

2024
12月
No.681

森
広報

かみきたやま



■ 主な内容

村の出来事…………… P2・3
吉野消防署からのお知らせ…………… P4
年金だより…………… P5
お知らせ…………… P6・7

12/10 当選後初登庁する山室村長

奈良県医師会…………… P8
保健師だより…………… P9
農林業センサスにご協力くださいほか…………… P10

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

村の出来事 Topics

上北山村長選挙 及び 上北山村議会議員再選挙は無投票となりました

任期満了に伴う上北山村長選挙及び上北山村議会議員当選人の不足に伴う上北山村議会議員再選挙が12月3日に告示され、届出のあった候補者数が選挙すべき数を超えなかったため、上北山村長選挙及び上北山村議会議員再選挙どちらも無投票当選となりました。

村長選挙は現職の山室 潔氏が再選し、3期目がスタートとなります。

また、村議会議員再選挙は新人の原口清隆氏が当選となりました。



上北山村長 山室 潔

年 齢	72
住 所	大字河合
職 業	上北山村長
党 派	無所属
当選回数	3回



上北山村議会議員 原口 清隆

年 齢	71
住 所	大字河合
職 業	自営業
党 派	無所属
当選回数	1回

当選証書付与式が行われました

12月9日（月）、上北山村振興センター3階大集会室において選挙会が開かれ、当選人が正式に決定したのち、村選挙管理委員会委員本迫氏より当選人に当選証書の付与が行われました。



一般県道大台河合線改良工事の完成

11月21日に一般県道大台河合線の改良工事完成を祝う会が開催されました。

大台河合線は、くらがり又谷の滝から河合の国道169号分岐までの路線で、大平瀬団地对岸から瀧川寺までの約1kmを自動車がすれ違い可能な幅員5.0mに拡幅する工事を実施していました。

会には工事実施主体の奈良県吉野土木事務所から植田所長、稲葉工務第二課長、花田上北山方面係長、地元からは中崎区長、福西前区長、役場から鈴木副村長、岩本建設課長が出席し、拡幅工事の完成を祝いました。



やまゆり学園マラソン大会



12月7日（土）、やまゆり学園マラソン大会が開催されました。

一般参加者も含め25名が出場し、保護者の方や地域の皆さんが応援する中、全選手が完走しました。

今回はコースを変更し、より地域の皆さんに見てもらおうと健民グラウンドからスタートし、村内を走るコースとなりました。



大会結果

●2.5km

島津江友香 13分21秒
中本 鮎利 15分45秒
吉田 裕翔 13分20秒

●3km

吉田 暖人 23分41秒

●4km

金岩 佑真 23分53秒
島津江惣真 22分18秒
北岡龍ノ助 25分22秒

●10km

金岩 奏佑 1時間12分11秒

<一般参加者>

●2.5km

福嶋 貴敦 14分28秒
中本 和秀（伴走）
中本 万愛（伴走）

●10km

日下 律希 46分51秒
福本 清貴 1時間12分12秒（伴走）
杉本 健 52分38秒
真下 修平 47分13秒

●駅伝10km

遠藤 学、久米 毅
家本 晃悟、濟木 稚子
1時間4分40秒

神林 真充、辻井 隆之
東 紘佑、梅田 彬人
1時間4分40秒

(※敬称略)

『木の実のヒミツを知ろう』が開催されました



11月23日（土）、和佐又山において、一般財団法人C.W.ニコル・アフアの森財団の高槻氏を講師に招き、上北山村の自然を調べるワークショップ『木の実のヒミツを知ろう』が開催されました。

上北山村の豊かな森を検証し、和佐又山の木の実調査を実施、上北山村の自然を感じてもらおう目的で実施されました。

かみきた山のめぐみ市



11月24日（日）、道の駅にて『かみきた山のめぐみ市』が開催されました。

『かみきた山のめぐみ市』は月に一度開催されており、村内で作られた野菜やパン、雑貨などが販売されています。

今回は地域おこし協力隊の近野さんの出店もあり、出身地である山形県産のジュースや書籍などの販売もありました。

近野さん出店の売上金は、西原の八坂神社に寄附されました。

年末火災予防運動

本格的な冬の到来により、暖房器具などの火気を取り扱う機会が増え、また、年末の慌ただしさから火気に対する注意力が低下することもあり、より一層火災の発生に注意が必要な時季となります。

この運動は、12月1日から31日までの1か月間、地域の皆様の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実施します。

メンテしましょう!住宅用火災警報器

住宅用火災警報器の電池の寿命は、一般的なもので約10年とされています。「電池切れなら、電池を交換すれば良いのでは?」と思われるかもしれませんが、古くなると本体内部の電子部品の劣化により火災を感知しなくなるおそれがあります。

ご自宅の住宅用火災警報器は設置されてから何年経っていますか?この機会に確認してみましょう。電池を交換しても作動しない場合は、機器本体の故障が考えられます。

- ・住宅用火災警報器を設置していないご自宅は設置を!
- ・設置済みのご自宅はメンテを!

感震ブレーカーを設置して電気火災から わが家と地域を守りましょう!

平成に発生した2つの大地震において、阪神淡路大震災の本震による火災全285件のうち原因が特定されたものが139件、**そのうち6割が電気関係の出火**、東日本大震災の本震による火災全111件のうち原因が特定されたものが108件、そのうち**過半数が電気関係の出火**でした。**地震による電気火災対策には、感震ブレーカーが効果的です。**

文化財防火デー

1月26日

毎年1月26日は、「文化財防火デー」です。この日は、昭和24年に法隆寺金堂壁画が焼失した日にあたることから定められています。

文化財の所有者及び管理者の方々は、防火訓練や設備の点検を行うとともに、地域の皆様方もこの運動を機会に一層の文化財の保護に努めましょう。

1 文化財火災の特徴

文化財火災の出火原因の多くは焚き火や放火によるもので、屋根からの出火が目立ちます。柿葺(こけらぶき)・桧皮葺(ひわだぶき)といった燃えやすい屋根材を使用しているためです。このような木造建物は、小さな火種が大きい火災へと繋がります。

2 防火のポイント

ア 火気管理

文化財の建物内部や近くで火を扱うことは絶対にやめましょう。喫煙は、所定の場所で行い、たばこは確実に消しましょう。また、自宅等で焚き火を行う際は、周囲に気を配り、風が強い日を避け、万が一に備え消火の準備をしましょう。住民皆様の日々の心がけが文化財を守ることに繋がります。

イ 放火防止対策の強化

敷地内には、なるべく燃えやすい物は置かず、関係者による巡回警備、夜間照明の設置、そして地域との協力など放火されない環境づくりが大切です。

吉野消防署 TEL 0746 (32) 1011

奈良県広域消防組合
まほろ隊長



年金だより

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方等（国民年金第1号被保険者）は、国民年金に加入することが義務づけられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

国民年金のメリット

老後を支える終身保障!

「老齢基礎年金」が受け取れる一生涯の保障です。

万が一の障害や遺族も保障!

老後だけではなく現役世代の保障も充実しています。

保険料が控除!

納めた保険料の全額が所得から控除されます。

基礎年金の半分は国(税金)が負担!

基礎年金の半分は国(税金)から支払われています。

国民年金保険料のお支払い



国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の1カ月あたりの保険料は16,980円です（令和6年度）。



「付加年金制度」があります!

定額保険料（16,980円）に月額400円の付加保険料を上乘せして納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算され年金を多く受け取れます。



「前納割引制度」があります!

保険料をまとめて前払い（前納）すると、割引が適用されるのでおトクです。



口座振替・クレジットカードでのお支払い

口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。 ※付加保険料の納付は申出月からの開始となりますので、20歳到達月（20歳の誕生日の前日が含まれる月）からの納付を希望される場合は、お早めにお申し出ください。

学生納付特例制度と「納付猶予制度」



「学生納付特例制度」

学生の方は、ご本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校（学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程に在学している方）に在籍する学生等です。



「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・お手続きについては、市区役所または 町村役場、年金事務所 までお問い合わせください。



上記の国民年金制度の内容やメリットなどに関する動画はこちら →

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>

**奈良県無料職業紹介所
求職登録を受け付けています**

奈良県無料職業紹介所は、県が行う無料職業紹介です。専門のマッチングアドバイザーが求人企業のニーズ、求職者の経験や将来の方向性を把握し、互いのニーズに合った紹介を行います。ご利用にあたっては面談が必要ですので、電話で面談日の予約をお願いします。

(事前に求職票をWeb登録後、電話で面談日予約していただくことも可能)

問い合わせ

奈良県無料職業紹介所

業務時間：月～金曜日 午前9時～午後5時 (祝・休日、年末年始は除く)

URL

<https://www.pref.nara.jp/23913.htm>

奈良しごとセンター
奈良市西木辻町93・6
エルトピア奈良1階
TEL 0742・23・5729
FAX 0742・23・5757

高田しごとセンター
大和高田市幸町2・33
奈良県産業会館3階
TEL 0745・24・2007
FAX 0745・24・0101

1月 ならジ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。

日時

①16日(木) 午後2時～4時

②29日(水) 午後2時～3時30分

セミナー

「まずはキャリアの整理から！再就職をめざす人の応募書類の書き方」

場所

奈良県人権センター

奈良市大安寺1丁目23・1

対象

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

定員

各10人程度

申込

セミナー前日までに、電話、FAX又はホームページよりお申し込みください。

お問い合わせ

奈良しごとセンター
TEL 0742・23・5730
FAX 0742・23・5757
URL <https://www.pref.nara.jp/item/63392.htm>

中南和法律相談センターについて

中南和法律相談は、平日は毎日、中南和地域のいずれかの場所で弁護士による無料法律相談を実施しています。この法律相談をご利用される場合は、事前に予約が必要です。予約については奈良弁護士会まで申し込んでください。

相談実施会場は、市町村役場や福祉施設などの公的施設で日によって変わりますので、詳細は奈良弁護士会のホームページにてご確認ください。

どの会場で法律相談が実施されていても相談をうけていただけます。

中南和法律相談センター相談場所早見表 2024年度(～2025年3月まで)

	月	火	水	木	金
第1	五條	桜井	田原本	大和高田	香芝
第2		宇陀	檀原	葛城	上牧(5,7,9,11,13月) 河合(4,6,8,10,12,2月)
第3		桜井		大和高田	香芝
第4		高取(4,7,10,1月) 三宅(5,8,11,2月) 明日香(6,9,12,3月)	王寺	広陵	御所
第5		桜井	檀原	大和高田	川西

※上記以外に年2回吉野町、大淀町、下市町での法律相談、年1回吉野郡内の村で法律相談を行う。

※今年度の上北山村の法律相談は終了しています

奈良弁護士会 TEL：0742-22-2035 URL：<https://www.naben.or.jp/home/consult/law/>

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。

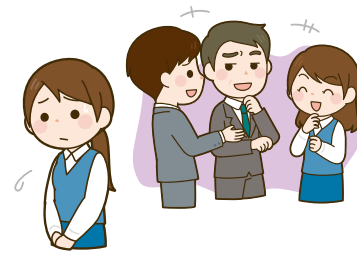
NO!ハラスメント!

12月は職場の ハラスメント撲滅月間です

お互いに尊重することで、皆でハラスメントのない職場に
 していきましょう!

ハラスメント対策の総合情報サイト「あかるい職場応援
 団」では様々なハラスメント
 対策に関する情報が掲載さ
 れています。

ご活用ください。



お問い合わせ

奈良労働局 雇用環境・均等室

TEL:0742-32-0210

年次有給休暇 を上手に活用し 働き方・休み方を見直しましょう

年末年始は
たっぷり休んで
リフレッシュ!



- 「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう。
- 年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を活用すれば休暇の分散化にもつながります。

令和7年1月 奈良県医師会の 学術部会が行う健康相談



お気軽に
お問合せください

相談日の種類	日 時	予約の必要	主催する部会
精神科に関する健康相談	1月7日[火] 午後1時～2時	予約必要 ※受付締切 12月27日(金)	奈良県医師会 精神々経科部会
目の健康相談	1月14日[火] 午後2時～3時	予約必要	奈良県眼科医会
内科疾患に関する健康相談	1月23日[木] 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切 1月22日(水)	奈良県医師会 内科部会

場 所 奈良県医師会館 1階 県民健康サービス室 (近鉄大和八木駅から徒歩7分)

連絡先 〒634-8502 橿原市内膳町5-5-8 奈良県医師会各主催部会
TEL **0744-22-8502** FAX **0744-23-7796**

健診と脂質検査 (コレステロールの値に注目しましょう)

企業・住民健診では、脂質検査として、HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪値が結果としてかえてきます。これらの検査結果を使って、動脈硬化性心血管疾患(冠動脈疾患:心筋梗塞とアテローム血栓性脳梗塞)の発症リスクを評価することができます。そして、発症リスクに応じた脂質検査値の目標値が明示されます。適切な生活習慣の是正と薬物療法で目標値を達成することで、動脈硬化性心血管疾患の発症を予防しましょう。

発症リスクの評価には久山町スコアが使われます。スコアは①性別②収縮期血圧③糖代謝異常(糖尿病は含まない)④LDLコレステロール⑤HDLコレステロール⑥喫煙の6項目で算出され、年齢別に評価します。スコア別に10年以内に動脈硬化性心血管疾患発症リスクを低リスク、中リスク、高リスクと評価します。

久山町では、1961年から40歳以上の住人を対象に脳卒中や心血管疾患などの疫学調査が行われてきました。その研究から、久山町スコアが作成されました。脂質検査の異常だけでは具合が悪いなどの症状はありませんが、LDLコレステロール値が120mg以上・中性脂肪値(空腹時)が150mg以上の時は、かかりつけ医に検査結果をみていただき、リスク評価と生活指導・必要であれば薬の処方をしてもらってください。

ただし、久山町研究は40歳以上の住民が対象のため、40歳未満の方の評価はできません。また、80歳以上の方は状態に応じて個別な対応が求められるため、リスク評価はしません。

すでに冠動脈疾患(心筋梗塞など)やアテローム血管性脳梗塞を発症されている方は、適切な治療が必要です。糖尿病や慢性腎臓病・末梢動脈疾患などの方は、高リスクと評価されます。

また、LDLコレステロール値が180mg以上のときは、家族性高コレステロール血症の可能性があり、冠動脈疾患発症のリスクが高いため、内科や循環器内科を受診されることをおすすめします。

奈良県医師会

こんにちは保健師です

■今回のテーマ

一酸化炭素中毒(CO中毒)に

注意しましょう!!



毎年、全国で家庭での中毒事故が発生しています。

一酸化炭素(CO)とは

一酸化炭素(CO)は無味無臭の気体で極めて毒性が高く、空気中における濃度が上昇すると頭痛などが起こり、さらに濃度があがると吐き気やめまいなどの中毒症状が進み、最悪の場合、死に至るなど身体に大きな影響を与える物質です。

換気をしないで暖房器具を使うと・・・

石油ストーブ・ガスストーブ・ファンヒーターなどいわゆる開放型暖房器具は、室内の空気を使っ

て燃焼し、排気ガスを室内に出す仕組みになっています。換気をしないでこれらの暖房器具を使い続けると、室内の空気が汚染されるだけでなく、室内の酸素濃度が低下して起こる不完全燃焼が進み、一酸化炭素が急激に増加し、中毒を引き起こしやすくなります。



全国での家庭内での一酸化炭素中毒事故の事例

事例① 室内で暖をとって・・・

暖房用として室内で練炭を使用中、椅子に座ったまま寝てしまい、一酸化炭素中毒となった。

事例② 締め切った部屋で石油ストーブを使用した・・・

燃焼空気取り入れ口に多量のほこりがたまっていて、密閉された室内で使用したため、換気不足から不完全燃焼状態となり、一酸化炭素が発生し、就寝中に異状に気づかず、一酸化炭素中毒で死亡したものと考えられる。

事例③ 換気扇を回さず湯沸し器を使用した・・・

換気扇を使用しなかったため、換気不良により不完全燃焼となり一酸化炭素が室内に滞留しました。また、長期使用でガ

ス湯沸器にほこりとススがたまって一酸化炭素濃度が高くなりやすい状態となり、1人が死亡、1人が軽い中毒症状が出た。換気に心がけ、住まい方を改めて見直しましょう!

★調理中には、窓や換気扇などを利用して喚気しましょう

ガス瞬間湯沸かし器、ガスコンロなどを使用する間は、常に窓を開けたり、換気扇を回し続け排気ガスを外に出しましょう。

★暖房器具使用時は一酸化炭素をためないよう、こまめな換気を!

室内で、石油ストーブやファンヒーターなどを使用するときには、定期的に空気を入れ替えることが必要です。そのためには、1時間に1回以上5分間程度窓を開けるか、時間を決めて換気扇を回すなどこまめな換気を心

がけましょう。

★効率的に換気をしましょう
換気のポイントは、室内の空気の流れをスムーズにすることです。まず、換気用の小窓や吸排気口が家具などでふさがれていないか確認してください。次に、空気の出入り口ができるだけ対角線となるように工夫し換気が効率的に行われるようにしましょう。

これからの季節、暖房器具をよく使用し、部屋を閉め切る時間が多くなると思いますが、換気に心がけ、一酸化炭素中毒に注意しましょう。

てんいち先生

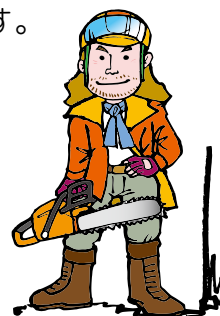


2024年農林業センサスにご協力ください

令和7年2月1日現在で、全国一斉に“農林業の国勢調査”といわれる「2024年農林業センサス」が実施されます。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

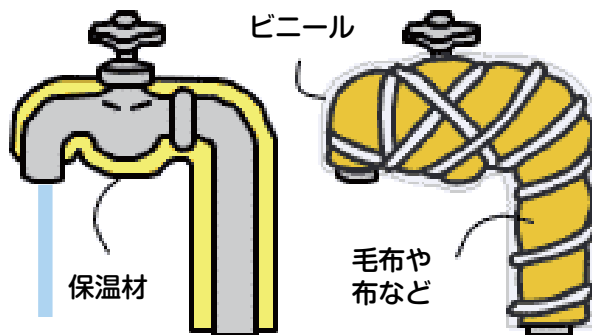
令和7年1月中旬から農林業を営んでいる皆様のところへ調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。



水道の凍結に注意しましょう!

冬期は、朝晩や急な寒波により、水道管が凍結し、破損・破裂するおそれがあります。

長期間水道を使用しない時や、水道管が露出していたり、屋外に蛇口があるところには、保温材や布を巻く等の対策を行いましょう。



対策例

※水を出したままにする場合は、鉛筆の太さ程度でも効果があります。

役場水道係

税・保険料の納期限

【12月25日】

- ・ 固定資産税 第3期
- ・ 介護保険料 第5期
- ・ 後期高齢者保険料 第6期

【1月6日】

- ・ 国民健康保険税 第6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	283	(±0)
人口	421	(±0)
男性	221	(±0)
女性	200	(-1)
面積	274.22	km ²

令和6年12月1日現在