

お気軽にご利用を!

## 各種相談窓口 心配ごと・人権・行政ほか

無料 秘密厳守

各種  
相談

※子どもに関する相談窓口は、  
子育てひろばに掲載しています

### ●心配ごと・人権・行政相談(13時~16時まで)

3月15日(木) 社会福祉協議会 相談室  
問い合わせ先…吉野町社会福祉協議会  
TEL(32)8978

### ●無料法律相談(13時~16時まで)

3月16日(金) 大淀町役場人権住民課にて(要予約)  
TEL0747(52)5501

### ●中南和法律相談センター【予約制】(13時~16時まで)

3月23日(金) 下市町役場相談室  
予約先・問い合わせ先  
奈良弁護士会・中南和法律相談センター係  
TEL0742(22)2035

### ●3月消費生活相談窓口(13時~16時まで)

3月6、13、20、27日  
大淀町役場 人権住民課にて  
TEL0747(52)5501

### ●無料 相続・遺言手続き支援相談会

3月15日(木)、3月28日(水) (13時半~16時まで)  
大和高田市片塩町12番5号  
(近鉄高田市駅北へ100m)  
市民交流センターコスモスプラザ2階会議室にて  
問い合わせ先  
行政書士 森田定和 TEL0745(65)1699  
行政書士 西村智子 TEL0745(76)3480

### ●「遺言の日」記念無料法律相談

4月13日(金) 10時~12時、13時~15時  
奈良弁護士会(奈良市中筋町22-1)にて  
相談時間 一人30分間(先着8名)  
予約先(先着順) 奈良弁護士会  
TEL0742(22)2035 9時半~17時

### ●空き家セミナー相談会

◆3月24日(土)セミナー(13時~14時)

相談会(14時15分~16時15分)  
宇陀市役所 2階 212会議室  
〒633-0292 宇陀市榛原下井足17-3  
主催: 宇陀市・NPO法人空き家コンシェルジュ  
後援: 奈良県

※相談会には予約が必要です。下記連絡先までご連絡下さい。

※相談会の日以外は常設の相談員がご相談をお受けいたしております。お気軽にご連絡ください。  
問い合わせ先…NPO法人空き家コンシェルジュ

《権原相談窓口》

〒634-0075 権原市小房町9-32  
TEL/FAX : 0744(35)6211  
Mail : akiyaconcierge@zeus.eonet.ne.jp  
HP : <http://www.akiyaconcierge.com/>  
ご相談窓口 月曜日~土曜日(日祝定休)  
9:00~17:00

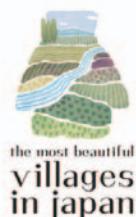
※こころの悩み相談は10ページに掲載しています

吉野町は  
「日本遺産(Japan Heritage)」の  
認定を受けています  
「森に育まれ、森を育んだ人々の暮らしと  
こころ～美林連なる造林発祥の地  
“吉野”～」



日本遺産

吉野町は  
「日本で最も美しい村」連合に  
加盟しています



日本リウマチ友の会奈良支部主催  
**リウマチ医療講演と無料相談会**

- 日時 4月22(日) 13時~16時
- 場所 奈良県文化会館 2階 小ホール
- 講演 ①「リウマチ診療に伴う内科の諸問題」  
大西利明先生 大西内科医院 理事長
- 講演 ②「関節リウマチの手術治療～身体機能を落とさないために～」  
南平昭豪先生  
南平整形外科リウマチ科 副院長
- 相談会 上記先生方による療養相談
- 問 (公社)日本リウマチ友の会奈良支部  
TEL0743(53)9429(森田方)

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

寒い時期に特に注意が必要なのは、ヒートショックと言われる温度変化による血圧の乱高下です。

比較的暖かい部屋から、温度の低いトイレや脱衣室などに移動するだけでも大きく血圧は上昇しますが、そこでの咳やクシャミ、排尿排便、高温のお湯に急に入つたりすると危険なレベルにまで上昇するのです。毎年一人以上もの方が、ヒートショックが原因で死亡していると報告され、特に冬場に集中しています。

高血圧等の生活習慣病の指摘を受けている方や高齢者では十分な注意が必要です。トイレや浴室の暖房、浴槽のお湯の温度をあまり高く設定しない等、日常生活での温度変化を最小限に留める工夫（ヒートバリアフリー）が必要です。

川柳	雲隠れ十年過ぎて出て来たら	梅谷 龍雄・宮滝	山本 悅子・上野市	カラオケでここ一番の十八番歌	辻内 正代・南国栖	年老いて夜中にトイレ寝る間なし	梅谷 龍雄・宮滝	中川 千代子・橋井	初詣帰りの楽しみ福袋	森口 千代子・橋井	夫が呼ぶ皆既月食しき息
文藝俳句	南 是・小名	齊・喜佐谷	廣瀬雅比古・左曾	中川 千代子・橋井	母の手から小さき手とミニカイロ	黙々と押し寄せる人梅日和	齊・喜佐谷	利宏	丸中つや子・南大野	丸中つや子・南大野	夫が呼ぶ皆既月食しき息
湯豆腐や独り酒くむ冴ゆる夜	南 是・小名	齊・喜佐谷	廣瀬雅比古・左曾	中川 千代子・橋井	冬木の芽ふくらみ平和への一步	雪舞う日ポン酢作りてゆずの香	利宏	正瀧本	森口 千代子・橋井	丸中つや子・南大野	夫が呼ぶ皆既月食しき息
夫が呼ぶ皆既月食しき息	南 是・小名	齊・喜佐谷	廣瀬雅比古・左曾	中川 千代子・橋井	橋本佳代子・御園	ひらひらと凍れる川面を白鷺一羽	利宏	瀧本	森口 千代子・橋井	丸中つや子・南大野	夫が呼ぶ皆既月食しき息
丸中つや子・南大野	丸中つや子・南大野	今西 弘・國 栖	和田やす弘・南大野	和田やす弘・南大野	豊作の大根近所で喜ばれ	春近し村を出で立つ美少年	利宏	敬称略	森口 千代子・橋井	丸中つや子・南大野	夫が呼ぶ皆既月食しき息
目が覚める誰の明りだ窓の月	南 是・小名	植ヒサエ・南大野	植ヒサエ・南大野	植ヒサエ・南大野	節分の鬼は年寄りばかりに	古川 明醉・新子	前月比	正瀧本	森口 千代子・橋井	丸中つや子・南大野	夫が呼ぶ皆既月食しき息
丸中つや子・南大野	丸中つや子・南大野	植ヒサエ・南大野	植ヒサエ・南大野	植ヒサエ・南大野	雪舞う日ポン酢作りてゆずの香	古川 明醉・新子	-23人	瀧本	森口 千代子・橋井	丸中つや子・南大野	夫が呼ぶ皆既月食しき息
丸中つや子・南大野	丸中つや子・南大野	和田やす弘・南大野	和田やす弘・南大野	和田やす弘・南大野	ひらひらと凍れる川面を白鷺一羽	古川 明醉・新子	転入出生	利宏	森口 千代子・橋井	丸中つや子・南大野	夫が呼ぶ皆既月食しき息
丸中つや子・南大野	丸中つや子・南大野	和田やす弘・南大野	和田やす弘・南大野	和田やす弘・南大野	春近し村を出で立つ美少年	古川 明醉・新子	転出死亡	利宏	森口 千代子・橋井	丸中つや子・南大野	夫が呼ぶ皆既月食しき息
丸中つや子・南大野	丸中つや子・南大野	和田やす弘・南大野	和田やす弘・南大野	和田やす弘・南大野	古川 明醉・新子	その他	総務課	利宏	森口 千代子・橋井	丸中つや子・南大野	夫が呼ぶ皆既月食しき息

広報よしの2月号17ページの、「平成30年新春恒例出式」の記事で消防庁長官報償2号報償を受けられた方の氏名に誤りがありました。訂正しお詫び申しあげます。

町の動き		1月末現在登録人口
世帯数	3,327	世帯
男性	3,369	人
女性	3,974	人
人口合計	7,343	人
前月比	-23	人
転入出生	10人	人
転出死亡	16人	人
その他	17人	人
	-1	人
編集後記		総務課

広報誌を担当させていただくなりますが、読み応えのある特集ページはなかなか作ることができませんが、「近所の子が載っている」とか「昔の事が載っていて懐かしいな」と親しんでいただけるような記事を掲載していきたいと思います。地域で耳寄りな情報や、懐かしい写真などがありましたら(32)9090までお電話を。(りこ)

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。



※投稿締め切り日  
毎月5日（役場到着分）  
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

ヒートショックにご用心

血圧は、ストレスや喫煙、日常の行動や環境など、様々な影響を受けて大きく変動します。しかし、健常人の場合、その変動はほぼ一定の範囲内にあり、安静時では最大血圧は100～140、最小血圧は60～90 mmHg（水銀柱ミリメートル）とされ、たとえ一時的に大きく変化しても、短時間で回復する機能が備わっているのです。

一方、高血圧の人では安静時の血圧が高いのはもちろんですが、様々な条件で血圧はより大きく変動し、回復にも時間がかかる事が多くなります。そして、この変動が大きい人ほど脳卒中や心筋梗塞等の発病リスクが高く、死亡率も高い事がわかつてきました。

