

山 広報 令和6年(2024)

11 月号 No.809

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



保小中合同運動会

令和6年9月
第3回

下北山村議会 9月定例会を開催

《一般質問》

質問者…和田晃裕 議員

【質問】 獣害対策について

村民の大きな困りごととして、獣害があります。せっかく畑を作り囲いもして、収穫時期を迎えたときに、作物を盗られてしまったという経験をされた方が多くいます。それによって、畑を作る意欲をなくす方もいます。

村も獣害には力を入れ、「有害獣防除柵設置補助金」「獣害対策奨励補助金」「狩猟免許取得補助金」令和4年度には県から遠隔監視、操作ができる捕獲檻を借り、その後購入。令和6年度には大型捕獲檻（サル用）を購入すると聞いています。

ハードをうまく活用するための、ソフトとの連携を含め一層の強化を願います。

【答え】 農林建設課長

村にはご質問にあった補助金制度があり、有害獣防除柵設置補助金では畑等の防除柵の原材料費に對して補助金を支出、狩猟免許補助金及び獣害対策奨励補助金と合わせ実績は別表の通りです。

また遠隔操作ができる捕獲檻については、今週購入し設置したところで、ハード面につきましては村としてできる限りのことを進めています。

ソフト面については、特にサルの被害が多いので、先日県の事業で来村した専門家に話を伺いますと、現在の対策のように群れの中の数頭を捕獲することで群れが分裂して、被害が余計に拡大する恐れがあるとおっしゃっていました。

対策としては、群れの生息区域を調査して、大型捕獲檻を用いての餌付けによる群れ全体の駆除が必要とのことで、檻の設置場所については生息域及び、集落との位置関係から場所を選定する必要があると思われます。そのためには

今後餌付けや檻の管理などのマンパワーが必要になりますので、現在、国の補助金を活用し調査や捕獲檻の導入ができないか模索中です。

別表①

・有害獣防除柵設置補助金の実績

（年度・件数・補助額計）		
令和元年度	18件	69万円
令和2年度	14件	78万円
令和3年度	20件	102万円
令和4年度	17件	79万円
令和5年度	11件	47万円

・狩猟免許補助金の実績 （年度・種類・件数）

令和元年度	ワナ	2件
令和2年度	ワナ	1件
令和3年度	銃	1件
令和4年度		0件
令和5年度	ワナ	1件

・獣害対策奨励補助金の実績 （年度・種類・駆除頭数）

令和元年度	シカ	137頭
-------	----	------

・村が保有する檻の数 固定檻 7基（使用中4基） 移動檻 16基（使用中13基）	イノシシ	33頭
	サル	36頭
	カワウ	0羽
	シカ	180頭
	イノシシ	42頭
令和2年度	サル	32頭
	カワウ	15羽
	シカ	133頭
	イノシシ	27頭
	サル	27頭
令和3年度	カワウ	23羽
	シカ	126頭
	イノシシ	16頭
	サル	41頭
	カワウ	3羽
令和4年度	シカ	140頭
	イノシシ	9頭
	サル	29頭
	カワウ	4羽
	シカ	140頭
令和5年度	イノシシ	9頭
	サル	29頭
	カワウ	4羽
	シカ	140頭
	イノシシ	9頭

【答え】 村長

有害獣対策については、何年も



前から住民の皆さん、議会の皆さんからの強い要望もあり、駆除奨励金や防護柵の設置補助金、捕獲檻の購入等の有害駆除対策予算を、10年前の150万円から、2

倍の300万円程度に増額するなど対策に努めてきました。

しかしながら、それだけでは有害獣対策が十分な効果を出しているとは言えず、住民の皆さまからは更なる対応を望む声を常々聞いているところです。

今回は大型捕獲檻を設置して、サルの群れ全体を捕獲していきたくて考えています。餌付けや檻の管理については、住民の皆さまのご協力をいただきながら、村全体で有害獣対策に取り組んでいきたいと思っています。

質問者：北 徳次 議員

【質問①】生ごみ処理機の補助制度について

一般家庭から排出される生ごみの減量及び堆肥化のため、村民の方が生ごみ処理機器を設置する際

の購入費の一部を助成する事業を再度行うお考えがないかお尋ねします。

【答え】住民課長

過去の経緯を調べました。生ごみ処理容器、いわゆるコンポストの補助金要綱は平成2年の6月議会に報告がされております。また電動式の生ごみ処理機の補助金要綱が平成11年3月に議会に報告されておりました。そして、平成12年の12月議会で、コンポストと電動式の要綱の一本化が行われ、実績として平成11年度には電動式約90台263万円の実績がありましたが、その後、申請する方がいなくなり、補助金の役割が終わったと見定めて平成16年3月の議会で補助金交付要綱が廃止された報告の記録がありました。

このような経緯から今すぐには補助金を始めることはできないと考えていますが、補助を求めるご意見が多くあれば検討が必要かと考えています。

質問者：北 徳次 議員

【質問②】防災訓練の実施について

防災訓練については、令和6年度の予算審査特別委員会での審査の際、基本的な訓練マニュアルを作成し実施していきたいとのことでした。

現在の進捗状況について説明を受けたく質問します。

【答え】総務課長

防災訓練関連につきましては、6月定例会における補正予算に、避難ガイドブック作成支援委託料と災害対策本部の図上訓練などの実施支援委託料を計上させて頂いて、現在、内容等について協議しているところです。

この中の図上訓練につきましては、実際の現場での訓練ではなく、地図や図面を使用して災害発生時の状況を想定した対応をシミュレーションし、対応策を検討する訓練手法であります。

それから総務省近畿総合通信局、自衛隊、奈良県、村の合同に

より、令和6年度能登半島地震対応を踏まえた訓練として、通信支援機器の地上搬送ルートが途絶えた場合を想定し、空路による搬送の訓練を、本年11月13日及び14日を実施を予定しています。

内容は、自衛隊のヘリコプターにより支援機器を空路搬送し、小中学校グラウンドへ積み下ろし、その後、役場への搬入、引き渡しなどを行います。

また、13日には、小中学校後期課程の生徒を対象とした電波教室や、14日には、支援機材を利用した防災訓練と地域住民への災害対策用移動通信機器などの操作体験訓練を実施します。

8月には南海トラフ地震臨時情報、巨大地震注意が発表されました。住民の皆様の防災への意識を高め、いざという時に冷静に行動できるよう、今後も計画的な訓練を実施していきたいと考えています。



令和6年度 上半期 財政状況の公表

(令和6年4月1日～令和6年9月30日)

この「財政の公表」は、年度途中における予算の執行状況を広く皆さんに知って頂く為に公表するものです。

令和6年度上半期の一般会計及び各特別会計の執行状況について次のとおりお知らせします。

■歳入歳出予算の執行状況

令和6年度 一般会計予算の執行状況（繰越明許費も含む）

〈歳 入〉

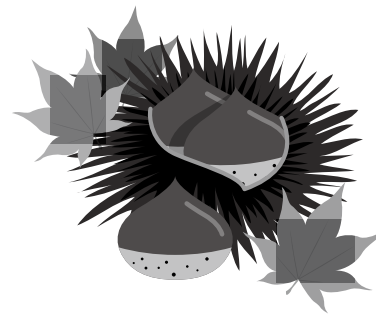
(単位：千円、%)

区 分	現計予算額	令和6年9月30日現在	
		収入済額	収入割合
1 村 税	269,900	234,752	86.98
2 地 方 譲 与 税	45,062	18,872	41.88
3 利 子 割 交 付 金	35	15	42.86
4 配 当 割 交 付 金	951	260	27.34
5 株式等譲渡所得割交付金	1,002	0	0.00
6 法 人 事 業 税 交 付 金	1,924	1,271	66.06
7 地 方 消 費 税 交 付 金	18,783	12,280	65.38
8 ゴルフ場利用税交付金	1,671	506	30.28
9 環 境 性 能 割 交 付 金	2,569	686	26.70
10 地 方 特 例 交 付 金	111	3,127	2,817.12
11 地 方 交 付 税	930,000	674,780	72.56
12 分 担 金 及 び 負 担 金	23,113	931	4.03
13 使 用 料 及 び 手 数 料	33,279	16,566	49.78
14 国 庫 支 出 金	239,679	12,130	5.06
15 県 支 出 金	62,289	1,275	2.05
16 財 産 収 入	13,633	4,139	30.36
17 寄 附 金	21,001	5,318	25.32
18 繰 入 金	305,566	1,800	0.59
19 繰 越 金	69,802	107,908	154.59
20 諸 収 入	24,148	8,419	34.86
21 村 債	533,100	0	0.00
合 計	2,597,618	1,105,035	42.54

〈歳 出〉

(単位：千円、%)

区 分	現計予算額	令和6年9月30日現在	
		支出済額	支出割合
1 議 会 費	31,506	15,932	50.57
2 総 務 費	765,836	146,860	19.18
3 民 生 費	267,476	88,667	33.15
4 衛 生 費	203,342	50,459	24.81
5 労 働 費	100	0	0.00
6 農 林 水 産 業 費	118,565	17,520	14.78
7 商 工 費	171,353	32,196	18.79
8 土 木 費	316,336	67,775	21.43
9 消 防 費	103,711	42,687	41.16
10 教 育 費	313,368	128,165	40.90
11 公 債 費	295,025	149,011	50.51
12 予 備 費	4,000	0	0.00
13 災 害 復 旧 費	7,000	0	0.00
合 計	2,597,618	739,272	28.46



令和6年度 特別会計予算の執行状況

(単位：千円、%)

会 計 別	現計予算額	令和6年9月30日現在			
		収入済額	収入割合	支出済額	支出割合
国 民 健 康 保 険	131,379	40,331	30.70	37,391	28.46
国民健康保険診療所	286,800	24,088	8.40	36,413	12.70
池の平公園管理運営	13,597	554	4.07	11,186	82.27
スポーツ公園管理運営	51,091	1,893	3.71	35,294	69.08
介 護 保 険	247,578	117,168	47.33	87,104	35.18
後 期 高 齢 者 医 療	24,984	5,776	23.12	7,762	31.07
簡 易 水 道	98,368	14,445	14.68	27,049	27.50
合 計	853,797	204,255	23.92	242,199	28.37

※個々の会計については支出済額が多い会計が多数ありますが、現状として会計全体で326,820千円の支出に備えるお金があります。



笑顔輝く

保小中合同

運動会



りがとうございました。

来賓の方々をはじめ、保護者や地域の皆様方、ご声援ありがとうございました。

れました。

集中して練習をし、本番でも力いっぱい姿を見せてくれました。

興大会のため、開催時期の変更により、例年よりも準備期間が少ない中、子どもたちは

りました。

種目を割愛しての実施となりました。

10月5日に保育所・小中学校の合同運動会が行われました。朝方までの雨の影響で、開始時間を30分遅らせ、



奈良県ジュニア美術展覧会 にて中学生2人が受賞！

奈良県ジュニア美術展において、下北山小中学校8年生の本田光一さんの作品が知事賞、9年生の井奥湊さんの作品が奨励賞に選ばれました。

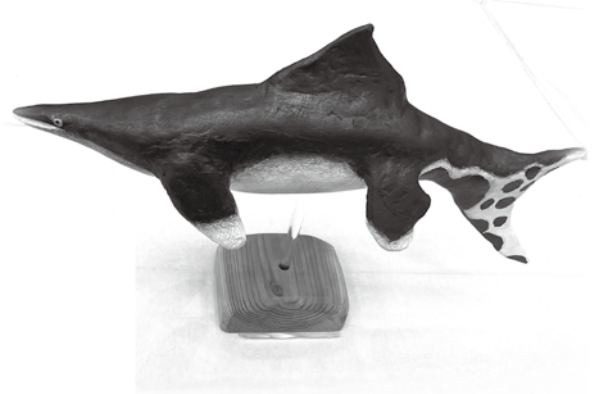
奈良県ジュニア美術展は県内の中学生以上19歳以下の生徒が対象で、入選者のほとんどは芸術系高校の生徒です。その中で数少ない中学生での入賞となりました。（展覧会は終了しています）



左から本田さん、井奥さん



作品名「きれいな花にも裏がある」（本田光一さん）



作品名「和歌山滄竜」（井奥湊さん）

令和6年度秋季高齢者 グラウンドゴルフ大会

中岡詳次さんが優勝！

快晴の下、秋季高齢者グラウンドゴルフ大会が9月19日、スポーツ公園人工芝グラウンドで開催されました。

今回、村内の高齢者61名が参加し、2コースの計16ホールで技を競い合いました。

結果は、ホールインワンを2回達成した中岡詳次さんが優勝し、スコアは1回目24打、2回目12打、合計36打で見事、栄冠に輝きました。

おめでとうございます。



見事優勝された中岡詳次さん

なお、上位入賞者は次の方々です。

優勝	中岡 詳次 さん
準優勝	井谷 トシ さん
三位	田中 稠二 さん

教育委員会からお知らせ

この度、奈良県主催の世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」登録20周年フォーラムが11月30日（土）に吉野中央公民館にて開催されます。

参加については、事前予約制となっております。参加申込みや詳細については、左記QRコードを読み取ってご確認ください。





上北山村×下北山村ふるさと納税共通返礼品が誕生！



暮らしの
おすそわけ

奈良県下北山村ふるさと納税



柿の葉寿司
杉まな板 A 5種10個入
30cm×18cm

観光応援セット！柿の葉寿司×杉のまな板／

昨年末に発生した国道 169 号線の崩土により、約半年にわたって通行止めとなった影響で、上北山村も下北山村も観光業などに大きな打撃を受けました。そこでお互いの人気返礼品をセットにし、全国のみなさまからふるさと納税のご寄附を募ります。10月1日よりご寄附受付中！

▽共通返礼品とは？

複数の自治体が協力して取り扱うことができるふるさと納税の制度。

村では初の試みです。

ふるさと納税担当：村島



▼提供事業者

上北山村：中谷本舗
柿の葉寿司
下北山村：スカイウッド
杉のまな板

ふるさと納税
柿の葉寿司 5 種 10 個入と
杉のまな板
返礼品ページはこちらから→→



令和 6 年 9 月分のふるさと納税実績

寄附件数 6 8 件

寄附金額 1, 3 5 8, 0 0 0 円

ご協力いただきました皆様
ありがとうございました。

村外の方からの応援をお待ちしております！ クラウドファンディング型ふるさと納税

「前鬼ブルー」を湛える不動七重の滝までの遊歩道を整備して、
安全に楽しんでもらいたい！



「クラウドファンディング型ふるさと納税」とは？

通常のふるさと納税では、特産品をお礼品として選んで自治体に寄附することで、自治体が必要に応じてその寄附金を活用する仕組みですが、「クラウドファンディング型ふるさと納税」では、プロジェクトを立ち上げて寄附金の活用用途を明確にしたうえで、それに共感していただける方からの寄附を募る仕組みです。寄附をしていただいた方は、通常のふるさと納税同様、寄附金額に応じてお礼品を選んでいただくことが可能です。

村外の方の応援をお待ちしています！

今回のプロジェクトでは、この「前鬼不動七重滝 森林浴歩道」まで下りる階段の足場を整備し、今後もたくさんの方々に安心して前鬼の自然を楽しんでもらいたいと考えております。
ぜひ、皆様のご支援をお願い致します！

募集期間 令和 6 年 10 月 3 日(木) ～ 12 月 31 日(火)

URL <https://www.furusato-tax.jp/gcf/3415>





【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

奈良女子大学との共同研究が進行中！

● 学生による観光アンケート・インタビューを実施

下北山村としての観光戦略を検討するために、8月からキャンプ場やきなり館にて来場者にアンケートを配布し調査を行いました。その結果をもとに、より詳細な声をヒアリングすべく、奈良女子大学社会学水垣源太郎教授と学生3名がきなり館にてインタビュー調査を実施し、多くのお客様から貴重なご意見をいただきました。



お客様の声(一部)

きなり館のうな丼が安いと知って、うな丼を食べに来た！

サッカーの合宿で来訪経験があり、川遊びが出来て、温泉があり満足！！（来訪10回目くらい）

雨の日や猛暑でも体を動かして遊べるトランポリンやハンモック（子供が遊べるような）が欲しい！

前回訪れた時に観た星空がとてもよく、星空を観に来た！もっと星の宣伝をすればよいのに！



奈良女子大学特任助教
鈴木 靖子

下北山村の観光の発展につながりますように・・・！

「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。



10月はイベント盛りだくさんで大忙し♪村内・村外の方に、素敵な時間やこだわり商品をお届けすることが出来ました！



10月5日(土)

“奈良県食農博”

ジャバラビール
やお土産販売

10月13日(日)

“奈良クラブ
下北山村民デー”

ジャバラビール
やお土産販売

10月19日(土)

“教育講演会”

アンヌブッシイ氏
による実利行者に
ついて学ぶ講演会

10月23日(水)

“育児サークル”

樹齢100年の吉野杉で
My箸づくり
ワークショップ

11月9日(土)の文化展にも“つちのこパークブース”が登場！大好評のアマゴの魚醬とジャバラ果汁のポン酢「あまぼん」や、つちのこくんグッズも手に取ってご覧いただけます♪

Instagramで下北山村のステキを配信中！取材をご希望の方は下記までお問い合わせください！



☎ 07468-6-0070

✉ info@tsuchinoko-park.com

Instagram



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」のページでは、村民の方や村外から村に関わる方が執筆した文章を掲載しています。村の魅力がたくさん詰まった「きなりと」をぜひご覧ください！



ふるさと納税担当者が執筆した記事を公開しています！

ふるさと納税で村を応援してくださる方々にお礼の品をお届けしています。お礼の品の作り手の想いや魅力を伝えるため、ふるさと納税担当者がインタビューを行い、記事を執筆しています。

はし吉の「吉野杉の焚き付け薪セット」は、吉野杉箸の生産工程で出る端材を活用した返礼品として寄附者の元に届けられています。

返礼品の裏側にあるストーリーをぜひご覧ください！



◀ふるさと納税担当者の執筆した、今なお完成形を探究する「はし吉」の杉箸。はこちら！

税を考える週間

～これからの社会に向かって～

納税意識の向上に向けた
様々な取組を実施しています。

- ◆「税を考える週間」の特集ページ
国税庁ホームページに国税庁の取組を紹介するページを開設します。
- ◆講演会や説明会
国税局や税務署による大学生や社会人向けの講演会や説明会を全国各地で開催します。
- ◆各種イベント
関係民間団体などによる講演会や税の作品展など、全国各地で行われます。



11月11日～11月17日

国税庁は税務行政のDXを推進しています

- ▶「あらゆる税務手続きが、税務署に行かずにできる社会」の実現を目指しています。
- ▶ 国税庁における、データ分析やAIの活用を進めています。
- ▶ 関係省庁等とも連携し、事業者の業務のデジタル化推進に取り組みます。

税を考える週間



国税庁

<https://www.nta.go.jp>
法人番号 7000012050002



年末調整説明会及び改正税法等説明会の開催について

開催日時	令和6年11月28日(木) 13時30分～15時30分
開催場所	下市町農村環境改善センター 吉野郡下市町大字下市1960
開催者	吉野税務署・公益社団法人吉野納税協会



自衛官募集のお知らせ

自衛官候補生（中途採用を含む）

【対象年齢】18歳以上33歳未満

※32歳の者は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達しない者

【受付期間】年間を通じて実施

【試験期日】受付時又は自衛隊奈良地方協力本部HPにてお知らせします。

【試験種目】筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査等



お問合せお申込み

自衛隊奈良地方協力本部 五條地域事務所

〒637-0004 五條市今井5丁目1-12 サンタウン2階

☎0747-22-3789



奈良県司法書士会による登記・法律無料相談会

無料

登記法律相談会開催

暮らしの法律家・司法書士が、親身になって対応させていただきます。

お電話でご予約の上、お近くの会場へお越し下さい。

開催日時

令和6年 **11月24日(日)**
9:00~12:00

相談
無料

予約
優先

開催場所

下北山村立 池原公民館
奈良県吉野郡下北山村上池原633



ご予約・事前問い合わせ先

奈良県司法書士会(受付時間:午前9時30分から午後5時まで)

☎**0742-81-8050**



下北山村 森のしごと記2

—第4回—



協力隊 長柄

今日の現場も暑くなるぞ。しっかりと空調着こんで…。と、向かいの相方 某 伐倒齋さんを見やれば何くわぬ顔でしっかりと着込んで…。
「着るのかいつ」「『空調服なんて軟弱な…心頭滅却く火もまた涼しっ』ではなかったんかい(笑)」
みなさんこんにちは。地域おこし協力隊の長柄(ながら)です。前回(村報9月号)暑さ対策の話からアツという間に寒さの気配が忍び寄る下北山村。ちょうど良いってなかなかないもんですね。
さて、今回ご紹介する森のしごとは、前述の伐倒齋もさすがに空調服で身を護った「下刈り」です。やっていることは「草刈り」なのですが、山林特有の環境がその作業を困難なものにしています。



下刈り作業地で苗木に囲まれ休憩する
協力隊員(寺垣内コミヤダイラ)

【下刈り(したがり)】

協力隊の活動は、大きくて見上げるような樹木ばかり扱うのではなく、若く小さい樹木も扱います。山の斜面に植えたばかりの小さい苗木は、夏場、周囲の草に埋もれて成長が阻害されたり、ひどい時は枯れてしまう場合があります。「下刈り」は、このような若い苗木の成長を妨げる要因を退けるとともに、空に向かってまっすぐに伸びた形の良い木を育てるために行われる作業です。具体的には、人の手で周囲の雑草を刈り取ることになるのですが、夏の雑草の成長は早く、放つとぐと背丈より高くなるため、苗木がこの高さに負けないくらい大きくなるまで毎年行わなければなりません。

「下刈り」は、刈払機と呼ばれる刃のついた円盤をエンジン(モーター)で高速回転させ草を切る機材を使います。5月の森のしごと記でチェーンソーを紹介しましたが、刈払機もこれに劣らず危険な機材で、この機材を使用した下刈り作業には次のような注意が必要です。

① 苗木の周囲は刈り取るが、苗木は絶対に伐つてはならない。
② 目先の作業に夢中になり、近くで作業する同僚を絶対に切つてはならない。

③ 急傾斜面・不整地で滑落しないようふんばりながら作業する。

④ 毒蛇・蜂・ムカデの襲撃あり。

⑤ 足腰の負担が強く太腿が攣る。

とまありスクだらけです。実際、今年はスズメバチに刺されて腫れあがったり、同僚とのニアミスに神経すり減らしたりと大変でした。そんな思いをしても、苗木の周りの雑草木をキレイに刈り終え、太陽をいっぱいに浴びる膝下くらいの若い森の姿を見下ろすと、なんだか上から目線(で将来立派なでっかい森になれるよ…)と、父性心をくすぐられるのは下刈り作業の醍醐味です。

あ、私の場合は祖父性心だな。



協力隊
Instagram



協力隊HP

おしえてばっとうさい!!

下刈りとは

- 一、 新たに森をつくる崇高な工程のひとつと心得よ
- 一、 不安定な傾斜地で心技体が問われる困難な作業じゃが、最後に問われるのは苗木への愛情じゃ 誤伐※は言語道断 腹を切って詫げるべし
- 一、 あと、熱中症に気をつけてね

※ 誤伐: 誤って苗木を伐ってしまうこと



協力隊 金原

第8回 頭痛について

① 怖い頭痛編



段々と秋が深まってきておりますが、いかがお過ごしでしょうか。寒くなると体調を崩す方も増えてきますので、しっかりと暖を取るようにしてくださいね。

さて、今回は危険な頭痛についてご説明させていただこうと思います。普段から何気なく頭痛を感じる方だけでなく、今まで頭痛を感じたことが無い方にとっても、「このようなタイプの頭痛は良くない」と知っておいてもらうことが重要だったりもします。そこで今回は、

- ① 危険な頭痛
 - ② 熱と頭痛があるとき
 - ③ 頭以外が原因の頭痛
 - ④ 稀な頭痛
- の4本立てでお送りしたいと思います。

① 危険な頭痛

危険な頭痛と聞いて、一番初めに思いつくのはおそらく脳出血やクモ膜下出血といった出血による病気でしよう。知らないうちに脳の中にできた小さな動脈瘤が破れたり、動脈硬化と高血圧によって血管が破れて出血するのが原因で、「人生で一番痛い痛み」「脳梗塞と同じように手足や顔の動かしにくさがある」場合にはすぐに救急車を呼びましょう。また、その様な家族が周りにいれば、なるべく寝かせて安静にし、過度な刺激を与えず、光の刺激も辛いので目をタオルなどで覆うと良いでしょう。

頭を打った後も要注意です。硬膜外血腫、硬膜下血腫と呼ばれる状態になる可能性があります。血腫が脳を圧迫するため、頭痛に加えて意識が朦朧としたり、手足や顔が動かしにくくなったりします。症状がある場合にはすぐに手術で血腫を取り除く必要があり、「頭を打ってから調子がおかしい」「頭を打ったかどうか分からないが、調子がおかしい、頭に傷がある」といった場合には無理せず救急車を呼んで病院に行きましょう。

② 熱と頭痛があるとき

熱があつて頭が痛いとき、大抵はただの風邪や、副鼻腔炎を起こして

抗菌薬が必要になる程度が多いですが、まれに髄膜炎や脳炎と呼ばれる脳や脳を保護する膜の炎症を起こしている時があります。「風邪だと思つて数日様子を見ていたけども良くならない」「どんどん悪くなって意識が朦朧としている」といった場合にはすぐに病院を受診しましょう。

③ 頭以外が原因の頭痛

頭が痛い上、顔に赤みがあつたり、ブツブツができたり、顔半分が動かしにくいといった症状があるときは、带状疱疹にも注意が必要です。かつて罹った水痘（みずぼうそう）のウイルスが、体で冬眠していたところに、ストレスや加齢に伴って再度冬眠から冷めて悪さをするために起こります。特に顔に生じた带状疱疹は顔の神経を麻痺させてしまい、食べづらさや動かし難さ、強い神経痛などの後遺症が残って生活が辛くなってしまう危険があります。気になる場合にはすぐに病院（可能ならば皮膚科）を受診しましょう。

また、目が原因で起こる頭痛もあります。急性緑内障発作というもので、目の中の水が上手く排水されなくなり、眼圧が急激に上がることが原因です。通常は片目に起こるので片側前面の頭痛であり、片目が充血したり、瞳孔が左右で違つたり、目が見えにくいといった特徴が現れます。

す。最悪の場合失明するため、すぐに病院や近くの眼科を受診しましょう。また、遠視や緑内障、白内障があつたり、冷感性、低体温な方は発作が起こりやすいリスクがあると言われており、40歳を過ぎたら定期的に眼科で眼圧が高くなつていないかチェックを受けたほうが良いでしょう。

④ 稀な頭痛

最後に、稀ではありますが脳腫瘍でも頭痛は起こることがあります。「朝起きたときに頭痛がある」のが特徴です。頭痛の他に手足が動かしにくい、痙攣・てんかんを起こす場合には注意が必要です。頭痛を起こす程の脳腫瘍があれば画像に現れるので、頭痛の原因がはっきりしない場合には一度画像検査を検討してみましょう。

ただ頭痛があるからといって、何度も撮る必要はありません。頭痛は4人に1人は持っている症状で、大半は命に関わることはありません。しかし頭痛に加えて別の症状がある場合や、頭痛が人生で最もひどい場合には、無理せず必ず医療機関を受診するようにしましょう。

保健センター からのお知らせ



肌寒い季節になりました。乾燥しやすい季節ですので手洗い、うがいをしっかりと、風邪、コロナ、インフルエンザ対策を予防しましょう。

◎『精神科医師による講演会』 「知っておきたい認知症講座」&心の相談会

秋津鴻池病院副院長 田原宏一先生による、認知症についての講演会を開催します。同日に、精神科医師と臨床心理士による相談会も無料で受けることが出来ます。

★講演会

「知っておきたい認知症講座」

【日時】 12月1日(日)

午前10時～11時30分

【場所】 寺垣内コミュニティセンター

【講師】 秋津鴻池病院副院長

田原宏一 先生

【送迎】 要予約

★心の相談会

【日時】 12月1日(日)

午前9時～午後3時

完全予約制(電話で申込)

【場所】 保健センター

【相談員】 精神科医師 松村先生

臨床心理士 2名

【参加費】 無料

【送迎】 なし

◎イスdeヨガ&音楽ストレッチ教室

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&

楽しい音楽に合わせて簡単な体操

をしてみませんか？

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】 12月5日(木)

午後1時～午後1時40分

【場所】 寺垣内コミュニティ

センター

【講師】 ヨガ講師 榎井紋子先生

【持ち物】 動きやすい服、タオル、

飲み物

【送迎】 要予約

※健康スタンプラリー対象事業

◎出張！巡回運動教室

《下北若返り塾》 村内の公民館

を巡回します。12月の予定は次の

とおりです。

【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)

【日程・場所】

○12月6日(金)

桑原公民館

【時間】 午後1時30分～

午後2時45分

※年間スケジュールはケーブルテレビで掲載しております。

【問合せ】

保健センター (6) 0015

◎保育所で音楽療法教室(ちゅーりっぷ)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した音楽療法教室を9月26日に行いました。音楽療法では普段では触れることのない楽器を使用するなど子どもたちも楽しんで参加してくれました。



駐在さん通信



犯罪被害者支援制度をご存じですか？

犯罪被害者支援（ご遺族を含む）は、命を奪われる（家族を失う）、けがをする、ものを盗まれるなどの直接的な被害だけでなく、「精神的ショック、医療費の負担、失職、転職による経済的困窮、捜査や裁判の過程の精神的または時間的な負担、周囲のうわさ話や取材などによるストレス」など、被害後に生じる様々な問題に苦しめられます。

このような問題は総じて、「二次的被害」と言われています。二次的被害の軽減のため「犯罪被害者支援制度」があります。

- ①相談・捜査の過程における犯罪被害者への配慮及び情報提供
- ②精神的被害の回復への支援
- ③経済的負担の軽減に資する支援
- ④犯罪被害者の安全の確保

⑤犯罪被害者支援推進のための基盤設備

犯罪の被害に遭って苦しんでおられる方の二次的被害の軽減に、ぜひこの制度をご活用ください。

特殊詐欺にご注意！

①奈良県下における発生状況

奈良県下では、令和6年9月末現在、190件の被害が発生し、被害総額も約8億7,940万円となっています。

②手口のご紹介

NTTファイナンス等を名乗り「未納料金がある」といった電話やメッセージが増えていますのでご注意ください。

電話やメッセージがきても、あせらず電話を切って誰かに相談してください。

SNS型投資ロマンス詐欺被害急増中

奈良県内だけで、今年に入り155件、約20億円の被害が発生しています。

①SNS型投資詐欺の被害者の特徴

- 70代が最多ですが、幅広い年齢

層で被害が発生

●男女比は半々

●インスタグラムなどのSNSやネット上の偽広告が被害のきっかけ

●犯人との連絡は、LINEで行うことがほとんど

②ロマンス詐欺被害の特徴

●50歳代が最多ですが幅広い年齢層で発生

●男女比は半々

●マッチングアプリやフェイスブックなどのSNSによる犯人から届くダイレクトメッセージが被害のきっかけとなるケースが多い

●犯人との連絡は、LINEで行うことがほとんど

交通規制にご注意を

「奈良マラソン2024」開催に伴い、令和6年12月8日（日）午前8時30分から午後3時までの間、奈良市及び天理市内において交通規制を行います。

この日、旅行等を検討されている方は、奈良マラソン実行委員会事務局のホームページをご確認ください。

2024秋の交通安全県民運動・啓発活動が実施されました

9月21日～9月30日の「秋の交通安全県民運動」の実施に合わせ、9月25日交通安全協会吉野支部と同協会下北山分会の交通安全啓発活動がスポーツ公園入口付近の国道169号線で実施されました。

今秋の県民運動では「反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践による歩行者の交通事故防止」「自転車等利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底」「夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶」がスローガンとなっています。

運動期間は終わりましたが、日ごろから交通ルールを守り、安全運転をお願いします。





てんいち先生



令和6年度

「犯罪被害者支援奈良県民のつどい」

犯罪や事件・事故の被害にあわれた方と家族、遺族の置かれた状況やこれらの方々に対する支援の重要性について、理解を深めていただくために開催します。

○生命のメッセージ展

開催日時 11月29日(金) 10時～16時

開催場所 奈良公園バスターミナル 情報広場

「NPO法人いのちのミュージアム」による、事件、事故などによって理不尽に生命を奪われた犠牲者が主役のアート展です。

○式典・特別講演

開催日時 11月29日(金) 13時～15時30分（開場12時30分）

開催場所 奈良公園バスターミナル レクチャーホール

【ウェルカムコンサート】奈良女子大学管弦楽団

【講演】大久保 巖さん、ユカさん（少年犯罪被害当事者の会）「命を奪われたということ」

お問合せ先 奈良県人権施策課

TEL：0742-27-8716 FAX：0742-27-8721

上下北山衛生一部事務組合 からのお知らせ

令和7年1月1日より物価高騰に伴う仕入れ価格の改訂のため、葬儀用品（棺桶、骨壺等）の価格を4万円から5万円に変更させて頂きます。村民の皆様にはご負担をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

【お問合せ】 上下北山村衛生一部事務組合事務局

☎ 074681610001

謹んでお悔やみ申し上げます
植村 敬 昭さん（上桑原）

9月29日逝去

享年84才

トレイルランナーズカップ下北山村2024 開催しました!!

9月23日(月)、池の平公園にてトレイルランナーズカップ下北山村2024を開催しました。今年で3回目となった本大会ですが、当日は105名の参加者が集まりました。

トレイルランニングとは、舗装された道路ではなく、林道や登山道などの自然の中を走るアウトドアスポーツのことです。下北山村では神秘的な明神池の周りを巡りながら山を越える3kmと10kmコースが準備され、吉野熊野国立公園内の自然豊かな山々で、思い切り体を動かす爽快感を感じていただけたのではないかと思います。

3歳から70歳代と幅広い年齢層の方々にご参加いただき、「自然の中はやっぱりリフレッシュできていいですね。気持ちよかったです!」「初めて参加しましたが思ったよりきつかったです!でも面白かった!」というお声もいただきました。

レースの合間には、プロのトレイルランニング選手による子どもたちへの「走り方教室」を実施し、子どもたちに走り方の基本を学んでもらいました。また、レース後の表彰式では上位の選手にトレイルランニングのグッズと村の特産品をプレゼントしました。参加された方々には本大会をきっかけにさらに村の魅力を感じていただけたかと思います。

また、当日は早朝から会場設営や受付準備、コース誘導など終始大会を支えていただきましたボランティアの皆様及び関係者の皆様のおかげで無事に大会を終えることが出来ました。ご協力ありがとうございました。



トレイルランナーズ下北山村2024
総集編動画 (Youtube)

人の動き

令和6年9月30日現在

先月比

人 口	803人 (- 4)	転入	0人
男	372人 (- 3)	出生	0人
女	431人 (- 1)	転出	1人
世帯数	514戸 (- 2)	死亡	3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