



おたけの節

下 北 山

山 広報 令和3年(2021) 3月号 No.765

きなの郷とは…純粹、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。



節分 豆まき(保育所)

日本フットボールリーグ「奈良クラブ」 春季キャンプを実施!



サッカートップチームの「奈良クラブ」が、2月3日から7日までの間、下北山スポーツ公園にて春季キャンプを実施しました。2月6日には、下北山村・上北山村・北山村在住の小中学生を対象としたサッカー教室を行い、参加した子どもたちは、プロサッカー選手からボールを止める・蹴る・運ぶといった基礎技術や選手間のコミュニケーションなどを学び、楽しいひと時を過ごしました。

同キャンプは、奈良県による「奈良新『都』づくり戦略」において、南部・東部の振興「スポーツを核とした拠点づくり」を推進する取り組みの一環で行われました。



下北山村・上北山村・北山村の子どもたちと記念撮影



奈良クラブ奥田選手にインタビュー



奥田達朗選手(32歳)
出身地：奈良県橿原市
奈良育英高校—愛知学院大学—サガン鳥栖—ジュビロ磐田—V・ファーレン長崎—高知ユナイテッドSC—奈良クラブ(2021年新加入)

奈良クラブについて教えてください。

ならでんフィールド(旧称・奈良市鴻ノ池陸上競技場)をホームスタジアムとした、日本フットボールリーグ(JFL)に所属するサッカークラブです。サッカーを通じて人の成長に寄与すること、奈良がより魅力的な街になることを目指して活動しています。

下北山村での合宿はいかがですか?

チームとして、下北山村で開催の春季キャンプは初めてですが、

個人的に小学生の時に合宿で訪れたり、プライベートでも来たことが何回かあります。下北山村は、自然がたくさんあり、練習環境はとても良いと思います。温泉も近くにあり、心と体もリラックスできて気に入っています。

サッカー教室はいかがでしたか?

下北山村の子どもたちは元気いっぱい、楽しい時間を過ごすことができました。チームのメンバーもたくさん元気をもらうことができました。地域の方々、保護者の皆さまありがとうございました。

最後にひとこと

Jリーグ昇格を目指して頑張ります。村の皆さまにもスタジアムに足を運んでいただき、サッカーを楽しんでいただければと思います。皆さまの応援をよろしくお願ひします。

【リーグ開幕戦】

3月14日(日) 13時キックオフ
MIOびわこ滋賀—奈良クラブ
会場：東近江市布引運動公園陸上競技場

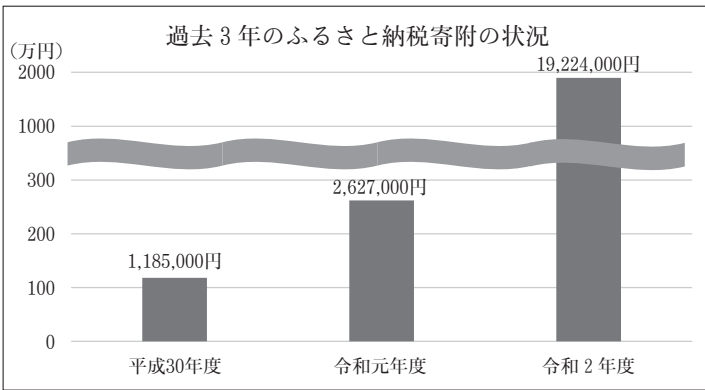
【ホーム開幕戦】

3月21日(日) 13時キックオフ
奈良クラブ—Honda FC
会場：奈良県立橿原公苑陸上競技場

※詳細は日本フットボールリーグ(JFL)の公式ホームページをご覧ください。

「ふるさと納税で 下北山村を元気に!!」

ふるさと納税とは、住民票を置く市町村以外に応援したい自治体に寄附をすることにより、所得税と住民税の控除が受けられる制度です。また、そのお礼として、その土地の特産品や名産品を「返礼品」として受け取ることができ人気を集めています。下北山村ではふるさと納税制度を平成20年から導入しています。



(1月末時点)

村民の皆さまにお願い

ふるさと納税は、納税者も下北山村も元気になる仕組みです!ふるさと納税をしていただいた方には、下北山村の魅力がたくさん詰まった返礼品をお送りしています。ぜひ、村外にお住いのご家族、ご親戚、ご友人などに下北山村へのふるさと納税をお勧めください!

ふるさと納税寄附については こちらからご覧いただけます。

奈良県下北山村
楽天ふるさと納税



ふるさとふる
下北山村へのふるさと納税はこちら



ふるさと納税返礼品の募集

現在、村内13事業者にご協力頂き39品目の返礼品を寄附者にお送りしています。今後もふるさと納税の返礼品にご協力頂ける事業者を募集しています。詳しくは村のホームページをご覧ください。役場総務課までご連絡ください。

(注) 返礼品の登録にはいくつか条件があります。

【ふるさと納税の方法】

ステップ4 /



手続き

税金控除を受けるため「確定申告」または「ワンストップ特例制度」の申請をします。

ステップ3 /



届く

自治体から「お礼の品」と寄附の証明として「寄附金受領証明書」が届きます。

ステップ2 /



寄附する

「ふるさと納税」取扱サイト等から寄附したい自治体を探し、申し込みをします。

ステップ1 /



調べる

「ふるさと納税」で控除される金額は、年収や家族構成によって異なります。

《ふるさと納税に関する問合せ先》
総務課 ☎ 6-00001

令和2年度

赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございました

「つながりをたやさない社会づくり」をスローガンに掲げ、10月1日から12月31日まで全国一斉に実施されている「赤い羽根共同募金」にご協力頂き誠にありがとうございました。

集まった募金は、奈良県共同募金会を通し、地域福祉の向上を目的として地域に配分されます。

下北山村社会福祉協議会では村内の生活困窮世帯への慰問金や、高齢者活動費用・環境美化事業・防犯啓発活動等への支援金として活用させていただきます。

令和2年度赤い羽根共同募金額

個別募金件数 391件

合計金額 134,175円

ご協力有り難うございました。

下北山村社会福祉協議会

下北山村共同募金会

特集 Vol.8

みんなが笑顔になれる地域づくり

「地域の人に喜んでもらいたい」そんな想いから、ボランティア活動をされている山本典子さんと西岡千種さんにお話を聞きました。



2017年6月11日にオープンした「ぼこぼん図書館」



不定期ではなし会等のイベントを実施
開館日：毎週金・土・日 13:00~17:00

村では、様々な団体や村民の方々がボランティア活動をされています。上桑原地区には、旧公民館を改修した図書館があり、NPO法人サポートきなりと、ボランティアのメンバーで運営をされています。また、今冬、村内イルミネーションイベントがおこなわれ、企画、運営は「キナリエの会」とボランティアメンバーで村を光で彩りました。

※ボランティアとは、一般的には「自発的な意思に基づき他人や社会に貢献する行為」を指してボランティア活動と言われており、活動の性格として、「自主性(主体性)」、「社会性(連帯性)」、「無償性(無給性)」等があげられます。(厚生労働省ホームページより)

図書館がないなら図書館を作りたい

図書館オープンを経緯は？

当初は個人でするつもりでしたが、「サポートきなりと一緒にやったらどうか」と思い相談したところ快く承諾していただきました。そこから6月のオープンに向けて周辺地域の住民さんや、村を訪問した外国人の方にも手伝ってもらいながら半年間で急いで準備をしていきました。本棚は村の大工さんの手作りです。

運営する上で苦労はありますか？

村内や周辺地域の方々が多く来館して下さい、夏場には帰省した人が口コミで知り来てくれたりしています。まだまだ来館者は少ないのが現状です。

伝えたいこと

来年度に向けて、字が見えない高齢の方のために「語り」を増やしたり、図書館活動として歴史を語るイベントを開催するなど前向きに取り組んでいきたいと思っています。皆様のご利用をお待ちしています。



ぼこぼん図書館の開設者 山本典子さん

イチオシ本ご紹介！

「あめのひのピクニック」
作：ガブリエル・バンサン



心が温かくなります！



NPO法人サポートきなり 牧絢さん

本のリクエスト募集中！

あの本が読みたいなあ・・・
図書館で借りたいなあ・・・
ぜひリクエストしてみてください！



★リクエスト場所★

- ・ぼこぼん図書館
- ・土曜朝市会場
- ・サポートきなり

NPO法人サポートきなり 草野みなみさん



キナリエの会 面岡千穂さん

みんなに喜んでもらいたい

キナリエをはじめたきっかけは？

今年で2回目となる村の光のイベント「キナリエ」をはじめたきっかけは、村の有志の方々が15年以上続けてこられた「きなりの郷イルミネーション」が終わると聞いた時です。また、「いくつもの暗い山を越え、ここ下北山に来てイルミネーションの灯りを見たときはほっとした」と、旅人の方から聞いたことがあったので、その思いを絶やしてはいけないと思ったのが理由です。

イルミネーションはボランティアメンバーと話合って『キナリエ』という素敵な名前を付けてもらいました。

第1回目のキナリエは、みんなの手作りでやりたいとの思いから、地域の皆さんや、村を訪れた方々に協力していただき、一人一人の小さな願いを込めて、一つ一つ灯りを灯してもらいました。それぞれが、学校や公園で瓶にイラストを描いたり、文字を書いたりして飾ってくれました。キナリエのイベントが始まり、灯りが灯る瞬間を、たくさんの人々で迎えたときはとても感動的でした。

苦労したことは？

1年目は短期間で準備しなければならなかったことや、はじめてのことだったので企画書を書いたり、準備物や協力してくださる方々の調整をしたり、大変なことが多かったです。
うれしかったことは？

たくさんの方々に協力をお願いする中で、キナリエの会に入ってくれたメンバーのおかげで素敵なイベントを作ることができました。2年目の今季は、新型コロナウイルスの社会的流行もあり、たくさんの人を集めたイベント開催が難しいことから、メンバーで知恵を出し合い、今できることを話し合いました。一人ではできることが限られています。企画を一緒に考えてくれるメンバーやキナリエに参加してくれる村民の方々がいて、とてもうれしく思います。

「村内の灯りを見るのが楽しかった。来年は自分の家でもやってみようかな」そんな声があちこちから聞こえてきました。来年が楽しみになりました。
伝えたいこと

ボランティア活動をしようと思ったのは、2014年に「まち・ひと・しごと創生法」に基づいた村の人口ビジョンを見たときに「これだけの人口減少をなんとかしたい」と思ったからです。それから、村や住民の方々が元気になれる活動をするようになりました。活動を通じて、人が喜んでくれることがうれしく思いますし、この村が好きだと思える人が増えてほしいという気持ちがあります。今年も、みんなが集える場所づくりや人のチャレンジを応援する場所を作りたいと思っています。



おうちでキナリエ2020
参加者に家庭や施設にイルミネーションを飾ってもらうことで、村内のあちこちを光で彩りました。

～新型コロナウイルス感染症を防ぐには～ 感染拡大を防ぎ、あなたと、身近な人の命を守るため、 うつらない・うつさない 習慣を徹底しましょう

〈一人ひとりの基本的感染対策〉

①手洗い・手指消毒を徹底しましょう



- 家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。
- 手洗いは30秒程度、水と石けんで丁寧に。
- 手洗い後、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。

②人と接するときは、マスクを着用し、間隔を2m(最低1m) あけましょう

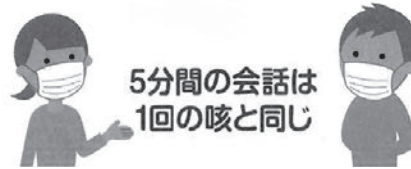


- 会話は、できるだけ真正面を避けましょう。
- 症状がなくてもマスクを着用、咳エチケットの徹底、こまめに換気。

③発熱やかぜ症状がある場合は、外出自粛を徹底しましょう

〈密閉・密集・密接をしないように〉

- 他の人と十分な距離を取る
- 窓やドアを開けて、こまめに換気を
- 屋外でも密集するような運動は避けましょう
- 飲食店でも距離を取りましょう
- 会話をするときは、マスクをつけましょう



〈村民のみなさまへ〉

- 今、誰もが新型コロナウイルスに感染してもおかしくない状況が続いています。
- 不安やおそれから、冷静さを失い、不確かな情報に振り回されていませんか。
- たたかう相手はウイルスです。不当な差別や偏見は決して許されるものではありません。
- 感染予防対策を徹底し、正しい情報にもとづいて、冷静かつ良識ある行動をお願いします。

シトラスリボン プロジェクトに賛同



新型コロナウイルス感染症の拡大は、健康で快適な生活を脅かすだけでなく、医療従事者や感染者への差別や偏見を引き起こしています。

「シトラスリボンプロジェクト」とは、こうした差別や偏見を無くし、誰もが笑顔で暮らせる社会を取り戻すために、シトラスカラー(柑橘系フルーツを思わせるような元気&ハッピーになれるようなカラー)のリボンや専用ロゴを身に付け、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を広める取り組みです。

村役場においても、村民全員が安心して暮らせる社会実現のため、職員がシトラスリボンプロジェクトに賛同し取り組むことで、思いやりの輪を広げていきます。

協力隊のつづき

その91

今月号の協力隊のつづきは
牧が担当します。

ご無沙汰しております。サポートきなりの牧です。第二子出産に伴い産休と育休を頂いておりましたが、1月18日より復帰させて頂きました。現在、南朝みそと春まな漬けの事務作業、図書館運営業務をメインに担当させて頂きつつ、事務所での諸々のお仕事に取り組んでおります。2人のやんちゃな男の子の子育てに絶賛奮闘中ですが、お仕事の方も毎日奮闘しておりますのでよろしくお願いいたします。と言いながら…5月に第三子出産を予定しており、4月から産休を頂くことになりました。復帰早々大変恐縮ですが、どうぞよろしくお願いいたします。



それではサポートきなりの活動報告です。

昨年度より特産品である春まな漬け・春まな粉の事業をサポートきなりが引き継いでいます。春まなの最盛期には、心強い大里のねえさん方を中心に作業を行って頂きました。今年もおいしい春まな漬けをたくさんの方にお届けすることができます。

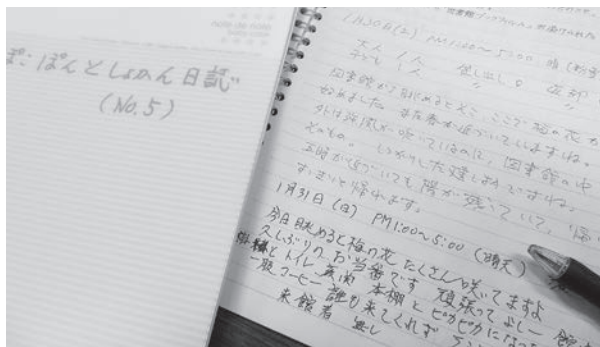
ぽこぽん図書館では、2月に図書の購入を行いました。お子さま向けの本を中心に大人の方向けの本まで新しく揃えました。ぜひ一度どんな本があるか見に来てください。

今日は少し、図書館の日常をご紹介します。ぽこぽん図書館のゆっくりのんびりした雰囲気を感じて頂き、図書館を身近に感じて頂ければ嬉しいです。

図書館には「ぽこぽんとしょかん日誌」というものが置かれています。お当番に来てくれたボランティアの方がその日の来館者を記録するものなのですが、そこに一言、その日のお天気やどのように過ごしたか、今日は何の日かなど自由に書いてくれています。2月のある日「梅の花が咲き始めました」と誰かが書き込めば、次の週には「今日はたくさん咲いていますよ」とお返事が。必要な事務用品や要望をチェックしようと事務的にノートを開いてしまった私…ちょっと反省しました。ボランティアのみなさんは、図書館で素敵な時間を過ごして下さっていたのだなと思いました。

※図書館につきましては、村の取材を受け4ページでも紹介されておりますのでぜひご覧ください。

有償運送事業では、この度、運行開始当初よりタクシー型の運転手として活動して頂きました池原の中喜美夫さんが引退されることとなりました。6年間、ありがとうございました。その他、不用品処分のご依頼や障子張り替えのご依頼等に対応させて頂きました。私も久しぶりに障子貼りをしました。お仕事の障子貼りも大事ですが、子どもたちに破かれた自宅の障子も早くなんとかしなければ…(笑)



こんにちは 保健師です



春が近づくと人間だけではなく、花や緑もそわそわしているように思えます。今年も寒い冬を乗り切りました！さあ、暖かくなってきたので何か新しいことを始めてみませんか？

◎ご利益満載！認知症予防教室

高齢期に最も多い病気と言われている認知症。みんなで脳トシ&体操をして、認知症を予防しましょう！

【日時】 3月11日（木）

午前10時30分～正午

【場所】 下北山村保健センター

【対象】 村内在住の方

【参加費】 無料

【送迎】 要事前申込み

◎減塩教室

〜減塩の謎、徹底説明！〜

食事には気を付けているのに塩分量が多いと言われた…血圧が高い…その原因をついに解明！総合健診前1度、食生活を見直してみませんか？

【日時】 3月30日（火）

午前10時30分～正午

【場所】 下北山村保健センター

【対象】 村内在住の方

【参加費】 無料

◎ノルディック

ノルディックウォーキングは2本のポール（ストック）を使って歩くことで、足への負担を減らして長く歩けます。性別を問わずに楽しみ、ダイエットに効果的です。きれいな桜を見ながら一緒に歩きませんか？

【日時】 4月6日（火）

午前10時30分～正午

【場所】 下北山スポーツ公園入口

【対象】 村内在住の方

【参加費】 無料

◎総合健診のお知らせ

本年度も左記のとおり、総合健診を実施します。申込み用紙は後日各戸配布しますので、記入の上郵送していただくか、お電話にてお申込みください。

【健診日時】 5月30日（日）

5月31日（月）

※31日月曜日は午前7時より早朝健診を実施。

※日時は後日個別案内します。

【場所】 下北山村保健センター

※送迎あり

◎胃内視鏡検診のご案内

下記の方を対象に、胃内視鏡検診（胃カメラ）を受けることができます。年度内にバリウム検診と胃カメラ検診を2つ受けることはできません。総合健診のお申し込みの際にご検討ください。

【対象】 50歳～74歳の住民

【場所】 南奈良総合医療センター

※南奈良以外での検診は補助対象外となります。

【実施期間】 令和3年6月1日から令和4年2月28日まで

【自己負担】 5,000円

【予約方法】 下北山村保健センターで受付後、ご自身で予約

◎ワクチン予防接種費用助成のご案内

下北山村では風しん予防接種に係る費用の全額助成をしています。

【対象者】

- ① 予防接種日において19歳以上の者のうち妊娠予定又は妊娠希望の女性
- ② 接種の時点で妊娠する可能性のある者の配偶者
- ③ 接種の時点で妊娠する可能性のある者と同居する家族

※ただし下北山村に住所を有する者。

申請時に必要書類がありますので、予め保健センターまでお問い合わせください。

【申込み・問い合わせ】

下北山村保健センター

☎6-00015



節分 豆まき

2月2日（火）、下北山村保育所で節分の豆まきが行われました。

節分のお話が描かれた絵本の読み聞かせが終わると、年長さんの可愛らしい鬼が登場し、園児たちは大はしゃぎしていましたが、青鬼の登場に大泣きする子もいました。

勇気を出して「鬼は外！福は内！」と言いながら青鬼と子どもたちの中にいる「泣き虫鬼」や「じわる鬼」を退治しました。



第12回：この診療所について 〜いつまでも村で生活するために〜



だんだんと寒さも緩み、梅の花も咲きました。杉も紅く色づき、花粉症のある方は自分も含めてちょっと大変な季節ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回、県庁から辞令があり、今年3月をもって異動することが決まりました。最後のご挨拶は来月改めさせていただきますとして、今回は、この診療所での診療状況について、ご説明しようと思えます。

一風変わったテーマですが、自分がこの2年間、「診療所からこんにちわ」で書いてきたテーマである、「いつまでも村で生活するために」診療所をうまく使ってもらうためにも重要な事だと思いい、筆を走らせました。

当診療所は昭和48年より開院

し、昭和54年から現在の施設に改築され、築40年を超えました。平成2年からは自分のような自治医科大学卒業生の医師が派遣され始め、30年が経ちます。

診療所を受診したことのある村民の方は2年間で450人にのぼり、およそ2人に1人は診療所を受診したことがある計算になります。内科の疾患では糖尿病、高血圧が共に250人以上と多く、コレステロールの異常や尿酸値の異常のある方が続きます。

村の人口はここ10年で毎年30人ずつ減少しておりますが、診療所を利用している患者様の数はこの10年間で、1日約21〜25人程度のまま、減少せずに推移しております。自分が赴任した2019年度は約25人で推移していましたが、2020年度は新型コロナウイルス感染拡大もあり、約21人ペースで推移しております。

自分が診察している曜日毎の患者数は、月、火曜日は平均的に21人程度、水曜日は少し少なく19人程度、金曜日はやや多めで23人程度でした。意外と曜日による差がないのが実際でした。

この2年間で、約30人の患者様が、村での生活が困難となり、療養型病床での入院生活となった。村外の施設へ入所されました。

生活が困難となった原因は、肺炎・肺気腫、認知症、脱水症、脳卒中、心疾患、がん、圧迫骨折、フレイルで占められておりました。

この30人の方々の大半は、いいの郷に入所していたり、デイサービスや訪問介護を利用されていたおかげで、つい最近まで村で生活することが可能でした。もしも、いこいの郷や、ケアマネジャーの方々の働きが無ければ、もっと早くに施設へ入所せざるを得なかったかもしれない。

この2年間で、本人、ご家族のご希望通りに在宅でお看取りが出来たのは、たった数名でした。訪問診療件数は、2019年までは平均して月に約数名の在宅訪問診療、訪問看護を実施しておりますが、2020年半ばからは残念ながら0件となっております。訪問診療は診療所に通うことが出来なくなつた患者様が主に対象ですが、そうならなかった患者様は既に、莫大な介護負担が必要な状態です。村の介護サービスに限界があり、その介護負担の大半を家族が担うこととなると、核家族化が進み、老々介護、独居の方も多い昨今では、在宅医療に踏み切ろうにも、この介護負担が障害となってしまう、残念ながら村から出られる方

が後を絶ちません。

2019年の8月に掲載された「不眠症」についての記事は、村報の中でも反響が特に大きく、眠剤はなるべく依存性の少ないものへと変更される方が多くいらっしゃいました。これにより、2019年頭には約70名の方が依存性の強いタイプの眠剤を利用されていましたが、2021年頭には約40名に減少し、また依存性の少ないタイプの眠剤の使用者も約60名から約30名に半減しております。このように、数多くの方が「少しでも長く村で生活するために」どうすればいいのか考えていただくと、その一助にこの村報がなれば、とても嬉しいですよ。

今回は、診療所でこの2年間で得られた数字をありのままにご提示させていただきました。数字を多いと思ったり、少ないと思ったり、人により捉え方は様々なのではないかと思えます。この情報をもって、どう考え、どう議論されるかが重要です。診療所は、村民の皆様により添った医療機関として、これからも発展していきたいと思えます。今後も、皆様のご理解とご協力を賜りながら、育てていただけると幸いです。

下北山村診療所 田口 浩之

駐在さん通信



サイバー犯罪に遭わないために

誰もが安心・安全にインターネットを利用するためには国民の一人ひとりがセキュリティについて関心を高め対応していく必要があります。政府は2月1日から3月18日までを「サイバーセキュリティ月間」と定めてサイバー犯罪の被害防止を呼び掛けています。

サイバー犯罪に遭わないよう、次のことに心掛けましょう。

★OSやソフトウェアは最新の状態に
★身に覚えのないファイルは開かない



★ウィルスソフトを導入しよう
★ネットショッピングは信頼できるお店を選ぶ

凍結にご注意！

今年は村内でも積雪するなど、気温が低い日が多いですね。また、寒い日が続いたかと思えば春のように暖かい日になるなど気温の変化がすごく激しいですが、例年必ずと言っていいほど3月の末頃に最後の冷え込みが襲ってきます。

国道でも、日陰になっている所や橋の上だけが凍結しているケースもありますのでスリップなど交通事故を起こさないように、外気温に気を配りながらスピードを控えて安全運転に努めてください。

警察官募集開始

令和3年度警察官採用試験の概要が決定しました。

第1回目として、既に大学を卒業されている方及び来年3月に卒業見込みの方が受験できる「A男性」「A女性」「武道A男性」「武道A女性」区分と、高い情報処理能力があれば学歴を問わない「サイバー捜査官」区分の採用試験が本年5月に行われます。

第1回目の試験の受付期間は3月4日から4月16日までとなっています。受験資格など詳しいことは駐在所



にお問い合わせ合わせください。

なお、高校・短大・専門学校卒業程度の学力を有する方の試験は、今年の夏頃にA区分の第2回目と合わせて行われます。

春の交通安全県民運動が行われます

【実施期間】
令和3年
4月6日(火)～4月15日(木)

【活動重点】

★子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保

★自転車等の安全利用の推進
★歩行者等の保護を始めとする安全運転意識の向上

★二輪車・原付車の交通事故防止運動期間中は、村内でも運動の重点に沿った交通取締りを実施する予定です。安全運転にご協力を

よろしくお願いいたします。

奈良県自転車条例が施行

奈良県では、令和2年4月1日より、奈良県自転車条例に係る自転車保険への加入が義務に、また65歳以上の方の乗車用ヘルメット着用が努力義務となっています。事故の加害者となってしまう場合に備えて必ず自転車保険に加入し、自転車乗車時には命を守るヘルメットを着用しましょう。



【問合せ先】

奈良県安全・安心まちづくり推進課(自転車条例総合窓口)

☎0742-27-7013

てんいち先生



会社を退職される(された)方は、国民年金への変更手続きが必要となります！

日本に住む20歳から60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職される(された)ときは、厚生年金保険から国民年金への変更の届出が必要です。

※勤務先を退職される(された)方に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更手続きが必要です。

※退職して会社員・公務員など厚生年金保険の被保険者である配偶者に扶養される方は、配偶者の勤務先への届出が必要です。

【手続きに必要なもの】

年金手帳など基礎年金番号がわかる書類もしくは、マイナンバーカード(通知カードをご持参される場合は合わせて本人確認書類が必要となります。)

○国民年金保険料の免除制度があります

保険料を納めることが困難な場合、ご本人からの申請によって保険料の全額または一部(4分の1、半額、4分の3)が免除になる制度があります。

【申請に必要なもの】

- ・年金手帳など基礎年金番号がわかる書類もしくは、マイナンバーカード(通知カードをご持参される場合は合わせて本人確認書類が必要となります。)
- ・雇用保険受給資格者証の写しや雇用保険被保険者資格喪失確認通知書など、失業していることを確認できる公的機関の証明の写し

申請が遅れても最大2年1ヶ月前までの免除申請をすることができます。ただし、申請が遅れると万一の際に障害年金などを受け取れない場合や、退職時の免除審査の特例が受けられない場合がありますので、申請書は速やかにご提出ください。

お問合せ

大和高田年金事務所 ☎0745-22-3531
下北山村役場住民課 ☎6-0001

奈良県農協より

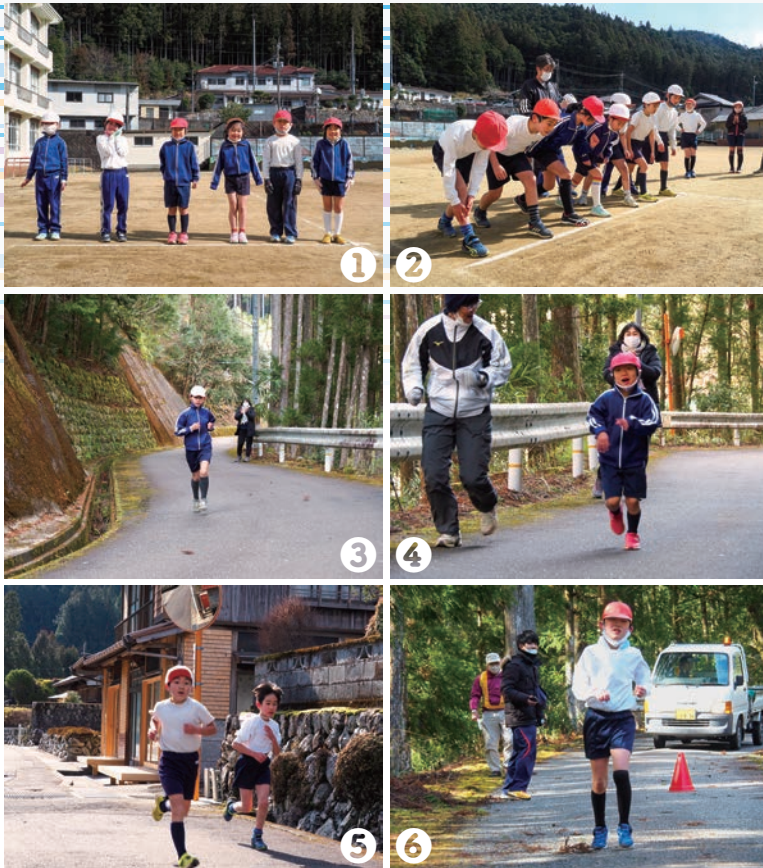
足踏み式

消毒スタンド寄贈

奈良県農業協同組合が取り組んでいる地域貢献活動の一環として、新型コロナウイルス感染症拡大防止並びに手指消毒の励行啓発を図るため、県下市町村へ足踏み式消毒スタンドを寄贈いただきました。

ドは、役場庁舎玄関先に設置し、感染予防に努め、活用させていただきます。





①1年生は初めてのマラソン大会、2年生と一緒にスタート②3・4年生は緊張のスタート③地域の方々が熱い応援で見守る④ゴールを目指して一生懸命走る児童⑤それぞれの児童が目標タイムを決めて走る⑥折り返し地点では先生の声掛け

下北山小学校 マラソン大会

—1月29日(金)—

「同じペースで最後まで走り切る」
「つちのこマラソンの成果を出す」
2つを全体の目標に、児童は元気いっぱいにマラソンコースを走りました!

※つちのこマラソン・・・毎日2時間目の後に
15分～20分運動場で練習をしてきました。



児童たちを応援する平守義さん

長い間、小学校のマラソン大会を見守ってきた平守義さん。「昔は、児童の頑張っている姿をたくさんの住民で見守りました。小学校移転で浦向を走るマラソン大会は最後になると思うので、寂しいですね。新しい小学校で行われるマラソン大会でも子どもたちには頑張ってもらいたいです。応援しています。」

677

「677秒は、児童全員の「初めの練習タイム」と「マラソン大会当日のタイム」の差。全員が自分のペースで、最後まで走り切ることでタイムを大きく縮めることができ、練習の成果が出ました。」との閉会の教頭先生の言葉に、児童は笑顔になり保護者の方々もうれしそうな様子でした。

人の動き

令和3年1月31日現在

	先月比	前年同月比
人口	856人 (-3)	(-28)
男	398人 (-2)	(-6)
女	458人 (-1)	(-22)
世帯数	539戸 (-2)	(-15)

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1月分の
ふるさと納税実績

納税件数 11件
納税金額 196,000円

ご協力いただきました皆様、
ありがとうございました。

シルバー募金に
ご協力いただいた方

寺垣内(2月2日)	正法寺梅花講	さん
下池原(2月8日)	普門寺梅花講	さん
大桑原(2月16日)	大崎伍	さん

ご協力いただきました皆様、
ありがとうございました。