

山 広報 令和3年(2021)

12 月号 No.774

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



文化展

# 第44回文化展開催～芸術の秋 文化にふれ文化に親しむ～

11月6日・7日の2日間、旧保育所体育館にて第44回文化展が開催され、262名の方々が作品鑑賞に訪れました。今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止により公民館教室の開催日数が大幅に減少したことや、各団体の皆様も作品づくりに影響があったと思いますが、今年も力作揃いで771点もの作品が出展されました。

6日には公民館教室で実施している、リフレッシュ太鼓教室生による発表が行われ、訪れた観客の皆さんも一緒に参加して太鼓を叩き、会場は大変賑わいました。

また文化展開催期間中、併せて歴史民俗資料館も開放し、杉岡華邨氏の蔵書と後呂忠一氏の文庫を展示しました。

会場に展示されていた、作品の一部をご紹介します。



# 特集 Vol.15

# たもとパン店

## 店主の優しさと温かさが詰まった手作りパン



広大な山々に囲まれた、可愛らしいシルエットが特徴の建物。

役場から約3分、国道425号から山手に入った道を進むと現れるのは村内唯一のパン屋。

早朝から漂う、焼けたパンの香ばしい香り。店主の田本次さんは朝9時の開店に向けて、午前2時からパンを作り始める。



料理を始めて40年近くになるといふ田本さん。

「10代の頃、美味しいものをたくさん食べていたから、その味が忘れられず料理の道へ進もうと思った」と語る。

大阪や奈良、京都などの旅館やホテルを何十軒も転々としながら料理を覚えてきた。

### 人生を変えるフランス旅

勉強熱心だった田本さんは、食の勉強のため40日間のフランスの旅に出た。

そこで人生を変えるものと出会う。それは、とあるホテルで食べたパンだった。

その時のパンの美味しさに感動し、帰国後すぐにパン作りの勉強を始め、お菓子作りの学校

にも1年通った。

このことが、後に下北山村でパン屋を始めるきっかけとなる。

その後、またお店を転々とした後20年間勤めていたお店が閉店したのを機に、出身である下北山村へ戻ってきた。

### 失敗を恐れずにチャレンジ

せっかくだから村でも何か始めようと思いつき、うどん屋を開こうと考えた。店の前の畑で麦を育てたが、うまくいかず試しにパンの麦を育ててみると、それがうまくいったという。

それからパン作りを再開し、令和元年5月にパン屋をオープンした。

店内には、塩パンやカレーパン、チーズパンなど十数種類もの惣菜パンが並べられている。

パンについてはほぼ独学で、インターネットや雑誌等の記事を見て作っているそうだ。



おいしいと思っても見えない目もこだわっている。今後は天然酵母のパンも作りたいと、目標



を掲げていた。

### 多くの人に愛されるパン屋

取材中も村内外のお客さんが数組訪れてきた。熊野から調べてきたという方、近所の人へ買っていくという人も。

「どうぞ見ていってください、にしても今日は天気もうひとつやねえ。」

田本さんは気さくにお客さんに声をかける。お客さんも、

「この前買ったあのパンがおいしいかった！今日はあれはないの？」と話しながらパンを選ぶ。

ほのぼのとした素敵な空間がそこにはあった。



#### 4. 職員手当の状況

※国に準じて支給しています。

##### (1)諸手当 (R3年4月1日現在)

区 分	内容および支給単価(月額)
扶養手当	配偶者:6,500円
	1人につき 子:10,000円 父母:6,500円
	満16歳の年度初～満22歳の年度末までの子 5,000円加算 借家、借間居住者
住居手当	支給対象額 16,000円を超える額
	最高支給額 28,000円
通勤手当	交通機関利用者:55,000円以下
	交通用具使用者:31,600円以下
	2km以上で5kmごとに13段階の区分

##### (2)退職手当 (R3年4月1日現在)

支給率	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	19.669月	24.586月
勤続25年	28.039月	33.270月
勤続35年	39.757月	47.709月
その他の 加算措置	定年前早期退職特例措置 (2～45%加算)	
1人当たり 平均支給額	5,760千円	12,226千円

※退職手当の1人当たり平均支給額は、個人の特定を避けるため、直近2年間で退職した全職員種に係る職員に支給された退職手当の平均額です。

##### (3)期末手当・勤勉手当 (R2年度)

期末手当	2.55月分
勤勉手当	1.90月分

※職制上の段階、職務の級等による加算措置があります。

#### 5. 特別職の報酬等の状況 (R3年4月1日現在)

給料	区 分	給料月額	期末手当 (R2年度)	報酬	区 分	報酬月額	期末手当 (R2年度)
	村 長	660,000円	6月期 1.70月		議 長	210,000円	6月期 1.65月
副村長	565,000円	12月期 1.65月	副議長	170,000円	12月期 1.60月		
教育長	515,000円	計 3.35月	議 員	160,000円	計 3.25月		

#### 6. 職員数の状況

##### (1)部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在)

区 分 部 門	職 員 数		対前年 増加数	
	R2年	R3年		
一 般 行 政 部 門	議 会	1	1	0
	総務企画	8	8	0
	税 務	1	1	0
	民 生	10	10	0
	衛 生	2	2	0
	農林水産	2	2	0
	商 工	4	5	1
	土 木	2	3	1
	小 計	30	32	2
	特別行政部門	教 育	5	5
普通会計		35	37	2
公 営 企 業 等 会 計 部 門	病 院	3	3	0
	水 道	0	0	0
	そ の 他	2	2	0
	小 計	5	5	0
合 計	40	42	2	

※職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有します。  
休職者、派遣職員などを含み、臨時職員又は非常勤職員を除いています。

##### (2)年齢別職員数の状況 (R3年4月1日現在)

区 分	職員数 (人)	構成割合 (%)
20歳未満	2	4.8
20歳～23歳	4	9.5
24歳～27歳	5	11.9
28歳～31歳	3	7.1
32歳～35歳	3	7.1
36歳～39歳	6	14.3
40歳～43歳	3	7.1
44歳～47歳	4	9.5
48歳～51歳	1	2.4
52歳～55歳	7	16.7
56歳～59歳	2	4.8
60歳以上	2	4.8
計	42	100.0

##### (3)職員数の推移 (各年4月1日現在 単位:人)

部門	年度	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年	令和2年	令和3年	過去5年間の 増減数
	一般行政		30	32	33	32	30	
教 育		7	6	7	7	5	5	△2
公営企業等		6	5	5	5	5	5	△1
合 計		43	43	45	44	40	42	△1

※各年における定員管理調査において、報告した部門別職員数。

※常勤の教育長については、法律の改正により平成27年4月1日から特別職の身分を有することとなったため、平成28年度に実施した調査から対象外となります。

# 下北山村職員の給与などの概要

下北山村では、村職員の給与などの状況を知っていただくために、その概要を公表します。

\* 一般会計の職員及び技能労務職について記述したもので、特別会計は含まれません。

## 1. 総括

### (1)人件費の状況（一般会計決算）

区 分	住民基本台帳人口 (R2年度末)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費比率(B)/(A)	31年度の 人件費比率(参考)
R2年度	844人	2,838,861千円	98,047千円	150,311千円	5.2%	6.8%

### (2)職員給与費の状況（一般会計決算）

区 分	職員数(A)	給 与 費				一人当たり給与費 (B)/(A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
R2年度	37人	100,282千円	10,984千円	39,045千円	150,311千円	4,295千円

※職員手当には退職手当を含みません。

※職員数は、令和2年4月1日現在の人数です。

### (3)ラスパイレース指数の状況（R2年4月1日現在）

下北山村	90.6
全国町村平均	96.4

※ラスパイレース指数とは、全地方公共団体の一般行政職の給料月額を同一の基準で比較するため、国の職員数（構成）を用いて、学歴や経験年数の差による影響を補正し、国の行政俸給表（一）適用職員の俸給月額を100として計算した指数。

## 2. 一般行政職の級別職員数等の状況（R3年4月1日現在）

区 分	1級	2級	3級	4級	5級	計
標準的な 職務内容	主 事 補	主 事	主 査 係 長 課長補佐	主 幹 幹 長	課 長	
職員数	11	10	5	5	1	32
構成比	34.4%	31.3%	15.6%	15.6%	3.1%	100.0%

※下北山村の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

※標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

## 3. 職員の平均給料月額、初任給等の状況（R3年4月1日現在）

### (1)平均年齢、平均給料月額および平均給与月例

区 分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	39.3歳	257,018円
技能労務職	62.4歳	259,550円

### (2)初任給の状況

区 分		下北山村	国
一 般 行政職	大学卒	182,200円	182,200円
	高校卒	150,600円	150,600円

### (3)職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

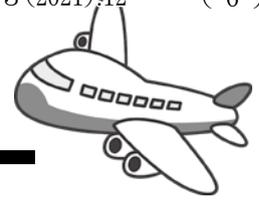
区 分		経験年数 10年～15年	経験年数 15年～20年	経験年数 20年～25年	経験年数 25年～30年
		一 般 行政職	大学卒	259,100円	※
	高校卒	241,800円	※	—	—
技能労務職		—	—	—	—

※該当者がいない欄については「—」としています。

※対象となる職員が1人の場合は、個人の特定を避けるため、記入していません。

**ANA**  
Inspiration of JAPAN

# ANAグループ社員による ワーケーションツアー



(11/8~11/11) in 下北山村

近年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止として新しい働き方が広がりつつあります。その中でも休暇と併用して旅先で仕事をする「ワーケーション（ワークとバケーションによる造語）」が注目されています。現在、下北山村でもワーケーションを推進する事業を行っています。今回は大手航空会社のANAグループより十数名の社員の方をお招きし、3泊4日でワーケーションツアーを行っていただきました。

社員の方々はコワーキングスペースBIYORIでテレワークを行い、めはり寿司作りや林業体験を通して、地域の方と交流を深めました。また滞在中は、ANAグループ社員が、職員向けマナー研修や小学生への航空教室を実施したりと、充実したワーケーションツアーとなりました。



▲下北春まなの植え付けを体験



▲BIYORIにて村民の方と一緒に、めはり寿司づくりに挑戦！



◀ANAのビジネススタッフが、下北山スポーツ公園・役場職員を対象に接客研修を実施。  
普段は聞けない一流企業のおもてなしについて学びました！



◀保小中合同校舎では、小学生を対象に航空教室を開きました。  
客室乗務員やグランドスタッフの仕事内容を教わったり、実際に仕事道具を持ち、動作を教わったりもしました。  
初めての体験に子供たちも興味津々！



◀「村の林業について学ぶ」では自伐型林業の地域おこし協力隊の方々と作業道の見学や、杉の葉を使用した杉玉づくりなどを行いました。  
作った杉玉はお土産として持って帰っていただきました♪

### 第4回…糖尿病②



徐々に寒くなり、お風呂に入るのが気持ちいい季節になってきましたね。皆さん風邪などひいておられませんでしょうか。

コロナも全国的に落ち着いてきてひとまずほっとしていますが、次の感染の波に向けてワクチンの3回目接種が開始されます。再度皆さんには集団接種へのご協力をよろしく願います。

さて今回は前回に引き続き糖尿病についてです。今回は食事の食べ方についてお話しします。糖尿病の方に限らず、健康的な食事法ですので是非実践してみてください。

#### 食べかたのコツ

食後高血糖を防ぐ食べ方や糖尿病治療の方に是非とも実践していただきたい食べ方について7つ

の工夫をご紹介します。取り組みやすいものから試してみましよう。

#### ① 3食、規則正しく!

規則的な食習慣は食後血糖の上昇を少なくすることが知られています。また、間食はできるだけ控えましょう。間食する場合は、牛乳や果物、低カロリーの菓子などにとどめましょう。

#### ② ゆっくりよく噛んで食べる。

ゆっくり、そしてよく噛むことがとても大切です。早食い・ドカ食いの人は食後の血糖値が急激に上昇します。食事する時間をのばしましょう。

#### ③ 食べる順番は食物繊維から!

野菜、海藻、きのこ類などの食物繊維を多く含む食材から先に食べるようにしましょう。先に食物繊維を食べ、その後から米などの主食を食べると、糖の吸収を穏やかにしてくれます。

#### ④ 砂糖入り飲料は控える!

水に溶けた糖分は吸収が早いので血糖値を急上昇させてしまいます。糖入りの缶コーヒーや缶ジュース、ペットボトル飲料をよく飲まれる方は要注意です。コーヒーならブラックにし、ジュースはお茶に変更すると血糖値の急激な上昇を抑えることが出来ます。

#### ⑤ 脂肪を多く含む料理は控える。

揚げ物や脂肪の多い食事は胃の中にとどまる時間が長いので食後の高血糖が続いてしまいます。

#### ⑥ 休肝日は週2日以上!

お酒が好きな人の中には「ごはんの代わりにアルコールとおつまみ!」という人もおられるのではないのでしょうか? 晩酌がお好きな方も週に2日は休肝日を作りましょう。

#### ⑦ 炭水化物に偏らない。

ごはん、パン、パスタ、うどんなど穀物類は体の中で分解されて糖質になります。また、お菓子などに含まれる砂糖や果物の糖分も体内でブドウ糖になります。偏った食事ではなく、炭水化物・タンパク質、脂質をバランスよく食べることが大切です。

#### 糖質指数とは?

食後の血糖値に最も影響しやすいのは炭水化物ですが、その中でも血糖値を上げやすい食品と上げにくい食品があります。その目安がこの糖質指数です。炭水化物を摂るときはこの糖質指数が高い食品ばかり偏らないように心がけるといいですね。しかし、糖質指数が低い食品もたくさん食べると血糖値は上がりますので、ご注意ください。

米飯を100としたときの糖質指数

を示します。

#### ●糖質指数が高い食品

- 米飯 (100)
- せんべい (111)
- 粥 (99)
- パン (92)

#### ●糖質指数が中程度の食品

- 米飯と味噌汁 (74)
- 米飯と納豆 (68)
- 麦ごはん (65)
- 発芽玄米ごはん (65)

#### ●糖質指数が低い食品

- うどん (58)
- スパゲティ (56)
- そば (56)
- バナナ (58)
- いちご (46)
- りんご (41)

今回は食事の際に気を付けていただきたいことを中心にお話させていただきました。食べ方の工夫の中でも食べる順番やゆっくりよく噛んで食べることは取り組みやすいと思います。ぜひ実践してみてください。

下北山村診療所 根津大樹

### 駐在さん通信



**年末年始に注意してほしいことが  
あります**

○防犯対策をしっかり

年末年始は誰しも気持ちよく過ごしたいものですが、「〇〇市で強盗被害がありました、△△町で空き巣被害がありました」等のニュースが後を絶ちません。犯罪被害に遭わないために次のことを心掛けてください。

- ・ 自宅の戸締りを確実にする
- ・ 現金や貴金属類は人目につかない場所へ
- ・ 不審な人物や、不審車両を見かけたら警察へ通報する



○火の始末は確実に  
暖を取るためのストーブ等の火や、料理に使うコンロの火、タバコ（寝タバコ）の火等、火の始末には特に注意しましょう。

### 特殊詐欺被害増加

幸いにも下北山村での被害は今のところありませんが、不審な電話が掛かってきたと度々耳にしますので気をつけてください。



### 交通事故に遭遇しないようにしま しょう

師走です。仕事の総仕上げや、年末年始の準備等、公私ともに忙しくなる方も多いのではないで



しょうか。

自動車やバイクの運転に際しては、時間や気持ちに余裕を持った運転を心掛けることが重要です。

急いでいても、焦っていても、ひとたびハンドルを握った時には「落ち着いた安全運転」に努めましょう。

また、年末になれば飲酒の機会も増えてきます。

「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない」の心構えで、飲酒運転を避けましょう。

### ドライブレコーダーの設置を検討 してください

テレビ等で「あおり運転」の行動を録画している映像が流れてい

るのをご存じですか？

これは、車に設置されたドライブレコーダーで録画された映像です。

ドライブレコーダーは、事故があった時に自分が「安全運転」をした証拠になります。

また、最近県下で発生している「当たり屋被害」を確認する上での証拠となることから、設置を検討してください。

### 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

毎年12月10日から16日までは、北朝鮮人権侵害問題啓発週間です。

北朝鮮当局による人権侵害問題に関する国民の認識を深めるとともに、国際社会と連携しつつ北朝鮮当局による人権侵害問題の実態を解明し、その抑止を図ることを目的としています。

我が国の喫緊の国民的課題である拉致問題の解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が国際社会を挙げて取り組むべき課題とされる中、この問題について関心と認識を深めていくことが大切です。



# こんにちには 保健師です



早いもので今年も年の瀬が近づき年末年始の準備を始めている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。年末年始は久しぶりにご家族と過ごされる方も多いかと思いますが、新型コロナウイルス&インフルエンザに気をつけて、楽しいひと時をお過ごしくださいね！

## ◎コロナフレイル予防教室

コロナ禍で問題となっているフレイル。フレイルとは日本語で「虚弱」という意味で、要介護状態になる危

険性が高いとされています。最近なんとなく疲れやすい、外に出るのが面倒、体力が落ちた...など思い当たる方は要注意です！

【日時】 12月9日(木)  
午後1時30分～午後3時

【場所】 下北山村保健センター

【講師】 伊藤管理栄養士  
堀内歯科衛生士

【対象】 村内在住の方  
保健センター ☎6-10015  
送迎あり(要予約)

## ◎椅子ヨガ&音楽ストレッチ教室

「何か体を動かしたいけど膝が...」  
「本格的な運動はちょっと...」とい

う方におススメの椅子ヨガ&楽しい音楽に合わせて簡単な体操をしてみませんか?皆ですれば楽しいこと間違いない!送迎もありますので、ぜひご参加ください。

【講師】 榊井紋子 先生

【日時】 1月26日(水)  
午後1時30分～午後3時

【持ち物】 動きやすい服、タオル、飲み物

【場所】 下北山村保健センター  
【送迎】 要事前申込み  
【お申込み】 保健センター  
☎6-10015

※健康スタンプラリー対象事業

# 奈良県最低賃金

時間額 **896円**

(令和3年10月1日発効)

奈良県最低賃金は正社員のみでなく、パート・アルバイト・派遣労働者等すべての労働者に適用されます。

ただし、特定の産業には特定最低賃金が定められており、両方の最低賃金が適用される場合は、金額の高いほうの最低賃金が適用されます。

最低賃金には精皆勤手当、通勤手当、家族手当、時間外労働・休日労働・深夜労働の割増賃金、賞与、臨時の賃金は算入されません。月給制の場合は、月給を一か月平均の所定労働時間で除して、金額を比較してください。

詳しくは、奈良労働局賃金室まで  
☎074213210206

# 新型コロナワクチン追加接種(3回目)について

新型コロナワクチンの追加接種が開始されます。本村では令和4年2月に高齢者の方、3月に18歳～64歳の方を対象に追加接種(3回目)を実施する予定です。1月頃より、順次日程等の案内をさせていただきます。尚、医療従事者の方等で接種券が早く必要な方は保健センターまでご連絡ください。

## 【追加接種】

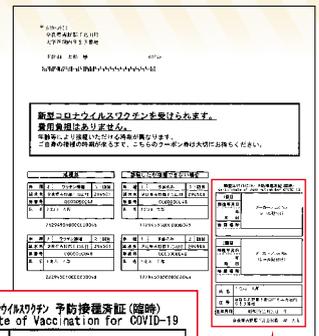
(対象者)

18歳以上で2回接種が終了して8ヶ月以上経過した方

(費用)無料

※村外で2回接種後に転入された方は、接種券の発行に申請が必要となりますので、保健センターまでご連絡ください。

※施設入所中の方の接種券に関しましては、12月中旬に発送予定です。



## 新型コロナワクチン予防接種証明書について

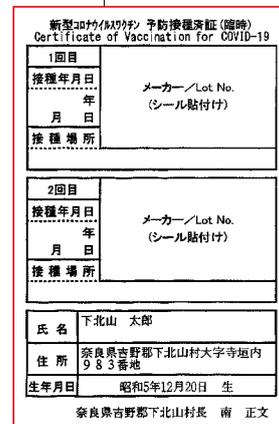
国内で、今後利用が開始される接種証明書に関しまして多くのお問合せを頂いております。接種証明書とは、氏名・住所・生年月日・接種日・接種場所・接種したワクチンの種類が書かれたものです。本村では、2回目接種終了時にお渡ししています。

★高齢者の方

→健康手帳に貼付、もしくは緑色の台紙に貼付してお渡ししています。

★12歳～65歳の方

→1・2回目接種の接種券の中に「新型コロナウィルスワクチン予防接種済証(臨時)」があります。



尚、スマホ等でQRコードによる接種証明書(電子版)を希望される方は、マイナンバーカードが必要になります。

※海外渡航用の接種証明書は別途申請が必要になります。詳しくは下北山村ホームページをご覧ください。

## 【問い合わせ先】保健センター ☎6-0015

### 人の動き

令和3年10月31日現在

	先月比	前年同月比
人口	838人 (-5)	(-25)
男	390人 (-2)	(-8)
女	448人 (-3)	(-17)
世帯数	535戸 (-3)	(-7)

発行 下北山村役場 〒639-3803  
 奈良県吉野郡下北山村大字寺垣内983番地  
 ☎(代)07468-6-0001  
<http://www.vill.shimokitayama.nara.jp/>

令和3年10月分の  
 ふるさと納税実績  
 納税件数 133件  
 納税金額 4,563,000円  
 ご協力いただきました皆様、  
 ありがとうございました。

