

# 下北山

## 人の動き

平成 21 年 11 月 1 日 現在

		先月1日比	前年同日比
人 口	1,206人	(-6)	(-71)
男	562人	(-2)	(-36)
女	644人	(-4)	(-35)
世帯数	644戸	(-1)	(-11)

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/>



## 賑わいをみせる池神社 秋の大祭



浦向自主防災会による訓練風景

平成21年(2009)

# 12

No.630

第32回

# 文化展開催

文化にふれ  
文化に親しむ

11月7日・8日の2日間、池原自然教室体育館において、第32回文化展が開催されました。

会場には園児、小・中学生の作品をはじめ、各地区老人クラブや婦人学級、公民館教室の生徒の皆さんによる作品、そして一般参加の方の作品など、村内外から出展総数は857点、来場者に至っては2日間で延べ482名にものぼりました。

文化展初日は、作品展示の他、公民館教室の茶道教室生の皆さんによる呈茶ていちゃや、会場の外では、食生活改善推進員が抹茶のシフォンケーキ等の販売、下北山村春まな推進協議会がまなの古漬を加工した「まんじゅう」の試食とアンケート調査も併せて行われました。また2日目は、体育館ステージで公民館教室の和太鼓教室生による太鼓演奏や琴英会による大正琴の演奏などが催されました。

今年も二日間にわたり、多くの村民が芸術の秋を楽しみ、盛況のうちに終了することができました。ご出品・ご来場ありがとうございました。



# 北山三村交流登山イベント

## 『又劔山トレッキング』が開催されました！

去る10月31日(土)に北山三村(下北山村・上北山村・北山村)の村民相互の交流を目的とした三村協議会主催の交流登山イベント「又劔山トレッキング」が開催され、参加者・スタッフ総勢30名が上北山村の自然散策を楽しみました。



絶景が広がります！



又劔山山頂にて記念撮影！

大台ヶ原・大峯奥駈道のパノラマが眼前に広がるロケーションでの登山に、参加者の多くはその美しさに心を奪われたのではないのでしょうか。  
又、紅葉は色褪せ始めていますが、当日は素晴らしい秋晴れに恵まれ、秋深い装いを見せる山々に参加者の歓声がいっまでも響いていました。

# 人権教育講演会開催

11月12日(木)下北山スポーツ公園若者センターにおいて村民84名が参加する中、教育委員会並びに村人権教育推進協議会主催による人権教育講演会が開催されました。

開会行事に続き「差別意識」(その謎ときの旅)と題して、大寺和男先生(奈良県人権教育推進協議会会長)による講演が行なわれました。

先生は、昭和45年から平成16年の間、教鞭を執っておられました。また県同和教育研究会事務局長、全国同和教育教育研究協議会副委員長などを歴任し、現在は、県解放保育研究会会長や子どもの人権研究所専務理事、天理大学非常勤講師なども務めておられます。今回は、その豊富な経験と知識から、人権問題と部落問題について、「差別」とは「ちがいが」が社会通念として固定化されたり、あるいはそれを政治的に利用して制度化するといった事を通じて強化されてきた歴史があると説明されました。



れ意識などから、わかりやすく話をしていただきました。最後には、残していかなければならない慣習や文化はたくさんありますが、もう一度その根拠をしっかりと捉える事が大切であると述べられ、講演会が終了いたしました。



また、差別意識を作り出してきたものについて、部落の歴史・穢

## 『税についての作文』優秀作品 本校中学校から2名選ばれる

吉野税務署貯蓄組合連合会では、このたび税教育の一環として、平成21年度中学生の「税についての作文」を募集したところ13校から783編が寄せられ、厳正な審査の結果、本校から平井佳穂さんと野尻祐衣さんの2名が受賞しました。おめでとございませう。

近畿税理士会吉野支部長賞

### 税について



2年 平井佳穂

私のお父さんは、池原ダムでレンタルボートの仕事をしています。レンタルボートではバス釣りをやるお客さんにボートを貸すときにボート代とダムの使用料金のようなものを払ってもらいます。私はいつもダムの使用料金みたいなものをお客さんが払っているのがすごく気になりました。なんでダムの使用料金のようなものをお客さんが払っているのかお父さんに聞きました。すると、

「魚の放流費用やダムやダム周辺の清掃費に使っているんですよ。」とお父さんが言いました。私はみんなが必要なお金をみんなが払っているのが税金みたいだなあと思いました。

税金は何のためにあるのでしょうか？たとえば、毎日利用している道路や橋、トンネルを整備したり生活に困っている人を保護したりするのにお金がかかります。災害や犯罪があった時、消防署や警察署が対処してくれますがその時にお金はいりませんが費用はかかっています。これらは私たちが健康的に過ごすために必要なものです。このようなことは儲けを考えるためだと思えます。国や地方がこのようなことをしてくれています。その費用をみんなが、税金という負担をしています。税金は、私たちが社会の一員として生活していくために負担しなければならぬ、一種の会費のようなものです。このようなことはダムの使用料金のようなものに似ています。

もし税金がなかったら、いろいろな公共サービスを維持するのが難しくなります。私たちが通っている中学校には、生徒1人あたり

年間約97万8千円の教育費が国や県、市町村が負担してくれています。病気やけがをしたときに安い費用で治療が受けられます。年をとっても年金がもらえたりするので、安心して暮らすことができます。それは税金でまかなわれる社会保障が充実しているからです。現在、少子高齢化が進んでいます。そこには問題が二つあります。

一つは、社会保障の費用が増えるということなんです。もう一つは、その費用を負担する働き手が減っていくことです。現在は3.6人で1人の高齢者を支えています。私が高齢者になる頃には、1.2人に支えてもらわなければなりません。私が大きくなった時には、健康で安心して暮らせる社会が続いてほしいです。そのために大きくなったらちゃんとした仕事について税金を払っていききたいです。現在私たちが支えている人たちに恩返ししていきたいです。



今回の税の作文を書く時、税についての資料をもらいました。そこで地方消費税について気になりました。地方消費税は買い物をした店のある都道府県の収入になるそうです。消費税5%のうち1%は、県・市町村の収入となります。そしてこの地方消費税は、医療や福祉の充実、小・中・高等学校教育、環境保護事業などの身近な行政に生かされます。

しかし、私たちの住む下北山村はとても田舎で買い物ができるような大きな店がありません。しかも、この下北山村がある場所は南の方です。奈良県の南部は全体的に田舎で「ゲームがほしいな。服がほしいな。」と思ったら北部の方まで行かなければなりません。でも、車で約2時間ぐらいかかります。道もぐにやぐにや道だし、車に酔います。

下北山村長賞

## 私たちの住む 下北山村



3年 野尻祐衣

この下北山村は奈良県の北部よりもっと近くにある買い物のできる場所があります。それは三重県です。三重県なら車で50分ぐらいだし、道もいいのでとても行きやすいです。この下北山村に住む村民のみんなはほぼ三重県で買物を済ますかたの方が多いいんではないでしょうか。

こうなると私たちは三重県に消費税を収めていることになります。できるだけ奈良県で買い物をしたのですが道が悪いし、ガソリン代がかかるしできません。これではまるで悪循環になります。

私は思います。下北山村を含む奈良県南部と北部をとってもいい道でつないでほしいです。そうすれば県内で買い物もできるし、今まで三重県に流れていた地方消費税が県内に入り、より住みよい奈良県になると思います。

そうすることによって奈良県民一人あたりの地方消費税収全国最下位から、抜け出せるのではないのでしょうか。だから、とてもいい道をつくってほしいです。奈良県がもっと活性化し、とてもいい県になるためにも。



## 下北山中学校 第21回文化祭開催!



10月31日(土)朝から下北山中学校で第21回目の文化祭が開催されました。初めての土曜日開催でもあり、100人以上の方々に来ていただきました。近所の方や小学生も来てくれました。オーブニングからいきなり「GO!下北GO!」(テーマ)となり、各学年の創作ダンスや歌、有志の劇あり、生徒会のクイズあり、部活動の紹介コントあり、バンド演奏あり、盛り上がった一日となりました。

この文化祭は企画から運営まですべて生徒が行うので、メンバーは大忙しでした。また、上野校長は「これからも地域の方々に歓迎される行事を開催していきたい。」と張り切っています。いろいろ協力くださったPTAの方々、おかげをもちまして盛況のうちに終わることができました。本当にありがとうございました。



●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

- (十月二十八日)
- 匿名 名
- (十一月十二日)
- 匿名 名
- 埼玉県さいたま市(十一月十六日)
- 清水 伸二 さん
- 東京都中央区(十一月十六日)
- 平戸 研一 さん
- 京都府長岡市(十一月二十四日)
- 武地 義治 さん

ありがとうございました。

平成二十一年度累計

一、四二〇、〇〇〇円

# 「誰でも簡単に出来るストレッチ&ダンス講習会」

10月24日(土)、小学校体育館において、教育委員会及び体育指導委員会主催による「誰でも簡単に出来るストレッチ&ダンス講習会」が開催されました。

当日は、少し肌寒い気温でしたが、幼児から年配の方まで総勢130名の方が集まりました。

講師には、地元でストリートダンス教室を行っている後岡理恵さん(寺垣内)をお迎えし、まず、教室生たちのダンス披露が行われ参加者はエネルギーがみな子どものように感動していました。その後先生の指導により簡単なストレッチ



チから始まり、徐々に体を動かしながら、最後にはダンスの要素を取り入れた運動へと変化、知らず知らず声を出しながら体を動かしていました。

また、ダンス終了後には、吉野保健所の職員によるテンミニッツエクササイズ体操の普及活動が行われました。

午後からの2時間程度ですが、参加者は普段動かすことの少ない筋肉があることを改めて知ることができ、また、心地のよい汗を流す事ができ満足していたようです。



## 秋季高齢者グラウンドゴルフ大会

### 南園富夫さん

#### 2連覇!

恒例の秋季高齢者グラウンドゴルフ大会(教育委員会主催)が、11月18日(水)、スポーツ公園多目的グラウンドで開催されました。

今回の大会には、各地区の老人クラブ会員86名が参加され、小雨交じりの悪天候の中、計16ホールで競い合いました。

大会は、安定したスコアを維持し39で回った南園富夫さんが2位に3打差をつけ、春季大会に引き続き優勝トロフィーを手にする事となりました。おめでとうございます。

なお、上位入賞者は次の方々です。

- 優勝 南園 富夫
- 準優勝 森川 ムツ
- 三位 中 あさ子
- 四位 下西 敬一
- 五位 森川 百合男

(敬称略)



見事優勝を果たした南園さん

## 秋季高齢者ゲートボール大会開催

秋季高齢者ゲートボール大会が10月28日(水)、池原4面ゲートボール場にて開催されました。

村内各地より約40名が参加され、地区混合のチームにより競技を行いました。

今回が初めての方もいましたが、ベテランの方と一緒に、ルールを覚えながら、一生懸命プレーしてました。「ルールが難しいが、やってみるとおもしろい」との声も聞かれ、秋晴れの下で、地域の交流を図りながら、笑顔の絶えない楽しい一日を過ごしました。



# 「森の名手・名人」に

## 野崎さん



国土緑化推進機構が認定する平成21年度の「森の名手・名人」に、本村から野崎和生さん(寺垣内)が選ばれ11月12日に奈良県森林技術センターで伝達式が行われました。今年も、全国で93人が選ばれ、奈良県からは野崎さんを含め3人の方が「森の名手・名人」に認定されました。

野崎さんは、森林に自生する山野草類について非常に詳しく、その知識を生かし、ツチノコ共和国が主催する自然体験などのイベントに生かしてこられ、「元気でやる限り活動を続けて村の活性化につなげたい。」と話されておりました。

### 医学の豆知識

## 心臓震盪

心臓震盪は、胸部に衝撃が加わったことにより心臓が停止してしまう状態です。

多くはスポーツ中に心臓の真上あたりの胸骨や肋骨が折れるとか、心臓の筋肉が損傷するような強い衝撃ではなく、子供が投げた野球のボールが当たる程度の弱い衝撃でも起こります。

衝撃の力によって心臓が停止するのでなく、心臓の動きの中で、あるタイミングで衝撃が加わった時に、心室細動といって、危険な不整脈が発生することが原因と考えられます。

アメリカでの心臓震盪の報告では、約70%が18歳以下に起こっています。

子供の胸部は軟らかく、衝撃が心臓に伝わりやすいからです。

発生状況を見ますと、約60%が野球やソフトボール、アイスホッケー、ラクロス等の球技やアメリカンフットボール、サッカー等の身体が接触するスポーツにおいて発症しており、他はこぼし、ひびく

ひび等が胸部に当たるなどにより日常生活で起こっています。

予防法として、球技の場合、胸部を保護するプロテクターが市販されているので装着し、野球等で打球を捕球する時も、「ボールを胸で受け止めろ」というような指導方法を見直すべきです。

この心臓震盪が発生することは稀ですが、不幸にも起こった場合は、119番通報とAEDの手配を頼み、直ちに心肺蘇生(心臓マッサージ)を開始しなければなりません。

奈良県医師会



## 冬季通行止めのお知らせ

路線

国道425号(白谷トンネル)

通行止の期間/平成21年12月17日(木)午後3時~平成22年3月19日(金)午後3時まで

路線

国道309号〔上北山村西原(天ヶ瀬)~天川村北角までの間〕

通行止の期間/平成21年12月15日(火)午後3時~平成22年4月15日(金)午後3時まで

路線

県道大台ヶ原公園川上線〔川上村伯母谷~大台ヶ原駐車場までの間〕

通行止の期間/平成21年12月1日(火)午後3時~平成22年4月22日(木)午後3時まで

ご協力の程お願いいたします。

吉野土木事務所

電話0746・32・4051

# 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 人件費の状況 (普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口(20年度末)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B)/(A)	19年度の人件費率(参考)
20年度	1,228人	1,808,918千円	37,812千円	331,824千円	18.3%	19.1%

(注) 人件費には、特別職に支給される給料、報酬等を含みます。

## 2 職員給与費の状況 (普通会計予算)

区分	職員数(A)	給与			計(B)	一人当たりの給与費(B)/(A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当		
20年度	38人	135,390千円	16,562千円	55,237千円	207,189円	5,452千円

(注) 1. 職員手当には退職手当を含みません。 2. 職員数は、平成20年4月1日現在の人数です。

## 3 職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況 (平成21年4月1日現在)

一般行政職		技能労務職	
平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
322,225円	46.8歳	245,084円	53.6歳

## 4 職員の初任給の状況 (平成21年4月1日現在)

区分	下北山村	国	
一般行政職	大学卒	172,200円	172,200円
	高校卒	140,100円	140,100円

## 5 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 (平成21年4月1日現在)

区分	経験年数10~14年	経験年数15~19年	経験年数20~25年
一般行政職	大学卒	—	—
	高校卒	—	278,600円
技能労務職	大学卒	—	236,734円
	高校卒	—	—

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

## 7 昇給への勤務成績の反映状況

一律支給	
------	--

## 6 一般行政職の級別職員数の状況 (平成21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	主事	主査 係長 課長補佐	主幹 課長	課長	
職員数	1	9	8	9	2	29
構成比	3.5%	31.0%	27.6%	31.0%	6.9%	100%

(注) 1. 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。  
 2. 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。



## 8 職員手当の状況 (平成21年4月1日現在)

区分	全職種	
	職員全体に占める手当支給職員の割合	0.00%
特殊勤務手当	支給実績(20年度決算)	0千円
	支給対象職員1人当たり平均支給年額	0千円
	手当の種類(手当数)	1
	代表的な手当の名称	伝染病防疫手当

時間外勤務手当	20年度	支給総額	1,174千円
		職員一人当たり支給年額	51千円
19年度	支給総額	4,317千円	
	職員一人当たり支給年額	111千円	

区分	下北山村		国	
期末手当・勤勉手当	(20年度支給割合)		(20年度支給割合)	
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
	6月期 1.40月分	0.75月分	6月期 1.40月分	0.75月分
	12月期 1.60月分	0.75月分	12月期 1.60月分	0.75月分
	計 3.00月分	1.50月分	計 3.00月分	1.50月分
	職制上の段階、職務の級等により加算措置	有	職制上の段階、職務の級等により加算措置	有
退職手当	(21年度支給率)		(21年度支給率)	
	自己都合	勤奨・定年	自己都合	勤奨・定年
	勤続20年 23.50月分	30.55月分	勤続20年 23.50月分	30.55月分
	勤続25年 33.50月分	41.34月分	勤続25年 33.50月分	41.34月分
	勤続35年 47.50月分	59.28月分	勤続35年 47.50月分	59.28月分
	最高限度額 59.28月分	59.28月分	最高限度額 59.28月分	59.28月分
	その他の加算措置(定年前早期退職特別措置(2%~20%加算))		その他の加算措置(定年前早期退職特別措置(2%~20%加算))	
	退職時の特別昇給	無	退職時の特別昇給	無
	1人あたり平均支給額	—	—	—

(注) 退職手当の一人あたり平均支給額は、前年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。

区分	内容	国の制度との異同	
扶養手当	配偶者	13,000円	同
	配偶者以外の扶養親族	6,500円	
	(配偶者のない場合そのうち1人)	11,000円	
	扶養親族で満16歳から22歳の子	5,000円加算	
住居手当	ア 借家・借間居住者 支給対象額 12,000円を超える額 最高支給額	27,000円	同
	イ 自宅居住者 新築又は購入後5年間	2,500円	
通勤手当	ア 交通機関利用者 最高支給限度額	55,000円	同
	イ 交通用具利用者 最高支給限度額	24,500円	

## 9 特別職の報酬等の状況 (平成21年4月1日現在)

区分	給料月額等	期末手当		(20年度支給割合)
給料	村長	660,000円	6月期 1.60月分	
	副村長	565,000円	12月期 1.75月分	
			計 3.35月分	
報酬	議長	210,000円	6月期 1.60月分	
	副議長	170,000円	12月期 1.75月分	
	議員	160,000円	計 3.35月分	





10 部門別職員数の状況と主な増減理由 (平成21年4月1日現在)

Table with columns: 区分, 職員数 (20年度, 21年度), 対前年増減数, 主な増減理由. Rows include 一般行政部門, 特別行政部門, 普通会計, 公営企業等会計部門, and 合計.

(注) 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。

11 定員管理の数値目標及び進捗状況

①平成17年4月1日～平成22年4月1日における定員管理の数値目標

Table with columns: 部門, H17年職員数, H22年職員数, 純減数, 純減率. Rows include 総数, 内訳 (一般行政, 教育, 消防, 公営企業等会計).

③定員適正化計画の年次別進捗状況(実績)の概要

Table with columns: 部門, 区分, 平成18年, 平成19年, 平成20年, 平成21年, 参考数値目標. Rows include 減員, 増員, 差引, 職員数.

★人事行政の運営の状況

1 職員の任免・職員数に関する状況

①採用者の状況

Table with columns: 20年度の採用なし

②20年度退職者

Table with columns: 職種 (一般行政職, 医療職, 技能職), 人数 (1, 1, 0)

③再任用の状況

再任用とは、高齢者雇用のため定年退職者を再雇用する制度です。平成20年度の再任用はありませんでした。

2 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

①職員の勤務時間、休憩時間の概要

Table with columns: 1週間の勤務時間, 開始時刻, 終了時刻, 休憩時間. Values: 40時間, 8:30, 17:15, 12:15~13:00

②職員の年次休暇の概要と取得状況

労働基準法の規定に従い、原則として1年に20日の有給休暇が与えられます。平成20年の平均取得日数は、13.3日です。

③病気休暇の概要と取得状況

職員が疾病又は負傷のために勤務できない場合、医師の証明書などに基づき、療養のため必要最小限の期間、勤務することが免除されます。平成20年1月1日から12月までの取得者数は、3名です。

④特別休暇の概要

年次休暇以外にも、特別な事由に該当する場合は、特別休暇が付与されます。主要なものは次のとおりです。

Table with columns: 種類, 付与日数, 種類, 付与日数. Rows include 骨髄提供, ボランティア, 結婚, 妻の出産, 夏季休暇, 子の看護.

⑤職員の育児休業の概要と取得状況

職員が育児をするための休業制度で、最長3年間取得することができます。育児休業は、1日単位で、部分休業は時間単位で取得できます。平成20年1月から12月までに新たに育児休業を取得した職員はいません。

3 職員の分限処分及び懲戒処分の状況

「分限処分」…公務の能率維持のため行う処分です。この場合、退職手当などに不利益な取扱はされませんが、月々の給与又は賞与においては減額の対象となります。

「懲戒処分」…公務員としてふさわしくない非行があった場合に公務員関係の秩序を維持するために行う処分です。免職の場合は退職手当も支給されず、当該地方公共団体への再就職、試験なども制限されます。

Table with columns: 分限処分区分, 休職, 免職, 降任. Rows include 勤務実績がよくない, 心身の故障, 職に必要な適格性を欠く, 刑事事件に関し起訴された, その他, 計.

Table with columns: 懲戒処分区分, 免職, 停職, 減給, 戒告. Rows include 給与・任用に関する不正, 一般服務違反(職務専念義務違反等), 一般非行関係(傷害、暴行等), 収賄等関係, 道路交通法違反関係, 監査責任, 計.

4 職員の服務の状況

服務に関する基本原則の概要

Table with columns: 基本原則, 概要. Rows include 職務専念義務, 信用失態行為の禁止, 営利企業等の従事制限, 争議行為等の禁止, 守秘義務, 政治的行為の制限.

5 職員の研修状況

職員に高度な専門知識、技術等を取得されるため職員を研修機関などへ派遣し、研修を実施させています。平成20年度の受講者数は次のとおりです。

Table with columns: 研修名, 人数, 研修先. Rows include 市町村新任課長補佐研修, 市町村税務職員(初任者)研修, 固定資産税(家屋)評価実務研修, 市町村中堅職員研修, 市町村係長研修, 広報研修(基礎講座).

6 職員の福祉・利益の保護の状況

- ①村の常勤職員は、奈良県市町村職員共済組合に加入し、当該組合に規定による短期給付(保健・休業・災害・付加)並びに長期給付(年金)を受けることができます。
②村の職員が公務による災害で負傷あるいは死亡した場合には、地方公務員災害補償基金から一定の補償があります。
③職員の健康診断は、労働安全基準法により、年1回実施しています。
④職員からの会費で職員互助会を組織し、職員に対する慶弔金や見舞金を交付しています。

7 公平委員会の業務状況

下北山村は公平委員会の事務を奈良県人事委員会に委託しています。

職員は、勤務条件、その意に反する不利益な処分に関して、奈良県人事委員会に措置要求また不服の申し立てを行うことができます。平成20年度は、措置要求・不服申し立てはありませんでした。



皆さん、こんにちは。冬の寒さが身に染みる季節になりました。いかがお過ごしでしょうか。  
 今回は、「目指せ、禁煙シリーズ」の2回目を掲載していきます。  
 AさんとBさんが禁煙を始めて1ヶ月が経過しました。二人は禁煙を継続できていますでしょうか。

**タバコによる禁断症状**

皆さんはタバコをやめることによって出る禁断症状についてご存じでしょうか。症状として次のようなことがあげられます。  
 イライラする。

- ★身体がだるい。眠い。
  - ★頭痛がする。眩暈がする。
  - ★集中力の低下。
  - ★咳、痰がよく出る
  - ★睡眠障害。
- などが挙げられます。

禁断症状は身体に溜まっていたニコチンが体外に排出されて出る症状です。症状は人によりどの症

状が出るのかは分かりません。喫煙をチャレンジしたことがある方もかもしれませんね。

**二人の身体データ**

Aさん、Bさんの体重などを11月11日に測定しました。結果は左表の通りです。

**禁煙による二人の様子(10日間)**

2人の11月の様子を報告します。(下表)

A氏の身体データ

	正常値	10月1日	11月11日
身長	163cm	163cm	163cm
体重	標準体重 58.5kg	67kg	70.3kg
腹囲	85cm未満	測定せず	88cm
BMI (体格指標)	25未満	25.2	26.4

B氏の身体データ

	正常値	10月1日	11月11日
身長	176cm	176cm	176cm
体重	標準体重 68.1kg	67kg	68.5kg
腹囲	85cm未満	測定せず	84.5cm
BMI (体格指標)	25未満	21.6	22.1

11月の状況	
<p><b>A氏の様子</b></p> <p>電子タバコ使用中。ニコチンガムは使用していない。禁煙は続行中。現在、電子タバコを使用しながら禁煙続けている。体調については以前と変わりない。</p> <p>★食生活について                  体重約3kg増加あり。食事おいしく食べられる。間食が多くなった。奥さんは「恐ろしい程食べている」と言っている。11月11日の体重測定の結果にショックを受ける。「体重が増加している自覚があった。70kg台に体重が増加したのは初めて」</p> <p>★運動週間について                  筋力トレーニング(腹筋・背筋・腕立て伏せ)を毎日している。体重が増えたことにより、他の運動も開始しようと考えている。</p> <p>★12月未までの目標                  体重を、禁煙を始めた時の体重に戻す。(67kg)</p>	<p><b>保健指導内容</b></p> <p>間食について、減らすように指導した。また、食事についてもお腹一杯になるまで食べる習慣があるとのことであったので、腹八分目を目指してもらおうようにした。</p> <p>運動習慣をもう少し増やしてもらおうことにした。体重計に乗る習慣をつけるように指導した。</p>
11月の状況	
<p><b>B氏の様子</b></p> <p>電子タバコはほとんど使用していない。ニコチンガムは使用せず。禁煙は続行中。体調に変化はない。「最近、タバコ吸っている人が気にならなくなってきた」</p> <p>★食生活について                  体重増加、一時期あり。それ以上には増加なし。11月11日の体重測定の結果について、「もつと増えているのではないかと思っていた」と話す。体重の増加が気になりだし、体重計に毎日乗る習慣が付いたと話す。また、間食が以前よりも減ったと話す。</p> <p>★運動週間について                  特に毎日行っている運動習慣はなく、休日は子どもと遊ぶようにしている。</p> <p>★12月未までの目標                  今の体重の状態を保持する。(68.5kg)</p>	<p><b>保健指導内容</b></p> <p>間食について、控えている点等は続行してもらおうように伝えた。食事については、食べ過ぎないように注意してもらおうようにした。</p>

### 駐在さん通信



今年も終わりに近づき1年の早さを感じます。平成21年も下北山村では大きな事故が無く喜んでいますが、11月19日下池原の国道169号で崩落があり通行止めが続いており(11月末現在)、村民の方は不便を感じておられると思います。

#### 高齢者\*子供の交通事故に注意

国道169号が通行止めとなり、その迂回路として国道425号(県道上池原下桑原線が使用されており、池峰・寺垣内・浦向・佐田・桑原地区の皆さんは、その車の通行量にビックリしていると思う反面不安を感じていることと思いますので、次の点に注意しましょう

★高齢者の散歩ウォーキング (特に夕暮れ時)

★子供供達の道路への飛び出しの事故が心配されますので、ご家族はもちろんご近所の方等みんな声を掛け、注意しましょう。

#### クリスマス作戦の実施

12月7日例年実施しております、

吉野地区地域安全推進委員下北山支部、交通安全母の会下北山支部、下北山村駐在所連絡協議会のメンバーと駐在所員により、80歳以上の高齢者宅を訪問しクリスマスプレゼントとして、靴下・手袋等を配布し犯罪防止や交通事故防止を呼び掛けました。

訪問を受けた、お年寄りは大変喜んでおられました。各種団体のご協力に感謝します。

#### 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。」

★北朝鮮人権侵害問題啓発週間について

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、その抑制を図ることを目的として、平成18年6月に、「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、国及び地方公共団体の責務等が定められるとともに、毎年12月10日から同月16日までを「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」とすることとされました。

我が国の緊急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応が国際社会を挙げて取り組む

べき課題とされる中、この問題についての関心と認識を深めていくことが大切です。

#### 吉野警察署

代表 0746・32・0110  
寺垣内駐在所 6・0031  
池原駐在所 5・2003

### こちら消防分遣所



今年もいつしか押し迫り、何かと慌ただしい毎日が続きますが、こんなときこそ事故や火災に注意してください。特に暖房器具を使いはじめている今の時期こそ、もう一度、安全な取扱い方法をチェックしましょう。

#### 暖房器具火災を防ぐポイント

暖房器具による火災は、電気ストーブによるものが最も多くなっています。電気ストーブは、空気を汚さないことからエコであるという理由で人気が高いようですが、他の器具と同様に次の点には注意が必要です。

- ★ストーブの上に洗濯物を干さない。
- ★カーテンやフタの近くで使用しない。
- ★スプレー缶など暖房器具の近くに放置しない。
- ★長時間使用しない時や外出する時は、コンセントを抜く。

#### 暖房器具事故を防ぐポイント

ガスや石油等を燃料とする暖房器具は、火災を出さなくても中毒事故が起きる可能性があります。特に一酸化炭素は、無色・無臭のため少量でも死に至ることもあります。

- ★取扱説明書をよく読み、正しい使用と管理をする。
- ★換気とフィルター類の清掃を十分にします。
- くれぐれも、「使用上の注意をよく読み正しく！」が基本です。

#### ★防火標語

「消えるまで  
ゆっくり火の元  
にらめっ子」



吉野広域行政組合消防本部  
電話 0746・32・1011

『児童家庭支援センターあすか』よりお知らせ

## 「子育てにひとりでなやんでいませんか…」

児童家庭支援センターあすかは、児童福祉法に規定された児童福祉施設です。  
センターあすかでは、18歳未満のお子さんに関する相談を、電話・来所・訪問・FAX・Eメール等の方法にてお受けし、専門のスタッフが解決に向けてのお手伝いをします。御相談いただいた内容は守秘されます。お気軽にご相談下さい。(相談無料)

- 「保護者の心配」…… 子育て全般に関する相談。
- 「子どもの心配」…… 友人関係や自分自身に関する相談。
- 「地域の心配」…… 近所で気にかかる子どもの相談。

電話 0744-44-5800

〈相談受付時間〉9:00~17:00 (月曜~土曜)  
(緊急な場合は、日曜・祝日・夜間についても受付しています。)

〒633-0053 桜井市市谷265-4  
児童家庭支援センターあすか (社会福祉法人 飛鳥学院)  
担当: 北田・絹谷・藤村・北川  
電話 0744-44-5800 FAX 0744-44-5811  
E-mail: asuka-ga@gaea.ocn.ne.jp  
URL: http://www10.ocn.ne.jp/~asuka-ga/

## 放送大学

## 4月生募集のお知らせ

放送大学では平成22年度第1学期(4月入学)の学生を募集中です。放送大学はテレビ等の放送を利用して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。

出願期間は平成22年2月28日まで。資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学奈良学習センター(電話0742(20)7870)までご請求下さい。放送大学ホームページでも受け付けております。



## 自衛官各種目募集のご案内

## ※募集種目

陸上自衛隊高等工学校校生徒

予備自衛官補

## ※受験資格

高等工学校

15歳以上17歳未満の者

予備自衛官補

18歳以上34歳未満の者

## ※受付期間

高等工学校

平成22年1月8日(金)まで

予備自衛官補

平成22年1月4日(木)

平成22年4月12日まで

## ※試験日時

高等工学校(1次試験)

平成22年1月23日(土)

予備自衛官補

平成22年4月17日(土) 19日(月)

## ※合格発表

高等工学校

2月2日 1次合格発表

予備自衛官補 5月21日(金)

## ※その他(高等工学校)

主に、中学校卒業見込みの方が

受験対象

各種訓練を受けながら、通信制

高校の教育を受ける制度

詳しくは、お問い合わせ下さい。

## ◆お問い合わせ

自衛隊五條地域事務所

電話 0747・22・3789

## 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書 が送付されます

国民年金保険料は、税の申告をする時、納めた保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。

この社会保険料控除の申告について、平成17年3月に所得税法が改正され、平成21年中に納めた保険料について社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に、保険料を支払ったことを証明する書類（領収証書等）の添付等が義務付けられています。

このため、国民年金保険料を納付された方には、社会保険庁から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告を行う時まで大切に保管してください。

送 付 時 期	
平成21年1月1日から9月30日の間に保険料を納付された方	平成21年11月上旬
平成21年11月上旬の送付対象とならなかった方で、10月1日から12月31日までの間に初めて納付された方	平成22年2月上旬

手続きやご不明な点等があれば、控除証明書専用ダイヤル※(0570-070-117〈IP電話からは03-6700-1130〉)、住民票のある市町村役場の国民年金担当窓口または最寄りの社会保険事務所まで、お問い合わせください。

※【平成21年11月2日から平成22年3月13日まで設置予定】

- 奈良社会保険事務所 電話0742-35-1370 〒630-8512 奈良市芝辻町4-9-4
- 大和高田社会保険事務所 電話0745-22-3531 〒635-8531 大和高田市幸町5-11
- 奈良社会保険事務局桜井事務所 電話0744-42-0033 〒633-8501 桜井市谷88-1

社会保険庁ホームページ <http://www.sia.go.jp/>

奈良社会保険事務局運営課

# てんいち先生



## 村長室

から 77



早いもので、今年の最終号になりました。原稿を書いている時点では、まだ年末まで少し時間があるので、総括をするには早いのですが、今年もいろいろな出来事がありました。皆様にとってはどんな年だったでしょうか。

法という法律を基に、財政上の支援を始めとしてさまざまな対策を講じています。我々過疎市町村にとってはまことにありがたく、この過疎法なくしての村づくりは考えられないと言っても過言ではありませんが、時限立法のため平成22年3月末で期限切れを迎えます。このため、国に対し新たな過疎法の制定を働きかけようと、全国から知事、県議会議員そして市町村長等が集い「新過疎法制定促進総決起大会」が、先月、東京で開催され、私も参加しました。

地域の事例を2箇所紹介され、2番目に、「奈良県南部の山奥にある下北山村の上平一郎村長との懇談も、印象的でした」といって、下北山村の取り組みを紹介してくれました。突然のことでビックリしましたが、役場を訪ねていただいたのは3年前のことで、よく覚えてくれていたものだと感じました。



沢山の皆さんの中で紹介され、勇気をもらったような気がしました。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**  
 下池原(十一月二十四日)  
 浦垣内 正 廣さん  
 ありがとうございます。  
 平成二十一年度累計  
 八七一、五五〇円

謹んでお悔やみ  
 申し上げます  
 勝田起平さん(寺垣内)  
 十一月十四日逝去  
 享年 八十才  
 浦垣内 幸代さん(下池原)  
 十一月十八日逝去  
 享年 八十一才