

下北山

人の動き

平成26年11月1日現在

		先月1日比	前年同日比
人口	1,025人	(- 4)	(-25)
男	466人	(- 1)	(-16)
女	559人	(- 3)	(- 9)
世帯数	602戸	(- 1)	(- 1)

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/>

池神社 秋の大祭



平成26年(2014)

12

No.690

平成26年
第3回

下北山村議会 9月定例会

《一般質問》要約内容

質問者：山本議員

【質問】 日本創成会議によると2040年には下北山村の人口は500人を割り、20歳から39歳の女性に20人程度との予測がある。これを行政としてどのように受け止めるのか。

【答弁】 村長 若い人が減って小学校の入学式が無かったこと、厳しいことは従来から認識しております。まず若い人に定着してもらう必要がある。そのための雇用対策を進めており、今「サポートきなり」が順調に前進している。地方創成で国から様々な手当ても出ると思うので、本村に合ったメニューを探し出し、さらに危機感を持って取り組んでまいりたい。【質問】 人口減少を世の流れとして仕方ないとするのか。立ち向かって地域振興を図るには無駄をなくすと同時に人材と資本の投資が必要不可欠。行政としてそれに応えられるか。

【答弁】 村長 懸案事項を常に意識し、県から紹介があった時は即座に対応できるように体制で取り

組んでまいりたい。

【質問】 国内で土砂災害が発生し多くの犠牲者が出ている。下北山村は幸いに甚大な被害を被ったことが無いが、防災対策の現況と取り組みはどうなっているか。

【答弁】 村長 土砂対策には山の手入れが必要という認識を持っていきます。急傾斜工事・砂防堰堤などは進んでおり人工的な対策は有効で、結果安全な村になっていると思います。

【質問】 河川の堆積砂利について、土捨て場を作る場所にも困るし作るにも費用が掛かる。村単独で対処するには限度がある。浸食の進む海岸に投入して利用すべきと考えるがどうか。

【答弁】 村長 海岸に運ぶのは莫大な費用が発生し地理的な関係から現実には困難と認識しております。【質問】 ある役場では非常用無線機が庁舎通路に常備してある。この役場の備えはどうなっているか。又職員の安全対策のための折りたたみヘルメットはどうなっているか。

【答弁】 総務課長 無線機は今年度購入予定です。ヘルメットは配備しておりません。壁に4個程度かけております。今後防災対策を含めて考えて行きたいと思えます。

質問者：森岡議員

【質問】 いじめ問題で過去に不登校の児童が発生した。いじめ問題の対応で重大事態に対する村の判断基準はどうなっているか。

【答弁】 教育長 判断基準は児童生徒の生命、心身、財産に重大な被害が生じた疑いがあるとき。又相当期間学校を欠席することを余儀なくされている疑いのあるときと捉えております。村が単独でいじめ防止に対応するのは限界があり、吉野郡3町6村でいじめ問題対策連絡協議会を共同設置という事で現在考えております。

【質問】 いじめ問題に対する教育委員会の組織としての問題意識、保護者や地域への問題意識の向上などの環境整備はどうなっているか。

【答弁】 教育長 いじめを見逃さないことを学校長に何時も言うており、担任を通じ出来るだけ早い対応をと言っております。

【答弁】 村長 地域が一体となっていていじめに取り組むこと。昔と違って子どもが少なく地域と触れ合う事も少なくなってきたり、学校と接点を持っていたり、必要ではないかと思えます。

【質問】 避難行動弱者の情報提供についてどうなっているか。
【答弁】 保健福祉課長 要支援の名簿は4段階に分けて作成しております。個人情報との兼ね合いで、事前の提供には同意の問題があります。

【答弁】 総務課長 個人情報保護条例の中で規定してないので同意は必要です。地域防災計画の中で具体的に対応して行くつもりです。

【答弁】 村長 本村の場合、臨機応変に対応できると認識しております。

【質問】 危険地域の認識と周知についての考えは。
【答弁】 総務課長 危険地域の対策は整備出来ていると思います。危険個所の周知は今後も慎重に対応して行きますが、村政懇談会で説明させて頂くつもりです。

【質問】 コモ谷の土捨て場の状況と安全対策についてどうなっているか。
【答弁】 産業建設課長 コモ谷の土捨て場は24万㎡計画して河川砂利を置きます。専門業者の雨量計算とか流域の地形とか確認し、林地開発協議と言う県のチェックがあつて許可となります。協議は継続中です。安全勾配を確保して計画しております。

【質問】 減災対策としての考え方を伺いたい。
【答弁】 村長 完全に被害を防ぐ

のは不可能なので、いかに最小限に防ぐか、予備的な対策、知識を持ってソフト面、ハード面で対策をしまいたいと思っております。

【質問者】野崎議員

【質問】奈良県一斉地震行動訓練の庁内での実施状況について

【答弁】総務課長 職員訓練については庁舎の安全を考慮して炊事場に避難させました。来庁者にもそちらに誘導しました。

【答弁】村長 庁舎の問題は何らかの対応が必要だと思います。診療所については中期的にはいいこの郷・保健センター付近に集約していきたいと思っております。

【質問】防災無線戸別機の設置状況と管理について

【答弁】総務課長 設置基準は設けておりません。調子が悪いのは取り替えております。住民票の置いてない方等、何らかの負担を考えており今後検討したいと思っております。

【質問】ホームページに関して過去2度質問して、抜本的な見直しをしたいと答弁あった。現状について伺いたい。

【答弁】総務課長 担当も変わりました。ホームページの重要性について認識し取り組んで行きたいと思

います。
【答弁】村長 今、サイエンスネットのサーバーを借りてます。全面的な改良には時間とお金がかかりますので、全面的な見直しも含めてという事で検討を指示しております。
【質問】ユネスコエコパークについて世界遺産より古く登録された下北山村。この事をもっと活用すべきではないか。
【答弁】産業建設課長 日本で4か所の一つに大台ヶ原・大峰山エコーパークがあり、生態系の保全と持続可能な利活用が目的となっております。本村の場合世界遺産とエリアが同じで観光に生かすメリットは少ないと感じております。
【答弁】村長 世界遺産の中でも前鬼は特別なところという認識はしております。観光という事では前鬼とスポーツ公園とは結び付きにくく村道の安全面から中々難しい。
既に吉野熊野国立公園、世界遺産の地域内であるので、観光には世界遺産の方がインパクトもありこれで行くのが良いと思います。ただ今年には世界遺産10周年で本村は何も行事を予定していないという状況で、十分活用できていないという事は私の不徳の致すところかと思ひます。

【質問】小中学校のホームページはどうなっているか。

【答弁】教育次長 夏休み中に取り掛かり、プロバイダー契約で話

平成26年度 秋季高齢者
グラウンドゴルフ大会



井谷トシさん
優勝!



見事優勝トロフィーを手にした井谷さん

恒例の秋季高齢者グラウンドゴルフ大会(教育委員会主催)が、11月6日(木)、スポーツ公園人工芝グラウンドで開催され、各地区の老人クラブ会員等56名が参加しました。

を進めております。極力安くても頼のおける会社を検討しております。一般質問の全文は役場議会事務局で閲覧できます。希望される方はご連絡ください。

昨夜の降り続いた雨で、開催されるか心配しましたが、雲の間から日差しが差す天候となり、また人工芝も水はけがよいため、無事に開催することができました。

今回、AとBの2コースを回ったうちのどちらか成績の良いスコアを採用し、順位を決定しました。日頃の練習の成果が出たのか、今回ホールインワンする方が7名もいました。

競技の結果、ホールインワン一つを含む18で回った井谷トシさんが見事優勝トロフィーを手に入れました。

おめでとうございました。

優勝	井谷トシ	(18)
準優勝	福村アキノ	(20)
3位	杉岡登志要	(20)
4位	杉本美保	(21)
5位	杉本利弘	(21)
6位	木谷さよ子	(21)
7位	田ノ下弘文	(21)
8位	森村ミツヨ	(22)
9位	山下富美子	(22)
10位	山岡美智枝	(22)

() はスコア/同数は年齢上位 (敬称略)

芸術の秋

第37回文化展開催

文化にふれ文化に親しむ

11月2日と3日の2日間、保育所体育館を会場として、第37回文化展が開催されました。

会場には、保育園児、小学生、中学生、各地区老人クラブや婦人会（婦人学級）の作品をはじめ、公民館教室生による陶芸作品、書道作品、パッチワーク作品、英会話教室生による英語での村の行事の紹介や懐かしいふるさとの写真が展示されました。

一般参加の方からは、写真や絵手紙、編み物、墨絵、パッチワーク小物

クラブの作品など数多くの作品が出品されました。

また開催期間中、茶道教室生による呈茶（2日目）や、よもぎもち、花の苗、こんにゃく等の物産販売も行われました。

今年の文化展の出展総数は、741点、来館者は、2日間で延べ382名ののぼり、熱心に一つ一つの作品を見て下さいました。

ご出品・ご来場ありがとうございました。



よくできてるねー



昔の写真にくぎ付け



力作が並びます



本物そっくりでおいしそう!



力強い筆致の書道作品

秋季ソフトバレーボール交流大会開催

10月16日(木)から21日(火)にかけての4日間、下北山中学校体育館において、スポーツ推進委員会主催による「秋季ソフトバレーボール交流大会」が開催されました。

スポーツの秋、ソフトバレーを通して交流を深めるとともに、健康づくりを目的として、今大会出場チームは、中学生チームを含む計12チーム(約90名)で、Aブロック6チーム、Bブロック6チームのリーグ戦を行い、各ブロックで順位を決定しました。

今回ハンデなしでの対戦でしたが、第3セットまでの接戦が多く、大いに賑わいました。

試合結果は、次のとおりです。



成績表

■Aブロック

順位	チーム名	勝敗
1位	チーム福岡	5勝0敗
2位	チーム池原	4勝1敗
3位	Kスポーツ	3勝2敗
4位	チビでも勝ちます	2勝3敗
5位	中3girls	1勝4敗
6位	FXILEチームA	0勝5敗

■Bブロック

順位	チーム名	勝敗
1位	ママさんバレー	5勝0敗
2位	AAP	4勝1敗
3位	モンキーズ	3勝2敗
4位	AKB40前後	2勝3敗
5位	FXILEチームB	1勝4敗
6位	ウルTRASーパーガールズ	0勝5敗



焼き芋大会

11月6日(木)、育児サークルと保育所合同で焼き芋大会をしました!10月に育児サークルで、寺垣内の新さんと中岡さんのところで芋ほりさせて頂いたさつまいもです。ほくほくの焼き芋にみんな大きな口をあげ、おいしそうに食べていました。自分たちで掘ったさつまいもの焼き芋は格別なおいしさでした。



みんなでほっくり『集合写真』

10月2日(木)午後7時より、スポーツ公園若者センターにおいて、教育講演会が開催されました。
奈良県橿原考古学研究所



講演をされた菅谷先生

『下北山村前鬼と山伏修行』

教育講演会

長の菅谷文則さんを講師に迎えて、「下北山村前鬼と山伏修行」という演題で、お話ししていただきました。
菅谷先生は、自身が正式な山伏の先達であり、大峰奥駈道の全コースを2回にわたり踏査している方です。
講演では、前鬼の由来や池原ダムにより水没している場所、縄文遺跡が見つかったりすること、また、日本書紀に出てくる神武天皇が北上の際に通った熊野と吉野を結んでいる道は、大峰奥駈道ではないかという自論も交えて講演していただきました。
参加された79名の皆さんは、先生の話引き込まれ、大変興味を持って聴いていました。

こんにちは 保健師です



早いもので今年ももう、年の瀬が近づき年末年始の準備を始めている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
忙しくなると睡眠・休養が十分にとれず体調を崩される方が急増します。寒さに負けず、天気のいい日中にはなるべく外で体を動かし、健康管理に努めてくださいね!

【対象】村内在住の方 【お問い合わせ・お申込み】下北山村保健センター ☎6-0015

◆こころもからだも若返る！ 健康ダイエットセミナー

第8回目となりました、今回の健康ダイエットセミナーは歯科衛生士の和田さんをお呼びして、「歯」についてお話しして頂きます。正しい歯磨きの仕方について知る良い機会ですのでぜひご参加お待ちしております!

- 【日 時】12月16日(火)
午後1時30分～午後3時
- 【参加費】無料 ※要事前申込み
送迎あり(要予約)
- 【場 所】下北山村保健センター
※健康スタンプラリー対象事業

◆こころ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、お話いただいた内容は秘密厳守されます。

- 【相談員】臨床心理士2名
- 【日 時】12月20日(土)
午前9時～午後3時
- 【場 所】下北山村保健センター

◆高齢者肺炎球菌予防接種が定期接種化されました。

10月1日より、高齢者肺炎球菌予防接種が一部定期接種化されました。下北山村では、平成22年度より、65歳以上の高齢者肺炎球菌予防接種の公費助成をおこなっておりますので、定期化に伴い大きな変化はありません。

高齢者の死因上位を占める肺炎は、季節を問わずかかりやすい病気のひとつです。この予防接種は、肺炎の原因菌のうち約8割に対し、予防効果があるとされています。
今年度の高齢者肺炎球菌予防接種の受付はすでに終了しています。対象となり、接種を希望される方は来年、春に回覧等をご確認後お申し込みください。

- 【対 象 者】村内に住所をおく65歳以上の方
- 【公費助成】3,000円
(実質費用6,000円のうち半額助成)



下北山村職員の給与などの概要

下北山村では、村職員の給与などの状況を知っていただくために、その概要を公表します。
 ＊一般会計の職員及び技能労務職について記述したもので、特別会計は含まれません。

1 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口(25年度末)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費比率(B)/(A)	24年度の人件費比率(参考)
25年度	1,036人	1,913,151千円	33,749千円	307,194千円	16.8%	16.0%

(注) 人件費には、特別職に支給される給料、報酬等を含みます。

2 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数(A)	給与			計(B)	一人当たりの給与費(B)/(A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当		
25年度	33人	161,129千円	8,597千円	38,769千円	208,495千円	6,318千円

(注) 1. 職員手当等には退職手当を含みません。 2. 職員数は、平成25年4月1日現在の人数です。

3 職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況（平成26年4月1日現在）

一般行政職		技能労務職	
平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
313,368円	47.2歳	252,400円	57.3歳

4 職員の初任給の状況（平成26年4月1日現在）

区分	下北山村		国
	大学卒	高校卒	
一般行政職	172,200円	140,100円	172,200円
	172,200円	140,100円	140,100円

5 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（平成26年4月1日現在）

区分	学歴	経験年数10～15年	経験年数15～20年	経験年数20～25年
		一般行政職	267,700円	280,700円
技能労務職	大学卒	—	—	—
	高校卒	—	—	255,800円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

7 昇給への勤務成績の反映状況

一律昇給

6 一般行政職の級別職員数の状況（平成26年4月1日現在）

区分	1級	2級	3級	4級	5級	計
標準的な職務内容	主事補 主事	主事	主査 係長 課長補佐	主幹 課長	課長	
職員数	3	4	10	7	1	25
構成比	12.0%	16.0%	40.0%	28.0%	4.0%	100%

(注) 1. 下北山村の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
 2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。



8 職員手当の状況

区分	全職種	
	職員全体に占める手当支給職員の割合	0.00%
特殊勤務手当	支給実績(25年度決算)	0千円
	支給対象職員1人当たり平均支給年額	0千円
	手当の種類(手当数)	1
	代表的な手当の名称	伝染病防疫手当

時間外勤務手当	25年度	支給総額	2,111千円
		職員一人当たり支給年額	61千円
24年度	支給総額	2,311千円	
	職員一人当たり支給年額	89千円	

区分	下北山村		国			
	(25年度支給割合)		(25年度支給割合)			
期末手当・勤勉手当	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当		
	2.60月分	1.35月分	2.60月分	1.35月分		
退職手当	職制上の段階、職務の級等により加算措置		職制上の段階、職務の級等により加算措置			
	有	有	有	有		
退職手当	(25年度支給率)		(25年度支給率)			
	自己都合	勤奨・定年	自己都合	勤奨・定年		
	勤続20年	23.50月分	30.55月分	勤続20年	23.50月分	30.55月分
	勤続25年	33.50月分	41.34月分	勤続25年	33.50月分	41.34月分
	勤続35年	47.50月分	59.28月分	勤続35年	47.50月分	59.28月分
	最高限度額	59.28月分	59.28月分	最高限度額	59.28月分	59.28月分
	その他の加算措置定年前早期退職特別措置(2%～20%加算)		その他の加算措置定年前早期退職特別措置(2%～20%加算)			
	退職時の特別昇給	無	退職時の特別昇給	無		
1人あたり平均支給額	21,018千円					

(注) 退職手当の一人あたり平均支給額は、前年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。

区分	内容	国の制度との異同	
扶養手当	配偶者	13,000円	同
	配偶者以外の扶養親族	6,500円	
	(配偶者のない場合そのうち1人)	11,000円	
	扶養親族で満16歳から22歳の子	5,000円加算	
住居手当	借家・借居居住者	支給対象額 12,000円を超える額 最高支給額 27,000円	同
	最高支給額		
通勤手当	ア 交通機関利用者	最高支給限度額 55,000円	同
	イ 交通用具使用者		

(平成26年4月1日現在)

9 特別職の報酬等の状況（平成26年4月1日現在）

区分	給料月額等	期末手当	(25年度支給割合)
給料	村長	660,000円	
	副村長	565,000円	
報酬	議長	210,000円	2.95月分
	副議長	170,000円	
	議員	160,000円	



10 部門別職員数の状況と主な増減理由

区 分		職 員 数		対前年 増加数	主な増減理由
部	門	24年度	25年度		
一般行政部門	議 会	1	1	0	
	総務企画	8	8	0	
	税 務	2	2	0	
	民 生	7	8	1	退職補充
	衛 生	2	2	0	
	農林水産	3	2	△1	退職不補充
	商 工	1	1	0	
	土 木	2	2	0	
	小 計	26	26	0	
特別行政部門	教 育	8	8	0	
	小 計	8	8	0	
普 通 会 計 計		34	34	0	
公 営 企 業 等 会 計 部 門	病 院	3	3	0	
	水 道	0	0	0	
	そ の 他	4	4	0	
	小 計	7	7	0	
合 計		41	41	0	

(注) 休職者、派遣職員などを含み、臨時職員又は非常勤職員を除いています。

11 定員管理の進捗状況

①定員適正化計画の年次別進捗状況(実績)の概要

部門	区 分	平成 20年	平成 21年	平成 22年	平成 23年	平成 24年	平成 25年	参考数 目標
一 般 行 政 職	減 員	1	3	1	△3	△1	△2	△1
	増 員	0	0	0	1	0	2	
	差 引	△1	△3	△1	△2	△1	0	
	職 員 数	32	29	28	26	25	25	



★人事行政の運営の状況

1 職員の任免・職員数に関する状況

①採用者の状況 (平成25年度)

職種	一般行政職	医療職	技能職
人数	1	1	0

②25年度退職者

職種	一般行政職	医療職	技能職
人数	1	1	0

③再任用の状況

再任用とは、高齢者雇用のため定年退職者を再雇用する制度です。平成25年度の再任用はありませんでした。

2 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

①職員の勤務時間、休憩時間の概要

(平成26年4月1日現在)

1週間の 勤務時間	開始 時刻	終了 時刻	休憩時間
38.45時間	8:30	17:15	12:00~13:00

②職員の年次休暇の概要と取得状況

労働基準法の規定に従い、原則として1年に20日の有給休暇が与えられます。平成25年度の平均取得日数は、11.6日です。

③病欠休暇の概要と取得状況

職員が疾病又は負傷のために勤務できない場合、医師の証明書などに基づき、療養のため必要最小限の期間、勤務することが免除されます。平成25年1月1日から12月までの取得者数は、0名です。

④特別休暇の概要

年次休暇以外にも、特別な事由に該当する場合は、特別休暇が付与されます。主要なものは次のとおりです。

種 類	付与日数	種 類	付与日数
骨髄提供	必要と認められる期間	妻の出産	2日
ボランティア	5日	夏季休暇	3日
結 婚	5日	子の看護	5日

⑤職員の育児休業の概要と取得状況

職員が育児をするための休業制度で、最長3年間取得することができます。育児休業は、1日単位で、部分休業は時間単位で取得できます。平成25年1月から12月までに新たに育児休業を取得した職員は、0名です。

3 職員の分限処分及び懲戒処分の状況

「分限処分」…公務の能率維持のため行う処分です。この場合、退職手当などに不利益な取扱はされませんが、月々の給与又は賞与においては減額の対象となります。

「懲戒処分」…公務員としてふさわしくない非行があった場合に公務員関係の秩序を維持するために行う処分です。免職の場合は退職手当も支給されず、当該地方公共団体への再就職、試験なども制限されます。

分限処分区分	休職	免職	降任
勤務実績がよくない			
心身の故障			
職に必要な適格性を欠く			
刑事事件に関し起訴された			
その他			
計	0	0	0

懲戒処分区分	免職	停職	減給	戒告
給与・任用に関する不正				
一般服務違反(職務専念義務違反等)				
一般非行関係(傷害、暴行等)				
収賄等関係				
道路交通法違反関係				
監査責任				
計	0	0	0	0

4 職員のサービスの状況

サービスに関する基本原則の概要

基本原則	概 要
職務専念義務	職員は全体の奉仕者として、勤務時間中においては全力で職務を遂行しなければなりません。
信用失態行為の禁止	職員は信用を傷つけたり、全体の不名誉となる行為をしてはいけません。
営利企業等の従事制限	営利企業等に従事することは制限されており、従事する場合には許可を受けなければなりません。
争議行為等の禁止	職員には争議行為等が禁止されています。
守秘義務	職員は職務上知り得た秘密をもらしてはなりません。
政治的行為の制限	職員は、政党その他の政治団体の結成などに関する政治的行為が禁止されています。

5 職員の研修状況

職員に高度な専門知識、技術等を取得させるため職員を研修機関などへ派遣し、研修を実施させています。平成25年度の受講者数は次のとおりです。

研 修 名	人数	研 修 先
新規採用職員研修(第1部)	2人	奈良県市町村職員研修センター
新規採用職員研修(第2部)	1人	奈良県市町村職員研修センター
新任課長補佐級職員研修	1人	奈良県市町村職員研修センター
固定資産税(家屋)評価実務研修	1人	奈良県市町村職員研修センター

6 職員の福祉・利益の保護の状況

- ①村の常勤職員は、奈良県市町村職員共済組合に加入し、当該組合の規定による短期給付(保健・休業・災害・付加)並びに長期給付(年金)を受けることができます。
- ②村の職員が公務による災害で負傷あるいは死亡した場合には、地方公務員災害補償基金から一定の補償があります。
- ③職員の健康診断は、労働安全基準法により、年1回実施しています。
- ④職員からの会費で職員互助会を組織し、職員に対する慶弔金や見舞金を給付しています。

7 公平委員会の業務状況

下北山村は公平委員会の事務を奈良県人事委員会に委託しています。

職員は、勤務条件、その意に反する不利益な処分に関して、奈良県人事委員会に措置要求また不服の申し立てを行うことができます。平成25年度は、措置要求・不服申し立てはありませんでした。



第3回

高血圧症②



かと思えます。今回は高血圧症②と題し、日常生活で気をつけていたいただきたいことを中心にお伝えしたいと思います。

第3回目のテーマは、
高血圧症②です。

日常生活で気をつけていただきたい留意点として、今回ご説明するのは家庭血圧です。

高血圧症と診断されている方、血圧のお薬を処方されている方、今までに健康診断などで高血圧症を指摘された方には是非とも実施していただきたいです。その他、糖尿病や腎臓病、脳卒中や心臓病など動脈硬化に関連する病気を患っている、もしくは患ったことのある方も是非、測定してください。

血圧は測定する時刻やそのときの状態によって変化します。緊張したり、イライラしたり、興奮したり、不安になったり：そんな精神状態にも影響を受けてしまいます。1回の測定で高い、低いなど一喜一憂するものではありません。継続した家庭血圧の測定がとても重要です。

では、家庭血圧の測定方法を説明します。

ポイント①1日に2回、朝と晩に血圧を測定します。朝の血圧は起床後1時間以内、晩の場合は就

寝前です。生活リズムの関係でどうしても1日2回は無理！という方は1回でも構いませんので継続して測定してもらうことが大切です。

ポイント②排便排尿は済ませてから測定してください。

ポイント③1〜2分ゆっくり安静にして心身ともにリラックスした状態で測定します。

ポイント④朝は朝食前で朝の薬を飲む前に測定します。

ポイント⑤測る腕と心臓を同じ高さにします。

ポイント⑥必ず血圧手帳（ご自宅のメモ帳で構いません）に記録しましょう。

かかりつけ医を受診する際には、この家庭血圧を記録した手帳を持参し診察時に主治医にチェックしてもらいましょう。下北山村診療所に通院されている方は、診察のたびにチェックさせていただきますので、手帳を持ってきてくださいね。

家庭血圧を測定したら、どのくらい血圧が良いのか気になりますよね。これは過去にかかった病気や年齢によって目標値が異なります。

糖尿病や腎臓病がある方は125/75mmHg未満が目標です。脳卒中や心臓病を患ったことがある方は135/

85mmHg未満が目標です。前述の疾患がない場合、75歳未満の方は135/85mmHg未満で、75歳以上の方は145/85mmHg未満が目標です。

ご存知の方も多いと思いますが、血圧は季節によっても変動し、寒くなると高くなる傾向にあります。つまり、冬の時期は血圧管理がとて重要ということになります。

毎日続けることは、はじめは少し面倒かもしれませんが、毎日の食事や歯磨きと同じように習慣にしまえば、苦なく継続することができます。

皆さんでしっかりと家庭血圧を測定しましょう。

次回の☆診療所からこんにちは☆では高血圧症についてのお話の最終回です。血圧管理の主軸である減塩についてお話したいと思います。楽しみをいってくださいね。

下北山村診療所 飯田実加



さて、前回の☆診療所からこんにちは☆では高血圧症についてご説明させていただきました。難しい病気の名前が出てきて、よく分からなかった方もいらっしやっ

下北山村地域おこし 協力隊のつばやき

その23

*工藤延春隊員

こんにちは、工藤ちゃんです。今回も無人野菜販売コーナーの状況からです。ニンニク・米・サトイモはそのままトウガラシ・チンゲンサイ・今市カブが加わりました。次はジャガイモとニンジンが控えています。

畑の方は第1弾の春まなが順調ですが、セルトレイの小さい株を定植したものはやや不安です。またハウレンソウ等の葉物は生育が不良でダイズはやはりほぼ全滅です。乾燥させていたゴマとエゴマは籾と唐箕までは完了しました。

今期の春まな出荷については協力隊のハウスと露地のものを1月から中央卸売市場にJ A便ともう1便プラスで週2回出荷する予定です。収穫・調製と運搬で忙しい冬になりそうですが、1袋でも多くの春まなを世に送り出すためにがんばります。

佐田区では今回、防獣害対策のために補助金で資材が支給され設置を開始しました。その他サポー

トきなりでの仕事で草刈りとハチの巣撤去を各1件行いましたが、まだ草刈りを2件かかえています。

*渡部みなみ隊員

こんにちは。最近、念願だった大きなすり鉢を入手してほくほくしているみなみです。しかしそれに見合う長いすりこ木を持っていないことに気が付き…。みなさんのお宅にすりこ木、眠っていませんか!? (笑)

さて土曜朝市ですが、今年も冬野菜の季節となりました。大根・白菜・ネギ・葉物・ユズにヒラタケ、みかん…。土曜の朝の集荷の際には、白菜や大根の重さに驚かされるこの頃です。

その朝市ですが、実は建物を建てることになりました!場所は今までずっと朝市をしてきたスポーツ公園入口で、東屋のような造りで、土曜朝市以外の日はみなさんに休憩所として開放する予定です。これで雨や風の日の朝市も恐くありません☆それに伴い、建物ができるまでの間の朝市は、元喫茶店チェリー前での開催となりますので、よろしくお願いします。

朝晩の冷え込み厳しい冬本番ですが、地元のお野菜をもりもり食べて体調管理し、年末の忙しさも乗り切りましょう!



サポートきなり前の無人市の様子

*牧 絢隊員

こんにちは、すっかり寒くなりました。寒さに負けず元気に過ごそうと気合いを入れながら、こたつとみかんが大好きな牧です。

先月号でお話しできませんでした。10月に下北山村地域公共交通活性化協議会が開催され、無事に過疎地有償運送の運行が承認されました。正式な運行の範囲は、村内・吉野町・川上村・上北山村・熊野市・御浜町・尾鷲市となりました。料金については一部再検討となったので調整が必要でしたが、いよいよ運輸局へ申請する段階です。少し時間がかかってしまいましたが、一歩ずつ確実に進んでいます。

また、これまで実施してまい

ました試験運行については、10月1日〜11月20日の間で40回(うち村内運行は4回)運行しました。主な利用目的は、熊野方面での通院・買い物・美容院です。ご利用の際には、基本的にバス乗り場を設定していますが、状況に応じて対応させていただきます。

現在、試験運行を利用して頂いた方やお問い合わせ頂いた方から随時会員登録も受け付けています。正式な許可がおりれば改めて皆さまにご案内させて頂きたいと思えます。現時点で会員登録を考慮しておられる方は、サポートきなり(☎6-0770)までお問い合わせ下さい。

過疎地有償運送の取り組みを始めて、試験運行も開始して、「助かるよ」と言ってもらえることがとても嬉しいです。一方で反省や課題もあります。これからも気を引き締めて取り組んで行きたいと思えます。

その他、11月中の活動は、過疎地有償運送の先進地視察、応援隊による活動の幅を広めるためのハウスクリーニング講習の受講をしました。

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。来年も皆さまにとって素敵な1年となりますように。

駐在さん通信



こんにちは。

寺垣内駐在所の與那嶺です。

とうとう、今年も最後の月となりました。

りました。

皆さんにとって、今年ほどのよ

うな1年でしたか。

私にとっては、下北山村でのい

ろんな経験が忘れる事の出来ない

思い出深い1年となりました。

元気に新年を迎えるためにも、

体調管理には注意して下さい。

◇交通事故に遭遇しないように

師走ですね。

仕事の仕上げや、年末年始の準備等、公私共に忙しくなる方も多

いのではないのでしょうか。

自動車やバイクの運転に際して

は、時間や気持ちに余裕を持った

運転を心掛けることが重要です。

急いでいても、焦っていても、

ひとたびハンドルを握った時には

「落ち着いた運転」に努めましょ

う。また、年末になれば飲酒の機

会も増えてきます。

「飲んだら乗らない、乗るなら

飲まない」の心構えで、飲酒運転

を追放しましょう。

◇年末年始に注意して欲しい事

年末年始は誰しも気持ちよく過

ごしたいものですが「〇〇市で強

盗事件がありました、〇〇町で空

き巢事件がありました。」等のニ

ュースが後を絶ちません。

犯罪被害に遭わないために、

・自宅の戸締りは確実にする

・現金や貴金属類は人目につか

ない場所へきちんとしま

・不審な人物や不審な車を見か

けたら、警察へ通報するよう

にして下さい。

また、火の始末は確実に行いま

しょう。暖を取るためのストーブ

等の火や、料理に使うコンロの火、

古くて新しい心臓弁膜症

かつてわが国では高血圧症と並んで心臓弁膜症は心不全の主な原因でしたが、医療の発達により溶連菌感染症の後に起こる事があるリウマチ熱が激減した為に患者数は減少傾向です。

心臓には右心房、右心室、左心房、左心室の4つの部屋があり、各出口には弁があります。それぞれに炎症、変性や感染症による機能障害が起こり狭くなると狭窄症、逆流すると閉鎖不全症と呼ばれます。

僧房弁は左心房と左心室の間にあり、僧房弁狭窄症は心臓弁膜症の代表です。心臓が大きくなり(心拡大)、肺の鬱血の為に息切れ、血痰や動悸が起こります。幼少時のリウマチ熱の後遺症による方がほとんどです。リウマチ熱の減少とともに最近では少なくなりまし

代わりに高齢者の増加に伴い、従来は少なかった左心室の出口にある大動脈弁の狭窄症が増えています。大動脈弁狭窄症はリウマチ熱や生まれつき3枚あるはずの大動脈弁が2枚しかない方によく見られていましたが、近年、加齢による弁の変性が原因の方が増えています。左心室から大動脈への流出が障害されて心臓の壁が厚くなります(心肥大)。困った事に無症状の時期があつて、放っておくと胸痛、眩暈や息切れが出現するようになります。いったん症状が出ますとその後は急に悪くなってしまう

心臓弁膜症は進行しますと手術が必要となり、現在、新しい手術法も保険適用となつています。手術の場合、実施時期の決定が大変重要になります。健康診査で心肥大、心拡大や心雑音を指摘されましたら、お近くのクリニックを訪れるようにしてください。

政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止 されています

みんなで徹底しよう

三ない運動

贈らない!

求めない! 受け取らない!

これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。

秘書等が代理で出席する場合の結婚祝

地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入

お祭りへの寄附・差入

町内会の集會・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入

落成式・開店祝等の花輪

病氣見舞

お歳暮・お年賀

入学祝・卒業祝

葬儀の花輪・供花

秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典

総務省 なるほど! 選挙「寄附の禁止」

(公財) 明るい選挙推進協会

総務省 寄附の禁止 検索

明るい選挙推進協会 三ない運動 検索

たばこの火等、特に注意して下さい。火事を起こさないように「火の用心」!



こちら
消防北山分署



応急手当普及員講習の開催について 平成26年度の応急手当普及員講習を開催します。

応急手当普及員とは 応急手当普及員が所属する事業所の従業員、及び地域の団体などを対象に消防機関と連携して、救命講習の指導を実施できる方のことです。

- 応急手当普及員養成講習 平成27年2月3日(火)から2月5日(木) 9時から17時まで
- 応急手当普及員再講習 平成27年2月6日(金) 9時から12時まで
- 講習場所 橿原安心パーク 橿原市東竹田町224番地の1
- 申込受付期間 平成27年1月5日(月)から1月20日(火) 9時から17時まで
- 申込場所 奈良県広域消防組合 吉野消防署救急課
- 問い合わせ先 奈良県広域消防組合消防本部救急部救急指導課
☎07444 (26) 116
- 実施要領及び申込用紙 奈良県広域消防組合ホームページにてご確認ください。
<http://www.naraksk119.jp/>

平成26年度自衛官採用試験のお知らせ

■陸上自衛隊 高等工科学校(男子) 一般採用試験 1次試験

- 応募資格 平成27年4月1日現在、15歳以上17歳未満 ※対象は男子のみです。
- 受付期間 平成26年11月1日(土)から平成27年1月9日(金) ※締切日必着
- 試験日 平成27年1月24日(土)
- 試験会場 航空自衛隊奈良基地(変更になる場合があります。)
- 試験種目 筆記試験(国語、社会、数学、理科、英語及び作文)
- 2次試験 平成27年2月上旬頃を予定※細部は、平成27年1月30日(金)の1次試験合格発表後にご案内します。

■陸海空 自衛官候補生(第3次募集)

- 応募資格 平成27年4月1日現在、18歳以上27歳未満の男子
- 受付期間 随時
- 試験日 平成26年12月14日(日)
- 試験会場 航空自衛隊奈良基地(変更になる場合があります。)
- 試験種目 筆記試験、口述試験、適性検査及び身体検査

詳細は、下記の事務所までお問合せ下さい。

- 自衛隊奈良地方協力本部 五條地域事務所
- 住所 奈良県五條市今井5丁目1-12
サンタウン2階
- TEL・FAX 0747(22)3789

奈良県広域消防組合競争入札等参加資格申請の受付

奈良県広域消防組合が発注する物品調達及び役務提供業務の契約に関する競争入札等に参加するためには、申請が必要です。

- 対象業種 ☆物品調達 ☆役務提供等
- 有効期間 平成30年3月31日まで有効
- 申請受付期間 平成27年2月2日から25日まで
(平日の午前9時から正午・午後1時から午後5時の間。持参または郵送にて提出してください。)
- 要領・申請書類等 奈良県広域消防組合ホームページ(<http://www.naraksk119.jp/>)から『平成27年度奈良県広域消防組物品調達・役務提供等競争入札等参加資格審査申請要領』をダウンロードしてください。
奈良県広域消防組合消防本部施設管理課でも配布しています。
- 申請場所及び問い合わせ先 橿原市慈明寺町149番地の3
奈良県広域消防組合消防本部 3階総務部施設管理課契約係
☎0744 (26) 0119

てんいち先生



村長室

から

136



東海道新幹線の車内に雑誌が2誌置かれているが、そのうちの「ひととき」という雑誌に、ひとときエッセイ「そして旅へ」(辻原登氏)という一文があった。

作者は和歌山市から少し南へ下ったところの出身だが、和歌山や大阪へ出る時は「上」へ行く、田辺や新宮へ出る時は「下」へ行くというが、JR紀勢線ではこれが逆になって、和歌山・大阪方面は「下り」、田辺・新宮方面は「上り」ということで、言い方が異なるということが紹介されていた。

JRの列車は東京を起点にして、東京に向かう列車は上り、東京を出発する列車は下りになるの、紀勢線(きのくに線)では名古屋行が上りとなり、こんな事が起きるようだ。

そういえば、私たちが奈良方面へ行くことを「上」へ行く、熊野・新宮方面へ行くことを「下」へ行くと言う。これは川の流れてそつたものだと思うが、伯母峰を越えて川の流れが変わっても、下北山村の人は、あくまで「上」へ行くことには変わりはない。ところが、川上村の人たちは、奈良方面へは「下」へ行くという表現になり、出発地の違いによって「上」へ行く人と「下」へ行く人が同じ方向へ向かっているということになる。時々、川上村の人と話をしている方向の違いに戸惑うことがある。

が、川上の人からすれば、下北山の人の感覚はおかしいということになるのだろう。こうした、上下の違いは、案外、いたる所で起こっているのではないだろうか。

シルバー募金にご協力いただいた方

上池原 (11月21日)

中 タツ子 さん

ご協力いただきました皆様、
ありがとうございます。

ぎんりの郷下北山

ふるさと寄付

ふるさと納税制度

ふるさと納税制度にご協力いただいた方

・奈良市 (11月14日)

後 呂 均さん

ありがとうございました。



井奥 連くん

(下池原)

平成25年 11月17日生まれ
父/雄さん・母/美希さん

☆好きな食べ物は?
ごはん・野菜・くだもの、
何でも食べます

☆どんなお子さんですか?
いつもニコニコ笑顔で元気
いっぱいです

☆その他一言
よろしくお願ひします



一歳ちゃん



みね 一會ちゃん

(下池原)

平成25年 12月8日生まれ
父/正和さん・母/貴世さん

☆好きな食べ物は?
みかん・さつまいも・バナナ

☆どんなお子さんですか?
よく笑い、よく寝る子です

☆その他一言
めっちゃお母さんっ子です

