



鬼は外！ 福は内！

2月3日、やまぶき保育園でちびっこたちが元気よく豆まきをしました。鬼の面をつけ、小さい手いっぱいのにぎった豆を「おには一そと！、ふくはーうち！」と元気よく投げていました。

● 主な内容 ●

スキー教室	2
新区長さん紹介	3
流域散歩	6
人権・同和教育シリーズ	8



広報かわかみ

平成18年2月10日発行

発行 奈良県川上村

編集 川上村広報編集委員会

〒639-3594 奈良県吉野郡川上村大字迫1335番地の7

TEL. 07465-2-0111

ホームページアドレス <http://www.vill.kawakami.nara.jp>

メールアドレス soumu@vill.kawakami.nara.jp

川上宣言

一、私たち川上は、かけがえのない水がつけられる場に暮らすものとして、下流にはいつもきれいな水を流します。
 二、私たちにない豊かな生活を築きます。
 三、私たちにない豊かな生活を築きます。
 四、私たちにない豊かな生活を築きます。
 五、私たちにない豊かな生活を築きます。
 六、私たちにない豊かな生活を築きます。
 七、私たちにない豊かな生活を築きます。
 八、私たちにない豊かな生活を築きます。
 九、私たちにない豊かな生活を築きます。
 十、私たちにない豊かな生活を築きます。

ゲレンデに 思い出を残し

教育委員会では、スキーやスノーボードの基本的技術の習得や体力づくりを通して生涯スポーツに対する理解を深め、仲間の交流を図ることを目的に毎年、中学1・2年生を対象にスキー教室を開催しています。今年も1月2日から1月6日にかけて4泊4日の日程で長野県にある白馬梅池高原スキー場で開催されました。今年も、1年生11名、2年生11名の計22名、村体育協会理事や教育委員会事務局職員など総勢27名が参加しました。

今年の冬は例年になく降雪量が多く、この期間中もふぶきに見舞われながらの教室となりましたが、生徒たちは元氣よく受講し、3日目にはみんなが基本的な技術をマスターできるまでになりました。教室の合間には、生徒たちは雪上のミニ運動会や自由滑降などを思う存分楽しみ、中学校生活の思い出を残しました。

なお、この事業は、財団法人自



治総合センターの宝くじ普及広報事業として受け入れる受託金事業収入からの助成を受けて開催されたものです。

市町村対抗子ども 駅伝出場に向けて

子どもたちの体力低下が懸念されているなか、長距離走の普及を通じて子どもたちの体力向上を図っていくと、奈良県と奈良県教育委員会が主催する市町村対抗子ども駅伝大会が3月4日開催されます。

この駅伝大会は今年から始まる大会で、第1回大会は北葛城郡河合町にある馬見丘陵公園で行われます。市町村対抗とあって、各市町村から男女混合の1チームが参加。男子が5区間9・25km、女子が4区間7・25km、合わせて9区間16・5kmをたすきでつないで行きます。本村では川上小学校の5・6年生12名が参加の予定です。子どもたちは、3月の大会に向けて練習していますが、放課後や日曜日などのプライベートの時間を割いて練習に余念がありません。もし、練習を見かけましたら、ご声援よろしく願います。



2月2日に行なわれた小学校のマラソン大会。好記録が続出していました。



休日を利用して練習に励む選手たち。(川上健民グラウンド)

**区長さん
今年もよろしく
お願いします**

各大字の区長さんが決まりました。今年1年間、区内の仕事や役場からの事務連絡など、何かとお忙しくなることと思いますがよろしくお願ひします。

各大字の区長さんは次の方々です。

各大字区長（敬称略）

瀬戸	中奥	粉尾	白川渡	下多古	井光	武木	井戸	白屋	人知	高原	宮の平	迫	北塩谷	寺尾	大滝	西河	東川
福本	鍵敬二	小久保昌巳	北垣内利次	前田剛	大北忠彦	大辻一郎	井上英昭	井阪勘四郎	松田泰祐	大辻哲二	倉向光滋	津本武志	上田九郎	大浦勝司	菊谷浩直	新田量脩	森内忍



1月17日開催された区長会

区長会役員（敬称略）

北和田	笹野	神谷	辻本	上多古	部矢	柏木	中川	上谷	貝田	大迫	岡本太兵衛	伯母谷	上田	入之波	片石	山之波	篠場代表
菅野	道雄	辻本	道雄	部矢	正明	中川	秀雄	上田	音男	岡本太兵衛	上田	片石	金吾	山之波	敏雄	前田	篠場代表
前田	剛	森内	忍	松田	泰祐	菊谷	浩直	津本	武志	井上	英昭	中川	秀雄	岡本太兵衛	山之波	篠場代表	篠場代表
理事	副会長	副会長	会長	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長

戦没者等の遺族の皆様へ

戦没者等の遺族の方に特別弔慰金が支給されることをご存知ですか。

特別弔慰金の支給目的は

特別弔慰金は、戦後60周年の機会をとらえ、戦没者の遺族に対して国として改めて弔慰の意を表すために支給されるものです。

支給方法は

特別弔慰金は、戦没者一人について、額面40万円の10年償還の記名国債が支給されます。

支給の条件は

平成17年4月1日現在において、公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合に限られます。

支給対象者は

特別弔慰金は、主として次の記載された順番による先順位のご遺族お一人です。

- (1) 平成17年4月1日までに弔慰金の受給権を取得した方。
- (2) 戦没者等の子
- (3) 戦没者と生計関係を有しており、かつ、戦没者等と氏が同じである。
 - ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
 - (婚姻、養子縁組により平成17年4月1日に氏が変わっている方は除かれます。)
- (4) 上記(3)以外の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
- (5) 上記(1)から(4)以外のご遺族で、戦没者等の死亡時までに引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内の親族

請求機関

平成17年4月1日から平成20年3月31日までです。それまでに請求しませんでしたと受給できなくなりますのでご注意ください。

受付窓口

役場保健福祉課が、受付窓口になっています。請求等の用紙は受付窓口にあります。他に印鑑及び戸籍抄本等が必要です。

役場保健福祉課 TEL 07465-2-0111

税に関する作文優秀作品

川上中学校から3名選ばれる

税に対する正しい認識を持ってもらおうと、吉野税務署と吉野納税貯蓄組合の共催による、平成17年度「中学生の税についての作文」で、川上中学校から3人が受賞しました。先月号に続き、今回は2年生の松井美幸さんの作品をご紹介します。

近畿税理士会吉野支部長賞

「税金について」

川上中学校2年 松井 美幸

私は、小学生のころから税金の事を学習する機会が増えて今ではある程度、税金のことが分かりました。私たちが豊かな生活が送れるのは税金のおかげです。警察や消防などの仕事やきちんと整備された道路、学校などの施設を建設できるのは税金のおかげです。身近なところで私たちは税金とかかわっています。

でも税金はなんだかいやなイメージがついているように思います。私も小さいころ税金なんて知らなかったから、物を買おうとお母さんにお金をもらい、レジに行くとき消費税の分だけお金が足りなくて、

もう一度お金をもらおうとお母さんの所へ走っていったなんていう事があったことを覚えています。「なんで消費税なんてあるんだよ」、なんて言ってしまったことも覚えて

います。今、税金のことを知って、そんなことを言ってしまった自分が恥ずかしいと思います。直接私たちが納める税金の種類は少ないのだから私たちでも納められる消費税に文句を言うなんて恥ずかしいことです。

この前、総合的な学習の時間で役場の人に話を聞かせてもらいました。その時、役場の人はこう言っていました。

「やっぱり僕たちのこと、税金泥棒なんておもっているのかな」、私はそんなふうに思っていたから、こんなことを言われてびっくりしてしまいました。でもやっ

ぱり、こんなふうに見える人もいるんじゃないかなと思います。税金はムダなことに使われていない、税金は私たちの生活のために使われている。こう思っていたとしても、自分で一生懸命に働いて稼いだお金を納めるのは、税金に対していやなイメージがついてしまうと思います。このいやなイメージをなくすにはやっぱり税金がどのように使われているかをたくさんの人に知ってもらわなければならぬと思います。だから最近増えてきた、税金の事を学習する時間は良いものだと思います。この取り組みがあるから税金のことを知らないという人が少ないのだと思います。これからもずっと続けてほしいです。税金のことを知っていても、お金を納めるのがいやだという人もいます。そんな人は考え方を少し変えてみる

といいと思います。自分で働いて稼いだお金が税金として取られてしまったではなくて、自分で働いて稼いだお金をみんなのために使ってもらったと考えるだけで、税金についてしまったくないやなイメージが取れてしまうと思います。

今、日本は世界の中でとても速い速度で高齢化が進んでいます。

こうなると税金も今よりも多く納めなければなりません。すると税金のイメージもさらに悪くなってしまいます。だから今から税金のイメージを変えることが大切だと思います。そして日本が安心して高齢化社会を受け入れられるようにしたいです。

法律相談のお知らせ

川上村社会福祉協議会では、下記のとおり法律相談を行います。どうぞご利用ください。

- 日 時 平成18年3月1日(水)
13:30~16:00
- 場 所 川上村宮の平
川上総合センター 1階 会議室
- 申 込 2月末までに川上村社会福祉協議会へ
TEL 07465-2-0294
弁護士は、奈良弁護士の佐々木育子氏です。
相談は無料で秘密は守られます。



清流

歌謡曲は今日まで多く作られ、われわれと深くかかわってきた。懐かしい歌はその時の社会の出来事と併せ思い出される。昭和21年、並木路子が唄ったりんごの歌は、戦後歌謡曲の幕開けとなった。この歌に続いて、かえり船、東京の花売娘など多くの歌が巷に流れ、われわれの暮らしの中で共生し、今日まで続いている。

昭和28年、日本で初めてテレビ放送が開始された。受信者は昭和30年代前半に急速に増え、昭和39年東京オリンピックを機にカラーテレビと共に全家庭に入り、都市、田舎を問わず生活の中でこの新しいメディアにかかわる時間が多くなった。このころテレビでは、「幸せなら手をたたこう」や「柔」をよく耳にした。

昭和31年の「経済白書」では、もはや戦後ではないとされ、昭和43年には、国民総生産がアメリカに次いで世界第2位となった。この経済を支えられて、昭和40年代にはテレビ、洗濯機、掃除機など

家電製品が飛ぶように売れた。しかし、昭和40年代中ごろには、日本の高度成長は終焉を迎え、働くことだけに専念してきた男性に余暇が生まれた。その余暇は旅行や個人の趣味などに費やされるようになった。この状況に合わすかのように、カラオケが現れた。神戸三宮でバンドマンをしていた井上大祐さんは、テープ、デッキ、モーターを組み合わせて録音して演奏ができる機械を作った。これが昭和46年に誕生したカラオケ第一号機である。井上さんは平成12年、米タイムズ誌の「20世紀で最も影響があったアジアの20人」に選ばれた。いわく「彼のシンフルな発明によって、何百万もの人が自分の声を発見した」と。

昭和53年ころには全国的なカラオケブーム到来、村内においてもカラオケ愛好家が多く、趣味を同じくする者同士で楽しんでいる。

歌は唄うことで元気が出たり、ストレスを発散したりするなど心の活性化が出来るとも言われ、多くの人に愛されている。また、歌は人々の生きるエネルギーともなり、個々それぞれに、時代を映す「歌」を持っているのではないだろうか。これからも、カラオケを通じて、歌と付き合っていきたい。

中西 恒

気をつけて!! 悪質商法

例えば・・・

点検商法

「点検は無料」と言われ、家に入れると点検後、「このままでは家が壊れる。健康に悪い」などと消費者の不安をあおり、ずさんで高額なりフォーム工事（屋根・床下の工事、シロアリ駆除、換気扇工事など）を契約させられます。

健康商法

訪問や電話をしてきた業者に、体調や生活状況を聞かれ、「健康に悪い、放置すると病気になる」と消費者を不安にさせて、健康食品、磁気布団、浄水器などを契約させられます。※健康食品は病気を治す薬ではありません。

アドバイス!

- ・見知らぬ人は玄関に入れない。
- ・不要なものはきっぱり断る。
- ・預貯金などプライバシーに関することは業者に教えない。
- ・契約を急がせる業者は要注意。
- ・その場ですぐ契約しない。家族や身近な人、消費生活相談窓口にご相談する。
- ・訪問販売で契約した場合、クーリング・オフ（8日以内に解約の書面を出す）ができる。
- ・被害にあったら、すぐに相談する。日が過ぎると解約困難になる。
- ・訪問販売で「長く説明させたのに、買わないのか」とどなられたり、乱暴させられそうになったら、迷わず110番に電話する。

吉野郡消費者生活実践連絡協議会

消費者生活相談窓口

日時：平成18年1月～3月

毎週火曜日 午後1時～4時

場所：吉野町役場

問い合わせ：吉野町役場 町民課（07463-2-3081）

流域散歩 特別号

16年9月から始まった「流域散歩」は、全長158kmを歩いて終了しました。この「散歩」には、私たち広報編集委員だけでなく、村民の参加もいただき、毎回楽しく歩くことが出来ました。

第5回、6回では横なぐりの雪の中を吉野町から大淀町をとおり、第10回では、猛暑のなかを和歌山県那賀町を進んでいました。今、振り返れば参加者の体調不良もなく無事に踏破できたことが最大の喜びでしたが、寒いときにも暑いときにも、毎回いろいろな発見がありました。一本の川でつながった流域には、歴史や文化がそれぞれありますが、川が取り持つ交流が私たちの生活にはかかせないものであると感じることが出来ました。

川は海に注いでいることは知っているけど、一度もそれを見たことがないからあるいてみませんか」との素朴な考えで始まった「流域散歩」、これに参加して下さった皆様の思い出の一部をご紹介します。

水にまつわる幾多の伝承を聞きながら、感動と驚きをもって仲間と共に歩いた吉野川・紀の川流域。毎回約10kmの道程を楽しく歩けたことに喜びを感じています。今まで何気なく見ていた道端の木や石にも様々な物語があることを知りました。

中平 征子さん（北和田）

原生林の一滴が海に注ぐまでを16回にわたって歩いて確かめました。あらゆる生物を育む水が流域で人や農作物に役立っている様子がよく分かりました。途中、名所なども訪れながら、無事海にたどり着いたのがとっても嬉しかったです。源流から海まで歩けたことに感謝し、これからも何かに役に立てるように頑張ろうと思っています。

辻内 豊子さん（東川）



真夏の日差しをさけて、休けい。
(和歌山県那賀町)

我が村から流れを発しているとは言え、紀の川の雄大さはどうでしょう。ふくいくと流れて、大河への発展振りは感激です。寒中の川での紙すき作業や地域の歴史を守っている多くの方と出会い、私の視野も広まったように思います。

今福 悦子さん（上多古）

9回も参加させてもらいました。その都度楽しく歩くことが出来ました。源流からの水が下流の人々にどのように生かされているのかを見ることが出来ました。紀の川流域では広い河川敷と豊富な水を利用しての広大な果樹園などが広がり、これからも今までと変わりがなく下流域のために美しい水を確保することの大切さなどを実感できました。

東谷 久恵さん（東川）



広い河川敷沿の道を歩く。海は真近。(和歌山市)

吉野町に入る2月より参加しました。都合10回あるきましたが、南国栖の清水橋付近のじじがわら、ばばがわらは小さいころよく泳いだ場所だったのですが、川幅が狭くなっていて驚きました。海までの道中、車ではしっているだけでは分からない多くのことが発見できて非常に勉強になりました。

岡本二三恵さん（大迫）

私は第4回目の寺尾～東川間から参加しました。特に印象に残ったのが、和歌山市に入ったあたりで、多くの渡り鳥に出会ったことです。県下最大の鳥の越冬地である和歌山市、すごい数のカモやカモメが川面でえさをとったり、橋の欄干で休憩したり、上流域では見られない光景に感動しました。

井筒 玲子さん（西河）



海までの長い道のりを歩きはじめる（三之公付近）

私は第6回目の吉野町宮滝遺跡から参加しました。自動車では何気なしに走っている道筋には、いわれのある場所がたくさんあることを知り嬉しくなりました。あれから車を運転しながら、その近くを通り過ぎるとき、歩いたときのことを思い出しています。

南本多加子さん（白屋）

土地の人たちと折々に触れ合いながらの流域散歩は楽しい思い出の一つとなりました。中でも、かつらぎ町にある柏木神社を訪れることが出来たことでした。御神体の薬師如来像は、川上村の柏木で祭られていたものということで、不思議な縁を感じました。今も地元の方たちに手厚く祭られているらしく、感謝の念でいっぱいでした。

浦本嵯恵子さん（柏木）



海に到着後、市の象徴である和歌山城にも立ち寄りしました。

新春
囲碁将棋大会

川上総合センターなどを会場に行われた囲碁将棋大会に、我こそはと村内の棋士が集まり、腕を競い合いました。

囲碁（1月22日）には7名、将棋（1月29日）には5名が参加、ハンディキャップ戦で行われ、両大会とも熱戦が繰り広げられました。結果は次のとおりです。
(敬称略)

囲碁大会

優勝 梅本 雄三（東川）
準優勝 春増 公文（粉尾）
3位 梅本 公男（西河）

将棋大会

優勝 今福 通隆（上多古）
準優勝 森口 恒夫（白川渡）
3位 城之内勇樹（西河）



入札参加資格審査申請受付が始まっています

平成18・19年度入札参加資格申請書について

- 受付業種** (1)建設業者
経営事項審査申請業種の中から6業種以内に限り
(2)測量・建設コンサルタント業者等
直前2営業年度において施工実績のある業種に限り
(3)物品の納入業者（村外業者）
- 受付期間** 平成18年2月1日～2月28日（土日・祝日は除く）
受付時間 午前8：30～午後12：00、午後1：00～午後5：15
受付場所 川上村役場 林業建設課
詳しくは、林業建設課（TEL 2-0111）までお問合せ下さい。
川上村役場ホームページでもご覧いただけます。
<http://www.vill.kawakami.nara.jp>

2月の「のびっこ広場」

- と き**：2月14日（火）
午前10時～11時30分
ばしょ：やまぶき保育園（宮の平）
内 容：園児と交流遊び
人形劇「人形劇団フレズ」
持ち物：タオル・お茶を飲むコップ（日頃使っているもの）

奈良県の最低賃金

奈良県における平成17年度の最低賃金は、特定の産業に適用される産業別最低賃金の金額も改正され、下表のとおり発効することとなりました。

最低賃金件名	時間額
奈良県最低賃金（17.10.1 発効）	652円

産業別最低賃金		
最低賃金件名	時間額	
一般機械器具製造業（17.12.25 発効）	756円	
電機関係製造業 〔発電用・送電用・配電用・産業用電気機械器具、民生用電気機械器具、電子部品・デバイス製造業（17.12.25 発効）〕	756円	
自動車小売業（17.12.25 発効）	755円	
木材・木製品、家具・装備品製造業（製材熟練等）（元。1.25 発効）	日額	時間額
	6,527円	816円

○産業別最低賃金の具体的な適用については、適用除外となる年齢・業務等がありますので、ご注意ください。

詳しいことは、奈良県労働局または最寄の労働基準監督署へお気軽にお問合せください。
奈良労働局賃金室（TEL 0742-32-0206）
大淀労働基準監督署（TEL 0747-52-0261）

届ける人権・同和教育シリーズ⑤⑥

あなたも私も、 そして隣の人も

人権について

私たちの人権が尊重されるためには、社会のしくみを整えていくことはもちろん、私たち一人ひとりの考え方や行動を見つめなおすことが必要です。このことをもう一度、みなさんと考えたいと思います。

人権にかかわるさまざまな問題ですが、人権を侵害される、つまり「差別」の問題です。

人権とは、私たちが人間として生まれながらもっているさまざまな自由や権利の総称であり、「人が人らしく尊厳をもって生きていく権利」「人が幸せに生きていくために必要な権利」といえます。

例えば私たちは、テレビや新聞などから情報を得たり、自分の意見を自由に発言することができません。また、学びたいことを学習し、自分の就きたい仕事をして報酬を得ることもできません。これらは、すべて人権の具体的な事例です。私たちは、日々の生活のいろいろな場面で人権を行使しているのです。

人権は、自分の個性を生かし、

自分の夢を実現するためにはなくてはならないものです。この権利が侵害されるとか、保障されない状態などが「差別」なのです。「差別」あるいは「人権」ということについて、意識とか付き合いなどに限定された捉え方は誤りです。

人間は、十分な食事ときるものがあり、どこにでも住み、自由に仕事を選択し働くことができなければなりません。愛する人と愛し合い、付き合いったり結婚するのは当たり前です。文字や学問を習得し、文化や科学、芸術を享有しなければなりません。子どもは自由に遊び、社会に保護されなければなりません。高齢者は、日々の生活に生きがいをもたなければなりません。つまり、人間は誰でも絶対に、幸福にならなければなりません。ところが、本人が意図しない理由や、また、おかれている状況や価値観の違いから、この生きる権利が侵害されるとしたら大変な問題です。

ところが、自分で意図しないことやどうしようもないことを理由に、不当な扱いを受けるとしたら我慢できますか？

「女だから」

「子どもだから」

「歳をとっているから」

「障害があるから」

「部落だから」

我慢できますか？

「国籍が違うから」

「宗教が違うから」・・・

差別されて納得できますか。

意識や価値観についてですが、これはそのときの時代や社会の状況によって創られたり温存されたり、強化されたり、ゆるくなったりします。しかし、私たちの生活の中には、古い習慣や言い伝えが変わらずに生きています。大安や仏滅等の良い日、悪い日、ケガレや家柄・・・などがそれです。

私たちは、誤った意識や不合理な生活習慣の中で生まれ、生活しています。そして、知らず知らずのうちに誤った考え方を身につけてしまっています。

人を差別する心も同じです。知らず知らずに、そうした意識を身につけてしまっているのです。差別は、されている人すべてを不幸にしています。差別は、人間が幸せに生きるうえで一番の敵です。みなさんは、どう思われますか。

～樹と水と人の共生・川上村の情報～

かわがみ満足ガイド

企画財政課

大滝ダム学べる建設ステーション10周年
森と水の源流館4周年イベント

「サンクスフェスタ」

と き：3月12日（日）
12：30～15：30

入場料：無料

（内容）

- ・大滝ダム「ダム見学新聞コンクール」
10周年記念表彰式 12：45～
- ・いっこく堂の腹話術ショー 13：50～
- ・クイズでプレゼント 14：40～
- ・森の達人と遊ぼう！ わくわく木工教室（同時開催）



《サンクスフェスタ実行委員会（紀の川ダム統合管理事務所内） TEL 0747-25-3013》

山の学校 達っちゃんクラブ

『こんにやく作り』

と き：3月18日（土）

参加費：小人 500円
大人 1500円

手づくりでとってもおいしいよ。一度ご賞味下さいね。

《山幸彦のもくもく館 TEL 07465-3-2929》

ふるさと市 開催日

（12月～2月末まではお休み）

3月19・26

8：30～16：00 商工会前

森と水の源流館

第11回いろりばた教室

『モノから何がわかるのか？』

—民具だけが知っている

吉野川・紀の川の近代農業史—

と き：3月12日（日）
13：30～15：00

参加費 小人・大人 400円

『川上村民限定！水源地の森ツアー』

～早春のコケ観察会～

と き：3月25日（土）
9：30～15：30

参加費：小人300円・大人500円

《森と水の源流館 TEL 07465-2-0888》

日帰り入浴ご案内

杉の湯

日帰り入浴（毎水曜日定休）

ご利用受付時間 午前11時から午後2時まで（ご入浴は午後3時まで）
ただし村内の方については午後8時まで可（ご入浴は午後9時まで）
<午後9時には男女入替有り>

料 金 大人600円 小人300円（土・日・祝・特定日は100円アップ）
フロントにてお申し付け下さい。
ホテル杉の湯 07465-2-0006

五色湯

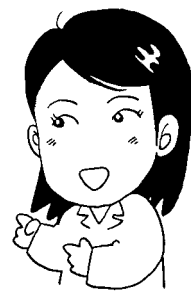
日帰り入浴（毎火曜日定休）

ご利用受付時間 午前11時から午後4時30分まで（ご入浴は午後5時まで）
ただし村内の方については午後8時まで可（ご入浴は午後9時まで）
<午後7時には男女入替有り>

料 金 大人500円 小人300円
フロントにてお申し付け下さい。
五色湯 07465-4-0777



こんにちは
保健師です



食生活を見直しましょう

最近、胃がんや脳卒中の死亡率が低下していますが、これは減塩（薄味）の習慣が普及してきたからだと言われています。その一方で、大腸がんが増えているのは、動物性脂肪の摂取が増えたこと、日本食が減ったために食物繊維の摂取が減ったことなどに関係しています。

生活習慣病は日常の悪習慣、とくに食習慣が積み積もって現れることが多いです。動物性脂肪や塩分をとりすぎていないか、ビタミンやカルシウムは不足していないかなど、毎日の食習慣を点検して悪いところを改善していくことが生活習慣病の予防につながります。

○心当たりはありませんか？

「食事の時の悪いクセ」

・早食いでお腹いっぱいになるまで食べる

・好きなものだけ選んで食べる

・味の濃いものが好き

・朝食は食べず、夕食はドカ食いする

・こってりした肉料理ばかりを好む

・野菜はきらい

・飲みたいだけお酒を飲む

年末年始で食生活がかわり少し太った方、この季節はいつも食べ過ぎたり、食事が偏ってしまおうという心当たりはありませんか？一度自分の食生活を見直し、毎日の食事から生活習慣病を予防しましょう。

○食生活改善ポイント

1、多くの食品をバランスよく食べ栄養をとる

2、日常の活動に見合ったエネルギーをとる

3、甘い物は食べ過ぎない

4、塩分を控え、薄味にする

5、油っこいものを控える

6、野菜をたっぷり取る

7、食物繊維を十分取る

もうすぐ 携帯電話からの119番が 直接受信方式になります

現在、携帯電話による奈良県内からの119番は、すべて代表消防本部に繋がり、所轄の消防本部に繋ぎかえる分散方式で運用していますが、来月の1日（3月1日）からは、直接所轄する消防本部で受信する方式にかかります。

この直接受信方式により、緊急を要する貴重な時間が大幅に短縮される事になります。

<携帯電話で119番通報される場合、次の点に十分ご注意ください。>

(留意点)

★現場の住所（町村名）を真っ先に伝える。

万一所轄以外の本部に繋がった場合は、従来どおり所轄の消防本部に転送されますので、電話を切らずにお待ち下さい。

★住所がわからない場合は、現場に近い目標物（駅・交差点・橋・バス停等）を伝える。

住所が記載されている自動販売機もありますが、これといって目標物がない場合は、近くのお店や民家が頼りです。

★電波の弱いところや走行中の車内では通話が途絶えやすい。

電波状況の悪いところでは、先に電話番号と名前を告げて下さい。

携帯電話よりも、通常家庭で使っている加入電話の方が確実に所轄本部に繋がります。

★119番に繋がるかどうかの試しダイヤルや、緊急性のない119番（病院問い合わせや消防に関する各種相談等）は決してしないで下さい。

119番は緊急を要する「命」の電話番号です。

★確実に吉野消防本部に通報したい場合は当本部の代表番号が便利です。

電話 07463(2)1011

吉野広域行政組合消防本部

俳句

川上俳句会

藤本安騎生選

特選 紅葉のみせばや西陽すかしゐて 古瀬 和子(大滝)

〔評〕 昨今小主観の生活詠がふえ俳句はつまらなくなつた。この一句は初冬にかけて美しく紅葉した、みせばやが夕日に透けている。大自然は美しい。

特選 枯蓮の風に押さるるまま立てり 辻井 清子(大滝)

〔評〕 枯蓮の風景が、この句を読むとそこに居るように見えて来る。風の冷たさまで解る。それは、風に押されている蓮田がそれを伝えるからだ。

特選 正座して覆面を折る年用意 阪本 蓉子(東川)

〔評〕 神佛に御饌を供える時、人間の息が掛らないように口に当る紙のマスクが覆面である。折ると表現されているので景が見え、正座に心が現れた。

準特選 つけのきく村のよるす屋年の暮 新子谷生子(北和田)

防火槽氷の下で鯉動く 前田 景子(大滝)

佳作 裏庭の杭にしばりて実千両 新子モモヨ(東川)

客人に外套を掛け見送れり 中谷トクエ(上谷)

入選 御先祖に感謝で祈り年を越す 大西 悦子(北塩谷)

錫杖の止み果無の山眠る 住川 準典(武木)

つるし柿正月用を別におく 竹田サダ子(大滝)

雨樋の鏝に伝ふ水柱かな 西山ミサ子(西河)

初誕生迎へし吾子や屠蘇祝う 弓場 盛正(中奥)

● ● 図 ● 書 ● 館 ● コ ● ー ● ナ ● ー ● ●

立春を迎えましたが、まだまだ寒い毎日。暖かい日が待ち遠しいですね。先月芥川賞・直木賞が発表されました。今回は芥川賞が糸山秋子さんの「沖で待つ」、直木賞が東野圭吾さんの「容疑者Xの献身」となりました。図書館にある糸山さんと東野さんの著書を少しご紹介します。



『海の仙人』 糸山秋子：著 新潮社

背負っていかなきゃならない最低限の荷物—それは孤独。海辺の街にひっそりと暮らす青年とふたりの女と出来そこないの神様。ファンタジーが奏でる切ない愛の物語。



『手紙』 東野圭吾：著 毎日新聞社

兄は強盗殺人で服役中。その時、弟は…。断ち切られた兄弟の絆。希望なき世界を彷徨う人生。いつか罪は償われ、傷は癒されていくのだろうか。

ご報告

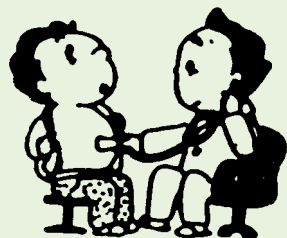
寄付 旧川上第二小学校育友会様 275,400円

昨年、旧川上第二小学校育友会様より図書館に275,400円のご寄付を賜り、78冊の図書資料を購入させていただきましたことをご報告させていただくと共に、御礼申し上げます。ありがとうございました。

お知らせ

川上図書館では2月20日～28日まで『蔵書点検』を行います。本が所定の場所にあるか、所在のわからない本はないか等をチェックし、所定の場所に片付けていく作業をします。長期休館となりますが、どうかご了承ください。

医学 **コーナ**ー



インフルエンザ

インフルエンザ感染者が増えてきました。迅速診断検査では、今のところほとんどがA型と呼ばれるタイプで、高熱頭痛、咽頭痛を訴えています。

予防接種をしている人にも感染者は見られますが、高熱を生じることは少なく、軽く済む例が多いようです。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる病気で、普通の「かぜ」とはまったく別の

病気です。急激な高熱、筋肉痛、頭痛など全身症状が強いのが特徴で、咳、鼻水などはむしろ後になって出てくるのが一般的です。抵抗力の弱い高齢者や持病のある人は肺炎や脱水症などに注意が必要です。また、乳幼児は中耳炎、熱性けいれんなどに、そして稀にあるインフルエンザ脳症などの合併症に注意する必要があります。

また、小児では、アセトアミノフェンと呼ばれる解熱剤以外は使えないことになっています。高熱が出たからといって、医師の診断なしに市販の解熱剤を使用してはいけません。さらに解熱剤を服用する際は、空腹時を避けることも副作用を防ぐために大切です。インフルエンザに対しての診断と治療は、迅速診断検査キットの開発と治療薬の登場で大きく進歩し、早期診断、早期治療が可能になりました。

予防接種、人ごみを避ける、手洗いやうがい、心がける、十分な栄養と睡眠をとるなどして感染を予防するとともに「インフルエンザに感染したのでは」と思ったら、はやめに医療機関を受診するようにお勧めします。

奈良県医師会

社会福祉協議会へ、次の方から善意が寄せられました(敬称略)

20万円 井本ハツヨ(高原)

亡夫の供養として

ご存知ですか 川上村奨学金制度

川上村では次の方を対象に、村独自の奨学金の貸与を行っていますのでご利用ください。

対象者 学校教育法による高等学校・高等専門学校・短期大学・大学に在学または入学する方。いずれも、

貸与月額 <高等学校・高等専門学校は2万5千円>
<短期大学・大学は3万円>

貸与期間 正規の在学年数期間

申し込み先・問合せ

川上村教育委員会事務局 TEL 2-0144

村の人口

2月1日現在

人口総数 2,256人 (-15人)

男 1,075人 (-6人)

女 1,181人 (-9人)

世帯数 1,020世帯(-5世帯)

1月中の異動

転入 2 転出 12

出生 0 死亡 5

印刷 東洋印刷株

クサイネゴ

茎には毛が多くトゲがあり、高さは20〜60cm。下部は木になり、地下茎がある。実は甘く、食べられる。
開花時期は3〜4月。



かわがみの草花