

山 広報 平成29年(2017)

2 月号 No.716

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

平成二十九
成人式
場



平成28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14日に開催されました。

議事日程として村長の行政報告、議員の一般質問に続き、議案の審議では、条例の制定及び改正が8議案と、規約の変更2議案、平成28年度一般会計及び特別会計補正予算の6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。

議案は次のとおりです。

★職員の勤務時間、休暇等に関する条例の一部を改正する条例

地方公務員の育児休業等（育児・介護）に関する法律が改正された事による改正です。

★給与・報酬に関する条例改正

平成28年人事院勧告（※）により国家公務員の給与改定と同様に改正を行うものです。

☆下北山村一般職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例

☆下北山村議会議員の議員報酬に関する条例の一部を改正する条例

☆下北山村特別職の職員で常勤のもの給与及び旅費に関する条例の一部を改正する条例

☆教育長の給与、勤務時間その他

の勤務条件に関する条例の一部を改正する条例

（※）人事院勧告とは、国会・内閣等に対し、国家公務員の給料や労働条件の改善を勧告する事を指します。

★下北山村税条例の一部を改正する条例

★下北山村国民健康保険税条例の一部を改正する条例

★下北山村農業委員会の委員の定数に関する条例の制定について

農業委員会等に関する法律が改正され、農業委員の選出方法が選挙制から市町村長の任命制に変更された事に伴い、委員の定数を条例で定めるものです。

★奈良県市町村総合事務組合を組織する地方公共団体の数の減少及び奈良県市町村総合事務組合規約の変更について

同総合事務組合を組織する1団体の解散に伴うものです。

★奈良広域水質検査センター組合を組織する市町村数の増加及び規約の変更について

同検査センター組合を組織する市町村の増加に伴うものです。

★平成28年度下北山村一般会計補正予算（第3号）について

2千861万円が追加補正されました。

主な歳入は民生費国庫負担金212万8千円、農林水産業費県補助金167万4千円、後期高

齢市町村療養給付費負担金精算還付金301万2千円を含む雑収入352万8千円、村債では1千850万円の内、臨時財政対策債減額600万円、地域振興債の移住促進施設整備事業債が1千250万円、環境衛生債の上

下北山衛生一部事務組合負担金事業債が1千370万円、林道整備事業債が120万円、観光施設整備事業債が200万円、道路橋梁整備事業債減額500万円等です。

主な歳出は人事院勧告に基づく職員給料及び手当等の増額の他、財政調整基金に1千360万9千円、地域振興費の移住促進施設整備の委託料及び工事費に786万円、社会福祉総務費の臨時福祉給付金及び同給付金システム改修に543万6千円、林道管理費の工事等事業費294万円等です。

★平成28年度下北山村国民健康保険特別会計補正予算（第3号）

1千276万9千円が追加補正されました。主な歳入は前年度繰越金が1千122万7千円です。

主な歳出は国民健康保険基金積立金が882万1千円、負担金、補助金及び交付金・国庫返還金300万1千円です。

★平成28年度下北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算（第3号）

144万5千円が減額補正され

ました。主な歳入は診療報酬収入等545万円の減額、前年度繰越金収入260万5千円及び公用車の払い下げに伴う180万円の収入等の増額です。歳出は医療衛生材料費や検査費等の減額です。

★平成28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）

6万7千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28年度下北山村スポーツ公園管理運営特別会計補正予算（第3号）について

942万4千円が減額補正されました。歳入は一般会計繰入金金の減額で、歳出では村よりの出向職員減による人件費の減額です。

★平成28年度下北山村後期高齢者医療特別会計補正予算（第2号）

41万7千円が減額補正されました。

★地方議会議員の厚生年金制度への加入を求める意見書について

国民の幅広い政治参加や地方議会における人材確保の観点から、地方議会議員の厚生年金制度加入のための法整備の実現を強く要望する意見書が可決され、衆・参議院議長、内閣総理大臣他大臣に提出されました。

〈一般質問は次号に掲載〉

新成人の新たな門出を祝う

新年早々の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のは、平成8年4月2日から平成9年4月1日の間に生まれた方々で、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された4名、中学校で転校された1名の計17名が対象でした。

午前10時より、松田教育長の開式の辞で式典が開始され、南村長



の式辞、山本議長の祝辞の後、成人者を代表して、西村涼さんと野尻美結さんが誓いの言葉を述べ、勝岡陽和さんが記念品を受け取りました。

その後、田川副村長の音頭による祝杯に続き、平井教育委員が閉式の辞を述べられ、厳肅な雰囲気の中、成人式が終了しました。

式典終了後は、中学校卒業時担任の圓岡先生を交えて懇談会を持ち、久しぶりに会った友と旧交を温めたり、「小学校卒業時の文集」や、中学校卒業式の時に書いた「二十歳の自分に」を見ながら、話も弾んで楽しいひと時を過ごしました。

成人となり、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)

東田遼資・井奥海斗・泉本智則・佐藤智明・田嶋隼人・西田康人・西村 涼・前更京太郎・吉川雄也・吉田昌哉・奥 彩華・勝岡陽和・黒田綾乃・下垣内希帆・野尻美結・松谷春奈・森ノ内まや

(敬称略)



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団出初式が挙行され、団長以下91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の後、栗本団長の訓示が行われました。

続いて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、表彰は受章された時点での階級となります。(敬称略)

◆日本消防協会 功績章
本部 副団長 栗本武平
◆日本消防協会 30年勤続章
第2分団 副分団長 正治 巧
第2分団 班長 平井 清
第1分団 班長 大谷 安
第1分団 団員 中面 佐
第1分団 団員 内久

◆奈良県知事表彰
第1分団 班長 面岡 道
第2分団 団員 井奥 光
◆奈良県消防協会長表彰
第1分団 団員 和田 博
第2分団 団員 東田 勝
第2分団 団員 夫

◆吉野支部長表彰
第1分団 班長 戸嶋 規
第1分団 団員 谷口 泰
第2分団 団員 森中 成
◆下北山村長表彰
第1分団 団員 田中 寛
第1分団 団員 北直 紀
第3分団 団員 辻本 卓

◆下北山村消防団長表彰
第3分団 団員 神林 巧
第3分団 団員 山岡 宏
第2分団 団員 水本 昌
第2分団 団員 大山 光
第1分団 団員 東成 也
◆吉野警察署長感謝状(消防)
第1分団 団員 後呂 智
第2分団 団員 井谷 伸
第3分団 団員 奥博 樹

◆吉野警察署長感謝状(山岳遭難)
栗本武平

奈良・下北山

むらコトアカデミー

第1回講座を開催



昨年11月、12月に開催されたアカデミー説明会を経て、去る1月14日(土)東京で9名の受講生を迎えて、奈良・下北山むらコトアカデミー第1回講座が開講されました。講座では、役場地域創生推進室の和田・岩本より「下北山村の地域資源と課題を知る」と題してレクチャーが行われ、その後「月刊ソトコト」(*ソーシャルエコ雑誌) 指出編集長が日本全国を周って見てきた、ローカルヒーロー達や地方で起きている注目すべき取り組みについて紹介されました。

紹介の中では、人の価値観が東日本大震災を契機に変わってきていることや、地方に可能性を求める若者達が多くなってきたことなどが紹介され、地方との関係性について提案されました。また村長も、下北山村は皆さんにとって「関わりしろ」、「チャレンジしろ」のある村です。このアカデミーを通じて下北山村との関係を深めていただくことにより、村づくりに関する様々な「提案」、「関わり」を期待しています。と挨拶

されました。

その後、講座の(*メンターを務める赤司研介さん(宇陀市移住のNPOスローカルチャー代表)のリードにより、村長・ソトコト指出編集長・奈良県地域振興部移住交流推進室福野室長によるトークセッションが行われ、それぞれが下北山村のキーポイントとなる資源・人について紹介し、その内容を受け受講生は2つのグループに分かれ、下北山村と自分をつなぐキーワードを「見える化」するための作業を行い、次回へとつながりました。次回講座では、今回得た内容をより具体化し、3回目の下北山村へのインターンシップのメニュー作りを行う予定です。

(*)メンター: 指導者・助言者



スポーツ公園中之島に 鮮やかに彩る イルミネーション

きなりの郷光の村実行委員会(代表 吉川文雄氏)による、イルミネーションの点灯式が昨年12月23日(金)に行われました。小雨の中、会場には60名の観客が集まり吉川代表の挨拶のあと、田川副村長が活動へのお礼を述べられました。

音楽に合わせた花火の打ち上げや、レーザー光線の演出も会場内のムードを盛り上げ、楽しそうな雪だるまのイルミネーションが、中之島一帯を鮮やかに彩りました。なお、イルミネーションは2月28日(火)まで点灯されており、すので、是非ご覧下さい。



「春まな収穫& 温泉イベント」を 開催!

12月17日(土)、本村の特産品「下北春まな」と温泉施設「きなりの湯」をPRする、春まな収穫&温泉イベントが開催されました。早朝ではありましたが、県外より11名の方が参加下さいました。生産者の畑で実際に収穫を行った後、春まなの「めはり寿司」を試食し、参加者の皆さんは下北山村での生活を少しですが体験できたようです。その後、スポーツ公園キャンプ場に移動し、春まなの粉末を使ったバームクーヘン作りにチャレンジしました。青竹に何重にも生地をつけながら少しずつ形になっていく様子に参加者の子供たちも楽しんでいました。

最後には、きなりの湯で温まり1日の疲れが癒されたことと思います。



平成28年度中学生「税についての作文」 優秀作品が選ばれました！

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、税や財政に関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666編の応募がありました。その中で、下北山中学校から1名の作文が優秀と認められ表彰されました。

下北山村長賞

「税について」

下北山中学校3年

寒作 美月



私が税金と聞かれて最初に頭に思い浮かべるのは消費税です。他にも沢山の税がありますが、所得税、法人税、タバコ税などです。私には理解し難い税は沢山あります。

税の仕組みを少し調べて見ると税金は私たちの生活にとってとても重要だということがわかりまし

た。そして税金のおかげで社会が成り立っていることがわかりました。

私は、税金はなぜ払わなければならないのか。払いたくない。と思っていました。が、払わなければ危険で安心のできない毎日を送ることになるし今の恵まれた生活はできないということが分かりました。それは、犯罪が起きても警察は動いてくれず治安が悪くなり、また、火事が起きても消防車がこない、義務教育が無くなり学校に行けない人がでてくる、ゴミの回収がなくなり空気が汚なくなるなど他にも沢山の問題が出てくるはず。このように税金は様々なところで幅広く使われていることが分かりました。

私は「勉強はいやだ。」など言っている時がありますが、こうして毎日、当たり前のように行っているのは税金があるからであって税金のありがたみを感じること

ができました。

税金は国民から集められた大切なお金ですから、無駄にすることなく、本当に必要なものに、本当に必要とされている人に有効に活用してほしいと思います。

私は、今までほとんど税金に対して興味を持ったことがなかったのですがこれからはどのように使われているのか、どんなところで

使われているのか、沢山知らなければいけないことがあるなと改めて思い、知ろうと思いました。

私も将来、ゆくゆくは納税者になる訳ですから、税金の種類、使い方にも、もう少し関心を持とうと思いました。

そして税金でこれからは安全で安心のできる毎日を守ってほしいです。

平成28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。確定申告に必要な源泉徴収票等の書類は無くさないように大切に保管し、確定申告時にご持参ください。また、今年から確定申告時にマイナンバーの記載が必要となります。マイナンバーカードまたは通知カードと顔写真付きの身分証明も併せてご持参下さい。

【日 時】 2月16日(木)～3月15日(水)

※祝日休日及び2月22日(水)を除く

【受付時間】 平日 午前9時～午後5時まで

【場 所】 下北山村役場

【問合せ先】 住民課 税務係 ☎6-0001

吉野税務署職員による確定申告相談

場所／下北山村役場

日時／2月24日(金)

10時00分～14時30分

※時間が前後する可能性があります。



下北山村職員の給与などの概要

下北山村では、村職員の給与などの状況を知っていただくために、その概要を公表します。

※一般会計の職員及び技能労務職について記述したもので、特別会計は含まれません。

※詳しくはホームページに掲載しています。

1. 総 括

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

区 分	住民基本台帳人口 (27年度末)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費比率 (B)/(A)	26年度の 人件費比率(参考)
27年度	1,004人	1,624,127千円	50,336千円	180,265千円	10.4%	9.7%

(2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区 分	職員数(A)	給 与 費				一人当たり給与費 (B)/(A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
27年度	36人	121,419千円	14,751千円	44,095千円	180,265千円	5,007千円

※職員手当てには退職手当を含みません。

※職員数は、平成27年4月1日現在の人数です。

(3) ラスパイレス指数の状況（平成27年4月1日現在）

下 北 山 村	88.3
全 国 町 村 平 均	98.7

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

2. 一般行政職の級別職員数等の状況（平成28年4月1日現在）

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	計
標準的な 職務内容	主 事 補 主 事	主 事	主 査 係 長 課長補佐	主 幹 課 長	課 長	
職 員 数	9	4	8	6	1	28
構 成 比	32.1%	14.3%	28.6%	21.4%	3.6%	100%

※下北山村の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

※標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

3. 職員の平均給料月額、初任給等の状況（平成28年4月1日現在）

(1) 平均年齢、平均給料月額および平均給与月例

区 分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	41.5歳	276,892円
技能労務職	59.3歳	255,620円

(2) 初任給の状況

区 分		下北山村	国
一般行政職	大学卒	176,700円	176,700円
技能労務職	高校卒	144,600円	144,600円

(3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区 分		経験年数 10～15年	経験年数 15～20年	経験年数 20～25年	経験年数 25～30年
一般行政職	大学卒	—	275,400円	—	335,400円
	高校卒	235,100円	—	—	318,500円
技能労務職		—	—	—	261,100円

※経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

4. 職員手当の状況 ※国に準じて支給しています。

(1) 諸手当 (平成28年4月1日現在)

手 当 名	内容および支給単価 (月額)
扶養手当	配偶者: 13,000円
	扶養親族 1人につき 6,500円
	※配偶者のない職員の扶養親族 1人目 11,000円
	満16歳の年度初～満22歳の年度末までの子 5,000円加算
住居手当	借家、借間居住者
	支給対象額 12,000円を超える額
	最高支給額 27,000円
通勤手当	交通機関利用者: 55,000円以下
	交通用具使用者: 31,600円以下
	2 km以上で 5 kmごとに13段階の区分

(2) 退職手当 (平成28年4月1日現在)

支 給 率	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	20.445月	27.405月
勤続25年	29.145月	34.582月
勤続35年	41.325月	49.59月
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (2～45%加算)	
1人当たり平均支給額	—	1,742万円

※退職手当の1人当たり平均支給額は、前年度に退職した全職員種に係る職員に支給された退職手当の平均額です。

(3) 期末手当・勤勉手当 (平成27年度)

期末手当	2.6月分
勤勉手当	1.6月分

5. 特別職の報酬等の状況 (平成28年4月1日現在)

	区 分	期末手当	期末手当 (H27年度)		区 分	期末手当	期末手当 (H27年度)
給料	村 長	660,000円	6月期 1.5月	報酬	議 長	210,000円	6月期 1.475月
	副 村 長	565,000円	12月期 1.65月		副 議 長	170,000円	12月期 1.625月
	教 育 長	515,000円	計 3.15月		議 員	160,000円	計 3.1月

6. 職員数の状況

(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在)

区 分		職 員 数		対前年 増加数
部	門	27年度	28年度	
一般行政部門	議 会	1	1	0
	総務企画	10	11	1
	税 務	2	2	0
	民 生	7	7	0
	衛 生	3	3	0
	農林水産	2	2	0
	商 工	1	2	1
	土 木	3	2	△1
	小 計	29	30	1
特別行政部門	教 育	7	7	0
普 通 会 計		36	37	1
公営企業等 会計部門	病 院	3	3	0
	水 道	0	0	0
	そ の 他	4	3	△1
	小 計	7	6	△1
合 計		43	43	0

※職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有します。
休職者、派遣職員などを含み、臨時職員又は非常勤職員を除いています。

(2) 年齢別職員数の状況 (平成28年4月1日現在)

	職員数 (人)	構成割合 (%)
20歳未満	0	0
20歳～23歳	3	7.0
24歳～27歳	4	9.3
28歳～31歳	2	4.7
32歳～35歳	5	11.6
36歳～39歳	4	9.3
40歳～43歳	2	4.7
44歳～47歳	5	11.6
48歳～51歳	6	14.0
52歳～55歳	2	4.7
56歳～59歳	9	20.9
60歳以上	1	2.3
計	43	100.0

(3) 職員数の推移 (各年4月1日現在 単位: 人)

年度 部門	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	過去5年間の 増減数(率)
一 般 行 政	27	26	26	26	26	26	3
教 育	8	8	8	8	8	8	△1
公営企業等	7	7	7	7	7	7	△1
合 計	42	42	42	42	42	42	1

挑戦する下北山村③

自伐型林業で地方創生

森は下北山村の宝、無限の財産です。下北山村では今後、村の92%を占める山林を活用するために自伐型林業に取り組んでいきます。

先月号の続きですが、自伐型林業による伐倒方法について簡単にまとめます。1月号で「追いつる切り」を紹介しましたが、なぜ追いつる切りをするのかというと、つる（切る前に繋げておくところ）を2つ作ることによって伐倒までの時間を作り、安全に作業を進めていくためです。安全且つ効率よく作業していくために追いつる切りは重要な作業となります。

さて、少し日は過ぎますが、12月17日・18日には、第2回目の研修を行いました。吉野町の山林を中心に林業をされている原田さんを講師としてお招きし、15名の参加者が受講しました。

原田さんの話の中で、印象に残った「自伐型林業」という言葉についてですが、字のごとく自分の山を自分で手を入れるのが自伐型林業ですが、自分の山を持っていない人でも、まるで自分の山を手入れするように木を知り、山を知り、丁寧に施業することも自伐型

林業であるとおっしゃっていました。丁寧な施業とは、その山の特性に合った木の切り方・倒し方・造材の仕方を気象条件や、山の勾配など様々な根拠に基づいて行うことです。山主さんに信頼を得て、山のためにも安全且つ、根拠に基づいた施業をすることが大切であると改めて感じるできました。

研修の内容ですが、今回は伐倒と造材を一通り学びました。伐倒というと木を倒すことですが、「造材」という言葉は聞き慣れな

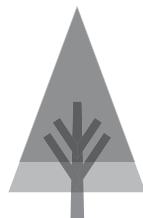
いかと思います。

造材というのは、伐倒した後の木を売り先（市場など）に合わせ、長さを決めて玉切りをすることです。一見簡単にできるのではないかと考えていましたが、研修を通して学ぶとても奥が深く、また危険な作業でもあることが分かりました。例えば、倒した場所に石や物があり、その上に木が乗っている状態で木を切ると、玉切りした瞬間に木が跳ね上がる可能性があります。

どこに重心があるのかを理解

し、切ったあと木がどんな動きをするのかを想像することが大切です。

研修の参加者の中には、村内の山主さんで神奈川から来て下さった方もおられました。今まで知らなかった木のことを勉強することができ、とても有意義な時間となりました。





下北山村地域おこし 協力隊のつづき

その49

* 中林 維吹 隊員

遅ればせながら、明けましておめでとうございます。中林です。本年もよろしくお願いいたします。1月号より「協力隊のつづき」は2人ずつ書くことになりました。中林のつづきを楽しみにして下さっている方、お楽しみ期間が1ヶ月から2ヶ月に延びました(笑)お待たせした分、1回の文章量が約15倍になります。文章より写真が増えると思います(笑)。話はお正月に戻りますが、今年の初詣は談山神社に行きました。談山神社の交通安全お守りってかっこいいんですよ！祭神の藤原鎌足の「目」が描かれているんです。車の後ろに貼りつけると後続車を睨みつけます。

あと、中林のおじいちゃんが数年前まで事務局長をやっていました。これから談山神社の前を通るときは、「中林のおじいちゃんがいいたところなんやな。」と思っ

て下さい。今は元気にインドネシアで暮らしています(笑)

さて、仕事の話です。12月の土曜朝市は、24日にクリスマスイベントを行いました。お楽しみ抽選会やNPO法人どろんこ畑の店、しし汁のふるまいなどを行い、100名以上のお客様にご来場いただき大いに盛り上がりしました。12・1月の学校給食は大根、ねぎ、下北山村の特産「南朝みそ」と「下北春まな」を多く使用していただきました。

昨年の12月から自伐型林業にも取り組み始めました。現在チェーンソーによる伐倒の練習を行っています。また1月に重機の講習を受け、操作の練習も始めています。では、また再来月！



* 高原 慎一 隊員

明けましておめでとうございます！最近ゆず風呂に、はまっている協力隊の高原です。

私の家の横にある大きな木にゆずが生っていることに気づき、ゆず風呂、ゆずジャムとゆずを満喫しております。ただ私が飼っている猫が、ゆず風呂に入った後の私を避けるのが少し寂しいですが(猫は柑橘類の匂いが苦手らしいです。)

では、活動報告をさせていただきます。私が村外の方向けに企画した「春まな収穫&温泉イベント」が、12月17日について開催されました。イベントの内容は、下北山村の伝統食材「下北春まな」を収穫体験していただき、その後キャンプ場で春まな入りのバームクーヘンや、パン作りを行った後、温泉を満喫してもらうというイベントです。

参加者の皆さんの多くが車で2時間以上かけて下北山村に来てくれるということもあり、企画を失敗できないというプレッシャーの中、何とか無事にイベントを終えることができました。春まな収穫体験をさせて頂いた、大崎さんや役場職員の方々、他にも多くの方々に助けられたイベントでした。本当にありがとうございました！今後も、村外の方に下北山村を知ってもらおうきっかけ作りができるよう頑張っていきたいと思っています。新年を迎えて寒さが本格的になりました。正直寒すぎます！寒さ対策をばっちりして元気に今年も頑張ります！では、また。

* 新協力隊員を紹介します！

1月より、自伐型林業に取り組む協力隊員が1名増えました。

名前は矢奥哲宣さん(41歳)です。小川隊員・「サポートきなり」と兼ねている中林隊員を含めて3名となりました。4月からもう1名募集する予定です。

皆さん初めまして！この度、地域おこし協力隊員として採用されました矢奥です。大阪から来ました。趣味は植木や植物を育てることです。自伐型林業に携わりながら下北山村の魅力を色々発見していきたいと思っています。よろしく願っています。



こんにちは 保健師です



立春も過ぎ、暦上は春を迎えています。というものの、インフルエンザもまだ流行シーズンです。心と体にたっぷり栄養をあげて、予防をしっかりしましょう。

◆ハワイアン★ヨガ教室4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。どんなたでも、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 Chika先生

【日時】 3月2日(木)

午後1時30分～3時

【持ち物】 動きやすい服装、タオル

【場所】 保健センター

※要事前申し込み

◆音楽療法教室☆第3弾☆

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。今回はリズム体操も取り入れられます。

【日時】 3月7日(火)

午前10時30分～12時

【内容】 レクリエーション
【講師】 福田朝子音楽療法士
【参加費】 無料
【持ち物】 下北山スタンプラリー、歌集

【送迎】 要事前申込み

【場所】 保健センター

◆平成29年ヨガ教室生徒募集!

今年こそは新しいことを始めよう!と思うつつ…何をしようかなとお考えの方にもおすすすめ! 月1回のヨガを始めてみませんか? ダイエットにも、肩こり予防にも、リラックスにも効果があります。

【日時】

- ① 4月12日(水)
- ② 5月10日(水)
- ③ 6月28日(水)
- ④ 7月12日(水)
- ⑤ 8月30日(水)
- ⑥ 9月20日(水)
- ⑦ 10月11日(水)
- ⑧ 11月 1日(水)

午後7時～午後8時30分
※日程変更する場合がございます。

【場所】 保健センター

【対象】 村内在住の方

【参加費】 計8回 3,000円

※欠席、途中で止められた場合でも返金不可

※要事前申込み

【各種教室お申込み】

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⑮



大人気企画! H27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。

保健師…皆様、ぽぼちゃんはこのように平成29年をスタートしているでしょうか。痩せたでしょうか。さて…現在、体重は何kgですか?

ぽぼ(長澤)…92.3kgです。

保健師…前回から、ぽぼ変化なし。

ぽぼ(長澤)…(無表情)。

保健師…どうして?

ぽぼ(長澤)…食べすぎです。

保健師…何を?

ぽぼ(長澤)…旅行で…(基本、無表情)。

保健師…旅行? 旅行は友達と、飛騨に1回行っただけでしょ?

ぽぼ(長澤)…はい…。

保健師…何を食べすぎたの?

ぽぼ(長澤)……。飛騨牛を食べすぎました…。ちよっと、お酒も飲みました…。ごにょにょ…。

(声が小さくほとんど聞き取れない)。

保健師…え? なんて?

係長…寝言か? 声が小さい! (初登場。業を煮やして、ぽぼちゃん

に気合を入れる)

ぽぼ(長澤)…すみません(全然、動じていない)。

保健師…歩いているの? 今日も歩いた?

ぽぼ(長澤)…はい…。

保健師…そう、では今年の抱負をお願いします。

ぽぼ(長澤)…ほつふ…?

保健師…「抱負」の意味が分からない? 今年1年の目標よ!

ぽぼ(長澤)…もくひょう…?

保健師…「目標」の意味も分からない? (今日はいつもに増して、話が進まない様子。正月休みボケが続いているのかな)

ぽぼ(長澤)…夏までに…。

保健師…声が小さい!! 大きな声で!

ぽぼ(長澤)…夏までに…(声の大きさは変わりなし)。

保健師…夏までに何? 彼女を作る? とか、言わないでよ?

ぽぼ(長澤)…夏までに…。夏までに何kgか…。85kgまで痩せます。

保健師…え? 今まで1年かけて、ようやく6kg痩せたのに? 半年で7kgも減量できる?

ぽぼ(長澤)…はい。頑張ります。

ぽぼちゃんの身体も大きく、夢も大きく今年も減量も頑張りたいと思います。どうぞ、温かい声援をお願いいたします。



第15回 インフルエンザについて



いつもお世話になっております、下北山村診療所の金谷です。本格的に寒くなってまいりましたが、皆さま体調はお変わりありませんでしょうか。第15回目のテーマは、この時期猛威を奮っているインフルエンザについてです。

インフルエンザは、A型およびB型インフルエンザウイルスによる上気道（鼻腔や咽あたり）中心の急性全身感染症です。インフルエンザウイルスの特徴はよく変異を起すことであり、毎年多少の変異を起すため、ワクチンによる予防も完璧とは言えません。自然界の動物の間で流行しているA型インフルエンザの中でも、大変

異を起すことでヒトからヒト間での感染も可能になってしまったものが新型インフルエンザであり、パンデミック（世界的大流行）を引き起こします。有名なのが鳥インフルエンザです。

そもそも、ウイルスは細菌（バイ菌）と違って細胞を持たないので、自力で増殖することができません。動物やバイ菌などの細胞の増殖能力を借りて、増えていきます。インフルエンザウイルスはまず鼻や咽の細胞に入り込み、増殖します。ある程度の量に達したら細胞の外に出て血液中に漂い、血管を通して全身にばらまかれます（この状態をウイルス血症といいます）。その後、再びウイルスは各臓器の細胞に入り込み増殖を続けます。その各臓器とは気管支や肺、腸、咽など様々です。

この一連の流れがあるため、インフルエンザにかかるとまず鼻水、咽の痛みを自覚し、次第に節々の痛み、体のだるさ、寒気が生じ、咳、痰、下痢などが現れてくるといふパターンが多くなります。しかし、これは普通の風邪ウイルスにも言える特徴です。ただ、皆様ご存知のとおり、インフルエンザは普通の風邪と違って全身症状が強く、38℃～40℃の高熱を生じます。また感染力も強く、

集団生活グループ（学校や幼稚園）で流行し、家庭、地域社会、国全体へと広がります。インフルエンザを特定できる検査（鼻に綿棒を突っ込む検査）がありますので、インフルエンザ流行中に38℃以上の熱が出た場合は、極力インフルエンザの検査を受けていただくことをおすすめします。ただ、実際にインフルエンザが存在しているにもかかわらず検査に引っかからないことがありますので、症状が出て12時間以上経過してから検査する方が好ましいです。

インフルエンザに対する薬は、飲み薬（タミフル）、吸い薬、点滴薬があります。いずれも発症してから2日以内（48時間以内）に使い始めることで高い効果を発揮します。これらの薬はインフルエンザウイルスを殺す薬ではなく、上で述べたように増殖したウイルスが細胞の外に出るのを妨害する薬です。インフルエンザウイルスが細胞の外に出て全身にばらまかれるまでの期間が発症後2日以内と言われているので、そのような使い方をします。全身にばらまかれた後ではタミフルを使用しても意味がありません。しかし2日を少し過ぎたくらいでは、まだ細胞の外に出きっていないウイルスが

存在しますので、タミフルを使用する場合があります。

科学的根拠は立証されませんでしたが、タミフルによる異常行動の恐れがあるとのことで、10歳代の方へのタミフルの処方は原則控えさせていただいておりますが、どうしても希望される場合は、ご家族様の同意を得た上で処方させていただきます。

インフルエンザの予防は、手洗いをこまめに行うこと（食事前は必須）、十分な睡眠、バランスの良い食事を摂ること、人ごみに行く場合はマスクを着用することなどです。

また万が一かかってしまった場合は、熱が始めてから6日目までは外出を控えていただく必要があります。お仕事がどうしても抜けられない方は職場、医師と相談の上、ご検討ください。

今回は、この辺でさよならさせていただきます。ありがとうございます。

下北山村診療所 金谷悠司



医学の豆知識

PAD(末梢動脈疾患)

まつしょうどうみやくしつかん

糖尿病・高血圧・高コレステロール・肥満といったメタボリック症候群を放置すると動脈硬化が進行し、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などが起こり易くなります。しかし、動脈硬化は心臓や脳血管だけでなく末梢の動脈でも起こります。PAD(末梢動脈疾患)は、足や手の動脈(末梢動脈)が動脈硬化によって狭くなったり詰まったりして血液の流れが悪くなる病気です。日本では「閉塞性動脈硬化症」や「慢性動脈閉塞症」と呼ばれている疾患ですが、海外ではPADという呼び方が一般的です。

この病気は、足のしびれや痛みを起こし、悪化すると潰瘍や壊死となることもあります。

PADは、ほとんどが50歳以上で発症し、男性が女性の8〜9倍であり、喫煙者に多い傾向があります。また、人工透析を受けている方はリスクが高いので特に注意が必要です。

治療としては、動脈を詰まりにくくする薬や、広げる薬を用いた薬

物療法、速歩や軽いジョギングなどの理学療法、狭くなったり詰まったりした動脈の先に血液が流れるように血管をつなぎあわせるバイパス手術、カテーテルという管を血管内に挿入し、狭くなっている所でバルーン(風船)を広げ、ステントという金属の筒を留置する血管内治療が挙げられます。

PADの初期の段階では、冷やしびれを感じる程度で、歩行時に足に痛みを感じても、しばらく休むと痛みが治まるなど、異常に気付くことがありません。そのため、病気が進行してから診断されることも少なくありません。普段から足の傷、皮膚の色の变化、冷感の有無、足先の変形などに注意するフットケアも心がけましょう。

PADによって日常生活を困難にするような状況を避けるためにも、右記のような初期症状を見逃さないようにして、できるだけ早期に治療を受け、重症化させないことが大切です。

奈良県医師会

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28年12月15日	2,808,000円	(有)大進工業	備後川林道舗装工事	熊野市
平成28年12月15日	12,852,000円	(株)東田組	林道トボト谷線環境保全工事	下池原
平成28年12月15日	11,253,600円	平和建設(株)	コモ谷土砂処分場進入路舗装補修工事	寺垣内
平成28年12月26日	14,526,000円	(株)北山工業	移住体験住宅整備工事	浦向

平成28年度

赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました

ございました

「自分の町を良くするしくみ」をキャッチコピーとして、10月1日から12月31日まで全国一斉に実施された『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じて、地域福祉の向上を目的として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。

平成28年度 赤い羽根共同募金額

- ・個人募金 151,300円
- ・その他募金 687円
- ・合計 151,987円

ご協力いただきました皆様
ありがとうございました。



1月10日の「110番の日」にちなんで、今年も11日に下北山保育所の青組さんと黄組さんの8名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、110番の啓発を実施しました。訪問先では、ちびっ子ポリスが「110番は正しくかけましよう。」と元氣な声で呼びかけてくれました。

また、お年寄りの方に対して、特殊詐欺防止・交通事故防止の啓発チラシを配布してくれました。

駐在さん通信



ちびっ子ポリス出動!

バッテリー盗発生!

昨年末に、下北山村内においてトラックからバッテリーが盗まれました。

村民の皆様、夜間に工事現場に入り込んでいる車を見かけましたらナンバーを控えた上で駐在所まで通報してください。

皆様のご協力をよろしくお願いします。



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)を受けることが出来ます。

①奈良交通ゴ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



こちら消防分遣所



春季火災予防運動を実施します!!

平成29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ることで火災の発生を防止し、高齢者の方々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て、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。

「消しましょう
その火その時
その場所で」

(全国統一防火標語)

ここ数年、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、そのうち約6割の方は逃げ遅れによるものと判定されています。火災予防は日頃の注意と早い発見が重要です。大切な命と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、火災予防に努めましょう。

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

てんいち先生



税理士
による

上北山村・下北山村合同税理士 確定申告相談会を開催します。

今年度は、上北山村・下北山村合同で近畿税理士会吉野支部所属の税理士による、確定申告相談会を開催します。詳細は下表のとおりとなっております。

税理士に申告書の書き方を相談できる、またとない機会ですので、この機会に是非ご利用ください。

なお、2月22日(水)は、役場での確定申告相談の受付は行いません。当日は、当相談会をご利用下さい。

【問合せ先】住民課 税務係 ☎6-0001

上下北山合同税理士確定申告相談会

◆2月22日(水) ◆午前9時30分～午後4時まで
(正午から午後1時までは休憩時間)

◆下北山村スポーツ公園 小研修室

◆近畿税理士会 吉野支部所属の税理士

株式等の譲渡、土地建物等の譲渡、相続税、贈与税についての申告は取り扱っていません。

ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、税務署にご相談ください。

きなりの郷下北山

ふるさと納税

ふるさと納税制度にご協力いただいた方

・奈良市(12月1日) 岡田 憲治さん
・奈良市(12月8日) 峯 正志さん
・奈良市(12月12日) 大沼 義幸さん
・枚方市(12月16日) 中林 正和さん
・西宮市(12月19日) 勝平 定良さん
・奈良市(12月22日) 杉岡 和子さん
・名古屋市(1月24日) 林 弘さん



ありがとうございました。

人の動き

平成28年12月31日現在

		先月比	前年同月比
人 口	974人	(- 5)	(- 31)
男	442人	(- 2)	(- 19)
女	532人	(- 3)	(- 12)
世帯数	589戸	(- 1)	(- 8)

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/>

橋之爪 重 則さん(下桑原)
一月五日逝去
享年九十三才

謹んでお悔やみ
申し上げます

シルバー募金に
ご協力いただいた方

寝屋川市(1月16日) 橋之爪 誠さん
寺垣内(1月18日) 正法 寺 梅花 講
下桑原(1月23日) 瀧 巖 寺 梅花 講
池峰(1月23日) 谷 本 禮 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。