

山 広報 令和2年(2020)

7 月号 No.757

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

育児サークル「親子でヨガ・ダンス」

## 令和2年 第2回

## 下北山村議会

## 6月定例会を開催

6月12日(金)、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、議員の一般質問に続き、議案の審議が行われました。

## 村長行政報告

はじめに、新型コロナウイルスの感染によりお亡くなりになられました皆様に哀悼の意を表すると共に、罹患されておられます皆様の1日も早いご快癒をご祈念申し上げます。そして、日々最前線の現場でご尽力頂いております医療関係者や、その他関係機関の皆様にも感謝を申し上げます。

4月7日に、1都1府5県で国の方から緊急事態宣言が発出され、16日には、全都道府県に拡大されました。本村におきましても、4月8日に新型コロナウイルス感染症対策本部を設置しました。

村民の皆様に対し不要不急の外出の自粛や、いわゆる3密を避け

る行動、手洗い、うがいの徹底、ゴールデンウィーク期間中の家族や親族の帰省自粛など、感染予防対策についてのご協力をお願い申し上げます。

本村におきましては、現在のところ感染者は発生しておりませんが、これも村民の皆様のご協力の賜物と心から感謝を申し上げます。

緊急事態宣言が発出されてからの対応ですが、小中学校におきましては、4月22日から学年別の分散登校を実施し、27日からは完全休校としました。

保育所では、4月24日から規模を縮小した中での保育を実施しました。

いこいの郷では、5月1日から施設入居者との面会の制限やゴールデンウィーク期間中は、入浴のみの縮小デイサービスを実施しました。

役場では、4月27日から5月15日まで、業務の継続性の観点からの2交代制勤務を実施しました。

下北山スポーツ公園では、4月20日から5月31日まで、キャンプ場、きなり館レストラン、売店、温泉施設等ほとんどの施設を休業としました。

緊急事態宣言は、5月14日に解除となり、小中学校、保育所は感染予防に十分配慮しながら、18日から通常どおり再開しました。

いこいの郷につきましては、6月1日以降は、不特定多数の面会は制限するものの、家族の面会は可能とするなど、徐々に制限の緩和を実施していくこととしています。

下北山スポーツ公園の各施設におきましても、感染予防対策を十分行いながら、6月1日から営業を再開致しました。

しかしながら、スポーツ公園では、春休みやゴールデンウィーク、そして夏休みの合宿のほとんどがキャンセルになった上に、ゴールデンウィーク期間中を始め、休業期間中のキャンプの予約をすべてお断りしたことから、本年度は大きな減収減益が予想されます。

緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルスの感染は収束した訳ではありません。

住民の皆様には、人との距離は2m(最低でも1m)空ける。会話をする時は可能な限り真正面を避ける。買い物をする時は一人又は少人数で空いた時間に行くなどといった「新しい生活様式」や

「手洗い」、「咳エチケット」、「こまめな換気」や「密閉・密集・密接」の3密を避ける等、引き続き感染予防対策にご理解とご協力をお願い申し上げます。

その他の行政報告としましては、コロナ関連として専決処分をさせて頂いた特別定額給付金について、5月7日に申請書を送付し、5月22日から振り込みを実施し、既に99%以上の皆様への振り込みを完了しています。

また、歯科診療が5月12日から開始されました。多くの方から予約を頂き順調な滑り出しをしています。

BIYORIにおきましては、休業中のきなり館売店と連携して、SNSによる特産品の情報発信と販売を行い、5月3日から末日まで、42件、14万3千円の販売を行いました。

5月に予定しておりました総合健診については、11月29日、30日に延期となりました。

この他にも、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、さくら祭りや夏祭りが中止となるなど、行事やイベントの開催に大きな影響が出ています。

保小中合同校舎の建設事業につきましては、このような中ではあります。順調に推移しており、6月中に引き渡しを受ける予定であります。

また、6月11日に、国道169号音枝坂の崩土による通行止め、大里トンネル改修工事による通行止めにかかる吉野土木事務所、奈良県土木マネジメント部に対する要望活動を議長、区長会長兼産業建設常任委員長と共に行いました。

音枝坂については、4月1日に崩土が発生し、全面通行止めとなって2ヶ月以上経過しています。緊急事態宣言が解除されたことから外出自粛の緩和やスポーツ公園施設の営業再開により、通行車両も増加し、迂回路となっているスポーツ公園内の安全面を始め、村民を始めとする国道169号利用者にも影響が出ています。

大里トンネルの改修工事は、6月1日から始まり、予定では2ヶ月間全面通行止めとなります。県道と国道425号が迂回路となっているため、日常生活道路に多くの通行車両が流入し、村民の皆様への安全面、騒音、振動等の環境面に、そして村内国道169号の交

通量の減少に伴う経済面においても大きな影響が出ています。これらの影響緩和、そして早期の全面通行止め解除について要望しました。

**審議された主な議案**

上程された議案はすべて承認及び原案通り可決されました。主な議案は次のとおりです。

★専決処分承認を求めることについて（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、議会を招集する時間がない場合などに限った補充的手段。）

・令和元年度下北山村一般会計補正予算（第10号）

39,770千円を追加し、総額2,425,682千円としました。特別交付税等の増額が主なものです。

・令和元年度下北山村国民健康保険特別会計補正予算（第4号）

51,039千円を減額し、総額133,662千円としました。保険給付費等交付金の減額が主な

ものです。

・令和元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）

施設管理料を減額し、減額分を基金に積み組み替えが行われました。

・下北山村税条例等の一部を改正する条例について

地方税法等の一部を改正する法律が令和2年3月31日に公布されたことに伴い、税条例の一部改正が行われました。

・下北山村固定資産評価審査委員会条例の一部を改正する条例について

地方税法等の一部を改正する法律が令和2年3月31日に公布されたことに伴い、固定資産評価審査委員会条例の一部改正が行われました。

・下北山村国民健康保険税条例の一部を改正する条例の制定について

地方税法の改正に伴い、国民健康保険税の課税限度額の引き上げ、軽減措置に係る軽減判定所得の基準額の見直し、低未利用土地等を譲渡した場合の長期譲渡所得に係る課税の特例の創設が行われました。

・下北山村介護保険条例の一部を改正する条例について

介護保険法施行令の一部改正に伴い、所得の少ない者に対する介護保険料の軽減強化のため、一部改正が行われました。

・令和2年度下北山村一般会計補正予算（第1号）

90,455千円を追加し、総額2,559,455千円としました。特別定額給付金給付事業費の追加によるものです。

・下北山村国民健康保険条例の一部を改正する条例の制定について

新型コロナウイルス感染症に感染、もしくは感染の疑いがある被保険者等への傷病手当金の円滑な支給を実施するものです。

・下北山村後期高齢者医療に関する条例の一部を改正する条例について

奈良県後期高齢者医療広域連合が傷病手当金を支給するに当たり、市町村が申請書の受付を行うための条例改正です。

・下北山村税条例等の一部を改正する条例について

地方税法の改正に伴い、①軽自動車税の環境性能割の臨時的軽減の適用期限の6ヶ月延長、②固定

資産税の課税標準の特例措置、③新型コロナウイルス感染症等に係る徴収猶予の特例に係る手続き等、④新型コロナウイルス感染症等に係る寄附金税額控除の特例、⑤新型コロナウイルス感染症等に係る住宅借入金等特別税額控除の特例によるものです。

★下北山村職員の退職管理に関する条例の制定について

地方公務員法が改正されたことに伴い、退職者の働きかけの規制及び再就職情報の届出の義務付けについて、条例制定されました。

★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  
福祉医療費助成事業のさらなる利便性の向上を図るための改正です。

★下北山村農業委員会委員の選任について

任期満了（3年に1回）に伴う農業委員の任命について、11人の農業委員が同意されました。

- 下池原 中谷 宏 氏
- 池 峰 中村 博文 氏
- 池 峰 西岡 道則 氏
- 寺垣内 北 徳次 氏

- 寺垣内 野崎 和生 氏
- 寺垣内 和田 晃裕 氏
- 浦 向 辻之内 勇 氏
- 佐 田 工藤 延春 氏
- 佐 田 福山 明広 氏
- 上桑原 栗本 武平 氏
- 下桑原 伸 ナナ美 氏

★下北山村立学校給食センター条例の一部を改正する条例について

合同校舎設立に伴い、給食センターの位置の変更及びその他必要事項の条例改正です。

★令和2年度下北山村一般会計補正予算（第2号）

82,495千円を追加し、総額2,641,950千円としました。歳入では、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金、子育て世帯臨時特別給付金、土砂捨て場使用料の増額や、関係人口創出・拡大モデル事業委託の増額が主なものです。

歳出では、新型コロナウイルス感染症対応臨時交付金に係るテレワーク向けサービス環境整備事業、地域応援商品券事業、公共的空間安全・安心確保事業、必需品供給事業、防災活動支援事業、学校内感染予防対策事業、また公

共施設基金、移住促進施設整備工事、関係人口拡大事業、林道四ノ川及びトボト谷線の環境保全事業、保小中合同校舎建設関係事業が主なものです。

★令和2年度下北山村国民健康保険特別会計補正予算（第1号）

601千円を追加し、総額135,001千円としました。主に、傷病手当金の増額です。

★令和2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）

1,900千円を追加し、総額100,627千円としました。主に、新型コロナウイルス感染症における医療体制の構築のための消耗品の増額と歯科診療における医療用消耗品の増額です。

★令和2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1号）

20,000千円を追加し、総額78,739千円としました。主に、新型コロナウイルスの影響で休業になりましたスポーツ公園施設の管理料の増額です。

★令和2年度下北山村介護保険特別会計補正予算（第1号）

110千円を追加し、総額195,193千円としました。主に、低所得者保険料軽減対応にかかる郵便料の増額です。

●その他報告関係として、6件の報告事項がありました。

★下北山村職員の退職管理に関する規則の制定について

★ストレスチェック制度実施規程の制定について

★下北山村契約規則の一部を改正する規則について

★下北山村子ども医療費助成条例施行規則の一部を改正する規則について

★下北山村国民健康保険給付規則の一部を改正する規則について

★令和2年度下北山村繰越明許費繰越計算書について

（一般質問は次号掲載予定です。）





小倉さんは、平成15年より16年間、民生児童委員として、また平成16年より15年間、民生児童委員協議会会長として務められました。

任期中は、友愛訪問等を通じて、地域住民が安心して暮らせるよう、福祉の向上に貢献され、その功績が認められ今回の授与となりました。

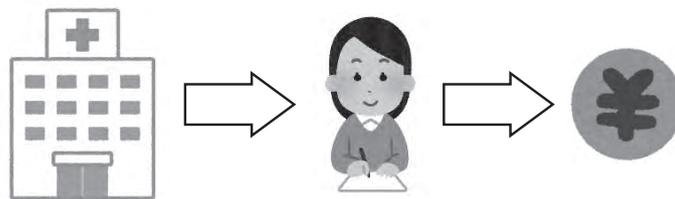
小倉千治さんに  
厚生労働大臣より  
表彰状が  
授与されました

## 令和2年8月から子ども医療費助成制度が変わります

本村では本年8月1日から、小学校1年生から中学校3年生までの対象者に、「子ども医療費受給資格証」を発行します。

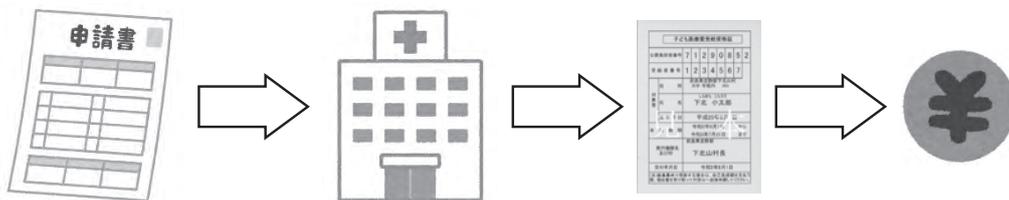
これまで役場窓口にて医療費助成の支給申請をおこなっておりましたが、受給資格証が発行されると県内の医療機関等の窓口にて保険証と受給資格証（黄色）を提示していただくことで、役場窓口での申請手続きなしで助成金が支給されるようになります。そのため、受給資格証は窓口にて必ず提示してください。

～これまで～



医療機関等を受診後、領収書をもって役場窓口にて支給申請

～令和2年8月1日以降～



申請書にご記入いただいた口座に、医療機関等窓口にて受給資格証を提示すると自動で振込み

医療機関等の窓口で一旦、保険分自己負担額を支払っていただくと、2、3か月後に一部負担金（1医療機関につき月500円、入院14日以上は1医療機関につき月1,000円）を差引いた額を自動的に「支給申請書」にご記入いただいた口座に振込みます

※今回から発行する受給資格証が適用されるのは県内受診分のみとなっており、県外受診分については従前のとおり、領収書と印鑑をご持参の上、役場窓口での支給申請が必要となります。

不明な点等ございましたら、下記の連絡先までご連絡ください。

下北山村住民課福祉医療係 担当：仲 ☎6-0001

7月は、

「社会を明るくする運動」

「犯罪や非行を防止し、

立ち直りを支える

地域のチカラ」

強調月間です。

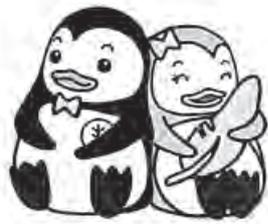


「社会を明るくする運動」はすべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動で、令和2年で70回目を迎えます。

テレビや新聞では、毎日のように事件（犯罪）のニュースが報道されていますが、安全で安心な暮

らしはすべての人の望みです。犯罪や非行をなくすためには、どうすればよいのでしょうか。取締りを強化して、罪を犯した人を処罰することも必要なことです。しかし、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくことや、犯罪や非行をする人を生み出さない家庭や地域づくりをすることもまた、とても大切なことなのです。

立ち直りを支える家庭や地域をつくる。そのためには、一部の人たちだけでなく、地域のすべての人たちがそれぞれの立場でかわっていく必要があります。社会を明るくする運動では犯罪や非行のない地域を作るために、一人ひとりが考え、参加するきっかけを作ることを目指しています。



## あなたの大切な遺言書を法務局が守ります

本年7月10日(金)から全国の法務局で自筆証書遺言書保管制度の利用を開始します。御自身の財産を御家族へ確実に託す方法の一つとし御自身で作成する自筆証書遺言に係る遺言書を検討されるに当たっては、本制度を是非御活用ください。

### 【本制度のお問合せ先】

- ホームページによるお問合せ

制度に関する概要

(URL) [http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03\\_00051.html](http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)

※ 法務省 遺言書保管制度 で検索ください。



申請手続の事前予約(※7月1日以降)

(URL) <http://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>

※ 法務局 手続案内予約 で検索ください。



- 電話によるお問合せ(法務局〈遺言書保管所〉)

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



# 国民年金保険料の免除・猶予制度について

国民年金保険料を未納のままにしておくと、将来の年金（老齢年金）や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときに「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

経済的な理由により保険料を納めることが難しい場合は、保険料を「免除」または「猶予」される制度があります。

※「免除」または「猶予」の承認を受けた期間は、年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）に含まれます。

## ○免除制度（全額免除・一部免除）

**本人・配偶者・世帯主**それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業等の理由がある場合に、申請により保険料の納付が免除になる制度です。免除される額は、全額・4分の3・半額・4分の1の4種類です。

なお、一部免除は、減額された保険料を納めないと一部免除が無効となり未納期間となりますのでご注意ください。

※全額納付をした時に比べ、将来受け取る年金の額は少なくなります。

## ○納付猶予制度

50歳未満の方で、**本人・配偶者**それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が猶予される制度です。

※納付猶予された期間は、年金の受給資格期間に含まれますが年金額に反映されません。

## ○申請期間

令和2年度分：令和2年7月～令和3年6月（免除等の1年度＝7月～翌年6月）

過去に未納期間がある場合は、申請月の2年1ヶ月前までさかのぼって申請できます。

## ○申請に必要なもの

- 年金手帳など基礎年金番号がわかるもの。もしくは、マイナンバーカード（通知カード等をご持参される場合は合わせて本人確認書類が必要となります。）
- 印鑑
- 失業等を理由に申請する場合は、離職日のわかる公的機関の証明書の写し（雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票のコピーなど）

## お問合せ

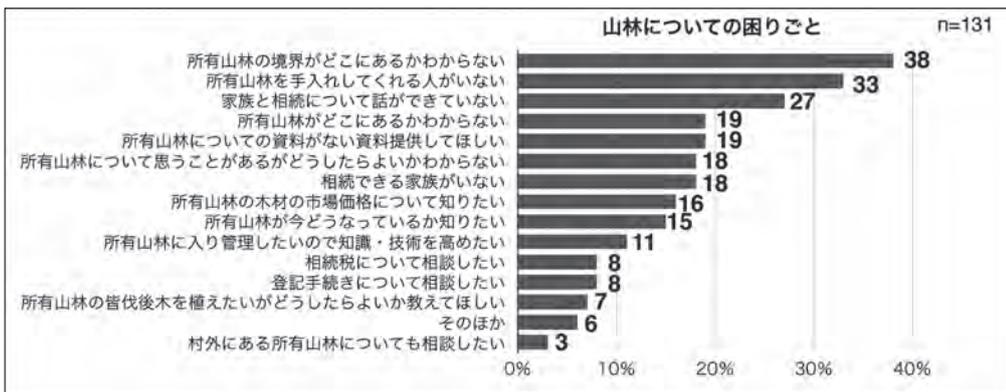
大和高田年金事務所 ☎0745-22-3531

下北山村住民課 ☎6-0001



# 下北山村の森から 自伐型林業協力隊の日々の活動をお届け

佐田地区の対象地域で森林境界確定事業がはじまりました！



(アンケート結果の全容は下北山村ホームページに掲載しております。)

昨年、山主さん向けのアンケートの中で、困りごとの1番に「所有山林の境界がどこにあるかわからない」という意見が全体の40%近く寄せられました。

里山近くでは、目の前に見えている山全部が一人の山というわけではなく、数名の山主さんで所有していることが多く、昔は山に

父親と定期的に通い、杭がちゃん

とあるか、書きつけが消えてない

か一緒に見に行っていたというお

話や、年齢とともに山に入れなくな

ったり、村外に住んでいる為、

山に通う頻度が減り、いつしか境

界の位置も曖昧になってしまっ



のスケジュールをお送りさせていただきました。

林政アドバイザーの高橋さん指導のもと主に石丸隊員が今回対象

地域となった佐田地区の山に入らせていただき、山主さんの境界の

現状を調べています。

並行して山崎隊員が、所有山林

の植生の状況や、成長具合を調べ

る森林調査を行っています。境界

を示す「境界杭」、木に墨で書く「書

きつけ」が主な目印になっていま

すが、すぎ・ひのきとは違う樹種



の、ツガやマツが植えられていることもあり、境界が不明瞭なときには、何度も歩いて調べ、過去の航空写真、山の手入れに入った時期を調べ、山主さんにわかりやすく説明・検討できる資料づくりについて、安井隊員と河野も協力しています。

先行して一部の山主さんには、

資料をもとに山の状況のお話を

聞きしたり、一緒に山に入って境

界を確認する作業に協力いただき

ました。

これからどのように山の手入れ

をしていくかという時、今後、次

世代に山を引き継ぐ時にも山の境

界が明確になっていることは大事なことです。

山主さんには、お話を聞かせ

願うこと、実際に山に足を運んで

いただくこともあるかと思いま

すが、これからの森づくりの一步としてご協力をお願いいたします。

(産業建設課 自伐型林業協力隊 森づくり担当：河野)

## ビヨリ BIYORIからのお知らせ

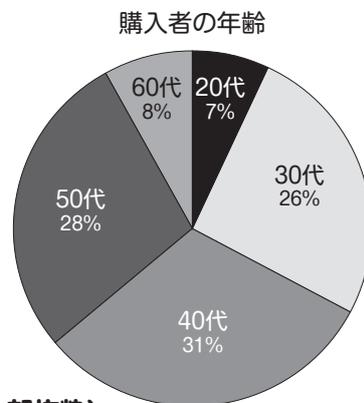
### 特産品のインターネット受付についてのご報告 (5月3日～6月10日)

受付件数：45件

売上金額：157,716円

売れ筋：ジャバラぼん酢、池原Tシャツ、ジャバラ生搾り、  
南朝みそ、まなチョコ、ジャバラ石鹸

購入者の住所：奈良県（香芝市、大和郡山市、高市郡、磯城郡、  
宇陀市、橿原市など）、和歌山県、大阪府、兵庫県、  
三重県、京都府、滋賀県、東京都、神奈川県



#### 購入のきっかけや下北山村とのゆかりを聞きました！(任意回答・一部抜粋)

- ・10代の頃より下北山村の魅力にはまり微力ではありますが下北山村の繁栄に協力したいと思い今回の購入にいたりしました。頑張ってください。
- ・下北山出身です。このGWは帰れず残念でした。このページは村のHPで見つけました。少しですが、購入させていただきます。

「都市部で暮らす方々に下北山村を感じてもらいたい」「生産者さんが思いを込めて作った特産品の口を減らしたい!」という想いで始めた特産品のインターネット受付。たくさんの村外の方とつながることができました。

### 新企画! 「水曜日のインターネット相談室」のご案内

スマートフォンやインターネットの使い方が分からない、もっと活用したい、そんな困りごとがあれば、水曜日にBIYORIへお越しください♪今や、世界中で老若男女が活用している「インターネット」の力をちょっとだけ借りて、この先の人生を快適に楽しく過ごせるよう、BIYORIがお手伝いします。



【日 時】 毎週水曜日

1回目 10:00～12:00

2回目 14:00～16:00

【持ち物】 ご自身のスマートフォンなど、充電器

【対 象】 年齢問わず、どなたでも! (小学生以下のお子様は保護者の同伴をお願いします。)

例えば・・・インターネットで家族や古い友人と交流したい方(ライン、フェイスブック、ツイッター、インスタグラムなど)、カラオケやクイズゲームをスマホで楽しみたい方、自分で育てた野菜を遠くの方に販売してみたい方など

【参加費】 村民さん無料! 村外の方は500円(コワーキング利用料)の準備をお願いします。

丁寧に対応させていただきますが、専門的な知識が必要な場合などは、困りごとの解決にいたらない場合があるかも知れませんが、ご容赦いただければ幸いです。また、機器の取り扱いには十分注意しますが、予期せぬ故障やウィルスの侵入など、防ぐことが困難な事象に対して、BIYORIは一切の責任を負いませんので、ご了承のほどよろしくお願い致します。

☎9-0014 BIYORI 仲 奈央子 営業：火～金 9時-17時  
〒639-3802 下北山村浦向24-1 (旧やまびこ寮)

# こんにちは 保健師です



毎日暑い日が続いていますが皆様お元気ですか？これから益々暑い日が続きますので、感染予防をしながら、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。

## ご長寿企画！健康長寿教室

健康で長生きの秘訣大公開！きちんとした食事と適度な運動でコロナも認知症も予防しましょう！

【日時】 7月9日（木）

午前10時30分～12時

【対象】 村内在住の方

【講師】 松岡岳史先生

伊藤宏子管理栄養士

【参加費】 無料

【持ち物】 健康スタンプラリー

【送迎】 要事前申込み

【場所】 下北山村保健センター

※感染予防のため、マスクの着用をお願いします。

## 懐メロ歌謡教室

お待たせしました！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】 7月14日（火）

午前10時30分～12時

【対象】 村内在住の方

【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】 健康スタンプラリー

※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】

寺垣内コミュニティセンター

## 令和2年度『ヨガ教室』（再募集！）

【講師】 榎井 紋子先生

【日程】

夕方（19時～20時15分）

・ 7月15日『美尻コース』

・ 8月19日『美顔コース』

・ 9月16日『ミックスコース』

朝（10時30分～11時45分）

・ 10月14日『美顔コース』

・ 11月4日『美尻コース』

※好きなコースのみ参加OK！

【場所】 下北山村保健センター

（研修室）

【持ち物】 動きやすい服装、

バスタオル

（あればヨガマット）

【その他】 託児及び送迎なし

【申込み】 随時受け付け

【申込み】 下北山村保健センター

☎ 6-0015

## 歯科医師紹介

第2・4火曜日担当

奈良県立医科大学口腔外科勤務

今田 光彦 歯科医師



「下北山村の皆さん、これからもよろしくをお願いします。」

## 育児サークル

6月24日（水）保健センターにて、育児サークルの一環として親子で楽しめるヨガやダンスを行いました。

参加者はマスクを着用し、お互いの距離を確保しながらの運動となり、本格的な開始とはなりませんでしたが、音楽に合わせて子どもと手遊びをしたり、ヨガで身体を伸ばしたりと有意義な時間を過ごされました。



# 第8回：「歯」について 〜詳しい話は歯科外来まで!!〜



熱い季節が続いております。今年も家族で下北山村のホタルを見ることが出来てとても幸せでした。7月末には第2子も誕生予定なのでドキドキしています。

さて、今回は「歯」について特集しようと思います。しかし、冒頭に書いてある通り「詳しい話は歯科外来まで」お問い合わせください。というのも、口の中のスペースリストは何ととっても歯科医師の方々です。村役場や保健師の方々のご尽力により、4月より新たに2名の歯科医師による歯科診療が開始となりました。

そこで今回は、

①歯と飲み込みの関係について  
②歯周病は万病のもと？

の2点について、医師から見た歯科治療の大切さをお伝えしようと思

います。

①歯と飲み込みの関係について  
口の中は大まかに言うと、舌、歯、歯槽（歯の土台に見えるピンクの部分。いわゆる歯茎。粘膜や骨などからなる）、下顎の骨、顔や喉の筋肉などで構成されております。飲み込みとは、歯でご飯をよくすりつぶし、舌で喉の奥に送り、筋肉を使って食道へと押し込む必要があります。歯が虫歯や歯周病などの影響でどんどん無くなっていくと、歯槽の骨や下顎の骨は「必要ない」と判断されてどんどんやせ細ってきます。すると歯が無くて噛めないだけでなく、口の中がスカスカになって舌の力で食べ物を喉の奥に送り込めなくなるのです。さらに舌や顔の筋肉も使われなくなることによって下顎の下してしまうのです。お年を召すと頬が落ち込み、喉仏が下がってくるのは、口の中が空洞になることと筋肉の低下が原因なのです。

飲み込みを維持するには、80歳で20本以上の歯を維持することを目標にしましょうと良いです。「8020運動」と言われ、国を挙げて盛んに歯科予防事業が取り組まれていますね。また、滑舌が悪い、よく食べこぼす、軽いむせ込みがある、噛めない食品が増えるとい

った「オーラルフレイル」も飲み込み力の低下を疑うので注意が必要です。以前紹介した身体の「フレイル（衰弱）」と同様に重要なのです。

②歯周病は万病のもと？  
歯周病（歯周炎・歯槽膿漏とも）とは、歯の土台である歯槽の骨や、ピンク色の歯肉という粘膜に炎症が起きることを指します。日本人の8割は歯周病に罹っているといわれております。歯についてプラークと言われる白いカスや、堅い歯石が歯周病菌によって作られることが原因です。この歯周病菌、糖分が大好きな虫歯菌とは異なり、血に含まれる鉄分とタンパク質が大好物なので、歯肉に潰瘍や炎症を引き起こして血を出させるのです。「歯茎から血が出たら歯周病のサイン」と言われる所以です。

炎症が起きると、骨は溶け出し、歯を支える歯槽の骨が無くなってしまい、歯茎が腫れるなあと感じていたらいっつの間にか歯が抜け落ちてしまうのです。

医学的に炎症というものは、糖尿病を筆頭に、肥満、高血圧、高コレステロール、関節リウマチ、脳卒中、心筋梗塞、アルツハイマー型認知症、パーキンソン病、そして癌などの危険因子となります。歯周病は先述の病気を引き起こしたり、悪化させたりする危険性があります。また先述の病気が、かえって歯周病を引き起こし、悪化させる危険性もはらんでいます。

タバコは歯周病の原因であることは言うまでもありません。体のどこを見ても、「ばい菌による炎症が起きているのに放置される」ことが多いのは口の中くらいなのです。

また、歯周病による口臭は、ご年配の方が住む家に付く特有の臭いを作っていると言われております。歯周病を治療し、口臭を減らすと、家の臭いまで大きく変わるといわれております。

歯周病は放置して治るものではありません。虫歯がないと油断する人ほど歯医者に掛からないので、歯周病はひどいことが多いです（自分も虫歯がないため、歯医者に掛かったことがなく、反省しております）。定期的に歯石などを取り除く治療を受ける必要があります。糖尿病や高血圧、認知症などを、もう一押し良くしたい時には、一度歯科診療を受けてみることを強くお勧めします。

自分も近々受けてみます！

## 駐在さん通信



### 交通事故に巻き込まれないで！

6月から国道169号の大里トンネルが通行止めになり、村内の交通事故が大きく変わっています。

それに加えて梅雨が明けて気候が安定すると、夏のレジャー期に突入して村内道路の交通量はさらに増加し、交通事故発生危険性が高まります。

歩行者の方は交通事故に巻き込まれないよう目立つ色の服装や、反射素材のついたグッズを身につけることを心掛け、安全確認の徹底をお願いします。

ドライバーの方は、見通しの悪い場所では日中でもヘッドライトを点灯したり、クラクションを有効に利用するなどして防衛運転を心掛けてください。

### 水難・山岳事故を防止するためのお願い

夏期における水難・山岳事故を未然に防止するため、以下の注意点を心掛けてください。

#### 【水難事故防止のために】

- ・ 飲酒をして遊泳しない
- ・ 急流や深みなどの危険箇所にご注意
- ・ 自分の泳力を過信しない
- ・ 危険箇所での遊泳、岩場からの飛び込みはしない
- ・ 天候が悪化したら遊泳を中止する
- ・ ダムの放流時は急な増水に注意し遊泳を中止する
- ・ 子供だけで遊ばせない

#### 【山岳事故防止のために】

- ・ 不案内な地理は山岳事故の原因に
- ・ 無理のない計画を
- ・ 引き返す勇氣
- ・ 十分な装備と食料の準備
- ・ 通信手段の確保
- ・ 登山届の提出

万が一遭難した際に手掛かりになるのが「登山届」と「携帯電話」



です。

「登山届」に記載された行程や装備品を参考にして搜索エリアを選定しますので、登山を計画する際に自宅で作成して入山する際は必ず提出してください。

なお、奈良県警察本部のホームページでは、インターネットによる登山届の提出ができますのでご利用ください。

山中でも所々に通信可能なポイントがありますので、「携帯電話」の電源は常に入れておくください。通話をしなくても、電波を発信して基地局と通信していることで、その履歴をたぐれば一番最後に通信したアンテナが特定でき、搜索エリアを絞り込むことができます。

ます。

ただ、電波状態が良い所での利用とは違ってバッテリーの消耗が激しいので予備バッテリーは大容量のものを複数持参するようにしましょう。

### 警察官採用試験実施

新型コロナウイルスの影響で、春に予定されていた第1回目の試験は中止となってしまうことが、第2回目の採用試験は予定通り行われます。

今回の試験は大学卒業・同程度の「A区分」だけでなく、短期大学や高校卒業程度の「B区分」の採用試験も実施されます。

その他にコンピューターに関する専門的な知識や資格があれば学歴を問わない「サイバー捜査官区分」や武道の技能が特に秀でている方向けの「武道A区分」「武道B区分」もあります。

応募は8月21日までとなっておりますが、試験の詳しい概要を知りたい方は、早めに駐在所までご連絡くださいますようお願いいたします。

# てんいち先生



## 野菜作り体験イベント



6月7日(日)佐田地内の野菜ハウスにて、産業建設課・NPO法人サポートきなり・下北山村農業委員会主催のもと野菜作り体験イベントが行われました。

このイベントは野菜作り初心者を対象に、野菜作りの楽しさを体験し、興味を持ってもらいたいという目的で実施され、30名の方が参加されました。

イベントでは土と肥料を混ぜ野菜の育ちやすい土づくりから始め、プランターにトマト、ナス、ピーマンの苗を植えました。

苗を植えたプランターは参加者が各自持ち帰り、自宅で収穫ができるまで育ててもらいます。

これをきっかけに少しでも野菜作りに興味を持っていただければと思います。



## 吉野消防署より

### 感謝状贈呈

令和2年4月に村内で発生した小火火災において、現場付近を通りかかった乾裕貴氏(下池原)がいち早く火災に気づき、同氏の適切かつ迅速な消火活動により、被害を最小限に食い止める事ができ、この功績に対して吉野消防署長より感謝状が贈呈されました。また、消防署長は「この出来事をきっかけに、出火時における早期発見と、初期消火がいかに重要であるか村民の皆様にも理解を深めて頂きたい」と述べられました。



## 空き家の実態調査がはじまります

近年、人口減少等により全国的に空き家が増加しており、適切な管理がされず放置されたままの家は、老朽化による倒壊などにより、住民の皆さまに危険を及ぼす可能性もあり、防災・衛生・景観・防犯の面で、暮らしの安全・安心を阻害しかねない状況となっています。

こうしたことから、村では空き家対策を総合的かつ迅速に進める体制をつくるため、空き家の実態調査を行いますので調査に対し、ご理解とご協力をお願いします。

### ・調査の対象

下北山村内全域の空き家

### ・調査期間

令和2年8月1日（土）～令和2年9月30日（水）

### ・調査の方法

各行政区の区長が把握している空き家情報を参考に、村が委託した調査会社の調査員が、原則公道など公用地から外観目視と、記録写真を撮影します。許可なく敷地内に立ち入ることはなく、調査員は、村発行の調査員証を携帯しています。

### ・調査の内容

建物の老朽度や敷地内の衛生面の管理状況等の把握を目的として行います。

### ・委託業者

特定非営利活動法人 空き家コンシェルジュ（奈良県橿原市小房町9-32）

### ・調査に関するお問合せ先

下北山村地域創生推進室 ☎6-0001



### 人の動き

令和2年5月31日現在

	先月比	前年同月比
人口	874人 (-1)	(-31)
男	399人 (-1)	(-18)
女	475人 (±0)	(-13)
世帯数	552戸 (±0)	(-18)

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/>

【誤】お詫びと訂正  
6月号に掲載されており、  
「行政組織図」の記載内容に誤りが  
ありましたので、訂正します。  
【誤】介護専門支援員  
亀田双美  
【正】主任介護支援専門員  
亀田双美

