

山 広報 平成28年(2016)

1 月号 No.703

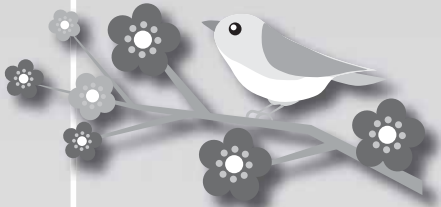
きなりの郷とは…純粋、素朴、まざりけのないと言った意味で、「本物の暮らしのある村」という願いを込めた言葉です。

きなりの郷

下北山



新年のご挨拶



下北山村長

南 正文



新年あけましておめでとうございます。

皆さまには、平成28年の新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年4月の村長選挙におきまして、村民の皆さまの温かいご支援のもと無投票で初めての当選をさせていただき、村長に就任してから8カ月が経過いたしました。

新しい年を迎え、あらためて責任の重大さを感じるとともに、ふるさと下北山村の創生に、全力をあげて取り組んでまいりたいとの思いを新たにしているところです。

さて、国は「地方創生」「1億総活躍社会の実現」といった施策のもと、地方が元気になり、すべての人々が活躍できる社会の実現を目指しています。

私たちのような、小さな山村に住む者にとっても幸せに暮らす権利があり、1億総活躍社会の一員となって下北山村の創生を実現していきたいものであります。

本村では、下北山村創生を実現していくために、昨年10月、「森と生きる（仕事づくり、ものづくり、ひとづくり）」「森に遊ぶ（もてなし、ふれあい、感動づくり）」「森で育む（子どもの笑顔ときなりライフ）」といった3つの基本目標を掲げた「下北山村地方創生総合戦略」を策定しました。

この戦略は、人口の現状と将来の展望を踏まえて、今後5年間の目標や施策の基本的方向と具体的な施策をまとめたものです。

そして、各基本目標において数値目標を定めて、取り組みの効果を定期的に検証するとともに、社会経済情勢や村の内外の状況変化に対応して、適宜戦略の見直しを行い、効果的な施策の刷新に取り組んでいきます。

村民の皆さまにも概要版を配布させていただきましたので、ご一読いただきましてご意見・ご感想があれば、村の地域創生推進室までお申し出下さいますようお願い申し上げます。

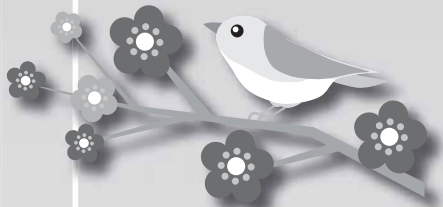
村に暮らす人も、村を訪れてくれる人も「住みたい、住んで良かった」「行きたい、行って良かった」と思えるような村づくりに向けて、村民の皆さまと共に暮らしやすく、元気な村を目指していきたいと考えています。

何卒、皆さまのご協力・ご支援をよろしくお願い申し上げます。

平成28年が、皆さまにとりまして、素晴らしい年となりますことを心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶



下北山村議会議員

山 本

敏



明けましておめでとうございます。

村民の皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

平素は村議会に対しまして温かいご支援とご理解を賜っておりますこと厚く御礼申し上げます。

さて、昨年春には統一地方選が行われ、下北山村にも新体制が発足いたしました。また議会には30代の議員が誕生し、若者代表としてフレッシュな息吹を発揮されており、議会もその刺激を受け、心新たに活動してまいりたいと思っております。

いま地域に与えられた一番大きな課題は、国の「地方創生」の掛け声のもと、村が策定した「人口ビジョンおよび総合戦略」であり、資料については皆様の手元に概要版が届いているものと思います。

その内容は将来の村の展望を示す道しるべとなっており、一度に解決できるものではありません。

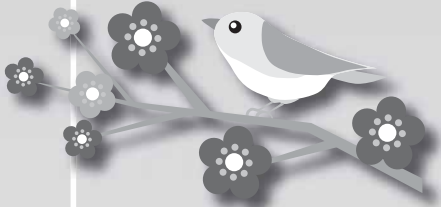
今から始めなければならないこともあれば、2,3年先の実現を目指すもの、もっと長い先を見据えて今から準備しなければならないことなどに、分けて考えていかなければならないと思います。

今後は行政と議会が歩調を合わせ、村民の皆様とともに、目標達成のために身近なことから一步步進んでまいりたいと思っておりますので、なにとぞよろしく願いいたします。

昨年も日本や世界のいたるところで、異常気象による災害や紛争、テロにより多くの尊い人命が失われました。

今年こそそのようなことが少しでもなくなるよう願うとともに、皆様方にとって幸多き年になりますよう祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。

新年のご挨拶



下北山村消防団長

木 谷 勇 三 郎



光陰流水の諺に違いなく、平成28年の輝しい新年を迎え、新めまして誠におめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

平素は消防団に対しまして暖いご支援とご協力を賜り厚くお礼を申しあげます。

現在消防を取り巻く環境は災害の多様化、高齢社会の到来など大きく変化しており近年南海トラフ地震や首都直下地震の発生危惧されておりますが、昨年も各地で地震、台風、竜巻、豪雨、火山噴火などによる、様々な災害が発生しております。中でも、9月の台風18号に伴う大雨は、北関東から東北にかけて河川氾濫など多くの被害をもたらしたことは記憶に新しいところです。幸にも本村に於いては被害もなく、これも一重に村民の皆様のご支援の賜ものと感謝致しております。

さて、今年の奈良県消防操法大会は、下北山消防団が18年ぶりに吉野支部の代表として出場する年であり、8月23日の大会に向け現在準備に取り組んでいるところです。この主旨目的は、火災が発生した場合、如何に素早く消し止められるかの競技であり、その技を取得するものであります。又訓練で鍛えた力を存分に発揮し今後の地域防災力強化への大きな弾みにして、いつ如何なる場面に遭遇しようとも、慌てることなく最善を尽くすべく、組織力の強化育成に努めると共にその責務を果たしたいと思ひます。

村民皆様方のご支援をお願いし、輝しい新年を迎え団長以下125名が力を合わせ災害予防に努め平穏な村づくりに微力を尽くすことを団員共々心に誓ひ、皆様にとって幸多き年でありますようご祈念申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。





下北山村総合戦略が策定される！



策定委員会の様子



完成した概要版及び総合戦略

今後、日本の人口は急速に減少し、何も対策を講じなければ市町村が消滅するともいわれている中、国においては、平成26年11月に「まち・ひと・しごと創生法」が制定され、活力ある地方の創生を目指す総合戦略を掲げました。

本村においても、人口減少をくい止め活力ある村づくりを推進するために、村民からのアンケート等を踏まえて各団体の代表者や住民代表の方で構成する策定委員会、議会と行政が一丸となり、人口の現状と将来の展望を提示する「人口ビジョン」並びに平成27年度を含めた5か年の目標や基本方針、具体的な施策をまとめた「総合戦略」を27年10月末に策定しました。

村民の皆様には、既に概要版をお配りさせて頂きました。以下の3つの基本目標達成に向け村民の皆様と共に誠心誠意取り組んで参ります。

目標

1

「森と生きる」下北山村に安定した働き場を創ります。

- 1 新たな林業経営の調査研究
- 2 遊休農地の活用と就農者の創出
- 3 きなりの郷ブランドの研究・開発
- 4 起業・就業支援体制の充実
- 5 地域内消費の喚起

目標

2

「森と遊ぶ」下北山村へ新しい人の流れを創ります。

- 1 交流人口の拡大
- 2 きめ細かなおもてなし体制
- 3 新しい観光資源をつくる

目標

3

「森と育む」全ての人が希望の持てる安心な暮らしを創ります。

- 1 定住・転入の促進
- 2 結婚・出産・子育てへの切れ目のない支援
- 3 暮らしやすい安心できる村づくり

詳しい内容については、もう一度概要版や村のホームページをご覧ください。

【お問合せは、役場地域創生推進室まで】

平成27年度

農産物品評会開催



11月27日(金)、スポーツ公園若者センターにおきまして、農産物品評会が開催されました。

今年は10月に晴れの日が多く雨が少ない日が続き11月になると雨の日が比較的多くなりましたが気温は下がらず暖かい日が多く、野菜作りにとって少し難しい気候となりました。昨年に引き続き白菜等の葉物野菜は高温や虫の被害が見られましたが全体的に見ると、今回の出品数は、根菜類、イモ類、葉菜類、果実類、きのこ類等109点の出展で、124点だった昨年から少し下回り、特に栗や柿など果実類が減っており獣害や気候の影響が出ているのではないかと思います。

出展者数は昨年より7名減少して44名でした。残念ながら出品数・出品者数共に減少してしまいましたが、品質は、日頃からの土曜朝市への出品を通じて村民の皆様の農業に対する意識が高くなった結果、質の良い野菜が出品されていたと感じまし



知事表彰を受賞された上垣内敏子さん

た。特に特賞の白菜は形が大きく身もしまり、重量感のあるすばらしい白菜でした。

今後も村として、こういった意識の高まりを無駄にしないよう、農業振興・獣害対策に力を入れていきたいと思ひます。

審査は南部農林振興事務所により、外観・色つや・揃い・病虫害の有無などを重点かつ厳正に行われました。

各賞を受賞された方々は、次のとおりです。

平成27年度 下北山村 農産物品評会審査結果

特 賞

交 付 賞 名	出品番号	作 物 名	住 所	受賞者名
奈 良 県 知 事	635	白 菜	上桑原	上垣内 敏 子

最優秀賞

下 北 山 村 長	633	長 ネ ギ	上桑原	西 村 湧 子
-----------	-----	-------	-----	---------

優 秀 賞 (7名)

交 付 賞 名	出品番号	作 物 名	住 所	受賞者名
奈良県南部農林振興事務所長	631	長 大 根	上桑原	福 本 フサ子
五條吉野農業推進協議会長	407	里 芋	浦 向	児 玉 絹 江
下北山村議会議長	613	人 参	上桑原	山 岡 ゆ き
吉野地方農業委員会協議会長	809	キ ウ イ	下桑原	杉 本 美 保
下北山村農業委員会	712	カ ブ	下桑原	大 崎 邦 子
奈良県農業協同組合代表理事長	601	春 菊	上桑原	寒 作 育 信
吉野地区営農連絡協議会長	619	ジャバラ	上桑原	西 村 嘉 之

交付者：下北山村長

交 付 賞 名	出品番号	作 物 名	住 所	受賞者名
一 等 賞	704	茶	下桑原	仲 照 代
二 等 賞	623	白 菜	上桑原	橋 詰 たか子
三 等 賞	511	大 豆	佐 田	工 藤 延 春

交付者：下北山村長

交 付 賞 名	出品番号	作 物 名	住 所	受賞者名
努 力 賞	403	じゃがいも	浦 向	田ノ下 美津代
努 力 賞	636	下北春まな	上桑原	西 村 春 子
努 力 賞	205	ホウレンソウ	池 峰	松 本 妙 子

第2回きなりカップ女子サッカー大会開催される



平成27年11月14～15日、下北山スポーツ公園第二グラウンド(人工芝)において、15歳以下の選手による、第2回きなりカップ女子サッカー大会が開催されました。

当日は、奈良県〔ディアブロッサ高田ゾヒーズ〕・大阪府〔久米田F Cサフィーラ〕・前年度優勝の兵庫県〔神戸F Cレディース〕・滋賀県〔ルネス学園甲賀レディース〕の4チームを迎え、総当たりの予選リーグと、予選リーグ3位、4位による3位決定戦、並びに1位、2位による優勝決定戦が行われました。

優勝決定戦は、勝ち点9、3勝の神戸F Cと、2位のディアブロッサ高田とで行われ本戦が2対2となりPK戦の末、神戸F Cが4対2で2連覇の栄光をつかみ取りました。3位には3対2でルネス学園甲賀に決まりました。

最優秀選手賞には神戸F Cの河村祐実選手が選出されました。

今回、ディアブロッサ高田さんと、下北山村、下北山スポーツ公園の三者により実行委員会を組織し、高田F Cの武田正二郎氏を実行委員長とし開催いたしました。

今後、継続開催をして、多くの女子サッカーチームが、参加したいイベントに育てていこうと思っています。



「歩け歩こう大会」

熊野古道 那智街道を行く

好天に恵まれた11月29日(日)、スポーツ推進委員会主催による「歩け歩こう大会」が開催され、スタッフを含む18名が参加しました。今回のコースは、那智勝浦町の世界遺産熊野古道の浜の宮王子から那智大社までの7・4キロの行程を歩きました。

浜の宮大神社と補陀洛山寺で安全をお願いし、緩やかな上り坂を通り尼將軍供養塔で休憩し、旧国道を通り、市野々王子を経て大門坂入り口駐車場に向かいました。

昼食後、今回一番の難所となります。まず石段の大門坂に挑んでいきました。大門坂は、熊野詣で栄えた当時の面影を特に美しく残しており、聖地「那智山」へと全長600メートル、高低差約1000メートルあり、樹齢800年の「夫婦杉」などが出迎えてくれました。全員無事に大門坂を上り切り、那智大社や、青岸渡寺、那智の滝など巡りました。

石畳の残る熊野古道を一步一步踏みしめながら歩くことで、いなしえの人の想いを感じることができたと感じます。



大門坂にて

ソフトバレーボール 交流大会開催



10月27日(火)・10月29日(木)・11月10日(火)・11月12日(木)・11月17日(火)の5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ソフトバレーボール交流大会が開催されました。

今大会は、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、中学生チームを含む14チーム(121名)で、Aブロック7チーム、Bブロック7チームのリーグ戦を行い、今年度はAブロックとBブロックの勝



A・Bブロック決勝戦

順位	チーム名	勝敗
1位	井奥雄	4勝0敗
2位	SKY	3勝1敗
3位	AAP	2勝2敗
4位	Kスポーツ	1勝3敗
5位	チームきまぐれ	0勝4敗



Aブロック

順位	チーム名	勝敗
1位	井奥雄	6勝0敗
2位	SKY	5勝1敗
3位	AAP	4勝2敗
4位	MONKEY'S	3勝3敗
5位	AKB40前後	2勝4敗
6位	FXILEチームA	1勝5敗
7位	Kスポーツヤング	0勝6敗

Bブロック

順位	チーム名	勝敗
1位	チームきまぐれ	6勝0敗
2位	Kスポーツ	5勝1敗
3位	チーム小鹿	3勝3敗
3位	JMK2	3勝3敗
3位	下中7	3勝3敗
4位	熟年パワーズ	1勝5敗
5位	FXILEチームB	0勝6敗

者5チームによる決勝戦を行いました。今回は参加チームも過去最高となり、大変盛り上がりつつありました。試合結果は、次の通りです

ピアノコンサート

12月5日土曜日、下北山スポーツ公園内吉野杉ホールにて天平ピアニスト&yui ヴァイオリニストのDUOコンサートが開催されました。会場は県内外からのお客様で100人超満員!!吉野杉でできたホールにお二人のヴァイオリンとピアノの生音が心地よく共鳴し、柔らかい音色が流れました。



お客様からは本当に素晴らしいコンサートだったとの喜びの言葉をたくさん頂き、またの開催が楽しみとの声も多数頂きました。

ご来場いただきましたお客様、本当にありがとうございました。



こんにちは 保健師です



新年明けましておめでとございます。今年もみなさまが健康に1年を過ごせますよう、保健福祉課一同祈っております。

さて、お正月も終わり、少し食べすぎたかな?という方もおられるかと思います。今がチャンス!ということで、これを機会に今年1年の健康について考えてみませんか?

◆ここからでも若返る! 健康ダイエットセミナー

第8回目、今回で最後の健康ダイエットセミナーとなります!今回は、昨年大人気企画となりました、バイキングをします!つつい取りすぎてしまう...なんてことはありませんか?実はカロリー計算すると大変なことになっているかもしれません!昼食会もしながら、楽しく、おいしく、食生活について考えましょう。

【日時】2月3日(水)

午前11時〜午後1時

【場所】下北山村保健センター

【対象】村内在住の方

【参加費】無料

【お申込み】※要事前申込み

保健センター ☎6-00015

送迎あり(要予約)

※健康スタンプラリー対象事業

◆「1年間の健康づくり 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、お話し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】1月17日(日)

午前9時〜午後3時

【場所】下北山村保健センター

【お申込み】※要事前申込み

保健センター ☎6-00015

◆不妊治療費の助成をしています

子どもの出産を希望する夫婦に対し、不妊治療に係る治療費用の助成をしています。

申請には医療機関に記入いただく書類や、領収書が必要です。詳細については保健センターまでお問い合わせください。

◆成人風しんワクチン予防 接種助成のご案内

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、妊娠する可能性のある者の配偶者

③接種の時点で妊娠、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

【各種お申込み】

保健センター ☎6-00015

ぽぼちゃんの 千里の道も一歩から (ダイエット)日記



先月号より今年、10月より保健センターに新人として着任した長澤嘉希(20歳 愛称ぽぼちゃん)のダイエット日記を掲載しています。

保健センターという住民の健康づくりの場で働くにあたり、まず自分の健康づくりに努めます。さて、ぽぼちゃんのダイエットはどんな進捗具合なのでしょう!インタビュしてみましょう。

保健師 前回、身長170cm 97kg

ありましたが、現在、体重は?

ぽぼ(長澤) 同じ97kgです

保健師 前回と同じ?この1ヵ月、どう過ごしていましたか?

ぽぼ(長澤) ちょっと、食生活が乱れていました。

保健師 どんな風に?

ぽぼ(長澤) 野菜を採る機会が少なかったです。外食が多くて...

歓迎会とかが多くて(無表情)

保健師 体重が変化していないことにに関して、どう感じていますか?先月号で村民の皆さんに決意表明していましたけど...

ぽぼ(長澤) 悔しいです。恥ずかしいです(無表情)

※毎日、記録している記録票(体重と歩数を記入)を確認すると、土日には600〜1000歩しか歩いておらず体重がその間に増加している様子。

保健師 休日の過ごし方がネックですね。取りあえずは次回までに1kg減量を目指して頑張りましょうか。そして、週に1回、買い物

にいくようなので、買ったものを写真に撮って教えて下さいね。

ぽぼ(長澤) はい。

保健師 ...。では最後に住民さんにメッセージをどうぞ

ぽぼ(長澤) 体重の変化がなく、皆さんをガッカリさせて申し訳ありません。来月こそは体重を96kgにします(基本、無表情)

やっぱりダイエットは難しいです。すよね。皆さん、ぽぼちゃんに応援メッセージをお待ちしています。



下北山村地域おこし 協力隊のつばやき

その36

*工藤延春隊員

こんにちは、工藤ちゃんです。
集落支援員としての1ヶ月目はあつという間に過ぎ去り、2ヶ月目に入ったと思ったらもう年末。来年の計画も立てられないまま年越し。まあいつものことですけど。さて畑の方は、気温が下がり始め生育スピードが落ち、少量ずつですが朝市や無人市と給食用に出しています。また大豆や柚子の販売も進めています。ただ春まなだけはハウスものが特に大きくなりすぎ出荷準備を急いでいる状況です。年内に2回出荷予定で1月からは週2便の計画を進めています。というところで今シーズンもよいよ『まなモード』に入りました。農産物品評会では大豆で3等賞をいただきました。それに気を良くして来年は大豆の栽培面積を増やそうかなと目論んでいます。しかしどんな野菜を作るのでも商品化や販売ルートのことまでよく考えてからスタートしないとならぬいんですけど、考えすぎてても

なかなか進まなかったりするんですよ。今考えているのは加工食品製造までを視野に入れたものですが、「こんな野菜を作ってみたら」とか「こんな加工食品はどう」というものがありましたらぜひご連絡下さい。
最後になりましたが、新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

*牧 絢隊員

あけましておめでとうございませす。お正月はどのように過ごされていますか。初詣に行かれる方も多いのではないのでしょうか。私は毎年おみくじを引くのですが、2年程続けて大吉を引いています。今年も大吉を引いて気持ちのよいスタートを切りたいです。
さて、活動報告です。有償運送のご利用状況は、特に年末にかけて買い物や美容院を目的にたくさんの方にご利用頂きました。ありがたいことに熊野行で満員の便もありました。1月は4日(月)から運行させて頂いています。
応援隊の活動は、11月に年内最終の草刈りを終え、12月の半ばまで屋根塗りや手すりの塗装等の作業を中心に活動させて頂きました。屋根塗り作業は、応援隊と協力隊と一緒に屋根に上り、力を合

わせて取り組みました。大変な作業ですが、依頼者の方に喜んでいただけると、とっても嬉しくてやりがいを感じます。
協力隊としての任期も残り4ヶ月と少しとなりました。今後の事はまだ決まっていませんが、どのような形であれ、今後もNPOの活動に関わることができたらいいなと思っています。本年もよろしくお願いいたします。

*中林維吹隊員

新年明けましておめでとうございませす。寒い中いかがお過ごしでしょうか。
昨年のクリスマスイベント祭にはたくさんの方に買い物に来て頂き本当にありがとうございました。
さて私は下北山村で初めての冬でございます。いかにせん寒いのは苦手な方なのですが、去年の頃はインドネシアで暖かく過ごしておりましたので、実に2年ぶりの冬となります。さらにそれが下北山の冬と考えると、正直かなりビビっておりました。
しかし、この村報を皆さんが読んでいるという事は、私は下北山村の冬と立派に戦えているのでしよう。
気がつけばもう1月でこの村に来てから9ヶ月が経ちました。と

でも楽しく充実した毎日を過ごしています。
本年も中林を宜しくお願いいたします!

1月「空き家相談会」

■開催日時 平成28年1月16日(土) 【セミナー】13:00~14:00 【相談会】14:15~16:15

■開催場所 明日香村中央公民館 2階研修室1
〒634-0141 奈良県高市郡明日香村大字川原91-1

■主催 明日香村・特定非営利活動法人 空き家コンシェルジュ

■後援 奈良県

■入場料 無料

■お問い合わせ先 特定非営利活動法人 空き家コンシェルジュ

《櫃原相談窓口》〒634-0075 櫃原市小房町9-32 TEL/FAX: 0744-35-6211

mail: akiyaconciierge@zeus.eonet.ne.jp HP: http://www.akiyaconciierge.com/

ご相談窓口 月曜日~土曜日(日祝定休) 9:00~17:00



先月7日、地域安全推進協議会や交通安全協会下北山分会などが80歳以上の方を対象に各家庭を訪問して事故や事件に巻き込まれないようにお願いしながらささやかなプレゼントを配らせていただきました。

◆「クリスマス作戦」実施

警察への通報番号としてピンと来るのは「110番」ですが、この番号は急を要する事件や事故を通報する番号です。
急を要しない相談事や問い合わせは地元の駐在所へ電話してくださいね。
110番の正しい利用をよろしくお願いいたします。

◆1月10日は「110番の日」です

新年あけましておめでとうございます
今年もよろしく
お願いいたします

駐在さん通信



放送大学4月生募集

職場研修・自己啓発に活用できます

放送大学では平成28年度第1学期（4月入学）の学生を募集中です。

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

人事担当・職場研修の担当者の方も活用できます。

出願期間は第1回は2月29日まで、第2回は3月20日まで。

資料を無料で差し上げています。

お気軽に放送大学奈良学習センター（☎0742-20-7870）までご請求下さい。放送大学ホームページでも出願できます。

プレゼントは交通安全協会からだけでなく、南都銀行北山支店さんからもご提供をいただきました。今年もらっていたいた方、来年もまた訪問させていただきますので、今年も1年お元気で過ごしてくださいね。



◆冬の道は危険がいっぱい

冬場は道路が凍結しやすく立ち往生やスリップ事故が多発します。車で出かける際は、外出する時だけではなく帰る時の天候も考慮して、冬用タイヤやチェーンを装備して安全運転を心がけてください。

紺綬褒章伝達式が行われました

平成27年9月30日、北室福子さん（吉野町在住）は、公益のため多額の私財を寄付した方に授与される紺綬褒章を受章され、11月15日、奈良県広域消防組合の北岡篤副管理者及び平城満消防長より褒章の伝達が行われました。北室さんは、昨年、救急車を奈良県広域消防組合吉野消防署に寄付されました。



北室福子さん



紺 綬 褒 章 伝 達 式

訪問販売による
消火器の不適正取引に
注意してください。

奈良県広域消防組合
吉野消防署



医学の豆知識

不眠症

不眠は「眠れない」という夜間の苦痛だけではなく、日中の眠気・だるさや集中困難など心と体にさまざまな影響を及ぼします。不眠は通常以下の4つのタイプに分類されます。

①「入眠障害型」床に入ってから30分以上かかる。不安・緊張が強い時に起こりやすい。

②「中途覚醒型」睡眠中に何度も目が覚め、なかなか寝つけなくなる。

③「早朝覚醒型」朝に予定時間より2時間以上前に目が覚めて、そのあと眠れなくなる。

④「熟眠障害型」睡眠時間を十分取ったのに熟眠感が得られない。

不眠に対する対処ですが、「眠らなくて」という意気込みはかえって寝つきを悪くするので、無理せず眠くなったら床に入り、眠くなければ寢床から離れて別室で過ごしましょう。

夕食以降はカフェイン飲料の摂取や寝る直前の喫煙を避けましょ

う。ぬるめの入浴や軽いストレッチで心身をリラックスするとよいでしょう。寝る前の飲酒は一時的に寝つきがよくなっても、夜中に目を覚ましやすくなったり、夜間の排尿が増えて眠りが浅くなります。

毎朝決まった時間に起床し、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠と覚醒のリズムが身に付きやすくなります。昼寝は20〜30分以内にしましょう。それ以上の昼寝は深い眠りに入ってしまう逆効果です。

睡眠薬は怖い、というイメージを持っている方が多いかもしれませんが、昔に比べて今の睡眠薬は副作用が軽減され安全性も高まっています。

「最近あまりよく眠れないな」と感じたら、早めにお近くの医療機関にご相談ください。

奈良県医師会



奈良県の最低賃金

はん用機械器具、生産用機械器具、業務機械器具製造業

時間額 **833円**
平成27年12月26日発効

電機関係製造業

電子部品・デバイス・電子回路、発電用・送電用・拌殿用電気機械器具、産業用電気機械器具、民生電気機械器具製造業

時間額 **827円**
平成27年12月26日発効

自動車小売業

時間額 **830円**
平成27年12月26日発効

木材・木製品・家具・装備品製造業

時間額 **816円** 日額 **6,527円**
平成元年1月25日発効

奈良県最低賃金は時間額740円（平成27年10月7日発効）です。

奈良県最低賃金と特定最低賃金の両方が適用される場合は、金額の高いほうの最低賃金が適用されます。

【奈良県労働局賃金室】 ☎0742-32-0206

みんなで
守ろう！
文化財



昭和24年1月26日に、法隆寺金堂から出火した火災によって、世界的な至宝と言われた金堂の壁十二面に描かれた仏画の大半が焼損しました。

このような被害から文化財を守るとともに、住民の文化財愛護に関する意識の高揚を図るため、昭和30年から法隆寺金堂が焼損した日である1月26日を「文化財防火デー」と定めて、1月23日から29日までを文化財防火週間としています。

みなさん、文化財を後世に伝えることは大切なことです。この運動を機会に一層の文化財愛護に努め、防火・防災意識の向上に努めましょう。

また、空気が乾燥し、火災が発生しやすい気象状態が続く季節となりました。火の取扱いに十分注意し、火災予防に努めましょう。

【吉野消防署】

☎ 0746(32)1101
IP 0746(39)9107
FAX 0746(32)0130

てんいち先生



保育所発表会&クリスマス会

12月12日(土)、下北山村保育所体育館で、「発表会&クリスマス会」が開催されました。

日頃練習をしてきた、歌やお遊戯・太鼓などをお父さんやお母さんの前で一生懸命に披露し、最後までやり遂げる姿が、園児らの日々の努力を物語っていました。



発表会が終了後、園児たちのもとへサンタさんがやって来て、たくさんのクリスマスプレゼントをもらいました。

よい子で過ごして来年もクリスマスプレゼントを貰えるといいですね。



ふるさと寄附

きなりの郷下北山

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

- ・奈良市学園朝日町(11月30日)
大沼 義幸さん
- ・兵庫県姫路市(12月2日)
松本 實藏さん
- ・奈良市学園南(11月18日)
杉岡 和子さん
- ・奈良市帝塚山南(12月3日)
峯 正志さん
- ・奈良県葛城市(12月16日)
茂木 亮さん
- ・大阪府枚方市(12月24日)
中林 正和さん
- ・奈良県橿原市(12月18日)
野田 利保さん

ありがとうございます。



人の動き

平成27年12月1日現在

		先月1日比	前年同月比
人口	1,016人	(- 5)	(- 18)
男	466人	(- 4)	(- 5)
女	550人	(- 2)	(- 13)
世帯数	600戸	(- 2)	(- 13)

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/>



シルバー募金にご協力いただいた方
佐田(11月30日)
森岡 直美さん
浦向(12月7日)
辻 道子さん
ご協力いただきました皆様、
ありがとうございます。

謹んでお悔やみ
申し上げます

辻 弘さん(浦向)

十二月一日逝去
享年八十一才