

山 広報 令和7年(2025)

1 月号 No.811

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。



下北山

新庁舎議場

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、希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、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。

昨年は、令和5年12月に発生した国道169号上池原地内での崩土災害により、一般車両が6カ月間通行止めになるなど、村民生活に大きな支障をきたしました。また、新年の始まりとともに発生した能登半島地震や、不安定な国際情勢などがもたらす物価高騰の長期化など、地方自治体が様々な困難や課題に直面した年でもありました。

国の令和5年の人口動態調査によりますと、下北山村の社会増減数（転入者数－転出者数）がプラス14人となり、社会増加率が全国の町村で7番目となりました。令和6年も僅かながら社会増減がプラスとなっています。これまでの関係人口創出事業をはじめとした移住定住対策の成果が少し出てきたのかと思っているところです。総人口はまだマイナスが続いていますが、このまま社会増が続けば総人口の減少にも歯止めがかかってくるのではないかと期待しています。

さて、いよいよ今年1月5日には、新庁舎の開庁式を迎えます。そして翌6日から新しい庁舎での業務が開始されます。新庁舎には住民の皆さまの憩いのスペース（げーとこ（Gate-co））もありますので、下北山産の木の香りがいっぱいする新しい庁舎に是非お越しく下さい。また、同じ敷地内で診療所の建替え工事も始まっており、令和7年中に完成の予定です。

令和7年は、新しい庁舎でのスタートとなります。職員一同、心機一転、今まで以上に村民の皆さまが住んで良かったと思っただけの持続可能な村づくりを進めてまいり所存ですので、どうかよろしくお願い申し上げます。

結びに新しい年が、村民の皆さまにとりまして素晴らしい年になる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7年1月1日



新年のご挨拶

下北山村

議会議長 栗本 武平



村民の皆さまにおかれましては、健やかに新春を迎えられたことと心からお慶びを申し上げますとともに、益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

また、日頃より村議会に対しご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて昨年を振り返りますと、まず一昨年の令和5年12月、国道169号上池原で崩土が発生し、通行止めとなり、以後半年間にわたる一般車両の通行止めが行われ、仮栈橋での通行が可能となるまで広域迂回を余儀なくされるなど、村民を始め周辺自治体の皆様は、日々の生活や経済活動に大変な影響を受けご苦労が多かったかと思います。

その後、崩土をおこした国道169号前鬼から上池原間は、多くの関係者各位のお力添えにより災害復旧事業として採択され、国による権限代行事業により2.9kmの別線トンネルルートによる事業化が決定し、本年半ばには本格復旧工事に着手されると聞き及んでいます。

そして、全国に目を向けますと令和6年1月1日、能登半島において最大震度7の地震が発生しました。同半島では9月豪雨による二重災害も発生し、人的被害は合わせて延べ1,700人を超え、住家の被災が延べ約13万棟と、甚大な被害が生じ今なお多くの方が避難所生活をしています。

本村の国道崩落事故と共に、お亡くなりになられた方々のご冥福を謹んでお祈りするとともに、被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

太平洋側では令和6年8月8日気象庁より南海トラフ地震臨時情報「巨大地震注意」の発表がありました。災害は忘れたころにやって来ます。命を尊び、地域が活力を失わないために被災地域に学び我々は備えに努めてまいります。

令和7年、関西では4月から10月の間、EXPO2025大阪・関西万博が開催されます。

1970年、昭和45年に日本で開催された大阪万博EXPO70は日本の高度経済成長を象徴した一大イベントとなりました。この度の万博では日本経済の成長と、人々の幸せ、持続可能な社会へのメッセージをどのように見せてもらえるものと期待をしております。

本村では新庁舎への移転が完了し令和7年新春開庁、業務が開始されます。また新庁舎の前には診療所も建設中です。村民の皆様と共に開院の日を楽しみにしたいと思っています。

私ども下北山村議会は村民の皆さまが幸せで、豊かに暮らせるむらであり続けられるよう、村民に寄り添う議会として役割を果たしてまいりますので、今後ともお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、本年が実りある飛躍の年となりますよう心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

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。

村民の皆様には、穏やかで健やかな新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、日頃より消防団活動にご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

このたび、令和6年12月1日付けで下北山村消防団長に任命され、新たにその重責を担うこととなりました。これまで以上に地域の安心・安全に寄与すべく、団員一同とともに尽力してまいります。

面岡前団長には、地域の防災活動における多大なご貢献をいただきました。その姿勢を受け継ぎ、さらに地域防災力の向上を目指して全力を尽くしてまいります。どうか、前団長同様にご支援、ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

昨年を振り返りますと、国内において多くの自然災害が発生した一年でありました。特に、令和6年1月1日に発生した石川県能登半島での震度7の地震は、非常に大きな被害をもたらしました。この地震では、多くの建物が倒壊し、住民の生活に甚大な影響を与え、地域全体が復旧に向けた長い取り組みを余儀なくされました。その後、9月20日から23日にかけて石川県能登半島を襲った豪雨では、地震からの復旧作業が進む中で再び土砂災害や河川の氾濫が発生し、住民生活にさらなる被害をもたらしました。

また、4月17日には愛媛県や高知県で震度6弱の地震が発生し、多くの人々が不安な日々を過ごしました。7月25日には秋田県や山形県で記録的豪雨が発生し、広範囲で浸水被害が見られました。

さらに、8月8日には宮崎県の日向灘で震度6弱の地震が発生し、気象庁が初めて南海トラフ地震臨時情報を発表しました。この情報は、南海トラフ巨大地震の切迫性を示唆するものであり、南海トラフ地震に備え、地域全体で防災対策や避難訓練をさらに強化していく必要性が改めて明確になりました。

このように、自然災害が相次ぐ中で、消防団を取り巻く環境もますます厳しさを増しています。火災のみならず、多様化・複雑化する災害への対応が求められる中、消防団は地域防災の要として、その役割が一層重要になっています。本年も村民の皆様の生命、身体、財産を守るため、知識の研鑽と技術の向上に努め、火災予防や防災活動を積極的に進めてまいります。

最後に、本年が災害のない平穏な一年となりますよう祈念するとともに、村民の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和6年
第4回下北山村議会
12月定例会を開催

12月村議会定例会が12月13日の1日間の会期で開催されました。

村長の行政報告、4議員の一般質問に続き、議案の審議では専決処分の承認を求める議案が1件、条例の一部改正が1件、予算関連で令和6年度一般会計、特別会計及び事業会計補正予算の5議案、市町村総合事務組合規約の一部改正が1件、合計8議案が上程されました。

審議の結果、すべての議案が承認及び原案どおり可決決定された他、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決定され閉会しました。

主な議案は、次のとおりです。

◎専決処分の承認について

※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った補充的手段。

★令和6年度下北山村一般会計補正予算(第4号)

335万円を追加し、総額252,997万円としました。

歳出における補正内容は、衆議院議員選挙の実施に伴う報酬、職員手当等の選挙費の増額です。

★下北山村役場の位置を定める条例の一部を改正する条例

庁舎移転に伴い役場の位置情報の改正を行うものです。

地方自治法の定めにより採決の結果、全議員の賛成により可決しました。

★令和6年度下北山村一般会計補正予算(第5号)

2,808万円が減額補正され、総額250,189万円としました。

主な歳出の補正内容は増額予算が、財政調整基金(利子)積立金125万円、財産管理費電気料127万円、小又川発電所導水管修繕工事業負担金312万円、庁舎移転に伴う各種行政システム移設委託料285万円、徴税費における還付金・償還金で201万円、水道事業繰出金151万円等の他、人事院勧告による職員及び任用職員給与費総額1,332万円の増額。

減額予算が池原地区旧教員住宅他建物解体・敷地整備工事業費確定による2,398万円、旧小学校体育館改修工事完了による198万円、庁舎移転に伴う設備工事及び備

品購入完了による285万円、林道管理委託料及び工事費の事業費確定による720万円、道路橋梁新設改良費委託料及び工事費の事業費確定による1,690万円、教員住宅新築工事の事業費確定による200万円、国民健康保険特別会計繰出し132万円、診療所特別会計繰出し182万円等の減額です。

★令和6年度下北山村国民健康保険特別会計補正予算(第3号)

69万円を追加し総額13,207万円としました。主な補正内容は医療給付費等の増額です。

★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3号)

323万円が追加補正され、総額29,003万円としました。主な歳入の内容は前年度繰越金で、主な歳出の内容は人事院勧告による職員給与費等の増額及び、診療所基金積立金100万円の増額です。

★令和6年度下北山村介護保険特別会計補正予算(第3号)

17万円が追加補正され総額24,775万円としました。主な歳出の内容は福祉用具購入費や住宅改修費の介護サービス費の増額です。

★令和6年度下北山村簡易水道事業会計補正予算(第2号)

289万円が減額補正されました。歳出の主な内容は池原浄水場補修工事及び委託料の事業完了に伴う減額です。

★奈良県市町村総合事務組合規約の一部を改正する規約

奈良広域水質検査センター組合が解散となったことから総合事務組合加盟市町村の各議会において規約の改正が必要となり審議の結果可決されました。

●その他報告関係事項

▽下北山村外部公益通報に関する要綱

▽下北山村職員の内部公益通報に関する要綱

▽下北山村住民基本台帳実態調査に係る事務取扱要綱の一部を改正する要綱

▽下北山村国民健康保険特別療養費の支給に係る取扱要綱の制定

▽下北山村戸籍届出に関する本人確認等事務処理要領の一部を改正する要領

▽下北山村国民健康保険税条例における旧被扶養者に係る条例減免の取扱い要領の一部を改正する要領

《一般質問は、次号に掲載します。》

秋の叙勲 竹本容大さんが「瑞宝単光章」を受章

11月3日、内閣府より令和6年秋の叙勲受章者が発表されました。本村からは、竹本容大さんが消防功労により「瑞宝単光章」を受章され、12月2日に役場において伝達式を行いました。

竹本さんは昭和46年1月に消防団に入団し、平成28年12月に退団するまでの約46年間の長期にわたり消防団活動に精励されました。在籍の期間は副分団長を務められた等、その功績が認められて今回の受賞となりました。



近畿総合通信局と共同防災訓練を実施

11月13日・14日の2日間、近畿総合通信局と共同で防災訓練を実施しました。

この訓練は、南海トラフ地震などの大規模災害を想定し、有事の際に迅速に対応が取れるよう、必要な情報伝達手段の確保や災害対策本部の運営についての確認を行うことが目的です。

1日目は、山間地域で陸路が寸断された場合を想定し、陸上自衛隊のヘリコプターを用いた空路搬送訓練を実施。この訓練では、小中学校の校庭を利用してヘリコプターの着陸や、支援物資の積み降ろし、役場職員への引き渡しを行いました。



また、後期課程の生徒を対象に「電波教室」を開講。近畿総合通信局の職員の方が、災害時に無線機が重要な役割を果たすことについて解説し、生徒たちはデジタル簡易無線機を使った通話を体験しました。

2日目は、役場に災害対策本部を設置することを想定し、衛星携帯電話や防災無線を活用した、県への支援機器貸与の要請や各避難所との情報共有訓練を行いました。

その後、公民館で住民の方々を対象にデジタル簡易無線機やLPガス式発電機などの操作体験を行いました。



▶災害対策本部訓練



▶LPガス式発電機操作体験



▶簡易無線機の操作体験



農産物品評会開催

11月29日、スポーツ公園若者センターにおいて、令和6年度農産物品評会が開催されました。

今回の出品数は、根菜類、イモ類、葉菜類、果実類、きのこ類等57点の出展で、昨年の4割減となり、出品者数は昨年より5名減少して23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、記録的な高温が続き、10月に長雨が続く等、営農条件としては非常に厳しい状況でしたが、出品いただいた農産物は品質が良かったように思います。特に、特賞の丸大根は非常に色つやがよく、素晴らしい丸大根でした。



審査は南部農林振興事務所によ

令和6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
奈良県知事賞	丸大根	上桑原	福本 フサ子

最優秀賞

交 付 賞 名	作 物 名	住 所	受 賞 者 名
下北山村長賞	長ネギ	下桑原	東 由美子

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賞	下北春まな	上桑原	山岡 ゆき
五條吉野農業推進協議会長賞	里 芋	上桑原	寒作 育信
下北山村議会議長賞	ゆ ず	池 峰	中畑 一正
吉野地方農業委員会協議会長賞	お 茶	上桑原	濱田 博子
下北山村農業委員会会長賞	下北春まな	下桑原	大崎 邦子
奈良県農業協同組合代表理事賞	キウイ	上桑原	栗本 武平
吉野地区農業連絡協議会長賞	大 根	上桑原	福本 利通

交 付 賞 名	作 物 名	住 所	受 賞 者 名
一 等 賞	白 菜	上桑原	橋詰 たか子
二 等 賞	じゃがいも	下桑原	平尾 千代子
三 等 賞	水 菜	浦 向	籠谷 繁代

交 付 賞 名	作 物 名	住 所	受 賞 者 名
努 力 賞	自然薯	浦 向	田ノ下 弘文
努 力 賞	キウイ	寺垣内	野崎 和生
努 力 賞	弘法茶	上桑原	和田 英樹

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。各賞を受賞された方々は、表のとお

令和6年度「歩け歩こう大会」 発心門王子から熊野本宮大社 までを歩く



11月24日、秋晴れの空の下、教育委員会・スポーツ推進委員会主催による「歩け歩こう大会」が開催され、スタッフを含む22名が参加しました。

今回のコースは、発心門王子をスタートし、水呑王子、伏拝王子、三軒茶屋跡、祓殿王子を通過して熊野本宮大社へ向う7.5kmもの道のりを歩きました。

途中、少し道を逸れて、高台に登ると「ちよっとよりみち展望台」があり、そこで昼休憩をとりました。その展望台からは大斎原と大鳥居を望むことができました。

ゴールに近づくとき古道の石畳や石段が続く、道沿いには青紫の小さな花、アサマリンドウが咲いており秋の深まりを感じる歩け歩こう大会となりました。

第10回きなりカップ女子 サッカー大会が開催される

11月16日・17日の2日間、下北山スポーツ公園グラウンドにおいて「第10回きなりカップ女子サッカー大会」が開催されました。今年度は、全国大会出場を控えたチームなど関西圏の強豪6チームが参加し、巧みなドリブルやパスワークなどレベルの高い試合が繰り広げられました。

その中でもディアブロッサ高田ソヒイーズ（奈良県）が終始安定した守備と攻撃を重ね、見事優勝トロフィーを手に入れました。



見事優勝された
ディアブロッサ
高田ソヒイーズの
選手の皆さん

「新宮山彦ぐるーぷ」の活動紹介



12月8日に持経宿と平治宿の点検を実施されました

「新宮山彦ぐるーぷ」は1974年「山を歩いて自然に親しむ」ことなどを目的に発足した山岳奉仕団体です。今年で活動50年目となりますが、大峯奥駈道の南奥駈道の再興、登山道や山小屋の維持管理を行い、大峯奥駈道の世界遺産登録にも大きく貢献してくださいました。



その功績から「ふるさとづくり大賞総務大臣表彰」や「社会貢献支援財団社会貢献者表彰」など様々な賞を受賞してきました。現在も山小屋の点検など、大峯奥駈道の維持管理に関する活動を毎月定期的に行っています。今後、持続可能な取り組みを行っていただくため、地域振興課では「新宮山彦ぐるーぷ」の活動を支援しております。

「新宮山彦ぐるーぷ」の活動についてご興味のある方は下北山村地域振興課までお問い合わせください。(☎ 6-0001)

OUTDOOR & LIFE STYLE FESTA

FIELDSTYLE EXPO 2024

下北山村ふるさと納税
のPRをしました！



暮らしの
おすそわけ

奈良県下北山村ふるさと納税



11月16日、17日に愛知国際展示場で開催されたフィールドスタイル2024にて、スカイウッド株式会社のご協力のもとふるさと納税返礼品のPRを行いました。会場は2日間で6万人もの来場者で賑わい、ブースへ立ち寄ってくださった沢山のお客様に村の紹介やふるさと納税の魅力を伝えることができました。おかげさまで、イベント終了後はふるさと納税を通じて応援してくださる方が増えました！

普段、お会いする機会がほとんどない寄附者の方々とコミュニケーションがとれ充実した2日間となりました。

ふるさと納税担当：村島



下北山村
ふるさと納税に
ついて詳しくは
こちら→



令和6年11月分のふるさと納税実績

寄附件数 114件

寄附金額 5,686,000円

ご協力いただきました皆様
ありがとうございました。

【奈良女子大学連携】 下北山エクステンションセンター定期通信

【来村】奈良女子大学生 5 名がジャバラ収穫のお手伝いに！

11月17日（日）、奈良女子大学の学生がジャバラ収穫のお手伝いに来村しました。

今年度の4～7月に開講した奈良女子大学のキャリアデザインゼミナールのオンライン授業「下北山学」では、下北山村の現状や特産品について紹介し、それをもとに特産品であるジャバラを活用した商品を考えるという内容を実施しましたが、今回はその授業を受けた学生に声掛けし5名が参加してくれました。

また、授業を受けた学生やその友人の方々が「つちのこアンバサダー」（下北山村に愛着や関心を持った人）のメンバーに加わり下北山村とのつながりを深め、奈良女子大学と下北山村との連携の輪が広がりつつあります。

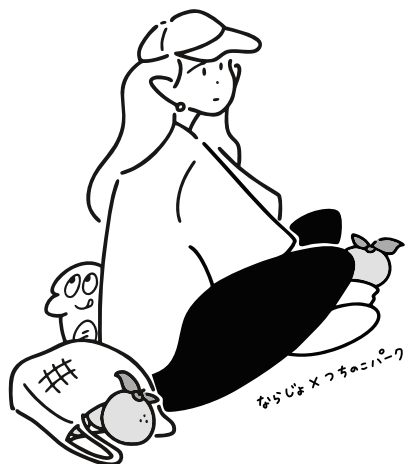


奈良女子大学特任助教
鈴木 靖子

下北山村と学生との間で様々なつながりが生まれています！

「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『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。



奈良女子大学とつちのこパークの 共同開発商品第一弾がリリース!!

奈良女子大学とつちのこパークが、下北山村の特産品ジャバラを使った新商品を開発しました！爽やかな香りのバスソルトやマヨネーズは、12月7日（土）に開催された奈良マラソンEXPOでデビューし、多くの方に下北山村の旬の魅力を味わっていただきました。商品売上の一部は、奈良国立大学機構に寄付し、大学と下北山村の連携をさらに深めるために活用されます。商品は「きなり館」やつちのこパークで販売中。ぜひお試しください！



Instagramで下北山村のステキを配信中！取材をご希望の方は下記までお問い合わせください！



☎ 07468-6-0070

✉ info@tsuchinoko-park.com

Instagram



始めまして。

この度、地域おこし協力隊に入りました。片山琴巳（かたやまことみ）と申します。

リヴァムラカラの利用を通じて、下北山村を知りこの度移住いたしました。

11月~協力隊としてBIYORIの管理業務とふるさと納税業務に携わらせていただいております。

村民の方々やこれまで村に関わってきた皆さんが今まで紡いでこられた

「歴史」「文化」自然や人々の「財産」そして何よりも「想い」と向き合いながら、

自身にできる貢献の形をふるさと納税の業務を通して表現していけたらよいな…と考えております。

社会人としての経験が浅く、足りない部分などあるかもしれませんが、自身にできることをコツコツと積み重ねていけるよう適度に頑張ります。よろしくお願いいたします。

【出身地】 東京 清瀬市

【趣味】 お散歩

【好きなもの】 動物

【得意】 ちょっとしたイラスト



協力隊のつぶやき

その 123

新年の抱負



金 原
(自伐型林業)

今年は協力隊の活動日以外で将来の事業に向けての活動を行っていき村に定住できるようになりたいです。地区の活動にも参加していこうと思います。今年もよろしくお願いします。

新年あけましておめでとうございます。ふと気づけばもう最終学年。今年9月から始まる森林林業での自立に向けて、力いっぱいガッツ全力気合で取り組みます。本年もどうぞよろしくお願いします。



長 柄
(自伐型林業)

去年は、暮らしの中に息づく文化を記録保存させていただく機会に恵まれ、目からウロコの日々でした。その愛おしく素晴らしい文化を次の村に残し、活かすため、今年も頑張りたいと思います。



松 村
(下北山村歴史民俗資料館)



太 田
(つちのこパーク)

つちのこ2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いいたします。

抱負は「ぼちぼち」です。今年は私にとって「初挑戦」が多い年になるかと思っています。力みすぎず、適度なハリをもって取り組んでいけたら…と思っています。本年も宜しくお願いいたします。



片 山
(BIYORI)



下北山村 森のしごと記2

—第5回—



協力隊 長柄

新年あけましておめでとうござ
います。昨年中は大変お世話になり
ました。おかげさまで私たち森林林
業地域おこし協力隊は、日々の山林
における作業を安全にこなし、今年
も元気に働くことができます。あり
がとうございます。

最近、広報誌の出番が混んでいる
長柄（ながら）です。11月から連続
投稿ですみません。いつの間にやら
最上級生になっていた私にとって、
本年は協力隊仕上げの年。9月の卒
業に向けて自立独立能力の総点検
を行います。今回ご紹介する森のし
ごとは、単独での山林施工能力を求
める私たちに強力な味方となつて
くれるバックホー（油圧ショベル）
の先に取り付ける「グラップル」を
使ったしごとです。

【グラップル（ぐらっぷる）】

日々、山林において働く私たちに
は、人間個体としての力に限界があ
ります。単身単独で土砂を掘削した
り、たくさん丸太を動かす必要が
ある私たちには、その非力を補うツ
ールが必要で、それがバックホー
（油圧ショベル）と呼ばれる機械で
す。このバックホーは先端を交換で
きる機能があり、道を作る時などは
「バケット」を取り付け、丸太を扱
う時にはカニのはさみのような「グ
ラップル」を取り付けます。この「グ
ラップル」があるおかげで、林内で
伐倒した間伐木を丸ごと一本、作業
道につかみ上げ（下げ）る「集材」
を行うことができ、作業道に出てき
た木はたやすく丸太として小切り、



多くの丸太を一度に取扱えるグラップル
（寺垣内タキノタニ）

小切られた丸太をトラックに積み
込む時にも、一度にたくさんまとめ
てつかんで一気に積み込んでしま
うことができます。私を含めて多く
の人の力は弱く、小丸太一本を動か
すにもひと苦勞の体力しか持ち合
わせていませんが、「グラップル」の
圧倒的な力による仕事は、現代の山
で働く私たちが頼らざるを得ない
パワーツールであることは間違い
ありません。まあ、それと、昭和の
男の子（57）としては、ごっつい憧
れるカッコいいパワーでもありま
す。ところが、ここまで誉めちぎつ
た「グラップル」ですが、長所あれ
ば短所あり、そう簡単にその力を操
れるものではありません。つかみ上
げる物体の重心の見極めや、1系統
増える操作レバーなどから、バケッ
トによる土砂の掘削よりも明らかに
に困難な操作であると感じていま
す。また、あり余る油圧パワーは、
つかんだ丸太をバットののように振
り回せてしまうので、近傍でコンビ
を組む地上作業者にとって、「グラ
ップル」の誤操作は危険極まりない
ものとなります。操作の誤りは命と
り。私も気を付けるけど、金原さん
もかつ飛ばされないでねっ!!

おしえてばっとうさい!!

グラップルとは

- 一、 搬出間伐のときにあるとありがたい装置じゃ!
- 一、 手と足を同時に動かしながらめらかに操作し、
誤操作御法度の装置なのじゃ!
- 一、 ありあまる力で主木を傷つけないように注意するのじゃ!



協力隊 金原



協力隊
Instagram



協力隊HP

**奈良県保育協議会会長表彰
「特別功労」を保育士の
中面淑さんと中村いずみさんが
受賞**

去る12月7日に開催された第45回奈良県保育研究大会において、下北山保育所の中面淑さんと中村いずみさんが、令和6年度奈良県保育協議会会長表彰「特別功労」を受賞されました。

この表彰は、永年にわたり児童福祉施設の職員として、保育の向上に寄与されたことにその功績が顕著であると認められ、奈良県で数いる保育士の中から名誉ある表彰を受賞されました。

これからも園児たちの育成にご尽力くださいますようお願いいたします。



左から中村保育士、中面保育士

令和6年度「赤い羽根共同募金額」

募金窓口	募金件数	募金額
一般戸別	355件	124,802円
小中学校	2件	2,440円
いこいの郷	1件	2,063円
合計	358件	129,305円

令和6年度「赤い羽根共同募金」にご協力ありがとうございました

「つながりをたやさず支えあう社会づくり」をスローガンに掲げ、令和6年10月1日から実施されている「赤い羽根共同募金運動」にご協力をいただき、誠にありがとうございました。

集まった募金は、奈良県共同募金会を通して、地域福祉の向上を目的に、地域の共同募金委員会に配分されます。

下北山村共同募金委員会では、村内の生活困窮世帯への慰問金や、高齢者交流活動・環境美化推進事業、防犯啓発活動等への助成金として活用させていただきます。

ご協力ありがとうございました。

下北山村共同募金委員会

保健センター からのお知らせ



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。

いろい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、お話いただいた内容は秘密厳守されます。

【日時】 1月25日（土）

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いたします。

出張！お口の健康教室

1月より、歯科衛生士とともに、お口の健康、「健口教室」を村内の公民館で開催します。皆様のご

参加お待ちしております。

【講師】 阪川 梓 歯科衛生士

【内容】 講話（口腔について）
簡単な体力テスト等

【日程・場所】

○1月31日（金）

午前10時00分～池原公民館

午後1時30分～

寺垣内コミュニティセンター

○2月7日（金）

午前10時00分～池峰公民館

午後1時30分～保健センター

○2月21日（金）

午前10時00分～桑原公民館

午後1時30分～佐田公民館

※桑原公民館実施時に下桑原地区の送迎があります。それ以外の地区でも公民館までの送迎を承っております。お気軽にお申し込みください。

【問合せ】

保健センター（6）0015



第9回 頭痛について

② 厄介な頭痛編



冬も本番となり、寒さが堪える季節になってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、前回は命に関わる危険な頭痛について紹介しました。しかし前回も申した通り、命に係わる頭痛の頻度自体は多くありません。大半は「命に関わらないものの生活に困る頭痛」が原因であることが多いのです。そこで今回は、この厄介な頭痛に焦点を当て、

- ① 片頭痛
- ② 緊張型頭痛
- ③ 群発頭痛
- ④ 薬の使いすぎによる頭痛
- ⑤ ストレスと頭痛の関連

の5本立てでお送りしようと思います。

① 片頭痛

頭痛の代表格と言えば片頭痛です。「セロトニン」という物質が減少し脳血管が拡張すると、血管の横を走っている三叉神経という神経が刺激され、痛みの成分を放出することが原因です。若い女性に多いのが特徴で、50歳以上で片頭痛を初めて起こすことは稀です。ストレスから開放されたときや、生理の前後などに多いです。気圧や気温の変化、チョコレートやワイン、チーズ、みかん等の柑橘類、ナッツなどの食べ物でも片頭痛が起ることもあります。

「片」頭痛の名前の通り、頭の片方だけが「ズキンズキン」と痛みます。数時間から最長で2〜3日続き、光や音の刺激を辛く感じて吐き気が出たりするため、薄暗い部屋で静かに寝たい気分になります。また、頭が痛くなる前に「歯車みたいなギザギザが見える」と言った予兆がある人もいます。予兆のタイミングで痛み止めの飲み薬を使うと良く効きますが、痛みが本格化すると薬の効き目が落ち、嵐が過ぎ去るのを待つしかありません。命には関わりませんが、仕事や家事を妨げるほどの痛みなので非常に厄介です。

② 緊張型頭痛

頭痛の約7割は緊張型頭痛が原因と言われています。肩こりによって頭の筋肉などを継続的に引っ張り続

けてしまうことで目の奥が痛くなったり、頭を輪っかで締め付けられるような痛みが生じます。

デスクワークや猫背など、肩や首に負担のかかる仕事や作業をする人には老若男女誰にでも生じます。精神的なストレスが掛かると、全身の筋肉が固まるので緊張型頭痛も起りやすいです。

痛み止めでも効果がありますが、そもそもの問題が首や肩の筋肉の緊張なので、ストレッチや入浴などで温めることも有効です。姿勢を正しく、デスクワークをするときには1時間程度で一旦席を離れて軽いストレッチを挟むのが良いです。目の疲れを取るために、なるべく遠くの景色を見たりするのも良いです。

③ 群発頭痛

片頭痛と同じく三叉神経の影響で頭痛が生じますが、こめかみのあたりをえぐられるような、転げ回るほどの痛みが1時間程度続きます。年に2回程度の頻度ですが一旦症状が出ると1ヶ月の間、毎日症状が出ます。頭痛が出ている方の目が充血して腫れ、汗、涙や鼻水が止まらなくなります。

片頭痛と違い、20歳代の若い男性に起こる病気で、明け方に痛みで飛び起きることもあり、痛みの強さから救急車を呼ぶほどです。ストレスは悪化要因です。

④ 薬の使いすぎによる頭痛

病院や市販でもらえる痛み止めや風邪薬を使いすぎるとかえって頭痛が起こることがあります。特に市販の痛み止め、風邪薬には、カフェインを含んでいるものが多く、依存につながります。痛み止めは痛みを治しているのではなく、感じなくしているだけなので、痛みを感じない中でどんどん脳の痛みに対する過敏状態が悪化して痛み止めの効かなくなり、痛み止めを増やす…といった悪循環に陥るのです。3日に1回以上痛み止めを使っている人は要注意です。

⑤ ストレスと頭痛の関連

片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛、それぞれすべてストレスがかかると発症したり、悪化したりします。実際にはうつ病の症状の一つに頭痛が見られることもあります。うつ病は脳内の神経物質である「セロトニン」の分泌が低下します。

はじめは痛み止めで様子を見ても良いと思いますが、もしも痛み止めでは治らなかつたりする場合には、ストレスが強すぎる可能性もあります。たかが頭痛といって我慢せず、一度医療機関に相談してみてください。

駐在さん通信



あけましておめでとーございます

平素は駐在所の活動に、ご理解
とご協力をいただきありがとうございます。

今年も、村民の皆様が安全で安
心して暮らしていただけますよう
努めてまいります。

本年も、どうぞよろしくお願ひ
いたします。

1月10日は110番の日です

110番は、事件事故などの緊
急時に通報する番号です。

警察では「110番の日」を設
けて110番を適正に利用してい
ただくよう呼びかけをしていま
す。

事件や事故に遭遇したときに
は、だれもが慌ててしまいますが、
ひと呼吸して気持ちを落ち着かせ
て、110番に通報してください。
通報する際は場所の目標とし

て、近くの電柱の番号や、国道・
県道であれば道路脇の「安心みち
しるべ」の番号を教えてください
と警察でスムーズに場所が把握で
きますので、よろしくお願ひしま
す。

なお、緊急ではない困りごと相
談などの場合は、それぞれの事柄
に対応して個別に相談窓口の電話
番号がありますので、警察署や駐
在所にお尋ねください。



安心みちしるべ（距離標）

**国際電話番号を悪用した特殊詐欺
にご注意を**

〈電話番号でわかる特殊詐欺〉

「+1」、「+44」などから始
まる番号には出ない、かけなおさ
ないようご注意ください。

例) +1 3 1 2 3 4 5 6 7 8
+4 4 6 9 8 7 6 5 4 3 2

また、「010」からはじまる

電話番号は、海外へ発信する際に
使用する番号ですが、一見すると
携帯番号と見間違っ、つい電話
をかけてしまう恐れがあります。
例) 01016543234567
このような番号にはかけないよ
うご注意ください。

今年もクリスマス作戦を展開！

去る12月5日、下北山村安全で
住みよい村づくり推進協議会、下
北山村駐在所連絡協議会などの協
力を得て、村内にお住いの80歳以
上のおじいちゃん・おばあちゃん
宅を訪問して、防犯アドバイスを
するとともに、ささやかなクリス
マスプレゼントを差し上げる「ク
リスマス作戦」を行いました。

毎年の恒例行事として覚えてく
ださり楽しみに待ってくださって
いる方もおられるようで、訪問す
る側としても、とてもうれしいも
のです。

来年も再来年もその次の年も、
ずっとずっと訪問させていただき
ます。

おじいちゃん・おばあちゃん、
いつまでも元気で長生きしてくだ
さいね！

**奈良県広域消防組合「公式」
インスタグラムを開設!!**

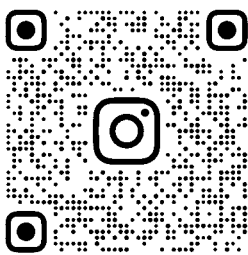
消防車両や訓練などの消防の日
常、イベント情報などを更新して
います。

ぜひ、フォローをお願いしま
す！

【問い合わせ先】

奈良県広域消防組合
消防本部総務部総務課
(広報公聴係)

0744-26-0119



NARAKENKOUKI_FIRE119



てんいち先生



自衛官募集のお知らせ

自衛官候補生(中途採用を含む)

【対象年齢】 18歳以上33歳未満

※32歳の者は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達しない者

【受付期間】 年間を通じて実施

【試験期日】 受付時又は自衛隊奈良地方協力本部HPにてお知らせします。

【試験種目】 筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査等



お問合せお申込み

自衛隊奈良地方協力本部 五條地域事務所

〒637-0004 五條市今井5丁目1-12サンタウン2階

☎0747-22-3789

奈良県就職支援サイト

「ジョブならnet」

「ジョブならnet」は県内の就職を希望する求職者と県内企業とのマッチングを支援する県の就職支援サイトです。

会員登録は無料です。

県内で働きたい求職者の方、また人材募集をしたい県内企業・事業所の皆様のご利用をお待ちしています。

【問い合わせ】

奈良県奈良しごとiセンター

奈良市西木辻町93-6

エルトピア奈良1階

TEL 0742-23-5729

FAX 0742-23-5757

<https://www.job-nara.pref.nara.jp/>



役場新庁舎移転にかかる芸術作品寄贈者の方へ 感謝状を贈呈しました

奈良市杉岡華邨書道美術館の館長をされている高木厚人氏から「かな書」の作品を寄贈していただき、12月6日に感謝状を贈呈しました。

高木先生は、杉岡華邨先生のお弟子さんにあたり、日本のかな書を代表する書道家のひとりで、昨年度には日本芸術院賞を受賞するなど、これまでに数々の賞を受賞されています。

ご寄贈頂いた作品は、紫式部の源氏物語のなかに出てくる歌を題材にしています。

作品タイトル：「月」

「九重に きりやへだつる 雲の上の
月をはるかに 思ひやるかな」

※高木先生には新庁舎玄関の「下北山村役場」と「定礎」の文字を揮毫していただきました。



下北山村池原出身の方のお孫さんで、京都市立芸術大学を卒業され、デザイン会社に勤務しながら作家活動を続けている野口結貴氏から「ろうけつ染め」という技法をもちいて村の花に指定されている川つつじをデザインし制作されたすばらしい作品を寄贈していただき、12月7日に感謝状を贈呈しました。

作品タイトル：「続く、真夏のノスタルジー」

作品サイズ：「ろうけつ染め／綿布／1.8m×1.8m」



人の動き

令和6年11月30日現在

先月比

人 口	797人 (－ 4)	転入	1人
男	370人 (－ 2)	出生	0人
女	427人 (－ 2)	転出	4人
世帯数	510戸 (－ 4)	死亡	1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