

きなりの郷

下北山



広報 令和3年(2021)

9

月号

No.771

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。

新プールで初泳ぎ



森のび教室（8月19日、20日）

様々な夏の催しが中止となる中、子どもたちの夏休みの思い出が一つでも増えるようにと森のび教室を企画しました。感染症対策として、参加児童を2日間に分け実施しました。天候には恵まれませんでした。子どもたちにとって充実した時間となりました。「森のび」の由来は講師をしていただいた、自伐型林業に従事している地域おこし協力隊の安井さんと河野さんたちの任意団体の名前でもあり、この教室を通して森でのびのびと遊べたら…という意味が込められています。



▲魚を焼くためのお皿となるウッドプランクのサイズに合わせて玉切り！



▲のこぎりを使って切れ込みを入れます。



▲立ち枯れの木を選んで切ろう！枯れた木は燃料に使うよ。



▲ナタで細かくした枝の先を、小刀で削り楊枝を作ったよ！



▲焚き付けのために斧を使って薪を割ろう。



▲みんなで協力して、手のこで切った木の断面！



▲ウッドプランクと鮎。プランクは生木のため燃え切らずお皿になるよ!持ってきたおにぎりと一緒に鮎をお
 昼ご飯に食べました。 ▲くさびを使って、丸太を半分に切りベンチ作り。



▲モバイルハウスが2日間限定でベビークラスタ屋さんに大変身!!その他にハンモック体験など、非日常的な体験が出来た2日間となりました。



夏休み放課後子ども教室 7/21.27.29

毎年行っている夏休み放課後子ども教室を、今年は感染症対策により3日間に短縮して開催しました。その中でALT（外国語指導助手）であるトーマス先生からアボリジニアートを学びました。アボリジニアートとはオーストラリアの先住民アボリジニによって描かれたアートのことです。子ども達は綿棒で点を書き、思い思いのイラストを描いていました。

最終日は旧下北山小学校を利用して体験型謎解きゲームを行いました。ゲームマスターから出された校舎中にある様々な謎をチームで解きながら、小学校に隠された秘宝を見つけ出しました。



特集 Vol.12

呑み処 食べ処 花川

村の「おいしい」を届けます 第2回



レトロな雰囲気の内は、落ち着いた雰囲気でも休まります

平成6年に創業した花川は今年で27年目を迎えます。始めはなかなかお客さんが入ってこなかったそうですが3年目になると店先に行列までできるようになったそうです。そのため昔はアルバイトの方を数人ほど雇っていたとのこと。

現在は美恵子さん一人で切り盛りしているため、大勢のご来店は提供が遅れてしまうなどのことから、数人での来店をお願いしています。

今回は店主である長岡美恵子さんにいくつか質問をしてみました。

- A** 花川の創業30周年を迎えることです。
- Q** 最後、今後の目標を教えてください！
- A** 北海道です。
- Q** どうして北海道から下北山村へ住むことになったんですか？
- A** 北海道で、土木関係の仕事をしてきた主人と出会い、主人の仕事のご縁で30年ほど前に下北山村へ移り住むことになりました。
- Q** 飲食店を始めようとおもったきっかけは何ですか？
- A** 移住当初、何かここでできることがないか考えたときに、北海道の実家が飲食店を経営していたこともあり、飲食店を始めようと思いました。
- Q** 料理はどこで習ったんですか？
- A** 習ったのではなく、幼い頃から料理人である父の姿を見ていたので、見よう見まねで覚えしました。
- Q** 料理を提供するうえでこのこだわりなどはありますか？
- A** 手作りにこだわっています。お弁当などは彩りをよくするために手作りのお惣菜を数種類詰め込んでいます。また季節に合わせて旬の食材を使っていたりもします。
- Q** 最後に、今後の目標を教えてください！
- A** 花川の創業30周年を迎えることです。



場所 〒639-3805 上池原399
電話番号 07468-5-2378
営業時間 11:00~18:00
定休日 毎週月曜日

創業当時から変わらぬメニューで地元の方から、観光客の方まで幅広い層に親しまれる数少ない村内の食堂。

「一人でお店を切り盛りする店主の、『手作り』にこだわった料理は、どこか懐かしい、優しい味を感じられます。」



花川イチ押し定食

① ジューシー若鶏のからあげ定食
② トンカツ定食

★次回は「村カフェ」を紹介します！



高等学校寮見学会

8月17日（火）PTA主催の寮見学会が開かれました。これは高校進学希望者が事前に寮を見学し、寮生活を知ってもらうため毎年行われています。今年は、男子生徒2名が参加し、五條高校の藤花寮と檀原市の畝傍寮で寮生活の説明を受けました。

寮生活の説明で課題だったのが、W i F iの使用があまりできない点です。藤花寮ではW i F iの設備がなく、畝傍寮でも図書室のみでW i F iが使用できる状態でした。

コロナウイルス対策で休校等になった場合、オンライン授業を受けにくい改善が望まれます。



献血への協力ありがとうございました

奈良県では、輸血用血液が不足する7月と8月の2か月間を『愛の血液助け合い運動期間』とし、当村では、7月30日（金）保健センター及び池原公民館にて、奈良県赤十字血液センターによる献血が行われました。

不安定な天候にも関わらず、目標の25名を上回る30名の方にご協力いただきました。

ご協力いただいた方の血液は、尊い命を救うため奈良県内の病院等において使用されます。今後とも献血事業にご理解とご協力をお願い致します。

場所	人数
保健センター	18名
池原公民館	12名
合 計	30名



クリーンセンターからのお知らせ

令和3年10月からペットボトルの分別収集を行います。

ペットボトルをリサイクルすることで、大切な資源(石油)の消費を抑えることができ、環境への影響も少なくすることができます。

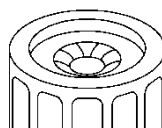
村民の皆様、分別収集にご理解ご協力の程、お願い致します。

出せるもの

下記ペットボトルリサイクルマークが付いている飲料・特定調味料のペットボトルだけが対象となります。また、ペットボトルは「ボトルの底」が中側に凹んでいて真ん中に丸があります。



ペットボトルリサイクルマーク



ペットボトルの底は凹んでいて真ん中に丸があるもの

- 清涼飲料水……ジュース、お茶、炭酸飲料、ミネラルウォーターなど
- 特定調味料……しょう油、食酢、ノンオイルドレッシングなど
- 酒類……焼酎、本みりん、清酒、洋酒など

出し方

- キャップ（ふた）やラベルは取り除いてください。
(キャップ（ふた）やラベルは燃えるゴミの日に出してください。)
- 容器の中はよく洗い、乾かしてからペットボトル専用の有料袋に入れて収集日に出してください。
専用袋は令和3年9月6日(月)から現在の販売店で購入できます。500円(10枚入り)
- ペットボトルはつぶして出すことができます。
- 汚れたものは燃えるゴミの日に出してください。



キャップをはずし、ラベルを剥がす



水洗いをする



専用の袋に入れて収集日に出す

収集日・場所

- 収集日**……令和3年10月から原則として2ヶ月に1回
初回の収集は令和3年11月11日(木)となります。
- 収集場所**……現在設置しているごみ箱

※クリーンセンターへの持ち込みはできませんのでご注意ください。

※ビンの日は月1回から2ヶ月に1回の収集に変更となります。

上下北山衛生一部事務組合

上下北山クリーンセンター 電話 5-2251



協力隊と支援員のつづき

その97

今月号は山崎が
担当します。



下北山村に来てから、あっという間の3年間でした。

初めの2年間は自伐型林業に関わらせてもらいました。岡橋先生・原田先生をはじめ、役場職員の北さん、林政アドバイザーの高橋さん、その他たくさんの方々から山林を取り巻く課題や林業の技術について学ぶことができました。この場を借りて感謝申し上げます。

最後の1年間はサポートきなりに関わらせてもらいました。地域住民の生活を支えるとはどういうことかを改めて考える良い経験となりました。下北山村にサポートきなりがあるからこそ歳を重ねても安心して豊かな生活を営むことができる、この貴重な社会資源が存続していけるよう、これからも応援していきたいと思います。

地域おこし協力隊員終了後の経済的な自立を目指した活動の中で始めた苗木の生産業、養鶏業、BSF（アメリカミズアブ）の養殖業が少しずつ形になってきました。これらの活動は今後妻が中心となって引継ぎ、起業したのち小さく始めていきたいと思っています。

地域おこし協力隊の任期が終わった後も、下北山村に定住する予定でいますので、村民の皆様これからもよろしくお願いします。

最後に、下北山村の地域おこし協力隊員として、そしていち村民として経験させてもらえたすべての出来事に感謝します。

あなたの大切な遺言書を法務局が守ります 預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

遺言書を作成して、相続トラブルを未然に防止しましょう！

〈遺言書を作成しておくで…〉

- ・あなたの意思に従った遺産の分配ができます。
- ・相続人以外の方にも財産の分配（遺贈）ができます。

遺言書を作成したときは、法務局の保管制度を御利用ください！

〈本制度を利用すると…〉

- ・遺言書の紛失・改ざんや隠ぺいの心配がありません。
- ・家庭裁判所の検認が不要となります。
- ・保管の申請には、1通につき、手数料3,900円がかかります。



【本制度のお問合せ先】

※本制度の申請手続きには、予約が必要です。

- ・ホームページによるお問合せ

(URL) <http://houmukyoku.moj.go.jp/nara/>

- ・電話によるお問合せ（平日8：30～17：15）

奈良地方法務局供託課 TEL：0742-23-5456

奈良地方法務局五條支局 TEL：0747-22-2484



こんにちは 保健師です



まだまだ暑い日が続きますね。油断せず熱中症には十分注意してお過ごしください。

◎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18日(土)

午前9時～午後3時

【場所】下北山村保健センター

◎ノルディックウォーキング

桑原地区散策

ノルディックウォーキングは2本のポール(ストック)を使って歩くことで、足への負担を減らして長く歩けます。性別を問わずに楽しめ、ダイエットに効果的です。今回は上桑原、大里地区を散策します。

【日時】10月5日(火)

午前10時30分～正午

【集合場所】旧保育所(上桑原)

【講師】

ノルディックインストラクター

松岡聖子さん・松岡岳史さん

【対象】村内在住の方

【参加費】無料

【服装】

動きやすい服装・歩きやすい靴

(運動靴、帽子、飲み物)

※ポール(ストック)は貸し出し

※送迎要申込み

◎女性のがん検診

近年、乳がん・子宮がんになる人が増えていきます。特に乳がんは50～60歳代、子宮がんは30～40歳代で死亡率が増加しています。まだお申込みでない方で受診を希望されます方は、若干の空きがございますのでお早めにお申し込みください。

【日時】10月7日(木)

(受付時間)午前10時～午後2時

※詳細な時間は個別にお知らせします。

【場所】下北山村保健センター

【内容】

子宮がん検診、乳がん検診

(視触診・マンモグラフィ検査)

【費用】無料

◎懐メロ歌謡教室

大好きな歌謡曲で盛り上がりましょう。歌ってよし、聴いてよし、参加してよし！皆様のご参加お待ちしております。

【日時】10月12日(火)

午前10時30分～正午

【講師】福田朝子音楽療法士

【持ち物】健康スタンプラリー、

飲み物

※感染予防のため、マスクの着用をお願いします。

【送迎】要事前申込み

【場所】保健センター

【お申込み】保健センター

☎6-00015

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合があります。

親子体操

育児サークルでは、保育所入所までのお子さんと保護者、妊婦さんが集まり、専門職から育児に関する情報提供や季節に応じた遊びを楽しんでいます。

8月3日(火)は親子体操教室を開催しました！生駒市より運動指導員にお越し頂き、親子で楽しく体操や音楽に合わせて体を動かしました。オリンピック真つただ中の親子体操教室。上手に飛んだり跳ねたりする様子はまるでオリンピック選手のようにでした。下北山村から未来のオリンピック選手が誕生する日も近いかもしれませんね！



第三回…糖尿病①



暑い日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。熱中症予防のために水分を摂取するようにしてくださいね。



さて今回のテーマは、診療所で治療している方が多い、生活習慣病の一つでもある糖尿病についてお話させていただきます。

糖尿病という言葉はよくテレビや新聞、雑誌などで取り上げられているので、ご存知の方も多いと思います。また健康診断で糖尿病の検査ができますので、今までに

指導されたことのある方も多いかと思えます。

まず、糖尿病とはどんな病気なのでしょう。簡単に言うと血糖値が高くなり、全身に影響を及ぼす病気です。

血糖値が高いと全身の血管がダメージを受けていきます。それだけでなく、細胞へエネルギーを送ることができないため、筋肉や内臓でエネルギー不足になってしまうのです。

血糖値が高いと体中の血管の壁が傷つき、傷ついた血管に炎症が起こって壁は硬くなります。これが「動脈硬化」です。高血圧症と同じで、糖尿病も動脈硬化の原因の一つです。そして、全身の血管に動脈硬化を起こすことで様々な合併症を発症します。

糖尿病の合併症を覚えるのに簡単な語呂合わせがあります。それが「シメジ」と「エノキ」です。

糖尿病による動脈硬化は細い血管(毛細血管)と太い血管(大血管)のいずれにも悪影響を及ぼします。各々代表的なものを3つずつ覚えてみましょう。

●細い血管の合併症3つ

シ：神経障害
メ：目↓網膜症
ジ：腎症

神経に障害をきたすと、手や足がしびれたり感覚が感じにくくなったりします。これが糖尿病性神経障害の症状です。目の障害をきたしたものが糖尿病性網膜症です。

目の奥には視力の要である網膜という膜があり、毛細血管が走っています。糖尿病で網膜の毛細血管が傷つけられると網膜症を起こし、最終的には失明に至ります。糖尿病性網膜症による失明者は多く、日本の中途失明の上位を占めています。また尿を作っている腎臓も毛細血管の集まりです。腎臓は体に要するものと要らないものを選別してくれているのですが、正常な働きができなくなり、必要な物質(蛋白質など)が漏れ出たり、不要なものが体に溜まったりしてしまします。この状態を糖尿病性腎症といいます。毎年、新しく透析を開始される患者さんの原因として糖尿病性腎症が第一位であり、全体の40%以上を占めています。

●太い血管の合併症3つ

エ：壊疽(えそ)
ノ：脳卒中
キ：狭心症や心筋梗塞

壊疽という病気は聞きなれない方も多々と思います。足を栄養している太い血管にトラブルが起き、

感染を起こして足が腐ってしまう病気です。重症の場合は切断(「腐った部分を切り落とすこと」)することになります。脳卒中は頭の血管に動脈硬化が起こり、詰まったり破れたりすることで発症します。死亡率も高い病気です。生存できても麻痺など後遺症を残すことがあります。狭心症や心筋梗塞は文字通り、心臓を栄養している血管にトラブルが起きる病気です。こちらも死亡率が高く非常に危険な病気です。

糖尿病という病気は初期には大きな症状もなく、健診で指摘されても治療せずに放置する方もたくさんおられます。しかし、症状が出たときには、合併症が進んでいることが多く、失明したり透析したり…と生活に支障をきたします。すでに糖尿病と診断されている方はもちろん、予備軍と診断されている方、未だ糖尿病予備軍にも至っていない方も糖尿病について理解を深め生活習慣を見直していきましょう。

今回は糖尿病の食事療法についてお話します。

下北山村診療所 根津大樹

駐在さん通信



秋の交通安全県民運動が実施されます

次のとおり秋の交通安全県民運動が実施されます。

【実施期間】

9月21日(火)～9月30日(木)

【運動の重点(全国重点)】

- ・子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ・夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上

- ・自転車等の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- ・飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

【運動の重点(奈良県重点)】

- ・二輪車、原付車の交通事故防止

なお、次のとおり重点に沿った

施策や交通指導取締まりが県下各地で実施されます。

みなさん、交通事故や交通違反を起こさないように気を付けてください。

21日 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保推進デー

22日 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底推進デー

23日 二輪車・原付車の交通事故防止推進デー

24日 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶推進デー

29日 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上推進デー

30日 交通事故死ゼロを目指す日

相談してください

9月11日は「警察相談の日」です。警察への電話相談番号「#9110」にちなんで、警察庁が1999年に制定しました。

「#9110」は、ストーカー

やDV・悪質商法・近隣や職場でのトラブルなど、犯罪や事故の発

生には至っていない、普段の生活の安全や平穩に関わる様々な悩みごとや困りごとを相談する窓口です。

なお、奈良県警察本部には総合相談窓口があり、相談の内容をお聞きして専門的な知識を有する相談窓口に適切に振り分けて的確な助言や指導ができるような体制を整えています。

総合相談窓口の電話番号は、(0

742) 23局1108番です。

プッシュ回線の場合は#9110でつながります。

もちろん警察本部だけでなく駐在所でも相談を受付けています。

プライバシーにも十分に気を配って相談をお受けいたしますので地元の駐在所もぜひ頼ってください。

寺垣内駐在所

池原駐在所

☎ 6-0031

☎ 5-2003

日本赤十字募金への協力 ありがとうございました

今年度も赤十字募金にご協力いただき、誠にありがとうございました。

この募金は災害等の義援金とは違い、赤十字社自身の運営に使われるもので、今回皆さまからいただいた資金により、赤十字社は災害救護活動・血液事業・国際救援活動・赤十字ボランティア等の様々な活動を行っています。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。

各戸募金総額

153,798円





てんいち先生



職場のお悩み ご相談ください

弁護士、大学教授などの「公益委員」、労働組合の役員などの「労働者委員」、会社役員、企業経営者などの「使用者委員」の3名の労働委員会委員が相談員となり、労働条件その他労働関係に関する相談（募集採用などの相談は対象外）をお受けします。一人30分程度です。

【休日相談会の開催日時・場所】

①10月17日(日)13時30分～16時

奈良県産業会館(大和高田市幸町2-33)

②10月24日(日)13時30分～16時

奈良県立図書情報館(奈良市大安寺西1-1000)

【夜間相談会の開催日時・場所】

10月14日(木)18時30分～20時30分

奈良県文化会館(奈良市登大路町6-2)

【費用】

全会場無料

【対象】

県内在住または在勤の労働者、県内に事業所のある事業主

【申込み】

全会場とも予約が必要ですので、下記へお問い合わせください。

奈良県労働委員会事務局

☎0742-20-4431

自衛官候補生採用試験
(任期毎に進路を選択できるコース)

【資格】

18歳以上33歳未満の方

【受付】

9月14日(火)まで

【学科試験】

9月18日(土)

【口述試験・身体検査】

9月23日(木)または30日(木)

【場所】

航空自衛隊奈良基地(学科試験・

口述試験・身体検査すべて)

【お問い合わせ・連絡先】

自衛隊奈良地方協力本部五條地域事務所

☎(0747)22-3789

担当:山口、藤原、山岡

ご不明な点等あればお気軽にお問い合わせください。



保育所

夕涼み会

7月30日（金）に毎年恒例の夕涼み会が開催されました。

新型コロナ感染防止の観点から流しそうめんができませんでしたが、雰囲気だけでも楽しめるようにと流しそうめんに見立てた毛糸やスーパーボールなどを流し楽しみました。

また、花火の絵合わせやたこ焼きに見立てたボール入れ等、お祭りをテーマにしたゲームコーナーでは子どもたちの嬉しそうな声が響きました。最後に花火とスイカ割りで割ったスイカを食べ、子どもたちにとって楽しい夏の思い出となりました。



鮎のつかみ取り

8月24日（火）に鮎のつかみ取り体験をしました。

プールに放たれた鮎に子どもたちは興味津々。初めは、泳ぎの素早い鮎に子どもたちは苦戦していましたが、コツをつかむと得意げにつかまえた鮎を見せてくれる子もいました。

村ならではの貴重な経験に子どもたちも楽しんでいる様子でした。



人の動き

令和3年7月31日現在

		先月比	前年同月比
人口	851人	(- 1)	(- 17)
男	396人	(- 2)	(- 2)
女	455人	(+ 1)	(- 15)
世帯数	542戸	(- 2)	(- 3)

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/>

ご協力いただきました皆様、
ありがとうございました。

納税件数 44件
納税金額 1,611,000円

令和3年7月分の

ふるさと納税実績

ご協力いただきました皆様ありがとうございました。

匿名

シルバー募金にご協力いただいた方
奈良市（8月11日）

