

2024
3月
No.672

森
広報

かみきたやま



■ 主な内容

3/13 卒業式

令和6年3月定例村議会…………… P 2・3
卒園式・卒業式…………… P 4
村の出来事ほか…………… P 5
犬の登録と狂犬病予防注射…………… P 6
年金だより…………… P 7

お知らせ…………… P 8・9
後期高齢者医療保険料率の算定について… P 10
保健師だより…………… P 11
体罰等によらない子育てを広げよう！ほか… P 12

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——



令和6年

3月 定例村議会

令和6年第1回定例村議会が、3月7日に開会し、報告2件、議案19件が審議・審査され、上程された報告及び議案はすべて原案どおり承認・可決されました。審議・審査された報告及び議案は下記のとおりです。

報告

① 例月出納検査の結果報告

令和5年12月～令和6年2月までの例月出納検査の結果報告です。

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7号)

※3、315万4千円の増額
 物価高騰への対策として、住民税均等割のみ課税世帯及び子育て低所得世帯(住民税非課税世帯・住民税均等割のみ課税世帯)への臨時特別給付金125万4千円の増額及び令和5年8月に発生した台風7号の影響により被災した林道椽谷西ノ谷線2号箇所災害復旧工事費3,190万円の増額に伴う補正です。

議案

① 人権擁護委員の推薦につき意見を求めることについて

齋藤しのぶ氏が推薦され

ました。

② 一般職の職員の給与に関する条例の一部改正について

医療職の初任給調整手当について、支給対象者を医師及び歯科医師の職のものに限定する改正並びに勤務1時間当たりの給与額の算出について労働基準法に準じた算出方法に改正するものです。

③ 上北山村会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例の一部改正について

地方自治法の一部を改正する法律により令和6年度から会計年度任用職員について勤労手当の支給が可能になったことに伴い、本村においても支給するように改正するもの及びパートタイム会計年度任用職員の通勤手当について、月額支給に加え、月額支給も行えるように改正するものです。

④ 職員の育児休業等に関する条例の一部改正について

令和6年度から会計年度任用職員について勤労手当の支給が可能となることから、育児休業をしている会

計年度任用職員においても勤労手当の支給ができるように改正するものです。

⑤ 職員等の旅費に関する条例の一部改正について

一般職員・常勤の特別職、議会議員、非常勤の特別職の旅費における宿泊料について、物価の高騰に対応するため、対象条例を改正し金額の引き上げを行うものです。

⑥ 上北山村国民健康保険税条例の一部改正について

国民健康保険法施行令の一部を改正する政令が公布されたことに伴い、国民健康保険税の課税限度額を引き上げるとともに、軽減措置の5割軽減及び2割軽減の対象世帯に係る所得判定基準を改正するもの、また奈良県統一保険料に合わせ、介護納付金課税被保険者に係る所得割額を算定する乗率の引き下げ及び均等割額の引き下げを行うものです。

⑦ 上北山村介護保険条例の一部改正について

介護保険法第129条の

規定により、第9期上北山村介護保険事業計画により算出した給付見込額に基づき、令和6年度から令和8年度の介護保険料を定める必要があり、また、介護保険制度の持続可能性を確保する観点から、1号被保険者間での所得再分配機能を強化するための所得段階の細分化等を規定する介護保険法施行令の一部を改正する政令が公布されたことにより、所要の改正を行うつもりです。

⑨奈良広域水質検査センター
組合規約の変更について
生活衛生等関係行政の機能強化のための関係法律の整備に関する法律により、水道法が厚生労働省から国土交通省及び環境省に移管することに伴い、本規約の経費の負担区分について厚生労働省が公表する統計値により負担割合を決定する規定があることから、水道事業に関する統計を所掌する国土交通省に変更するつもりです。

議会費では、議員報酬等の減額により356万5千円の減額、総務費では、財政調整積立金1億4,239万円の増額等により8,981万9千円の増額、民生費では、国民健康保険診療所特別会計繰出金377万5千円、電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金149万円の減額等により712万1千円の減額、衛生費では人件費461万6千円、保健センターエントランス改修工事及び空調設備改修工事352万4千円の減額等により580万6千円の減額、農林水産商工費では、人件費171万4千円の減額、総合案内センター運営費298万5千円の減額等により586万5千円の減額、土木費では、村道と左又く伯母峯線災害防除工事504万9千円の減額等により598万円の減額、教育費では、村費講師等に係る人件費1,210万5千円の減額、校門周辺改修工事費181万5千円の減額

等により1,529万9千円の減額、災害復旧費では、林道水太和佐又線災害復旧工事2,436万円の増額、林道白川又線災害復旧工事891万円の増額、林道椽谷西ノ谷線1号箇所災害復旧工事658万円の増額等により3,191万6千円の増額等に伴う補正です。

⑩令和6年度上北山村簡易水道事業特別会計補正予算(第2号)
※639万1千円の減額
西原地区導・配水管布設替工事費の減額等に伴う補正です。

⑪令和6年度上北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算(第4号)
※607万5千円の減額
人件費の減額等に伴う補正です。

⑫令和5年度上北山村一般会計補正予算(第8号)
※7,809万9千円の増額

⑬令和6年度上北山村国民健康保険特別会計予算
【予算額】
1億9,958万8千円

⑭令和6年度上北山村国民健康保険特別会計予算
【予算額】
1億79万4千円

⑮令和6年度上北山村介護保険特別会計予算
【予算額】
1億4,622万6千円

⑯令和6年度上北山村後期高齢者医療特別会計予算
【予算額】
1,906万8千円

⑰令和6年度上北山村一般会計予算
【予算額】
19億9,488万7千円

⑱令和6年度上北山村簡易水道事業会計予算
【支出予算額】
1億4,416万3千円

⑳上北山村公の施設における指定管理者の承認について
「総合案内センター(道の駅 吉野路上北山)」の指定管理者の指定について議会の承認を求めました。
▼選定方法
地方自治法における指定管理者制度による
▼指定管理者
一般社団法人ツーリズムかみきた
代表理事 山室 潔
▼年間施設使用料 0円
▼年間指定管理料
令和6年度 100万円
令和7～8年度 収支状況を勘案し協議のうえ設定する。
▼指定期間
令和6年4月1日～令和9年3月31日

⑧上北山村消防団員等公務災害補償条例の一部改正について
一般職の職員の給与に関する法律の一部を改正する法律により、公安職俸給表が改正されることに伴い、非常勤消防団員等に係る損害補償の基準を定める政令における非常勤消防団員等及び消防作業従事者等の損害補償に係る補償基礎額が引き上げられるため、所要の改正を行うつもりです。

⑩令和5年度上北山村簡易水道事業特別会計補正予算(第2号)
※639万1千円の減額
西原地区導・配水管布設替工事費の減額等に伴う補正です。

⑪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4号)
※607万5千円の減額
人件費の減額等に伴う補正です。

⑫令和5年度上北山村一般会計補正予算(第8号)
※7,809万9千円の増額

⑬令和6年度上北山村国民健康保険特別会計予算
【予算額】
1億9,958万8千円

⑭令和6年度上北山村国民健康保険特別会計予算
【予算額】
1億79万4千円

⑮令和6年度上北山村介護保険特別会計予算
【予算額】
1億4,622万6千円

⑯令和6年度上北山村後期高齢者医療特別会計予算
【予算額】
1,906万8千円

⑰令和6年度上北山村一般会計予算
【予算額】
19億9,488万7千円

⑱令和6年度上北山村簡易水道事業会計予算
【支出予算額】
1億4,416万3千円

⑳上北山村公の施設における指定管理者の承認について
「総合案内センター(道の駅 吉野路上北山)」の指定管理者の指定について議会の承認を求めました。
▼選定方法
地方自治法における指定管理者制度による
▼指定管理者
一般社団法人ツーリズムかみきた
代表理事 山室 潔
▼年間施設使用料 0円
▼年間指定管理料
令和6年度 100万円
令和7～8年度 収支状況を勘案し協議のうえ設定する。
▼指定期間
令和6年4月1日～令和9年3月31日

やまゆり保育園卒園式

3月13日(水)、やまゆり保育園卒園式が行われ、2名の園児が卒園しました。

卒園したのは、吉田裕翔くん、中本鮎利くんです。

式では保育証書の授与が行われ、上北山やまゆり学園の校長など来賓の方々からのお祝いのことばのあと、園児たちによる合唱が披露されました。



ご卒業おめでとうございませう

上北山やまゆり学園卒業式

3月13日(水)、上北山やまゆり学園において卒業証書授与式が行われ、1名が卒業を迎えました。

式では、国歌・校歌斉唱のあと、卒業証書の授与が行われ、学校長の式辞、村長をはじめとする来賓の方々から祝辞が述べられました。

その後、在校生を代表して7年生の金岩奏佑くんが卒業生に送辞を述べ、卒業生の小谷海くんが在校生や先生、家族やお世話になった方々へ感謝の気持ちを述べました。



アマゴの解禁

3月17日（日）、アマゴ漁が解禁されました。

アマゴ漁を待ち望んでいた釣り客たちは、早朝からこぞって釣り糸を清流に投げ入れアマゴ釣りを楽しんでいました。



救命講習が行われました

2月26日（月）～28日（水）の3日間、奈良県広域消防組合の職員を講師に招き、役場職員等を対象に救命講習が行われました。

心臓や呼吸が止まった人に対する「心肺蘇生法」や「AEDの使い方」を90分間の講習で学びました。



叙勲受章者のご紹介



北岡 孝之氏

消防功労 瑞宝単光章

2023年12月18日に亡くなられた北岡孝之氏に叙勲が贈られ、親族である北岡千佳氏が代理で受け取られました。

41年余の永きにわたり消防団分団長等として、消防施設の充実と防災の強化・拡充を図るとともに、火災予防思想の普及に貢献し、その顕著な功績が認められました。

新規採用職員を紹介します



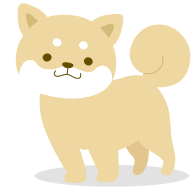
まつ お かず と
松尾 和斗 (27歳)
出身地:京都府



総務課に配属になりました松尾和斗と申します。
慣れない環境で色々迷惑をかけると思いますが1日でも早く力になれるよう頑張りますので、よろしくお願い致します



**犬の登録は生涯1回。
予防注射は毎年1回。**



犬の登録と狂犬病予防注射は 飼い主の義務です。

狂犬病予防注射を下記のとおり実施します。

実施日	時間	実施場所
4月19日(金)	10:00~10:20	西原ふれあい会館前
	10:35~10:55	上北山村役場車庫
	11:05~11:20	小椽青年研修所前
	11:30~11:45	白川公民館前

●持ち物

- ①注射費用3,400円(おつりのいらないように準備してください。)
 - ②狂犬病予防注射のお知らせ(飼い主の方へ3月中に郵送予定。)
- ※犬の登録をしていない飼い主の方には届きません。



●犬の登録

犬には狂犬病予防法に基づいた登録(生涯1回)と、狂犬病予防注射(年1回)を受ける事が義務づけられています。登録の鑑札には登録した自治体と、犬の固有番号が表記されています。犬が全国のどこで保護されても飼い主がわかるようになっています。犬には必ず鑑札をつけましょう。犬の登録をしていない方は登録を行ってください。

注射実施会場や役場住民課にて犬の登録ができます。(犬の登録手数料3,000円)

●犬の死亡・飼い主の変更や住所変更

登録内容に変更があった場合は、住民課までお問い合わせください。

.....

住民課 TEL:07468-3-0223

年金だより

国民年金に加入中の方、国民年金に加入される方へ

マイナポータルからスマホで 国民年金手続きの電子申請ができます

対象手続

- ① 国民年金(第1号被保険者)加入の届出
 - ▶ お勤め先を退職した場合などの、国民年金へ加入する手続
- ② 国民年金保険料免除・納付猶予の申請
 - ▶ 経済的に保険料の納付が困難な場合に、納付の免除または猶予を申請する手続
- ③ 国民年金保険料 学生納付特例の申請
 - ▶ 学生の方が保険料の納付が困難な場合に、納付の猶予を申請する手続

- メリット1 ▶ スマートフォンで簡単に申請できます!
- メリット2 ▶ 24時間365日、申請できます!
- メリット3 ▶ 処理状況や申請結果が確認できます!



電子申請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も公開しております。

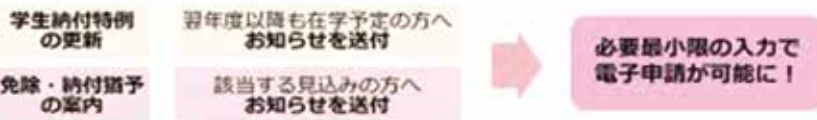


ホームページ・動画はこちら
https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html

ぜひ、ご利用ください!

マイナポータルとねんきんネットがつながるともっと便利!

- マイナポータルとねんきんネットをつなぐと、対象の方にお知らせが届き、かんたんに電子申請できます



- 免除や猶予の承認を受けた期間や、さかのぼって納められる保険料を確認できます
- 最新の年金記録の確認や将来の年金見込額の試算などもできます



マイナポータルとねんきんネットをつなげる手続は簡単!
詳しくは、「ねんきんネット」で検索!

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>

奈良県立大淀養護学校
保護者説明会・体験学習

本校では、知的障害のある幼児の保護者や、児童と保護者等に対して、本校の教育についての理解と認識を深めていただくために、説明会等を次のとおり行います。

■小学部

・対象 令和7年4月に小学生となる知的障害のある幼児の保護者

【就学説明会】

5月1日(水)午前10時～11時半
5月7日(火)午前10時～11時半

・対象 令和7年4月に小学生となる知的障害のある幼児とその保護者
・対象 令和8年4月に小学生となる知的障害のある幼児の保護者

【就学相談(個別体験学習)】

5月14日(火)～12月11日(水)
午前10時～11時半

■中学部【第一回体験学習】

・対象 知的障害のある小学6年生とその保護者、小学校の教員ほか

【教育相談】

お子様の日常生活指導・教科指導等特別支援教育についての相談等がありましたら、ご利用ください。事前にお申込みが必要です。日程や時間を調整させていただきます。

【問合せ先】

奈良県立大淀養護学校
吉野郡大淀町下刈414-1
TEL: 0747-527655
Mail: oyodoyogo-sinfo@e-net.nara.jp
【ホームページ掲載先】
奈良県立大淀養護学校
(保護者・地域の方へ)

奈良県警察安全・安心アプリ
「ナポリス」運用開始

3月1日に皆さんの暮らしの安全・安心を守る奈良県警察公式アプリが誕生しました。

【主な機能】

・お知らせ機能：身近な犯罪・不審者情報等がプッシュ通知で届く
・マップ機能：身近な犯罪・不審者情報等をマップで確認
・防犯ブザー&ちかん対策機能：警告画面と音で犯人を撃退
・今ココ通知機能：お子様やご家族の現在地を確認
・パトロール機能：見守りパトロール活動の状況を確認、活動内容でポイントがもてる

その他にも数多くの便利な機能を搭載しています。

【アプリの登録】

左記二次元コードからインストールしてください。



【問い合わせ先】
奈良県警察本部 生活安全企画課
0742-230110



令和6年度奈良県警察官(第1回)
採用試験情報

■第1次試験日

教養試験・論文試験 5月12日(日)
体力試験・口述試験 5月25日(土)、26日(日)のうち指定する1日

■受験資格

平成3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7年3月末日までに卒業見込みの人

■受付期間

インターネットのみ
(原警ホームページから)：3月1日(金)～4月12日(金)
※左記URLから申込みしてください。

■問合せ・受験申込先

奈良県警察本部警務課採用係
〒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.nara.jp/>

■その他

・採用インスタグラムでも、採用関連の情報を掲載しています。
・是非フォローをお願いします。
担当者
奈良県警察本部警務課採用係
植松 章里
代表 0742-230110
内線 2624



採用インスタグラム
QRコード

事業者必見！ 定額減税説明会(源泉所得税関係)のご案内

「令和6年度税制改正の大綱」(令和5年12月22日閣議決定)に令和6年分の所得税について定額減税を実施することが盛り込まれました。

今後、関係する税制改正案が成立し、施行された場合には、令和6年6月1日以後最初に支払う給与等につき源泉徴収を行う際から定額減税を行うこととなりますので、事業者(給与支払者)の方を対象とした説明会を以下の日程で開催致します。

開催日時	開催場所	定員	説明内容	備考
令和6年4月5日(金) 14:00～16:00	吉野税務署 (2F 大会議室) 吉野町丹治 200 番 1	15名 (要予約)	●制度解説用動画の 上映(約30分) ・定額減税制度の概要 ・具体的な事務手続の 説明 ●質疑応答 ※途中退席していただいても構いません。	【申込方法】 参加をご希望される方は、国税庁LINEアカウントから事前予約をお願いいたします。 【お問合せ先】 吉野税務署 法人課税部門 ☎0746-32-3385(代表) ※自動音声が消えましたら、音声案内に従って、[2]番を選択してください。 【その他参考情報】 国税庁ホームページの「定額減税特設サイト」には、各種パンフレットやQ&Aを掲載しておりますので、是非ご確認ください。
令和6年4月12日(金) 14:00～16:00				
令和6年4月19日(金) 14:00～16:00				
令和6年4月26日(金) 14:00～16:00				
令和6年5月10日(金) 14:00～16:00				
令和6年5月17日(金) 14:00～16:00				
令和6年5月24日(金) 14:00～16:00				
令和6年5月31日(金) 14:00～16:00				



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
 0800-777-8810

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。

「遺言の日」
 記念無料法律相談

■日 時：4月15日(月)
 午前10時～12時・午後1時～3時

■場 所：奈良弁護士会
 奈良市中筋町22番地の1

■相談内容：相続遺言に関することに限ります

■予約受付：4月1日(月)～4月12日(金)まで
 電話予約
 奈良弁護士会 TEL：0742-22-2035
 受付時間 平日午前9時30分～午後5時

※相談時間は1人30分間 先着16名までとなります。

「憲法週間」
 記念無料法律相談

■日 時：5月8日(水)
 午前9時30分～12時・午後1時～3時30分

■場 所：次の2か所で実施します。
 ①奈良弁護士会
 奈良市中筋町22番地の1
 ※相談時間1人30分 先着20名までとなります。

②経済会館
 大和高田市大中106-2
 ※相談時間1人30分 先着10名までとなります。

■予約受付：4月1日(月)～4月26日(金)まで
 電話予約
 奈良弁護士会 TEL：0742-22-2035
 受付時間 平日午前9時30分～午後5時

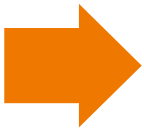
奈良弁護士会

後期高齢者医療保険料率の算定について

令和6・7年度の保険料率について

後期高齢者医療制度は、皆さんの保険料のほか、現役世代からの支援金と国や県、市町村が負担する公費によって運営されています。

後期高齢者医療制度では、財政運営期間を2年間としており、この期間の医療給付費等の財源に充てるため、次のとおり保険料率の改定を行いました。

(現行)令和4・5年度			(改正後)令和6・7年度	
・均等割額	50,500円		・均等割額	51,500円
・所得割率	9.93%	・所得割率	10.55%※	

※基礎控除後の所得58万円以下の被保険者は10.06% (R6年度のみ)

保険料賦課限度額の改定

令和6年度から国の基準に合わせて保険料賦課限度額の改定を行いました。これにより所得割率が抑制され、中間所得者の負担軽減が図られています。

一人当たり 上限額		一人当たり 上限額
66万円		80万円※

※障害認定を除いて、R6. 4. 1以降に資格取得した被保険者以外等は73万円(令和6年度のみ)

保険料の軽減について

【保険料均等割額の軽減】

世帯の所得状況に応じて次のとおり均等割額は軽減されます。

- 65歳以上の公的年金受給者は、総所得金額等から年金所得の範囲内で最大15万円を控除し、軽減判定されます。
- 軽減判定は4月1日(4月2日以降に新たに加入した場合は加入した日)の世帯状況で行います。

対象者の所得要件 (同一世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等の合計額) ^{※1}	均等割の軽減割
	令和6・7年度
基礎控除額(43万円)+10万円×(給与所得者等 ^{※2} の数-1)以下	7割
基礎控除額(43万円)+29.5万円×(被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数 ^{※2} -1)以下	5割
基礎控除額(43万円)+54.5万円×(被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数 ^{※2} -1)以下	2割

※1 軽減の基準となる「10万円×(給与所得者数等の-1)」は世帯主と同一世帯の被保険者に給与所得者等が2人以上いる場合に計算します。

※2 一定の給与所得がある方または公的年金等の所得がある方

こんにちはは保健師です



■ 今回のテーマ
不眠症

● 不眠

不眠症には眠るまでに時間がかかる(入眠障害)、ぐっすり寝た気がしない(熟眠障害)、

睡眠の途中で目が覚める(中途覚醒)、起床時間が早い(早期覚醒)といった種類があり、2つ以上の症状が重なる人もいます。不眠症があると生活習慣が悪化し、集中力や記憶力の低下、抑うつ気分や不安といった症状の原因となります。

● 不眠症の原因

不眠の原因にはもともと持っている病気や、その治療に使われている薬が原因になっている場合もあります。生活習慣ではカフェインやアルコールの摂取、運動不足、長時間の昼寝なども原因となります。さらに高齢者では太陽に当たることが少ない、人との関わりや外出することが少ない、運動不足といっ

た要因で、睡眠時間の調整が難しくなります。その他、次のような不眠症に関連した病気もあります。

むずむず脚症候群は、足に虫が這うようなむずむず・ちくちくした感覚が現れます。足を動かすと症状は消えますが、この異常感覚や足を動かす動作のために睡眠が妨げられます。

睡眠時無呼吸症候群は寝ている間に呼吸が十分できない病気で

● 不眠症の診断

「眠れない」というだけでなく不眠症というわけではありません。不眠の訴えに加えて睡眠に関連した日中の活動に影響が出る必要があるです。この基準で調査すると不眠症の患者は人口の6-10%と推定されています。

睡眠時間には個人差があり、同じ個人でも季節によって違いが出ます。平均的な睡眠は成人で6.5

〜7.5時間、70歳以上では6時間とだんだん短くなるのが普通です。

● 不眠症のケア・予防

「お酒を飲めば寝られる」と言う人がいますが、お酒は睡眠を妨げる原因です。なぜなら、アルコールは寝つきを良くする効果はあるものの、眠り自体は浅くなり、また利尿効果でトイレに起きやすくなるためです。

厚生労働省から睡眠障害対処の12の指針が示されています。

①睡眠時間はそれぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

②刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックスマ法。就床4時間前のカフェイン摂取、就床1時間前の喫煙は避けること。軽い読書、音楽、ぬるめの入浴

③眠たくなってきたら布団に入る、就床時間にこだわりすぎない。眠ろうとする意気込みがcaえつて頭をゆえさせ、寝つきを悪くします。

④同じ時刻に毎日起床。早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じます。

⑤光の利用でよい睡眠。目が覚めたら日光を浴び、体内時計をスイッチオン！

⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽くに

⑦昼寝をするなら、15時前の20〜30分。長い昼寝はかえってぼんやりのもと。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝、早起きに。寝床で長く過ごすすぎると熟睡感が減るためです。

⑨睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のびくつき、むずむず感には要注意

⑩十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に

⑪睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。

⑫睡眠薬は医師の指示で使えば安全。一定時刻に服用し就床すること。アルコールとの併用をしないこと。

最近、眠れないなあという方は生活を見直し、工夫してみてくださいか？

地域包括支援センターにご相談ください

「介護保険を利用したいけど、どうすればいいの?」「親の様子が最近、同じ事ばかり聞いてきて認知症なのかしら?」「家族だけでは介護がとても大変でどうすればいいの?」などのお困りの方は、上北山村地域包括支援センター(保健福祉課内)にご相談ください。医療機関や専門の方と連携しながら、総合的に対応します。お困り事がありましたら、お気軽にご相談ください。

上北山村地域包括支援センター(保健福祉課内) 電話 ③-0380

てんいち先生



税・保険料の納期限

【4月30日】

- ・軽自動車税 第1期
- ・介護保険料 第1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	287 (+1)
人口	440 (+1)
男性	230 (+1)
女性	210 (±0)
面積	274.22km ²

令和6年3月1日現在

2020年4月から **法律が変わりました!**

体罰等によらない子育てを広げよう!

子どもへの体罰は法律で禁止されました。体罰等によらない子育てを推進するため、子育て中の保護者に対する支援も含めて社会全体で取り組んでいきましょう。

詳しくは 「体罰等によらない子育てのために～みんなで育児を支える社会に～」
<https://www.mhlw.go.jp/content/11930000/minnadokosodate.pdf>

ご相談は まずはお住まいの市区町村の子育て相談窓口へ

虐待かもと思ったら **いち はやく 189**

厚生労働省

協会けんぽ奈良支部の加入者・事業主の皆さまへ 令和6年3月分（4月納付分）より 協会けんぽの保険料率が変わります

健康保険料率

令和6年2月分 (3月納付分)まで	給与・賞与の 10.14%
令和6年3月分 (4月納付分)まで	給与・賞与の 10.22%

介護保険料率

令和6年2月分 (3月納付分)まで	給与・賞与の 1.82%
令和6年3月分 (4月納付分)まで	給与・賞与の 1.60%

- ※任意継続被保険者の方は、令和6年4月分の保険料率から変更となります。
- ※40歳から64歳までの方（介護保険第2号被保険者）には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。
- ※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。

全国健康保険協会 奈良支部
協会けんぽ

〒630-8535 奈良市大宮町7-1-33 奈良センタービル4階
TEL : 0742-30-3702 (企画総務グループ直通)

掲載記事の訂正とお詫び

令和6年2月号3ページについて、特殊勤務手当の手当の種類を「1」としておりましたが、「2」の誤りです。また、それに伴い代表的な手当の名称に「防災業務従事手当」が追加されます。
訂正してお詫び申し上げます。