水) 14時～17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～18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



### 加齢に伴う難聴は早期発見が大切です

最近、耳が聞こえにくくなったと感じることはありませんか？

難聴とはいろいろな原因により、正常に聞こえる人に比べて「音や言葉が聞き取りにくい」という症状のことを言います。

65歳をこえると聞こえづらさを感じる人が一気に増え、75歳以上の約半数の方が聞こえづらさを感じていると言われています。

まずは、自分の聞こえの状態をチェックしてみましょう

1. 会話をしているときに聞き返す
2. 後ろから呼びかけられると、気づかないことがある
3. 聞き間違いが多い
4. 話し声が大きいと言われる
5. 見えないところからの車の接近に気づかない
6. 電子レンジなどの電子音が聞こえない
7. 耳鳴りがある



チェックの数はいくつありましたか？

0個 現在の聞こえに問題はなさそうです

少しでも聞こえに不調がある場合には耳鼻咽喉科で聴力検査を受けてみましょう

1～2個 実生活でお困りのことがあれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう

3～4個 耳鼻咽喉科で相談してみましょう

5個以上 早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします

※参考：一般社団法人日本補聴器販売店協会ホームページ

難聴の進行をそのままにしておくと、コミュニケーションに支障をきたし、人との会話をつい避けがちになり、最終的には認知機能の低下やうつを発症するリスクが高まると考えられます。

ご自身の「聞こえ」について気になる方は早めに耳鼻咽喉科へご相談ください。

# 愛ふれいこころやあい社協

## ☆ふれあい郵便交流会及び感謝会

ふれあい郵便は80歳以上のひとり暮らしの方に、ボランティアの方から毎月手紙を送り届ける事業です。

今年度で17年目を迎えるこの事業は、手紙を希望するひとり暮らしの方が33名、手紙を書いてくれるボランティアの方も同じく33名おられます。

今年度でふれあい郵便を15年支えてくれた7名に感謝状を贈呈しました。

### 15年支えてくれたボランティアのご紹介

五味千咲さん 大谷千寿子さん、川口晴美さん、蒲生奈美子さん

千葉佐喜子さん、浦田由美子さん 森本朋子さん

1月28日(火)にボランティアの方同士の年に一度の交流会を開催して、7名の方が参加してくれました。参加者は17年目と15年目のベテランの方から1年目の方まで、幅広く参加していただき、1年目の壁の乗り越え方や気持ちの持ちようなどを、ベテランの方からアドバイスしていただきました。

これからもふれあい郵便事業は細~~~~~<長~~~~~<続けていきます。

## ☆ふれあい郵便のボランティア大募集

携帯やパソコンでやりとりすることが当たり前の時代ですが、手紙をしたためる良さや、手紙をもらう感動は特別なものがあります。

手紙を書くことに興味のある方、ご協力いただける方は3月14日(金)までにお問い合わせください。

東吉野村社会福祉協議会 担当 伊野 TEL 42-0441



ふれあい郵便交流会



# 給食センターだより3月号



日に日に暖かく、春らしい季節になってきました。卒業も進級ももうすぐそこまできており、子ども達の成長が一番輝いて見える季節を迎えようとしています。健康な体と心は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。新生活が健康で充実したものになるよう、日々の食生活を考えてみましょう。

## 自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

腸 (腸管の上皮細胞)	皮ふ	血液 (赤血球)	骨
数日	約22日	100~120日	約5ヵ月

\* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

まさに「健康な体は1日にして成らず」です。食は生きていくうえでの楽しみでもあります。でも、だからといって食べたいものだけを好きに食べていたら、栄養が偏り、日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できないリスクが高まります。1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

## 「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき、「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると、栄養のバランスも整いやすくなります。



汁物は野菜、きのこ、海藻、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。また、水分の補給にもなります。