広報　令和8年（2026）11月号　No.833

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。

きなりの御下山



























保小中合同運動会

保小中合同運動会

テーマ　みんなが太陽のように輝く運動会！

10月10日（土）、保小中合同運動会が行われました。

当日は秋晴れのもと、さまざまな種目が行われ、子どもたちは日頃の練習の成果を存分に発揮しました。保護者対抗の競技では、大人も手加減なしの全力勝負を繰り広げ、子どもたちとともに運動会を盛り上げました。

最後を飾る全校リレーでは、一人ひとりが全力で走る姿に、会場から大きな声援が送られ、熱気に包まれました。

ご来賓の皆さまをはじめ、保護者や地域の皆さま、温かいご声援をありがとうございました。


















吉野郡（東）中学校体育大会（卓球部男子）上位独占！！

7月31日（金）に開催されました郡中体（9年生は最後の大会）で下北山小中学校の生徒が上位を独占しました。女子についても最高学年のいない中、対戦する他校の上級生に怯むこともなく、善戦していました。

【結果は次のとおりです】

優勝　田中悠翔
準優勝　田中佑歩
第三位　上平遥仁
〃　仲村幸太郎





9年生の皆様、大変お疲れ様でした。
後輩達に良いバトンが引き継がれました。

奈良県ジュニア美術展覧会にて河村摩耶さんが受賞！

奈良県ジュニア美術展覧会において、下北山小中学校8年生、美術部の河村摩耶さんの作品が佳作に選ばれました。

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、入選者のほとんどが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。

（展覧会はすでに終了しています）



【佳作】
タイトル　「徒花（あだばな）」

2026年秋の交通安全県民運動・啓発活動を実施





「秋の交通安全県民運動」（9月21日～9月30日）の実施に合わせ、9月30日（水）、きなりテラス前にて交通安全協会吉野支部下北山分会員6名、吉野警察署員4名と他4名による交通安全啓発活動が実施されました。

今秋の交通安全運動では、「歩行者の安全な横断方法の実践による交通事故防止や、反射材用品等の目立つ色の衣服等の着用促進」「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促進」「自転車・特定小型電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の着用促進」がスローガンとなっていました。

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。

令和８年度秋季グラウンドゴルフ大会 上垣内 一成さん優勝！



▲見事優勝した上垣内一成さん

　快晴の下、秋季高齢者グラウンドゴルフ大会が10月7日（水）、池の平グラウンドで開催されました。
　村内の高齢者60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、１回目21、２回目22、合計43で見事、上垣内一成さんが優勝されました。
　おめでとうございます。





上位入賞者は次の方々です

優　勝	上垣内　一成	43点
準優勝	中　村　良行	44点
3　位	山　本　恭裕	45点

敬称略

下北山村 ふるさと納税

暮らしのおすそわけ
奈良県下北山村ふるさと納税

寄附の状況（7月～9月）

寄附月	寄附件数	寄附金額	前年比
7月	72件	1,311,000円	0%
8月	82件	1,563,000円	-8%
9月	142件	3,824,000円	-31%

ふるさと納税ってどんな制度？

ふるさと納税は、自分が応援したい自治体に寄附ができる制度です。
寄附をすると、一定の条件のもとで税金の控除を受けることができます。
下北山村でも、全国のみなさまからの寄附を通じて、地域づくりや村の魅力発信に取り組んでいます。いただいた寄附は、村のさまざまな事業に活用されています。



注意事項　**村内にお住まいの方が下北山村にふるさと納税をしても、返礼品は届きませんのでご注意ください。**



下北山村ふるさと納税 【公式】Instagramで情報発信中！

返礼品や村の魅力、取り組みなどを紹介しています！

下北山村では、ふるさと納税の返礼品や村の魅力、取り組みなどをInstagramで発信しています。村内のみなさまにも、ぜひ公式Instagramをフォローしていただき、情報発信への応援をお願いいたします。
「こんな返礼品があるんだ」と、村の魅力を知っていただくきっかけになればうれしいです。ご家族やご友人など、村を応援してくださる方がおられましたら、ぜひInstagramもご紹介ください。みなさまの応援が力になります！

下北山村消防団からのお知らせ

秋の火災予防運動について

11月9日(月)～15日(日)
全国一斉に実施されます

本年も11月9日（月）から15日（日）までの7日間、全国一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。

これからの季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなりますので、火の元には十分に注意して下さい。また、お出かけ前・おやすみ前には、もう一度火の元を確かめる習慣をつけて下さい。



火災に備えて



①まずは防火
- ストーブ周辺はすっきりと
- 使って安心、不燃材
- 発火性薬品は厳重保管
- 消火準備は万全に



②火の元チェック
- 揚げ物をしているときは、絶対に鍋から離れない
- 寝たばこ・たばこの投げ捨ては厳禁
- 家の周辺には燃えやすいものを置かない
- 外出前、就寝前には火の元確認



③それでも火が出たら
- 早く知らせ、早く消火し、早く逃げる

地震が起きたときの心得（家にいるとき）

- まず、身の安全
- 揺れがおさまったら、あわてず、火の始末
- 出口を確保
- すばやく消火、助けを求める
- あわてて外に飛び出さない
- 避難は徒歩、持ち物は最低限
- 正しい情報をつかむ





下北山村消防団による「一般家庭防火診断」を、11月23日(月・祝)に実施します！

11月23日（月・祝）に消防団員が皆様のご家庭を訪問し、「一般家庭防火診断」を実施します。この一般家庭防火診断は、火災予防の意識を高め、火災の発生を未然に防ぐことを目的として実施するものです。当日は、消防団員が各ご家庭を訪問し指導・助言を行いますので、皆様方のご協力をお願いいたします。



12月10日は「人権デー」12月4日～10日は「人権週間」

国際連合は，昭和23年（1948年）第3回総会で世界人権宣言が採択されたことを記念し、第5回総会において採択日の12月10日を「人権デー（Human Rights Day）」と定めるとともに、加盟国等にこれを記念する行事を実施するよう呼び掛けています。

法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年、関係機関等の協力を得て、「人権デー」を最終日とする1週間（12月4日から10日まで）を「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。

皆さんも、この機会に人権について、もう一度考えてみませんか？

奈良地方法務局・奈良県人権擁護委員連合会　☎０７４２－２３－５４５７



サポートきなりからのお知らせ

ならコープの配達が始まりました！

10月６日（火）NPO法人サポートきなりによる、ならコープ取り扱い商品の配達が始まりました！

下北山村は、今年４月、ならコープと「地域活性化起業人制度による派遣に関する協定」を締結し、丸山尚也（まるやまたかや）さんがサポートきなりで働いています。地域の生活支援を担ってきたNPO法人サポートきなりとならコープが連携し、新たな買い物支援の仕組みづくりをすすめています。

現在、火曜日～金曜日の４日間で各地域の配達をしていますので見かけたら声をかけてください。ならコープの配達にご興味ある方がいらっしゃいましたらサポートきなりまでご連絡ください！

お問い合わせ先：サポートきなり☎6-0770





車のイラストのデザインは村内在住のデザイナー山岡伸子さんが担当しました！



ならコープ

- 食品だけでなく、日用品や衣服なども案内
- 注文は注文用紙に記入、ネットからも可能
- 支払いは登録口座からの引き落とし

協力隊のつぶやき その130



こんにちは。つちのこパークで勤務している片山琴巳（かたやまことみ）と申します。

普段はつちのこパークで事務作業を行うほか、得意なイラストを活かした商品のPOP制作や、デザインの勉強にも取り組んでいます。

また、７月には上桑原老人会さんにお声がけいただき、お皿の絵付けワークショップを開催しました。私にとって初めての挑戦で、とても緊張しましたが、つちのこパークのメンバーや老人会の皆さんにお力添えいただきながら、無事に作品を完成させることができました。秋の文化展にて、展示予定ですので、もしよかったらご覧くださいね。

最近は、下北山村のふるさと納税アカウント（Instagram・Facebook）で、返礼品の紹介や村の景色、事業者さんの様子なども発信しています。村にお住まいの皆さんにも楽しんでいただけたら嬉しいです。よかったら、ぜひのぞいてみてくださいね。フォローや「いいね」もお待ちしています！

Instagram

Facebook

早いもので、今月で地域おこし協力隊として2年が経ちました。まだまだ学ぶことばかりですが、日頃からお世話になっている皆さんへの感謝を忘れずに、一生懸命頑張った先に、皆さまのお役に立てるものとなりますように、とこれからも日々できることをコツコツと積み重ねていきたいと思います。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

上池原トンネル新聞

第9号
令和8年11月

鹿島建設(株)上池原トンネル工事事務所

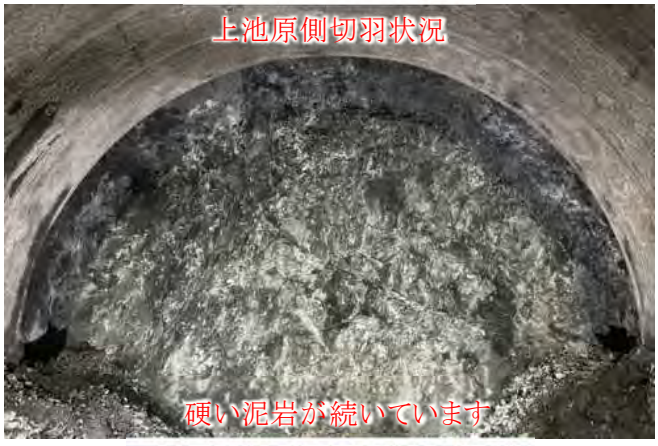
いつも工事へのご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。
朝晩はすっかり涼しくなり、現場でも秋の深まりを感じる季節となりました。10月1日には、前鬼側・上池原側を合わせた掘削延長が1千尺（約300m）に到達しました。1千尺は、トンネル工事に携わる私たちにとって、一つの節目となる距離です。現在も硬くしっかりとした地山が続いており、両側とも順調に掘削を進めています。また、工事を進めるための迂回路として、メタルロードの設置作業も着実に進めています。貫通まではまだ長い道のりですが、これからも一歩ずつ、安全第一で頑張ります！

≪工事状況・11月の作業予定≫

【北側（前鬼）】
・トンネル掘削を継続して行います。
・トリワ谷への残土運搬を行います。

【南側（上池原）】
・トンネル掘削を継続して行います。
・トリワ谷と大小井向イへの残土運搬を行います。
・メタルロードの杭打設を行います。







上池原トンネルの地質は、「付加体堆積物の砂岩泥岩互層」で、海底に積もった砂や泥が、プレートの動きによって陸側に押し付けられ、何層にも重なってできた地層です。目まぐるしく地質が変わり、トンネルを掘るときは問題になったりしますが、上池原では、これまで、とても良好な山が続いています。



トンネル掘削進捗図（R8.10.23）



【掘削進捗】 前鬼側 198.8m/1,400m（14.2％） 上池原側 258.7m/1,372m（18.9％）

（連絡先）事務所Tel:07468-4-4269 Fax:07468-4-4231 （夜間等）影山080-2523-3505

議会９月定例会《一般質問》

■北　徳次 議員

【質問1】国道425号池原坂の道路整備における進捗状況について

国道425号池原坂において、特にナンバー268から269の間の道路が狭く車の対向がしにくいです。令和元年9月、令和6年6月議会でも要望しましたが、現状はそのままであります。現在の進捗状況についてお願いいたします。



【答え】農林建設課長

池原坂の改良につきましては、村から県に対して毎年要望をさせていただいています。現在、道路概略設計が奈良県吉野土木事務所の方で発注されており、狭あい箇所について、概略設計を行っている最中とのことです。村としましても、狭あい箇所を早期に改良していただけるよう要望していきます。

■北　徳次 議員

【質問2】役場職員の早期退職における現状や方策について

最近といいますか、昔から現職の役場職員の早期退職がみられます。せっかくその年数まで村も費用をかけたりしているのに、辞められるともったいないと思いますので、雇用時に歯止めといいますか、止めを作るような方策はございませんか。

【答え】総務課長

令和2年度以降から現在までの退職者は11名となっています。そのうちの1名が定年退職まで勤務しています。残り10名のうち、勤務年数が3年未満の者が4名、5年未満の者が3名、10年未満の者が2名、10年以上の者が1名となっています。10名の早期退職の理由はそれぞれですが、職員本人の意思を尊重することが基本であることから、退職や転職そのものを一律に防止することは難しい側面があります。職員の自由意思による退職意思を制限することはできないと考えています。職員の早期退職や転職につきましては、本村に限ったわけではなく、近隣自治体をはじめ、全国の自治体も職員の確保と定着が重要な課題となっているものと認識しています。人口減少や少子化に加え、民間企業との人材獲得競争、さらには自治体間における人材確保の競争も厳しくなっています。

こうした中、職員が安心して働き続けることができるよう、適正な人員配置や業務の効率化、時間外勤務の縮減、休暇を取得しやすい職場環境の整備に一層取り組んでいきたいと考えています。

また、退職者が生じた際には、可能な範囲で退職に至った要因を把握し、職場環境や業務体制など改善すべき点がないか検証し、その後の人材確保、定着につなげていきたいと考えています。

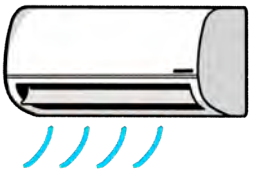
【答え】村長

職員の採用やその後の職場への定着につきましては、地方公共団体もそうですが、民間企業も含めまして、大変大きな課題となっています。小規模町村だけの問題ではなく、今は大きな市町村におきましても、同じような現象が生じていると聞いています。そういった中、下北山村は交通のアクセスも悪く、条件が決して良い地域とは言えませんし、都市部に比べて利便性も欠けているわけでありますけれども、採用の時に下北山村で働きたいのか、下北山村に住みたいのか、そういった方々を中心に採用していくことによって、下北山村で末永く生活していただけるようにつなげていければと考えています。

■和田　晃裕 議員

【質問】下北山村民体育館へのエアコン設置について

2026年7月28日、熊本県熊本地方を震源とするマグニチュード7.1の大地震が発生しました。



大地震により体育館等に避難するも、真夏の40度近くの熱波や熱帯夜の中で寝ることもできなく、体調を崩される方も出たように聞きます。本地域にも東海、東南海、南海地震もここ10年くらいの間に発生するのではないかと言われています。そこで、庁舎横の体育館にもエアコ

ンが必要ではないかと思います。近年の夏の暑さは尋常ではありません。イベント等を行う上でもあった方がいいなと感じます。昨年の前鬼・上池原トンネル工事起工式も、とても暑かったように記憶しています。エアコンの設置は必要不可欠と思いますが、村長の考えをお聞きします。

【答え】総務課長

村民体育館への避難も想定され、エアコン等の設置の必要性は認識しています。

避難所につきましては、各地区の公民館が指定避難所となっており、一人当たり3.3㎡で計算し、避難者の収容人数を算出しています。

各地区それぞれの人口の40パーセントの人が避難した場合でも、各地区の公民館の避難者収容人数を下回っています。

また、その他、BIYORI、むらんち、保健センター、池の平ハウス、宿泊者の関係もありますが、スポーツ公園宿泊施設、コテージ等の公共施設も避難所として利用できるものと想定しています。

また、イベント等につきましては、スポットクーラーのリースや開催時期の検討もできるものと考えています。

村では、下北山小中学校にも体育館があり、両体育館の使用頻度から整備の優先順位は小中学校体育館の方が高いのではないかと考えており、公共施設への避難、財源の確保や優先順位など、総合的に判断し、検討していきたいと考えています。併せて、高齢者や要援護者の避難対策、また公民館、他の公共施設を活用した避難計画などについても再検討して策定していきたいと考えています。



年末調整説明会の開催について

開催日時　令和８年11月26日（木）
13時15分～15時30分

開催場所　下市観光文化センター（大ホール）
（奈良県吉野郡下市町大字下市３０７－１番地）

開催者　公益社団法人吉野納税協会
吉野税務署



令和８年度　上半期　財政状況

（令和８年４月１日～令和８年９月30日）

令和８年度上半期の一般会計及び特別会計、公営企業会計の執行状況をお知らせします。

※収入・支出済額は、千円未満を四捨五入しています。

□一般会計予算の執行状況

歳入

村民の皆さまに納めていただいた村民税などの村税や国から交付される地方交付税のほか、国・県支出金などが含まれています。

	区　分	現計予算額	収入済額	収入割合
1	村税	2億6,024万4千円	2億3,469万7千円	90.2%
2	地方譲与税	4,455万4千円	1,917万8千円	43.0%
3	利子割交付金	37万4千円	0円	0.0%
4	配当割交付金	156万6千円	29万1千円	18.6%
5	株式等譲渡所得割交付金	204万7千円	0円	0.0%
6	法人事業税交付金	272万6千円	140万7千円	51.6%
7	地方消費税交付金	2,474万7千円	1,461万2千円	59.0%
8	ゴルフ場利用税交付金	114万5千円	46万5千円	40.7%
9	環境性能割交付金	5万2千円	0円	0.0%
10	地方特例交付金	320万6千円	320万6千円	100.0%
11	地方交付税	9億7,000万円	7億703万7千円	72.9%
12	分担金及び負担金	392万9千円	604万7千円	153.9%
13	使用料及び手数料	4,240万5千円	1,771万8千円	41.8%
14	国庫支出金	2億1,825万8千円	794万2千円	3.6%
15	県支出金	7,069万5千円	201万1千円	2.8%
16	財産収入	2,729万9千円	1,204万9千円	44.1%
17	寄附金	3,970万1千円	989万5千円	24.9%
18	繰入金	3億2,493万2千円	150万円	0.5%
19	繰越金	4,579万1千円	1億71万9千円	220.0%
20	諸収入	2,996万5千円	900万4千円	30.1%
21	村債	2億3,380万円	0円	0.0%
	合　計	23億4,743万6千円	11億4,778万2千円	48.9%

歳出

福祉や教育、消防、防災、道路整備など、村の基本的な事業に使われています。

	区　分	現計予算額	支出済額	支出割合
1	議会費	2,852万3千円	1,465万5千円	51.4%
2	総務費	6億3,876万6千円	1億8,943万6千円	29.7%
3	民生費	2億5,557万5千円	8,736万7千円	34.2%
4	衛生費	1億9,858万1千円	5,598万4千円	28.2%
5	労働費	10万円	0円	0.0%
6	農林水産業費	1億1,811万4千円	2,464万1千円	20.9%
7	商工費	1億6,944万9千円	4,799万4千円	28.3%
8	土木費	2億8,942万2千円	9,372万9千円	32.4%
9	消防費	8,200万4千円	2,946万円	35.9%
10	教育費	1億9,675万2千円	6,515万円	33.1%
11	公債費	3億6,535万円	1億8,383万7千円	50.3%
12	予備費	480万円	0円	0.0%
13	災害復旧費	0円	0円	0.0%
	合　計	23億4,743万6千円	7億9,225万9千円	33.8%

□特別会計の執行状況

保険料や使用料など、特定の歳入で特定の事業を行う6つの特別会計を設けています。

	会計名	現計予算額	収入済額	収入割合	支出済額	支出割合
1	国民健康保険	1億1,366万5千円	3,574万3千円	31.4%	3,962万8千円	34.9%
2	国民健康保険診療所	1億1,216万2千円	1,715万9千円	15.3%	3,873万4千円	34.5%
3	池の平公園管理運営	1,251万3千円	59万円	4.7%	907万1千円	72.5%
4	スポーツ公園管理運営	4,736万5千円	259万2千円	5.5%	2,664万4千円	56.3%
5	介護保険	2億4,500万2千円	1億1,649万5千円	47.5%	7,289万円	29.8%
6	後期高齢者医療	2,734万9千円	669万1千円	24.5%	721万6千円	26.4%
	合　計	5億5,805万6千円	1億7,927万3千円	32.1%	1億9,418万6千円	34.8%

□公営企業会計の執行状況

民間企業と同じような経理をする企業会計で、簡易水道事業を行っています。

	会計名	現計予算額	収入済額	収入割合	支出済額	支出割合
1	簡易水道事業	9,676万7千円	1,555万7千円	16.1%	2,311万6千円	23.9%

※個々の特別会計では、支出済額が収入済額を上回っているものもありますが、一般会計及び特別会計全体で3億3,305万2千円の預金残高を確保しており、各会計の支出に必要な資金は確保されています。

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！



1 控除の対象となるのは？

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。
控除の対象となるのは、令和8年中（令和8年1月1日から令和8年12月31日）に納めた保険料の全額です。（令和8年中に納めたものであれば、過去の年度分の保険料や追納した保険料も対象です。）



2 控除証明書の送付スケジュール

令和8年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。
このため、日本年金機構から下記のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象の方に送付されます。お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、e-Taxで利用できる電子データの送付も行っています。郵送よりも早く受け取ることができます。
マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録を行うと、マイナポータルの「お知らせ」で電子データを受け取ることができます。（電子送付希望の登録を行うと、登録後は書面の郵送が停止されます）。

対象者		送付方法	送付時期
①	令和8年1月1日から令和8年9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方	電子送付	令和8年10月中旬から下旬にかけて順次
		郵送	令和8年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	令和8年10月1日から令和8年12月31日までの間に国民年金保険料を納付した方（①の対象者は除きます。）	電子送付	令和9年1月下旬から順次
		郵送	令和9年2月上旬



なお、ご家族（配偶者やお子様等）の国民年金保険料を支払っている場合でも、その保険料について控除が受けられます。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するお問い合わせ先

① 控除証明書相談チャット（24時間対応）

お問い合わせに対話形式で24時間自動対応するチャットボットを開設しています。
「相談チャット総合窓口」へアクセスし、「控除証明書」を選択して下さい。

② 日本年金機構ホームページ

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の概要、よくある質問（Q&A）等を掲載しています。

③ ねんきん加入者ダイヤル

０５７０－００３－００４　（ナビダイヤル）
０５０から始まる電話でお掛けになる場合　（東京）０３－６６３０－２５２５
受付時間　・月～金曜日　８：３０～１９：００／第２土曜日※　９：３０～１６：００
※第２土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

11月3日はユネスコエコパークの日
わたしたちの大台ヶ原・大峯山・大杉谷ユネスコエコパーク



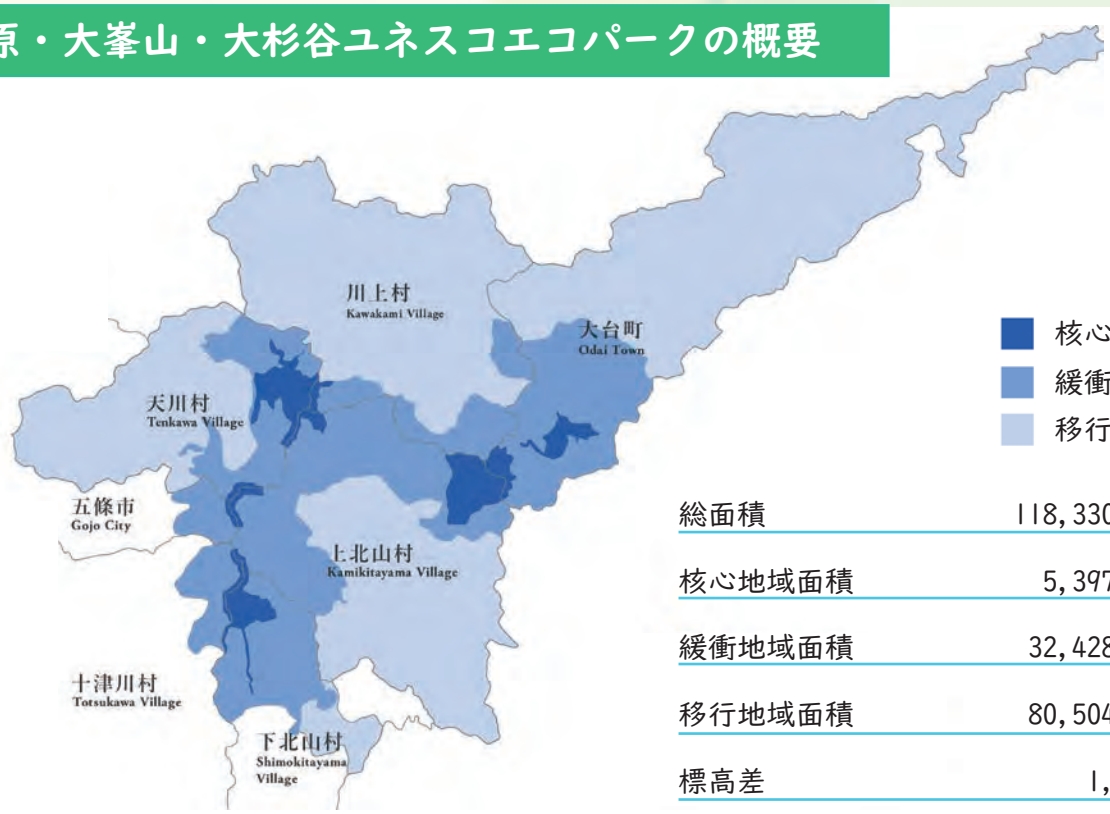
わたしたちが暮らすこの地域は、大台ヶ原・大峯山・大杉谷ユネスコエコパークとして、国連教育科学文化機関（UNESCO）に登録されています。

ユネスコエコパークとは、多くの生き物が暮らす豊かな自然を守りながら、その自然の恵みを上手に使って、長く続けられる産業や活動を進めているモデル地域です。（登録地域数＝142か国784地域。うち国内は10地域。※2026年4月現在）

このユネスコエコパークの自然や自然の恵みを未来につなげるため、下北山村と川上村、天川村、上北山村、三重県大台町は「大台ヶ原・大峯山・大杉谷ユネスコエコパーク協議会」を結成しています。

わたしたちの暮らすユネスコエコパークとはどのような地域なのかを知る方法の一つとして、一緒にユネスコエコパークを守る自治体を訪れてみてはいかがでしょうか。

大台ヶ原・大峯山・大杉谷ユネスコエコパークの概要



総面積	118,330.7ha
核心地域面積	5,397.6ha
緩衝地域面積	32,428.2ha
移行地域面積	80,504.9ha
標高差	1,890m

天川村　「天の川もみじまつり」

毎年11月（本年は11月7日、8日）に開催される天の川もみじまつりは天川村の秋を彩る一大イベントです。
メイン会場の天川村役場では、天川村の特産品販売や飲食模擬店、和太鼓演奏、ヘリコプター遊覧などが楽しめます。また役場会場から全山紅葉が楽しめるみたらい渓谷までは無料シャトルバスを運行します。さらに洞川会場では景品が当たるウォークラリーも開催する、天川村を味わい尽くせるイベントです。秋の味覚と自然美を味わいに、ぜひお越しください。



川上村　「森と水の源流館」「かわかみ源流ツーリズム」

川上村は面積の95％が森林で、林業発祥の地です。500年以上手つかずの天然林「水源地の森」を740ha購入し、保全と森林生態系の保護を推進しています。「水源地の森」は、一般の入山規制があるため『森と水の源流館』にて環境学習ツアーを開催しています。また『かわかみ源流ツーリズム』では、吉野杉を使ったワークショップや柿の葉寿司づくり体験など、豊かな自然や文化を継承する体験プログラムも実施しています。まずは、『川上村』のホームページをクリックしてください！



大台町　「どんとこい大台まつり」

例年11月（本年は11月15日）に開催される大台町の一大イベント「どんとこい大台まつり」は、食・体験・ステージがそろうにぎやかな秋の祭りです。

名物の千人鍋のふるまい、産地ならではの松阪牛の試食など、ユネスコエコパークのまち大台町の味を楽しめるほか、特産品販売も充実。親子で参加できるミニイベントやステージ企画で会場は終日盛り上がります。まつりのフィナーレは恒例のもちまきで、最高潮を迎えます。奈良県の皆様にもきっと楽しんでいただけるイベントです。ぜひ、お越しください。



上北山村　「大台ヶ原マラソンinかみきた」&「ヒルクライム大台ヶ原since2001」

日本百名山・大台ヶ原の山頂を目指す過酷な上北山村の２大激坂レース！「大台ヶ原マラソン」と自転車レース「ヒルクライム大台ヶ原」は、ともに距離約28km、標高差1,240mを突き進む登坂コースです。前半ののどかな渓谷美から一転、レース中盤には勾配9.3％の”激坂”区間が選手を待ち受けます。体力の限界に挑んだ先には、世界遺産・大峯奥駈道の絶景も広がります。自然豊かなユネスコエコパークの大台ヶ原で皆様のご参加をお待ちしております！





第10回 骨粗鬆症について

「最近、背が縮んできた」「腰や背中が痛い」と感じることはありませんか？もしかしたら、知らない間に背骨が折れているかもしれません。今回は骨折のリスクとなる「骨粗鬆症（こつそしょうしょう）」についてご説明させていただきます。

骨粗鬆症は、骨がもろくなり、ちょっとした転倒や、場合によっては日常生活の動作でも骨折しやすくなる病気です。

ただし、高齢者にとって骨折は、単なる「骨のけが」ではありません。骨折をきっかけに歩くことが難しくなり、筋力が低下し、介護が必要になったり、寝たきりにつながったりすることがあります。

①骨粗鬆症とは

骨は硬く丈夫に見えますが、実は古い骨が壊され（骨吸収）新しい骨が作られる（骨形成）という「新陳代謝」を繰り返しています。

加齢などによってこの新陳代謝のバランスが崩れると、骨の量が減り、骨がもろくなっていきます。

特に女性では、閉経後に女性ホルモンが減少する影響で骨吸収が促進され、骨量が低下しやすくなります。そのため、骨粗鬆症は高齢の女性に多いです。60代女性の15％、70代女性の30％、80代女性の50％は骨粗鬆症と言われています。

②骨粗鬆症で怖いのは「骨折」です

骨粗鬆症そのものには、目立った症状がないことが多いです。

しかし、骨がもろくなると、

- **転倒して手首を骨折する**
- **背骨を圧迫骨折する**
- **転倒して大腿骨を骨折する**

等の骨折が起こりやすくなります。

特に注意したいのが「大腿骨の骨折」です。高齢の方が転倒し大腿骨を骨折すると、入院し手術で人工関節を入れるパターンが多いです。

すると、入院中に足腰の筋力が低下し、退院してからも以前のように歩けなくなることがあります。

その結果、介護が必要になったり、寝たきりにつながったりすることがあります。このような状態になると、体力が低下し本来よりも寿命が縮まることが分かっています。

つまり、骨粗鬆症の予防・治療は「骨を丈夫にする」だけではなく、将来も自分の足で歩いて健康的に生活するためでもあるのです。

③骨粗鬆症を予防するには？

骨を丈夫に保つためには、日頃の生活習慣が大切です。

(ア) バランスのよい食事

カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンD、ビタミンKなど、骨を作るのに必要なさまざまな栄養素をとることが大切です。

(イ) 適度な運動

ウォーキングなどの運動や、筋力を保つための運動を無理のない範囲で続けましょう。

骨を丈夫にするだけでなく、足腰の筋力を保つことも転倒・骨折の予防につながります。

(ウ) 日光にあたる

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。適度に日光にあたることも大切です。

④「転ばない」ことも重要

骨粗鬆症の方にとって、転倒は骨折につながるリスクが高いです。

- 家の中の段差や障害物をなくす
- 暗い場所には照明をつける
- 滑りやすい場所に注意する
- 足に合った靴を履く

など、身の回りの環境を見直してみましょう。

「転ばない」「骨折しない」ことは、将来の寝たきりを防ぐためにとても大切です。

⑤骨密度を調べてみましょう



骨粗鬆症は、症状がなくても進行していることがあります。骨の強さを調べる方法の一つが**「骨密度検査」**です。特に高齢の方や、過去に骨折したことがある方は、一度ご自身の骨の状態を確認してみることをおすすめします。

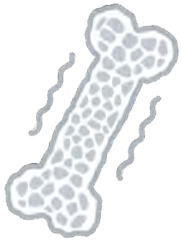
実際に骨粗鬆症と診断された方に対しては適切な薬物治療を提案させていただきます。

いつまでも自分の足で歩き、下北山村で元気に生活するために今から骨の健康を大切にしましょう。

気になることがありましたら、お気軽に診療所へご相談ください。

下北山村診療所
船迫哲也





保健センターからのお知らせ

健康スタンプラリー対象事業

暦の上では冬を迎え、今年も残すところあと２か月となりました。年末に向けて忙しくなる時期です。健康に気を配りながら、毎日元気に過ごしましょう。

未来の自分をつくる介護予防教室

～前期高齢者向け～

自分の足に合った「靴」選べてますか？外反母趾や偏平足はもちろん、足の痛みに腰の痛み…実は足元が原因で体全体の不調につながることも！今から自分に適した靴を選んで未来の介護予防を行いましょう。

【日　時】12月４日（金）
　　午後１時30分～２時45分
【場　所】保健センター
【講　師】理学療法士　西田 宗幹
【内　容】簡単な体力テスト、
　　65歳～74歳の方向け講話
　　（足に合わせた靴の選び方）
※何歳の方でもご参加いただけます。

こころの健康づくり相談会

どんな些細なことでも大丈夫！心の専門家に一度話をしてみませんか？



【日　時】12月６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

子宮がん検診（個別）のお知らせ

県内の指定医療機関において、子宮がん検診を受診していただけます。希望される方は保健センターまでご連絡ください。

【対　　象】本村に住民票を有する
　　20歳以上の女性
【実施期間】令和８年６月１日～
　　令和９年２月28日
【実施場所】県内指定医療機関
【自己負担】無料

出張！音楽サロン

歌うことで心も体も元気をチャージ！ぜひ、みんなで音楽を楽しみませんか？

【日　時】12月１日（火）
　　午前10時30分～正午
【場　所】寺垣内コミュニティセンター
【講　師】音楽療法士　福田 朝子
【内　容】懐かしい唱歌＆歌謡教室
【持ち物】飲み物・スタンプラリー
【送　迎】要予約

カルシウムだけじゃない！丈夫な骨をつくる骨活！

おいしく食べて、丈夫な骨づくり「骨活」を始めませんか？

【日　時】12月３日（木）
　　午後１時30分～２時10分
【場　所】保健センター
【講　師】管理栄養士　伊藤 宏子
【内　容】骨に関する栄養についての講和
【持ち物】飲み物・スタンプラリー
【送　迎】要予約
※教室終了後、
　風船バレーを実施します



【問合せ先】
保健センター　☎6-0015

駐在さん通信



令和8年9月末の奈良県内刑法犯認知件数【暫定値】
4487件
（前年比－199件）

1。特殊詐欺

被害件数　**456件**
（前年比＋77件）
被害額　**約53億2448万円**
※令和8年4月から計上方法が変更となり、特殊詐欺に、SNS型投資、ロマンス詐欺を含むこととなりました。



2。空き巣などの住宅対象侵入窃盗

被害件数　**80件**
（前年比－39件）
無施錠率　**60％**
※鍵かけの徹底と防犯設備の導入の検討を！

3。自転車盗

被害件数　**541件**
（前年比－123件）
無施錠率　**77％**
○狙われるのは鍵のかかっていない自転車

最近の特殊詐欺の手口紹介

手口

日本郵便を名乗り、**「あなた宛に送られたレターパックに現金が入っていた。あなたが送った普通郵便にカードが入っていた。」**と入電し、「知らない」と答えると、相手は警察に被害届を出してください。と語り、更に代わった警察官役から**「あなた名義の口座が開設され、犯罪に使用されている。あなたは重要参考人だ。」**と不安に陥れられます。



そして、個人情報を聞かれます。
数日後、NTTを名乗り**「携帯電話の契約が打ち切りになる。」**と電話があり、「知らない」と答えると**「警察に被害届を出してください。」**と説明され、更に替わった警察役から**「暴力団に悪用されている。あなたは重要参考人だ。」**と更に不安に陥れられるという内容です。

これらは、同じ方に二度電話があったものです。

対処法

①これらの不審な電話があれば、家族、友人、隣近所、警察署等誰かに相談してください。
②こういった不審な電話は、国際電話でかかっています。

いまからでも遅くありません。ナンバーディスプレイと国際電話不取扱を、自宅の固定電話の契約した会社に申し込む、または下記連絡先に連絡し、国際電話を無償休止し、被害の防止に取り組んで下さい。

○固定電話は国際電話無償休止
☎国際電話不取扱受付センター
0120－210－364
（通話料無料）
〈取扱時間〉
オペレータ案内
○平日午前9時から午後5時
自動音声案内
○平日、土日祝24時間
WEBでの申込もできます！

駐在所のひとり言

新聞、テレビでご存じの通り、特殊詐欺の被害に関し、奈良県では緊急事態宣言が発令されています。

人口1万人に対する被害額が、全国1位となり、上記の通り、特殊詐欺被害額が、9月末で既に約53億2448万円と、1ヶ月で約7億円増加しています。

下北山村でも不審な電話の相談が続いています。

村内の求人情報

（一財）下北山むらづくりセンター　（問い合わせ先：07468-5-2711）

パート職員・アルバイト

きなりスポーツ公園宿舎厨房
◆仕事内容：調理補助他
◆募集人数：若干名

アルバイト

きなりキャンプ
◆仕事内容：清掃
◆募集人数：若干名
◆勤務時間：週２日程度（４～８時間／日）

アルバイト

きなりの湯レストラン・池の平ハウス喫茶
◆仕事内容：キッチン・ホールスタッフ
◆募集人数：若干名
◆勤務時間：３～８時間／日　※要相談

きなりの湯
◆仕事内容：受付スタッフ
◆募集人数：若干名
◆勤務希望日：４～８時間／日　※要相談

アングラーズベース下北山

アルバイト

◆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：
0742-64-7555

▲求人情報

有限会社　大進工業

正社員・アルバイト

◆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：
090-1890-4853

詳しい求人情報は、お電話にてお問合せください。

●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でご相談ください。
【問い合わせ先】地域振興課　6－0074

●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。

てんいち先生



シルバー募金にご協力いただいた方

奈良県桜井市（10月2日）
村主直子さん

ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

11月のケーブルテレビ　自治体放送のご案内

秋のグラウンドゴルフ大会



放送時間
・9:00～・11:00～
・13:00～・15:00～
・17:00～・19:00～
・21:00～・22:10～

保小中合同運動会



放送時間
・10:00～・12:00～
・14:00～・16:00～
・18:00～・20:00～
・21:13～・22:23～

リラックスヨガ



放送時間
・10:30～
・15:30～
・20:30～
・21:40～

顔ヨガ



放送時間
・7:00～
・7:30～
・8:00～

役場からのお知らせ



放送時間

左記に記載の放送時間以外、常時放送しています。

ご覧いただくには

ケーブルテレビにご加入の方は、地デジ11chでご視聴いただけます。
テレビの番組表からも放送内容や放送時間が確認できます。



2026 11月

道の駅通信

道の駅　きなりの郷 下北山

PICK UP！

きなりの湯レストラン　人気メニューBEST３！

1st 自家製鶏のから揚げ定食



きなりの湯レストランの不動の人気メニュー！からあげはレストランですべて手作りしており、味付けはオリジナルレシピを採用。ごはんのおかずにもビールのおつまみにも最適！

2nd わらじチキンカツ定食



国産鶏むね肉を使った手作りチキンカツの魅力は、なんといってもそのボリューム！下北山村のアウトドアを楽しんだ後の腹ペコの時にぴったりのメニュー♪

3rd まなうどんとまなめはりセット



こちらはきなりの湯でしか食べられない、下北春まなづくしのセットメニュー！下北春まなの粉末を練りこんで作られた特製うどんと、下北春まなのお漬物を使って作ったためはり寿司で食べ応え十分！

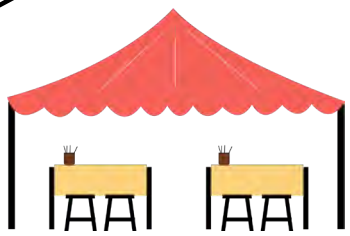
Announce

道の駅で「やってみたい」を募集中！

閑散期の道の駅を一緒に盛り上げてくれる**キッチンカー・屋台・ワークショップ**などの出店者を募集しています！



「試しにチャレンジしてみたい！」
「こんなことでもできる？」など
お気軽にお問い合わせください♪



【出店場所】きなりテラス横
【出店料】無料
【その他】SNSやHPで告知のお手伝いします
【問合先】カーブの店　きなりテラス店
07468-5-2626（下垣内）

道の駅 下北山 きなりの郷　**道の駅公式HPも、ぜひご覧ください！**

人の動き

令和８年９月30日現在

		先月比		
人　口	769人	（＋ 1）	転入	3人
男	375人	（＋ 2）	出生	1人
女	394人	（－ 1）	転出	1人
世帯数	503戸	（＋ 1）	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
☎ ㈹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