

ひがしよしの広報

2026
(令和8年)
10月号
Vol.642



P4～5 村の家計簿

P6 第31回奈良県消防操法大会優勝！

P20 袖子苗配布のお知らせ

P23 クリスマスマーケット開催及び出店者の募集について

裏表紙 園・小・中学校合同運動会のお知らせ

第4回

定例会

令和7年度東吉野村歳入歳出決算など全議案を
可決、認定

令和8年第4回東吉野村議会定例会が、9月4日から11日までの8日間の会期で開かれました。

この議会では、令和7年度歳入歳出決算、令和8年度一般会計補正予算などが審議され、いずれも原案どおり可決・承認されました。

そのあらましをお知らせします。

◆人権擁護委員候補者の推薦

委員の榊本君孝氏の任期が令和8年12月31日をもって満了することから、引き続き委員として推薦することが同意されました。

◆令和7年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率の報告

地方公共団体の財政の健全化に関する法律第3条第1項及び第22条第1項の規定に基づき、

8月20日、21日、24日の3日間にわたる監査委員の審査を経て、意見書を付し報告を行いました。

◆東吉野村心身障害者医療費助成条例、東吉野村子ども医療費助成条例、東吉野村ひとり親家庭等医療費助成条例の一部を改正する条例

医療法等の一部を改正する法律が令和7年12月12日に公布され、本年10月1日に施行される支払機関の名称変更に伴い所要の改正を行うものです。

◆東吉野村過疎地域持続的発展計画の変更

簡易水道の送水施設、配水施設更新事業、消防施設において可搬式ポンプの更新整備、吉野広域行政組合さくら苑の備品等施設整備につきまして、過疎債を充当するため本過疎計画を変更するものです。

◆令和7年度東吉野村歳入歳出決算を認定

決算のあらましは、4～5ページをご覧ください。

◆一般会計予算を補正

令和8年度一般会計補正予算（第2号）は、3045万円の補正です。

主なものは、次のとおりです。

・議会だより発行経費

10万8千円

・熊本地震災援金

100万円

・減債基金積立金

95万円

・ニホンオオカミ毛皮剥製レプリカ製作経費

910万5千円

・子育て世帯物価高騰対策臨時給付金事業

245万6千円

・介護保険特別会計繰出金

32万7千円

・過誤納金還付金

50万4千円

・法面復旧工事測量調査設計業務委託料

600万円

・道路維持補修工事

1000万円

この補正で一般会計の予算総額は28億7278万3千円となりました。

◆介護保険特別会計予算を補正

令和8年度東吉野村介護保険特別会計補正予算（第2号）は、3921万7千円の補正です。

主なものは次のとおりです。

・介護保険財政調整基金積立金

664万円

・保険料過誤納金還付金

15万1千円

・令和7年度の保険給付費の実績確定に伴う国県支出金等返納金

3242万6千円

この補正で同特別会計の予算総額は、5億3569万1千円となりました。

敬老の日

今年度村内で17名の方が米寿を迎えられ、6名の方が白寿を迎えられました。

9月21日の敬老の日には、鍵谷村長が米寿・白寿を迎えられた皆さんを訪問し、「いつまでもお元気で長生きしてください。」と長寿のお祝いを申し上げ、お祝いの品を贈呈しました。



今年度で103歳になられる保田アキエさん

グラウンド・ゴルフ大会 開催

8月30日、村運動公園グラウンドにて、村主催のグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

残暑厳しい中、17名の参加者があり、ホールインワンを目指して真剣な眼差しで競技が行われました。

また、仲間との交流も深まり、一打一打に笑顔と拍手があふれる活気ある大会となりました。

大会結果は、小栗栖の福神善道さんが見事優勝されました。



写真右から
スポーツ推進委員の

森本幹男さん

三位 柳井 斉邦さん

二位 福井 康男さん

一位 福神 善道さん

橋本眞一教育長

スポーツ推進委員の

木津康さん

クリーンデーにご協力ありがとうございました

9月13日、1日クリーンデーを行いました。

早朝から奉仕していただいた皆さん、本当にお疲れさまでした。ゴミ拾いだけでなく道の清掃まで熱心にしていただきました。皆さんが分別して収集場所に出してくださいだったおかげで、その後の作業がスムーズにできました。たことをお礼申し上げます。今回の活動で720kgのゴミを回収することができました。

しかしながら川遊びのゴミ、ポイ捨てや不法投棄等は後を絶たない状況ですが、本村の自然環境や生活環境を保全するため東吉野村環境保全等マナー向上条例を制定し、豊かな自然を守るため「ゴミの持ち帰り」「不法投棄防止」の啓発に取り組んでおりますので、村民の皆さまのさらなるご協力をよろしくお願い致します。



会計歳出

歳出予算額 2,955,067千円
支出済額 2,713,933千円 (91.8%)
村民一人当たりに使った額 1,913,916円

総務費	予算額 963,489千円 支出済額 867,431千円 (90.0%)
民生費	予算額 413,973千円 支出済額 385,203千円 (93.1%)
農林水産業費	予算額 318,610千円 支出済額 308,883千円 (96.9%)
公債費	予算額 289,978千円 支出済額 288,611千円 (99.5%)
教育費	予算額 261,793千円 支出済額 245,250千円 (93.7%)
土木費	予算額 270,634千円 支出済額 208,273千円 (77.0%)
衛生費	予算額 213,949千円 支出済額 208,078千円 (97.3%)
消防費	予算額 145,091千円 支出済額 138,485千円 (95.4%)
議会費	予算額 42,888千円 支出済額 40,225千円 (93.8%)
商工費	予算額 20,628千円 支出済額 19,632千円 (95.2%)
災害復旧費	予算額 2,500千円 支出済額 2,330千円 (93.2%)
諸支出金	予算額 1,534千円 支出済額 1,531千円 (99.8%)
予備費	予算額 10,000千円 支出済額 0千円 (0.0%)

村の家計簿

令和7年度決算の状況です

村の財産

土地建物	178万7897㎡
（延床）	2万7333㎡
役場庁舎・幼稚園・小学校・中学校・給食センター・住民ホール・中央公民館・運動公園・ふるさと村・たかすみの里・やはた温泉・公衆便所・村営住宅・杉風舎他	
（物品）	
乗用自動車	12台
貨物自動車	31台
可搬式動力ポンプ	12台
その他消防用車	11台
特殊用途車	1台
スクールバス	3台
マイクロバス	1台
コミュニケーションバス	4台
原動機付自転車	2台
（基金）	
財政調整基金	10億1906万3168円
土地開発基金	5795万3614円
減債基金	3億9471万9590円
地域振興基金	6041万7896円
心のふれあい集い基金	2800万870円
深吉野の石垣顕彰基金	2000万円
災害救助基金	1673万1600円
その他の基金	3億7386万1078円

7年度に行われた主な事業	
総務費	
867,431千円	・役場庁舎維持管理経費
	・自治体情報システム標準化対応支援委託料
	・地籍調査経費
	・物産高騰地域振興券
	・戸籍標準化対応導入業務委託料
	・参議院議員選挙経費
	・衆議院議員選挙経費
	・榛原駐車場管理経費
	・ふるさと村、やはた温泉、たかすみの里運営経費
	・コミュニティバス運行事業
	・地域おこし協力隊事業
	・シェアオフィス運営事業
民生費	
385,203千円	・高齢者見守り事業経費
	・乳母等医療費助成
	・老人ホーム措置費
	・さくら苑運営負担金
	・介護保険関係経費
	・後期高齢者医療関係経費
	・学童保育運営経費
	・児童手当
	・人権啓発経費
農林水産業費	
308,883千円	・農業委員会経費
	・有害鳥獣駆除事業経費
	・施業放棄林整備事業経費
	・林業事業体体質強化対策事業補助金
	・村産材生産促進事業補助金
	・森林作業道整備事業補助金
	・混交林整備事業委託料
	・美しい森林づくり基盤整備交付金
	・小さな道の駅運営管理委託経費
	・山村活性化対策事業委託料
公債費	
288,611千円	・償還元金
	・長期借入金金利子
教育費	
245,250千円	・小・中学校スクールバス運行委託料
	・修学旅行補助金
	・幼稚園バス運行経費
	・学校施設整備経費
	・宝蔵寺したれ校再生事業委託料
	・文化財保存補助金
	・文化鑑賞会事業経費
	・人権教育推進経費
	・スポーツ促進経費
土木費	
208,273千円	・道路維持補修経費
	・生活道路等整備事業補助金
	・雪害対策業務委託料
	・橋梁点検業務委託料
	・災害防除工事
	・道路改良工事
	・舗装改良工事
	・橋梁補修工事
衛生費	
208,078千円	・南和広域医療組合負担金
	・各種健診予防対策経費
	・合併処理浄化槽設置補助金
	・クリーンセンター運営管理負担金
	・さくら広域環境衛生組合負担金
	・宇陀衛生一部事務組合負担金
	・簡易水道関係経費
消防費	
138,485千円	・奈良県広域消防組合負担金
	・消防団員報償
	・防災行政放送設備保守点検委託料
	・県防災行政通信ネットワーク衛星回線等再整備負担金
議会費	
40,225千円	・議員研修経費
	・活動旅費
	・政務活動費交付金
商工費	
19,632千円	・小規模商工業指導事業補助金
	・不況特別対策事業補助金
	・地域特産品等販路拡大支援事業補助金
	・プレミアム商品券発行支援事業
	・種苗站放流事業補助金
	・観光力向上事業補助金
災害復旧費	
2,330千円	・道路河川災害復旧事業

歳入予算額 2,955,067千円
 収入済額 3,353,838千円 (113.5%)
 村民一人当たりに入った額 2,365,189円

歳入一般

予算額 1,230,000千円		
収入済額 1,710,432千円 (139.1%)		地方交付税
予算額 581,497千円		
収入済額 690,850千円 (118.8%)		繰越金
予算額 342,027千円		
収入済額 263,860千円 (77.1%)		国庫支出金
予算額 200,900千円		
収入済額 161,600千円 (80.4%)		村債
予算額 136,488千円		
収入済額 135,041千円 (98.9%)		県支出金
予算額 127,212千円		
収入済額 128,028千円 (100.6%)		村税
予算額 109,821千円		
収入済額 107,023千円 (97.5%)		地方譲与税
予算額 42,666千円		
収入済額 71,592千円 (167.8%)		諸収入
予算額 39,146千円		
収入済額 40,329千円 (103.0%)		地方消費税交付金
予算額 121,852千円		
収入済額 20,587千円 (16.9%)		その他
予算額 14,700千円		
収入済額 13,333千円 (90.7%)		使用料及び手数料
予算額 5,031千円		
収入済額 7,362千円 (146.3%)		寄附金
予算額 3,727千円		
収入済額 3,802千円 (102.0%)		環境性能割交付金

特別会計の状況

区分	予算額	収入済額	支出済額
学校給食事業費	29,103千円	28,418千円	28,418千円
国民健康保険事業費	259,568千円	287,138千円	231,368千円
介護保険	557,720千円	512,008千円	473,169千円
後期高齢者医療	60,006千円	56,103千円	56,033千円

公営企業会計の状況(簡易水道事業会計)

区分	予算額	収入済額	支出済額
収益的収支	148,014千円	154,791千円	144,552千円
資本的収支	51,909千円	44,283千円	93,043千円

令和7年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率の公表について

●健全化判断比率

	東吉野村の数値	早期健全化基準
実質赤字比率	—	15.00
連結実質赤字比率	—	20.00
実質公債費比率	8.1	25.0
将来負担比率	—	350.0

※実質赤字比率、連結赤字比率は、赤字がないため「—」表示となっています。将来負担比率についても、マイナスとなるため「—」表示となっています。

●資金不足比率

	簡易水道事業会計	経営健全化基準
資金不足比率	—	20.00

※資金不足でないことから「—」表示となっています。

【祝・優勝】 第31回奈良県消防操法大会（小型ポンプ操法の部）で栄冠に輝きました！

9月5日に近畿運輸局奈良運輸支局構内（大和郡山市）で開催された「第31回奈良県消防操法大会」に吉野支部代表として本村消防団が小型ポンプ操法の部に出場し、見事優勝の栄冠に輝きました。

消防操法大会は、消防団員が日頃培った消防技術（消火活動の正確性、迅速性、規律など）を競い合い、士気の高揚と技術の向上を図るための重要な大会です。

小型ポンプ操法の部には4支部が出場し、本村消防団は競技順「一番手」としての出場となりました。一番手は、後に続く全チームの基準となるため大きな重圧が伴う立場でしたが、選手たちは落ち着いた確実な動きを披露しました。

この大会には鍵谷村長をはじめ、丸井村議会議員、県広域消防組合大淀消防署吉野分署関係者、吉野支部関係者、本村消防団員や出場団員の家族等が応援や激励に駆けつけてくれました。

選手たちは大会に向けて約3ヶ月間、県広域消防組合大淀消防署吉野分署の教官の指導をはじめとして、



本村の消防団員や吉野支部の町村からの激励や協力をいただきながら、仕事や日々の生活の合間を縫って、厳しい訓練に打ち込んできました。大会当日は、その成果を遺憾なく発揮し、一糸乱れぬ統制のとれた操法を披露し、審査員や会場の観客を魅了。日頃のたゆまぬ努力が見事に結実した瞬間となりました。

日々の忙しい合間を縫って積み重ねてきた努力が、大輪の花を咲かせました。これからも変わらぬ熱意とチームワークで、村の安全・安心の守り手として末永く活躍してください。優勝おめでとうございます。

出場団員…

本部機動隊 副隊長

富本 忠寛（指揮者）

第4分団 団員

西垣 徹（1番員）

第11分団 団員

目黒 大地（2番員）

本部機動隊 班長

駒井 翔太（3番員）

第9分団 団員

小坂 翔（補充員）

第10分団 副分団長

福岡 尉仁（旗手）

秋の交通安全県民運動

9月21日から30日までの10日間、秋の交通安全県民運動が行われました。

運動期間中は、早朝より桜井・宇陀・東吉野地区交通安全協会東吉野分会や役場職員らが啓発運動を実施しました。

また、24日午後からは大字小川の千代橋で交通安全関所が設けられ、桜井警察署や村長とともに通行するドライバーに安全運転を啓発しました。



交通安全県民運動の様子

刈谷市・東吉野村児童文化交流会

東吉野小学校5・6年生7名が8月20日・21日の2日間、愛知県刈谷市を訪問し、刈谷市内の5校の小学校6年生9名と交流会が行われました。

刈谷市は、天誅組三総裁の一人松本奎堂の生誕の地であり、平成25年にゆかりのまち友好市町村の盟約を結んでから、平成26年度から令和元年度にかけて刈谷市内の15の小学校が修学旅行で本村を訪れました。一年目に訪れた亀城小学校6年生とは体育館で交流会をもち、天誅組志士の心に触れる相互の発表を行いました。平成27年度、令和4年度には刈谷市からも招待を受け本村の5・6年生が訪問しました。

令和5年度より刈谷市・東吉野村児童文化交流会ということで、昨年度は刈谷市の5年生児童代表10名が本村を訪れ、今年度は、本村の児童が刈谷市を訪問し、昨年度本村を訪れた刈谷市の児童9名と交流しました。歴史博物館では、ペアとなって館内の説明を受け、亀城公園内にある史跡案内をしていただきました。2日目の工場見学（デンソー）も一緒に行い充実した2日間を過ごすことができました。



津野中央小学校・東吉野小学校交流会

東吉野小学校5・6年生7名が7月22日から24日までの3日間高知県津野町を訪問し、23日に津野中央小学校5年生7名との交流会が行われました。

津野町は天誅組総裁吉村寅太郎の生誕の地であり、平成19年に改めて姉妹町村の盟約を結んでいることから、平成26年度より一年おきに本村の5・6年生児童が津野町を訪れ、津野中央小学校との親交を深めます。

今回の交流会では、津野中央小学校で両校児童が顔を合わせ、自己紹介の後、アイスブレイクゲーム、津野中央小学校の紹介が行われ、津野山古式神楽の体験を保存会の皆様の協力によりさせていただきました。その後、復元された吉村寅太郎の生家にて吉村寅太郎や天誅組についての講話を聞き、寅太郎の手柄や功績、東吉野村とのつながりを学びました。午後からは、アスレチックやジップライン等で共に活動し、短い時間ではありましたが、心が通い合う大変有意義な交流会となりました。

1日目は、高知城に立ち寄り、天守閣から高知の街並みを一望。2日目は、高知県と愛媛県の県境、高見山より高い標高1335mにある星降るヴィレッジTENGUで宿泊。夕刻からの雷雲で、土佐湾まで見える景色や澄み切った夜空を見ることはできませんでしたが、翌朝、眼下に広がる雲海の美しさに感動していました。3日目は、北淡震災記念公園に立ち寄り、阪神・淡路大震災の実際の断層や被害の様子を目の当たりにして、防災意識が高まりました。



東吉野中学校文化祭

#最高の文化祭をいまここで

9月18日東吉野中学校で文化祭が行われました。生徒たちが授業で作成した作品や夏休みの自由研究など、様々な展示のほか、人権作文の発表、各学年による学習発表、合唱などが行われました。

生徒達は、「#最高の文化祭をいまここで」をスローガンに一生懸命に練習し、観ている保護者や先生方に笑顔と感動を与える演技や発表を披露しました。





桜井青年会議所と東吉野村社会福祉協議会 災害時等における協力体制に関する協定締結式

災害時に被災地の状況を迅速に把握し、効果的な支援活動を行うために、平常時から情報交換や訓練などを実施して相互理解や協力体制を構築することが目的の協定締結式が、8月20日に桜井市の大和信用金庫別館で行われました。

同日に桜井青年会議所のエリアである桜井市社会福祉協議会、宇陀市社会福祉協議会、曾爾村社会福祉協議会、御杖村社会福祉協議会、東吉野村社会福祉協議会の2市3村は個別で同様の協定を締結しております。

今後は桜井青年会議所と2市3村の社協で連携を図り、災害時に向けた様々な活動と一緒に取り組んでいきます。



どつぶり

山見暮らし絵日記

297

平野在住
宮崎利一

N

耳を

澄ませば



九月ともなれば、じつと耳を澄ますと、色々な虫や生き物の鳴き声が賑やかに聞こえてくる。

時々、山鳩やカラスが飛び交っているのが楽しい。

そして、目の前に聳える高見山が、青空を背にして、美しい姿を現している。しかし、高見山には申し訳ないけど、方角が少し悪いせいか、あまりいい姿をしていないのがちよつと残念だ。

でもまあ何と言つても高見山だから美しい山には違いない。

今も青空と白い雲を背にして堂々と聳えている。

しかし、未だに高見山に登ったことがないのが悲しい。毎日、マイルームから高見山を覗いていると、いつかいつか君の元へ行くからと思っているのだが、年々年を取つて行く己を思うと、行けそうにない自分がそこにいる。

でも、毎日毎日必ず行けたら行くと思つているのに嘘はない。

でも目の前にあるのに遠いなあ。望遠鏡で見ていると、登っている人の姿が見える。もうすぐ頂上だ!、と叫びたくなる。

「山頭火の詩に」

山あれば山を観る

雨の日は雨を聴く

春夏秋冬あしたもよろし

ゆふべもよろし

私の好きな一句だ。

健康のひろば

10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具体的なアド
バイスを行います。相談された内容
は秘密厳守されますので、お気軽に
ご相談ください。

とき

10月17日(土)
10時～16時

(正午から13時までを除く)

ところ 役場1階会議室

申込み

予約制です。相談を希望され
る方は10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】

子育てサロン (びびりぷりぷり)

とき

10月21日(水) 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、10月19日(月)
までに住民福祉課へご連絡ください。

献血の実施について

とき

11月5日(木) 受付10時～12時

ところ 村住民ホール

対象

・満16歳から満69歳の村民
・村内に職域を有する方

注意

※65歳以上の方については60歳から
64歳に献血経験があること

※新型コロナウイルスワクチン接種を受けた
方は、接種後48時間以上経過して
いること

持ち物

献血手帳(手帳がない方は運転免
許証・保険証など本人確認できるも
の)

季節性インフルエンザ予防接種
費用助成のお知らせ

※予防接種費用の助成を開始し
ます

インフルエンザの予防接種を希望
される方には、接種費用の助成を行
います。接種期間は医療機関によっ
て異なりますので、事前に医療機関
にご確認の上、予防接種をお受けく
ださい。

【高齢者等】

対象 東吉野村に住民票があり、予防接
種当日、次のいずれかに該当する方

①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・
呼吸器の機能またはヒト免疫不全
ウイルスによる免疫の機能に身体
障害者手帳1級程度の障害を有す
る方

助成対象接種期間
10月1日(木)～12月31日(木)

助成方法

接種費用の全額
償還払い

助成対象接種期間

10月1日(木)～12月31日(木)

費用

自己負担2,000円
(生活保護受給の方は全額助成)

方法

1) 村内医療機関、南和広域医療企
業団3病院(五條病院、吉野病院、
南奈良総合医療センター)の場合
当日医療機関で2,000円を支払
い、予防接種を受けてください。

※南和広域医療企業団3病院の予約
は10月13日から病院窓口でのみ可
能です。

2) 上記以外の医療機関の場合(償
還払い)
① 接種前に住民福祉課へお申し込み
ください(12月28日(月)まで)。

② 接種当日、役場が発行した必要書
類を持参し、予防接種を受けてく
ださい。

③ かつた費用を一旦、全額医療機
関にお支払いください。

④ 予防接種の領収書と予診票の写し
を添えて、申請書を住民福祉課へ
ご提出ください。

⑤ 接種費用から自己負担金を除いた
金額を助成します。

助成金申請書
令和9年2月26日(金)

【子ども】

対象 東吉野村に住民票があり、平成20
年4月2日以降に生まれた方で接種
当日の時点で生後6か月に達してい
る方

※13歳未満は2回、13歳以上は1回
接種

※点鼻薬での接種については助成対
象になりません

助成対象接種期間
10月1日(木)～12月31日(木)

助成方法 接種費用の全額
償還払い

助成額 接種費用の全額
償還払い

① 接種前に住民福祉課へお申し込み
ください(12月28日(月)まで)。

② 接種当日、役場が発行した必要書
類を持参し、予防接種を受けてく
ださい。

③ かつた費用を一旦、全額医療機
関にお支払いください。

④ 予防接種の領収書と予診票の写し
を添えて、申請書を住民福祉課へ
ご提出ください。

助成金申請書
令和9年2月26日(金)

新型コロナウイルス感染症予防
接種費用助成のお知らせ
※定期予防接種費用の助成を開
始します

新型コロナウイルス感染症の予防
接種を希望される方には、接種費用
の助成を行います。接種期間は医療
機関によって異なりますので、事前
に医療機関にご確認の上、予防接種
をお受けください。

【高齢者等】
対象 東吉野村に住民票があり、予防接
種当日、次のいずれかに該当する方

①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・
呼吸器の機能またはヒト免疫不全
ウイルスによる免疫の機能に身体
障害者手帳1級程度の障害を有す
る方

助成対象接種期間
10月1日(木)～12月31日(木)

費用

自己負担3,000円
(生活保護受給の方は全額助成)

方法 1) 村内医療機関、南和広域医療企
業団3病院(五條病院、吉野病院、
南奈良総合医療センター)の場合
当日医療機関で3,000円を支
払い、予防接種を受けてください。

2) 上記以外の医療機関の場合(償
還払い)
① 接種前に住民福祉課へお申し込み
ください(12月28日(月)まで)。

② 接種当日、役場が発行した必要書
類を持参し、予防接種を受けてく
ださい。

③ かつた費用を一旦、全額医療機
関にお支払いください。

- ※南和広域医療企業団3病院の予約は10月13日から病院窓口でのみ可能です。
2. 上記以外の医療機関の場合（償還払い）
- ① 接種前に住民福祉課へお申し込みください（12月28日（月）まで）。
 - ② 接種当日、役場が発行した必要書類を持参し、予防接種を受けてください。
 - ③ かかった費用を一旦、全額医療機関にお支払いください。
 - ④ 予防接種の領収書と予診票の写しを添えて、申請書を住民福祉課へご提出ください。
 - ⑤ 接種費用から自己負担金を除いた金額を助成します。
- 助成金申請書
令和9年2月26日（金）
- ブレスト・アウェアネスを
ご存じですか？
- 今回は、乳がんを早期発見するために、日常生活の中で実践できるブレスト・アウェアネスについてご紹介したいと思います。ブレスト・アウェアネスは、「乳房を意識する生活習慣」です。
- ブレスト・アウェアネスの
4つのポイント
1. 自分の乳房の状態を知る
乳房チェックは、着替えや入浴、シャワーなどの際に乳房を見て触って、感じることで。しこりを探す（自己触診）という行為や意識は必要ありません。日常生活の中で乳房を意識することを心がけましょう。
 2. 乳房の変化に気をつける
変化として注意するポイントは、「乳房のしこり」「乳房の皮膚のくぼみや引きつれ」「乳頭からの分泌物」「乳頭や乳輪のびらん」などです。
 3. 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する

乳がん検診を受ける
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんでなくなる女性を減らすことです。40歳以上の女性は、2年に1度は乳がん検診を受けましょう。また、結果が「異常あり」の場合は必ず精密検査を受けましょう。

参考文献・乳がん検診の適切な情報提供に関する研究

運動で高血圧を予防しよう
スポーツの秋がやってきました。皆さんは日々の生活の中でどの程度運動をされていますか？定期的に運動をすると、筋肉に酸素や栄養を運ぶために血管が広がったり、交感神経の緊張が緩和されて血圧が下がります。特におすすめの運動は、ウォーキングや軽いジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動です。うっすら汗をかき、仲間と笑顔で話をしながらできるペースで30分以上行うとよいでしょう。ウォーキングをする場合は、あごを引いて背筋を伸ばし、両腕を大きく振りながら歩くとより効果的です。運動ができないう方は、テレビ体操を取り入れたり、掃除や庭の手入れ等日常生活の中での心かけが、運動の前後には水分補給も必ず行いましょう。

※重度の高血圧の方、心臓や腎臓、目の病気をお持ちの方は、主治医に相談して運動しましょう。

参考文献・厚生労働省ホームページ

令和8年10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	10月13日（火） 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切10月8日（木）	奈良県眼科医会
精神科に関する健康相談	10月23日（金） 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切10月16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	10月28日（水） 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切10月21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

☆目の愛護デー「目の健康相談」の案内

講演会名	日時	場 所	内 容
目の愛護デー「目の健康相談」	10月17日（土） 午後2時～4時	秋篠音楽堂 奈良市西大寺東町2-4-1 ならファミリー6階	○無料相談 ○相談医 2名（眼科専門医）

連絡先 奈良県眼科医会事務局

TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796 ※予約不要

こんにちは 地域包括支援センターです

加齢性難聴は早期発見が大切です

【加齢性難聴とは】

加齢による「聞こえ」の変化、ご存じですか？

加齢性難聴とは、年齢を重ねることで少しずつ聴力（耳の聞こえ）が低下していく現象です。特に高い音が聞き取りづらくなる傾向があり、75歳以上の方の約7割に見られると言われています。

初期のうちは「聞き返すことが増えた」「テレビの音が大さいと言われる」といった身近な変化で気づくことが多くありますが、そのまま放っておくと、周囲との会話が難しくなり、孤立感が強まることがあります。

結果として、認知症やうつ症状のリスクが高まる可能性も指摘されています。

また、外出先で車や自転車の音に気づきにくくなる、災害時の警報やアナウンスを聞き逃してしまうなど、安全面でも注意が必要です。

加齢性難聴は自然な加齢現象の一つですが、早期に気づいて適切な対策をとることで、安心・安全な日常生活を維持することができます。

【「聞こえ」をセルフチェック！】

1つでも当てはまる方は、早めに医療機関（耳鼻咽喉科）に相談しましょう。

1. 会話をしているときに聞き返すことがよくある。
2. うし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. 見えないところからの車の接近にまったく気づかないことがある。
5. 話し声が大さいと言われる。
6. 集会や会議など数人の会話がうまく聞き取れない。
7. 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。
8. 相手の言ったことを推測で判断することがある。
9. 家族にテレビやラジオの音量が大さいと言われることがよくある。



出典：一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会

【加齢性難聴の予防】

加齢性難聴は年齢による自然な変化とされていますが、実はそれだけが原因ではありません。イヤホンで大きな音を長時間聞く習慣や、高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病、さらには動脈硬化なども、難聴の進行を早める要因になると考えられています。

このため、聞こえを守るためには、日頃からバランスのとれた食事や適度な運動を心がけ、耳にやさしい生活環境を整えることが大切です。

毎日の積み重ねが、将来の「聞こえ」を守ります。



☆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(4 2-0 4 4 1)に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て使えるの？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 10月21日(水) 13時～16時 場 所 役場1階会議室

T E L 0746-42-0441(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。

T E L 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)

愛ふれいこころやあい社協

いちたつ盆踊り × 伝統文化 × 次世代

8月22日に**いちたつ盆踊り**を開催しました。

約300名の方が来場して、若い世代から年配の世代、村内の人から村外の人、特に**外国人の方**が例年以上に多く参加してくれて盆踊りの輪に入って共に楽しむ姿はとても感動的な光景でした。

今後、**伝統文化を次世代**につないでいくために大切なことは、年齢や国籍を問わず、小さな輪を地道に広めていくことが重要となります。

今年は盆踊りの予行練習と題して、いちたつ**ミニ盆踊り**を平野、木津、三尾、小川の**4カ所**で開催して、**約80名**の方が参加してくれました。

夕方の18時30分から各公民館等で**2時間しっかりと踊り**、冷房があって快適に踊れる環境と夜でも気軽に**参加しやすい利便性**もあり、本番に來れない方が踊れる場所を用意できたのは、**ぬくもりらしい取組活動**につながりました。

いちたつ盆踊りは**人を笑顔にし、地域を元気**にして、これまらもみんなで踊る輪を**次の世代へ**つないでいきます。





給食センターだより10月号



知って
おきたい!

「大人の食育」と食育基本法改正のポイント ～「子どものため」から「すべてのライフステージの人」へ～

■背景：なぜ今、大人に食育が必要なのか？

これまでの食育は、学校や家庭における「子どもの育成」が中心でした。しかし、現在20歳代から30歳代の働く世代の食を取り巻く環境には、大きな課題が生じています。



働く世代の食習慣の乱れ

朝食の欠食率の上昇、外食・惣菜利用による栄養の偏り、一人で食べる「孤食」の増加。

健康リスクと将来への影響

生活習慣病になりやすくなる、将来的な健康寿命の短縮。

食糧安全保障・環境問題

物価変動や国際情勢の変化、持続可能な食卓を支える「大人の消費行動」の必要性。

こうした背景から、令和8年5月に食育基本法が改正され、「大人・働く世代への食育推進」が大きな柱として位置づけられました。



■大人の食育がもたらす3つメリット

健康寿命を延ばす

生活習慣病を予防し、将来にわたり、元気で動ける身体をつくる。

仕事・生活の質の向上

適切な栄養摂取により、日々の疲労軽減や集中力アップにつながる。

持続可能な食を支える

国産食材の選択や食品ロス削減など、社会の食卓を次世代へ守りつなぐ。



■今日からできる！「大人の食育」3つの実践ステップ

ステップ	実践内容	具体的なアクション
STEP1	主食・主菜・副菜を意識する	ラーメンや丼ものなどの単品で済ませず、小鉢（サラダや和え物）や汁物を1品プラスして栄養バランスを整える。
STEP2	朝食の習慣化	忙しい朝も、納豆ご飯、バナナ、ヨーグルトなど手軽にとれるものを活用し、脳と身体にエネルギーを補給する。
STEP3	持続可能な消費行動	買いすぎを防ぎ食品ロスをゼロへ。地場産物や国産食材を積極的に選び、日本の農林水産業を支える。

★食育は未来の自分と社会への「自己投資」

食育は子どもだけの学びではありません。大人の毎日の「選択」が、自分自身の健康をつくり、日本の食の未来を支えます。まずは今日の食事から、できる「ひと工夫」を始めてみましょう。

文藝

ひがしよしの

令和八年八月二十五日青嶺俳句会から

水野露草 選評

◆特選の部

猛暑なり玉音放送聞きし日も

伊藤志津子

評

今年は終戦八十一年を迎えた。昭和天皇の玉音放送を聞いた人も少なくなつた。

掲句は、聞いた人なのかあるいは伝え聞いた人なのかは定かではないが、その日もおそらく猛暑であつたにちがいない。

二度と戦争のない日が続くことを願うばかりである。

峡暮れて川音ばかり暮石の忌

辻 佐和子

評

俳人右城暮石は、高知県本山町の出身で、長らく生駒に居を構え、俳誌「運河」を創刊した。多くの俳人を育て、深吉野にも足を運んでいる。因に、天好園に〈鷹舞へり青嶺に隠れて〉の句碑が建立されている。

掲句は、川の音を聞きながら暮石を偲んでいる様子が伝わってくる。

踊の輪とぎれとぎれとなりけり

松谷 忠則

評

俳句で「踊」といえば「盆踊」のことをいう。

はじめは大きな輪になって踊っているが、夜も更けると一人抜け二人抜けして、とぎれとぎれになってくる。
掲句は、踊の輪が崩れてくる様子を活写している。

◆準特選の部

さはさはと秋立つ風となりけり

池田美砂子

黒揚羽ゆらりゆらりと影落し

宮崎 成子

雲の峰天を突き抜け立ちにけり

足立 昌宏

◆佳作の部

深吉野の山青々と滴るる

伊藤志津子

縁側で迎火点し先祖待つ

松久保久永

角々に浜木綿の花よ潮騒よ

池垣 昭美

そこいらの花を束ねて夏座敷

池田美砂子

郭公の声山並の果より

池田美砂子

鐘響きたり八月の天主堂

宮下 俊二

法堂の窓全開に蟬時雨

宮下 俊二

窓開けて朝日よろしき竹の春

宮崎 成子

えご散るや白き小道の通学路

松谷 忠則

ラムネ抜く音掌に響きけり

濱田貴美子

蟬さへも静まりかへる温暖化

足立 昌宏

箱裏に残る母の字盆の膳

前田 景子

風通る日除の中は別天地

川村 貞子

◆入選の部

亡き父に似し子の帰省待ちにけり

伊藤志津子

この箱はいつものビールお中元

松久保久永

笹竹に色とりどりの願ひ事

松久保久永

断崖の風にうなづく百合の花

池垣 昭美

鳥影とぼんぼん船と雲の峰

池垣 昭美

行き交ひて池面の騒ぎ去ぬ燕

池田美砂子

風の中耳を澄ませば虫の声

宮崎 利一

雲の峰風の早さに流されて

宮崎 利一

吾の難を助けし友を偲ぶ夏

宮下 俊二

避難所に容赦なきごと大西日

宮下 俊二

小鳥来るまろき石なる道祖神

辻 佐和子

深吉野のここそこあそこ秋匂ふ

宮崎 成子

立秋や照り付けきつき畦の道

松谷 忠則

百年の丸太積載涼新た

濱田貴美子

施餓鬼幡なびき山寺暮れにけり

濱田貴美子

野良仕事命をけづる酷暑かな

足立 昌宏

新涼や法の池より亀の顔

前田 景子

法堂の色なき風の渡りけり

前田 景子

夜濯のタオル揺らぎて風抜ける

川村 貞子

汗拭ひただひたすらにボランティア

川村 貞子

一般投句（短歌）

初秋の夜明けの夢こそ寂しけれ

浦田由美子

父母若きふるさとの家

浦田由美子

炎天に重機動けり瓦礫中

浦田由美子

生命あるごとアーム伸ばしぬ

浦田由美子

うす紅の孫買ひくれしマニキュアを

浦田由美子

塗りて初秋の街に來たれり

浦田由美子

一面につる延ばしたるハグラウリ

浦田由美子

巨大化の実に仰天するや

浦田由美子

美味しい！小ぶり未熟のトマトでも

浦田由美子

手塩にかけた我家の味なり

浦田由美子

一面につる延ばしたるハグラウリ

浦田由美子

美味しい！小ぶり未熟のトマトでも

浦田由美子

手塩にかけた我家の味なり

浦田由美子

手塩にかけた我家の味なり

浦田由美子



リメイク教室

参加者のみなさんは、熱心にリメイクに取り組まれています。今月もよろしくお願いします。

開催日：10/15(木)・10/29(木)

朝：10:00～12:00

昼：13:00～15:00



新刊紹介

ウェン王子とトラ
(チェン・ジャンホン作)

中国の水墨画を思わせる力強い絵と、命のつながりや許しをテーマにした深いストーリーが特徴です。昔、獵師に子どもを殺された母トラが、憎しみのあまり、夜ごと村をおそうようになった。

困りはてた王に、国の占い師が预言する。

王子をトラにさしだせば、国に平穩がおとずれると。...



酔いどれ親父の本棚

少年の犯罪が報道される度に胸が痛みます。

吉野源三郎氏の『君たちはどう生きるか』を読んでみてください。



(文：ひよしカレッジ四郷会長吉野さん)



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

いちたつ盆踊り

8月22日、東吉野村役場前で行われました盆踊りでポップコーンを販売しました。天気にも恵まれて暑いくらいでしたが、「ひよカレ」のメンバーで楽しく販売させていただきました。

浴衣の方も多くて、踊りの輪も大きくなるほどの大盛況でポップコーンも売り切りました。

覗きに来ていただいた皆さま、ありがとうございました。



「ウクレレを楽しむ会」

少しずつ秋🍂めいて来ました。

食欲の秋、読書の秋、そして音楽を楽しむ秋。

みんなで楽しくウクレレを弾いてみましょう。

初心者👤の方も大歓迎です。

（文：世話役 足立さん）

10月の練習日

20日(火)13時半～15時半



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

10月の開室 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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。