

健康と長寿のつどい

山 広報 平成28年(2016)

11 月号 No.713

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



健康と長寿のつどい

10月15日 健康と長寿の集い（上段写真）
『彩雅』による津軽三味線演奏・月川るり歌謡ショー（下段写真）

下北山村議会 9月定例会

《一般質問》要約内容

質問者：北議員

【質問】気軽に贅沢なキャンプを楽しむことが出来る大人のアウトドア・グランピング（※注）が、アウトドアレジャーのスタイルとして注目されていますが、スポーツ公園事業の更なる振興を図るため、ソフト事業で収益を図って頂きたいと思いますが、キャンプ場に取り入れる考えが無いとお尋ねします。

【答え】村長 現在スポーツ公園キャンプ場ではフリーサイトのテント、オートキャンプ、バンガロー・コテージ利用と多種多様なキャンパーの受け入れをしています。数年を比較しますと年間利用者数は増減無く利用があります。（H27年度利用実績約17,600人）

冬場の誘客が全く不足していると言うことが問題ですが、シーズンは沢山の利用者があります。ホテル並みのサービスを求めるグランピングの動向はまだ多数派では無いと思います。

最近は軽自動車のキャンピングカーが売れているようですが、多

様化したキャンプが出て来ておりますので、ニーズと費用対効果、色々検討した上で取組みを進めて行きたいと考えています。

※注 グランピング＝気軽に楽しめる贅沢なキャンプ。

【質問】観光客を中心とした交流人口の増加を図る手だてとして、下北山村の魅力ある映像を積極的に世界に、グローバルに行政的には無く民間的な立場から発信する必要があると思っていますが村長の考えをお尋ねします。

【答え】副村長 観光に限らず各種のピーアールに映像の発信は有効な手段となっています。

現在村では、ユーチューブ（※注1）により前鬼七重の滝、スポーツ公園桜並木の空中映像、池原ダムブラックバス釣り、少年サッカー等の動画を世界に発信しておりまして、ブラックバス釣りの映像に至っては4万回の再生数が記録されています。

しかし、発信環境が日本語のみの説明文であることから、英語の説明に置き換えるなど外国人に対しても見やすい動画にするよう対応を検討することと致します。

提案を頂いた星の観測会の動画は提供しておりますので今後検討したいと思います。

また、村のホームページやフェイスブック（※注2）において静止画像による情報提供をしておりますが、これについても日本語表記の説明文であることから、外国人が検索するきっかけとなるよう多言語化も検討したいと考えています。

※注1 ユーチューブⅡインターネットにおける動画共有サービス
※注2 フェイスブックⅡ友達や同僚、同級生、近所の人たちと交流を深めることのできるインターネットサービス

質問者：森岡議員

【質問】①人事評価制度の現在までの取組状況と今後の進捗状況について。

②人事評価者訓練、スキルアップ（※注）について。

【答え】総務課長 人事評価制度は、平成26年5月の地方公務員法の改正により、平成28年度からの制度実施と、その結果の人事処遇への反映が義務付けられました。本村では、昨年度から制度導入に向けた準備を始めており、本年度は試行期間として現在進行中です。

評価の内容としては、職員一人一人が年度初めに目標を設定し、その達成度や成果を評価する「業

績評価」と、12項目に及ぶ能力や態度を評価する「能力評価」に分れます。

職員個々の評価については、担当課長が何度かの面談を通じて年度末に一次評価を行い、その後副村長による二次評価、最後に村長による最終評価を行います。

また、この制度においては評価者のスキルアップも重要と考えています。

客観的な基準に基づき、公平性、透明性、納得性、信頼性を高め、評価を受ける側も十分納得しもらえる様な制度を今年度中に確立したいと考えています。

※注 スキルアップⅡ能力や技術を上げること。

【答え】村長 人事評価制度で大事なことは職員の資質を高めて行くこと、能力を向上させて行く事だと思っています。次にコミュニケーション。

評価者と被評価者が何度か面談を繰り返して行く中で、上司とのコミュニケーションが深まってくると言うことです。

そして、人事評価ツール（※注）として職員自身が勉強をしていく為の刺激になるような活用をして、ひいては住民サービスのニーズに添えていく事につながっていくことだと思っています。



そして試行錯誤して行く中で、下北山村に合った制度に少しずつ切り替えながら、住民にプラスになる様な制度にしていければと思います。

※注 ツール＝道具、工具、用具、手段、方法などの意味。

質問者：辻之内議員

【質問】村内6箇所の農業用取水堰堤の魚道の状況を確認したところ、全ての魚道が洗掘など強い流水の影響を受け形が崩れ機能していません。

一堤ずつでも改修を図り、河川環境を改善するお考えがないか伺います。

【答え】産業建設課長 昭和42年から55年にかけて行われた井堰統合事業で堰堤と魚道が造られてから、老朽化が進んだことや、台風等の流水により場所により魚道は非常に損傷を受けています。

今後漁業組合と共同で魚道の研究も行いながら、一堤ずつでも改修が出来るよう検討をしたいと思っています。

【質問】防災避難マップに示された避難所への、避難者発生時の対応において、実際の避難者対応に機能する設備や備品が整っているのか。

身体の不自由な人の受入れの為バリアフリーとなっているのか。長期短期の仮の住まいとして避難者の健康に留意した環境が確保出来るのか。

これらについて防災計画に示された避難者の受け入れや、避難所の運営がスムーズに機能する為の、現地避難所の検証が行われているのか伺います。

【答え】総務課長 現在各地区の公民館を避難場所として指定しております。

指摘がありましたように寺垣内・池原・上桑原の3つの施設は元々バリアフリーに対応した施設になっています。

池峰、浦向、佐田公民館は近年耐震化工事を行っており、その際にもバリアフリーについては相当検討をしました。が、建物の構造、形、立地、敷地の問題等総合的に見て難しいと言ふことで断念しており、残りの公民館も含め対応出来ていません。

備品類については各公民館に発電機、投光器が1基ずつ、毛布10枚、非常食200から500食等整備しております。

避難所の運営については消防団や自主防災組織に運営をやってもらっています。

中長期の避難が必要となった場

合や、特に体の不自由な方、障害のある方については、いこいの郷と連携しまして対応したいと考えております。

全ての建物がバリアフリーになれば一番良いのですが、財政を合、特に体の不自由な方、障害のある方については、いこいの郷と連携しまして対応したいと考えております。

彼岸花の球根の寄付をお願いします!

～「佛隆寺彼岸花再生プロジェクト」宇陀市～

宇陀市には、佛隆寺という古刹があります。秋には200段近い石段の左右を真っ赤に染める彼岸花が有名なお寺でした。しかし、今から3年前野生の鹿などによる獣害により、お寺の彼岸花の球根が食い荒らされ壊滅的な被害を受けました。鮮やかな真紅の彼岸花が咲く、佛隆寺に戻るには長期的に植栽を続ける必要があります。このことから、宇陀市では「佛隆寺彼岸花再生プロジェクト」として奈良の風土に培われた彼岸花の球根を広く県民の方々から募り、寄贈を募集いたします。

【受付期間】平成28年11月1日～平成29年5月30日まで

【募集する球根】奈良県内に咲く彼岸花の球根（赤い花の咲くもの）

【送付先及び問合せ先】

〒633-0292 宇陀市榛原下井足17番地の3

宇陀市役所農林商工部 商工観光課内

「佛隆寺彼岸花再生プロジェクト」係

☎ 0745-82-2457（平日8時30分～17時15分）



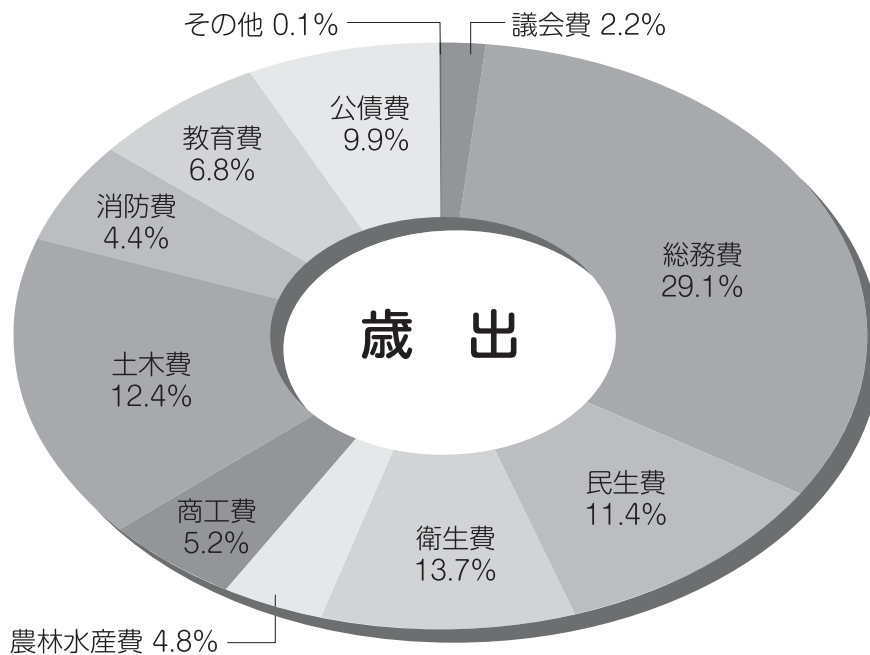
歳出 25億5,131万1千円「一般会計と特別会計の総合計」

歳出 22億1,536万5千円（3億3,594万6千円の増）

認されました。その概要について報告いたします。

会 計

歳出 18億7,104万5千円



一般会計（歳入）

（単位：千円）

村 税	地 方 交付税	分担金及び 負 担 金	使用料及び 手 数 料	国庫支出金	県支出金	財産収入	寄附金	繰入金	村 債	その他	合 計
255,643	940,857	6,092	25,144	99,756	72,906	20,964	2,758	108,115	270,800	136,255	1,939,290

一般会計（歳出）

（単位：千円）

議会費	総務費	民生費	衛生費	農 林 水産業費	商工費	土木費	消防費	教育費	公債費	その他	合 計
41,161	544,408	213,940	256,715	89,481	97,125	232,514	83,258	127,280	184,498	665	1,871,045

基金の状況（一般会計分）

（単位：千円）

基金の名称	平成26年度末 現在高	平成27年度末 現在高	基金の名称	平成26年度末 現在高	平成27年度末 現在高
財 政 調 整 基 金	1,409,451	1,663,356	公 共 施 設 基 金	114,535	8,353
減 債 基 金	105,591	107,575	消防団員特別報酬基金	58,409	58,822
庁 舎 建 設 基 金	298,596	299,021	漁 業 施 設 基 金	20,200	18,445
地 域 福 祉 基 金	250,182	251,406	そ の 他	36,533	48,971
			合 計	2,293,497	2,455,949

上下北山衛生一部事務組合

（単位：千円）

歳 入	歳 出	差 引
147,021	135,241	11,780

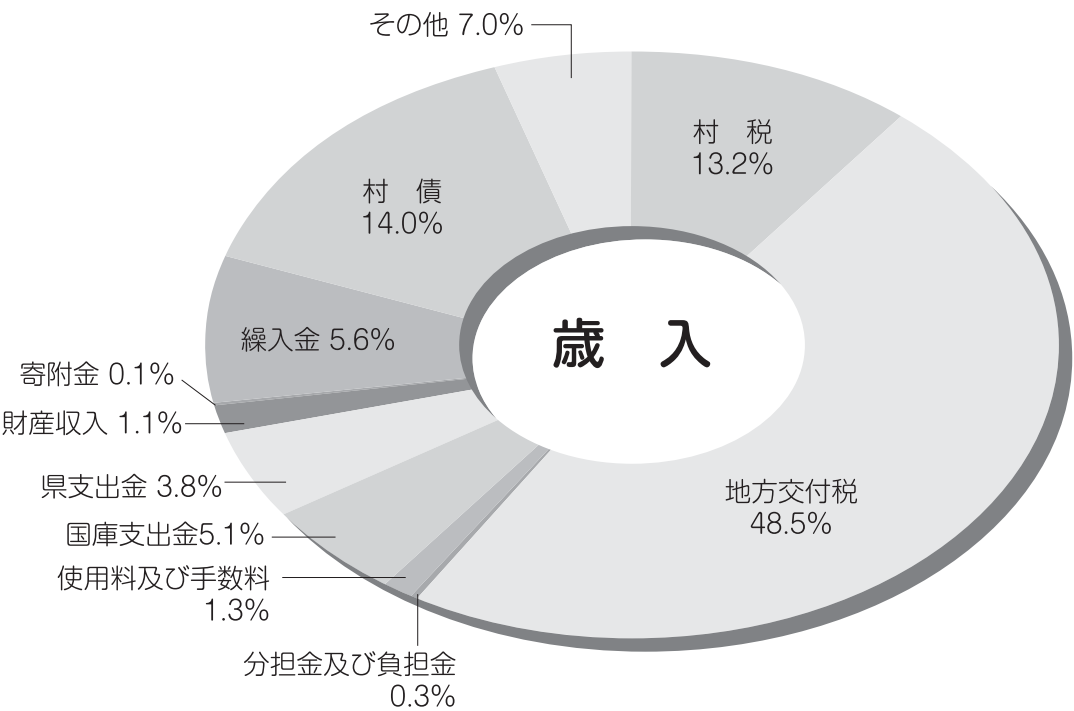
平成27年度 決算 歳入 26億4,883万7千円

前年度決算と比較 歳入 22億9,755万8千円 (3億5,127万9千円の増)

平成27年度決算につきましては、9月定例議会で承

歳入 19億3,929万円

一 般



特別会計

(単位：千円)

	国民健康保険	診療所	簡易水道	池の平公園	スポーツ公園	介護保険	後期高齢者	合 計
歳 入	193,738	91,395	143,235	15,378	63,176	180,588	22,037	709,547
歳 出	181,470	84,496	141,218	14,706	59,911	176,940	21,525	680,266
差 引 額	12,268	6,898	2,017	673	3,265	3,648	512	29,281

四捨五入の為、差異有

四捨五入の為、差異有

下北山村財政健全化判断比率

☆健全化判断比率（法第3条第1項関係）

	平成26年度数値	平成27年度数値	早期健全化基準	財政再生基準
実 質 赤 字 比 率	—	—	15.0%	20.0%
連結実質赤字比率	—	—	20.0%	30.0%
実質公債費比率	8.4%	6.2%	25.0%	35.0%
将 来 負 担 比 率	—	—	350.0%	

注) 実質赤字比率並びに連結実質赤字比率の数値欄に「—」は、黒字のため比率がないことを表しています。
将来負担比率については、将来負担すべき実質的な負債がないため、数値欄に「—」と表しています。

★資金不足比率（法第22条第1項関係）

	平成26年度数値	平成27年度数値	経営健全化基準
簡 易 水 道 事 業	—	—	20.0%
観 光 施 設 事 業	—	—	20.0%

注) 数値欄「—」は、資金不足額がないことを表しています。



平成28年度 上半期 財政状況の公表

(平成28年4月1日～平成28年9月30日)

この「財政の公表」は、年度途中における予算の執行状況を広く皆さんに知って頂く為に公表するものです。平成28年度上半期の一般会計及び各特別会計の執行状況について次のとおりお知らせします。

■歳入歳出予算の執行状況

□平成28年度 一般会計予算の執行状況（繰越明許費も含む）

<歳 入>

(単位：千円、%)

<歳 出>

(単位：千円、%)

区 分	現計予算額	平成28年9月30日現在	
		収入済額	収入割合
1 村 税	250,683	141,899	56.60
2 地 方 譲 与 税	12,500	3,836	30.69
3 利 子 割 交 付 金	200	44	22.00
4 配 当 割 交 付 金	310	201	64.84
5 株式等譲渡所得割交付金	150	0	0.00
6 地方消費税交付金	18,110	9,552	52.74
7 ゴルフ場利用税交付金	900	564	62.67
8 自動車取得税交付金	2,000	837	41.85
9 地方特例交付金	30	0	0.00
10 地 方 交 付 税	773,500	575,648	74.42
11 分担金及び負担金	26,020	2,043	7.85
12 使用料及び手数料	84,502	75,320	89.13
13 国 庫 支 出 金	141,109	9,500	6.73
14 県 支 出 金	80,314	3,430	4.27
15 財 産 収 入	13,578	4,152	30.58
16 寄 附 金	1,701	941	55.32
17 繰 入 金	70,480	1,800	2.55
18 繰 越 金	50,795	0	0.00
19 諸 収 入	21,828	6,374	29.20
20 村 債	245,500	0	0.00
合 計	1,794,210	836,141	46.60

区 分	現計予算額	平成28年9月30日現在	
		支出済額	支出割合
1 議 会 費	39,184	20,356	51.95
2 総 務 費	429,192	92,974	21.66
3 民 生 費	232,050	80,122	34.53
4 衛 生 費	230,191	65,063	28.26
5 労 働 費	360	259	71.94
6 農 林 水 産 費	91,132	10,513	11.54
7 商 工 費	109,174	19,595	17.95
8 土 木 費	240,029	68,656	28.60
9 消 防 費	105,961	41,090	38.78
10 教 育 費	137,542	62,354	45.33
11 公 債 費	175,000	78,379	44.79
12 予 備 費	4,395	0	0.00
合 計	1,794,210	539,361	30.06

□平成28年度 特別会計予算の執行状況

(単位：千円、%)

会 計 別	現計予算額	平成28年9月30日現在			
		収入済額	収入割合	支出済額	支出割合
国 民 健 康 保 険	180,248	65,803	36.51	78,580	43.60
国 民 健 康 保 険 診 療 所	103,614	20,030	19.33	36,270	35.00
簡 易 水 道	146,674	6,230	4.25	29,964	20.43
池 の 平 公 園 管 理 運 営	13,536	0	0.00	9,289	68.62
ス ポ ー ツ 公 園 管 理 運 営	63,141	879	1.39	30,880	48.91
介 護 保 険	169,803	55,066	32.43	61,664	36.32
後 期 高 齢 者	21,539	3,814	17.71	6,074	28.20
合 計	698,555	151,822	21.73	252,721	36.18

※ 個々の特別会計について支出済額の方が多いですが、村全体では296,780千円の余剰金があります。



平成28年 第13回 健康と長寿のつどい



村民一人一人が健康について感心をもっていたいただき、自ら進んで健康づくりに取り組むきっかけづくりの場として、またご長寿をお祝いし、今年で第13回目となる「健康と長寿のつどい」が10月15日(土)下北山中学校体育館で開催されました。

当日は、参加者約160人のもと、開会行事では、永年、村の高齢者福祉や地域住民の健康維持増進にご尽力いただいた団体並びに個人の方に対し表彰が行われました。

続いてかわいい保育園児による歌と踊り、吉野警察署からのお



▲保育所の園児による発表

話、スポーツクラブルネサンスの方を講師に迎え「誤嚥ならん体操」・琴流会の皆様による大正琴の演奏など、たくさんの催しが行われました。

午後からの演芸は、「彩雅^{さいが}」の方々による津軽三味線の演奏、「月川るり歌謡ショー」などを披露していただき、楽しいひと時を過ごされていました。

また会場には、村の保健室、健康ふれあいコーナー、特設青空市などが設けられ、たくさんの方が利用していました。



▲琴流会による大正琴の演奏



▲誤嚥ならん体操

【個人表彰】
 (下池原) 島 谷 美知代
 (下池原) 木 谷 美知代
 (寺垣内) 後 木 谷 美知代
 (浦向) 田 後 木 谷 美知代
 (佐田) 泉 田 後 木 谷 美知代
 (上桑原) 山 泉 田 後 木 谷 美知代
 (下桑原) 高 山 泉 田 後 木 谷 美知代

【団体表彰】
 小井老人クラブ

〈敬称略〉



◀「彩雅」の皆さんと一緒に演奏しました



赤組 かわむら ま や
河村摩耶ちゃん (10月入所)

本村の保育所は
随時入所の為、4
月と10月に入園式
を行っており、今
回は、3名の園児
を対象として去
る、10月3日(月)
入園式が下北山保育所にて挙行
されました。初めて、お母さんの手
から離れて日々を過ごすことにな
ると思いますが、みんな仲良く頑
張って下さいね。
下北山保育所の園児は、10月よ
り14名になります。



入園おめでとうござります！



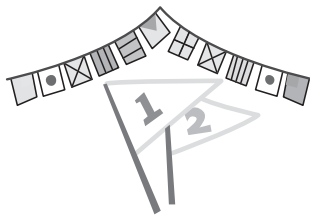
桃組 い おく れん
井奥 漣くん (5月入所)



桃組 みね いち え
峯 一会ちゃん (6月入所)

合同運動会を実施しました！

10月14日(金)、保育園児たちの
交流を目的とし、下北山村と北山
村の保育園児が合同運動会を開催
しました。初めて体験する綱引き
に泣き出す園児もいましたが、最
後まで一生懸命頑張りました。





第71回国民体育大会 ゴルフ競技会で 西村涼君が2位、西村隼君が7位に 入賞しました!



10月6日から2日間、岩手県で開催されました、第71回国民体育大会ゴルフ競技会で本村上桑原の西村涼君(大学2年)が成年男子団体で首位と3打差の2位、個人でも首位と2打差の2位タイの成績を収めました。

また、弟の隼君(高校3年)も少年男子団体で7位に入賞しました。

涼君は国体に5回出場して「奈良県の顔」として頑張っており、また、弟の隼君は国体初出場にもかかわらず落ち着いたプレーを見せて奈良県の総合第4位に貢献しました。

西村兄弟のすばらしい成績を祝福すると共に、下北山村の誇りとしてこれからも益々の活躍に期待しています。



写真中央：西村 隼くん



西村 涼くん



写真右：中面瑠奈さん

第53回全国高等学校陸上競技大会個人競技100m8位
団体競技4×100mリレー1位で
中面瑠奈さんが入賞しました

10月7日から3日間、富山県で開催されました、第53回全国高等学校陸上競技大会で本村寺垣内の中面瑠奈さん(高校2年)が個人競技の100m走で8位と団体競技の4×100mリレーで1位の成績を収めました。

高校入学より始めた陸上競技ですが、持ち前の運動神経の良さで奈良県の総合競技1位・個人競技第8位と貢献しました。

瑠奈さんのすばらしい成績を祝福すると共に、下北山村の誇りとしてこれからも益々の活躍に期待しています。

スポーツの秋 第4回村内ソフトボール大会開催

秋晴れの中、10月10日(祝日曜日)、池の平グラウンドにおいて、スポーツ推進委員会主催による「第4回村内ソフトボール大会」が開催されました。

池原チーム、個人エントリーチーム(個人で申し込みをされた方)、役場チームの計3チーム(約35名)が参加しました。

試合は、50分の5回までとし、リーグ戦形式で行われ結果は個人エントリーチームが2勝・池原チームが1勝1敗・役場チーム2敗となりました。

スポーツを通して多くの人が集い、一緒に汗を流す楽しい休日を通ぐすことができました。

来年もソフトボール大会を開催できますようご協力お願いします。



優勝 個人エントリーチーム
準優勝 池原チーム
3位 役場チーム

ソフトバレーボール交流大会開催

9月下旬から10月上旬にかけての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。

ソフトバレーボール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実施した今大会には、中学生チームを含む14チーム（114名）が参加しました。

試合結果は、次の通りです。

◎大会は、7チームずつ2つのブロックに分かれて予選リーグを行い、それぞれのブロックの上位4チームずつ、計8チームによる決勝トーナメントで順位を決しました。

予選Aブロック

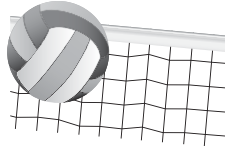
順位	チーム名	勝敗
1位	チーム小鹿	6勝0敗
2位	フランスパン	4勝2敗
3位	しもっぴーず	4勝2敗
4位	Kスポーツ	3勝3敗
5位	ザ・キングフィッシャーズ	2勝4敗
6位	AKB40前後	2勝4敗
7位	MNT	0勝6敗

予選Bブロック

順位	チーム名	勝敗
1位	AAP	6勝0敗
2位	SOHO	5勝1敗
3位	MONKEY'S	4勝2敗
4位	SKY No1	3勝3敗
5位	熟年パワーズ	2勝4敗
6位	Kスポーツヤング	1勝5敗
7位	FXILE	0勝6敗

決勝トーナメント

順位	チーム名
1位	SKY No1
2位	AAP
3位	SOHO
4位	MONKEY'S



▶ 優勝した
SKY No1チーム



畝を作り整地



種を蒔き、もみ殻を撒いて種を保護します

下北春まな 栽培体験会を 開催しました！



10月2日（日）に佐田区地域おこし協力隊の畑でサポートきなりの工藤支援員の指導の下、下北春まなの栽培体験会を行いました。

明治時代より下北春まなでご飯を包んだめはり寿司は山仕事の御馳走として親しまれてきました。耕作など大変な作業もありましたが、参加者は皆楽しみながら栽培を行うことができました。みなさんも楽しく下北春まなを育ててみませんか？



下北山村地域おこし 協力隊のつばやき

その46

*工藤延春 支援員

こんにちは、工藤ちゃんです。
『ひんやり・きなり』10月に入っても台風や雨ですっきりしない天氣が続いていましたが、その後ようやく秋らしくなってきました。朝晩は気温も下がってひんやりとしています。

さて畑の方ですが、露地もハウスも春まなの播種は終わりました。今回は露地で4回、ハウスでは2回に分けて行いました。

現在収穫したゴマは乾燥中で、ダイズ(白・黒)は収穫がもう少し先になります。また土曜朝市に出荷した落花生はとても好評で来年は増産したいと思っています。でも2年目は目論見通りにはいかないのが常です。

9月に春まな生産者説明会があり、10月に入って春まな栽培体験会がありました。そこで春まな漬けの増産や生葉の出荷量増大のために克服すべき課題が多々あることを再認識しました。

今後は人手が必要な時に借りる

ことができる仕組み作りが鍵になるかもしれません。
ありがとうございます。

*牧 絢 支援員

こんにちは牧です。先日、事務所の玄関にインターホンを設置して頂きました。皆さんご存知の通り、サポートきなりの事務所は、山振センターの2階にあります。玄関までに階段があり、そこからまた2階にあがって頂かなければならないのが心苦しく感じていました。今後、サポートきなり事務所に越えの際は、インターホンで呼んで頂ければ玄関まですぐに駆けつけます。もちろん事務所まで上がって頂けるのも大歓迎です。出来る限りおやつを用意して待っています(笑)

それでは9月の活動報告です。
有償運送のご利用状況は、村内(バス型11人、タクシー型5人)、熊野方面(バス34人、タクシー型1人)計51人でした。

各種作業の実施状況は、草刈り剪定10件、草引き1件、畑の耕運2件、樋修繕1件、お墓の掃除1件、ご自宅の掃除1件、計16件実施させて頂きました。

今後は、公共交通空白地有償運

送の登録更新(12月登録期限)に向けて、運行体制の見直しや必要な手続きを進めていく予定です。
寒い季節となりましたが、お風邪などひかれませんようお気を付けてお過ごしください。

*中林維吹 協力隊

どうも、中林です。9月末の運動会では操法の披露をさせて頂きました。操法を見にだけ来られた方もいらしたそうで、本当にありがとうございます。我ながらホースは真っ直ぐ伸びましたね(笑)あと、駆け足で子どもたちが笑っているのが聞こえてたけど、君たちが18年後やることになるからね。笑ってられるのは今のうちですよ(ニッコリ)

ついでに運動会からの流れでお話ししますが、運動会の前日に私の祖母が亡くなりました。なぜか翌日の運動会で既にご存知の方が多く、ご心配をお掛けしたと思いますが、誤解を解くためここで書かせていただきます。この間の村報で書いた祖母とは別です！
ではお仕事の話。10月の朝市は時期的なもので野菜の種類が少ないため、出荷量もやや少なめでした。でもこれから大根や白菜が増

えてきますよ！
学校給食はさつまいもを多く使用していただきました。
ではまた来月！

*高原慎一 協力隊

こんにちは！協力隊の高原です！この協力隊のつばやきを書き始めて早くも3ヶ月目になりました。今までのつばやきを振り返ってみると「太ったと遠まわしに言われた」とか「虫が多い」等の愚痴ばかりを書いて、どんな仕事をしているのか一切書いていないことに今更ながら気づきました！

今後、あの協力隊は何をやっているんだと言われないよう今回から活動報告をさせて頂きます。

私は、役場の地域創生推進室という観光に携わる部署で、下北山村の観光資源を生かしたイベントを企画しており、今は12月に村外から人を呼び込めるようなイベントの準備をしています。

下北山村には、こんなに良いところがあるんだよ！という方は是非、高原までお願いします。最近一気に冷え込んできましたので、体調には気を付けて下さいね。

では、また！

こんにちは 保健師です



寒さが身に染みる季節となってきましたが、皆様お体の調子はいかがですか？手洗い、うがいをして風邪、インフルエンザ対策をしっかりし、今月も元気に頑張りましょう。

◆「楽しく学ぶ 認知症予防教室」

認知症は高齢期に最も多い病気の一つです。すぐに実践できる認知症予防を、お伝えします。栄養面や口腔ケアから予防する認知症についてご紹介します。

【講師】 管理栄養士 伊藤先生
歯科衛生士 和田先生

【日時】 11月15日(火)

午後1時～3時30分

【場所】 下北山村保健センター

※送迎は要事前申し込み

◆「こころもからだも若返る！ 健康ダイエットセミナー」

今回の健康ダイエットセミナーは運動教室としまして、大人気の「ズンバ」をさせて頂きます。音楽に合わせて、楽しく運動してみませんか？

【日時】 11月29日(火)

午後7時～8時30分

【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)

◆「不妊治療費の助成を します」

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。

【お問い合わせ】

保健センター ☎ 6-00015

◆「ハワイアン★ヨガ教室 3弾」

楽しいハワイアンヨガです。波とウクレレを聴きながらリラックスして身体を動かしましょう。どなたでも、楽しく参加して頂けます。アロマの香りでもリラックス。

【講師】 ヨガ講師 Chris先生

【日時】 12月15日(木)

午後7時～8時30分

【持ち物】 動きやすい服、タオル

【場所】 下北山村保健センター
※要事前申し込み

ぽぼちゃんの 千里の道も一歩から (ダイエット)日記⑫



大人気企画！昨年10月より保健センターに新人として着任した長澤嘉希(21歳 愛称ぽぼちゃん)のダイエット日記です。

今回は記念すべき12回目。1周年です。最近では、池原で歩く姿を見ましたと村民さんに優しくお声かけして頂いており本人が思うより、村民さんが「ぽぼちゃん」に関心を持って頂けているように思います。

皆さんの優しいお声掛けが、本人のやる気に繋がりますので、どうぞこれからもよろしくお願い致します。

保健師：今回で12回目です。一年続けてみての感想はどうですか？
ぽぼ(長澤)：…えらいことを、してしまっただな、と。

保健師：仕事も1年。ダイエットも1年。さて…現在、体重は何kgですか？
ぽぼ(長澤)：…93.6kgでした。

保健師：どうしたん、痩せたやん。(2人とも少しビックリ)

ぽぼ(長澤)：…はい。

保健師：一体、どうしたの？本来のぽぼちゃんであれば、「太って怒られて↓少し痩せて↓また、太って怒られて」の繰り返しなのハズじゃない。2回連続痩せるなんて、しかも93kg台になるなんて、なかったじゃない。

ぽぼ(長澤)：…はい。

保健師：この連載を楽しみに読んでいる村民さんにとっても「やつぱり、あかんにゃ」(下北弁)っていうのが、定番となりつつあったのに…。期待を裏切るねえ。

ぽぼ(長澤)：…うん。

保健師：頑張つて歩いているから効果が出たのかな？

ぽぼ(長澤)：…はい。ウォーキングを1時間続けているのと、歩数計が1日10000歩になるように気を付けています。

保健師：その他は？

ぽぼ(長澤)：…昼休みに保健センターにいたら、自転車でトレーニングをするのと、食事はコンビニヤクをメインにするようにしています。

保健師：ぽぼちゃん、痩せちゃうの？

ぽぼ(長澤)：…はい。痩せちゃいます。

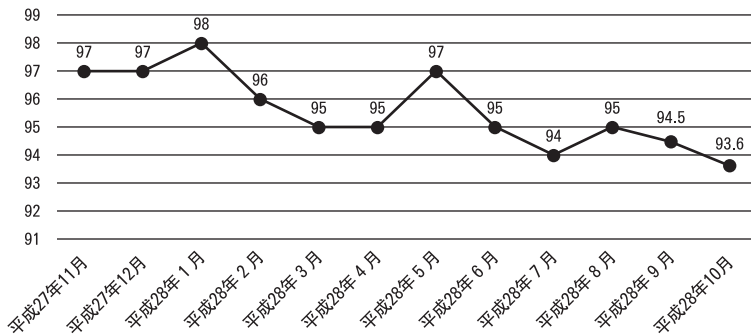
保健師：本当に、痩せちゃうの？
ぽぼ(長澤)：…はい。痩せちゃいます。もう、村長に怒られるの嫌ですから。



保健師…ちよつと寂しい気もする。ぽぽ(長澤)…それに、気になってる人が「太っている人は嫌」って言うたので。

保健師…そうなの？(村長つんぬんより、そちらの方が痩せた大きな理由かな。青春ですね)何にしろ、継続して頑張つて下さい。グラフでも、じわじわ痩せてきています。これからも、ぽぽちゃんのダイエットは続きます。どうぞ、温かいご声援をよろしくお願い致します。

ぽぽちゃん体重(kg)推移



医学の豆知識

糖尿病重症化を予防しよう

糖尿病が激増しています。糖尿病患者数は、この50年間で50倍以上に増えています。糖尿病患者さんの多くは、血糖が上がった結果起こる合併症で命を失ったり、不自由な生活を余儀なくされたりしています。特に透析患者さんの45%が糖尿病による腎障害(糖尿病性腎症)が原因で腎不全になったとされています。糖尿病が重症化しないように自分自身で気を付けることはできないでしょうか？

まず、糖尿病を早期に発見することが重要です。糖尿病は症状に乏しい病気です。このため、糖尿病の早期発見には定期的な健診受診が重要です。「私は、何も症状がないから大丈夫」と思っていないませんか？症状がなくとも検診を毎年受け、糖尿病を早期発見することが重要です。

もし糖尿病と診断されたらどうしたらよいでしょうか？糖尿病は「早期治療」が重要な病気です。最近では糖尿病の治療薬がすごい進歩し、副作用なく治療できる場合が多くなってきま

した。

良好な血糖コントロールは糖尿病合併症を予防します。糖尿病が疑われたら、できるだけ早くかかりつけ医を受診して適切な治療を受け、糖尿病の重症化を予防してください。同時に定期的に眼科も受診し目の合併症(糖尿病網膜症)にも気をつけましょう。

最後に、糖尿病を長く患っていると腎臓障害などの合併症が発病することがあります。この場合も「早期発見・早期治療」が重要です。糖尿病性腎症では早期に微量なタンパクが尿に漏れ出します。これを「微量アルブミン尿」と言います。このような軽い腎臓障害の段階で合併症が発見されると、腎臓障害の悪化を防ぐことができます。糖尿病を患っておられる皆さんは、年に1回は尿検査(微量アルブミン尿検査)を受けて糖尿病合併症を予防していただきたいと思います。

奈良県医師会

相続登記説明会・相続登記相談所の開設について

奈良地方方法務局五條支局による相続登記説明会、相続登記相談所を左記のとおり開設致します。

相続登記相談を希望されます方は事前に住民課税務係までお申し込み下さい。

相談費用は無料で、お話しただいた内容は秘密厳守されます。

【開催日時】11月25日(金)

・相続登記説明会

午後1時～午後2時

・相続登記相談所(要予約)

午後2時～午後4時

【開催場所】

寺垣内コミュニティセンター

【お問い合わせ】

役場 住民課 税務係

☎ 6-00001

「年末調整説明会」の開催について

吉野税務署による年末調整説明会が左記のとおり行なわれます。

「年末調整」は給与の支払を受ける一人一人について、毎月の給与や賞与などの支払の際に源泉徴収をした額の精算を行う非常に大切な手続きです。お気軽にご利用下さい。

【年末調整説明会日程】

日時 平成28年11月22日(火)

午後1時30分～3時

場所 ワースリビングかみきた

2階会議室

【お問い合わせ】

吉野税務署 源泉所得税担当
☎ 0746(32)3385

駐在さん通信



交通規制のお知らせ

12月11日(日)午前8時30分から午後3時ころまでの間に「奈良マラソン2016」開催のため、奈良及び天理市内のマラソンコース及び周辺道路において大規模な交通規制が実施されますので、周辺地域へのマイカー乗り入れの自粛と迂回のご協力をお願いいたします。

交通規制の詳細については、奈良県警察ホームページ、奈良マラソン2016ホームページに記載されていますので当日周辺地域を通行する予定のある方はご確認願います。

【県警ホームページ】

<http://www.police.pref.nara.jp>

【奈良マラソン2016ホームページ】

<http://www.nara-marathon.jp>

大会当日はご不便・ご迷惑をおかけし、申し訳ありませんが、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

詐欺！詐欺！詐欺！

最近「警察官になりました不審電話」が多発しています。

電話の内容は、家の固定電話に奈良県警捜査二課や警視庁特殊詐欺犯罪対策課などを名乗る男女から「暴力団を検挙したところ、ご主人名義の通帳が出てきました。」「詐欺グループを逮捕したところ、あなたの名前や連絡先を持っています。」「最近、落し物をしてませんか。」などと切り出して詐欺に持ち込むのです。

他にも、「あなたはアダルトサイトに登録されているのでお金がかかる前に登録を解除してあげる」「医療費の還付金があります」というような様々な手口がありますので、気を付けてください。

●「電話口

お金の話
それは詐欺」

●「電話口

ATMへ
行けは詐欺」

A (あかん)

T (取られる)

M (待ちなはれ)

国道の交通量が増えています

秋の行楽期で、下北山村を訪れたり通過するドライブやツーリングの車やバイクが増えています。

毎年、この時期になるとたまにしか運転しない運転に慣れない方がカーブを曲がり切れずに対向車線にはみ出したり、逆にカーブを内回りして対向車線に入り込んでしまふ。交通事故が発生しています。

ご自身がいくら安全運転をして

いても相手が飛び込んで来て「もらい事故」に巻き込まれる可能性がありますので、クラクションや夜間のハイビームなどを有効に活用して事故に巻き込まれない防衛運転を心がけてください。



年金の予約相談実施しています

日本年金機構では、年金の予約相談を開始いたしました。

①お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます。

②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します。



【予約の申し込みは】

0570-05-1165

「ねんきんダイヤルへ」

- ・予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
- ・ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備下さい。



平成28年度「不法投棄ゼロ作戦」推進大会の開催について

「不法投棄ゼロ作戦」強化週間(11/21(月)～11/27(日))のメイン行事として、「不法投棄ゼロ作戦」推進大会を開催します。

〈日時〉11月26日(土) 13:00～

〈場所〉川西文化会館 コスモスホール 【入場無料】

〈内容〉○ウェルカムコンサート(川西町和太鼓「風姿花伝」)

○啓発ポスター優秀作品の表彰式

○基調講演 テーマ:「引き算の美学～俳句を通して見る日本人の美意識と美德～」
講 師: 黛 まどか(俳人)

○会場展示 ・不法投棄ゼロ作戦啓発ポスター入選作品
・奈良県リサイクル認定製品(奈良県出展)
・出展参加(環境省近畿地方環境事務所、川西町、関係団体等)

[問合わせ先]

奈良県不法投棄ゼロ作戦推進キャンペーン実行委員会

事務局(県環境政策課) ☎ 0742 (27) 8663

(詳しくは県環境政策課HPをご覧ください) <http://www.eco.pref.nara.jp/>

◇平成28年度自衛官等募集のお知らせ◇

①自衛官候補生(陸上・海上・航空自衛隊) ※第三次募集

- 対 象 18歳以上27歳未満(平成29年4月1日現在)の男子
- 受 付 随時(各試験日の数日前までにお申し込み下さい。)
- 試 験 日 平成28年11月13日(日)・12月11日(日)
- 試験会場 航空自衛隊奈良基地(奈良県奈良市法華寺町)
- 試験内容 筆記試験、適性検査、口述試験及び身体検査
- 入隊予定者が定員に達した場合は試験を中止することがあります。

②陸上自衛隊 高等工科大学校生徒(推薦採用試験)

- 対 象 15歳以上17歳未満の(平成29年4月1日現在)の男子
- 受 付 平成28年11月1日(火)～12月2日(金)
- 試 験 日 平成29年1月7日(土)～9日(月)の内1日
- 試験会場 陸上自衛隊高等工科大学校(神奈川県横須賀市)
- 試験内容 口述試験、筆記試験(作文を含む。)、身体検査

③陸上自衛隊 高等工科大学校生徒(一般採用試験)

- 対 象 15歳以上17歳未満(平成29年4月1日現在)の男子
- 受 付 平成28年11月1日(火)～平成29年1月6日(金)
- 試 験 日 【一次試験】平成29年1月21日(土)
【二次試験】平成29年2月2日(木)～2月5日(日)の内の1日
- 試験会場 【一次試験】奈良県内(確定次第、お知らせします。)
【二次試験】一次試験合格発表後にお知らせします。
- 試験内容 【一次試験】筆記試験(国語、社会、数学、理科、英語) 作文(500字程度)
【二次試験】口述試験、身体検査

詳しくは、下記事務所までお問い合わせ下さい。

自衛隊奈良地方協力本部 五條地域事務所

〒637-0004 奈良県五條市今井5丁目1-12 サンタウン2階

☎0747 (22) 3789

てんいち先生



協力隊紹介



下北山村の皆様、はじめまして。10月から新しく地域おこし協力隊として大阪から来ました小川智也(29歳)です。

地域おこしの活動としましては、主に山に関わる林業の活動をやっていくことで、下北山村と一緒に私も元気になっていければ...と思っています!

まだまだ村のことは何も分からない私ですが、生活になじんでいけるよう頑張ります。歴史が好きなので、下北山村の歴史を勉強するため、村内をぐるぐる回ってみようと思っています。

生活環境が大きく変わるので、目を回さないよう頑張ってみます。皆様よろしく願います!

人の動き

平成28年9月30日現在

		先月比	前年同月比
人口	984人	(- 2)	(- 38)
男	448人	(- 1)	(- 22)
女	536人	(- 1)	(- 16)
世帯数	594戸	(- 1)	(- 10)

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

和泉市 (10月7日)

日 浦 崇 史 さん

浦 向 (10月14日)

橋 本 孝 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。