

2023
2月
No.659



かみきたやま



■ 主な内容

冬の大普賢岳

村の出来事…………… P 2・3
ふるさと納税の納税状況、
返戻品募集について… P 4・5
地方統一選挙・上北山村議会議員選挙
「立候補予定者説明会」の開催について… P 6
自転車安全利用五則について…………… P 7
吉野税務署からのお知らせ…………… P 8

福祉の仕事・進学フェアについて…………… P 9
国家公務員採用一般職試験受験案内…………… P 10
奈良県警察官採用試験について…………… 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
春の火災予防運動について…………… P 14

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

村の出来事 Topics

1年間の無火災と村民の安全を願い 上北山村消防出初式

1月10日（火）、上北山村消防出初式が行われ各地区の消防団員約69名と消防車両7台が参加し、防火・防災への決意を新たにしました。



式典では、団長訓示、村長の挨拶が行われ、退団者2名の報告、新入団員1名の紹介、そして消防活動に精励、尽力された団員6名への表彰が行われました。

また、岩本村議会議長、吉野警察署 羽根署長、吉野消防署 山本署長より激励と感謝の意を表す祝辞が述べられました。

式典後は北山川河川敷に移動し、放水演習が行われ、団員たちは日頃の訓練の成果を披露し、消防車両により一斉放水された水柱に、見守る地域の方から歓声が上がりました。

退団者、新入団員、表彰者は次の方々です。
(順不同・敬称略)

退団者

- 白川分団 団員 今西 謙三
- 小椽分団 団員 大上 良平

新入団員

- 小椽分団 団員 高井 啓貴

吉野警察署長表彰

【優良団員】

- 小椽分団 団員 中本 和秀
- 西原分団 団員 森川 正澄

団長表彰

【精勤章】

- 河合分団 団員 矢尾 正憲
- 西原分団 団員 辻井 隆之

消防庁長官表彰

【永年勤続功労章】

- 小椽分団 団員 畑中 良太
- 小椽分団 団員 畑中 良治

奈良県消防協会 吉野支部連合

出初式

1月15日（日）、奈良県天川村旧天川中学校で、奈良県消防協会吉野支部連合出初式が行われ3町6村の消防団員が出席し、

消防活動に尽力された団員が表彰されました。本村の表彰者は次の方々です。

奈良県知事表彰

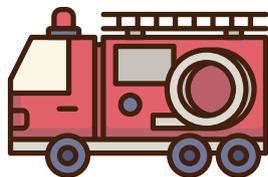
- 西原分団 団員 三島 章人

奈良県消防協会長表彰

- 小椽分団 団員 福西 健次

奈良県消防協会 吉野支部長表彰

- 河合分団 団員 高澤 毅
- 白川分団 団員 家本 晃悟



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため

子どもたちに 図書カードを配付しました



新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、子どもたちが自宅で過ごす時間が以前より多い状況が続く中、その時間を学習機会や読書に親しむ機会として活用してもらうため、1万円の図書カードを0歳から15歳（中学3年生）までの計18名の方に配付しました。

幅広い世代の子どもたちが読書活動に親しむ機会を設けると同時に、自宅時間の充実に伴い、新型コロナウイルスの感染拡大予防につながってくれることを期待します。

【問い合わせ】 上北山村教育委員会事務局 2-0066

令和6年4月1日から 相続登記の申請が義務化※されます。

※正当な理由がなく義務に違反した場合、10万円以下の過料が課されることがあります。

- 今のうちから、相続した土地・建物の相続登記をしましょう。
今なら、相続登記の免税措置も、拡大されています。
- 相続の際、遺産分割をしっかりと済ませましょう。
- 登記の手続きは、法務局のホームページをご覧ください。
- 相続・登記の専門家への相談も、ご検討ください。



新制度について詳しくは  で検索！

法務省民事局

ワースリビングへ寄贈

12月21日ワースリビングかみきたに、上北山村善意銀行様より本村の福祉事業に活用していただきたいと、入浴リフトを寄贈いただきました。

寄贈くださいましたご厚意に感謝致しますと共に、今後の福祉事業に有効に活用させていただきます。



ふるさと納税の状況をお知らせします

令和4年(1月～12月)のふるさと納税の状況を下記のとおりお知らせします。
ご寄付いただいたふるさと納税は、本村の発展のために大切に使用させていただきます。

ご寄付いただき心よりお礼申し上げます。

◆令和4年(1～12月) 寄付金額・寄付件数

金 額	15,663,000 円	前 年 金 額	16,119,000 円
件 数	1,067 件	前 年 件 数	843 件

◆寄付金の活用希望先

メニュー	件 数	寄付金
子育て、教育等又は文化の充実に関する村づくり	378 件	6,996,000 円
産業・観光振興又は自然環境保全、公衆衛生の向上に関する村づくり	189 件	2,209,000 円
地域医療・福祉・防災の充実に関する村づくり	151 件	1,409,000 円
村長にお任せ	349 件	5,049,000 円

上北山村ふるさと納税返礼品協力事業者を募集します!

村の取組みを応援していただける寄附者を増やし、当村の魅力を発信するとともに、村内産業の振興及び地域の活性化に繋げていきたいと考え、村のPRになる特産品を提供していただける事業者を幅広く募集しています。

◆ 募集要項

- ・ 各種法、条例、規則等に沿った生産、製造を行っている者又はサービス業を営む者。
- ・ 申込み時に村税等に滞納がない事業所
- ・ 村内に事業所を有する企業または個人事業者
- ・ 暴力団による不当な行為の防止等に関する法律に規定する暴力団、暴力団員若しくは当該暴力団員と密接な関係を有するものではない事業所であること。
- ・ 個人情報保護法及び村条例等に基づき個人情報を適切に扱うことができる事業者であること（取得した個人情報は謝礼品の発送以外の目的に使用することはできません）。

問い合わせ・申込み先 役場総務課 TEL 07468-2-0001



納税返礼品に対する 地場特産品基準

※以下のいずれかに
該当すること

1. 当該地方団体の**区域内において生産**されたものであること。
2. 当該地方団体の**区域内において返礼品等の原材料の主要な部分が生産**されたものであること。
3. 当該地方団体の**区域内において返礼品等の製造、加工その他の工程の内、主要な部分を行う**ことにより相応の付加価値が生じていること。
4. 返礼品等を提供する市区町村の区域内において生産されたものであって、近隣の他の市区町村の区域内において生産されたものと混在したもの（**流通構造上、混在することが避けられない場合**に限る。）であること。
5. 地方団体の広報の目的で生産された当該地方団体の**キャラクターグッズ、オリジナルグッズ**その他これらに類するものであって、形状、名称その他の特徴から当該地方団体独自の返礼品であることが明白なものであること。
6. 前各号に該当する**返礼品等と当該返礼品等との間に関連性のあるものとを合わせて提供**するものであって、当該返礼品等が主要な部分を占めるものであること。
7. 当該地方団体の**区域内において提供される役務**その他これに準ずるものであって、当該役務の主要な部分が当該地方団体に相当程度関連性があるものであること。
8. 次のいずれかに該当する返礼品であること。
 - イ 市区町村が**近隣の他の市区町村と共同**でこれらの市区町村の区域内において前各号のいずれかに該当するものを**共通の返礼品等とするもの**
 - ロ **都道府県**が当該都道府県の区域内の**複数の市区町村と連携**し、当該連携する市区町村の区域内において前各号のいずれかに該当するものを都道府県及び当該市区町村の**共通の返礼品等とするもの**
 - ハ **都道府県**が当該都道府県の区域内の複数の市区町村において**地域資源として相当程度認識されているもの及び当該市区町村を認定**し、当該地域資源を当該市区町村がそれぞれ返礼品等とするもの
9. 震災、風水害、落雷、火災その他これらに類する**災害により甚大な被害**を受けたことにより、その被害を受ける前に提供していた前各号のいずれかに該当する返礼品等を提供することができなくなった場合において、**当該返礼品等を代替するものとして提供するもの**であること。



令和5年4月統一地方選挙

令和5年4月に、4年に1度の統一地方選挙が行われます。上北山村に係る選挙では、奈良県知事選挙、奈良県議会議員選挙、上北山村議会議員選挙が行われます。期日については、公職選挙法の特例法により次のとおり決定しています。



奈良県知事選挙・奈良県議会議員選挙

4月 9日（日）

上北山村議会議員選挙

4月23日（日）

上北山村議会議員選挙 「立候補予定者説明会」の開催について

4月23日執行予定の上北山村議会議員選挙に係る立候補予定者説明会を下記のとおり開催します。立候補を予定されている方はご出席下さい。

- 日 時：3月17日（金） 午後1時30分～
- 場 所：上北山村振興センター 3階大集会室
（上北山村大字河合330番地）
- 説明事項：立候補届出、選挙運動、公費負担、収支報告などについて
※当日、立候補届出関係書類等を配布します。
- 参加定員：立候補予定者1人につき立候補予定者を含めて3人まで



◎供託金制度の導入について（今回の選挙から対象となります）

令和2年の公職選挙法の改正により村議会議員選挙においても供託金制度が導入されました。

供託金の額：15万円（村議会議員）

供託物没収点：有効投票総数を議員定員（6人）で割った数の10分の1（村議会議員）

問合せ先

上北山村選挙管理委員会事務局 ☎07468-2-0001

改定した

自転車安全利用五則を守りましょう!

自転車安全利用五則

①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

「車の仲間」である自転車は、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道を通行する場合は、左側に寄って通行しなければなりません。

※「普通自転車歩道通行可」の標識・表示がある場合。普通自転車は歩道を通行できます。歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分をすぐに停車できる速度で通行します。歩行者の通行を妨げるときは一時停止しなければなりません。

②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号機のある交差点では、信号に従って安全を確認し通行しましょう。道路標識等により、一時停止すべきとされている場所では、必ず一時停止し、安全を確認しましょう。

③夜間はライトを点灯

夜間は必ずライトを点灯しましょう。

④飲酒運転は禁止

自転車も飲酒運転は禁止です。

⑤ヘルメットを着用

自転車を利用するすべての人は、自転車事故による被害を軽減するために、乗車用ヘルメットを着用しましょう。幼児・児童を保護する責任のある人は、幼児・児童を自転車に乗せるときには、乗車用ヘルメットを着用させるようにしましょう。



内閣府

村工事入札結果

12月2日入札

- 移住者用賃貸住宅（河合上切）改修工事
河合地内
9,634,900円
（有）高澤工務店

12月21日入札

- 桜の平団地改修工事
小椋地内
9,057,400円
（株）K興業

12月23日入札

- 林道白川又線整備工事（第2工区その1）
白川地内
6,831,000円
（株）K興業



吉野税務署からのお知らせ

確定申告会場は、大変混雑します。
感染症対策の観点からも、

ご自宅等から

スマホ・パソコンによる e-Tax をご利用ください

STEP 1 「国税庁ホームページ」へアクセス

税務署に行く手間がかかりません
確定申告期間中は**24時間いつでも**利用できます

スマートフォンで所得税の確定申告書が作成できます

確定申告書の作成はこちらから

STEP 2 申告書を作成

画面の案内に従って入力すれば、税額などが自動計算され、**簡単・便利**に作成することができます

STEP 3 申告書を提出

国税庁ホームページからe-Taxで送信

印刷して郵送等で提出
コンビニ等のプリントサービス（有料）でも印刷できます。

e-Taxの送信方法は2通り

マイナンバーカード方式

① マイナンバーカード ② マイナンバーカード対応のスマートフォン
又は ICカードリーダライタ

又は

ID・パスワード方式

① ID（利用者識別番号）
② パスワード（暗証番号）

確定申告会場で、既にID・パスワード方式の届出を提出された方は、申告書控えと一緒に受け取った「ID・パスワード方式の届出完了通知」をご確認ください。

※ ID・パスワード方式はマイナンバーカード等が普及するまでの暫定的な対応です。
マイナンバーカードの早期取得をお願いいたします。

確定申告は、スマホからがおすすめです！

- スマホ専用画面で見やすく操作が簡単！
- 画面の案内に沿って入力するだけで自動計算！
- カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取り自動入力！

NEW!! 令和4年分（令和5年1月以降）から青色申告決算書・収支内訳書がスマホで作成可能となり更に便利になります！



● 令和4年分所得税及び復興特別所得税・贈与税の確定申告は、**3月15日(水)**までです。

《吉野税務署で確定申告の相談等を希望される方へ》

- ▶ 確定申告会場への入場には、「**入場整理券**」が必要です。
- ▶ 「入場整理券」の配付方法は、**オンライン(LINE)での事前発行**又は**当日配付**の2通りです。
なお、当日配付分は、状況により早めに配付を終了する場合があります。
 - ・相談の状況や内容により、**長時間お待ちいただく**ことがあります。
 - ・「検温」「マスクの着用」「手指の消毒」等の感染症対策にご協力ください。
 - ・発熱等の症状のある方や、体調のすぐれない方は、入場をお断りします。
 - ・ボールペンなどの筆記用具・計算器具等をご持参ください。
 - ・確定申告会場では、**スマートフォンを利用した申告書の作成**を推進しています。

自衛官募集のお知らせ

予備自衛官補

1. 応募資格

【一般】18歳以上34歳未満

【技能】18歳以上で国家免許資格等を有する者（資格により年齢上限は53歳～55歳未満）

2. 受 付

令和5年4月6日（木）締切

3. 試 験

令和5年4月8日（土）～23日（日）の指定する1日

筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査 ※筆記試験、適性検査はWEB試験を予定

一般幹部候補生

1. 応募資格

22歳以上26歳未満（20歳以上22歳未満のものは大卒（見込含）、修士課程修了者等（見込含）は28歳未満の者）※令和6年4月1日現在

2. 受 付

令和5年3月1日（水）～4月14日（金）まで

3. 試 験

1次試験：筆記試験

令和5年4月22日（土）、23日（日）※4月23日は海・空飛行要員のみ
2次試験：小論文試験、口述試験、身体検査

2次試験は、1次合格時に通知します。

問い合わせ

自衛隊奈良地方協力本部五條地域事務所 ☎0747-22-3789

「福祉のおしごと&進学フェア2023」について

対 象

★合同就職説明会対象者

- ・2024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・介護職場への就職や転職希望の方
- ・福祉の仕事に関心のある方

★進学フェア対象者

- ・福祉の仕事に関心のある高校生・その保護者

と き

令和5年3月12日（日） 11時～16時30分

と ころ

奈良県コンベンションセンター

奈良市三条大路1丁目691-1

（近鉄新大宮駅徒歩約10分、JR奈良駅徒歩約15分）



内 容

- 11時～／14時～（各1時間）

「就活応援セミナー」事前予約優先（予約は奈良県社会福祉協議会HPより）

①11時～「就活に役立つ好印象身だしなみ&メイクセミナー」【定員50名】

②14時～「アロマセラピストによる介護ハンドマッサージセミナー」【定員50名】

- 12時30分～16時30分

「魅力ワクワク・ブースde面談」（合同就職説明会）

県内の63事業所参加予定

「進学フェア」

福祉経学校進学面談会

費 用

参加費無料（当日申込OK・履歴書不要・入退場自由）

問 合 せ

奈良県福祉人材センター TEL 0744-29-0160 FAX 0744-29-6114

国家公務員採用 一般職試験(大卒程度試験) 受験案内

定型的な事務をその職務とする係員の採用試験

◇受験資格◇

- 1 1993(平成5)年4月2日～2002(平成14)年4月1日生まれの者
- 2 2002(平成14)年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの

- (1) 大学を卒業した者及び2024(令和6)年3月までに大学を卒業する見込みの者並びに人事院がこれらの者と同等の資格があると認める者
- (2) 短期大学又は高等専門学校を卒業した者及び2024(令和6)年3月までに短期大学又は高等専門学校を卒業する見込みの者並びに人事院がこれらの者と同等の資格があると認める者

ただし、次のいずれかに該当する者は受験できません。

- (1) 日本の国籍を有しない者
※日本国籍を有する者であっても外国の国籍を有する者は、外務公務員になることができません。
- (2) 国家公務員法第38条の規定により国家公務員となることができない者
 - 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでの者又はその刑の執行猶予の期間中の者その他の執行を受けることがなくなるまでの者
 - 一般職の国家公務員として懲戒免職の処分を受け、その処分の日から2年を経過しない者
 - 日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者
- (3) 平成11年改正前の民法の規定による準禁治産の宣告を受けている者(心神耗弱を原因とするもの以外)

◇試験の日程◇

受付期間	申込みは、インターネットにより行ってください。 3月1日(水)9:00～3月20日(月)[受信有効] ※インターネット環境(原則パソコン)及びプリンターが必要になります。 ◇受付から第1次試験日までの注意事項◇(4ページ参照)をよく読んでください。
第1次試験日	6月11日(日)8:30(受付開始) 9:00(試験開始)～17:00(試験終了)
第1次試験合格者発表日	7月5日(水)9:00
第2次試験日 (人物試験)	7月12日(水)～7月28日(金) 第1次試験合格知書で指定する日時(日時の変更は、原則として認められません。) なお、土・日曜日及び祝日等の休日は、実施しない予定です。
最終合格者発表日	8月15日(火)9:00

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。

救急現場にも
 消防車が駆け付けます

奈良県広域消防組合では、119番通報の内容により通信指令センターが判断して、救急隊の活動を支援する目的で救急車のほかに消防車(ポンプ車)を出動させる場合があります。消防車が来る場合は、次の場合になります。



- ・救急現場付近の救急車が他に出場中で救急車の到着が遅れることが予測される場合
- ・傷病者の生命身体に危険が及んでいる場合やその可能性が高い場合
- ・救急隊のみでは傷病者を救急車へ収容することが困難であると予測される場合
- ・傷病者または救急隊に危険が及ぶと予測される場合
- ・交通事故現場等で二次災害防止に努める必要があると考えられる場合
- ・その他、救急活動を支援する必要があると考えられる場合

これらの場合において、救急現場へ消防車が来ることがあり、「救急車を呼んだのに消防車まで来た」「火事でもないのに消防車が出動している」というように、消防車が出動することに驚かれることもあるかもしれませんが、ひとりでも多くの人命を救命するために実施していますので、ご理解よろしくをお願いします。

問い合わせ

奈良県広域消防組合 吉野消防署
 0746-32-1011

令和5年度奈良県警察官(第1回)
 採用試験について

1. 第1次試験日

教養試験・論文試験: 5月14日(日)
 体力試験・口述試験: 5月27日(土)、28日(日)のうち指定する1日

2. 受験資格

平成2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6年3月末までに卒業見込みの人

3. 受付期間

郵送(簡易書留で)・持参(直接下記受験申込先へ):
 3月3日(金)~4月14日(金)
 インターネット(県警ホームページから):
 3月3日(金)~4月10日(月)

4. 問合せ・受験申込先

〒630-8578 奈良市登大路町80番地
 TEL 0120-351-204 (採用フリーダイヤル)
 URL

<https://www.police.pref.mara.jp/category/5-0-0-0-0.html>



●●●●●●●●●● 年金だより

国民年金保険料は 納付期限までに納めましょう

令和4年4月分から令和5年3月分までの保険料は、月額16,590円です。

保険料の納付期限は翌月末(例えば4月分は5月末まで)です。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方の財産が差し押さえられる場合がありますので、納付期限までに納付をお願いします。

※ 納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主です。

日本年金機構 ホームページ

<https://www.nenkin.go.jp/>

片頭痛のおはなし

「頭が痛い」ことが多い世の中ですが、慢性頭痛のひとつである片頭痛についてお話ししましょう。

片頭痛の痛みは脈打つような痛みと表現され、主に頭の片側にみられます。原因としては様々で寝不足、寝過ぎ、ほっとした時や女性では月経などにも関係しています。また、チョコレートやワインなどの食品や気圧の変化なども原因になることがあります。そして特徴的なのが、時に視野が欠けたり目の前で光がチカチカするような前兆がみられることです。

対策としてはストレスをためない、適度な睡眠をとる、原因が分かっている場合はそれを避けるなどです。また前兆があれば早めに薬を服用するか、患部を冷やして暗い場所で安静にしましょう。入浴や運動により悪化することもあるので避けるほうが望ましいです。片頭痛の痛みはしばしば我慢できないほど辛いことがあるので、可能なら仕事は休んだほうが良いでしょう。

治療としては鎮痛剤、エルゴタミン製剤、そして特効薬のトリプタン製剤などがあります。またセロトニン受容体作動薬のジタン系薬剤という新薬もあります。これらは比較的效果がありますが、使いすぎると薬物乱用性頭痛を来すことがあるので注意が必要です。

慢性頭痛には他に緊張型頭痛、群発頭痛などがあります。

頭痛を経験した場合は、どのような時にどのような痛みが頭のどの部分にどれだけの頻度で起こるのか、また前兆はあるのかなどを観察した上で、頭痛専門外来もしくはかかりつけ医を受診してください。

奈良県医師会

こんにちは。診療所より
寒中お見舞い申し上げます。
2月に入ってもなお厳しい寒さが続いており、皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだ防寒が必要な今日この頃ですが、寒さ対策は十分にされていますでしょうか。個人によっても寒さの感じ方は違いますが、特に高齢の方では寒さを感じにくくなっている場合もあるので、この診療所便りを参考に、ご家庭の寒さ対策に関してご一考いただければと思います。

ご存じのように、冬は寒さで血圧が変動しやすいため、脳血管疾患（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など）、心血管疾患（狭心症、心筋梗塞、大動脈解離など）が起きやすい季節となっております。故に冬季には普段よりも血圧の変動の少ない生活を心がけていただくことが大切です。まず、単純に寒さを防ぐことが挙げられます。なるべく朝や夜など気温の低い時の外出は避け、日中に買い物などの用事を済ませるようにし、夜間も寝室が寒い状況であれば

加湿器なども併用しながら、積極的に暖房（エアコンなど）を使うことが大事です。また、寒さの対策をする上で、重要な点が脱衣所やお風呂場です。脱衣所や浴室などでは温かい浴槽と冷えた脱衣所という組み合わせになりがちです。脱衣所にも電気ストーブやエアコンが設置されている場合には入浴の際には電源を入れておくなどしてもらつと入浴後の急激な体温低下を防ぐことができます。また入浴前に洗い場に浴槽のお湯を打ち水のように撒いてもらうことも脱衣した後の体温低下予防に有効です。また、浴槽に張る湯の温度も重要です。寒い日の温かいお風呂は至福の時ですが、寒い脱衣所から温かい浴槽に一気に行ってしまつと、急激に末梢の血管が開いて血圧が下がってしまい

ます。そうなるとお風呂で失神してしまつたり、急激に脳や心臓の血管の虚血（血液がめぐらなくなる）を来だし、心筋梗塞、脳梗塞になってしまつたりすることもあります。そのためにはあまりにも熱いお風呂には入らないことも重要です。

今回の診療所便りでは、お家での寒さ対策に関して実際に即してお話させていただきます。以上のごことをご参考いただき、もう少しの間続くであろう上北山の冬を健康に乗り切つていただければと思います。



診療所
健康づくりのアドバイス

だより Vol. **96**

ヒートショックに注意



上北山村国民健康保険診療所
医師 **浅香 幸久**

掲載記事の訂正とお詫び

令和5年1月号11ページについて、見出しの「保健師だより」を誤って「診療所だより」としていました。
訂正してお詫び申し上げます。

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	291 (±0)
人口	454 (±0)
男性	237 (±0)
女性	217 (±0)
面積	274.22km ²

令和5年2月1日現在

お出かけは マスク戸締り 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