

2023  
8月  
No.665

あ  
広報

# かみきたやま



## □ 主な内容

村の出来事…………… P 2  
ヒルクライム大台ヶ原since2001…………… P 3  
年金だより…………… P 4  
建退共制度…………… P 5

お知らせ…………… P 6・7  
奈良県健康情報…………… P 8  
診療所だより…………… P 9  
結核予防週間等…………… P 10

7/22 ふるさと上北夏祭り

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

村の出来事 Topics



# ふるさと上北夏祭り



7月22日(土)、とちの木センターにおいて「ふるさと上北夏祭り」が開催されました。

カラオケ大会や伝統的な盆踊り、福引抽選会、花火大会など盛りだくさんで、村の人たちが出すお店にもぎわっていました。

村内外合わせ200名ほどが参加され、射的やヨーヨー釣りなど各々夏祭りを満喫していました。



※上北山村では、森林環境譲与税を財源に地域内外の方へ森林・林業の役割や木材利用の理解と関心を高める活動をしています。

## 学童クラブ 夏休み教室 机作り

7月25日(火)、「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、やまゆり学園において大阪で家具や木工雑貨を扱う「うたたね」の山極氏と杉島氏を講師に招いて、「机作り」が行われました。

やまゆり学園の児童生徒が5名参加し、学童クラブで使う座卓を村のヒノキを使って4台製作しました。

子どもたちは机作りに熱中し、時間内に製作することができました。



# 第19回 ヒルクライム大台ヶ原since2001 ★開催

村の一大イベント「ヒルクライム大台ヶ原since2001」の19回目の大会を来月9月10日(日)に開催します。  
 第18回大会から実に4年ぶりの開催となります。  
 今年の大会は参加定員を500名に絞り、一般参加者のみの競技とし、前夜祭ほか大会前日の催し等は行われません。  
 久しぶりの大会となりますが、地域の皆様の変わらぬご声援とご協力をお願いいたします。

## 大会スケジュール

### ■9月9日(土) 受付

13:00~17:00 受付・車検(MTBのみ)・計測チップテスト

### ■9月10日(日) 大会当日

- 6:10 選手集合(清流橋)
- 6:30~ 開会式
- 6:55 スタートスタンバイ
- 7:00 選手スタート
- 9:30~ 下山開始
- 12:30~ 表彰式・閉会式(清流橋)

### クラス別スタート時間

- 7:00 チャンピオンクラス・チーム対抗
- 7:02 レディースクラス・MTB・カップル・親子
- 7:04 第1グループ(一般ロード)
- 7:06 第2グループ(一般ロード)
- 7:08 第3グループ(一般ロード)
- 7:10 第4グループ(一般ロード)
- 7:12 第5グループ(一般ロード)

※10日は、午前5時~午後0時30分まで河合~小椋~木和田間が、午前5時~午後2時30分までふれあい橋~清流橋が通行止めとなります。  
 ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくをお願いいたします。



### 応援バスを運行します(人数限定)

「レース途中も見たい!」という方に、無料応援バスにより辻堂分岐まで送迎いたします。ヒルクライムのスタート(清流橋付近)を見てから「応援バス」に乗って移動し、辻堂分岐地点でも選手たちを応援しませんか?  
 応援バスの乗車を希望される方は事前予約が必要です。バス乗車は9日(土)、午後1時より上北山やまゆり学園で受付します。  
 ※応援バスに乗られる方は、辻堂分岐で先頭集団を見ることはできませんのでご注意ください。

**問い合わせ** ヒルクライム大台ヶ原事務局 TEL.07468-2-9007

## ・・・金婚式(結婚50年)を迎える方へ・・・

村では、9月18日の敬老の日にあわせて、敬老祝金と金婚祝金を贈ります。

いずれも9月1日現在で村内に住民登録があり、1年以上村内に住している夫婦が対象です。祝金は「長寿と健康の集い」開催時にお渡しします。

金婚式の方は申請が必要です。下記の対象にあたる方は9月30日までに住民課までご連絡下さい。



### ■ 金婚式 対象

昭和48年4月1日~昭和49年3月31日に婚姻届けを提出した夫婦 祝金2万円

連絡先 **住民課** TEL.07468-3-0223

# 年金だより

令和5年度  
「わたしと年金」  
エッセイを  
募集しています!



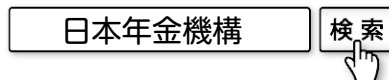
日本年金機構では、市（区）役所または町村役場をはじめ関係機関・関係団体の協力のもと、地域に根ざした公的年金制度の周知・啓発活動を「地域年金展開事業」と位置付け、積極的に実施しているところです。

その一環として、広く国民の皆さまに公的年金制度との関わりを考えていただくよう、応募者ご自身やご家族との公的年金制度の関わり、公的年金の大切さなどをテーマに、「わたしと年金」エッセイを募集しています。

募集した作品の中から厳正な審査のうえ、優れた作品について、厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、その他各賞を選定し、受賞者の方に表彰状の授与や記念品を贈呈するほか、作品を日本年金機構ホームページへ掲載します。

- 主催：日本年金機構  
後援：厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会、  
全国都道府県教育委員会連合会
- 応募資格 中学生以上の方
- 応募締切 令和5年9月8日（金）当日消印有効
- 提出先  
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24  
日本年金機構相談・サービス推進部  
サービス推進グループ「わたしと年金」担当
- 賞  
厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、  
優秀賞、入選  
(賞状の授与並びに記念品を贈呈します。)

※応募要項や過去の受賞作品等、  
詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。



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

# 知っていますか？ 建退共制度

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け金となる共済証紙または退職金ポイントを積み立て、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。

電子申請方式の活用で、手続きが便利になっております。

## 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。

## 電子申請方式で共済証紙にかかる事務負担が軽減します

- 金融機関での共済証紙の購入が不要となり、社内のPCで退職金ポイントを購入できます。
- 共済証紙の共済手帳への貼付・消印や下請への交付・確認が不要となり、購入した退職金ポイントから自社の下請の被共済者に掛金として充当されます。
- 退職金ポイント購入額や掛金充当額等がサイト上で自動管理されるので、残高管理の負担が軽減します。
- 電子申請方式で発行する掛金収納書等は、公共工事における工事関係書類の電子化に対応しています。

## 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、アクセスしてご覧ください！

建退共

検索

※地震等により災害救助法が適用された皆様に対し、各種手続の特別措置を実施しております。

※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**

合同企業説明会

県内企業が40社参加する、ならじョブカフェ主催の合同企業説明会です。就職活動の悩みを相談できるブースや県内企業の魅力を発信するブースも設置します。

日時

8月29日(火)

午前10時～午後4時(受付：午前10時)

場所

ミグランズ橿原市役所分庁舎  
橿原市内膳町1丁目1番60号

定員

なし

対象

大学生(大学院)、短大、高等専門学校、  
専門学校、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歳未満)

申込

予約不要  
※事前に左記URLからエントリー  
いただく、当日の受付を省略できま  
す。

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  
TEL0742-93-6025  
URL  
<https://public.lec.jp.com/jakunen-nara/gouseisu/>

9月 ならじョブカフェセミナー

アットホームな雰囲気での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

日時

- ①「実践！面接対策セミナー」  
6日(水) 午後2時～4時
- ②「仕事も人間関係もスムーズに！  
対人スキル実践トレーニング」  
21日(木)  
午後1時30分～午後4時30分

場所

- ①ならじョブカフェ
- ②高田しごとセンター

定員

各10人程度  
(先着順)

参加費

無料

申込

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

問い合わせ

奈良県奈良しごとセンター  
ならじョブカフェ  
TEL0742-23-5730  
URL  
<https://www.pref.nara.jp/item/63392.htm>

「法の日」週間記念 無料法律相談

日時・場所

次の2ヶ所で実施します  
①10月2日(月)  
経済会館

大和高田市大106・2  
午前9時30分～12時  
午後1時～3時30分  
(相談時間 1人30分)

②10月4日(水)  
奈良弁護士会館  
奈良市中筋町22番地の1  
午前9時30分～12時  
午後1時～3時30分  
(相談時間 1人30分)

予約方法

電話予約  
奈良弁護士会  
TEL0742-22-2035

受付期間

9月1日(金)～9月22日(金)まで  
平日 午前9時30分～午後5時

調停手続相談会(無料)

お金や土地・建物トラブル、交通事  
故、夫婦関係や遺産分割など家庭の  
めごとに関して民事・家事調停委員  
(弁護士資格を有する調停委員を含  
む)が、実際にお抱えの問題を個別に  
聞き取り、調停を進めていくための具  
体的な方法をご説明します。

日時・場所

①10月3日(火)  
奈良県産業会館(大和高田市)  
午前10時～午後3時

②10月4日(水)  
大淀町文化会館別館(吉野郡大淀町)

午前10時～午後3時

③10月5日(木)  
五條市立中央公民館(五條市)

午前10時～午後3時

④10月10日(火)  
奈良公園バスターミナル東棟(奈良市)

午前10時～午後4時

参加費

無料  
※事前の予約は必要ありません。  
※訴訟や調停になつてくる事件の相  
談や法律判断を求める相談はご遠  
慮ください。

主催

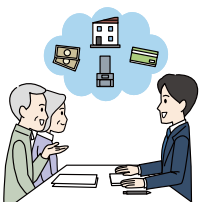
公益財団法人日本調停協会連合会・  
奈良県調停協会

後援

奈良地方・家庭裁判所

お問い合わせ

奈良地方裁判所 総務課  
TEL0742-88-2604  
※本行事についての調停相談に関す  
る問い合わせである旨お伝え下さい。



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。

くるみんマーク・  
 プラチナくるみんマーク・  
 トライくるみんマークとは



「子育てサポート企業」として、厚生労働大臣の認定を受けた証です。

「次世代育成支援対策推進法」に基づく認定制度のことで、一般事業主行動計画の策定・届け出を行った事業主のうち、計画に定めた目標を達成し、一定の基準を満たした企業を厚生労働大臣が「くるみん認定企業」「プラチナくるみん認定企業」「トライくるみん認定企業」として認定します。不妊治療と仕事との両立支援に取り組む企業を認定する「プラス」認定制度も始まっています。

県内の認定企業は  
 こちらからご覧いただけます。



お問い合わせ

奈良労働局 雇用環境・均等室  
 TEL 0742-32-0210

～アイヌの方々からの  
 様々なご相談をお受けします～

～全国のアイヌの方々のための電話相談を行っています～

公益財団法人 人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みをお受けするフリーダイヤルを開設しております。

嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などの御相談もお受けします。お気軽に御相談ください。

●相談は無料です。●匿名でもかまいません。●秘密は厳守します。

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

※来訪による御相談もお受けします。

月曜日～金曜日 午後1時～午後5時(要予約)

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  
 FAX 03-5777-1803 URL <http://www.jinken.or.jp/>

◆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。

## 带状疱疹と予防ワクチン

本年5月8日より、いよいよ「新型コロナウイルス感染症」は「5類に変更」となりました。この感染症では、ワクチンの接種で重症化が防げることがデータとして出るようになりました。

最近では多くのワクチンが登場するようになり、予防が可能となる疾患が増加してきました。今回、ここ最近で話題となっている「带状疱疹<sup>たいじょうほうしん</sup>」を予防するワクチンについてご紹介してみようと思います。

带状疱疹という病気は、そもそもウイルス感染症の一種です。その原因ウイルスは水痘<sup>すいとう</sup>・带状疱疹ウイルスといって、幼少期に多くの方がかかっていることが分かっています。病気でいうと水痘、いわゆる『水ぼうそう』という病気です。この病気自体は一旦治癒するのですが、ウイルス自体は体の中、特に神経節に潜伏しているといわれています。

ある調査によると、日本人の90%以上がこのウイルスに既にかかっている、体内に潜伏しているといわれています。

潜伏したウイルスは免疫抑制剤を飲んだり、お年を重ねられたりして免疫状態が低下してくると、体、主に神経に病気を起こし、その神経に沿った皮膚に病変、例えば片方の顔面や脇腹に『チクチク針を刺された痛みを伴った帯状の赤い斑点』が出るようになります。これを带状疱疹と呼びます。

このウイルスは多くは皮膚に斑点を起こしますが、体の免疫状態によって出てくる症状が異なり、重篤になると顔面の近くに出ると口をうまく動かせなくなる麻痺<sup>まひ</sup>が出現したり、脳に影響を及ぼしたりします。

治療する抗ウイルス薬は数種類あります。主に飲み薬で治療することが多いですが、重症の場合には点滴が必要になる場合があり、入院が必要になることがあります。

治療をして斑点が消失しても後遺症として症状が残る場合があります。目にウイルスが入ると「角膜潰瘍<sup>かいよう</sup>」となって最悪失明したり、「带状疱疹後神経痛」といってチクチクした痛みが長く続く場合があります。痛みを抑えるために長い間痛み止めを飲んだり、定期的に麻酔薬の入った注射を打たなくてはいけないようになってしまう。

それを予防・軽減するのに2種類のワクチンがあります。1種類は小児への定期接種となっている「生ワクチン」です。60歳以上の接種者の発症予防が51.3%、神経痛への効果が66.5%あります。このワクチンは昔から使われているのですが、ステロイドなど免疫抑制剤を飲んでいる人に対して接種はできません。もう1種類は「リコンビナントワクチン」で接種効果は50歳以上で97.2%となっています。このワクチンは効果が高い上に免疫抑制剤を飲んでいる方、免疫不全の方にも効果が高いことが知られています。

アメリカでは、リコンビナントワクチンの接種を50歳以上では勧められています。現在はどのくらい有効なのかを検討されていますが、少なくとも10年間は有効ではないかとされています。リコンビナントワクチンは2回接種が必要なのと値段が高いことが問題です。

带状疱疹ワクチンは非常に有効であり、是非かかりつけの先生にお問い合わせ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. 99



## マダニ咬傷



上北山村国民健康保険診療所  
医師 **浅香 幸久**

夏も真つ盛りとなり連日猛暑日を記録する毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏ということでは十分な水分補給を行い、熱中症にも十分気を付けなければいけません。この季節多いものとして虫刺されがあります。

今年もムカデやハチなどに刺されたという方がいらつしやるかもしれません。今回は虫刺されの中でも特に注意が必要なマダニ咬傷についてお話ししたいと思います。

マダニの大きさは1〜2mmほどであり、野山に多く生息しています。住宅などにはいるイエダニとは異なります。都市部よりは山村を含む山間部に多く生息するため、春先から秋ごろにかけてマダニに咬まれたということでは診療所を受診される方が少なからずいらつしやいます。まず重要なのはマダニに咬まれないことです。予防策としては、不用意に野山に入らないかなにかです。無論、お仕事や農作業によりやむを得ずそついったところ

に入つていかなければならない方も居られると思えます。その際には、是非とも長袖や長ズボンを着用し外界への肌の露出を極力少なくするようによつてくださいます。首回りなどは露出しがちなので、タオルを巻いておくのも良いでしょう。また、デイトやイカリジンといった成分が入っている特殊な虫除けスプレーを体に振りまいておくことも有効です。

続いてそついった予防策を講じていたにも関わらず、やむを得ずマダニに咬まれてしまった場合の対応についてです。通常マダニに咬まれていても気づかないことが多いです。野山から帰つてきて家でゆつくりしていると、吸血して10〜20mmほど（吸血前の10倍以上）に膨れ上がった塊が皮膚にくっ付いているのを見

つけることによつて、その際に重要なものが、焦つて振り払つてしまわないことです。中途半端にマダニの口（口器といひます）が体の本体からちぎれて、皮膚に残つてしまつと皮膚が化膿してしまつたり、マダニの体液が逆流してしまつたりするかもしれないため、見つけた場合にはすぐに医療機関を受診してください。またマダニに関しても一つ注意が必要な点があります。それはマダニに咬まれた際にある種の病原体（ウィルスや寄生虫）をもらつてしまうことがあるといひことです。SFTS（ウイルス）↓重症熱性血小板減少症候群・SFTS、リケツチア（↓日本紅斑熱）、オリエンチア・ツツガムシ（↓ツツガムシ病）などが代表例です。特にSFTSは致死率が高く、

発症して治療を行わないと10〜30%死に至る病とも言われています。いすれにしてもマダニに咬まれた際には放置せず医療機関を受診いただくことが重要です。これから10月頃まで特に多い時期でありますので、村民の皆様におかれましては上記の点に留意いただきますようによろしくお願ひいたします。

### 虫から身を守る!!



つばのある帽子

夏でも長袖と長ズボン

シャツの裾はズボンの中

服の素材は化学繊維などの虫が付きにくいもの



首にタオル

袖口は軍手の中

ズボンの裾は靴下の中



虫除けスプレーなども活用

# てんいち先生



## 台風接近前の飛来物対策のお願い ＜停電防止への協力のお願い＞

台風発生時には、トタンや看板、養生シート、テレビのアンテナ等が強風で飛散し、電柱や電線に接触することで電力設備が被害を受け、停電が発生することがあります。

大雨が降る前、風が強くなる前に、しっかり固定するなど早めの対策をお願いいたします。

### ＜物がとばされないように固定する＞

物干し竿や植木鉢、ベランダに置いてあるものなども、ロープなどで固定するか、室内へ。

ごみ箱や看板、立て札などは風で飛ばされやすいので、室内にしまっておきましょう。

また、折れた電柱や切れて垂れ下がった電線は感電事故を発生させる可能性があり、非常に危険ですので、絶対に近づかないで下さい。

### ＜参考＞関西電力送配電HP（災害への備えページ）

<https://www.kansai-td.co.jp/teiden-info/preparation/typhoon-flood.html>

## 毎年9月24日～30日は、 結核予防週間です

結核は「過去の病気」ではありません。今でも国内で毎年新たに1万人以上の患者が発生しており、約2千人が命を落としている、重大な感染症の一つです。

奈良県では、令和3年に121名の結核患者が確認され、そのうち8割が65歳以上の高齢者でした。

せきやたんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさなどの症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

上北山村では65歳以上の方を対象に肺がん検診に合わせて結核検診を無料で行っています。高齢者は症状が出ない場合もあり、発見が遅れることがありますので、年に1度は胸部レントゲン検査を受けましょう。

お問合せ先 吉野保健所地域保健第一係  
TEL 0747-64-8132

### 税・保険料の納期限

【8月31日】

- ・県村民税 第2期
- ・国民健康保険税 第2期
- ・介護保険料 第3期
- ・後期高齢者保険料 第2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	294 (+1)
人口	451 (-2)
男性	234 (-1)
女性	217 (-1)
面積	274.22km <sup>2</sup>

令和5年8月1日現在