

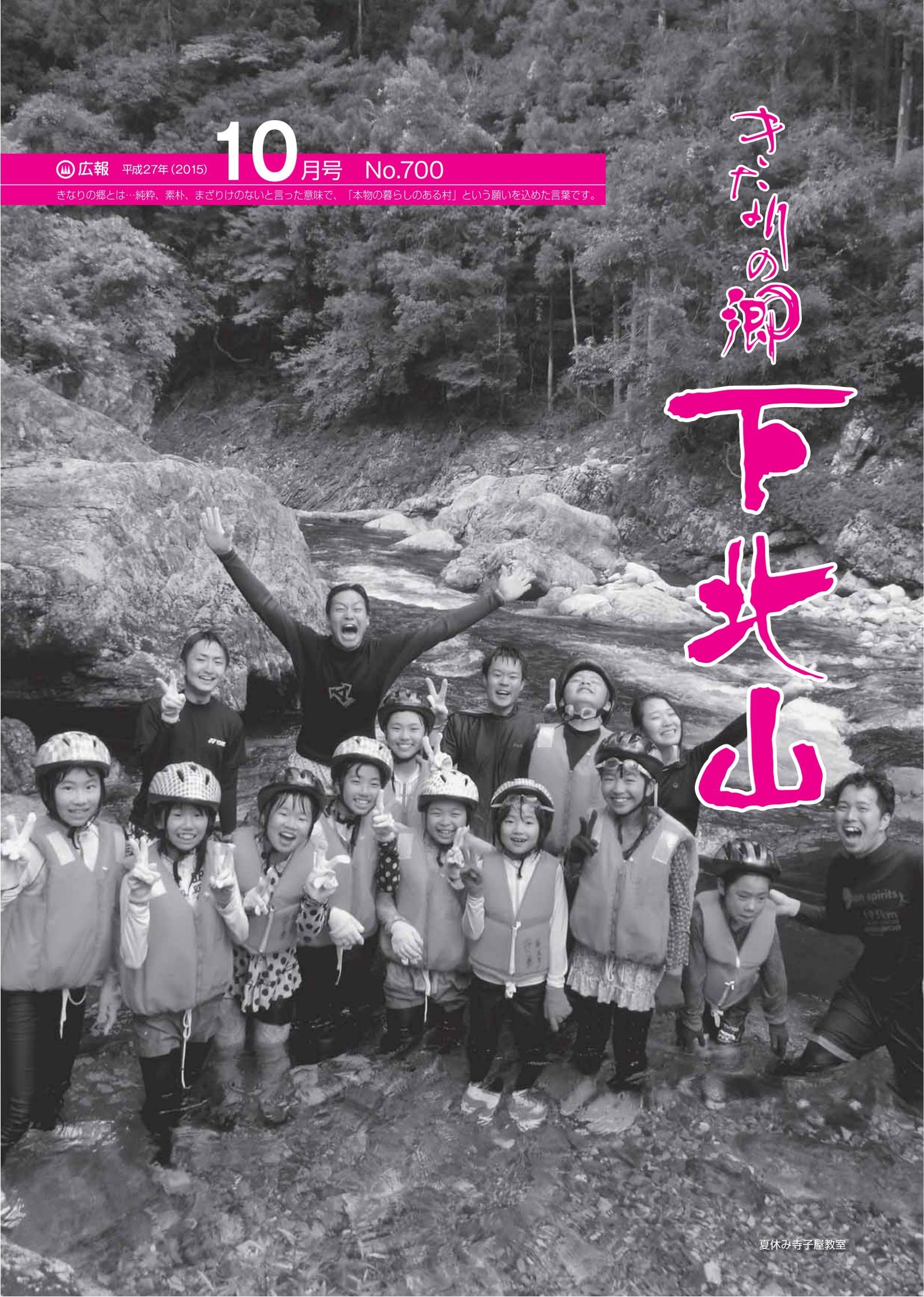
山 広報 平成27年(2015)

10 月号 No.700

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



地域に根ざした「命の大切さ」気づき事業 ☆心の中にふるさとを☆ 「夏休み寺子屋教室」開催

8月3日から8月7日(第1クール)、8月17日から21日(第2クール)にかけて、「地域に根ざした命の大切さへの気づき事業」(夏休み寺子屋教室)を開催しました。

この事業は、臨床心理学を専攻している大学院生が指導者となり、その専門的な視点から、「命の大切さへの気づき」をテーマに、自然の中での活動を通して、思いやりの心や、コミュニケーション能力の育成を目的としています。

また、子どもたちが将来において様々な困難に直面した時に、それに負けない強い心、しなやかな心を育てることも目的としています。

昨年に引き続き、関西大学大学院の学生等7名を指導員に迎え、本村小学1年生から6年生を対象に、開催しました。また、今年度は、北山小学校(北山村)の子どもたち2名も一緒に参加しました。

午前中の学習活動では、夏休みの宿題をはじめ、個人が苦手とする分野において大学院生のアドバイスを受けながら、学力の定着をはかり、学習習慣を身に付ける取組みを行い、午後からの体験学習では、寺子屋教室の看板作りや水遊びの道具作り、祭りにむけて、手作りのゲームや出店の商品などを作りました。手作りの祭り開催当日は、多くの保護者の方も祭りに参加していました。



整列!

また、川遊び体験では、1キロメートルにわたって川下りを行い、途中、岩場から飛び込みをしたりするなど、普段体験できないようなことをお兄さんやお姉さんと一緒に、元気いっぱい楽しんでいました。

大自然の中、この活動において体験したことは、いくつになっても自分の記憶の中に、楽しい思い出に包まれた「心のふるさと」として残ることでしょう。

また、川遊び体験では、1キロメートルにわたって川下りを行い、途中、岩場から飛び込みをしたりするなど、普段体験できないようなことをお兄さんやお姉さんと一緒に、元気いっぱい楽しんでいました。

大自然の中、この活動において体験したことは、いくつになっても自分の記憶の中に、楽しい思い出に包まれた「心のふるさと」として残ることでしょう。



寺子屋スタート



勇気を出して
ジャンプ!!



大自然を満喫!

下北山村おもてなし宿泊券が スタート! (限定1,000枚発行)

ご利用期間は平成27年12月28日(月)宿泊分まで

受付開始しています。1泊で2,000円分の割引が受けられ、お得に下北山村に滞在していただけます。

【対象施設】下北山スポーツ公園・キャンプ場・民宿「もりなか」・カーブの店・ペンションながい・つりの宿・前鬼宿坊

詳しくは、下北山村ホームページをご参照ください。

<http://www.vill.shimokitayama.nara.jp/>

【問い合わせ先】

下北山村役場観光係 07468(6)0001



手作り祭りの準備



『西尾家年代記』が 発刊されました!!

下北山村の歴史を記した『下北山村史』が昭和48年に発刊され、その史料編として平成24年4月に下池原 倉谷家の記録『倉谷家年代記』が発刊、そしてこの度、上桑原 西尾家の記録『西尾家年代記』が発刊される運びとなりました。

下北山村の歴史研究に情熱を注いでいただいた、後呂忠一先生が昨年8月『西尾家年代記』の完成を前にして急逝され、その後、後呂先生の意志を引き継いだ、天理大学教授谷山正道先生と北村雅昭先生（元下北山中学校教諭）のご協力により、無事8月に発刊することが出来ました。

今後は、村の歴史を学ぶ重要な資料として保存活用させて頂きたいと思っております。

※村民の皆様で『西尾家年代記』ご希望の方は、教育委員会事務局にお問い合わせください。なお数に限りがありますのでご了承願います。

☎07468(6)0901
教育委員会事務局



保育所のお楽しみ会



9月5日にお楽しみ会が行われました。

夜店では、ピカピカすくいやお菓子の釣り、宝引きを楽しみました。また、盆踊りを親子で踊り、ミニ運動会も行われ、貨物列車ゲーム・しっぽ取りゲーム・綱引きで盛り上がりました。最後に花火を見て、夏の思い出がまた1つ増え、楽しい時間を過ごしました。



盆踊り
（ヘアンパンマン音頭）



綱引き
保護者VS園児



花火を見る
子供たち

現在を楽しむ旅、未来を夢見る旅

奈良県 下北山村
おもてなし
宿泊割引券
2,000円割引券

2015年8月25日(火)受付開始 限定1000枚発行
ご利用期間：平成27年9月1日(火)～平成27年12月28日(月)宿泊日まで

対象の方
村内宿泊施設に
宿泊し、現地で
支払い決済される方
詳しくはHPをご覧ください

割引方法
1泊につき
2,000円分の
割引券を発行します
上限は2泊までです
詳しくは裏面をご覧ください

お問合せ：下北山村役場観光係「TEL 07468-6-0001」

はじめまして！ ジェyson・マダラです！

新しく英語指導助手として勤務される
ジェyson・マダラさんをご紹介します。

Jayson Madara
Newsletter Self-Introduction



Hello everyone! My name is Jayson Madara, and I'm the new ALT in Shimokitayama! I am very excited to be here in Japan, working and living for a long time!

My hometown is Cherry Hill, in the state of New Jersey, in the United States. Cherry Hill is a quiet suburb, but it is close to Philadelphia, the birthplace of the nation. Philadelphia is a very historic city. It is where Benjamin Franklin lived, where the Declaration of Independence was signed, and for a long time, it was the capital of the United States. Today, many people visit Philadelphia to see Independence Hall, the Liberty Bell, and many other historic landmarks. You all should visit too!

I am 23 years old, and this is my first job after graduating university. I spent four months in 2013 studying abroad at Sophia University in Tokyo and I graduated from Saint Joseph's University in Philadelphia, in May of 2014. I studied Asian Studies, History, International Relations, and Music.

There are three people in my family. My mother's name is Ann. She is a part time graphic designer and she also spends a lot of time fixing up an old house. My father's name is Jay. He is a lighting designer for stage productions at the University of the Arts in Philadelphia. I also have a dog, Shadow.

I have a number of hobbies. I like singing opera, reading, and I love cars (especially Japanese!). I watch lots of TV and movies, and I've been watching a lot of them in Japanese lately to improve my language ability.

I'm looking forward to spending time with all of you in the village. So far I've been having a wonderful time here! I really want to get better at Japanese, so please help me learn, and we can all learn together!

みなさんこんにちは！僕はジェysonマダラといいます。下北山村の新しいALT(外国語指導助手)です！長い間日本で働き生活するのがとても楽しみです！

僕の出身はアメリカのニュージャージー州のチェリーヒルというところでは、チェリーヒルは静かな郊外であり、アメリカ生誕の地であるフィラデルフィアの近くにあり、フィラデルフィアはたくさんの歴史がある町です。フィラデルフィアはベンジャミンフランクリンが住んでいた町であり、独立宣言が調印された町であり、かつてはアメリカの首都でした。今日、たくさんの人が独立記念館と自由の鐘を見にフィラデルフィアを訪れます。ぜひ訪問して下さい！

僕は今23歳です。この仕事は大学を卒業して初めての仕事です。僕は2013年に東京の上智大学で4ヶ月勉強し、2014年5月にフィラデルフィアのセントジョセフ大学を卒業しました。大学では、アジア研究、歴史、国際関係と音楽を勉強しました。

僕の家族は3人です。お母さんはアンといいます。仕事はグラフィックデザイナーですが、古い家の改修もしています。お父さんはジェイといいます。仕事はフィラデルフィアのアーツ大学で舞台製作の照明のデザインをしています。犬も飼っており、名前はシャドーといいます。

僕にはたくさんの趣味があります。オペラを歌うことであったり、読書であったり、車（とくに日本の車です！）が大好きです。テレビと映画もよく見ます。日本語のテレビと映画も見ますが、それは日本語がうまくなりたいと思っているからです。ここに住んでいるみなさんと一緒に過ごすことがすごく楽しみです！下北山で素晴らしい時を過ごしたいです！もっともっと日本語を上手に話せるようになりたいので是非とも教えて下さい！みなさん一緒に学びましょう！

下北山村地域おこし 協力隊のつばやき

その33

*工藤延春 隊員

こんにちは、工藤ちゃんです。秋雨前線の影響で雨が続き、今月も台風。雨はもう少し遠慮して降ってほしいと願いながら今日も野良仕事をしています。

9月中旬現在、販売中の野菜はナス・オクラ・ピーマン・ヒモトウガラシ・エダマメ・ジャガイモです。毎度お買い上げありがとうございます。

畑の方はというと秋冬野菜の準備中で、畝立てが終わり次第順次タネを播いています。春まなも間もなくです。白ダイズ・黒ダイズは枝葉が充実しすぎかなという程になっていますが、果たして実の入りはどうなるかというところで。またゴマは全体的に丈が低く収穫も遅れそうです。

さて協力隊のつばやきを書かせてもらうのも今回を含め二回となりました。そこで今回は私が卒業した酪農学園の創立者の言葉をご紹介します。

『健土健民』健康な土↓健康な

作物↓健康な動物↓健康な人間という流れの源は「土」です。だからこそもず土づくりが重要であるという考えのもと生まれた言葉です。



*牧 絢 隊員

こんにちは、牧です。8月29日(土) 檀原社会福祉総合センターにて「なら小地域福祉活動サミット2015」が開催され、サポーターとしての活動を発表させて頂きました。小地域福祉活動とは、住民にとって身近でなじみのある地域(小学校区や自治会など)で、住民が主体となって取り組む福祉活動のことです。暮らしの困りごととの解決を目指して、サロン活動や見守り活動、生活支援活動などの活動が全国で広がっています。

私たちが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりのひとつが小地域福祉活動です。気になった方はぜひ一度調べてみてください。やってみていただくことがあればぜひ教えてください。

さて、8月の活動報告です。有償運送のご利用状況は、村内(バス型2人、タクシー型4人)熊野方面(バス型24人、タクシー

型2人)計32人の方に利用して頂きました。7月と比べ少なくなっていますが、お盆の時期ということもその理由のひとつかもしれません。

応援隊の活動は、草刈り・植木剪定・草引き・運搬処分作業等約20件を実施しました。雨が続きとなかなか作業に入らず、それぞれと落ち着かない気分でしたが、無事に夏の作業を乗り越えることができました。9月もたくさんご依頼を頂いているので、引き続き頑張ります。

夏の暑さが嘘のように涼しくなってきました。風邪をひかないようにお体をお大事に。



*中林維吹 隊員

皆さんこんにちは、中林です。とても暑い日が続いておりますが、9月に入って急に涼しくなり、夜なんかはかなり冷えるようになりましたが、皆さん風邪などはひいていませんか？僕は寝相が悪いのにパントツ一丁で寝ていたせいか、お腹を壊しました。9月半ばの話です。もう治りましたが辛いですね。せっかくの日曜をトイレに籠って過ごしました。アホやなコイツと思った方、正解です。



作業をする中林隊員

しかしあえて言います。皆さん夜は暖かくして寝ましょう!!
さて土曜朝市についてですが、9月に新たに出荷していただける方が2名増えました!これで現在出荷者登録をいただいている方が62名となりました。こうして土曜朝市が盛り上がり続けているのもひとえに出荷者の皆様、お客様のおかげです。これからも土曜朝市を宜しくお願い致します。

私も土曜朝市に出荷したい、これって出荷できるの?など質問、要望等ありましたらお気軽にサポートまでご連絡ください!ではではまた来月!!

第8回

糖尿病

④



10月に入り、朝晩は冷え込むようになり、みなさん、体調など崩されないよう気を付けてください。また、収穫の秋を迎えお魚や果物が美味しい季節になりました。美味しいものをついつい食べ過ぎていませんか？

今回の☆診療所からこんにちは☆は糖尿病④です。とうとう糖尿病についてお話の最終回です。食欲の秋にぴったりの「糖尿病の食事療法」を中心に話したいと思えます。

第8回目のテーマは、 糖尿病④です

食べ方のく・ふ・う！

食後高血糖を防ぐ食べ方や糖尿

病治療中の方に是非とも実践していただきたい食べ方について7つの工夫をご紹介します。取り組みやすいものから試してみましよう。

① 三食、規則正しく！

規則的な食習慣は食後血糖の上昇を少なくすることが知られています。また、間食はできるだけ控えましょう。間食する場合は、牛乳や果物、低カロリーの菓子などにとどめましょう。

② ゆっくりよくかんで食べる。

ゆっくり、そしてよく噛むことがとても大切です。早食い・ドカ食いの人は食後の血糖値が急激に上昇します。食事する時間をのばしましょう。

③ 食べる順番は食物繊維から！

野菜、海藻、きのこ類などの食物繊維を多く含む食材から先に食べるようにしましょう。先に食物繊維を食べ、その後から米などの主食を食べると、糖の吸収を穏やかにしてくれます。

④ 砂糖入り飲料は控える！

水に溶けた糖分は吸収が早いので血糖値を急上昇させてしまいます。糖入りの缶コーヒーや缶ジュース、ペットボトル飲料をよく飲まれる方は要注意です。コーヒーならブラックにし、ジュースはお茶に変更すると血糖値の急激

な上昇を抑えることが出来ます。

⑤ 脂肪を多く含む料理は控える。

揚げ物や脂肪の多い食事は胃の中にとどまる時間が長いので食後の高血糖が続いてしまいます。

⑥ 休肝日は週2日以上！

お酒が好きな人の中には「ごはんの代わりにアルコールとおつまみ！」という人もおられるのではないのでしょうか？ 晩酌がお好きな方も週に2日は休肝日を作りましょう。

⑦ 炭水化物に偏らない。

ごはん、パン、パスタ、うどんなど穀物類は体の中で分解されて糖質になります。また、お菓子などに含まれる砂糖や果物の糖分も体内でブドウ糖になります。偏った食事ではなく、炭水化物・タンパク質、脂質をバランスよく食べることが大切です！

糖質指数とは？

食後の血糖値に最も影響しやすいのは炭水化物ですが、その中でも血糖値を上げやすい食品と上げにくい食品があります。その目安がこの糖質指数です。炭水化物を摂るときはこの糖質指数が高い食品ばかり偏らないように心がけるといいですね。米飯を100としたときの糖質指数を示します。し

かし、糖質指数が低い食品もたくさん食べると血糖値は上がりますので、ご注意ください。

●糖質指数が高い食品

- ・米飯(100)
- ・せんべい(111)
- ・粥(99)
- ・パン(92)

●糖質指数が中程度の食品

- ・米飯と味噌汁(74)
- ・米飯と納豆(68)
- ・麦ごはん(65)
- ・発芽玄米ごはん(65)

●糖質指数が低い食品

- ・うどん(58)
- ・スパゲティ(56)
- ・そば(56)
- ・バナナ(58)
- ・いちご(46)
- ・りんご(41)

今回は食事の際に気を付けていただきたいことを中心にお話させていただきました。食べ方の工夫の中でも食べる順番やゆっくりよく噛んで食べることは取り組みやすいと思います。ぜひ実践してみてください。

下北山村診療所 飯田実加

○第21回 なら・ヒューマンフェスティバル

同和問題をはじめ、あらゆる人権問題をイベントや資料展示等を通じて考える催しです。
みなさんのご来場をお待ちしています。

- ・主催 なら・ヒューマンフェスティバル実行委員会（構成：奈良地方法務局・奈良県・市町村）
- ・日時 平成27年10月24日（土）10：00～15：30
- ・会場 大和郡山市総合公園（大和郡山市矢田山町2）

内	屋	【大和郡山市総合公園 体育館アリーナ】 ○開会式 ○大和郡山市立片桐幼稚園児によるオープニング演技 ○ひかり園によるミニコンサート ○大和郡山市立郡山西中学校吹奏楽部による演奏 ○「アロハアイナ近藤智栄」によるフラダンス ○メインイベント「広島被爆ピアノコンサート」 ○ゆるキャラ紹介
	ト	【大和郡山市総合公園 体育館前広場】 ○金魚すくいミニ大会○大道芸人パフォーマンス
容	展示等	【大和郡山市総合公園 体育館アリーナ】 ○啓発パネル・ポスター等資料展示 ○紙芝居
	模擬店 物産展	【大和郡山市総合公園 体育館前広場】 ○各市町村、関係団体等からの出店による模擬店・物産展 ○フリーマーケット

※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

- ・入場無料（手話通訳・要約筆記もあります。）
- ・問い合わせは 下北山村人権・同和問題啓発活動推進本部事務局（下北山村役場住民課 ☎6-0001）
または なら・ヒューマンフェスティバル実行委員会事務局
（奈良県くらし創造部人権施策課 TEL0742-27-8719）

医学の豆知識

寄生虫、クドア・セブテンプリンクターによる食中毒

2000年頃から西日本を中心に、ヒラメやマグロなどの刺身を食べた数時間後、一過性に嘔吐・下痢などを起こす食中毒が年間60件ほど報告されています。ところが、その原因となるウィルスや細菌などが、検出されることはありませんでした。そのため、「謎の食中毒」とまで言われてきました。

そこで、全国的な調査が行われた結果、2010年になりやっとその原因が解明され、「クドア・セブテンプリンクター」であったことがわかりました。クドア・セブテンプリンクターは、元々ヒラメなどの魚類の筋肉に寄生する粘液胞子虫という寄生虫で、今までヒトに健康被害を与えることはありませんでした。ところが、突然変異を起こしてしまい、ヒトに健康被害をおよぼす新種のものとなり、更

にヒラメの養殖場を中心に広がってしまったのではないかと推測されています。

どの程度の割合で発症するかは、今のところ詳しく解っていませんが、クドア・セブテンプリンクターが非常に多く体内に取り込まれた時だけ、発症するのではないかと考えられています。その症状は、食後4～8時間位経って、嘔気・嘔吐、胃部の不快感、腹痛、下痢等を一過性に起こします。しかし、これらの症状は軽く数時間程度で治まってしまい、重症化することはありません。また、発症した本人から家族等へ感染が広がること（二次感染）もありません。

これまでクドア・セブテンプリンクターが原因の食中毒は、7～10月にかけて集中して発生しており、今がちょうどこの時期に当たるため、飲食店などで魚の刺身を食べた後、短時間のうちに嘔吐、腹痛、下痢などの症状が一過性に出た時は、このクドア食中毒かもしれません。

奈良県医師会

こんにちは
保健師です



秋も深まるこの頃、みなさんいかがお過ごしでしょうか？
過ごしやすい季節ですが、風邪やインフルエンザなどには十分気を付けて、残り少ない秋を満喫しましょう！

【お問い合わせ・お申込み先】保健センター ☎6-0015 【場所】下北山村保健センター

◆「精神科医師による何でも相談会」 & 「こころの健康づくり相談会」

ご本人だけでなく、ご家族の方の利用も大歓迎です。不眠、物忘れなど何でも相談して下さい。相談員には、心の専門家である精神科医師&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。

【精神科医師】松村ストレスクリニック

院長 松村 一矢先生

【相談員】臨床心理士2名

【日 時】10月18日(日)

午前9時～午後3時

◆音楽療法士による健康教室 *懐メロ謡教室*

皆さんの大好きな歌謡曲で盛り上がりましょう。音楽を愛する人、ご参加をお待ちしています。参加者には歌詞カードをプレゼントしています。また、リクエスト曲もお待ちしています。

【開催日時】10月20日(火)

午前10時30分～12時

【内 容】レクレーション

【講 師】福田朝子音楽療法士

【参加費】無料

※送迎には予約が必要

【持 ち 物】下北山スタンプラリー

◆へき地診療

五條病院の医師による『へき地診療』を開設いたします。希望される方は事前に保健センターまでお申し込みください。

【日 時】10月31日(土)

受付は午前9時半～午後2時

【診療科目】眼科・耳鼻科

【料 金】無料

※当日は村内巡回バスがあります。詳しくは回覧をご覧ください。

◆「食生活改善推進員養成講座」 ～第5弾～パン作り

食生活を中心とした生活習慣病予防について、正しい知識の普及のため、あなたも食推さんの活動をしてみませんか？

【内 容】手作り(ちぎり)パン作り&調理の基本、調理での注意点等

【日 時】11月10日(火)

午後1時30分～

【参加費】300円

【持 ち 物】エプロン、三角巾、下北山スタンプラリー

【申し込み】要予約

対 策

【個人で出来ること】

- ・各種がん検診を受診する
- ・各種がん検診で要精密検査になった場合、精密検査を必ず受ける
- ・節度ある飲酒を心がける(適正飲酒量を知る)
- ・がんと生活習慣病の関係を理解する
- ・タバコが人体に与える害を知る(喫煙者は禁煙をする)
- ・塩分、脂肪分をひかえるよう心がける
- ・野菜を多く食べるように心がける

【行政が出来ること】

- ・がん検診時、がんに関するパンフレットの配布
- ・各種がん検診受診率・精密検査受診率の向上のため、啓発活動を行う(受診環境の調整)
- ・各種がん精密検査が未受診の対象者に関して、個別訪問を行い、受診を勧奨する
- ・妊婦・未成年者の喫煙・受動喫煙の防止のため啓発を行う
- ・妊婦・未成年者の飲酒防止のため啓発を行う(育児サークル及び思春期教室にて啓発)
- ・環境整備(公共施設の禁煙対策の徹底)を行う
- ・喫煙が引き起こす弊害(健康被害)について、広報等で取り上げる
- ・個別または集団で、禁煙教室を実施する
- ・適正な飲酒習慣とがんの関係についての、情報提供を行う
- ・食生活改善推進員と連携し、減塩習慣を普及させる
- ・健康(生活習慣病予防)に関する講演会を実施する

【関係機関で出来ること】

- ・村診療所で、禁煙外来を行う
- ・食生活改善推進員が、住民に対しがん予防のための食事に関する啓発を行う



健康しもきた 21計画

[その6]

6. がん

下北山村の現状

全国的にがんの死亡者が増加しているが、本村の死因をみても、がんの死亡者が1番多い。平成20年～24年度のSMR（標準化死亡比）において、本村男性は奈良県と比較して胃がんが2倍、大腸がんでは3倍高い。女性も肝がん、胃がんが多い。（平成26年度より胃がんABC検診開始）これら各種がんは、検診によって早期発見・早期治療が可能であることから、検診の受診率の増加及び要精密検査者の受診勧奨を徹底して行う必要がある。

本村の壮年期の男性は喫煙・飲酒の習慣を持つ者が多く、また毎日の飲酒習慣がある者が多い。肺がんの危険因子には、喫煙習慣の影響が大きい（喫煙しない人に比べて4.5倍）ことから、各世代に対して、タバコ対策が必要である。

行動目標

- ・食習慣の見直しを行う（塩分の過剰摂取をやめる、バランスのよい食事、等）
- ・がんに関する正しい知識を獲得する
- ・年に1度、各種がん検診を受ける（要精密検査になった場合は医療機関を受診する）
- ・タバコを吸う人が、タバコをやめる
- ・各種健康教室や講演会に参加する
- ・タバコに関する正しい知識を獲得する
- ・節度ある飲酒を心がける

数値目標

	目 標	平成26年	目 標 値	現状値の把握方法	
壮 年 ・ 高 齢 期	・妊婦の喫煙率0を維持する	0%	0%	妊娠届け	
	・妊婦の受動喫煙率0を維持する	0%	0%	妊娠届け	
	・中学生の受動喫煙率が減少する	70.8%	50%	思春期・むし歯予防教室 アンケート	
	・男性の壮年～中年期の喫煙者率が減少する	61%	25%	特定健診問診票	
	・毎日、飲酒率が減少する	男50.5%	男40%	特定健診問診票	
		女11.9%	女8%	特定健診問診票	
	・男性で毎日3合以上飲酒する人の割合が減少する	3.8%	3%	特定健診問診票	
	・がん検診受診率が増加する	・肺がん	42.60%	50%	健康づくり推進協議会
		・大腸がん	39.8%	50%	健康づくり推進協議会
		・胃がん	20.4%	50%	健康づくり推進協議会
		・乳がん		50%	健康づくり推進協議会
		・子宮がん		50%	健康づくり推進協議会
		・前立腺がん	46.5%	50%	健康づくり推進協議会
		・がん検診の精密検査受診率が増加する			
	・肺がん※25年分	男33.3%	男100%	健康づくり推進協議会	
		女100%	女100%		
		・大腸がん	男36.4%	男100%	健康づくり推進協議会
女35.3%			女100%		
・胃がん		男14.3%	男100%	健康づくり推進協議会	
		女75%	女100%		
・乳がん	女100%	女100%	健康づくり推進協議会		
・子宮がん	女66.7%	女100%	健康づくり推進協議会		
・前立腺がん	男50%	男100%	健康づくり推進協議会		
・健康教室(特定保健指導)の参加者率が増加する(再)		20%	40%	健康づくり推進協議会	

駐在さん通信



不審な電話にご注意!

本年6月に日本年金機構より「約125万件の個人情報流出」する報道が記憶に新しいことと思えます。

その個人情報流出を利用しようとした者から、村内の女性方に「個人情報流出しています。」等の電話をかけ、同女性が不安になるような事を言葉巧みに言い、別の電話番号に掛けるように指示したとの事です。

幸いにも、被害は出ていませんが、このような不審電話は、いつ別の村民の方に掛かってくるかわかりません。個人情報流出の件で日本年金機構から電話で聴取するようなことは、絶対にありません。

(日本年金機構からの問い合わせは、基本ハガキを送付すること) また、警察署からも電話で聴取

することもありません。(駐在所が自宅まで行き聴取します。)

山岳遭難急増中!

奈良県には3000メートル級の山はありませんが、以外に山岳遭難が多いのをご存じですか?

本年に入り、すでに8名の方がお亡くなりになり、9名の方が負傷しています。

これは、昨年の同時期より、死者で+4名・負傷者で+1名増加しています。

山岳遭難の早期発見の為に、

「登山届け」の提出をお願いします。

登山届けの提出は、携帯電話でQRコードを読み取り簡単にメール送信で提出できる運用が始まりましたので、活用してください。



URL <https://www.police.pref.nara.jp/cmsform/enquete.php?id=16>

交通ルールを

守りましょう

下北山村における交通事故の多くは、国道169号上で発生しています。

信号が少ないため、どうしても速度が出がちですが、ひとたび事故が発生すれば、重大事故に至りかねないことから、制限速度は絶対を守りましょう。

また、他府県ナンバーの車両の中には、山道の怖さを知らず、カーブにおいてセンターラインを割って走行してくる悪質なドライバーもいますので、その様な車から事故をもらわないためにも、安全運転を心掛けましょう。

(ドライブレコーダーの設置を検討してください。自分が安全運転をしていたという証拠となります。)

仮に、事故に遭遇しても、その瞬間、運転手や同乗者の身を守ってくれるのが、シートベルト・ヘルメットです。

近所へ行くだけ、集落の中を走るだけでも、確実に装着してください。

装着率100%を

目指しましょう

10月は「奈良の木づかい運動推進月間」です。



奈良の木をつかおう!

奈良県 奈良の木ブランド課 検索

オータムジャンボ宝くじ発売

お買い求めは奈良県内で!

- ◆ 発売期間 9月28日(月)~10月16日(金)
- ◆ 抽せん日 10月23日(金)
- ◆ 販売価格 1枚300円
- ◆ 販売場所 全国の宝くじ売り場



◆ 売切れしだい発売終了!

まほろばクーちゃん

※奈良県内宝くじ売り場情報等は、奈良県振興協会 で検索!

お問い合わせ先: 公益財団法人奈良県市町村振興協会
TEL: 0744-29-8256 HPアドレス <http://www.nara-shinko.or.jp/>

こちら
消防北山分署



知ってください！住宅用火災警報器の効果を！！

H20年からH22年までの3年間における、失火を原因とした住宅火災42,040件※
について、火災報告を基に、住宅用火災警報器の効果进行分析。

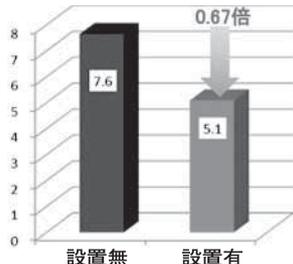
※ここでは、住宅火災のうち原因経過が「放火」又は「放火の疑い」であるものを除く件数を、
『失火を原因とした住宅火災』の件数としている。

死者数、焼損床面積、損害額で見ると住警器
が設置されている場合は、設置されてい
ない場合に比べ被害状況が概ね半減。



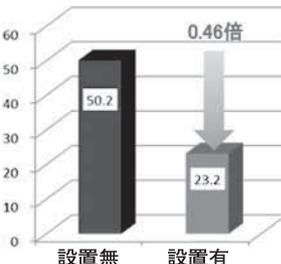
住警器が設置されれば、火災
発生時の死亡リスクや損失の
拡大リスクが減少。

(人/火災100件)



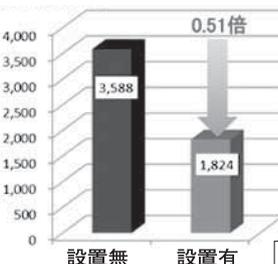
<住宅火災100件当たりの死者数>

(㎡/火災1件)



<損傷床面積>

(千円/火災1件)



<損傷額>

総務省消防庁
ホームページより抜粋

日本に先立って義務化を進めた米国では、1970年代後半には火災によって約6,000人の死者が発生していましたが、住宅用火災警報器の普及率の上昇に伴って死者数が減少し、普及率が90%を超えた近年では死者数がピーク時から半減(3,000人弱)という効果が現れています。

日本においても、住宅用火災警報器を設置していた家庭における奏功事例が多数報告されていますので、まだ住宅用火災警報器を設置していない家庭は、早急に住宅用火災警報器を設置しましょう。そして、住宅用火災警報器を取り付けてある家庭においても、電池切れ等に注意し、定期的な点検を行いましょ

奈良県広域消防組合 吉野消防署 TEL 0746 (32) 1011
IP 0746 (39) 9107
FAX 0746 (32) 0130

「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」のご案内 [第十回特別弔慰金]

■特別弔慰金の趣旨

戦後70周年に当たり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給するものです。

今般の法改正による特別弔慰金については、ご遺族に一層の弔慰の意を表すため、償還額を年5万円に増額するとともに、5年ごとに国債を交付することとしています。

○支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

○支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債

○請求期間 平成27年4月1日から平成30年4月2日まで

(請求期間を過ぎると第10回特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください。)

○請求窓口 役場 住民課

てんいち先生



2020年
日本で
オリンピック
だね

56年ぶりの
オリンピック
だね

スポーツの
大会だね

世界中の
人たちの
大会だよ

人権オリン
ピックって
ないの？

いいね！
みんな
つくるよ！

世界中が
人権の
金メダル！

早く実現
したいね！

奈良交通の路線バス(熊野線)が、9月30日で廃止となりました。昔はたくさんの方が利用していましたが、マイカーの普及で時代とともに利用者が減少したためです。

この路線バスの廃止に伴い10月1日からは、村民や観光客の皆様が、再びバスを利用していただけるよう、大淀町・吉野町・川上村・上北山村・下北山村の2町3村で協力し合い、連携コミュニケーションバス(R169ゆうゆうバス)を運行開始することになりました。

平日は、村民の皆様が吉野病院・奈良総合医療センター・医大病院への通院利用等に対応した

時刻設定となっています。また、土日祝は来訪者の増加を見込み、観光客の皆様にも長く滞在していただけるような時刻設定となっています。

下北山村から大淀バスセンター間の乗車が、地域公共交通ポイントをお持ちの方に限り、村内の人は大人1000円・小人500円で利用できます。

バスポートの申請方法やバスの時刻表等の詳しい内容は、ホームページをご参照ください。

http://www.vill.shimokitayama-nara.jp/
【お問い合わせ先】
下北山村総務課
☎07468(6)0001

『平成27年10月1日より、お得で便利なバス運行が始まります』
R169ゆうゆうバス 開始!!

★時刻表について★

大淀方面行

停留所	時刻表	
	平日	土日祝日
下桑原	6:55	14:18
上桑原	6:57	14:20
佐田	7:04	14:27
浦向	7:08	14:31
寺垣内	7:09	14:32
池峰	7:18	14:41
池原	7:26	14:49
前鬼口	7:34	14:57
白川	7:46	15:09
河合	7:53	15:16
柏木	8:32	15:55
湯盛温泉杉の湯(着)	8:52	16:15
湯盛温泉杉の湯(発)	9:02	16:25
上市駅(着)	9:30	16:53
上市駅(発)	9:40	16:54
大淀バスセンター	9:52	17:10

下北山村方面行

停留所	時刻表	
	平日	土日祝日
大淀バスセンター	15:38	8:17
上市駅(着)	15:50	8:29
上市駅(発)	16:00	8:30
湯盛温泉杉の湯(着)	16:31	9:01
湯盛温泉杉の湯(発)	16:41	9:11
柏木	17:01	9:31
河合	17:40	10:10
白川	17:47	10:17
前鬼口	17:59	10:29
池原	18:07	10:37
池峰	18:15	10:45
寺垣内	18:24	10:54
浦向	18:25	10:55
佐田	18:29	10:59
上桑原	18:36	11:06
下桑原	18:38	11:08

年末年始(12月29日～1月3日)は、全便運休します

人の動き

平成27年9月1日現在

	先月1日比	前年同日比
人口	1,021人 (± 0)	(- 14)
男	467人 (± 0)	(- 4)
女	554人 (± 0)	(- 10)
世帯数	603戸 (- 1)	(- 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/