

h 広報 ひがしよしの

2026
(令和8年)
7月号
Vol.639



P1 第3 1回奈良県消防操法大会
東吉野消防団結団式

P8~9 あいふれ (社会福祉協議会)

P20 東吉野まるごとフェスティバル

P23 夏の熱中症声かけ期間

第31回奈良県消防操法大会東吉野村消防団結団式

第31回奈良県消防操法大会小型ポンプ操法の部に東吉野村消防団が出場します。

5月21日、村住民ホールにおいて、第31回奈良県消防操法大会に出場する東吉野村消防団の結団式が執り行われました。消防操法大会は、迅速かつ確実な消火技術と、一糸乱れぬ規律を競い合う消防団の晴れ舞台です。

式典には、丸井村議会議長、小田県消防協会吉野支部長、上田県広域消防組合大淀消防署長など、日頃から村の防災を支える消防団等関係者が出席し、操作用員たちへ熱いまなごしを向けてきました。



鍵谷村長から激励のこたば

鍵谷村長から「代表としての誇りを胸に、訓練の成果を存分に発揮していただきたい」と出場操作用員たちへの期待を込めた挨拶が述べられました。

続いて、来賓を代表して丸井村議会議長、小田県消防協会吉野支部長、上田県広域消防組合大淀消防署長から、それぞれ操作用員たちの背中を押す心強い激励の言葉が贈られました。

これを受け、松久保村消防団長が「自覚と責任を胸に刻み、消防団一致団結して精一杯努力して参ります」と力強く決意を表明。



松久保村消防団長 決意表明

最後に、出場操作用員を代表して富本操作用員が、「県消防協会吉野支部及び村消防団の代表として訓練に励み、優勝を目指し、操作用員一同精一杯努力すること誓います」と力強く選手宣誓を行い、大会への士気と団結力を高めました。

操作用員たちは6月から、大会に向けた訓練を開始しており、大会当日まで、仕事終わりの夜の時間を惜しみ、連日連夜の厳しい訓練に身を投じていきます。地域の安全のために日々汗を流す操作用員たちへ、皆様の温かいご声援をよろしくお願いいたします！



富本操作用員 選手宣誓



県消防操法大会出場に向けて決意を新たにする操作用員ら

大会日時	9月5日(土) ※中止の場合は6日(日)に順延
場 所	大和郡山市 近畿陸運局奈良運輸支局構内
出場種別	小型ポンプ操法
出場操作用員	富本 忠寛 (本部機動隊 副隊長) 駒井 翔太 (本部機動隊 班長) 西垣 徹 (第4分団 団員) 小坂 翔 (第9分団 団員) 福岡 尉仁 (第10分団 副分団長) 目黒 大地 (第11分団 団員)

東吉野村美緑の森づくり事業 第27回「コスモの森」森林保全活動

東吉野村美緑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30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、つる切り、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27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、約40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木を使ったゲームを行いました。



木を使ったゲームの様子



間伐作業の様子



参加したコスモ石油(株)堺製油所の皆さんとその家族

鮎釣り解禁

6月7日、夏の風物詩である鮎釣りが解禁されました。

当日は雨が降る中、早朝より竿を出し、水中の様子を窺いながら当たりを待っていました。

これから夏本番に向けて気温が上昇し鮎も活発化し大きく成長してきます。みなさんもどんな大きさの鮎が釣れているのか、覗いてみてはいかがでしょうか。



更生保護女性会活動「芋の苗」贈呈

東吉野村更生保護女性会の活動の一環として、5月21日、東吉野こども園に芋の苗30本と土の贈呈がありました。

この活動は、心豊かに過ごせる明るい社会づくりを目指し、共に協力し苗を植えることを通して、次世代を担う子どもたちの健全な育成に努めることを目的に行われています。

贈呈式では代表の松田勝代氏より、「お芋は好きですか。」との問いかけに、大きな声で、「はい！」「大好き！」と大きな声で答えていました。



人権擁護委員さんによる人権出前教室

6月9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、「いじめ・虐待・インターネット(SNS)」をテーマに、DVD「ひと輝くとき」を視聴し、メールでの誹謗中傷や現金の要求によるいじめ、いじめの責任は加害者だけなのか。学校や家庭、地域が一体となって問題に取り組む必要があることなどを学びました。自分たちが被害者にならないために、また身近な人を苦しめないために真剣に聞いていました。

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。



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

子育てサロン (びよびよサークル)

7月15日(水) 午前10時～11時
役場3階小会議室

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

申込み

参加ご希望の方は、7月13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18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16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】

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8年度の集合健診受診者

料金

無料

持ち物

令和8年度の集合健診結果用紙

申込み

7月6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。

節目年齢の歯科健診について

今年度より、節目年齢の歯科健診を実施します。対象者には個別で葉書(クーポン券)をお送りしますので、この機会にぜひ歯科健診をご利用ください。

対象

村内に住所を有する左記の方

年度末年齢

20、30、40、50、60、70歳の方

妊婦

料金

実施機関

吉野町歯科医院

	日程	受付時間	場所
健診結果説明会	8月4日(火)	9:00～11:30	三尾(三尾区民センター)
	8月6日(木)		木津(木津ふれあいセンター)
	8月7日(金)		小川(役場3階小会議室)

【熱中症の予防方法】
喉が渇かなくても水分を補給(1時間にコップ1杯)。汗をかく作業を行う際はより頻回に。
・通気性の良い、吸湿性、速乾性のある衣服を着用。
・日傘や帽子を着用。
・保冷剤、氷、冷たいタオル等で体を冷やす。
・部屋の風通しを良くする。室温をこまめに確認し、エアコン等で温度を調整。
・遮光カーテン、すだれを利用して直射日光を避ける。
・日陰を利用し、こまめな休息をとる。

【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。

【熱中症の対応】

・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する。

・衣服をゆるめて身体(首の周り、脇の下、足の付け根など)を冷やす。
・水分、塩分、経口補水液などを補給し、症状が改善しない場合には医療機関を受診する。
・自分で水分を摂取できない、意識がはっきりしない場合は、救急要請を行う。

本村では、役場1階ロビーが指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)となっております。熱中症予防のために、炎天下での作業や運動は控え、屋内でも普段からエアコンや扇風機で室温を調節し、のどが渇かなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

参考・厚生労働省ホームページ

高血圧予防 ワンポイントアドバイス

熱中症予防のためには適度な塩分補給が必要ですが、汗をかくからといって、常に塩飴や経口補水液を摂取していると、塩分の過剰摂取から血圧が上がってしまいます。食事をしっかりと摂取できていれば、多量の発汗を伴うようなハードな作業を行うときは、炎天下で長時間過ごすとき以外は、過剰に塩分を摂取する必要はありません。特に高血圧の既往がある方は、夏場でも塩分は1日6グラム未満を目安にしましょう。

また、夏場は発汗による脱水の影響で、血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞等を起こすリスクが高まります。塩分を含まない普通の水やお茶をこまめに摂取することで、熱中症や脱水を防ぐようにしましょう。

参考・NHKきょうの健康、国立循環器病研究センターホームページ

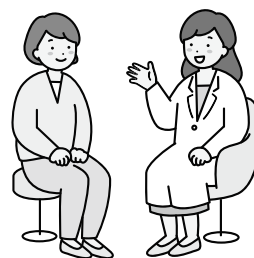
令和8年7月 奈良県医師会の学術部会が行う健康相談

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14日(火) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切7月9日(木)	奈良県眼科医会
精神科に関する健康相談	7月24日(金) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切7月17日(金)	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	7月30日(木) 午後1時30分～2時30分	予約必要 ※受付締切7月29日(水)	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





梅雨に入る

どうとう眼前に聳える高見山も、雲に覆われ、今にも雨が降ってきそうな天気になってきた。梅雨とはいえ、正直に雨が降らなくてもいいのに……。天気が悪くても相変わらず、うぐいすのさえずりが聞こえてくる。

ここは、高見山が聳える高見の里。静かすぎて耳鳴りの音がする。

今は午後の四時。暇を持て余した小生がいる。今頃世間は何をしているんだろうか。汗水流して家族のために働いているのだろうか。

えらいなあ。小生も今は楽隠居しているが、つい最近までみんなと同じように汗水流して働いたもんだ。

「働けど働けど我が暮らし楽にならざり、じつと手を見る。」

今も暮らしはそんなに豊かではないが、食うには困らない。

今は、狭いながらも小さい畑を耕している。ちよつとした野菜や実の成る木を育てている。ちよつと豊かになった気分になる。

我が書斎から眺めると、前方に聳える高見山があり、その手前を緑の山々に覆われている景色は、心安らぐ風景である。

そうこう言ってる間に雨が大降りに成ってきた。空が暗くどんよりとした風景になってきた。気が滅入りそうだ。目の前の垣根の山鳩も何処かへ行ってしまった。当分止みそうにない。



どっぴり
山皇暮らし絵日記

294

平野在住
宮崎利一

こんにちは 地域包括支援センターです

～エンディングノートを書いてみませんか～

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

☆エンディングノートとは

終末期や死後など、自分の身に何かあったときに備えて、介護の希望や葬儀・納骨の希望、財産について等、家族が様々な判断や手続きを進める際に必要となる情報を残すためのノートです。

一度記入して終わりではなく、考えや希望が変わることもあるので、そういった場合には修正・加筆ができます。

☆どのような種類があるのか

最近、書店や文房具店でも色々なものが販売されているほか、奈良市や橿原市・五條市などでは、独自のエンディングノートを作成しホームページで公開していたりします。もちろん、一般的な白紙のノートに自由に記載しても問題ありません。

いくつか見比べて、書きやすそうなものを選んでみましょう。

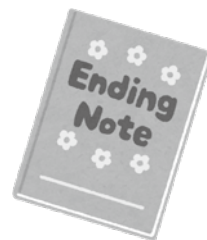
どうしても決めかねる場合は、記入項目の少ないものから取りかかるのも良いでしょう。

☆いつから書くべきか

エンディングノートを書き始めるべきタイミングや年齢に決まりはありません。

自分の生活を見直す意味でも有意義なツールなので、健康な20代の方でも用意されている方もいます。

いつから書き始めれば良いか迷われた場合は、誕生日や結婚記念日・お盆やお正月など、書いたり見直したりする日を決めてしまうと良いかも知れません。



☆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、介護のご相談をお受けいたします。

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 7月15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)

こころやあい社協

サロン × 四郷集合モルック大会

地区の特色をより活かした内容へと発展させる取り組みです。
交流したりするなど、今までのサロンと少し違った活動を展開していきます。

四郷集合モルック大会 天気快晴 気温少し暑いが良い風がふく

5月に三尾、狭戸、大豆生、大又、麦谷と各地区合同による**第1回四郷集合モルック大会**をふるさと村で開催しました。

通常サロンとは別日に開催しましたが、事前に各地区サロンでモルック大会の計画をお伝えしたところ、どの地区からも前向きな意見が寄せられ、開催が決定しました。

当日は**参加者29名**で4チームに分かれて**6試合**を実施しました。

試合が進むにつれ、**ファインプレー**が続出して、とても白熱したゲーム展開となり、大いに盛り上がりました。

また久しぶりに再会した参加者同士が近況を語り合うなど、待ち時間も交流の場となりました。

最後は全員でお弁当を食べて、**最高の笑顔がこぼれる**サロンとなりました。

今後は地区の枠を越えた交流を大切にしながら、参加者の皆さんが楽しめる活動を続けていきます。



リズム体操



試合開始前



ゲーム



しばし休憩



第1回優勝メンバー



三尾・狭戸・大豆生・麦谷・大又



にゅうサロン × おでかけ

令和8年度4月からにゅうサロンを始めました。にゅうサロンとは、各
新たな活動に挑戦したり、コロナ禍以前のように昼食を囲みながらゆっくり

おでかけサロン 天気快晴 気温ちょうどいい

伊豆尾サロンは5月に車4台の参加者17名でおでかけサロンを実施しました。

きっかけは「東の滝や丹生川上神社など、村内でもなかなか訪れる機会がない場所へみんなで行ってみたい」という参加者の声でした。

当日、丹生川上神社に参拝して、「何十年ぶりかに訪れた」「昔はここで結婚式を挙げた」など、それぞれの思い出話に花を咲かせながら、東の滝を散策して、その後は小キャンプ場で昼食を食べました。

よく歩き、よくしゃべり、いつもとはひと味違うサロンとなりました。

次回は投げ石の滝と七滝八壺へのおでかけを計画しています。



夫婦杉



夢淵



木霊杉



お昼ご飯



丹生川上神社 絵馬



給食センターだより7月号



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



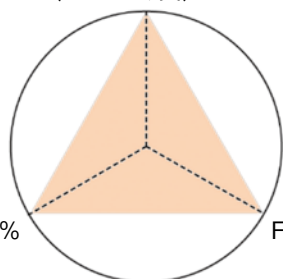
<p>野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。</p> 	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p> 
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p> 	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。</p> 

PFC バランスって知ってる？

炭水化物、脂質、たんぱく質は互いにバランスをよくとることが大切です。これをそれぞれの栄養素の英語名の頭文字からPFCバランスといいます。具体的には、エネルギーを生み出す栄養素の割合で、炭水化物が50～60%、脂質が20～30%、たんぱく質は13～20%の範囲でとるとよいと考えられています。

令和6年度7～14歳のPFCバランス

P (たんぱく質) 14.8%



C (炭水化物) 52.7%

F (脂質) 29.5%

令和6年度、国民健康・栄養調査の7～14歳のPFCバランスの結果です。この結果を見てどう思いますか？

脂質からのエネルギーの割合が上限に近いのと、炭水化物からのエネルギー割合が少なめであることがわかります。



文藝



ひがしよしの

令和八年五月二十六日青嶺俳句会から

水野露草 選評

◆特選の部

紺碧こんぺきの空より瀧の落ちぬたり

宮崎 成子

評

五月の句会は、隣村川上村の蜻蛉の瀧と神話や万葉集にもある自然豊かな山里を吟行した。蜻蛉の瀧は、松尾芭蕉がここに来て『ほろほろと山吹散るか瀧の音』と詠んだ句で有名である。作者は、紺碧こんぺきの空より落ちる瀧を眺め、感動している様子が伝わってくる。

重なりて打ち重なりて滝落つる

池田美砂子

評

瀧は、五十メートルに及び、飛沫しぶきは日に当たりながら虹をつくっている。

掲句は、水量豊かな滝水が重なりながら落ちる様子を活写している。

水が重なり落ちると詠じ、迫力のある句となった。

深き谷隔て青嶺の峰々ねね続く

前田 景子

評

川上村は、近畿の屋根といわれる台高山脈と大峰山系の山々に囲まれた山里である。

掲句は、青嶺の続く自然を詠じた佳句である。

◆準特選の部

深吉野に乱鶯らんおうを聞く淋しさよ
滝の水日差しもろとも落ちにけり
滝見台螺旋階段らせん怖おそ怖おそと

池垣 昭美
辻 佐和子
川村 貞子

◆佳作の部

退院を拍手で迎ふ五月晴
校庭に風の通ひ路鳥の恋
一札をして滝道に入りゆけり
水源の川上の森風薫る
空近く四方青嶺なる元校舎
谷からも山からも受け風薫る
水しぶきあび竜天に登りけり
風吹きて若葉の匂ひ通り過ぎ
うららかや山路歩きまた奥へ
南朝の時を紡ぎて桐の花
鬱蒼うつそうを分けて一筋滝落つる
せせらぎに木々の葉音とさへづりと
朝礼台朽ち廃校の夏の空

伊藤志津子
桶谷ユキ子
辻 佐和子
川村 貞子
濱田貴美子
前田 景子
宮崎 成子
宮崎 利一
榊田 英則
池田美砂子
池垣 昭美
足立 昌宏
宮下 俊二

◆入選の部

紺碧の五月の空よ鳶悠悠
靄晴れて日差し明あか夏来る
滝音にかき消されゆく愚痴ひとつ
杉の香に癒されすぎて昼寝かな
天近き在所なぞへの落し文
夏の嶺そびえ立ちたる吉野杉
声消えし校庭に咲く花南天
山路来てここにも咲けり谷空木
大瑠璃の声岩壁に響かせて
蜻蛉の滝の怒濤の迫りけり
新緑に心保らぎぬたりけり
香り立つ筍飯を喰らいけり

伊藤志津子
伊藤志津子
桶谷ユキ子
桶谷ユキ子
辻 佐和子
川村 貞子
濱田貴美子
濱田貴美子
前田 景子
宮崎 成子
宮崎 利一
宮崎 利一

一般投句(短歌)

木々薫り木漏れ日光る蜻蛉の滝
炊き立ての豆飯の色映えにけり
行き行きて水音鳥ごゑ風五月
夏嶺越え廃校跡の白き雲
若葉揺れ東屋の人見えかくれ
高原や天空近く夏の星
蜻蛉の滝音の中我の黙
四十年の廃校に聴く青嵐

榊田 英則
榊田 英則
池田美砂子
池垣 昭美
足立 昌宏
足立 昌宏
宮下 俊二
宮下 俊二

花の道異国の人の連がりて

福井メイ子

初夏の風受け「コンニチワ」言う

福井メイ子

田植え済み水面に朝の光射す

福井メイ子

白鷺は腰おとし飛び立つ

福井メイ子

人声もなき深吉野の春長けて

浦田由美子

日暮れて通ふ陶芸教室

浦田由美子

風薫る道を列なす学童等

浦田由美子

今朝はじめてのつばくらめ見し

浦田由美子

水無月の湿気たる納屋の寂しさよ
三才の君の落書き残る

浦田由美子

カボチャ苗早く畑へと首長し
ごめん苗床作るまで待つて

辻 由美子

スッキリ！瞬く間の草刈りは
若さと機械の賜り物か

辻 由美子