



### リメイク教室



家族の仕事着を着々と縫い進めていたり、鞆を作ったり、シャツを作ったり。皆さん目的をもってどんどん進めています ✨

次回のリメイク教室も楽しみです。

開催日：7/9(木)・7/30(木)  
朝：10:00～12:00 昼：13:00～15:00



### ならぼと



奈良女子大学生・奈良教育大学生が、奥大和地域と継続的に関わる機会をつくっている学生団体「ならぼと」です。  
5/23にナス、ピーマン、オクラ苗を植え獣害対策をしました。



(文：ならぼと)

### 奈良女子大学野外体験実習

**東吉野村 野外体験実習**

川のすむ生き物を採集したり観察したりして、川の環境について学びます

令和8年 参加費無料  
8月2日(日)  
11:00～16:00

募集人数 24名(小中学生対象・保護者含む)  
小1～3は保護者が同伴してください

集合場所 大和・紀伊半島学研究所 東吉野分室  
東吉野東吉野村三尾51-1(旧 四郷小学校)

申込期限 ~7月27日  
お申し込みはQRコードまたはホームページから

奈良女子大学 大和・紀伊半島学研究所 共生科学センター  
HP: <https://www.nara-wu.ac.jp/kyousei/>  
SD: [kyousei@nara-wu.ac.jp](mailto:kyousei@nara-wu.ac.jp)

村の自然や携わる村民の方の力をお借りして、大学の先生方から専門的かつわかりやすく学べる機会です。

ご参加お待ちしております。

**東吉野村 野外体験実習**

有機農法の中で野菜の栽培をして、とって、味わおう!

令和8年 参加費無料  
7月19日(日)  
11:00～16:30

募集人数 20名(小中学生対象・保護者含む)  
小1～3は保護者が同伴してください

集合場所 大和・紀伊半島学研究所 東吉野分室  
東吉野東吉野村三尾51-1(旧 四郷小学校)

申込期限 ~7月7日  
お申し込みはQRコードまたはホームページから

奈良女子大学 大和・紀伊半島学研究所 共生科学センター  
HP: <https://www.nara-wu.ac.jp/kyousei/>  
SD: [kyousei@nara-wu.ac.jp](mailto:kyousei@nara-wu.ac.jp)

### 夏休み親子探究プログラム

「東吉野探究プログラム-森と川と人のつながりを、体で知る3日間」を実施します。美しい森と川のある東吉野村で楽しく学びのある体験をしてみませんか？

自然の中での挑戦や発見はこどもたちの好奇心や挑戦する力を育て、できたという喜びを感じ自己肯定感を育てます。

親子がともに自然の中で学び発見し対話することで学びも一層深まります。

そしてとても楽しい思い出が心に刻まれることでしょう。たくさんのご参加をお待ちしております。(文：奥谷さん)

お申込みはこちら↓



**東吉野探究プログラム** (2026年 8/7・8・9日)

3日間のプログラム

- DAY1 7日(日) 森と川を探検しよう!
- DAY2 8日(月) 森と川を体で知ろう!
- DAY3 9日(火) 森と川を心で知ろう!

参加費 13,000円(3日分)

申込期限 8/7 11:00

カフェ空木組合 大和・紀伊半島学研究所 東吉野分室

お問い合わせ先 共生科学センター 奥谷 先生  
TEL: 074-343-1111 FAX: 074-343-1112  
E-MAIL: [kyousei@nara-wu.ac.jp](mailto:kyousei@nara-wu.ac.jp)

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

### ひよカレ2周年総会

皆様の温かいご支援とご協力のおかげでひよカレ活動は3年目を迎え、無事に総会を開催することができました。心より感謝申し上げます。世話役一同、知恵を絞りながら頑張っておりますので、引き続き皆様のお力添えをいただければ幸いです。

旧四郷小学校を子どもから高齢者まで誰もが集える居場所として育てていけるよう努めてまいります。

今後ともよろしく願いいたします。

(文：ひよしカレッジ四郷会長吉野さん)



### 「ウクレレを楽しむ会」



5月31日(日)有志の皆さんと初めての音楽イベント「吉野山音遊戯會」に参加してきました。

ハラハラドキドキのデビューでしたが、みんなで力を合わせて演奏しました。

これからも、ワイワイ楽しく練習をしていきますので覗きに來てください。

7月練習日

7月14日(火)13時半～15時頃  
(貸し出しウクレレ有ります)

(文：世話役 足立さん)



### ひよカレ図書室のご利用案内



facebook

開室日時 : 毎週水曜日 13:00～16:00

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



@HIYOSHI\_COLLEGE\_SHIGOU

### 7月の開室 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

活動やイベントのお申し込み、お問い合わせは大谷(070-9111-8613)まで  
ひよカレは奈良国立大学機構の連携のもと川口基金、皆様の寄付で運営されています。

# 地域おこし

## 協力隊の日々

### コンブチャとは？

目黒 秀美

こんにちは。地域おこし協力隊の目黒です。早いもので、東吉野村に移住して2年の月日が経ちました。

様々な発酵食に興味がある中で、協力隊2年目では、主にコンブチャ（紅茶キノコ）という発酵ドリンクの醸造をメインに活動してきました。

コンブチャとは一言で言うと発酵ドリンクです。コンブチャと聞くと、昆布茶を思い浮かべる方が大半だと思います。私も最初コンブチャを知った時に真っ先に思い浮かべましたが、昆布は入っておらず、キノコでもありません。使用する材料は本当にシンプルで、茶葉・砂糖・水・菌株から作られるジュースのようなドリンクです。甘味と発酵によるフルーティーな酸味

と炭酸が感じられ、さっぱりと美味しいです。

近年、腸活ブームで発酵食を取り入れている方も増えている事と思います。腸内環境を整えることで免疫力向上や美肌効果、メンタルの安定まで期待できるとされています。

コンブチャは日常にも取り入れやすく、美味しいからこそ続けられると思っています。実際に私も日々の健康のサポートとして助けられています。なくてはならない栄養ドリンクのような存在です。

そんなコンブチャ作りでは、菌たちの環境を整えること、毎日目に見えない菌と向き合い、難しさを感じることもあります。発酵は奥が深くとても面白い世界です。

コンブチャは作り手や環境によって個性が出るドリンクです。東吉野村の自然豊かな環境で作るコンブチャを皆さまにお届けできるように、製造所の開設を目指しています。

また、時々喫茶カメヤの担当をしてお

り、コンブチャをお出ししていますので、興味のある方はぜひ、お立ち寄りください。



## 国民健康保険のお知らせ

### 令和8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8年度国民健康保険税額が、令和7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。

### 令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まりました

この制度は、全ての世代や企業の皆様から支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。国民健康保険だけでなく、他の公的医療保険（健康保険・共済組合・国民健康保険組合・後期高齢者医療保険等）に加入されている方も同様に負担いただきます。

これに伴い、皆様にご加入されている国民健康保険税にも子ども・子育て支援金分が上乗せされます。従来保険税（医療給付費分・後期高齢者支援金分・介護納付金分）と合算して子ども・子育て支援金分をいただきます。

### 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)	18歳以上 均等割	限度額
医療分	7.64%	27,600円	20,000円	—	660,000円
後期高齢者支援金分	3.27%	11,500円	8,400円	—	260,000円
介護分	3.03%	16,900円	—	—	170,000円
子ども・子育て支援金分 (令和8年度新設)	0.31%	1,700円	—	200円	30,000円

※保険税は、所得に応じて軽減措置があります。

### 国民健康保険税の軽減措置

1. 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。

(1) 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)+(31万円×(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)+(57万円×(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)

◎マイナ保険証をお持ちの方

令和8年8月1日更新分の「資格情報のお知らせ」を7月下旬に送付します。

◎資格確認書をお持ちの方

現在お持ちの『高齢受給者証』の有効期限が、令和8年7月31日までとなっていますので、現在70歳以上75歳未満の方および令和8年7月中(8月1日含む)に70歳になられる方には令和7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8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)

## 介護保険のお知らせ

### ◎介護保険料の納入通知書について

7月初旬に、今年度のみなさまの保険料を決定します。

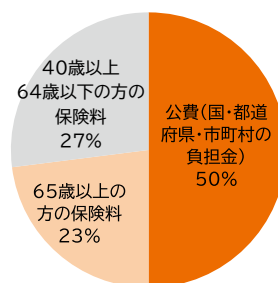
決定後、みなさまに通知書を送付させていただきます。保険料の決定基準については、通知書に同封させていただきます。

※介護保険料の納付方法は、特別徴収（年金からの天引き）と普通徴収（納付書等による納付）の2種類に分けられます。（原則特別徴収で、本人の希望により普通徴収に変更することはできません。）通知書の保険料額欄の特別徴収に金額が記載されている方は、年金より納付していただくこととなりますので、改めて納付していただく必要はありません。また、普通徴収に金額が記載されている方は、同封の納付書により納付してください。（口座振替の申請をされている方は、納付書は入っておりません。）

### ◎介護保険料の財源について

介護保険の運用に必要な財源は、国、都道府県、市区町村が半分を負担し、残りの半分を介護保険加入者が保険料として負担することになります。

【介護保険の財源の内訳】



**保険料の納付にご協力をお願いします。**

### 保険料を納めないでいると…

特別な理由なく保険料を納めないでいると、滞納していた期間に応じて、保険給付が制限される場合があります。介護が必要となったときのためにも、保険料はきちんと納めましょう。

※災害などの特別な事情で一時的に保険料が納められなくなった時には、徴収の猶予や減額、減免を受けられる場合があります。保険料の納付が難しいときは、そのままにせず役場住民福祉課までご相談ください。

#### 1年以上滞納すると

サービス利用料全額を、利用者がいったん負担し、申請により、あとで保険給付分が支払われます。

#### 1年6ヶ月以上滞納すると

保険給付の一部または全部が一時的に差し止めとなります。

#### 2年以上滞納すると

利用者負担が引き上げられたり、高額介護サービス費（利用者負担が一定額を超えた場合に支給される）等が受けられなくなったりします。

### 介護保険料について

#### ●介護サービスを利用していないのに…

原則として、40歳以上の方は全員が保険料を支払います。介護保険は、支え合いの制度です。介護が必要になったときに、安心してサービスを利用するためにも、納付にご協力をお願いします。

#### ●納付方法って選べないの？

介護保険料は、年金の受給額等によって納め方が定められていますので、通知書に記載された方法で納付をお願いします。

#### ●地域によって保険料が違うのは？

65歳以上の方の保険料は、各市区町村でかかるサービス費用などに基づいて決まります。そのため、サービスの内容や65歳以上の方の人口の違い等により、保険料の差が生じます。



## 健診についてのお知らせ

◎集合健診を受診されていない方へ、個別健診の受診券を送付します。

### ★特定健康診査・後期高齢者健康診査について

#### ○個別健診について

実施期間	令和8年7月～令和9年3月31日（受診券は7月中に送付します）
対象者	東吉野村国民健康保険加入者で40歳以上の方 （今年度40歳になる方も含みます） 後期高齢者医療保険加入の方
実施内容	診察、血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測、心電図
自己負担	無料
申し込み	対象者に受診券を送付いたしますので、受診前に下記医療機関へ直接お申し込みください
実施医療機関	村内 米田医院、下間医院 及び 県内医療機関（受診できない医療機関がありますので事前に役場税務保険課にお問い合わせください） <b>お問い合わせ先</b> 税務保険課（42-0441）

### ★若年者健康診査について

#### ○個別健診について

実施期間	令和8年7月～令和9年3月31日（受診券は7月中に送付します）
対象者	東吉野村国民健康保険加入者で20歳以上39歳以下の方 （今年度20歳になる方も含みます）
実施内容	診察、血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測、心電図
自己負担	無料
申し込み	対象者に受診券を送付いたしますので、受診前に下記医療機関へ直接お申し込みください
実施医療機関	村内 下間医院 上記以外の医療機関では受診できません <b>お問い合わせ先</b> 税務保険課（42-0441）

### ★生活保護受給者個別健康診査について

#### ○個別健診について

実施期間	令和8年7月～令和9年3月31日
対象者	村内在住で、生活保護を受給している20歳以上の方 （今年度20歳になる方も含みます）
実施内容	診察、血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測、心電図
自己負担	無料
申し込み	希望者は、必ず事前に住民福祉課へお申し込みください。受診券をお渡しします。 ※受診券がなければ受診できませんのでご注意ください
実施医療機関	村内 下間医院 上記以外の医療機関では受診できません <b>お問い合わせ先</b> 住民福祉課（42-0441）

※個別健診又は集合健診どちらか一方となり二回目は個人負担となります

※医療機関によって実施期間が異なりますので、必ず事前に受診先へお問い合わせください。

# ◆国民年金のお知らせ◆

～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ～  
**国民年金保険料の追納をおすすめします！**

国民年金保険料の免除（全額免除・一部納付・法定免除※）・若年者納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができます。

※障害年金を受けている期間や生活保護の生活扶助を受けている期間などは、本人からの届出により国民年金保険料が全額免除されます。これを法定免除といいます。

## 免除の承認を受けた年度の保険料を令和8年度中に追納する場合の額

免除等を受けた期間	追納保険料額（円）			
	全額免除 法定免除 若年者納付猶予 学生納付特例	3／4免除	半額免除	1／4免除
平成28年4月～平成29年3月分	16,850円	12,630円	8,420円	4,210円
平成29年4月～平成30年3月分	17,070円	12,800円	8,530円	4,260円
平成30年4月～平成31年3月分	16,900円	12,670円	8,450円	4,220円
平成31年4月～令和2年3月分	16,950円	12,720円	8,470円	4,240円
令和2年4月～令和3年3月分	17,070円	12,800円	8,530円	4,260円
令和3年4月～令和4年3月分	17,110円	12,830円	8,550円	4,270円
令和4年4月～令和5年3月分	16,990円	12,740円	8,490円	4,250円
令和5年4月～令和6年3月分	16,770円	12,580円	8,380円	4,190円
令和6年4月～令和7年3月分	16,980円	12,730円	8,490円	4,240円
令和7年4月～令和8年3月分	17,510円	13,130円	8,750円	4,380円

※令和6年4月～令和8年3月分については追納加算額はありません。

☆追納のお申し込みはお近くの年金事務所までお願いします。

日本年金機構ホームページ [www.nenkin.go.jp/](http://www.nenkin.go.jp/)

国民年金に関するお問い合わせは、税務保険課、または最寄りの年金事務所まで。

**奈良年金事務所**

奈良市芝辻町4-9-4  
 ☎0742-35-1371(代)

**大和高田年金事務所**

大和高田市幸町5-11  
 ☎0745-22-3531(代)

**桜井年金事務所**

桜井市大字谷88-1  
 ☎0744-42-0033(代)

## 後期高齢者医療保険料について

### ■令和8・9年度の保険料率について

後期高齢者医療制度は、皆さんの保険料のほか、現役世代からの支援金と国や県、市町村が負担する公費によって運営されています。また、令和8年度よりこどもや子育て世帯を支える新しい分かち合い・連帯の仕組みとして医療保険の保険料と一緒に子ども・子育て支援金を徴収することとなりました。

保険料は、医療給付費等の財源となる基礎賦課額分（医療分）の保険料と子ども子育て支援納付金の財源となる子ども子育て支援納付金分（子ども分）の保険料の合計額が保険料総額となります。

後期高齢者医療制度では、財政運営期間を2年間としており、この期間の医療給付費等の財源に充てるため、次のとおり保険料率の改定を行いました。

〈医療分〉	〈医療分〉	〈子ども分〉						
<table border="1"> <tr> <th>(現行) 令和6・7年度</th> </tr> <tr> <td>・均等割額 51,500円</td> </tr> <tr> <td>・所得割率 10.55%</td> </tr> </table>	(現行) 令和6・7年度	・均等割額 51,500円	・所得割率 10.55%	➔	<table border="1"> <tr> <th>(改正後) 令和8・9年度</th> </tr> <tr> <td>・均等割額 57,100円</td> </tr> <tr> <td>・所得割率 10.63%</td> </tr> </table>	(改正後) 令和8・9年度	・均等割額 57,100円	・所得割率 10.63%
(現行) 令和6・7年度								
・均等割額 51,500円								
・所得割率 10.55%								
(改正後) 令和8・9年度								
・均等割額 57,100円								
・所得割率 10.63%								
	+	<table border="1"> <tr> <th>〈新規〉 令和8年度</th> </tr> <tr> <td>・均等割額 1,400円</td> </tr> <tr> <td>・所得割率 0.25%</td> </tr> </table>	〈新規〉 令和8年度	・均等割額 1,400円	・所得割率 0.25%			
〈新規〉 令和8年度								
・均等割額 1,400円								
・所得割率 0.25%								

※子ども分の令和9年度の保険料率は、令和8年度に算定されます。

### ■保険料賦課限度額の改定

〈医療分〉	〈医療分〉	〈子ども分〉				
<table border="1"> <tr> <th>(現行) 令和6・7年度</th> </tr> <tr> <td>・一人あたり上限額(年間) 800,000円</td> </tr> </table>	(現行) 令和6・7年度	・一人あたり上限額(年間) 800,000円	➔	<table border="1"> <tr> <th>(改正後) 令和8・9年度</th> </tr> <tr> <td>・一人あたり上限額(年間) 850,000円</td> </tr> </table>	(改正後) 令和8・9年度	・一人あたり上限額(年間) 850,000円
(現行) 令和6・7年度						
・一人あたり上限額(年間) 800,000円						
(改正後) 令和8・9年度						
・一人あたり上限額(年間) 850,000円						
	+	<table border="1"> <tr> <th>〈新規〉 令和8年度</th> </tr> <tr> <td>・一人あたり上限額(年間) 21,000円</td> </tr> </table>	〈新規〉 令和8年度	・一人あたり上限額(年間) 21,000円		
〈新規〉 令和8年度						
・一人あたり上限額(年間) 21,000円						

### ■保険料の軽減について

#### 【保険料均等割額の軽減】

世帯内の所得状況に応じて次のとおり均等割額は軽減されます。

- 65歳以上の公的年金受給者は、総所得金額等から年金所得の範囲内で最大15万円を控除し、軽減判定されます。
- 軽減判定は4月1日（4月2日以降に新たに加入した場合は加入した日）の世帯状況で行います。

【現行】 令和6・7年度		【改正後】 令和8年度	
対象者の所得要件 (同一世帯内の被保険者と世帯主の 総所得金額等の合計額) ※1	均等割の 軽減割	対象者の所得要件 (同一世帯内の被保険者と世帯主の 総所得金額等の合計額)	均等割の 軽減割
基礎控除額(43万円)+10万円 ×(給与所得者等の数-1)以下	7割	基礎控除額(43万円)+10万円 ×(給与所得者等の数-1)以下	(医療分) 7.2割 (子ども分) 7割
基礎控除額(43万円)+30.5万円 ×(被保険者数)+10万円 ×(給与所得者等の数-1)以下	5割	基礎控除額(43万円)+31万円 ×(被保険者数)+10万円 ×(給与所得者等の数-1)以下	5割
基礎控除額(43万円)+56.0万円 ×(被保険者数)+10万円 ×(給与所得者等の数-1)以下	2割	基礎控除額(43万円)+57万円 ×(被保険者数)+10万円 ×(給与所得者等の数-1)以下	2割