

山 広報 平成29年(2017)

8 月号 No.722

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

水泳学習教室

平成29年 第2回

下北山村議会 6月定例会

〔一般質問〕

質問者：森岡議員

【質問】下北山小・中学校におけるいじめの実態現状について伺います。

【答え】教育長

小中学校へ問い合わせた結果、今のところいじめの報告はありません。

いじめに関しては、文部科学省や奈良県教育委員会から、各学校に厳しい指導要請が来ております。本村の小・中学校におきましては、早期発見を重点的に取り組んでいます。具体的には、県の教育委員会から年一回のいじめに関するアンケートがありますが、本村の小・中学校では年三回以上実施して、いじめの芽や辛く思っている子がいた場合、いじめ対策委員会を各学校に設けて、そこで徹底的に実態を調査して、いじめの芽を摘むと言う事を行っています。そのほか、子供と共にある学校という事で、子供たちが教師を

信頼して悩みを打ち明けてくれるように、一緒に遊んだり、一緒に学んだりしながら、子供の思いを聞き入れるようにしています。また、毎朝職員朝礼で、現在子供たちに心配な事がないか、必ず意見交換を行っています。そして、保護者の方との連絡を密にして子供の様子をつかんでいます。そういった努力がありまして、今のところいじめは報告されていません。

【質問】いじめが発生した場合、担当教師の評価について。

【答え】教育長

いじめはどの子供にも、どの学校にも起こりうる考えのもとにいじめ対策を進めています。いじめが起こったからといってすぐ担任の教師の評価が低くなることはありません。その後、いじめを些細な事と思ったりせずに、隠さず上司に報告して適切な対応をするかによって評価が分かれてくると思います。ちなみにいじめが発生した場合のクラス担任が行うべき行動があります。

①被害者を守る。休み時間や放課後のパトロールが義務付けられています。

②学年主任や教頭に報告相談し指導を仰ぐ。現在ではすでにいじめ対策委員会が設けられている

ので、そこにかけて担任一人で解決するのではなく、学校全体でいじめに取り組んでいく体制になっています。

③いじめの実態を調査して、被害者と面談を行い事実確認及び指導を行う。

④クラス全体に向けていじめについての指導を行っていく。

⑤加害者の保護者と面談して、いじめの実態について理解していただく。

これらが担任の仕事になりますので、これをしないという事になると、誠実さが無いという事で、低い評価にならざるを得ないと思います。

【質問】学童保育の保育士確保状況について。

【答え】教育次長

現在支援員の方が3名おられて、2名の児童を見てもらっています。教育委員会職員もローテーションを組んでお手伝いをしています。支援員が不足しています。

募集については、個別に声を掛けながら随時募集をしています。

業務が短時間なので、正規の仕事として成り立たないところもあります。子育て支援の重要な施策であるので、十分に支援員を確保したうえで安定した運営を行いたいと思います。

空き家の活用にお困りの方は是非お越しください！

空き家コンシェルジュによる空き家の適正管理に関する説明会および相談会が下記のとおり行われます。

空き家の活用方法にお困りの方や、空き家の購入、賃貸をお考えの方は是非お越しください。予約が必要となりますので、下記の連絡先に月～土の9時～17時までの間にご連絡ください。

【日 時】 8月12日(土) 【説明会】 13時～14時 【相談会】 14時15分～16時15分

【開催場所】 上北山村 振興センター 3階 大会議室

【連絡先】 空き家コンシェルジュ ☎0744-35-6211

【入 場 料】 無料



下北山コワーキングスペースBIYORI オープン記念トークショーが開催される

広報下北山6月号にてご紹介しました移住促進施設(旧やまびこ寮)の名称が決定し「SHIMOKITA YAMA KOWORKING SPACE BIYORI」として改めてオープンしました。

コワーキングスペースとは、事務所や会議室を共有しながらそれぞれが仕事を行い、主に個人事業主やフリーランスの方、出張が多い方が使うような施設のことです。利用者同士の交流に重点を置いていところが特徴となっています。

名称の「BIYORI」とは、何かをするのにちょうど良い天気という意味の『日和』から取っており、「仕事びより」、「勉強びより」、「休憩びより」、など利用者にとって様々な「日和」になることを願って名付けられました。

この度、「BIYORI」のオープンを記念して7月3日(月)にトークショーが開催され、村内外から約50名の方が参加されました。トークショーでは

昨年度から実施の「奈良下北山むらコトアカデミー」(首都圏在住の方と下北山村の関係づくりを行う事業)メイン講師で雑誌「ソトコト」編集長の指出一正氏をお招きして、地方の模範事業の紹介や、下北山村の可能性など多岐に渡るお話を頂きました。



JBTOP50フロシリーズ 七色ダムにて開催!

7月7日(金)～9日(日)の3日間、七色ダムにおきまして、日本を代表するバスフィッシングトーナメント「JBトップ50第3戦 東レ・ソラロームCUP」が開催され、日本のバスプロ上位51名が集結し、地元からは山岡計文プロ(下桑原)が参戦しました。

本大会は予選2日間の釣果(重量)の上位30名が3日目の決勝に進むことができ、山岡プロは16位の成績で予選を通過しました。決勝では1位の記録を出し、予選成績を含めた総合成績では、見事5位入賞という結果になりました! また、大会当日はあいにくの雨でしたが、各地からたくさんの方々が会場へ選手の応援に来てくれました。



▲表彰式



▲山岡プロ

平成29年度 差別をなくす村民集会開催される

7月11日(火)下北山スポーツ

公園研修室におきまして、村民の皆様87名の参加のもと「差別をなくす村民集会」が開催されました。

開会行事では、松田教育長が開会の辞を述べ、続いて南村長より「私たちの身のまわりには、今もなお、部落差別や女性、子供など社会的弱者に対する人権侵害が発生しております。これらの問題を、人権尊重・差別撤廃の原点に照らしあわせていくことが、この高度情報化社会において重要であります。」との挨拶の後、奈良県知事や部落解放同盟奈良県連合会執行委員長からのメッセージが披露されました。

その後は「笑って考えよう!身近な人権」と題して、元小学校教諭で社会人落語家の切磋亭琢磨さんによる講演が行われ、最初は会場における皆様の硬かった表



挨拶をする南村長

情も小話を

して頂いた

ところ、そ

の場の雰囲気

気も和むよ

うになりま

した。本題

では、当時

3年生を担

任した時の

心臓に持病

があった児

童のお話で「いつもほかの児童と

同じように学校生活が過ごせるの

かと心配の日々の中、4年生もそ

の児童の担任を持つこととなっ

切磋琢磨さん



た。身体は成長しても心臓が成長しないため手術となり、クラスメイトは千羽鶴ではなく、五千羽鶴を必死で折り、成功を祈った。手術は成功したものの、その数ヶ月後に容体が急変し、小さな命が途絶えた。」とのことでした。

この闘病生活を共に支え合ったクラスの児童達も、仲間と共に生きる素晴らしさを体験することができたという感動的な内容であり、開催趣旨と合致するすばらしい村民集会となりました。

献血への ご協力ありがとうございます ございます

7月10日(月)池原公民館、7月

11日(火)保健センターにおきまして、奈良県赤十字血液センターによる献血が行われました。

お忙しいところを、多くの皆様にご協力頂きました結果、この時期の必要量の確保に大きく貢献いたしました。

皆様の血液は尊い命を救うため、奈良県内の病院等において、活用させて頂きます。

今後ともご理解とご協力をよろしくお願い致します。

お願い致します。

お願い致します。

お願い致します。

お願い致します。

		400ml	比重不足
7/10	池原公民館	16人	1人
7/11	保健センター	17人	5人
	合計	33人	6人

日本赤十字募金へのご協力ありがとうございます ございます

今年も5月の赤十字運動月間中の募金にご協力いただき、誠にありがとうございます。

この募金は、日本赤十字社の活動資金に使われるもので、今回皆

さまからいただいた募金により、血液事業・災害救護活動・国際救援活動・ボランティア等の様々な活動を行っております。

平成29年5月15日(月)に保健セ

ンターで開催しました、AEDを中心とした救急蘇生法講習が行えるのも募金によるものです。

このように皆さまの善意は様々な住民生活に幅広く役立てられております。

今後とも、村民の皆様の温かいご支援をよろしくお願いいたしま

す。

す。

5月赤十字運動月間中 各戸募金総額

一四六、六六五円



奈良県いっせいで 地震行動訓練を 実施しました！

7月10日(月)午前10時30分
から奈良県内一斉に地震行動(シェイクアウト)訓練を実施しました。

これは県民が地震の発生を想定し、奈良県地震防災の日の同時刻に、地震から身を守る行動を行うことにより、防災意識を高め、防災対策に取り組む契機とすることを目的とした訓練です。

本村でも昨年に引き続き、防災行政無線の放送により身を守る訓練を実施しました。

この訓練により、自宅や学校、職場などで避難場所、避難経路及び持ち出し品の確認を行うなど防災対策に取り組むきっかけづくりになったと思います。



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。音量が大きすぎる時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。

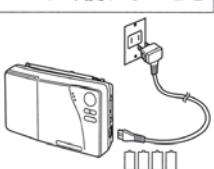
外しかた

- 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 十-の方向を確認し 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4W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。

協力隊のつづき

その54

今月号の協力隊のつづきは
小野晴美と高原が担当します。

小野：こんにちは、はるみです。あっという間にやってきた大好きな夏！
厳しい暑さにへこたれず、はじめての下北山の夏を思いっきり楽しみたいです!!

仲良し製造メンバー！



実は、お味噌の味は仕込みのときの空気感に関係してくるそうです。大里のお母さん方とワイワイ賑やかに仕込んだ今年の南朝みそ。1年寝かせて、来年の夏に食べられる日が楽しみです。

支援員の工藤さんが栽培したお米で仕込みました。



少し前の活動ですが、南朝みその仕込みのお手伝いをさせていただきました。南朝みそは、村内栽培米と国産大豆、塩、麴のみで作る本物のお味噌です。無添加、天然醸造なので小さなお子様にも安心して食べていただけます。



高原君もお手伝いに

約30年間作り続けられている村の特産品でもある南朝みそ。まずは村の方にこそ味わっていただきたいと思っています。土曜朝市、きなり館をはじめ、村内の商店様にて取り扱っておりますので、ぜひ一度ご賞味くださいませ〜♪



高原：皆さんこんにちは！高原です。最近暑いですね…。「沖縄出身だから暑さには慣れてるでしょ？」なんて言われますがそんなことはありません。暑いものは暑いものです…。全く慣れないです…。

では、事業報告です！5月に実施した「農薬を使わないお米作りをしようin下北山村」で苗植えを行った田んぼの整備を行ったり、東京でデザイン関係の仕事をしている岸さんと一緒に下北山村の新たな観光ルートを探索しております！また、7月22日(土)に全3回を予定している「南朝みそ作り・大豆の苗植え」を行いました。今回は6名の方が参加し、美味しいみそができるように丹精込めて植えていました。次回は収穫体験で10月28日(土)を予定しています。ほかに下北山スポーツ公園キャンプ場の人工池に再びホタルが飛ぶよう仲定幸さんと協力し活動しております。暑い日が続いています。皆様水分補給をしっかりと行い、今年の夏も乗り切りましょう！ではまた！

＜ぼこぼん図書館より＞

7月に3回連続絵本講座を開催しました。
これからも、絵本講座やイベントを企画していきます。
どうぞお楽しみに!!





挑戦する下北山村⑨

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。

先月号で紹介した「集落営林」について、事例紹介をいたします。山形県長井市では一人の方が集落の山林をとりまとめて別の方に山林の管理を任せるようになりました。その面積はなんと200ha! 「管理しきれず手放したい山林所有者たち」から「今後も管理していきたい人たち」に山の利用権を移すことを進めていたそうです。集落では「内規」をつくり「集落営林」のモデルをつくりあげたそうです。「集落営林」は集

落で問題を考え、解決していく理想的な形ではないかと思えます。村でもこういった事例を参考にしながら事業に取り組んできたいと考えております。

7月12日には、下北山村地域再生プロジェクトメンバーの方々に集まって頂き「自伐型林業勉強会」を開催いたしました。座学では、中間報告及び課題の検証をしていただきました。現在、この事業の中心となる作業道は100mほど敷設することができました。木組みなどの構造物等を計算すると約50万円の単価を積み上げる事ができました。安全に、慌てず環境に配慮した結果、スピードは遅い

もしれませんが立派な作業道になってきています。そして作業道は国の事業の補助対象にもなるので収益性についても少しずつ見えてきております。

勉強会でも「集落営林」の話題を出させていただきましたが、闇雲に集落の人に声をかけるのではなく、作業道が敷設することができかどうかを決めてから声をかけるべきではないかといったご意見を頂きました。今年度、自伐型林業推進協会にご協力を頂き山林の調査も行っていきます。ご意見を踏まえて作業道がつけることができるか調査をおこなって行きます。勉強会の後半は、現地の作業

を見ていただきました。木の切り跡や、谷止め工など、道以外の部分でも丁寧に仕事をしているといった印象を持っていただいたのではないのでしょうか。

気温はどんどん高くなっていますが、皆伐をしない山林は時折涼しい風が入ってきます。とはいえず蜂にさされたり、蛇が木の陰から飛び出てきたり初めての山の夏を経験しております。大変な作業を頑張っていますので、皆様も一度活動の様子を見にいらしてください。

勉強会の様子



お知らせ

村内に山林を所有されている方で、今後の管理・所有などでお悩みの方、又この事業や、雇用の場の確保に使って欲しいといった意向のある方は役場産業建設課までご相談ください。

【お問い合わせ】産業建設課 ☎6-0016

こんにちは 保健師です



いよいよ夏本番！毎日暑い日が続いていますね。夏の暑さにも負けず毎日元気いっぱい過ごしましょう！

熱中症にご注意ください！

今年の夏も暑くなるようです！暑くなると怖いのが熱中症です。特に高齢になると、のどが渇きにくくなったり、体温を調節する機能が弱くなるなど、熱中症の危険が高くなります。熱中症は屋内でも起こります。こまめに水分補給を行い日中の活動は無理せず行ってください。

◆「椅子ヨガ&顔ヨガ教室」

「何か体を動かしたいけど膝が…」「本格的な運動はちよつと…」という方におススメの椅子ヨガに、今回は小顔効果や小じわ予防に効果のある顔ヨガも同時開催します！送迎もありますので、ぜひご参加ください。

【講師】榊井紋子先生

【日時】8月30日(水)

午後1時30分～午後3時

【持ち物】動きやすい服、

タオル、飲み物

【場所】下北山村保健センター
【送迎】要事前申込み

◆こころ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】9月2日(土)

午前9時～午後3時

【場所】下北山村保健センター

◆こころもからだも若返る！ 健康ダイエットセミナー

*2回目「ハワイアンヨガ」

永遠の南国リゾートハワイ！ハワイの音楽と香りに包まれながら汗を流し、日頃の疲れを癒しませんか？

【日時】9月5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

送迎・託児あり(要予約)

◆顔ヨガ教室

ほつれい線、目の小じわ、顔のたるみ…女性の気になるそこに効果のある顔のヨガです。女性だ

けでなく、男性もぜひご参加ください！働いている人にも参加して頂きやすい夜の教室です。

【講師】榊井紋子先生

【日時】9月6日(水)

午後7時～午後8時

【持ち物】動きやすい服、

タオル、飲み物

【場所】下北山村保健センター

【送迎】なし

◆懐メロ歌謡教室★第2弾★

大人気企画です！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、歌うことが大好きな人、皆様のご参加お待ちしております。

【日時】9月12日(火)

午前10時30分～12時

【場所】下北山村保健センター

【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



【各種お申込み】
保健センター

☎6-00015

2018年(平成30年)版 奈良県民手帳の予約受付中

県内の官公庁や救急医療施設の住所一覧に加え、人口や産業など、全国と県・市町村の主要統計データ、県内の郵便番号、奈良県内の行事や花の見ごろの掲載、日記のページには、過去5年間の天気マークもついています。

- 表紙の色／すほう色(県章の色)・黒色
- 価格／1冊500円 10月に販売予定
- 申込み締切日／9月5日(火)
- 申込先／役場総務課統計係



電気使用安全月間

8月は高温多湿のため電気事故などが発生しやすい月です。

電気は便利な反面、使い方を誤ると大変危険です。日頃から電気の使用安全を心掛けましょう。

【問い合わせ先】関西電気保安協会
奈良支店 ☎0742-32-1371



駐在さん通信



特殊詐欺被害増加

奈良県下における、本年5月31日現在までの特殊詐欺被害状況は90件、

被害総額

1億8464万1857円

吉野署管内は、3件

被害総額 354万円です。

幸いにも下北山村での被害は今のところありませんが、不審電話がかかってきたと度々耳にします。ので、気をつけて下さい。

●身に覚えのない電話は相手にしない

●少しでも「おかしい」「変だ」と思えば相談、すぐに連絡

電話口

お金の話
それは詐欺

水難事故に注意

夏休みに入り、ご家庭のお子さんや帰省されてきたお孫さん達が川遊びをする機会も増えると思います。保護者の方は子どもから目

を離さず、お子さん達には次のことについて必ず守るように指導してください。

- ① 飛び込まない
 - ② 深い場所、流れが急な場所で泳がない
 - ③ 疲れているときに泳がない
 - ④ 大雨・台風後の増水時に泳がない
- 遊び慣れている川だからこそ、油断しがちです。

8月11日は「山の日」です！

山岳遭難が多発しています。

安全な登山のために「命を守る3要件+1」

- ① 無理のない計画と引き返す勇氣、自分の経験・体力にあった無理のない登山を心掛けて下さい。
- ② 十分な装備と食糧の準備、「標高の低い山だから」「日帰り登山だから」等と油断することなく、地図・コンパス・雨具・非常食・ヘッドランプ・簡易テント等、万が一に備えた十分な装備を準備して下さい。
- ③ 通信手段の確保
予備電池も含め携帯電話の通信手段を確保して下さい。

平成29年度 自衛官募集のお知らせ

① 自衛官候補生（任期制）

- 対象 18歳以上27歳未満の男女
- 受付期間 男子・女子 年間を通し随時
- 試験日 平成29年8月26日(土) (男子・女子)
- 8月27日(日) (男子・女子)
- 9月17日(土) (男子)
- 9月23日(土) (男子)
- 9月24日(日) (女子)

- 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、口述試験、適性検査、身体検査

② 一般曹候補生（陸上・海上・航空自衛隊）

- 対象 18歳以上27歳未満の男女
- 受付期間 平成29年7月1日(土)～9月8日(金)
- 試験日 一次試験 平成29年9月16日(土)
- 二次試験 平成29年10月7日(土)

- 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（一次試験）

- ※二次試験で口述試験及び身体検査があります。
- 二次試験の詳細は、一次試験合格発表後にお知らせします。

③ 航空学生（海上・航空自衛隊）

- 対象 海上 18歳以上23歳未満の男女
- 航空 18歳以上21歳未満の男女

- 受付期間 平成29年7月1日(土)～9月8日(金)
- 試験日 一次試験 平成29年9月18日(月・祝日)
- 二次試験 平成29年10月中旬予定
- 三次試験 平成29年11月中旬～12月中旬予定

- 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

- ※二次試験からは航空身体検査、口述試験等があります。
- 二次試験以降の詳細は、一次試験合格発表後にお知らせします。

詳しくは、下記事務所までお問い合わせ下さい。



第18回

熱中症について

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。今年も非常に暑い日が続きますので、脱水症、熱中症には注意する必要があります。ということで、第十八回目のテーマは熱中症にしました。

人間は恒温動物であり、脳にある体温調節を担う部位（前視床下部といえます）で、一日のうち体温の変動が0.5℃以内になるように調節されています。18歳〜40歳までの健康な人の平均口腔内温は36.4〜37.2℃と言われており、99%の人がこの範囲に入ります。体温を下げるのに一番重要なのは汗であ

り、熱中症もまずはこの発汗作用に関わってくると言われています。

熱中症は重症度でⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分けられます。つまり、軽症、中等症、重症の3段階です。

軽症はいわゆる熱けいれんと呼ばれ、発汗によって体の塩分（ナトリウム）が喪失することによって様々な症状が起こります。めまい、頭痛、口渇、吐き気などが生じ、塩分の喪失により筋肉が引きつったりします。体温は上昇していない段階です。

中等症は熱疲労と呼ばれ、体温をどんどん下げようとして皮膚の血流を上げようとするため、一部の内臓への血流が低下します。そうなることより強いめまい、頭痛、吐き気を自覚し、脈は速くなり血圧が落ち、全身の脱力感が生じます。体温も上昇し始めますが、40℃には満たない状態です。この状態になると点滴が必要になるため、入院も考慮します。ご高齢で独居の方は、極力入院していただくようおすすめする段階です。

最後に重症のものは熱射病と呼ばれ、命に関わる状態です。発汗による放熱が追いつかず、熱が体にこもることにより脳、脊髄など

の中枢神経にまで悪影響がおよび、温度調節のしくみが破綻してしまう状態です。意識障害、昏睡状態に陥ったり、全身痙攣がみられたりし、この頃になると発汗が停止して40℃以上の高熱をきたします。しばしばショック状態となり、様々な内臓の機能が損なわれる多臓器不全となります。書いてあるだけでも恐ろしいですが、これが熱中症の末路です。

さすがに重症の場合は大慌てで救急車を呼び、集中治療の対象となりますが、いかに熱中症を予防し、または軽症、中等症の段階で対応するかということが重要なので、少しお話しします。

まずは汗のもとである水分、塩分はしっかりと摂る必要があります。市販のスポーツドリンクの場合、糖分が多く含まれますので、2倍に薄めて飲むのがベストです。しかしそれでは飲みにくくなると思いますが、水やお茶などと一緒に、塩気のあるものを口に入れることをおすすめします。ご高齢の方の場合は、口渇も感じにくくなりますので、意識して水分摂取するようにしてください。

次に、体に熱がこもらないようにすることです。炎天下で作業、運動などをする場合は必ず帽子を

着用し、適宜木陰など涼しい場所で1〜2時間おきくらいに休憩をとるようにしてください。また、冷却材などをタオルでまき、首周りや脇の下、股関節などを冷やしていただくとういでしょう。いくら水分、塩分を十分摂っていたとしても、このように体温が上がる要素を取り除かなければ、熱中症に至る可能性があります。

熱中症かなと思った場合は速やかに診療所の方にもご連絡ください。尿が赤かったり黒っぽかったりした場合は、筋肉の成分が溶けている可能性もあるため、要注意です。

自分は昔、熱中症対策に運動中に頭から水をかぶったりしていたら、風邪をひきました。お体を冷やす際にはほどほどにお願いします。

下北山村診療所 金谷悠司



平成30年4月から 国民健康保険制度が変わります

国民皆保険を将来にわたって守り続けるため、平成30年4月から、これまでの市町村に加え、
都道府県も国民健康保険制度を担うことになりました

見直しの柱

- ▶ 国の責任として約3,400億円の追加的な財政支援（公費拡充）を行います。
- ▶ 都道府県と市町村がともに国民健康保険の保険者となり、それぞれの役割を担います。

見直しによる主な変更点

- ▶ 平成30年度から、都道府県も国民健康保険の保険者となります。（資格や保険料（税）の賦課・徴収等の身近な窓口は、引き続きお住まいの市町村です。）
- ▶ 平成30年度以降の一斉更新から、新しい被保険者証等には、居住地の都道府県名が表記されるようになります。

都道府県が市町村ごとに
決定した国保事業費納付
金を市町村が納付

都道府県

運営方針の策定
（県内の統一的方向）

市町村

市町村

市町村

保険給付に必要な費用を、
全額、各市町村に支払う
（交付金の交付）

都道府県と市町村の役割分担

都道府県の主な役割	市町村の主な役割
・ 財政運営の責任主体	・ 国保事業費納付金を都道府県に納付
・ 国保運営方針に基づき、事務の効率化、標準化、広域化を推進	・ 資格を管理（被保険者証等の発行）
・ 市町村ごとの標準保険料（税）率を算定・公表	・ 標準保険料率等を参考に保険料（税）率を決定 ・ 保険料（税）の賦課・徴収
・ 保険給付費等交付金の市町村への支払い	・ 保険給付の決定、支給

財政の仕組みは変わりますが、国保の手続きや保険料（税）の納付方法は変わりません。

- ・ 各種申請や届出は、これまでどおり役場が窓口となります。
- ・ 保険料（税）は、これまでどおり役場へ納めていただきます。
- ・ 医療機関での負担割合は変わりません。
- ・ 病院や診療所等で受診されるときに保険証等の使い方にも特に変更はありません。

※制度見直しの詳細については、現在国でも検討が続けられており、奈良県では国の検討内容を踏まえて、県・市町村で検討・協議を進めています。

●この制度変更は、国民健康保険に関するもので、後期高齢者医療制度についての変更はありません。

【お問い合わせ先】 下北山村役場住民課国民健康保険係

奈良県健康福祉部保険指導課新国保制度準備係

☎07468-6-0001

☎0742-27-8547

てんいち先生



ランチ作りイベント開催!

7月19日(水)に保健センターにおいて育児サークルの一環として、栄養士さんをお招きしランチ作りを行いました。レシピは「なすびのラザニア」、「コーンライス」、「棒棒鶏(ばんばんじー)」の3つです。

棒棒鶏とは茹でた鶏肉にラー油、唐辛子などを混ぜた辛いソースを使った四川料理です。暑い日には辛い物を食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう。

また、25日(火)にはメタボ予防のランチ作りも行いました。レシピは「小松菜のナムル」、「鳥むね肉の南蛮漬け」、「なすのエビあんかけ」、「サイダーゼリー」で、総カロリーが500キロカロリーに抑えられています。



人の動き

平成29年6月30日現在

		先月比	前年同月比
人 口	947人	(- 8)	(- 43)
男	434人	(- 3)	(- 16)
女	513人	(- 5)	(- 27)
世帯数	585戸	(- 4)	(- 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/>

お詫びと訂正

先月7月号の4ページ「平成29年度春季高齢者グラウンドゴルフ大会」の記事において間違いがありましたので訂正してお詫びいたします。

〔誤〕 三位 南園 シズノさん
↓
〔正〕 三位 杉岡 美智子さん

シルバー募金にご協力いただいた方

下桑原(7月7日)

今 伸 利 行 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。