

# 回覧



## 地震行動 シェイクアウト 訓練



「奈良県地震防災の日」の同時刻に奈良県いっせい地震行動訓練ナラ・シェイクアウトが実施されます。  
下北山村でも訓練放送を行います！  
皆さんも職場や自宅など各自、地震行動訓練を実践していただきますようお願い申し上げます。

日時 7月9日(木) 10時30分から

場所 あなたの仕事場、学校、ご自宅

3つの動作を行ってください



### 安全行動1 姿勢を低くする (DROPI)

- 地震の揺れに伴う転倒を防止し、その場から動かされないようにするため、姿勢を低くする。



### 安全行動2 体や頭を守る (COVER)

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
- 机など隠れる場所がない場合は、手や腕、カバンや本など、身近なもので頭を守る。



### 安全行動3 揺れが収まるまで動かない (HOLD ON)

- 揺れている間に動くのは危険なので、揺れが収まるまで、1分くらいその場に留まり、動かないようにする。

下北山村役場 総務課 07468-6-0001

裏面もご覧ください

シェイクアウト訓練の放送内容は下記のとおりです。  
放送にあわせてその場に応じた地震行動訓練を実施していただきますようお願いいたします。

放送日時 7月9日(水) 午前10時30分

【放送内容】

こちらは下北山村です。

只今より地震行動訓練を行います。

訓練です。地震が発生しました。 訓練です。地震が発生しました。

身の安全を確保してください。姿勢を低くして、机の下など安全な場所で、頭を保護し、揺れがおさまるまで、動かないでください。

身の安全を確保してください。姿勢を低くして、机の下など安全な場所で、頭を保護し、揺れがおさまるまで、動かないでください。

（1分後）

揺れがおさまりました。まわりの安全を確認して、安全な場所に避難して下さい。

揺れがおさまりました。まわりの安全を確認して、安全な場所に避難して下さい。

これで訓練を終了します。

## 地震発生時に身を守る行動の例



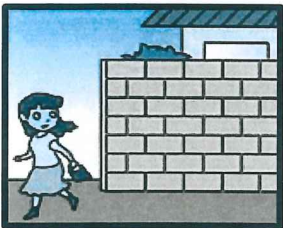
### 家庭では

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
- あわてて外に飛び出さない。



### 人が大勢いる施設では

- 施設の係員の指示に従う。
- 落ち着いて行動し、あわてて出口には走り出さない。



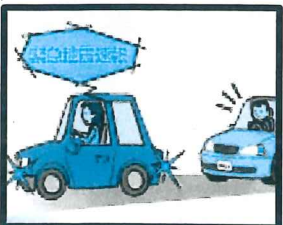
### 屋外では

- ブロック塀の倒壊等に注意する。
- 看板や割れたガラスの落下に注意する。
- 丈夫な建物のそばであれば、建物の中に避難する。



### 山やがけ付近では

- 落石やがけ崩れに注意する。



### 運転中は

- 慌てて急ブレーキをかけず、緩やかに速度をおとす。
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す。
- 大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止する。

# AEDの使用方法を含む 心肺蘇生法の講習会

日本赤十字社救急法指導員による一時救命措置講習会(心肺蘇生、AED を用いた除細動、気道異物除去)を開催します。

ぜひ、この機会に AED の使い方を学んでみませんか？

日時：令和8年7月21日(火)

①午前 10 時～      ②午後 1 時～

(講習時間は約 2 時間の予定です)

講師：日本赤十字社救急法指導員

場所：下北山村保健センター

費用：無料

申込：保健センターまでお申し込みください。

申込期限：令和8年7月10日(金)まで

内容：一時救命措置(心肺蘇生、AED を用いた除細動、気道異物除去)など

服装：動きやすい服装

持ち物：飲み物



★★お申込み・お問い合わせ先★★

保健センター ☎ 6-0015 中村 優真

出張！巡回運動教室（介護予防）

**下北若返り塾**

令和8年度  
も開校！

今年も体力テストやります！！

<講師> ★理学療法士 西田 宗幹（秋津鴻池病院）

<テーマ> 介護予防&歩く力を保つ体づくり

皆さん自分の足に合わせた靴は履いていますか？  
元気に過ごすためには自身の足で歩けることがとっても大事。  
●「歩く力を保つ体づくり」とそれを支える「靴選び」を一緒  
に見直してみませんか。

<日時・場所>

午後1時30分～午後2時45分

①	池峰公民館	7月3日（金）
②	佐田公民館	7月31日（金）
③	保健センター（浦向）	9月4（金）
④	池原公民館	10月2日（金）
⑤	桑原公民館（上桑原・下桑原）	10月16日（金）
⑥	寺垣内コミュニティセンター	11月6日（金）
⑦	保健センター（前期高齢者向け）	12月4日（金）



桑原地区の  
送迎があり  
ます！

スタンプ  
ラリー対象！



持ち物：携帯をお持ちの方はぜひご持参ください！

※送迎希望の方は保健センターにご連絡ください。お近くの方も伺います！

皆さんの体年齢はおいくつですか？体年齢を知って目指せ健康長寿！

問合せ先：保健センター 山本（TEL. 6-0015）

# 带状疱疹ワクチン予防接種について

村内での接種は集団接種にて実施となります。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も予防接種費用の一部助成がございます。詳しくは、保健センターまでお問い合わせ下さい。

## <带状疱疹って？>

带状疱疹とは過去に水痘（みずぼうそう）にかかった時に体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが免疫力の低下や加齢によって再活性化することにより、体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が出現する皮膚の病気です。このワクチンを接種することで絶対に带状疱疹にかからなくなる、というわけではありませんが、带状疱疹にかかるリスクを低くし、重症化を防ぐ効果があります。

**対象者：**下北山村に住所があり、**令和9年3月31日時点で65歳以上**となる方

※60歳～64歳の方で特定疾患を持つ方も対象となります。

**申込み・実施場所：**下北山国保診療所

**種 日：**令和8年 **7月22日(水)、7月23日(木)**

**補助額：**①生ワクチン **自己負担：2,000円**  
(実質費用6,000円のうち4,000円を助成)

②組換えワクチン **自己負担：6,000円×2回**  
(実質費用20,000円×2回のうち14,000円×2回を助成)

**申込み期間：**令和8年 **6月29日(月)～7月10日(金)**

※病気や治療によって免疫が低下している方、服薬をされている方はかかりつけ医にご相談後、ご予約ください。

送迎  
要申込み

**申込み方法：**電話での申し込み（診療所 ☎6-0130）

## ○ワクチンは2種類あります！

带状疱疹ワクチンには生ワクチン(阪大微研:乾燥弱毒生水痘ワクチン「ビケン」)、組換えワクチン(GSK社:シングリックス)の2種類があり、接種回数や接種方法、接種スケジュール、接種条件、効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なりますが、いずれのワクチンも、带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。下記の表をご参上ください。

## ○ワクチンについて

	生ワクチン (ビケン)	組み換えワクチン (シングリックス)
接種回数	1回(皮下に接種)	2回(筋肉内に接種)
接種スケジュール	—	通常、2か月以上の間隔を置いて2回接種
接種できない方	病気や治療によって免疫が低下している方は接種できません	免疫状態に関わらず接種可能です
自己負担	2,000円	6,000円×2回 (合計:12,000円)
予防効果	1年後:6割程度 5年後:4割程度	1年後:9割程度 5年後:9割程度 10年後:7割程度
主な副反応	注射部位のかゆみ、熱感、腫れ、痛み、硬結等	注射部位の痛み、発赤、筋肉痛、疲労、腫れ、胃腸症状、悪寒、発熱等

## ○予防接種健康被害救済制度があります

※国の定めている定期接種対象者は令和7年度～令和11年度の5年間は経過措置のため65歳から5歳刻みの方又は60～64歳で特定疾患を持つ方になり、予防接種法に基づく救済措置制度になります。定期接種以外の接種の場合、任意接種となり、予防接種救済措置制度が任意接種向け救済制度(PMDA)となります。

●○予約○●

【診療所】

☎6-0130

●○お問い合わせ○●

【保健センター】

☎6-0015



# 山口ともふみ氏

## 創作組み木づくり

回覧

- 住所 下北山村上桑原1348
- 開館日 金～日曜日、午後1時～5時  
(受付ボランティアの人がいます)
- 連絡 090-4620-9943 spokopon@gmail.com

ほこぽん図書館内で展示しています。



山口氏による  
ほこぽん人形です。

組み木作家の山口ともふみ氏は、大阪・東大阪に在住し、バイクで南奈良方面を走行中に見た、ほこぽん図書館に魅せられ、何度か来館しています。組み木作家・小黑三郎氏に師事。現在、兵庫・丹波にて作品に取り組んでいます。来館した際、絵本を借りていくのも、創作のアイデアを広げるため、その作品をお借りして、館内で展示しています。今後、山口さんを招いて親子でつくる組み木ワークショップを開く予定です(夏休み頃)。

～本の紹介コーナー～  
**わたしにとっての一冊**

### 蜜柑(芥川龍之介「乙女の本棚」)

西 新太郎 下北山村小中学校教員後期課程(国語科)



出版社: 立東舎  
 著名: 蜜柑  
 (乙女の本棚)  
 著者:  
 芥川 龍之介  
 げみ (イラスト)  
 形式: 単行本

私が紹介するのは、立東舎の『乙女の本棚シリーズ』です。太宰治や江戸川乱歩など、近代文学を代表する文豪の名作に現代の人気イラストレーターがイラストを描き下ろした新感覚のコラボレーションシリーズです。近代文学は文語や言葉遣いが馴染みにくいため、「難しい」という印象をどうしても持たれがちです。ですが、人気イラストレーターによる作品に合わせたイラストが添えられているため作品の世界観に入り込みやすく、情景が鮮明に脳裏に浮かび、作品の世界へ自然と引き込まれます。また、どのイラストも原作の世界観と見事に調和しており、1冊1冊が小説としても画集としても楽しめるものとなっています。その中でも、私がオススメするのは芥川龍之介×げみの『蜜柑』です。作品の静かで温かな雰囲気と、げみの懐かしさを感じさせるイラストが相性抜群です。小説としても画集としても、非常に読みやすい1冊になっています。

現在、『乙女の本棚シリーズ』は50作品以上が刊行されていますが、どの作品もそれぞれ異なる魅力と美しさを持っています。文学やイラストが好きな人はもちろん、近代文学に苦手意識がある人や、イラストがないと読むのが難しい人、これから近代文学の名作に触れてみたい人にもピッタリのシリーズです。中学生から大人まで文学やイラストが好きな幅広い人にオススメです。

※5月図書館だより「図書館新規受け入れリスト」の中で下記の誤りがありました。  
 (誤)河島英五郎 生きていりゃいいさ ⇒(正)河島英五伝 生きてりゃいいさ

回覧

プロ選手と一緒に  
バスケットボールを楽しもう!

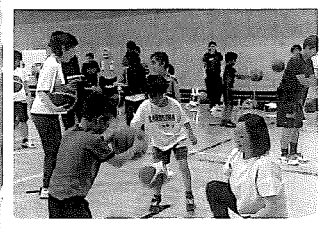
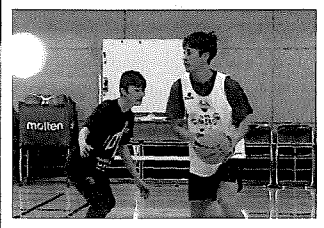
参加費  
無料



2026年7月12日(日)

会場 下北山村小中学校体育館

〒639-3806 奈良県吉野郡下北山村下池原600



ロートは、ハートだ。  
ROHTO  
presents

# 下北山村 バスケットボール教室



対象

各部  
定員 **40名**

先着順

下北山村在住、在学、在勤の小学生以上の方

申込はこちらから

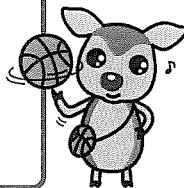
受付期間  
7月10日(金) 23:59まで



経験は問いません! ポールの扱い方、シュート、ドリブルなどの基礎練習から  
最後は試合まで、レベルに合わせて指導します! バスケットボールを楽しみましょう!

## スケジュール

9:30 受付  
10:00 開会式~教室開始  
11:30 閉会予定



持ち物: 体育館シューズ・動きやすい服装・タオル  
飲み物・ボール(お持ちの方はご持参ください。)

参加選手は未定です。

当日の写真を公式サイトやSNS等に  
掲載する場合がありますので、ご了承ください。

※この事業は、ロート製薬株式会社による企業版ふるさと納税を活用して実施しています。  
●主催/下北山村 ●運営/株式会社バンビシャス奈良 ●協賛/ロート製薬株式会社

お問い合わせ

下北山村役場地域振興課  
TEL:07468-6-0074

株式会社バンビシャス奈良 アカデミー事業部  
MAIL:school@bambitious.jp