

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



成人となった喜びに目を輝かす成人者

# 新成人の新たな門出を祝う

新春早々の1月3日、若者の帰省に合わせて「成人の日」よりも一足早く、成人式がスポーツ公園若者センターにおいて挙行されました。

今回成人を迎えられた方は、平成7年4月2日から平成8年4月1日に生まれた方で、本村中学校



を卒業した12名（山村留学生含む）と小学校を途中で転校した2名と転入された方1名計15名が対象でした。

午前10時より、保田教育長の開式の辞で式典が開始され、南村長の式辞、山本議会議長の祝辞の後、成人者を代表して、西岡樹さんと平井佳穂さんに誓いの言葉を述べて頂きました。また、中門絵美奈さんに記念品を受け取って頂きました。

平井教育委員長職務代理の音頭で祝杯をあげた後、福岡教育委員長が閉式の辞を述べ、厳粛な雰囲気の中成人式が終了しました。

式典終了後は、小学校卒業時担任の矢野先生を交えて懇談会を持ち卒業当時おさめたタイムカプセルを開き、懐かしい思い出にふけったり、久しぶりに会った友との旧交を温めたりと、話も弾んで楽しいひと時を過ごしていました。

社会人となり、一人の大人としてさらに視野を広げ、これからの人生に責任を持って飛躍していただきたいと思います。  
なお、今年の成人該当者は次のとおりです。（太字は出席者）

- 伊東 正男・大城 航貴
- 阪本 匠・玉置 俊樹
- 豊永 勝啓・西岡 樹
- 林下 直樹・松谷 達真
- 松本 大樹・後呂 美里
- 上平美紗稀・北 真綾
- 中門絵美奈・平井 佳穂
- 福本みのり（敬称略）

## 下北山村議会 臨時会を開催

平成27年 第3回

11月9日（月）下北山村議会第3回（11月）臨時会が会期を1日間として開かれました。

マイナンバー制度施行に伴い必要となった条例の制定や、池郷川や西の川における災害復旧等公共事業による河川区域内土砂の処分先となる、寺垣内コモ谷地内の土砂処分場の設置と管理に関する条例の制定、一般会計補正予算の3件が上程され、すべての議案が原案どおり可決され閉会しました。  
主な議案は次のとおりです。

★下北山村重度心身障害老人等医療費助成条例の制定について

既に制定されていた要綱を、マイナンバー制度導入に伴う情報連

携の為、新たに条例として制定したものです。

★コモ谷土砂処分場設置及び管理条例の制定について

公共事業に伴い生じる河川区域内土砂の適正な処分を行うため、寺垣内コモ谷地内に土砂処分場の設置を行う事、又、その管理について必要な事項を定めたものです。

★平成27年度下北山村一般会計補正予算（第3号）

14千960万円を追加し総額181千991万2千円としました。主な内容は歳入においてはコモ谷土砂処分場への土砂受入れに伴い見込まれる収入4千160万円と同額を公共施設基金へ繰入れを行う事。

又、歳出においてはコモ谷土砂処分場整備工事費として6千800万円が追加計上されたことです。

平成27年第4回

下北山村議会  
12月定例会を開催

第4回村議会定例会が12月9日、1日間の会期で開催されました。

議事日程として村長の行政報告、議員の一般質問に続き、任期満了に伴う下北山村選挙管理委員会委員の選挙及び、同選挙管理委員会補充員の選挙が行われ、委員4名、補充員4名が当選されました。

続いて行われた議案の審議では、条例の改正等が4議案と、規約の改正1議案、予算関係で平成27年度一般会計及び特別会計補正予算の7議案が上程され、すべての議案が原案どおり可決決定されました。

主な議案は次のとおりです。  
★下北山村税条例の一部を改正する条例

たばこ税における一部の製造たばこの特例税率の縮減、廃止に伴う改正と、マイナンバー制度の創設に伴う申告書内容の変更です。

★下北山村消防団員等公務災害補償条例の一部を改正する条例

年金制度の一元化を図る為の法の施行により、共済年金が厚生年金に統合された事によります。

★下北山村重度心身障害老人等医療費助成条例の一部を改正する条例

福祉医療における住宅地特例について、県の準則に基づき改正したものです。

★行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律の施行に伴う関係条例の整備に関する条例について  
マイナンバー制度創設に伴う関係条例の整備を行うものです。

★南和広域医療組合規約の一部を改正する規約の制定に関する協議について

平成28年度から組合の病院事業に地方公営企業法の全部適用を行うため、規約の改正を行うものです。これにより名称も南和広域医療組合より南和広域企業団となります。

★平成27年度下北山村一般会計補正予算(第4号)について

7千256万4千円が追加補正されました。歳入では地方交付税4千057万8千円、国庫よりの地方創生先行型交付金1千万円、県より前年度プレミアム宿泊券事業補助金他207万2千円、村債630万円、非常備消防債480万円、環境衛生債740万円が主なものです。歳出の主なものは財政調整基金に4千955万5千円、地域活性化事業費に934万円、国民健康保

険特別会計繰出金932万8千円等です。

★平成27年度下北山村国民健康保険特別会計補正予算(第2号)について

3千647万8千円が追加補正されました。

主な歳入は医療費給付費が800万円、国・県・国保連合会交付金が1千046万6千円及び一般会計と基金よりの繰入金が多額なものです。主な歳出は一般被保険者療養給付費負担金です。

★平成27年度下北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算(第2号)について

341万5千円が追加補正されました。主な歳入は繰越金収入で404万6千円。外来収入で減額の63万1千円です。主な歳出は基金積立金が99万9千円、医薬品の購入代が2百万円です。

★平成27年度下北山村簡易水道特別会計補正予算(第3号)について

19万4千円が追加補正されました。歳入は前年度繰越金で、歳出の修繕料に充てられます。

★平成27年度下北山村池の平公園管理運営特別会計補正予算(第2号)について

26万円が追加補正されました。歳入は前年度繰越金で、歳出の施設修繕費に充てられます。  
★平成27年度下北山村スポーツ園

管理運営特別会計補正予算(第2号)について

43万3千円が追加補正されました。歳入は前年度繰越金で、歳出はきんりの湯施設修繕費に充てられます。

★平成27年度下北山村介護保険特別会計補正予算(第2号)について

546万8千円が追加補正されました。主な歳入は保険料収入が227万7千円、前年度繰越金で290万6千円です。歳出は償還金319万1千円、介護給付費準備基金227万7千円です。

選挙管理委員会

下北山村選挙管理委員会委員の任期満了に伴い、平成28年12月9日の村議会本会議で、次の方々が選挙管理委員及び補充員に選出されました。また、平成27年12月21日に選挙管理委員会が開かれ、下村 勇氏が選挙管理委員長に就任されました。

○委員・補充員ともに任期は4年です。

選挙管理委員(敬称略)

下村 勇、中村 良行、田中 英子、福岡 修

補充員(敬称略)

福山 明広、東 邦雄、東田 勝一、山本 典子

# 下北山村議会 12月定例会

## 《一般質問》

質問者：北議員

【質問】人工芝グラウンドの設置について、サッカー合宿利用では短期に多くの試合数を消化する為、耐久性に優れ常にコンディションを保つ事の出来る人工芝グラウンドの増設が最適と考えます。が村長のお考えを伺います。

【答え】村長

スポーツ公園内に人工芝グラウンドをなんとか増設したいという思いはあります。

ただ整備費の概算費用が3億円必要と報告を受けております。

前回の整備費の2倍以上と言うことであり、その財源も今のところは良い補助金とか助成金とかが見当たりません。※1

更新費用についても、前回は

500の助成金を活用した事で、将来10年から15年先の更新費用が5千万円くらいかかりますが、更新においても再度500の助成金が活用出来ると言う事です。しかし、今回は500の助成が活用出来ませんので仮に新たに人工芝グラウンドを増設したとしても更新

費用の助成もありません。

3億の費用は村の財政規模から考えますと大変な負担となりますので、村民の皆様の理解を頂く為にも十分な検討が必要と考えています。

それまでは、多目的グラウンドでの野球の利用が年々減少している事から、野球場を一面とし、サッカー利用がしやすい様に芝生化も検討して行きたいと思えます。

芝生保護の為に、さくら祭実行委員会へは、祭りの際の駐車場としては利用しない方向で協力を要請して行きたいと考えております。

※1 500からの助成は同一施設内に1回の制約があります。

【質問】林産加工場の再稼働について、農林水産省がT P Pにおいて輸入材の関税が撤廃される事を受け、地域木材利用の拡大の為、製材業者などに設備投資の費用の補助を行う方針を定めたことありました。

林産加工場の再稼働について補助金の活用を行う中で再稼働を行うお考えが無いかわかります。

【答え】産業建設課長

林産加工場は現在休止しており、指定管理者制度によって吉野きたやま森林組合に管理をお願い

しています。

資料で補助金の新聞記事を添付して頂いておりますが、県に確認しましたが今のところ内容は不明です。

ただ、同様の補助制度はこれまでもあり、新たな補助制度の内容が明らかになってからの話にはなりません。再稼働と言う事になると、特に補助金を活用する場合、稼働実績が重要になってきます。

原木を製材し製品にした販売先の確保や、安定して原木が調達出来る環境作りが必要で、単に補助金を活用して製材機器を導入するだけでは再稼働は難しいと思えます。

運営においては村民からの製材利用の需要だけでは、おそらく運営は成り立たず、村外向けに製品を販売するルートが必要と考えます。仮に、既に販売先や調達先を確保している業者が利用したいと言う事であれば、検討の価値があるのではないかと思います。

いずれにしても指定管理者と十分協議しながら、現状では再稼働は難しいと思いますが、林業全体の振興と言う意味もありますので再稼働を検討して行きます。

【質問】婚活事業について、今年度の婚活事業が参加者不足の為に

止になったと聞いています。今後の方針を伺います。

【答え】総務課長

今年度の婚活事業は10月31日から1泊2日で「山と海との交流会」と言う予定で募集を行いました。しかし、女性の参加希望者が少数であった事から残念ながら開催が出来ませんでした。

前回は京阪神方面の女性を対象に成果がありました。女性を集める為に多額な費用がかかった事から、今回は本村に近い熊野方面の女性を対象に募集を行いました。

熊野方面の方は本村を良く知っている事や、近距離の為にカップルが誕生しても交際し易いと言う事を踏まえ計画しましたが残念な結果となりました。

今後の予定としては3月にバスツアー等による村外での村婚を計画しております。



# 下北山の冬を鮮やかに彩るイルミネーション

今年も、きなりの郷イルミネーションは、「きなりの郷光の村実行委員会」の皆さんが、仕事を終えた後、毎日のように一生懸命、飾りつけをしてくださいました。

12月23日に、行われた点灯式はあいにくの雨でしたが、たくさんの観客が訪れ賑わいました。花火とレーザーによる演出があり、雨にレーザーが反射して、とても幻想的な光景で訪れた観客は口々にきれいとおっしゃっていました。まだ観ていない方は是非必見。

イルミネーションにご協力頂いた皆様、本当にありがとうございます。

今後はレーザーによる演出はありませんが、きなりの郷イルミネーションは2月29日まで、点灯いたします。



## 新春 消防出初式が挙行されました!



1月5日、下北山スポーツ公園多目的グラウンドにて新春恒例の下北山村消防出初式が挙行され、団長以下103名が参加しました。

当日は好天に恵まれた中、分列行進から始まり村長挨拶、団長からの訓示が行われました。

続いて消防庁長官・日本消防協会から表彰された団員へ伝達披露が行われ、引き続き奈良県知事表彰を始め、各表彰を受章された方々に表彰状、村から記念品が授与されました。

その後、下北山村議会議長、吉野警察署長並びに吉野消防署長より日頃の消防団活動に対し、激励と感謝の意を表す祝辞が述べられました。

尚、表彰を受けられた方々は次のとおりです。(敬称略)

★消防庁長官 永年勤続功労章

第1分団 分団長 中畑 一正

★日本消防協 精績章

本 部 副団長 栗本 武平

★日本消防協 勤続章(30年以上)

第3分団 班長 大崎 剛

第1分団 団員 杉岡 貴司

第1分団 団員 後呂 智

第3分団 団員 徳本 信二

◆奈良県知事表彰

第1分団 団員 面岡 司郎

第3分団 団員 東 博

◆奈良県消防協会長表彰

第3分団 団員 山岡 昌幸

第1分団 団員 久保 博志

◆吉野支部長表彰

第1分団 班長 北 統之

第1分団 団員 下西 二郎

第2分団 団員 山岸 元博

第2分団 団員 野尻 高正

◆下北山村長表彰

第1分団 班長 藪崎 章広

第1分団 団員 内田 真仁

第2分団 団員 小面 清彦

◆下北山村消防団長表彰

第2分団 団員 福岡美地生

第2分団 団員 井奥 雄

◆吉野警察署長感謝状(消防)

第2分団 班長 竹本 知昭

第1分団 班長 卜田 勝人

第3分団 団員 山岡 計文

◆吉野警察署長感謝状(山岳遭難)

隊長 木谷勇三郎

(今年度から贈られることになりました)



## 平成27年度 中学生「税についての作文」 優秀作品に2名選ばれました



吉野税務署管内租税教育推進協議会では、郡内の中学生の皆さんに、税や財政に対する考え方をより深めていただくために、「税についての作文」を募集したところ吉野郡内の中学校12校から657編の応募がありました。

その中で、下北山中学校から2名の作文が優秀と認められ表彰されました。

### 奈良県知事賞

## 私たちの生活を 支えるもの

下北山中学校3年

吉川 沙 希

私は中学1年生の秋ごろ、母と一緒にとある医療センターへ行きました。大きな医療センターだけあって、人は物凄く多かったです。朝早くに家を出て医療センターに着いたのが九時ごろ、診察に通されたのは十二時でした。診察が終わって支払いをした時、料金が三千円もかかりました。私はその値段を見て驚きました。三時間近く待って、数分の診察。それに対

して三千円の支払い。高すぎじゃないかと思いました。しかし、ふと思いましたが。私たちの治療費はある程度、税金で賄われているということ。もし税金というものがなければ、私たちは治療費を全額自己負担しなければいけないのです。そうすれば、今回の診察も三千円という枠に収まらなかったのではないかと思います。

その後、その時の診察が私の手術の決定打となり、私は別の病院で手術をすることになりました。手術後は、一週間から十日間ほど入院しなければいけません。無事に手術が終わって、十日後には退院もできて家に帰ることもできました。

退院した数週間後、私の家の元に村からある手紙が届きました。それはどうやら私の手術や入院費についての補助金のような物の手続きの紙でした。その頃はあんまり深く考えずにいましたが、今思えば、十日間の入院費と手術代。ある程度税金で免除されていて、それに加え、村からの補助金。それが税金から出ている、もし税金が無かったとしたら。きっと、私たちはお金を払えなかったのではないかと思えます。

私たちは毎日を当たり前のように過ごしていますが、その中でも常に税金を支えられているのです。例えば私たちが通う中学校の授業料、教科書代、その他にも救急車や病院の治療費、公園や図書館などの公共施設など。税とあま

### 下北山村長賞

## 税を納める義務

下北山中学校3年

谷 未来

り関わりがない、消費税くらいだ、と思っているのは間違いで、常に色々なものが税金で賄われているのです。関わりがないと思っただけです。今回の体験から私は、税金の凄さや大切さ、自分の税に対する価値観を考え改めるべきだと、思いました。

私は、今までに二回も税についての作文を書いたことがあります。が、まだよく理解ができていないと思います。もう一度、これを機会に税について調べていきたいと思えます。

まず、税とはどのようなものなのか知る必要があります。税金は、私たちが毎日利用している道路や橋などの整備をすること、生命や財産を災害や犯罪から守ること、生活に困っている人を保護することなどは、私たちが豊かで健康的な生活を営むうえで、どうしても必要なものだと思われています。そして調べていくうちに、このような税金には色々な種類があるということがわかりました。そこで、税金にはどのような種類があるのか調べてみました。給料から差し引かれる所得税や住民

税、買い物時に課税される消費税など、他にもたくさん種類がありました。その中でも、私たちが納めている税金は、消費税です。消費税は、去年の4月から8パーセントに引き上げられ、いつか10パーセントに引き上げられるとのことでした。その事を聞いた私は、なぜ税金を払わなければいけないのだろうとずっと感じていました。

このように、私は今まで税金を納める事に対して、否定的な考えしか持っていなかったのですが、税金を納める理由や使い道などを改めて知り、考えが変わりました。日本国憲法第30条に国民の義務として、「国民は、法律の定めるところにより、納税の義務を負う」と定められています。私たちが納めた税金は、国民の安全を守る警察・消防や、道路・水道の整備といったものや、年金・医療・福祉・教育など助け合いのための活動に使われています。つまり税金は、みんなで社会を支えるための会費となるから、私たち国民には納税の義務があるのです。

私はまだ中学生で、「勉強が嫌だから学校へ行きたくない。」などと言っています。私たちが学校に通えるのはたくさんの人々が税金を納めてくれているからなのです。その事を忘れず、一生懸命勉強に励み、そして大人になったら仕事をし、消費税以外の所得税や住民税などをしっかり納めて、社会の役に立てる人になりたいです。

# 下北山村地域おこし 協力隊のつばやき

その37

## \* 工藤延春隊員

こんにちは、工藤ちゃんです。暖かい年明けで始まりましたが、1月初旬現在ようやく平年並みになってきています。

12月はイベントや春まな出荷であわただしく過ごしていました。1月第2週からは春まなの本格的な出荷を開始します。予定では週2便を8週間で16回。12月はすでに4回出荷してしまして、最終的には合計1700袋がJAへの出荷分になります。その他大阪や奈良の飲食店への販売も決まっています。

ちなみに週2便のうち金曜日の出荷分は、ゆうゆうバス（役場前〜上市駅前）を使わせていただきます。輸送手段が限られている現状で皆様にご協力をお願いせざるを得ません。関係者の皆様、乗車される皆様にはご理解ご協力の程、重ねてお願い申し上げます。今年のカ栽培計画については、主要作物は未定ですが村内販売分

は、極早生から晩生まであるものは組み合わせにより長期間収穫できるの、それを上手く活用しようと考えています。そして適正な種類と量を適期にご提供できるように努力します。ありがとうございます。

## \* 牧 絢隊員

こんにちは、牧です。村内のあるバス停に立ち寄った際、いい香りがするなあと、梅の花が咲いていました。1月初旬の出来事です。暖かくて過ごしやすい冬ですが、野菜の成長や経済に与える影響を考えると、冬らしい冬がきてほしいような複雑な心境です。

さて、おかげさまで有償運送の運行を開始して今年1月で1周年を迎えることができました。有償運送は「ご自宅近くまで送迎が出来る」「運行範囲内であれば乗り換えなしで行くことが出来る」「希望の時間に合わせて運行できる（サポートきなりは平日、(月)〜(土)8:30〜17:00の間で運行）」という強みを生かし、既存の交通機関と合わせて利用して頂くことで、暮らしの安心に繋がりたいという思いで取り組み始めました。

運行を開始してすぐの頃に、「しもきた号」を待つ利用者の方を見かけて、胸がジーンと熱くなったことを覚えていきます。今では、「ありがたきつてくよ」なんて声をかけてくださる方も。

サポートきなりの体制上あるいは有償運送の制度上の加減で、柔軟な対応ができない場面もあり、ご不便をおかけしてしまうこともあると思うのですが、より利用しやすい運行となるように働きかけつつ、この取り組みがずっと続いていくよう努めたいと思います。

## \* 中林維吹隊員

皆さんこんにちは。改めまして地域おこし協力隊の中林です。体調など崩してはいませんか？今年の冬は暖かいらしく、私はなんとか越冬できそうです。エアコンの使用も解禁しました。しかしエアコンは古いもの？（木目調でリモコンは古いものか、やたらとうるさいです。もうずっと電子レンジがついてるぐらいうるさいです。テレビの音聞こえませんか。それでも暖かいです。電気代すごいです。ありがとうございます。私も工藤



延春支援員並びに牧絢隊員のよう活動の話をします。「協力隊のつばやき」なのにつぶやくだけでは駄目だそう。先月の土曜朝市はお正月明けから多くの方が来て下さり、寒い中お買物をして下さいました。今月も皆様のご来場を楽しみにしております。学校給食に関しては、大根や白菜、小松菜を多く出荷させていただきました。下北春まなも野菜炒めや、みそ和えなど色々な料理に使っていただきました。土曜朝市、学校給食への出荷は共に野菜の出荷者の皆様あってのもので。今後も皆様のご協力とご理解、よろしくお願ひします。ではまた来月！

第10回  
脂質異常症 ②



第10回目のテーマは、脂質異常症②です。

☆食事のポイント！

脂質異常症を改善する、または予防するには調理法や食品選びにちょっとしたコツがあります。今回は4つのポイントをご紹介します。

①調理法のコツ

揚げる・炒めるなどの調理法では油分を多く含んでしまします。蒸す・ゆでる・焼くなどの調理法に変更するだけでも、肉の余分な脂を落とすことができますし、カロリーも減らすことができますね。

②控えめにしたい食品

鶏卵・魚卵・肉の脂身、レバーなどはコレステロールを多く含む食品です。またコレステロールが生成されやすい食品としては和菓子・洋菓子、チョコレート、ジュースなどのカロリーの高い食品に注意が必要です。また、脂分を多く含むバター・チーズ・ラードなども控えることが望ましいですね。また、過度のアルコールは中性脂肪を増やします。お酒が好きな方もご注意ください。

③積極的に摂取すべき食品

野菜やきのこ、海藻類など食

物繊維が豊富で低エネルギーの食品です。食物繊維はコレステロールや中性脂肪が腸管で吸収されるのを抑えてくれます。また、青背の魚もオススメです。サバやイワシなどの魚に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は善玉コレステロールを増やして血栓を予防してくれます。積極的にとりましょう。

④有酸素運動

食事だけでなく、運動も合わせて行うと良いですね。週に1度はウォーキングなど有酸素運動を30分以上行うことがおすすめです。なかなか30分も無理！という方も徒歩圏内であれば車を使わずに歩くなど、日頃からこまめに歩く習慣をつけることが望ましいです。肥満もしくは肥満傾向の方は適正体重を目指しましょう。

☆肝臓のホンネ

体内のコレステロールの約8割は肝臓が作っており、残りの2割が食べ物から摂取しています。つまり、コレステロールが高い食べ物を食べ過ぎないように気をつけることはもちろん大切ですが、実は2割しか影響しないのです。

むしろ注意していただきたいの

は、高カロリー食品なのです！肝臓では、炭水化物や脂肪分など食べ過ぎて余ったエネルギー源からほとんどコレステロールが作られています。コレステロールの生産工場である肝臓を働かせすぎないようにするために高カロリーの食品を控える方が効果は大きいかもしれませんね。

だからと言って、コレステロールが多い食品をたくさん食べてもいいというものではないので、ご注意ください。

2回にわたって、脂質異常症についてお話をさせていただきました。動脈硬化は脂質異常症だけでなく、高血圧症や糖尿病、喫煙などの様々な要因でもたらされます。生活習慣を変えたいというのなかなか難しいことと考えるがちです。しかし、食事や運動の際に少し気をつけるだけでも継続すれば大きな成果を出すことができます。

諦めることなく、続けることが大切です！3日坊主でも120回繰り返せば、ほぼ1年分です！

下北山村診療所 飯田実加



# こんにちは 保健師です



年が明けたと思ったら、暦の上ではすでに春を迎えていますね。今年はどうな美しい桜を拝めるのかと期待する反面、花粉に悩まされる時期到来です。今年の花粉の量は、去年よりは少な目のようです。今年も早めに花粉対策をしてください。

## ◆こ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】 3月12日(土)

午前9時～午後3時

【場所】 下北山村保健センター

【お申込み】 保健センター

☎6-00015

## ◆禁煙応援コーナー

「やめたいけれどやめられない」「今更…」「もう手遅れだ…」そんな喫煙者の皆様の禁煙を応援するコーナーです。少しでも禁煙したいな…と思っている方の目に留ま

れば光栄です。

記念すべき第1回目は下北山村の現状について知って頂ければと思います。

### ①喫煙率について

みなさんは今の日本の喫煙者率がいくらか知っていますか？JTの調べによると、成人男女の喫煙者率は19.9%で、男性は31%、女性は9.6%の喫煙者率で年々減少しています。また、奈良県は26%と全国でも2番目に喫煙者率が低いのです。

では、下北山村はどうでしょう？総合健診時の集計によりまして、壮年期から中年期の男性の喫煙率がなんと！61%とものすごく高いのです！つまり10人中6人は喫煙者ということになります。皆様の身近な方でも喫煙されている方がおられるのでは…？

たばこの税率も上がり、喫煙スペースも少なくなり…健康のためやめたいけれど中々やめられない…そんなたばこの負のスパイラルに陥っている方がおられましたら、ぜひぜひ保健センターにご相談ください。診療所でも禁煙外来もしておりますのでご利用ください。

### 【お問い合わせ】保健センター

☎6-00015

## ぼぼちゃんの 千里の道も一歩から (ダイエット)日記



保健センターに新人として着任した長澤嘉希(20歳 愛称ぼぼちゃん)のダイエット日記です。

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。皆さん、村で見かけた際には優しいお声かけをお願いします。

さて、前回は変化なしの体重ですが、どんな進捗具合なのでしょう！インタビューしてみましよう。

保健師…前回、体重は変わらず97kg。ダイエットが始まって3カ月目ですが、現在は何kgですか？

ぼぼ(長澤)…98kgです

保健師…え!?増えてない？

ぼぼ(長澤)…はあ…。(無表情)

保健師…何で？前に約束した、買った食品を写真に撮影は？

✳写真を見ると肉とレトルト食品のみ購入している様子。万歩計も休日は1日300歩程度の日もある。

保健師…痩せる気ある？野菜は購入しているの？

ぼぼ(長澤)…よく食べるのは、玉ねぎやジャガイモ、キャベツとか

…。(基本、無表情)

保健師…。(痩せる気ある…？若いから健康の有難みが、まだ分からないかな…。難題だわ)どーしよ。

✳役場の定期健診結果では血液検査は全て異常なし

### 【ぼぼちゃん 血液検査結果】

検査項目	検査結果	基準値
AST (肝機能)	26	7~36
ALT (肝機能)	29	5~39
γ-GT (肝機能)	27	84以下
中性脂肪	88	35~149
HDLコレステロール (善玉)	49	40~74
LDLコレステロール (悪玉)	102	70~139
血糖値	79	55~109
HbA1c (血糖)	5.1	4.6~6.2
尿酸	6.6	7以下

保健師…では最後に住民さんにメッセージをどうぞ

ぼぼ(長澤)…野菜を多く摂るよう心がけます (基本、無表情)

シリーズ3回目にして、前進どころか停滞している企画ですが…一体どうなってしまうのでしょうか。

## 医学の豆知識

### 心臓弁膜症

しんぞうべんまくしやう

心臓は主に筋肉でできていて、縮んだり(収縮)、広がったり(拡張)して血液を吸い込み、送り出すポンプの働きをしています。心臓には4つ部屋があります。全身で酸素が使われ酸素が少ない血液が右心房へ戻り、右心室へ入り肺動脈を通り肺へ送られます。肺で酸素の多い血液に変わり、肺静脈から左心房を通り左心室に流れ込み、左心室の強い圧力で大動脈を通り全身へ血液が流れます。心臓内の血液が逆流しないように4つの部屋に弁がついています。この弁が正常に働かない状態を心臓弁膜症といいます。

弁の開きが悪くなる「狭窄症」と弁の閉じ方が悪くなり血液が逆流する「閉鎖不全症」があります。治療が必要となる弁膜症の多くは、強い圧力がかかる左心室の入り口の弁(僧帽弁)と出口の弁(大

動脈弁)におこります。

僧帽弁狭窄症、僧帽弁閉鎖不全症、動脈弁狭窄症、大動脈弁閉鎖不全症です。

弁膜症の原因は、先天性と後天性(リウマチ熱、動脈硬化、心筋梗塞、組織変性など)があります。が、原因不明も多く見られます。以前はリウマチ熱による弁膜症が主でしたが、抗生物質の普及により減りました。一方で高齢化に伴い、大動脈弁に動脈硬化が生じ弁の開きが悪くなる「大動脈弁狭窄症」や、弁の組織が弱くなり生じる「僧帽弁閉鎖不全症」が増加しています。

弁膜症の症状は、呼吸困難、息切れ、顔面や下肢のむくみ(浮腫)、全身倦怠感などです。初期は無症状の事も多く、注意が必要です。

医師が聴診で心雑音を聴取することが重要で、心エコーで診断されます。経過を見て、場合によっては手術が必要となります。

奈良県医師会

## 奈良県広域消防組合通信指令センターの 部分運用について

奈良県広域消防組合では、119番通報等を受け付ける通信指令センター整備工事を進めており、4月1日から運用を始めます。

運用開始に先立ち、現在吉野消防署で受信している119番通報を通信指令センターに切替える工事を行います。下北山村の切替え日は、2月17日(水)の予定です。

工事が完了した時点から通信指令センターで119番通報の受付を始めます。119番回線切替え後は、消防本部通信指令センターにつながりますので、ご理解をお願いします。

また、聴覚・言語障がい者が利用するFAX119通報は、局番なしの「119」番です。

※通報用紙は、従来の用紙を利用してください。

奈良県広域消防組合 吉野消防署

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



### 駐在さん通信



春が待ち遠しいですね！

寒い日が続いています、コタツでほっこりと過ごすのも良いですが、ラジオ体操などの軽い運動も欠かさないようにしましょう。



### 小型無人機(ドローン)を飛行させる場合の注意点！

平成27年12月10日、改正航空法が施行され、小型無人機(ドローン)の飛行にルールが定められました。(200g未満のドローンは対象外)

#### 【飛行禁止空域】

- 空港等の周辺の上空空域
- 人又は、家屋密集地域の上空
- 150m以上の高さの空域

#### 【飛行の方法】

- 夜間飛行、物の投下の禁止
- 危険物の運搬禁止
- 人や建物と30m以上の距離を保ち、見える範囲で飛行する。

○お祭り、イベント等多数人が集まる場所の上空での飛行を禁止

禁止空域での飛行には、国土交通省の許可が必要で、違反した場合には、50万円以下の罰金が科せられま

ドローンを飛ばす場合はルールを守って!!



### 運転経歴証明書

高齢者の方で自主的に運転免許を返納し、「運転経歴証明書」の交付を受けた方は、左記の特典(サービス)を受けることができます。



①奈良交通ワールド倶楽部定期券を一回無料でもらえる。

※県内在住の65歳以上の方

②協賛する店舗や飲食店での割引。

※県内在住の65歳以上の方

③タクシーの運賃が一割引。

※「奈良県タクシー協会・奈良県警察本部・料金割引適用ステッカー」が貼られているタクシーのみ

### ちびっ子ポリス

1月10日の「110番の日」にちなんで、今年は13日に下北山保育所の青組さん黄組さん合わせて7人がちびっ子ポリスとなり村内の金融機関や役場などを訪問しました。

訪問先では、ちびっ子ポリスが防犯啓発の物品を渡し、元気な声で挨拶をしてくれました。



### 平成27年分

### 確定申告はお早めに

今年も所得税の確定申告の時期となりました。確定申告は1年間に生じた所得に対する税金を清算する大切な手続きです。3月に入りますと窓口の混雑が予想されますので、お早めに申告をお願い致します。

#### 【日時】

2月16日(火)

3月15日(火)

受付時間

午前9時～午後5時まで

【場所】下北山村役場

【問合せ先】役場住民課

### 吉野税務署確定申告相談会

場所	日時
下北山村役場	2月24日(水) 10時30分～14時30分

吉野税務署職員による確定申告相談会を行います。税務署職員による申告書や収支内訳書の書き方の指導が受けられますので、お気軽にご利用ください。

こちら  
消防分遣所



# 春季火災予防運動を実施します!!

平成28年3月1日～3月7日

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的とし、毎年この時期、全国一斉に展開します。

## 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント ～3つの習慣・4つの対策～

### 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

毎年、全国で発生した住宅火災による死者数は約1千人を超え、死者の6割は逃げ遅れによるものです。出火原因は、こんろに続いたばこが最も多く、続いて放火とストーブの順です。火災予防は、日頃の注意と早い発見が重要です。大切な命や財産を火災から守るために、住宅用火災警報器を必ず設置してください。

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。身近な火の取扱いには十分注意し、火災予防に努めていただきたいと思います。

奈良県広域消防組合 吉野消防署

「無防備な  
心に火災が  
かくれんぼ」

(全国统一防火標語)

## 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27年11月20日	23,220,000円	(株)山和組	コモ谷土砂処分場整備(1工区)工事	寺垣内
平成27年11月20日	27,810,000円	(株)田中建設	コモ谷土砂処分場整備(2工区)工事	寺垣内
平成27年11月20日	28,544,400円	(株)北山工業	コモ谷土砂処分場整備(3工区)工事	寺垣内
平成27年11月20日	7,084,800円	(株)光栄建設	村道大小井ウノス線道路災害防除工事	下池原
平成27年11月20日	9,417,600円	(株)南園建設	村道池郷線道路災害復旧工事	上池原
平成27年12月10日	11,232,000円	(株)北山工業	林道五田川線舗装工事	寺垣内
平成27年12月10日	9,450,000円	(有)大崎組	林道トボト谷線環境保全工事	下池原
平成27年12月24日	4,233,600円	(有)大進工業	小井地区水道本管復旧工事	下桑原
平成27年12月24日	12,960,000円	平和建設(株)	宮の谷橋橋梁補修工事	前鬼

# 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 正しい方向を確認し 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**

長期間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。



### 「患者サロンよしの」を開催します!

吉野保健所では、がんサロン『患者サロンよしの』を開催します。患者サロンは、がん患者や患者家族同士が悩みや不安を語り合うことができる場です。是非、お気軽にお越し下さい。

①日時 平成28年3月11日(金) 13時30分～16時30分

②内容  
・講演会

「がん治療とお口のこと」

・交流会(がん患者、家族同士で情報交換)

③場所 吉野保健所2階大会議室

④対象 県内に居住されている、がん患者、その家族 参加無料

⑤申し込み先 先着30名 638-0045

奈良県吉野郡下市町新住15-3 吉野保健所 母子・健康推進係

FAX 0747(52)7259

⑥問い合わせ先 吉野保健所 母子・健康推進係 0747(64)8134

# てんいち先生



一言：元気に大きく育ちます！

父／仁 母／里菜



大城 元くん  
おおしろ げん  
(平成27年9月1日生まれ)

12月18日(金)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。

**赤ちゃん誕生祝い金を交付しました**

**赤い羽根共同募金  
ご協力ありがとうございました**

「じぶんの町をよくするしくみ」をキャッチコピーに10月1日から12月31日まで全国一斉に実施されている「赤い羽根共同募金」にご協力いただき、誠にありがとうございました。

集まった募金は、奈良県共同募金会を通し、地域に配分されます。

下北山村社会福祉協議会では、村内の生活困窮世帯への慰問金や児童育成のための支援金としてお役立てさせていただいております。

【今年の赤い羽根共同募金額】

個人募金	11万9983円
その他募金	149円
合計	12万132円

下北山村社会福祉協議会

きなりの郷下北山

**ふるさと寄附**

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

兵庫県西宮市 (1月4日)

勝平 定良さん



ありがとうございます。

**シルバー募金に  
ご協力いただいた方**

寺垣内 (1月13日)

正法寺 梅花講

上池原 (1月13日)

中村 利子さん

ご協力いただきました皆様、  
ありがとうございました。

## 人の動き

平成28年1月1日現在

	先月1日比	前年同日比
人口	1,005人 (-11)	(-28)
男	461人 (-5)	(-9)
女	544人 (-6)	(-19)
世帯数	597戸 (-3)	(-9)

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/>

## お詫びと訂正

1月号に掲載されております“人の動き”の先月1日比が間違っておりました。

ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

[誤]	先月1日比	[正]	先月1日比
人口	1016人 (-5)	人口	1,016人 (-5)
男	466人 (-4)	男	466人 (-5)
女	550人 (-2)	女	550人 (±0)
世帯数	600戸 (-2)	世帯数	600戸 (-2)