

2023
9月
No.666

カ
報
廣

かみきたやま



■ 主な内容

| | |
|-----------------|-------|
| 村の出来事 | P 2・3 |
| 村工事入札結果 | P 3 |
| 令和5年9月定例村議会 | P 4 |
| 行政相談週間 | P 5 |
| 秋の火災予防運動 | P 6 |
| 自賠責保険・中退共制度について | P 7 |

9/10 ヒルクライム大台ヶ原since2001

| | |
|------------------|--------|
| 国民年金基金 | P 8 |
| 年金だより | P 9 |
| お知らせ | P10・11 |
| 県民向け難病講演会・奈良健康情報 | P12 |
| 保健師だより | P13 |
| 土地取引の届出制度について | P14 |

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

村の出来事 Topics

第19回

ヒルクライム大台ヶ原

since 2001

4年ぶりの開催ー！



令和5年9月10日(日)、今年で19回目となる「ヒルクライム大台ヶ原 since2001」が開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響により、実に4年ぶりの開催となりました。参加定員は前回の半分で一般参加者のみの競技となり、前夜祭などの催しも行われないなど規模を縮小して行われました。

当日は385名の選手たちが参加し、距離28km、標高差1240mのコースを大台ヶ原山頂駐車場のゴールを目指し、駆け上がりました。

大声援が選手を後押し

大会の一番の難所である林道辻堂山線の「激坂区間」終了地点では、恒例であるシルバー応援隊や選手の家族・友人などが選手を応援しました。

苦しい表情を見せていた選手もこの時ばかりは笑顔を見せてくれました。

トップの選手は1時間6分13秒でゴールし、その後、続々と選手たちがゴールをきりました。

大台ヶ原山頂駐車場は選手であふれかえり、走り切った選手の清々しい表情を見ることができました。



グラウンドゴルフ大会

9月5日(火)、川上村の川上健民グラウンドにおいて吉野郡老人クラブ連合会主催のグラウンドゴルフ大会が開催されました。

村内からは6名の方が参加し、参加者はグラウンドゴルフを楽しみながら、お互いに交流を図られました。



災害応援協定締結

9月1日(金)、NPO法人コメリ災害対策センターと「災害時における物資供給に関する協定」を締結しました。この協定は、平常時は相互の連絡体制及び、物資の供給等についての情報交換を行い、災害時は、NPO法人コメリ災害対策センターに物資の供給及び運搬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。

国道169号改良促進三村協議会要望活動

国道169号改良促進三村協議会(会長:上北山村山室村長、副会長:川上村栗山村長、副会長:下北山村南村長)は、7月12日に奈良県、近畿地方整備局、奈良国道事務所、8月1日に国土交通省及び地元選出国會議員等に対して、国道169号整備促進の要望活動を実施いたしました。

要望の内容

- ①災害への備え及び観光等の地域経済活動のため、人流・物流の活性化に向けた、重要物流道路に指定された国道169号奈良中部熊野道路の整備促進
- ②「伯母峯峠道路」の早期完成
- ③「前鬼～上池原」の新規事業化
- ④三村管内の災害防除事業・道路インフラ老朽化対策の促進
- ⑤三村管内の急カーブ、狹隘トンネル、狹隘箇所の改良
- ⑥防災・減災、国土強靱化のための5か年加速化対策に必要な予算・財源を例年以上の規模で確保し計画的に事業を推進し、対策期間完了後においても国土強靱化に必要な予算・財源を通常予算とは別枠で確保して継続的に取り組むこと。そして資材価格の高騰や賃金水準の上昇に対応する中でも必要な道路整備・管理が長期安定的に進められるよう新たな財源を創設するとともに令和6年度道路予算総額の満額確保を図ること

国土交通省へは奈良県湯山副知事同行のもと実施しました。

今後も、国土交通省、奈良県、地元選出国會議員等に対して、強く要望活動を実施してまいります。

▼7月12日奈良県に対しての要望活動



▼8月1日国土交通省に対しての要望活動



村工事入札結果

7月27日入札

- 西原地区配水管布設替工事 (第一工区)
西原地内
44,405,900円
(株)中村組
- 西原地区配水管布設替工事 (第二工区)
西原地内
37,128,300円
(株)中村組
- 村道和佐又～
伯母峯線災害防除工事
西原地内
20,119,000円
(株)中村組

- ナメゴ谷治山工事
西原地内
7,198,400円
(株)大台建設
- 労務対策道黒瀬谷線維持工事
白川地内
968,000円
(株)門田建設

8月4日入札

- 林道白川又線整備工事 (第二工区その2)
白川地内
35,579,500円
(株)中村組

8月23日入札

- ワースリビングかみきた
空調設備改修工事
河合地内
44,740,300円
(株)吉野組
- 林道サンギリ線改良工事(法-4)
小椽地内
16,203,000円
(株)大台建設
- 林道辻堂山線改良工事(法-4)
西原地内
9,168,500円
(株)大台建設



令和5年度

9月 定例村議会

令和5年第3回定例村議会が、9月8日に開会し、報告4件、議案16件が審議・審査されました。上程された報告および議案はすべて原案のとおり承認・認定・可決されました。内容は左記のとおりです。



報告

① 例月出納検査の結果報告

令和5年6月から8月までの間に行われた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について

村の財政健全化を判断する指標の報告です。

専決処分事項の報告

① 令和5年度上北山村一般会計補正予算(第3号)

※710万円の増額

林道白川又線において災害が発生し、早急に測量業務を実施するため、また大型車両の通行を確保するための応急工事を実施するための補正です。

② 工事請負契約の変更について

和佐又山管理・宿泊棟整備工事について冬期の積雪の影響による資材搬入等の遅れ等による工期の延長や既存樹木の伐採及び処分等による契約額の変更に伴う変更です。

議案

① 教育委員任命につき同意を求めること

島津江 光生氏が任命さ

れました。

② 上北山村過疎地域持続的発展計画の変更について

和佐又山運営準備支援事業、上北山村ホームペーシリニユール事業、し尿処理施設に係る上下北山衛生一部事務組合負担金事業、消火配管設備設置事業、歯科医療機器更新整備事業、給食センター改修事業、海外ホームステイ事業の追加及び林道事業に備後川線を追加することに伴う変更です。

③ 辺地に係る公共的施設の総合整備計画の変更について

村道及び林道の整備に係る事業費の増額及び林道整備事業に水太和佐又線及びサンギリ線を追加することに伴う変更です。

④ 一般職の職員の給与に関する条例の一部改正について

職員の特殊勤務手当に関する条例の一部改正について 奈良県ドクターバンク事業への登録に伴う医師の給料表及び手当等を整備するための条例改正

⑥ 上北山村公の施設における指定管理者の指定の期間の変更について

上北山村食材供給施設及

び温泉施設(小処温泉)の指定期間を「令和3年4月1日〜令和6年3月31日」に変更するものです。

⑦ 令和4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

令和4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

⑧ 令和4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

令和4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

⑩ 令和4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

令和4年度上北山村後期高齢者医療特別会計歳入歳出決算の認定について

⑫ 令和4年度上北山村一般会計歳入歳出決算の認定について

令和5年度上北山村国民健康保険特別会計補正予算(第1号)

⑬ 令和5年度上北山村国民健康保険特別会計補正予算(第1号)

※14万8千円の増額
令和4年度の特定健康診査・保健指導等負担金の精算返還金及び、過年度保険税還付金の増額に係る補正です。

⑭ 令和5年度上北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算(第2号)

新型コロナワクチン接種委託料の保険外収入の増額に伴う一般財源との組替補正です。

⑮ 上北山村介護保険特別会計補正予算(第1号)

※2,121万4千円の増額
令和4年度介護給付費負担金精算返還金、令和4年度地域支援事業交付金負担金精算返還金、令和4年度介護給付費交付金精算返還金、令和4年度地域支援事業支援交付金精算返還金、介護給付費準備基金積立金の増額に伴う補正です。

⑯ 令和5年度上北山村一般会計補正予算(第4号)

※3,371万4千円の増額
公共施設基金積立金200万円、令和4年度国库支出金及び県支出金の精算返還金782万2千円、令和5年台風7号に伴う林道災害復旧費2,000万円の増額等に伴う補正です。

10月16日(月)から22日(日)までの一週間は

行政相談週間です

総務省行政相談センターや行政相談委員が開設する行政相談所にお気軽におたずねください。

相談は予約不要・無料・秘密厳守です。

行政相談委員が開設する行政相談所

■日時・場所:

10月19日(木) 午前10時～正午 白川公民館
午後1時30分～3時30分 村振興センター2階会議室

■相談員:行政相談委員(岡 周示)

行政なんでも相談所

下記のとおり、一日限りの「行政なんでも相談所」を開設します。司法書士等による法律相談も受け付けます。

相談は予約不要・無料・秘密厳守です。

登記・税金・年金など行政なんでも相談所

【王 寺】

日時:10月13日(金)
午前10時30分～午後3時30分
(受付:午後3時まで)
場所:王寺町やわらぎ会館 3階特設会場
(王寺町王寺2-1-18)

【宇 陀】

日時:10月25日(水)
正午～午後3時
(受付:午後2時30分まで)
場所:榛原サンクシティ 1階サンク広場
(宇陀市榛原下井足49-1)

相続・遺言・成年後見など行政なんでも相談所

【檀 原】

日時:10月20日(金)
午前10時30分～午後3時30分
(受付:午後3時まで)
場所:イオンモール檀原 1階サンシャインコート
(檀原市曲川町7-20-1)

【奈 良】

日時:10月27日(金)
午前10時30分～午後3時30分
(受付:午後3時まで)
場所:イオンモール高の原 2階平安コート
(木津川市相楽台1-1-1)

いこま暮らしの行政相談所

日時:11月2日(木) 午後1時～4時(受付: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)

問い合わせ

奈良行政監視行政相談センター TEL.0742-24-1100

秋の火災予防運動

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

今年も全国一斉に秋の火災予防運動を実施します。

この運動は、みなさま方に火災予防の意識を高めていただき、火災の発生を防止して尊い生命と貴重な財産を守ることを目的としています。

また、令和5年1月から奈良県広域消防組合管内において、一般住宅の火災による死傷者が多数発生しています。住宅火災による逃げ遅れゼロへの取り組みとして、下記の4つの習慣・6つの対策を実施していただき、火災から大切な「いのち」を守りましょう。

4つの習慣

- 寝たばこはやめましょう
- ストープから燃えやすいものを離しましょう
- ガスコンロから離れるときは火を消しましょう
- コンセントはほこりを清掃し不必要なプラグは抜きましょう



6つの対策

- ストープやコンロ等は安全装置の付いた機器を使いましょう
- 住宅用火災警報器で逃げ遅れを防ぎましょう
- 防災製品の寝具・カーテンを使用しましょう
- 消火器で火災を小さいうちに消しましょう
- 近所の協力でお年寄りや体の不自由な人を守りましょう
- 防火防災訓練や戸別訪問で地域を守りましょう



奈良県広域消防組合
マスコットキャラクター
「まほろ隊長」

奈良県広域消防組合 吉野消防署

TEL 0746-32-1011

自賠責保険・自賠責共済のご案内

乗るなら確認「自賠責」お忘れなく!

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3年の事故発生件数は約31万件、死傷者数は約36万人と、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!



働くみんなに、
大きな安心。

中退共は、60年で110万社以上の中小企業にご利用いただいている国の退職金制度です。

中CHU退TAI共KYO 小企業 退職金 共済制度

安心

確実な退職金支払
安心の資産運用

有利

掛金は全額非課税
掛金の一部を国が助成

簡単

外部積立型で管理が簡単
退職金試算額もお知らせ



詳しくはホームページをご覧ください。

中退共

検索



(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

ご家族の老後の備えに、 「終身年金」の **国民年金基金** のご案内

自営業・フリーランスなど
国民年金第1号被保険者の方の
上乘せ年金が国民年金基金です。



第1号被保険者 (自営業・フリーランスなど)



上乘せ部分
共通部分



第2号被保険者 (会社員)

国民年金基金 の5つのメリット

① 終身年金が基本

65歳から生涯受け取る終身年金(A型・B型)が基本ですので、長い老後の生活に備えることができます。

→終身年金が基本なので、長生きリスクを軽減することができます。

② 年金額が確定、掛金額も一定

●掛金の支払いにより、将来受け取る年金額が確定します。

●加入時の掛金額は払込期間終了まで変わりません。(途中で口数を変更しない場合)

→運用結果で年金額が下がってしまうようなリスクはありません。

③ 税制上の優遇

●掛金は全額社会保険料控除、確定申告で税金が軽減されます。

●受け取る年金は公的年金等控除の対象となります。

●遺族一時金は全額非課税です。 ※2021年1月現在

→生計を一にする扶養親族の掛金を併せて控除することで税の軽減の効果がさらに高くなります。

④ 万が一のときは家族に一時金

●万が一早期に亡くなったとき、家族に遺族一時金が支給されます(遺族一時金のない加入タイプもあります)

→万が一早期に亡くなったときでも、家族に遺族一時金が支払われますので掛け捨てになりません。

⑤ 自由なプラン設計

●ライフプランに合わせ、年金額や受取期間を設計できます。

●加入後も年金・掛金の額を口数単位で増減できます。

●掛金を年度分前納すると、割引があります。

→加入口数をいつでも増減できます。どうしてもお支払いが大変なときはお休みすることもできます。

資料請求 ご相談・お問い合わせはお気軽にこちらへ

全国国民年金基金近畿支部

フリーダイヤル ローゴ ヨイクニ
0120-65-4192

〒541-0044

大阪市中央区伏見町3-3-8 淀屋橋KAKENビル2階

<https://www.zenkoku-kikin.or.jp/>

全国国民年金基金

検索

携帯電話・スマートフォンで
こちらからアクセス



●●●●●●●● 年金だより

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です!

日本年金機構から、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛てに送付されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

送付スケジュールは次のとおりです。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、e-Taxで利用できる電子版の交付も行っています。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。(登録をすると郵送がされなくなります。)

電子版の利用方法等については、日本年金機構ホームページで動画を掲載しています。

| | 対象者 | 送付時期 | |
|---|---|------|------------------------|
| ① | 令和5年1月1日から令和5年10月2日までの間に国民年金保険料を納付された方 | 郵送 | 令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次 |
| ② | ①のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方 | 電子送付 | 令和5年10月中旬から10月下旬にかけて順次 |
| ③ | 令和5年10月3日から令和5年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方(①の対象者は除きます。) | 郵送 | 令和6年2月上旬 |
| ④ | ③のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方 | 電子送付 | 令和6年1月下旬 |

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関する概要、よくあるご質問(Q&A)等については、日本年金機構ホームページに掲載される予定(令和5年10月上旬予定)ですので、ぜひご利用ください。

また、同ホームページに、お客様からの照会に対してチャットの形式で自動的に応答するチャットボット(控除証明書相談チャット)が開設される予定(令和5年10月下旬予定)です。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するお問い合わせ(電子送付に関するお問い合わせを除く)については、次のダイヤルでもお受けしています。

●お問い合わせ先の名称 **ねんきん加入者ダイヤル**

●電話番号

(ナビダイヤル) 0570-003-004

050から始まる電話の場合は、(東京)03-6630-2525

●受付時間

・月～金曜日 午前8:30～午後7:00

・第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※土日・祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



10月 ならじョブカフェセミナー

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です。

※参加費無料

■日時

- ① 5日(木) 「実践！面接対策セミナー」
- ② 19日(木) 「就職のプロに聞こう！就職支援機関との座談会」
- ③ 26日(木) 「午後2時～4時」

■場所

ならじョブカフェ

■対象

就職活動中の学生やおおむね35歳未満の求職者(40代前半までの不特定就労者を含む)

■定員

各10人程度(先着順)

■申し込み

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

奈良県奈良しごとセンター
ならじョブカフェ
TEL: 0742-23-5730
FAX: 0742-23-5757
URL: <https://www.pref.nara.jp/item/63392.htm>

10月 休日・夜間労働相談会

職場の悩み、ご相談ください。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名の労働委員会が相談員となり、解雇や賃金問題、パワハラなどの労働に関する相談をお受けします。

※募集採用などの相談は対象外
※相談は1人30分程度
※参加費無料

■日時・場所

- 【休日労働相談会】
- ① 15日(日) エルトピア中和(中和労働会館)
- ② 22日(日) 奈良市中部公民館
- ③ 29日(日) 午後1時30分～4時
- 【夜間労働相談会】
- ④ 12日(木) 奈良市中部公民館
- ⑤ 19日(木) 午後6時30分～8時30分

■対象

県内に在住または在勤の労働者
県内に事業者のある事業主

■申し込み

事前予約制です。詳しくはHPをご覧ください。
URL: <https://www.pref.nara.jp/1704.htm>

■問い合わせ

奈良県労働委員会事務局
TEL: 0742-20-4431

10月 地域別福祉の就職フェア

各地域の福祉・介護職場との合同求人面談会です。

※参加費無料
※当日申込可

■日時

21日(土)・22日(日)
午前11時～午後4時

■場所

イオンモール橿原 3階
イオンホール

■対象

福祉の仕事に就職や転職を希望する方
福祉の仕事に関心のある方
学生(令和6年卒業予定者等)
※無資格・未経験の方も参加できます。

■内容

- ・福祉施設・事業所との面談コーナー
- ・福祉のお仕事相談、ハローワーク相談コーナー
- ・就活応援イベント
- 21日「介護アロマハンドマッサー体験」
- 22日「福祉の業界研究セミナー」
- ※参加法人数 16

■問い合わせ

奈良県福祉人材センター
TEL: 0744-29-0160

ハローワークしようがいしゃ就職面接会

県下各ハローワークでは、就職を希望する障害のある方を対象とした就職面接会を開催します。

※参加希望の方は、事前にハローワークでの求人登録・職業相談・紹介状の発行が必要です。

※応募を希望される方は、最寄りのハローワークに相談の上、面接時間の指定を受けてください。

※面接会当日は、履歴書及びハローワークの紹介状をご持参ください。

※参加企業などの情報については、最寄りのハローワークにお問い合わせください。

■日時・場所

- ① 10月25日(水) 奈良県コンベンションセンター
- ② 11月22日(水) 奈良県産業会館
- ③ 12月9日(水) 午後1時～3時30分

■問い合わせ

下市公共職業安定所
求人・職業相談部門
TEL: 0747-52-3867



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。

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。奈良県でも300名を超える子ども達が、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。

子どもたちを取り巻く現状を多くの方に知っていただき、里親養育の担い手を増やすため、センターてんりでは、毎月第2日曜日の午前中に、里親制度に関する説明会(里セツ)を開催しております。参加は無料です。

あなたの家庭のぬくもりを子どもたちに!ご連絡をお待ちしております。

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/



新しい働き方・休み方が始まっています。
 10月は「年次有給休暇取得促進期間」です。



奈良県最低賃金
 時間額 936円
 令和5年10月1日発効



守ってね!
 最低賃金。

奈良県最低賃金は正社員のみでなく、パート・アルバイト・派遣労働者等すべての労働者に適用されます。

奈良労働局賃金室 0742-32-0206

中小零細規模の事業者の皆様へ

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
 詳しくは厚生労働省または奈良労働局ホームページをご参照ください

・賃金引上げを支援(生産性の向上)

業務改善助成金
 コールセンター 0120-366-440

県民向け難病講演会

～難病ってどんな病気?みんなで知ろう!学びあおう!～

日 時：10月21日（土） 午後1時30分～3時45分（受付：午後1時～）

場 所：奈良県社会福祉総合センター 6階 大ホール

対 象：奈良県民、難病患者及びその家族
奈良県内の難病患者の療養支援に従事する保健・医療・福祉等の関係者

内 容：講演

①「潰瘍性大腸炎を知ろう」

講師：奈良県立医科大学附属病院 消化器・総合外科／中央内視鏡部
病院教授 小山 文一 先生

②「パーキンソン病ってどんな病気？」

講師：奈良県立医科大学 脳神経内科学講座
教授 杉江 和馬 先生



申し込み：「e古都なら」より電子申請またはFAX

※「e古都なら」のQRコード・FAXでの参加申込書は、奈良県難病相談支援センターのホームページに掲載しています。

大人の食物アレルギー

食物アレルギーは子どもの頃に発症すると思われていますが、大人になってから初めて発症する人が増えています。原因として、子どもでは卵、牛乳、小麦が多いのですが、大人では小麦、果物、野菜、魚類が多くなります。これらの食品を食べると、免疫系が異物と勘違いしアレルギー反応が起こります。

大人の食物アレルギーには花粉症が深く関わっていることが分かってきました。花粉症の人は、花粉を吸い込むうちに免疫細胞が反応するようになっていますが、この花粉と果物・野菜に含まれる成分が非常に似ているため、食べると免疫細胞が「花粉が来た!」と勘違いしてアレルギー反応が出るからです。こうした状態を交差反応と言います。

症状としては、全身の痒みや発疹、発赤、じんましんが見られますが、大人では口唇や口内、喉の腫れや痒み（口腔内アレルギー症候群）や、下痢や腹痛などの消化器症状が多くなります。また、原因食物を食べて運動すると症状が出る「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」も注意が必要です。

食物アレルギーは詳細な問診（食事状況と身体症状）、皮疹などの所見、血液検査、皮膚検査、経口負荷検査で診断されますが、原因食物が分からない場合もあります。

食物アレルギーと診断されたら、原因の食物を避けることが基本です。ただし、種類によっては完全に除去する必要がない場合もあります。例えば果物は加熱によってアレルゲンが壊れやすいので、しっかり加熱すると症状が出なくなることがあります。また、原因食物を食べた直後の運動を控えることも大切です。

奈良県医師会

こんにちはは保健師です

■今回のテーマ

秋バテにご注意!



今年も、例年と比べ暑さ厳しい夏となりました。過ごしやすいはずの秋に入ったのに体がだるい、疲れがとれない、やる気が出ない・・・そんな症状に心当たりのある方は、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。今回は意外と多い秋バテの症状と対策についてお話しします。



「夏バテ」に比べるとあまり耳馴染みのない「秋バテ」で悩む人は意外と多く、最近少しずつ認知されるようになってきました。主な症状は、夏バテに似た左記のような症状です。

- 体がだるい
- 疲れがとれない
- やる気が出ない
- 頭が痛い
- めまいがする
- 食欲がない
- 胃がもたれるなど

秋バテの原因は、
気候の変化と夏の疲れ

体は自然環境とバランスを取りながら健康を保っているため、気候が変化すれば、その変化に合わせて体を順応させなければなりません。暑く湿気の多い夏から涼しく乾燥した秋へ変わ

る気候の変化に体がついていくのがやっとです。秋は天気の変化と一日の寒暖差がとても大きい季節です。日中はまだ夏を引きずったかのように暑いのに、朝晩は驚くほど冷え込むので体温調節が難しいです。そんな変化の多い秋に夏の疲れを引きずったまま突入してしまうと、体は悲鳴をあげて秋バテの症状がみられるようになります。

秋バテ予防は疲労回復と変化の順応

秋バテにならないためには、まずは変化に対応できるだけの体力をつけることが大切です。夏の疲れをしつかりリセットして、元気で健やかな体を取り戻しましょう。

①食事

食欲不振になってしまつと、食事を抜いたり簡単なもので済ませたりしがちです。一日3食をできるだけ決まった時間に食べましょう。

②室温調節

秋になってもしばらくは、まだまだエアコンに頼らなくてはいけない日が続きます。しかし、秋は冬への備えをする準備期間です。真夏の猛暑で受けたダメージや冷房で冷えた体を徐々に回復させなければなりません。暑い日もあるかもしれませんが熱中症のリスクは回避しながら徐々にエアコン離れをするように心がけましょう。またエアコンの冷風が体にじかに当たらないよう風向きを調節してください。

③入浴

入浴には血行を促し、冷房で硬直した筋肉を和らげる効果があります。さらには体内に留まった老廃物を輩出させようという動きが活発となります。入浴は体を温めるだけでなく、体を清潔にして気分をリフレッシュさせてくれる効果があるので、気分良く一日を終えるためにも欠かせないものです。

④運動

真夏日が続くと外出を控えるようになり、運動はおろそかになります。そうすると汗をかかなくなるため、体温調節がさらに鈍くなり、これも秋バテの一因となります。早朝や日が沈みかけた夕刻を利用し、わずかな時間でもウォーキングなどの有酸素運動で体を動かす習慣をつけましょう。

⑤睡眠

きちんと体調を整えるためには睡眠も重要です。暑さで眠りにつけない場合、冷房器具を使うことが有効ですが、エアコンは冷えの原因となることから低すぎない温度に設定しタイマーをかけるようにしましょう。秋口は夏と比べ、寒暖差が激しくなりますので、必ずお腹を中心に薄手の布団をかけるようにしてください。これらの事を心がけ、冬に向けて体調を整えましょう。

てんいち先生



税・保険料の納期限

【10月2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 | 294 (±0) |
| 人口 | 451 (±0) |
| 男性 | 235 (+1) |
| 女性 | 216 (-1) |
| 面積 | 274.22km ² |

令和5年9月1日現在

**大規模な土地取引には届出が必要です。
提出期限は契約締結日から2週間以内です。**

● 届出の概要

国土利用計画法は、適正かつ合理的な土地利用の確保を図るため土地取引の届出制度を設けています。

土地取引に係る契約（予約を含む。）をしたときは、権利取得者（例えば、買主）は、契約日から2週間以内に土地売買等の届出をしなければなりません。

● 届出が必要な土地の面積

| | |
|---------|------------|
| 市街化区域 | 2,000㎡ 以上 |
| 市街化調整区域 | 5,000㎡ 以上 |
| 都市計画区域外 | 10,000㎡ 以上 |

● 届出先

届出書に必要事項を記入し、添付書類（契約書の写し、地図など）とともに、土地の所在する市町村役場に届け出てください。

● 審査内容

土地の利用目的が、土地利用基本計画などの土地利用に関する計画に適合しない場合には、利用目的の変更を勧告し、是正を求めることがあります。

● 罰則

届出をしなかったり、虚偽の届出をすると6カ月以下の懲役、または、100万円以下の罰金に処せられることがあります。

**詳しくは、奈良県地域デザイン推進局
県土地利用政策室にお問い合わせください。**

電話 0742-27-8484 (ダイヤルイン)

奈良県ホームページ

<http://www.pref.nara.jp/4928.htm>

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月20日水2種類同時発売! 発売期間 9/20⁹~10/20⁹
抽せん日 10/27⁹

公益財団法人奈良県市町村振興協会 各1枚 300円