

h 広報 ひがしよしの

2026
(令和8年)

8月号

Vol.640

P2 第52回差別をなくす村民集会

P13 秋季東吉野材まつり市開催について

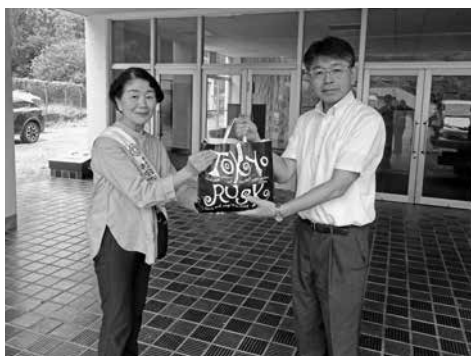
P17 ゆずレシピコンテスト開催について

P18 一日クリーナーの実施について

裏表紙 第52回東吉野中学校文化祭について

社会を明るくする運動（村内パトロール実施）

7月1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

第52回差別をなくす村民集会

7月10日、村住民ホールで第52回差別をなくす村民集会が行われました。

102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鍵谷村長の挨拶に続き、丸井村議会議長、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、記念講演に落語家の笑福亭学光氏を迎え『高齢者と人権』と題し、「知ること・決めつけないこと」を自身の経験を元に笑いを交えながら講演をしてくださり、来場者には人権の大切さを改めて認識していただきました。



東吉野村人権・同和問題啓発活動推進本部
本部長 鍵谷村長 挨拶



記念講演 笑福亭 学光氏

投石の滝で空手の演武が行われました

7月11日、瀧野地区にある投石の滝に、名古屋市の励士館信楽道場と佐藤塾名古屋支部の方々が訪れ、空手の演武が行われました。白馬寺で参拝した後、川へ入り、演武が行われました。冷たい川に耐えながら大きな声出しで取り組まれました。



演武の様子

令和8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18日(火) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切8月10日(月)	奈良県眼科医会
整形外科に関する 健康相談	8月25日(火) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切8月24日(月)	奈良県医師会 整形外科部会
内科疾患に関する 健康相談	8月26日(水) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切8月25日(火)	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)

☆鼻に関する「講演会」と「無料相談」の案内

講演会名	日 時	場 所	内 容
鼻の日 講演会	8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 「咽頭がん・口腔がん治療の新たな展開」 奈良県立医科大学 耳鼻咽喉・頭頸部外科学 病院教授 上村裕和 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

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

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、どんな事でもお気軽にご相談ください。

とき

8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2階会議室

申込み

ご希望の方は、8月13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】

子育てサロン

(ぴよぴよサークル)

とき

8月19日(水)午前10時～11時
役場2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17日(月)までに住民福祉課へご連絡ください。

乳幼児健診

とき

8月27日(木)
受付 午後1時30分～2時

ところ

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

R7年1月～R7年3月生ま

2歳児健診

R6年7月～R6年9月生ま

3歳6か月児健診

R5年1月～R5年3月生ま

※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)

※発熱などの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。

婦人科検診の予約を開始します

場合には、事前に住民福祉課までご連絡ください。

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お受けください。

対象

子宮頸がん検診

20歳以上の村民
(今年度中に20歳になる者を含む)

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)

※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。

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。

申込み

8月18日(火)より申込受付

	日 程	受付時間	場 所
婦人科検診 (子宮頸がん検診) (乳がん検診)	9月17日(木)	13:00～ 14:30	三尾(三尾区民センター)
	9月18日(金)		木津(木津ふれあいセンター)
	9月19日(土)		小川(村住民ホール)

【注意事項】

※2年前に婦人科検診を受診された方には、9月上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。

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す。

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)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ー検査を受けることができます。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。

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こりやすくなります。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「つけない」「増やさない」「やつつける」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細菌をつけない

食材を取り扱う際は、手指をしっかりと洗いましょう。また、魚や野菜も調理前に流水でしっかりと洗い、調理をするキッチン用品や保存容器も清潔に保つようにしましょう。

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、料理は小分けして保存をしましょう。ただし、冷蔵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、食べる前に全体を十分に加熱し、消費期限内に食べるようにしましょう。

③細菌をやつつける

食材は、中心までしっかりと火が通っているか確認しましょう。また、調理器具は使用後速やかに洗うようにしましょう。消毒には、熱湯や塩素系漂白剤が有効です。

―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

農林水産省ホームページ

虫の被害にご注意ください！

夏場になると、ブヨ、蚊、蜂、ムカデ、ダニ等による虫の被害が増加します。毒性の強い虫に刺されたり咬まれたりした場合、痛みやかゆみだけでなく、「アナフィラキシーショック」と呼ばれる過剰なアレルギー反応により、蕁麻疹や呼吸困難、意識障害など危険な状態に陥り、命にかかわることがあります。草むらや野山に入る時には長袖、長ズボン、長靴、手袋等を着用し、首にタオルを巻くなど、肌の露出を少なくする事が大切です。なお、刺されたり咬まれたりした場合には体調の変化に注意をし、普段と違う様子が認められた場合は医療機関で診察を受けてください。

また、住民福祉課では、蜂駆除用の防護服の貸し出しを無料で行っておりますので、ご希望の方はご連絡ください。（予約制。貸し出しできる数に限りがありますのでご了承ください。）

高血圧予防ワンポイント

アドバイス

本格的な夏の到来で、寝苦しい夜を過ごしていらつしやる方もいるのではないのでしょうか？夏は睡眠の質が最も落ちやすい時期ですが、睡眠不足や質の悪い睡眠は、交感神経を緊張させ

て血圧を上昇させる原因になります。

睡眠の質を高めるコツを紹介しますので、睡眠でお困りの方はぜひお試しください。

- ・規則正しい起床時間を心がける（睡眠時間は6時間以上が目安、ただし高齢者は寝床に8時間以上とどまらない）
- ・日中は太陽の光を浴び、積極的に体を動かす
- ・カフェイン、飲酒、喫煙を控える
- ・夜間は照明の照度を下げて、パソコン、ゲーム、スマホ使用は避ける
- ・寝室の温度を適温に保つ（24～28℃くらいの少し涼しいと感じる程度）
- ・就寝前に入浴する（就寝90分前が理想）
- ・いびきをかく、眠っても疲れが取れない場合には、睡眠時無呼吸症候群等別の疾患が隠れている場合があるので、医療機関に相談しましょう。

参考

健康づくりのための睡眠ガイド2023

南奈良看護専門学校 令和9年度学生募集について

南奈良看護専門学校では、左記のとおり令和9年度の学生を募集します。学校、入試制度等詳細につきましては、南和広域医療企業団南奈良看護専門学校ホームページをご覧ください。

入学試験の種類	出願期間	入学試験日
指定校推薦	令和8年9月28日(月) ～同年10月8日(木)	令和8年10月17日(土)
公募推薦 A 社会人 A	令和8年10月13日(火) ～同年10月23日(金)	令和8年11月 1日(日)
公募推薦 B 社会人 B	令和8年11月17日(火) ～同年11月26日(木)	令和8年12月 6日(日)
一般	令和8年12月21日(月) ～9年 1月 7日(木)	令和9年 1月20日(水)
公募推薦 C	令和9年 2月 1日(月) ～同年 2月22日(月)	令和9年 2月27日(土)

※入学見込み者の状況により、公募推薦 C は実施しない場合もあります。

お問い合わせ先 南和広域医療企業団南奈良看護専門学校 入試担当

電話：0747-54-5061

Mail：mns@nanwairyou.jp



給食センターだより8月号



野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

8月31日は
「野菜の日」



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目		New ブロッコリー (2026年4月～)	キャベツ	きゅうり	さといも	だいこん	トマト
なす	にんじん	ねぎ	はくさい	ピーマン	レタス	たまねぎ	じゃがいも
ほうれんそう							

ブロッコリーはこんな野菜！

- ・キャベツと同じアブラナ科の仲間
 - ・食べる部分は花のつぼみと若い茎
 - ・β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養たっぷりの緑黄色野菜
 - ・本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県など



栄養
たっぷり！

特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。



野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ



炒め物



煮物



揚げ物



汁物



あえ物



野菜を食べると、いいとこがいっぱい！

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ



愛ふれいこころやあい社協

いちたつ盆踊り × 8月22日 × 盆踊り予行練習の様子

8月22日(土)の『いちたつ盆踊り』に向けて、村内各地で盆踊りの予行練習を行っています。いちたつ盆踊りをこれまで3回開催してきましたが、高見方面からの参加者が少ないことから、今年は、平野・木津・三尾・小川の4地区で予行練習を実施しています。

7月6日(月)は平野公民館で開催し、20名を超える皆さんにご参加いただきました。当日は『祭文踊り』を中心に練習し、初めて参加された方も、実際に輪に入って踊るうちに自然と動きを覚え、笑顔で楽しまれていました。

また、7月13日(月)は木津ふれあいセンターで開催し、子どもを含む15名を超える皆さんが参加しました。

『祭文踊り』に加え、『炭坑節』や『オオカミ音頭』の練習も行い、世代を超えて交流を深めながら、充実した練習会となりました。

今後も小川住民ホールで8月5日(水)に予定していますので、皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



平野公民館『祭文踊り』



平野公民館



木津ふれあいセンター『オオカミ音頭』



木津ふれあいセンター『炭坑節』



☆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 8月19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頂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こへ直接電話相談可能です。

TEL 0747-53-2153へご連絡頂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



いきいき百歳体操の継続支援講演会と

管理栄養士さんによる栄養講演会を開催しました

平成30年から地域で取り組まれている、いきいき百歳体操の継続や効果を上げるため、村内5カ所にて理学療法士の江藤先生による講演会を開催し、合計50名の参加がありました。

百歳体操を続ける意義や、効果の説明を受けた後、それぞれの体操の注意点を指導してくださり、質疑応答や健康相談会が行われました。ご参加いただいた方から「体操の注意点が聞けて良かったです。」や「これからも体操を頑張ります。」「家でもストレッチを頑張ります。」等の感想がありました。



また、骨粗鬆症予防や低体重を予防するため、「骨を強くする！コツコツ栄養・間食も味方に付ける食事の工夫」というテーマで、管理栄養士の伊藤先生による講演会を各いきいき百歳体操の会場で開催しました。

日本人は骨を作るカルシウムが1日の食事では100～200mg足りていないと言われています。何をどれくらい摂取すれば足りないカルシウムを補えるのか。お勧めの間食や飲み物、間食の目的などを教えていただきました。