

# 下北山

## 人の動き

平成26年2月1日現在

		先月1日比	前年同日比
人口	1,049人	(-1)	(-29)
男	479人	(-1)	(-16)
女	570人	(±1)	(-13)
世帯数	603戸	(-1)	(-10)

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/>



鬼は～外!  
 福は～内!

平成26年(2014)

# 3

No.681

# スポーツ公園 第二グラウンドが 人工芝になりました

平成25年度スポーツ振興くじ助成事業(10/10)で四千八百万円の補助を受け、総額約1億2千万円の事業費で、スポーツ公園第二グラウンドが色鮮やかな人工芝グラウンドに生まれ変わりました。

グラウンドは約1万平方メートルの全面人工芝で、施工が㈱アストロ、芝生は住友ゴム工業㈱ロングバイルXP-J62で最新モデルで施工されました。

今までのグラウンドは、天候によってはまともに試合や練習ができないこともありましたが、今回の工事により、少々の雨でもできる環境が整いました。これを機会に、スポーツ公園の利用客増加を図っていきます。

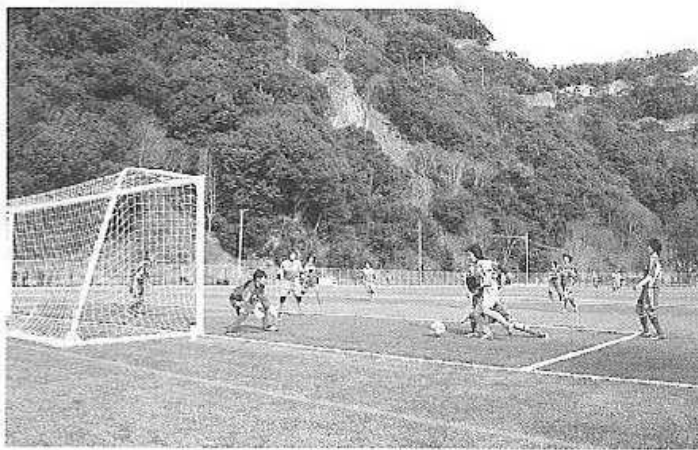
「スポーツ振興くじ助成」  
スポーツ振興くじは、子どもからお年寄りまで、誰もが身近にスポーツに親しめる環境整備や、国際競技力向上のための環境整備など、新たなスポーツ振興政策を実施するため、その財源確保の手段として導入されたものです。



## 《平成25年度紀伊半島 三県クラブスポーツ大会 女子サッカー競技会》

### 奈良県代表チーム 優勝

人工芝に生まれ変わったスポーツ公園第2グラウンドにおいて、1月25・26日の両日、奈良県・和歌山県・三重県の中学・高校生の選抜チームによるリーグ戦が行われ、和歌山vs三重が0対7、奈良vs三重が3対1、奈良vs和歌山が7対0と、見ごと奈良県代表チームが優勝しました。



2位に三重県、3位に和歌山県の順位でした。当日は、前週の雪や寒さが懸念されましたが、1月にしては暖かい絶好のコンディションの下、こけら落としの人工芝グラウンドで奈良県代表チームが躍動しました。

本大会は、平成24年度より、紀伊半島三県の交流を図り三県の県域を越えた女子サッカー競技者による大会を実施することで、女子サッカー競技の普及・振興を図ることを目的として開催されました。

## スポーツ公園第二グラウンド 人工芝生化学新設 記念特別講演会 開催される

2月4日、スポーツ公園若者センターにおいて、阿部章先生を講師に迎え、第2グラウンド人工芝新設記念特別講演会を開催しました。

阿部先生は下北山村に大変ゆかりの深い方で、昭和43年から6年間、寺垣内小学校と下北山中学校で教鞭をとられ、本村の学校スポーツ教育に多大な貢献をされました。(詳しくは、最終項「村長室から」をご覧ください。)

信じよう。スポーツの力を。

FOR ALL SPORTS OF JAPAN

TOTO nlc TOTOやTIGの収益は、日本のあらゆるスポーツに投資されています。

現在は、静岡県御殿場市にあるスポーツ合宿施設、(株)時之栖(ときのみか)取締役副会長で、時之栖スポーツセンターIGM・NPO法人時之栖アカデミックスポーツクラブ理事長をされています。サッカーによるスポーツ合宿事業の最先端を走っており、グラウンド12面(人工芝7面、天然芝5面)と、千人以上収容の宿泊施設等を運営されています。

今回の人工芝グラウンド新設にあたり、技術的なことや助成金申請のポイント等多くの助言をいただきました。

講演は、「スポーツ合宿の将来性」と題して、スポーツ合宿に何が必要なのか等の話をされ、「まずは子供達にはご飯を腹いっぱい食べてもらうこと」、「次にサッカーが思う存分できる環境をつくること」が重要であるとの内容でした。育ちざかりの子供が腹いっぱい食べられない施設には来ない、合宿先のグラウンドが雨でぬかるんで使えない、または短時間で切り上げなければならぬ等、遠くまでお金を使って来たにも拘らず、予定していた試合や練習が出来ずに帰ることが一番大きな問題であるとのことでした。

また、時之栖は富士山の裾野に位置し、間近で富士山を眺められる環境にありながら、観光だけで

集客することの難しさも話されました。スポーツ合宿のように、その地に目的をもって訪れることの大切さを説くとともに、例えば子供の時の合宿体験を懐かしがって大人になって再訪したり、自分の子供が同様に合宿に来る場合もあるとのことでした。

指導者としての経験や知識と、施設経営者としての視点、その両方の立場の経験に裏付けされた内容の講演でした。

本村のスポーツ公園においても、人に飽きられることなく、再度訪れてもらえるよう、人とのつながりを大切にする施設にしなければなりません。

スポーツ公園の将来は、その名前前のおりスポーツを中心とする合宿を積極的に受け入れていくことではないかと、思いを新たにしました。



# ★きなのりの郷の1歳くん1歳ちゃん★

このコーナーでは今年1歳を迎えた赤ちゃんを紹介しています。



田 <sup>た</sup>  
中 <sup>なか</sup>  
心 <sup>こ</sup>  
陽 <sup>はる</sup>  
ちゃん(満向)

平成25年2月5日生 父/耕二さん・母/綾子さん

☆好きな食べ物は？  
イチゴ・うどん

☆どんなお子さんですか？  
よく食べよく笑います。

☆その他一言  
皆さまよろしくお願ひします。



大 <sup>おお</sup>  
城 <sup>しろ</sup>  
泰 <sup>うた</sup>  
ちゃん(寺垣内)

平成25年1月8日生 父/仁さん・母/里菜さん

☆好きな食べ物は？  
ウインナー

☆どんなお子さんですか？  
明るく、活発な子・泣き虫

☆その他一言  
皆さま仲良くして下さい。

# 民生委員 児童委員 が改選されました

民生委員・児童委員の任期は3年となっており、平成25年11月の任期満了に伴い、12月1日付けで新たに10名の皆さんが選任され、厚生労働大臣からの委嘱状が村長から伝達されました。

民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談内容の秘密は守られますので、日常生活や育児・福祉関係等に関する悩みや相談ごとについて、お気軽に相談して下さい。

なお、各地区の民生委員及び児童委員は次の皆さんです。

上池原地区	中村 利子
下池原地区	井谷 節子
池峰地区	辰本 さとよ
寺垣内地区	小倉 千治
浦向地区	田ノ下 洋子
佐田地区	田中 佳子
上桑原地区	西脇 忠次
下桑原地区	大崎 邦子

## 〔主任児童委員〕

全 村山 本節 代  
全 村 村 仲 行

また、任期満了により退任されました方々につきましては、厚生労働大臣並びに奈良県知事より感謝状がおくられ、村長より同じく伝達されました。

退任された方々は次のとおりです。

池峰地区 平井 みほ子  
上桑原地区 栗本 欣哉

## 高齢者大学講座が 開催されました

2月12日(水)、下北山村老人クラブ連合会(会長 山岡繁之)主催による高齢者大学講座が33名の参加者のもと、保健センターで開催されました。

今回は、吉野広域行政組合消防本部より講師を招へいし、救命救命、心肺蘇生法、的確な119番通報の仕方などをDVDの視聴と共に受講しました。

また、人工呼吸や心臓マッサージなどの実技を交えた講義に、参加者は活発な質疑を行うなど、終始熱心に受講されていました。



## 社会福祉協議会だより スロープ付軽自動車 が贈呈されました ～通院介助等に期待～



昨年8月24日・25日に放送された24時間テレビ36「愛は地球を救う」では、全国の皆様から募金をいただきました。募金の一部は、お年寄りや体の不自由な方のために、福祉車両(294台)として、全国の福祉団体・個人に寄贈されることになり、その団体の一つとしてこの度、(社)下北山村社会福祉協議会が選ばれました。

去る2月10日(月)午後3時から、いこいの郷玄関前で読売テレビ「24時間テレビ」事務局の関係者、下北山村社会福祉協議会職員の見守り中、贈呈式が行われ、この車両(スロープ付軽自動車)は今後、村内の体の不自由な方の通院介助などに大切に使用させて頂くことをお約束いたしました。

「24時間テレビ」等ご協力を賜りました皆様、そして募金をしてくださいました全国の皆様に謹んで感謝の意を表すとともに、厚くお礼申し上げます。

ありがとうございました。

下北山村社会福祉協議会職員一同より

## ご存知ですか？ 労働委員会

労働問題の解決をお手伝いします

労働者個人または労働組合と使用者間のトラブルが、労使双方の話し合いなどの自主的な方法で解決できなくなったときに、利用していただけるのが労働委員会です。労働委員会では、労使のトラブルを解決するお手伝いとして「個別労働関係紛争のあっせん」「労働争議の調整」「不当労働行為の審査」等を行っています。

手続きは簡単で、費用は無料です。

【奈良県労働委員会事務局】

☎0742(20)4431

### 駐在さん通信



いろいろな詐欺があります

「オレオレ詐欺」と「架空請求詐欺」と「還付金詐欺」と「融資保証金詐欺」の4種類の詐欺をまとめて「振り込み詐欺」と呼んでいるのですが、最近はこのような手口による被害も増えてきました。

#### ★金融商品等取引の詐欺

何ら値打ちがない社債や未公開株などを「確実に儲かる」「すぐに買い取るので代理で購入してほしい」などと言って購入させる手口。

#### ★ギャンブル必勝情報提供の詐欺

「ロト6の当選番号を教える」とか「パチンコで必ず大当たりする特殊な打ち方を教える」などと言って情報提供料の名目でお金を騙し取る。

#### ★海外不動産投資の詐欺

海外不動産への架空の投資話を元にして代金を騙し取る。

お金を騙し取る方法も、振り込みだけでなく、ゆうパックやレターパックなどで現金を送らせたり、お金を直接取りに来たりもします。

顔を見て相手と直接やり取りをするからと言っても決して安心できません。  
お金の工面を求められたら、まず相談を!!

#### 交通事故に気を付けて!

先日、お昼前なのに橋の上で凍結によるスリップ事故が発生しました。

その日は晴れていて、他の場所では道路は乾いているくらいで、事故を起こしたドライバーは「凍結してなんて思いもしなかった。もうちょっとゆっくり走って気を付けていたら事故にならなかったのに」と悔やまれています。

まだまだ寒い日が続きます。いくら天気が良くても、日陰になる場所や橋の上などは「ひよっ」としたら凍結しているかもしれないぞ」と注意を払って安全運転に努めてください。

#### 防犯パトロールを実施しました!

去る2月17日、上平村長と地域安全推進委員木谷会長のご協力をいただいで、防犯パトロールを実施いたしました。

その日は、吉野警察署から3台パトカーがやって来て、「イカのおすし1人前」のメロディーと防犯ワンポイントアドバイスを車載

スピーカーで流しながら村内全域をくまなく回り犯罪被害の防止や交通事故の防止を呼びかけました。



#### 吉野警察署が統合されました

吉野警察署は、今まで吉野町・川上村・上北山村・下北山村の4か町村を受け持っていました。3月3日付で大淀町や下市町を受け持つ中吉野警察署と統合されました。

統合に伴って、刑事課や交通課などがある「本署」は移転し、大淀町にある「旧中吉野警察署」の庁舎が新しい「吉野警察署」となりました。

従来から吉野町内にあった「旧吉野警察署」の庁舎は「さくら警察庁舎」と名前が変わって引き続き警察業務を行います。

村民の皆様には、さくら警察庁舎の更新手続きではないかと思えますが、それは「さくら警察庁舎」で行えます。

住民の皆様には新たなご不便を掛けることはないかと思えますが、何かご不明な点がございましたら近くの駐在所までお問い合わせください。

### はかりの定期検査について

取引や証明に使用する特定計量器(はかり)は、基準に適合した正確なものを使うよう計量法で定められています。しかしどんなに優れた計量器でも、当初の精度を長く保ち続けるのは困難で、少なからず誤差が生じてきます。

このため計量法では、商店・生産農家・薬局等にて物品の売買等のために使用する計量器に、2年に1回の検査を受けるように義務づけています。また病院・診療所・学校等の健康診断に使用される体重計は、証明における計量器に該当し、同様に定期検査を受けなければなりません。

村内において次のとおり定期検査を実施いたしますのでお知らせいたします。

なお受検に際しては計量器の種類、能力に応じて手数料が必要です。(1台につき500円〜1800円程度)

#### 【定期検査の日時】

平成26年6月4日

定期検査を受けるには県に報告が必要です。新規で受けようとする方・事業者は役場産業建設課までお問い合わせ下さい。

【産業建設課】 ☎ 6-0016

# 下北山村地域おこし 協力隊のつばやき

その14

## \*工藤延春 隊員

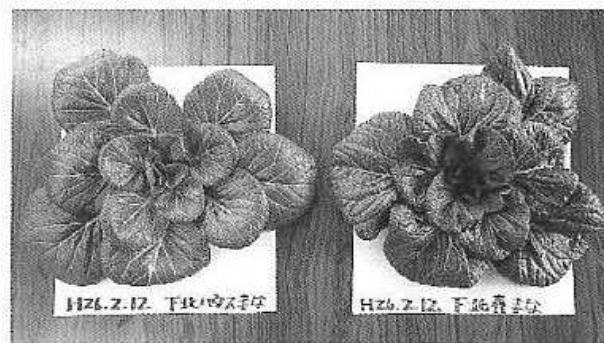
こんにちは、工藤ちゃんです。  
この原稿を書いている2月中旬現在、まだまだ寒い日が続く雪のため2週連続土曜朝市が中止になるかどうかのところですよ。

さてビニールハウスで栽培中の「まな」についてのその後ですが、一棟は12月中にもう一棟は1月中旬に開放し、寒風にさらし毎日夕方には軽く灌水をしながら露地もの近づけるべく栽培を続けてきました。南部農林振興事務所の指導もあり順調な生育だと言えるのではないのでしょうか。

そんな中JAさんの御協力により中央卸売市場とエコープに出荷することが出来ました。すでに3回出荷済みで2回目出荷する予定です。1回の出荷量は一袋250g程度で75袋・90袋・90袋です。

袋に自分で考案したラベルを貼り「下北ハウスまな」として県内外のスーパーやレストラン等に出ています。

露地ものとハウスものを食べ比べしてもらったところ、確かに違いはあるがハウスものも甘味は十分で、味は好みによるのではという結果になりました。  
ありがとうございます。



「ハウスまな」と「春まな」

## \*渡部みなみ 隊員

こんにちは、今年のバレンタイン・デイは大雪のため中止になってしまった土曜朝市用に仕入れた椎茸を役場で押し売りしました、みなみです。みんな優しいので買ってくれました(笑)。

さて、2月に入り現在春まなシーズン真っ盛りということで、続々と取材依頼が舞い込みます。

奈良のタウン情報誌「ぼーぶる」、月刊大和路「ならら」、そしてNHK奈良。下北山村を特集する上で、やはり下北春まなは欠かせない存在ということでしょう。

そこで、今後の下北山村のPRのためにも下北春まなのキャラクター化を考えています。よくイベント等で見かける着ぐるみ、いわゆる「ゆるキャラ」というやつです。実現できるかどうかは別として、村民のみなさんからも広くアイデアを頂ければ幸いです。ゆるキャラ、きもキャラ、不思議キャラ：何か面白いアイデアが浮かびましたら「サポートきなり」まで是非ご一報くださいね。

## \*牧 絢 隊員

こんにちは、こう見えて小・中高とソフトテニスをしていました！(どなたか一緒にソフトテニスをしませんか?)春を目前にして外で体を動かしたい牧です。

先月号では、自家用車を使用した有償での交通サービス(過疎地有償運送)についてお話ししました。これまでに、急病の際の交通手段、バスの乗り換えの大変さ、車を手放すことへの不安等お話しを聞いて、どうにかできないかと考えていましたが、過疎地有償運送法を活用する事で、村内の移動

や、村外の専門病院への通院等に役立てるのではないかと考えています。

現在は、インターネットを活用して過疎地有償運送について研究したり、実際に活動している団体への視察を行ったりと、実施できるのか、実施するために何をすればいいのか、実施したとすればどのようにして継続していくかを探っているところです。

協力隊の任期は限られています。サポートきなりの取り組みが継続していくことが大切だと思います。生活支援活動の実施に取り組むとともに、サポートきなりの体制づくりを考えていきたいと思っています。よろしくお願ひします。



あやちゃんお仕事中

# こちら 消防分遣所



## 素早い手当てが大切な命を救います！

～心肺蘇生用マネキンを使用しての  
救命講習会を受講してみませんか～

今回、当消防本部は(財)自治総合センターの地域防災組織育成助成事業を通じて、心肺蘇生用マネキンやAEDトレーナーなどの助成を受けました。これらの備品は、心肺蘇生やAEDの使い方、けがの手当など、応急手当を習得して頂けるよう、救命講習会で活用します。

「その場に居合わせたあなたが救いの手です」

コミュニティ助成事業は、同センターが宝くじの受託事業収入を財源として、地域で行う事業または活動に必要な施設・設備の整備を助成する制度です。

※消防本部では、防火や防災・救急に関する各種講習を随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

【吉野広域行政組合消防本部】

TEL 0746-32-1011 / IP 0746-39-9107 / FAX 0746-32-0130



## 市民法律講座のご案内

奈良弁護士会では、広く一般市民に法的知識の普及を図るため、毎月第2土曜日に無料で「市民法律講座」を開催しています。

いずれも身近な法律問題を取り上げ、弁護士が講師となってわかりやすく講義をする予定です。ふるってご参加ください。

【講座内容】2014年4月からの「市民法律講座」実施要領

開催日	テーマ	開催日	テーマ
4月12日	弁護士に依頼する方法とポイント	10月11日	相続・遺言
5月10日	インターネット被害	11月 8日	交通事故
6月14日	不動産売買	12月13日	労働問題
7月12日	離婚問題	1月10日	賃貸借
8月 9日	医療過誤	2月14日	成年後見
9月13日	消費者問題	3月14日	建築に関する紛争

【時 間】午後1時～3時まで

【場 所】奈良弁護士会館

【申 込 み】ハガキ・FAX(0742-23-8319)にて

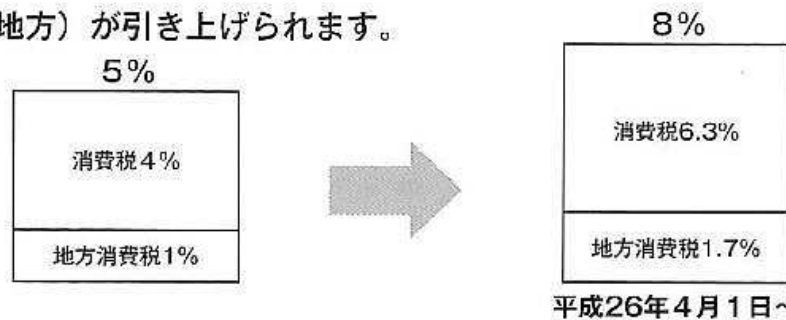
希望講座・郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入

【申込み先】奈良弁護士会 〒630-8237 奈良市中筋町22番地の1

TEL 0742-22-2035 FAX 0742-23-8319

## 消費税率（国・地方）の引上げについて

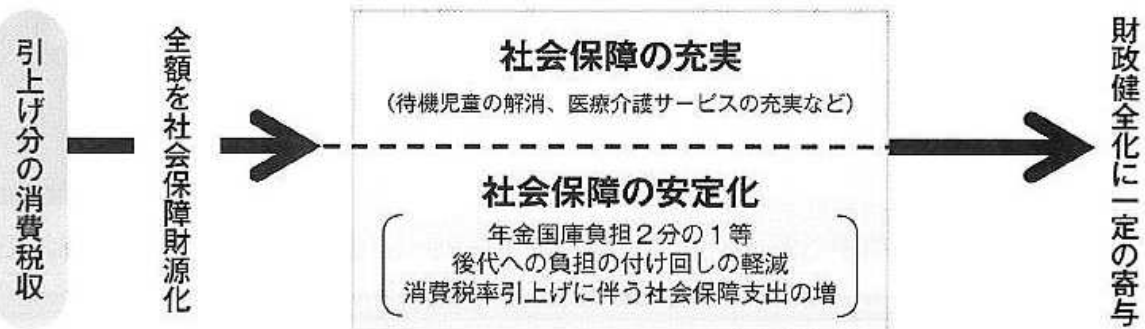
### 1. 消費税率（国・地方）が引き上げられます。



※ 地方消費税とは、国税である消費税と同様に、事業として行った商品の販売、サービスの提供等の国内取引や外国貨物の引き取りに対して課税される都道府県税です。

※ 消費税率10%（消費税 7.8%・地方消費税 2.2%）への引上げについては、改めて経済状況等を総合的に勘案した検討を行います。

### 2. 引上げ分の消費税収（国・地方）はすべて社会保障財源化されます。



### 3. 円滑かつ適正な転嫁にご理解とご協力をお願いします。

○ 消費税率（国・地方）の引上げに当たって事業者の方々が円滑かつ適正に転嫁できるよう、転嫁、広告・宣伝、価格表示、便乗値上げ等に関する相談窓口を設置しています。

ご相談がある方は以下の相談窓口にお問い合わせください。

**消費税価格転嫁等総合相談センター 専用ダイヤル：0570-200-123**

【受付時間】平日9:00～17:00（平成26年3月・4月は土曜日も受付）

※ お住まいの地域に応じて、以下の通話料金がかかります。

● 固定電話：8.5円～80円/3分間、携帯電話：90円/3分間、公衆電話：30円～220円/3分間

**HP上の専用フォーム：<http://www.tenkasoudan.go.jp>（24時間受付）**

冬季オリンピックが終わりました。季節も徐々に春めいてきましたので、今後は観るスポーツから、実際に自分が体感する運動をしませんか？  
そんなあなたに、色々な初めてのスポーツを紹介します。

**ZUMBA スズンバ**

今回の健康ダイエットセミナーは下北山村では初めて開催するズンバです。音楽に合わせてダンスや体操など、気になる脂肪を撃退しましょう！

【日時】3月27日（木）

午後1時30分～3時

【場所】下北山村保健センター  
【講師】ズンバインストラクター  
榊井紋子先生

【対象】村内在住の方

【参加費】無料

【服装】動きやすい服、

上履き、タオル

【お申込み】保健センター

☎610015

※託児あり（要予約）・送迎なし





# 国税職員募集のお知らせ

## 平成26年度国税専門官採用試験

- 受験資格
  1. 昭和59年4月2日～平成5年4月1日生まれの者
  2. 平成5年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
    - (1) 大学を卒業した者及び平成27年3月までに大学を卒業する見込みの者
    - (2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

■試験の程度 大学卒業程度

■申込受付期間 平成26年4月1日(火)～4月14日(月)  
 原則として、インターネット申込みを御利用ください。  
 インターネット申込専用アドレス [http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html]

■試験日及び試験科目

試験	試験日	試験科目	解答時間
第1次試験	6月8日(日)	基礎能力試験(多枝選択式)	2時間20分
		専門試験(多枝選択式)	2時間20分
		専門試験(記述式)	1時間20分
第2次試験	7月15日(火)～ 7月23日(水) ※第1次試験合格通知書で 指定する日時	人物試験	/
		身体検査	

(注) 第2次試験の際、人物試験の参考とするため、性格検査を行います。

■合格者発表日 第1次試験合格者発表日 平成26年7月1日(火)9時  
 最終合格者発表日 平成26年8月20日(水)9時

■試験地

	近畿地域	その他の地域
第1次試験	京都市、 大阪市	札幌市、盛岡市、仙台市、高崎市、さいたま市、東京都、新潟市、 松本市、名古屋市、金沢市、松江市、岡山市、広島市、高松市、 松山市、福岡市、熊本市、鹿児島市、那覇市
第2次試験	大阪市	札幌市、仙台市、さいたま市、東京都、名古屋市、金沢市、広島市、 高松市、福岡市、熊本市、那覇市

(注) 第1次試験地及び第2次試験地については、それぞれ受験に便利な1都市を選んでください。

■採用予定数 1. 採用予定数については、別途、人事院ホームページに掲載します。  
 2. 採用予定数は変動することがあります。  
 最新情報は人事院ホームページで確認してください。

■問い合わせ先 大阪国税局人事第二課(試験係)(☎06-6941-5331)又は吉野税務署総務課

■その他 採用に関する情報は、国税庁ホームページ (http://www.nta.go.jp)「採用案内」にも掲載しています。

### 大阪国税局・吉野税務署

#### ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは2本のポール(ストック)を使って歩行を補助し、運動効果をより増強する運動の一種です。

オススメポイントは、なんといっても年齢性別を問わず気軽に楽しめ、エクササイズの効果率が非常に良いことです。一般的な歩行とは違い、上半身の筋肉も積極的に使われ、首や肩の血行も促進され鍛えることができます。是非、ご参加下さい。

【日時】 3月29日(土) 午後1時30分～3時

【集会場所】 池峰公園駐車場

【講師】 ノルディック インストラクター

【対象】 松岡聖子さん・松岡岳史さん  
 村内在住の方 (80歳以下)

【参加費】 無料

【服装】 動きやすい服装・歩きやすい靴(運動靴)、

帽子(防寒・日よけ)

※ポール(ストック)は貸出します

【お申込み】 保健センター

☎610015

※要参加申し込み (3月24日(月)締め切り)

※託児・送迎なし



奈良県警察本部からのお知らせ

平成26年度

警察官A(第1回)採用試験

【第1次試験日】

【体力試験】

4月26日(土)、27日(日)のうち指定する1日

【教養・論文試験】

5月11日(日)

【採用予定人員】

警察官A(大卒)

男性55人程度、女性6人程度

【受験資格】

昭和59年4月2日以降に生まれ、昭和59年4月2日以降に生まれ、短期大学を除くを卒業した人、または平成27年3月末日までに卒業見込みの人

【受付期間】

【郵送・持参】

2月28日(金)～4月18日(金)

【インターネット】

2月28日(金)～4月14日(月)

※詳しくは左記までお問い合わせください。

【奈良県警察本部警務課採用係】

〒630-1857

奈良市登大路町80

☎0120-1351-204

(採用フリーダイヤル)

URL <http://www.police.pref.nara.jp/>

医学の豆知識

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」

ロコモティブシンドローム、略して「ロコモ」。一般の方にはまだなじみのない言葉かもしれませんが、筋肉や骨、関節などの運動器官の障害によって介護が必要な状態、あるいはその一歩手前の状態になってしまふことです。加齢に伴う関節の変形や筋力の衰え、骨粗鬆症などが主な原因です。

ロコモは認知症やメタボと並び、健康寿命を短縮し、寝たきりや要介護状態を引き起こす三大要因の一つとされています。高齢者だけの問題ではありません。ロコモの初期症状は40代から始まるといわれています。以下の七つの質問(ロコモチェック)で確認してみましょう。

て持ち帰るのが困難。  
○家のややきつい仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)一つでも当てはまった場合にはロコモの疑いがあります。ロコモ予防の運動「ロコトレ」を始めましょう。  
初めての方が行うロコトレとして勧められているのは、開眼片脚立ちとスクワット運動です。転倒しないように必ず何かつかまるものがある場所で行いましょう。これらの運動も正しい方法で行わないと十分な効果が得られないばかりか、体を害する場合があります。  
ロコモかなと思ったらまずはお近くの整形外科医にご相談ください。  
奈良県医師会

- 家の中でつまずいたりすべったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 片足立ちで靴下がはけない。
- 2kg程度の重い物をし

**ロコトレ (ロコモーショントレーニング)** **ロコモ チャレンジ!**

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分に合った安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

**ロコトレ1 開眼片脚立ち**

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に置かない程度に片足を上げます。

支えが必要な人は、医師と相談して机、手や指をつけて行います。

机に手をつけて行います。

補助でも大丈夫な方は踵先を上げて行います。

**ロコトレ2 スクワット**

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机、手や指をつけて行います。

椅子に腰を掛け、机に手をつけて膝を浮かす動作を繰り返します。

**ロコトレ3 その他**

いろいろな運動を積極的に行いましょう。

ストレッチ、関節の血ばねばし、ラジオ体操、ウォーキング、スポーツ

ロコモ チャレンジ! 体験会  
copyright ©2012 Japan Locomo Challenge Promotional Conference. All rights reserved.

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

## 国民年金保険料の追納をお勧めします!

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であれば遡って古い月分から収める（追納）ことができます。ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納されると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

- ・一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。
- ・「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が「法定免除・申請免除期間」より先に経過した（古い）月分である場合は、「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が優先します。
- ・「法定免除・申請免除期間」が「若年者納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。
- ・「若年者納付猶予・学生納付特例期間」の中では、先に経過した月分から納めることになります。
- ・「法定免除・申請免除期間」の中では、先に経過した月分から納めることとなります。

※追納のお申込み・ご相談は

大和高田年金事務所（☎0745-22-3531）までお願いします。

### 防災コーナー

地震が発生したときの、  
身の守り方を  
知っておきましょう!

地震はいつどこで発生するかわかりませんが、あわてずに身の安全を確保するようにしましょう。

#### 家の中では

座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。あわてて外へ飛び出さない。もし、火事が発生した場合には可能なならば火の始末、火元から離れている場合は無理して火元に近づかないようにする。

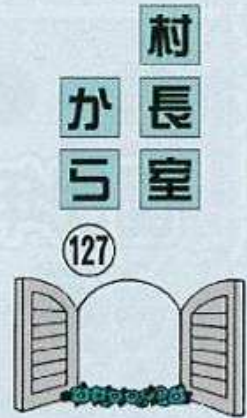
#### 山やがけ付近にいるときは

落石やがけ崩れが発生しそうな場所から急いで離れる

#### 自動車運転中のときは

あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促す。周囲の状況を確認して道路左側に停車させる。エンジンを止め揺れが収まるまで車内で待ち、揺れが収まったら、ドアをロックせずキーをつけたまま車外に出て、安全な場所へ避難する。

# 先生いちてん



2月4日、若者センターにおいて、下北山スポーツ公園第2グラウンドの芝生化を記念して、阿部章先生を講師に迎え、講演会が開催されました。

阿部先生は昭和43年4月に、寺垣内小学校に新任教師として赴任され、昭和46年には下北山中学校勤務となりました。その中学校で、バレーボールのルールもよく理解できていない生徒を日の当たりにして、「これではいけない」と思い、本格的にバレーの指導を始め

られたそうです。

もともとご本人は柔道が専門で、バレーは全くの素人でしたが、猛勉強の末、指導3年目の昭和48年には全国大会出場を果たすことになりました。翌年には、2年連続で全国大会出場の偉業を達成されましたが、驚いたことに、その時、すでに阿部先生は大淀高校在籍で、週末になると改良前の国道169号を通われ、生徒の指導に当たられたそうです。

その後、大淀高校ではサッカーの指導に当たられました。全国大会出場の下中からも先生を慕い多くの生徒が進学し、大淀高校全国大会出場の原動力となりました。

阿部先生は、学生スポーツの指導者として素晴らしい実績を残されましたが、現在は、静岡県御殿

場市の(株)時之栖(ときのすみか)副会長・時之栖スポーツセンターGMとして、サッカーを中心としたスポーツ振興に取り組まれておられ、今回の第2グラウンドの芝生化に当たって、様々なアドバイスをいただきました。

下北山村へは35年ぶりの訪問という事で、旧知の方々との再会に涙する場面もありましたが、こうしたご縁が続いていくことは、まことにありがたい限りです。



## 税務署からのお知らせ

税務職員を装った者からの不審な電話にご注意ください

- ・国税局や税務署の職員を名乗る者からアンケートや年金受給調査と称して、個人情報聞き出そうとする事例が多発しています。
  - ・不審な電話があった場合には、最寄りの税務署にお問い合わせください。
- 吉野税務署 総務課  
☎0746-32-3385(代表)

## シルバー募金にご協力いただいた方

下池原(2月7日)  
普門寺 梅花 講  
ご協力いただきました皆様、ありがとうございます。

## ふるさと納税

ふるさと納税制度に  
ご協力いただいた方

ふるさと納税制度  
ふるさと納税制度  
ふるさと納税制度

・名古屋市中区(二月三十一日)  
林 弘 さん  
ありがとうございます。  
ございました。