

2019
1月
No.610

忍
広報

かみきたやま

成人、おめでとうございます!



■ 主な内容

1/2 成人式

2019年新年のご挨拶	P 2
上北山村消防出初式	P 3
成人式	P 4・5
八日薬師・起工式	P 6
I♥かみきた・すくすく	P 7
ふるさと納税について	P 8

年金だより	P 9
お知らせ	P 10
吉野税務署からのお知らせ・統計調査員募集	P 11
耳に関する「講演会」と「無料相談」ほか	P 12
保健師だより	P 13
ヒルク・マラソン開催日決定について	P 14

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

謹んで新年のご挨拶を申し上げます



上北山村長 山室 潔

新年あけましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、2019年の輝かしい新春を健やかに迎えの事とお慶び申し上げます。

さて、お陰様をもちまして村長に就任させていただいてから無事に2年が過ぎました。

この間、村民の皆様からお寄せいただいたご支援とご協力に心から感謝申し上げます。

昨年を振り返れば、コンビニの開店、とちの木センターの開設、伯母峯峠道路起工式等を行い、村の賑わいを取り戻すべく努力を重ねておりますが、本丸である観光業による村おこし、そして、その一環である「ふれあいの郷かみきた(ホテル)」の改修等は道半ばであります。

メディア等にもお答えしておりますが、今年の私の漢字は「働」であります。

地域に働く場所があり、収入が得られることこそが、村に活気を取り戻す基本だと考えるからです。

ホテルを改修し運営することで雇用が生まれ、また、お土産の開発や新しいハイキングコースの開発等、ホテルを利用し、新しい産業へ波及させたいと思っております。その観光パッケージを村民の皆様と総力を挙げて考え、推し進めれば道は開くと信じています。

まずは経済を回し、また、福祉等も考えながら、目標である「豊かな村」を目指したいと決意を新たにしております。

村民の皆様におかれましては、どうか協同の思いのもと、お力添えをいただきますようお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。



上北山村議会議員 森 勝 郁 雄

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新年を健やかに迎えの事と、心からお慶び申し上げます。

平素は、村議会に対しまして暖かいご支援とご理解を頂いておりますこと、厚くお礼申し上げます。

さて、1年を顧みますと、昨年12月には、多くのご来賓の方々を迎え、伯母峯峠道路起工式が開催されましたが、一方で隣村の川上村高原トンネルで通行止めが行われております。言うまでもなく国道169号は、本村の生活・経済基盤を支える「命の道」です。一刻も早い通行止め解除と安心安全な道路整備の実現に向けて、ねばり強く訴え続けていきたいと考えております。

また、旧小学校跡地を活用した「とちの木センター」の大学合宿や野外実習利用、住民グループ「がんばらえ!かみきた」による「やまんなかマルシェかみきた」、地元産品のインターネット販売、地元野菜の定期市を企画運営するなど、都会に住む人々が上北山村の地域や村民と多様に関わりあう「関係人口」の増大につながるような取り組みが積極的に行われました。

村のそうした様々な施策を実施していく中で、議会は地方公共団体の意思や基本的な方針を決める「議決機関」として、また、その決定に基づいて実際に仕事を行う執行機関が、適正に仕事を行っているかという「監視」をする役割を担っております。

また、決定事項が適法、適正、公平、効率的、民主的になされているかを住民全体の立場に立って批判し、監視することが議会の使命であるとされております。

村議会といたしましても、住みよい豊かな村づくりのために、全力を尽くしてまいり所存でございます。村民の皆さまには、今後とも一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が皆さまにとって、実り多き年となりますことを心からお祈り申し上げます。年頭のごあいさつといたします。



1年間の無火災と村民の安全を願い 上北山村消防出初式

1月10日(木)、役場前駐車場において、新春恒例の平成31年上北山村消防出初式が行われ、各地区の消防団員約74名と消防車両7台が参加し、防火・防災への決意を新たにしました。

式典では、団長訓辞、村長挨拶が行われ、続いて退団者2名、新入団員1名の紹介、そして消防活動に精励、尽力された団員15名への表彰が行われました。

また、昨年10月19日富山県で開催された「第26回全国消防操法大会」に奈良県代表として出場した本村消防団員へ村長から感謝状並びに記念品の授与が行われました。

その後、森脇村議会議長、吉野警察署福森署長、吉野消防署西出副署長より激励と感謝の意を表す祝辞が述べられました。

式典後は北山川河川敷に移動し、放水演習が行われ、団員たちは日頃の訓練の成果を披露しました。一斉放水された色とりどりの水柱を見て、見守る地域の方々から歓声の聲が上がりました。

退団者、新入団員、表彰者は次の方々です。

(順不同 敬称略)

■退団者

河合分団

団員 平山 孝一

団員 水谷 勉

■新入団員

西原分団

団員 松谷 元希

■吉野警察署長表彰

【優良団員】

本部分団

団員 北室 幸一

西原分団

部長 金岩 修平

■団長表彰

【精勤賞】

河合分団

団員 中岡 宏太

団員 北岡 悠揮

本部分団

団員 下垣内 恵亮

団員 東 紘佑

■日本消防協会会長表彰

【精進賞】

白川分団

団員 中垣内 勉

■自治体消防70周年記念

【奈良県知事表彰】

西原分団

分団長 稲田 雅文

河合分団

班長 福嶋 啓一

白川分団

団員 中垣内 勉

団員 今西 謙三

■奈良県消防協会表彰

本部分団

団長 小松 広一

河合分団

副分団長 北岡 孝之

団員 松島 幹利

山口 秋夫

岩本 泉治

■村長表彰

小椋分団

団員 西岡 資裕

団員 梅田 彬人

西原分団

団員 森川 正澄

河合分団

団員 小西 健輔

団員 更谷 亮太

奈良県消防協会 吉野支部連合 出初式

1月20日(日)、奈良県川上村総合センターやまびきホールで、奈良県消防協会吉野支部連合出初式が行われ、3町6村の消防団員が出席し、消防活動に尽力された団員が表彰されました。本村の表彰者は次の方々です。



■奈良県知事表彰

小椋分団

班長 畑中 良治

■奈良県消防協会会長表彰

本部分団

分団長 遠藤 学

■奈良県消防協会

吉野支部長表彰

小椋分団

団員 中本 和秀

平成31年 成人式



成人を迎えられた皆様

(順不同、敬称略)

河合 遠藤 優 菜	白川 濟 木 稚 子
中室 中 室 遼	西原 田 垣 内 嵩
小椋 奥 田 成 美	田 上 桃 香
奥 田 好 美	福 本 隆 二
山 口 泰 輝	森 本 美 咲

1月2日(水)、村振興センターで平成31年成人式が行われました。

今年の新成人は、平成10年4月2日〜平成11年4月1日までの間に生まれた方が対象で6名が出席しました。

色鮮やかな振袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人は、久しぶりに会う同級生や恩師との再会を喜び合い、親や恩師、地域の方々に見守られる中、大人としての自覚と故郷への感謝を胸に、人生の節目となる大人への第一歩を踏み出しました。

式では教育委員の式辞、教育長による記念品の贈呈、村長及び村議会議長からの祝辞が述べられた後、小学校・中学校の恩師からお祝いの言葉が述べられました。

続いて、成長していく過程の写真がスクリーンに映出される中、新成人より両親や村の方々への感謝の思いや大学や就職先での近況、また将来の夢などが述べられました。

また、その後、村の出身者である落語家 笑福亭 竹林さんの落語が披露され、新成人の新たな門出を祝福しました。



成人を迎えられた方々からメッセージをいただきましたので、紹介します。

◆遠藤 優菜



▼今後の抱負

この度、大好きな上北山村で無事成人式を迎えられることができましたこと、とても嬉しく思います。私が、今日のこの日を迎えることができたのも、これまで私を育て、支えてくれた家族、見守ってくださった先生方、地域の皆様のお陰です。

現在、私は大学で教育について勉強しています。周りの友人にも恵まれ、忙しくも充実した毎日を過ごしています。これから夢に向かって日々精進していきます。

▼村に一言

いつまでも自然豊かで、人の温かさを感じられる上北山村であってほしい。

◆奥田 成美



▼今後の抱負

この度、無事成人式を迎えることができ、大変嬉しく思います。それと同時に今まで育ててくださった家族や地域の皆様、先生方への感謝の気持ちでいっぱい。

現在、私は就職し、銀行で働いています。仕事では毎日学ぶことが多々あり、社会人になってからも沢山の皆様にお世話になっていきます。成人を迎えたこの日を機に一層の責任を持ち、日々努力していきます。

▼村に一言

私はこの村が好きです。これからも自然と笑顔溢れる村であり続けてほしい。

◆奥田 好美



▼今後の抱負

この度、無事に成人式を迎えることができ、大変嬉しく思います。これまでお世話になった両親をはじめ、温かく見守って頂いた地域の方々にも心より感謝いたします。高校卒業後は大阪の大学に進学し、忙しくも楽しい毎日を送っています。今後は、成人としての責任と自覚を持ち、残りの2年間を過ごしていきたいと思っています。

▼村に一言

上北山村は自然豊かで空気がおひしゃく、夏には川で泳ぐことができ、夜には星がきれいに見えるのが自慢です。これからもずっと綺麗な上北山であって欲しい。

◆田垣内 高



▼今後の抱負

この度、無事成人式を迎えることができ、お世話になった方々には感謝の念に堪えません。

現在、私は大阪の大学で社会学を学んでいます。卒業までに多くの知識と経験を身につけ、いつか故郷である上北山村の為に役立てることが私の目標です。

成人という節目を機にこれからは私たちが支える役割を担うことも意識し、名実ともに大人と認められるよう日々精進していきたいと思っています。

▼村に一言

私にとって村での思い出は色褪せることのない宝物です。育ててくださったありがたいうちがわりました。

◆福本 隆二



▼今後の抱負

この度、無事成人式を迎えることができ、とても嬉しく思っています。この日を無事迎えられたのは、育てていただいた家族や、見守り支えてくださった先生方、地域の方々のお陰です。心より感謝申し上げます。

3月で大学を卒業し就職します。これからは社会人としての自覚と責任を持ち、立派な人間になれるよう成長していきたいと思っています。残り少ない大学生活、自分を見つめ直し、将来に向け努力していきます。

▼村に一言

いつまでも自然豊かで、温かい人達の村であって欲しいです。

800年以上続く伝統行事

県指定無形民俗文化財 八日薬師



1月8日(火)、河合景德寺の裏庭において、無形民俗文化財に指定されている伝統行事の八日薬師「弓矢祭」が古式ゆかしく行われました。

寒空の下、射手は寒さを物ともしない力強い弓引きを披露しました。

今年の射手は、禰宜に田垣内 蓮くん、上殿に小谷 陸くん、下殿に福西 崇文くん、射返しに中室 春樹くんが選ばれ、見学者が見守る中、30m以上先の的をめがけ弓を引きました。

矢が的に当たるたびに大きな歓声と拍手が起こりました。

また、結界を解いた後、村の小学生や一般の方々が弓を引き、村外からは八日薬師ツアーの参加者なども参加されました。



国道169号 伯母峯峠道路 起工式が開催されました!



12月23日(日)、上北山小中学校体育館において「国道169号 伯母峯峠道路 起工式」が行われました。

国道169号は、京奈和自動車道、国道168号五條新宮道路と一体となって紀伊半島アンカールートを構成し、「命の道」として、紀伊半島全体の強靱化を図るとともに、本県南部地域の地域創生を推進していく上で、必要不可欠な幹線道路です。

一般国道169号伯母峯峠道路の整備により、大規模自然災害への対応力が強化されるとともに、豊富な観光資源を活かした地域活性化が進むことを期待しています。

〜上北山村に縁あって移り住まれた方を紹介する「コーナー」〜

I ♥ かみきた



小椽在住
小谷隆司さん(46)・
雅美さん(43)
平成29年9月移住
隆司さん/大阪府出身
雅美さん/大阪府出身

Q 移住を決めたきっかけは？

雅美さん 地域おこし協力隊として働くことになったからです。

子供達が移住に反対するんじゃないかと思ったのですが、すんなり受け入れてくれたのも大きな要因でした。

Q 移住前と変わったことはありますか？

隆司さん サラリーマン時代は通勤に1時間かかっていた事もあり、帰宅が21〜22時になってましたので、移住してからは家事をする事が増えました。

雅美さん 以前は主人は仕事で帰宅が遅く、子供達が寝ている時間が多かったのですが、移住してからは主人と子供達に関わる事が増えたと思います。

Q 移住して大変だったことは？

隆司さん 移動手段が電車から車に変わったのでしばらくは慣れるのに苦労しました。

Q 上北山村の第一印象と、今の印象は？

雅美さん 第一印象は「山や川が美しいな」です。今も変わらず思います。住んでいるうちに自然だけでなく歴史や文化的にも面白いくらいがたくさんあるな〜と感じました。

Q 村内でお気に入りのスポットがあれば教えてください。

雅美さん 小椽川で川遊びできるスポットと十郎山付近の自然木の森がとても好きです。

Q 移住してから印象に残ったエピソードは？

隆司さん 運動会で長男と「丸大八」の対決をした事です。大人になって粉まみれになるとは思いませんでした。

雅美さん 水分神社のもちまきなど、村のお祭りや行事が残っているのが印象深いです。

あとは、婦人会の旅行が、めちゃくちゃ楽しかったです。

Q 休日は何をして過ごしていますか？

隆司さん 行事に参加できる時は参加させて頂いています。



すくすく

よし だ はると
吉田 暖人くん

生年月日 平成27年3月7日

お母さん(吉田 友美さん)からの一言

優しく、思いやりのある暖人。
これからもヒーローでいてね!!
そして、裕翔とケンカしながら、成長してね。
みんな暖人の笑顔が大好きです。



上北山村ふるさと納税返礼品 協力事業者を募集します!

上北山村では平成30年4月から「ふるさと納税」の返礼品の見直しを行いました。

村内の取組みを応援していただける寄附者を増やし、当村の魅力を発信するとともに、村内産業の振興及び地域の活性化に繋げていきたいと考え、村のPRに繋がる村の特産品等を提供していただける事業者を幅広く募集しています。

◆募集要件

- ・各種法、規則、条例等に沿った生産、製造を行っていること。
- ・申し込み時に村税等に滞納がない事業者
- ・村内に事業所を有する企業または個人事業者であり、地域特産品等（施設利用券や体験参加券を含む）を製造並びに販売する事業者。
- ・暴力団による不当な行為の防止等に関する法律に規定する暴力団、暴力団員若しくは当該暴力団員と密接な関係を有するものではない事業者であること。
- ・個人情報保護法及び村条例等に基づき個人情報を適切に扱うことができる事業者であること（取得した個人情報は謝礼品の発送以外の目的に使用することはできません）。
- ・募集する返礼品は上北山村の特産品として認められる商品やサービスであること
※換金性の高い商品やサービスは対象外

お問い合わせ・お申込み先 役場 総務企画課ふるさと納税係 TEL:2-0001

ふるさと納税の状況をお知らせします

平成30年（1月～12月）のふるさと納税の状況を下記のとおりお知らせします。

ご寄附いただいたふるさと納税は、本村の発展のために大切に使用させていただきます。

ご寄附いただき心よりお礼申し上げます。

◆平成30年（1月～12月）寄附金額・寄付件数

金 額	4,670,000円	前年金額	435,000円
件 数	190件	前年件数	21件

◆寄附金の活用希望先

メニュー	件数	寄附金
子育て、教育又は文化の充実に 関する村づくり	74件	2,011,000円
産業・観光振興又は自然環境保全、 公衆衛生の向上に関する村づくり	34件	812,000円
地域医療・福祉・防災の充実に 関する村づくり	20件	504,000円
村長にお任せ	62件	343,000円

お知らせ

2月ならジヨブカフェ セミナー

アットホームな雰囲気就職活動のコツを学ぶことができる参加型のセミナー。

■日時：

① 2月7日(木)

「仕事の探し方」

② 2月13日(水)

「対人スキル実践トレーニング」

③ 2月21日(木)

「グループディスカッション」

④ 2月28日(木)

「面接対策セミナー」

① ② ④ 午後1時30分～4時30分

③ …午前9時40分～11時50分

■場所：

① ③ …ならじョブカフェ(奈良市西木辻町93-6エルトピア

奈良内)

② ④ …高田しごとセンター

(大和高田市幸町2-33奈良県

産業会館3階)

■対象：

就職活動中の学生やおおむね35歳未満の求職者(40代前半

までの不安定就労者を含む)

※参加費無料、定員各10人程

度(先着順)

■申込：セミナー前日までに

電話またはFAXで、セミ

ナー名、開催日、氏名(ふりがな)、居住地の市町村名、電話番号、年齢、性別を左記までにお申込ください。

■問合せ：ならじョブカフェ

TEL：0742-23-5730

FAX：0742-23-5757

地元企業の

「業界研究&職場見学ツアー」

地元企業の魅力を学んで感じてもらうため、今回は酒造業界と旅館・ホテル業界を取り上げました。

■日時：2月19日(火)

① 酒造業界…2月19日(火)

② 旅館・ホテル業界…

2月26日(火)

※①②午前10時～業界セミナー

午後1時30分～4時 企業

見学

■場所：奈良市内会議室

奈良市登大路町 市内企業

へはバス又は徒歩移動

■対象：

2020年3月卒業予定

の大学生等

15歳以上でおおむね40代前半までの若年求職者

■申込：左記、奈良県中小

企業団体中央会のホームページ

から申込みください。

※服装は自由

開催時間内に会場にお越

しください。

■問合せ：奈良県中小企業

団体中央会

TEL：0742-22-3200

FAX：0742-26-0125

URL：

<http://www.chukai-nara.or.jp/jigyoku/01zenkoku/jigyoku.html>

平成30年度県民公開講座

「女性のための健康講座」

■日時：3月3日(日)

午後2時～4時

■会場：学園前ホール

奈良市学園南3丁目1番5号

■内容：

女性の健康最前線～人生

100年時代に知っておく

べきこと

「卵巣がんと乳がんは遺伝

するの？」

奈良県立医科大学 産婦人科

講師 川口 龍一 先生

「頻尿や尿漏れでお困りではありませんか？～排尿の

トラブルについて婦人科医

の立場からお話します～」

南奈良総合医療センター

産婦人科

部長 春田 祥治 先生

※参加料無料

■主催：奈良県産婦人科医会

「空き家相談会」

を開催します

天理市

■日時：2月2日(土)

セミナー 午後1時～2時

相談会 2時15分～4時15分

■場所：天理市民会館(や

まのべホール)

2階 中会議室

天理市川原城町739番地

王寺町

■日時：2月16日(土)

セミナー 午後1時～2時

相談会 2時15分～4時15分

■場所：王寺町やわらぎ会館

3階 小会議室1・2

王寺町王寺2-1-18

■お問い合わせ先

特定非営利活動法人

空き家「ンシエルジュ

【檀原相談窓】

TEL/FAX：0744-35-6211

Mail：

akiyacnconcierge@zeus.onet.ne.jp

*セミナー参加は予約不

要です。

*相談会には予約が必要

です。

*相談会の日以外は常設の

相談員がご相談をお受け

いたしております。お気軽

にご連絡ください。





役 場 2-0001

ワースリビングかみきた
診療所 2-0016
(休日及び午後5時15分以降は、役場に転送されます。)

保健福祉課 3-0380
社会福祉協議会 2-0129

教育委員会 2-0066

上北山小・中学校
(やまゆり学園) 2-0027

やまゆり保育園 2-0230

村民総合会館 3-0330

白川公民館 3-0120

ふるさとふれあい会館 3-0218

上下北山衛生センター
し尿 5-2227
ゴミ 5-2251

吉野警察署河合駐在所 2-0005

吉野消防署北山分遣所 5-2450

吉野土木事務所
工務第二課 2-0098

関西電力(株)高田営業所 0800-777-8051



火災時の通報

119通報(消防署)と同時に、役場にも必ず通報してください。

吉野税務署からのお知らせ

平成30年分所得税及び
復興特別所得税の確定申告期間は、
平成31年2月18日(月)から
平成31年3月15日(金)までです。

**【確定申告会場開設日】
平成31年2月18日(月)**

- 税務署では、2月15日(金)までは通常の業務体制で事務を行っていますので、**上記期間(2月18日(月)以降)**をお願いします。
- 確定申告会場は、混雑状況によっては**長時間お待ちいただく**ことがあります。
- 申告会場では、**16時まで申告相談の受付**をしていますが、混雑状況により早めに終了する場合がありますのでご了承ください。

2019年度工業統計調査 調査員募集

「工業統計調査」の調査員を募集します。
調査票その他関係書類の検査または調査対象事業所への訪問、
調査票の配布・回収等を行います。

期 間

5月9日(木)~7月8日(月)

対 象

村内に居住し、20歳以上で調査活動ができる健康な方

※その他一定の条件がありますので
詳細は下記までお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ先

2月15日(金)までに直接又は電話にて
役場総務企画課 統計係まで
総務企画課 TEL②-0001

耳に関する「講演会」と「無料相談」のご案内

奈良県医師会耳鼻咽喉科部会では、耳鼻咽喉科疾患の予防の啓発と健診の高揚を図ることを目的に、耳に関する「講演会」と「無料相談」を下記のとおり開催いたします。

日 時：3月7日(木) 午後2時30分～4時30分

場 所：奈良県医師会館 2階 会議室
 橿原市内膳町5-5-8 (近鉄「大和八木駅」より徒歩7分)
 TEL:0742-22-8502

講 演：「超高齢社会におけるめまい難聴対策」
 奈良県立医科大学 耳鼻咽喉・頭頸部外科学 教授 北原 紘

無料相談：耳を含め耳鼻咽喉科全般に関する相談

担当医師：耳鼻咽喉科専門医

問 合 せ：奈良県医師会耳鼻咽喉科部会
 TEL:0744-22-8502
 FAX:0744-23-7796

会場アクセス



※事前予約不要

※講演においては、要約筆記を行います。

※当日、会場にて聴力検査および補聴器の相談も行う予定です。

鉄欠乏性貧血について

鉄欠乏性貧血は、その名の通り鉄欠乏が原因で起こる貧血です。鉄欠乏を起す理由としては鉄分の摂取不足や、出血による鉄分の喪失などが考えられます。

したがって、食生活の見直しとともに胃や腸などからの出血が無いかどうか、特に中高年の方では胃がんや大腸がんなどを念頭に置いた検査が必要となります。

また、女性では子宮筋腫などの婦人科系疾患の存在に注意が必要です。

このように、鉄欠乏性貧血がみられた場合は他の病気が潜んでいないかどうか調べることが大切です。

貧血の一般的な症状として、息切れや疲れやすいことなどがあげられますが、鉄欠乏性貧血にみられる症状・徴候として、舌炎(舌が痛む)、嚥下障害(物が飲み込みにくい)、スプーン状爪

(爪がスプーン状に反り返る)、異食症(氷などを無性に食べたくなる)などがよく知られており、これらが見つけかけとなつて病気が見つかることもあります。

治療は、原因となっている病気があればその治療をすることが基本です。そして鉄分を補充するために食事療法や鉄剤の投与が行われます。

食事に関しては、鉄含有量の多い食品(肉類、カツオ、マグロ、ひじき、ほうれん草など)を積極的にとりましょう。鉄剤は内服治療が原則ですが、静脈注射で投与する場合もあります。

貧血が改善したからといってすぐに治療をやめてしまうと貧血が再発しやすいので、鉄分が体に十分蓄えられるまで治療を続けることが大切です。

奈良県医師会

■ 今回のテーマ
風しんが流行しています！

■ 今回の子は保健師です



風しんとは

2018年1月～12月16日までの風しん患者数は全国で2,713名となり、2013年に次いで多く、2017年と比べると31倍の報告数となっています。地域別の患者数は東京都、神奈川県、千葉県等関東地区に多く、また大阪府でも115人と100人以上の方が風しんにかかっています。みなさんの中にも大阪府へ買い物や観光などに行かれる方も多いと思います。風しんの流行は他人事ではなく、身近な問題として考える必要があります。



風しんは、感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって他の人につく感染症です。感染力が非常に強く、風しんの免疫がない集団では、1人の風しん患者から5～7人の方につくしてしまいます。それほど強力な感染症なので注意が必要です。感染すると、発熱、発疹、リンパ節が腫れるなどの症状が現れます。多くの場合は、数日で治ります。しかし、成人で発症した場合、高熱や発疹が長く続いたり、関節痛など小児より重症化することがあります。

また、注意が必要なのは風しんに対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの妊婦です。風しんウイルス

に感染すると、眼や心臓、耳等に障害を持つ先天性風しん症候群の子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

みなさんにできることは？

● 体調がすぐれない場合は、無理して外出しないでください。

● どうしても外出が必要な場合には、咳エチケットを徹底しましょう。

● 風しんを疑う症状（発熱発疹など）が出現した際は、医師に相談しましょう。

● 妊娠を希望される本人及びご家族の方は、早めに予防接種を受けるようにしましょう。

**咳エチケットを
実践しましょう**

インフルエンザが流行しはじめています。インフルエンザや風邪は咳やくしゃみで飛んだウイルスを

吸ってしまうことで感染します。咳やくしゃみをする時、ウイルスが2～3メートル飛ぶと言われます。そこで必要なことが「咳エチケット」です。とくに職場やグループで集まる時には自分が感染源にならないように気を付けたいものです。

**咳エチケットの
方法とは・・・**

- ① 咳やくしゃみが出そうになったときはまずはティッシュで口と鼻をおおい、周りの人から顔をそむけましょう。
- ② 使用後のティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ③ 症状のある人は必ずマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

この3点が、「咳エチケット」です。
症状のある方は、この冬、気をつけて実践しましょう!!

**子宮頸がん検診
申し込み受付中！**



保健福祉課では、奈良県内の婦人科専門医療機関で子宮頸がん検診を無料で受けることができます。サービスを行っていません。受診券を発行しますので、是非ご利用ください。対象者は、村内に居住の20歳以上の女性の方です。

なお、2年に1回の機会です。昨年度受診された方は対象外とさせていただきますので、ご了承ください。

詳しいお問い合わせは、ワースリビングかみきた内保健福祉課（電話：310380）まで。



てんいち先生



第6回大台ヶ原マラソンinかみきた 第18回 ヒルクライム大台ヶ原 since2001



の開催日が決定しました!!



税・保険料の納期限

【1月31日】

- ・ 県村民税 第4期
- ・ 国民健康保険税 第7期
- ・ 後期高齢者医療保険料 第7期

納期限までに納めましょう。
便利な口座振替もご利用ください。

村のようす

世帯数	300 (-2)
人口	500 (-5)
男	258 (-4)
女	242 (-1)
面積	274.22km ²

平成31年1月1日現在

「第6回大台ヶ原マラソンinかみきた」の開催日は2019年5月12日(日)に決定しました。

また、「第18回ヒルクライム大台ヶ原since2001」の開催が、受付:2019年9月7日(土)、競技:9月8日(日)に決定しました。

なお、今年からマラソンコースが変更となり、ヒルクライム大台ヶ原と同じコースとなります。※スタート地点も同じです。

両大会の成功に向けて、みなさんのご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

両大会とも「村民の方の応援が力になった」という声がたくさん寄せられています。

当日の応援へのご協力もよろしくお願いいたします。

お問い合わせ

ヒルクライム大台ヶ原事務局 (役場地域振興課内Tel.2-9007)
大台ヶ原マラソン事務局 (役場地域振興課内Tel.2-0001)