

# 下北山

## 人の動き

平成 21 年 6 月 1 日現在

		先月1日比	前年同日比
人 口	1,221人	(-1)	(-38)
男	566人	(+1)	(-18)
女	655人	(-2)	(-20)
世帯数	646戸	(+1)	(-7)

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/>

# 超気持ちいい!



下北山小学校プール開きより



平成21年(2009)

# 7

No.625

# 家庭教育講演会

「家庭、学校、地域、明るい地域づくり」

6月10日(水)スポーツ公園若者センターにおいて、教育委員会主催による「家庭教育講演会」が開催されました。

講師に家庭教育カウンセラーの内田玲子先生をお迎えして「家庭、学校、地域 明るい地域づくり」と題し講演会が行われ、保育所、小・中学校の保護者の皆さんや先生、婦人会や老人クラブの方など81名が集まりました。

先生は、家庭教育カウンセラーとして30年近く活動を続けてこられ、その豊富な経験から現在の家庭の問題点、子どもを育てることについて何が必要なのか、そしてどうしなければいけないのか、など、迫力ある説明で集まった方々の気持ちを引き込んでいました。また、現在の家庭教育が危機的状態であると繰り返し訴え、原因と結果は「生活の中に答えがある」「子

どもは、親を映す鏡ですよ」と厳しく説明いただきました。

また、先生は多くの著書も手がけており、講演にこれなかった方も、ぜひ一度先生のホームページをご覧くださいと思います。



家庭教育カウンセラー 内田玲子公式サイト  
<http://www.ogaki-tv.ne.jp/~uoffice/index2.html>

## 花いっぱい の 村づくり

本村では、親切美化県民運動の取組みが例年実施しており、今年度も6月初旬より各地域で活動が活発になっています。

活動を進めているのは、推進員(代表 辻之内勇)の他、寺垣内ひまわり会(12名)、上桑原花の会(4名)、大里花の会(2名)の3つのグループです。それぞれのグループは、地域に花の植え付けや手入れなどの活動をとおして下北山村



役場の階段にプランターを設置



保育所周辺にプランターを設置



大里村道脇に花を植えました。

の環境美化にも努めていただいております。主な活動場所は、三重県境のアジサイの手入れや地元公共施設周辺、道路沿いで、皆さんが普段目にして花の多くが推進員の方々の活動の一例です。今後益々推進員が増えることを期待します。

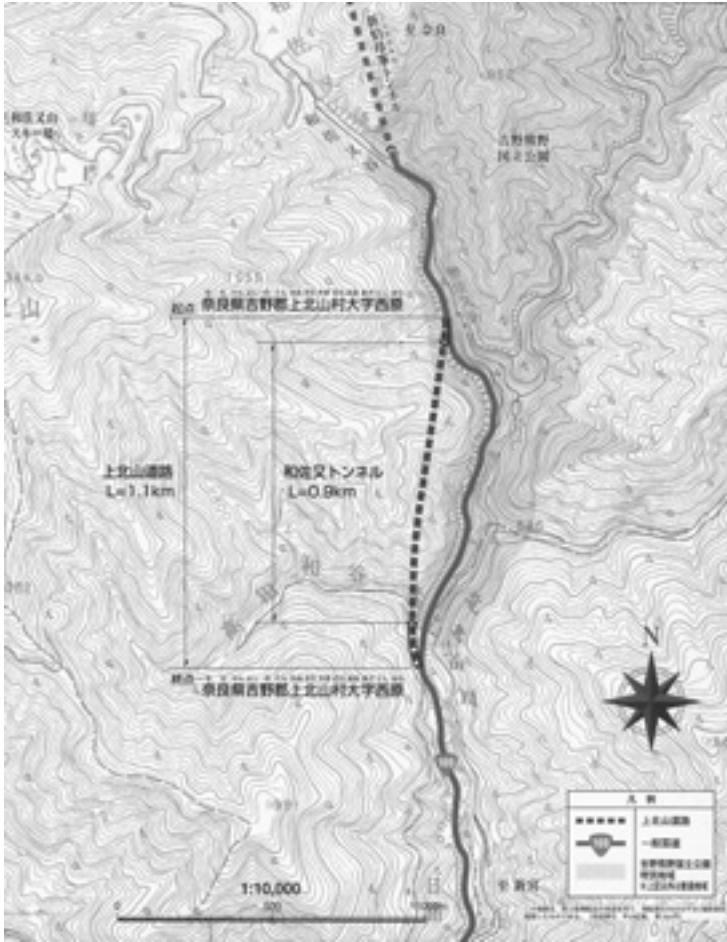


# 国道169号上北山道路の

# 起工式が挙行されました

平成19年1月30日、上北山村西原地内で大規模な崩落事故が発生し、3人の方が亡くなり約3か月間通行止めとなり、地域住民の生活に多大な影響を与えましたが、国の直轄権限代行事業として国道169号上北山道路事業が行われることが決定し、去る6月21日(日)に起工式が上北山中学校体育館で挙行されました。

事業が実施される上北山道路は土砂崩落の抜本的な恒久対策として計画された、トンネルを主体としたバイパス道路です。延長1.1kmでトンネル部分は0.9km、幅員7.5m、工期は平成23年3月、工事費16億5900万円となっております。



国道169号上北山道路事業の経緯



年 度	主 な 内 容
平成19年1月30日	土砂崩落により全面通行止め発生
平成19年4月20日	片側交互通行開始
平成19年9月28日	規制解除
平成19年10月19日	国による権限代行として新規事業化
平成19年11月27日	道路の区域変更
平成20年1月31日	工事開始告示
平成20年3月	仮設工事着手
平成20年4月	用地着手
平成21年3月	トンネル工事着手

## 2010年版 奈良県民手帳の予約受付中!

県内の官公庁や救急医療施設の住所一覧に加え、人口や産業など、全国と県、市町村の主要統計データ、県内の郵便番号、大和の主な年中行事などの情報を掲載し、日記のページには、過去5年の天気マークもついています。

- 表紙の色…すほう色(県章の色)・黒色
- 申込み締切…8月28日(金)
- 価 格…1冊500円 10月に販売予定
- 申し込み先…役場総務課統計係

# 上位独占！ 下北山勢郡中体卓球の部

去る6月7日(日)に、吉野運動公園にて「吉野郡中学校総合体育大会」が行われました。下北山中学校卓球部は、男女とも団体優勝、個人戦でも男子は1位佐藤和紀君(3年生)、2位中村友人君(3年生)、3位藤村元大君(3年生)とト田智啓君(3年生)、女子も1位野尻祐衣さん(3年生)、2位正治かな子さん(3年生)、3位北真綾さん(2年生)らが好成績をあげることができました。男子の団体優勝は3連覇、女子も創部2年目で初優勝を遂げることができました。保護者の熱い声援にも後押しされて、日頃の練習の成果を十分に出し切ることができたようです。おめでとございました。



## 春季高齢者 ゲートボール大会

佐田チーム春2連覇

6月2日(火)、春季高齢者ゲートボール大会が下北山老人クラブ連合会主催のもと、池原4面ゲートボール場にて開催されました。晴天の空の下、2コートに分かれて予選リーグを行いました。激戦の予選リーグを勝ち抜いた池原チーム・佐田チームが決勝戦を戦い、14対12で佐田チームが見事昨年の春の大会に続き2連覇を果たしました。春季ゲートボール大会の結果は次のとおりです。

優勝 佐田チーム  
準優勝 池原チーム  
3位 大里Aチーム



2連覇を果たした佐田チーム





皆さん、こんにちは。梅雨に入り蒸し暑い日が続いています。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5回シリーズ)の3回目について掲載してきたいと思います。

**最近の西岡課長の様子**

西岡課長は、最近村民の皆さまに脱メタボのことで話かけられることが多くなったそうです。村報の6月号をみて血液データが悪いじゃないかと声を掛けてくださった方がいたそうです。

実は、先月号の血液データですが、朝食と昼食の中間の時間帯に採血したもので少しばかり誤差が出ています。皆さん、ご了承くださいね。でも、今回は食事前にとったもので正確な身体の状態がわかります。

西岡課長の頑張りについて、これからも村民の皆さんには、温か

い目で見守ってもらい、励ましをお願いしたいと思います。

**血液データの見方**

皆さんに西岡課長の身体のことを良く知ってもらうために、血液データの見方について説明したいと思います。メタボリックシンドロームは腹囲、(体格指標25以上)であり、血清脂質、血圧、血糖のうちの一つが異常である場合がメタボリックシンドロームに該当します。(正常値は血液データに書いてあります)

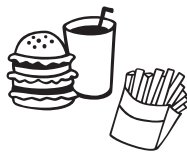
西岡課長の場合、腹囲が95cmと高値でありBMIも25.6と高値です。今回の採血データの場合、中性脂肪は基準値内、HDLコレステロールも基準値内、血糖値は高値です。

**西岡課長と栄養士の栄養相談**

この2、3か月の頑張りについて報告も兼ねて栄養士に相談しました。

「食事に野菜を取り入れている」ことや「ご飯の量を減らしている」こと等、生活の中で色々と工夫していますが、血液データの改善が乏しいため、何が原因かを考えました。

詳しく食事内容を見直すと、毎日間食していることが原因として考えられました。



「家に帰ると手に届くところにお菓子があるから食べてしまう。」「残すもったいない。」「そう思って食べてしまうことありますよね?西岡課長の言葉に思わず共感してしまいました。原因を見つけたので、これから間食を減らすことを宣言してくれました。頼もしい限りです。これからの結果にどう反映していくか楽しみです。」

西岡課長(身長173cm)の身体・血液データ

	基準値	4月7日	5月11日	6月8日
体 重	65.84kg 課長の理想体重	78kg	76.3kg (-1.7kg)	76.5kg (+0.2kg)
腹 囲	男性85cm以下	102cm	95.5cm (-6.5cm)	95cm (-0.5cm)
血 圧	収縮期血圧 130mmHg未満 拡張期血圧 85mmHg未満	132/94mmHg	測定せず	110/80mmHg
BMI(体格指数)	25未満	26.1	25.5 (-0.6)	25.6 (+0.1)
中性脂肪	150mg/dl以下	114mg/dl	184mg/dl ↑	128mg/dl ↓
HDLコレステロール	40mg/dl以上	46mg/dl	測定せず	42mg/dl ↓
血 糖 値	110mg/dl未満	106mg/dl	129mg/dl ↑	112mg/dl ↓
HbA1 (ヘモグロビンエーワンシー)	5.5%未満	6.2%	6.1% ↓	6.1%





### 医学の豆知識

## 頭痛、あきらめて いませんか

慢性的な頭痛に悩む人は、我が国で約3千万人いると言われていますが、そのなかで、実際に医療機関で診察・治療を受けている人は3割にすぎません。その原因は、「頭痛持ち」という言葉があるように、持病としてあきらめていている人が多いからではないでしょうか。

頭痛は、原因や症状をきちんと把握し、適切な対策をとれば症状をやわらげることが十分可能です。慢性頭痛の原因のほとんどは、緊張性頭痛と血管性頭痛との2つです。

緊張性頭痛は、頭全体が締めつけられたり、はちまきを強く巻いたようなにぶい痛みがあります。目の奥が痛んだり、肩や首が凝り、めまいを伴う場合も多くみられます。緊張性頭痛は、「ストレス頭痛」とも呼ばれることがあり、文字どおり身体的ストレス、精神的ストレスが主な原因となっています。この緊張性頭痛は、慢性頭痛の7〜8割を占めると言われています。血管性頭痛は、頭部の血管

の拡張によって起こる頭痛を言い、片頭痛（必ずしも片側だけとは限りません）と言われるものです。ズキンズキンと脈打つような強い痛みが特徴で、吐き気を伴う場合もあります。また、前兆（頭痛が起こる前の症状）として、目がチカチカしたり、目が見えにくくなったりすることもあります。

以上のように、頭痛とひと口に言っても、その症状はさまざまで、原因も異なります。慢性の頭痛であきらめていている人も、一度、医療機関を受診してください。

奈良県医師会

## 吉野国税事務所からのお知らせ

**個人事業税の 第1期分の納期限は、8月31日(月) 第2期分の納期限は、11月30日(月)です。**

**平成21年度より第1期分・第2期分の納付書をまとめて同封しております。**

お間違いないようご注意ください。  
第2期分の納付書は、納期まで保管していただき、納期限(11月30日)までに納付して下さい。

口座振替制度も  
ご利用下さい。  
お申し込みは金融機関で。

※年税額が1万円以下の場合、第1期分の納期に全額を納付いただくことになっております。  
※第1期分第2期分をまとめて第1期分の納期限までに納付することもできます。  
※詳しくは、吉野国税事務所(TEL 0746-132-2687)までお問い合わせ下さい。

## 日本赤十字募金へのご協力 ありがとうございました

5月の赤十字運動月間中には、今年度も村民の皆様の暖かいご支援ご協力のおかげで、多額の募金をいただくことができました。誠にありがとうございました。

この募金は、災害救助や国際活動、病院で必要となる血液の確保のための献血の推進など幅広い社会活動に活用されています。

今後とも皆様のご理解とご協力よろしくお願い致します。

なお、募金総額は次のとおりです。  
**合計 一六〇、六八六円**

## ●きなりの郷下北山

## ふるさと寄附

ふるさと納税制度

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

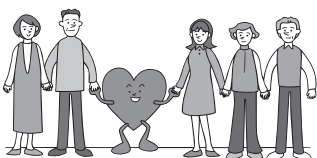
### ご協力いただいた方

。大阪市(六月十七日)

山口 謙 治さん

ありがとうございました。  
平成二十一年度累計

一、一四〇、〇〇〇円



### 駐在さん通信



#### 交通事故や盗難にご用心!

外出するときや寝るときに、ちゃんと戸締まりをしていますか？  
車から離れるときに、貴重品を車内に置きっぱなしにしていますか？

今の世の中、「ちょっと散歩に行くだけだから大丈夫。」なんていうのは通じません。

これからの時期、村外からキャンプや川遊びの行楽客が多数やってきます。

国道端の自動販売機を壊してお金を盗んだり、鍵のかかかっていない家に入り込んで泥棒を働く不心得者もやってくるかも知れません。

また、京阪神から熊野市方面への近道として村を通過する車も増え、地元の交通事情もわからずに無謀な運転をして交通事故を起こすドライバーやライダーが後を絶ちません。

常日頃から、交通事故や盗難に遭わないように心がけ、まずはご自身で大切な身体や財産を守ってください。



#### 下北山小学校で防犯教室を実施しました!

去る5月26日、下北山小学校において不審者が侵入したという想定で防犯訓練を実施しました。

犯人に扮した警察官が、学校に侵入して刃物を振り回して暴れ出し、先生方は犯人を取り押さえると共に、生徒達を安全な場所に避難させ想定訓練は無事に終了しました。

その後、先生方に対して刺股操法の実技指導をして防犯教室は終了しました。

先生方も生徒さんも真剣に訓練に取り組んでくださり、有意義な訓練となりました。  
どうもありがとうございました。

### こちら消防分遣所



#### AED(自動体外式除細動器)とは?

病気やケガで、心臓の細胞がブルブルと不規則に細かく震えている状態(心室細動)のとき、心臓は停止していると考えられています。このとき、体内に強い電流を瞬時に流す(電気ショック)ことで、病的な状態を正常に戻すことができますとされています。

この処置を除細動といい、AEDはそれができる医療機器なのです。

しかも心室細動の場合、除細動が1分遅れるごとにその生存退院率が7から10%ずつ低下するとされていることから、いかに早く除細動を行うかが重要となってきます。(AHA アメリカ心臓学会ガイドライン2005より)

#### 【使用方法】

- 1. 応急処置(心肺蘇生法)中に、AEDが準備できたら:
- 1. 電源を入れる。
- 2. 患者さんの胸にパッドを貼る。

- 3. 患者さんから離れる。周囲の人も近寄らない(心電図を自動解析)。
- 4. 除細動の指示が出たら、ボタンを押す(必ず患者さんから離れる)。
- 5. 患者さんに反応がないときは、応急処置(心肺蘇生法)を継続する。

消防本部では取扱いについて、救命講習で説明させていただきますので、お気軽にご相談ください。

吉野広域行政組合消防本部  
TEL 074613211011



おしらせ



## 長寿医療制度

(後期高齢者医療制度)  
保険証を年度更新します



平成21年8月1日からご使用いただく新しい「保険証」を7月中旬ごろ郵便にて発送します。

新しい「保険証」は、右上の有効期限が「平成22年7月31日」となっています。

平成21年8月1日以降、医療機関にかかるときは、新しい「保険証」をご提示ください。

なお、有効期限の切れた保険証は、役場住民課まで返却してください。

わからないときは

下北山村役場 住民課 または

「奈良県後期高齢者

医療広域連合」

Tel 0744-2918430

までお問い合わせください。

## 大台ヶ原



自然体験  
プログラム

### 「苔の森でミニエコツアー」

大台ヶ原の苔道で五感を使った自然体験を楽しみながら、大台ヶ原の自然のしくみを紹介します。1時間半ほどのプログラムです。

### 【開催日】

7月25日(土)

8月8日・9日(土・日)

8月15日・16日(土・日)

### 「大台ヶ原自然観察ハイキング」

大台ヶ原をよく知るパークボランティアと東大台の周遊コースをまわりながら、雄大な自然の裏側をのぞきます。

4時間半ほどのプログラムです。

### 【開催日】

7月19日(日)

10月18日(日)

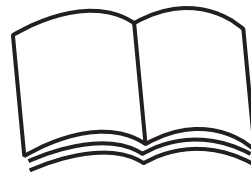
### 【お問い合わせ】

環境省吉野自然保護官事務所

Tel 0746-3412202

教育委員会からのお知らせ

## 教科書展示 のご案内



平成二十一年度における教科書の展示を左記の教科書センター(分館)等で実施いたします。

○展示は、次の場所で行なわれています。

- ・下北山小学校(下北山村寺垣内)
- ・吉野小学校(吉野町上市)
- ・川上中学校(川上村人知)
- ・二村小学校(十津川村小原)
- ・野迫川村山村振興センター  
(野迫川村北股)

○展示期間は次の通りです。

- ・平成二十一年六月十九日(金)  
～七月十七日(金)まで
- ・午前九時～午後四時まで

※ただし、学校が休みの日は閲覧できません。

◆なお、県立教育研修所(磯城郡田原本町泰庄)等においても展示しています。

## 自衛官各種目 募集のご案内

### 【募集種目】

- ・任期制自衛官「2等陸・海・空士」
- ・一般曹候補生
- ・航空学生

### 【受験資格】

- ・任期制自衛官・一般曹候補生は、18歳以上27歳未満の者
- ・航空学生は、高卒(見込含)21歳未満の者

### 【受付期間】

平成21年8月1日～

9月11日まで

### 【試験日時】

任期制自衛官

21年9月16日～20日(内一日)

一般曹候補生 21年9月19日

航空学生 21年9月23日

### 【一次合格発表】

任期制自衛官

受験時にお知らせします。

一般曹候補生 / 10月2日

航空学生(二次) / 10月9日

### 【その他(任期制自衛官)】

一任期 陸2年 海・空3年

二任期目以降は2年一任期

### 【お問い合わせ】

自衛隊五條地域事務所

Tel 0747-2213789



## 吉野広域行政組合消防吏員の採用試験について

採用試験を次のとおり実施します

1. 採用人員／消防吏員 7 名程度
2. 受験資格／

試験区分	受 験 資 格
大 学	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した者又は平成22年3月卒業見込みで、下記の要件を満たす者
短 大	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、短期大学を卒業した者又は平成22年3月卒業見込みで、下記の要件を満たす者
高 校	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、高等学校を卒業した者又は平成22年3月卒業見込みで、下記の要件を満たす者
要件	①日本国籍を有する者 ②両眼とも裸眼視力が1.0以上の者又は裸眼視力が0.1以上で矯正視力が1.0以上の者 ③赤色、青色及び黄色の識別ができる者 ④聴力が左右とも正常な者 ⑤心身とも健康で消防活動及び訓練等に耐えられる体力を保持している者 ⑥採用後、組合構成町村又は組合構成町村近郊（交通機関を利用して概ね1時間以内に通勤可能な地域）に居住できる者

※次のいずれかに該当する者は、受験できません。

- ①成年被後見人又は被保佐人
- ②禁錮以上の刑に処せられ、その執行の終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ③日本国憲法施行の日以降において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し又はこれに加入した者
- ④その他、地方公務員法及び吉野広域行政組合消防職員の採用及び昇任に関する規程に定める欠格条項に該当する者

3. 受付期間／平成21年8月3日～8月14日まで（土曜、日曜除く）  
午前9時～午後4時まで（郵送可、ただし書留によること）
4. 提出書類／志願書(指定の様式)、履歴書(写真縦4cm、横3cmを1枚貼付)、写真1枚(写真縦4cm、横3cm)、卒業(見込み)証明書、成績証明書、健康診断書(国又は公立病院発行のもの)ただし、高等学校卒業見込みの者は、志願書及び高等学校統一応募用紙で可能
5. 試験実施日程／
  - 【一次試験】平成21年9月20日(日) 午前9時30分開始
  - 【二次試験】平成21年11月8日(日) 午前9時30分開始
  - 【試験場所】吉野町大字山口910番地 吉野運動公園総合体育館内
6. 試験科目／①一般教養試験 ②作文 ③体力検査 ④口述試験(面接)
7. 発 表／本人宛通知
8. 採用予定日／平成22年4月1日
9. 提出及び問合せ先／〒639-3443 奈良県吉野郡吉野町大字宮滝17番地の1  
吉野広域行政組合消防本部 総務課  
TEL 0746-32-1011

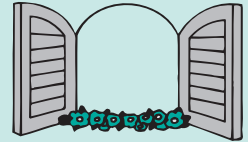
# てんいち先生



## 村長室

### から

72



首相が有識者から意見を聞く諮問機関のひとつに、地方制度調査会（会長・中村邦夫・パナソニック会長）というのがあります。この6月16日に基礎自治体（市町村）のあり方に関し、「平成の大合併」を打ち切ることなどを盛り込んだ答申をまとめ、麻生首相に提出しました。

答申では、大合併を、地方分権の受け皿としての行政体制が整備され、行政運営の効率化も図られつつあると評価する一方で、合併

で規模が大きくなることにより住民の声が届きにくい、あるいは、周辺部が取り残されるのではないかな等の問題点を挙げ、「従来と同様の手法を続けていくことには限界がある」とし、現行の合併特例法の期限である来年3月末で一区切りとするのが適当と明記されています。

国は、平成11年以来、積極的に合併を推進してきましたが、その結果、「平成の大合併」開始前の平成11年3月に3,232あった市町村は、来年3月23日までに1,760まで減る見込みで、人口1万人未満の小規模自治体も471残ることになりました。そのため、答申は、小規模自治体が共同で行政機関を設置できる仕組みや、都道府県が自治体の事

務を補完できる法的な枠組みの検討も提案しています。こうした中、6月29日から30日にかけて、総務省から合併推進課長と市町村課係長が、小規模町村の現状調査のため、北山三村（上北山村、下北山村、北山村）を訪れ、各村長や職員と意見交換を行いました。紙面の都合で中身はお伝えできませんが、いずれにしても、我々を悩ましてきた合併の動きは、ひとまず一段落することになりそうです。



謹んでお悔やみ  
申し上げます

西 百 恵さん（浦 向）  
五月二十三日 逝去 享年 九十才

下 西 も里えさん（浦 向）  
五月二十六日 逝去 享年 八十才

シルバー募金に  
ご協力いただいた方

亀山市（六月二十四日）

西 勝 彦さん

ありがとうございます。  
平成二十一年度累計  
一三二〇、〇〇〇円