

2022
7月
No.652



かみきたやま



6/6 災害応援協定締結

■ 主な内容

6月定例議会一般質問……………	P 2	インボイス制度のご案内……………	P 10
村の出来事……………	P 3	法務局からのお知らせ……………	P 11
水道料金の基本料金減免について……………	P 4	建退共制度……………	P 13
戦没者遺族の皆様へ……………	P 5	年金だより・奈良健康情報……………	P 14
マイナンバーカードについて……………	P 6・7	保健師だより……………	P 15
お知らせ……………	P 8・9・12	電気使用安全月間……………	P 16

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

令和4年

6月定例村議会

一般質問

6月定例村議会では、1名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。

■小松議員

問 うちの木センターのケアハウスや介護施設としての利用について

令和4年度の村長の施策方針の中で、うちの木センターの一部を村の高齢者が集まり、共同生活をしながら余生を送れるケアハウスのような施設にしたいと申されていますが、それは少し問題があるとお聞きしました。

教育委員会がうちの木センターへ移転をして、跡地活用について色々な取り組みをされてきましたが、現在ではあまり活用されていないのが現状ではないかと思われまふ。令和4年4月時点の本村の人口の56.7%が60歳以上です。65歳以上が49.2%、70歳以上が40.6%

であり、70歳以上を人数に換算しますと190名です。その中には一人暮らしの方が多くいます。1日でも長くこの村に住み続けたいと思っても、施設がなければどうすることも出来ません。住民福祉の観点と、少しでも人口減少を抑えていくためにも、なぜケアハウスや介護施設に利用できないのか、また今後はどういった形で進めていくのか、改めてこの件について村長にお伺いします。

答 村長

ご質問にもあるように、私は以前とちの木センターを利用してケアハウスのようなものが出ないかという提言を致しました。当初からうちの木センターの一部を介護施設として利用することのハードルが高いことは認識しており、その理由としてはとちの木センターは地方創生拠点整備交付金により旧小学校を改修したため、その利用目的は地域再生計画に則った事業であり、介護施設としての利用は目的外使用となるからです。

また、介護施設では施設整備

基準や人員配置基準を満たさなければならず、村の現状を鑑みれば介護施設としての利用は無理であると認識していました。

私が想定しましたのは、日常生活は何とか出来るけれども、一人暮らしは不安であるという方を対象として、そのような方が寄り添って生活できる場所としての利用でありました。とちの木センターは日当たりもよく、村の中心的な位置から利便性も高く、寄宿舍のような扱いとしてなら利用できるのではこの思いでした。問題は利用する方の日常生活の自立度、日常生活動作能力の線引きをどこに定めるかという点でした。元気な方が利用することは考えられず、介護までは無理としてもある程度の支援が必要な方の利用ともなれば、名目は寄宿舍としても介護行為となり、結論から言えばハードルが高いという判断となりました。

では少しでも長くこの村で住み続けられるようにすれば良いのかという答えとしては「ペンペンコロ」の原則で、一人暮らしでも元気に暮らしていただくことであると思えます。

そのための政策の一つとして、は、行政による支援です。村社会

福祉協議会によるサービスを充実させ、今年度からはコミュニティナーズのようなサービスも実施して、高齢者の方々の健康状態の向上を図っていくればと考えています。

また高齢になると、支援の必要方も出てきます。現在村の社協では要支援事業として食事、掃除、洗濯、片付けなどの生活支援を行っています。経費の原資は介護保険であり、介護サービスの規定に則った支援となります。社協へルパーによる努力で規定プラスアルファのサービスをしていくというところでありますが、やはり限界があると思います。例えばその方の自宅を介護施設であると仮定した場合、介護施設並みの支援が出来れば少なくとも村で少しでも長く居続けることが可能です。問題は居宅介護サービスを介護保険法によるサービスの規定範囲からどこまで広げられるかという点と、費用増による上乗せ分の負担をどのようにとらえるかということだと思います。今後これらについて、村外の介護施設に入所した場合と、地元での支援の費用面での対比と必要経費についての検討や更なる介護サービスの実施に伴う作業量増への対応とそれに伴う人材

確保の問題を相上に上げ、村福祉の充実を図りたいと考えています。2つ目として、ケアハウスすなわち軽置老人ホームを誘致するか、村で設置運営する方法です。

これらの事業は、財源の問題があるため簡単に進めることは出来ませんが、下北山村、十津川村では先例としてこのような取り組みも行っています。

3つ目として、「ペンペンコロ」を達成するために、空き家を利用して各大字に高齢者の憩いの場所、寄り添える場所を作る案です。

つまりは施設を利用して、健康で長生きをするという意識を醸成出来ればという試みです。今後の空き家利用について議会のご理解が得られるものなら、このような空き家対策にも取り組みたいと思っています。

最後にとちの木センターの利用を介しての福祉、特に高齢者の福祉といった観点から、今後の取組みの方向、すなわちこの施設をいかに有効に利用して高齢者の福祉に役立たせるかということですが、保健福祉課をはじめ教育委員会、住民課等関係する部署の知恵を集め、今後の福祉行政を充実させていく方針です。

災害応援協定締結



6月6日（月）、奈良県葬祭共同組合と災害応援協定が締結されました。

この協定は、本村村域において地震等により大規模災害が発生した場合に、御棺及び葬祭用品の供給並びに遺体の搬送等に関して協力いただくもので、本村の災害対応業務の円滑な実施にご協力いただくためのものです。

近畿地方整備局

奈良国道事務所 伯母峯峠分室を設置

近畿地方整備局は4月に国の【重要物流道路】に指定した国道169号の道路整備を推進するため、村内河合地内に奈良国道事務所伯母峯峠分室を設置しました。

令和4年6月4日に同じく設置した十津川分室と共に五條市役所にて標札披露式が行われ、翌5日に奈良国道事務所長・川上村長・下北山村長・上北山村長が出席し、標札を設置しました。

分室標札披露式 (五條市役所)



田野瀬太道衆議院議員・堀井巖参議院議員
近畿地方整備局道路部長・奈良国道事務所長
国道169号・168号沿線協議会の市町村長

分室標札設置式 (上北山村河合地内)



左から下北山村 南村長・奈良国道事務所 種蔵所長、上北山村 山室村長・川上村 栗山村長

・・・水道料金の基本料金減免について・・・

上北山村では、新型コロナウイルス感染症に関連した経済的影響を踏まえ生活支援及び経済的負担の軽減の観点から水道料金【基本料金】を本年度も10ヶ月間減免（無料）します。
この減免については、利用者からの手続きは不要です。

支援内容

- 水道料金の基本料金（基本水量10㎡を含む）1ヶ月当たり1,320円を減免します。
※基本水量（10㎡）以上に使用される超過水量についてはご請求します。

減免期間

- 令和4年6月分（8月検針分）から令和5年3月分（4月検針分）の10ヶ月分です。

お問い合わせ **建設課水道係** TEL.07468-2-0003

村工事入札結果

6月9日入札

- 森林管理施設整備工事
河合地内
2,704,900円
(有)高澤工務店
- 林道風折線維持工事
小椽地内
953,700円
(株)K興業
- 西原地内交通安全施設整備工事
西原地内
669,900円
(株)K興業
- 村内草刈作業委託業務
全域
1,353,000円
(株)K興業
- 林道サンギリ線測量設計委託業務
河合地内
1,573,000円
(株)谷本測量設計事務所
- 林道辻堂山線測量設計委託業務
小椽・西原地内
1,166,000円
(株)すぎた測量設計事務所
- 宮ノ平橋橋梁補修設計委託業務
西原地内
15,180,000円
(株)長大 奈良事務所

6月28日 入札

- 林道白川又線整備工事
白川地内
31,610,700円
(株)吉野組
- 村道和佐又～伯母峯線災害防除工事
西原地内
16,770,600円
(株)大台建設



戦没者等のご遺族の皆様へ

第11回特別弔慰金の請求期限が近づいています。
令和5年3月31日までに、ご請求ください。

請求期限を過ぎると、第11回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、お早めにご請求ください。

■ 支給対象となる方

令和2年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1から3以外の戦没者等の3親等内の親族（甥、姪 など）
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった方に限ります。

■ 支給内容

国債名称 第11回特別弔慰金国庫債券 い号
額 面 25万円（5年償還）

■ 請求窓口

上北山村役場住民課 担当 厚生係 （電話番号） 2-0001（代表）
3-0223（直通）

戦没者遺児による 慰霊友好親善事業の参加者募集について

先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を実施するとともに、同地域の住民と友好をはかることを目的としています。

- 参加費 10万円 ※付添希望者は要相談
- ※参加者の高齢化を配慮し看護師同行。
- ※日程の詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ **日本遺族会事務局 TEL.03-3261-5521**

マイナンバーカードを まだお持ちでない方にお知らせです。

マイナンバーカードをまだお持ちでない方（※1）に、令和4年7月下旬から9月上旬にかけて、オンライン申請用QRコード付きマイナンバーカード交付申請書が順次送付されます。スマートフォン等で申請書のQRコードを読み取ることで、簡単に申請ができます（※2）。

この申請書は、国と地方公共団体が共同で運営する「地方公共団体情報システム機構」（J-LIS）から送付されます。

最大2万円分のポイントがもらえるマイナポイントの申込にはマイナンバーカードが必要です。マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの申請期限は9月末までですので、早めの申請がおすすめです。この機会にぜひマイナンバーカードを取得してください！

※1 以下のような方には、交付申請書は送付されません。

- (1) 75歳以上の方で、令和2年度または令和3年度に後期高齢者医療広域連合からマイナンバーカード交付申請書が送付されている方
- (2) 令和4年1月1日以降に出生または国外から転入された方
(出生時または転入時に地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から、個人番号通知書等と一緒に交付申請書が送付されています。)
- (3) 在留期間の定めのある外国人住民の方
(地方出入国在留管理局でマイナンバーカードの交付申請などについてお知らせをしています。)
- (4) 配偶者から暴力（DV）、ストーカー行為等、児童虐待及びこれらに準ずる行為の被害者として、住民票の住所と異なる居所情報を登録している方

※2 郵送等での申請も可能です。

※QRコードは
(株)デンソーウェーブの
登録商標です。



マイナンバーカード 休日窓口の開設について

下記の日程におきまして、マイナンバーカードの申請及び受け取り休日窓口を開設いたします。休日窓口（役場住民課）の利用を希望される方は、**必ずご予約ください**。ご予約がない場合は、実施いたしません。お仕事などで平日来庁することが難しい方は、ぜひこの機会にご利用ください。

●開庁日

令和4年8月27日（土）
午前9時～正午

●対象の手続き

マイナンバーカードの申請受付
※申請全般のサポートと写真撮影（無料）
マイナンバーカードの受け取り

●予約締切

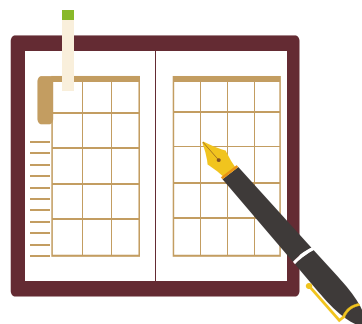
令和4年8月26日（金）午後5時まで
※証明書類の発行や料金の支払いなど、マイナンバーカード以外に関するお手続きはご利用いただけませんのでご注意ください。



ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください。
住民課マイナンバーカード係 TEL：3-0223

2023年版

奈良県県民手帳の 予約受付を開始します



表紙は県章の色であるすほう色及び黒色の2色から選んでいただけます。

県内の官公庁や救急医療施設の住所一覧、県民相談窓口に加え、人口や産業など、全国と県、市町村の主要統計データ、県内の郵便番号、大和の主な年中行事などの情報を掲載し、日記のページには、過去5年間の天気マークも付いています。1冊600円で10月に販売を予定しています。

ご予約は8月25日（木）まで役場総務課で受け付けています。

令和4年度 奈良県職員採用Ⅱ種試験(森林管理職)のご案内

奈良県では、「奈良県フォレストラー(市町村)において、長期間、同一の森林に関する行政事務を担う奈良県職員」となる職員(森林管理職)を採用するため試験を実施します。

①受験資格

昭和57年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人

②試験日程等

申込期間：8月17日(水)午前9時～8月31日(水)正午
第一次試験：9月25日(日)

③その他

この試験に合格し、採用された方は、県職員として奈良県フォレストラーアカデミーに入学し、2年間のフォレストラー学科における教育を経て、卒業後に「奈良県フォレストラー」に任命される予定です。

採用試験の詳しい情報は、奈良県人事委員会事務局のHP
(http://www.pref.nara.jp/9723.htm)からご確認ください。

放送大学は、10月入学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

テレビで授業を行っているだけでなく、学生はその授業をインターネットで

好きなきときに受講することもできます。心理学・福祉・経済・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶこともできます。

放送授業1科目の授業料は1万1千円(入学金は別)。半年ごとに学ぶ科目だけの授業料を払うシステムです。半年だけ入学することも可能です。

全国にミニキャンパスと言える学習センター・サテライトベースが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学奈良学習センター(TEL 0742-2007870)までご請求下さい。出願期間は、第1回は8月31日まで、第2回は9月13日まで。

令和4年度奈良県広域消防組合消防職員採用募集案内(後期)

奈良県広域消防組合では、令和5年4月1日採用予定の消防職員を募集します。

①募集区分

高校区分

②募集案内詳細のご案内

8月上旬ホームページにて 掲載予定
(URL: http://www.naraksk119.jp)

③問い合わせ

橿原市慈明寺町149番地の3
奈良県広域消防組合消防本部人事企画課 人事係
(TEL) 0744-20-1119

令和5年度上北山村職員採用試験

令和5年4月採用の上北山村職員の職種、人数については左記のとおり予定しています。

一般事務職：若干名
土木技術職：1名
保健師：1名
(保健師については随時募集中です。)

村全域が「大台ヶ原・大峯山・大杉谷ユネスコエコパーク」で、地域の42%が吉野熊野国立公園となつている自然豊かな、空気と水の美味しい上北山村。

全国1,719市町村中、人口は12番目の少なさの444人、人口密度は3番目の少なさの1.6人/㎢。(令和2年国勢調査による)

上北山村では、「村民のために自ら学び、考え、行動できる職員」となる方の採用を予定しています。

職員採用試験の種類、受付期間、試験日等詳細な受験案内は8月上旬には決定しホームページ上にて公表します。

お問い合わせ

上北山村総務課
TEL 07468-2-0001

令和4年度奈良県警察官(第2回)採用試験

①受験資格

(1)大卒区分
平成元年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5年3月末日までに卒業見込みの人
(2)大卒区分以外
平成元年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で右記(1)以外の人

②第1次試験日

(1)教養試験(論)・文試験：9月18日(日)
(2)体力試験・口述試験：10月8日(土)、9日(日)のうち指定する1日

③採用予定人数

(1)警察官(大卒区分)：男性8人程度、女性2人程度
(2)警察官(大卒区分以外)：男性26人程度、女性4人程度

④受付期間

・郵送(簡易書留で)：7月4日(月)～8月19日(金)
・持参(直接下記受付申込先へ)：7月4日(月)～8月19日(金)
・インターネット(県警ホームページから)：7月4日(月)～8月15日(月)

⑤問い合わせ・受験申込先

奈良市登大路町80番地
奈良県警察本部警察警務課採用係
TEL 0120-3351-204 (採用フリーダイヤル)
URL: https://www.police.pref.nara.jp

村の
電話帳



役場(代表) 2-0001
 総務課 2-0001
 企画政策課 2-0002
 建設課 2-0003
 住民課 3-0223
 出納室 9-0207
 議会事務局 9-0703

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。

就職応援フェア
 合同企業説明会



■概要

県内企業が約40社参加する、ならジョブカフェ主催の
 合同企業説明会です。

就活セミナー、ならジョブカフェや奈良県無料職業紹
 介所による相談コーナーも設置。

■日時

8月26日(金)12時~16時

■場所

奈良県文化会館(奈良市登大路町6-2)
 (新型コロナウイルス感染拡大により、会場実施が困難と
 なった場合、オンライン実施に変更する場合があります。)

■定員

なし

■対象

- ・大学生(大学院)、短大、高等専門学校、専修学校、
 専門学校等の学生、留学生
- ・既卒3年以内の求職者
- ・若年求職者(45才未満)

■申込予約

不要(下記URLから事前エントリー可能)

■問い合わせ

奈良労働局委託「若年者地域連携事業」事務局
 (株)東京リーガルマインド

TEL 0742-93-6825

<https://public.lec-jp.com/jakunen-nara/gousetsu/>

インボイス制度説明会のご案内

令和5年10月1日から適格請求書等保存方式（いわゆるインボイス制度）が導入され、インボイスを発行できる「適格請求書発行事業者」となるための登録申請手続きが令和3年10月1日から受付が開始されています。

今回の説明会ではインボイス制度の基本的な事項や留意すべき点などについて、下記の日程で行います。

【説明会の日程】

日 時	開催場所	定 員	説明内容
8月4日（木） 14:00～15:00	吉野税務署 （2階大会議室） 吉野町丹治200番1	15名 （要予約）	<ul style="list-style-type: none"> ●インボイス制度の概要（基礎編） 《こんな方にオススメ》 ・「インボイス制度」という言葉を初めて聞いた方 ・制度全体の仕組みを知りたい方 ・登録申請について具体的に相談したい方（45分程度） ●登録申請相談会（15分程度）
8月25日（木） 14:00～15:00			

【申込・お問合せ先】

吉野税務署 法人課税部門 電話 0746-32-1583（直通）

○参加を希望される方は上記まで事前にご予約ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

○①制度の概要は理解しているけれど、もう少し詳しく知りたい方、②実際の対応に当たって具体例などを確認したい方、③オンラインで説明会を受けたい方は、国税庁が主催する「インボイス制度オンライン説明会（テーマ別編）」への参加をご検討ください。

■「インボイス制度オンライン説明会」について

「国税庁ホームページ」(<https://www.nta.go.jp>)



「税の情報・手続・用紙」「税について調べる」



「税目別情報」「消費税」



「消費税の軽減税率制度・適格請求書等保存方式（いわゆるインボイス制度）」



「消費税・インボイス制度特設サイト」

あなたの大切な遺言書を法務局が守ります

自筆証書遺言書を法務局で保管する制度があります。

御自身の財産を御家族へ確実に託す方法の一つとして御自身で作成する自筆証書遺言に係る遺言書を検討されるに当たっては、本制度を是非御活用ください。

【本制度のお問合せ先】

・ホームページによるお問合せ

制度に関する概要

(URL) http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

※ 法務省 遺言書保管制度
で検索ください。

法務省 遺言書保管制度

検索



申請手続の事前予約

(URL) <http://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>

※ 法務局 手続案内予約
で検索ください。

法務局 手続案内予約

検索



・電話によるお問合せ（法務局（遺言書保管所））

奈良地方法務局供託課 TEL:0742-23-5456

奈良地方法務局五條支局 TEL:0747-22-2484

夏だ! 花火だ! 火の用心!!

ニッポンの夏は、なんと言っても花火ですよ。

「天の川」が流れる夜空を背景に華やかに、そして儚く舞い上がる炎は心に染みいる良さがあります。

子供たちにとっての花火遊びは、親子で楽しめる夏の楽しみの一つです。花火が織りなす色とりどりの情景が、ひと夏の思い出を豊かなものにしてくれることでしょう。

しかし、開放的な気分浮かれて本来の「花火」が持つ危険性を忘れてはいけません。ルールとマナーを守って楽しく安全に遊びましょう。

○注意点

- ⇒ 子供だけではやめましょう。(大人といっしょに)
- ⇒ 風がある日はやめましょう。
- ⇒ 人ごみを避け、燃えやすいものの無い広い場所を選びましょう。
- ⇒ 点火する前に、水の入ったバケツを用意しましょう。
- ⇒ 火は絶対に人に向けない。悪ふざけはやめましょう。
- ⇒ 後片付けをきちんとしましょう。不良な花火も水につけて捨てましょう。
- ⇒ 花火に書いてある注意事項をよく読みましょう。



吉野消防署 予防課 0746-32-1011

奈良県 フォレスターアカデミーオープンキャンパスの 募集案内について

令和3年4月に開校した奈良県フォレスターアカデミーでは、現在2学年36名の学生が在籍しており、森林・林業の将来を担う技術者・技能者を目指し、様々な知識や技能を習得しようと研鑽を積んでいるところです。

この度、令和5年度入学を検討されている方に、オープンキャンパスの募集案内をさせていただきます。オープン講座や施設見学、学生企画による実習体験、在校生・職員とのフリートークなど魅力満載。未来の森を作るプロデューサーを目指してみませんか。

- 開催日** 8月28日(日) 10時～15時30分
申込み アカデミーHPに掲載している応募フォーム又は以下のQRよりお申込ください。
 お電話でのお申込みも受け付けます。下記連絡先までご連絡ください。
定員 40名(予定)申込者が定員を超える場合は抽選となります。
申込期限 8月14日(日)午後5時15分まで
その他 参加費は無料、参加者方には、オープンキャンパスの詳細資料をお送りいたします。

奈良県フォレスターアカデミー
 〒639-3113 奈良県吉野郡吉野町飯貝680
 TEL0746-42-8100 FAX0746-42-8400
 HP (<https://nfa.ac.jp/>)



～アイヌの方々からの様々な ご相談をお受けします～

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談下さい。

相談専用電話

アイヌの方々のための専用フリーダイヤル

0120-771-208

受付 月曜日～金曜日(※祝日、12/29-1/3を除く)

時間 午前9時～午後5時

●相談無料 ●匿名可 ●秘密厳守

公益財団法人 人権教育啓発推進センター

〒105-0012 東京都港区芝大門2-10-12 KDX芝大門ビル4階

◆本相談事業は、(公財)人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

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 320 円

特 長

- 国の制度なので安全、確実、申し込み手続は簡単です。
- 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。
- 掛金は、インターネットを利用した電子申請での納付も可能です。
- 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のお願い

- 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。電子申請方式の場合は、労働者の就労日数に応じて退職金ポイントを適正に充当して下さい。
- 「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

※詳しいことは、最寄りの建退共支部へお問い合わせ下さい。

建退共奈良県支部 TEL.0742-22-3345

年金だより

～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ～ 国民年金保険料の追納をおすすめします！

免除または納付猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。

将来受け取る年金額を補うために、10年以内であれば、後から保険料を納めることができます。

申請方法や申請書等は、日本年金機構のホームページ
(<https://www.nenkin.go.jp/>) に掲載しております。

「寒暖差疲労」とは

気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経の働きが乱れ、体が疲れることを「寒暖差疲労」といいます。気温の変化に伴い、体は体温を一定に保つため自律神経を働かせて皮膚の血管を流れる血液量を調整したり、筋肉で熱を生み出したり、発汗して体温を下げたりします。気温差が大きいと自律神経が過剰に働き、大きなエネルギーを消耗して疲労が蓄積し、肩こりや頭痛、めまい、倦怠感(けんたいかん)、便秘、下痢(げり)、不眠などの様々な心身の不調をもたらします。慢性化すると、わずかな気温差でも不調を感じやすくなります。

寒暖差疲労をケアするためには乱れた自律神経を整えて、日常生活に適度な寒暖のリズムを作り、自律神経をトレーニングすることが大切です。例えば、気温の高い昼は換気で外気を取り入れることで身体を冷やす、逆に気温の低い夜は温かい飲み物を飲むことで身体を温めるなどして、1日の中で意識的に寒暖差をつけることが自律神経のトレーニングになります。この際、急激に身体を冷やしたり温めたりすると逆効果になるので注意しましょう。

自律神経を整えるには、①身体の局所(筋肉や内臓)を温める ②散歩などの運動をする ③首肩の筋肉をストレッチする ④身体を温める食べ物を多くとる ⑤規則正しい生活(適度な睡眠と朝に太陽の光を浴びること) ⑥38～41度の湯に首までつかり体の芯まで温め、自律神経の集まっている首を温めることです。自律神経は首だけではなく、耳の周りにも集中しています。耳をつまんで前後に回したりすることも自律神経の働きを整えるのに有効です。

奈良県医師会

こんにちはは保健師です

今回のテーマ

熱中症予防×コロナ感染防止



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である、1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。このことから、夏を迎えるにあたり、皆様には、例年よりもより一層熱中症にもご注意ください。

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまう。屋外で人と十分な距離

(2m以上) が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

①暑さを避けましょう

- ・ 涼しい服装、日傘や帽子
- ・ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ移動

②のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

- ・ 1時間ごとにコップ1杯
- ・ 入浴前後や朝起きた後でもまず水分補給を
- ・ 一日あたり、1.2リットルを目安に(500mlのペットボトルなら、2.5本)
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

③エアコンの使用中也こまめに換気しましょう

一般的な家庭用エアコンは

室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。エアコンを止める必要はありませんので、次の事注意してください。

- ・ 窓とドアなど2カ所を開ける
- ・ 扇風機や換気扇を併用する。

換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整を

④暑さに備えた体づくり

- ・ 暑さに備え、暑くなり始めるの時期から無理のない範囲で適度に運動「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行いましょう。
- ・ 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・ 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡数の数は、**真夏日(30℃)から増加。**

35℃を超える日は特に注意が必要です。運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

さい。

熱中症による死亡者の約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。高齢者、こども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。



熱中症の予防対策をしましょう

こまめな水分補給と塩分補給

外出時には日傘や帽子を着用

エアコンや扇風機を上手に使用

部屋の温度と湿度を確認

人との間隔を開けてマスクを外す

十分な睡眠とバランスの良い食事

てんいち先生



8月は 電気使用安全月間です

電気は日常生活や経済活動などにとって、欠かせないエネルギーとなっています。しかし、電気は便利な反面、使い方を誤ると大変危険です。日頃から電気の使用安全を心がけましょう。

関西電気保安協会をはじめ電気関係団体では経済産業省主唱のもと、8月を「電気使用安全月間」と定め、電気使用安全を呼びかける活動を全国一斉に行っています。

この機会にご家庭などで電気を安全に使用しているか振り返ってみてください。

関西電気保安協会では、電気の使用安全について無料相談を承っています。

お電話またはホームページから気軽にお問い合わせください。



税・保険料の納期限

【8月1日】

- ・固定資産税 第2期
- ・国民健康保険税 第1期
- ・後期高齢者保険料 第1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	299 (±1)
人口	465 (-1)
男性	239 (±0)
女性	226 (-1)
面積	274.22km ²

令和4年7月1日現在

連絡先

関西電気保安協会
奈良支店 技術部 広報グループ

TEL:0742-32-1371
URL:<http://www.ksdh.or.jp/>