

きたりの郷

下北山

山 広報 令和3年(2021)

1 月号 No.763

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。

池原地区と池神社の積雪の様子
(令和2年12月17日 ドローン撮影)

新年のご挨拶



下北山村

村長 南 正文

あけましておめでとうございます。

村民の皆さまには、日頃より下北山村政の発展に多大なご支援とご協力をいただいておりますことに深く感謝申し上げます。

去年は、新型コロナウイルスの感染拡大が世界中に広まり、日本国内でも多くの感染者が発生しました。皆さまには感染予防対策にご協力をいただいておりますことに、あらためて御礼申し上げます。

去年の暮れに菅総理は、「感染者数は高止まりの傾向にあり、感染拡大地域が広がりつつあることから、年末年始にかけての感染拡大を食い止めるため、最大限の対策を講じる」として、12月28日から1月11日にかけてGoToトラベルの全国一律の停止を表明しました。そして「特に飲食については基本的な感染対策を徹底していただきつつ、年末年始の帰省については慎重に検討していただき、落ち着いた年明けを過ごすことができるように」と国民の皆さんにご協力をお願いしたところでした。

村では、国や県の方針を踏まえつつ、今年もより一層の感染防止対策を講じてまいります。皆さまにおかれましては、引き続き感染防止対策の徹底をお願い申し上げます。

さて去年は、新型コロナウイルスの影響で国民が楽しみにしていた東京オリンピックが延期されたほか、政治では政権発足以来7年8か月続いた安倍総理が突然辞任され菅政権が誕生しました。また、アメリカでは大統領選挙の結果、共和党のトランプ大統領から民主党のバイデン大統領へと政権が交代する見込みであります。

一方村では昨年7月に、保小中合同校舎が完成し、9月からは中学生の皆さんが新しい校舎で学んでいます。そして今年の4月からはいよいよ小学校、保育所の皆さんも新しい校舎での生活が始まります。下北山産の木材がふんだんに使われた素晴らしい校舎で、子どもたちが学びそして未来に向かって大きく羽ばたいていかれることを期待するところであります。

また10月には、名誉村民である故杉岡華郵氏の記念館がきなり館内に開館し、多くの皆さまにご来館いただいております。

新しい年令和3年は、コロナ禍の中でのスタートとなることから、今年は^(注1)リモートワークや^(注2)ワーケーションといったウィズコロナ、アフターコロナを見据えた事業を推進するほか、国が進めているデジタル化行政の取り組みをおこない行政サービスや事務事業の再構築を図ってまいります。

コロナ対策等により、国の財政状況も大変厳しくなる中、今後の交付税や補助金等の交付についても影響が出てくるのではないかと懸念されるところでありますが、より効率的で効果的な予算の執行に心がけ、村政の発展のためより一層の努力をしてまいります。

新型コロナウイルス感染が一日も早く収束し、平穏な明るい年となることを願うとともに、皆様方にとりまして幸多き年となりますことをご祈念申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

(注1)リモートワークとは、「リモート」(遠隔)と「ワーク」(労働)を組み合わせた造語で、会社ではないところで働く形態を表しています。
(注2)ワーケーションとは、「ワーク」(労働)と「バケーション」(休暇)を組み合わせた造語で、観光地やリゾート地でリモートワークを活用して、働きながら休暇をとる過ごし方です。

新年のご挨拶



下北山村議会

議長 中谷 宏

新年明けましておめでとうございます。

村民の皆様には、さわやかな新年をお迎えになったことと、心よりお慶び申し上げます。

念頭にあたり、下北山村議会を代表いたしまして謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

平素は下北山村議会に対しまして温かい御支援とご理解を賜り、厚く御礼を申し上げますと共に本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、「新型コロナウイルス」といった新たな感染症ウイルスが世界中に感染拡大し、世界各国で非常事態宣言やロックダウン（都市封鎖）などの手段がとられました。

日本国内においても毎日のように新たな感染者が確認され、行事やイベントの中止、学校の臨時休校、経済活動の縮小等、国民生活に大きな影響が出ました。今もなお収束はおろか感染者数が増えており、新しい生活様式を取り入れた日常生活を送れるよう感染予防に個々人が努めていかなければなりません。

昨年7月には、熊本県を中心とした九州豪雨被害、同時期に日本各地で河川の氾濫や土砂災害が起り、甚大な被害がありました。とりわけ熊本県では多くの犠牲者や被災者が出るなど改めてお見舞いと哀悼の意を表しますと共に、本村におきましては、大きな被害もなく新年を迎えることが出来ましたことに心からありがたく思うところでございます。

本村の大きな行事では、下北山中学校のグラウンドに新たに保・小・中合同校舎が完成し、7月26日に竣工式が行われました。9月からは中学生が合同校舎で学んでおり、今年4月には、保育園児と小学生の皆さんも合同校舎に通い始めます。北山っ子を育てる教育を温かく見守って頂き、末永く地域の皆様に愛される大切な学び舎として活気あふれる学校となりますよう関係各位には絶大なるご支援とご協力をお願い致します。

また村では、地域おこしのための施策が進められており、議会においてもそれらの課題を注意深く検証すると共に、安定した基盤づくりの実現を目指して行けるよう協力して参りたいと思っております。

結びに当たり、村民の皆様にとりまして新しい年が夢と希望に満ち溢れた素晴らしい年になりますよう心より祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶



下北山村消防団

団長 栗本武平

新年あけましておめでとうございます。

村民の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は、私ども消防団に対しましてご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、まさに新型コロナウイルス一色の年となってしまいました。未だに感染を食い止めることが困難であり、毎年恒例であった消防団新春出初式においても誠に残念ながら中止せざるを得ない状況となりました。このような状況下で日々不安に思いながら過ごしておられることと存じますが、引き続き「うつらない・うつさない」の習慣を徹底するしかありません。

自然災害においては、村内での被害はなく団員一同喜んでいるところではございますが、7月に発生した線状降雨帯により西日本から東北地方にかけて広い範囲で大雨が降り、特に九州地方では記録的な豪雨となりました。球磨川など大河川での相次ぐ氾濫と、土砂災害や浸水により多大な被害をもたらされ、一昨年の東日本台風と並ぶ特定非常災害に指定されました。被災によって亡くなられた方々に追悼の意を捧げますとともに、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。近年の自然災害は気候変動の影響により、どこで発生するかはわかりません。台風の接近の時には、我々も本部において警戒体制を取り、村民の皆様方に少しでも安心できる環境づくりに努めてまいります。村民の皆様におかれましても、常日頃から災害に対する「備え」をして頂きますようお願い申し上げます。

また、火災においては、村内各所で建物火災とボヤ火災が複数にわたり発生しました。建物火災はここ十数年来発生しておりませんでした。実際の消火活動においては、下北山村消防団員としての団結力と日ごろの訓練の成果を発揮し、皆必死に消火にあたり、消防団による初期消火と奈良県広域消防との連携により火災の延焼を最小限に抑えることができました。今後も消防団は、平素からの予防活動を強化し、日頃の訓練は勿論、奈良県広域消防組合との綿密な連携を保持し、いつ如何なる場面に当たっても適宜適切に対応できるよう常に気を引き締めてまいります。火災は、十分に気を付けていても思わぬことで起きますので、空気が乾燥した日の火の取り扱いや、家庭の火元の整理整頓など火災予防の意識を高めて十分に気を付けて頂きますようお願い申し上げます。

最後に、コロナ禍が一日でも早く終息へ向かいますことと共に村民の皆様様の益々のご健勝を心よりご祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和2年12月
第4回
12月下北山村議会
12月定例会を開催

12月村議会定例会が12月10日に開催されました。

今回の議案では、条例の制定が1件、条例改正が7件、規約の変更が1件、予算関連で、令和2年度一般会計及び特別会計補正予算の6議案、合計15議案が上程され、審議の結果、すべての議案が原案どおり可決決定されました。主な議案は、次のとおりです。

- ★下北山村議会議員及び下北山村長の選挙における選挙運動の公費負担に関する条例の制定について
公職選挙法の一部を改正する法律が公布され、選挙公営の対象を市と同様のものに拡大すること併せ、町村議会議員選挙においても、ビラ頒布の解禁、供託金制度の導入などが目的です。
 - ★下北山村手数料徴収条例の一部を改正する条例について
 - ★下北山村印鑑条例の一部を改正する条例について
 - ★下北山村空き家等の適正管理に関する条例の一部を改正する条例について
- 老朽化した空き家が倒壊等により

人の生命、身体又は財産に対して危険が生じるおそれがある場合の緊急対応措置を定めるものです。

★下北山村営住宅管理条例の一部を改正する条例について

民法改正に伴い、保証人の債務保証の極度額を設定する必要が生じることによるものです。

★下北山村特定公共賃貸住宅管理条例の一部を改正する条例について
民法改正に伴い、保証人の債務保証の極度額を設定する必要が生じることによるものです。

★下北山村国民健康保険条例の一部を改正する条例について

個人所得課税の見直しに伴う軽減判定所得基準の見直しと軽減判定所得基準についての改正によるものです。

★下北山村介護保険条例の一部を改正する条例について

介護保険料延滞金額の割合が引き下げられたことによるものです。

★奈良県広域消防組合規約の変更について

管理者、副管理者等の人数及び選任方法、附属機関、経費の負担等について変更されたことによるものです。

★令和2年度下北山村一般会計補正予算(第7号)

14、118千円が減額補正されました。歳入の主な減額理由として、社会資本整備総合交付金や道路メンテナンス補助金の減額、財政調整基金繰入金の減額、道路橋梁整備事業債にかかる減額です。

また、歳出については主に道路橋梁新設改良費や職員給料の減額と、村営住宅修繕料や合同校舎厨房内の電気温水器取付工事の増額です。

★令和2年度下北山村国民健康保険特別会計補正予算(第3号)

402千円が追加補正されました。主に、社会保障・税番号システム整備にかかる委託料です。

★令和2年度下北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算(第3号)

2,576千円が追加補正されました。主に、新型コロナウイルス感染症緊急包括支援事業費として、屋外簡易テント用のヒーター、クーラー及びオゾン発生装置等です。

また、歯科診療所の歯科技工料が増額されました。

★令和2年度下北山村スポーツ公園管理運営特別会計補正予算(第3号)

歳入・歳出補正予算額の増減なしで、スポーツ公園グラウンド整備にかかる負担金や砂等が修繕料から組替えされました。

★令和2年度下北山村介護保険特別

会計補正予算(第3号)

3、120千円が追加補正されました。主に居宅介護サービスの利用増に伴うものです。

★令和2年度下北山村後期高齢者医療特別会計補正予算(第2号)

622千円が追加補正されました。主に、後期高齢者医療システム改修に伴う委託料の増額です。

●その他報告関係事項

▽下北山村議会議員及び下北山村長の選挙における選挙運動の公費負担に関する規程について

▽下北山村印鑑条例施行規則の一部を改正する規則について

▽下北山村保健センター管理運営に関する規則の一部を改正する規則について

▽下北山村インフルエンザ予防接種費用助成事業実施要綱の一部を改正する要綱について

▽下北山村営住宅管理条例施行規則の一部を改正する規則について

▽下北山村特定公共賃貸住宅設置及び管理条例施行規則の一部を改正する規則について

▽下北山村国民健康保険給付規則の一部を改正する規則について

《一般質問は、次号に掲載します。》

11月第2回臨時会を開催

11月30日に村議会臨時会が開催されました。

村特別職員、一般職員(全職員)、議会議員報酬について、人事院勧告に基づき、期末手当の支給割合が引き下げられることに伴い、条例の一部改正を行ったものです。

また、専決処分の承認に伴い、令和2年度一般会計補正予算(第6号)が上程されました。

すべての議案が原案どおり可決決定及び承認されました。

主な議案は次のとおりです

★下北山村議会議員の議員報酬等に関する条例の一部を改正する条例

★下北山村特別職の職員で常勤のものとの給与及び旅費に関する条例の一部を改正する条例

★教育長の給与、勤務時間その他の勤務条件に関する条例の一部を改正する条例

★下北山村一般職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例

★専決処分の承認を求めることについて

令和2年度下北山村一般会計補正予算(第6号)

秋の叙勲

辻本勇三氏が

「瑞宝単光章」を受章



11月3日に内閣府より令和2年秋の叙勲受章者が発表され、本村からは辻本勇三氏が消防功労により「瑞宝単光章」を受章され、12月15日に役場にて伝達式を行いました。

辻本氏は昭和49年1月に消防団に入団し、平成30年3月に退団するまでの約44年間にわたり消防団活動に精励され、特に平成25年から4年間は第3分団の分団長を務められました。その功績が認められて今回の受章となりました。



リーグ戦優勝チーム「しもっぴーず」



プレーオフ優勝チーム「DAISUKE」

ソフトバレーボール交流大会開催

令和2年10月22日から12月8日にかけて、下北山中学校体育館において、スポーツ推進委員会主催による「ソフトバレーボール交流大会」が開催されました。

今年は新型コロナウイルスの影響により例年春に実施されていた大会が秋の開催となり、感染症対策のため1日当たりの試合数を削減し開催されました。

中学生チームを含む7チーム(66名)が参加し、リーグ戦を行いました。また、最終日には上位3チームによるプレーオフ(総当戦)を行い、白熱した試合の結果、リーグ戦優勝チームは「しもっぴーず」、プレー

オフ優勝チームは「DAISUKE」となりました。試合結果は次の通りです。

■リーグ戦成績表

順位	チーム名	勝敗	セット率
1位	しもっぴーず	5勝1敗	85%
2位	Kスポーツ	5勝1敗	83%
3位	DAISUKE	5勝1敗	77%
4位	JPOWER-ハイテック	3勝3敗	
5位	RUNSY	2勝4敗	
6位	ムラカラ	1勝5敗	
7位	エフザイル	0勝6敗	

※勝敗が同じ場合はセット率で上位を決定

■プレーオフ成績表

順位	チーム名	勝敗
1位	DAISUKE	2勝0敗
2位	しもっぴーず	1勝1敗
3位	Kスポーツ	0勝2敗

農産物品評会開催

令和2年11月27日、スポーツ公園若者センターにて、令和2年度農産物品評会が開催されました。

今回の出品数は、根菜類、イモ類、葉菜類、果実類、きのこ類等106点の出展で、116点だった昨年から8点の減少となりました。出品者数は昨年より1名増加して38名となりました。

新型コロナウイルス感染症の影響下ではありましたが、農産物品評会に多数ご出品頂き誠にありがとうございました。

さて、今年の天候は、台風による大きな被害はなかったものの、例年にならない異常な高温が続きました。水稲では秋ウンカが奈良県のみならず、西日本で大量発生し例年以上に害虫の対策にご苦労された年かと思いますが、出品頂いた農産物は非常に品質が良かったように思います。特に、特賞の白菜は葉がぎっしり詰まって重量感があり、素晴らしいものでした。

審査は南部農林振興事務所により、外観・色つや・揃い・病害虫

の有無などを重点に、慎重かつ厳正に行われました。各賞を受賞された方々は、次のとおりです。



特賞を受賞された面村春子さん

交付賞名	作物名	地区	受賞者名
奈良県知事	白菜	上桑原	西村 春子

交付賞名	作物名	地区	受賞者名
下北山村長	白ねぎ	上桑原	上垣内 敏子

交付賞名	作物名	地区	受賞者名
奈良県南部農林振興事務所長	里芋	上桑原	寒作 育信
五條吉野農業推進協議会長	丸大根	上桑原	福本 フサ子
下北山村議会議長	じゃがいも	上桑原	神林 寅生
吉野地方農業委員会協議会長	じゃばら	小井	杉本 美保
下北山村農業委員会会長	長大根	上桑原	福本 利通
奈良県農業協同組合代表理事賞	人参	上桑原	山岡 ゆき
吉野地区学農連絡協議会長	さつまいも	佐田	田中 佳子

交付者：下北山村長

交付賞名	作物名	地区	受賞者名
一等賞	春まな	寺垣内	北 敦子
二等賞	しいたけ	浦向	田ノ下 弘文
三等賞	お茶	池峰	山本 節代

交付者：下北山村長

交付賞名	作物名	地区	受賞者名
努力賞	ゆず	上池原	近藤 晴悟
努力賞	白菜	上桑原	橋詰 たか子
努力賞	白ねぎ	上桑原	濱田 博子



令和3年1月より各種証明書等の様式が変わります。

電算システムの変更により、証明書及び納付書の様式が変更となります。

【変更となる証明書】

住民票、印鑑証明書、税務証明書（所得・課税証明書、評価証明書等）

【変更となる納付書】

税・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料

※なお、現在お持ちの納付書は1月以降も引き続きご利用いただけます。

住民課・保健福祉課

特集 Vol.6 未来をつくる村の若者



プロフィール
中岡 直也さん(28歳)

出身地：下北山村

愛知県から約7年前にUターン。山が好きで特に木を切ることは自信があり、今の土木工事の仕事でもその技術がとて役に立っている。「毎月村の広報誌を熟読しているので今回紹介してもらえてとても光栄です！」



私たちの暮らす下北山村の人口は約800人。下北山村の若者はどんな想いで暮らしているのでしょうか？働き盛りの二人の若者を紹介します！

愛知県から約7年前にUターンした中岡直也さん。いままでの村の暮らしや、仕事についてお話を聞きました。

村での仕事

「村に戻ってから、下北山スポーツ公園キャンプ場で働き始めました」中岡さんは、学生時代のアルバイトで接客業を経験し、当時の勤務先で接客技能の社内試験に合格したそうです。その経験が村での仕事に繋がっていると話します。

「キャンプ場の受付から下北山温泉、スポーツ公園宿舎まで本当にたくさん業務を任せてもらいました。接客は得意な方でしたし、観光のお客様と接する時間も楽しかったです」

大切にしていること

「どんな仕事においても、人間関係は大切にしています。今の仕事でも、一カ所の現場にいくつかの業者さんがいるので、良い関係性を築かないと作業工程をうまく進めていけません」と他の人への気遣いを忘れない。「僕のやっている仕事は、地域の人々のインフラを支える仕事で、道路工事などは生活に直結しています。今の仕事をやるまで気づかなかったことがたくさんあり、村の方々の生活を支えるという所に大きなやりがいを感じています」

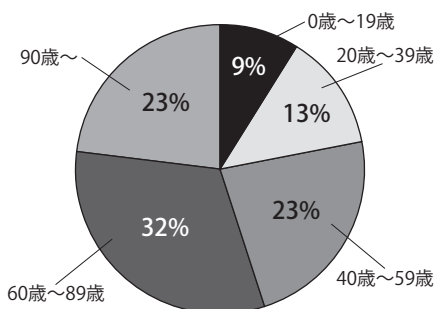
村で暮らして

「下北山村のような自然豊かな場所はどこにもありません。自分が暮らしているとその良さや恵まれた環境を見失いがちです。僕は、いろいろな人と関わる中で、村が好きで毎年足を運んでくれる方々や村を好きになってくれる人がたくさんいることを、誇りに感じます」中岡さんは、キャンプ場でたくさんの方々の観光客の方々と接した経験から思うようになったそうです。「村の行事や若者が集まる機会が少なくなっているのは寂しいですが、村での生活を楽しむ、仕事も頑張りたいと思います」

2021年はどんな年に？

「仕事の中でも日々危険があるので、事故や怪我に気をつけて安全に過ごします」

村の人口に対する年齢別割合
住民基本台帳(令和2年11月30日時点)



東京都から今年9月に移住した森田沙耶さん。現在のお仕事や村への想いについてお話を聞きました。

きっかけ

「下北山村に初めて訪れたのが4年前で、その時は流れる川の美しさに驚き、車窓からずっと川を眺めていたことを思い出します」

そう話す森田さんは、都市部に住む人が村との関わり方を見つづける講座、奈良・下北山むらコトアカデミーを受講したことがきっかけで下北山村を知り、そこから何度も村に足を運び、晴れて村民に。

村の印象は？

そんな森田さんに村の印象を聞いてみました。

「下北山村の方々とはにかく元気だと感じています。お年寄りの方々も畑で野菜を作っているし、とにかく



①池の平ゴルフ場でゴルフの練習。



②会社のメンバーで村の山に登ることも。



③村で実施している宿泊型転地療養サービス「ムラカラ」のセンター長を務める。

村でのお仕事は？

「元気で、明るく映ります。自分の生活は自分で作っている感じが魅力的だなと思います。また、村のご夫婦から野菜のおすそ分けがあったり、村のことを親切に教えてくれたり、東京に住んでいた頃とは違う温かさや寛容な雰囲気が出北山村にはあります」

「宿泊型転地療養サービスを村で行っています。うつ病などのメンタル疾患で休職や離職をされている方が、復帰に向けた支援を受けられるサービスです」

森田さんの勤務先は、本社が東京にあり、うつ病の方への再発予防訓練、職場復帰・再就職支援を行っています。

「都会から村に来てこのサービスを受ける参加者の方々には、村の素晴らしい自然の中で、より自分らし

村で暮らして

「村の好きなところのひとつは、人生へと踏み出すきっかけとなっ

てほしいです」

現在、都会からの参加者を3名(12月1日現在)受け入れており、上池原地区で宿泊し、日中は、寺垣内地区にある施設で、メンタルケアのプログラムを行っています。

2021年はどんな年に？

「1年を通じて村の四季や行事、どんな暮らしが続いていくのかをしっかりと体感したいです」

プロフィール
森田 沙耶さん (30歳)
出身地：東京都八王子市
2014年に新卒第一期として株式会社リヴァに入社後、下北山村でムラカラ事業部を立ち上げ、新たなチャレンジを行う。



20歳になったら国民年金

- 20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方等(国民年金第1号被保険者)は、国民年金に加入することが義務づけられています。
- 20歳になった方には、日本年金機構から、「国民年金加入のお知らせ」や納付書等により、国民年金に加入したことをお知らせします。
- 公的年金制度は、老後や障害を負ったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。
- 若いときに公的年金制度に加入して、保険料を納め続けることで、老後や、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができます。
- 原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。しかし、所得が低く保険料を納めることが困難な方のために保険料免除制度があります。

■学生納付特例制度

前年所得が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

学生納付特例制度のメリット

- 老齢基礎年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に算入されます。
- 病気やけがで障害が残ったときに、障害基礎年金を受け取ることができます。

• 対象になる方

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校(※)に在籍する学生等で、ご本人の前年所得が基準以下の方です。

(※)学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程に在学している方
保険料を納められないときは、未納のまま放置せず必ず学生納付特例を申請しましょう。

■免除・納付猶予制度

収入の減少や失業等により、国民年金保険料を納められない場合があります。

しかし、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金(老齢年金)や、「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

そのような状況を防ぐため、保険料を「免除」または「猶予」する制度があります。

詳しい内容は日本年金機構ホームページでご確認できます。

令和2年分所得税確定申告相談は予約制です

2月16日(火)～3月15日(月) ※2/19・土・日・祝除く

【会場】下北山村役場 【受付時間】午前9時～午後5時

今年の所得税確定申告相談は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、**事前予約制**とさせていただきます。予約受付は**令和3年2月1日(月)午前9時**から開始しますので、お電話または来庁にてご予約ください。

なお、申告期間中に予約なくお越しいただいた場合は、受付状況により再度お越しいただくこととなりますので、必ずご予約下さいますようお願いいたします。

注意事項

- ※ご予約の受付時間は、平日の午前9時～午後5時までです。
- ※予約状況によりご希望に添えない場合がございますので、ご了承ください。
- ※源泉徴収票等の申告に必要な書類は大切に保管し、申告時にご持参ください。
- ※当日は「検温」「マスクの着用」「手指の消毒」等の感染予防対策にご協力ください。

問合せ先：住民課 税務係 (☎6-0001)

こんにちは 保健師です



新年明けましておめでとございませう。今年もみなさまが健康に一年を過ごせますよう、保健福祉課一同祈っております。

さて、お正月も終わり、少し食べ過ぎたかな？という方もおられるかと思えます。年初めに1年の健康について考えてみませんか？

◎総合健診及び結果説明会について

新型コロナウイルスの影響で延期となっていた総合健診を11月29日、30日に開催し、延べ231人の方に受診いただきました。

健診は受けることも大切ですが、受けた後がとっても大切です。ご自身の健康についてももう一度考えてみませんか？

本年度はコロナ対策のため各公民館にて、個別の結果説明のみを行いますのでぜひご参加ください。

また、来年度は例年通り5月に総合健診を予定しております。今年受診された方ももちろん、受診されていない方も1年に1回、ご自身の健康のために受診くださいますようお願いいたします！

【内容】総合健診の結果返却、個別相談

【開催日時】1月19日(火)

①桑原公民館

- ② 池峰公民館
- ③ 池原公民館

1月20日(水)

- ① 保健センター
- ② 佐田公民館
- ③ 寺垣内コミュニティセンター

1月21日(木)

- 午前9時～午後5時 保健センター
- ①は午前11時～正午まで
- ②は午後1時30分～午後2時30分まで
- ③は午後3時～午後4時まで

【持ち物】健康手帳
スタンプラリー

【問い合わせ】保健センター
☎6-00015

◎「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し！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】2月10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

☎6-00015

※健康スタンプラリー対象事業

協力隊のつづき

その89

地域おこし協力隊の 新年の抱負

河野 祐子 隊員



今春から3年目。山に散歩道をつくり、切り出した木で木の器をつくらうと思っています。また、みなさんの暮らしの中に木に触れる、森の価値を体験・実感する時間を増やしていきたいです。

石丸 慎吾 隊員



下北山村に来てから半年以上が経ちました。佐田地区の山主の方々には境界立会い、説明会などで大変お世話になりました。来年は引き続き佐田地区を始め、他の地域の森林を調べたり、勉強をして森林に手を入れ、利用できるよう努力したいと思います。

安井 洋文 隊員



池峰に暮らし始めて早や8ヶ月が経ちました。卒業までの時間は残り少ないですが、2年目の今年！「山に関わりながら、この先もここで暮らし続けるような道すじを何とか力づくに」を目標にまずは自分、頑張ります。

仲奈 史子 隊員

BYORR(旧山びこ寮) 管理人です。お陰様で、お茶やスマホ相談にいらっしや

原田 和幸 隊員



る村民さんが増えました。初めての方もお気軽にお越しください。(☎910014) 春より産休を頂きますが、大里に暮らししているのでお声かけください。母になるけど今年も鮎やアマゴや鰻をとりた〜

岡 弘明 隊員



下北山に来て3ヶ月が経ち、村での生活に少しずつ慣れてきました。なかなか皆さんと顔を合わせる機会がない事が残念に思います。新年の抱負は今の仕事に精一杯取り組みことです。

工藤 延春 支援員



下北山村に来て、まもなく1年になります。昨年は新型コロナウイルスの流行で食事のイベントも難しかったのですが、この間に創業について学ぶ機会があったり、新たな目標を持つことも出来ました。今年は木を使った食器やカトラリーを作りたいと思っています。

山崎 章 隊員



NPOサポートきなりで活動しています、山崎です。今年の9月末で任期終了を迎えます。あっという間に日々が過ぎていきましたが、着々と定住に向けた準備が整ってきました。仕事も私生活も充実した1年にしたいと思います。

小野 晴美 支援員



昨年は、公私ともに目まぐるしく過ぎた1年でした。今年は、さらに地に足ついた暮らしを意識して、日々を慈しみたいと思います。この1月から産休・育休をいただきます。まずは無事にお産を迎え、村での子育てを楽しみたいと思います。

工藤 延春 支援員



今年はコロナ禍の影響もありまだまだ安心することは出来ません。それでも昔聞いた「明日という字は明るい日と書くんやから今日がどんなに暗くても明日は明るいんや」という言葉を胸に抱いて健康に暮らしていきたいです。

第11回：介護サービスについて 自分に合ったサービスって？



あけましておめでとうございませう。今年もよろしくお願い致します。一年の計は元旦にありと言われますが、自分は今年こそ運動習慣を身に着けたいと思っています。

さて、今年度の「診療所からこんにちは」も、あと2回となるのですが、今回は「介護サービスについて」お話ししようと思います。この話題はむしろケアマネジャーの方々が詳しいのですが、村で永く生活するには必須の情報なのです。

① 介護が必要になる場合って？
② 様々な高齢者向け施設
③ 介護が必要になる前に
の三本立てでお送りしたいと思います。

① 介護が必要になる場合って？

認知症や骨折、筋力低下で介護が必要になる人は多いです。では、実際に介護が必要な状態はどのようなものでしょうか。

要介護（要支援）申請の際に目安になるのは次の2段階です。

第一段階：買い物、掃除、お金の管理、料理、車やバスでお出かけ等が自分で出来るかどうか（手段的日常生活動作と言います）

第二段階：着替え、食事、移動、トイレ、お風呂や着替えが自分で出来るかどうか（基礎的日常生活動作と言います）

要介護・要支援の認定には決まった定義はないのですが、大まかには第一段階が出来なくなってくると要支援と認定されることが多く、第二段階が出来なくなってくると要介護と認定されることが多くなります。

② 様々な高齢者向け施設

世の中にはいろんな施設があり、さらに最近名称が変わったりして非常にややこしくなっています。

まず施設には民間の施設と公の施設があります。民間の施設は高額ですが、その分サービスも充実しています。生活に少しかけ介護と見守りが欲しい場合にはサービス付き高齢者向け住宅などがあります。訪問介護（ヘルパー）やデイサービス、そして数日間のお泊

り（ショートステイ）で十分な人には小規模多機能型居宅介護施設。更に、要支援の方から重度の要介護の方までが利用出来る、様々な形の有料老人ホームもあります。

足腰はしっかりしているけど、認知症があって生活に困る場合には、グループホームという施設もあります。

一方、公の施設は国や自治体からの補助があるため割安ですが、その分入居待ちが多く、すぐには入居できないこともしばしばです。生活を少し介護してほしい場合（要支援程度の方）で自炊が出来ない人にはケアハウス、自炊が出来ない人には軽費老人ホーム（B型）という施設があります。当村のいこいの郷は生活支援ハウスという少し違った分類になります

が、このあたりの施設に近いと考えてください。生活の介護がかなり必要な場合（要介護程度の方）、要介護1以上の方は介護老人保健施設に入所可能です。自宅と病院の中間のような施設でリハビリが充実しており、入所期間は3カ月程度が目安ですが、長期入所される方もおられます。要介護3以上ですが看護師さんの力をあまり借りなくてよい方は介護老人福祉施設（旧・特別養護老人ホーム）へ入所可能です。認知症やお看取り

にも対応されていますが、市町村に住民票がある方を優先して入所させることも多いです。医療的なケア（痰を吸引する、点滴をする、胃ろうから栄養を取る等）が必要な場合には、介護医療院（介護療養型医療施設・病院の療養病床から順次移行）に入所する人もおられます。

当然、自宅で訪問介護、通所入浴サービス、訪問看護、訪問診療を利用しながら生活される方も多くなってきております。在宅医療を受けている方は2017年に約18万人となり、10年前の約3倍にもなっております。

③ 介護が必要になる前に

しかしながら、当村の介護サービスは少ないのが現実です。重度の要介護の方が利用できる施設はなく、在宅も訪問介護・看護の担い手が不足し、介護の負担はほぼすべて家族が担うこととなります。急に介護が必要になった時には、既に選択肢が無くなってしまう方も多いためです。「もしも介護が必要になったら…」どうしたいのか、普段から考え、前もって行動できるかが重要です。お困りの際には、是非一度ご相談ください！

下北山村診療所 田口 浩之

駐在さん通信



あけましておめでと〜うざいます

令和になって2回目のお正月を迎えました。村民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年も村民の皆様が、事件や事故の被害に遭われないよう精いっぱい頑張っ、安心・安全に暮らせる下北山村の実現を目指しますのでよろしくお願いたします。

クリスマス作戦を実施しました!

去年12月2日に、80歳以上の高齢者方への訪問活動「クリスマス作戦」を実施いたしました。

この活動は吉野警察の他、村の防犯団体である安全で住みよい村づくり推進協議会、交通安全協会・交通安全協会の会・下北山村駐在所連絡協議会・下北山村地域安全推進協議会の合同施策ですが、民間企業の南都銀行も施策の趣旨に賛同していただき毎年ご協力をいただいております。

残念ながら、今年3月に南都銀行北山支店の移転が決定しており今回

のご協力が最後となってしまいました。が、長年のご協力に対し、この場をお借りして厚くお礼を申し上げます。

南都銀行北山支店様、長い間ご協力をいただき本当にありがとうございます。

振り込め詐欺を撃退しよう!

振り込め詐欺や、架空請求詐欺などの特殊詐欺の被害は一向に無くなりません。村内でも架空請求はがきが、何人もの方に届いています。

また、最近は大手の宅配業者(佐川急便・ヤマト運輸など)やインターネット通販サイト(アマゾン・楽天市場など)の名前を使ったショートメールが送信されてきて、そのメールに書いてあるURLをクリックしたら詐欺サイトに接続されてお金を騙し取られるというような手口も出てきています。

けれど、詐欺なんて騙されなかったら被害に遭うことなどないのです。では、どうすれば騙されないか

： “顔が見えない”相手の話を信用しない”これに尽きます。

最近の特殊詐欺では、名前や年齢などの個人情報を知ったうえで連絡してくることも珍しくありません。

ちゃんと息子や孫の名前を名乗って電話をかけてきたからといって、それだけで相手を本人だと思わ

ずに疑ってかかってください。もし、疑ってかかった相手が本当に息子や孫であったとしても、それは家族内で笑い話になる程度で済む話です。しかし、もし相手が息子や孫を名乗る詐欺の犯人だったら、笑い話では済まされません。

また、普段から家族のコミュニケーションを取り、週に一度程度でも連絡を取り合

い、家族だけで通じる合言葉を決めておけば、家族になりました詐欺の犯人から電話がかかってきても撃退できるかも知れませんね。

事件や事故の緊急ダイヤル110番!

110番は事件・事故等の緊急通報電話で、警察では、毎年1月10日を「110番の日」と定めてその適正な利用をお願いしています。

事件・事故の被害に遭ったり、目撃した時など警察の緊急な対応が必要な場合は、ためらわず110番通報してください。

ただ、通報の中の約3割を、「いたずら・無応答・番号間違い」が占めており、真に助けを求めておられる方からの110番通報の妨げとなっております。

緊急性のない要望・相談などの場合は、「もう一つの110番」とも言える相談ダイヤル「#9110」をご利用ください。

自衛官募集

◇一般曹候補生採用試験

(陸上・男子)

【日】

令和3年1月16日(土)

【場】

航空自衛隊奈良基地

【資】

18歳以上33歳未満の男子

◇お問い合わせ・連絡先

自衛隊奈良地方協力本部五條地域事務所

【電】

0747-221-3789

【担】

西嶋(にしじま)、

藤原(ふじわら)

転職や就職を

お考えの方、

ご存じの方、

まずはご連絡

下さい。



てんいち先生



吉野税務署からのお知らせ

PC・スマホで確定申告 3密回避にご協力下さい
進化するスマート申告!
 ~5つのステップで自宅から手続完結!~



「マイナンバーカード」又は「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方は自宅等からPC・スマホで申告ができます。

- 令和2年分所得税及び復興特別所得税の確定申告期間は、2月16日(火)から3月15日(月)までです。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、確定申告会場の混雑緩和を図る観点から、入場整理券を活用して会場内へご案内することを予定しております。
確定申告会場へは「入場整理券」が必要となります。入場整理券は、当日会場で配付しますが、状況により早めに配付を終了する場合がありますのでご了承ください。
- 確定申告会場では、長時間お待ちいただくことがあります。
- 「検温」「マスクの着用」「手指の消毒」等の感染予防対策にご協力ください。

令和3年度国有林モニター募集

【任期】

令和3年4月1日

～令和4年3月31日

【目的】

国有林の事業運営等について、国民の皆さまの理解を深めるとともに、ご意見やご要望をお聞きして国有林野行政に反映させるため。

【対象】

奈良県内にお住まいで、森林・林業及び国有林に関心のある成人の方。ただし、国会及び地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、平成30年度から令和2年度まで3年間連続して国有林モニターを務められた方は除きます。

【応募締切】

令和3年2月1日(月)

【詳細】

募集の詳細は、近畿中国森林管理局ホームページをご覧ください。「近畿中国森林管理局 国有林モニター」で検索
【お問い合わせ】
 近畿中国森林管理局総務企画部企画調整課 林政推進係

☎06-6881-3401

(直通)

赤ちゃん誕生祝い金を交付しました。

令和2年12月1日(火)赤ちゃんの誕生を祝福し、あわせて健やかな成長を願い、1軒のご家庭に「赤ちゃん誕生祝い金」が交付されました。

浦西 美莉愛ちゃん

(父・亮太さん 母・友紀さん)
(令和2年6月8日生まれ)
「兄弟仲良く大きくなってね」



下北山村公式LINEを始めました!

公式LINEでは、災害、雨量規制、通行止め、村の様々な情報を配信します。



【QRコードの読み取り方】

- ①お手持ちのスマートフォンのカメラアプリまたはQRコード読み取りアプリを起動する。
 - ②QRコードにカメラを近づける。
 - ③読み取ったURLをタップ。
- ※読み取れない方はLINEアプリからID@shimokitayamamuraを検索してください。

ダウンロード手順

- ①お手持ちのスマートフォンにLINEアプリをダウンロード
(LINEアプリを既に使用している方は省略)
- ②下北山村公式LINEをお友達登録

【LINE登録、操作が不安な方へ】

コワーキングスペースBIYORI(旧山びご寮)にて操作方法や登録のお手伝いをさせていただきます。お手持ちのスマートフォンを持参の上お越しください! 毎週水曜日(10:00~12:00/14:00~16:00) ☎9-0014

人の動き

令和2年11月30日現在

	先月比	前年同月比
人口	860人 (-3)	(-30)
男	398人 (±0)	(-6)
女	462人 (-3)	(-24)
世帯数	542戸 (±0)	(-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/>

ご協力いただきました皆様、
ありがとうございました。

ふるさと納税制度に
ご協力いただいた方

奈良市 (12月14日)	大和高田市 (12月7日)	福島県田村市 (11月24日)
峯 正志 さん	下高谷 文雄 さん	白岩 博子 さん