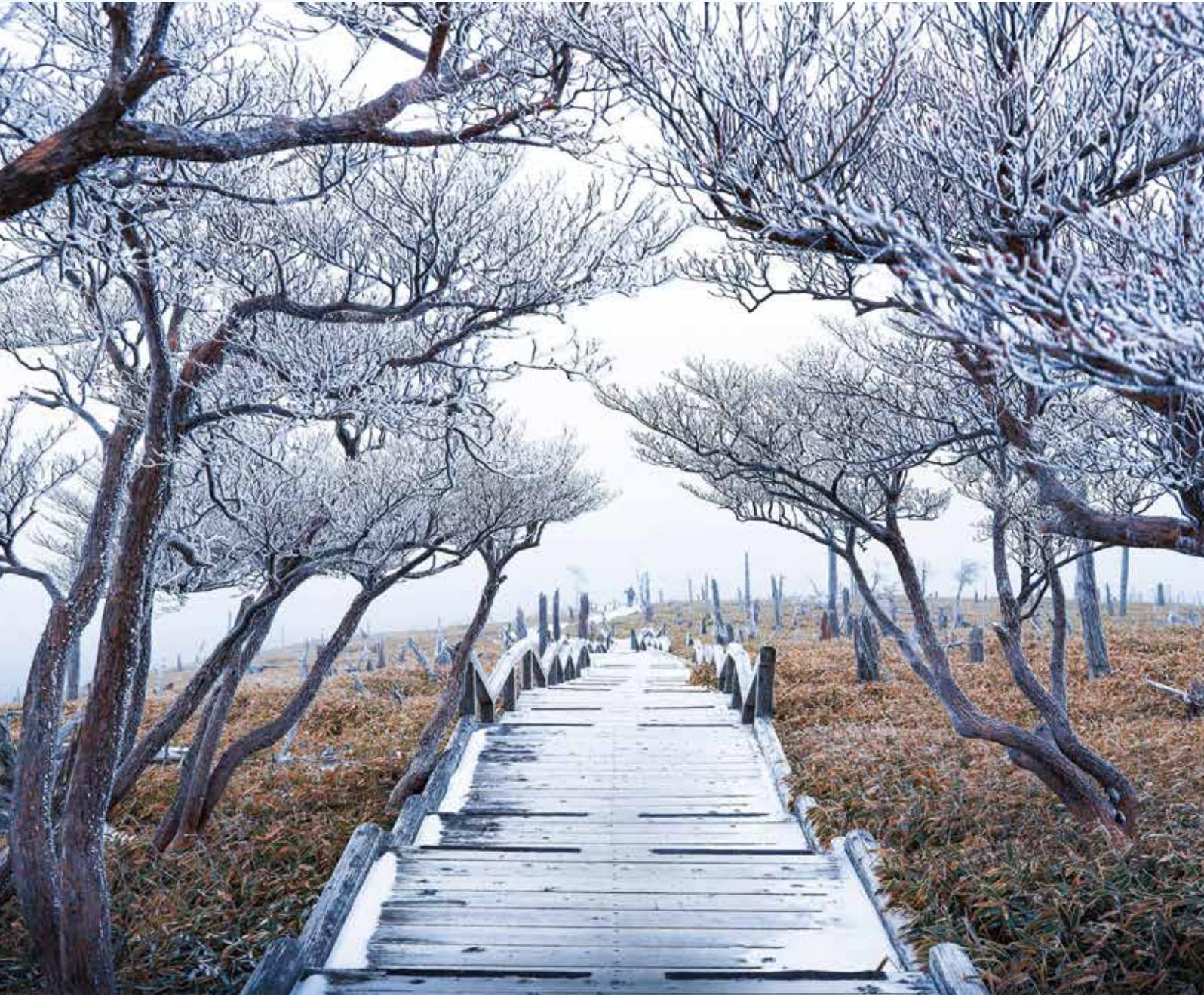


2022  
12月  
No.657

カ  
報  
広

# かみきたやま



大台ヶ原の樹氷

## ■ 主な内容

村の出来事…………… P 2～5  
工事入札結果…………… P 5  
令和4年第1回臨時議会・  
軽自動車新制度について…………… P 6  
お知らせ…………… P 7・14

マイナンバーカードについて  
(健康保険証との一体化に関するQ&A) …… P 8～10  
節電のお願い…………… P 11  
年金だより・奈良県医師会健康情報…………… P 12  
診療所だより…………… P 13

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

## 村の出来事 Topics

### バターナイフワークショップ

10月29日（土）、とちの木センターにて大阪で家具や木工雑貨を扱う「うたたね」の山極氏、杉島氏を講師とする「バターナイフワークショップ」が開催されました。参加者は村内外の20名ほどで、木に触れる、木に興味を持つこと、ものづくりを身近に感じてもらうことを目的として行われ、上北山村のさくらの木を使いバターナイフを製作し、終わりに各々が作ったバターナイフを使ってのパンの実食も行い、笑顔が絶えないワークショップとなりました。



講師の山極氏と小学生



講師の杉島氏と参加者



端材をカッティングボードに仕上げ、展示



仕上げは、クルミを砕いた油で磨きました。

**お問い合わせ** 上北山村役場 建設課 林業係 07468-2-0001

### ”火の用心”消防パレード

11月9日（水）、村消防団により村民への防火防災意識の向上を目的に消防パレードが実施されました。パレードが終了すると河合河川敷駐車場にて消防ポンプ等の点検や操作確認が行われました。

これから冬本番を迎え空気も乾燥してきます。石油ストーブや石油ファンヒーターを利用されている方も多いと思いますが、灯油の取り扱いには充分注意しましょう。



## 子どもの心肺蘇生法講習会を開催しました

11月21日（月）、やまゆり学園体育館にて、小児科医の根津麻里先生を招いて、小学校に入学するまでの子どもを持つ保護者の方を対象に心肺蘇生法講習を行いました。心臓マッサージ・人工呼吸・喉に何かつまらせた場合の対処法について学び、練習用人形を使用し実習しました。

参加された保護者の方からは実習以外にも、こんな時はどうしたらいいですかなどの質問も多く出されるなど、熱心に学んでおられました。

自宅に救急車が到着するまでの間に、いち早く心肺蘇生法を行うことで命を助ける確率が高くなります。目の前に誰か倒れていたら、勇気をだして心肺蘇生を行ってください。



## 保育園イスのリメイク・ワークショップを開催しました

11月23日（水・祝）、とちの木センターにおいて、新築される保育園で園児たちが座るイスのリメイク・ワークショップを開催しました。

講師に小椽在住の中本貞司さんをお迎えし、丁寧なご指導のもと、イスのやすりがけを行い、新しくニス塗り、17脚が綺麗にリメイクされました。

今回リメイクされたイスは、作りがしっかりとしており旧保育園の頃から長く使われてきました。来年度に開園する保育園でも大切に使い続けていきたいと考え、現園児・未来の園児のために村内の子どもから大人まで約20名が参加し、それぞれが夢中になり作業されていました。





コロナに負けない健康づくり

## 運動教室が行われました



11月15日(火)、ワースリビングかみきた2階にて、バルセロナオリンピックに出場された千葉すす先生を招いて、運動教室が行われました。



## 民生児童委員委嘱状伝達式

令和4年12月1日付で実施された全国一斉改選に伴い、同月5日(月)、村振興センター2階会議室において民生児童委員委嘱状伝達式が行われ、村長より6名の方に厚生労働大臣からの委嘱状を伝達しました。

任期は令和7年11月30日までの3年間です。

【民生委員・児童委員】(敬称略)

松島 克典

高須 保子

児島 美穂

福西 圭子(主任児童委員)

失尾 陽子

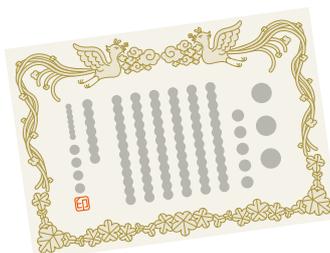
辻本 ひとみ(主任児童委員)



続いて、本年11月30日をもって退任された1名の方に厚生労働大臣・奈良県知事からの感謝状の伝達及び記念品の贈呈が行われました。

【退任】(敬称略)

福嶋 俊隆



【退任】 福嶋 俊隆 氏

【新任】 松島 克典 氏

## 地域材利用について

上北山村は、森林環境譲与税を財源に、地域の自然や木に触れてもらい、森林や林業の役割や木材利用に理解と関心を高める取り組みについて考えていただく活動をしています。「こどもが触れる地域材」として、小椽の製材所にて作成された木製品をやまゆり保育園へ納めました。この製材所は、村が森林環境譲与税を財源に、林業に係る2次産業を公共事業として実施しています。

問い合わせ

上北山村役場 建設課 林業係  
07468-2-0001

タオル掛けハンガー



おもまごとセット



## 村工事 入札結果

### 10月19日 入札

- 林道舗装補修工事  
河合・小椽地内  
6,444,900円  
(有)高澤工務店
- 原口団地解体工事  
河合地内  
9,760,300円  
(株)大台建設
- 桜の平団地解体工事  
小椽地内  
1,793,000円  
(株)大台建設
- 村営単独住宅新築工事  
河合地内  
44,557,700円  
(株)中村組
- 桜の平団地改修工事  
小椽地内  
入札不調

### 11月24日 入札

- 村道二又～経ヶ峯線災害復旧応急工事  
小椽地内  
6,206,200円  
(株)門田建設
- 林道椽谷西ノ谷線改良工事  
小椽地内  
3,577,200円  
(株)フクニシ
- 村道西原本町線改良工事  
西原地内  
2,864,400円  
(株)K興業
- 桜の平団地改修工事  
小椽地内  
入札不調
- 移住者用賃貸住宅（西原）改修工事  
西原地内  
6,600,000円  
(株)K興業
- やすらぎ橋塗装工事  
河合地内  
2,185,700円  
(株)吉野組



## 令和4年 第1回臨時村議会

11月7日(月)、臨時議会が開かれ、下記の報告2件、議案1件について審議されました。

## 専決処分事項の報告

① 令和4年度上北山村一般会計補正予算(第6号)

※100万円の増額

保育園新設工事について、建築資材及び設備の価格高騰に伴う工事費の追加に係る補正です。

② 令和4年度上北山村一般会計補正予算(第7号)

※3,260万1千円の増額

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、電力・ガス・食料品等の価格高騰による生活負担増に対する支援策として、総務費において、商品券配布事業978万1千円、民生費において、住民税均等割非課税世帯及び家計急変世帯に対する給付金支給事業662万円、農林水産商工費において、上北山村事業復活支援金事業20万円の増額。災害復旧費において、村道二又く経ヶ峯線災害復旧工事で1千600万円の増額に係る補正です。

## 議案

① 工事請負契約の締結について(やまゆり保育園新築工事)

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2条の規定に基づき、議会の議決を求めました。

※契約金額 8,569万円

※契約の相手方

奈良県桜井市大字桜井553番地の1

株式会社 中尾組

※工期 議決の日から令和5年3月24日まで

## 令和5年1月から開始される 軽自動車の新制度について(軽JNKS)

### 軽自動車税納付確認システム(軽JNKS)

令和5年1月から軽自動車(軽三輪・四輪に限る)に係る軽自動車税(種別割)の車両ごとの納付状況を軽自動車検査協会がオンラインのシステム(軽JNKS)により確認できるようになります。

これにより、これまでは軽自動車の車検(継続検査)の際に納税証明書を提示する必要がありましたが、令和5年1月からは、納税証明書の提示が原則不要となります。

※二輪の小型自動車(排気量250cc超の二輪車)については、従来通り納税証明書の提示が必要です。

#### 【納税証明書が必要となる場合】

- ・ 納付した直後のため、軽JNKSに納付情報が登録されていない場合
- ・ 他の市町村へ引越した場合
- ・ 対象車両に未納がある場合
- ・ 二輪の小型自動車の車検を受ける場合

問い合わせ先 上北山村住民課税務係07468-3-0223

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。

ならジョブカフェセミナー(1月)について

アットホームな雰囲気です就職活動のスキルを学ぶことができる参加型のセミナー。参加費無料。

■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)

■日時：

- ①1月12日(木) 14時～16時  
 「業種&職種を知ろう!仕事の見つけ方」
- ②1月20日(金) 14時～16時  
 「エントリーシートの書き方」
- ③1月31日(火) 14時～16時  
 「実践!面接対策セミナー」

■場所：①高田しごとiセンター  
 ②③ならジョブカフェ

■定員：各回10人程度(先着順)

■申し込み：各セミナー前日までに、電話、FAX又はHP  
 よりお申込みください。

■問い合わせ：

TEL.0742-23-5730 FAX.0742-23-5757  
 HP <https://www.pref.nara.jp/item/63392.htm>

奈良県無料職業紹介所  
 求人登録を受け付けています

奈良県無料職業紹介所は、県が行う無料職業紹介です。専門のマッチングアドバイザーが求人企業のニーズ、求職者の方向性を把握し、互いのニーズに合った紹介を行います。ご利用にあたっては面談が必要ですので、電話で面談日の予約をお願いします。(事前に求職票をWeb登録後、電話で面談日予約をしていただくことも可能)

■問い合わせ：奈良県無料職業紹介所

■業務時間：月曜日～金曜日 9時～17時(祝・休日、年末年始を除く)  
 HP <https://www.pref.nara.jp/23913.htm>

- ・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
- ・高田しごとiセンター  
 大和高田市幸町2-33 奈良県産業会館3階  
 TEL.0745-24-2007 FAX.0745-24-0101

# 健康保険証との一体化に関するご質問について



デジタル庁への「ご意見・ご要望」に寄せられたマイナンバーカードと健康保険証との一体化に関する質問・疑問について回答します。

**Q 1…** マイナンバーカードと健康保険証を一体化し、紙の健康保険証を 2024 年秋めどに廃止すると聞きました。マイナンバーカードの取得は任意だと思っておりましたが、必ず作らなければいけないのでしょうか。施設に入所している高齢者などマイナンバーカードを取得できない者は保険診療を受けることができなくなるのですか。

**A 1…** マイナンバーカードは、国民の申請に基づき交付されるものであり、この点を変更するものではありません。また、今までと変わりなく保険診療を受けることができます。

従来の保険証ではなく、マイナンバーカード1枚で受診していただくことで、これまでできなかった、診療記録などをその場で引き出すことができるようになり、データに基づいたより良い医療を受けられるようになります。

このため、デジタル庁・総務省中心に、全力をあげて、施設に入所している方も含め、すべての方々がマイナンバーカードを持ちうるように努めてまいります。

なお、紛失など例外的な事情により、手元にマイナンバーカードがない方々が保険診療等を受ける際の手続については、今後、関係府省と、別途検討を進めてまいります。

**Q 2…** マイナンバーカードと健康保険証を一体化し、紙の健康保険証を 2024 年秋めどに廃止すると聞きました。マイナンバーカードを健康保険証として使える医療機関も少なく、従来の健康保険証よりも診療報酬が高くなると聞きましたが本当ですか。

**A 2…** 現在、保険証利用に必要な顔認証付きカードリーダー等(オンライン資格確認等システム)の設置が進んでおり、2023 年 4 月からは、全ての医療機関・薬局において、マイナンバーカード保険証を利用して受診ができるようになります。

なお、マイナンバーカード保険証を利用した際の自己負担額は、2022 年 10 月より改定されています。医療機関で、マイナンバーカードを保険証利用した場合は初診料 6 円、従来の保険証で受診した場合等は初診料 12 円の負担となり、マイナンバーカード保険証を利用した方の費用負担が余計にかかるということはありません。

**Q 3…** マイナンバーカードと健康保険証一体化後、マイナンバーカードを落としたり無くしたりした場合、再発行までは保険証が使えないのですか。

**A 3…** 紛失等により速やかにマイナンバーカードを再発行する必要がある場合において、現在お受け取りいただくまでに1～2か月かかっている期間を、大幅に短縮してまいります。このような場合に、市町村の窓口で申請をすれば、長くても10日間程度でカードを取得することが出来るように検討を進めてまいりますので、しばらくお待ちください。

それでもなお、マイナンバーカードの再交付が終了するまでの間など、例外的な事情により手元にマイナンバーカードがない状態で保険診療等を受ける必要がある場合の手順については、今後、関係府省と連携しながら、丁寧に対応してまいります。



**Q 4…** マイナンバーカードは、当初「他人に見せないようにし、大切に保管しましょう」と聞いた気がします。カードを使った便利なサービスがあると聞いていますが、持ち歩いてもいいものなのですか。

**A 4…** 今後、マイナンバーカードを利用する便利なサービスが増えていきます。マイナンバーカードは、持ち歩いて使ってください。

持ち歩く時に気を付けていただく点は、銀行のキャッシュカードやクレジットカードなどと同じです。万が一落としたり無くしたりした場合は、24時間365日フリーダイヤル（0120-95-0178）で受け付けておりますので、利用を一時停止してください。

なお、落としたカードの方も、パスワードを知らなければ何も使えませんし、ICチップの中を無理やり読み込もうとすればチップが自動的に壊れる仕組みとなっておりますので、悪用することもできません。ご安心ください。

**Q 5…** マイナンバーを人に見られても大丈夫なのですか。

**A 5…** 大丈夫です。マイナンバーだけ、あるいは名前とマイナンバーだけでは情報を引き出したり、悪用したりすることはできません。マイナンバーを使う手続きでは、顔写真で本人確認することが義務化されています。オンラインで利用する時にも、ICチップに入っている電子証明書を利用するので、マイナンバーは使われません。



**Q 6…** マイナンバーカードを落とすと、ICチップに入っている税や年金、医療などのさまざまな情報が流出するので怖いです。

**A 6…** マイナンバーカードのICチップには、そもそも、税や年金、医療などに関する情報は記録されていません。

マイナンバーカードのICチップに記録されているのは、券面に記載されている氏名・住所・生年月日・性別の四情報と顔写真、マイナンバー、それに、電子証明書と住民票コードです。

落としたマイナンバーカードを取得した人がいても、ご本人以外は、税や年金、医療などの個人情報を引き出すことはできませんし、ICチップから不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れて、読み出せなくなる仕組みとなっていますので、ご安心ください。

**Q 7…** マイナンバーカードから、マイナンバーに紐付けられた自分の個人情報が流れ出ることはないのですか。

**A 7…** マイナンバーを利用して個人情報を見ることができるのは、それぞれの手続きを行う行政職員しかおりませんのでご安心ください。

ちなみに、行政職員であっても、見ることができるのは自分の担当する業務に関する個人情報のみで、当該業務に関係のない情報は、行政職員であっても見ることができない仕組みとなっています。

業務上の必要があって、行政機関間であなたの情報のやり取りがあった場合には、マイナポータルあなたのサイトから、そのやり取りの内容を全て確認できますのでご安心ください。

## デジタル庁 HP

「よくある質問：健康保険証との一体化に関する質問について」  
(<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/faq-insurance-card/>)

内容は随時、追加してまいります。



## マイナンバーに関するお問い合わせ

**0120-95-0178**

※マイナンバーカードの紛失、盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます。

音声ガイダンスに従って、お聞きになりたい情報のメニューを選択してください。

- |                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| 1 番：マイナンバーカード・電子証明書・個人番号通知書・通知カード |                   |
| 2 番：マイナンバーカードの紛失・盗難               | 3 番：マイナンバー制度・法人番号 |
| 4 番：マイナポータル                       | 5 番：マイナポイント第2弾    |
| 6 番：公金受取口座登録制度                    |                   |

平日：9：30～20：00 土日祝：9：30～17：30（※）

※1番・5番については年末年始を含む平日・土日祝ともに9:30～20:00(期間：令和2年12月～令和5年3月)

# みなさまに節電のお願い



奈良県エコキャラクター  
な～らちゃん

【期間】令和4年12月1日～令和5年3月31日終日

今冬、全国で電力需給が厳しい見通しです。また、大規模な発電所のトラブルが発生した場合、安定供給ができない可能性が懸念されます。加えて、ロシアによるウクライナ侵略などの影響により、燃料を取り巻く状況は予断を許さない状況です。

そのため、国民・事業者の皆様におかれては、需給ひっ迫時の備えをしっかりと講じつつ、**無理のない範囲での節電へのご協力をお願いします。**

新型コロナウイルス感染症予防のため、3密の回避、手洗い、手指消毒の実践、咳エチケットの徹底、定期的な換気など、「**新しい生活様式**」を意識しましょう！

## 節電をお得に！節電に効果が高い取り組みをご紹介します

### エアコン

暖房時の室温は20℃を目安に。

(外気温度6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日))

→年間約 **1,650** 円お得  
(53.08kWhの節電)



### 照明

点灯時間を短く。

(54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合)

→年間約 **610** 円お得  
(19.71kWhの節電)



### 冷蔵庫

設定温度は適切に。

(設定温度を「強」から「中」にした場合(周囲温度22℃))

→年間約 **1,910** 円お得  
(61.72kWhの節電)

常に電気を使っている冷蔵庫。  
冬場の設定温度は  
そのままでもいいのかな？



この他、以下のホームページでも家庭でのエコな取り組みを紹介しています。

URL : <http://www.pref.nara.jp/60470.htm>

### お問い合わせ先

奈良県水循環・森林・景観環境部環境政策課エネルギー・温暖化対策係  
TEL : 0742-27-8016 URL : <http://www.pref.nara.jp/1637.htm>



村民の皆様いかがお過ごしでしょうか。診療所医師の浅香です。12月に入り一層寒さも厳しくなってきました。防寒対策などは十分されておりますでしょうか。

さて、今回の診療所便りですが、糖尿病に関してお話ししたいと思います。皆様の中にも現在糖尿病で当院に通院されている方もいれば、この前の特定健診で糖尿病予備群を指摘されていて、早くどこか受診しなければと心中穏やかでない方も



**診療所**  
健康づくりのアドバイス

**だより** Vol. **94**

**94 糖尿病について**



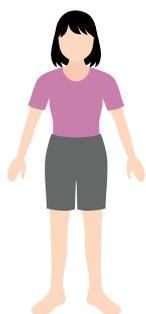
上北山村国民健康保険診療所  
医師 **浅香 幸久**

いらっしやるかもしれない。そんなよく耳にする糖尿病に関してのお話です。

糖尿病ですが、普段よく耳にされる糖尿病は「2型」糖尿病です。もう一つの「1型」糖尿病は自分の免疫によってインスリンを出す膵臓の細胞が壊されてしまつて、インスリン（膵臓から分泌される血糖を下げる物質）が全く出なくなり、血糖を下げられなくなるものです。こちらは若い方にも起こり得る病気です、生活習慣病とは異なるものです。一方で2型糖尿病ですがこれはインスリンが効きにくくなる病気です。乱れた食習慣や運動不足により体内に脂肪が蓄積され、その脂肪がインスリンの働きを弱めてしまうことで、血中の糖の値が下がりにくくなつてしまいます。ただし、1型糖尿病の方とは違って、膵臓からイン

スリンは分泌させることはできるので、乱れた食生活、運動不足により脂肪が増えていっても、ある程度までは、効きにくい分、インスリンの量を多く分泌することでカバーはできます。しかしながらそれにも限界があり、太りすぎるとインスリンが本当に効かなくなつたり、出せなくなつたりするようになり、同様に血糖を下げられなくなります。なので、糖尿病（2型糖尿病）の方には基本的にダイエット、食事制限、糖質制限などをしていただくのがメインになります。また特定健診などで異常が指摘された方も、最初から血糖を下げるようなお薬を投与するのではなく、まずは食生活の見直し、運動習慣の確立から行つてい

ただくことになります。今回の健診で糖尿病予備群と言われている方や糖尿病かどうか気になるという方は是非診療所へご相談ください。



# てんいち先生



## 税・保険料の納期限

### 【12月26日】

- ・介護保険料 第5期
- ・後期高齢者保険料 第6期
- ・固定資産税 第3期

### 【12月30日】

- ・国民健康保険税 第6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	291	(-4)
人口	454	(-5)
男性	237	(-1)
女性	217	(-4)
面積	274.22	km <sup>2</sup>

令和4年12月1日現在

## 令和5年度国有林モニター募集について

国有林の事業運営等について、国民の皆さまの理解を深めるとともに、ご意見やご要望をお聞きして国有林野行政に反映させるため、国有林モニターを募集します。

【任 期】令和5年4月1日 から 令和6年3月31日 まで

【対 象】奈良県内にお住まいで、森林・林業及び国有林に関心のある成人の方。ただし、国会及び地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、令和2年度から令和4年度まで3年間連続して国有林モニターを務められた方は除きます。

【応募締切】令和5年1月31日(火)

【詳 細】募集の詳細は、近畿中国森林管理局ホームページをご覧ください。

「近畿中国森林管理局 国有林モニター」で検索

### 【お問い合わせ】

近畿中国森林管理局

総務企画部 企画調整課 林政推進係

TEL:06-6881-3412(直通)まで



知っていますか？

自分の最低賃金。



地域別最低賃金(発効年月日)	時間額 896円
奈良県最低賃金(令和4年10月1日発効)	時間額 896円
特定最低賃金(発効年月日)	時間額 905円
奈良県はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業最低賃金(令和3年12月29日発効)	時間額 905円
奈良県電子部品・デバイス・電子回路、発電用・送電用・配電用電気機械器具、産業用電気機械器具、民生用電気機械器具製造業最低賃金	時間額 896円 (令和4年10月1日から奈良県最低賃金が適用されます)
奈良県自動車小売業最低賃金	時間額 896円
奈良県木材・木製品・家具・装備品製造業最低賃金(平成元年1月25日発効)	日額 6527円 時間額 896円 (奈良県最低賃金を適用)

奈良県最低賃金は、奈良県内で働くすべての労働者に適用されます。奈良県最低賃金と特定最低賃金の両方が適用される場合は、金額の高いほうの最低賃金が適用されます。

奈良労働局賃金室 0742320206