

広報 令和8年(2026)

1

月号 No.823

さなりの郷とは、純粋、素朴、まさ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。

謹
賀
新
年

さなりの郷
下
火
山

前鬼 不動七重の滝

新年のご挨拶

下北山村 村長 南 正文



明けましておめでとうございます。

村民の皆さまにおかれましては、新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、村政の推進に深いご理解と温かいご支援をいただき、心から感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、10月21日に召集された臨時国会で、自民党の高市総裁が第104代総理大臣に指名されました。奈良県初、女性初の首相誕生となります。心よりお喜びを申し上げますとともに、奈良県の発展のためにさらなるご支援を賜るようお願い申し上げるところです。

また、6月15日には、国道169号前鬼・上池原区間の災害復旧権限代行起工式が執り行われ、トンネルルートによる本格復旧事業に着手する運びとなりました。今年の2月ごろからトンネル掘削が始まり、令和11年3月に完成予定です。トンネルが完成しますと地域住民や観光客の安全安心な通行、また救急搬送や物資輸送の安定性が向上し、地域産業の振興及び地域経済の活性化も期待されます。

そして、下北山スポーツ公園全体が道の駅「きなりの郷 下北山」として登録されました。元JAショップを観光案内所・特産品販売所として整備するほか元テニスコート・クラブハウス1階部分をコインランドリーとして整備し、今年夏ごろの開駅を目指しハード、ソフト両面の整備を進めていきます。また、奈良県で2番目となる「防災道の駅」にも選定され、本村のみならず近隣市町村の観光力、防災力の向上に努めます。

診療所の移転新築につきましては、建物はすでに完成をしており、現在外構工事やレンタルゲン等の医療機器、事務備品の納入を進めています。今年3月までにはすべての整備が完了し、4月の開院を予定しています。新しい診療所が、村民の皆さまに喜んでいただける施設となるよう努めています。

2026年は六十干支で「丙午（ひのえ・うま）」の年です。丙午（ひのえうま）は、情熱と推進力にあふれ、大きな飛躍や成長のチャンスをもたらす年とされています。一方で、勢いが強いぶん冷静さを保つことも大切になる年ともいわれています。今年一年、冷静さを保ちながらも下北山村が大きく飛躍し成長する年となるよう、職員一同頑張ってまいる所存です。

新しい年が皆さまにとりまして健康で幸せな年となりますことをご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和8年1月1日

新年のご挨拶

下北山村 議会議長 松本良三



新年あけましておめでとうございます。

村民の皆様には新しき年を健やかにお迎えの事と心からお喜び申し上げます。

平素は、村議会に対しまして温かいご支援とご理解を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみると、戦火の止まないロシアが起こしたウクライナへの侵攻に起因し、世界のエネルギーや穀物の高騰が我が国日本にも深く影響しました。政府は物価高騰対策に引き続き力を注いでいますが、米を初め食料品全般の価格の高騰が続き、全ての日本国民が生活の変化に追われる1年でありました。

また、6月から8月期の平均気温が観測史上最も高い酷暑の夏となり、熱中症対策として社会では勤務形態や商習慣の見直しや、ご家庭では体調管理に気を遣う夏でもあったかと思います。日々の健康が大切で何よりも望むところです。村民の皆様のご心労はいかばかりであったかとお察し申し上げるところです。

国政においては10月21日、第104代内閣総理大臣高市早苗が誕生しました。初の女性首相であり初の奈良県出身の総理大臣が誕生しました。

日本列島を強く豊かにをテーマに政策目標を定められています。高市総理大臣には少数与党となっている状況から何かと困難な政情が多々あろうかと思いますが、掲げた日本の平和や強い経済、地方の暮らしと安全の確保に諦めずに邁進していただきたいと思っています。

本村においては令和5年12月、国道169号前鬼・上池原間で発生した崩土災害に起因し、現在、国の直轄権限代行事業（災害復旧事業）として上池原トンネル工事が着々と進められています。令和8年2月にはトンネル掘削に着手し、関連工事を含め令和11年3月完成予定と説明を受けています。

開通により村民生活の利便性の向上や、流入・交流人口の増加による村経済の活性化が図られることを期待しています。村民の皆さんと共に完成を待ち望み、楽しみにしたいと思います。

結びになりますが本年、令和8年の干支は丙午（ひのえうま）です。強い意志や明るさが象徴とされています。本村だけでなく、世の中が明るく力強さを示すことが出来る年となりますよう願うと共に、皆様にとって穏やかで幸多き一年となりますよう心からお祈り申し上げまして、年頭のご挨拶といたします。

令和8年1月1日

新年のご挨拶

下北山村消防団 団長 大崎 剛



新年あけましておめでとうございます。

村民の皆さまにおかれましては、希望に満ちた新春を迎えたことと、心よりお慶び申し上げます。

平素より消防団活動に対し、深いご理解と温かいご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は、全国各地で地震や豪雨、台風などの自然災害が相次ぐ中、特に林野火災が多発した年でした。林野庁が公表している災害情報によりますと、各地で発生した林野火災の主な原因は野焼きやたき火など、人為的な火の取り扱いによるものとされています。乾燥や強風といった条件が重なることで、わずかな不注意が大きな被害につながることが改めて示されました。

本村の管内においては、幸い林野火災の発生はありませんでしたが、建物火災が発生する事案がありました。この際には、消防団が迅速に出動し、関係機関と連携した初動対応を行った結果、延焼を防ぎ、被害を最小限に抑えることができました。日頃の訓練の成果が発揮された事例であり、改めて消防団の役割の重要性を実感したところです。一方で、奈良県内でも林野火災が発生しており、災害は決して他人事ではありません。

このような状況を受け、火災予防条例が改正され、たき火に対する規制が一層強化されました。村民の皆さまには、「火の用心」の意識を高め、野焼きは非常に危険な行為であると認識していただき、草木や廃材などは燃えるごみとして適切に処分することを推奨いたします。

消防団では今後も、警戒巡回や訓練、防火啓発活動を通じ、火災をはじめとする各種災害への備えを着実に進めてまいります。団員数の減少など厳しい環境ではありますが、地域を守るという使命のもと、引き続き安全・安心な地域づくりに全力で取り組んでまいります。

結びに、本年が皆さまにとりまして災害のない、安全で穏やかな一年となりますことを祈念するとともに、今後とも消防団活動への変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げ、新年のご挨拶といたします。

令和8年1月1日

令和7年第4回下北山村議会12月定例会

会議に先立ち、平成12年6月
初当選より7期25年下北山村議
会議員として村政の発展につく
され、本年9月末にご逝去され
た故栗本武平議員を追悼し黙祷
が捧げられた後、12月村議会定
例会が12月12日の1日間の会期
で開催されました。

に議会運営委員会副委員長の就任の報告がおこなわれ閉会しました。

◎条例の改正議案（6件）

請案の説明は次のとおりです。

▼下北山村印鑑条例の一部を改正する条例について

正する条例について

標準化移行に伴う改正です。

条例の一部を改正する条例について

陰緒の事由の明記や行方不明者に対する処分の通知方法の規定等が追加改正されました。

規定期等が追加改正されまし
▼下北山村税条例の一部を改正

軽自動車税・種別割の徴収方法について証紙による徴収規定

▼下北山村手数料徴収条例の一
が削除されました。

部を改正する条例について

数に関わらず1件一律300円と改正されました。

▼下北山村放課後児童健全育成事業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

児童福祉法の一部改正により
法の引用条数が改正されました

▼下北山村火入れに関する条例の一部を改正する条例について

林野火災の多発に伴い、奈良県広域消防組合火災予防条例が改正されたことと合つて、林野

改正されたことに合意せし林野火災注意報、林野火災警報の名称が追加改正されました。

◎公共施設設置条例（1件）

理に関する条例の制定について

途変更されたことによる改正です。

◎公共施設指定管理者の指定 (1件)

▼下北山村観光案内・特産品販売施設の指定管理者の指定につ

い
て

改装中の施設(IEJAシステム)の指定管理者の指定が次の通り

議決されました
名称・合同会社SORA（下池原290番地）

原290番地
氏名 代表社員 下垣内恭子

▼債権の放棄について

り回収見込が無い債務について
債権を放棄することが議決され
ました。

山村議会 12月定例会

体工事費確定による420万円等の減額です。

▼令和7年度下北山村国民健康保険特別会計補正予算(第2号)

15万円を減額し総額1億2,945万円としました。

主な歳出の補正内容は医療給付費の減額です。

▼令和7年度下北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算(第3号)

2,511万円が減額補正され、総額4億4,062万円としました。

主な歳出の補正内容は診療所建設工事及び医療機器器具費の事業費確定に伴う減額です。

▼令和7年度下北山村介護保険特別会計補正予算(第3号)

10万円が減額補正され、総額2億4,855万円としました。

主な歳出の補正内容は包括ケアマネジメントシステム委託料等の減額です。

▼令和7年度下北山村後期高齢者医療特別会計補正予算(第2号)

89万円が減額補正され、総額2,680万円としました。

主な歳出の補正内容は後期高齢者医療費の減額です。

▼下北山村監査委員の選任について

欠員となつていていた議会監査委員の選任が同意され監査委員に就任しました。

齢者医療広域連合納付金の減額です。

◎追加議案(条例の改正)

人事院勧告に基づき、次の4議案が上程されました。

▼下北山村議會議員の議員報酬に関する条例の一部を改正する条例について

▼下北山村特別職の職員で常勤のものの給与および旅費に関する条例の一部を改正する条例について

▼教育長の給与、勤務時間その他の勤務条件に関する条例の一部を改正する条例について

▼下北山村一般職の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

▼下北山村会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例について

▼下北山村の平均勤務時間が15時間30分未満のパートタイム会計年度任用職員については、通勤手当の改正による遅及を行なったこととする改正が行われました。

●その他報告関係事項

△下北山村印鑑条例施行規則の一部を改正する規則について

△給料等の支給に関する規則等の一部を改正する規則について

△下北山村税条例に関する文書の様式を定める規則の一部を改正する規則について

△保育の実施に関する条例施行規則を廃止する規則について

△下北山村障害者自立支援法施行規則の全部を改正する規則について

△下北山村基準該当障害福祉サービスに関する規則の一部を改正する規則について

△下北山村訪問介護に係る利用者負担助成要綱の一部を改正する要綱について

△下北山村林産集落振興対策事業補助金交付要綱を廃止する要綱について

△下北山村難病患者等日常生活用具給付事業実施要綱の一部を改正する要綱について

△下北山村住民異動届に関する要綱について

△本人確認等事務処理要領の一部を改正する要領について

△下北山村役場処務規定等の一規則について

査委員1名について、北徳次議員の選任が同意され監査委員に就任しました。

▼上下北山衛生一部事務組合議会議員選挙

欠員となつていていた同組合議会議員1名について選挙が行われ、議長による指名推薦により和田晃裕議員が就任しました。

▼下北山村生活環境美化・保全条例施行規則の一部を改正する規則について

▼下北山村住民基本台帳の一部の写しの閲覧に関する事務取扱要綱の一部を改正する要綱について

▼下北山村精神障害者医療費助成事業実施要綱の一部を改正する要綱について

▼下北山村訪問介護に係る利用者負担助成要綱の一部を改正する要綱について

▼下北山村難病患者等日常生活用具給付事業実施要綱の一部を改正する要綱について

▼本人確認等事務処理要領の一部を改正する要領について

▼下北山村役場処務規定等の一規則について

▼下北山村身体障害児に係る補装具の交付等に関する規則を廃止する規則について

▼下北山村障害者地域生活支援事業施行規則の一部を改正する規則について

▼下北山村住民異動届に関する要綱について

▼本人確認等事務処理要領の一部を改正する要領について

▼下北山村役場処務規定等の一規則について

止する規則について

△母子保健法に基づく措置に関する規則の一部を改正する規則について

△下北山村生活環境美化・保全条例施行規則の一部を改正する規則について

△下北山村住民基本台帳の一部の写しの閲覧に関する事務取扱要綱の一部を改正する要綱について

△下北山村精神障害者医療費助成事業実施要綱の一部を改正する要綱について

△下北山村訪問介護に係る利用者負担助成要綱の一部を改正する要綱について

△下北山村難病患者等日常生活用具給付事業実施要綱の一部を改正する要綱について

△本人確認等事務処理要領の一部を改正する要領について

△下北山村役場処務規定等の一規則について

△下北山村身体障害児に係る補装具の交付等に関する規則を廃止する規則について

△下北山村障害者地域生活支援事業施行規則の一部を改正する規則について

△下北山村住民異動届に関する要綱について

令和7年第4回下北



部を改正する規程について
▽ストレスチェック制度実施規
程の一部を改正する規程につい
て
△下北山村議会傍聴規則の一部
を改正する規則について
△下北山村議会・議会運営委員
会副委員長の就任について
欠員となつていた同委員会副
委員長に、辻之内 勇 議員が就
任しました。

●議会よりの報告関係事項

西岡道則氏が「瑞宝単光章」及び「村表彰」を受章されました

11月3日（月・祝）内閣
府より令和7年秋の叙勲受
章者が発表され、本村から
は、西岡道則氏が消防功労
により「瑞宝単光章」を受
章されました。
これを受け、12月12日
(金)、役場において叙勲伝
達式が行われました。

また、同日に下北山村表
彰条例に基づく令和7年度
表彰式が開催され、消防功
労者として西岡道則氏が表
彰されました。

西岡道則氏は、昭和54年
4月に下北山村消防団へ入
団されて以来、班長、副分
団長、分団長を歴任し、令



11月3日（月・祝）内閣
府より令和7年秋の叙勲受
章者が発表され、本村から
は、西岡道則氏が消防功労
により「瑞宝単光章」を受
章されました。

これを受け、12月12日
(金)、役場において叙勲伝
達式が行われました。

また、同日に下北山村表
彰条例に基づく令和7年度
表彰式が開催され、消防功
労者として西岡道則氏が表
彰されました。

西岡道則氏は、昭和54年
4月に下北山村消防団へ入
団されて以来、班長、副分
団長、分団長を歴任し、令

和2年6月に副団長、令和
5年6月には消防団長に就
任され令和6年11月末に勇
退されるまでの約45年間に
わたり、消防団活動に献身
的大きく貢献されました。

これらの長年にわたる功
績が高く評価され、本年秋
の叙勲において「瑞宝単光
章」を受章されるとともに、
消防功労者として本村表彰
を受けられました。

今後もこれまでの経験を
活かし様々な分野でのご活
躍をご期待申し上げます。

この度、被災地の方々の生活支
援に役立てていただくため、日本
内公共施設7箇所に募金箱を設置
し、合計6万869円の義援金が
集まりました。

この度、被災された地域の皆様に謹んで
お見舞い申し上げ、また、
一日も早い復旧復興を祈念
しました。

被災された地域の皆様に謹んで
お見舞い申し上げ、また、
一日も早い復旧復興を祈念
しております。

皆様のご協力に感謝申し
上げます。



日本赤十字社奈良県支部
乾事務局長（左）へ

能登半島大雨水害による
被災者への義援金を
日本赤十字社奈良県
支部へ届けました

令和6年9月21日に石川県能登
半島で発生した線状降水帯による
記録的な大雨水害で、土砂災害及
び水難事案により甚大な被害が発
生し、3市3町に災害救助法が適
用されました。

本村においても、被災された皆
様のお役に立ててもらうため、村
内公共施設7箇所に募金箱を設置
し、合計6万869円の義援金が
集まりました。

この度、被災地の方々の生活支
援に役立てていただくため、日本
内公共施設7箇所に募金箱を設置
し、合計6万869円の義援金が
集まりました。

この度、被災された地域の皆様に謹んで
お見舞い申し上げ、また、
一日も早い復旧復興を祈念
しました。

被災された地域の皆様に謹んで
お見舞い申し上げ、また、
一日も早い復旧復興を祈念
しております。

皆様のご協力に感謝申し
上げます。

下北山村更生保護女性会 施設訪問研修を実施

令和7年11月11日（火）更生保護女性会長を始め保護司並びに各地区の婦人会の代表を含め、計7名で、奈良市にある児童自立支援施設「奈良県立精華学院」を訪れ、研修を実施しました。

精華学院は、子どもの不良行為及び家庭環境上の理由により、生活指導等をする子どもに対して、個々の子どもの状況に応じて必要な指導を行っている施設です。

学院では、子どもの気持ちを尊重した指導を先生が行い、人間関係を通した信頼関係の



形成と構築をおこなうことで「生きる力」を養い、希望を持って社会で自立できるように取り組んでいます。

この研修会において学んだことを活かし、今後も更生保護活動に取り組んでいきます。



令和7年度下北山村農産物品評会審査結果

特賞

交付賞名	作物名	住所	受賞者名
奈良県知事	大根	下桑原	東由美子

最優秀賞

交付賞名	作物名	住所	受賞者名
下北山村長	里芋	浦向	田ノ下 美津代

優秀賞

交付賞名	作物名	住所	受賞者名
奈良県南部農林振興事務所長	下北春まな	上桑原	橋詰 たか子
五條吉野農業推進協議会会長	水菜	寺垣内	北村 久美子
下北山村議會議長	ゆず	池峰	中畠 一正
吉野地方農業委員会協議会会長	長ネギ	上桑原	上垣内 敏子
下北山村農業委員会会長	ジャバラ	上桑原	西村 嘉之
奈良県農業協同組合代表理事賞	しいたけ	上桑原	寒作 育信
吉野地区営農連絡協議会会長	丸大根	上桑原	山岡 ゆき

交付賞名	作物名	住所	受賞者名
努力賞	生姜	上池原	前川 洋子
努力賞	自然薯	浦向	田ノ下 弘文
努力賞	じゃがいも	上桑原	濱田 博子

農産物品評会開催

11月28日（金）スポーツ公園若者センターにおきまして、令和7年度農産物品評会を開催しました。

今回の出品数は、根菜類、イモ類、葉菜類、果実類、きのこ類等44点の出品で、昨年より少し減り、出品者数は昨年より4名減少し19名となりました。

本年は、台風による大きな災害はなかったものの、夏の記録的な高温が続き、営農条件としては非常に厳しい状況でしたが、そのような中、出品いただいた農産物は品質が良く、特に、特賞の大根は非常に色つやが良く、真っ直ぐな素晴らしい大根でした。

審査は南部農林振興事務所により、外観・色つや・揃い・病害虫の有無などを重点に慎重かつ厳正に行われました。

温暖化の影響や高齢化により出品数、出品者数も減少しており残念ではありますが、今後は営農者を増やすなど品評会を盛り上げていきたいと思います。

各賞を受賞された方々は、左記のとおりです。



即売会の様子





佐田公民館



池原公民館

6年ぶりとなる村政懇談会実施

11月25日（火）から12月5日（金）にかけて令和7年度村政懇談会を各地区で実施いたしました。

新型コロナウイルスの影響等もあり6年ぶりの開催となり、それぞれの地区からは、災害や防犯対策、道の駅、子育て支援、移住定住等、村政における様々な取り組みについて質問や要望をいただきました。

今回いただきました多くのご意見については今後の村政に活かし、要望につきましては、各区と協議しながら進めています。

今後も引き続き村政へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※小井・大小井地区は都合により中止となりました。

現役プロレスラー・新崎人生さんによる 体操イベントを開催



12月6日（土）と12月7日（日）に桑原体育館にて、現役プロレスラー新崎人生さんによる体操イベントを開催しました。

12月6日は健康な身体づくりを目的とした「じんせい体操」を開催し、約40名の方が参加しました。12月7日は筋肉トレーニングを目的とした「OYAJI道場」を開催し、約20名の方が参加しました。体操イベントは12月をもって終了し、延べ180名の方が参加しました。参加した方を対象に参加回数によってリライブウェアを配布しました。



下北山保育所 発表会

12月13日(土)、発表会を小中学校体育館で行いました。

約1ヶ月の間、子どもたちは組別練習や全体練習を何度も行い、セリフやお遊戯、太鼓演奏など頑張って覚えました。

当日は、園児の保護者や祖父母のほかに、ご近所の方のご来場もあり、たくさんの方々に練習の成果を見ていただきました。園児たちの緊張している様子も見られましたが、可愛らしい衣装を着て一生懸命に舞台上で踊る園児たちを見る皆さんの顔が終始笑顔で、心温まる発表会となりました。



民生委員・児童委員が改選されました

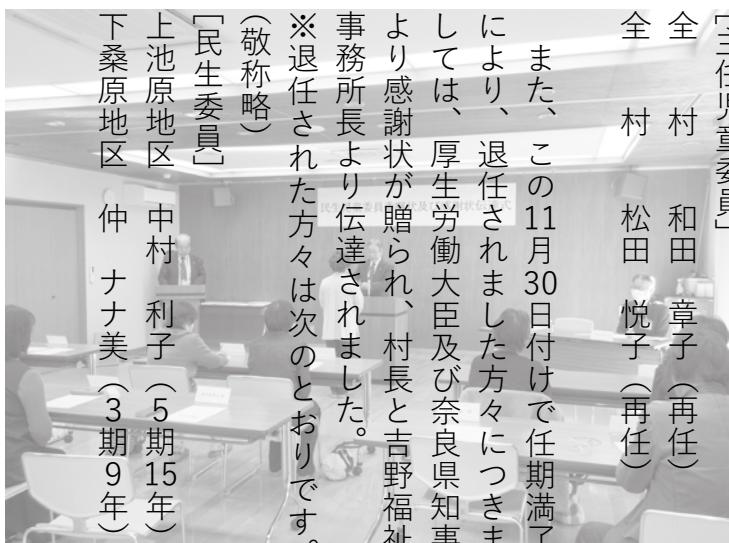
※地区の民生委員・児童委員は次のとおりです。（敬称略）

令和7年度は、3年に一度の民生委員・児童委員の全国一斉改選の年となつており、本村においても12月1日付けで10名の委員が新たに選任され、民生委員・児童委員として厚生労働大臣からの委嘱状を村長より伝達致しました。

民生児童委員は、自らも地域住民の一員として、それぞれが担当する地区において、住民の生活上の様々な相談に応じ、行政をはじめ適切な福祉支援や福祉サービスへの「つなぎ役」として役割を果たすとともに、高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認などにも重要な役割を果たします。

また、主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員で、区域担当の委員と連携しながら子育ての支援や児童健全育成活動などに取り組みます。

民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談内容の秘密は守られます。今後、村の地域福祉の発展のため、ご尽力いただきますことを願つております。



上池原地区	福岡 純子（新任）
池峰地区	平井己年子（再任）
寺垣内地区	栗本千恵子（再任）
浦向地区	中村 良行（再任）
佐田地区	山本 正（再任）
上桑原地区	勝平美恵子（再任）
下桑原地区	栗本美奈子（再任）
全 村	和田 章子（再任）
〔主任児童委員〕	大崎 美和（新任）
佐 伸	松田 悅子（再任）

により、退任されました方々につきましては、厚生労働大臣及び奈良県知事より感謝状が贈られ、村長と吉野福祉事務所長より伝達されました。
※退任された方は次とのおりです。

（敬称略）

〔民生委員〕
上池原地区
仲ナナ美（3期9年）
中村利子（5期15年）

協力隊のつぶやき

その128

新年の抱負



今年の3月で協力隊を卒業し、個人事業主として生きていく年になります。3年間で身に着けたことを大事にし、安全に留意して事業を行いながら地域の行事に積極的に参加していきたいです。

金 原
(自伐型林業)



つちのこ隊員3年生として、何事も楽しみながらさらなるワクワクを生み出せる1年にしたいと思います！今年もよろしくお願ひいたします。

太 田

（つちのこパーク）



様々な人に支えられ無事に1年過ごすことができました。感謝です。昨年通して経験させていただいたことを、コツコツ無理なく取り組んで形にしていきたいです。今年もよろしくお願ひいたします。

片 山
(つちのこパーク)



清流の恵み！アマゴの旨味が詰まった
新商品「あま醤」販売開始

下北山村の清流で育ったアマゴを醤油麹で丁寧に仕込んだ、魚醤「あま醤（あましょう）」が完成しました！

アマゴの力強い旨味と醤油麹の芳醇な香りが融合した自信作で、その品質はミシュラン一つ星レストランでも採用されるほど。煮物や鍋物、炒め物の隠し味に使えば、いつもの食卓に村の豊かな自然のエッセンスが加わります。

販売は「きなり館」と「つちのこパーク」にて行っています。村が誇る新しい味覚を、ぜひご家庭でお楽しみください。

ならじよ
活動紹介

奈良女子大学
エクステンションセンターだより
下北山村と奈良国立大学機構の連携事業についてお届けします



奈良国立大学機構企画課が来訪
今後の連携強化へ



11月26日、奈良国立大学機構企画課の方々が来訪されました。

奈良女子大学でのキャリアゼミナール「下北山学」や、村の集落調査などの共同研究、奈良教育大からの実習生の受け入れなど、多方面で連携した約3年間の活動を報告。これまでの成果を基盤に、今後のさらなる連携強化について協議しました。



3年間の活動が実を結び、奈良女子大学だけでなく、機構全体との連携へ発展していることを実感しています。今後も大学と村をつなぐ架け橋として、教育・研究活動を推進します。

奈良女子大学特任助教
鈴木 靖子さん

2023年11月より、上桑原の『下北山つちのこパーク(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。

下北山エクステンション
センターとは？



暮らしの
おすそわけ

奈良県下北山村ふるさと納税



11月の
納税報告

寄附件数
74件

＼ありがとうございます／
寄附金額
1,503,000円

12月の駆け込み需要に向け、事業者と運営チーム一丸で新規返礼品の強化に取り組んでいます！

村の魅力をさらに全国へ届けるため、新規返礼品のご相談も随時受付中です。

「ウチの商品も出せるかな？」など、少しでも興味があれば運営チームまでお気軽にお声がけください！

口コミ・意見・相談をお待ちしています！

一般社団法人 下北山つちのこパーク

☎: 07468-6-0070

QRコード
村にこんないいところあるよ！
新商品の相談がしたい！など、
村の魅力と一緒に発信しましょう！

産前産後期間の届出をすると…

4ヶ月分(およそ6万8千円)^{*} の
国民年金保険料の納付が免除され、
納付したものとして年金額に反映されます!



*多胎妊娠の方は6ヶ月分(およそ10万円)

対象となる方・受付期間

- 平成31年2月1日以降に出産された国民年金第1号被保険者(自営業、学生、無職等)の方が届出の対象です。
 - ◆ 妊娠85日(4ヶ月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産を含みます)。
 - ◆ 第2号被保険者(会社などに勤務する厚生年金保険の被保険者・共済組合員)および第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)の方は、国民年金産前産後免除の届出の対象ではありません。
- 出産予定日の6ヶ月前から届出ができます。出産後の届出はいつでも可能です。

国民年金保険料の納付が免除される期間

- 届出をすると、出産予定月(または出産月)の前月から4ヶ月分の国民年金保険料が納付されることになります(将来の年金受給額は減りません)。

	3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	出産予定月※1	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後
単胎の方							
多胎の方※2				出産予定月※1			

*1 届出が出産後の場合「出産月」

*2 多胎の場合は出産予定月(または出産月)の3ヶ月前から6ヶ月分となります。

- すでに該当期間分の保険料を納付されている場合には、該当期間分の保険料を後日お返しします。
該当期間分の保険料について経済的な理由等により免除・納付猶予を受けている場合も、将来受け取れる年金額が多くなるので、必ず産前産後免除の届出をしてください。
- 産前産後免除期間中も付加保険料(月額400円)を納付することができます。
付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に「200円×付加保険料を納めた月数」の付加年金が加算されます。

電子申請で手続きの場合



- マイナポータルから、スマホで24時間365日、簡単に電子申請できます。
- マイナポータルから電子申請する場合の必要書類

◆ 出産予定日(出産日)が確認できる書類

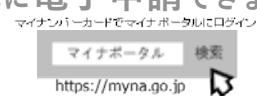
➤ 出産前に届出する場合・・・出産予定日が確認できる母子健康手帳等の画像ファイルをアップロード

➤ 出産後に届出する場合・・・原則、確認書類の添付が不要※1・2

※1 日本年金機構において、マイナンバーを利用して出産日等の確認を行うため、出産後は原則、確認書類の添付を省略できます。

ただし、死産・流産等の方の場合については、出産日等を確認することができないため確認書類の添付が必要です。

※2 出産後間もなく届出した場合、出産日等の確認に時間を要することがあるため、行き違いで文書や電話により保険料の納付をご案内する場合があります。



届書(紙)による手続きの場合

- お住まいの市(区)役所または町村役場の国民年金担当窓口や郵送で手続きできます。

● 届書(紙)による場合の必要書類

◆ 国民年金被保険者関係届書(申出書)

※日本年金機構ホームページからダウンロードできます。



◆ 出産予定日(出産日)が確認できる書類

➤ 出産前に届出する場合・・・出産予定日が確認できる母子健康手帳等の確認書類のコピーを添付

➤ 出産後に届出する場合・・・原則、確認書類の添付が不要※1・2

※1 日本年金機構において、マイナンバーを利用して出産日等の確認を行うため、出産後は原則、確認書類の添付を省略できます。

ただし、死産・流産等の方の場合については、出産日等を確認することができないため確認書類の添付が必要です。

※2 出産後間もなく届出した場合、出産日等の確認に時間を要することがあるため、行き違いで文書や電話により保険料の納付をご案内する場合があります。

◆ マイナンバーカード※3・4

※3 マイナンバーカードをお持ちでない方は、以下のAおよびBを提示してください。

A.マイナンバーが確認できる書類：個人番号の表示がある住民票の写しまたは通知カード(氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に限る)

B.身元(実存)確認書類：運転免許証、パスポート、在留カードなど

※4 郵送で届書を提出する場合は、マイナンバーカードの両面コピーを添付してください。

ただし、届書に基礎年金番号を記入する場合は、コピーの添付は必要ありません。



吉野税務署からのお知らせ

令和7年分 所得税及び復興特別所得税・贈与税
の確定申告は、3月16日(月)までです

確定申告会場は、大変混雑します。 ご自宅等から

スマホ・パソコンによる e-Tax をご利用ください!

自宅等からのe-Taxの手順！

STEP

① 「国税庁ホームページ」へアクセス

STEP

② 申告書を作成

- 税務署に行く手間と時間がかかりません
- 確定申告期間中は24時間いつでも利用OK

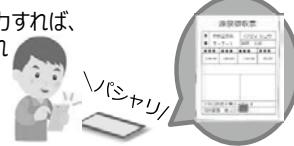
確定申告



スマホ申告は
ここからスタート



画面の案内に沿って入力すれば、
税額などが自動計算され
簡単に作成できます



STEP

③ 「国税庁ホームページ」からe-Taxで送信 (e-Taxの送信方法は2通り)

マイナンバーカード方式 

① マイナンバーカード



② マイナンバーカード
読み取対応のスマホ



全国で408万人が
自宅等からスマホで
申告しています

※パソコンの場合、ICカードリーダライタでも可

マイナンバーカードをお持ちでない方は…

ID・パスワード方式

- ① ID（利用者識別番号）
- ② パスワード（暗証番号）

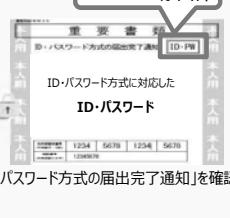
※ 令和7年10月1日以降、ID・パスワードの
新規発行が停止されました。

「ID・パスワード方式の届出完了通知」を確認

なお、すでに届出されてID・パスワードを発行

されている方は、引き続き利用することができます。

ID・PWが目印



重 納 書

ID・PW

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

本 用

</



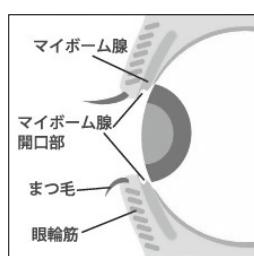
〈第5回〉
ドライアイ
について



慢する方法があります。10秒我慢できない方はドライアイの疑いがあります。

②マイボーム腺機能不全(MGD)とは

まぶたの縁には「マイボーム腺」という油を分泌する器官があります。



(写真はLIME研究会HPより抜粋)

冬になると空気が乾燥し、目の乾燥を感じる方もいるのではないかでしょ? 今日は、身近で見落とされやすい「ドライアイ」と、その大きな原因である「マイボーム腺機能不全(MGD)」についてお話しします。

①ドライアイとは

涙は「水分」「油分(脂質)」「ムチン」から構成されています。このバランスが崩れるとすぐに涙が蒸発したり、角膜が傷つきやすくなります。ドライアイは、涙の量の不足や質の悪化(油の量の不足)で目の表面が乾燥し、「目の乾き」「ゴロゴロ感」などのさまざまなかな症状を引き起こします。

ドライアイがひどい場合はQOL(生活の質)が低下します。仕事や趣味の能率が低下するなどや、うつ病との関連が指摘されています。ドライアイを見分ける簡単なセルフチェックとして瞬きを10秒我慢しています。

③MGDになりやすい危険因子

次に該当する方はMGDになります。やすい方です。

・脂質異常症(コレステロールが

防ぐ大切な役割を担っています。しかし、様々な原因によりマイボーム腺が詰まり、油が固くなつて出にくくなると、涙の蒸発が進みドライアイが悪化します。これをマイボーム腺機能不全(MGD)といいます。最近の研究でMGDはドライアイ全体の原因の8割を占めることが明らかになりました。MGDによるドライアイは、点眼薬では症状が改善しない場合が多いといわれています。

- 温罨法(温める治療)
- MGDの基本治療です。清潔な蒸しタオルを40℃前後で5~10分1日2回まぶたに当て、固まつた油を柔らかくし、油の排出を促します。
- まぶたの清拭

まぶたの縁を清潔に保つことで、マイボーム腺の詰まりを改善します。

ドライアイ・MGDは現時点で完治できない病気です。そのため、生活の工夫で予防し悪化させないことが大切です。

④ドライアイ・MGDの治療

治療は、症状の原因と重症度に合わせて行います。代表的なものは以下の通りです。

- ・点眼治療
- ・涙を補う人工涙液
- ・涙の質を改善する点眼薬
- ・炎症が強い場合の抗炎症薬

⑥こんな症状は眼科受診を

- ・市販の点眼薬を使つても良くならない
- ・まぶたの腫れが続く
- ・視界のかすみが改善しない
- ・目の痛みが強い
- ・まぶたの痛みが強



⑤日常生活で気をつけたいこと

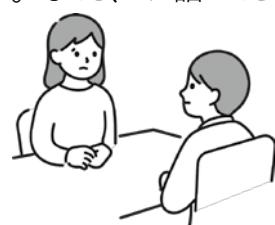
- ・高い方(アイメイクをまぶたの際に塗る方(マイボーム腺の出口が塞がります))
- ・コンタクトレンズ長期常用者(マイボーム腺が物理的にダメージを受け、減少します)
- ・パソコン、スマホを長時間使用している方。(無意識にまばたきの回数が減ります)
- ・高齢者(加齢とともにマイボーム腺の機能が低下します)
- ・コンタクトレンズは無理に長時間使わな。帰宅後はすぐに外す。
- ・エアコンの風が直接当たらないようにし、使用の際は加湿器を併用する。
- ・画面を見るときは「まばたき」を意識する。こまめに休憩を行う。



新年明けましておめでとうございます。今年もみなさまが健康に一年を過ごせますよう、保健福祉課一同、願っております。

こころの健康づくり相談会

今、何か悩んでいることはありませんか？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、お話をいただいた内容は秘密厳守されます。



【日 時】1月25日（日）午前9時～正午

【場 所】保健センター

【相談員】臨床心理士2名

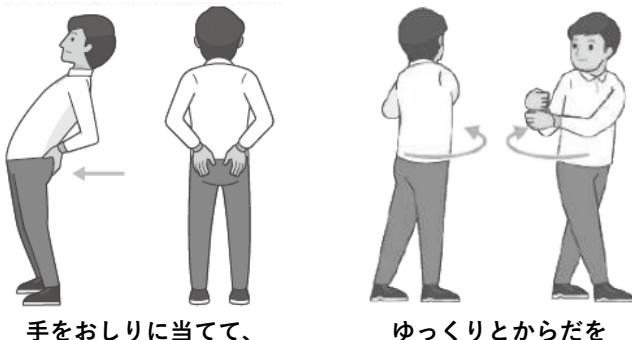
※当日午前11時までに予約をお願いします

【問合せ先】保健センター ☎ 6-0015

腰痛を緩和しよう！

腰の柔軟体操

前かがみや中腰になることが多い方、長時間座ったままになることが多い方。「腰が痛い！」なんてことはありませんか？長時間、腰に負担がかかると筋肉が縮み、血流が悪くなりがちです。理学療法士西田先生おすすめの腰の柔軟体操を行って腰痛の緩和を目指しませんか？



手をおしりに当てて、骨盤を前方に押し込む

①腰反らし体操
2回5秒

ゆっくりとからだをひねる

②バッティング体操
2回左右5秒

日本理学療法士協会 職員の健康に役立てる 体操手順書から引用

病気知らずの元気村

～健康しもきた豆知識⑧～「喫煙について」

本村の喫煙率は男性20.5%、女性3.0%となっています（R5年データ）。たばこの煙を、自分は吸っていないのに周りから吸わされてしまう「受動喫煙」対策が強化され、受動喫煙の防止が推進されています。本村においても公共施設の全面禁煙や受動喫煙防止の啓発、禁煙外来助成制度などを実施し、受動喫煙対策、禁煙の推進に取り組んできました。また近年は、たばこを吸ったあとに部屋の壁やカーテン、衣類、車内などに残る見えない有害物質を吸い込んでしまう「三次喫煙」も問題になっています。これらは紙たばこ、電子タバコに共通しています。喫煙が健康に及ぼす影響は肺がん以外にも様々な健康被害があることを普及啓発し、禁煙対策及び受動喫煙の防止を一層推進していきます。



★みんなの目標★

- ・喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解し、受動喫煙を減らそう



新年あけまして
おめでとう
ございます

う等不審な電話が急増しています。日本郵政を装った電話は、音声ガイダンスから始まっています。警察を装う不審な電話は、吉野警察署の警察官を名乗るなど、皆さんにとつて身近な企業、団体を使っています。

自宅の固定電話にかかるくる不審な電話は、海外からがほとんどです。自宅電話に、ナンバーディスプレイ機能が無くても、海外からの不審な電話は、国際電話不取扱受付センター（0120-1210-1364）への申し込みでブロックすることが可能です。ブロッキングをお願いします。

旧年中は、警察署、駐在所の各種活動にご協力いただきありがとうございました。

本年も村民の皆さまが安全で安心して生活を送っていただけますよう努力いたしますので、よろしくお願いいたします。

特殊詐欺被害につながる不審な電話が急増中

令和7年10月末で奈良県内では、約2億8680円の特殊詐欺被害が発生し、当署管内では、日本郵政をはじめとして、警察を装

いました。

さらに、昨年高齢者に配布した緊急時の案内シートに記載している、寺垣内、池原駐在所の電話番号が使われなくなつたため、マジックペンで塗りつぶす作業を併せて実施いたしました。

もし、塗りつぶせていない方がいらっしゃいましたら、塗りつぶしをお願いいたします。

また、駐在所へのご用件、ご相談には吉野警察署代表電話をご利用ください。

☎ 0747-53-0110



子育て世帯向け プレミアム商品券について

子育て世帯の経済的負担の軽減を図るために、プレミアム商品券事業を実施しています。

対象者は、村内に住民票がある平成19年4月2日以降に生まれたお子様とその保護者が対象です。

1口1万円の購入で、1万5千円分使えるデジタル商品券を付与します。村内では、一部のガソリンスタンドやきなり温泉などで利用ができます。詳しくは、下北山村HPをご覧ください。

【申請期間】

令和8年1月29日まで

【利用期間】

令和8年2月28日まで

【問い合わせ先】

地域振興課 6-0074



村内の求人情報

正社員・アルバイト 有限公司 大進工業

- ◆仕事内容:建設作業全般
- ◆募集人数:1名
- ◆募集期間:随時募集
- ◆問い合わせ先:090-7031-8512

詳しい求人情報
は、お電話にてお
問合せください。

アルバイト アングラーズベース下北山

- ◆仕事内容:ホールスタッフ、宿泊施設の清掃
- ◆募集人数:2名
- ◆募集期間:随時募集
- ◆問い合わせ先:0742-87-2616



▲求人情報

アルバイト 下北山スポーツ公園

- ①◆仕事内容:宿舎厨房補助及び接客スタッフ
◆募集人数:若干名
◆勤務時間:週3日程度（1日4～8時間）
- ②◆仕事内容:客室棟清掃スタッフ
◆募集人数:1名
◆勤務時間:週2日程度（1日4～8時間）
- ③◆仕事内容:宿直員
◆募集人数:1名
◆勤務時間:週2日程度（午後6時～午前8時）
◆問い合わせ先:07468-5-2711（随時募集）

正職員・パート職員 下北山村社会福祉協議会

- ①◆仕事内容:介護職(正職員)
◆募集人数:1名
◆勤務時間:週5日(8:30～17:15)

介護資格の
ない方は、
取得費用を
補助します。
- ②◆仕事内容:介護員(パート職員)
◆募集人数:若干名
◆勤務時間:週3日(月・水・金)※時間は要相談
- ③◆仕事内容:調理員(パート職員)
◆募集人数:若干名
◆勤務時間:週1～2日 ※時間は要相談
◆問い合わせ先:07468-6-0360（随時募集）

●求人情報について

求人情報は、商工会を通じて取りまとめさせていただき掲載しています。本掲載は仕事について斡旋するものではなく、あくまでも紹介するためのものです。求人情報について詳しく知りたい方は、各事業者のお問合せ先までご連絡ください。

●村内の事業者の方々へ

求人情報を掲載しませんか？ 村内の求人情報を掲載したい方は地域振興課または商工会までご相談ください。
【問い合わせ先】地域振興課 6-0074

てんいち先生



見学の最後には、災害時に慌てず行動できるよう、家庭に非常持ち出し袋があるかを確認することや、未準備の場合は家族と相談しながら用意しておくことの大切さを伝え、今回の学習をきっかけに家庭内でも防災について話し合ってもらうよう呼びかけました。

災害における避難所の役割や避難の考え方について説明しました。その後、防災倉庫の寝具、救急用品などの備蓄物資について、実際に用いながら紹介しました。児童たちは、身近な施設に備えられている物資を目にしながら、災害時の備えについて理解を深めている様子でした。

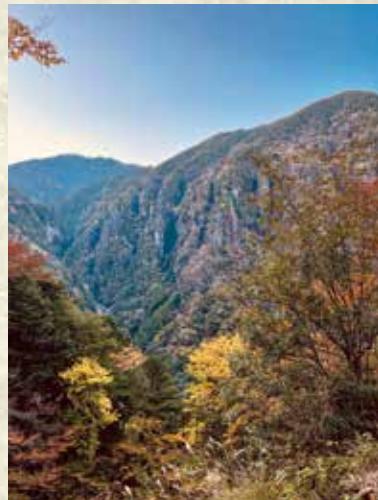
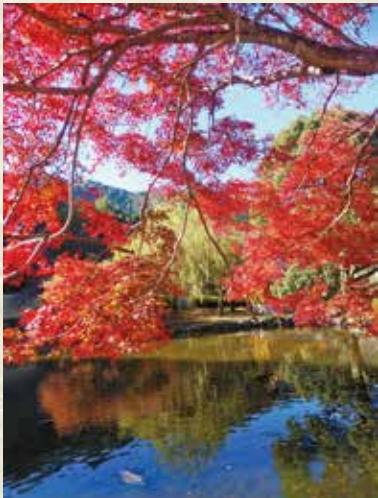
小学4年生を対象に 防災倉庫・避難所見学を実施

12月9日（火）、下北山小学4年生を対象に、総合的な学習の一環で避難所になる池原公民館と防災倉庫の見学を実施しました。



みんなのシャッターチャンス! ~写真で繋ぐ下北山村の暮らし~

▼さくら池のもみじ(中村博文さん)



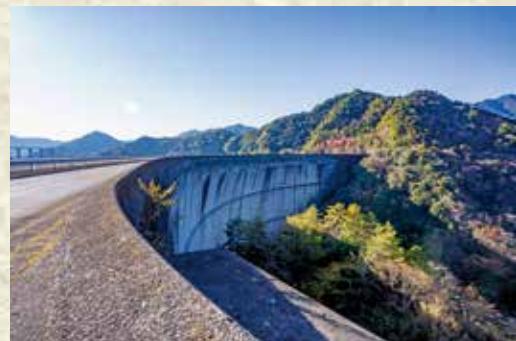
▲石ヤ塔 (Dさん)
帰り際ふと振り返れば夕暮れの
石ヤ塔

◀不動の石ヤ塔 (中村さん)
村の誇れる観光資源であります。



▼秋の池原ダム (どくたーFさん)

秋晴れの朝、池原ダムと山肌の紅葉が輝いていました。



◀佐田の紅葉 (LEOさん)

うちの近くできれいなスポットを
発見したよ

ご応募ありがとうございました! 村内の紅葉スポットの投稿が多数ありました。
きっと足を運びたくなる場所があったのではないでしょうか♪



応募方法

みんなのシャッターチャンス!
~写真で繋ぐ下北山村の暮らし~
日々の何気ない瞬間や、村の風景、
暮らし、行事などあなたが「とっておき」と感じた瞬間を撮影した
写真を応募してみませんか? 家族の笑顔や、季節の移ろいを感じる
風景、ペットの可愛らしい仕草などなど♪ 応募いただいた写真を広報誌に掲載させていただきます。

【写真について】

デジタルカメラやスマートフォン等で撮影した写真。サイズは問いませんが、できるだけ高画質のものが望ましいです。

【応募方法】①または②の方法で応募

①写真のデータを下記メールアドレスまでお送りください。

メールの件名は「広報誌写真応募」としてください。

②QRコードから応募フォームにアクセスしていただき応募してください。



【その他】

③募集締切: 令和8年1月15日 (木) ④応募多数の場合は抽選となります

写真には、タイトル(任意)と、簡単なエピソード(任意)、そして撮影者のお名前(匿名希望の場合はペンネーム)を添えてください。

皆さまからの温かいご応募を、心よりお待ちしております♪

QRコードを読み込むと応募フォームに移ります

人の動き

令和7年11月30日現在

先月比

人口	777人	(- 2)	転入	2人
男	369人	(± 0)	出生	0人
女	408人	(- 2)	転出	1人
世帯数	500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1002番地
☎(代)07468-6-0001
<http://www.vill.shimokitayama.nara.jp/>

【お問い合わせ】下北山村 総務課 広報係

☎07468-6-0001 ✉koho@vill.shimokitayama.lg.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