

広報



# てんかわ



## 第24回 もみじまつり 11/3

天川がっそう美しく輝く季節



### 主な内容

村長へのお便りありがとうございます	7
国保診療所・ほほえみポート天川・ごみ収集 12月の予定表	11~12
天川村「いい・風呂キャンペーン」	15~17
議会だより	18
おしらせ	19

No.358

# 11

## 今一度、身のまわりの「火の用心」を心がけましょう

これから年末を迎えるにあたり、火を使う機会が増えますが、今一度皆さんの身のまわりの火の用心について確認しておきましょう。

- ☆ ストープやガスコンロの周りには、燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- ☆ たばこの火の始末には、十分注意しましょう。
- ☆ ガスコンロなどの火気器具や消火器は、日頃から点検するようにしましょう。

天川村消防団・中吉野広域消防組合

## 秋の火災予防週間防火パレード

11月9日から15日にかけて「消さないで あなたの心の 注意の火」を統一標語に秋季全国火災予防運動が実施されました。

本村においては期間初日の9日に、天川村消防団及び中吉野広域消防組合による村内全域の防火パレードを、また村内の小学生(4年生から6年生)を対象とした防火ポスターコンクールの優秀作品者に賞状の贈呈を行い、同日の午後7時から、各分団による放水訓練が実施されました。

11月12日には、火災が発生しやすい時期を迎えるにあたりポンプ等消防設備の入念な点検を実施しました。



## 行政相談懇談会開催

11月2日(木)山村開発センター農林研修室において、行政相談懇談会が開催され、総務省奈良行政評価事務所長 原田尚人氏にお越しいただき、行政相談委員 井口勝代氏の呼びかけで、本村の関係団体の代表の方と懇談会を開催しました。

総務省奈良行政評価事務所行政相談課業務係長 岸本克之氏から行政相談制度の概要を、相談事例等を交え説明して頂きました。

参加者による質疑の後、日頃の生活で感じる問題から広域的な問題など意見交換も行われました。



## 行政相談委員とは・・・・・・・・

天川村には、行政相談委員法に基づき、総務大臣から委嘱された行政相談委員が1名います。行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせなどの相談を受け付け、その解決のための助言や関係機関に対する通知などを無償で行っています。

行政相談委員 井 口 勝 代 (電話) 0747-64-0150  
奈良行政評価事務所 (電話) 0742-24-1100

## 12月4日～10日は「人権週間」です

「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を遵守し確保するため、世界のすべての人々とすべての国々とは達成すべき共通の目標として、昭和23年（1948年）12月10日の第3回国際連合（以下「国連」という）総会において採択されました。

国連は、世界人権宣言採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー（Human Rights Day）」と定め、加盟国に対し、人権擁護活動を推進するための各種行事を実施するよう要請しています。

法務省及び全国人権擁護委員連合会では、従来から、関係機関等の協力を得て、「人権デー」を最終日とする1週間（12月4日から10日まで）を「人権週間」と定め、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想の普及高揚に努めてきたところですが、本年も、12月4日から10日までを「第58回人権週間」と定め、広く国民に人権デーの意義を訴えるとともに人権意識の高揚を図ることとしています。

そこで、法務省と全国人権擁護委員連合会では、本年の人権週間には、

### 平成18年度啓発活動重点目標

## 「育てよう 一人一人の 人権意識

## — 思いやりの心・かけがえのない命を大切に — のほか

- 女性の人権を守ろう
- 子どもの人権を守ろう
- 高齢者を大切に作る心を育てよう
- 障害のある人の完全参加と平等を実現しよう
- 部落差別をなくそう
- アイヌの人々に対する理解を深めよう
- 外国人の人権を尊重しよう
- HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう
- 刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- 犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- インターネットを悪用した人権侵害はやめよう
- 性的指向を理由とする差別をなくそう
- ホームレスに対する偏見をなくそう
- 性同一性障害を理由とする差別をなくそう
- 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう

を強調事項と定めて啓発活動を実施することとしております。

奈良地方法務局 奈良県人権擁護委員連合会

※お問い合わせは、奈良地方法務局五條支局まで ☎0747-22-2484

## 人権週間に伴い、特設人権相談所が開設されます。

### 【特設人権相談所の開設】

人権週間に伴い、天川村では下記の日程で、特設人権相談所を開設します。  
人権に関するご相談のある方は、ご利用下さい。  
人権についての相談は、法務局や村の人権擁護委員が相談に応じています。  
相談は無料で、秘密は守ります。

日時 12月4日（月）13：00～15：00

場所 天川村 山村開発センター1F住民ホール

### 天川村の人権擁護委員

石 崎 英 明 （籠山） 6 5 - 0 0 3 7

中 西 隆 司 （中越） 6 3 - 0 0 1 3

## 天川村子ども作品展 『伸びよ！輝け！未来に向かって・・・』

「奈良県教育の日」の一環として、11月3日もみじまつりにあわせ、山村開発センターロビー、大ホールにおいて村内の園児・児童・生徒の工作や絵画、書道、日頃の学校での活動を紹介した写真などを数多く展示した「子ども作品展」が開催されました。

当日は、村内外から約250人の方々が鑑賞してくださり「丁寧でまじめな作品ばかりでよかった。子どもたちの個性がよくでていて、楽しく拝見できました。素晴らしいです。」と感想をいただきました。

また、社会教育学級の学級生から、手芸や水墨画、天川やまびこクラブの子どもたちの陶芸作品なども展示され、華を添えていただきました。



## 奈良県公民館優良職員表彰

10月20日第54回奈良県公民館大会において、洞川地区公民館社会教育指導員 久保彰守氏が、公民館専任職員の功績が認められ、奈良県公民館優良職員として表彰されました。

今後も地域に密着した活動を期待します。



## ふるさとの文化を伝承

11月6日に洞川小学校において最後の郷土集会が行われました。この郷土集会は、洞川地区の高齢者で組織する生涯学習グループと洞川小学校児童とが交流する場で、約10年間続けられてきたものです。

今回の集会は記念行事として、花の生涯塾の塾生を中心に棟上の儀式、石つき歌「ミヤノーノ、ヒョコタン」を再現し、児童に約50年前の建築の基礎造りを披露し体験してもらいました。

石つき歌は、御柱と呼ばれるヒノキ柱を縄で引き上げ、基礎となる石を地面に据える際に歌われたものです。



## 草木染め教室を開催しました。

11月9日（木）、橿原市の水谷道子先生を講師にお招きし、草木染め教室を開催しました。もみじの葉、あかねの根、セイタカアワダチソウ、栗のいが、たまねぎの皮等、それぞれの持っている自然の色をいかして、参加者は2枚のバンダナを染め上げました。

思っていた以上の色が出て、楽しい体験でした。

天川村には、野草がいっぱいありいろいろ挑戦してみたいですね。カラーで見えないのが残念です。



役場広報係では地元密着した記事を募集しております。行事等がございましたら事前に総務課までご連絡下さい。





# 村長へのお便り ありがとうございます

先月号に引続き、11月10日までのお便りについてご回答させていただきます

## 小規模多機能施設とは

地域の高齢者に24時間365日切れ目なく連続した介護サービスが提供できるよう、日帰り介護サービス（デイサービス）を受けることが可能な施設を持ち、利用者の家族に都合が生じた際、数日間の短期に宿泊（ショートステイ）可能な部屋を設備し、なおかつホームヘルパー等の派遣（訪問、夜間訪問、緊急訪問）などの在宅サービスが可能な機能を持った施設のことです。

## ■川合区在住 女性

- 一人になった時、安心して暮らせる村づくりとして、年金と介護保険を天川村の中で活かし、一人暮らし高齢者を受け入れられる施設を創ってもらえないか。

## ■村長

- 平成12年にスタートした介護保険制度も今年で7年目に入り、制度も大きく見直しがなされ、従来の居宅（訪問・通所）サービス、施設サービスに加え、新たに地域密着型で小規模多機能施設サービスが創設されました。本村でもサービス提供できる様、現在検討を開始しているところであります。

また、国保診療所の運営を医療法人等に委託する指定管理者制度の導入を検討しています。前段のサービス提供やほほえみポート施設の有効利用も含めて、今以上の医療・保健・福祉の連携を図り、天川村に在住する多くの高齢者が安心して、生きがいを持って豊かに暮らせるよう、皆様の提言を行政に反映して行きたいと考えています。

## ■洞川区在住 女性

- 議員定数多いのではないか。
- CO<sub>2</sub>削減に向けて青いゴミ袋にプラスチックと表記してほしい。

## ■村長

- 本村の人口も2,000人を切ってしまいました。この事も踏まえ、平成18年3月議会において、議会議員の定数を10人から8人にする事が議決されました。新定数による議会運営は次回の選挙時からとなります。
- 現在袋の色によりごみを大別しておりますが、更に細別するとなるとゴミ袋の作成経費の増加と皆様への振り分け作業を強いる結果となります。大変苦勞をおかけしますが、今までどおりの方法でご協力お願いします。（現在の分別を徹底していただくことで収集後の細分別に係るコストを低減することが出来ます。）

## ■村長

- その他バス運行について多数のご意見を頂きましたが、先月号で回答させていただいたとおり、皆様のご意見を参考に、来年度に向けて利便性を重視した運行計画を立てていきます。



# 村の医療について

## ■国保診療所 平成18年10月の受診状況

	来 院		医 療 費	一人あたり 医 療 費	
	うち初診	うち再診			
10月実数	647人	38人	609人	7,499,020円	11,590円
対前月比	621人	54人	567人	7,021,480円	11,307円
	104.19%	70.37%	107.41%	106.80%	102.51%
対前年 同月比	560人	36人	524人	6,894,010円	12,311円
	115.54%	105.56%	116.22%	108.78%	94.15%

## ■平成18年9月の医療受診状況

国民健康保険加入者で75歳未満の方				老人保健対象者（75歳以上の方）		
	受診日数	医 療 費	一人あたり 医 療 費	受診日数	医 療 費	一人あたり 医 療 費
9月実数	1,314日	22,465,252円	17,097円	1,838日	29,644,936円	16,129円
対前月比	1,069日	23,390,064円	21,880円	1,842日	26,263,062円	14,258円
	122.92%	96.05%	78.14%	99.78%	112.88%	113.12%
対前年 同月比	1,111日	16,097,190円	14,489円	1,947日	31,292,040円	16,072円
	118.27%	139.56%	118.00%	94.40%	94.74%	100.35%

◎各種保健事業、検診に積極的に参加し、疾病の予防、早期発見早期治療に心がけてください。

村民の皆様のちょっとした心がけで、医療費の軽減につながります。

◎前月より数値が下がった箇所を ■ で示しました。

村民の皆様の医療への関心と努力により下がったと思われませんが、数値を下げることにとらわれず、体調不良の際には医療機関に受診し、健康維持に努めて下さい。

心身とも元気 → 医療費軽減 → 保険税軽減

# 保健事業のお知らせ

## 運動不足にご注意を！

12月に入り、いよいよ冬本番となりました！雪が降り、寒くなると外に出かけることが少なくなり、こたつでみかんを食べながら、テレビ鑑賞…と体を動かすことが少なくなりませんか？運動不足は、体の筋力やバランス能力、歩行機能を急速に低下させてしまいます。

そして春になり、動き始めるとふらつき転倒して骨折…

又、食べて動かないことから体重の増加が…

今、「メタボリックシンドローム」といって、肥満に加えて、高血圧、高血糖、高脂血を複数併せもった状態になると自覚症状がなく動脈硬化を飛躍的に進行させてしまい、重大な病気を引き起こす原因になる状態として、注目されています。

体の衰えや肥満を防ぐ為、冬にも運動不足にならないよう、ストレッチ等自分で無理なく続けられる運動に取り組むようにして下さい。



## かぜ・インフルエンザにご用心！

かぜ・インフルエンザの流行時期を迎えようとしています。予防にこころがけ、少しでも症状がでたら、早めに受診するようにしましょう！

### 【かぜをひかない生活を心がけましょう】

#### 外から帰ったら…

- 手を洗う
- うがいをする
- 衣服の交換

#### 家にいるとき…

- 換気をしよう
- 暖房はほどほどに
- 湿度を保つ
- バランスのとれた食事を
- 適度な運動を



### かぜのひきはじめの症状

- 頭が痛い
- くしゃみ
- 熱がある
- ゾクゾクする、寒い
- 声がかれる
- 食欲がない
- 首の後ろ、首すじがこる
- 体がだるい
- せき、たんがでる
- 関節が痛い

## うさちゃんクラブのクリスマス

今月のうさちゃんクラブ（育児サークル）は、親子一緒にクリスマスプレゼントを作しましょう。この機会にみなさん是非ご参加ください。

==== うさちゃんクラブは、生後4ヶ月～幼稚園入園までの親子の広場です ====



日 程：平成18年12月7日(木)

時 間：午前10時30分～正午頃まで

場 所：ほほえみポート天川 2階

\*\*\* 当日は汚れてもよい服装でお越しください。\*\*\*

検診や教室等の内容や申込み方法、その他、疑問な点やご不明な点につきましては、ほほえみポート天川 保健師までお問い合わせ下さい。

連絡先 ☎0747-63-9110





# ごみ収集日程表

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
					<b>1</b> 燃 焼	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b> 燃 焼	<b>5</b> 不 燃	<b>6</b> 粗 大	<b>7</b> 資 源 1	<b>8</b> 燃 焼	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b> 燃 焼	<b>12</b> 資 源 2	<b>13</b> 粗 大	<b>14</b> 資 源 1	<b>15</b> 燃 焼	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b> 燃 焼	<b>19</b> 不 燃	<b>20</b> 粗 大	<b>21</b> 資 源 1	<b>22</b> 燃 焼	<b>23</b> 天皇誕生日
<b>24</b> <del>31</del>	<b>25</b> 燃 焼	<b>26</b> 資 源 2	<b>27</b> 不 燃	<b>28</b> /	<b>29</b> 燃 焼	<b>30</b>

1. ごみ袋は、収集員が**一人で持てる重さ**で出してください。
2. 生ごみは、**十分水切り**してから捨てましょう。
3. **午前9時**までに、決められた場所に出してください。後出しの物は、収集できません。
4. ペットボトルは、キャップやラベルを取除き、中をきれいにすすぎましょう。
5. リサイクルできる缶やビン類、発泡スチロールトレイは、異物を取り除き、きれいにしましょう。
6. スプレー缶は使い切り、穴を開けてガスを抜きましょう。 ガスが残っていると危険です。
7. ガラスや割れ物・刃物等は、紙に包んだりして袋に**危険物**と明記しましょう。
8. 粗大ごみを出されるときは、**収集日の前日夕方午後4時30分**までに、役場・住居センターまでご連絡ください。



# (平成19年2月~3月)

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> 資源1	<b>2</b> 燃焼	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b> 燃焼	<b>6</b> 不燃	<b>7</b> 粗大	<b>8</b> 資源1	<b>9</b> 燃焼	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b> 燃焼	<b>13</b> 資源2	<b>14</b> 粗大	<b>15</b> 資源1	<b>16</b> 燃焼	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b> 燃焼	<b>20</b> 不燃	<b>21</b> 春分の日	<b>22</b> 資源1	<b>23</b> 燃焼	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b> 燃焼	<b>27</b> 資源2	<b>28</b> 粗大	<b>29</b> 資源1	<b>30</b> 燃焼	<b>31</b>

### 役場が処分をする場合の手続きについて

1. 郵便局で、家電リサイクル券を購入（メーカー名が必要）
2. 家電リサイクル収集運搬手数料 2,100円（役場へ納入）  
上記2点役場へ持参又は、送付して下さい。

#### ※家電リサイクル料金の目安

- テレビ2,835円 ○洗濯機2,520円 ○冷蔵庫・冷凍庫4,830円
- エアコン3,675円（メーカーにより金額が異なります。）

源ごみ回収推進交付金として、天川村に還元されます。）



# 国保診療所・ほほえみポート天川・ ごみ収集 12月の予定表



日	曜日	国 保 診 療 所		ほほえみポート天川 保 健 事 業	ごみ 収 集
		午 前 (受付 午前8:30 ~11:00)	午 後 (受付 午後1:30 ~3:30)		
1	金	森 本 医師	休 診 (インフルエンザ接種)	運動機能向上教室 (10:30~)	燃焼
2	土	休 診 (インフルエンザ接種)	休 診		
3	日	閉 館 日			
4	月	嶋 本 医師	休 診 (インフルエンザ接種)		燃焼
5	火	休 診			不燃
6	水	嶋 本 医師	休 診		粗大
7	木	森 下 医師	西 尾 医師	うさちゃんくらぶ (10:30~)	資源 1
8	金	森 本 医師	休 診 (インフルエンザ接種)	運動機能向上教室 (10:30~)	燃焼
9	土	休 診 (インフルエンザ接種)	休 診		
10	日	閉 館 日			
11	月	嶋 本 医師	休 診 (インフルエンザ接種)		燃焼
12	火	休 診			資源 2
13	水	嶋 本 医師	休 診		粗大
14	木	森 下 医師	休 診 (インフルエンザ接種)		資源 1
15	金	休 診	休 診 (インフルエンザ接種)		燃焼

※医師が不在の時は、投薬できませんので、薬の切れる方は、早めに受診して下さい。

見える所に貼り、ご活用下さい。





# 国保診療所・ほほえみポート天川・ ごみ収集 12月の予定表



日	曜日	国 保 診 療 所		ほほえみポート天川 保 健 事 業	ごみ 収 集
		午 前 (受付 午前8:30 ~11:00)	午 後 (受付 午後1:30 ~3:30)		
16	土	嶋 本 医 師	休 診	うさちゃんくらぶ (10:30~)	
17	日	閉 館 日			
18	月	嶋 本 医 師	嶋 本 医 師		燃焼
19	火	休 診			不燃
20	水	嶋 本 医 師	休 診		粗大
21	木	森 下 医 師	西 尾 医 師		資源 1
22	金	休 診	森 本 医 師	運動機能向上教室 (10:30~)	燃焼
23	土	閉 館 日 (天皇誕生日)			
24	日	閉 館 日			
25	月	嶋 本 医 師	嶋 本 医 師		燃焼
26	火	休 診			資源 2
27	水	嶋 本 医 師	休 診		不燃
28	木	森 下 医 師	西 尾 医 師		
29	金	閉 館 日			燃焼
30	土	閉 館 日			
31	日	閉 館 日			

※医師が不在の時は、投薬できませんので、薬の切れる方は、早めに受診して下さい。

見える所に貼り、ご活用下さい。



# ごみ収集日程表

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> 資源1	<b>2</b> 燃焼	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b> 燃焼	<b>6</b> 不燃	<b>7</b> 粗大	<b>8</b> 資源2	<b>9</b> 燃焼	<b>10</b>
<b>11</b> 建国記念日	<b>12</b> 振替休日	<b>13</b> 燃焼	<b>14</b> 粗大	<b>15</b> 資源1	<b>16</b> 燃焼	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b> 燃焼	<b>20</b> 不燃	<b>21</b> 粗大	<b>22</b> 資源1	<b>23</b> 燃焼	<b>24</b>
<b>25</b>	<b>26</b> 燃焼	<b>27</b> 資源2	<b>28</b> 粗大			

### ◆家電リサイクル製品（テレビ・洗濯機・冷蔵庫・冷凍庫・エアコン）の処分方法について

- ①昔、購入した電器店に引取りをお願いする。《費用については、業者に確認》
- ②買い替え時に、電器店に引取りをお願いする。《費用については、業者に確認》
- ③役場（自治体）に処分を依頼する。《①・②が無理な場合》

### ◆お願い

ペットボトル・アルミ缶・スチール缶等は、資源①（青い袋）の時に出して下さい。（資



# (平成18年12月～19年1月)

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 元旦	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> 燃焼	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> 成人の日	<b>9</b> 燃焼	<b>10</b> 粗大	<b>11</b> 資源1	<b>12</b> 燃焼	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> 燃焼	<b>16</b> 不燃	<b>17</b> 粗大	<b>18</b> 資源1	<b>19</b> 燃焼	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 燃焼	<b>23</b> 資源2	<b>24</b> 粗大	<b>25</b> 資源1	<b>26</b> 燃焼	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> 燃焼	<b>30</b> 不燃	<b>31</b> 粗大			

せん。

いに洗いましょう。

と爆発の恐れがあり、たいへん危険です。

民課まで連絡をお願いします。(TEL 63-0321)



# 天川村『いい・風呂』キャンペーン

村営のお風呂。観光客のみなさんに単に喜んでいただいているだけではありませんよ！



## 「効能書」って？

### 洞川温泉 : アルカリ性単純温泉 (弱アルカリ低張性単純温泉)

無色・無臭、弱アルカリ泉・低温泉で、お湯はやわらかく入り心地がよいのが特徴です。即効性は無いが、刺激・身体への負担が少ないので、肌の弱い人やお年寄りを含め、万人向きのやさしい温泉です。

**効能：**神経痛・筋肉痛・五十肩・うちみ・慢性消化器病・痔疾・冷え性・疲労回復など  
**主な温泉地＝**湯布院温泉・道後温泉・下呂温泉・鬼怒川温泉など  
浴槽は桧、建物は吉野杉にこだわったものです。なんととっても、立地は最高！

### 天の川温泉 : ナトリウム炭酸水素塩泉

昔の温泉法でいう重曹泉で、湯の成分が脂肪や分泌物を落とし、皮膚の角質を柔らかくして、これらを洗い流すため、しっとりつるつるの美しい肌になる作用があり、俗に言う「美人の湯」といわれるものです。

**効能：**神経痛・筋肉痛・うちみ・慢性消化器病・痔疾・冷え性・疲労回復・切り傷・やけど・慢性皮膚病 (アトピーなど) など  
**主な温泉地＝**龍神温泉・白浜温泉・小谷温泉など  
浴槽は高野槇⇒といえば、先にご誕生の秋篠宮悠仁親王のお印が高野槇でしたよね！

### みずはの湯 : 温泉ではありませんが、露天風呂は天川村産「とうき」など生薬配合の薬湯であるため、効能書きが許されています。(厚生労働省医薬部外品)

**効能：**肩のこり・神経痛・腰痛・しもやけ・痔・冷え性・荒れ性・関節痛・うちみなど  
浴槽は「花風呂 (赤御影) と岩風呂 (桧・岩)」日替わり交代ってご存知でした？

医薬部外品？＝薬事法で医薬品・医薬部外品・化粧品などと分けられ、医薬品はお薬、医薬部外品は、効能効果を持ちその表示が許されるもので、この承認を得たものが、「薬用」として効能を明記できます。

トウキ？＝当帰は一般に漢方の中でも「元気を出す生薬」とされ、体を温め健康に帰る＝当に帰るというもので、昔から婦人病の薬ともいわれます。まあいえば「煎じ薬」につかるのですから？

「ぬくもることまちがいなし！」昔ながらの手法＝「ほんまもん」のあかしです。寒い冬こそ是非お試しを！

(吉野地方の「とうき」は超高級品とされ、市販品では数少ないものです！)

**いやあ、天川村の3つのお風呂、それぞれやっぱり良いもんなんですよ！  
おわがしいただきましたかな??**

## お風呂ってなんで気持ち良いの？

**お風呂はもっとも身近な健康法 = 「入浴が美容と健康に良いわけ」**

お風呂は、決して「身体を洗い清潔に保つ」だけではありません。

入浴には、「温熱・水圧・浮力」という三つの作用があり、これらが働きあって体も心もリフレッシュされます。疲労回復や体調維持のため、そして美容のために、お風呂はもっとも身近な健康法なのです。

入浴は第一に、温熱作用で体が芯から温まり、新陳代謝を活発にしてくれます。全身からの発汗は、体内の老廃物の排泄を促し、皮膚や筋肉への栄養補給を高めます。風呂上りに失われた水分を補給することは、血圧など体を通常の状態にもどすために欠かせないことです。

第二に、水圧作用で心肺機能が高まり血液循環が良くなります。

第三に、浮力によって体の緊張がほぐれ、リラックスできます。ぬるめのお湯にゆったりつかれば、副交感神経のはたらきで、たまったストレスも解消されます。シェイプアップやストレス解消、慢性の病気を癒すためなど、目的にあった入浴法などもあり、医学的にもその効果は認められています。ただなんといっても、お湯に入ったときに感じる肌の心地よさはお風呂ならではです。毎日入浴して、毎日気持ちのいい時間があるということは、そのまま健康法の第一歩だともいえるでしょう。

## 大きなお風呂でゆったり。気分上々！

**なぜ毎日のお風呂より気持ちがいいの??**

これは、暖かくぬくもった、広々としたお風呂にのんびりつかることにより、ホルモンのバランスが安定し、脳からアルファ波が出やすくなるのです。また、日常と違う「いい景色」などを眺める転地効果も加わり、ストレス解消につながるのです。

大自然の気にいだかれ、森のみどりに心を癒され、清流のせせらぎに耳をかたむけつつ、大きなお風呂にゆったり身をひたす…。

村内の3施設では、この三浴（大気浴・森林浴・水浴）に絶好のロケーションで、憩いとやすらぎの場となり、入浴効果はストレスなど不健康要素を吹き飛ばす「自然治癒力」をよりパワーアップしてくれること間違いなしです。

**街中に入浴施設には無い、秘湯の雰囲気。そして天川村ならではの雪景色の中の露天風呂など…。日本の文化そのものなのです！**

この「三浴健康法」の他にも、天川薬湯センターみずはの湯では、ハーブサウナを設置しており、芳香療法も期待でき、正面に「滝」を眺めのんびり…。自然の持つあらゆるエネルギーを意識的に活用する「ナチュラルヘルス」で相乗効果が期待できます。

## さあ、今一度あったまる天川村営の「いい・風呂」へGO!

### 12月冬至の週は、「ゆず湯」を実施!

洞川温泉 = 21日(木)～26日(火)【露天風呂のみ】  
天の川温泉 = 21日(木)～25日(月)【露天風呂のみ】  
みずはの湯 = 22日(金)～25日(月)【内風呂のみ】



### お正月は2・3日に臨時営業!

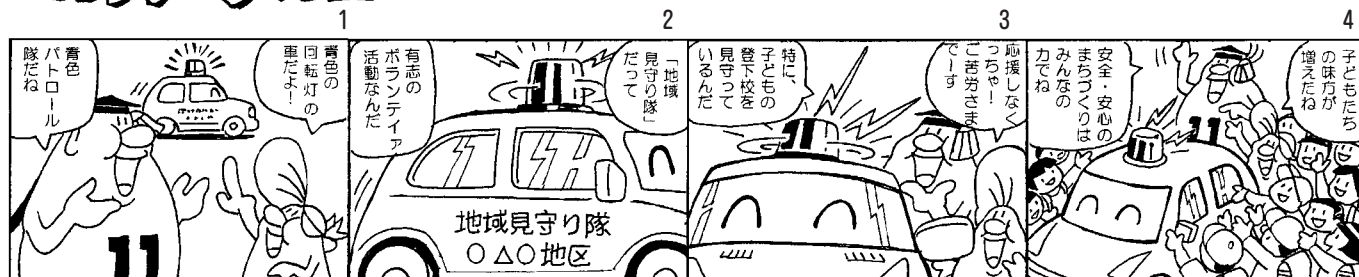
1月2日(火)・3日(水)は、午後1時から午後6時まで(午後5時30分受付終了)

村民みんなの財産・みんなご利用を!  
ひとりでも多くのご利用をお待ちしております!  
また、お客さまへの広報をお願い致します。

てんかわ  
世界遺産「大卒奥街道」



## てんいち先生





# 議 会 だ よ り

10月26日・27日に議会活動として、**田野瀬良太郎衆議院議員と  
荒井正吾参議院議員に要望を行いました。**

26日には衆議院第2議員会館において、**田野瀬代議士同席のもと総務省に対して携帯電話NTTドコモサービスのエリア拡大の要望を、続いて国土交通省に対して国道309号の整備促進の要望を行いました。**



その後高市早苗衆議院議員に大臣就任のお祝いを申し上げ、席上携帯電話と国道309号の実情を説明しました。

27日には参議院会館において**荒井正吾参議院議員に携帯電話NTTドコモサービスのエリア拡大の要望を行いました。**

携帯電話については和田以西が通話不感地域であり、緊急事態の対応或いは高齢者が多い地域であるとの説明を申し上げ、エリア拡大を、国道309号は丹生地区で整備を行っているが、幅員が狭いため頻繁に交通停滞を起こしている現状を申し上げ要望を行いました。



## 平成十九年度奈良県立 奈良高等学校通信制課程 募集及び入学希望者への 学校説明会の開催

▼資格 中学校卒業又は平成十九年度三月卒業見込の者等

▼願書配布 二月一日(木)から三月二十七日(火)までの午後一時から午後四時まで同校で配布(来校日時を事前に同校へ連絡してください。)

▼出願日程 三月六日(火)の午前九時から午後四時まで、三月七日(水)、十一日(日)、十八日(日)、二十日(火)、二十三日(金)、二十五日(日)、二十七日(火)のいずれの日も午後一時～午後四時まで、二十八日(水)の午前九時から正午まで

▼提出書類等 入学願書、調査書、写真三枚、(たて三、〇cm×よこ二、四cm)、切手九十円分

▼入学者の選抜 調査書及び面接により行います。

### 入学希望者への学校説明会

▼日時 平成十八年二月十七日(日) 午後二時から午後三時まで

▼主催・会場 県立奈良高等学校

▼説明内容 通信制課程の学習及び入学選抜等について

▼参加対象 平成十九年度通信制課程への入学を希望する生徒、保護者及び中学校関係者

▼参加希望者は、事前に同校に連絡してください。

▼入学願書、調査票の請求・提出など詳細及び学校説明会については同校へお問合せ下さい。

(〒六三〇一八一 三奈良県奈良市法蓮町八三六 ☎〇七四二一二三 一八五五)

### 自衛官採用試験のご案内

#### ■二等陸・海・空士

▼受験資格 十八歳以上二十七歳未満

▼受付期間 十九年一月下旬まで

▼試験日時 十九年一月下旬

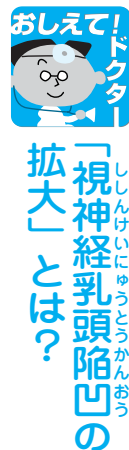
▼待遇等 初任給一五万七千五百円(九ヶ月後十七万二千五百円に昇給) 賞与年二回(俸給の四・五倍) 週休完全二日制

※二月上旬にも予定しておりますが、申し込みはお早めをお願いいたします。

### お問い合わせ

自衛隊五條地域事務所

☎〇七四七(二二) 三七八九



最近、人間ドックで「視神経乳頭陥凹の拡大の疑いがある」と言われ、精密検査のため来院される患者さんが増えてきました。

視神経乳頭は、網膜で受けた光の刺激を脳内へ伝える視神経の眼球からの出口にあたるところで、何ら異常のない人でも小さなへこみ(生理的陥凹)があります。ところが、緑内障になると、視神経が障害されるため、視神経乳頭のへこみが大きく深くなってきます。これが「視神経乳頭陥凹の拡大」です。

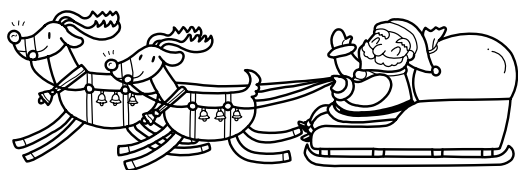
緑内障は、一般的には眼圧が異常に高くなり、視神経が障害されて、見える範囲が狭くなり、放置すると失明する病気です。そして、一度見える範囲が狭くなると、それから緑内障の治療をしても元へはもどりません。

最近の調査では、四十歳を過ぎると、百人中六人とかかなり高率に緑内障の患者さんがいるといわれ、またその中には、眼圧の高くないタイプ(正常眼圧緑内障)があると報告されました。

今までの人間ドックでの眼底検査は、高血圧や糖尿病の変化がないかどうかを調べるのが主でした。しかし、緑内障の患者さんがこのように多いこと、また、眼圧の測定だけではわからない緑内障があることがわかったため、高血圧や糖尿病の変化以外に、視神経乳頭の観察も合わせて行い、「視神経乳頭陥凹の拡大」がないかどうかを調べるようになってきました。

従って、人間ドックで視神経乳頭陥凹の拡大の疑いがあると指摘されたら、眼科を受診し、緑内障がないかどうかを調べてもらってください。

奈良県医師会





# 駐在所だより

川合駐在所・洞川駐在所



## 年末における犯罪・交通事故防止

### ■年末の防犯

- ☆空き巣や忍び込み等住宅を狙った侵入窃盗  
(侵入口に台所・トイレ・応接間の窓・居間・縁側等の引き戸の“施錠忘れ”の所)
- ☆女性やお年寄りを狙ったひったくり  
(天川村では、ひったくり事件の発生はありませんが、近くの町村では、現実に発生しています。他人ごとではありません。)
- ☆金融機関やコンビニ・スーパー強盗  
(現金自動支払機から現金を引き出す時は、周囲の人に気を配る。)

### ■交通事故に遭わぬよう 起こさぬよう

- ☆飲酒運転やスピード超過による交通事故
- ☆お年寄りや子供の交通事故
- ☆凍結や雪道でのスリップ事故  
(天川村では、積雪・凍結の時期に入ってきます。普段走り慣れた道でも油断大敵です。)

### ■火の用心 (7つのポイント)

- ①家の周りに燃えやすい物を置かない。
- ②寝煙草や煙草のポイ捨てをしない。
- ③天ぷらを揚げるときはその場を離れない。
- ④風の強い時は焚き火をしない。
- ⑤子供には火遊びをさせない。
- ⑥電気器具は正しく使い、たこ配線はしない。
- ⑦ストーブには燃えやすい物を近づけない。

### ■お知らせ 更新免許の即日交付廃止 (運転免許証センターは従来どおり即日交付)

- 1 即日交付廃止警察署・・・中吉野警察署・五條警察署
- 2 即日交付廃止日・・・平成19年3月31日をもって廃止
- 3 廃止後の更新時講習の取り扱い
  - ①平成19年4月以降、上記警察署では更新手続きに免許用写真が必要。
  - ②現在の即日交付日(中吉野警察署:火・木曜日)(五條警察署:月・水・金曜日)に更新申請される場合は、講習を先に受講し後日(概ね3週間後)に新免許証を交付。
  - ③即日交付以外の日(中吉野警察署:月・水・金曜日)(五條警察署:火・木曜日)に更新される場合は、後日(概ね3週間後)の講習受講日を指定して、講習受講後に新免許証を交付。

中吉野警察署	☎0747-53-0110
中吉野警察署川合駐在所	☎0747-63-0350
中吉野警察署洞川駐在所	☎0747-64-0350





# 中吉野広域消防組合 天川出張所

<http://nakayoshino.or.jp>

☎63-0299



## 天川村管内通報の救急患者搬送

平成18年10月 11件

(対前月比 157.14% 対前年同月比 157.14%)



## 天川村消防団・中吉野広域消防組合合同山林火災中継放水訓練

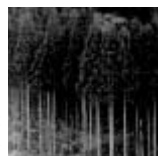
平成18年10月15日(日)天川村北小原において、天川村消防団第2分団と中吉野広域消防組合天川出張所による合同山林火災中継放水訓練を実施しました。

北小原地内において山林火災が発生したという想定で、団員32人と天川出張所所員8人が参加し、天ノ川を水利として小原橋～小原谷を18本のホースを延ばし、中継放水を行ないました。

消防団員は山林火災等、持久戦になった場合の中継放水のポイントなどを確認しながら、熱心に所員の説明を聞き、きびきびと訓練に励みました。



村の花  
オオヤマレンゲ



村の木  
杉



村の鳥  
コマドリ

## 天 木 川 の国 の国 の国

- 誰もが満天に輝く星のように
- 一人ひとりが光り輝き、互いの人権を確かめ、共に生きるあたたかい村にしましょう。
  - ふれあい、支えあい、楽しみあえる福祉の村にしましょう。
- 誰もが天と地の恵みで育つように
- 郷土の歴史から古きを学び、新しい文化を創造する村にしましょう。
  - 共に学び語りあう、生涯学習の村にしましょう。
- 誰もが清らかで力強さのある流れのように
- スポーツに汗を流し、働く厳しさの中にも明日への希望と喜びを感じる村にしましょう。
  - 自然と共に生き、豊かで活気みなぎる村にしましょう。

## 天川村民憲章

(平成10年1月1日制定)

私たちは、古い歴史と大自然の中で育まれた天川村民であることに誇りを持ち、一人ひとりが生きがいのある村づくりをするためこの憲章を制定します。

# 心豊かにたくましく生きる子どもたち

## おじいちゃん・おばあちゃんと遊んだよ！

紙で少し隠して・・・  
おじいちゃん・おばあちゃん、  
何の絵が描いてあるか解るかな？



何かな？



正解！

どこに  
あったかな？



あそこや！



また遊ぼうね！  
元気でね！

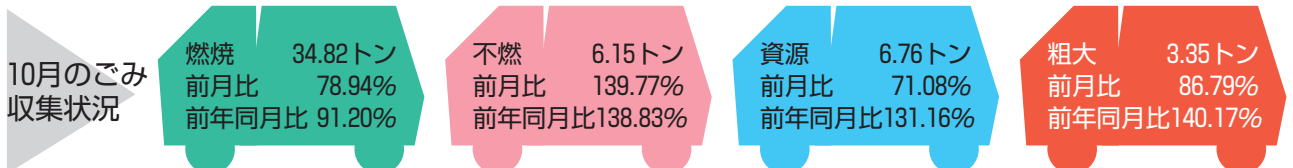
難しいなあ



11月9日、年長児（4人）はほほえみポート天川でデイサービスを利用されているおじいちゃん・おばあちゃん（10人）と一緒に、「これな～んだゲーム」・「ジェスチャーゲーム」・「絵合わせゲーム」をして遊びました。

最初は少し緊張していた子ども達でしたが、おじいちゃん・おばあちゃんの温かな笑顔と声援のおかげでだんだん大きな声で話しをしたりゲームを進めることが出来ました。これからも、いろいろな人と触れ合う経験を通して、優しさやおもい合う心を育てていきたいと思ひます。

※「心豊かにたくましく生きる子どもたち」は、天川幼稚園の教育方針「心豊かにたくましく」より名付け、天川幼稚園で育成していく園児の様子を紹介しています。



人口  
1,967人  
(-2)



男  
930人  
(-1)



女  
1,037人  
(-1)



世帯数  
803戸  
(-1)