

スポーツの秋 到来!!



■ 主な内容

9/15 村民大運動会

村の出来事	P 2・3
令和元年9月定例村議会 一般質問	P 3～5
地域の河川サポート事業	P 6
高齢者インフルエンザ予防接種費用助成についてほか	P 7
住民票とマイナンバーカードの旧姓併記について	P 8
知っていますか？ 建退共制度	P 9

お知らせ	P 10
労働保険適用促進強化期間ほか	P 11
年金だより・健康情報	P 12
診療所だより	P 13
秋の火災予防運動	P 14

村の出来事 Topics

令和元年度

秋の村民大運動会



9月15日(日)、やまゆり学園において村民大運動会が開催されました。

多くの方々に参加していただけるよう、種目に工夫を凝らした、村民一体の手づくりの運動会です。

午前の部はやまゆり学園の園児や小中学生などによる「かけっこ・短距離走」や、息を合わせてジャンプする「大縄半端ないって」、園児と保護者が協力する「ご注文はお決まりでしょうか?」などが行われました。

また、午後の部は全員参加の「地区別対抗玉入れ」、女性陣のタイヤを奪いあう姿が毎年見ものの「や～れ腕痛いんさよ」などが行われました。

各大字からの選抜メンバーで競う「地区別やまゆり学園対抗リレー」では応援席もそれぞれ地区ごとに色の違うポンポンを持ち選手を応援しました。



秋の交通安全県民運動(9月21日～30日)



秋の交通安全県民運動が9月21日～30日に実施され、上北山村では26日(木)に道の駅「吉野路上北山」で啓発運動が行われました。

吉野警察署 福森署長、吉野警察署さくら警察庁舎 末武所長、上北山村長、上北山分会の皆さんが参加しました。

叙勲受章者のご紹介



教育者また学校長として、高い教育的識見を持つて教育の向上に貢献し、その功績が認められました。

高齢者叙勲
福惠 魏氏
ふくえ たかし

歴史探訪バスツアーを 開催しました。

9月28日(土)、小椽在住の中岡孝之氏をナビゲーターにお迎えし、三重県紀北町方面へ向けて歴史探訪バスツアーを開催しました。

三重県紀北町の真興寺や宝泉寺では、真田幸村の息子の太助や上村権兵衛と上北山村に関わる話、尾鷲市の中央公民館では、尾鷲市と繋がりのあった北山索道等の話などわかりやすく解説いただき、参加者の皆さんは熱心に聞き入っていました。

上北山村と紀北町、尾鷲市との関係などに興味を深め、歴史文化の再発見となるツアーとなりました。



真興寺



尾鷲市中央公民館

令和元年

9月 定例村議会

一般質問

9月定例村議会において、2人の議員による一般質問が行われましたので、その概要についてお知らせします。

■ 岩本議員 問 地域コンポスト設置について

① 上下北山衛生一部事務組合の今年度のごみ処理施設費のうち、需用費は1,659万6千円が計上されております。

今年度の衛生一部事務組合の議会において、副管理者である山室村長が冒頭の挨拶で「ごみ減量が必要」と発言されました。

私も全く同感ですが、ごみの削減は実際には村民の皆さんの協力がなければなかなか困難です。

ここでは生ゴミの減量のための提言として、コンポスト(コンポスター)の設置を促してはどうかと考えます。

コンポストは、家庭から出

す生ゴミをたい肥に変える優れたシステムです。地域で共同利用するコンポストの設置や、コンポスト購入に補助金を充てる制度がありましたら、村長が提言されましたら、村長が提言されるのではなかと思うます。



■ 岩本議員 問 村道・林道への監視カメラの設置について

② 村道や林道の入り口などに監視カメラを設置することを提言いたします。

観光地として交流人口を増やしていきたい我が村として、通行量の少ない村道や林道が産業廃棄物や家庭ゴミによる不法投棄の現場とならないように先手を打っておくことが必要かと思えます。監視カメラ設置には、若干の予算が必要と思われる

ますが、景観を守ることに

行政による不法投棄ゴミ処理の支出や煩雑な作業を減らすこと、不法投棄ゴミによる汚染から環境(清流など)を守ることも、効果は絶大です。

■ 岩本議員 答 村長

① 上下北山一部衛生事務組合は昭和46年10月より運営を開始し、両村のゴミを適切に処理し、住民の暮らしに支障はならない施設です。

平成17年からは北山村のゴミも受け入れ、平成30年度のゴミ処理量の合計676.2tのうち、上北山村153.9t(全体の22.8%)、下北山村383.5t(全体の56.7%)、北山村138.7t(全体の20.5%)となっており

ます。このうち、本村から出るゴミの量、153.9tを人口で割りますと、年間一人あたりの出すゴミの量が約311kg、1日約852gとなっております。

平成28年度の全国平均が925gですので、本村においても、全国平均にほぼ近い数値だと言えます。

しかしながら、議員のおっしゃるとおり、ゴミの処理には、かなりの費用がか

かつており、平成30年度のゴミ処理対象経費は、人件費及び維持経費を併せますと合計7千9万3千円、うち、上北山村の負担金として1千596万円の支出となっており、一人あたりのゴミ処理にかかる経費は年間3万1千円、毎月だと2千600円あまりとなります。

来年度にはホテルがリニューアルオープンを致します。山紫水明の大自然を売りにした観光立村を目指す我が村としては、景勝地はもとより河川、道路沿い等にゴミのない、美しく環境に配慮した村でなければなりません。

そのようなことから、まずは家庭からの生ゴミの削減を実施していきたいと考えます。

本村においてはコンポストの設置補助を平成11年度から行い、平成15年度の補助制度終了まで、計45台のコンポストの設置を行っております。しかし、ご購入いただいたコンポストは老朽化等で大半が使用できなくなっていると思われ、再度コンポストの設置補助制度を実施し、多くのご家庭にご理解ご協力いただいで、生ゴミの削減を目

指すと共にたい肥作りをお願いし、村内に数多くある休耕地での農作物の耕作を活性化できれば、来年度オープンするホテルへの地元野菜等の提供も可能となり、ひいては地産地消の取組みにも繋がって、村全体が活性化するのでと考えております。

ゴミの削減については本村のみならず、三村の協力体制が必要となりますので、両村にもコンポスト等の設置を働きかけ、上下衛生一部事務組合へのゴミの削減を図ってきたいと考えます。



②村道・林道への監視カメラの設置については、最近の不法投棄の現状を申し上げれば、平成31年4月ごろ、国道169号から309号への入り口付近にて家屋の廃材と思われる約4tのゴミが不法投棄され、すでに処分は

終わっておりますが、処理費用として21万6千円を支出しています。

対策として、河合駐在所長に同行をお願いして、村内の不法投棄の恐れがある場所に不法投棄防止看板を設置したところであります。

監視カメラの設置等について、県の廃棄物対策課に問い合わせたところ、いくつかの団体で設置している実績があるようですが、その効果についてはヒアリングや確認ができていないとのことでありました。

また、近隣村に不法投棄について問い合わせたところ、対策としては環境パトロール等に監視を委ねているとのこと、総括的にはパトロール強化等による抑止を実施しているとのことでした。

現実的には不法投棄は夜間に行われることが多いと思われることから、人による環境パトロールだけでは限界があります。

議員ご提案の、村道・林道への監視カメラの設置は、不法投棄の抑止にとどまらず、犯罪の抑止効果に

も有効であると考えます。

費用についてはですが、ダミーカメラですと数千円から購入できます。ソーラー式で動きを検知、起動録画されるものですと3万円程度で購入できるようですが、簡単に設置できるものは簡単に盗難される恐れもあります。

費用対効果の面やプライバシー、維持管理方法等を慎重に考え、今後の設置に向けて検討を行いたいと思っております。

**■小松議員
問 村職員のネームプレート着用について**

①最近職員がIDカードホルダー形式で顔写真に所属部署、氏名等が記載されたネームプレートを着用している市町村が数多くあります。

過去3年間の村職員の新規採用者は9名、加えて協力隊の皆さん、村外から多くの方々が上北山村で活躍していただいている所ではあります。村民の皆さんの顔と名前が一致していないとお声を聞きます。住民の皆さんが相談事で

役場を訪れる事が少なくありません。

こうした観点から、氏名が分かっていたら話がスムーズに進みます。

職員が責任をもって、住民の皆さんに対応する為にも、ネームプレート着用を義務付けるべきと存じます。



問 観光立村に向けての取り組みについて

②ホテル稼働に向け着々と準備が進められていると思えます。

我が村の最大の観光資源は、なんとと言っても大台ヶ原、そして最近では309号ナメゴ谷の紅葉です。

ナメゴ谷の紅葉は、少しづつ知名度が上がってきておりますが、日帰りで通過してしまいがち、滞在先として認識されていないのが現状です。

この春開業のホテル名もフォレストかみきたと決まり

ました。

森を資源に今後の観光の売りとして評価されたようです。この森を資源に上北にしかないものを作っていく必要性があるのではなごうか？

その二に水分神社の四季桜に注目を置いてみました。関西一円では大々的に四季桜が咲く里はどこにもない様です。この桜の特長は、年に二、三回花が咲く事です。

秋は十月中旬から一ヶ月あまり、冬は二月中旬から四月まであまり華やかではありませんが秋には紅葉とのコラボレーションが楽しめます。

こつ言ったことから冬の集客と五年、十年後、四季桜と言えば上北山と言ってもらえるよう植栽をお願いしたいと思います。

また、その財源として森林環境譲与税をあてる事は出来なごうか？

答 村長

①議員のご指摘通り、村外出身者の職員も増え、顔と名前が一致しないこともあるうかと存じます。

この点につきまして、村民の皆様には、ご迷惑をお掛けしたかと思深くお詫び申

し上げるつもりであります。

早速に、この一般質問を通告なされた日に、職員証の着用について、全職員に通知し、着用の周知と徹底を図つたごうか？

ただ、職員証は身分を証するため交付されており、ぱつと見では村民の方が職員顔と名前がわからないと思います。

今後、もっと判り易くするのであれば、奈良県庁の様に各課の入り口付近に名前を記した席の配置図的なモノを表示するもつちの方法がもしれません。

いずれにせよ、職員は村民と共に有るべきで、そのためには村民の方とのコミュニケーションは必須であり、かつ、重要なことである事の意味を再度、想起させ、上北山村役場職員として職務を全うさせ



ていく所存でございます。

②議員がおっしゃるとおり、ホテルを改修し、そこを基点とした観光立村を目指す方向はその通りでありまして、今後の課題において、

旧来からの、大台ヶ原・和佐又山・ナメゴ谷等の観光資源に加え、新たな観光資源、特に上北山だけのオンリーワンの観光資源の発掘・開発は必要かつ急がれる課題であります。

議員が提唱される、水分神社に植わっている四季桜を使つての里作りと言つご提案は、その点において、十二分に考察の余地が有ると存じます。

私の知見では、河合景德寺裏の弓矢祭の場にも水分神社のものが2本植わつており、花のない季節に近隣の方の癒しとなつて居るようです。

そのほか水分神社を訪れた観光客の評判として、他の花、椿か山茶花と思いますが、それらの花とのコラボレーションが大きな魅力であると聞いています。桜以外の樹種も盛んに植えて、出来ることならば、花いっぱい村となれば、観

光資源としての効用は、もとより、第一の恩恵は村民の方々に、安らぎ・癒しをもたらし、心豊かな村づくりの一助となると確信しています。

但、樹木が、見栄えのするようになるには早くても数年を要することから、植える場所の選定はさておき、四季桜の場合、先ずは、所有者の了解を得て、挿し木苗の育苗に掛からなければなりません。

植物は季節を選ぶことから、識者に請い、早急に取り掛かりたいと思います。

その他、森の活用と云う観点から言えば、現在のところ、林業協議会の方・山林所有者の協力を得て、辻堂山林道脇の一部に、天皇皇后陛下のご退位ご即位記念植樹として、上北山村の固有種樹木の植樹を計画しております。予定では、この11月に、第一次植林としてケヤキを植え付け、簡単な植樹祭をしたいと考えています。

また、近年脚光を浴びている、熊野桜の植樹も計画しており、この樹木に造詣の深い、岩本議員の協力を

頂いておりますことも申し添えさせていただきます。

目標は、先ほど申し上げました花いっぱいの村、里作りであり、村内の植樹可能な空き地へ様々な、花木を植え、風景の良い村づくりを目指したいと考えています。

続いて、関連質問である、これらの植栽計画に、今年から導入された森林環境譲与税を財源として使えないかと言つご提案であります。基本的には、観光開発に向けた植栽には使用できませんが、使い方については、通常の補助金とは異なり、地方自治体に一定の裁量権があり、森林環境教育や植樹活動には使用できるようですので、一歩踏み込んだ検討をしてまいりたいと考えています。

以上、何度も申し上げますが、美しい村、心癒される村づくりを目指し、今後とも議員各位のお力を賜りたいとお願ひ申し上げ、答弁とさせていただきます。

地域の河川サポート事業 参加団体募集

～地域の皆さんによる川づくりをサポートします～

○「地域の河川サポート事業」とは？

より良い河川空間を創出することを目的として、県が管理している河川において、草刈り・花の植栽・清掃等の活動を行っている団体に対し、報償金の支給や保険の加入等で活動を支援するもの

○団体の要件

次の2つを満たしていることが、参加団体の要件となります。

- ・自治会等の地域住民団体、学校関係団体または活動区域に属する自治会の同意を得たうえで原則として当該活動区域内の住民と共に行うボランティア団体もしくは企業
- ・代表者が満20歳以上

▼下記の3つのプログラムがあります。

活動内容にあったプログラムでご参加ください!

憩いの川づくりプログラム

- <活動内容> 草刈り
- <活動要件> 1回の参加人数10人以上、年1回以上
延長100m以上、刈り取り高は10cm以下、刈草を河川に流さないこと
- <支援内容> 面積に応じた報償金の支給 (㎡×9円)
傷害・賠償責任保険の加入、サインボード(看板)の設置

彩り花つつみプログラム

- <活動内容> 花の植栽・維持管理
- <活動要件> 1回の参加人数3人以上
- <支援内容> 面積に応じた報償金の支給 (㎡×320円※)
※花苗の植えつけ及び維持管理の場合
傷害・賠償責任保険の加入、サインボード(看板)の設置、花苗等の物品の支給

ボランティア支援プログラム

- <活動内容> 清掃(軽微な草刈りを含む)
- <活動要件> 1回の参加人数5人以上、年間1回以上、延長50m以上
- <支援内容> 報償金の支給または、傷害・賠償責任保険の加入

お申込・お問い合わせ

吉野土木事務所 TEL: 0746-32-4051
 奈良県県土マネジメント部 河川課 TEL: 0742-27-7504
 URL: <http://www.pref.nara.jp/17237.htm>

不妊に悩む方への支援事業のご案内

奈良県では不妊で悩む県民に対して、以下の事業を行っています。

◆特定不妊治療費の助成

特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）を受けたご夫婦に治療費の一部（上限15万円又は7万5千円）を助成します。

※治療内容によっては、

- ①初回治療の場合、助成上限額が30万円
- ②男性不妊治療を併せて行った場合、更に15万円まで助成します。

※H31年4月より、男性不妊治療に対しても初回治療の場合、助成上限額が30万円となりました。

※年齢制限（妻が43歳以上で始めた治療は対象外）や所得制限があります。

◆不妊専門相談センターの相談

専門の相談員（助産師）が、不妊症・不育症に関して悩んだり迷っている方のご相談に応じます。

※女性医師による面接相談をご希望の方は、電話でご予約ください。

奈良県不妊専門相談センター

専用ダイヤル：0744-22-0311

毎週金曜日午後1時～4時（祝日、年末年始除く）

詳しくは奈良県健康推進課のホームページでご確認ください。

問い合わせ先：奈良県健康推進課（TEL:0742-27-8661）

高齢者インフルエンザ予防接種 費用助成のお知らせ

村外の医療機関にてインフルエンザ予防接種を受けた65歳以上の方は自己負担金のうち4,000円を限度として助成します。

対 象 者： 上北山村民で65歳以上の方

助 成 回 数： 一人1回

接 種 期 間： 令和元年10月1日～令和2年1月31日

申 請 締 切 日： 令和2年3月30日まで

持 ち 物： インフルエンザ予防接種の領収書・印鑑

問合せ・申請窓口

上北山村保健福祉課 電話 ③-0380

2019年11月5日(火)からスタート!

住民票とマイナンバーカードに 旧姓(旧氏)が併記できます!

氏名 番号 太郎
住所 ○○県□□市△△町◇丁目○番地
平成 年 月 日
性別 男
有効期限 日まで有効

旧氏 令和元年11月5日

カードをお持ちの方は
追記欄に旧姓が
追記されます(記載例)

ここに
旧姓!
入ります!

氏名 番号 [○○] 花子
住所 ○○県□□市△△町◇丁目○番地
平成元年 3月31日生
性別 女
有効期限 日まで有効

ここに
旧姓!
入ります!

住民票にも
旧姓(旧氏)欄が!

ここに
旧姓!
入ります!

マイナンバーカードに
旧姓(旧氏)が併記されることで、
旧姓が各種証明に使えます!

※様式例

旧姓(旧氏)併記はこんなときに役立つ!

こんなときに!

各種の契約や銀行口座の名義に
旧姓が使われる場面で、その証明に使えます。



こんなときに!

就職・転職時など、仕事の場面でも
旧姓で本人確認ができます!



知っていますか？ 建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主：建設業を営む方

対象となる労働者：建設業の現場で働く人

掛金：日額310円

特 徴

- 国の制度なので安全、確実、申込手続は簡単です。
- 経営事項審査で加点評価の対象となります。
- 掛金の一部を国が助成します。
- 掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
- 事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

建退共制度の特例措置のお知らせ

建退共では、地震等により災害救助法が適用された皆様に対し、各種手続きの特例措置を実施しております。

建退共から事業主の皆様へお願い

- ・ 共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付して下さい。
- ・ 「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導して下さい。

※ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q&Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧下さい!!

建退共

検索

問い合わせ

奈良建退共支部 TEL：0742-22-3345

11月ならジョブカフェ
セミナー

就職活動のコツを学ぶことが
できる参加型のセミナー。
参加費無料。

■日時：

① 7日(木)「コミュニケーション
アップセミナー」

② 15日(金)「面接対策セ
ミナー」

③ 21日(木)「仕事の見つけ
方セミナー」

④ 27日(木)「午後1時30分〜4時
30分」

⑤ 30日(日)「午前9時50分〜11時50
分」

■場所：

① 高田しごとセンター(大
和高田市幸町2-23)

② ③ ならジョブカフェ(奈良
市西木辻町93-6 エルト
ピア奈良内)

■対象：就職活動中の学生
やおおむね35歳未満の求職
者(40代前半までの不安定
就労者を含む)

■定員：各10人程度(先着
順)

■申し込み：

各セミナー前日までに、電
話、FAXによりセミナー

名、開催日、氏名(ふりが
な)、居住地の市町村名、電
話番号、年齢、性別を左記へ
お申し込みください。

■問い合わせ：ならジョブカ
フェ

TEL：0742-23-5730

FAX：0742-23-5757

http://www.pref.nara.jp/in
tem/63392.htm

南和広域医療企業団主催
健康フェスティバル2019

地域住民への健康啓発や病
院への理解を深めていただ
くことを目的として、「人生1
00年」をテーマに開催しま
す。

■日時：

11月10日(日) 午前10時〜
(市民公開講座 午後1時30
分〜)

■場所：

南和広域医療企業団 南奈
良総合医療センター
(大淀町大字福神8番1 近
鉄福神駅前)

■内容：

企業団医療スタッフと日向
亭 葵(お笑い理学療法士)に
よる市民公開講座、ドクターへ

リ見学会、健康チェック、バ
ザー、ごどもお楽しみ広場、ワ
ンコインランチ、救急車・消防車
の展示、見学、ロビーコンサー
ト、各種相談コーナーなど

お子様が楽しめる催しも用
意していますので、皆様お誘い
合わせの上で参加ください。

■問い合わせ：

南和広域医療企業団

南奈良総合医療センター
庶務・管財課

TEL：0747-54-5000

奈良県立明日香養護学校
第2回体験学習

奈良県立明日香養護学校で
は、令和2年度に本校へ入学
転入学を希望する傷害のある
幼児・児童・生徒とその保護者
に対して、本校の肢体不自由
教育及び病弱教育についての
理解と認識を深めていただ
くため体験学習を行います。

■日時：

肢体不自由教育部門
△小学部▽11月12日(火)
△中学部▽11月13日(水)

△高等部▽11月19日(火)

病弱教育部門

△高等部▽11月19日(火)

午前9時20分〜午後1時

■場所：

奈良県立明日香養護学校
(明日香村川原4-10)

■内容：

体験学習、教育相談、給食試
食

※病弱教育部門は給食試食
は行いません。

■対象：令和2年度に本校へ
入学・転入学を希望する、肢
体不自由を有する幼児・児
童・生徒とその保護者及び関
係職員、または病弱教育対象
の中学3年生とその保護者
及び関係職員

■問い合わせ：

奈良県立明日香養護学校
TEL：0744-54-3380

担当：支援教育部 塩路、雑賀

12月1日は、
「世界エイズデー」です。

【UPDATE!】話そう、HIV
／エイズのとらりて、検
査・治療・支援〜」

■街頭啓発

■日時：11月29日(金)
午前7時30分〜8時30分

■場所：JR五條駅前付近

■内容：

① 啓発物品の配布

② HIV検査とエイズキャン
ペーンテーマ

【UPDATE!】話そう、HIV
／エイズのとらりて、検
査・治療・支援〜」についての
啓発

即日HIV抗体検査・エイ
ズ相談

■日時：

〈夜間検査〉
12月2日(月)午後5時〜7
時

〈常設検査〉毎月第2・第4
月曜日(祝日除く)

■場所：吉野保健所(吉野
郡下市町新住15-3)

■内容：HIV・エイズに関
する相談、血液検査、結果説
明

※匿名・無料で受けられま
す。HIV検査はその日のう
ちに結果がわかります。

■問い合わせ：

吉野保健所 健康増進課感
染症係
TEL：0747-64-8132
(直通)



役場 2-0001

ワースリビングかみきた
診療所 2-0016
(休日及び午後5時15分以降は、役場に転送されます。)

保健福祉課 3-0380
社会福祉協議会 2-0129

教育委員会 2-0066

上北山小・中学校
(やまゆり学園) 2-0027

やまゆり保育園 2-0230

村民総合会館 3-0330

白川公民館 3-0120

ふるさとふれあい会館 3-0218

一般社団法人
ツーリズムかみきた 2-0102

上下北山衛生センター
し尿 5-2227
ゴミ 5-2251

吉野警察署河合駐在所 2-0005

吉野消防署北山分遣所 5-2450

吉野土木事務所
工務第二課 2-0098

関西電力(株)高田営業所
0800-777-8051



火災時の通報

119通報(消防署)と同時に、役場にも必ず通報してください。

奈良労働局からのお知らせ

11月は「労働保険適用促進強化期間」です。

1人でも労働者(パート、アルバイトも含まれます)を雇った場合、事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入する必要があります。

まだ、加入手続きをとられていない事業主の方は、従業員の方が安心して働けるよう、加入手続きを行ってください。

お問い合わせ先

労働基準監督署
公共職業安定所(ハローワーク)
奈良労働局総務部労働保険徴収室

TEL: 0742-32-0203

「検察審査会」をご存知でしょうか?

検察審査会は、選挙権を持つ国民の中からくじで選ばれた検察審査員が、検察官の不起訴処分の当否を審査する機関です。

あなたの身の回りで、こんなことはありませんか。交通事故や傷害などの被害にあったのに、犯罪を告訴・告発したのに、検察官が犯人を裁判にかけてくれない。

そんな時は、検察審査会事務局に来てください。相談・申し立て無料です。秘密は固く守られます。

申し立ての受付は、大和高田市役所の真向かいにあります。

お問い合わせ

〒635-8502
大和高田市大中101-4
奈良地方裁判所葛城支部内 葛城検察審査会事務局

TEL:0745-53-1012(代表)

年金だより

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です!

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成31年1月から令和元年12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分の保険料や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、本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を行うときに、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られる予定です。申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収書を添付してください。

また、令和元年10月1日から令和元年12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められたかたには、翌年の2月上旬に送られる予定です。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

お申込み・お問合せ：『ねんきんダイヤル』

TEL：0570-05-1165

※050から始まる電話番号でおかけになる場合は03-6700-1165
お問合せの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

つつが虫病

つつが虫病の原因菌はツツガムシというダニが持つリケッチアで、ツツガムシに草むらなどで刺される（吸着される）と、菌が体内に入って発症します。治療が遅れると重症となり、死亡することもあります。感染しやすい時期は、ダニの活動する春〜初夏と秋〜初冬の2つの時期で、最近では毎年500人程度の報告があります。

症状はツツガムシに刺されて5〜14日間の潜伏期のうち、39℃以上の高熱とともに発症し、皮膚には特徴的なダニの刺し口（かさぶた）がみられ、その後、数日で胴体部を中心に発疹が出ます。

発熱、刺し口、発疹は主要3症状と呼ばれ、他に倦怠感、頭痛、刺し口近くのリンパ節あるいは全身のリンパ節の腫れも多くみられる症状です。重症例では多臓器不全になることもあります。

検査は主にツツガムシに対する血清抗体を測定することで確定診断されます。

治療は主要3症状が出現した時期から、つつが虫の可能性を疑い、ただちに治療を受けることが重要で、テトラサイクリン系の抗菌薬が治療薬になります。

予防はツツガムシに刺されないことで、発生時期を知り、ヤブ、草むらなど、ツツガムシが生息しそうな場所への立ち入りを避けること、立ち入る際にはツツガムシに刺されるのを防ぐような服装（長袖、長ズボン）をし、虫よけスプレーを使うこと、作業後には入浴して刺したツツガムシを洗い流すことなどが効果的です。

発熱、刺し口、発疹があつて、感染する可能性のある場所への立ち入りなどがあれば、つつが虫病の可能性を疑って早めに医療機関を受診することが重要です。

奈良県医師会

皆さんこんにちは。夏が終わり、朝・夕はめっきり涼しくなり半袖では厳しくなりましたね。明け方の冷え込みは厳しく、そろそろ毛布を出す。1日の寒暖差も広がっており、体調を崩しやすい季節となっておりますので皆さんお身体にはお気をつけください。また、ここ最近の勢力の強い台風が接近するところが多く不安になることも多いかと思えます。災害情報にも注意していきましよう。

診療所

健康づくりのアドバイス

だより



Vol. 75

高血圧



上北山村国民健康保険診療所
医師 **岩田 臣弘**

今日は皆さんに身近な病気である高血圧症についてお話しさせて頂きます。高血圧症にも数種類の分類がありますが、簡単に高血圧症とは「診察室での場合140/90mmHg以上、自宅での場合135/85mmHg以上」と思つて頂ければ大丈夫です。ここで、診療所では血圧がすごく高いけれど、自宅では落ち着いているんですと疑問を持たれる方もいらっしゃるかもしれませんが、そのような状態を高血圧症の1種である白衣高血圧症と言ひ、高

血圧症の治療の判定基準としては自宅での血圧を優先します。なお、自宅で血圧を測定する時間としては起床後1時間以内、排尿後、朝の内服前、朝食前、および就寝前に、座位1-2分の安静後に測定することが推奨されています。

治療としては基本となる生活習慣の是正は必ず必要であり、状況に応じて内服加療を行います。なお、生活習慣の是正とは①摂取食塩：6g/日未満、②BMI（体重[kg]/身長[m]）25未満、③運動（有酸素運動を毎日30分）または週180分以上、④節酒、⑤禁煙などがあります。高血圧症の方は生活習慣の是正を必ず心がけてください。内服薬は薬の作用で分けて数種類あり、当診療所でも病状によって使い分けられています。降圧目標に

関しては、年齢と背景疾患によって変わってきます。「75歳未満の成人」、「冠動脈疾患患者」、「CKD患者（尿蛋白+）」、「糖尿病患者」、「抗血栓薬内服中」、「脳血管障害患者（両側頸動脈狭窄なし、脳主幹動脈閉塞なし）」の方は診察室で130/80mmHg、自宅で125/75mmHgとなつていきます。「75歳以上の高齢者」、「CKD患者（尿蛋白-）」、「脳血管障害患者（両側頸動脈狭窄あり、脳主幹動脈閉塞あり）」の方は診察室で140/90mmHg、自宅で135/85mmHgとやや目標値が緩くなつております。

高血圧症は症状がないことが多いですが、放つておくと腎臓病、脳血管疾患（脳出血など）や心血管疾患（心筋梗塞など）に罹るリスクが高くなり、またそれらの疾

患により死亡するリスクも高くなります。血圧が高い方は医療機関へ受診し、生活習慣の是正を行い、薬が処方されている方はきちんとした内服をお願いします。

今回お話しさせて頂いた内容でご不明な点やご質問があれば、診療所の方までご相談ください。では次回は12月にまた皆さまにお話させて頂くことを楽しみにしております。



てんいち先生



秋の火災予防運動 11月9日から11月15日

ひとつずつ いいね!で確認 火の用心

令和元年度全国統一防火標語

秋の火災予防運動は、火災が発生しやすくなる時期を迎えるに当たって、火災の発生を防止し、生命や財産を守ることを目的として、全国一斉に実施されている運動です。

以下のポイントを参考に、普段の生活の中から火災を防ぎましょう。

1. 寝たばこは絶対にしない
2. ストーブやこたつ等の暖房器具は正しく取り扱う
3. 住宅用火災警報器の設置
4. 住宅用消火器等の設置
5. お年寄りや体の不自由な方を守るために隣近所の協力体制をつくる

税・保険料の納期限

【10月31日】

- ・県村民税 第3期
- ・国民健康保険税 第4期
- ・介護保険料 第4期
- ・後期高齢者医療保険料 第4期

納期限までに納めましょう。
便利な口座振替もご利用ください。

村のようす

世帯数	300 (-1)
人口	490 (-1)
男	255 (±0)
女	235 (-1)
面積	274.22km ²

令和元年10月1日現在

お知らせ!

奈良県広域消防組合では秋の火災予防運動期間中のイベントとして、「消防フェア2019」を開催します。子供から大人まで一緒に楽しめるイベントとなっていますので、ぜひご参加ください。

奈良県広域消防組合「消防フェア2019」

日時：11月10日(日) 午前10時～午後4時

場所：イオンモール橿原

サウスモール1階「サンシャインコート」

お問い合わせ 吉野消防署 TEL:0746-32-1011