

2024
10月
No.679

弘報
広報

かみきたやま



■ 主な内容

令和5年度決算報告	P2・3
令和6年9月定例村議会 一般質問	P4~7
村の出来事	P8・9
秋の火災予防運動	P10
年金だより	P11

9/28 上北山やまゆり学園運動会

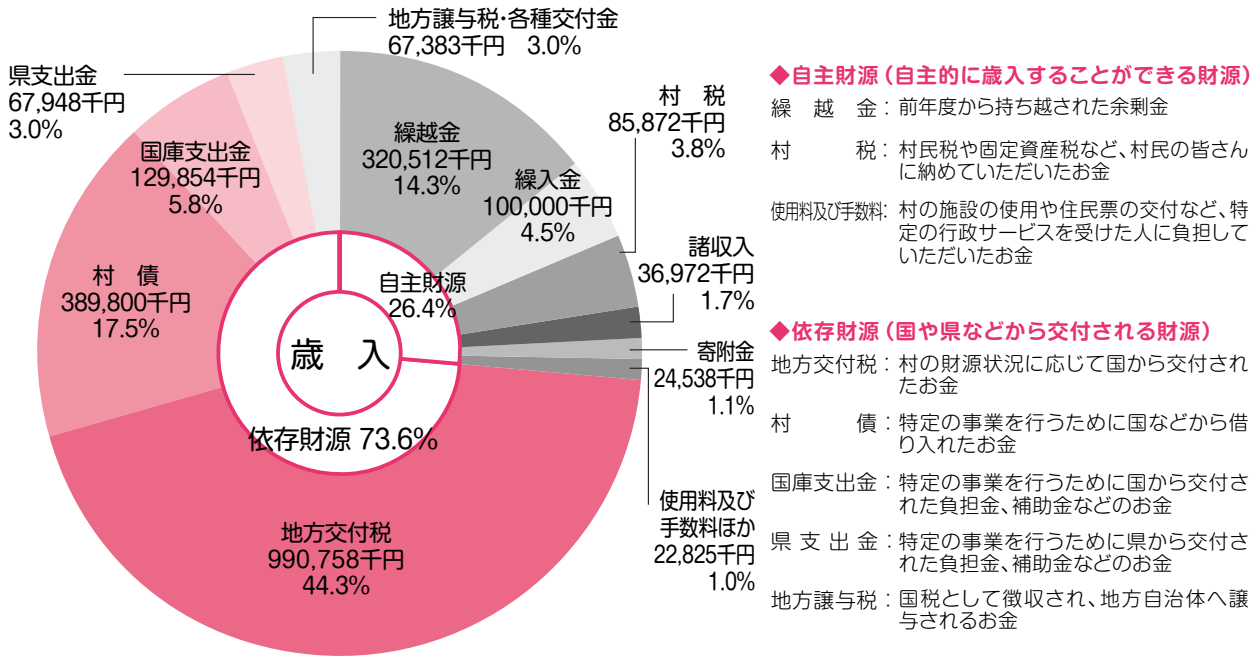
お知らせ	P12・13
がん患者サロン・奈良健康情報	P14
保健師だより	P15
特設人権相談所ほか	P16

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

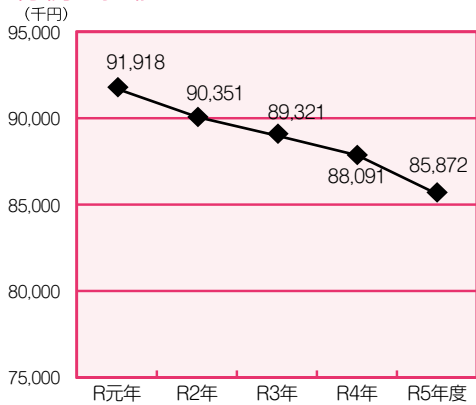
令和5年度の一般会計・特別会計の決算が9月議会で認定されました。村民の皆さんが納められた貴重な税金や国、県からの補助金などが、村づくりにどのように使われたのか、村の決算の概要、財政の状況についてお知らせします。

歳入

村に入ったお金は**22億3,646万2千円**(対前年度伸率+1.1%)



■村税の推移

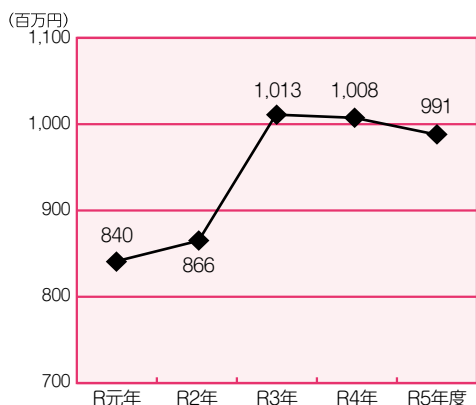


歳入は、前年度より2,378万円の増額で、主な要因としては村債4,550万円、繰越金3,802万8千円の増額です。

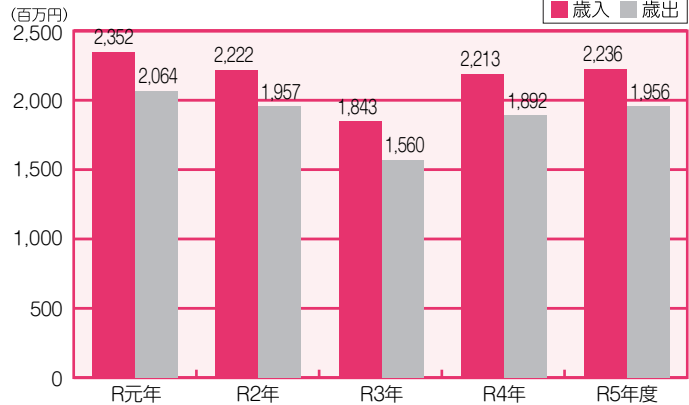
一方、地方交付税は、1,694万8千円、国庫支出金は6,238万8千円の減額となりました。

また、村税は納税義務者の減少等により減少傾向が続いており、村民税(個人・法人)、固定資産税、軽自動車税の減収等により前年度より221万9千円の減収となりました。

■地方交付税の推移



■歳入歳出決算額の推移(一般会計)



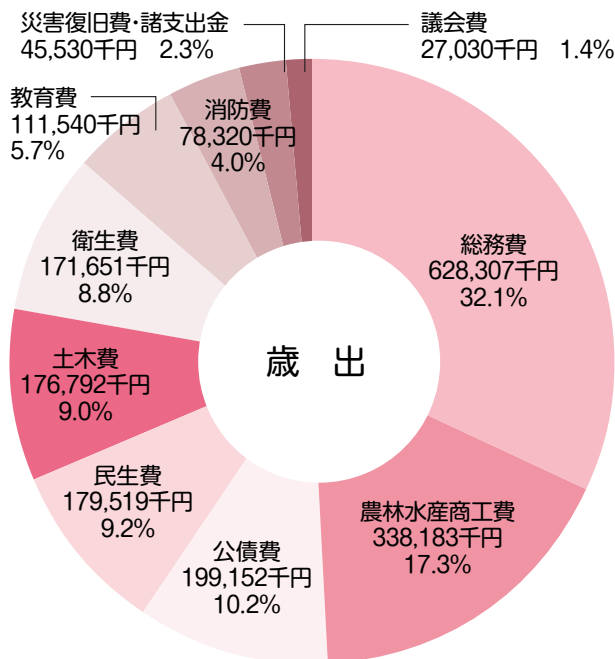
令和5年度

決算報告

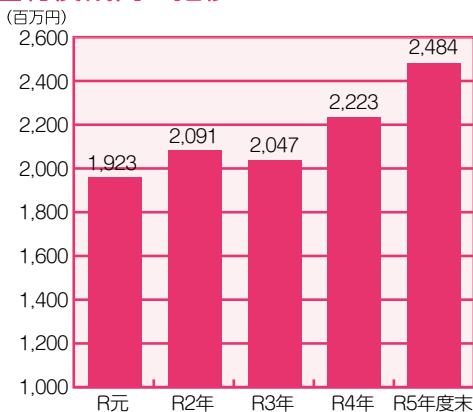
歳出

村が使ったお金は**19億5,602万4千円** (対前年度伸率+3.4%)

- 総務費：庁舎の維持管理や戸籍、徴税、選挙、監査事務など村の総括的な事務に使ったお金
- 農林水産商工費：農林水産業、商工業、観光の振興などに使ったお金
- 公債費：国などから借り入れたお金(村債)の返済などに使ったお金
- 民生費：社会福祉や医療助成など、安定した社会生活を保証するために使ったお金
- 土木費：道路、公営住宅などの整備や維持管理に使ったお金
- 衛生費：健康診断や各種検診、ごみ処理など健康で衛生的な生活環境を保つために使ったお金
- 教育費：小中学校、社会教育や保健体育など、教育各般に使ったお金
- 消防費：消防や防災対策に使ったお金
- 災害復旧費：災害によって道路や山林などに生じた被害を復旧するために使ったお金
- 議会費：議会の運営などに使ったお金

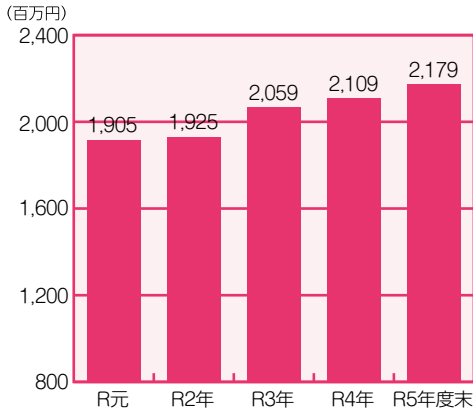


■村債残高の推移



総務費は旧上北山温泉跡地駐車場整備事業費及び移住者用賃貸住宅改修事業費の減額等により3,848万7千円の減額、農林水産商工費は観光施設指定管理料の増額等により1,400万1千円の増額、民生費は保育園新設事業費の減額等により7,385万8千円の増額、土木費は村営単独住宅新築事業費、桜の平団地改修事業費及び村道橋梁定期点検事業費の増額等により4,272万5千円の増額、衛生費はワースリビングかみきた空調改修事業費及び南和広域医療企業団負担金の増額等により7,438万5千円の増額、教育費はふるさとふれあい会館駐車場整備事業費の増額等により320万円の増額、災害復旧費は村道及び林道災害復旧事業費の増額により3,17万2千円の増額となりました。

■基金残高の推移



■特別会計決算の状況

会計別	歳入		歳出	
	決算額	対前年度伸率	決算額	対前年度伸率
簡易水道事業	1億1,961万7千円	+ 177.6%	1億1,643万6千円	+ 200.4%
国民健康保険	6,182万2千円	△ 17.2%	5,771万3千円	△ 18.7%
国保診療所	8,162万2千円	+ 12.5%	8,059万3千円	+ 20.8%
介護保険	1億1,658万4千円	+ 2.1%	1億345万4千円	+ 11.2%
後期高齢者医療	1,807万1千円	+ 1.9%	1,794万9千円	+ 2.5%

令和6年

9月定例村議会

一般質問

9月定例村議会において、2名の議員による一般質問が行われましたので、その概要についてお知らせします。

■森協議員

問 森林所有者等との連携状況について



山のこと、森林のこと、林業のこと、話の機会のあるところにその振興を願う一方、心配の種の尽きない話題や課題が出てきております。現在において、上北山村内における森林所有者にと

って、山を愛しつつも森林の価値を見出すことが出来ず、経営事業として林業はとも考えられない、という状況にあるのではないのでしょうか。

森林の手入れに対しては、過去から幾多の優遇措置や補助金制度が利用されてきました。肝心の伐採・出材木の市場価格が低迷を続け資源循環には繋がりにません。

その結果、従来から言われている標準伐期齢に達している立木等は、手入れ不十分のまま混雑密閉し、下草も繁らず光も入らないような放置林化の人工林が増加の傾向にあります。

しかしながら、林野率97%にも及ぶ本村にあって、森林の杉・松の人工林の状態をそのままに放置することは出来ず、それが為の施策を立てる時期を逸してはならないものと思います。

去る7月25日、本村振興

センターにおいて、吉野きたやま森林組合による「森林整備事業についての説明会」が久しぶりに開催されました。組合員・山主様のご出席は多くありませんでしたので、その内容等が村内に広まったとは思えませんが、少なくとも森林の保育整備を進めるうえで、従来にも勝る交付金等の事業が紹介されました。

美しい森林づくり基盤整備事業、奈良県森林環境税による混交林誘導整備事業、一部分森林環境税及び森林環境譲与税による間伐や木材利用・人材育成等の事業の説明を受けましたが、村にあっては既に事業化推進されてきたところですが、村内森林所有者には、あまり周知されているとは言えず、ましてや間伐保育整備や公益的機能の発揮等に於けるその趣旨を理解いただくことに努めているように感じます。

森林環境譲与税の制度の基となる森林経営管理法の概要では、主旨の締めくくりに言葉に、経済的に成り立たない森林については、「市町村が自ら経営管理を行う仕組みを構築する」とあります。

また、森林所有者・市町村の責務を明確化として、先ず①森林所有者はその権限の属する森林について、適時に伐採、造林及び保育を実施することにより経営管理を行わなければならない。とあり、一方②市町村は、その区域内に存する森林について、経営管理が円滑に行われるように法律に基づき措置、その他必要な措置を講ずるよう努めるものとする。とあります。

しかしながら今日、山を、森林を、林業を取り巻く環境を知るにつけ、多くの森林所有者は無関心でいたい、考えたくない、という心境にあると思われ、特に災害

防止や林地保全等を考えるにつけ、村としては関知せざるを得ないものと思います。これらの結論として、

①森林所有者はもとより村民の皆様に対して、山・森林の現況とそのことに関連する公益的機能の損失等の周知を広め、理解を深めるため広報等の配布

②村が主体となって、これらに対応する事業を推進するための施策の構築
この2点についてお考えをお尋ねしたいと思います。

■答 村長



森林の持つ広域的機能につきましては、林野庁や県農林部による案内や講演等により、昨今では多くの方

に理解が深まってきているように考えております。

例えば、森林の持つ水源涵養機能などは、当村などにおいても身近に感じられる恩恵だと思っております。

その他にも、地球環境の保全や生物多様性の保全等があります。人間を得て、そのような恩恵はあつて当たり前な認識のようにも感じます。

しかしながら、例えば林業の手入れが行き届かず、結果、林内に日が差さず下草の成長が阻害されると、北山のような所では、激しい雨に見舞われると、表面の土が洗い出され、大きな崩壊に繋がる可能性が出てきます。

当然、樹木の成長や根の発達も阻害され砂防機能が低下することで、土砂災害が起こりやすくなります。

その他にも、山林の手入れ不足により公的機能の低下、喪失は深刻な問題であ

ると認識しております。

上北山村の森林の現状と、手入れ不足による公益的機能損失等の周知を広め理解を深めるための広報等の配布であります。ごもつともなご提案であり、山を守るという事は、我々の生活環境を守るといふ事と同義であり、山林に関わる方々にさらにご協力をいただき、理解を深めていかなければならないと考えています。

林業を取り巻く環境は、相も変わらず厳しいものがございます。

そのような中、時代の要請として、林家の体力不足を補う意味では、村が主体となつて健全な森林づくりに資する事業の推進は有意義な業務だと認識しております。

ご提案である上北山村の森林の現状と課題への周知を、問題提起としてごらんえ、その方策として、現在実施

されている補助事業を含め、森林経営管理法の主旨に基づき、健全な森林づくりを目指すべく、事業を、今後検討、そして実施して参りたいと思ひます。

■福西議員

問 「健康寿命の延伸」について



健康で長生きしたい、これは誰もが願うことで全ての人にとって「幸せの源」と言えます。

単に長生きするという寿命の長さではなく、健康で生き生きと暮らせる期間である「健康寿命」という言葉が使われるようになってきているのは、そうした認識が社会全体に広く浸透し

ているからだと感じます。

全ての人が元気に活躍し続けられ、できる限り健康やかに生活が送れるよう、予防・健康づくりを強化することにより「健康寿命の延伸」を図ることは極めて重要であります。

本村においても様々な健康づくりの活動を進められております。

「第4次上北山村総合計画」における健康づくり支援対策では、「各種がん検診事業・生活習慣病予防教室」の実施、さらには「高齢者筋力向上トレーニング事業」「声かけ訪問事業」の事業概要などを確認しました。

また「上北山村高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画」では、あらゆる村民が役割を持ち、支え合い、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成しながら暮らすことのできる地域共生社会の実現をめざし

た、素晴らしい計画であることも確認させていただきました。

そこで2点お伺いします。①健康寿命を延ばすことを目的に、一次予防として「生活習慣病の予防」、二次予防として「病気の早期発見」など、主な取り組みの現状と課題は認識できましたが、さらなる健康寿命の延伸を目指し、三次予防として「検査結果を活用した「疾病の治療・重症化予防・合併症の発症予防」なども取り入れた、健康増進計画が必要と考えます。

加えて、その計画における実施率・受診率の目標設定、ポイント制度の設定と活用など、その目標に対する進捗状況・中間評価を行い、見直しの必要性が生じた場合は随時見直すなど、取り組みの達成状況の見え化を進め、さらに健康寿命の延伸に向けた対策が必要と考えますがご見解をお

伺います。

② 高齢になって筋力や活力が衰えていくことをはじめ、精神心理や社会性が低下し介護が必要になる一歩手前のことを指す「フレイル」が健康寿命の延伸を図るための重要なキーワードとしてあり、適切な予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ「フレイル対策」の重要性が近年注目されております。

「社会参加・栄養・運動」という3つのポイント、さらには啓発活動という観点を踏まえて、フレイル予防策を強化していく必要があると考えますが、これまでの取組の評価と、今後さらに力を注ぐべき取組について伺います。

答
村長



① 健康増進計画、その計画での取り組みについて

平成15年施行の健康増進法の中で、都道府県については策定義務、市町村については努力義務として位置づけられております。

本村においては、奈良県吉野保健所の協力を得て、平成15年に第1次として、健康かみきた21計画を策定し、その後、平成30年に第2次計画を策定しております。

この計画期間は12年間で、令和11年度までの計画で、現行計画となっております。

この計画につきましては、国民健康保険運営協議会において審議いただき、策定

しておりますが、公表はされておりません。

従いまして、議員が目にすることはなかったと思われ、この点については大変申し訳なく思っております。

今回のご質問を契機にホームページ上にて公表させていただきますことを報告いたします。

さて、健康増進計画ですが、健康寿命の延伸に向けての現状分析、課題抽出、目標及び対策を記載しておりますが、三次予防としての健診結果を活用した疾病の治療・重症予防・合併症の発生予防の事項にまでは踏み込んでおりません。

実はこの計画とは別に、このような項目に踏み込んだものとして、データヘルス計画というものがございます。

健康保険法や国民健康保険法により、すべての健康保険の保険者が医療情報や健診結果の情報等データ分

析に基づいて、被保険者の健康課題に対応した効果的な健康事業を実施できるよう策定するもので、平成27年度より策定を義務付けられております。

本村におきましては、国民健康保険被保険者を対象として平成30年度に第1期計画を策定し、昨年度、健康保険運営協議会でのご意見を頂戴した上で、第2期計画として令和6年度から令和11年度までの6年計画を策定いたしました。内容としては、特定健康診査事業、いわゆるメタボリックシンドロームに着目した健診、そして特定保健指導事業、つまりは健診結果から生活習慣を見直すサポート等の事業はもちろん、他にも糖尿病性腎症重症化予防事業、高血圧症、高脂血症等の生活習慣病重症化予防事業を掲げ、疾病の重症化予防に取り組んでいるところで、計画の評価対象事業

の評価指標として、例えば血糖値ではHbA1c 8%以上の者の割合や、血圧では収縮期130以上、拡張期85以上の者の割合等、標値基準の数値での見える化により、目標に対しての進捗状況が容易に把握でき、国民健康保険運営協議会の場にて進捗状況を毎年協議及び評価をしていただいているところです。また、平成20年からは、高齢者の医療の確保に関する法律に基づいて、生活習慣病に関する特定健康診査及びその結果に基づく特定保健指導を実施することになっており、同法により保険者は特定健康診査等実施計画を6年1期で策定しなければならず、本村においても、第4期計画を本年4月に策定しておりますが、その内容は、現状分析と課題抽出、そして検診受診率目標や保健指導実施率目標を掲げているものとなっております。

このように、国の方針の基準、健康に関する計画が細分化されていることにより図らずも取組の達成状況の見える化が進んでいると感じているところであります。しかしながら、村民の目に見えづらい状況でありますので、各種計画のホームページ上での公表等を進めていきたいと思っております。

次にさらなる健康寿命の延伸に向けた政策については、生活習慣病予防、病気の早期発見、そして健診結果を活用した保健指導が重要で、これらは村民自らが自覚して行動を起こすことが基本となります。

そのため、今後も広報周知を行い、実情に応じた保健事業を展開し、また定期的な評価を継続的に行うことが大切と考えており、一朝一夕には結果が出ないとは思いますが、村民の健康寿命の延伸に繋がると考えています。

②フレイル予防について
10年ほど前から「フレイル」という言葉が、医学用語で「虚弱」と解されています。

このフレイルがキーワードとなり、フレイル予防対策が高齢者の自立に繋がると国からも示されているところではあります。

本村では、国の動きより、いち早く介護予防という観点から、フレイル予防と同意義の対策として、対象者を65歳以上として、高齢者筋力向上トレーニング事業を平成15年度から開始しているところでございます。

また、本事業は、健康寿命の延伸にもつながる事業といえます。

事業の内容は、週に1回ではあります。筋力維持向上を目的に椅子での運動、ストレッチポールやエルゴサイザー、これは室内での自転車マシンですが、これを使用しての運動を行って

います。

また、運動だけではなく、参加者同士の交流の場となっており、脳の活性化やコミュニケーション能力の維持に役立っていると思われる。

一年の参加延べ人数は500人、実参加人数は16人となっております。

この他にも単発ではございますが、スポーツインストラクターを招いての運動教室や過去にはヨガ教室等運動要素を取り入れた教室も実施しています。

また、社会福祉協議会委託事業として実施している認知症予防を中心とした「ワイワイ座談会」の中でも、何かフレイル予防となり得る事業を試行するなど検討し、今後は低栄養予防教室や口腔ケア等の事業展開にもさらに力を入れ、高齢者の方々が今後も元気で自立した生活を維持できるように介護予防事業を実施して参

ります。

福西議員

一点目の質問の中の計画における実施率・受診率の目標設定、ポイント制度の設定と活用というのも聞き取ったのですが、ポイント制度があるのか、ないのか、ない場合は、今後やることあるのかお聞きします。

答 遠藤保健福祉課長

ポイント制度の活用について、現在のところやっておりません。

受診率ですが、本村が今56.6%と奈良県内では1位の受診率となっております。

県内平均が38.7%というところで非常に高い数値を保っておるところです。

そういったこともあり、ポイント制度をやっている自治体もありますが、本村ではまだ取り組んでいない

という現状です。

目標率については、本村は60%という数字を掲げており、目標に達していない状況ですのでポイント制度の活用も含めて受診率が向上するような方法を今後検討して参りたいと思っております。



村の出来事 Topics

令和6年度

上北山やまゆり学園運動会



9月28日（土）、やまゆり学園において「やまゆり学園村民大運動会」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、参加・観覧等、制限がありましたが昨年より一般の方も参加できるようになり、更に今年は種目も増えました。

開会式が行われたあと、園児・児童・生徒・一般の方が参加する徒競走「走れ！Bling-Bang-Bang-Born」からはじまり、親子で力を合わせてゴールを目指すトライアスロンなどが行われました。

ご長寿おめでとうございませう。
いつまでもお元気で。

10月5日（土）、やまゆり学園体育館において、「第18回長寿と健康の集い」が開催されまし
た。

令和6年度に百寿（満100歳）・米寿（満88歳）・喜寿（満77歳）を迎えられる・迎えられた方
や金婚式（結婚50周年）を迎えられたご夫婦へお祝いが贈呈されました。

開会行事のあとは、ものまねタレントの三木ひろしさんによる歌謡ショーが披露されました。

◆百寿（満100歳）を
迎えられた皆様

福島 入工さん

※白川地区

児島 美穂さん

◆米寿を迎えられた皆様

※河合地区

更谷 順子さん

※河合地区

伊藤 徐さん

更谷 武廣さん

高澤 正子さん

仲 庫生さん

※小椽地区

吉田 立美さん

原口 眞弓さん

※小椽地区

中本 富江さん

※小椽地区

福西 鞠博さん

中岡 みね子さん

※西原地区

森脇 孝子さん

※西原地区

奥村 隆司さん

◆金婚式を迎えられたご夫婦

梅迫 せつ子さん

※河合地区

小倉勝洋・映子夫妻

玉岡忠男・朋代夫妻

永井 清・江都子夫妻



令和6年秋の交通安全運動啓発活動の実施

9月21日から30日までの10日間、秋の交通安全運動が実施されました。村交通安全協会役員の皆さん、地区交通安全推進委員及び河合駐在所長より国道169号を通行するドライバーや道の駅（総合案内センター）を利用されるお客様へ啓発物品の配布・安全運転の呼びかけが行われました。

村民の皆様におかれましては交通安全運動期間だけでなく1年を通して交通ルールを遵守し、安全運転を心掛けてくださいますようお願いいたします。



問い合わせ先：吉野地区交通安全協会上北山分会事務局（役場住民課 3-0223）

地域安全安心杯グラウンドゴルフ大会



10月10日（木）、小椽健民グラウンドにおいて地域安全安心杯グラウンドゴルフ大会が開催されました。

警察庁では、毎年10月11日～20日までの10日間、「全国地域安全運動」を実施しており、大会には吉野警察署の山中生活安全課長並びに芳倉河合駐在所長も出席され、「特殊詐欺の被害防止」等の注意を呼びかけられました。

当日は天候もよく、参加された21名の皆様は秋空の下、熱心に競技を楽しまれていました。

新規採用職員を紹介します



さか ぐち ま ゆ か
阪口 真祐佳（30歳）
出身地：大阪府



教育委員会に配属になりました阪口真祐佳と申します。初めての業務ばかりで、ご迷惑をお掛けすることが多いと思いますが少しでも早くお役に立てるように頑張りますので、どうぞよろしく願いいたします。

秋の火災予防運動

「守りたい 未来があるから 火の用心」

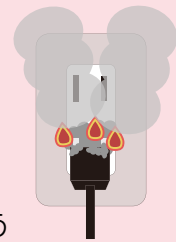
今年も全国一斉に秋の火災予防運動を実施します。

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6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
- ガスこんろ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

●●●●●●●● 年金だより

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!!

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、次のようなさまざまな機能がご利用いただけます。

- ・ 将来の年金見込額の試算
- ・ 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ・ 受給に関する各種通知書の確認
- ・ 持ち主不明の年金記録の検索 など

また、マイナポータルと連携することで、国民年金保険料の口座振替申出等の電子申請や確定申告で利用可能な控除申請等の電子データの取得ができます。

ご利用登録は、マイナポータルからが便利です!

マイナンバーカードとメールアドレスをご用意の上、マイナポータルトップ画面の「年金」を選択し「トップページ(ねんきんネット)」から「ねんきんネット」への連携を行ってください。

※「ねんきんネット」は、マイナンバーカードをお持ちでない方もご利用いただけます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

●日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



■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
- ・ 祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用できません。



国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう!

全国一斉「女性の権利ホットライン」

夫・パートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性の権利に関わる問題について、人権擁護委員及び法務局職員が相談をお受けします。相談は無料で秘密厳守ですので、お気軽にご利用ください。

日時

11月13日(水)～11月19日(火)
電話受付時間…
平日 午前8時30分～午後7時
土・日 午前10時～午後5時

連絡先

TEL:0570-070-810
※電話をおかけになった場所の最寄りの法務局につながります。
※携帯電話使用可、IP電話使用不可

相談員…人権擁護委員及び法務局職員

お問合せ…奈良地方法務局人権擁護課
TEL:0742-23-5457

令和6年度「犯罪被害者支援奈良県民のつどい」

犯罪や事件・事故の被害にあわれた方と家族、遺族の置かれた状況やこれらの方々に対する支援の重要性について、理解を深めていただくために開催します。

生命のメッセージ展

開催日時…11月29日(金)10時～16時
開催場所…奈良公園バスターミナル 情報広場
「NPO法人いのちのミュージアム」による、

事件、事故などによって理不尽に生命を奪われた犠牲者が主役のアート展です。

式典・特別講演

開催日時…11月29日(金)13時～15時30分
(開場12時30分)
開催場所…奈良公園バスターミナル
レクチャーホール

【ウエルカムコンサート】奈良女子大学管弦楽団

【講演】大久保 巖さん、ユカさん

(少年犯罪被害当事者の会)

「命を奪われたこと(こと)」

お問合せ先 奈良県人権施策課

TEL:0742-27-8716
FAX:0742-27-8721

全国一斉 不動産表示登記無料相談会

日時…11月10日(日)

午前10時～午後4時30分

場所…奈良県土地家屋調査士会

奈良市東紀寺町二丁目7番2号

実施方法…対面(来館)、電話、ウェブ(Zoom)

事前予約優先となっておりますので11月8日までに電話予約を予約ください。

内容…境界問題、表示登記に関するご相談

相談料…無料

相談員…土地家屋調査士

お問合せ…奈良県土地家屋調査士会

TEL:0742-22-5619

11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

日時

①「面接官はここを見ている！面接対策セミナー」
6日(水) 午後2時～4時

②「選考突破！エントリーシートの書き方」
20日(水) 午後2時～3時30分

場所

奈良県人権センター

定員 各10人程度(先着順)

参加費 無料

申込 各セミナー前日13時までに、電話、FAX又はHPよりお申し込みください。

問い合わせ

奈良県奈良じョブセンターならじョブカフェ
TEL:0742-23-5730
URL:
<https://www.pref.nara.jp/item/63392.htm>



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

関西電力送配電株高田配電営業所
 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。

税を考える週間

11月11日～11月17日

～これからの社会に向かって～

納税意識の向上に向けた
 様々な取組を実施しています。

◆「税を考える週間」の特集ページ
 国税庁ホームページに国税庁の取組を
 紹介するページを開設します。

◆講演会や説明会
 国税局や税務署による大学生や社会人向け
 の講演会や説明会を全国各地で開催します。

◆各種イベント
 関係民間団体などによる講演会や
 税の作品展など、全国各地で行われます。



国税庁は税務行政のDXを推進しています

- ▶「あらゆる税務手続が、税務署に行かずにできる社会」の
 実現を目指しています。
- ▶国税庁における、データ分析やAIの活用を進めています。
- ▶関係省庁等とも連携し、事業者の業務のデジタル化推進に
 取り組みます。

税を考える週間

国税庁

https://www.nta.go.jp
 法人番号 7000012050002



年末調整説明会及び改正税法等説明会の開催について

開催日時	令和6年11月28日(木) 13時30分～15時30分
開催場所	下市町農村環境改善センター 吉野郡下市町大字下市1960
開催者	吉野税務署・公益社団法人吉野納税協会

安心 有利 簡単 建設業の退職金なら

建設業 建退共済制度

6つの
 特長

- 国の制度で安全確実
- 経営事項審査で加点
- 掛金が一部免除
- 掛金は損金扱い
- 転職時は企業間を
 通算して計算
- 電子申請方式で
 手続き簡単



(独) 勤労者退職金共済機構

建設業退職金共済事業本部

建退共

検索

TEL 03-6731-2866

「がん患者サロン」の開催について

がん患者や家族が悩みや不安を語り合うことができ、同じ体験をした仲間が集う場です。
はじめての方もぜひご参加ください。

日 時：11月28日(木) 午後1時～3時

場 所：南奈良総合医療センター 大会議室・中会議室
吉野郡大淀町大字福神8番1



内 容：講演会 「笑い与健康～笑って元気!心身にもたらす笑いの効果～」
講師：医療法人桜翔会 中辻医院 副院長 福岡篤彦 氏
交流会 ※当日はがん相談員(がん性疼痛看護認定看護師)も参加します

対 象：県内居住のがん患者・家族

申込み方法：電話またはFAX
住所、氏名、電話番号、参加人数を下記お問い合わせ先へご連絡ください。

参 加 費：無料

お問い合わせ

申込先：奈良県吉野保健所 健康増進課 地域保健第三係
TEL：0747-64-8134(月～金《休日除く》午前9時～午後5時)
FAX：0747-52-7259

「長引く咳」への対応

新型コロナウイルス感染症の流行下、咳は悩まされる症状です。短期間(3週間以内)で治る咳はほとんどがウイルス感染症ですが、長引く(3週間以上続く)咳では様々な病気が原因となります。

原因として、①気管支喘息(ぜんそく)、喫煙、慢性副鼻腔炎/気管支炎、②肺癌、肺結核など重大な病気、③服用中の薬の副作用(薬剤性)です。代表的な薬剤に高血圧の治療薬(ACE阻害薬:エナラプリル、イミダプリルなど)があり、5～10%の方にのどがむずむずして咳が出ます。服用開始後2～3ヶ月後に好発し、薬の中止により1～2週間で治ります。

胸部レントゲンや血液、痰(たん)の検査で異常がなければ、最も多いものは気管支喘息です。喘息の主症状は咳、喘鳴(ぜんめい:ヒューヒューいうこと)、息苦しさですが、喘鳴や息苦しさがなく咳のみを訴える方があり「せきぜんそく」と言います。気管支喘息の軽症亜型といって良いでしょう。治療は通常の喘息に準じて行い大変有効です。

なお消化管の病気でも長引く咳の原因になることがあります。胃食道逆流症(逆流性食道炎)です。胃酸の食道への逆流が刺激になり咳が出ます。主な逆流症状は胸やけですが、咳のみを訴えることがあり、胃酸を抑える薬(プロトンポンプ阻害薬など)が有効です。

3週間を超える「長引く咳」には様々な原因、ときに重大な病気のことがありますので、「かぜが長引いているだけ」と早合点せず、医療機関にご相談ください。

奈良県医師会

こんにちは保健師です

■今回のテーマ

原因はスマートフォンの使い過ぎ!? 「脳過労」を防ごう



今や生活に欠かせないツールの一つとなったスマートフォン。しかし、毎日長時間使い続けることで、気付かないうちに脳が過度に疲れ、不調をきたしている可能性があります。そこで注目されているのが、スマートフォンを置いて一時的に距離を置き、脳の疲労回復を促す「デジタルデトックス」です。

脳の疲れのサイン

- 以前に比べて怒りっぽくなっている
- ささいなことでもイライラしてしまう
- 頭の中がいつもモヤモヤしている
- 寝床に入ってもなかなか寝つけない

● 物覚えが悪くなってきた

上記の症状のいずれかに、心当たりはありませんか?これらの原因はさまざまですが、最近ではスマートフォンを使い過ぎによる「脳の疲れ」もこうした症状を引き起こすと言われています。そもそもなぜ、スマートフォンを使いすぎると脳が疲れてしまうのでしょうか。

脳は、生命維持・運動や言語・感覚・意識・知的活動など、人の心身をコントロールし、あらゆる活動をつかさどる重要な臓器です。スマートフォンを通じて送られてきた情報も処理しています。しかし、その一方で、多くの情報処理をすること

で脳は疲れます。通常、休息をとることによって疲れは回復しますが、スマートフォンは朝起きた時から夜寝る間際まで使っているケースが少なくありません。

例えば、朝食をとりながらネットニュースやメールをチェックする、仕事の休憩時間にもチェック、夜、寝床に持ち込んで眠くなるまでSNSや動画、ゲームをするなどです。一日中スマートフォンを使い続けるということは、脳を一日中ずっと働かせているのと同じことだと言えます。こうした状態が続くと、休んでも疲れが回復しない「過労」となります。脳が過労を起こすことから、「脳過労」と呼ばれています。

● 脳過労を防ぐには、次のようなことをポイントに見直してみましよう。
● 必要がないのに、「とりあえず」「惰性」でスマー

トフォンを見ていないか

● 他にやるべきことがあるのに、スマートフォンを優先していないか

● 食事中や人と会っている時でも、スマートフォンを触っていないか

● スマートフォンを使っているうちに、驚くほど時間が経っていないか

● SNSやネットショッピングを無意識のうちに見ていないか

こんな行動がある場合は、一つでもやめてみましょう。必要がないのに四六時中使い続けるのはなく、「使わない」時間もこまめに生活の中に取り入れて、デジタルデトックスを行い、脳に疲れが蓄積しないよう心がけていきましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

村外の医療機関にてインフルエンザ予防接種を受けた65歳以上の方は自己負担金のうち4,000円を限度として助成します。

対象者：上北山村民で65歳以上の方

助成回数：一人1回

接種期間：令和6年10月1日～令和7年1月31日

申請締切日：令和7年3月31日まで

持ち物：インフルエンザ予防接種の領収書・印鑑

問合せ・申請窓口

上北山村 保健福祉課 電話 ③-0380

てんいち先生



税・保険料の納期限

【10月31日】

- ・ 県村民税 第3期
- ・ 国民健康保険税 第4期
- ・ 介護保険料 第4期
- ・ 後期高齢者保険料 第4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	282 (+1)
人口	421 (±0)
男性	220 (±0)
女性	201 (±0)
面積	274.22km ²

令和6年10月1日現在

司法過疎地巡回 法律相談会



日時：11月23日（土）
午後1時～4時

場所：上北山村振興センター 2階会議室

相談内容：相続登記、遺言に関する相談
空き家に関する相談
後見申立て、財産管理に関する相談
その他司法書士法に定める業務に関する相談

奈良県司法書士会

12月10日は「人権デー」、 12月4日～10日は「人権週間」

国際連合は、昭和23年（1948年）第3回総会で世界人権宣言が採択されたことを記念し、第5回総会において採択日の12月10日を「人権デー」と定めるとともに、加盟国等にこれを記念する行事を実施するよう呼びかけています。

法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年、関係機関等の協力を得て、「人権デー」を最終日とする1週間（12月4日から10日まで）を「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。

特設人権相談所を開設します。

日時：12月4日（水）
午前10時～正午まで

場所：振興センター 婦人研修室

※相談は無料・予約不要です。
内容については、秘密を厳守します。

役場住民課 3-0223