

2020
2月
No.623

カ
報
広報

かみきたやま



■ 主な内容

2/3 節分の日

村の出来事	P 2・3
令和2年第1回臨時議会	P 3
確定申告・警察官採用試験情報	P 4
年金だより	P 5
お知らせ	P 6

「遺言の日」「憲法週間」記念無料法律相談	P 7
奈良健康情報	P 8
診療所だより	P 9
春の火災予防運動ほか	P 10

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

村の出来事 Topics

やまゆり保育園「節分の日」

2月3日(月)、やまゆり保育園において節分の日「豆まき」が行われました。
園児たちは、「10時になったら鬼が来るんだよ」、「鬼が来たらドアを開けてあげるの」と言っていたのですが、時間が近づくと“ソワソワ”して、扉のノックがすると表情が強張っていました。いざ鬼が登場すると一斉に部屋の隅に固まって、先生に抱きついたりしていました。また、一人一人「泣き虫」など自分の中の悪い虫を言っていき、鬼に退治してもらいました。



応援よろしくお祈いします!!

2020年3月7日(土) 第15回市町村対抗子ども駅伝大会・タイムトライアルレース



市町村子ども駅伝大会へ向けて、1月16日(木)から上北山村と下北山村の合同練習をスタートさせました。今年は下北山村スポーツ公園とやまゆり学園運動場で練習を行ってます。大会まで7回練習を行う予定です。今年度はタイムトライアルレースへ出場します。練習に励んでおりますので、皆様応援よろしくお祈いします。

出場選手名(敬称略)

■上北山小学校

小谷 海 (5年)

■下北山小学校

上田 百恵 (5年)

田中 絵菜 (5年)

中村 風雅 (5年)

井奥 湊 (4年)

岡本 啓汰 (4年)

令和元年 上北山剣道クラブ 昇級審査合格者

令和元年 昇級された方は次のとおりです。

奈良県剣道連盟認定級位審査合格者名

(川上村にて開催) 令和元年12月23日(月) 1級 ハマン・ソーヤ

シナモンロールづくり教室

1月23日(木)、とちの木センターにおいてALT(英語指導助手)のハマン・ソーヤ先生による料理教室「シナモンロールをつくろう」が開催されました。

11名の方が参加し、子どもも大人も楽しくパンづくりを行いました。パン生地を発酵させている間は、アメリカのトランプゲームをしたり、談笑するなどして過ごしました。

焼きたてのシナモンロールをみんなで美味しくいただきました。



温かい善意に感謝

東日本を中心に甚大な被害となった台風19号災害に対して、村民の皆様からお寄せいただいた義援金に、村からも50万円を支出し、合計586,673円を2月5日、日本赤十字社奈良県支部に手渡し致しました。この義援金は、配分委員会に送金され、被災者の方々に贈られます。

皆様の温かい善意に対し、心よりお礼申し上げます。ご協力誠に有り難うございました。



令和2年 第1回臨時議会

2月19日(水)、臨時議会が開かれ、下記の議案2件について審議されました。



議案

■工事請負契約の変更について

上北山村拠点施設(フォレストかみきた)リニューアル事業設計・施工に伴うもので、3,025万5,500円を増額し、契約金額を合計6億1,024万1,500円とするものです。

■令和元年度上北山村一般会計補正予算(第5号)

2,845万9千円を増額し、総額を17億9,829万6千円とするものです。

令和元年分

確定申告期限は 3月16日(月)です

今年も所得税の確定申告の時期となりました。確定申告は1年間に生じた所得に対する税金を清算する大切な手続きです。

◎2月末日(27日、28日)は窓口の混雑が予想されます。

ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、できるだけ別日にご利用くださいますようお願いいたします。

源泉徴収票等の申告に必要な書類は大切に保管し、申告時に持参してください。

- 日 時：2月17日(月)～3月16日(月)
※祝日休日及び2月21日(金)を除く
・受付時間 平日午前9時から午後5時まで
- 場 所：上北山村役場 住民課
- 問合せ先：住民課 税務係

吉野税務署からの お知らせ

スマホ×確定申告 -ネクストステージ-
進化するスマート申告!
～5つのステップで手続完結!～

「マイナンバーカード」又は「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方はスマートフォンで申告ができます。

- 令和元年分所得税及び復興特別所得税の確定申告期間は、2月17日(月)から3月16日(月)までです。
- 税務署では、2月14日(金)までは通常の業務体制で事務を行っていますので、確定申告の相談のある方は2月17日(月)以降にお願いします。
- 確定申告会場は、混雑状況によっては長時間お待ちいただくことがあります。
- 申告会場では、16時まで申告相談の受付をしていますが、混雑状況により早めに終了する場合がありますのでご了承ください。

令和2年度 警察官 (第1回)採用試験情報

■第一次試験日

教養試験・論文試験:5月10日(日)

体力試験・口述試験:5月23日(土)、24日(日)のうち指定する1日

■受験資格

昭和62年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人又は令和3年3月末日までに卒業見込みの人

■受付期間

・郵送(簡易書類):3月5日(木)～4月17日(金) ・持参:3月5日(木)～4月17日(金)

・インターネット:3月5日(木)～4月13日(月)

※「大卒区分」以外に、特別区分(「武道A」「情報処理」)による採用試験を実施します。詳しくはお問い合わせください。

■お問い合わせ・受験申込先

奈良県警察本部警務課採用係

奈良市登大路町80番地

TEL : 0120-351-204 (採用フリーダイヤル)

URL: <http://www.police.pref.nara.jp/>



年金だより

～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなを支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

国民年金のポイント

✓ 将来の大きな支えになります!

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

✓ 老後のためだけのものではありません!

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

✓ 「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

✓ 「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。

保険料を未納のまま放置すると、年金の給付を受け取ることができない場合があります。また、保険料には学生納付特例制度、納付猶予制度の他、免除制度があります。

国民年金のご相談・お手続きについては、市区役所または町村役場、年金事務所までお問い合わせください。



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。

お知らせ

3月ならジョブカフェ セミナー

アットホームな雰囲気
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 4日(水)「対人スキル実
践トレーニング」

② 12日(木)「就活スタート
セミナー」

③ 18日(水)「面接対策セミ
ナー」

④ 25日(水)・27日(金)「2
日間集中自己分析セミ
ナー」

① ③ ④：午後1時30分～4
時30分

②：午後2時～4時

■場所：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)

■申込：各セミナー前日ま
でに、電話、FAX又はホー
ムページによりセミナー名、

開催日、氏名(ふりがな)、居
住地の市町村名、電話番号、
年齢、性別等の内容を左記
まで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

URL：

<http://www.pref.nara.jp/tem/63392.htm>

自衛隊募集について

■自衛官候補生

令和元年度最終募集にな
ります。

◆採用試験日：3月10日(火)

◆受付締切日：3月4日(水)

■予備自衛官補

令和2年度採用になります。

◆採用試験日：4月18日(土)

～22日(水)のうち1日

◆受付締切日：4月10日(金)

■お問い合わせ
自衛隊奈良地方協力本部五
条地域事務所

TEL：0747-22-3789

就職・転職お考えの方、ま
ずはご連絡ください。

耳に関する「講演会」と 「無料相談」

奈良県医師会耳鼻咽喉科
部会では、県民の耳鼻咽喉
科疾患の予防啓発と健診の
高揚を図ることを目的に、
耳に関する「講演会」と「無
料相談」を開催します。事前
予約は不要です。

■日時：3月26日(木)

午後2時～午後4時まで

■場所：商工会議所 5階
大ホール

(奈良市登大路町36-2)

近鉄奈良県1番出口より徒
歩1分

TEL：0742-26-6222

■講演：「認知症予防にも
なる超高齢社会のめまい難
聴対策」

奈良県立医師大学 耳鼻咽
喉・頭頸部外科学講座

教授 北原 紘

■無料相談：
耳を含め耳鼻咽喉科全般に
関する相談

■問い合わせ：
奈良県医師会耳鼻咽喉科部会

TEL：0744-22-8502

福祉のおしごとフェア 2020

福祉・介護の職場への就職
を希望される学生や転職希
望者等を対象に、社会福祉
施設・社会福祉事業者等と
の合同就職説明会を開催
し、福祉・介護の仕事に対す
る理解の普及と、就業の促
進を図ることを目的に実施
します。

■日時：3月14日(土)

午前10時30分～午後4時まで

奈良県福祉・介護の仕事
PR隊「福祉・介護の魅力発
信イベント」

午前10時30分～正午(午前
10時15分受付開始)

身だしなみ&メイク体験・履
歴写真撮影コーナー

午後0時30分～4時

魅力わくわくブースde面
接(合同説明会)

※60事業所参加予定

午後1時～4時(0時30分
受付開始)

■場所：
THE KASHIARA

(旧橿原口イナルホテル)2階

橿原市久米町652-2

近鉄橿原線、近鉄南大阪線

「橿原神宮前」駅東出口徒
歩1分)

■対象：

令和3年3月卒業予定の大
学・短大・専門学校生等で福
祉職場に就職希望の方

福祉の仕事に就職または
転職希望の方

※福祉の仕事に関心のある方

■参加費：無料
事前申込不要、履歴書不要、
入退場自由

■問い合わせ

奈良県福祉人材センター

TEL：0744-29-0160



村の
電話帳



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

吉野消防署北山分署 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。

「遺言の日」
記念無料法律相談

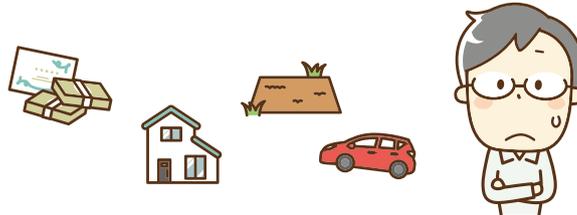
■日 時：4月15日(水)
午前10時～正午
午後1時～3時

■場 所：奈良弁護士会
奈良市中筋町22番地1
※相談時間1人30分間
※先着16名

■相談内容：相続遺言に関することに限ります。

■予約受付期間：4月1日(水)～4月13日(月)

■お申込み：奈良弁護士会 TEL:0742-22-2035
(受付時間:平日午前9時30分～午後5時)



「憲法週間」
記念無料法律相談

■日 時：5月13日(水)
午前9時30分～正午
午後1時～3時30分

■場 所：奈良弁護士会
奈良市中筋町22番地1
※相談時間1人30分間
※先着20名



経済会館

大和高田市大中106-2
※相談時間1人30分間
※先着10名



■相談内容：相続遺言に関することに限ります。

■予約受付期間：4月1日(水)～4月30日(木)

■お申込み：奈良弁護士会 TEL:0742-22-2035
(受付時間:平日午前9時30分～午後5時)

便秘

便秘とは本来体外に排出すべき糞便を「十分量」かつ「快適に」排出できない状態のことで、排便回数を目安として1週間に3回未満の場合を便秘といいます。

さらに鹿の糞のようなコロコロの硬便、強いいきむ、4回に1回以上摘便、残便感、直腸の閉塞感の複数があれば、慢性便秘と言ってよいでしょう。単に毎日排便がないというだけでは、便秘とは言わないのです。

慢性便秘の方は、まず生活習慣を見直すことが必要です。運動不足、朝食を摂らない、食物繊維不足、喫煙、飲酒は便秘の原因です。糖尿病、甲状腺機能低下症は便秘になりやすい疾患です。また薬剤による便秘に注意します。特に抗ヒスタミン薬（クロルフェニラミンなど）、鎮咳剤（ジヒドロコデインなど）は総合感冒薬にもしばしば配合されていますが、便秘の原因になります。

便秘治療薬は、浸透圧性下剤（酸化マグネシウムなど）、刺激性下剤（センナ、センノシドなど）など、多くの内服薬があります。ただし刺激性下剤は長期間連日服用すると、次第に効かなくなってきました。使用量を守り、毎日の服用ではなく、なるべく2〜3日に1回程度の頓服使用にしましょう。内服の便秘薬では効果が乏しく、座薬や浣腸、摘便が必要な方もおられます。便秘の治療に難渋している方や、最近発症した便秘の方では、最近の背景に大腸癌が隠れていることもあり、一度かかりつけの医師にご相談ください。

奈良県医師会



白内障

白内障とは、目の中にあるレンズの役割をする水晶体が濁る病気です。白内障は加齢に伴い発生する場合が一般的で（白内障の約90%）早ければ40歳前後で発症し、60歳を過ぎると80%以上、80歳を超えるとほとんどの人に白内障の症状が認められます。

白内障の症状は、水晶体の濁り方で様々です。光の通りが悪く、全体的に暗くなったり、磨りガラス状に白くぼやけて見えたり、水晶体内で、光が乱反射して弦（まぶ）しく見える事もあります。

治療に関して注意しなければならぬのは、放置しておけば必ず進行すること、進行すると緑内障を誘発する可能性があるということです。緑内障は、我が国において失明の最も多い原因です。また白内障の種類によっては、早い治療が必要な場合があります。

白内障の原因としては加齢以外に、糖尿病が原因の糖尿病性白内障、アトピーに合併しやすい

いアトピー性白内障、目のけがが原因の外傷性白内障、主にステロイドによる薬剤性白内障もあり、年齢にかかわらず発症する場合もあり注意が必要です。白内障は進行すると手術以外に治療法はありませんが、初期であれば、薬剤により進行を遅らせる事が可能です。

白内障の検査は、苦痛を伴う大変なものではなく、診察室で目に光を当てて調べるのみで、短時間で終わります。

先ほどお話ししたような白内障の症状がある場合は、自己判断せず、年齢にかかわらず眼科を受診しましょう。

奈良県医師会



皆さんこんにちはは、まだまだ寒い日々が続きますが皆さんどうお過ごしでしょうか。今年の冬はコロナウイルスの感染者数増加が問題となっており、皆さんも心配だと思えます。皆さん手洗い・うがいをし、大勢の人がいる場ではマスクの着用を心がけてください。

さて、今日は高尿酸血症についてお話させて頂きます。高尿酸血症という言葉は皆さん聞きなれないと思われませんが、痛風と言った言葉は馴染みがあると思います。簡単に言え

診療所
健康づくりのアドバイス
だより Vol. 77
高尿酸血症



上北山村国民健康保険診療所
医師 岩田 臣 弘

はいけません。

高尿酸血症の診断基準

は年齢、性別関係なく採血で尿酸値が7.0mg/dl以上の状態と定められています。治療方法は、基本は食生活の見直しとなり、肥満の方はダイエット、食事内容の注意、アルコールの摂取量を減らす(日本酒1合、ビール500ml、ウイスキーダブル1杯まで)、しっかりとした水分摂取(1日の尿の量が2Lとなるように)、適度な運動(食後1時間以降に毎日継続できる軽い運動を継続する)、ストレス解消となっています。ここで重要なのはアルコールを減らせばいいと言っわけではないことです。決して、忘れないで下さいね。診療所で診察をしていると、患者さんの多くがアルコールを減らすことだけを意識しており、その他のことには注意がいていないような印象

を受けます。

食事内容で気をつけることは尿酸を上げるプリン体の多い食事(レバー、ニ泊シ、干し椎茸など)を控える、尿をアルカリ化させる食事(ひじき、わかめ、大豆など)を摂ることです。



食生活の見直し以外の治療では、薬物療法(尿酸の排出を促す、または尿酸を作るのを抑制する作用)となっております。薬物療法は尿酸値、痛風発作の有

無、腎臓病・糖尿病・高血圧などの持病の有無などを考慮して、内服開始となります。なお、当診療所では『フェブリック』という名前の薬を出させて頂いております。

今回お話をさせて頂いた内容でご不明な点やご質問があれば、診療所までご相談ください。

最後に、私はこの3月で上北山村を離れることとなっております。皆さんの温かい支えによって、2年間無事勤め上げることができました。ありがとうございました。次来る医師にも上北山村のことを伝えておきますので、今後も診療所のことをよろしくお願ひします。



てんいち先生



税・保険料の納期限

【2月28日】

- ・固定資産税 第4期
- ・介護保険料 第6期
- ・国民健康保険税 第8期
- ・後期高齢者医療保険料 第8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	298	(±0)
人口	487	(-1)
男	252	(-2)
女	235	(+1)
面積	274.22	km ²

令和2年2月1日現在

ひとつずつ いいね!で確認 火の用心



期間:3月1日~3月7日

毎年3月1日から7日まで、春の火災予防運動が実施されます。季節は冬から春へと移り変わる時期ですが、まだまだ暖房器具も手放せません。この時期は空気が乾燥するため火災が発生しやすく、また強い季節風により被害が拡大するおそれがあります。これまで以上に火の元には十分に注意し、尊い命と貴重な財産を守りましょう。

●「うっかり火災」ゼロ

火災は一度発生すると人の財産、時には命を奪う恐ろしいものです。しかし、その多くは人の「うっかり」が原因となっており、未然に防ぐことが可能です。

寝タバコをしない、揚げ物料理をされる時はコンロのそばを離れない、暖房器具を正しく取り扱うなど、「つい」や「うっかり」にならないよう、一人ひとりが火の用心を心がけましょう。

●住宅用火災警報器の設置

火災による被害を最小限に抑えるためには、火災をいかに早く発見できるかにかかっています。住宅用火災警報器は、一般住宅において火災を早期に発見するのに最も有効な設備です。消防署では、日々の作動確認や10年単位での交換を推奨しています。

●高齢者を火災から守る

高齢者等の方は、火災や災害が発生した際に逃げ遅れてしまう可能性があります。地域の協力・連携体制を強化し、地域全体で火災や災害に備えましょう。

吉野消防署

TEL : 0746 (32) 1011
I P : 0746 (39) 9107
FAX : 0746 (32) 0130

令和2年4月1日から 奈良地方気象台の電話窓口が変わります

職員による対応
0742-22-2555 平日日中8時30分~17時15分

自動音声による気象情報
0742-27-7329 終日利用可能(夜間・休日含む24時間)

自動音声による気象情報の利用方法は以下をご覧ください。

「利用方法」

https://www.jma-net.go.jp/nara/info/pdf_files/jido.pdf

