

# 下北山

## 人の動き

平成27年 2月 1日現在

|     |        | 先月1日比 | 前年同日比 |
|-----|--------|-------|-------|
| 人 口 | 1,022人 | (- 3) | (-27) |
| 男   | 462人   | (- 3) | (-17) |
| 女   | 560人   | (± 0) | (-10) |
| 世帯数 | 600戸   | (± 0) | (- 3) |

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/>

鬼はそとへ!  
福はうち!



平成27年(2015)

3

No.693



平成27年 第1回

## 下北山村議会 臨時会を開催

下北山村議会第1回臨時会が1月20日、開催されました。今回の臨時議会の議題は、北議員から議長の辞職願が提出されたことによるもので、辞職が許可されることになったため、新しい議長を決める選挙が行われ、指名推選で上桑原の栗本武平議員が議長に就任いたしました。又副議長には下池原の正治巧議員が就任いたしました。



## 下北山中学校 生徒議会開催



恒例となりました下北山中学校3年生7名による生徒議会が1月27日(火)、役場議場に開催されました。

この生徒議会は、村の行政全般について質問する場を是非設けてほしいとの中学校からの要望に応える形で開催されています。今年で10回目となります。

恒例となりました下北山中学校3年生7名による生徒議会が1月27日(火)、役場議場に開催されました。



## 赤ちゃん誕生祝い金を交付しました

2月26日(木) 赤ちゃんの誕生を祝福し、あわせて健やかな成長を願い、「赤ちゃん誕生祝い金」が交付されました。

平成26年11月25日生まれ

山岡 稔 くん  
(上桑原)

【父/健二郎・母/和香】

はじめまして…  
よろしくお願いします。







## 下北山村地域おこし 協力隊のつづき

その26

### \*工藤延春隊員

こんにちは、工藤ちゃんです。  
今年に入ってあっという間に2月半ば、気温がぐっと上がる前の寒い日々をなんとか過ごしています。

さて春まなの出荷についてですが、ハウスまなは5回目の出荷で終わり、露地まなも出し始めました。ハウスまなは583袋、露地まなは130袋(2/12現在)です。2月の第3週で今シーズンは出荷終了です。

9日には中央卸売市場で今年の販売状況と来年に向けての話し合いを持ちました。今年はAコープ以外ではイオンとマンダイで販売してもらっています。また食育や地産地消を考慮した給食用や弁当用に使ってもらう新しい試みの準備も始まりました。さらに飲食店で取り扱いたいとの引き合いも来ています。

来年度の生産計画はもちろん実際の生産も気を引き締めなおして取り組む所存です。生産者の方に

はお世話になることもあるかと思いますが、その節はよろしくお願ひします。



『下北春まなAコープ出荷』

### \*渡部みなみ隊員

こんにちは、春まなの季節は無性に緑色の服が着たくくなります、みなみです。私事です何が何回か前の村報で「すりこ木がほしい」と書いたら本当にすりこ木のプレゼントが届きました！下北山村の方々の温かさとの村報がいかにみなさんに親しまれているかを実感しました。目下の課題はすり鉢一つに対してすりこ木三本、をどううまく活用して行くかです(笑)。  
さて、そんなわたしが今切実にほしいもの、それは「新しい仲間(協力隊)」です！村のホームページやサポートきなりのフェイスブックでも告知させてもらっていますが、下北山村では新規で地域お

こし協力隊を募集しています。今回は下北春まなの栽培や土曜朝市の開催など、主に農業分野で一緒に活動してくれる方の募集です。  
先日2月15日(日)に大阪アベノハルカスで開催された「地域仕掛人市」にも出展して人材ハントに勤しんできましたが、全国的に地域おこし協力隊が注目を集め他団体からの求人も多い中、有望な若者の確保は容易では無い印象を受けました。

「地域おこし協力隊」は総務省の事業で、お給料を貰いながら地域活性化のために働き、任期は最長3年です。みなさんの周りでもご興味ありそうな方がおられましたら、ぜひご紹介ください！



『地域仕掛人市出展ブース』

### \*牧 絢隊員

こんにちは、牧です。3月といえばアマゴの解禁ですね。これまで

で「食べる専門」でやってきましたが(笑) 今年自分ですべてのたいなとひそかに思っています。さて、過疎地有償運送の運行が始まって3月で2ヶ月となります。これまでの利用状況(1月分の延べ人数集計)は、村内運行(バス型6人、タクシー型9人)、熊野方面(バス型41人、タクシー型4人)の計60人の方に通院、美容院、買い物等を目的に利用して頂きました。会員登録者は67人となっています。利用して下さっている皆さま、ありがとうございます。

これからも、利用しやすい運行を目指して、取り組んでいきたいと思っています。(会員登録は随時受け付けております。お電話いただければ、ご自宅にお伺いさせて頂きます。また、乗車される際にお手続きをして頂くことも可能です。)

その他、生活支援事業としては、掃除(ワックス掛け、窓掃除等)のご依頼を頂いております。昨年、ハウスクリーニングの講習に行ってきたので、そこで学んだことを活かして、応援隊の方と共に活動していきたいと思っています。ありがたいことに忙しい毎日です。元気に頑張ります。



## 立春のクッキング教室



2月4日(水)に料理作りに興味がある方が集まり、力を合わせて手際よく計5品作りました。

管理栄養士の伊藤先生が旬の食材を使ったバランスのよい食事を献立し、楽しい料理作りになりました。また料理後は全員で自分たちの作った料理に舌鼓を打ちました。

## 保健センターの 教室紹介!

※下記の『こんにちは保健師です』『テレビの11チャンネル』『回覧』などで、お知らせしていますが、毎月色んな教室を開催しています。ぜひ、参加してみてください。

### こんにちは 保健師です



春が近づくと人間だけではなく、花や緑もそわそわしているように思います。今年も寒い冬を乗り切りました!さあ、暖かくなってきたので何か新しいことを始めてみませんか?

【お申込み・お問い合わせ】保健センター ☎6-0015

#### ◆成人風しんワクチン予防接種助成のご案内

下北山村では成人の方に対する風疹ワクチンの助成をおこなっています。対象となり、希望される方は保健センターまでお申し込みください。

- 【対 象】①19歳以上の者のうち妊娠又は妊娠希望者  
②接種の時点で妊娠する可能性のある者の配偶者  
③接種に時点で妊娠する可能性のある者と同居する家族

【助成額】対象ワクチンのいずれか1回分を全額補助

#### ◆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】3月14日(土) 午前10時~午後3時

【場 所】下北山村保健センター

#### ◆夜のズンバ&ヨガ教室

大好評の音楽に合わせて踊るズンバとヨガを夜に開催します。音楽に合わせてダンスを行い、気になる脂肪を撃退しましょう!

【日 時】4月21日(火) 午後7時~8時30分

【場 所】下北山村保健センター

【講 師】ズンバインストラクター 桒井紋子先生

【対 象】村内在住の方

【参加費】無料

【服 装】動きやすい服、上履き、タオル、飲み物

※送迎、託児なし

#### ◆ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは2本のポール(ストック)を使って歩くことで、足への負担を減らして長く歩けます。性別を問わずに楽しめ、ダイエットに効果的です。見ごろの桜を觀賞しながら歩きませんか。

【日 時】4月8日(水) 午後1時30分~3時

【集合場所】池原JAショップ近く駐車場(花川前)

【講 師】ノルディックインストラクター  
松岡聖子さん・松岡岳史さん

【対 象】村内在住の方

【参加費】無料

【服 装】動きやすい服装・歩きやすい靴(運動靴)、帽子、飲み物

※ポール(ストック)は貸出します

※託児なし・送迎ありは要申込み

※要参加申し込み

(4月3日(金) 締め切り)

#### ◆『リラックス☆ヨガ教室』生徒募集!

~ヨガで身体と心を健やかに~

大人気ヨガ講師による教室です。気楽に始める運動を始めませんか?とっても楽しいですよ。計8回コースです。

第1回目 4月14日(火)

午後7時~8時30分

【場 所】下北山村保健センター(研修室)

【講 師】ヨガ講師 桒井紋子先生

【参加費】計8回 3,000円

中学生以下は無料(ただし開催中に欠席されても返金はありません。ご了承ください)

※送迎はありません



## 昭和歌謡

みんなが大好き『昭和歌謡教室』が2月17日(火)に開催されました。前回同様にたくさんの方が参加され、キーボードとギターに合わせて楽しそうに歌っていました。

懐かしい気持ちがこみ上げて、当時を思い出させるような素敵な声で教室は盛り上がりました。



## 椅子ヨガ

2月26日(木)に、誰でもできる! 楽しいヨガ『椅子ヨガ教室』が開催されました。青竹踏みを使い体をほぐし、ヨガの呼吸法に合わせてゆっくり体を動かし、ボールを使い椅子ヨガを体験しました。

普段なかなか使わない筋肉を使い、伸びやリラックスを感じ、体が楽になったと喜びの声もありました。



## 平成27年度に出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出をされる方へのお願い

厚生労働省大臣官房統計情報部

人口動態・保健社会統計課

### 〈調査方法〉

各届書の届出をされるときに、それぞれ職業をご記入ください。

記入例

- ・医師、教員など…「専門・技術職」
- ・一般事務員など…「事務職」
- ・販売店員・営業職従業者など…「販売職」
- ・美容師・ホームヘルパーなど…「サービス業」

※死亡届にはこのほか、「農業」「建設業」「製造業」「不動産業」といった産業も併せてご記入ください。

届出をする市区町村役場の窓口にて「出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出をされる方」にお願い(職業・産業例示表)を備え付けていますので、ご参考の上、記入をお願いいたします。また、わからない場合は、窓口でおたずねください。

人口動態調査で使用する情報は統計法により、厳しく守られておりますので、安心してご記入ください。

### 〈対象〉

平成27年4月1日から平成28年3月31日までの出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出



## 駐在さん通信



奈良県全体で

4億7000万円!

去年1年間の詐欺被害の合計金額は過去最高記録を更新して、日本全国で約560億円、奈良県だけで約4億7000万円にも上りました。

詐欺は、被害者が騙されただけでは被害は起こりません。騙された被害者が、お金を犯人に渡して初めて被害が発生します。

相手は、親戚や家族だけではなく、弁護士や警察官に成りすましてお金を要求します。中には、騙し取るだけでなく脅し取るような手口も発生しています。だから、被害に遭わないために駐在所からお願いです。

お金の工面を依頼されたり、儲け話などの勧誘を受けた時、お金を渡す前に必ず誰かに相談してください。

ただ相談をするだけで、もし嘘

の話に騙し込まれても、お金を騙し取られるということはありません。冷静な第三者の判断を受ければ、詐欺の嘘話などすぐに見破ることはできるのです。

犯人がもし捕まったとしても、一度渡したお金が返ってくる可能性は、ほぼゼロです。

ご自身の財産は、まずはご自身で守ってください。

## 法律相談所が 開設されます!

(財)奈良県暴力団追放県民センター主催による平成27年度第1回目「民事介入暴力出張相談」が、

4月24日(金)

午後1時から4時まで

奈良県五條市今井2丁目

イオン五條店

で開催されます。民事暴力担当の弁護士が無料で相談に乗ってくれます。

なお、「民事介入暴力出張相談」という名称になっていますが、暴力団が関係する問題だけではなく、一般的な相談でも受理してもらえますので、気になる方は是非相談に行ってみてください。

## 奈良地方法務局管内支局・出張所における 登記相談予約制の実施について

奈良地方法務局では、葛城支局・桜井支局・五條支局・橿原出張所において、平成27年3月2日(月)から、登記相談の予約制を導入させていただきます。

あらかじめ下記の連絡先にご連絡の上、予約いただきますよう、よろしくお願いいたします。

なお、奈良地方法務局本局においては、これまでどおりお越しいただいた順番で登記相談を受けさせていただきますので、ご留意ください。

奈良地方法務局五條支局  
五條市新町3丁目3-2  
0747(22)2484

## こちら 消防北山分署



守りましょう!  
人と自然を  
火災から



美しい水と、きれいな空気は、深く大きな森からの贈り物です。ECO(エコ)が重視される現代で、太古より受け継いできた吉野地方の山林は、世界に誇れる財産ではないでしょうか。

山火事は、この貴重な財産をいともたやすく消失させ、その回復に気の遠くなるような長い年月と多くの労力を必要とさせます。

春先は空気が乾燥しているうえ強い風の吹くことが多く、山火事が起こりやすくなります。

次のことに注意して山火事を防ぎ、大切な森を守りましょう。

- ❶ 強風乾燥時に焚き火をしない
- ❷ タバコは必ず消す ポイ捨てしない
- ❸ 紙くずやビニールは延焼のもと必ず持ち帰る

吉野消防署 TEL 0746 (32) 1011 I P 0746 (39) 9107  
FAX 0746 (32) 0130

# 年に一度防災行政無線(戸別受信機)の電池交換を!

防災行政無線(戸別受信機)は村からのお知らせや緊急通報等を各家庭で受信するための大切なものです。次のことに十分注意して定期的に点検をお願いします。

## ◆いつでも受信できるように

- 電源スイッチは常に「入」にしておいてください。
- 電源コードは抜かないでください。(乾電池の消耗を防ぎます)
- 乾電池は常に入れたまま、使用してください。

## ◆緊急通報受信時(火災等)

音量つまみの位置にかかわらず固定音量となります。音量が大きすぎるときは緊急音量解除ボタンを押すと、通常の音量に戻ります。

## ◆乾電池の交換

- 乾電池は停電時などの非常用です。必ず乾電池を入れ1年に1回、新しい乾電池と取り替えてください。
- 停電が5時間以上あった場合は、その都度電池を交換してください。

注…戸別受信機の種類により、多少機能が異なりますので、ご注意ください。

### 外しかた

- 1 電源スイッチを「切」にし、AC入力プラグを外す
- 2 外部アンテナ使用時 外部アンテナを外す (外部スピーカーなどが接続されているときは、それらも外す)
- 3 本体を取付板から外す (少し上に持ち上げてから外す)
- 4 電池ぶたを開ける (下に押しながら左に引く)
- 5 乾電池を外す

### 入れかた

- 1 十ーの方向を確認し 乾電池を入れる
- 2 電池ぶたを閉める
- 3 本体を取付板に付ける
- 4 外したコード類を 接続する
- 5 ACプラグを接続する 電源スイッチを「入」にする

### しばらく使わないとき

長期留守にするときなどは、電源スイッチを「切」にして電源コードを外し、さらに乾電池を取り出してください。(電源スイッチを切った状態でも約AC 4 Wの電力を消費しています。)

電源コードを他へ転用したり、また他の電源コードを本機に使用したりしないでください。

## 土木・建築工事入札結果

| 入 札 日       | 落札金額        | 落札者氏名       | 工 事 名           | 場 所 |
|-------------|-------------|-------------|-----------------|-----|
| 平成26年11月20日 | 4,806,000円  | (有) 大 進 工 業 | 林道トボト谷線県単改良工事   | 下池原 |
| 平成26年11月28日 | 18,144,000円 | (有) 大 崎 組   | 村道前鬼沢迦線道路改良工事   | 前 鬼 |
| 平成27年 2月 4日 | 4,903,200円  | (株) 南 園 建 設 | 村道下桑原上桑原線路肩補修工事 | 上桑原 |
| 平成27年 2月 9日 | 4,482,000円  | 吉野きたやま森林組合  | 森林とのふれあい推進事業工事  | 上池原 |

## 医学の豆知識

### 「低温やけど」

寒い季節になると、暖房器具は生活に欠かせないものになります。みなさんの中でも、こたつや電気毛布、カイロなどを使うことが増えてきます。

そんな中で注意したいのが「低温やけど」です。温かくて快適と感じる44程度の温度であっても3～4時間触れ続けられれば、皮膚は熱による損傷を受けます。特に寝ている間に使用するアンカでの低温やけどが多いです。睡眠中は感覚が鈍くなり、飲酒後であればなおさらです。また、脚は腕や体幹と比べても感覚が鈍いために一番低温やけどを起こしやすい部位です。

さらに、糖尿病や高齢者になると一段と感覚が鈍くなることでやけどを起こしやすいくなるばかりか、血行が悪いためにやけどが治りにくくなるので注意が必要です。

熱いものに瞬間的に触れることで起こすような一般的なやけどと違って、低温やけどは気が付いた時には長時間触れているため、皮膚の損傷は深いことが多く、重症

化しやすいのが特徴です。気が付いた時に水で冷やしても、皮膚の下まで深くなったやけどではその効果が得がたく、また皮膚の細胞が死んだため、痛みが感じなくなっていることがありますので、放置せずに医療機関を受診してください。

気付きにくい低温やけどの一番大切なことは予防となります。使い捨てのカイロは衣服の上から貼るようにする、アンカ等も直接皮膚に押し付けないようにタオルや布等で包むようにする、また、夜間や睡眠中には暖房器具をつけっぱなしにはしない等の注意や予防が必要です。

上手に暖房器具を使って、寒い季節を快適に過ごすようにしましょう。

奈良県医師会



## 市民法律講座のご案内

奈良弁護士会では、広く一般市民に法的知識の普及を図るため、毎月第2土曜日に無料で「市民法律講座」を開催しています。

いずれも身近な法律問題を取り上げ、弁護士が講師となってわかりやすく講義をする予定です。ふるってご参加ください。

### 【講座内容】2015年4月からの「市民法律講座」実施要領

| 開催日    | テーマ             |
|--------|-----------------|
| 4月11日  | 弁護士に依頼する方法とポイント |
| 5月 9日  | インターネット被害       |
| 6月13日  | 不動産売買           |
| 7月11日  | DV・ストーカー問題      |
| 8月 8日  | 医療過誤            |
| 9月12日  | 消費者問題           |
| 10月10日 | 相続・遺言           |
| 11月14日 | 交通事故            |
| 12月12日 | 労働問題            |

### 2016年

|       |          |
|-------|----------|
| 1月 9日 | 近隣トラブル   |
| 2月13日 | 成年後見     |
| 3月12日 | 建築に関する紛争 |

【時間】午後1時～3時まで

【場所】奈良弁護士会館

【申込み】ハガキ・FAX (0742-23-8319) にて  
希望講座・郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、  
電話番号を記入

【申込み先】奈良弁護士会 〒630-8237  
奈良市中筋町22番地の1  
TEL 0742-22-2035  
FAX 0742-23-8319





# 第32回 さくら祭り

開催日程 平成27年4月4日(土)・5日(日)

ステージイベント ■ 歌謡ショー・どじょうすくい(両日)  
■ ものまね歌謡ショー・大道芸・地元小学生による催し  
ボイスパーカッション・ダンス他(日曜日)

ステージ以外 ■ グラウンドゴルフ大会(土曜日)  
■ 近隣市町村物産展・ちびっこランド・  
特産物産即売コーナー・朝市・警察ふれあいコーナー・  
出店など(両日)  
■ J-POWERコーナー・郵便局コーナー・  
かんでんコーナー(日曜日)

※「奈良の桜はここから始まる」下北山村は、県内でも一番早くに桜が咲き始めます。  
桜をいつまでもきれいに鑑賞できるように整備する為の「さくら基金」を当日募集します。  
1口100円で祭の最後に行う福引抽選会の抽選券1枚をお渡ししますので、皆さま方  
ご協力をお願いします。

## 『国税職員募集のお知らせ』 平成27年度国税専門官採用試験

受験資格 1 昭和60年4月2日～平成6年4月1日生まれの者  
2 平成6年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの  
(1)大学を卒業した者及び平成28年3月までに大学を卒業する見込みの者  
(2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

申込受付期間 平成27年4月1日(水)～4月13日(月)  
原則として、インターネット申込みとなります。  
インターネット申込専用アドレス[<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>]

試験日 第1次試験 6月 7日(日)  
第2次試験 7月14日(火)～7月22日(水)

合格者発表日 第1次試験合格者発表日 平成27年6月30日(火)  
最終合格者発表日 平成27年8月25日(火)

採用予定数 1 採用予定数については、別途、人事院ホームページに掲載します。  
2 採用予定数は変動することがあります。  
最新情報は人事院ホームページで確認してください。

問合せ先 大阪国税局人事第二課(試験係)(06-6941-5331)又は吉野税務署総務課

## てんいち先生



## 村長室

から

139



3月3日の「耳の日」にちなんで、今月は耳垢（あか）の話をしたい。

耳垢と聞くととにかく汚いものように、常に耳掃除をして清潔にしておきたいと思う。ところが、最近、耳鼻咽喉科を受診した際、耳垢には意外な役割があることを知った。

耳垢は、外耳道の皮膚にある皮脂腺や耳垢腺というところから出る分泌物と、古くなった表皮や外から入ったほこりなどが混ざり合

ったものだ。これを聞くと、ほら、やっぱり汚いじゃないかと思う。

しかし、耳垢は酸性でタンパク質を分解する酵素が含まれているため、殺菌作用を持っていたり、耳の中に適度な潤いをあたえ、傷つきにくくする皮脂で皮膚を保護するなど、重要な役割を担っているのだ。そして、役割を終えた耳垢は自浄作用によって自然に外耳道の入り口に排出されるようになっていく。

つまり、意地になって耳の奥まできれいにする必要はなく、入口の所をきれいにすれば良いということになる。あまり頻繁に耳掃除を行うと、外耳道の皮膚を傷つけ慢性的な湿疹性外耳道炎を起こす可能性がある。2～3週間に1度行うのが良いとされている。

ちなみに耳垢には、粉状になったドライタイプと湿り気のあるウェットタイプの2種類があり、日本人にはドライタイプが多いということだ。

意外と知らない耳垢のお話。耳寄りなお話でした。



## シルバー募金にご協力いただいた方

下桑原（2月9日）

龍 巖 寺 梅 花 講

上池原（2月16日）

中 和 子 さん

下桑原（2月17日）

倉 本 恵 子 さん

大和郡山市（2月19日）

福 本 健 一 さん

ご協力いただきました皆様、  
ありがとうございました。

謹んでお悔やみ  
申し上げます

倉 本 奎 美 さん（下桑原）  
二月五日 逝去  
享年 九十七才

福 本 次 平 さん（下池原）  
二月十五日 逝去  
享年 八十七才

