

2024  
2月  
No.671

カ  
報  
廣

# かみきたやま



## □ 主な内容

村職員の給与・定員管理等の公表…………… P 2～5  
村の出来事…………… P 6  
上北山村国民健康保険診療所の診療体制について… P 7  
年金だより…………… P 8  
戸籍証明書等の広域交付制度が始まります P 9

2/5 節分の日

お知らせ…………… P10・11  
奈良健康情報ほか…………… P12  
診療所だより…………… P13  
大谷選手からグローブが届きました…………… P14

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

# 上北山村職員の給与などの概要を公表します

上北山村職員の給与・定員管理等の状況を知っていただくために、その概要を公表します。

## 1. 総 括

### (1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (4年度末)	歳 出 額 (A)	実質収支	人 件 費 (B)	人件費率 (B/A)	(参 考) 令和3年度の人件費率
4年度	452人	1,892,170千円	284,767千円	393,920千円	20.8%	25.6%

(注)人件費には、特別職及び会計年度任用職員に支給される給料、報酬等を含みます。

### (2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数(A)	給 与 費				一人当たり給与費 (B/A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
4年度	39人	127,523千円	22,358千円	45,782千円	195,663千円	5,017千円

(注) 1. 職員手当には退職手当を含みません。  
2. 職員数は、令和4年4月1日現在の人数です。

### (3) ラスパイレス指数の状況（各年4月1日現在）

平成30年度	89.5	(注) ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。 参考値は国家公務員の時限的な（2年間）給与改定特例法による措置が無いとした場合の値です。
令和5年度	90.4	

## 2. 職員の平均給与月額、初任給等の状況

### (1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況（令和5年4月1日現在）

#### ■一般行政職

区 分	平均年齢	平均給料 月 額	平均給与 月 額	平均給与月額 (国ベース)
上北山村	39.4歳	276,400円	336,039円	302,973円

#### ■技能労務職

区 分	平均年齢	平均給料 月 額	平均給与 月 額	平均給与月額 (国ベース)
上北山村	40.7歳	196,800円	219,391円	196,800円

(注) 1. 「平均給料月額」とは、令和5年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。  
2. 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものです。

### (2) 職員の初任給の状況（令和5年4月1日現在）

区 分		上北山村	国
一般行政職	大学卒	196,200円	196,200円
	高校卒	166,600円	166,600円
区 分		上北山村	国
技能労務職	高校卒	164,000円	—
	中学卒	155,300円	—

### (3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（令和5年4月1日現在）

区 分		経 験 年 数		
		20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満
一 般 行政職	大学卒	—	364,400円	379,500円
	高校卒	—	—	—
区 分		経 験 年 数		
		20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満
技 能 労務職	大学卒	—	—	—
	高校卒	—	—	—

(注) 個人が特定されるものについては公表しません。(2人以下の項目)

### 3. 一般行政職の級別職員数等の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況 (令和5年4月1日現在)

区 分	1級	2級	3級	4級	5級	計
標準的な職務内容	主事補 技師補	主 技 師	主 査	主 次 局 幹 長 長	課 務 長 事 務 長 次 長 長	
職 員 数	6人	14人	4人	7人	6人	37人
令和5年の構成比	16.2%	37.9%	10.8%	18.9%	16.2%	100%
1年前の構成比	28.2%	25.6%	12.8%	18.0%	15.4%	100%
5年前の構成比	17.1%	25.7%	20.0%	22.9%	14.3%	100%

(注) 1. 上北山村の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。  
2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

### 4. 職員の手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当

上 北 山 村		国	
1人当たり平均支給額 (令和4年度)	1,148千円	-	
(令和4年度支給割合) 期末手当 2.4月分	勤勉手当 2.0月分	(令和4年度支給割合) 期末手当 2.4月分	勤勉手当 2.0月分
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置 有		(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置 有	

(2) 退職手当 (令和5年4月1日現在)

上 北 山 村			国		
(支給率)	自己都合	勤奨・定年	(支給率)	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	19.669500月分	24.586875月分	勤続20年	19.669500月分	24.586875月分
勤続25年	28.039500月分	33.270750月分	勤続25年	28.039500月分	33.270750月分
勤続35年	39.757500月分	47.709000月分	勤続35年	39.757500月分	47.709000月分
最高限度額	47.709000月分	47.709000月分	最高限度額	47.709000月分	47.709000月分
その他の加算措置 ・定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)			その他の加算措置 ・定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)		
1人当たり平均支給額	5,652千円	18,635千円			

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は、令和4年度及び令和3年度に退職した職員に支給された平均額です。

(3) 特殊勤務手当 (令和5年4月1日現在)

区 分	全 職 種
支給実績 (令和4年度決算)	0千円
支給職員1人当たり平均支給年額 (令和4年度決算)	0円
職員全体に占める手当支給職員の割合 (令和4年度)	0%
手当の種類 (手当数)	1
代表的な手当の名称	感染症防疫作業手当

(4) 時間外勤務手当

	令和4年度	令和3年度
支給実績	5,789千円	5,084千円
職員1人当たり平均支給年額	175千円	154千円

(5) その他の手当 (令和5年4月1日現在)

手 当 名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績 (4年度決算)	支給職員 1人当たり 平均支給年額 (4年度決算)
扶養手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配偶者 6,500円</li> <li>・扶養親族(配偶者除く) 1人につき 10,000円</li> <li>配偶者がいない場合の1人目の子については 10,000円</li> <li>・扶養親族(父母等) 1人につき 6,500円</li> <li>配偶者及び扶養親族たる子がない場合の1人目については 9,000円</li> </ul> ※満16歳の年度初から満22歳の年度末までの子1人につき5,000円加算	同 じ	—	3,001千円	176,559円
住居手当	借家・借間の職員 (最高支給限度額 27,000円) ・月額23,000円以下の家賃 (家賃額-12,000円) ・月額23,000円を超える家賃 (家賃-23,000円)×1/2+11,000円)	同 じ	—	3,328千円	221,906円
通勤手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自動車等使用職員 2 km以上距離に応じて支給 2,000円～31,600円</li> <li>・交通機関を利用する職員 最高支給限度額 55,000円</li> </ul>	同 じ	—	4,835千円	120,888円
管理職手当	管理監督の職にある管理職の職員に支給 ・課長級 46,100円 ・主幹級 31,200円	異なる	支給額	6,314千円	420,960円
宿日直手当	1回 4,400円	同 じ	—	2,142千円	63,023円

5. 特別職の報酬等の状況 (令和5年4月1日現在)

区 分		給 料 月 額 等		
給 料	村 長	660,000円		
	副 村 長	580,000円		
	教 育 長	510,000円		
報 酬	議 長	200,000円		
	副 議 長	170,000円		
	議 員	160,000円		
期 末 手 当	村 長	(令和4年度支給割合) 3.30月分		
	副 村 長	(令和4年度支給割合) 3.30月分		
退 職 手 当	村 長	(算定方式)	(1期の手当額)	(支給時期)
	副 村 長	給料月額×在職年数×520/100	1,373万円	任期毎
	教 育 長	給料月額×在職年数×330/100	766万円	任期毎
		給料月額 在職年数×240/100	490万円	任期毎

(注) 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額です。

## 6. 職員数の状況

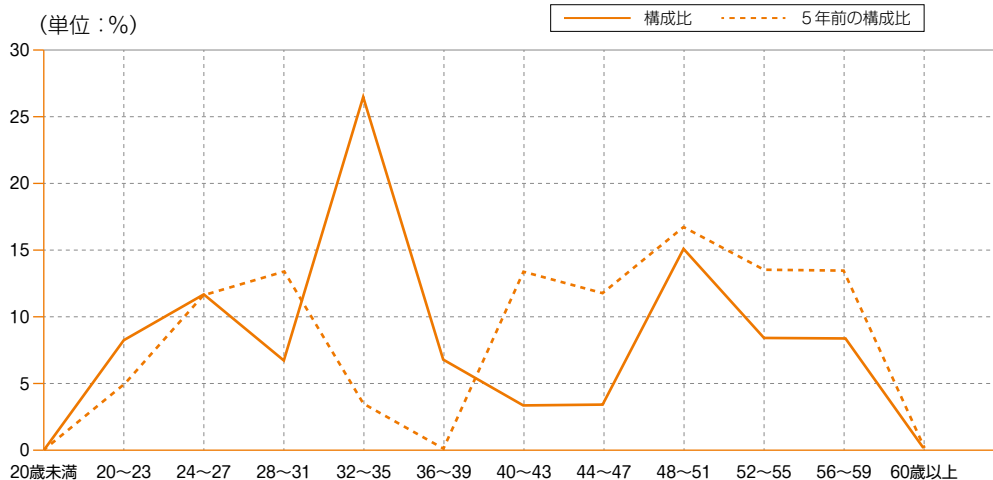
(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由

(各年4月1日現在)

部 門	区 分	職 員 数		対前年 増減数	主 な 増 減 理 由		
		令和4年	令和5年				
普通会計部門	一般行政部門	議 会	1	1	0	部門訂正に係る減	
		総 務	15	10	▲5		
		税 務	1	1	0		
		農 水	3	3	0		
		商 工	6	11	5		部門訂正に係る増
		土 木	3	3	0		
		民 生	4	4	0		
		衛 生	2	2	0		
	計	35	35	0			
	教 育 部 門	5	4	▲1	退職後人員を補充していないため		
消 防 部 門	0	0	0				
小 計	40	39	▲1				
公営企業等会計部門	そ の 他	8	7	▲1	退職後人員を補充していないため		
	小 計	8	7	▲1			
合 計		48 [65]	46 [65]	▲2			

(注) 1. 職員数は一般職に属する職員数です。  
2. [ ] 内は、条例定数の合計です。

(2) 年齢別職員構成の状況 (令和5年4月1日現在)



区 分	職員数
20歳未満	0人
20歳～23歳	4人
24歳～27歳	5人
28歳～31歳	3人
32歳～35歳	12人
36歳～39歳	3人
40歳～43歳	2人
44歳～47歳	2人
48歳～51歳	7人
52歳～55歳	4人
56歳～59歳	4人
60歳以上	0人
計	46人

(3) 職員数の推移

(単位：人・%)

部門別	年度	30年	31年	2年	3年	4年	5年	過去5年間の 増減数(率)
一 般 行 政	30年	31	35	35	36	35	35	4 (12.9)
	31年	4	5	5	5	5	4	
	32年	0	0	0	0	0	0	
普 通 会 計 計		35	40	40	41	40	39	4 (11.4)
公 営 企 業 等 会 計 計		6	6	6	6	8	7	1 (16.7)
総 合 計		41	46	46	47	48	46	5 (12.2)

(注) 各年における定員管理調査において報告した部門別職員数。

## 村の出来事 Topics

### やまゆり保育園「節分の日」



2月5日(月)、やまゆり保育園に節分の日の鬼がやってきました。

園児の反応はそれぞれで、ギャーと叫んで逃げる子や、しくしく泣いて先生の傍にいる子もいれば、緊張しながらもきちんと整列している子もいました。

また、この日のために作った剣や盾で鬼と格闘する子もいました。

子ども達は、一人一人、鬼の前で自分の治したいところを言い、お腹の中にある悪い虫を鬼に退治してもらいました。



### とちの木センターのジムで体を動かしませんか？

とちの木センター体育館に設置されているジムマシンが少しずつ整備されています。昨年11月には「ジムで気軽に運動を!」という講習会も行われ、幅広い年齢の方にご参加いただきました。今後は筋トレだけではなく、有酸素運動もできるような機械も増やしていき、充実させていく予定なので、気軽に使用していただき、希望をお寄せください。

コインランドリーの待ち時間や空いた時間に、ちょっと運動してみては？



## 令和6年4月からの上北山村国民健康保険診療所の 診療体制について

令和6年3月末を以って、本診療所長浅香医師の県からの派遣期間が満了し、4月からは南奈良総合医療センターに勤務されることになりました（引き続き月曜日は勤務いただきます）。

これに伴い、4月からの診療体制が下記のとおりとなります。

グループ診療（月・水・木金と勤務医師が変わります）	
月	浅香医師（南奈良総合医療センター総合診療科）
火	休診日
水	船迫（ふなさこ）医師（南奈良総合医療センター総合診療科）
木	辻本医師（県派遣：上北山村診療所長〔野迫川村診療所長兼務〕）
金	辻本医師（県派遣：上北山村診療所長〔野迫川村診療所長兼務〕）
土	休診日
日	休診日

従来どおり、第2、第4金曜日には整形外科診察（第2は大和高田市立病院：榎田院長、第4は南奈良総合医療センター：水掬（もんどり）医師）、毎月第2木曜日には胃カメラ診察（南奈良総合医療センター：明石医師）を行います。

また、**新診療所長には木曜日・金曜日に勤務**して下さる、

### 辻本 凌悦（つじもとりのようえつ）医師

が、就任して下さい、**4月4日（木）より診察を開始**します。

午後診療は、従来どおり急患対応診療（発熱や腹痛等急な体調変化等による受診）となりますが、検査や各種健診等により、すぐに診察出来ない場合もあります。

また、各曜日とも医師は村外からの通勤となるため、夜間は医師不在となります（木曜日は滞在する日もあり）。

【内科】診察受付時間	
月	午前：8時30分～11時30分
火	休診日
水	午前：8時30分～11時30分
木	午前：8時30分～11時30分
金	午前：8時30分～11時30分
土	休診日
日	休診日

※**整形外科診察は従来どおり第2、第4金曜日**です。また、**第2木曜日の胃カメラ検査も従来どおり予約制**です。

# 年金だより

令和6年3月から

国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付での前納について、  
年度の途中からまとめて振替（立替）できるようになります。

振替（立替）方法に前納（6ヵ月前納・1年前納・2年前納）をご選択の場合

## 【現在は】

- ▶ 初回振替（立替）から当年度3月分までは1ヵ月分ずつ毎月振替（立替）し、4月末に翌年度以降の保険料をまとめて振替（立替）



➡ 3月分までは毎月振替（立替）（割引なし）

➡ 翌年度以降の保険料を4月末にまとめて振替（立替）（割引あり）

※6ヵ月前納の場合は、上記のほか、9月末まで1ヵ月分ずつ毎月振替（立替）し、最初の10月末にまとめて振替（立替）

## 【令和6年3月以降の受付分からは】

- ▶ 年度の途中からでも、年度末（又は翌年度末）までの保険料をまとめて振替（立替）



➡ 初回振替（立替）時に当月分から当年度3月分（または翌年度3月分）までまとめて振替（立替）（割引あり）

➡ 初回振替（立替）後最初の4月末に1年分（または2年分）まとめて振替（立替）（割引あり）

※6ヵ月前納を選択した方で初回振替日が5月末から9月末となる場合は、最初の10月末に初めて6ヵ月分まとめて（前納）の振替（立替）となります。

※口座振替の場合、初回振替時に前月分の保険料が未納の場合は、前月分の保険料をあわせて振替します。

## ⚠️ ご注意ください

📄 令和6年3月以降は、この申出書では受付できなくなりますので、ご使用いただく場合は、令和6年2月末までにお手続きください。

令和6年3月以降に口座振替またはクレジットカード納付のお申し込みをいただく場合の申出書は、令和6年3月1日から年金事務所等の窓口で配布するとともに、日本年金機構のHPへ掲載します。

お申込み・お問合せ：「ねんきんダイヤル」

**TEL:0570-05-1165**

※050から始まる電話番号でおかけになる場合は03-6700-1165  
お問合せの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

〈受付時間〉月 曜 日 午前8:30～午後7:00  
火～金曜日 午前8:30～午後5:15  
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

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



令和6年  
3月1日から

# 戸籍証明書等の請求が 便利になります

令和6年3月1日から、本籍地以外の市区町村の窓口でも、戸籍証明書等を請求(広域交付)できるようになります。これによって、本籍地が遠くにある方でも、お住まいや勤務先等の最寄りの市区町村の窓口で請求できます。また、戸籍届出時の戸籍証明書等の添付が原則不要となります。

## 広域交付で交付できる証明書

- ・ 戸籍全部事項証明 (戸籍謄本)
- ・ 除籍全部事項証明 (除籍謄本、改正原戸籍謄本)

## 請求できる方

- ・ 本人、配偶者
- ・ 父母、祖父母など (直系尊属)
- ・ 子、孫など (直系卑属)

※亡くなった配偶者の婚姻前の戸籍証明書等は第三者請求の扱いになるため、広域交付では取得できません。



## 広域交付制度のポイント

- ・ 戸籍担当窓口にお越しになって請求する必要があります。  
(郵送や代理人による請求はできません。)
- ・ 窓口にお越しになった方の顔写真付きの身分証明書 (運転免許証・マイナンバーカードなど) の提示が必要です。
- ・ コンピュータ化されていない戸籍証明書は請求できません。

## 結婚・相続などの行政手続や各種申請手続での負担が軽減

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。  
戸籍の新サービスを相続手続にもご利用ください。

制度の詳細はこちらで確認できます。

法務省 戸籍法改正

検索 🔍

法務省HP



法務省民事局

# 火を消して 不安を消して つなぐ未来



**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。

## ○高齢者を火災から守る

近頃、奈良県広域消防組合管内において、高齢者の方がお亡くなりになる火災が多発しています。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。

## ○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。

## ○「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。

**吉野消防署 Tel.0746 (32) 1011**

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。

ご存じですか  
 相続登記の義務化



令和6年4月1日より、相続登記の申請が義務化されます。  
 相続によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を  
 知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければなりません。

※遺産分割が成立した場合は、これによって不動産を取得し  
 た相続人は、遺産分割が成立した日から3年以内に、相続  
 登記をしなければなりません。

※正当な理由なく義務に違反した場合は10万円以下の過料  
 の適用対象となります。

※令和6年4月1日以前に相続が開始している場合でも、3  
 年の猶予期間がありますが、義務化の対象となります。

山林所有者である方にも非常に関係の深い制度改正です。  
 詳しくは、法務省ウェブサイトをご覧ください。

新制度について詳しくは、右の二次元コードか、  
 「法務省 所有者不明」で検索！

法務省 所有者不明 検索



奈良県広域消防組合  
 「消防フェス2024」開催!!

消防車両の展示や体験を主とした特設ブースに加え、PR 隊  
 長委嘱式(笑い飯 哲夫さん来場)、防火・防災啓発ショー、組  
 合マスコットキャラクター「まほろ隊長」と市町村キャラクター  
 との記念撮影といったコラボイベントの実施を予定しています。

日時：3月9日(土) 午前10時～午後3時

場所：橿原運動公園 まほろば広場 他  
 (橿原市雲梯町323-2)

アクセス：近鉄南大阪線「坊城駅」 徒歩約10分

※イベント開催時には周辺道路の渋滞が予想されま  
 す。また、駐車台数にも限りがありますので、ご  
 来場の際は公共交通機関をご利用ください。



詳しくは、組合のホームページをご覧ください。

URL：<http://www.naraksk119.jp/>



お問い合わせ先

奈良県広域消防組合  
 消防本部総務部総務課「消防フェス担当」  
 TEL：0744-26-0119

## 女性のための健康講座

日 時：令和6年3月3日 午後2時～4時（受付 午後1時30分～）

場 所：学園前ホール（奈良西部会館3階）  
奈良市学園前南3丁目1番5号

講演内容：誰もが自分らしく過ごすために  
－ 女性がより健康で活躍できる社会へ －

### 1. 女性と骨粗しょう症

～骨を丈夫に保ち、寝たきりになるのを防ぎましょう～

奈良県総合医療センター 産婦人科 部長 佐道俊幸 先生



### 2. 更年期障害と老年期障害

奈良県立医科大学 産婦人科 教授 木村文則 先生



定 員：300名(当日先着順)

参 加 費：無料

お申し込み：奈良県医師会館内 奈良県産婦人科医会公開講座係

TEL：0744-22-8502 FAX：0744-23-7796

主催：奈良県産婦人科医会

後援：奈良県医師会・日本産婦人科学会・日本産婦人科医会

## 高血圧には減塩とカリウム摂取を

血圧が高めの人にとって塩分（ナトリウム）を控えることにより血圧が改善するのはよく知られていますが、それに加えカリウムを十分に摂ることが大切です。塩分は体に水分を保つ働きがあり、そのため血管内の血液量が増加し血圧を上昇させます。最近カリウムはナトリウムを排出し血圧を下げる作用があることがわかってきました。カリウム摂取により脳梗塞や心筋梗塞さらには死亡率も減らすという研究から、高血圧症における高カリウム食が注目されています。

カリウムを多く含む食品にはバナナやオレンジなどの果実、トマトやパセリなどの野菜、里芋や山芋などイモ類、納豆や枝豆などマメ類、ナッツ類があります。これらの食材を多く含み、肉よりも魚介類を中心にオリーブオイルで味付けした、いわゆる地中海食と言われる料理が健康的な食事の一つとして推奨されています。地中海食は高血圧症などの生活習慣病だけでなく、がんやパーキンソン病、アルツハイマー病のリスクを減らすことが報告されています。

和食もヘルシーですが塩分量が多くなるのが難点です。薄味が物足りないという人には、塩分を50%カットして、そのぶんを塩化カリウムにおきかえた「やさしお®」など人工的な塩が市販されており、それをういると減塩とともにカリウム摂取が同時にできることとなります。

なお、腎臓が極端に悪くなるとカリウムが排出できなくなり体内にカリウムが蓄積されます。医師から腎臓病を指摘されカリウム制限が必要と言われている場合はその指示に従ってください。

奈良県医師会

診療所  
健康づくりのアドバイス  
だより Vol. 102  
ヒートショック



上北山村国民健康保険診療所  
医師 浅香 幸久

こんにちは。まだまだ寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？上北山村に赴任して早いもので2年が経とうとしております。2か月ごとに「診療所だより」を掲載させていただきますが、私が担当する「診療所だより」もこれで最後となります。昨年も掲載させていただきましたテーマですが、まだまだ寒い日も続いているということもあり、最終回もヒートショックに関するお話させていただきます。

このヒートショックという言葉ですが、ここ最近巷でもよく耳にする言葉だと思えます。今一度簡単に説明しますと、寒暖差により血管が縮んだり、緩んだりすることによって、心臓や脳に血液を送る重要な血管に血栓が詰まったり、はたまた血管が破れたりするといったものです。基本的に、暖かい状況では体温を下げるために血管は緩み（拡張）、寒い状況では体温を体内にとどめるために血管は縮みます（収縮）。従って、皆様

経験されていると思います。朝早く寒い時に血圧を測ると血圧は高く、昼間暖かい状況で血圧を測ると、血圧は比較的低下していると思います。ただし、朝に血圧が高いのは生理的に血圧を上昇させるホルモンが体内で朝に特に多く分泌されることによるものであるため、寒いだけで血圧が高くなっているわけではないことを知っておいてください。話をもちに戻しますが、ヒートショックはご存じの通り寒い時期に多いです。それはなぜかというと、暖かいリビング

に対して寒い廊下、暖かいお風呂に対して寒い脱衣所などと、温度差を生みやすい状況が冬には多いからです。ですから、この冬の時期には注意いただく必要があります。ヒートショックを防ぐためには以下のよう

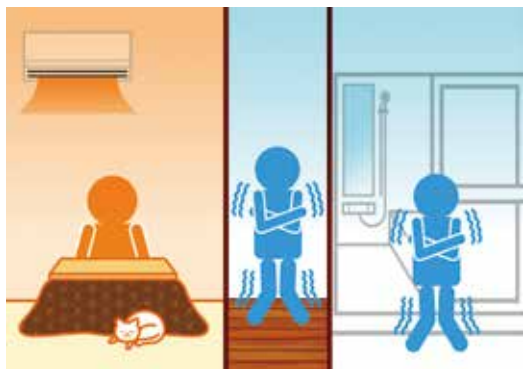
なことに留意いただければと思います。

- ① 入浴前には脱衣所を温めておく
- ② 廊下なども居住空間から比較的近い廊下は暖房を入れておく
- ③ 入浴前に水分補給をしておく

暖かいお風呂に入った時に末梢の血管が開き、脳などの重要な臓器に血液を送るための血圧を維持できなくなると、意識を失ってしまうのです（「失神」と言います）。

ちょっとした工夫で重篤な疾患を防ぐことができるため、是非とも皆さまには気を付けて過ごしていただきたいと思えます。

これ以外にも注意点は多数あると思われませんが、簡単にできるものを挙げてみました。①、②に関しては冬に気を付けることだという印象ですね。一方、やはりヒートショックとは異なりますが③も大変重要な点です。暖かいお風呂に入った時に血管が開きすぎて立ちくらみ（医学用語では起立性低血圧といいます）などが起きてしまったら、転倒や溺水などにつながる可能性もあります。



# 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	286	(-1)
人口	439	(-1)
男性	229	(±0)
女性	210	(-1)
面積	274.22	km <sup>2</sup>

令和6年2月1日現在

# 大谷選手からグローブが届きました



メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手から、やまゆり学園宛てに野球グローブが届きました。これは、大谷選手が全国の小学校にグローブを寄付したものです。校長先生から寄贈の報告を受けた子どもたちは、早速グローブに手を通し、嬉しそうにキャッチボールをしました。

大谷選手からのメッセージも同封されていました。

### 【大谷翔平選手からのメッセージ（一部抜粋）】

この3つの野球グローブは学校への寄付となります。それ以上に私はこのグローブが、私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルとなることを望んでいます。それは、野球こそが、私が充実した人生を送る機会を与えてくれたスポーツだからです。このグローブを学校でお互いに共有し、野球を楽しんでもらうために、私からのこの個人的なメッセージを学校の生徒たちに伝えていただければ幸いです。

この機会に、グローブの寄贈をさせていただけることに感謝いたします。  
貴校の益々のご発展をお祈り申し上げます。

野球しようぜ。

大谷 翔平

