

きなりの郷

下北山



関係者による歟入れ式

山下真奈良県知事 挨拶



南正文村長 謝辞



災害復旧権限代行起工式

国道169号(下北山村前鬼～上池原) 災害復旧権限代行起工式が執り行われました

トンネルルートによる本格復旧事業着手

この度、国道169号下北山村前鬼～上池原までの区間を災害復旧権限代行によるトンネルルートとして本格復旧することが決定され、事業に着手する運びとなりました。

この区間は狭隘で急カーブが連続し、落石や土砂崩れなどの自然災害による通行止めが頻繁に発生していましたが、トンネルが完成する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。

着手にあたり6月15日(日)に下北山村役場横体育館にて、関係者多数ご臨席のもと「国道169号 下北山村前鬼～上池原 災害復旧権限代行起工式」が執り行われました。

まずはじめに、令和5年12月に発生した国道169号上池原における土砂崩れにおいて被害にあわれた方のご冥福をお祈りし、追悼の意を表す黙祷を行いました。

その後、長谷川朋弘国土交通省近畿地方整備局長が式辞述べた後、主催者を代表して山下真奈良県知事の挨拶に続き、田野瀬太道衆議院議員、堀井巖参議院議員及び佐藤啓参議院議員が祝辞を述べられました。

続いて、伊藤努奈良国道事務所長より事業概要説明があり、地域の方々からの期待のビデオメッセージが放映され、最後に国道169号改良促進三村協議会を代表し、下北山村長南正文会長が災害復旧事業の起工を迎えられることにあたり謝辞を述べられました。

謝辞では、トンネルは住民の命と暮らしを守る復興のシンボルになる。孤立する懸念が解消し、救急搬送や物資運送が安定し、観光客の誘致にも繋がる。と期待のメッセージに続き、関係各位のご尽力による事業起工のお礼と本工事が無事故で無事完成することを願われました。

式の最後には、関係者による鍬入れ式が執り行われ起工式を閉式しました。



田野瀬太道衆議院議員 祝辞



長谷川朋弘国土交通省近畿地方整備局長 式辞

「権限代行」による事業推進

本事業は、国道169号を管轄する奈良県に代わり、国(国土交通省)が事業主体となって工事を実施する「権限代行」方式で進められます。これは、大規模かつ緊急性の高い災害復旧や重要インフラ整備において、県だけでは対応できない整備等を、国の技術力や財源を活用し、迅速な事業推進を図るための制度です。国の権限代行により、高水準の技術と豊富な経験が投入されることで、早期の完成を目指します。

国道169号(下北山村前鬼～上池原)新たなトンネル整備へ

～より安全で確実な交通路の実現へ～

工事区間はトンネルを含む延長2.9kmで時速40km設定の片側1車線(標準幅員7.5m)。このうちトンネルが延長2.8kmで、前鬼橋と下北山スポーツ公園入口手前の国道425号分岐交差点をほぼ直線で結びます。



事業の経緯

年度	主な内容
令和5年12月23日	土砂崩落による全面通行止め発生
令和6年3月27日	国による権限代行として新規事業化(災害復旧事業)
令和6年4月4日	令和6年度 第1回 国道169号下北山村上池原地区 防災対策検討委員会
令和6年4月22日	令和6年度 第2回 国道169号下北山村上池原地区 防災対策検討委員会
令和6年6月26日	令和6年度 第3回 国道169号下北山村上池原地区 防災対策検討委員会
令和6年6月27日	本格復旧案を別線トンネルルートに決定
令和7年6月15日	国道169号 下北山村前鬼～上池原 災害復旧権限代行起工式実施

下北山スポーツ公園が、 道の駅「きなりの郷 下北山」に登録されました



道の駅を村の観光振興の起爆剤に！ — 令和8年度開駅予定 —

6月13日に「下北山スポーツ公園」が道の駅「きなりの郷 下北山」として登録されました。既存施設の温泉やレストラン、キャンプ場の他、旧JAショップを観光案内・特産品販売所として整備します。また、テニスコートのセンターハウスの1階部分をコインランドリーとして整備する予定です。



国道169号の土砂崩れの影響のほか、様々な要因により、村の観光入込客数が減少傾向にある中、「道の駅」に登録されたことは本村の観光振興の起爆剤になるものと期待しています。



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。

今後、令和8年度の開駅を目指し、ハード、ソフト両面の整備を着実に進めてまいります。

道の駅「きなりの郷 下北山」全体図



赤字：令和7年度整備予定 黄字：令和8年度整備予定

道の駅「きなりの郷 下北山」の主な整備



非常用発電機（イメージ）

防災機能

道の駅「きなりの郷 下北山」は、「防災道の駅」にも選定されており、今後、非常用発電機や防災倉庫、貯水タンクなどをスポーツ公園内に整備していく予定です。



(イメージ)

ヨインランドリー

令和6年11月に実施した
村民アンケートでも要望の
高かったコインランドリー
を、テニスコートのセン
ターハウスの1階部分を改
修して整備します。



(イメージ)

観光案内・特産品販売所

旧JAショップを改修し、観光案内・特産品販売所に整備します。村内だけでなく、近隣市町村の観光情報、道路情報などの発信、特産物の販売を行っていく予定です。

令和7年
第2回下北山村議会
6月定例会を開催

6月9日（月）

の1日間、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2名の一般質問が行われ、
続いて議案の審議が行われました。合計14件（専決処分の承認を求め
る議案7件、条例の制定議案1件、
条例の改正議案1件、人事議案2件、
補正予算3件）の議案が上程され、
全議案が原案どおり承認、同意及び
可決されました。その他、議会常任委員会及び議会
運営委員会の閉会中の継続調査が可
決され、すべての日程が終了し閉会
しました。

議案の詳細は次のとおりです。

◎専決処分の承認を求める議案

☆下北山村職員定数条例の一部を改
正する条例について下北山保育所を教育委員会が所管
することに伴い、村長の事務部局の
職員数の定数を減じ、教育委員会職
員数の定数の増加が図られました。☆下北山村一般職の職員の給与に關
する条例の一部を改正する条例につ
いて医療職給与表の適用を受ける職員
の号給切替表の改正です。☆下北山村税条例の一部を改正する
条例について個人住民税の特定親族特別控除の
創設、軽自動車税の種別割の税率に
係る二輪車の車両区分の見直し、マ
イナ免許証の運用開始に伴う減免申
請時の運転免許証の提示義務に係る
規定等の整備、加熱式たばこに係る
村たばこ税の課税標準の特例、公示
送達についてインターネットを用い
る方法の定義を示した省令改正に伴
う改正等村税条例の改正です。☆令和6年度下北山村一般会計補正
予算（第7号）7, 419万円を追加し、総額2
6億651万円としました。歳出における増額予算の主な補正
内容は、財政調整基金（元金）7,

431万円、減債基金（元金）54

9万円、公共施設基金（元金）24

8万円、庁舎建設基金（元金）2,

000万円、森林環境譲与税基金（元

金）1, 682万円の他、積立金総

額1億1, 997万円の増額です。

減額予算は、情報システム管理運

用費の委託料及びリース料226万
円、庁舎建設に伴う備品購入費30

9万円、障害者福祉費の扶助費19

9万円、国民健康保険特別会計繰出

金154万円、診療所特別会計繰出

金2, 334万円、道路橋梁新設改

良費の委託料及び工事請負費410

万円、奈良県広域消防組合負担金1

13万円の他、各種事業の精算に伴

う不用額の減額です。

☆令和6年度下北山村国民健康保険
特別会計補正予算（第5号）2, 490万円を減額し、総額1
億837万円としました。主な補正内容は歳出における一般
被保険者療養給付費負担金1, 94
0万円、一般被保険者高額療養費負
担金280万円、一般被保険者医療
給付費分納付金160万円の減額
です。☆令和6年度下北山村国民健康保険
診療所特別会計補正予算（第5号）6, 259万円を減額し、2億2,
467万円としました。主な補正内容は歳出における工事
金の精算による診療所移転新築工事
費5, 990万円や、医薬品代25
6万円の減額です。☆令和6年度下北山村後期高齢者医
療特別会計補正予算（第1号）72万円を減額し、2, 426万円
としました。主な補正内容は歳出における後期
高齢者医療広域連合納付金49万円
の減額の他、各種事業の精算に伴う
減額です。※説明…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
な事項について、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つ
た補充的手段。

◎条例の制定議案

★下北山村観光案内・特産物販売施
設の設置及び管理に関する条例の制
定について上池原411番地（旧JAシヨツ
プ）に下北山村観光案内・特産品販
売施設を設置する条例を定めたもの
です。

◎条例の改正議案

★下北山村特別職の職員で非常勤の
ものの報酬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史跡大峯奥駈道保存整備
検討委員会を設置し当該委員の報酬
の額等を定めたものです。

◎人事議案

★人権擁護委員の候補者の推薦につ
いて



任期満了により次の委員の再任と新任候補者の推薦が同意されました。

再任・西岡主一郎氏（大字佐田）
新任・西岡忠男氏（大字浦向）

★下北山村固定資産評価員の選任について

人事異動により新たな下北山村固定資産評価員を選任する必要が生じたの職員の選任が同意されました。
新任・平尾孝二（住民課長）

◎補正予算

★令和7年度下北山村一般会計補正予算（第1号）

2, 810万円を追加し総額23億5, 810万円としました。

主な補正内容は歳出における带状疱疹ワクチン予防接種助成金528万円、診療所特別会計繰出金1, 401万円、A-1技術を活用した村まるごとマーケティング事業費（A-1カメラによる観光来場者属性分析等）603万円他の増額です。

★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1号）

2, 184万円を追加し総額4億6, 105万円としました。

主な補正内容は歳出における新診療所備品購入費1, 500万円、带状疱疹ワクチン予防接種に伴う医薬

品代684万円の増額です。

★令和7年度下北山村介護保険特別会計補正予算（第1号）

6万円を追加し総額2億2, 022万円としました。

補正内容は歳出における保険料償還金の増額です。

●その他報告関係として、25件の報告事項がありました。

▽下北山村室、課の事務分掌を定める規則の一部を改正する規則について

▽会計管理者の補助組織設置規則の制定について

▽下北山村行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律に基づく個人番号の利用及び特定個人情報提供に関する条例施行規則の一部を改正する規則について

▽下北山村技能会計年度任用職員の給与に関する規則の一部を改正する規則について

▽下北山村契約規則の一部を改正する規則について

▽下北山村消防団規則の一部を改正する規則について

▽下北山村教育委員会事務局の所掌事務規則の制定について

▽下北山村定住促進事業住宅家賃助

成金交付要綱の全部を改正する要綱について

▽下北山村生活応援商品券事業実施要綱の制定について

▽下北山村固定資産税等に係る返還金取扱要綱の制定について

▽下北山村固定資産税に係る課税保留取扱要綱の制定について

▽下北山村不妊治療費等助成事業実施要綱の一部を改正する要綱について

▽下北山村保有林業用重機の貸与に関する要綱の一部を改正する要綱について

▽下北山村妊婦健康診査実施要綱の一部を改正する要綱について

▽下北山村子育て世代包括支援センター事業実施要綱を廃止する要綱について

▽下北山村新生児聴覚検査費用助成事業要綱の一部を改正する要綱について

▽下北山村高齢者带状疱疹予防接種費用助成事業実施要綱の制定について

▽下北山村妊婦のための支援給付金支援事業実施要綱の制定について

▽下北山村史跡大峯奥駈道保存整備検討委員会設置要綱の制定について

▽下北山村固定資産税等に係る返還

金の支払要領の制定について

▽下北山村役場処務規程の一部を改正する規程について

▽下北山村公印規程の一部を改正する規程について

▽会計年度任用職員の服務の宣誓に関する規程の制定について

▽下北山村奨学規程の一部を改正する規程について

▽令和6年度下北山村一般会計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。）



自衛官募集相談員のご紹介



6月6日(金)、自衛官募集相談員として西岡忠男さんが、下北山村長及び自衛隊奈良地方協力本部長の連名により委嘱されました。

自衛官募集相談員は、自衛官志願者に関する情報の提供や、自衛隊地方協力本部が行う募集広報に対する援助を行っています。

自衛隊五條地域事務所の広報官とともに、地域に密接した相談員が、志願者やその家族の方々への説明などの活動をしていますので、ぜひご相談ください。

【お問合せ】

自衛隊奈良地方協力本部

五條地域事務所

074712213789

下北山村総務課

610001

区長会が開催されました

6月11日(水)、下北山村役場多目的ホールにて、第1回区長会が開催されました。

始めに令和7年度の区長会長の選出が行われ、新区長会長に佐田区の勝平区長が選出されました。

会議では、村の新年度予算の概要や各課の主要事業の報告を行いました。

その他、各区からの報告や要望などもいただき、村から回答をさせていただきました。

これからも区長会を通じて、村民の皆様の声に真摯に耳を傾け、地域の課題解決に努めてまいります。

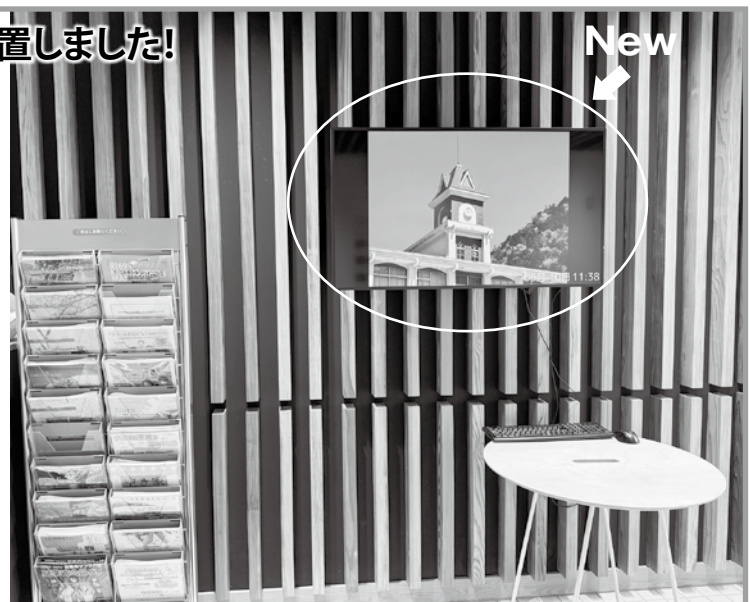


お知らせ 庁舎内にモニターを設置しました!

新庁舎1階の村民ギャラリー Gate - Co に新たにモニターを設置しました。

住民の皆さんの情報交換の場となり、また庁舎を訪れた方々が気軽に立ち寄れる憩いの場となるよう、イベントのお知らせや行政情報の発信、村の魅力などを紹介します。

役場にお越しの際は、ぜひ Gate - Co にお立ち寄りいただきモニターにもご注目ください。



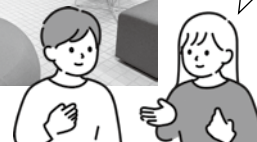
読書コーナー



村の情報や魅力発信



休憩&憩いの場



暑い日は涼みに
来ること
できるみたい!

令和7年度春季高齢者グラウンドゴルフ大会 中 静子さんが優勝!

春季高齢者グラウンドゴルフ大会が6月5日(木)、スポーツ公園人工芝グラウンドで開催されました。

村内の高齢者57名が参加され、2コースの計16ホールで技を競い合いました。今回は役場若手職員との交流を深めるため、新入職員2名が参加し、顔と名前を覚えてもらう良い機会となりました。

結果は、中静子さんが見事優勝されました。スコアは1回目14打、2回目22打、合計36打でした。おめでとうございます。



上位入賞者

優勝

中 静子

準優勝

橋 詰 日出巳

三位

上垣内 一成

(敬称略)



第11回村内ソフトボール大会 開催



優勝 池原チーム



準優勝 つよポンズ



3 位 mocheese



6月1日(日)、スポーツ公園多目的グラウンドにおいて、スポーツ推進委員会主催による「第11回村内ソフトボール大会」が開催されました。

試合は、4チーム(57名)による、トーナメント戦が行われ、熱戦が繰り広げられました。

結果は、池原チームが見事、優勝を果たしました。

スポーツを通して多くの人が集い、一緒に汗を流す楽しい休日過ごすことができました。

協力隊と支援員のつづき

その125

今月号は金原が
担当します。

「森林林業」地域おこし協力隊の金原(かねはら)です。今年度が協力隊として最終年度となる3年目に入っています。

私は「自伐型林業」「壊れない道づくり」という言葉のもとに、引き寄せられて下北山村に来ました。正直ここでの協力隊活動の人材育成の内容は素晴らしいと思います。アップ、アップだけど、第二の人生の場所をここに選んだ自分を褒めたい(ほかのことは…)

ここにきた目的である「奈良型作業道」という道づくりの、基本的な技術はほぼ教えて頂き、後は自分で研鑽していく段階になろうとしています。そのことに加えて、持続可能で多様な森づくりと暮らしを大事にすることを学んでいます。協力隊活動の中で「技術」と「理念」を学んでいます。協力隊の活動の一つに、この広い下北山村の森林の中から、学んだことを生かして将来持続可能で多様な森になる可能性がある場所を探しています。残り半年ほどしかありませんが、この場所を探して「集約化」する事に力を入れたいです。そして平成10年から始めた林業と、ここで学んだ森づくりを生かして下北山村で暮らしたいです。

今後この「集約化」を進めるとき、さまざまな村民の方々の所へお伺いすることがあるかもしれません、その時、お話を聞いていただけたら嬉しいです。

どうぞよろしくお願いいたします。



Information

**口座振替や公金を受け取っている
村民の皆様へ**

法律の改正に伴い、令和 7 年 5 月 26 日から戸籍や住民票等の記載事項欄に「氏名の振り仮名」が追加されました。

この改正により、戸籍等の振り仮名の変更を行い、あわせて金融機関の口座名義を変更された場合は、村で登録している口座名義と一致なくなります。

そのため、村税等の口座振替や、給付金の支給が行えなくなりますので、口座名義(振り仮名)を変更された際は、役場まで必ずご連絡ください。

【お問合せ】 住民課

☎ 6 - 0 0 0 2

**無料法律相談会**

事前
予約制

日常生活における法律に関するお悩みがありましたらお気軽にご相談ください。奈良県弁護士会所属の弁護士が無料で相談に応じます。

【日 時】 令和 7 年 8 月 4 日 (月)
13時～16時

【場 所】 役場 1 階打合せ室

【相談時間】 一人あたり 30 分間

【予 約 先】 奈良県弁護士会
中南和法律相談センター

☎ 0 7 4 2 - 2 2 - 2 0 3 5
月～金 9 : 30 ～ 17 : 00

【予約受付期間】 7 月 18 日 (金) ～ 8 月 1 日 (金)

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 7 月 15 日 (火) まで

③試 験

・筆記試験、適性検査

令和 7 年 7 月 14 日～18 日のいずれか
1 日 (W E B 試験)

・口述試験、身体検査

令和 7 年 7 月 23 日 (水)

■一般曹候補生 (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受付期間

令和 7 年 7 月 1 日 (火) ～ 9 月 2 日 (火)
まで

③試 験

◎ 1 次試験：筆記試験、適性検査

令和 7 年 9 月 16 日～19 日のいずれか 1 日
(W E B 試験) 合格発表 10 月 2 日

◎ 2 次試験：口述試験、身体検査

令和 7 年 10 月 15 日 (水)

10 月 16 日 (木) のいずれか 1 日

【お問合せ】

自衛隊奈良地方協力本部 五條地域事務所

☎ 0 7 4 7 - 2 2 - 3 7 8 9



Information

全国一斉

「こどもの人権相談」強化月間

「こまってない？なやんでない？いっしょにかんがえよう！」

いじめ・体罰・不登校・児童虐待などのこどもの人権に関わる問題について、人権擁護委員及び法務局職員が無料・秘密厳守で相談に応じます。

【日時】

令和7年8月27日(水)～

同年9月2日(火)まで

月～金 午前8時30分～午後7時

土・日 午前10時から午後5時

【対象】

県内在住の児童・生徒及びその保護者などの大人

【フリーダイヤル】

☎0120-007-110

(相談員：人権擁護委員及び法務局職員)

【お問合せ】

奈良地方法務局人権擁護課

☎0742-23-5457

献血のご協力のお願い

7・8月は日本赤十字社の「愛の血液助け合い運動」月間です。

本村において以下の日程にて献血を実施いたします。

村民の皆様のご協力をお願いいたします。

【日 時】 7月22日(火)

12時～15時

【場 所】 池原公民館

【お問合せ】 保健センター

☎6-0015



日本赤十字募金へのご協力 ありがとうございました

今年度も赤十字募金にご協力いただき、誠にありがとうございました。

この募金は災害等の義援金と違い、赤十字社自身の運営に使われるもので、今回皆さまからいただいた資金により、赤十字社は災害救護活動・血液事業・国際救援活動・赤十字ボランティア等の様々な活動を行っています。

今後とも村民の皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。

各戸募金総額

114,342円



7 月号
2025

つちのこ通信

TSUCHINOKO NEWSLETTER



健やかな毎日と豊かな成長を応援する

つちのこクラブ

下北山つちのこパークから感謝を込めて。
地域の未来を育む『つちのこクラブ』始動！

いつも下北山つちのこパークを温かく応援してくださ
り、誠にありがとうございます。日頃の感謝の気持ち
を形にし、村民の皆さまの笑顔と健康に貢献したいと
の想いから、この度つちのこパークの利益の一部を活
用した新プロジェクト『つちのこクラブ』をこの秋よ
りスタートいたします。

まずは第一弾として、体を動かす楽しさをお届けする
3つの運動教室を開講します。保育所に通う小さなお
子様と保護者の方が一緒に楽しめるプログラムから、
シニア世代の皆様が無理なく続けられる健康体操ま
で、多世代が交流できる場を目指します。

将来的には運動教室にとどまらず、子どもたちの豊か
な感性を育む芸術教室や、新しい世界への扉を開く語
学講座など、文化的な活動も含めた総合的な学びと交
流の場を創出し、皆様の「やってみたい！」を応援し
ていきたいと考えております。

9月の開講に先立ち、受講生の募集を開始いたします
ので、奮ってご参加ください！

暮らしの
おすそわけ

奈良県下北山村ふるさと納税

5 月の
納税報告

寄附件数

43 件

ありがとうございます！

寄附金額

2,049,000円

7月より、観光客がそ
の場で寄附し電子ク
ーポンで支払う『現地決
済型ふるさと納税』を
導入します！新たな集
客と売上向上に繋がり、
加盟料や決済手数料も
発生しません。利益向
上と地域活性化のため、
村内事業者の皆さまは、
ぜひ導入をご検討くだ
さい！詳しくは、つち
のこパークまで◎



受講生の募集について

各コースの詳しい内容、スケジュール、お申し込み方法に
つきましては、別途配布の回覧板や、保育所・小中学校で
お配りするプリントをご確認ください。

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！



〈第2回〉

脱水症について



下北山村診療所の船迫です。私
が下北山村に赴任して早いことに
4ヶ月ほどが経ちました。診療所
での仕事も村での生活も徐々に慣
れてきてうれしく思っております。

今回は「脱水症」について、ご
説明させていただきます。これか
らの時期は気温も上がり、脱水症
や熱中症の危険が高まります。
しっかり対策して暑い時期を乗り
越えましょう！

①脱水症とは

私たち人間の身体の約60%は水
分で構成されています。脱水症は
身体への水分補給量の低下もしく
は身体が失う水分量の増加、さら
にはその両方が発生することです。

②脱水症で起こる症状

「最悪の場合、

臓器障害や死に至る」

体重の2%の水分を失うと、喉

の渇き、めまい、ふらつきの症状
が出ます。さらに脱水が進行する
と、頭痛、吐き気、体温の上昇が
起こります。また、尿の色が赤く
感じるほどに濃くなり、やがて尿
が出なくなり、10%失うと意
識がもうろうとし、けいれんを起
こします。20%の水分を失うと、
腎臓を始めたくさんの臓器が障害
されてしまい、最悪の場合、死に
至ります。

③高齢者では脱水症が

起こりやすい



高齢になると、身体の水分を
貯めている筋肉の細胞が減るた
め、体内の水分量は50%に減少し、
脱水症になりやすくなります。

また、脳にある口渇、飲水中枢
が衰えてしまい、喉の渇きを感じ
にくくなります。体温調節機能も
低下し、暑さにも気づきにくくな
ります。

その他に「トイレに行きたくな
るのが嫌だから水分を飲まないよ
うにしている」と水分摂取を避け
る傾向のある方、クーラーの使用
が嫌いな方は脱水症になりやすい
ので特に注意が必要です。更に利
尿薬と呼ばれる薬を飲んでいる方
は、腎臓から水分をより捨てるこ
とになるため、脱水になりやすい

です。

このように、特に高齢者では脱
水状態に陥りやすく、夏だけに限
らず、一年中いつでも脱水症が起
きうるので注意が必要です。

④脱水症にならないために

「お酒、コーヒーは逆効果」



(ア) 水分をしっかり摂る

人間は1日に1・5L(コップ
約8杯)の水分を取る必要があります。
まず、屋外で活動していなくても、
皮膚や呼吸から失われる水分(不
感蒸泄)があるため、室内にいて
も水分摂取が必要です。屋外で活
動される方はさらに水分補給が必
要になります。

また、食べ物の中にある水分、
食べ物を代謝することで生まれる
水分(代謝水)も水分補給となる
ので、規則正しい食生活も重要で
す。お酒で水分補給をしているか
ら大丈夫と思っている方がたまに
おられますが、それは誤解です。
実は、アルコールには腎臓からの
水分排出を促す作用があり(利尿
作用)、飲んだ水分量以上に尿か
ら水分が排出されてしまいます。
お酒を飲んだ夜は水を飲んでから
寝るようにしましょう。同様に
コーヒーなどのカフェインが入っ
た飲み物も利尿作用があります。

水分補給したことにはならないの
で注意してください。

オスメの水分の種類としては
市販のものでは、OS-1(オー
エスワン)があります。スポーツ
ドリンクは砂糖の量が多いため、
2倍に薄めて飲むことをおすすめ
します。

(イ) 部屋の温度を調整する



具体的には、24度を越えたら、
家の換気を良くするために窓を開
けておきましょう。28度を越える
と脱水に加えて熱中症の危険性も
増します。扇風機やエアコンを使
用しましょう。31度以上になると、
屋外での作業はなるべく避け、15
分ごとに水分と塩分を取る必要が
あります。エアコンも積極的に利
用してください。

最近の夏は異常なほどに暑く
なっています。水分補給をしっか
りし、エアコンも使用して乗り切
りましょう！

※心臓の機能が悪くて水分の摂取
量が制限されている方は診療所で
検査を行いながら慎重に脱水にな
らないように見ていきましょう。

下北山村診療所

船迫 哲也



保健センターからのお知らせ

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。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。



出張！巡回運動教室(介護予防)

《下北若返り塾》 村内の公民館を巡回します。7, 8月の予定は次のとおりです。

【日程・場所】

○7月18日(金)

保健センター(浦向)

○8月1日(金)

桑原公民館(上桑原・下桑原)

【時 間】 午後1時30分～午後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。

イスヨガ教室

「何か体を動かしたいけど膝が…」「本格的な運動はちょっと…」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】 7月10日(木)

午後1時30分～午後2時10分

【場 所】 池原公民館

【講 師】 ヨガ講師 榊井紋子 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

こころの健康づくり相談会

相談内容はどんな些細なことでも構いません。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、お話いただいた内容は秘密厳守されます。

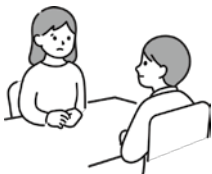
【日 時】 7月19日(土)

午前9時～正午

【相談員】 臨床心理士2名

【場 所】 保健センター

※当日午前11時までに予約をお願いします。



お野菜丸ごと使い切り！お料理教室

冷蔵庫の中にお野菜など余らせてしまう事ってありませんか?食材を余らせない!傷ませない!お野菜を丸ごと使い切ることで買い物するときの目安にも!

【日 時】 7月29日(火)

午前10時30分～午後

【場 所】 保健センター

【講 師】 伊藤管理栄養士

【内 容】 野菜丸ごと使い切り。

ヘルシー料理教室

【申 込】 要予約 先着20名まで

【送 迎】 要事前申込み

【持ち物】 エプロン、三角巾、他



食育&食物アレルギー講座

「食」について知ることは生涯とっても重要です。ご自身のため、お子さんのため、お孫さんのため、最新の食育事情について学んでみませんか?

【日 時】 7月15日(火)

午前10時～午後1時頃まで

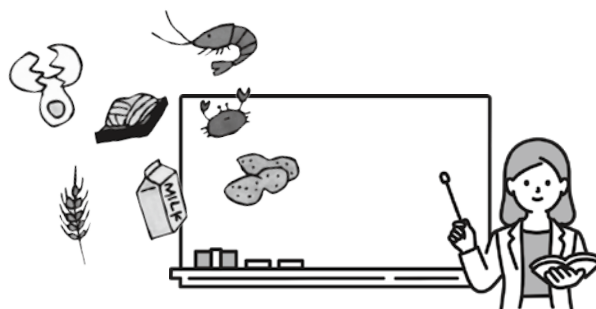
【場 所】 保健センター

【講 師】 伊藤管理栄養士

【内 容】 食育、食物アレルギーについての講和、調理実習

【持ち物】 エプロン、三角巾、他

※本事業は、食育ボランティア養成講座となっています。年に1～2回程度、お手伝いをお願いできる方は申込みの際にお伝えください。



带状疱疹予防接種助成について

本年度より带状疱疹予防接種が定期接種となりました。下北山村国保診療所で接種をされる方、またかかりつけ医が村外であり、診療所以外で接種を希望される方に関わらず、予防接種費用の一部に対し助成を行います。村外での接種を希望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。

【対象】

令和8年3月31日時点で65歳以上となる方または40歳～64歳の特定疾患を持つ方

【助成額・接種回数】

※接種できるワクチンは2種類あります。

①生ワクチン

4,000円 1回接種

②組換えワクチン

14,000円 2回接種

※助成額の上限は村内、
村外で接種されても
一律です。

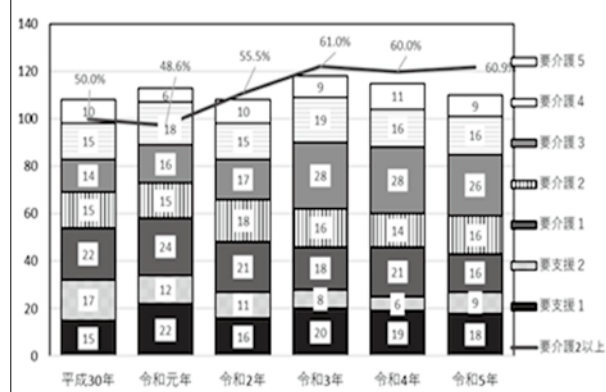
※村内での接種申し込み、
料金に関しましてはすでに
回覧でお知らせしております。
(村内での申込み締切りは、7月9日(水)
となります。保健センターまでお申込み
ください。)



【お問合せ】 保健センター

☎6-0015

要支援・要介護認定の推移



ゆったりヨガ教室

「なんだか毎日、疲れが取れない…」、「運動しなきゃと思っているけど」お仕事終わりの時間に、心と体をやさしく整えるヨガ始めてみませんか？

【日 時】 7月30日(水)

午後7時～午後8時30分

【場 所】 保健センター

【講 師】 ヨガ講師 榊井紋子 先生

【持ち物】 動きやすい服、
タオル、飲み物

※健康スタンプラリー対象事業



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】 8月5日(火)

午後1時30分～午後2時10分

【場 所】 佐田公民館

【講 師】 堀内歯科衛生士

【持ち物】 飲み物

【送 迎】 要予約

※健康スタンプラリー対象事業

病気知らずの元気村

～健康しもきた豆知識③～

今回は、要支援要介護認定の状況です。本村の認定者数は120人前後で増減を繰り返しながら推移しています。認定者のうち、要介護2以上の割合が令和3年以降約60%となっており、より介護が必要な方が増えています。

介護予防やフレイル予防には、脳トレや筋トレだけでなく、「社会とのつながり」も効果的です。保健センターの開催する教室にもぜひご参加くださいね！

駐在さん通信



悪質な押し売り押し買いに注意をしてください

業者が自宅を訪問し、強引に貴金属などの買い取りや購入を迫る事案です。



噂では、最近午後8時頃にインターホンを鳴らす業者があったとのこと。

断っても引き下がらずに、しつこく買い取りを迫ったり、「大手業者」だと言って信用させる手口もあります。

過去には、貴金属を見せると「この他にもないですか」と言ってきて、他の貴金属を探している隙に最初に見せた貴金属を持ち逃げするという窃盗事件も発生しています。

対応策

①玄関を開けると、業者はしつ

こく買い取りを迫り、なかなか帰りません。そうして混乱しているうちに、強引に買い取られてしまいます。

買い取ってもらう意思がなければ、絶対に玄関を開けず、インターホンやドア越しに対応して、きっぱりと断ってください。

②断っているのに業者が帰らない場合は、ドア越しに相手方が判るくらいの大声で、110番で通報してください。

これは、「警察に通報されたら困る」相手方の弱点を利用して、早期に退散させるためですので、積極的に活用してください。

令和7年度奈良県警察官

(第2回)

採用試験について

奈良県警察では、従来の教養試験方式に加え、基礎能力検査「SPI-3」で受験できる「SPI区分」を今年度から導入しました。

SPI-3は民間の採用選考にも広く活用されており、特別な試験対策が必要ないことから、

民間企業を志望する方でも併願しやすく、社会人経験を有する転職希望者にとっても受験がしやすくなっています。

◎第2回採用試験は

7月1日(火)から

申込みを開始します。

〈令和7年度奈良県警察官(第2回)採用試験実施計画(抜粋)〉

①受験区分

ア A 男性	オ B 男性
イ A 女性	カ B 女性
ウ A 男性(SPI)	キ 武道 B
エ A 女性(SPI)	

(性別不問)

②試験案内配布日

7月1日(火)

③受付期間

7月1日(火)～8月22日(金)

④申込方法

インターネット申込みのみ
詳細は奈良県警察HPに掲載しています。

奈良県警マスコットキャラクター



ナピちゃん

ナポくん

独居高齢者への案内

シートの配布について

下北山村内に居住の80歳以上の独居高齢者に対し、特殊詐欺の相談、体調不良等の緊急時に、高齢者自身で迅速かつ正確に関連機関に通報できるよう、下北山村駐在所連絡協議会では警察、消防の電話番号や高齢者自身の住所氏名などを記載した案内シートを作成しました。

案内シートは対象者へ順次配布しております。



池原地区内での配布の様子





てんいち先生



鮎釣り解禁

6月1日(日)から鮎釣りが解禁されました。

解禁日には、早朝から多くの釣り人が川辺で鮎釣りをしていました。

村内にお住まいの方々はもちろん、遠方からお越しの村外の方々もおられ、みなさん思い思いの場所で鮎釣りを楽しまれていました。

鮎釣りは9月末まで行えますので、ルールを守って安全に楽しんでください。



池郷川



西の川



釣果



友鮎仕掛け



鮎の塩焼き

村内の遊漁情報は漁業組合のHPや公式Facebookなどからご覧いただけます！



HP



Facebook

村内の求人情報

村内で働く先をお探しの方は、各事業所までお問い合わせください。

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



▲詳しい求人情報はこちら

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



▲詳しい求人情報はこちら

業務委託

一般社団法人下北山つちのこパーク

新規掲載！

【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】
土・日・祝及び大型連休を中心に
1日3時間程度
【条件】
・パソコンやタブレット操作がスムーズにできる方
・接客業の経験がある方歓迎
【問い合わせ先】
07468-6-0070



▲詳しい求人情報はこちら

●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を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。

●村内の事業所の方々へ

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

第39回 下北山村 夏祭り

2025年

8月15日 

※荒天延期

【会場】下北山スポーツ公園

内容（予定）

- ・ステージイベント
- ・打上花火 20:00～

※当日スケジュール等の詳細は7月末頃に回覧します。

※予備日（打上花火のみ）：8月30日(土)31日(日)9月13日(土)

主 催：下北山村夏祭り実行委員会
お問い合わせ：下北山村役場 地域振興課 ☎07468-6-0074

人の動き

令和7年5月30日現在

先月比

人 口	783人（± 0）	転入	4人
男	371人（± 0）	出生	0人
女	412人（± 0）	転出	1人
世帯数	503戸（－ 1）	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/>

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