

きなりの郷

下北山

㊤ 広報 令和元年(2019) 9月号 No.747

きなりの郷とは…純粹、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。

鮎・あまごのつかみ取り(育児サークル)

村制130周年記念イベントを開催しました



ぜんき君

8月25日

(日)、スポーツ公園内わんぱくランドに

て、村制130周年を記念した「前鬼伝説宝さがし」が行われました。

参加者は受付でトレジャーマップを受け取り、ぜんき君が考えたクイズに挑戦し、隠された宝箱を4つ見つけると豪華賞品に応募できるというものです。

台風で延期となっておりましたが、当日は快晴で232人もの方が参加し、大賑わいとなりました。可愛いぜんき君をモチーフにし

たトレジャーマップは本村在住のイラストレーター上村恭子さんと協力して作成し、宝箱は村内にある林産加工施設スカイウッドさんに村内の木材を加工して作っていただきました。

参加した子ども達は真剣にクイズに挑戦し、「楽しかった! また宝探しをしに行きたい」と喜びの声を上げていました。

また同会場内で「鮎・あまごのつかみ取り」や「薪割り体験」なども開催され、ご高齢の方から小さなお子さんまで幅広い年齢の方々にお楽しみいただきました。





心の中にふるさを

「夏休み寺子屋教室」開催

8月5日～8月9日の間（第1クール）、及び8月19日～8月23日の間（第2クール）に、子育て事業の一環として夏休み寺子屋教室が開催されました。

この事業は、臨床心理学を専攻している大学院生等が指導者となり、その専門的な視点から、子どもたちと自然の中での活動を通して、思いやりの心やコミュニケーション能力の育成と、将来において様々な困難に直面した時にそれ

に負けない強い心、しなやかな心を育てることを目的としています。

昨年に引き続き、関西大学大学院の学生等18名を指導員に迎え、本村の小学校児童17名と、上北山小学校（上北山村）の児童4名、北山小学校（和歌山県北山村）の児童1名も一緒に参加しました。

両クール行った学習活動では、夏休みの宿題をはじめ、個人が苦手とする分野において指導員のアドバイスを受けながら学力の定着をはかり、学習習慣を身に付ける取り組みを行いました。

「第1クール」

子どもたちが考え作成した「下北人生ゲーム」は、最終日に村民の方々と保護者の方々に披露し、ゲームにも参加して頂きました。

参加した皆さんは子どもたちから説明を受けながら、一緒に楽しそうに遊んでいました。

「第2クール」

「下北博物館」と題し、子どもたちは、段ボールで水族館やボーリングなど気になるものを思い思いに作成



みんなでカレーを食べました。（第2クール）

し、いこいの郷や公民館において村民や保護者の方々に発表を行いました。

そして川遊び体験では、浦向地区で川下りを行い、途中、岩場から飛び込んだり、普段体験できないことを指導員と一緒に元気いっぱい楽しんでいました。

子どもたちが、この活動において体験したことは、大人になっても自分の記憶の中に、楽しい思い出に包まれた「心のふるさと」として残ることでしょう。

また、8月8日には中学生を対象とした寺子屋教室を実施し、本村の中学生11名が、スイカ割りを行いました。小学生時代から顔なじみのスタッフもあり、短い時間

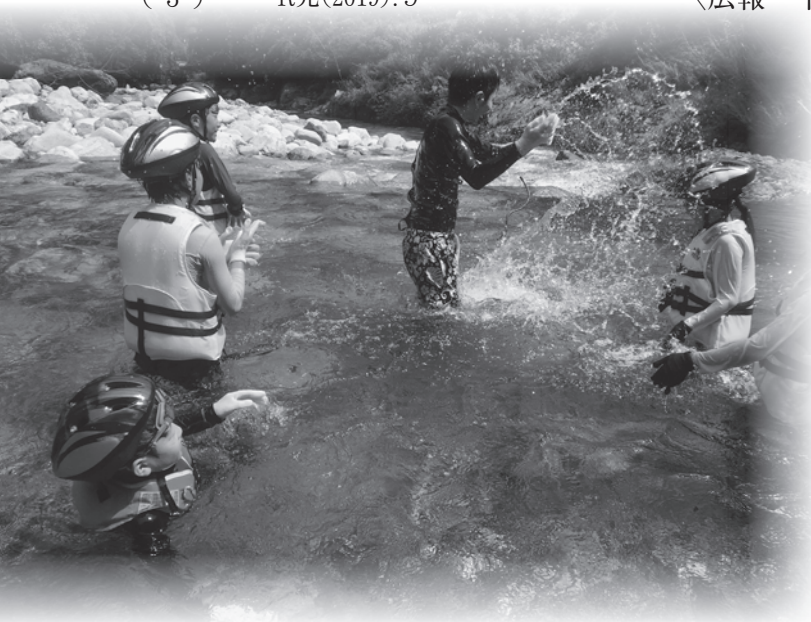
でしたが、みんなで中学校生活について楽しそうに話していました。



「下北人生ゲーム」の様子（第1クール）



中学生寺子屋教室の様子



浦向地区川下りの様子（第2クール）

令和元年度

差別をなくす村民集会が 開催されました。

7月25日(木)、下北山スポーツ公園において、村民の皆さん83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。

開会行事に続き、「大笑いゼーション」でノーマライゼーションと題して、落語家の桂福点さんによる講演会がおこなわれました。

福点さんは、生後すぐに先天性緑内障と診断され小学生になるまでに危険な手術を繰り返し、小学校時代にはいじめも経験するといった幼少期のお話や、両眼の失明を経験する高校時代、音楽や舞台というものに惹かれ芸大に入学し、福祉施設や病院などで、音楽療法に取り組み気づいたこと。そして、笑いの大切さに出会った話などを、映像や音楽をつかって楽しく講演していただきました。

参加者の方からは「笑いと一緒に、一人ひとりの存在の大切さを改めて教えてもらいました。」「物事の捉え方一つで、生き方が変わるのだと勉強になりました。」との声があり、「ノーマライゼーション(障がいを持つものと持たないも

の)とが、平等に生活する社会を実現する考え方」について考えさせられる講演となりました。



開会行事の様子



10月1日から7日までは「公証週間」です
大切な契約や遺言は公証役場で

遺言と任意後見で老後の安心設計を!!

遺言を残したり、土地・建物や金銭の貸借、離婚に伴う養育費、慰謝料などについて契約書を作成しても後になってその文書の内容が不明確である、要件を欠いている等により紛争になることが少なくありません。そのような場合には、これらの書類を公正証書にしておくことが安心です。特に、金銭の貸借や教育費の支払い等では公正証書にすれば裁判をせずに直ちに強制執行手続きに移行できるという強力な効力もあります。

また、最近では老後を安心して過ごせるように遺言や任意後見契約の公正証書を作成する人が増えています。

これらの公正証書は、法務大臣によつて任命された公証人が作成するもので、公文書として強い証拠力、執行力が認められており、秘密も厳守され、更に原本は公証役場で保存します。紛失・偽造の心配もありません。

公正証書作成に關してのご相談は無料ですので、ご希望の方はいつでもお気軽に次の公証役場にご連絡ください。

◆相談日 毎週月曜日から金曜日
まで(祝日は除く)

◆時間

午前9時から正午まで

午後1時から午後4時30分まで

◆場所・お問合せ

○奈良合同公証役場

〒630-8253

奈良市内侍原町6

奈良県林業会館3階

TEL 0742(22)2966

FAX 0742(22)3075

○高田公証役場

〒635-0095

大和高田市大中98

おがビル2階

(大和高田市役所東都隣)

TEL 0745(22)7166

FAX 0745(22)1254



令和元年度(令和2年4月採用) 下北山村役場職員を募集します

◆職 種 行政職（一般事務職）

◆採用予定人員 若干名

◆受 験 資 格

採 用 区 分		年 齢	資 格 等
行 政 職 (一般事務職)	高卒以上	昭和60年4月2日 以降に生まれた人	学校教育法による大学、短大、 高校を卒業した人、又は令和 2年3月卒業見込みの人

◆応募受付期間 令和元年9月24日（火）～令和元年10月25日（金）

◆提 出 書 類

- ・ 受験申込書（役場総務課で交付、または村ホームページからダウンロード）
- ・ 履歴書（本人自筆、顔写真貼付）
- ・ 最終学校卒業（見込み）証明書
- ・ 最終学校成績証明書（専門学校生は直前の高校・大学等の成績証明書を含む）

◆1 次 試 験 令和元年11月10日（日）／寺垣内コミュニティセンター
内容：一般教養試験、事務適性検査

◆2 次 試 験 令和元年12月1日（日）／下北山村役場
内容：作文、個別面接

◆申込み・問合せ先◆ 〒639-3803 奈良県吉野郡下北山村大字寺垣内983番地
下北山村役場総務課 人事係 TEL 07468-6-0001(代)

詳しくは、下北山村ホームページ（<http://www.vill.shimokitayama.nara.jp/>）でご覧いただけます。

令和元年度
自衛官募集のお知らせ

自衛官候補生

（陸上・海上・航空自衛隊）

○対 象

18歳以上33歳未満の男女

（令和2年4月1日現在）

○受付期間

男子・女子とも年間を通し随時

○試験日

9月21日（土）（男子・女子）

9月22日（日）（男子）

9月23日（月・祝）（男子・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

詳しくは、左記事務所までお問い合わせください。

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

サントウ2階

電話 0747(22)3789

令和元年10月1日 年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

■対象となる方

○老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

- ・65歳以上である
- ・世帯員全員の市町村民税が非課税となっている
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

○障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

- ・前年の所得額が約462万円以下である



■請求手続き

①平成31年4月1日以前から年金を受給している方

対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し提出してください。

②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092 (ナビダイヤル)

行政相談所を
開設します

10月7日(月)から13日(日)までの一週間は「行政相談週間」です。登記・年金・保険・雇用などについて、わからないこと、身近な困りごとがありましたら、行政相談委員が開設する行政相談所でお気軽にお尋ねください。
相談は無料・秘密厳守です。

日時

10月7日(月)

10月11日(金)

午前9時～午前11時

場所

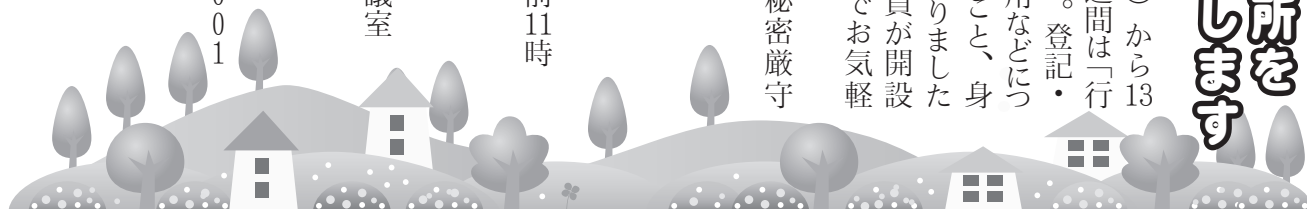
下北山村役場

2階 防災会議室

問合せ先

役場総務課

電話 6・00001





協力隊のつづき

その78

今月号の協力隊のつづきは
間瀬が担当します。

皆さん、こんにちは！BIYORI（ビヨリ）の管理人の間瀬奈央子です。6月に赴任してからこれまでの活動報告などを、この場を借りてお伝えします。

・BIYORI ってどんなところ？

- ①コーヒーが飲める②仕事ができる（フリーwifi完備）③打ち合わせができる（会議室あり）④イベントができる

・活動報告♪

- ・BIYORIオリジナルコーヒーの準備
- ・フェイスブックとInstagramの投稿やメール対応：フェイスブックファン数295人→666人へ！
- ・近隣類似施設の視察（十津川村地域おこし協力隊事務所、東吉野オフィスキャンプ、奥大和移住定住交流センター engawa）
- ・じゃらん観光振興セミナー参加：関係人口の落とし穴や持続可能な地域づくりについて
- ・「居心地の良い村」をキーワードにいなか暮らしフェア（大阪）のポスター作りや会場装飾
- ・「学生拠点創造プロジェクト」のお手伝い：BIYORIを拠点とした慶應義塾大学や大阪工業大学の学生さんとの取り組み。今後も数回に渡り学生さんが村に来訪予定！

その他、「むらコトアカデミー」のお手伝い、本棚とプリンター置き場の検討・発注やBIYORIのチラシ作り、滝本ヨウ氏の木削り教室イベントなどを行いました。今後は、木を使っ

た楽器作り&体験や、YOUTUBEチャンネルの立ち上げなどの企画を考えています。

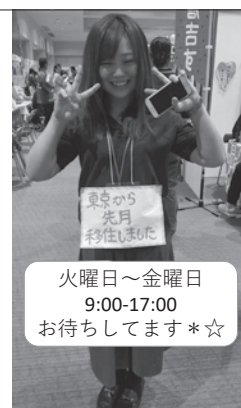
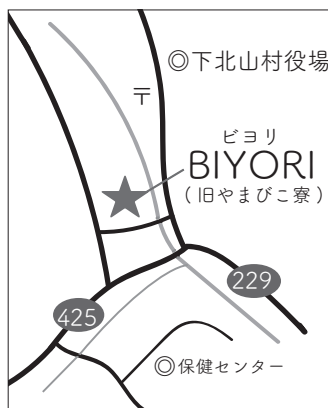
・BIYORIオリジナルコーヒーのご案内♪

皆さんからいただいた感想を参考に、厳選した美味しい豆で淹れる「BIYORIオリジナルコーヒー」を開始！淹れたてコーヒーを是非飲みに来てください♪300円～☕

・チャレンジキッチン☆チャレンジャー募集♪

広いキッチンで料理を振舞い、地域に貢献しませんか？事前サポートや当日のお手伝いもいたします。お気軽に♪「ご当地食品」「秋の味覚」「ジビエ」「スイーツ」

皆さんからの情報や人と人との繋がり・交流によってBIYORIは更に素敵な場所になることができます。是非、なんでもお話いただければ嬉しいです(・_・)□■



火曜日～金曜日
9:00-17:00
お待ちしております*☆



居心地の良い村。

奈良県最南端の村、下北山村。
圧倒的な自然、三重との県境に位置し、吉野と熊野の文化が
重なる暮らし、人とのつながり。人口1,000人足らずの小さな
村に、あなたの知らない毎日があります。
下北山村役場 地域創造推進課 ☎ 07468-6-0001
http://www.vill.shimokitayama.nara.jp



下北山村
WEBサイト



こんにちは 保健師です



真夏の暑さは少し和らいできていますね。しかし油断は大敵です！熱中症には十分注意してお過ごしください。

◎ヨガピク

ヨガをした後は…皆でピクニックしませんか？下北山村の美しい空気、秋の風を感じながら、心も身体もお腹も満たされること間違いなし！

【講師】 榊井 紋子先生

【日時】 9月20日（金）
午前10時～
午後12時30分

【持ち物】 バスタオルまたはレジャーシート、飲み物

【場所】 下北山村スポーツ公園
イベントステージ広場

【対象】 村内在住の方

【参加費】 500円

【お申込み】 要予約

※9月13日（金）まで

◎ノルディックウォーキング

寺垣内散策

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、長く歩けます。性別を問わずに、楽しみ、ダイエットに効果的です。

【日時】 10月1日（火）
午前10時30分～正午

【集合場所】 住吉神社付近待避所

【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）は貸します

※送迎要申込み

9月27日（金）まで

◎へき地診療

南奈良総合医療センターの医師による『へき地診療』を左記の日程で開設いたします。希望される方は事前に保健センターまでお申し込みください。

【日時】 10月5日（土）
受付は午前9時～午後1時30分

【場所】 下北山村保健センター

【診療科目】 眼科・耳鼻科

【料金】 無料

【送迎】 要事前申込み

◎膝痛&腰痛予防教室

つらい膝の痛み、腰の痛みにお困りの皆さん！今回の教室では、膝痛&腰痛の痛みに特化して体操やお話をして頂きます！

【日時】 10月8日（火）
午後1時30分～
午後3時

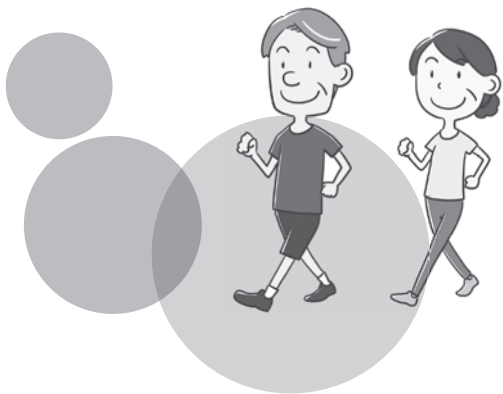
【場所】 保健センター

【対象】 村内在住の方

【参加費】 無料

送迎あり（要予約）

【各種お申込み】
保健センター ☎6-00015



育児サークル 鮎・あまごのつかみ取り

8月20日（火）、育児サークルの一環として、保育所入所までの子どもと、保育所に通う園児たちで鮎・あまごのつかみ取りを行いました。

子ども達は初め泳ぎが素早い川魚に苦戦していましたが、つかまえた川魚を得意げに見せてくれる子や、両手に2匹つかまえる子など、コツをつかみ楽しんでる様子でした。





第2回

不眠症について

「不眠症よりも怖いのは薬の方?」

下北山村診療所の田口です。この記事を書いているのは台風10号による大雨の最中なのですが、下北山はこんなにも雨が降るのですね。びっくりしています。今後台風による大雨、強風には十分お気をつけ下さい。

さて、今回は不眠症についてお話ししようと思います。診療所にも不眠症で通院されている方も多くですね。今回は、

- ① 不眠症とは?
 - ② 眠剤の怖い点
 - ③ 適切な睡眠を得るには…
- この3本立てでお送りしようと思います。

① 不眠症とは?

「8時間眠れていないから不眠症だ!」と考えていませんか?実は睡眠時間が短いからといって不眠症とは限らないのです。一般的に8時間というのは10代の平均睡眠時間です。そこから少しずつ短くなり、60代では6時間半程度、80代では6時間未満が平均となります。また、人によっては3時間でも十分な睡眠が得られている人もいます(かのナポレオンもそうだったみたいです)。

不眠症は、適切な睡眠環境が整っているのに、寝付くまでに30分以上かかる、夜中に何度も目が覚めそのまま寝付けなくなる、思っていた時間より2時間早く目が覚めてしまう、といった睡眠の質の障害があり、それによって日中の怠さや集中力の低下などがある場合に診断されます。日中が元気に活動できている人は、あまり睡眠時間を気にしなくても良いのです。

② 眠剤の怖い点

では、不眠症と診断されたらすぐに眠剤をもらったほうが良いのでしょうか?実はこの眠剤も近年様々な副作用が報告されているのです。酒やタバコ、麻薬のような依存性があり、薬がないと不安で仕方なくなったり、却って不眠症

が悪くなったり、頭痛や震え、耳鳴りが出る人もいます。また、眠剤を飲み続けると、認知機能が悪くなり、転倒のリスクが増加して骨折、寝たきりになる危険性も増えることがわかってきました。

そのため、現在、厚生労働省からは、一部の眠剤を除いて、30日以上処方してはダメ、なるべく半年以内に飲むのを止めなさいとお達しが出ているのです!もちろん、不眠症自体にも生活習慣病のリスクや認知症進行のリスクなどがあります。眠剤は適切に使用していかないと、悪影響を及ぼしかねないのです。

③ 適切な睡眠を得るには…

睡眠に不満を抱えている方は、まずは適切な睡眠を得られるよう、環境を整えましょう。

一、寝る時刻や、睡眠時間の長さは気にしない!

逆に起きる時間は決まった時間にしておきましょう。朝起きて光を浴びる時間がずれると、夜眠くなる時間もずれてしまいます。朝日を浴びることで体内時計はリセットされ、その16時間後に眠気が出始めるので、参考してみてください。

二、寝床は寝るただけに使う!

寝床で本を読んだり、テレビを

見たりせず、眠くなければ別の部屋で過ごしましょう。

お昼寝をするなら15時まで。30分程度で済ますと、一番眠気がスッキリします。

三、刺激のあるものを避ける!

カフェインの入った栄養ドリンク、コーヒー、紅茶、緑茶などは午後からはあまり取らないでおきましょう。

お風呂は40℃くらいの温めの方が良いと言われています。

夜の照明やテレビ、携帯電話の光は眠りの妨げになるので、眠りたい時間の2時間前には控えるようにしましょう。

寝酒は夜中に目が覚めやすくなったり、眠りが浅くなったり、

どどんとお酒の量が増えて依存症になるので絶対に止めましょう。

四、規則正しい食事と運動を!

食事のリズムも体内のリズムを整えるのに重要です。特に朝食はなるべく同じ時間に取るようにしましょう。運動の習慣があると、夜の熟眠度がアップします。

もしも睡眠や眠剤のことでお悩みがあれば、いつでも診療所にいらしてください。

下北山村診療所 田口浩之

還付金等詐欺



●役場などの職員を名乗る者が、「『医療費』『保険料』の払い戻し、還付金がある」と言って、電話で指示をしながら口座に振り込ませお金をだまし取る手口です。
ATMを操作してお金を受け取ることは出来ませんので、まずは家族・役場・警察などにご確認を!

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(土) から
9月30日(月) まで

【運動の重点(全国重点)】

- ・子供と高齢者の安全な通行の確保
- ・高齢者の事故防止
- ・夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗車中の交通事故防止

- ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶

【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9月は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 高齢運転者の交通事故防止推進デー

22日 二輪車・原付車の交通事故防止推進デー

23日 夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗車中の交通事故防止推進デー

25日 子供と高齢者の安全な通行の確保推進デー

27日 飲酒運転根絶デー

29日 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用推進デー

30日 交通事故死ゼロを目指す日

9月11日は警察相談の日

奈良県警察では、皆さんの安全と安心に関する相談を24時間受け付けています。

不安なことや困ったことがあれば、いつでもご相談ください。

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。

います。

【総合相談窓口の電話番号】
(0742) 23局1108番

【プッシュ回線の場合】

#9110

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は受け付けています。

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ね。

【寺垣内駐在所】

☎6-0031

【池原駐在所】

☎5-2003





てんいち先生



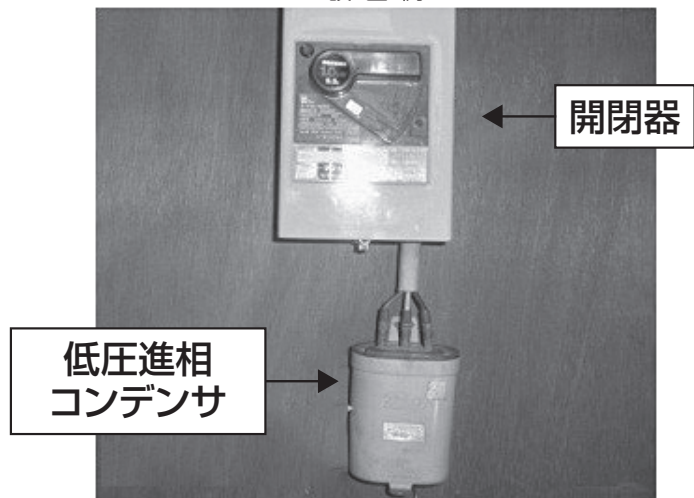
コンデンサから出火の危険性があります

1975年(昭和50年)以前に製造された「低圧進相コンデンサ」は、保安装置が内蔵されていないため、場合によっては出火に至る危険性があります。銘板をご確認いただき、**1975年以前**の場合は専門業者による点検又は早急なお取替えをお願いします。

また、概ね10年以上経過しているものについては、専門業者による点検を受け、計画的に交換することが推奨されています。

奈良県広域消防組合 吉野消防署

設置例



資料提供：大阪市消防局

いこいの郷夕涼み会

8月7日(水) いこいの郷入居者と、地域の皆さんとの親睦を深める、恒例の夕涼み会が開催されました。

当日は、「JA奈良県下北山支店」と「いこいの郷家族の会」の協賛をいただき、豪華賞品が当たるくじ引き大会や、JA職員と社会福祉協議会職員による出店、ボランティアによる演奏会等の催しがあり、入居者と地域の方々との楽しいひと時を過ごしました。

最後は花火の打ち上げ、子どもたちの喜ぶ声が響きながら、夕涼み会を終了しました。



た な か
田中すみれちゃん

(父・寛さん 母・みさとさん)
(平成31年1月12日生まれ)
「大きくなったらお姉ちゃんと
仲良く遊んでね。」



赤ちゃん誕生祝い金を
交付しました。

6月20日(木) 赤ちゃんの誕生
を祝福し、あわせて健やかな成長
を願い、1軒のご家庭に「赤ちゃん
誕生祝い金」が交付されました。

第6回 保小中合同運動会 開催のお知らせ

10月13日(日)に、第6回保小中合同運動会を下北山小学校運動場にて開催いたします。ご近所お誘い合わせの上、村の未来を担う元気な子どもたちの応援に来てください。

また、今回より一般の方が参加できる種目が増えておりますので、ぜひご参加ください。

時間等詳細につきましては、ケーブルテレビ等でお知らせいたします。【予備日10月14日(月)※予備日が雨天の場合は体育館にて実施いたします。】

人の動き

令和元年7月31日現在

		先月比	前年同月比
人 口	905人	(+ 3)	(- 20)
男	417人	(+ 3)	(- 5)
女	488人	(± 0)	(- 15)
世帯数	568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/>

ご協力いただきました皆様、
ありがとうございました。

平 井 俊 洋 さん

愛知県豊田市(8月16日)

ふるさと納税制度に
ご協力いただいた方

謹んでお悔やみ
申し上げます

福 山 泰 久 さん(佐 田)

八月二十三日 逝去

享年七十九才