

# 下北山

## 人の動き

平成 21 年 5 月 1 日現在

		先月1日比	前年同日比
人 口	1,222人	(-6)	(-43)
男	565人	(-1)	(-22)
女	657人	(-5)	(-21)
世帯数	645戸	(-1)	(-8)

発 行 奈良県吉野郡下北山村役場  
 Tel(代)07468-6-0001  
<http://www.vill.shimokitayama.nara.jp/>



第2回

北山ジュニア  
ゴルフカップ開催

平成21年(2009)

6

No.624

# 東大阪市民ふれあい祭に参加!



多くの皆様に下北山のブースを訪れて頂きました!

去る5月10日(日)に毎年多くの人出で賑わいを見せる「東大阪市民ふれあい祭」に参加しました。

東大阪市と下北山村は長年友好関係を続けてきており、きなの郷下北山村の紹介を行うためにこの祭に毎年参加しております。

当日は特産物販売コーナーや観光PRコーナー、あまごの掴み取りコーナー等を設けて東大阪市民の方々に下北山村をPRしました。

今年は例年のない猛暑に見舞われ、人出が心配されましたが、どのコーナーにも毎年同様に多くの皆様に訪れて頂きました。

## 戦没者招魂慰霊祭が執り行われました

平成二十一年度(第六十四回)

5月12日(火)午前10時より池の平招魂社において、戦没者招魂慰霊祭が遺族をはじめ、来賓や一般村民が参列して、しめやかに執り行われました。

当日は、五月晴のなか、過去の戦争(西南の役、日清・日露、第二次大戦)で散華された二百十三柱の村民の方々の英霊に対し、遺族、来賓、一般村民を含む70名余

りの参列者が追悼を行いました。

式典は、上平村長の式辞、山本敏議会議長・山本洋下北山村遺族会代表の追悼の辞に続き、和田住民課長が二百十三柱の英霊の名前を読み上げました。

続いて、参列者一人ひとりがありし日の面影を偲び献花を行い、ご霊前に哀悼を捧げました。



## 春季高齢者 グラウンド ゴルフ大会

### 南園富夫さんが制す!

恒例の春季高齢者グラウンドゴルフ大会(教育委員会主催)が、5月19日(火)、スポーツ公園多目的グラウンドで開催されました。

今回の大会には、各地区の老人クラブ会員92名が参加され、二コースの計16ホールで競い合いました。

大会は、最初8ホールを回った時点では、唯一ホールインワンを



見事優勝を果たした南園さん

達成していた橋之爪重則さんが二位に1打差でリードしていました。後半では、11名がホールインワンを達成するなど混戦状態となりましたが、終始安定したスコアで回った南園富夫さんが37のスコアで見事優勝トロフィーを手にする事となりました。おめでとうございます。

なお、上位入賞者は次の方々です。

- ・優勝 南園 富夫
- ・準優勝 中村 喜美雄
- ・三位 島 美知代
- ・四位 田間 幸子
- ・五位 橋之爪 重則

(敬称略)

# 第2回 北山ジュニア ゴルフカップ 開催!

5月17日(日)池の平グラウンドにおいて第2回北山ジュニアゴルフカップ(主催下北山むらづくりセンター・協力北山ジュニアゴルフクラブ)が開催され、地元クラブ生を始め、村外からは大きな大会での優勝経験を持つメンバーらが岡山、大阪方面から総勢36名が参加し、中学生の部(12名)、小学生の部(24名)で競技が行われました。

当日は生憎の曇り空でしたが、プレー中は雨も何とか持ちこたえ、保護者や地元の方々が見守る中、各選手達は日頃の力を発揮し、プレーすることが出来ました。

その中でも、ジュニアゴルフ界、本村でも有名な西村涼君(中学1年生)が2位に3打差をつけ見事中学生の部で優勝に輝きました。また3位には大谷春菜さん(中学3年生)が入り、1位3位を下北山勢が占めました。

### ◆中学生の部

氏名	順位	OUT	IN	TOTAL
西村 涼(下北山)	1	29	32	61
小野 浩久(岡山)	2	34	30	64
大谷 春菜(下北山)	3	34	34	68
嶋谷 和馬(大阪)	4	36	36	72
羽根田真美(下北山)	5	35	37	72

### ◆小学生の部

氏名	順位	OUT	IN	TOTAL
小齊平優和(大阪)	1	31	32	63
谷本 有佑(和歌山)	2	32	33	65
松原 由美(大阪)	3	32	33	65
西 彩花(大阪)	4	33	35	68
名守 亮(大阪)	5	36	33	69



見事優勝に輝いた西村涼君



後日、上平村長に報告に訪れた、西村君と大谷さん

5月5日(土)、奈良万葉カンツリー倶楽部で関西高等学校・中学校ゴルフ選手権大会奈良県予選が開催され、北山ジュニアゴルフクラブ出身の中岡直也君(五條高校3年生)が高校生男子の部で2位(スコア83)、高校生女子の部で大城ゆうみさん(五條高校1年生)が4位(スコア92)、西村涼君が中学生男子の部で2位(スコア82)、大谷春菜さんが中学生女子の部で4位(スコア83)、吉田麻希さんが5位(スコア86)で見事に上位に入賞しました。

各部門で下北山勢が占め今年も今後の活躍が期待されます。

## 下北山勢が上位入賞!

## 北山ジュニアゴルフクラブ

## ふるさと寄附

### ふるさと納税制度

●きなりの郷下北山

ふるさと納税制度は、出身地や応援したい地方公共団体に寄付することで、その地域を応援できる制度です。

寄附金は、基金に積み立て効果的かつ確実な運用のもと、下北山村発展のため有効に活用させていただきます。

下北山村へ皆さんからの応援をお待ちしています。

### ふるさと納税制度にご協力いただいた方

- 。大津市(四月三十日) 奥村 隆 志さん
  - 。名古屋(五月十三日) 林 弘 さん
  - 。京都市(五月二十一日) 笠井 俊 宏さん
- ありがとうございます。  
平成二十一年度累計  
一、一〇〇、〇〇〇円

### 下北山村消防団が表彰旗を受章

5月8日役場会議室において、平成21年度第1回下北山村消防団役員会が開催され、役員会の冒頭で、去る3月6日東京日消ホールにて、平成20年度消防功労者消防庁長官表彰式が開催され、奈良県では本村消防団が表彰旗を受章したので、上平村長より木谷団長へ伝達を行いました。



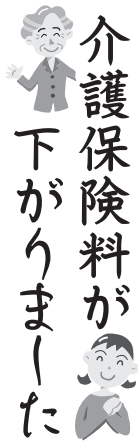
今回の消防団役員会で、例年行われております、一般家庭防火診断は、11月15日(日)に行うこととなりましてので、村民の皆様のご協力をお願いいたします。

下北山村消防団役員名簿

団長	木谷 勇三郎
副団長	中 宏文
副団長	栗本 武平
第1分団長	北 徳次
第1副分団長	中畑 一正
第1副分団長	奥村 通章
第1副分団長	亀田 義清
第2分団長	森田 栄福
第2副分団長	中谷 宏
第3分団長	久保利忠四
第3副分団長	仲 定幸

(H21.6.1現在)

### 皆様の予防の成果



### 介護保険料が下がりまーた

介護保険制度では3年ごとに保険料を見直しますが、平成18〜20年度中の加入者の皆様の介護予防への熱心な取組の成果として、平成21〜23年度の介護保険料を下げることができました。

年額で基準額(住民税が世帯課税、本人非課税で年金収入が80万円を超える時の保険料)がこれまで44,400円であったものが、40,800円となりました(所得段階により保険料や下げ幅は異なります)。

これは、元気な高齢者の皆様がグラウンドゴルフなどの軽スポーツ、公民館サロン、介護予防事業などに積極的に参加して、毎日を楽しく楽しく支えあって暮らすことが、自然な介護予防となり、給付費が抑制された成果です。

もちろん介護が必要になった場合は、認定申請をして、介護保険のサービスをお受けいただけますのでお気軽にご相談ください。

介護保険の詳細については5月に各戸配布した冊子をお読み下さい。

(保健センター 介護保険係)

### 医学の豆知識

### 加齢黄斑変性

### について

人の目をカメラにたとえると、フィルムにあたる部分が網膜で、その中心が黄斑といわれるところ。この黄斑に何らかの病気が起こると、「物が歪んで見える」「まん中が見えない」などの症状が出てきます。

この黄斑に起こる病気のなかで、今最も注目されているのが加齢黄斑変性です。

欧米では成人の失明原因の第一位を占める病気ですが、近年我が国でも患者さんが増加しています。人口の高齢化と、生活の偏りや喫煙などに増加の原因があるので、はないかと考えられています。

加齢黄斑変性には萎縮(縮むこと)型と滲出型の2つのタイプがあります。

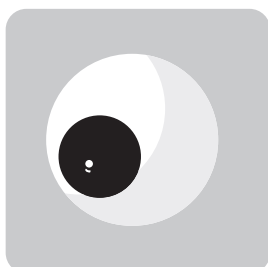
萎縮型は網膜の細胞の萎縮や、網膜のうしろにある脈絡膜の小さな血管の萎縮により起こるタイプです。現在有効な治療法はありませんが、病気の進行は遅いといわれています。

滲出型は黄斑の脈絡膜側から網膜に向かって、新生血管といわれる異常な新しい血管が生えてくるタイプで、この新生血管から出血が起こってきます。滲出型は、治療しないで放置すると症状は悪化するといわれ、4年間の観察で約9割の目が視力0.1以下になったという報告もあります。

滲出型の治療は、レーザー光線で新生血管を焼きつぶしたり、血管の増殖を抑える薬剤を眼内に注入したりします。最近はこちらの治療により、ある程度の効果が得られるようになってきました。

黄斑には加齢黄斑変性に限らず多くの病気が起こりますので、「物が歪んで見える」「まん中が見えない」などの症状があれば、ぜひ眼科を受診し、黄斑に病気がないか診てもらってください。

奈良県医師会



# こんにちは保健師です



皆さん、こんにちは。田植え、お茶摘みを終え、一区切りされたところではないでしょうか。もうすぐ梅雨の季節になります。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は「保健福祉課長・西岡の脱メタボ日記」(全4回シリーズ)の2回目について掲載していきます。

## 西岡課長の最近の毎日の行動

西岡課長は、毎朝6時半ごろ起床し、30分から1時間程度、飼い犬と一緒に体を動かします。食事は1日3食。脱メタボのために管理栄養士より野菜不足を指摘され、野菜を必ず毎食1品摂るようにしました。また、主食もご飯1杯半から、ご飯1杯に減らすようにしました。仕事から帰宅後は、30分程度飼い犬と体を動かしています。



## 西岡課長の話

実際に1ヶ月間続けてどうかをインタビューしてみました。

「実際に脱メタボを目指して行動してみようですか？」

「体重が1kg減った。周りの人が知っているので痩せなければいけないというプレッシャーとの闘い。自分で思うようなことが実践できていないと思う。毎日の生活の中で1kg減らすことがこんなに難しいと思わなかった」

「体調はどうですか？」

「体調は変わらない」

「運動について」

「雨が降ったりして毎日続かない。毎日の生活の中で30分程度のジョギング運動を取り入れていくのは大変だと実感した」

「食事について」

「制限をしながらやっているが苦痛でもない。ご飯を食べる量を減らしているけど苦にならない。時々、食べ過ぎてしまうこともある」

「継続していけそうですか？」

「今のところ続けていけそう。ご飯を食べ過ぎないように気をつけていきたいと思う」

## メタボリックシンドロームを解消するには？

まず、自分で続けられそうなことを考えましょう。運動が得意な人は自分でできる範囲の量の運動を始めるのが良いとされます。たとえば、長く歩くのが苦手な人ならば10分ずつ1日3回行えば、一度に30分歩いたのと同ほ同じ効果が得られます。

食事でメタボリックシンドロームを解消しようと考えるなら、食事を少し工夫して食べる量を減らしましょう。野菜を食べる量を増やして肉・魚・油類を少し減らすのも良いかもしれません。気軽に始められることから目標を決めてすることをオススメします。

## (お詫び)

5月号の血液データ内のHbA1cの値が110mg/dlになっていましたが6.2%の誤りです。申し訳ありません。



日付		平成21年 4月7日	平成21年 5月11日
	基準値	西岡課長の 場合	西岡課長の 場合
身長		173cm	173cm
体重	65.84kg (課長の理想体重)	78kg	76.3kg (-1.7kg)
腹囲	男性85cm以下	102cm	95.5cm (-6.5cm)
血圧	収縮期血圧 130mmHg未満、 拡張期血圧 85mmHg未満	132/94mmHg	今回測定せず
BMI (体格指数)	25%未満	26.06%	25.5% (0.56%)

(平成21年5月11日現在)

日付		平成21年 4月7日	平成21年 5月11日
	基準値	西岡課長の 場合	西岡課長の 場合
中性脂肪	150mg/dl 以下	114mg/dl	184mg/dl ↑
HDLコレステロール	40mg/dl 以上	46mg/dl	今回測定せず
血糖値	110mg/dl 未満	106mg/dl	129mg/dl ↑
HbA1c	5.5%未満	6.2%	6.1% ↓

### 駐在さん通信



## 新手の詐欺事件発生

本年5月15日吉野郡内において、こまどりケーブルテレビの保守点検を装った詐欺事件が発生しました。犯人は年齢50歳位の2人組で「テレビの調子はどうですか」と訪問し配線の点検とコードを交換したと話し、代金63,000円を請求したものです。

今後アナログテレビから地上デジタルに移行することからこのようなテレビの点検修理名目の詐欺事件が発生しますので十分注意してください。

## 道路交通法の一部改正

### ★飲酒運転に対する行政処分が大幅強化

【本年6月より】

※酒酔い運転

- ・現行25点から35点に改正
- ・免許取り消し2年から3年

※酒気帯び運転

【呼気中アルコール0.24mg未満】

- ・現行6点から13点に改正
- ・免許停止

【呼気中アルコール0.25mg以上】

- ・現行13点から25点に改正
- ・免許取り消し2年

欠格期間の上限も5年から

10年に引き上げ

※交通事故を起こした場合（死亡事故）

- ・5年から7年
- ※ひき逃げをした場合
- ・5年から10年

## 外国人の不法滞在・不法就労防止にご協力を

現在国内には約13万人の不法滞在者がいると思われれます。その一部には、暴力団と手を組むなどとしてグループ化し、凶悪犯罪を行うものと見られます。

近年不法滞在者グループは多人数から少人数へ都市部から地方部へ分散移動する傾向が見られ、大都市と隣接する奈良県もその例外ではありません。

また、雇用に関しては在留資格によっては、法律で働くことが許されない場合もあり、不法滞在者

も含め、これら外国人を雇った事業主や法人は処罰（3年以上の懲役若しくは禁固または300万円以下の罰金）の対象となる場合があります。

警察では、これらの不法滞在、不法就労の検挙に努めていきますのでご協力お願いします。

## こちら消防分遣所



### 「救急車の搬送先病院は、どつやつて決めるの?」

みなさまが救急車をご利用の際、通常は傷病者（具合が悪くなった人や怪我をした人）の自覚症状や身体の様子、バイタルサイン（脈拍や血圧）等を救急隊が観察し、その症状にあった適切な診療科目を消防本部に伝えます。

これを受けた消防本部は、奈良県救急医療情報センターのデータをもとに、ご自宅や事故現場から近くの病院に連絡をして、了解を得てから搬送を開始することになります。担当科目の医師が不在であったり、ベッドが満床であれば断られることがあります。

寺垣内駐在所

電話 6・0031

池原駐在所

電話 5・2003



こういったことから、遠方の病院になる場合もありますので、ご了承くださいたいのです。

なお、かかりつけの病院がある場合は、優先的に連絡をとりたいと考えていますので、お申し出くださいますようお願いいたします。



# 「新宮川水系各ダム情報」及び「十津川第二発電所運転予定」 フリーダイヤル番号のお知らせ

新宮川水系の各ダム（池原ダム・七色ダム・小森ダム及び風屋ダム・二津野ダム）の放流状況及び、十津川第二発電所の運転予定につきましては、24時間フリーダイヤル（無料）にてお知らせしています。お気軽にご利用下さい。

また、フリーダイヤルはあらかじめ電話機に登録していただきますと便利にご利用できます。

なお、フリーダイヤルが集中しますと、かかりにくくなる場合がありますので、その場合は、しばらくしてからおかけ直し下さい。

新宮川水系各ダム情報：0120-30-2425

十津川第二発電所運転予定：0120-20-1914

（携帯電話・自動車電話からも通話できます）

〔情報内容〕 池原ダム・七色ダム・小森ダム及び風屋ダム・二津野ダム放流状況及び、十津川第二発電所の発電放流予定

**電源開発株式会社 西日本支店北山川電力所**  
**TEL 07468-5-2158**

## 石綿ばく露 健康リスク調査



職業以外の原因により石綿ばく露の可能性のあった方を対象に、石綿ばく露の地域的な広がりや石綿関連疾患の発症リスクに関する実態を把握し、県民の皆様の健康増進を図るため、健康リスク調査を実施します。この調査は、保健所で問診の上、指定医療機関にて胸部X線・CT検査等の検診を受けて頂き、健康状況を御確認頂くと共にその結果を県及び国に情報提供頂くものです。

対象は、原則、平成元年まで奈良県に在住し、現在も奈良県にお住まいで、石綿ばく露の可能性があった方のうち、以前に受診されていない新規の方。昨年までに受診された方への検診のご案内は、別途行います。

○ 検診料 無料

○ 調査(検診)申込受付期間

平成21年7月～8月

○ 申し込み・問い合わせ先

吉野保健所

TEL 0747-52-0551

## 7月は 「差別をなくす 強調月間」です

本村ではあらゆる形態の差別撤廃に向けた行政啓発を推進していきます。

毎年7月を「差別をなくす強調月間」として、問題解決に向けて世論を高めていくために今年も次のとおり、差別をなくす村民集会を開催します。

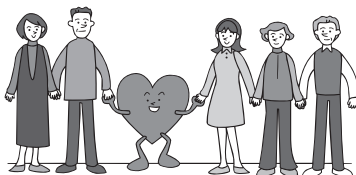
【日時】平成21年7月10日(金)  
午後1時30分～3時30分

【場所】スポーツ公園若者センター  
研修室

【講師】心理カウンセラー

太田 夏江 さん

【演題】 ころを元気に  
～高齢者の人権～



# 村長室

## から 71



5月の休日、臨池会（杉岡華郁先生主宰）第40回書展の会場に向かう途中、JR大阪環状線・鶴橋駅で電車を待っていました。少し時間があつたのでホームに置かれたパンフレット類を何気なく見ていると、「紀勢本線全通50周年」という文字が目飛び込んできました。昭和34年7月15日に「三木里〜新鹿間」が開通することにより、紀勢本線（亀山〜和歌山市間）384・2 kmが全通してから今年で50年を迎えるそうで、そのキャ

ンペーンのパンフレットでした。明治24年に関西鉄道津支線として「亀山〜一身田間」が開通してから全通まで67年を費やしていますが、昭和15年には「現熊野市〜和歌山市間」が紀勢西線として開通しています。最近では車での移動が主流となり、鉄道を利用することも少なくなりましたが、年配の皆様には紀勢線に関わる思い出をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

私も、母親が和歌山市出身だったので、里帰りする際には紀勢線を利用しました。小学校に上がるかどうかの年頃だったと思います。朝まだ暗いうちに起こされ、汽車に乗せられた事を思い出します。和歌山市から木本まで、どれくらいの時間を要したかは分かり

ませんが、それくらい早朝に出発しなければ、北山まで帰って来ることが出来なかったのだらうと思います。当時は蒸気機関車だったので、トンネルに入るとあわてて窓を閉めたりしましたが、それでも鼻の中が煤で真っ黒になったものでした。

また、紀勢本線が全通してから間もなくのことだと思えますが、近所の人たちとお正月に伊勢神宮へ参拝した事もありました。汽車はすし詰め状態で座る場所も無く、同行の人が仕方なく網棚に乗っていたような気もしますが、果たしてどうだったのでしょうか。

今は、蒸気機関車も姿を消し、昔とは趣も異なりますが、たまには鉄道で、のんびりとした旅を楽しむのも悪くないかも知れません。

# てんいち先生



昨年12月号の「シルバー募金にご協力いただいた方」の中で、栗本ふみよさん（上桑原）のお名前が掲載されていませんでしたので、お詫びいたします。

なお、先月号で掲載しておりましたシルバー募金平成20年度合計は変更ございません。

## お詫び

### シルバー募金にご協力いただいた方

寺垣内（四月二十七日）

森 岡 善 藏 さん

（五月七日）

匿名 名

ありがとうございます。

平成二十一年度累計

一七〇、〇〇〇円

的場 亜美ちゃん（上池原）

四月十三日誕生

父 賢至 母 美咲

