

2021  
9月  
No.642

カ  
報  
広

# かみきたやま



## ■ 主な内容

令和3年9月定例村議会……………	P 2	休日・夜間労働相談会……………	P 9
村の出来事……………	P 3・4	ハロウィンジャンボ……………	P10
行政相談週間……………	P 5	年金だより……………	P11
秋の全国交通安全運動……………	P 6	奈良県医師会……………	P12
自賠償保険・自賠償共済他……………	P 7	保健師だより……………	P13
公証週間……………	P 8	奈良県最低賃金……………	P14

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——



## 9月定例村議会

令和3年

令和3年第3回定例村議会が、9月10日に開会し、報告2件、議案19件が審議・審査されました。上程された報告および起案はすべて原案どおり承認・認定・可決されました。審議・審査された議案は下記のとおりです。

### 報告

- ① 例月出納検査の結果報告  
令和3年6月から8月までの例月出納検査の結果報告です。
- ② 健全化判断比率及び資金不足比率の報告  
村の財政健全化を判断する指標の報告です。

### 議案

- ① 物品売買契約の締結について（電子カルテシステム更新業務）  
議会の議決に付すべき契約及び財産の取得又は処分に関する条例第3条の規定に基づき、議会の議決を求めました。

※契約金額  
844万8千円

※契約の相手方  
扶桑電通株式会社

- ② コロナ禍による厳しい財政状況に対処し地方税財源の充実を求める意見書について  
地方自治法第99条の規定に基づき提出された意見書です。
- ③ 上北山村過疎地域持続的発展計画の策定について  
昨年度末で過疎地域自立促進特別措置法が期限を迎えたことから、新たに令和3年度

から令和7年度までの過疎計画を策定するものです。

④ 過疎地域自立促進特別措置法に係る村税の特別措置に関する条例の一部改正について  
過疎地域の持続的発展の支援に関する特別措置法の制定に伴う改正です。

⑤ 上北山村国民健康保険条例の一部改正について  
産科医療補償制度の掛金が引き下げられ、補助対象基準についても見直しが行われたことに伴う改正です。

⑥ 総合案内センター設置条例の一部改正について  
総合案内センター2階をコワーキングスペース等として利用する場合の料金を定める改正です。

⑦ 上北山村公の施設における指定管理者の変更承認について  
総合案内センター2階を管理部分として追加する変更について議会の承認を求めました。

▼指定管理者

一般財団法人ツーリズムかみきた

▼年間施設利用料 0円

▼年間指定管理料 2階部分

令和3年度のみ 33万円  
令和4年度～5年度 81万円

▼指定期間 2階部分

令和3年11月1日～令和6年3月31日

⑧ 令和2年度上北山村簡易水道事業特別会計歳入歳出決算の認定について

⑨ 令和2年度上北山村国民健康保険特別会計歳入歳出決算の認定について

⑩ 令和2年度上北山村国民健康保険診療所特別会計歳入歳出決算の認定について

⑪ 令和2年度上北山村介護保険特別会計歳入歳出決算の認定について

⑫ 令和2年度後期高齢者医療特別会計歳入歳出決算の認定について

⑬ 令和2年度一般会計歳入歳出決算の認定について

⑭ 令和3年度上北山村簡易水道事業特別会計補正予算（第2号）  
※合計金額は補正前と変わりなし

地方債の種類を一部過疎対策事業に変更する補正について。

⑮ 令和3年度上北山村国民健康保険特別会計補正予算（第1号）

※1万8千円の増額

令和2年度の特健康診査等負担金の確定に伴う返還金の増額に係る補正です。

⑯令和3年度上北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算(第3号)

※51万3千円の増額

医療用機器器具リース料の増額に係る補正です。

⑰令和3年度上北山村介護保険特別会計補正予算(第1号)

※2,023万2千円の増額

令和2年度の介護給付費負担金等確定に伴う返還金1,712万3千円の増額、介護給付費準備基金積立305万3千円の増額等に係る補正です。

⑱令和3年度上北山村一般会計補正予算(第3号)

※1,691万2千円の増額

総務費においてパソコン購入による備品購入費400万円、農林水産商工費ではナメゴ谷治山事業費802万円、作業道ナメゴ谷線維持工事費100万円の増額等に係る補正です。

⑲物品売買契約の締結について(ミニミニティバス車両購入業務)

議会の議決に付すべき契約及び財産の取得又は処分に関する条例第3条の規定に基づき、議会の議決を求めました。

※契約金額

843万8,320円

※契約の相手方

有限会社 福嶋モーターズ

## 村の出来事 Topics

### 「ふれあいの郷かみきた」 不要品無償譲渡会を開催しました。

旧研修宿泊施設「ふれあいの郷かみきた」不用物品無償譲渡会を9月3日(金)から9月5日(日)までの3日間、開催いたしました。

延べ人数62名の村民の方が訪れのテーブルや椅子、食器他、約152点の不用物品を引き取っていただきました。

村民の皆さまご協力いただきありがとうございました。



### 夏休みラジオ体操が行われました。

8月23日(月)～8月29日(日)の期間において夏休みラジオ体操が行われました。新型コロナウイルス感染予防のために人との間隔をとりマスク着用での実施となりました。今年も各地区で子どもからお年寄りまで幅広い世代の方が参加していました。



### 新規採用職員のご紹介



診療所にて働かせてもらうことになりました。微力ながら看護師として皆様のお役に立てるよう、日々努力していきたいと思っております。一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。



森 愛里 出身地：鹿児島県

## 早稲田大学との協定と締結について

上北山村は、総務省の令和3年度過疎地域持続的発展支援交付金事業の決定を受けました。

本事業の実施に伴い、早稲田大学理工学術院総合研究所と上北山村は、令和3年7月14日付で「地域活性化に向けた調査研究及び事業に関する基本協定書」を締結いたしました。

この事業は、地域課題の解決を図り、持続的発展に資する取組として、過疎市町村等が実施するICT等技術活用事業、人材育成事業等を支援する交付金により実施します。本交付金により、「上北山村の豊かな森を活かした地域活性化のための人材育成事業」を実施いたします。



**建設課 TEL.07468-2-0001**

## 一般国道169号が高規格道路に位置付けられました

「奈良県新広域道路交通ビジョン」及び「奈良県新広域道路交通計画」が令和3年7月に策定され近畿ブロック（近畿地方整備局）において、一般国道169号（橿原市～下北山村）が広域道路ネットワーク路線の「奈良中部熊野道路」として高規格道路に位置付けられました。

また、奈良県では「奈良県道路整備基本計画」において、新規事業化の調査路線として「前鬼～音枝」間が令和元年10月に決定されました。

村では、これまで川上村、下北山村、上北山村の三村で構成する「国道169号改良促進三村協議会」で昭和60年代から国土交通省、国会議員、奈良県等へ要望活動を実施してきました。その中で、上北山村～川上村の伯母峯峠道路が直轄権限代行事業により事業化され、平成30年12月に起工式が執り行われ工事が進められています。



引き続き、三村協議会や奈良県、三重県、和歌山県の関係市町村と連携し、安全で安心な災害に強い道路整備の実現に向け要望活動を行っていきます。

※高規格道路とは、高速自動車道やこれと一体となって機能する道路で、サービス速度が概ね60km/hの道路

**国土交通省 村山一弥道路局長への要望**（令和3年7月15日）

左から堀井参議院議員、栗山川上村長、山室上北山村長、村山一弥道路局長、河上熊野市長、南下北山村長、山口北山村長

10月18日(月)から24日(日)までの一週間は

## 行政相談週間です

登記・年金・保険・雇用などについて、わからないこと、身近な困りごとがありましたら、行政相談委員が開設する行政相談所でお気軽におたずねください。

相談は無料・秘密厳守です。

### 〈行政なんでも相談所〉

奈良、生駒、宇陀及び王寺の4会場で、「登記・税金・年金など 行政なんでも相談所」を開設します。

また、弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

相談は無料・予約不要・秘密厳守です。お気軽にお問い合わせください。

#### 〔奈良〕

日時：10月20日(水) 午前10時30分～午後3時30分  
(受付は午後3時まで)

場所：奈良市立中部公民館 4階特設会場  
奈良市上三条町23-4

#### 〔生駒〕

日時：11月4日(木) 午後1時～午後4時  
(受付は午後3時30分まで)

場所：生駒セイセイビル 4階特設会場  
生駒市元町1-6-12

#### 〔宇陀〕

日時：10月22日(金) 正午～午後3時  
(受付は午後2時30分まで)

場所：サンクシティ榛原 1階サンク広場  
宇陀市榛原下井足49-1

#### 〔王子〕

日時：10月27日(水) 午前10時30分～午後3時30分  
(受付は午後3時まで)

場所：王寺町やわらぎ会館 3階特設会場  
王寺町2-1-18

お問い合わせ **奈良行政監視行政相談センター** TEL.0742-24-0300

## 令和3年 秋の全国交通安全運動が実施されます

スローガン

# 交通事故のない

# やすらぎの 大和路づくり

～ 大和の交通マナーを高めよう ～

運動の実施期間は9月21日（火）～30日（木）の10日間で、運動期間最終日の9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」となっています。

運転者も歩行者も交通ルール・マナーを守り、安心して通行できる交通環境をみんなで作りましょう。

### ○最近の交通事故情勢について（奈良県内）

令和3年上半期の交通事故の発生状況については、人身事故件数1,447件（前年同期比+127件）、死亡者数10人（前年同期比-1人）、負傷者数1,776人（前年同期比+144人）で死者数は減少していますが、人身事故件数及び負傷者数は増加しています。

また、飲酒運転関連の交通事故の発生件数は14件（前年同期比+1件）、負傷者数26人（前年同期比+8人）と増加しており、根絶にはほど遠い状況にあります。

### ○運動の重点について

- ・子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保
- ・夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- ・自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- ・飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
- ・二輪車、原付車の交通事故防止

なお、例年実施しております道の駅付近での街頭広報啓発活動については新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止いたします。

お問い合わせ **住民課** TEL.07468-2-0001

自賠責保険・自賠責共済のご案内

# 「自賠責切れていませんか？」

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、令和2年の事故発生件数は約31万件、死傷者数は約37万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

## 自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です！

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください。

# 10月は里親月間です！

様々な事情から保護者と「ともに暮らす」ことが難しい子ども達。奈良県では425名（※R3.3.31現在）もの子ども達が、保護者の元を離れて施設や「里親」と呼ばれる家庭で暮らしています。

児童家庭支援センターてんりでは、里親の登録方法や子ども達を取り巻く現状など、里親制度に関するご説明を個別に実施しております。申込みは無料です。お気軽にご連絡下さい。

子ども達の明るい未来に向かって、里親、始めませんか？

## 奈良県里親支援機関 児童家庭支援センターてんり

住所 天理市別所町715-3  
電話 0743-85-5567  
メール foster-support@welfare-tenri.com  
HP <http://nara-satooya.com/>







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。

10月は  
「個別労働関係紛争あっせん制度」  
周知月間です。

職場のお悩み ご相談ください

休日・夜間労働相談会の開催

開催日時・会場

【休日相談会】

<相談会①>

日時：令和3年10月17日(日) 13:30~16:00  
場所：奈良県産業会館(大和高田市幸町2-33)

<相談会②>

日時：令和3年10月24日(日) 13:30~16:00  
場所：奈良県立図書情報館(奈良市大安寺西1-1000)

【夜間相談会】

<相談会>

日時：令和3年10月14日(木) 18:30~20:30  
場所：奈良県文化会館(奈良市登大路町6-2)

概要

弁護士、大学教授などの「公益委員」、労働組合の役員などの「労働者委員」、会社役員、企業経営者などの「使用者委員」の3名の労働委員会委員が相談員となり、労働条件その他労働関係に関する相談(募集採用などの相談は対象外)をお受けします。一人30分程度です。

費用 無料(全会場)

対象 ①県内在住または在勤の労働者  
②県内に事業所のある事業主

申込み

全会場とも予約が必要ですので、下記へお問い合わせください。

奈良県労働委員会事務局  
TEL.0742-20-4431

# ハロウィン ジャンボ 5 億円

## ハロウィン ジャンボ 5 千万円

当せんの  
チャンス  
広がる

1等前後賞合わせて5億円  
1等3億円、前後賞各1億円

1等前後賞合わせて5,000万円  
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

この宝くじの収益金は  
市町村の明るいまちづくりや  
環境対策、高齢化対策など  
地域住民の福祉向上の  
ために使われます。

2つのジャンボで  
欲張りハロウィン。

ネット購入は  
こちらから!



宝くじ公式サイト

<https://www.takarakuji-official.jp/>

9月22日(水)

発売期間 9月22日(水)~10月22日(金) 抽せん日 10月29日(金)

同時  
発売



各1枚300円

公益財団法人奈良県市町村振興協会

2021年新市町村振興宝くじ



## ■ 亜鉛不足と味覚障害 ■

最近、味覚障害を訴える人が増えてきています。特に、中高年の女性に多い傾向があります。原因として、「亜鉛摂取不足」「薬の副作用」「全身疾患（糖尿病、肝臓疾患、腎臓病、胃腸疾患など）」「口腔疾患（ドライマウスなど）」「心因性ストレス、うつ病など」「鉄欠乏性貧血」などがあります。この中で「薬の副作用」と「全身疾患」については、亜鉛の吸収低下や亜鉛の排泄増加などが考えられています。味覚障害の半分以上は亜鉛不足が関係しているのです。

最近では過度なダイエット、ファストフードや加工食品の摂りすぎなどが原因で、亜鉛摂取不足となっている人が増えています。また、過度な運動も亜鉛不足をまねく事があります。

前述した様に、「薬の副作用」も亜鉛不足の大きな原因となっています。主なものとして降圧剤、利尿剤、解熱鎮痛剤、抗菌剤、糖尿病治療薬があります。一般の薬局で売られている薬にも、亜鉛不足をまねくものが多数あります。ただし、味覚異常がある場合でも、自己判断での服薬中止はせず、必ず主治医や薬剤師とよく相談してください。

味覚障害は自然に治る事も多いですが、長く続く方は、一度耳鼻咽喉科もしくは内科でご相談ください。

なお皆さんもご存じのように、新型コロナウイルス感染でも嗅覚・味覚障害が起こる事があります。急に味覚障害が出てきた場合には、周囲への感染防止のため、医療機関を直接受診する前に必ず「新型コロナ・発熱患者受診相談窓口」や「かかりつけ医」などに電話でご相談ください。

**奈良県医師会**

## ■ 憩室と大腸憩室症 ■

憩室とは、食道から大腸までの消化管の壁の一部が外側に押し出されて、風船・ポケット状に膨らみ、飛び出た事を言います。大腸にできる事が一番多く、大腸憩室症と呼ばれる病気の原因となる事があります。大腸憩室はほとんど後天性で起こりますが、近年高齢化や食生活の欧米化により増加傾向にあります。食物繊維の摂取不足が起こると、便秘が起こりやすくなり、大腸の内圧が上昇し、大腸の壁が膨らみ憩室ができます。70歳以上では約50%に大腸憩室があると言われてい

ます。憩室の多くは無症状で経過しますが、時には憩室出血や憩室炎が起こります。憩室出血が起こると、便に血が混じり血便の原因になります。

また憩室炎は、憩室に細菌が感染して起こり、発熱や腹痛（主に下腹部）、吐き気、便秘、下痢などが現れます。憩室炎の治療は安静や食事制限を行い、炎症の程度により抗生物質を投与します。軽症は通院治療でほとんど改善しますが、症状や炎症の程度に応じて入院治療を行います。また腸に穴が開いたり腹膜炎などを伴う場合には、外科的手術が必要です。

予防は加齢の要因もありますが、食事は動物性蛋白質や高脂肪食の摂り過ぎを避け、食物繊維を多く含む食事に努め、できるだけ便秘にならないように心掛けてください。検査で大腸憩室があると言われた方は、便秘の解消が大切で、憩室炎の発症リスクでもある喫煙や肥満にも注意をしてください。

**奈良県医師会**

こんにちは保健師です

■今回のテーマ

スポーツの秋、  
生活に運動を取り入れましょう



秋といえば、スポーツ！10月にはスポーツの日がありますね。ところで、みなさんは運動習慣はありますか？定期的に運動したり、ウォーキングをしたりする人がいる一方で、特に運動はしていない方も多いのではないのでしょうか。また、コロナ禍で外出の機会自体も減った方が多く、体を動かす機会がめっきり減ったのではないのでしょうか。

今回は、運動の必要性和生活の中に取り入れやすい運動をご紹介します。  
**なぜ運動しなければならぬの？**  
テクノロジーが進化して、体を動かさなくても生活できることが増えました。例えば、車や電車、エレベーターやエスカレーターなどの発達で、格段に歩く

ことが減りました。また、掃除ロボットや食洗器、乾燥機付き洗濯機などの家電の進化に伴い、ちよとした動作も減っています。近年、骨や関節、筋肉の衰えが原因で運動器の機能が低下するロコモティブシンドロームになってしまふ人が急増しています。家の中でつまずいたり、立ったまま片足で靴下を履くことができなかつたり、横断歩道を青信号のうちに渡り切れなかつたりと日常生活に支障が出ています。重症化すると、寝たきりや要介護になってしまふ恐れもあります。骨粗しょう症や変形性膝関節症などの病気や加齢が主な原因ですが、運動不足によって筋力が低下するケースもあるため、年齢に関係なく誰でもロコモティブシンドロームになってしまふ危険があり

ます。予防のためにも、若いうちから運動習慣をつけることが大切です。

今日からできる手軽な運動！

- 姿勢を正しくする
- エスカレーターやエレベーターは使わずに階段を使う
- お店の駐車場を利用する時は遠くにとめて歩く
- 太ももをしつかり上げて大腿で歩く
- 早歩きする
- 雑巾がけなど、家電に頼らずに掃除をして体を動かす
- 万歩計を使って一万歩を目指す
- ストレッチをして筋肉をほぐす
- つま先立ちで歩く

体内時計と運動



ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動はリズムカルな呼吸を繰り返すことで糖質や脂肪を燃やし、エネルギーを発生させています。有酸

素運動におすすめの時間帯は朝です。朝にリズムカルな有酸素運動をすると幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌が高まり、心身ともに活力がみなぎりま

す。またセロトニンは自律神経のバランスを整えたり、良い睡眠をとるために必要なメラトニンというホルモンの分泌を促したりする働きもあります。逆に、不足すると食欲が増えて過食をしたり、うつ状態を招いたりするなど、心身の健康にとって重要な働きを担っているホルモンです。

一方、筋トシや無酸素運動は筋肉の柔軟性が増し、心肺機能も高まっている夕方がおすすめの時間帯です。筋トシなどで筋肉が傷つくと、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、眠っている間に多く分泌され、脂肪燃焼や肌の再生などの新陳代謝、体の修復などに役立つホルモンです。夕方の筋トシによって成長ホルモンが分泌されると、睡眠中に分泌される成長ホルモンとの相乗効果に

よって、朝までしっかりと体を再生・修復することができます。ただし、寝る前の筋トシは交感神経が優位になって睡眠を妨げてしまふので注意しましょう。ウォーキングなどはちよつと難しいと思う方は、まずはラジオ体操から始めてみてはいかがでしょうか。

子宮頸部がん検診  
申し込み受付中！

保健福祉課では、奈良県内の婦人科専門医療機関で子宮頸がん検診を無料で受けることができます。サービスを行っています。受診券を発行しますので、是非ご利用ください。対象者は、村内に居住の20歳以上の女性の方です。

なお、2年に1回の機会です。ので、昨年受診された方は対象外とさせていただきますので、ご了承下さい。詳しいお問い合わせは、ワースリビングかみきた内保健福祉課（電話：0303800）まで。

# てんいち先生



## 税・保険料の納期限

**【9月30日】**

- ・国民健康保険税 第3期
- ・後期高齢者保険料 第3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	302 (-1)
人口	475 (±0)
男性	246 (±0)
女性	229 (±0)
面積	274.22km <sup>2</sup>

令和3年9月1日現在

# 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

宝くじ公式サイトに会員登録すると、お得に宝くじの購入ができます!



## 特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじを購入すると、**100円につき1ポイント**の宝くじポイントが獲得できます。



宝くじポイントは、**1ポイント1円**として、宝くじ公式サイトや宝くじ売り場でつかえます!



## 特典2 購入～受取までネットで完結!

原則**1年中、24時間いつでも**宝くじの購入ができます。  
ジャンボ宝くじ等の普通くじの購入もできます!

宝くじの購入にはクレジットカード決済またはキャリア決済がご利用いただけます。



抽せん結果も宝くじ公式サイトで簡単に確認できます。

当せん金は、登録した受取口座に**自動でお振り込み**するので、とっても便利!



## 特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にも!

お得な特典や便利なサービスいろいろ!  
まずは宝くじ会員に今すぐ登録!!



宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられます。

本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご確認ください。おかけ間違いのないようお願いいたします。

# 奈良県の最低賃金が改定されました

奈良県最低賃金 時間額 **866円**

【発効日】令和3年10月1日

奈良県最低賃金はすべての労働者に適用されます。

奈良県労働局・労働基準監督署

生産性の向上に「業務改善助成金」の活用をご検討ください

問合せ先 **コールセンター 03-6388-6155**