

山 広報 平成27年(2015)

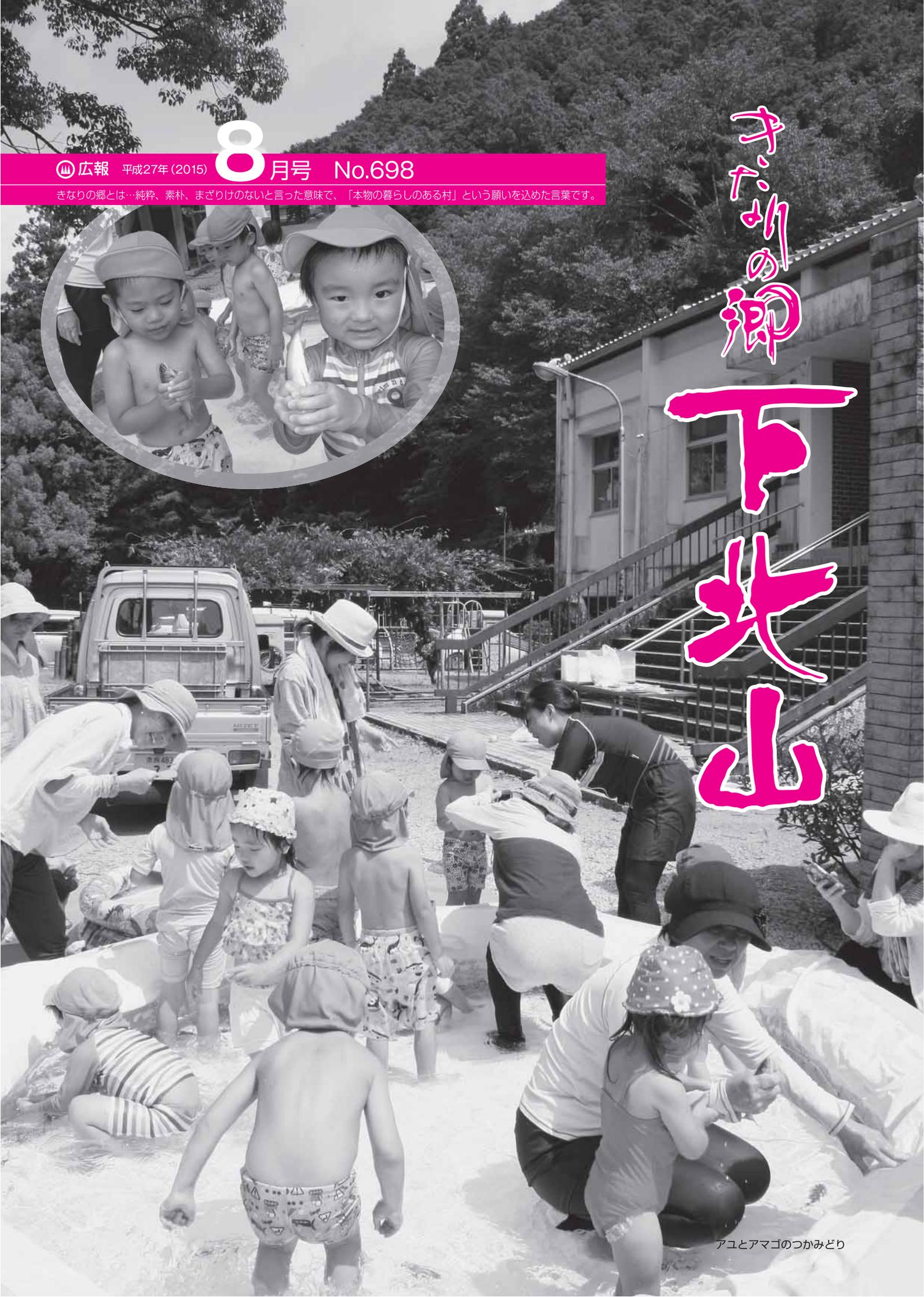
8

月号 No.698

きなりの郷とは… 純粋、素朴、まざりけのないと言った意味で、「本物の暮らしのある村」という願いを込めた言葉です。

きなりの郷

# 下 北 山



アユとアマゴのつかみどり

# 下北山村議会 6月定例会

## 「一般質問」

質問者：森岡議員

【質問】下北山村の創生、地方版総合戦略策定にあたって経済、観光、福祉等の分野で民間活力を利用した連携や、地理的にダム湖でつながっている隣村、他県市町村間での連携についてどの様に考えているのか伺います。

【答え】村長 市町村間連携は当然必要であると認識しています。一部事務組合や南和広域医療において町村間連携は進んでおりますが、創生戦略の中に組み入れていくのは広域的な観光ですとか、9月に終了する地域公共交通であるバス路線については上北山村、川上村、吉野町、大淀町を含めて検討を進めているところです。

民間活力の利用については奈良コープより、この地域でどの様な活動が出来るか提案を頂いておりますが、地元商工会とも色んな協議を進めていかなければならない部分もあるかと思えます。

【質問】地方版総合戦略の実行にあたって、将来の人口と雇用拡大の為に補助事業の活用、地方単独事業の積極的な推進について、また、目的達成のため環境の良い複数年にわたる補助事業の積極的な取り組みについてどの様に考えて

いるのか、それから国や県の配慮はあるのか伺います。

【答え】村長 下北山村は財政的に豊かな村ではありません。有利な補助金などを活用して、今までも事業を行って来ました。今後の地方創生の交付金につきましては、具体的にこれから計画を立てて、どの様な補助事業に申請して行くのか、これからのことだと思えますが、基本的には有利な補助事業を充てていくと言う姿勢は、今までと変わりなく、これから進めて行きたいと思っております。

また、行政事務も大変複雑化、高度化しておりますので、私や職員を含め日々自己研鑽に励み、複雑化、高度化した行政事務に対応できる体制を作っていきたい。そうすることで、新しい情報の入手法や、新しい事業にも対応して行けると感じております。

【質問】下北山村の地方版総合戦略策定にあたって、地域経済分析システムをどの様に活用するのか伺います。

【答え】総務課長 地域経済分析システムの情報は承知しており、産業分野においては起業の数、従業員の数、売上高、取引の流入額、人口においては人口の推移、転入転出状況、観光客の移動流入等を確認できます。よって、これからの総合戦略策定に必要なデータを活用していきます。

【質問】技術職や経験が求められる人材の運用について、短期的な契約で奈良県のOB職員等の活用

はできないのかお伺いします。

【質問者】北議員

【質問】大小井向の土砂処分場の運用について伺います。

【答え】村長 現時点では大小井向の土砂を利活用するといった考えはありませんが、活用されたいと言う方がおれば、事業の計画をお聞きした上で判断して行きたいと考えております。

【質問】観光振興について、下北山村のパンフレットには滝の紹介が不動七重の滝しか無く、色んな滝の紹介を願いたいと言う事と、観光資源である池原ダム湖を利用した、夏休みにかけての児童生徒対象の釣りのイベントや婚活事業での船釣り体験など、貸し船組合と他の共同、協賛イベント事業に支援を行う事が出来ないか、参考事業として出来ないものか伺います。

【答え】村長 過去にはダム湖での釣り客が5万人こられたと思えますが今は1〜2万人とかなり減少しております。

色んな要因はあるかと思えますが全国的に認知されているバス釣りを何とか推進して行きたいと言うのが一番の思いです。

【質問】若者定住を図るための村

営住宅家賃高の解消につて、また木工や農業により起業している方々へのパンフレットや展示会の応援など間接的な支援、地域おこし協力隊員での契約が終了した後も、がんばって村に残りたいと言う若者へのフォロー。若者の子育てや就学支援により、本村の生活のし易さの充実や、アピールを行う事など、助成事業が出来ないものか伺います。

【答え】村長 村営住宅家賃については、住宅手当的な支援を検討して参ります。

起業された方へのPRや雑誌での紹介については、奈良県の南部東部振興課を通じて紹介を行っております。引き続き積極的に進めて参りたいと思っております。

それから、子育てについては充実しているとの声も聞きますが、生活のし易さは若い人を呼ぶ上で大事だと思えますので、外に向けてのPR、情報発信も行っていく必要があると考えています。

【質問】スポーツ公園人工芝サッカーグラウンドの追加設置についての考えを伺います。

【答え】村長 所信表明でも申し上げました様に是非、人工芝グラウンドの増設を考えて行きたいと思っております。

今回の地方版総合戦略の中にも観光客誘致とかスポーツ合宿の誘致を上げて行きたいと思っております。その中で人工芝グラウンドの整備計画(仮称)をお願いしております。



下の増設について検討して参りたいと思っております。

【質問】 地方創生事業の一環で特別養護老人ホームを開設する方法は出来ないか、誘致出来ないかと言ふ事を伺います。

【答え】 村長 以前からその様な話が村民の皆様からもありますが、現実的には難しいと認識しております。

住み慣れた家、地域ですと過ごしたいと言ふ思いは多くの皆さんが思っておられると思いますし、ご家族もそうだろうと思えます。しかし、以前に経営の採算ラインが50人と言ふお話をしました。法務省所管の福祉医療機構の調べによりますと、概ね80人を境にして大幅に赤字になる施設があると言ふ事です。

2040年になりますと、65歳以上の人口469人が248人に減ると予測され、同じように入居を必要とされる方も減少すると思われ、経営状況を考えますと難しく、建設に積極的な答弁は致しかねます。

質問者：栗本議員

【質問】 過去には専属であった村有林・林業振興担当が、現在は他の業務も兼務し、森林管理に十分手が回っていないと思われ、このことから、山林管理を目的とした地域おこし協力隊員を募集し、契約期間において村有林管理業務の習得、人材育成の後、村の森林・林業担当職員として任用す

る事、また、林業振興の観点から村内の森林管理の専門的な指導者として庁内に専属の部署を設ける必要があると思いますが村長の考えを伺います。

【答え】 村長 村において林業を中心とした活性化は一番望ましいと考えています。しかし、現実にはこれだけ林業不振になって来ますと村だけでなく国なりの大きな力が必要だと思えます。

国も色々木材需要拡大の施策は講じては戻っていませんが、林業の景気は元に戻っていませんのが現状です。県や森林組合と協力して林業の振興を図って行かなければならないと思えますが、現状は手探り状態で、補助金頼みの林業と言ふ状況です。

村の有林担当者については、より林業に携われる環境を作りたいと考えておりますが、今後同じ兼務の体制を維持したいと思えます。また残念ながら現在の業務内容から庁舎内に専属の部署を設けることは考えておりません。村有林管理につきましても、必要に応じて森林組合に管理を委託して、業務を行いたいと思っております。

また、本年中に地域おこし協力隊の募集を行います。担当がより林業の業務に携われる環境をつくる上で、補助の隊員を採用すると言ふのも1つの方法と考えます。地域おこし協力隊を採用して林業専従にするかどうかは確約致しかねます。

質問者：辻之内議員

【質問】 経営状態の厳しいスポーツ公園、池ノ平ゴルフ場の運営について何か対策をお考えでしょうか。また、支配人について役場職員の派遣ではなく民間よりの採用検討について。それから、経営立て直しの為に議会との意見交換が必要と思ひ強く要望をします。村長の見解を伺います。

【答え】 村長 スポーツ公園は村が管理料を払って指定管理者である一般財団法人むらづくりセンターが運営を行っています。

村は財団にも出資しておりますし、沢山の管理料を払っておりますので、指導をしていく立場ではあると思っております。

しかし現在私は村長であります。財団の理事長ではありませんので、財団の状況について申し述べることが難しいところではあります。経営については改善をしていかなければならない点が多々あるかと思ひます。

経営的に大変厳しい状況ですが、スポーツ合宿や地域資源、観光とか自然とかを活用した観光の推進を図って、スポーツ公園の観光客の増大に努めていく必要があると思ひます。そして、多くの方からご指摘を頂いております。サービスの向上については、職員一人一人が経営者の感覚で接客とか色んな運営に当たって行かなければなりません。これからは、危機感を持って繰り返し職員に伝える事で意識を変えて行きたいと思ひます。

支配人の問題については、今後開かれる財団の理事会で、相談して行きたいと考えております。

それから、議会と財団との意見交換については、財団は村とは全く別の組織ですが、多大な管理料を払っている事から、議会が監視すると言ふ責任も発生すると思ひますので、どう言ふ事が出来るのか検討して参りたいと思ひます。

【質問】 少子化に伴い保育所、小学校、中学校の統合や隣村との統合などの様にお考えなのか伺います。

【答え】 村長 児童数、園児数は減少しておりますが、現時点では施設を1つにまとめる事なく現行のまま続けたいと言ふ認識です。

保護者なり、学校なりから強い要望があれば、その時は検討しますけれども、少人数だからこそ魅力ある充実した教育が出来ればと思っております。

【質問】 診療所の建替えについて村長の考えを伺います。

【答え】 村長 一般的に考えますと保健センターもあり、いこいの郷もあり、近くに診療所があれば良いと言ふ考へになると思ひます。

しかしながら、現状の診療所は耐震診断がなされておりません。大事な公共施設かつ住民の生命を預かっている施設ですので、耐震診断を行い、その上で今後の事を検討してまいります。

### 人事異動

7月1日付けで新たに地域創生推進室が設置され職員の異動が行われました。

勝 平 芳 明

〔地域創生推進室・室長〕

(総務課長兼務)

和 田 英 樹

〔地域創生推進室・室長補佐〕

(産業建設より)

水 本 昌 志

〔地域創生推進室・主事補〕

(総務課兼務)

仲 伶 里

〔地域創生推進室・主事補〕

(産業建設課兼務)

※主な仕事内容  
・地方創生・観光振興・定住促進・  
地域振興など



### 下北山村まち・ひと・しごと創生総合戦略策定に向けて動き出す

住民アンケート調査には、多くの回答をいただきまして、ありがとうございます。

国においては、平成26年11月に「まち・ひと・しごと創生法」が公布され、急速な少子高齢化の的確な対応と、将来にわたって活力ある日本社会を維持するため「まち・ひと・しごと創生長期ビジョン・総合戦略」が示されました。

本村でも、地方版総合戦略の策定作業を進めており、村民の皆様から住民アンケートという形でお聞きし、現在の分析を行い策定に向けて作業を行っています。

一方村当局では、職員によるワーキンググループを発足し本村の強み・弱みなどから話し合いを進めています。また、去る7月2日には、第1回下北山村まち・ひと・しごと創生総合戦略策定委員会が開催され、一般募集を含む委員に対して今後の策定に向けての人口動向やスケジュール等が事務局から説明されました。



①「策定委員会の様子」



②「ワーキンググループの様子」

### 音楽の祭典 「ムジックフェストなら 2015」

今年で4回目を迎えるこのムジックフェストは、観光のオフシーズンの梅雨の時期に開催することで、奈良の文化振興はもとより、観光誘致、地域振興につなげる目的で奈良県が実施しているものです。

今年6月13日(土)～28日(日)の間、県内各地で開催され、最終日の開催イベントの一つとして、12人のチェロアンサンブル「セロ弾きのコーシュ(攻守)」が28日(日)、下北山中学校体育館で開かれました。

当日は村民をはじめ近隣の市町村からも多くの方が訪れ、集まった約1500人の観客は、チェロの美しい響きに耳を傾けました。



### 下北山村人権教育推進協議会総会が開催されました

6月30日(火)、午後7時30分より、スポーツ公園若者センターにおいて、下北山村人権教育推進協議会総会が、45名の参加者を得て開催されました。

開会行事では、大橋会長のあいさつの後、南村長より、「人権の知識を勉強するのは大事であるが、人権の心を身に付けさせることが重要である。人権の心とは、人に対する思いやりであったり、優しさであったり、親切にすることという心を身に付けていくことが必要である。」と挨拶されました。

総会では、第1号議案から第6号議案まで、原案通り可決されました。

総会後は、人権研修として、「女性たちの貧困『新たな連鎖』の衝撃」と題したビデオを視聴しました。

このビデオは、今、働く世代の単身女性の3分の1が年収114



祝辞を述べられる南村長



万円以下の暮らしを強いられている。その中で特に深刻化しているのが15歳〜34歳の若年女性の貧困である。家族を養うために朝5時から働く女性。家賃が払えず、ネットカフェで暮らす母と娘。取材を進めると親の世代の貧困が、若年女性へと連鎖していることが明らかになってきました。最前線の報道から社会を襲う「新たな貧困」を見つめていくと言う内容を学習しました。

ビデオ視聴を通して、すべての人々の人権が尊重され、相互に共存し得る平和で豊かな社会を築き上げていくことの必要性を確認しました。

### 平成27年度 差別をなくす 村民集会開催される



7月9日(木)、下北山スポーツ公園におきまして、村民の方81名参加のもと「差別をなくす村民集会」が開催されました。

開会行事に続き、「命の重さ」家族の絆を通して」と題して、元フリーアナウンサーの道志真弓さんによる講演が行われ、不妊治療の末、やっと授かった娘さんが世界で数十例しかない難病のため、わずか8年8ヶ月でなくされるまでの間に娘さんが家族に教えてくれたこと、そして命の大切さ、家族であること、生きるということについて話をされました。



生きていることだけで幸せなこと、また、家族の絆の強さなど、非常に感動的な内容で、何名もの方が涙を流されるほど、すばらしい村民集会となりました。

☆..☆

## ☆に願いを☆ 七夕笹飾り

7月1日(水)に育児サークルで七夕に向けて笹飾りをしました。短冊に願いを書き、オリジナルな飾りつけをし、色とりどりの願いのこもった七夕飾りができました。

☆..☆..☆



# 第1回

# 下北山 落語会開催

平成27年7月4日(土)に下北山温泉「きなりの湯」にて林家菊丸さんをお迎えして第1回下北山落語会が開催されました。

上北山村や三重県からも落語好きな方が集まり、小学生を含む80名のお客の前で、落語の基本的な動作の話や本人が三重県出身という事もあって、身近な地域を題材とした落語を二席(滑稽ばなし・人情ばなし)披露してくれ、会場は終始笑いの中で1時間の持ち時間があっという間に過ぎました。今回の催しは、地方創生事業の一環で交付金を利用して地域を活性化すると同時に下北山スポーツ公園の集客アップと利用拡大を目的として行いました。今後スポーツ公園を拠点とした催しを計画していますので、ご来場をお待ちしております。



## 奈良県いっせいで地震行動訓練を実施しました!

7月9日午前10時30分から奈良県内一斉に地震行動(シェイクアウト)訓練を実施しました。

県民が地震の発生を想定し、奈良県地震防災の日の同時刻に、地震から身を守る行動を行うことにより、防災意識を高め、防災対策に取り組む契機とすることを目的とした訓練です。

本村でも昨年に引き続き、防災行政無線の放送により身を守る訓練を実施しました。

この訓練により、自宅や学校、職場などで避難場所、避難経路及び持ち出し品の確認を行うなど防災対策に取り組むきっかけづくりになったと思います。



※プレルボールとは、バドミントンのコートを使い、真ん中に高さ70cmのネットを張り、ソフトバレーのボールを使い、3人対3人でバウンドさせて相手のコートに入れていく競技です。

平成27年度 第1回 プレルボール交流大会成績表

チーム名	成績	6年女子	チームPTA	中学生1	中学生2	スポーツ推進委員	小じか	
6年女子	1勝4敗	●	●	●	●	●	○	6位
チームPTA	2勝3敗	○	○	○	○	○	●	5位
中学生1	4勝1敗	○	●	○	○	○	○	1位
中学生2	4勝1敗	○	○	●	○	○	○	2位
スポーツ推進委員	2勝3敗	○	○	●	●	○	●	4位
小じか	2勝3敗	●	○	●	●	○	○	3位

# プレルボール交流大会開催

下北山村スポーツ推進委員会では、小・中学生から大人まで、幅広い年齢層の方に気軽に参加していただける軽スポーツの普及をめざして、6月10日(水)・11日(木)の2日間、下北山中学校体育館において、プレルボール交流大会を開催しました。

1日目は、6チーム35名参加していただき、スポーツ推進委員から、ルールの説明を受け、チームごとに練習を行いました。

2日目は、6チーム40名の方に参加していただき、リーグ戦を行いました。結果は、表の通りですが、小学生チームも奮闘しましたが、残念な結果となってしまいました。



### 平成27年度春季高齢者 グラウンドゴルフ大会 三木茂さんが優勝!

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、6月24日(水)、スポーツ公園人工芝グラウンドで開催されました。

前日まで雨が降り心配していましたが、当日は天気に恵まれ予定通り、各地区の老人クラブ会員等62名が参加し、2コースの計16ホールで競い合いました。

人工芝での開催も、今回で3回目となり、選手の皆さんも力加減ができるようになり、ホールインワンをされた方も3名おられました。

接戦の中、三木茂さんが見事優勝されました。



見事優勝を果たした三木さん

優勝 三木茂  
準優勝 福村アキノ  
三位 福山明広  
おめでとうございます。  
なお、10位以内の方は、秋に開催される吉野郡グラウンドゴルフ大会に出場される予定です。ご健闘をお祈りいたします。



### 献血へのご協力 ありがとうございました



7月2日(木)午前中は保健センター、午後は池原公民館におきまして、奈良県赤十字献血センターにより献血が行われました。

お忙しいところを、多くの皆様にご協力頂きました結果、この時期の必要量の確保に大きく貢献いたしました。

皆様の血液は尊い命を救うため、奈良県内の病院等において、使用させていただきます。

今後ともご理解とご協力をお願い致します。

ありがとうございました。

	200ml	400ml
保健センター前	4人	21人
池原公民館	2人	18人
合計	6人	39人

### 平成27年度 吉野郡老人クラブ連合会 ゲートボール大会開催

6月16日(火)池原4面ゲートボール場において、吉野郡老人クラブ連合会ゲートボール大会が開催



催されました。当日は、吉野郡内より13チームが参加し、各チーム3試合を行い勝ち数並びに得失点により競い合いました。  
本村より出場した「佐田チーム」「池原・大里混合チーム」・「寺垣内・上桑原混合チーム」については、健闘むなしく残念ながら上位入賞とはなりませんでした。  
今後の活躍を期待しております。

優勝 飯貝チーム(吉野町)  
準優勝 下市Bチーム(下市町)  
三位 蟻通チーム(東吉野村)





# ありがとうございました!

4年間、英語指導助手として勤務されました、キャスリン・ウエラーさんがアメリカに帰ることになりました。



Living in Shimokitayama for the past 4 years has been a wonderful experience. I am very glad I had the chance to live and teach here, and I have met many great people. When I first came to Shimokita, I was moving from New York. New York is a big city, and Shimokita is a small rural village. It was a shock for me at first to live so far away from many things such as stores.

But everyone in Shimokita was very kind and helpful, and it made it easier to enjoy living here.

I want to say thank you to everyone who has helped me throughout my time in Shimokita. Your help was deeply appreciated. The friendliness of everyone here was a big part of my decision to stay here for four years.

I also really enjoyed teaching the students at the Nursery School, Elementary School and Junior High School.

Everyone was always very excited, and no one was upset when I made mistakes in my Japanese. Shimokita has a great sense of community, and I want to thank you for making feel like I was a part of that community. I had an amazing four years here, and I will not forget it. I hope I can come back to visit Shimokitayama in the future! Please make the new ALT, Jayson, feel like a part of your community too!

Goodbye! Kathryn Weller

過去4年間、下北山村で生活したことは素晴らしい経験でした。私がここで暮らし、教える機会をもったことを、非常にうれしく思います。多くの素晴らしい人々と出会ったことも大切な思い出です。私が最初に下北に来た時、私はニューヨークから移動してきました。ニューヨークは大都会で、下北は小さな田舎の村です。都市の商業施設のようなものからこんなに離れたところに住むことは最初、私にとって大ショックでした。

しかし、下北の皆様はとても親切で色々お手助けしてくださり、そのためここで生活を簡単に楽しむことができました。私は下北で住んでいる間、私を助けて下さったすべての人々に心からお礼を言いたいです。下北の皆様の親しみやすさがここに4年間滞在すると決定した大きな要因でした。

私は保育園、小学校と中学校の生徒を教えること、本当に楽しみました。皆はいつもとても楽しそうでした。私が日本語で間違いをした時、誰も動揺しませんでした。下北は素晴らしいコミュニティです。私はそのコミュニティの一部であったように私は感じる事ができ、皆に感謝しています。私はここで素晴らしい4年間を過ごせたことを忘れないでしょう。私は将来、下北山を訪問するために戻ってくることを願って! 新しいALT、ジェイソンさん、あなたも下北コミュニティの一部のように感じてください!

さようなら! キャスリン・ウエラー

## 9月は屋外広告物 適正化月間です

奈良県は多くの歴史文化遺産と一体をなす歴史的風土と自然環境に恵まれた地です。

これらの貴重な自然・歴史景観と調和した屋外広告景観を創造するため、以下の取組を連携して進めていきます。

1 景観を阻害している違反屋外広告物の追放

2 屋外広告物条例の遵守及び屋外広告物制度の周知・啓発

3 地域と一体となった美しい景観づくりの推進

4 周囲の景観に配慮した屋外広告物の掲出

なお、屋外広告業を営む場合は奈良県知事の登録が必要です。

看板等の設置の際は必ず登録事業者に依頼しましょう。

また、屋外広告業を営む場合は、奈良県知事(奈良市内の場合は奈良市長)の登録が必要です。

看板等の設置の際は必ず登録業者に依頼しましょう。また、屋外広告物を掲出する場合には、各市町村長の許可が必要です。

### 【問い合わせ先】

奈良県くらし創造部景観・自然環境課

☎ 0742(27)8756



毎日暑い日が続いていますね！これからどんどん暑い日が続きますので、熱中症には十分気を付け、水分補給はこまめにしてくださいね。紫外線対策も必須です！

【対象】 村内在住の方 【参加費】 無料 【場所】 下北山村保健センター 【お問い合わせ先】 保健センター ☎6-0015

◆健康ダイエットセミナー

突然ですがみなさん！最近カツオや昆布を使って「だし」取っていますか？

第3回目の今回は、伊藤管理栄養士をお招きして、美味しくて簡単な「だし」の取り方について教えて頂きます！もちろん、その他にも調理実習をしますので、ぜひぜひご参加ください。

【開催日時】

第3回目 9月2日(水)午後7時～午後8時30分  
※要事前予約

【持ち物】 健康手帳・下北山村スタンプラリー

◆「こころの健康づくり相談会」

相談内容はどんな些細なことでもかまいません。相談員には、心の専門家である臨床心理士が対応いたします。また、お話いただいた内容は秘密厳守されます。

【相談員】 臨床心理士2名

【日時】 9月4日(金) 午前9時～午後3時  
※事前に電話にて問合せ下さい

◆「五條病院出前講座 ～老化は足から～」  
骨粗しょう症とフットケア教室

誰の身にも起こりうる病気を徹底解明。ケアの方法についても専門家よりお伝えします。

【日時】 9月8日(火) 午後1時30分～3時

【講師】 五條病院 看護師&検査技師

【持ち物】 下北山村スタンプラリー

※託児なし・送迎あり(要予約)

【お知らせ】

(健康しもきた21<その5>は、紙面の都合により次号に掲載予定です。)

駐在さん通信



熱中症に注意！

村民の皆さん、毎日快適に暮らすために、体調管理に注意しましょう。

熱中症は、屋内でもおこりますので、こまめに水分補給を行い、屋外では帽子を被り、暑い夏を乗り切りましょう。

水の事故に注意！

夏休みに入り、ご家族のお子さんや、帰省されてきたお孫さん達が、川遊びをする機会も増えることと思います。

川遊びに際しては、出来る限り親御さん達が監視されますように、そして、お子さん達には、次の点について、必ず守るよう指導してください。

- ★飛び込まない。
- ★深い場所、流れが急な場所では泳がない。
- ★遊び疲れた時、元々疲れている時は泳がない。

特殊詐欺未遂事件発生！

バイク便業者「快速ポスト」という宅配業者を利用した特殊詐欺未遂が発生しました。

先月、桜井署管内で「アサヒパートナー」や「老人ホーム関係者」、「弁護士」を名乗り、老人ホーム入居権利の名義貸しにかかる示談金名目で現金300万円を要求し、そのお金をバイク便の「快速ポスト」という業者を使って奈良県から東京都内に郵送させようとした事案がありました。

幸い、この時は事前に被害者から連絡があり被害をくい止めることができましたが、別の日に奈良県内で200万円の被害が確認されました。

このように犯人は、あの手この手と手口を変えて、お金を騙し取ろうとします。

だまされないで！

- 「送るな、渡すな、振り込まない、お金は元に戻らない」
- 「電話口 お金の話それは詐欺」
- 「現金送れ、それは詐欺」
- 「一人で悩むな、すぐ相談、他人は気付く『それは詐欺』」

★大雨、台風後など、増水時には泳がない。  
遊び慣れている川だからこそ、油断しがちです。

第7回  
糖尿病 ③



夏本番！8月に入り本格的な暑さがやってきました。毎年このことからこの時期は熱中症の患者さんが増えてきます。暑さ対策を心がけて、こまめに水分摂取するようにして下さいね。

さて、今回の☆診療所からこんにちは☆は糖尿病③と題し、糖尿病の合併症のお話です。糖尿病がどんな病気と関わっているのか？についてお話したいと思います。

第7回目のテーマは、  
糖尿病③です

糖尿病と動脈硬化

血糖値が高いと体中の血管の壁が傷つきます。傷ついた血管に炎

症が起こって壁は硬くなります。これが「動脈硬化」です。高血圧症と同じで、糖尿病も動脈硬化の原因の一つです。

みなさんお気づきでしょうか？血管は細いものから太いものまで体中の細部まで走っているのです。血糖値が高い糖尿病の人は全身の血管が動脈硬化の危険にさらされているのです。そのため糖尿病の合併症は全身に及びます。

シメジとエノキ☆

糖尿病の合併症を覚えるのに簡単な語呂合わせがあります。それが「シメジ」と「エノキ」です。

糖尿病による動脈硬化は細い血管（毛細血管）と太い血管（大血管）のいずれにも悪影響を及ぼします。各々代表的なものを3つずつ覚えましょう。

●細い血管の合併症3つ

- シ…神経障害
- メ…目↓網膜症
- ジ…腎症

神経に障害をきたすと、手や足がしびれたり感覚が感じにくくなったりします。これが糖尿病性神経障害の症状です。目の障害をきたしたものが糖尿病性網膜症で

す。目の奥には視力の要である網膜という膜があり、毛細血管が走っています。糖尿病で網膜の毛細血管が傷つけられると網膜症を起こし、最終的には失明に至ります。糖尿病性網膜症による失明者は多く、日本の中途失明の上位を占めています。また尿を作っている腎臓も毛細血管の集まりです。腎臓は体に要するものと要らないものを選別してくれているのです

が、正常な働きができなくなり、必要な物質（蛋白質など）が漏れ出たり、不要なものが体に溜まったりしてしまいます。この状態を糖尿病性腎症といいます。毎年、新しく透析を開始される患者さんの原因として糖尿病性腎症が第一位であり、全体の40%以上を占めています。

●太い血管の合併症3つ

- エ…壊疽（えそ）
- ノ…脳卒中
- キ…狭心症や心筋梗塞

壊疽という病気は聞きなれない方も多いと思います。足を栄養していない太い血管にトラブルが起き、感染を起こして足が腐ってしまう病気です。重症の場合は切断（Ⅱ腐った部分を切り落とすこと）することになります。脳卒中

は頭の血管に動脈硬化が起こり、詰まったり破れたりすることで発症します。死亡率も高い病気です。生存できても麻痺など後遺症を残すことがあります。狭心症や心筋梗塞は文字通り、心臓を栄養している血管にトラブルが起きる病気です。こちらも死亡率が高く非常に危険な病気です。

糖尿病という病気は初期には大きな症状もなく、健診で指摘されても治療せずに放置する方もたくさんおられます。しかし、症状が出たときには、合併症が進んでいることが多く、失明したり透析したり…と生活に支障をきたします。すでに糖尿病と診断されている方はもちろん、予備軍と診断されている方、未だ糖尿病予備軍にも至っていない方も糖尿病について理解を深め生活習慣を見直していきましよう。

下北山村診療所 飯田実加



# 下北山村地域おこし 協力隊のつばき

その31



## \*工藤延春隊員

こんにちは、工藤ちゃんです。  
 今年の梅雨は本当に雨ばかりで、頭で光合成をしているものとしては非常に辛い毎日です。  
 冗談はさておき、連日水浸しの畑でも生育は進んでいます。日照不足には何とかしたいものがあります。7月中旬現在ナス・トマト・ピーマンは良くないかなと思います。ハウス内も生育不良がみで虫害にも困っています。  
 でもこの広報が出るころには梅雨も明け夏野菜の収穫や次作のための準備に大忙しといきたいところです。  
 雨の合間を縫って草刈りや剪定、除草剤散布等の作業をしたり、

農業委員会や協力隊の研修会に参加したりしました。  
 そうした中で「のらりきなり」

(野良仕事を軸とした生成りのライフスタイル)を目指して残り少ない協力隊生活を送っています。この原稿を書くのもあと3回程ですが、「のらりきなり」のような造語をご紹介できればと考えています。どうぞご期待ください。

## \*牧 絢隊員

こんにちは、今年も協力隊の事務所にグリーンカーテンができました。日に日に伸びる蔓と茂る葉っぱ、大きくなる野菜達。特に好物のゴーヤを眺めながら、チャンプルーにして、サラダにして、つくだ煮も…と思いを巡らせる牧です。

さて、6月の活動報告です。  
 過疎地有償運送の運行実績は、村内(バス型6人、タクシー型10人)熊野方面(バス型32人、タクシー型4人)計52人の方に利用して頂きました。現在の会員登録者は70人です。

応援隊の活動は、屋根塗り、草刈り、植木剪定、廃材処理等合わせて15件の作業を実施しました。あいにくのお天気で作業に入るこ

とができない日もありました。がホッと一息つけそうです。しかし、7月中旬からお盆までは、特に忙しい季節です。いつも心強い応援隊の方々には、体調に十分気を付けて頂きながら、もうひと踏ん張りして、夏を乗り越えたいと思います。

その他、NPO法人サポートキナリは、通常総会の開催と事業報告書の提出を行いました。

思い返せば、NPO法人サポートキナリ設立総会を開催してから1年が経過します。これからも、いろんなことに目を向けて取り組んで行きたいと思えます。



## \*中林維吹隊員

皆さんこんにちは、中林です。  
 まず前回の村報で土曜朝市の2周年記念祭が確定していない状況で7月18日と記載した結果、25日に

変更になり、誤った報告となってしまい申し訳ありませんでした。  
 また、すでに朝市広場では掲示してありますが、土曜朝市で行っていたネパール大地震の義援金(フリーマーケット)の額が皆様のご協力のおかげで1万2115円集まりました。

この義援金を6月17日にネパールの支援団体「天人元氣届隊(あまんとげんきとどけたい)」様に送金し、実際に現地で役立てていただくことになりました。

報告が遅くなってしまいました。が、ご協力いただいた皆様誠にありがとうございました。  
 フリーマーケットに関してですが、新たな募金先が決まり次第開催を行う予定です。

これから暑い日が続きますが、水分補給など体調管理にしっかりと気を付けて夏を楽しみましょう！僕はそろそろ川に入ってやろうかと考えています。



## 【登記手続相談予約制】

奈良地方法務局では、不動産及び商業・法人登記申請手続に関する相談について、お待たせすることなく相談していただけるよう、登記手続相談の予約をお受けしています。

あらかじめ下記連絡先にご連絡いただきますよう、よろしくお願いたします。

### 【予約申込・お問い合わせ先】

#### ◎奈良地方法務局（本局）

☎0742 (23) 5230  
音声ガイダンス⑥

#### ◎葛城支局

☎0745 (52) 4950

#### ◎桜井支局

☎0744 (42) 2896

#### ◎五條支局

☎0747 (22) 2484

#### ◎橿原出張所

☎0744 (22) 3045

### 【登記手続相談日時】

月曜～金曜日（祝日・年末年始は除く。）  
午前9時～11時30分まで  
午後1時～4時まで

## 国民の皆さまへ

日本年金機構への不正アクセス事案では、皆さまの年金情報が流出し、ご迷惑、ご心配をおかけしております。申し訳ありません。政府は、皆さまの年金を守ることを最優先に取り組んでいます。あわせて、皆さまにお気を付けいただきたいことがあります。



## 「年金情報流出」を口実にした犯罪にご注意ください！

日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れています。

- 日本年金機構から、この件でお客さまに電話やメールで連絡することは、一切ありません。なお、流出が確認された方への新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。
- 日本年金機構が、この件でお客さまにお金やキャッシュカードを要求することは、一切ありません。
- 日本年金機構が、この件でお客さまにATMの操作をお願いすることは、一切ありません。

ご自分の情報が流出しているのでは？など、ご心配の方は、下記専用電話窓口またはお近くの年金事務所へご相談ください。

日本年金機構専用電話窓口（通話料はかかりません）

**0120-818211**

受付時間8：30～21：00（平日及び土日）



厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

## 医学の豆知識

## 「熱中症にご注意ください」

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることで、体温の調整機能が適切に働かなくなる状態です。

熱中症になると、体内に熱がたまり、めまい、大量の発汗、吐き気、頭痛、筋肉痛、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こり、時には死に至ることもあります。

熱中症は「気温が高い」「日差しが強い」という時に発生すると思われがちですが、気温がそれほど高くない日でも「湿度が高い」「風が弱い」といった環境のほか、体調も影響します。また、屋外で活動している時だけでなく、室内でも発生することがあるので注意が必要です。

熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者となっております。熱中症の原因で死亡した人のおよそ8割が、同じく65歳以上の高齢者となっております。

熱中症の予防には、こまめに水分や塩分を補給することと暑さを避けることが大切です。特に高齢者は、暑さやのどの渇きに対する

感覚が鈍くなっていますので、のどが渇いていなくてもこまめに水分や塩分を補給しましょう。

また衣服は通気性の良いものを着用し、外出する時は帽子や日傘を利用するほか、日陰でこまめに休憩することを心掛けましょう。室内では、エアコンや扇風機を使って適温に調整することも重要です。

もし、まわりの人で熱中症のような症状がある場合は、涼しい場所へ移し、衣服をゆるめて首や脇の下、太ももの付け根などを氷のうや冷たい水で濡らしたタオルで冷やしましょう。さらに意識がはっきりしている時はスポーツドリンクなどで水分と塩分を補給してください。

また、意識がはっきりしないなど重症の場合は、速やかに救急隊を要請するなどして医療機関に搬送する必要があります。

正しい知識を身につけ、自分の体調の変化に気をつけるとともに、まわりの人にも気を配りながら、熱中症を防ぎましょう。

奈良県医師会

こちら  
消防北山分署



## 平成27年度救命講習会

救命講習の普及を推進するため、講習会を開催します。

救命講習等日程

開催日時	講習内容	開催場所	締切り
9月13日(日) 9時～12時	普通救命講習 I (修了証交付)	吉野消防署	9月6日(日)
10月10日(土) 9時～18時	上級救命講習 (修了証交付)	大淀消防署	10月3日(土)
11月7日(土) 9時～10時30分	実技救命講習 (修了証交付)	大淀消防署	10月31日(土)
12月5日(土) 9時～12時	応急手当普及員再講習 (認定証交付)	大淀消防署	11月28日(土)

### 講習内容説明



**普通救命講習**：心肺蘇生法やAEDの使い方です。

**上級救命講習**：普通救命講習に加えて、骨折、やけど、けが人の搬送方法などを学んでいただきます。

**実技救命講習**：心肺蘇生法やAEDの使い方を短時間で学んでいただきます。  
※入門コースの参加証（受講から1年未満）が必要です。

**応急手当普及員再講習**：応急手当普及員の資格取得後の認定日から3年毎に再講習が必要です。テキストは受講者側で準備お願い致します。

【詳細・お問い合わせ】 吉野消防署(救急課) ☎0746(32)1011

## 平成27年度自衛官採用試験のお知らせ

### ①自衛官候補生(男女)(陸海空の任期制隊員)

- 応募資格 平成28年4月1日現在、18歳以上27歳未満
- 受付期間 平成27年7月1日(水)から9月上旬まで
- 試験日 ※男子は志願者数が多いため、左記のとおり、数回に分けて行います。  
【男子】平成27年9月16日(水)、9月17日(木)、10月3日(土)、10月4日(日)  
※志願者が少ない場合は、11月以降にも行う場合があります。  
【女子】平成27年9月27日(日)
- 試験会場 航空自衛隊奈良基地(変更になる場合があります。)
- 試験科目 筆記試験(国語、数学、社会及び作文)、口述試験、適性検査、身体検査

### ②一般曹候補生(男女)一次試験(陸海空の「曹」を目指す隊員)

- 応募資格 平成28年4月1日現在、18歳以上27歳未満
- 受付期間 平成27年8月1日(土)から9月8日(火) 締切日必着
- 試験日 平成27年9月19日(土)
- 試験会場 航空自衛隊奈良基地(変更になる場合があります。)
- 試験科目 筆記試験(国語、数学、英語及び作文)、適性検査
- 二次試験 平成27年10月11日(日)  
※細部は、10月2日(金)の一次試験合格発表後にご案内します。

### ③海上・航空自衛隊航空学生(男女)一次試験

海上・航空自衛隊のパイロット(幹部自衛官)を専門的に養成するコースです。

- 応募資格 平成28年4月1日現在、18歳以上21歳未満
- 受付期間 平成27年8月1日(土)から9月8日(火) 締切日必着
- 試験日 平成27年9月23日(水)
- 試験会場 航空自衛隊奈良基地(変更になる場合があります。)
- 試験科目 筆記試験(国語、数学、英語の他、社会又は理科)、適性検査
- 二次試験 平成27年10月中旬から下旬の間で予定(航空身体検査、口述試験等)  
※細部は、10月9日(金)の一次試験合格発表後にご案内します。
- 三次試験 平成27年11月中旬から12月中旬の間で予定

詳細は、下記の事務所までお問合せ下さい。

◆自衛隊奈良地方協力本部 五條地域事務所◆

住所 奈良県五條市今井5丁目1-12 サンタウン2階 ☎0747(22)3789(FAX兼用)

