

山 広報 令和4年(2022)

6

月号 No.780

きなりの郷とは…純粋、素朴、まざりけのないと言った意味で、「本物の暮らしのある村」という願いを込めた言葉です。

きなりの郷

下北山

池神社に咲く白牡丹

令和四年度(第七十七回)戦没者

招魂慰霊祭が執り行われました

五月十日(火)池の平公園招魂社にて、第七十七回「戦没者招魂慰霊祭」が執り行われました。

今年の戦没者招魂慰霊祭は、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、手指消毒並びにマスク着用でご遺族並び来賓の方々の参列を得て、しめやかな開催となりました。

当日は小雨が降る中、田川副村長の開式の辞にはじまり、南村長の式辞、山本洋遺族会長並びに北徳次議会議長の追悼の辞と続き、過去の戦争(西南の役、日清・日露戦争、第二次大戦)で犠牲になられた二百十三柱のご英霊の名前が読み上げられました。

その後、参列者による献花が行われ、森岡教育長の閉会の辞で終了しました。

南村長は式辞の中で「戦争を直接知らない世代が多数を占めるようになった今、過去の歴史に向き合い、戦争の悲惨さと、平和の尊さ、平和を堅持する知

恵を次の世代にしっかりと引き継いで行くことが、私たちの責務であります。

恒久平和の確立と、今なお終息が見えない新型コロナウイルス感染症を克服し、安全・安心の日常を取り戻すため、全力を尽くすことを、今ここにお誓い申し上げます。」と述べられ、私たちが平和の大切さを改めて実感する一日でした。



旧下北山小学校プール解体工事のお知らせ

5月号でお知らせしましたが、老朽化等による診療所の更新につきましては、旧小学校の敷地(グラウンド)内に新築を計画しており、また庁舎移転及び診療所移転に伴い進入路となる村道の拡幅工事を行うため、旧下北山小学校のプールを解体します。

解体工事に伴う騒音や粉塵により地域住民の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。また現場への出入りのため工事車両が村道を利用しますが、安全対策を講じて実施させていただきます。

工事期間につきましては、令和4年6月中旬～8月末を予定しています。



後期高齢者医療保険料率の算定について(令和4・5年度)

◎ 令和4・5年度の保険料率について

後期高齢者医療制度は、皆さんの保険料のほか、現役世代からの支援金と国や県、市町村が負担する公費によって運営されています。

後期高齢者医療制度では、財政運営期間を2年間としており、この期間の医療給付費等の財源に充てるため、次のとおり保険料率の改定を行いました。

(現行)令和2・令和3年度		(改正後)令和4・5年度
・均等割額	48,100円	・均等割額 50,500円
・所得割率	9.41%	・所得割率 9.93%

◎ 保険料賦課限度額の改定

令和4年度から国の基準に合わせて保険料賦課限度額の改定を行いました。
これにより所得割率が抑制され、中間所得者の負担軽減が図られています。

・一人当たり上限 64万円		・一人当たり上限 66万円
---------------	--	---------------

◎ 保険料の軽減について

【保険料均等割額の軽減】

世帯の所得状況に応じて次のとおり均等割額は軽減されます。

- 65歳以上の公的年金受給者は、総所得金額等から年金所得の範囲内で最大15万円を控除し、軽減判定されます。
- 軽減判定は4月1日(4月2日以降に新たに加入した場合は加入した日)の世帯状況で行います。

対象者の所得要件 (同一世帯内の被保険者と世帯主の 総所得金額等の合計額) ^{※1}	均等割の軽減割合
	令和4・5年度
基礎控除額(43万円)+10万円×(給与所得者等 ^{※2} の数-1)以下	7割
基礎控除額(43万円)+28.5万円×(被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数 ^{※2} -1)以下	5割
基礎控除額(43万円)+52万円×(被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数 ^{※2} -1)以下	2割

※1 軽減の基準となる「10万円×(給与所得者等の数-1)」は、世帯主と同一世帯の被保険者に給与所得者等が2人以上いる場合に計算します。

※2 一定の給与所得がある方また公的年金等の所得がある方。

特集 Vol.18

下北山村ふるさと納税

地方を元気にする仕組み「ふるさと納税」。全国の皆さまから温かい応援をいただいている、下北山村ふるさと納税の取り組みについて紹介します。



【写真】 ふるさと納税返礼品 杉の丸まな板

ふるさと納税とは？

ふるさと納税は、自分の選んだ自治体に寄付を行った場合、寄付額のうち2,000円を越える部分について所得税と住民税から原則として全額が控除される制度です。（一定の上限があります。）自分の生まれ故郷だけでなく、お世話になった自治体や応援したい自治体等、どの自治体でもふるさと納税の対象になります。そのお礼として、その土地の特産品や名産品を「返礼品」として受け取ることができるとで人気を集めています。本村でも、ふるさと納税制度を使って、全国の皆さまに村の魅力を発信しています。

＼ポータルサイトを使った寄付の受け入れを行っています／



さとふる



楽天ふるさと納税

ふるさとチョイス
あなたの暮らしをふるさとに

＼SNSを使って返礼品の情報発信を行っています／



Facebook



Twitter



Instagram

それぞれのSNS内で下北山村ふるさと納税と検索してください♪

1年間の実績

令和3年4月1日～令和4年3月31日の1年間で下北山村に寄せられたふるさと納税（寄付金）の実績を紹介します。

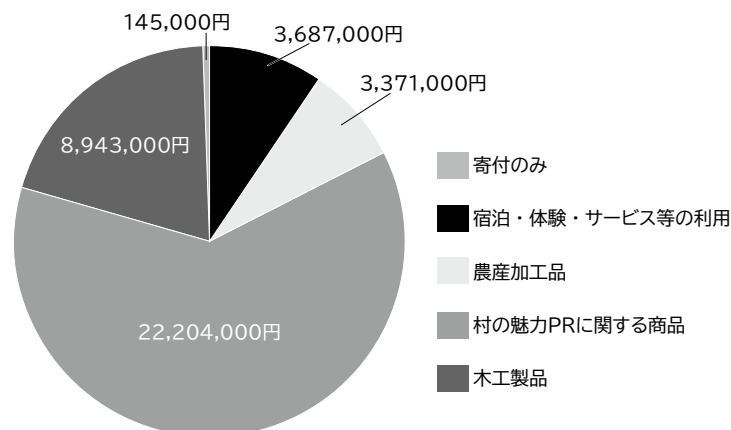
寄付金額（個人寄付）

1434件・・・38,350,000円

《ホームページに寄せられた声》

- ▶下北山村応援しています！
- ▶きなりの郷、毎年、遊びに行ってます！
これからもよろしくお願いします。
- ▶下北山村から日本を盛り上げてください！

令和3年度下北山村ふるさと納税返礼品の分類および寄付金の内訳



知ってもらおう！

れた人にも村の魅力を伝えたい！



【写真】きなり館ふるさと納税PRスペース

下北山村に来られた方にも、ふるさと納税のことを知ってもらうことを目的に、きなり館の売店スペースで、返礼品や生産者の方々の紹介を行っています。

実際に商品を見て、手に取ってもらうことで村の魅力を感じていただき、ふるさと納税で地方創生の取り組みに参加できるように案内しています。

村民の皆さまにお願い

ふるさと納税は、納税者も村も元気になる仕組みです！村外に住所のある人にふるさと納税をしていただいた場合、村の魅力が詰まった返礼品をお贈りしています。ぜひ、村外にお住まいのご家族、ご親戚、ご友人などに、下北山村へのふるさと納税をおすすめください！

事業所の皆さまへ

下北山村ふるさと納税事業にご理解とご協力をいただきありがとうございます。新規返礼品の相談や質問などがございましたら、お気軽にご連絡ください。

【問い合わせ先】

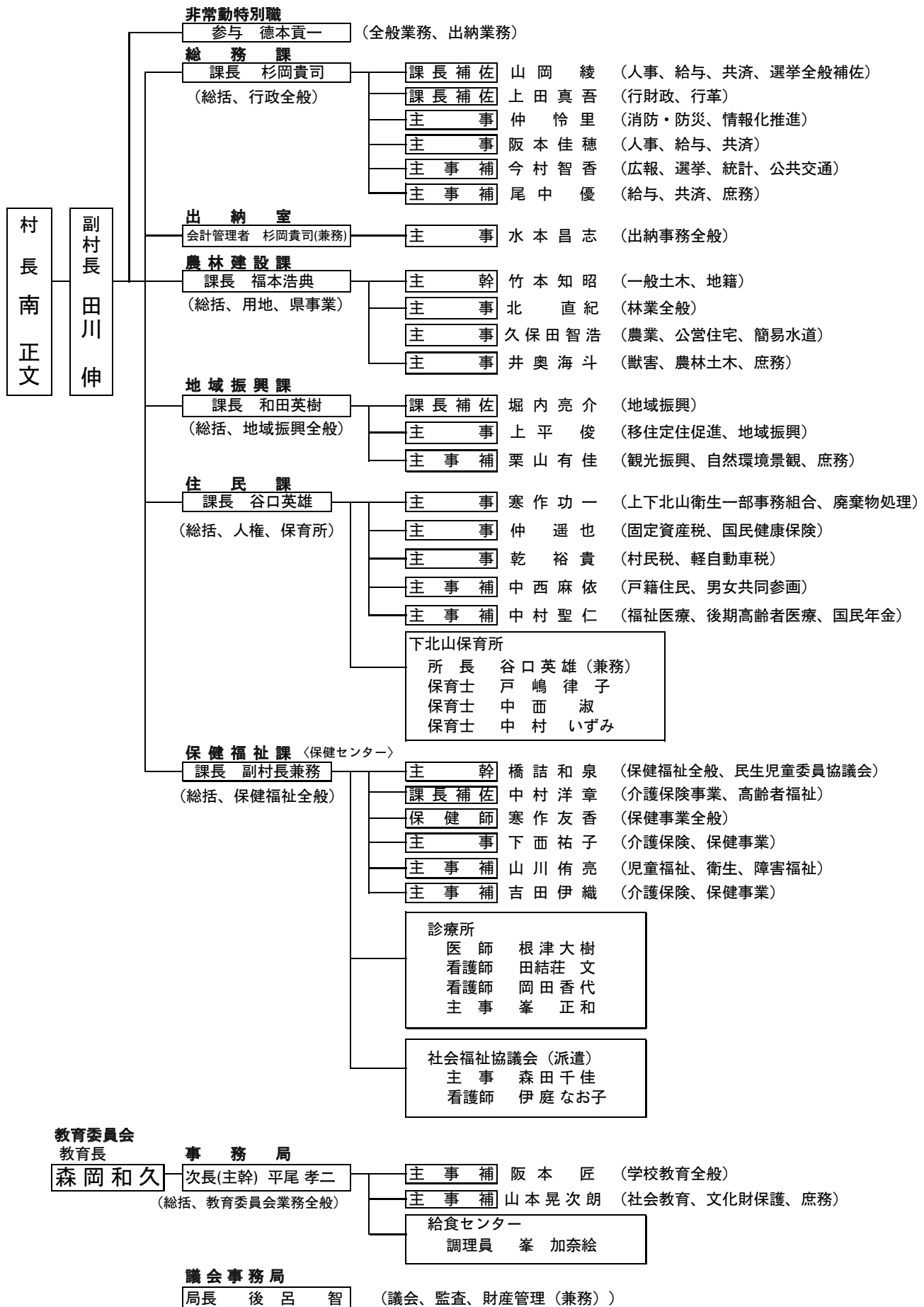
9-0014 担当 村島みどり

6-0001 担当課 地域振興課



下北山村行政組織図および人員配置

令和4年4月1日現在



自衛官募集のお知らせ

● 一般幹部候補生（飛行要員除く）

【対象年齢】

22歳以上26歳未満

（令和5年4月1日現在）

【受付締切】

6月16日（木）

【試験日等】

・ 1次試験

試験日…6月25日（土）

場所…航空自衛隊奈良基地

試験種目…筆記試験

・ 2次試験

試験日…8月1日（月）～7日（日）

のうち指定する1日

場所…1次試験合格時に通知

試験種目…小論文試験、口述試験、

身体検査

● 自衛官候補生（中途採用も含む）

【対象年齢】

18歳以上33歳未満（32歳の者は、

採用予定月の1日から起算して3

月に達する日の翌月の末日現在、

33歳に達しない者）

【受付締切】

7月12日（火）

【試験日等】

試験日…7月16日（土）

場所…陸上自衛隊大久保駐屯地

試験種目…学科試験、作文、口

述試験、適性検査、身体検査

【お問合せ・お申込み】

自衛隊奈良地方協力本部五條地域事務所（担当：吉田、上小園、山岡）

〒637-0004

五條市今井5丁目1-12

サンタウン2階

☎0747-

2213789



後期高齢者を対象に「お口の健康診査(口腔健診)」を実施します

高齢者の健康を保持・増進し、生活の質（QOL）の向上を図り、健康寿命の延伸を目的とします。

【健診対象者】75歳・80歳・85歳（4月1日現在）の奈良県後期高齢者医療加入者。

【健 診 料】無料

【実 施 期 間】6月1日～11月30日

【実 施 方 法】一般社団法人奈良県歯科医師会に属する奈良県の歯科医療機関にて、口腔健診を実施

【口腔健診の申込み方法】

口腔健診実施歯科医療機関一覧表にある歯科医療機関へ、事前にご予約いただき、受診当日に受診券（はがき）※・被保険者証をご持参ください。

※受診券（はがき）は5月下旬に奈良県後期高齢者広域連合より健診対象の方へ送付されます。

◎新型コロナウイルス感染症の動向に応じて、口腔健診事業の内容を一部変更する場合がありますのでご注意ください。

【口腔健診実施歯科医療機関一覧表 吉野町・大淀町・下北山村】

施設名	所在地	お問合せ先
木 村 歯 科 医 院	〒639-3433 吉野郡吉野町新子364	☎0746-36-6953
森 口 歯 科 医 院	〒639-3111 吉野郡吉野町上市2345	☎0746-32-2568
笹 木 歯 科 医 院	〒639-3114 吉野郡吉野町丹治135-3	☎0746-32-5048
辻 井 歯 科 医 院	〒639-3103 吉野郡吉野町平尾312	☎0746-32-8134
土 居 歯 科 医 院	〒639-3112 吉野郡吉野町立野222-1	☎0746-32-2623
今 元 歯 科	〒638-0821 吉野郡大淀町下淵195-1	☎0747-52-0821
岡 下 歯 科 医 院	〒638-0821 吉野郡大淀町下淵908-1	☎0747-52-2266
今 西 歯 科 医 院	〒638-0821 吉野郡大淀町下淵96	☎0747-52-7841
尾 上 歯 科 医 院	〒639-3126 吉野郡大淀町新野241-1	☎0746-32-0006
う え む ら 歯 科 医 院	〒638-0812 吉野郡大淀町桧垣1677-1	☎0747-52-2468
下北山村歯科診療所	〒639-3803 吉野郡下北山村寺垣内1033	☎07468-6-0130

【お問合せ先】奈良県後期高齢者医療広域連合事業課 ☎0744-29-8430

協力隊と支援員のつづき

その103

今月号は工藤が
担当します。

こんにちは、サポートきなりの工藤です。こちらに書かせていただくのも久しぶりですが、実は私、昨年、山本静夫前理事長の退任に伴い理事長に就任いたしました。そして7名の新しい理事の方々が入ってくださいました。また事務局では協力隊員の移籍や卒業、さらに1名の集落支援員の採用、1名が産休に入り、育休から1名復帰、また6月にも1名が育休から復帰と続きます。いやはや昨年から今年にかけて、人の出入りがサポートきなり史上初の目まぐるしさです。

さて今年度からはサポートきなりの従来の活動に加えて、集落支援員としての活動を改めて見直し、各地区の担当が村民の皆様のところにお伺いします。そこで色々なお話しの中からサポートきなりで対応できることはさせていただき、場合によっては役場やその他の部署と連携して対処することになります。また草刈り等の受託作業をサポートきなりに登録している応援隊の方々におまかせして、新しい活動にも力を入れていきたいと考えております。まだどんな展開になっていくかはわかりませんが、村民の皆様におかれましてはご理解とご協力をお願いいたします。

最後に私事で恐縮ですが、今年中に佐田から寺垣内に引っ越します。佐田の皆様、ありがとうございました。そして寺垣内の皆様、これからよろしくおねがいいたします。

こんにちは 保健師です



桜も終わりを迎え、新緑が楽しみな季節となってきましたね。あたたかい日差しに思わず顔がほころびます。コロナの終わりが見えず不安な日々ですが、引き続き感染対策へのご協力をお願いいたします。

◎「ふるさとの健康づくり相談会」

相談内容はどんな些細なことでもかまいません。相談員には、心の専門家である臨床心理士が対応いたします。また、相談内容は秘密厳守されます。

【相談員】臨床心理士2名

【日時】6月5日（日）

午前9時～午後3時

【場所】保健センター

◎「懐メロ歌謡教室★第1弾★」

歌を歌うことはお口の健康、認知症予防、フレイル予防等、たくさん良い効果があります！聞くだけの参加もお待ちしております。

【日時】6月14日（火）

午前10時30分～正午

【場所】保健センター

【講師】福田朝子音楽療法士

【参加費】無料

【持ち物】健康スタンブラリー

【送迎】歌詞カード（お持ちの方）

◎「リラックス★夜ヨガ」

コロナ疲れしていませんか？参加した方から、ぐっすり眠れるとの声が届いています！ヨガで心と体をリラックスさせましょう。

【日時】6月15日（水）

午後7時～午後8時30分

【対象】村内在住の方

【内容】リラックスヨガ

【講師】桝井紋子先生

【参加費】無料

【持ち物】健康スタンブラリー

タオル、飲み物

【送迎】なし

【場所】保健センター

◎「健診結果説明会」について

健診は受けた後が大切です！本年度もコロナ対策のため個別の結果説明のみを各公民館で開催しますので、ぜひご利用ください。

【内容】総合健診の結果返却、個別相談

【開催日時】

6月29日（水）

①午前10時～午前11時

寺垣内コミュニティ

②午後1時～午後2時

保健センター

③午後2時30分～午後3時30分

池原公民館

6月30日（木）

①午前10時～午前11時

池峰公民館

②午後1時～午後2時

佐田公民館

③午後2時30分～午後3時30分

桑原公民館

④午後4時30分～午後6時30分

保健センター

【持ち物】健康手帳

健康スタンブラリー

※感染予防のため、マスクの着用をお願いします。

【申込み・問合せ】

保健センター（6-0015）

第7回 熱中症について



みなさんこんにちは。下北山村診療所の根津です。今年も暑い季節がやってきたので、脱水症、熱中症には注意する必要があります。という事で、今回のテーマは熱中症にしました。

①はじめに

人間は恒温動物であり、脳にある体温調節を担う部位（前視床下部といいます）で、一日のうち体温の変動が 0.5°C 以内になるように調節されています。18歳～40歳までの健康な人の平均口腔内温は $36.4 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ とされており、99%の人がこの範囲に入ります。体温を下げるのに一番重要なのは汗であり、熱中症もまずはこの発汗作用に関わってくると言われています。

②熱中症の重症度

熱中症は、軽症、中等症、重症の3段階に分類されます。

軽症はいわゆる熱けいれんと呼ばれ、発汗によって体の塩分（ナトリウム）が喪失することによって様々な症状が起こります。めまい、頭痛、口渇、吐き気などが生じ、塩分の喪失により筋肉が引きつったりします。体温は上昇していません。

中等症は熱疲労と呼ばれ、体温をどんどん下げようとして皮膚の血流を上げようとするため、一部の内臓への血流が低下します。そうなることより強いめまい、頭痛、吐き気を自覚し、脈は速くなり血圧が落ち、全身の脱力感が生じます。体温も上昇し始めますが、 40°C には満たない状態です。この状態になると点滴が必要になるため、入院も考慮します。高齢で独居の方は、極力入院していただくようおすすめする段階です。

重症のものは熱射病と呼ばれ、命に関わる状態です。発汗による放熱が追いつかず、熱が体にこもることにより脳、脊髄などの中枢神経にまで悪影響がおよび、温度調節のしくみが破綻してしまう状態です。意識障害、昏睡状態に陥ったり、全身痙攣がみられたりし、

この頃になると発汗が停止して 40°C 以上の高熱をきたします。しばしばショック状態となり、様々な内臓の機能が損なわれる多臓器不全となります。書いてあるだけでも恐ろしいですが、これが熱中症の末路です。

③熱中症対策

さすがに重症の場合は大慌てで救急車を呼び、集中治療の対象となりますが、いかに熱中症を予防し、または軽症、中等症の段階で対応するかということが重要なので、少しお話しします。

まずは汗のもとである水分、塩分はしっかり摂る必要があります。市販のスポーツドリンクの場合は糖分が多く含まれますので、2倍に薄めて飲むのがベストです。しかしそれでは飲みにくくなると思いますので、水やお茶などと一緒に、塩気のあるものを口に入れることをおすすめします。高齢の方の場合は、口渇も感じにくくなりますので、意識して水分摂取するようにしてください。

次に、体に熱がこもらないようにすることです。炎天下で作業、運動などをする場合は必ず帽子を着用し、適宜木陰など涼しい場所です。1～2時間おきくらいに休憩を

とるようにしてください。また、冷却材などをタオルでまき、首周りや脇の下、股関節などを冷やしていただくとういでしょう。

さらに、自宅で生活していても室温が上がると熱中症になることがあります。ですので、 24°C を越えたら、家の換気を良くするため窓を開けておきましょう。また、衣服は厚手で2枚、薄手で3枚に抑えるようにしましょう。 28°C を越えようと脱水に加えて熱中症の危険性も増します。扇風機や換気扇などで換気し、着ている服を1枚脱ぎましょう。

31°C 以上になると、屋外での作業はなるべく避け、15分ごとに水分と塩分を摂る必要があります。エアコンも積極的に利用しましょう。

熱中症かなと思った場合は速やかに診療所の方にもご連絡ください。尿が赤かったり黒っぽかったりした場合は、筋肉の成分が溶けている可能性もあるため、要注意です。

下北山村診療所 根津大樹

駐在さん通信



集中豪雨・台風に備えて

警戒レベル4で全員避難を！警戒レベル3で避難に時間を要するご高齢の方と、その支援者は早めに避難しましょう。

気象情報を聞き、早めの対応を！

- ・避難に備えて非常持出品の点検
- ・ベランダの小物を取り込む
- ・雨戸や窓を補強
- ・テレビ・ラジオの気象情報に注意
- ・ご近所さんと声掛け
- ・近くの危険箇所・避難所を把握

危険です！その行動

- ・豪雨・強風下での屋根瓦の補強は大変危険です
- ・急な増水により流されるおそれがあるので、河川・田畑の水路には近づかない
- ・河原でキャンプやバーベキューをする際は、降雨に注意し早めに避難

土砂災害の前ぶれ

「崖崩れの前ぶれ」

小石がパラパラと落ちる、崖に裂け目ができる、崖から水が湧き出る

「地滑りの前ぶれ」

地面にひび割れができる、陥没や隆起が生じる

「土石流の前ぶれ」

ドンという山なりになる、川の水が急に減り始める、川の水が濁ってくる

交通事故に注意！

道路を横断歩行中に車ではねられ、お亡くなりになる交通事故が多発しています。

車を運転する際に、歩行者（特に高齢者や子ども）を見かけたら減速し、横断歩道を横断する歩行者がいるときは、歩行者を優先し、横断歩道の手前で停止しなければなりません。

夜間走行の際、先行車・対向車がないときは、ヘッドライトを上向きにして歩行者・動物・落下物を早く発見できるようにハイビームを有効に活用しましょう。

歩行者の方は、横断歩道があれば

横断歩道を横断しましょう。道路を横断する際は左右の安全確認を確実に。

夕方、日が長くなりましたが、夜間の歩行は明るい服装・反射材の着用やライトを持って車の運転手さんに早く気づいてもらえるように心がけましょう。

車は大変便利な乗り物ですが、運転を誤れば非常に危険な凶器になります。取り返しのつかないことになり得ます。歩行者を守るため、一人一人が安全な運転を心がけてください。

特殊詐欺にご注意を！

役場の職員や警察官が、電話で銀行の口座や残高を聞くことは絶対にありません。電話口でお金の話がければ「詐欺」と疑ってください。

少しでも不審に感じれば、決して1人で判断しないでください。

慌てず、一呼吸おいて、家族や警察に電話し、キャッシュカードは絶対に渡さず、暗証番号も教えてはいけません。

留守番電話の活用、防犯機能付き電話機の導入検討を！

美しい景観を夢見て

村の有志による桜の保存活動

5月15日（日）に有志7名が集まり、池原坂と河川敷グラウンドの間の斜面に植えた桜の周りの雑木等の除去作業を行いました。

この周辺の40本の桜は、令和2年に日本さくら会の会から苗木を寄贈いただき、土地所有者であるくらや林業さんのご厚意もあり、下北山スポーツ公園一帯の景観事業として、将来咲く桜の景色を夢見て集まったボランティアの方々が苗木を植樹しました。昨年度に引き続き、今回も気にかけてくれているボランティアが集まって繁茂した雑木や下草を除去し、環境を整えてくださいました。





てんいち先生



毎年6月は 土砂災害防止月間です

～あなたの住んでいる地域は安全ですか?～

平成23年9月。紀伊半島に台風12号が上陸し、奈良県でも南部地域を中心に記録的な豪雨に見舞われました。この台風による降水量は年間降水量の約6割にも及んだ地域もあり、死者・行方不明者24名、全・半壊家屋118棟という甚大な被害が発生しました。

このような土砂災害を防ぐために村では、砂防事業等のほか、土砂災害警戒区域及び特別警戒区域が記載されたハザードマップを作製しております。

ハザードマップは、過去にも各家庭に配布しましたが、村のホームページで確認することもできます。

また、新たに転入された方や、追加で必要な場合、下北山村役場で配布しております。

毎年6月は土砂災害防止月間です。みなさんも自分の住んでいる地区が安全かどうかを確かめ、災害に対する心構えをいま一度見つめ直してみませんか。

総務課 防災係 ☎6-0001

第8回村内ソフトボール大会開催

5月15日(日曜日)、池の平グラウンドにおいて、スポーツ推進委員会主催による「第8回村内ソフトボール大会」が開催されました。試合は50分の5回までとし、3チーム(約40名)による、リーグ戦が行われ、熱戦が繰り広げられました。

結果は、池原チームが見事、優勝を果たしました。

スポーツを通して多くの人が集い、一緒に汗を流す楽しい休日をごすことができました。

優勝 池原チーム
準優勝 役場Kスポーツ
3位 教委&学校チーム



令和4年4月分の

ふるさと納税実績

納税件数 144件

納税金額 6,700,000円

ご協力いただきました皆様、

ありがとうございました。

福山ヤスへさんに百歳祝い金

佐田の福山ヤスへさんが、5月4日に百歳の誕生日を迎えられ、村から「百歳祝い金」を5月10日にお贈りしました。

「元気に長生きする秘訣は何ですか？」とお伺いすると、「何でも食べること。」とニコニコと答えてくれました。

これからもお身体に十分気をつけて、いつまでもお元気に過ごされますよう願っております。

新型コロナワクチン4回目接種について

新型コロナワクチン4回目接種についてお知らせします。

【接種間隔】3回目接種から5ヶ月以上

【対象者】①60歳以上の方

②18歳～59歳の方で基礎疾患を有する方、医師が認めた方

※①は接種券の申請は不要ですが、②は接種券の申請が必要となります。対象の方には個別に通知いたしますので、6月17日金までに保健センターへ申請をしてください。

また、接種日については次の通り予定しています。

3回目接種日	→	4回目接種日
2月28日までに接種済みの方	→	7月27日(水) 7月28日(木)
3月18日までに接種済みの方	→	8月18日(木)
3月31日までに接種済みの方	→	8月31日(水)

※1～3回目接種を希望される場合、村内で接種できる機会がありますので、希望されます方は保健センターまでご相談ください。引き続き、南奈良総合医療センター等の村外での接種も可能です。

【問合せ先】保健センター ☎ 6 - 0 0 1 5

人の動き

令和4年4月30日現在

		先月比	前年同月比
人 口	823人	(- 2)	(- 25)
男	381人	(- 2)	(- 15)
女	442人	(± 0)	(- 10)
世帯数	526戸	(- 1)	(- 17)

発 行 下北山村役場 〒639-3803
奈良県吉野郡下北山村大字寺垣内983番地
☎ (代)07468-6-0001
<http://www.vill.shimokitayama.nara.jp/>

村の情報を発信しています

広報誌に掲載しきれない写真や情報などをインターネットで発信していますので、ぜひご覧ください！



▲村の暮らしを届ける
ウェブサイト「きなりと」



▲LINE



▲YouTube



▲Facebook



▲Instagram