

2025
12月
No.693

カ
報
廣

かみきたやま



■ 主な内容

村の出来事…………… P 2・3
吉野消防署からのお知らせ…………… P 4
年金だより…………… P 5
お知らせ…………… P 6・7

奈良健康情報…………… P 8
保健師だより…………… P 9
奈良県警察本部からのお知らせ ほか…………… P10

11/15 長寿と健康の集い

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

村の出来事 Topics

ご長寿おめでとうございます。いつまでもお元気で。

11月15日(土)、ワースリビングかみきたにおいて、第19回長寿と健康の集いが開催されました。

令和7年度に百寿(満100歳)・米寿(満88歳)・喜寿(満77歳)を迎えられる・迎えられた方や金婚式(結婚50周年)を迎えられたご夫婦へお祝いが贈呈されました。

開会行事の後は健康体操インストラクター矢伏真理さんによる健康体操、演歌歌手の早浪美加さんによる歌謡ショーが行われました。

◆百寿(満100歳)を
迎えられた皆様

大石 キヨエさん

※河合地区

◆米寿を迎えられた
皆様

※白川地区

新屋 東子さん

※河合地区

上古代 守道さん

畑中 幸子さん

中村 壹子さん

失尾 文男さん

※小椋地区

中本 芳子さん

※西原地区

岩本 トモ子さん

東 操さん

◆喜寿を迎えられた
皆様

※河合地区

木村 絹代さん

鹿又 光男さん

小倉 和子さん

福島 賢一さん

杉本 博子さん

失尾 陽子さん

※小椋地区

上平 けい子さん

小松 喜美代さん

森本 たみ代さん

※西原地区

新谷 千佐子さん

東 洋子さん

金山 進保さん

大谷 幸司さん

◆金婚式を迎えられた
ご夫婦

※小椋地区

中崎 和徳・英子
夫妻

大上 康雄・磨里子
夫妻

※西原地区

金山 進保・静子
夫妻



消防団辞令交付式

12月3日(水)、村消防団辞令交付式が行われました。

新たに松尾和斗さんが入団し、小松団長から辞令が交付され、河合分団に配属されました。

松尾さんは「これから精いっぱい頑張ります」と力強く話し、宣誓書を読み上げました。



やまゆり学園マラソン大会



12月13日（土）、やまゆり学園マラソン大会が開催されました。

一般参加者も含め14名が参加し、保護者の皆さんや地域の皆さんが応援する中、全選手が完走しました。

大会結果

●1km

島津江好美 5分55秒
森 望夏 6分00秒
近野 千鶴 6分00秒

●2km

島津江友香 10分37秒

●2.5km

中本 鮎利 18分18秒
吉田 裕翔 12分33秒

●3km

吉田 暖人 19分29秒

●5km

北岡龍ノ助 29分27秒

●10km

金岩 佑真 1時間1分18秒
島津江惣真 1時間5分54秒
金岩 奏佑 1時間7分50秒

<一般参加者>

●2.5km

中本 和秀 18分25秒

●10km

福本 清貴 1時間7分50秒

(※敬称略)



民生児童委員委嘱状伝達式

令和7年12月1日付で実施された全国一斉改選に伴い、同月4日(木)、村振興センター2階会議室において民生児童委員委嘱状伝達式を行い、村長より6名の方に厚生労働大臣からの委嘱状を伝達しました。任期は令和10年11月30日までの3年間です。



【民生委員・児童委員】(敬称略)

福西 圭子 辻本 ひとみ
(主任児童委員) (主任児童委員)

松島 克典 本迫 徳則

失尾 陽子 福本 初根



続いて、本年11月30日をもって退任された2名の方に厚生労働大臣・奈良県知事からの感謝状の伝達及び記念品の贈呈が行われました。

【退任】(敬称略)

高須 保子 児島 美穂



大掃除で防火対策を!!

今年も残り少なくなってきました。年末年始は火気を扱う機会が増えるため、全国的にも火災が発生しやすくなる時期です。年末年始の大掃除をきっかけに、身の回りの防火対策について見直しましょう。



⚠ コンセント周辺の清掃

冷蔵庫やテレビ、洗濯機などの大型家電製品の裏側など、長年使い続けているものや普段掃除しない場所では、ホコリが溜まりやすくなっています。このホコリがコンセントとプラグの隙間で漏電し、発火することがあります。これをトラッキング現象といいます。

電源プラグを抜き、乾いた布でホコリを取り除いたり、トラッキング現象防止機能が備わったプラグやタップに変更するなどの対策をとりましょう。

⚠ 建物周辺の整理

毎年、火災原因の上位には「放火」、「放火の疑い」が入っています。

建物周辺には新聞紙やダンボールなどの燃えやすいものは置かず、放火させない環境を作りましょう。

⚠ 住宅用火災警報器の点検

住宅用火災警報器は正常に作動していますか？

耐用年数は約10年ですので、設置から10年以上経過しているご家庭は、交換を検討して下さい。また、この際に電池切れ等がないかも確認しましょう。

以上の点を参考に皆さんで防火対策を行いましょう。

年末年始は休日も多く、気の緩みやすい時期でもあります。火の用心を心がけ、楽しい大晦日やお正月など、よいお年を過ごしてください！

年末火災予防運動

本格的な冬の到来により、暖房器具などの火気を扱う機会が増え、また、年末の慌たしさから火気に対する注意力が低下することもあり、より一層火災の発生に注意が必要な時季となります。

この運動は、12月1日から31日までの1か月間、地域の皆様の火災予防の意識を高めていただき、火災の発生を防止して尊い生命と貴重な財産を守ることを目的として実施します。

住宅用火災警報器を設置しましょう

令和7年1月から奈良県広域消防組合管内において、一般住宅の火災による死傷者が多数発生しています。住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知し、音で火災の発生を知らせてくれる機器です。

火災を早期に発見し、逃げ遅れ防止や早期通報、初期消火による被害拡大防止の効果が期待できます。



暖房器具からの火災を防ぐポイント

◆ つけたまま寝ない！

就寝時に火や電気をつけたままだと火災が発生しても気づくことができず、逃げ遅れの原因になります。消火したことを確認してから就寝しましょう。

◆ 近くに燃えやすい物を置かない！

ストーブの近くに衣類、カーテンなど燃えやすいものを置かないようにしましょう。

◆ 使用中の給油は絶対にしない！

石油ストーブに灯油を給油するときは、必ず火を消してから行いましょう。また、給油の際は火気の無い風通しの良い場所で行い、キャップを確実に閉めて燃料漏れが無いことを確認してください。

奈良県広域消防組合 吉野消防署 TEL 0746-32-1011

福祉&保育のお仕事フェア2026

■対象

- ・合同就職説明会対象者
- ・大学生
- ・短大生
- ・専門学校生
- ・高校生
- ・福祉や保育の仕事への就職・転職希望者
- ・福祉や保育の仕事に関心のある方

■日時

令和8年3月8日(日) 11時～15時30分

■場所

奈良県コンベンションセンター
奈良市三条大路一丁目691-1

■内容

事前申込特典：すぐつかえる！履歴書写真撮影コーナー

11時～12時：参加法人による「職場の魅力PRタイム」

12時～15時30分：合同就職説明会就職応援カフェ

■参加費…無料

■問い合わせ

奈良県福祉人材センター
電話：0744-2910160

シニア世代のライフデザインを考えるセミナー

■対象

概ね55歳以上のシニア世代

■日時

令和8年2月21日(土) 13時30分～15時

■場所

奈良県社会福祉総合センター4階
橿原市大久保町320-11

■参加費…無料

■申込方法

下記QRコードからWEB申込または
FAX：0744-2910121
電話：0744-2910120

■問い合わせ

奈良県社会福祉協議会
電話：0744-2910120

重要文化財 旧春日大社(円窓)見学会

■日時

令和8年2月6日(金)・7日(土) 9時～16時30分
※応募の際は時間を選んでください

■場所

旧春日大社板倉(円窓)
※奈良市春日野町160 春日万葉植物園内

■定員…240人

※応募者多数の場合抽選、小学生以下は保護者同伴

■参加費…無料

※春日万葉植物園を鑑賞される場合は別途入園料が必要

■申込方法

申込フォームより応募してください。
※1人1回の応募、1回の応募で2名まで
1月30日(金)までに応募者にはメールにて参加の可否を通知します

■問い合わせ

株式会社いち屋 旧春日大社(円窓)見学係会
電話：0742-9314093



給与支払報告書の提出について

村内各事業者の皆さまは、令和7年中に給与の支払いがあった従業員について、給与支払報告書を作成し、税務署ならびに市町村へ提出していただく必要があります。

令和8年2月2日が提出期限となっておりますので、遅れる事のないようお願いします。

■提出対象者

令和7年1月1日から令和7年12月31日までに給与の支払いがあった従業員分(退職者を含む)

■提出先

令和8年1月1日現在、従業員が居住している市町村

■提出期限

令和8年2月2日(月)

早期の提出にご協力をお願いします。



住民課 3-0223

村の 電話帳

役 場(代表) 2-0001
総務課 2-0001
企画政策課 2-0002
建設課 2-0003
住民課 3-0223
出納室 9-0207
議会事務局 9-0703

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

一般社団法人
ツーリズムかみきた 2-0102

上下北山衛生センター
し 尿 5-2227
ご み 5-2251

吉野警察署河合駐在所
2-0005
吉野消防署北山分署
5-2450

吉野土木事務所
工務第二課 2-0098

関西電力送配電株高田配電営業所
0800-777-8810

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。

NO!ハラスメント!

12月は職場の ハラスメント撲滅月間です

お互いに尊重することで、皆でハラスメントのない職場に
していきましょう!

ハラスメント対策の総合情報サイト「あかるい職場応援
団」では様々なハラスメント
対策に関する情報が掲載さ
れています。

ご活用ください。



お問い合わせ

奈良労働局 雇用環境・均等室
TEL:0742-32-0210

もっと自分らしく 働き方 休み方

年次有給休暇 を上手に活用し
働き方・休み方を見直しましょう



- 「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう。
- 年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を活用すれば休暇の分散化にもつながります。

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

働き方・休み方改善ポータルサイト
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>

年次有給休暇取得促進特設サイト

年休取得促進
特設サイト▶



令和8年1月 奈良県医師会の 学術部会が行う健康相談



お気軽に
お問合せください

| 相談日の種類 | 日 時 | 予約の必要 | 主催する部会 |
|--------------|---------------------------|------------------------|-------------------|
| 目の健康相談 | 1月13日[火] 午後2時～3時 | 予約必要 ※受付締切 1月8日(木) | 奈良県眼科医会 |
| 精神科に関する健康相談 | 1月13日[火] 午後3時～4時 | 予約必要 ※受付締切 1月6日(火) | 奈良県医師会 精神々経科部会 |
| 内科疾患に関する健康相談 | 1月21日[水] 午後1時30分～2時30分 | 予約必要 ※受付締切 1月20日(火) | 奈良県医師会 内科部会 |

場 所 奈良県医師会館 1階 県民健康サービス室 (近鉄大和八木駅から北へ徒歩7分)

連絡先 〒634-8502 橿原市内膳町5-5-8 奈良県医師会各主催部会

TEL **0744-22-8502** FAX **0744-23-7796**

その咳止め、本当に必要ですか？

ウイルスが原因の上気道炎を広くカゼ症候群と呼び、ここでは単にカゼとします。カゼは普通の健康状態であれば自分の免疫力で自然に治ります。カゼをひいたとき、あなたの体は必要にせまられて咳をしています。口や鼻から原因ウイルスが侵入し喉で炎症を起こし、それを排出しようとして咳をしているのです。痰が絡んでいるときは、痰を出そうとして咳をしています。そういった自然の反応である咳が軽度の場合は、無理に止める必要はありません。

さらに咳止めは咳を止めるだけではなく、いろいろな内臓の動きを止める副作用が出ることがあります。便秘したり、尿が出にくくなったり、唾液の分泌を止めて口が乾いたりすることがあります。使用量や日数が増えるほどこれらの副作用が強くなります。副作用が出ない範囲で適度に使うのが良いと考えます。

また、本当に咳止めがカゼの咳に効果があるかはよく分かっていません。カゼ自体は薬を使わなくても治る病気であり、本当に咳止めが効いたかどうかは、比較対照試験が必要ですが、大規模な試験はこれまで行われていないようです。

咳が辛いときはハチミツをおすすめします。ハチミツは市販の咳止めと比べて同じぐらいの効果があるという比較対照試験があります。実際には2から3グラム程度を白湯に溶いて飲むと良いです。ただし、ハチミツは一歳未満の乳児には与えないでください。腸内細菌叢（そう）が未発達のためボツリヌス中毒の危険があります。

なお、慢性肺疾患などのため咳が病状を悪化させ生活に支障をきたし、どうしても咳を止めたいという人がおられます。その人にとって咳止めは必要な薬です。必要な人に薬が行き渡るよう、ご自身のその症状に本当に咳止めが必要かどうか今一度考えてみてください。

奈良県医師会

こんにちは保健師です

■今回のテーマ

良い睡眠から

健康に！



睡眠は、子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。

令和5年の国民健康・栄養調査結果において、1日の平均睡眠時間が6時間未満の者の割合は、男性38.5%、女性43.6%であり、そのうち男性の30〜50歳代、女性の40〜50歳代が4割以上を占めており、国民一人ひとりの十分な睡眠の確保は重要な健康課題となっています。睡眠不足になつてしまうと日中の眠気や疲労、注意力や判断力の低下など多岐にわたる影響を及ぼします。

そのため、十分な睡眠時間の確保、質の良い睡眠をとるためにできることから始めてみましょう。

《睡眠健康簡易チェック》

まず初めにあなたの睡眠健康度をチェックしてみましょう。当てはまる項目が多い人ほど要注意です

- ・睡眠時間が足りていない。
- ・朝目覚めたときに休まった感覚がない。
- ・日中に眠気強い。
- ・寝室環境が快適ではない。
- 例：寒い・暑い・うるさい・明るいなど。
- ・日中の運動量が少ない。
- ・食事時間が不規則である。
- ・夕食以降によくカフェインをとる。
- ・喫煙や寝酒習慣がある。
- ・睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方を改善しても眠りの問題が続いている。

《良い睡眠になるポイント》

●睡眠時間を十分に確保しましょう。

仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。

週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

●睡眠環境（光・温度・音）

寝る前や寝床の中でデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足につながります。そのため、就寝前はこれらの使用を避けるようにしましょう。



●生活習慣

（運動・食事・リラックス）

ストレスが高い状態のまま寝床に入ると朝目覚めたときに感じる休まった感覚が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。

また、適度な運動、しっかりと朝食を食べる、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリをつけましょう。



●嗜好品

（カフェイン・お酒・タバコ）

夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。また、就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直してみましょう。

睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医療機関に相談しましょう。



てんいち先生



税・保険料の納期限

【1月5日】

・国民健康保険税 第6期

【12月25日】

・介護保険料 第5期
・後期高齢者保険料 第6期
・固定資産税 第3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 | 281 | (+1) |
| 人口 | 417 | (+1) |
| 男性 | 222 | (+1) |
| 女性 | 195 | (±0) |
| 面積 | 274.22 | km ² |

令和7年12月1日現在

令和8年9月1日から 生活道路における 法定速度が引き下げられます



令和8年9月1日施行の改正道路交通法施行令により、生活道路における自動車の法定速度が30km/hに引き下げられます。

●生活道路とは

主に地域住民の日常生活に利用されるような、中央線などがない道路のことです。

●引き続き自動車の法定速度が60km/hとなる道路

- (1) 道路標識又は道路標示による中央線又は車両通行帯が設けられている一般道路
- (2) 道路の構造上又は柵その他の工作物により自動車の通行が往復の方向別に分離されている一般道路
- (3) 高速自動車国道のうち、本線車道並びにこれに接する加速車線及び減速車線以外のもの
- (4) 自動車専用道路

●道路標識等により最高速度が指定されている道路

中央線などがない道路でも、速度規制標識が設置されている道路では、その速度が最高速度となります。(例:40km/hの規制標識がある道路の最高速度は40km/h。)

※決められた速度の範囲内であっても、道路や交通の状況、天候や視界などに応じて安全な速度で運転しましょう。

お問い合わせ

奈良県警察本部 交通部 交通規制課
電話 0742-23-0110(代表)

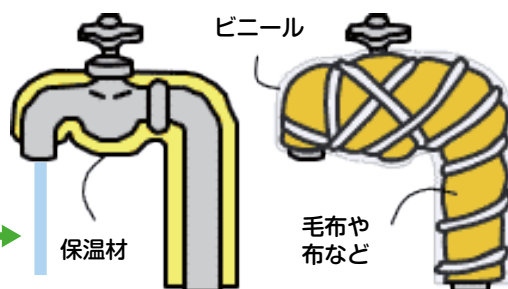
水道の凍結に注意しましょう!

冬期は、朝晩や急な寒波により、水道管が凍結し、破損・破裂するおそれがあります。

長期間水道を使用しない時や、水道管が露出していたり、屋外に蛇口があるところには、保温材や布を巻く等の対策を行いましょう。

対策例

※水を出したままにする場合は、鉛筆の太さ程度でも効果があります。



役場水道係