

きなりの郷

下北

山



令和6年 第2回

下北山村議会

6月定例会を開催

6月10日(月)の1日間、村議会6月定例会が開催されました。

議事日程として村長の行政報告、議員4名の一般質問が行われ、続いて行われた議案の審議では、条例の一部改正や令和5年度一般会計補正予算及び、特別会計補正予算の専決処分の承認を求める議案が15件の他、条例の改正議案が3件、令和6年度一般会計及び、特別会計補正予算が4件と、合計22件の議案が上程され、全議案が承認及び原案どおり可決決定されました。また奈良県広域消防組合議会議員選挙及び、奈良県後期高齢者医療広域連合議会議員選挙の2件の選挙が行われた他、議会常任委員会及び議会運営委員会の閉会中の継続調査が決定され、すべての日程が終了し閉会しました。

主な議案は次のとおりです。
★専決処分の承認を求める次の15議案が承認されました。

※説明：専決処分とは、地方自治法に基づき、本来議会の議決が必要な事項について、議決をせずに村長自らが決めること。緊急で、議会を召集する時間がない場合などに限った

補充的手段。

☆令和5年度下北山村一般会計補正予算(第11号)

1, 496万円を減額し、総額294, 162万円としました。

主な補正内容は歳出において、ふるさと納税事業費105万円の減額。財政調整基金(元金)2, 573万円、庁舎建設基金(元金)2, 000万円の増額や、ふるさと納税基金(寄附金)69万円や高齢者福祉施設管理運営基金(寄附金)41万円の減額を含む基金積立金総額4, 488万円の増額。庁舎建設費の委託料及び工事請負費において5, 107万円の減額その他、診療所特別会計繰出金176万円の減額、道路橋梁新設改良費の委託料及び工事請負費において497万円の減額その他、各種事業の精算に伴う不用額の減額です。

☆令和5年度下北山村国民健康保険特別会計補正予算(第2号)

176万円を追加し、総額13, 051万円としました。主な補正内容は歳入における保険給付費等交付金(診療所分)の増額によるもので、歳出により同額を診療所施設勘定繰入金として診療所特別会計へ繰出しています。

☆令和5年度下北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算(第5号)
40万円を減額し、12, 198万

円としました。主な補正内容は歳入における繰入金組替えや、歳出における一般管理費の委託料及び負担金の精算によるものです。

☆下北山村職員定数条例の一部を改正する条例について

職員定数条例の改正により教育委員会の事務部局の職員数を1名増の4名とする改正が行われました。

☆技能職員の給与に関する条例の一部を改正する条例について

会計年度任用技能職員の給与において期末手当に加え勤勉手当を支給する改正が行われました。

☆下北山村税条例の一部を改正する条例について

令和6年能登半島地震災害に係る雑損控除額等の特例の整備について改正が行われました。

☆下北山村税条例の一部を改正する条例について

個人住民税の定額減税に係る規定の整備や、固定資産税の負担調整措置の延長、新築認定長期優良住宅特例に係る申告の見直し他の改正が行われました。

☆下北山村過疎地域における固定資産税の課税免除に関する条例の一部を改正する条例について

過疎地域における固定資産税の課税免除に関する条例の改正が行われ、適用期限の3年延長が行われました。

☆下北山村家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例について

☆下北山村家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例について

保育所、小規模保育事業所等における満3歳以上の児童に係る保育士・保育従事者の配置基準の見直しが行われました。

☆下北山村国民健康保険税条例の一部を改正する条例について

軽減判定所得の引き上げが行われました。

☆下北山村介護保険条例の一部を改正する条例について

3年に一度の保険料の改定が行われ、一号被保険者の保険料基準額の引き上げ及び所得段階が9段階から13段階へと改正が行われました。

☆下北山村指定介護予防支援等の事業の人員及び運営並びに指定介護予防支援等に係る介護予防のための効果的な支援の方法に関する基準等を定める条例の一部を改正する条例について

村指定の介護予防支援等の事業において、管理者の業務範囲の明確化、身体的拘束等の適正化の推進等の改正が行われました。

☆下北山村指定居宅介護支援事業者の指定に関し必要な事項並びに指定居宅介護支援等の事業の人員及び運営に関する基準を定める条例について

村指定の居宅介護支援事業におい

て、ケアマネジャー1人当たりの取
り扱い件数の見直しや、管理者の兼
務範囲の明確化、公正中立性の確保
のための取組の見直し、身体的拘束
等の適正化の推進等の改正が行われ
ました。

☆下北山村指定地域密着型サービ
スの事業の人員、設備及び運営に
関する基準を定める条例の一部を改
正する条例について

村指定の地域密着型サービス事業
において、管理者の業務範囲の明確
化や身体的拘束等の適正化の推進、
協力医療機関との連携体制の構築、
新興感染症発生時等の対応を行う医
療機関との連携等の改正が行われま
した。

☆下北山村指定地域密着型介護予防
サービスの事業の人員、設備及び
運営並びに指定地域密着型介護予
防サービスに係る介護予防のため
の効果的な支援の方法に関する基
準を定める条例の一部を改正する
条例について

村指定の地域密着型介護予防サー
ビス事業において、前条例の改正と
同様の改正が行われました。

★医療費助成条例の一部改正

次の3件の条例改正では、下北山
村子ども医療費助成条例の改正に伴
い、助成要件の内、現物給付方式の
対象者を「未就学児」から「子ども」
に、対象年齢の上限を6歳から18歳
に、また奈良県の子ども医療費助成

事業補助基準の見直しに伴い条文の
改正が行われました。

☆下北山村心身障害者医療費助成条
例の一部を改正する条例について

☆下北山村子ども医療費助成条例の
一部を改正する条例について

☆下北山村ひとり親家庭等医療費助
成条例の一部を改正する条例につ
いて

★令和6年度下北山村一般会計補正
予算(第1号)

13, 108万円を追加し総額
249, 408万円としました。主
な補正内容は歳出において、下北山
村屋内運動場(旧小学校体育館)改
修工事他財産管理費で1, 550万
円、国道169号崩土による通行止
めに係る対策事業として生活応援商
品券事業費総額1, 708万円、ま
た同対策事業として中小企業等事業
継続支援金500万円、庁舎建設費
におけるネットワーク配線構築や県
防災情報システム等設備移転、防災
無線移転業務等委託料及び、電話
設備設置工事で総額4, 381万
円。地域おこし協力隊員事業委託料
780万円。物価高騰対応重点支援
地方創生臨時交付金(定額減税支援)
事業費総額691万円。国民健康保
険特別会計繰出金171万円。道路
橋梁新設改良費委託料及び工事請負
費において総額2, 300万円、災
害対策費のJアラート受信設備分離
等業務他委託料525万円、教員

住宅事業費委託料及び工事費総額
540万円の他、職員給与費の増額
や、林道管理工事請負費300万円
の減額によるものです。

★令和6年度下北山村国民健康保険
特別会計補正予算(第1号)

171万円を追加し総額13,
133万円としました。主な補正内
容はマイナンバーカード資格確認書
発行のシステム改修委託料の増額で
す。

★令和6年度下北山村国民健康保険
診療所特別会計補正予算(第1号)

37万円を追加し総額28, 659万
円としました。主な補正内容は備品
購入費及び人工呼吸器使用料の増額
です。

★令和6年度下北山村介護保険特別
会計補正予算(第1号)

4万円を追加し総額22, 082万
円としました。主な補正内容は保険
料償還金の増額です。

★奈良県広域消防組合議会議員選挙
令和6年7月1日より2年間、本

村議会議員より1名の組合議会議員
を選出する必要が生じ、指名推薦
により平井清議員が選出されまし
た。

★奈良県後期高齢者医療広域連合議
会議員選挙

町村議会議員から選出する広域連
合議会議員について欠員が1名生じ
選出することになりましたが、3名
の立候補者があったため、規約に基

づき県内すべての町村議会において
選挙が行われることになったもので
す。

下北山村議会における選挙投票結
果は奈良県後期高齢者医療広域連合
議会議員選挙長へ報告が行われまし
た。

●その他報告関係として、10件の報
告事項がありました。

▽下北山村会計年度任用職員の給与
に関する規則の一部を改正する規
則

▽下北山村地域おこし協力隊設置要
綱の一部を改正する要綱

▽下北山村空き家バンク設置要綱

▽下北山村住宅活用促進事業補助金
交付要綱の一部を改正する要綱

▽風しんの追加的対策事業実施要綱
の一部を改正する要綱

▽下北山村禁煙外来治療費用助成事
業実施要綱の一部を改正する要綱

▽下北山村地域おこし協力隊設置事
業実施要綱

▽下北山村会計年度任用職員の人事
評価に関する規程

▽下北山村立学校職員安全衛生管理
規程

▽令和5年度下北山村一般会計繰越
明許費繰越計算書

(一般質問は次号掲載予定です)

国道169号における通行止め箇所に関する意見交換会

6月11日に山下知事が来村され、昨年12月23日に発生した国道169号上池原地内の崩土災害現場の現地視察並びに下北山スポーツ公園で開催された地元住民との意見交換会に出席されました。

意見交換会は、上北山村、川上村ともオンラインでつなぐれ、下北山村からは南村長はじめ村議会議員・各区分長・老連会長・商工会長が出席しました。

奈良県の説明によると、県では復旧のためダム湖側に仮設の橋を造りましたが、その後の調査で斜面の深いところから岩盤が崩れる深層崩壊の恐れがあるとして、観光客などの一般車両は広域迂回せざるを得ない状況であり、現在崩落の予兆を察知する方法の検討を進めているとのことでした。

意見交換会において、南村長は「村民は6カ月にわたって精神的、肉体的、経済的負担を受けている。事業者も打撃を受けており深刻な状況であり、このままでは村の存続にも関わる。監視体制の一層の充実を図るなどして一刻も早く一般車両も通行できるようしてほしい」と山下知事に要望しました。

また、平井副議長、下北山スポーツ公園の勝平支配人からも「観光客が減少し死活問題である」、「大幅な赤字により従業員の雇用にも影響してくる」などと現状を訴え、早期の通行再開を求めました。

山下知事からは、「県は道路管理者として安全を確保する責務がある。一般車両の通行再開に向け、崩落の予兆を察知する監視体制の構築を加速し危険な予兆をつかめる確証が取れたら通行可能な時期も示すことができるのでは」と述べられました。



▲奈良県知事から説明



▲意見交換会の様子

下北山村生活応援商品券について

国道169号の通行止めによる、村民の皆様の生活と村内事業所への影響を踏まえ、消費の下支えを通じた地域活性化を図るため「下北山村生活応援商品券」を配布します。村内の協賛店にて使用期間内にご使用ください。



- 対象者：令和6年6月1日時点で下北山村の住民基本台帳に登録されている方
※ただし、商品券の発送日までに転出・死亡された方は対象外
- 配布額：一人あたり 20,000円
- 使用期間：令和6年7月10日(水)～令和6年12月31日(火)

【奈良県商工会連合会からのお知らせ】

下北山村内の中小企業・個人事業主の皆様へ

国道169号通行止めにかかる自動車燃料費支援金について

国道169号の通行止めの影響を受けた事業者の事業継続を支援するため、下北山村に事業所を有する中小企業者に対して支援金を交付します。詳細については、対象となる各中小企業者、個人事業主の皆様へ個別にご案内をお送りしておりますので、そちらをご確認いただきますよう、よろしくお願いいたします。

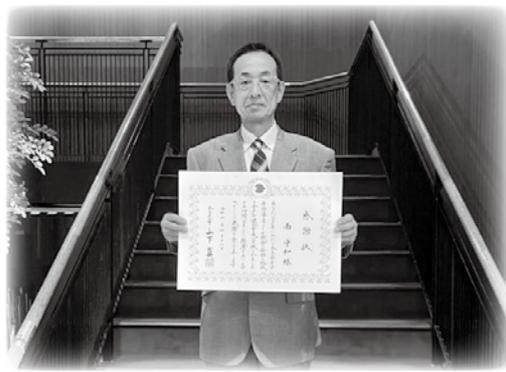
問合せ先

国道169号通行止めにかかる自動車燃料費支援金事務局（奈良県商工会連合会内）

TEL: 0742-53-4411 ※受付時間（月～金）9:00～12:00、13:00～16:00

※申請書の作成に関する相談は、下北山村商工会（TEL 07468-5-2022）でもお受けしております。

南守和氏 知事表彰受賞!



6月16日(日)、奈良県橿原文化会館にて、奈良県青少年指導員委嘱式が執りおこなわれました。

南守和氏は令和6年5月31日をもって青少年指導員を退任され、平成12年から令和6年までの24年間、下北山村の青少年指導員として長きに亘り、村の青少年の健全育成にご尽力されてきた功績により知事感謝状が授与されました。

駐在所と連携し、夏休みの夜間パトロールや小中学校へ出向き防犯教室を実施したりなど活躍されました。

第10回村内ソフトボール大会開催

5月25日(土)、下北山スポーツ公園多目的グラウンドにおいて、スポーツ推進委員会主催による「第10回村内ソフトボール大会」が開催されました。

試合は、50分間の5回程度までとし、5チーム(58名)による、トーナメント戦が行われ、熱戦が繰り広げられました。結果は、つよぼんずが見事、優勝を果たしました。

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じることができました。

- 優勝 つよぼんず
- 準優勝 ポメラニアーズ
- 3位 チーム池原



後期高齢者を対象に「お口の健康診査」口腔健診を実施します

高齢者の健康を保持・増進し、生活の質(QOL)の向上を図り、健康寿命の延伸を目的とします。

【健診対象者】

75歳・80歳・85歳(4月1日現在)

の奈良県後期高齢者医療加入者

【健診料】 無料

【実施時期】 令和6年11月30日まで

【実施方法】 一般社団法人奈良県歯科医師会に属する奈良県の歯科医療機関にて、口腔健診を実施

◎口腔健診の申込み方法

口腔健診実施歯科医療機関一覧表にある歯科医療機関へ、事前にご予約いただき、受診当日に受診券(はがき)※・被保険者証をご持参ください。

※受診券(はがき)は5月下旬に奈良県後期高齢者広域連合より健診対象の方へ送付されています。

◎新型コロナウイルス感染症の動向に応じて、口腔健診事業の内容を一部変更する場合がありますのでご注意ください。

【お問合せ】

奈良県後期高齢者医療広域連合事業課

☎0744-29-8430

【口腔健診実施歯科医療機関一覧表 下北山村・吉野町・大淀町・川上村】

下北山村 歯科診療所	639-3803	吉野郡下北山村寺垣内1033	☎07468-6-0130
笹木 歯科 医院	639-3114	吉野郡吉野町丹治135-3	☎0746-32-5048
辻井 歯科 医院	639-3103	吉野郡吉野町平尾312	☎0746-32-8134
土居 歯科 医院	639-3112	吉野郡吉野町立野222-1	☎0746-32-2623
今元 歯科	638-0821	吉野郡大淀町下淵195-1	☎0747-52-0821
岡下 歯科 医院	638-0821	吉野郡大淀町下淵908-1	☎0747-52-2266
今西 歯科 医院	638-0821	吉野郡大淀町下淵96	☎0747-52-7841
尾上 歯科 医院	639-3126	吉野郡大淀町新野241-1	☎0746-32-0006
うえむら 歯科 医院	638-0812	吉野郡大淀町松垣1677-1	☎0747-52-2468
川上村 歯科 診療所	639-3543	吉野郡川上村大滝30	☎0746-53-2088

下北山村ふるさと納税 としちゃんのブルーベリー



こんにちは！7月に入りジリジリと暑い夏本番がやってきますね。

7月はブルーベリーの収穫が最盛期を迎えます！としちゃんのブルーベリー畑では、栽培期間中は農薬を使用せずに栽培することにこだわり、色づき具合を確かめながら一粒一粒丁寧に手摘みをしています。

ぜひ下北山村のブルーベリーを味わっていただけたら嬉しいです♪

ふるさと納税担当:八塚



令和6年5月分のふるさと納税実績

寄附件数 43件

寄附金額989,000円

ご協力いただきました皆様
ありがとうございました。



下北山村ふるさと納税 SNS、
ポータルサイトのリンクはコチラ



つちのこだより



こんにちは。下北山つちのこパークです。

多くのキャンパーや著名人が絶賛する、「アウトドアスパイスほりにし」をご存知でしょうか。今回は、超人気スパイスほりにしとつちのこパークがコラボした限定ほりにしをご紹介します！

【ご当地ほりにしとは？】

累計出荷本数520万本（2023年10月末時点）を誇る人気調味料「アウトドアスパイスほりにし」に地域を象徴するラベルを施したその場所に行かないと手に入れることができない地域限定の「アウトドアスパイスほりにし」です。

(ご当地ほりにし公式サイトより)



ほりにしを使ったキャンプ飯 -【肉巻きみたらし】-

みたらし団子に豚バラ肉を巻きほりにしをたっぷりかけてホットサンドメカでこんがり焼くだけ！

大人気キャンプ飯の出来上がり！

バーベキューや普段の料理にも使える万能スパイス「ほりにし」。可愛いつちのこくんパッケージを楽しみつつ、是非ご賞味ください！《きなり館売店にて販売中です。》

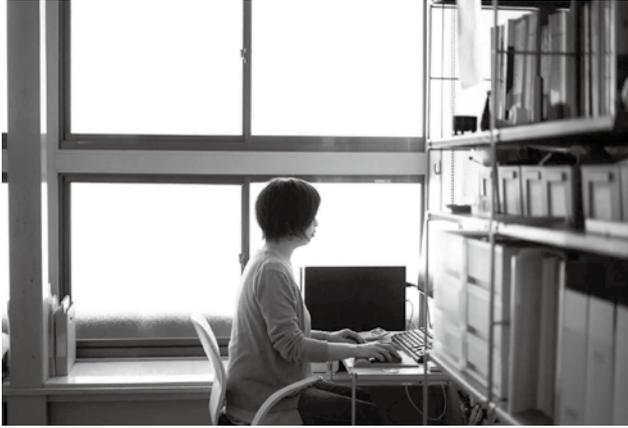
つちのこパークの最新情報を随時発信中！





ウェブサイトきなりと

「きなりと」は、村の様々な情報を掲載しているホームページです。素敵な村の風景写真と共に、観光、宿泊、ふるさと納税の取組み等がご覧いただけます！「日々を読む」ページでは、村民や村外の方が執筆した文章を掲載しています。村の魅力が詰まった「きなりと」をぜひご覧ください！



「日々を読む」執筆者のお一人をご紹介します！

山岡 伸子さん

京都芸術短大ランドスケープデザインコース卒。
大阪・東京で造園設計・デザイン・商品企画等の仕事を
経て、「奈良・下北山むらコトアカデミー」受講を
きっかけに出身地である下北山村にUターン。
2018年より coworking space BIYORI内のレンタル
オフィスに事務所を構え、日々の暮らしを楽しみつつ、
デザイン・ものづくりをしている。



◀山岡さんが執筆した「どこにいたって、日々の暮らしを楽しもう。」はこちらからご覧いただけます。

ふるさと納税紹介ページを作成しました！

「きなりと」にふるさと納税ページを作成しました。このページでは、ふるさと納税制度を通じて村を応援してくださる方々に、寄附金の活用報告や返礼品にご協力いただいている村内事業者の方々の紹介等を行っています。これからも全国の皆さまの温かい応援に応えられるよう、事業者の皆さまと協力して取り組みを進めていきます。



▲下北春まなの生産



▲まな板の製作



▲吉野杉箸の生産



◀下北山地域未来塾の様子

令和5年度ふるさと納税の寄附金を活用し、下北山小中学校後期課程9年生向けの学習塾を実施しました。講師は平成30年から村に関わる東京の学生団体のメンバー。生徒の学習習慣の定着やコミュニケーション力の向上を目的に、夏期講習、冬期講習、ICTを活用したオンライン講習等を行いました。



◀ウェブサイトきなりとの「ふるさと納税ページ」はこちらからご覧いただけます！

【奈良女子大学連携】 下北山エクステンションセンター定期通信

オンライン授業「下北山学」開講しました！

●「下北山学」とは？

昨年度から奈良女子大学の学生向けに、月2回、半年間授業を実施しています。この授業では下北山村の概要や魅力・課題感などを紹介しつつ、より下北山村を身近に感じてもらうことを狙いとしており、今年度は「下北山 つちのこパーク」の道下考平さんが講師となって「持続可能な地域活性化」をテーマに、じゃばらを活用した商品開発を学生と一緒に考えていきます。



● 受講中の学生の感想（抜粋）

- ・ワークシートに下北山の自分の中のイメージを書いていくうちに、下北山に対する理解度も高まった気がします。商品開発に興味があったので、それに携われるのがすごくうれしいです。
- ・下北山村には授業でも多く挙げられてたような魅力がたくさんあると学びました。しかし、特産品は時期が偏ってしまったり、キャラクターは他の有名キャラに勝てるようなユニークさが求められていたりという点も同時に分かりました。



奈良女子大学特任助教
鈴木 靖子

どんな商品企画が生まれるか、楽しみです♪

つちのこパークの
つちのこくん→



「下北山エクステンションセンター」とは？

2023年11月より、上桑原の『つちのこパーク（旧保育所）』の一室に下北山村と奈良国立大学機構（奈良女子大学・奈良教育大学）との相互の教育・研究・事業創生の地域拠点として設立されました。

下北山村は奈良クラブを応援しています！！

奈良クラブサッカー教室を開催しました！

令和6年度は、J3の奈良クラブのプロサッカー選手とスクールコーチによる、サッカー教室を5回開催します！（上北山村、下北山村、北山村の小・中学生が対象）

6月9日に旧小学校体育館にて、渡邊コーチと古野コーチが指導してくださいました。このサッカー教室は、令和3年度より実施しており、子どもたちの練習の成果もあって少しずつ上達しています。

※下北山村と奈良クラブは青少年の健全育成や地域の活性化などを目的に、連携協定に関する包括協定を結んでいます。





トレイルランナーズカップ下北山村2024

【村内参加者募集のご案内】

これまで2回開催し、大好評のトレイルランナーズカップ下北山村を今年も開催します！
ガンガン追い込むもよし、親子でハイキング気分でのんびり楽しむもよし、ご夫婦、カップルと一緒に楽しむもよし
3kmコースは3歳から参加できる、日本一敷居の低いレースイベントです。是非奮ってご参加ください！



開催日

2024年 9月23日 (祝・月)

① 10 kmコース (2周)

開催場所

池の平公園 池神社周辺

① 10 kmコース ② 3 kmコース



受付時間

① 10 kmコース 8:00~

② 3 kmコース 11:45~

② 3 kmコース

参加費

小学生以下 (3 kmのみ) 無料

中学生 1,000円

高校生 2,000円

一般 3,000円

(村民限定価格)



※無料の小学生以下も参加にはお申し込みが必要

※3 km、10 km両方参加の場合は割引あり

※お支払いは、お申し込みサイトからのクレジット決済、コンビニ決済

お申込み

イベントへのお申込みはこちらのサイトから (村内在住者用)

<https://moshicom.com/h/b5a65ppgm0gs0ksg48gc4co8g/>



※お申込み締め切りは、9月6日です。それ以降はお申込みできなくなりますのでご注意ください。

※「村外在住者用」と「村内在住者用」のお申込みサイトがあります。

村民の方は、村内在住者用でお申込みされるとお安くなります。

主催

下北山村 (お問い合わせ 地域振興課 TEL 07468-6-0001)

企画運営

トレイルランナーズ



ボランティアスタッフも募集しております。
ご興味のある方は、地域振興課までお問合せください。

下北山村 森のしごと記2

—第2回—



な調査活動に焦点をあててみよう
と思います。もちろん屋外に出る前
に机上の調査もがっちりあるので
すが、その話はまたいつか。

【森林調査（しんりんちょうさ）】

何のために森の状態を把握する
のかといえば、その森に人の手を加
える必要があるのか？ないのか？
を知るためです。また、加えるので
あればどの程度必要か。加えないの
であればいつ頃までそつとしてお
くことができるのか？ということこ
ろまで理解を深めます。私たち協力
隊が整備をする人工林は特に森が
水を貯えたり、二酸化炭素を取り込
んだりする機能について、人間が介
助してあげること、より大きな効
果が見込めます。その介助の質や量

を決めるのに森林調査の結果が役
に立つのです。

では、具体的にどうやって調査を
するのかというと、まず森を歩き、
①特徴が同じエリアを見分ける
②エリア内で100㎡分調査する
③調査結果はエリア全体の結果
とする

というふうに、広大な森林を効率
よく、サンプリングの手法で把握し
ます。また、調査現場では、そのエ
リアにある木の種類、本数（本数が
分かれると密度もわかる）、高さや太
さを測定し、それから木についてい
る傷や鹿に食べられた跡なども丁
寧に観察を行い記録していきます。

この調査結果は、数値化して各種指
標と照合することにより間伐の適
否や、間伐対象となる木の本数、ま
た、市場に出荷される丸太の量など
が概ねわかるなど、今ある森の育て
方、活かし方に反映されます。森林
調査から得られる森の情報って、人
が未来に向けてどのよう森に関
わるることができるか導いてくれる
とても重要なことなんです。

って、こんなに森のことばかり考
えていると惚れられてまうな。森
に。。。

こんにちは。地域おこし協力隊の
長柄（ながら）です。前回5月号の
投稿から金原伐倒齋にご意見を頂
いております。この企画、売れなか
ったら即ボツ、なかったことにしよ
うと思っていきましたが、これがなん
だか思いのほか好評でして、これか
らも継続してご意見頂きたいと思
います。恐るべし伐倒齋効果。それ
にしても皆様からご感想を頂ける
のは本当にうれしく深く感謝し
ます。ありがとうございます。
さて、今回ご紹介する森のしごと
は、「森林調査」です。森林調査とは、
広義には森を取り巻く環境や状態
を調べる活動と解釈できますが、今
ご紹介するのは、その中でも私たち
が下北山村の森の状態を把握する
ために行っている、とてもローカル



安井講師に森林調査技術を学ぶ協力隊
（浦向オオノダイラ）



協力隊
Instagram



協力隊HP

おしえてばっとうさい!!

森林調査とは

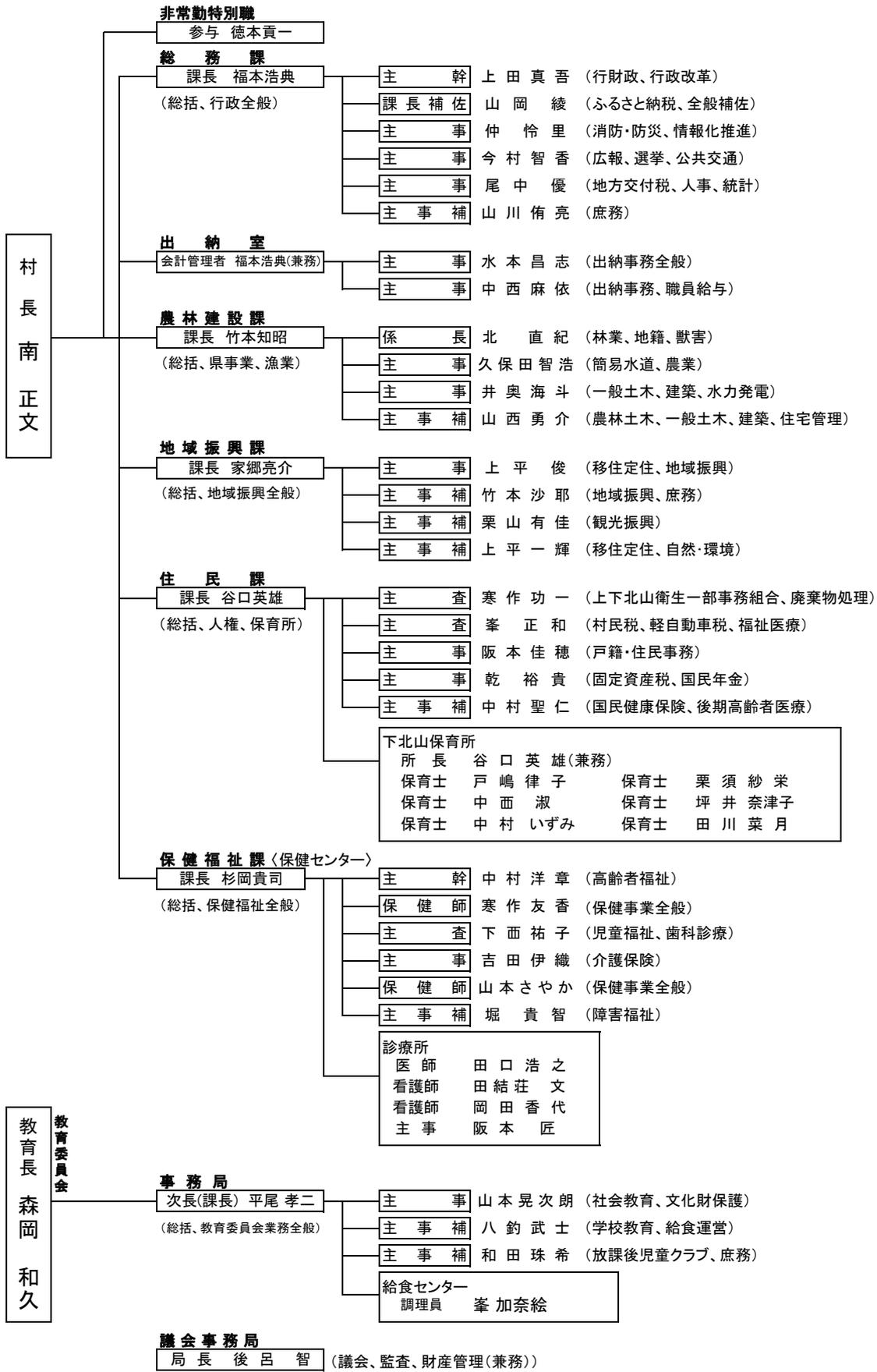
- 一、この分野はわしもまだ勉強中じゃが
森林づくりになくてはならんのじゃ
- 一、森の状態を経験や感覚で判断せず数値や言葉で判断するのに必要なのじゃ
- 一、同じ調査地で5年後10年後と継続して成長の推移を調査することが大事なのじゃ
例えば今ぐんぐん育っていても10年後は止まるかもしれぬ 変化をとらえるのじゃ
- 一、齋はこれまで主に木を見ていたが森林調査をすることで森が見えてきた 感動じゃ



協力隊 金原博之

下北山村行政組織図および人員配置

令和6年4月1日現在



下北山村社会福祉協議会(派遣) 施設長 橋詰和泉 係長 森田千佳
 下北山むらづくりセンター(派遣) 副支配人 和田英樹

第6回 胃腸炎について 脱水に陥らないために



今年も過酷な猛暑となる予想ですが、いかがお過ごしでしょうか。

家の中でも熱中症、脱水症になる危険性が高まっているため、心臓に病気が無い限りは1日1.5L以上の水分をしっかりと取るようにしましょう。さて、今回は胃腸炎についてお話をしたいと思います。胃腸炎にかかると1ヶ月程度体調が悪い日が続くこともあり、時には脱水で入院になってしまいうこともありま。そこで今回は、

- ①胃腸炎とは
- ②腸炎を起こすウイルスの特徴
- ③胃腸炎にかかったら
- ④胃腸炎にかからないために

の4本立てでお送りします。

際には胃炎と腸炎で分けられます。胃炎は腹痛、吐き気、嘔吐などが主な症状で、胃に炎症が起きることで生じます。一方で腸炎は下腹部痛、下痢が主な症状で、小腸や大腸に炎症が起きることで生じます。また腹痛も、胃で生じると食事を取った際に痛みが出るが多く、小腸では数分に1回の波がある痛みになることが多く、大腸では15分に1回と大きな間隔で痛みがあり、更に下痢をした後も便秘が続くとされています。更に大腸炎では時に血便が出ることもあり、癌や自己免疫の大腸炎と区別するために大腸カメラを受ける必要がある場合もあります。大体は上から下に病原が悪さをするため、胃炎を起こしてから腸炎を起こすのが一般的です。

②胃腸炎を起こす原因の特徴

胃腸炎を起こすのは大抵ウイルスです。ノロウイルスやロタウイルスと行った冬に猛威を振るうものの他にコクサッキーウイルス、エンテロウイルス、アデノウイルスなど多様です。非常に厄介なことに、コロナやインフルエンザなどの風邪を起こすウイルスとは異なり、胃腸炎を起こすウイルスは総じてアルコール消毒が効きにくいのです。胃腸炎は主に接触感染、すなわち手から口に伝わり侵入するのですが、どれだけ気をつけていても感染してしま

ことがあるのです。実際にコロナ禍ではマスクとアルコール消毒により喉風邪を起こすウイルスを軒並み根絶できていたのですが、腸炎を起こすウイルスだけはいつもと変わらず猛威を振るってしまいました。

③胃腸炎にかかったら

熱があってもなくても安静にしたほうが回復は早いです。胃炎があるときは食べても吐いてしまうため、半日〜1日程度の絶食はやむを得ませんが、吐き気が落ち着けば適宜消化のよい食事を始めた方が治りは早いです。食べ始めた際には腹痛や下痢が一時的に悪化することもありますが、結果的には腸の壁が再生するのを助けることに繋がります。消化の良いものを食べた方が良いかどうかは専門家でもはっきりとした結論はなく、普通のご飯を食べても治りの速さに影響は無いようですが、油の多い食事はもともと下痢になりやすいので避けたほうが良いです。消化の良さそうな食べ物の方が食欲の無いときに口に入れやすいので、おかゆや脂分の少ない肉、魚、卵、りんご、バナナなどを摂ると良いでしょう。

うどんも消化の良い食べものと言われていますが、意外と胃の中に固形のまま流れ込むことが多いので、しっかりと煮炊きして1本ずつ囓んで食べると良いです。また水分は一気にゴクゴクと飲むのではなく、ス

プーンやペットボトルのキャップに少しの水やお茶、経口補水液を入れて口に含み、しばらく飲み込まずに口で転がすようにします。そうすると胃に落ちる前の口や食道の粘膜から水分が吸収されるので吐き気が出ていくのです。この方法で数分おきに1口ずつ飲むのを繰り返すと、3時間くらいでペットボトル1本くらいの水分を摂ることができ、点滴をするのと全く同じ効果があると言われています。是非試してみてください。

④胃腸炎にかからないために

口を触る前には必ず手を洗うことを心がけましょう。一般的な腸炎のウイルスには石鹼による手洗いが有効ですが、ノロウイルス、ロタウイルスは感染力が高く、次亜塩素酸ナトリウムなどの塩素系消毒剤や家庭用塩素系漂白剤でないと消毒しきれないので注意が必要です。家族内に胃腸炎の方が出た場合にはトイレやタオルなど、触るところをできる限り分けることが重要です。生牡蠣などの二枚貝は生食を避け、しっかりと火を通してから食べるようにしましょう。

保健センター からのお知らせ



毎日暑い日が続いていますですが皆様お元気ですか？これから益々暑い日が続きます。熱中症には十分気を付け、水分補給はこまめにしてくださいね。

認知症予防教室のお知らせ

今回は保健センターを飛び出し、桑原公民館で体操教室を開催します！終了後は健康いきいき交流会（風船バレー）を実施します。動きやすい服装で、ご参加ください。

【日時】 7月10日（水）午後1時～午後2時30分

【講師】 松岡 岳史先生

【持ち物】 健康スタンプラリー、飲み物

【場所】 桑原公民館

出張！巡回運動教室（介護予防）

《下北若返り塾》

村内の公民館を巡回します。7、8月の予定は次のとおりです。

【日程・場所】

○7月26日（金）

保健センター（浦向・下桑原）

※下桑原地区からの送迎をご希望の方は保健センターまでお申し込みください。

【バスの運行時間】

小井13時↓大小井13時2分↓大里13時5分

○8月2日（金）池原公民館

【時間】 午後1時30分～午後2時45分

【講師】 理学療法士 西田 宗幹

【内容】 簡単な体力テスト

講話（介護予防について）

※他地区の日程については随時お知らせいたします。

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します。また、お話いただいた内容は秘密厳守されます。

【日時】 7月27日（土）

午前9時～正午

【相談員】 臨床心理士2名

【場所】 保健センター

※当日午前11時までには予約をお願いします。

【問合せ先】

保健センター ☎6-0015

保育所で運動教室を開催しました！

共働き世帯が増え、これまで育児サークル「にこにこ」で対象としていた幼児が早くから保育所に入所されるようになりました。そのため本年度は「ちゅーりっぷ」と称して保育園児を対象に、運動教室を行いました。運動インストラクター松岡先生による普段とは違う運動は、子ども達にも大変好評で、楽しそうな笑顔が見られました。

風船バレー大会を開催しました！

本年度より、介護予防教室開催後に健康いきいき交流会（風船バレー大会）を開催しています。5月は池峰と佐田、6月は池原と浦向が対戦しました。どちらも白熱した戦いが繰り広げられ、たくさんの笑い声も聞かれました。一般参加の方によるチームも毎回ありますので、別地区の方もぜひご参加ください！



日本赤十字募金へのご協力 ありがとうございます

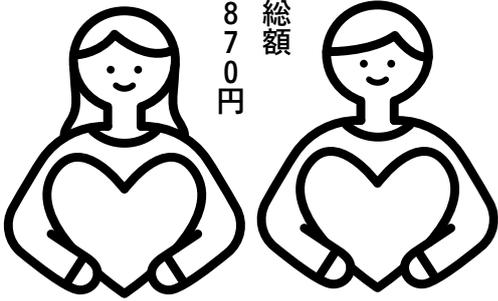
今年度も赤十字募金にご協力いただき、誠にありがとうございました。

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・国際救護活動・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願います。

各戸募金総額

136,870円



駐在さん通信



住宅侵入窃盗にご注意!

吉野警察署管内（吉野町・下市町）では、住宅を対象とした窃盗（空き巣）事件が多発しています。昨年の崩落により国道169号では許可された車両以外は通行できませんが、油断は禁物です。

これから、梅雨期を経て、夏の夏は猛暑との予報ですので、窓を開けたままにしたり、玄関の鍵を掛けたままのお出かけは住宅侵入窃盗の被害に遭う恐れがあります。奈良警察のホームページ「やまとの安全」にて、発生した空き巣などの住宅を対象とする侵入窃盗のうち、35%が無施錠と公表されています。

お出かけの際には、泥棒から自宅や財産を守るため、玄関勝手口扉、窓には必ず施錠をお願いします。

また、防犯性の高い建物部品（C P部品）の活用を検討してください。

万が一、これらの被害に遭った際には、一切手を触れることなく、110番通報や寺垣内駐在所、または池原駐在所への連絡をお願いします。

車上ねらいにご注意!

奈良県内では、5月に入り、駐車中の自動車の車内から貴重品が盗まれる窃盗事件が多発しています。

4月末現在、被害認知件数は58件で、そのうち62%が無施錠です。食事やショッピングにお出かけの際は、短時間でも自動車には必ず



ドアロックをお願いします。

空っぽの財布やセカンドバックを置くだけでもガラスが割られ、その中身を物色されるので、貴重品と思われるものを置かない「空っぽ宣言」をお願いします。

特殊詐欺にご注意!

1 被害の発生状況

奈良県下では4月末現在、75件の被害が発生し、被害額も約1億1,780万円となっています。

2 新しい手口にご注意を!

6月1日から定額減税がスタートしますが、「定額減税の還付金・調整給付金が〇〇万円あります。今からATMで受け取ってください。」といったような電話があれば、それは詐欺です!

定額減税は、ATMでお金を受け取る手続きではありません。電話があれば詐欺ですので、ただちに電話を切ってください。

少しでも「怪しいな」「おかしいな」「不安だな」と思えば、駐在所をはじめとする警察署、もしくは「#9110」へ相談してください。

てんいち先生



自衛官募集のお知らせ

【自衛官候補生（中途採用も含む）】

- 応募資格
18歳以上33歳未満 ※採用予定月の末日現在
- 受付締切
令和6年7月16日(火)まで
- 試験
・筆記試験、適正検査
令和6年7月16日～20日のいずれか1日（WEB試験）
・口述試験、身体検査
令和6年7月20日(土)

【一般曹候補生（中途採用も含む）】

- 応募資格
18歳以上33歳未満
※採用予定月の末日現在
- 受付締切
令和6年9月3日(火)まで
- 試験
・1次試験：筆記試験、適正検査
令和6年9月20日～22日のいずれか1日を指定されます。
・2次試験：口述試験、身体検査
令和6年10月26日(土)～27日(日)のうち指定された1日



お問合せ先

自衛隊奈良地方協力本部五條地域事務所

☎0747-22-3789

無料法律相談会の開催について

日常生活における法律に関するお悩みがありましたらお気軽にご相談ください。奈良県弁護士会所属の弁護士が無料で相談に応じます。※電話での事前予約制

【日時】 8月5日（月）

13時～16時

【場所】 下北山村役場

防災会議室

【相談時間】 一人あたり30分間

【予約先】 奈良県弁護士会中南和

法律相談センター

TEL 0742-22-2035

（月曜日～金曜日 9時30分～17時）

【予約受付期間】 7月22日（月）

～8月2日（金）

第38回 夏祭り

下北山村

今年も下北山村では夏祭りを開催します！

ステージイベント、屋台、花火など
楽しいイベントが盛りだくさん★

ご家族、ご親戚、ご友人等お誘いあわせのうえ、
ぜひお越しください。

2024年

8月15日 木 ※荒天延期

【会場】下北山スポーツ公園

内容（予定）

- ・ステージイベント
- ・打上花火 午後8時～

※当日スケジュール等の詳細は7月末頃に回覧します。

※予備日（打上花火のみ）：8月30日（金）・31日（土）

主 催：下北山村夏祭り実行委員会
お問い合わせ：下北山村役場 地域振興課 ☎07468-6-0001

人の動き

令和6年5月31日現在

先月比

人 口	799人（- 1）	転入	1人
男	368人（± 0）	出生	0人
女	431人（- 1）	転出	2人
世帯数	512戸（- 2）	死亡	0人

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/>

村の情報を発信しています



広報誌に掲載しきれない写真や情報などをインターネットで発信していますので、ぜひご覧ください！



▲村の暮らしを届ける
ウェブサイト「きなりと」



▲LINE



▲YouTube



▲Facebook



▲Instagram