



ザ! 雑巾ダッシュ!! 2019 in みつえ



CONTENTS

- 1 / ザ! 雑巾ダッシュ!!
2019 in みつえ
- 2~3 / 議会だより
- 4~5 / 保健福祉課より
- 6~9 / おしらせ
- 10 / みつえニュース

10月14日体育の日に、みつえ体験交流館において、「ザ! 雑巾ダッシュ!!2019 in みつえ」が開催されました。

今回で4回目の開催となるこの大会は、村内外から集まった約200名の方々が50mの部や100mの部・ダブルスの部・リレーの部など7種目に分かれ雑巾がけの白熱したレースを繰り広げ、大会は大いに盛り上がりました。

また屋外では「みつえうまいもん市」が同時開催され、参加者は御杖村の味を楽しんでいました。

優勝した皆さんおめでとうございます!

ご参加いただいた皆さん、ご来場いただいた皆さん、ありがとうございました。

議会だより

第112号

むらづくり委員会 10月11日

前回9月18日開催のむらづくり委員会において、議員より請求のあった地域資源活用事業の事業費内訳に関する資料の提出があり、その内容についてむらづくり振興課より説明を受けました。平成30年度の事業実績と令和元年度の事業進捗について説明が行われ、議員からは費用対効果を高めること、また事業成果を明確にすることを望む意見が出されました。

全員協議会 10月23日

報告事項では、総務課より10月6日に行われた防災訓練の実施結果について、教育委員会からは御杖中学校生徒が全国や近畿の陸上競技大会において優秀な結果を収めたこと、村長より農地保全施策を次年度に向けて再検討していくことが報告されました。報告事項のあと、国会議員への陳情活動が検討され、

それに向けて準備することが確認されました。

また議員からの質問では、伊勢本街道の維持保全における村の考え方について質問が行われました。

最後に、今後の活動予定について議長より説明があり協議会を閉じました。

郡議会議員研修会 10月24日

宇陀郡議会議長副議長会(曾爾村・御杖村)主催により全議員が参加するこの研修会は、これまで講演会形式で行ってきましたが、本年度は趣向を変えて視察研修とし、山辺郡山添村の視察を行いました。山添村とは、曾爾村も含めて三村議会正副議長会を組織し、共同して議会活動や研修事業も行っています。生活上では直接的な交流は少ないのが現状です。

山添村は、村内の中央を名阪国道が横断しインターチェンジが3つあります。産業では大和茶の栽培が有

名ですが、観光や保健福祉事業にも力を入れています。

当日は、曾爾・御杖の両村長も参加し、午前中は山添村役場にて特色ある行政施策についての説明を受けました。午後からはあいにくの雨となりましたが、羊を活用して新たな展開を図っている観光施設や、地域の活性化に向け自治会が作成した水車による発電施設等を見学しました。



的野地区の発電水車



役場にて担当課長より施策説明

本村とは、共通する課題も多い山添村。独自施策も盛り込みながら活性化に努める姿勢を感じた研修となりました。

郡正副議長視察研修 10月28日・29日

今年の郡正副議長視察研修では、岐阜県の北部に位置する白川村と南部に位置する東白川村を訪ねました。

白川村は、世界遺産としても有名な「白川郷」を有する村ですが、人口は約1,600人で本村とほぼ同じ、しかし面積は約4.5倍もあることから人口密度は岐阜県で最も低くなっています。ところが児童生徒の数は、人口が同規模にもかかわらず約120人と御杖村の約3倍の数です。本村では、今年の4月から小中一貫教育が始まり、現在は一体型施設の整備に向け事業が進められています。白川村では、小中学校の統合廃校を繰り返し、平成29年度からは義務教育学校「白川郷学園」として運営されていることから、今回の視察先となりました。

(※義務教育学校とは、小学校から中学校課程までの義務教育を一貫



タブレットを操作する児童

ささせていただきます。
 先ずは3・4年生全員によるウェルカムソング合唱の元気な出迎えに続き、8年生(中学2年)が白川村の特産品として開発したお菓子の説明と突然の販売があり、驚きの連続で視察が始まりました。
 この学園では、渡り廊下でつながった一体型の校舎において、学園の教育目標を「ひとりだち」とした、切れ目なく9年間をかけて育成する教育が展開されています。
 また、特別な教科として生き方を



3・4年生による合唱での出迎え

して行う学校です。)
 28日午後から、この白川郷学園を視察

学ぶ「村民学」や、グローバルな力を育てる英語教育、海外への語学研修のほか、全児童生徒が1人1台自宅でも自由に活用できるタブレットを持ち、さらに教科教室型(数学科・社会科・英語科)の導入など、運営体制の確立と施設の充実には、目を見張るものがありました。
 翌29日には、「村役場が住宅をインターネットで販売」している東白川村を訪問、地域の活性化に向けた各種取組について説明を受けました。
 東白川村は、伝説の「つちのこの目撃情報」が日本一多いといわれている岐阜県の南東部に位置する村です。人口は約2,200人、面積は本村より少し広い8,709haで90%が山林です。伊勢遷宮の御用材でもあるブランド木材「東濃ひのき」の生産地としても有名で、林業や建築が基幹産業となっています。近年の低迷する基幹産業の衰退に歯止めをかけようと、東白川村役場が平成22年より運営している「フォレストスタイル」事業を視察しました。
 この事業は、ブランド木材や在来工法の住宅の付加価値が評価されにくい中、顧客ターゲットを見直

～活動報告～

- 10月1日 正副議長打合せ(山岡・吉田)
- 7日 正副議長打合せ(山岡・吉田)
- 9日 郡老連グラウンドゴルフ大会(山岡)
- 11日 むらづくり委員会(全議員)
- 15日 宇陀郡議長副議長会臨時会(山岡・吉田)
御杖ふるさと交流公社役員会(木村・古川)
- 16日 社会福祉大会(全議員)
- 17・18日 桜井宇陀広域連合議会視察研修(山崎)
- 21日 正副議長打合せ(山岡・吉田)
三村正副議長会臨時会(山岡・吉田)
- 22日 奈良県護国神社秋季大祭(山岡)
- 23日 例月出納検査(山崎)
広報委員会(盛岡・葛城)
全員協議会(全議員)
- 24日 宇陀郡議会議員視察研修(全議員)
- 28・29日 宇陀郡正副議長視察研修(山岡・吉田)
- 31日 宇陀地区戦没者追悼式(山岡)

し、家づくりの提案だけでなく建築見積ができるコミュニケーション機能を有したWebサイトを構築して、自治体が運営する信用と産地直販で住宅販売の売上を拡大することに成功し、基幹産業の後継者増加や税収・人口減少への歯止め等効果が表れています。これまでの既成概念を乗り越え、「インターネット上で役場が住宅を販売する」この発想力と、民間企業を取りまとめた努力の成果が感じられました。
 また住宅販売のみならず、平成28年度からは村内のお店の商品を

ネット上で販売するECモールも運営され、更に移住定住施策においては、空き家を流動化させる「東白川リユース事業」の仕組みをつくることにより、空き家を有効活用した移住希望者も増加しています。本村においても空き家の増加は大きな課題となっていることから、東白川村の取り組みは大いに参考となりました。今回の視察を通じて得た多くのものをもとに、議会としても政策提案していきたいと感じた視察となりました。

【12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【12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 | 2 村老連親睦旅行 | 3 村老連親睦旅行 元気にしとる会 (上郷・中野) | 4 カラオケ教室 元気にしとる会 (水口) | 5 ふれあい喫茶 | 6 筋力アップ教室 みつえっこ広場 | 7 | 8 | 9 元気にしとる会 (神・中村) 編み物教室 | 10 離乳食、幼児食教室 元気にしとる会(峯) みつえっこ広場 | 11 | 12 ふれあい喫茶 囲碁・将棋交流会 | 13 筋力アップ教室 | 14 |
| 15 | 16 元気にしとる会 (敷津) | 17 元気にしとる会 (大野) | 18 元気にしとる会 (西町)(東町)(堂前) | 19 みつえっこ広場 ふれあい喫茶 | 20 筋力アップ教室 | 21 元気にしとる会 (土・中村) | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 ヨガ教室 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | | |

筋力アップ教室

☆申込不要・参加無料☆

- 日時：12月6日・13日・20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

囲碁・将棋交流会

☆申込不要・参加無料☆

- 日時：12月12日(木) 13:00~16:00
- 場所：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

ヨガ教室 ~床ヨガの部~

☆要申込・参加無料☆

- 日時：12月26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」
- 対象：御杖村民の方(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 *ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。バスタオルでも代用できます。*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12月22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

◎やや空腹の状態でのヨガをする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。

みつえっこ広場(子育て支援)

- 日時：12月6日(金) 8:20~16:10頃まで
- 集合場所：姫石の湯(道の駅)へ8:20に集合
- 内容：親子で遠足(家庭教育学級)
※先日、参加希望された方のみ参加できます。

- 日時：12月10日(火) 10:00~13:00
- 場所：保健センター2階 栄養指導室
- 内容：離乳食・幼児食教室
※詳細については、対象者に通知しています。

- 日時：12月19日(木) 10:00~11:00
- 場所：御杖保育所
- 内容：お楽しみ会(リース作り)
※エプロン、または、汚れてもよい服でご参加下さい。

問 御杖保育所子育て支援センター ☎0745(95)3138

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

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。

健康コラム

野菜のちから



◎冬野菜をたっぷり食べて風邪予防!

冬の旬の野菜は小松菜、ほうれんそう、春菊、水菜、ブロッコリー、白菜、大根、ねぎなどがあります。

冬の野菜には、寒い冬を乗り切るために必要な栄養素がたっぷり含まれています。

β-カロテンとビタミンCが豊富なものが多く、免疫力を高め、細胞を活性化してくれる働きがあります。和え物、炒め物、煮物、鍋物など、どんな調理にも使えますので、毎日欠かさず食べるようにしましょう。

◎小松菜

冬の小松菜は、葉が厚く、茎も太くて柔らかくなり、甘みが増します。

β-カロテン、ビタミンC・Eが多く、特にカルシウムはほうれんそうの3倍以上含まれています。アク(シュウ酸)が少ないので、下ゆでなしで煮物や炒め物に使えます。

※小松菜と切り干し大根のみそあえ(1人分)

51kcal たんぱく質1.8g
塩分0.7g

小松菜……………50g 切り干し大根(乾)……………5g みそ……………小さじ1
酢……………小さじ1/2 砂糖……………小さじ1

作り方

- ①小松菜はゆでて、水にとり、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②切り干し大根は水で洗って水に浸し、20分おく。さっとゆでて、食べやすい長さに切り水気をよく絞る。
- ③調味料を混ぜ合わせ、小松菜と切り干し大根をあえる。

☆お役立ちポイント

カルシウムたっぷりの一品です。酢を加えることで、すっきりした味になります。
ごまやかつお節をかけると、風味がプラスされます。

てんいち先生



子ども(15歳未満)の病気などが心配なとき

子ども救急電話相談

#8000 (プッシュ回線・携帯電話)

または ☎0742-20-8119

相談日時

- ・平日 午後6時～翌日午前8時
 - ・土曜 午後1時～翌日午前8時
 - ・日曜、祝日・年末年始(12月29日～1月3日)
午前8時～翌日午前8時
- [奈良県地域医療連携課]

急な病気やケガの対応に困ったら

奈良県救急安心センター
相談ダイヤル *24時間受付

#7119 (プッシュ回線・携帯電話)

または ☎0744-20-0119

[奈良県地域医療連携課]

不妊専門相談センターの相談

奈良県不妊専門相談センター

(奈良県医師会館 橿原市内膳町5-5-8)

・専用ダイヤル: ☎0744-22-0311

・毎週金曜日 13時～16時

(祝日、年末年始除く)

専門の相談員(助産師)が不妊症・不育症に関して悩んだり迷っている方のご相談に応じます。

*女性医師により面接相談をご希望の方は、電話でご予約下さい。

・問合せ先: ☎0742-27-8661

[奈良県健康推進課]

菅野大字事務嘱託・大字事務嘱託代理が再任されました。

任期満了に伴い、11月1日に、高林春夫さんが大字菅野の大字事務嘱託(区長)に、徳田輝彦さんが同大字事務嘱託代理(副区長)に再任されました。引き続き村の発展のため、また自治会運営等にご尽力下さいますようお願いいたします。

普通救命講習会のご案内

私たちは、いつ、どこで病気やケガにおそわれるかわかりません。もし、あなたの目の前で家族や友人が倒れたら、心臓が止まったら… あなたはどうしますか？

当組合では、「心肺蘇生法」や「AED」の使い方を学んでいただく講習会を実施します。講習を修了された方には、修了証が交付されます。

- 講習の種類：普通救命講習I(3時間) 実技講習が中心です。
動きやすい服装でお願いします。
- 日時：令和2年1月26日(日) 9:00~12:00
- 場所：奈良県広域消防組合 宇陀消防署(2階研修室)
奈良県宇陀市榛原萩原1230番地
- 定員：20名(申込順です。申込期間内であっても定員になり次第お断りする場合があります。)
- 申込期間：令和元年12月16日(月) から令和2年1月21日(火) まで
- 対象者：奈良県広域消防組合管内に居住している方、勤務している方、学校に在学している方(中学生以上)を優先して実施します。
- 申込・問合せ先：奈良県広域消防組合 宇陀消防署(救急課) ☎0745-82-3199
※奈良県広域消防組合ホームページにも掲載しております。
URL:<http://www.naraksk119.jp/>



御杖村防災訓練が実施されました!

10月6日(日)、昨年に引き続き、村内全域で大地震を想定した防災訓練を実施しました。

午前8時30分からの第1部の避難訓練では、訓練開始のサイレンを合図に、地域で確認した一時避難所や指定避難所に、住民の皆様が協力し合って避難してもらいました。その際、ほとんどの参加者が非常用持出袋を持って避難し、より本番に近い訓練を行うことが出来ました。

午前10時30分からの第2部の防災講義等では、奈良県防災士会の防災士の方々を講師として、地震発生時の初期行動に対する講義・ロープワーク・身近な物を使った応急手当を、参加者の皆さんに行っていただきました。

今回の訓練参加者は、第1部の避難訓練は494人、第2部の防災講義等は72人となり、多くの方にご参加いただきました。今回の訓練を地域の防災力の向上に役立てていただければ幸いです。



消防団屯所にAEDを設置しました!

本年度、消防団設備費補助金により購入したAED(自動体外式除細動器)を消防団各屯所(神末・菅野・土屋原)に設置しました。これにより、必要となった際はより迅速な救命を行うことが可能となります。

なお、村内各施設(御杖村役場、御杖村山村開発センター、御杖村保健福祉医療総合センター、御杖中学校、御杖小学校、御杖保育所、みつえ温泉姫石の湯)にはAEDを設置済みです。

農地を 貸したい方、借りたい方を募集 !!

なら担い手・農地サポートセンターでは、農地を借りたい方、貸したい方を募集しています。

- ・「高齢で耕作できなくなった農地を誰かに管理してほしい。」
- ・「農地を相続したけど農業をしないので、誰かに貸したい。」

または、

- ・「経営する農地を拡大したいので農地を借りたい。」
- ・「新規に農業を始めるので農地を借りたい。」

など、お考えの方は、なら担い手・農地サポートセンターへご相談ください。

なら担い手・農地サポートセンターでは、農地の出し手（貸したい方）から農地を借り受け、受け手（借りたい方）へマッチングします。



募集期間

出し手（貸したい方）：随時受付
 受け手（借りたい方）：随時受付し、年6回公表します。

対象農地：農業振興地域内の農地

※センターが農地を借り受ける条件は、農地として利用が困難でないこと、十分な受け手が見込めることです。

※受け手の氏名・希望地区等をインターネットで公表します。公表は、6月、8月、10月、12月、2月、4月の6回行います。



●農地中間管理事業で農地を貸借するまでの流れ●



【お問合せ先】 公益財団法人 なら担い手・農地サポートセンター（農地中間管理機構）

〒634-0065 奈良県橿原市畝傍町53番地

☎0744-21-5020 fax 0744-29-8125

HP:<http://www.nara-ninanou.sakura.ne.jp/>

なら担い手・農地サポートセンターは法律に基づき県知事の指定を受けた公的機関ですので、安心してご利用ください。

桜井宇陀の魅力が詰まった
令和2年版
桜井宇陀
フォトカレンダー

販売中

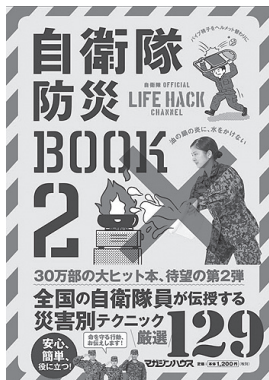
- ▽ 仕様 A2サイズ 13枚組（表紙を含む）
- ▽ 販売数 150部（先着順）
- ▽ 価格 一部700円（送料別）
- ▽ 販売場所等 桜井宇陀広域連合事務所
〒633-0112 桜井市大字初瀬1626-1
（桜井市立桜井東ふれあいセンター分館2階）
月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く9:00～17:00）
- ▽ 問合せ先 桜井宇陀広域連合
Tel 0744-47-7077 Fax 0744-47-7078
E-mail:info@sakurai-uda.or.jp



御杖小学校開放図書館だより (新刊情報)



御杖小学校開放図書館にて展示しております。ぜひご利用ください。



「自衛隊防災BOOK 2」 マガジンハウス (編集)

30万部のベストセラー『自衛隊防災BOOK』の第2弾。
大雨、地震、火事、強風、大雪など、日本の災害に備える方法を、分かりやすいイラストと写真で紹介。備えあれば憂いなしの一冊です。



「できるよ!せいかつ366」 宮里 暁美 (監修) 主婦の友社 (編集)

1日1ページ366日分、毎日の生活の中で、子どもの「できるようにになりたいこと」「体験したいこと」「知っておきたいこと」を、多彩な14ジャンルにわたって集めました。

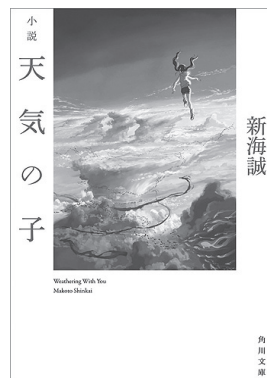
「ころべばいいのに」 ヨシタケシンスケ (著)

「イヤな気持ちって、自分じゃどうしようもない。そんなときはね…!」イライラ、もやもやしたらどうする?
ユニークな視点でネガティブ思考と向き合う心の処方箋。発想えほん第43弾。



「天気の子」 新海 誠 (著)

雨が降り止まない東京で二人は出逢った。天候の調和が狂っていく時代に、運命に翻弄される少年と少女が自らの生き方を「選択」する物語。映画『天気の子』の、新海誠監督自身が執筆した原作小説。



「サイド・トラック」 走るのがニガテなほくのランニング日記 Diana Harmon Asher (著) 武富 博子 (訳)

主人公のジョセフは中学一年生。ADD(注意欠陥障害)があり、集中しなくてはいけないときに気が散ってしまう。そんなジョセフが、陸上競技クラブに入り、クロスカントリーに挑戦する物語。

よみがえる変態



星野 源

「よみがえる変態」 星野 源 (著)

やりたかったことは次々と仕事になったが、片時も休まる暇がない。自分になりたいと思う姿を追いかけるほどに消耗していく中、突然の病に襲われた。…まだ死ねない。これから飛び上がるほど嬉しいことが起こるはずなんだ。

開放図書館利用案内

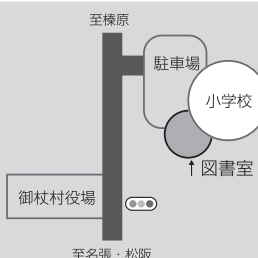
☆場所：御杖小学校図書室

☆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。



令和元年度宇陀郡 老人クラブ連合会 グラウンドゴルフ・ ゲートボール大会



10月9日(水)御杖村民グラウンドにおいて第14回グラウンドゴルフ大会が開催されました。

秋晴れの中、両村から72名が集い、日頃の練習の成果を競い合いながらも親睦を深め合いました。



結果は次の通りです。

※敬称略

● 男性の部

優勝 森本 行俊(御杖村)
準優勝 岡田 朗 (御杖村)
三位 田中 直貞(御杖村)

● 女性の部

菊山 奈良子(御杖村)
山崎 イトエ(御杖村)
新井 トラ (御杖村)

10月21日(月)曾爾村ふれあいホールにおいて第13回ゲートボール大会が開催されました。

両村6チームずつ12チームが参加し、どのチームも和気あいあいと1日楽しんでいました。



結果は次の通りです。

【優勝】
土屋原チーム(御杖村)
【準優勝】
曾爾Eチーム(曾爾村)
【三位】
桃俣チーム(御杖村)



つなぐ人 その9

菅野 しのだ だけひさ 篠田武尚さんをご紹介します。

篠田さんは、令和元年10月24日に『奈良県高齢者いい歯のコンクール』で入賞されました。この賞は、70歳以上で歯の健康な方が表彰されます。

現在78歳。お口の中を拝見しますと、28本の立派な歯が並んでいます。

篠田さんに健康な歯を保つコツを伺いますと、起床時と就寝前の歯磨きはもちろんのこと、さらに27年間、毎朝ラジオ体操と20分歩くことを日課にしていますとの事。

以下に、篠田さんから頂いたコメントを掲載します。

～子どもの頃のことです。母の知人の家へ遊びに行き、出してくれたお菓子をパリパリ食べていると、母が「この子は“歯”だけは良いので」と言って、三人で大笑いをしたことを思い出しています。

「歯を大事にしないといけないよ」と言ってくれていた学校の先生方のことも思い出します。この歯のお陰で何でもおいしくいただけますし、身体も今の所悪いところはありません。歯の丈夫な子に産んでくれた母に感謝しています。～

篠田さんは、普段から畑仕事や趣味の陶芸に打ち込み、保健センターで毎週金曜日に開催している筋力アップ教室にも積極的に参加されています。

食べることは生きること。お口は食べるだけでなく、話をする役割も担っています。口腔内のお手入れはもちろん必要ですが、趣味や生きがいを持ち、人と交流をすることも、いい歯を保つ秘訣かもしれませんね。

これからもその素晴らしい『歯』とともに、ピカピカと輝いてください!

