



つねみちゃん



健康的な体を保つためには...

簡単にできるスクワット!  
明日から実践!!



ポジティブな動機を持つことが  
ダイエット成功の鍵



# 健康セミナー開催



2人1組で体力測定

10月11日(金) 開発センターにおいて、ライザップトレーナーの今西雅也さんをお迎えし、講義とトレーニング体験を組み合わせた内容で、ライザップ「参加型セミナーコース」を開催しました。  
まずは、健康的な体を保つための秘訣を「食事・運動・習慣化」のテーマに分けて紹介。約40名の参加者は、生活習慣を振り返り、興味深く講話を聞いていました。  
その後のトレーニングでは、2人1組での体力測定やライザップ式スクワットで、汗をめぐう姿もありました。笑顔が絶えない、楽しいセミナーとなりました。

まずはウォーミングアップ



あなたのサポーター(家族や友人等)と一緒に  
トレーニングしてモチベーションを持続



## CONTENTS

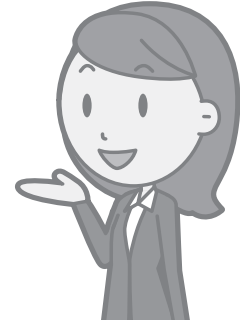
- 1 / ライザップ健康セミナー開催
- 2 / 御杖村村長選挙
- 4 / 議会だより
- 7~15 / おしらせ
- 保健福祉課より
- 16 / 御杖中学校陸上部出場結果

# 御杖村長選挙について

投票日:11月17日(日)午前7時～午後6時

※投票日当日は、投票終了時間が期日前投票より2時間早くなっております。

- |       |                        |
|-------|------------------------|
| 第1投票所 | 御杖村保健センター              |
| 第2投票所 | 神末中央集落センター別館(旧神末保育所)   |
| 第3投票所 | 神末敷津産地化センター            |
| 第4投票所 | 御杖保育所 ※土屋原公民館から変更しています |
| 第5投票所 | 桃俣多目的研修センター            |



## ◆期日前投票

投票日に、仕事の都合や旅行などの理由で、投票所へ行くことができない方は期日前投票ができます。

- 期 間 11月13日(水)～11月16日(土)
- 時 間 午前8時30分～午後8時
- 場 所 御杖村役場 3階会議室

※入場券の裏面の宣誓書をご記入いただき持参ください。(入場券が無くても投票出来ます。)

## ◆不在者投票

不在者投票指定施設として指定された病院や老人ホームなどに入院・入所されている方は、その施設で不在者投票ができますので、施設の管理者に申し出て下さい。また出張等で村外に滞在すると見込まれる方は、あらかじめ村選挙管理委員会で不在者投票証明書の交付を受けることで、出張先などの市町村の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

## ◆郵便による不在者投票

身体に重度の障害がある方又は介護保険の被保険者証に要介護5と記載のある方で、郵便による不在者投票を認められた方(あらかじめ郵便投票証明書の交付を受けた方)は、郵便により不在者投票ができます。この場合には選挙期日の4日前(11月13日)が投票用紙等の請求締切日となっておりますので、手続はお早めにお願いします。

☆詳しくは、選挙管理委員会事務局までお尋ねください。

TEL:0745-95-2001(内線212)



# 議会だより

第111号

## ■むらづくり委員会

9月18日

総務課から、ふるさと納税の現状に関し、納税返礼品に参画する事業者数や返礼基準の説明が行われ、議員から地場産品の返礼品増加をめぐり、村内事業者の育成や地場産品の発掘を望む意見が出されました。

また、むらづくり振興課が

## ～活動報告～

- 9月18日 むらづくり委員会(全議員)
- 19日 例月出納検査(山崎)
- 24日 正副議長打合せ(山岡・吉田)
- 25日 全員協議会(全議員)
- 28日 保小中合同秋季体育大会(全議員)

## ■全員協議会

9月25日

らは、設立された株式会社みつえと地域資源活用事業についての説明があり、質疑応答が繰り返されました。最後に、追加資料を望む意見が出され、引き続きむらづくり委員会で調査することとなりました。

住民生活課から、消費税改定に伴う水道料金の変更と健康セミナー開催について、総務課からは、防災訓練の予定について報告が行われました。議員質疑では、資格取得支援制度の拡充を望む意見等が出されました。

会議終了後は、本年度の地区懇で使われる教材ビデオを視聴し研修を行いました。

必ずチェック！最低賃金



## 奈良県最低賃金が改定されました

奈良県最低賃金		時間額 837円 (令和元年10月5日発効)
※1 特定最低賃金	奈良県はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業最低賃金	時間額 878円 (平成30年12月26日発効)
	奈良県電子部品・デバイス・電子回路、発電用・送電用・配電用電気機械器具、産業用電気機械器具、民生用電気機械器具製造業最低賃金	時間額 865円 (平成30年12月26日発効)
	奈良県自動車小売業最低賃金	時間額 867円 (平成30年12月26日発効)
	奈良県木材・木製品・家具・装備品製造業最低賃金	日額 6,527円 (平成元年1月25日発効)

■奈良県最低賃金は正社員のみでなく、パート・アルバイト・派遣労働者等すべての労働者に適用されます。

■ただし、特定の産業には特定最低賃金(※1)が定められており、両方の最低賃金が適用される場合は、金額の高いほうの最低賃金が適用されます。

■最低賃金には精皆手当、通勤手当、家族手当、時間外労働・休日労働・深夜労働の割増賃金、賞与、臨時の賃金は算入されません。

■月給制の場合は、月給を1か月平均の所定労働時間で除して金額を比較してください。

奈良労働局賃金室 0742-32-0206



## お知らせ



### 『御杖ふれあいバス』車両更新しました。

マイクロバスタイプから乗用車ワゴンタイプ(運転手を含む14人乗り)に小型化を図りました。

# 秋季火災予防運動

令和元年11月9日(土)～15日(金)まで

## 「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」 (全国統一標語)

空気が乾燥し、火災の増加が予想される時季を迎えるにあたり全国一斉に火災予防運動が実施されます。

期間中は住民の皆さんに火災予防を広く呼びかけ、火災による死傷者ゼロを目指し様々な行事や取り組みを展開します。

### 【重点目標】

- 1.住宅防火対策の推進
- 2.乾燥時および強風時火災発生防止対策の推進
- 3.放火火災防止対策の推進
- 4.防火安全対策の徹底
- 5.催し物に対する火災予防指導等の徹底
- 6.震災時における出火防止対策の推進

## 住宅防火いのちを守る 7つのポイント

### 3つの習慣

- 寝たばこは絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。  
※設置から10年経過しているものは、交換時期ですので注意して下さい。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災の小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、近隣所の協力体制をつくる。

## 2019年度防火ポスター募集・審査結果

宇陀市・宇陀郡の小学校4年生から防火ポスターを募集し、応募総数198点の中から審査の結果、最優秀賞(1点)・優秀賞(10点)が決定しました。

ご応募いただいた宇陀市・曾爾村・御杖村の小学4年生の皆さん、ありがとうございました!



山本茉幸様 (榛原東小)

お問合せ 奈良県広域消防組合 宇陀消防署 予防課 TEL 0745-82-3199

御杖村から火災をなくそう!

●御杖村消防団より

# 消火器の設置・点検を!

火を使うことが多くなるこの時期、各ご家庭で消火器の点検をお願いします。

**安全ピン**

(変形・損傷はないか  
封印は切れていないか)

**レバー**

(変形・損傷はないか)

**ゲージ**

(圧力は正常か)

**キャップ**

(変形・ゆるみはないか)

**ホース**

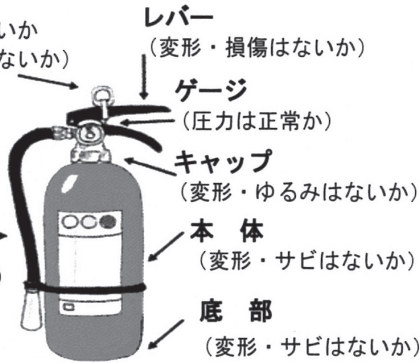
(亀裂・劣化  
ゆるみはないか)

**本体**

(変形・サビはないか)

**底部**

(変形・サビはないか)



☆消火器を置く場所☆

- 誰もが見やすく、使いやすい所に置きましょう。
- 湿気の多い場所や日のあたる所を避け、転倒しないよう工夫しましょう。

☆日常のチェックポイント☆

- 安全ピン・キャップを確認してください。
- 容器にサビや変形などはありませんか。
- ホースに詰まりやひび割れはありませんか。
- 圧力ゲージのついているものは、圧力を示す針が規定値内（緑色の範囲）にありますか。

■危ない消火器■

本体がサビていたり、破損していたり、変形していたりすると使用時に「爆発」して、死亡事故も起こっています。定期的に消火器を点検し、異常があった場合は、絶対に使用しないでください。どんなに危ない消火器でも、安全ピンを抜いて取っ手を握らない限り、爆発はしません。

◇有効期限◇

製造年月日を確認してください。一般消火器の耐用年数は10年です。設置状況により異なりますので、10年以内であってもサビやキズ等、異常のあるものは速やかに交換して下さい。

消防団でも、ご希望により新規購入の斡旋や不要な消火器の回収をさせていただきます。

**申し込みは11月29日（金）までに、下記役員へご連絡ください。**

なお、消火器はホームセンター等でも購入できます。訪問販売等には十分注意してください。

◎消防団の斡旋価格◎(消費税込み)

種 別	10型 (3.0kg)
新規購入	4,950円
不要消火器廃棄料	880円 (大きさ不問)

御杖村消防団 役員名簿

	分団長	副分団長	部 長
第1分団	辻本充宏 0745-95-2304	竹之内晃治 0745-95-2274	山家 毅 090-8596-7817
第2分団	石倉康成 0745-95-3280	小田 勝 0745-95-3855	中嶋和範 0745-95-2200
第3分団	登隆太郎 0745-95-2144	中嶋 勉 0745-95-2065	小森裕介 0745-95-3983

## ●御杖村消防団より

# 火災予防に心がけましょう

## 火災予防の対策

### 住宅用火災警報機

火災警報機は、火災により発生する煙や熱を自動的に感知し警報ブザーや音声により、いち早く知らせ、避難を促す機器です。

法律により2006年6月から全ての住宅に設置が義務付けられています。

御杖村では、平成23年度に各家庭に1個ずつ配布しましたが、各寝室や階段の踊り場に設置が必要です。



(天井設置タイプ)

## 火災が起きたら…

- 1 早く知らせる！**  
大声で「**火事だ！**」と叫び隣近所に知らせ、直ちに**119番**通報しましょう。声が出せない場合は、音の出る物をたたいて隣近所に知らせましょう。
- 2 早く消火する！**  
火がまだ横に広がっている出火直後なら消火はできます。消火器や水に濡れた布などを利用しましょう。
- 3 早く逃げる！**  
危険を感じたらすぐに避難しましょう。避難の目安は、住宅火災の場合は天井に火が燃え移った時です。



## 火災とまぎらわしい煙・火炎を発する時は

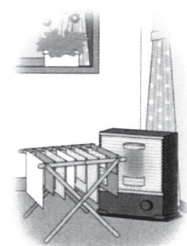
屋外で次のような火災と紛らわしい煙・火炎を発する場合は、事前に届出が必要です。

- ①農業・林業を営むために、やむを得ず枯れ枝や雑草を焼却する場合
- ②その他著しく煙・炎等ができるような作業等をする場合

(問い合わせ先：宇陀消防署東分署 95-3199・御杖村役場総務課 95-2001)

## 家庭で、日頃から気をつける！

- 薪(まき)を燃料とするお風呂は、焚き口付近に燃えやすい物を置かないようにし、引火の恐れがないように心がけましょう。
- 煙突は月に一度を目安に清掃し、特に角度のついた煙突や排煙の長い煙突は、こまめに清掃してください。
- コタツの中や、ストーブ・ファンヒーターの直前で洗濯物を乾かすと、異常に過熱されて発火の恐れがありますので注意してください。
- ストーブ等への給油は、必ず一度火を消してから行いましょう。
- ガスコンロで調理中は、火をつけたままその場を離れないようにしましょう。特に油を使った調理は危険ですので、こまめに火を消すように心がけましょう。





人権週間行事

# 「人権を考える」村民のつどい

「人権を考える」村民のつどいの催しといたしまして、映画「こどもしょくどう」を上映いたします。

入場無料、申込不要となっております。多くのみなさまの来場をお待ちしております。

**日時**：12月6日(金) 19:00～(※)

※開始時間がいつもより早くなっております。ご注意ください。

**場所**：御杖村山村開発センター 大ホール



©2018「こどもしょくどう」製作委員会

豊かに見える今の日本社会のひずみを受け、満足な食事をとることのできない子ども達がいることをご存知でしょうか。そんな子どもたちの拠り所となる“子ども食堂”が、地域の新たなコミュニティの場として全国各地に広がっています。なぜ今子ども食堂が必要とされているのか…。

そのテーマを子ども視点から描き出したのは、『火垂るの墓』で戦禍のなか精一杯生きる兄妹と向き合った日向寺太郎監督と、2014年『百円の恋』(武正晴監督)で日本アカデミー賞最優秀脚本賞を受賞した脚本家の足立紳。2年

に渡る脚本づくりを経て、弱者に不寛容な現代社会でも、子どもの純粋な気持ちは社会を変えることができるかもしれない、という希望が見える作品が誕生しました。

そしてダブル主演の藤本哉汰、鈴木梨央らの瑞々しい姿、ユウトの両親を演じる吉岡秀隆と常盤貴子の温かい眼差しが心を打ちます。

この映画が、無関心ではいけないこと、そして、自分たちに何ができるか、ということについて、気づき、考えていただくきっかけになることを願います。

## 誰でも集まれる もう一つの家族のような場所

# 一日子ども食堂

**メニュー**：カレーライス(無料)

※子どもに限らず、大人の方も食べていただけます。

**日時**：12月6日(金) 17:30～18:45

19:00～「人権を考える」村民のつどい

**場所**：御杖村山村開発センター ロビー

子ども食堂でカレーを食べてから、映画「こどもしょくどう」を見よう!!

※19時より「人権を考える」村民のつどいが開催されます。

子ども食堂とは、地域住民や自治体が主体となり、無料または低価格帯で子どもたちに食事を提供するコミュニティの場を指しています。

しかし、単に「子どもたちの食事提供の場」としてだけではなく、帰りが遅い会社員、家事をする時間のない家族などが集まって食事をすることも可能です。

### ※一日子ども食堂ボランティア募集

当日の調理・提供等、ボランティアの方を募集いたします。おいしいご飯を食べるだけでなく、自分も手伝いたい!!という方、大歓迎です。

子ども食堂についてのお問い合わせ 保健福祉課 95-2828





**【11月の予定】 問 保健福祉課 0745(95)2828 社会福祉協議会 0745(95)2522**

保健・福祉センター情報【11月】				保健、福祉、介護、子育てのコーナー			
Sun 日	Mon	月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
						1 筋力アップ教室 村老連女性部研修会	2
3 文化の日	4 振替休日	5 元気にしとる会 (上郷・中野)	6 元気にしとる会 (水口) みつえっこ広場	7 ふれあい喫茶	8 筋力アップ教室	9	
10	11 編み物教室 元気にしとる会 (神・中村)	12 元気にしとる会 (峯)	13	14 ふれあい喫茶 囲碁・将棋交流会	15 筋力アップ教室	16 元気にしとる会 (土・中村)	
17	18 元気にしとる会 (敷津) みつえっこ広場	19 元気にしとる会 (大野)	20 元気にしとる会 (西町)(東町)(堂前) カラオケ教室	21 ふれあい喫茶	22 筋力アップ教室	23 勤労感謝の日	
24	25	26 食の和人伝	27	28 ふれあい喫茶 ヨガ教室	29 筋力アップ教室	30	

**筋力アップ教室**

☆申込不要・参加無料☆

- 日時：11月1日・8日・15日・22日・29日(各金曜日)  
ゆったりコース13:10~14:50 しっかりコース14:50~16:20
- 講師：運動指導士他 ■場所：保健センター
- 持ち物：お茶 **問** 保健福祉課 ☎0745(95)2828

**いきいき百歳体操**

☆申込不要・参加無料☆

- 日時及び場所  
下里アサエさん宅(神末上村) 毎週水曜 14:00~  
神末西町集会所 毎週水曜 13:00~  
神末敷津産地化センター 毎週火曜 13:30~  
土屋原堂前集会所 毎週火曜 13:30~
- 問** 保健福祉課 ☎0745(95)2828

**食の和人伝レストラン (調理実習)**

☆要申込☆

- 缶詰を使った健康レシピをご紹介します。
- 日時：11月26日(火) 10:00~13:00
- 場所：保健センター 2階 栄養指導室
- 持ち物：エプロン、三角巾、参加費300円
- 申込締切：11月21日(木)
- ※参加者数が定員に満たない場合は、中止させていただく場合がありますのでご了承ください。
- 申 問** 保健福祉課 ☎0745(95)2828

**みつえっこ広場 (子育て支援)**

- 日時：11月6日(水) 10:00~11:00頃まで
- 内容：本を楽しむ会による「お話し会」
- 日時：11月18日(月) 10:00~11:00頃まで
- 内容：大阪樟蔭女子大学の倉益弥生先生による「リズムに合わせてからだを動かしてあそぼう」
- 対象：11月6日(水)の「お話し会」については、村内在住の未就園児とその保護者が対象。11月18日(月)の「リズムに合わせてからだを動かしてあそぼう」については、村内の方ならどなたでもご参加いただけます。
- 場所：両日とも御杖保育所
- 持ち物：11月6日(水) 着替え、お茶、その他必要なもの  
11月18日(月) タオル、上履き、動きやすい服装、着替え、お茶、その他必要なもの
- 問** 御杖保育所子育て支援センター ☎0745(95)3138

**囲碁・将棋交流会**

☆申込不要・参加無料☆

- 日時：11月14日(木) 13:00~16:00
- 講師：保健センター ■対象：どなたでもご参加ください。
- 問** 社会福祉協議会 ☎0745(95)2522

**困った時は・・・**

だいじょうぶ、ひとりで悩まず、まずは、保健福祉課 95-2828 「にーはちにーはち」へご相談ください。

**ヨガ教室のお知らせ ～椅子ヨガの部～**

☆要申込・参加無料☆

■日時：11月28日(木) 17:50~18:50

■場所：みつえ温泉『姫石の湯』和室

■内容：「骨盤のゆがみを整えよう」  
無理なく取り組みたい方向けに、椅子に座って行えるヨガです。

■対象：村民の方(20名程度)

■講師：柔道整復師 太田 和幸氏

■持ち物：水、お茶などの飲み物

\*動きやすい服装でお越しください。

■申込み：みつえ温泉『姫石の湯』に11月24日(日)までにお申し込みください。☎0745(95)2641

■問合せ：『姫石の湯』または保健福祉課 ☎0745(95)2828

◎やや空腹の状態で行うことが理想的ですので、食事をとられる場合は2時間前までに済ませておいてください。

健康コラム

**野菜のちから**

○秋野菜をしっかり食べよう!

秋に入ると、キャベツ・白菜・大根・かぶ・人参・ねぎ・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜などいろんな野菜が旬になります。寒い冬に向けて体をつくるために必要な栄養素が含まれています。彩りよく毎日の食事にとり入れましょう!

○白菜

霜が降りる晩秋から冬にかけて最もおいしくなります。ほとんどが水分ですが、食物繊維、カリウムやカルシウムなどのミネラル、そしてビタミンCなど様々な栄養素をバランスよく含んでいます。また、100g当たり(大きい葉1枚分)14Kcalと低カロリーですので、たくさん食べられます。

鍋もの以外に炒め物やあえもの、サラダなどいろんな料理に使えます。生の白菜はシャキシャキとみずみずしい食感が楽しめます。

黒い点のようなものが出ている白菜がありますが、これは「ごま症」と呼ばれる現象で、その正体はポリフェノールです。抗酸化作用などで体に嬉しい効果があり、食べても問題ありません。

**白菜とわかめのポン酢あえ(1人分)**

材料

白菜……………大1/2枚(50g)  
カットわかめ…小さじ1(1g)  
ぽん酢……………小さじ3/4



作り方

- ①白菜は一口大に切り、ゆでる。
- ②カットわかめは水につけて戻す。
- ③水気を切った白菜とわかめを混ぜる。
- ④食べる前にポン酢をかける。

11Kcal  
たんぱく質0.8g  
食塩相当量0.6g

★お役立ちポイント

わかめがアクセントになり、さっぱりといただけます。減塩には、ぽん酢を別の器に入れて、つけながら食べましょう! また、刻み生姜やねぎの小口切りなどを加えると、薄味でもおいしくいただけます。

**11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です!**

お酒は「百薬の長」といわれますが、これは1日の適量を守った場合に限りです。1日の適量とは肝臓が無理なく処理できるアルコール量=1日20gのことです。

※ただし、女性、お酒に弱い男性、65歳以上の方、病気のある方は半分の10gが目安です。

肝臓は、私たちが食べた栄養分を取り込んで体に必要な成分に換える「代謝」の働きをもった重要な臓器です。アルコールは毒性なので早く無害なものに変えようと、肝臓は最優先でアルコールを処理します(1時間に7g)。その間、食べたものは処理できず、アルコールが処理されるまで血液中で待っています。

そのため、アルコールを大量に飲み続けると高血圧になりやすい、その他脳卒中・糖尿病・脂肪肝・肝硬変・脳が萎縮しやすいなどの様々な変化が現れてきます。

さて、みなさんのお酒のアルコール量、カロリー、糖分はどれくらいでしょうか。

自分にあった「塩梅」「加減」ができるよう、「このあたり」と見当をつけながら、楽しく飲んでいただきたいものです。

純アルコール 約20gに相当する 酒量	お酒の種類	お酒の量	アルコール度数(%)	エネルギー(Kcal)	糖質(g)
	ウイスキー	60ml	43	142	0
	焼酎	100ml	25	206	0
	日本酒	180ml	15	196	6.5
	赤ワイン	200ml	12	146	3
	チューハイ	350ml	7	185	14
	ビール	500ml	5	200	15.6

# 生活支援サポーター 募集!!

生活支援サポーターとは、暮らしを応援する有償ボランティアです。

私たちの周りには、ゴミ出しや灯油入れなどちょっとした手助けで安心して暮らせる方がたくさんおられます。

あなたのできることで、人のお役に立てるかも…  
「少しなら、やってみようかな」という方でも大歓迎です。  
一緒に活動してみませんか。

- ▼ 年齢・性別・資格の有無は問いません。
- ▼ 生活支援サポーターに関する  
申し込み・お問い合わせは、  
保健福祉課 95-2828 までご連絡ください。



「ゴミ出し」で  
感謝の声を  
いただきました。

## 全国一斉「社会奉仕の日」



全国老人クラブ連合会では、老人週間(9月15日～21日)を契機に、地域社会に対する感謝と高齢者の活力を示す全国一斉「社会奉仕の日」に取り組んでいます。

御杖村でも9月20日(金)の早朝より各常会で集まって、地域内でゴミ拾いを行い美化活動に貢献していただきました。会員の皆様のご協力により綺麗になりました。ありがとうございました。



### 善 意 銀 行 だ よ り

平成31年4月から令和元年9月までの間に、御杖村善意銀行へ次の方々から金銭の預託がありました。  
(敬称略)

【神末】 今西 塩 一、片岡 軽子、島 忠生、村田 茂和

【村外】 山下 忠雄、大野 幸代

\*預託下さいました皆様のご厚意に感謝いたしますと共に、紙上をもって厚くお礼申し上げます。

## イノシシ用捕獲檻が寄贈されました。

JAならけんより鳥獣被害防止対策の一助にとイノシシ用捕獲檻が寄贈されました。

JAならけんは、農家所得の安定と地域農業の保全に役立つ目的で、本村を含め、県下各鳥獣被害防止対策協議会に対して合計25基の捕獲檻を寄贈しています。

今回寄贈された捕獲檻は、猟友会の協力を得て、被害の大きい地域に設置し、農作物被害軽減のため捕獲を進めていきます。



## 令和元年度「不法投棄ゼロ作戦」推進キャンペーンについて(奈良県)

県土の環境保全を目的に「県民総監視」による不法投棄ゼロの環境を目指すべく、集中的なキャンペーン活動を実施します。

**「不法投棄ゼロ作戦」強化週間:令和元年11月11日(月)～11月17日(日)**

### ◆強化週間の取り組み内容

- 「不法投棄ゼロ作戦」啓発ポスター優秀作品表彰式
- 「不法投棄ゼロ作戦」街頭キャンペーン
- 啓発ポスターの公募・掲示
- 特別パトロール等の実施



[問い合わせ先] 奈良県不法投棄ゼロ作戦推進キャンペーン実行委員会事務局(奈良県環境政策課)

TEL. 0742-27-8663

(詳しくは奈良県環境政策課HPをご覧ください)

<http://www.eco.pref.nara.jp/>

## 秋の交通安全県民運動が実施されました!

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実施されました。期間中、交通安全協会御杖分会・交通安全母の会・御杖小学校・御杖中学校・御杖駐在所の皆さんにご協力をいただき、早朝に啓発物品を配布し、交通事故防止の呼びかけを行っていただきました。

また9月24日には2市3村(桜井市・宇陀市・曽爾村・御杖村・東吉野村)交通対策協議会「交通安全キャラバン隊」が来庁し、1日警察署長より交通安全メッセージが届けられました。



# 児童からのおすすめの一冊

(御杖小学校)

今月の読者からの「おすすめの一冊」は、御杖小学校児童が読書活動の一環として取り組んでいる「おすすめの本」の紹介文を掲載させていただきます。

おすすめ本 しょうかい




おもったこと  
この本を、<sup>志</sup>言えずで思ったことば、  
スパイスのカレーをたべてかあが  
赤くなつたところがおもしろ  
かったです。




**「おしりたんてい  
カレーなる じけん」**  
作・絵 トロル

おすすめ本 しょうかい




おもったこと  
黄色のくれよんが大きな  
バナナをかいて、ライオ  
ンにおこられたのがして  
も おもしろかったです。



**「ぼくのくれよん」**  
作・絵 長新太

おすすめ本 しょうかい


この本はスヌーピーがいば  
いでくる本です。人がい  
ばい書かれていますので、  
ぶちう人もいると思ひ  
ます。かすつくく楽しい  
本です。スヌーピーだけで  
はなく、カバクなどうぐや  
おもちやもさがすこと  
ができます。一人で読む  
のもよし、みんなで読むと  
もりあがりします。



**「スヌーピーを  
さがせ!」**  
編集 学研教育出版

おすすめ本 しょうかい

この本は「書取り」に関わ  
てきた小澤竹俊さんが多くの  
患者さんを見こきマア生で  
大にした事、してきた事を  
語る物語です。  
私は特に、第一章の「明日に宿  
題を残さず生きる」という部分  
が心に残っています。  
この言葉が書かれています。は  
これからの生き方に生かすにオス  
スメです。



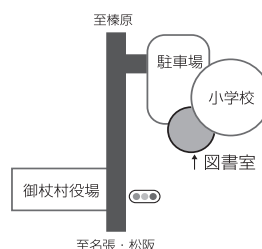
**「今日が人生最後の  
日だと思つて  
生きなさい」**  
著 小澤竹俊

(原文掲載)

## 開放図書館利用案内

- ☆場 所：御杖小学校図書室(小学校正面入り口)
- ☆開放日時：毎週土曜日 13:00~17:00まで
- ☆貸出冊数・期間：1人5冊まで 4週間以内

- ☆リクエスト：読みたい本が書架に見あたらないときは、予約リクエストカードに記入してください。



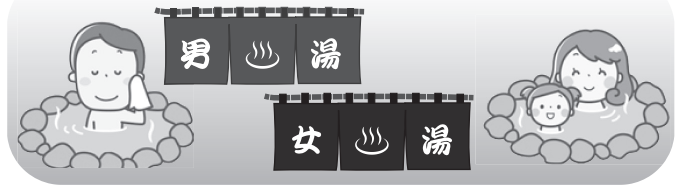
温泉カレンダー  
11月

日	男湯	女湯	姫石の湯
1金	木風呂	石風呂	☆
2土	石風呂	木風呂	
3日	木風呂	石風呂	文化の日
4月	石風呂	木風呂	●振替休日
5火	定休日		
6水	石風呂	木風呂	◇
7木	木風呂	石風呂	◎【姫石の湯バス】
8金	石風呂	木風呂	☆
9土	木風呂	石風呂	
10日	石風呂	木風呂	
11月	木風呂	石風呂	□●
12火	定休日		
13水	木風呂	石風呂	◇
14木	石風呂	木風呂	◎【姫石の湯バス】
15金	木風呂	石風呂	☆
16土	石風呂	木風呂	
17日	木風呂	石風呂	
18月	石風呂	木風呂	□●
19火	定休日		
20水	石風呂	木風呂	◇
21木	木風呂	石風呂	◎【姫石の湯バス】
22金	石風呂	木風呂	☆
23土	木風呂	石風呂	勤労感謝の日
24日	石風呂	木風呂	
25月	木風呂	石風呂	□●
26火	定休日		
27水	木風呂	石風呂	◇
28木	石風呂	木風呂	◎【姫石の湯バス】
29金	木風呂	石風呂	☆
30土	石風呂	木風呂	

□…ガラガラ抽選 ●…特別風呂 ◇…感謝デー  
◎…シルバーデー ☆…お子様無料デー

ひ め し ゆ  
**姫石の湯**

営業時間: 11:00~20:00 (19:30受付終了)  
☎0745(95)2641



◆お客さま感謝特別企画  
ロッカーくじ開催!

11月14日(木)開催!

ご入浴頂きましたお客さま  
まずは着100名様限定にて  
ロッカーくじを開催します。

みなさまの  
チャレンジを  
お待ちしております!!

◆月曜特別風呂開催ご案内  
今月の特別風呂は

『海洋深層水風呂』

温浴効果の高い硫酸ナトリウムを高配合。海洋深層水(保湿成分)がすっきり、しなやかな素肌へ導きます。



◆村民向け入浴優待料金

本年4月から村の制度として、村民限定料金(御杖村

に住民票がある方限定)で姫石の湯の入浴料金がお得になっていきます。

大人300円、小学生以下のお子様は無料をご利用いただけます。ご利用にあたりましてはフロントにて村民カードを発行しております。村民カードは温泉ご利用の際、必ずお持ちいただきますようお願い申し上げます。



村民カード見本

◆「姫石の湯」入浴券を贈りませんか?

11月14日(木)~12月18日(水)の期間限定にて、姫石の湯「入浴券ギフトセット」を特別価格で販売いたします。

●10枚セット

5,500円

※お買い上げ特典として「姫石の湯タオル」または「ご入浴半額券」のどちらかをお選びいただけます。

●5枚セット

3,000円

(通常料金3,500円)

ギフト券の発送も可能です。(送料はお客様負担)ぜひお得なこの機会に、お買い求めください。



御杖村のつえみちゃん

きしだ ふうせい  
**御杖中学校3年陸上部キャプテン 岸田楓生君**  
 円盤投げ  
 近畿総体出場 (滋賀県皇子山総合グラウンド)

中学1年生から円盤投げをはじめ、学年別県大会では2年続けて2位入賞。小学校から少年野球をしており、中学でも土日は名張ボーイズの野球チームで練習しています。また、中学校の陸上部でもキャプテンとして放課後の練習だけでなく、朝練も休まずに参加し、特に冬場はウエイトトレーニングに力を入れ、3年生の夏の大会では見事近畿大会出場を決めました。3年生での記録は、以下のとおりです。

●通信陸上奈良大会

3位 記録31m74 <7月13日>

●県総体

3位 記録32m59 <7月22日>

近畿大会出場決定

●近畿総体 (滋賀県皇子山総合グラウンド)

33m42 (18人中13位) <8月13日>



いまにしりんたろう  
**御杖中学校3年陸上部 今西凜太郎君**  
 ジャベリックスロー ジュニアオリンピック  
 全国大会2位 (神奈川県等々力競技場)

中学1年生からジャベリックスローをはじめ、2年生のジュニアオリンピック奈良大会では8位入賞。小学校から少年野球をしていたので、中学でも土日は宇陀シニア野球チームで練習をし、3年生では内野手のレギュラーになり、陸上部ではジャベリックスローに加え、短距離走や中距離走の選手としても活躍。3年生のジュニアオリンピック奈良大会では、ジャベリックスローで62m02の記録で優勝し、見事全国大会出場を決めました。その後も、朝夕休まず練習を続け、10月11日神奈川県川崎市にある等々力競技場で行われた全国大会では、自己ベストを大きく更新する66m93を投げ2位に入賞しました。



大会報告

10月18日、御杖村役場を訪問し、伊藤村長や丸山教育長に大会の報告と今後の抱負を語ってくれました。

**今西凜太郎君** 「たくさんの方々に応援してもらい、頑張ることができていい結果が残せました。来年以降も後輩の頑張りに期待したいです。高校では野球をする予定なので、そこでも頑張ってお甲子園を目指したいです。」

**岸田楓生君** 「同じ種目をしている後輩も大会を見に来てくれ、少しでも後輩の手本になればという思いとみんなの応援により、最高の力が出せました。高校では野球をするつもりなので、今度は甲子園を目指して頑張ります。」

