



山 広報 令和7年(2025) 9 月号 No.819

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



海外短期語学留学(オーストラリア)

## 令和7年7月 第2回下北山村議会臨時会

7月23日（水）令和7年第2回臨時会が開催され工事請負契約締結の議決を求める議案1件が上程され可決されました。

### ●下北山村屋内運動場改修工事（第2期）請負契約の締結について

- ・契 約 金 額 1億230万円
- ・契約の相手方 株式会社 森下組（吉野郡大淀町桧垣本1589番地）
- ・工 期 至 令和8年2月27日
- ・場 所 大字寺垣内（旧小学校体育館）
- ・工 事 概 要 鉄骨造2階建て床面積649.57㎡、長寿命化改修一式（屋根・樋・外壁・建具・内装・照明設備他改修）

## ～オーストラリア・ケアンズ語学留学～ 上・下北山村合同開催



8月2日（土）～8月11日（月）までの10日間、オーストラリアのケアンズという町へ下北山小中学校の7、8年生の7名と、上北山やまゆり学園の7年生の3名の合計10名が海外短期語学留学へ行ってきました。

今回は5回目の開催となり、上北山村との合同開催としては2回目を迎えました。

生徒たちは朝8時にホームステイ先から現地語学学校に登校し、午前中は語学学校にて英語の授業やケアンズの文化について学習し、午後からは校外活動としてショッピングモールや水族館で様々な体験をするとともに、フィールドワークとして町にある博物館や市場へ行きケアンズの芸術・文化、慣習に触れました。

休日の2日間はポートダグラスという町を訪れ、野生のワニを探すレディダグラスクルーズ船に乗船しました。また、4マイルビーチ（長さ6.4km）という美しいビーチで海水浴を楽しみました。

また、世界遺産に指定されている熱帯雨林の中にあるキュランダ村をスカイレールというロープウェイにて訪れ、アボリジニと呼ばれる原住民が住んでいた熱帯雨林と多くの滝が連なる壮大な景色をキュランダ鉄道列車に乗りながら堪能しました。

10日間を通して、生徒たちは学校や観光地でのマナーも大変良く、病気や怪我もせず、元気に過ごすことが出来ました。

ホームステイ先での日常生活を含めオーストラリアでの様々な体験の中で、生活習慣や文化の違いを体験し、異文化交流・理解の大変さ、コミュニケーション能力（語学力）の必要性を感じるとともに、日本の良さを再発見してくれたと思います。



▲現地の語学学校（CCEB）



▲ラスティーズマーケット



▲エスプラネードラグーンにて  
BBQソーセージシズル



▲レディダグラスリバークルーズ船に乗船



▲4マイルビーチで思う存分遊んだ



▲スカイレールに乗ってキュランダ村へ



▲ホームステイ家族と一緒に記念撮影



## 第39回 下北山村夏祭り開催

8月15日（金）に下北山スポーツ公園で、「第39回下北山村夏祭り」が開催されました。午後5時に開会し、会場には焼きそばやたこ焼き、クレープ、かき氷などの屋台が並び、観光客や家族連れで賑わいました。ステージでは村内外の有志による歌やダンスが披露され、来場者からは大きな拍手が送られました。

午後8時からは恒例の打ち上げ花火が始まり、山間の夜空に色鮮やかな大輪が次々と咲きました。観客はカメラやスマートフォンで撮影しながら見入っていました。花火は約45分間続き、フィナーレには大輪の連発が夜空を明るく染めました。

同祭りは地域の交流と観光振興を目的にお盆の時期にあわせて毎年開催されており、今年で39回目を数えます。ご協力くださった皆さま、ありがとうございました。



仲奈央子  
エレクトーン弾き語り



ポンド&クッキー  
フォークソング演奏



星名ともみ  
オリジナル曲/歌

宵凧(よいなぎ)  
和風オリジナル曲 歌、演奏

第39回 下北



38A (サンパチエー)  
歌、ギター演奏



別府深緒  
鍵盤弾き語り

DANCE TEAM M'sのダンス



夏祭りフィナーレの打ち上げ花火

## 「夏休み寺子屋教室」

8月4日（月）から8月8日（金）までの5日間、3年生から6年生の児童を対象に、夏休み寺子屋教室事業を開催しました。

### 寺子屋教室とは

本事業は、さまざまな体験活動を通して子どもたちの心身の健康を目指すことを目的としており、活動をとにもするスタッフは、実際現場で活躍されている臨床心理士及び、心理学や教育学を学んでいる大学院生など計8名が指導者になり、本事業に取り組んでいただきました。

### 体験を通じて学びを得る

活動内容は、連日の猛暑により、昨年度同様に屋外でのプログラムを午前中に、屋内でのプログラムを午後から実施し、子ども達の熱中症予防を優先して行いました。

初日に開講式を行い、午前中は村案内、午後からは浦向公民館にて夏祭り（出店）を行うための制作を行いました。今年は3つの班に分かれ、どのような出店を出すか班別に様々な意見が飛び交い、主体性を持って考え、身近にあるものを工夫して使用し、制作を行っていました。2日目以降は、川遊び体験や公民館での各自宿題を持参しての学習をメインに、自由遊びも行いました。

### 村での体験が成長の糧に

最終日は、子ども達が制作した出店を体験していただくため、浦向公民館にて、1～2年生や、保護者・村民の方々を招き、釣りゲームや的当て、くじ引き

など、子ども達が想像を膨らませて制作した出店を披露しました。多くの方に足を運んでいただき大盛況！子ども達にとって非常に貴重で有意義な時間を過ごすことができました。

大自然の中での川遊び体験や、各班が協力して出店を制作する取り組みが、一人ひとりの心身を健康にし、これからも大きく成長していくことと

思います。





## 保育所 夕涼み会



8月1日(金)保育所にて、年長・年中組(青・黄組)を対象とした夕涼み会が開催されました。それぞれの、オリジナル万華鏡を作ったあとはスイカ割りをしました。毛糸をそうめんに見立てた、そうめん流しでは見事な箸遣いで流れてくる毛糸そうめんを夢中ですくって大喜びでした。夕飯をあっという間に完食し、夕涼み会のメインゲームでは、スーパーマリオをテーマとしたゲームを一人ずつ行ったあと、最後の砦の暗闇チャレンジ。勇気を振り絞る子や難なくクリアする子など様々でしたが、無事クリアし全員がお土産を受け取ることができました。最後は、手持ち花火と吹き上げ花火をして夕涼み会を締めくくりました。



## タイムカプセル開扉式

8月15日(金)タイムカプセルの開扉式が、役場多目的ホールにて行われました。

タイムカプセルは旧村立寺垣内小学校(1874~1985)で50年前に封印された、創立100周年記念の際のもので、昭和50年度から55年度にかけて在校していた生徒の皆さんが未来の自分たちに向けて埋めたものです。当時の生徒は約100人いた中、開扉式には村内外から16名の方が参加してくださりました。



集合写真

開会行事では、森岡教育長より下北山村のこれまでの学校の歴史から現在に至るまでの話が



記念像からタイムカプセルを取り出す様子

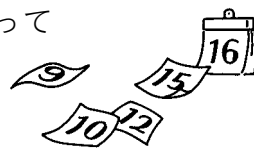


開封したタイムカプセル

述べられ、次に当時6年生だった中西育美さんから生徒を代表して挨拶をしていただきました。

その後、参加者全員でタイムカプセルが封印された健康記念像のもとへ移動し、タイムカプセルを取り出しました。木箱だったため劣化は多かったものの、教科書や作文、作品などをみて懐かしんでおられました。

最後には、集まった皆さんで小学校の思い出話で盛り上がっていました。





## 5年に一度、全員参加の統計調査 令和7年度国勢調査を実施します



- 国勢調査は、2025年（令和7年）10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 9月中旬から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなどしてお配りします。
- 回答は、できる限りインターネットでお願いします（郵送も可能）。
- 国勢調査の結果は、まちづくりやインフラ整備、防災計画、行政サービスと社会保障制度の設計など、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。

### 調査事項

|           |                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------|
| 世帯員に関すること | 氏名・性別・世帯主との続柄・生年月日・配偶者の有無・国籍・5年前の住所・従業地または通学地・就業状態など |
| 世帯に関すること  | 世帯の種類・世帯員の数・住居の種類・住宅の建て方                             |



### 国勢調査をかたった詐欺に注意！

調査員は総務大臣から委嘱され、活動の際は調査員証を身につけています。銀行口座などの情報を聞くことはありません。

### 次のいずれかの方法で回答してください

#### インターネット回答



24時間いつでも  
回答できて便利！

#### 郵送で回答



#### 調査員へ提出



#### インターネット回答期間

9/20～10/8

#### 調査票（紙）での回答期間

10/1～10/8

国勢調査については、「国勢調査2025キャンペーンサイト」をご覧ください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



## 協力隊と支援員のつづき

その126

今月号は長柄が  
担当します。

元・地域おこし協力隊の長柄（ながら）です。

令和7年8月末日をもって3年間お世話になった地域おこし協力隊の任期を満了しました。在任中は下北山村の皆様の暖かいご指導ご高配頂きましたことを厚くお礼申し上げます。

この地域おこし協力隊では、森林林業の知識技術習得のために日々勤しむとともに、下北山村の住民として定着する諸活動（公民館教室、猟友会への参加）など、本当に充実した濃厚で豊かな時間を過ごさせて頂きました。ありがとうございました。って、こんな風に書くと、お別れの挨拶のように感じてしまうかもしれませんが、いえいえ、感謝の気持ちは本当ですが、まだまだずっとこの村に住み続けます。今年9月からは、この協力隊3年間で学んだ知識技術をベースに村の森林整備をおこなう事業者として起業するとともに、森林整備をおこなう集落支援員としても働き、生きていく所存です。まだまだ未熟な者ですが、この村の森にきちんと向き合い、誠実に仕事をしていきたいと思います。引き続きこれからもよろしくお願い致します。





### 〈第3回〉 脂肪肝について



下北山村診療所の船迫です。まだまだ暑い時期が続いています。が、皆様お元気に過ごされていますでしょうか。当村も夏の昼間はとても暑くつらいですが、夜は奈良盆地の地域と比較すると3℃ほど涼しくて快適に過ごせました。これから徐々に気温が下がり、食欲の秋の時期が来るのが楽しみです。ですが、食事がどんなに美味しくても食べすぎ注意でお願いします。そこで、今回は食事と関連したテーマ「脂肪肝」についてお話ししたいと思います。

### 脂肪肝とは

脂肪肝はその名の通り、肝臓に過剰な脂肪が蓄積する状態のことを指します。肝臓には食事で摂った糖質や脂質から中性脂肪をつくり蓄え、必要に応じてエネルギーとして使用する貯蔵庫の役割があります。摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが取れていれば問題はないですが、食べ過ぎや

運動不足などでバランスが崩れると肝細胞に中性脂肪がどんどん溜まり、結果として脂肪肝となってしまう。脂肪肝は自覚症状がないことがほとんどであり、健康診断での血液検査で肝機能異常（AST・ALTの上昇）を認めることや腹部エコー検査で脂肪の沈着の指摘されることで発見されることが多いです。日本では成人のおよそ30%の方に脂肪肝があるとされています。また、小児でも5%程度の人は脂肪肝があると推察されています。

### お酒を飲まなくても脂肪肝に

以前は肝臓の病気というとお酒の飲みすぎによるアルコール関連肝疾患（ALD）やB型肝炎やC型肝炎などのウイルス性肝炎が大半を占めると考えられていました。

しかし、近年は上記の原因によらない、肥満、食べ過ぎや運動不足、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に伴って引き起こされる肝臓の病気、非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD…ナッフルディー）の存在が指摘されており、その患者数が増加傾向といわれています。

さらに、NAFLDのなかには肝細胞に慢性的炎症、肝臓の線維化を伴い、肝硬変や肝細胞癌に進

行するリスクのある非アルコール性脂肪肝炎（NASH…ナッシュ）とよばれる重症型の状態があります。肝臓の障害が進行するNASHにおいても自覚症状はほとんどないため、見逃さないようにすることが大切です。

### NAFLDに対する治療

NAFLDに対しての対策は食事と運動の両面に取り組み、体重減量を行うことです。体重減量の目標値はBMIが25以上の方は体重5%の減量、BMIが25未満の方は体重3～5%の減量を目標とします。

食事について間食はなるべく摂らないように心がけてください。食事は過度な糖質制限食ではなく1日3食の栄養素のバランスの取れた食事が推奨されます。

運動はウォーキングなどの有酸素運動に加えて筋トレなどのレジスタンス運動を合わせて行うとよいでしょう。1回あたり30～60分の運動を週3回できるような習慣化しましょう。お酒を頻繁に飲むアルコール関連肝疾患の方はお酒を控えていただくことが大切です。禁酒していただくのが一番ですが、飲酒する場合でも1日当たりの純アルコール量20g程度（例…ビール500ml）までの節度のある飲酒量を心掛けましょう。

また、血液検査での肝機能異常はその他、薬の副作用による薬剤性、遺伝性疾患、自己免疫性疾患による影響の可能性もあるため、気になることがあれば診療所に相談してみてください。

最後に、肝臓はその機能が低下する末期の状態となるまで自覚症状が乏しく、「沈黙の臓器」ともいわれています。脂肪肝はその異変を教えてくれる最初のサインです。健診等で指摘された場合は「何も症状がないから大丈夫」と思わずに、ぜひ医療機関へご相談してみてください。

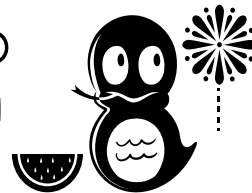


（挿し絵は日本消化器病学会 NAFLD/NASHガイド2023より抜粋）

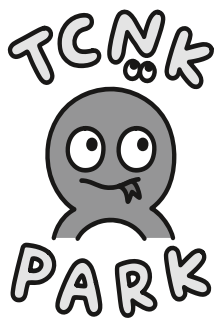
9月号  
2025

# つちのこ通信

TSUCHINOKO NEWSLETTER



## つちのこくんが大変身！？ 新グッズで下北山村もPR



Find your wonder in Shimokitayama



FIND Your WONDER IN  
SHIMOKITAYAMA

つちのこパークから村の観光を盛り上げる新しいお知らせです！  
この度、パークのシンボル「つちのこくん」をモチーフにした、カラフルでポップなオリジナルグラフィックが誕生しました。子どもから大人まで、誰もが親しみやすいデザインに仕上がっています。今後、この新グラフィックを使ったTシャツやトートバッグ、ステッカーなどのオリジナルグッズを開発・販売していく予定です。村の新しいお土産として、またSNSなどを通じたPR役として、下北山村の魅力を発信するきっかけになればと思っています。

新しい「つちのこくん」の活躍にどうぞご期待ください！

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



#### 奈良女子大学【下北山学】報告 学生が未来の返礼品を考案！

今年度の奈良女子大学【下北山学】が終了しました。今回はANAあきんど様にもご協力頂き、13名の学生がふるさと納税返礼品をテーマに、村の資源を活かした商品開発に挑戦。学生ならではの斬新なアイデアが多数生まれました。また、夏休みには授業がきっかけで学生たちが実際に村を訪れ、アルバイトや地域のお手伝いで協力してくれました。この交流を今後の連携に繋げていきます。

奈良女子大学特任助教  
鈴木 靖子さん

学生のアイデアとANAあきんど様のご協力に感謝します。夏休みに学生を温かく迎えて下さった皆さま、ありがとうございます。この交流が村の活力へと繋がっていくと嬉しいです！

#### 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『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。



暮らしの  
おすそわけ

奈良県下北山村ふるさと納税



7月の  
納税報告

寄附件数

66件

ありがとうございます！

寄附金額

1,375,000円

夏の観光シーズンを迎え、ふるさと納税ではパスポートのレンタルチケットなど「体験型返礼品」が大変好評です。皆さまの持つ独自のサービスや体験も、村の魅力を伝える新たな返礼品になる可能性があります。観光コンテンツの開発にご興味がある事業者の皆さま、ぜひお気軽にご相談ください。

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



村にこないいいところあるよ！  
新商品の相談がしたい！など、  
村の魅力を一緒に発信しましょう！

## 結核予防週間（9月24日～30日）

結核は「過去の病気」ではありません。今でも国内で毎年新たに1万人以上の患者が発生しており、約1,500人以上が命を落としている、重大な感染症の一つです。

奈良県では、令和5年に140名の結核患者が確認され、そのうち7割が65歳以上の高齢者でした。

結核を早期発見し、早期治療につなげるためには毎年胸部レントゲン検査を受けることが重要です。

高齢者はせきやたん、微熱や体のだるさなどの症状が出ない場合もあり、発見が遅れることがありますので、年に1度は胸部レントゲン検査を受けましょう。

また、せきやたんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさなどの症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

### 問 健診に関するお問合せ

下北山村 保健福祉課

☎ 6-0015

### 結核に関するお問合せ

吉野保健所地域保健第一係

☎ 0747-64-8132



## 令和7年度「自動車点検・整備に関するアンケート」のお願い

自動車点検整備推進運動では、点検整備の認知度や実施状況等についてアンケート調査を実施し、その結果を分析して本運動の内容の見直し等に活用しております。

今年度も、アンケート調査を実施しますので、ご協力よろしくお願いいたします。

右記QRコードより、アンケートへの回答にご協力をお願いいたします。



### 問 近畿運輸局奈良運輸支局 検査整備保安部門

☎ 0743-59-2153（内線：2）

## 奈良県立大淀養護学校 就学相談

本校では、知的障害のある幼児の保護者や、児童と保護者等に対して、本校の教育についての理解と認識を深めていただくために、説明会等を次のとおり行います。

### ○小学部〔就学相談・個別体験学習〕

対象：知的障害のある幼児とその保護者

9月17日（水）～12月10日（水）

火・水曜日の午前10時～11時30分

### ○中学部〔第二回体験学習〕

対象：知的障害のある小学6年生とその保護者、小学校の教員ほか

10月9日（木）～11月10日（月）

月・木曜日の午前9時30分～14時30分

### 【教育相談】

お子様の日常生活指導・教科指導等特別支援教育についての相談等がありましたら、ご利用ください。事前にお申込みが必要です。日程や時間を調整させていただきます。

### 問 奈良県立大淀養護学校

吉野郡大淀町下淵414-1

☎ 0747-52-7655

✉ oyodoyogo-s-info@e-net.nara.jp

奈良県立大淀養護学校  
（保護者・地域の方へ）



学校HP



## 応急手当普及員講習のご案内

令和7年度の応急手当普及員講習を開催します。応急手当普及員は、心肺蘇生法やAEDの使い方など、応急手当の大切さを地域の皆さんやご自身が所属する事業所の仲間に伝えることができる資格です。

家族や地域の安心を支える“応急手当の伝え手”として、あなたも活躍してみませんか？

### 【講習開催日時】（3日間）

令和7年10月15日（水）から

令和7年10月17日（金）

午前8時30分から午後5時30分まで

### 【講習開催場所】

奈良県広域消防組合 消防本部

橿原市慈明寺町149番地の3

### 【申込期間】（先着順）

令和7年9月18日（木）8時30分から

令和7年10月2日（木）17時まで

### 📄（先着順）

電子申請（オンライン申請）でお申し込みください。詳しくは奈良県広域消防組合のホームページ「各種応急手当に関するご案内」ページ内にある「令和7年度応急手当普及員講習案内書」をご確認ください。

🌐 <http://www.naraksk119.jp/>



奈良県広域消防組合

吉野消防署 救急課

☎ 0746-32-1011



## 自衛官募集のお知らせ



### ■自衛官候補生（中途採用も含む）

#### ①応募資格

18歳以上33歳未満

※採用予定月の末日現在

#### ②受付締切

令和7年10月21日（火）まで

#### ③試験

・筆記試験、適性検査

令和7年10月27日～30日のいずれか

1日（WEB試験）

・口述試験、身体検査

令和7年10月30日（木）

※試験日程については、変更になる場合がございます。



自衛隊奈良地方協力本部

五條地域事務所

☎ 0747-22-3789



資料請求

## 調停手続き相談会

相談  
無料

お金や土地・建物トラブル、交通事故、夫婦関係や遺産分割など家庭のもめごとに関して民事・家事調停委員が、実際にお抱えの問題を個別に聞き取り、調停を進めていくための具体的な方法をご説明します。

相談は無料で、事前の予約は必要ありません。ただし、訴訟や調停になっている事件の相談や法律判断を求める相談はご遠慮ください。

主催：公益財団法人 日本調停連合会

奈良県調停協会

後援：奈良地方・家庭裁判所



奈良地方裁判所総務課

☎ 0742-88-2604

（調停手続き相談に関する問い合わせである旨、お伝えください）

熱中症には十分注意してお過ごしください。



健康スタンプラリー  
対象事業

## 精神科医師による講演会&心の相談会

精神科医師 田原宏一先生による、認知症及びうつ病に関する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できます。

### ①講演会

「似ているけど違う！認知症とうつ病講座」

【日 時】10月5日（日）  
午前10時～11時30分

【場 所】池原公民館

【講 師】秋津鴻池病院副院長  
精神科医師 田原 宏一 先生

【送 迎】要予約

### ②心の相談会

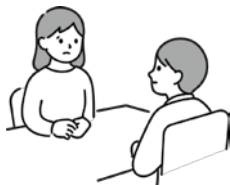
【日 時】10月5日（日）  
午前9時～午後3時

【場 所】保健センター

【相談員】精神科医師 松村 一矢 先生  
臨床心理士 2名

【送 迎】なし

※完全予約制（電話で申込）



## 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。  
10月の予定は次のとおりです。

### 【日程・場所】

○10月3日（金）佐田公民館

○10月17日（金）保健センター

【時間】午後1時30分～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、転倒しない環境  
づくりについて）

※他地区の日程については随時お知らせいたします。

## お口の健康教室

お口は健康の入り口！後回しにされがちですが、実はとっても大事なんです。美味しく食べて、楽しくお話するために、今からでも遅くない！お口の健康について一緒に考えましょう。

【日 時】9月11日（木）  
午後1時30分～午後2時10分

【場 所】保健センター

【講 師】堀内歯科衛生士

【持ち物】飲み物

【送 迎】要予約



## 懐メロ歌謡教室

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】9月30日（火）  
午前10時30分～正午

【講 師】音楽療法士 福田 朝子

【場 所】桑原公民館

【持ち物】飲み物

【送 迎】要予約



## チャレンジヨガ教室

ゆったりリラックスヨガもいいけれど、秋の運動にぴったり！少しハードなヨガにチャレンジしてみませんか？老若男女問わず、一緒にチャレンジしましょう！

【日 時】10月1日（水）  
午後7時～午後8時30分

【講 師】榊井 紋子先生

【場 所】池原公民館

【持ち物】動きやすい服  
飲み物、タオル



まだまだ暑さが厳しいですね。9月といえども引き続き

### ● 女性のがん検診

近年、乳がん・子宮がんになる人が増えています。特に乳がんは50～60歳代、子宮がんは30～40歳代で死亡率が増加しています。本年度も無料で受診いただけます。受診を希望されます方は保健センターまでお申込みください。

【日 時】 10月9日（木）  
午前10時30分～午後2時

【場 所】 保健センター

【内 容】 ・ 子宮がん検診  
・ 乳がん検診  
（マンモグラフィ検査）  
・ 大腸がん検診  
・ 骨密度検診

【費 用】 無料

※当日、無料で歯科健診を実施します。



### 【申込・問合せ】

保健センター ☎ 6 - 0 0 1 5

### 新型コロナワクチン予防接種&インフルエンザ予防接種の助成について

村内・村外に関わらず、予防接種費用の一部に対し助成をします。助成額については村内・村外で接種されても一律です。

村外で接種される方は申請時に必要書類がありますので、予め保健センターまでお問い合わせください。

【申請期間】 令和7年10月1日（水）～  
令和8年4月10日（金）

#### ①新型コロナワクチン予防接種

【助 成 額】 11,000円

#### 【対 象 者】

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する者

#### ②インフルエンザ予防接種

#### 【対象者・助成額】

- ①0歳から3歳未満 1,500円（1回につき）
- ②3歳から小学 2,500円（1回につき）
- ③中学生 2,000円
- ④65歳以上 2,500円
- ⑤生活保護及び非課税世帯 2,500円

※村内での接種のお申し込みについては14ページをご覧ください。



## 病気知らずの元気村

～健康しもきた豆知識⑤～

今回からは「食生活」「運動習慣」「飲酒・喫煙」といった、健康づくりに関するテーマごとの健康目標をご紹介します。村民の皆さまが、いつまでも元気に下北山村で充実した暮らしを送っていただけるよう、ぜひ身近にできることから取り組んでみましょう。

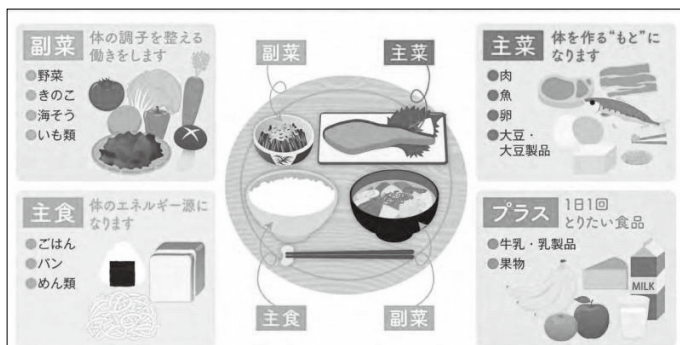
### 栄養・食生活・食育について

まずは、「食生活」についてです。令和5年度の本村の国民健康保険における医療費の割合を見ると、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症）に関するものが多く、生活習慣病の予防が重要な課題となっています。本村では、食品をまとめ買いして保存する家庭が多いほか、干物や漬物などの保存食を昔からよく食べるという地域特性が影響していると考えられます。食事の際には、「何を」「どれだけ」食べるかを意識し、栄養バランスや食塩の摂りすぎに配慮した食生活を心がけましょう。

また、子どもたちが親元を離れ、中学卒業後も健康的な食生活を実践できるよう、幼いうちから正しい知識や技術を身につけることが重要です。村全体で健やかな暮らしを目指して、適度な運動や規則正しい生活習慣と共に、より良い食習慣を目指していきましょう。

### ★みんなの目標★

- 食塩をみんなで1日1g減らそう
- 主食、主菜、副菜のそろった食事を毎食食べよう
- 早食いをやめてゆっくりよく噛んで食べよう



### 診療所からのお知らせ

## 令和7年度インフルエンザ・新型コロナワクチン

### 定期接種について

インフルエンザ・新型コロナワクチンの定期接種を令和7年度も実施いたします。対象の方で接種を希望されます方は、診療所までお申し込みください。また、今年度よりインフルエンザ、新型コロナワクチンの同時接種を行います。希望されます方はお電話にてお伝えください。別途詳細につきましては各戸配布をご覧ください。

#### 【対象者】

①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する方。

【日 程】電話にてご予約された際、診療所から接種日をお伝えします。

【電話受付期間】9月8日(月)～19日(金) 13時30分～17時

※インフルエンザ・新型コロナワクチン同時予約です。

【申込み方法】診療所（6-0130）へ電話で申し込み

※村外接種については保健センターまでお問い合わせください。





問題です！！

～これにも危険物が含まれている！？～

次の中で「消防法上の危険物」や「消防法上の危険物が含まれる」ものはどれでしょう？

①灯油 ②アロマオイル ③塗料 ④マニキュア・除光液

※消防法上の危険物とは、「火災発生、拡大の危険性が大きいもの」、「消火の困難性が高いもの」になります。

答え **すべて該当します！**（危険物を含まない製品もあります）

灯油が火災発生の原因になるのは、なんとなくわかりますよね。

でも、アロマオイルや塗料、マニキュアが原因の火災ってどんなものでしょうか。

### 火災事例1 「塗料」

- ・ひまわり油を含有する塗料を使用して塗装後、使用したウエス（ぼろ布）を物置に放置していたところ、自然発火し、物置と周辺の物品が燃えた。



※塗料やアロマオイル等が付着したものを長時間放置すると、酸化熱により発火するおそれがあるので、長時間の保管や廃棄する場合は十分に水に浸しましょう。

### 火災事例2 「マニキュア」



- ・マニキュアや除光液で爪の手入れをしていた途中で、たばこを吸うため、ライターで火をつけたところ、除光液の可燃性蒸気に引火し、火傷を負った。

※除光液等の可燃性蒸気が発生しているところで火気は使用しないでください。

※マニキュアをするとき、おとすときは部屋の換気をしっかり行ってください。

奈良県広域消防組合 吉野消防署 ☎0746-32-1011

## スポーツ公園のテニスコートが新しくなりました！

スポーツ公園のテニスコートのうちハードコート3面を、人工芝のコートに改修しました。改修したことでテニス部などの合宿誘致につながることを期待しています。村民の方もご利用いただけますので、ぜひご利用ください。

※ご利用の場合はスポーツ公園まで（☎5-2711）



改修前



改修後



## 駐在さん通信



秋の交通安全県民運動が行われます！

今年も秋の交通安全県民運動が実施されます。

【期間】9月21日(日)～30日(火)

■9月21日(日)

歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の服装等の着用推進デー(全国重点)

■9月22日(月)

自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメット着用推進デー(全国重点)



■9月26日(金)

ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用推進(全国重点)

■9月30日(火)

交通事故死ゼロをめざす日(全国一斉)



【運動重点事項】

①歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の服装等の着用促進

②ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用推進

③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守とヘルメットの着用推進

ヤクルトで腸内環境を良くして、にせ警察官を退治しましょう！

■9月1日(月)～7日(日)

奈良県内のヤクルトレイディが、特殊詐欺の啓発チラシをあなたのお家、勤務先に配布します。

チラシのQRコードからナポリスをインストール

■9月8日(月)～30日(火)

ヤクルトレイディにナポリスの画面を見せると、期間中「麺許皆伝しお味」(ラーメン)を一袋プレゼント！

※期間中1袋のみ



寺院の庫裏等を対象とする忍び込み事件が連続発生

本年6月26日(木)から7月11日(金)にかけて奈良県内(大和郡山市、天理市、五條市、田原本町)

の寺院の庫裏などにおいて、施錠した窓ガラスを割られたり、無施錠であった窓から侵入され、現金や金庫等が盗まれる事件が発生しています。いずれも夜間住人が就寝中に被害に遭っています。

【防犯対策】

○在宅中も窓やドア(玄関・勝手口)には鍵をかけるとともに、

外出時や就寝時は雨戸を閉めましょう。

○防犯カメラやセンサーライト、補助錠、振動アラーム、防犯フィルムなどの防犯機器を活用しましょう。

○屋外に設置のエアコンなどの室外機等の足場となる物がある場合は、高所の窓から侵入されることがありますので、補助錠の設置等防犯対策をお願いします。

○寺院の周辺にお住まいの皆様には、見かけない不審な自動車、人が徘徊するようであれば、積極的に110番通報をお願いします。



## 村内の求人情報

### 正社員・アルバイト 有限会社 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 一般社団法人下北山つちのこパーク

- ◆仕事内容：キャンプ場のフロント業務全般
- ◆募集人数：若干名
- ◆給与：時給1,600円（GW・夏季休暇・年末年始は  
連休手当として時給+200円）
- ◆募集期間：随時募集
- ◆勤務時間：1日3時間程度  
（土、日、祝、大型連休中心）
- ◆問い合わせ先：07468-6-0070



▲求人情報

### アルバイト 株式会社リヴァ

- ◆仕事内容：ムラカラHOME（障害福祉サービスの  
グループホーム）での清掃及び食事づくり
- ◆募集人数：1名
- ◆募集期間：2025年9月末頃まで
- ◆問い合わせ先：080-9181-1395



▲求人情報

### ●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



シルバー募金にご協力いただいた方  
奈良県橿原市（8月5日）  
亀田哲史さん  
ご協力いただきました皆様、  
ありがとうございます。

謹んでお悔やみ申し上げます  
佐々木 キエ子さん（寺垣内）  
8月10日逝去 享年83才  
橋之爪 繁信さん（下桑原）  
8月13日逝去 享年100才  
山岡 光榮さん（上桑原）  
8月23日逝去 享年94才  
仲上 善吾さん（佐田）  
8月27日逝去 享年87才

# 湯ったりほっこり地域間交流協定締結!

9月1日から、下北山村民は、吉野町、川上村、東吉野村、上北山村の公営温泉がそれぞれの町村民価格で利用できるようになりました。

## 湯ったりほっこり地域間交流

### 令和7年9月1日(月)より1町4村でスタート!!



吉野町老人福祉センター



やはた温泉



たかすみ温泉



湯盛温泉  
ホテル杉の湯



上北山温泉  
薬師湯



下北山温泉  
きなの湯

令和6年9月より  
吉野町・川上村・東吉野村で始まった  
「湯ったりほっこり地域間交流」に  
上北山村及び下北山村が参加しました。



令和7年9月1日(月)より1町4村の住民が上記温泉を利用する場合、入湯料がそれぞれの町村民価格で利用できます。ただし、週末や繁忙期(GW・お盆等)には混雑が予想されますので、**事前にお問い合わせ**ください。  
また、利用時は住所地確認のため**身分証明書(マイナンバーカード・免許証等)**をお持ちください。



令和7年8月7日に、吉野町中央公民館にて「湯ったりほっこり地域間交流協定」の締結式が行われました。この協定により令和7年9月1日(月)より1町4村(吉野町、川上村、東吉野村、上北山村、下北山村)の住民が各公営温泉を利用する場合、入湯料がそれぞれの町村民価格で利用できるようになります。利用時は住所地確認のため、身分証明書(マイナンバーカード、免許証等)をお持ちください。

## 人の動き

令和7年7月30日現在

先月比

|     |   |          |    |    |
|-----|---|----------|----|----|
| 人   | 口 | 782人(－1) | 転入 | 4人 |
| 男   |   | 369人(－3) | 出生 | 0人 |
| 女   |   | 413人(+2) | 転出 | 3人 |
| 世帯数 |   | 501戸(－2) | 死亡 | 2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/>

## 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