

2021
8月
No.641

忍
広報

かみきたやま



■ 主な内容

村の出来事…………… P 2
村工事入札結果…………… P 3
年金だより…………… P 4・5
防犯電話購入補助金事業…………… P 6

お知らせ…………… P 7
奈良県医師会…………… P 8
診療所だより…………… P 9
近畿圏パーソントリップ調査…………… P 10

7/13 社会見学(製材所)

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

社会見学(製材所)

令和3年7月13日、やまゆり学園の授業の一環として、村の製材所への社会見学が行われました。

林業と製材についての説明が、地域の方からありました。生徒からは、日本の林業の問題点や製材において難しいところなどの質問が上がりました。

今回は半年前に村内で伐採されたヒノキ丸太を目の前で製材し、その材に直接触れたり、50年以上前に製材されたトチの板に触れる体験をしました。

その後スギ・ヒノキ山にも足を運び森林の被害も見学をすることができました。

日頃、意識することがない森林や木の香り、生の木に触れる感覚、製材時に発する音などを体感することができました。



製材作業に使用する機械



製材作業



地域の方による説明



森林見学

人権擁護委員に齋藤しのぶ氏

令和3年7月1日付で齋藤しのぶ氏が法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。

本村においては、初めての女性委員です。女性問題・子育て問題にも精通されており、村民の人権アドバイザーとしての活躍を期待しております。



行政相談委員が新規委嘱されました

令和3年8月1日付で岡周示氏が総務大臣から行政相談委員として委嘱されました。

行政相談委員は、皆様の身近な相談相手として、行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する相談を受け付け、その解決のための助言や関係行政機関に対する通知などを行っています。お困りごとがありましたら、行政相談委員が定期的に開設する行政相談所などでお気軽にご相談ください。



村工事入札結果

7月9日入札

- | | |
|--|---|
| ●村道和佐又～伯母峯線災害防除工事
西原 地内
7,918,900円
株中村組
工期/令和3年7月13日～令和3年12月10日 | ●西原地内交通安全施設整備工事
西原 地内
640,200円
株門田建設
工期/令和3年7月13日～令和3年8月30日 |
| ●桜の平団地改修工事
小椽 地内
6,842,000円
株吉野組
工期/令和3年7月13日～令和3年12月10日 | ●林道サンギリ線測量設計委託業務
河合 地内
1,903,000円
株三協エンジニア
工期/令和3年7月13日～令和3年9月10日 |
| ●林道水太和佐又線災害復旧工事（令和2年台風14号災害第1号箇所）
西原 地内
5,159,000円
株門田建設
工期/令和3年7月13日～令和3年11月10日 | |

新型コロナウイルス感染症の影響により 収入が減少している方へ

令和2年2月以降に収入が減少した場合、引き続き令和3年度（令和3年7月から令和4年6月まで）以降も国民年金保険料の臨時特例免除を希望される方は、再度申請が必要となりますので、忘れずに申請をお願いいたします。

申請方法や申請書等は、
日本年金機構のホームページ (<https://www.nenkin.go.jp/>) に掲載しております。

(参考) 機構ホームページの掲載場所

The image shows a screenshot of the Japan Pension Service website. A blue callout bubble with the text "ここをクリック" (Click here) points to the "年金の制度・手続き" (Pension system and procedures) menu item. Another blue callout bubble with the text "こちらに沿って進んでください" (Please proceed along here) points to the article titled "新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由とする国民年金保険料免除について" (Regarding the temporary exemption of national pension insurance premiums due to income reduction caused by COVID-19). The article content includes the date "令和2年5月1日から" (From May 1, 2020) and a list of items: "1. 対象となる方" (Who is eligible) and "2. 対象期間" (Eligible period).

村の
電話帳



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

ゴミ 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(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。

奈良県フォレスターアカデミー

令和4年度入学 学生募集の案内

森林環境の維持向上に関する専門的な知識を有し、かつそれを実践できる技術、技能を備えた人材を育成。

■募集人員・日程等

学 科 フォレスター学科 2年

森林作業員学科 1年

両学科で20人程度

一般入試

第1回 出願期間 令和3年 8月23日(月)~10月 1日(金)

試 験 日 令和3年10月10日(日)

合格発表 令和3年10月18日(月)

第2回 出願期間 令和3年11月 1日(月)~12月 3日(金)

試 験 日 令和3年12月11日(土)

合格発表 令和3年12月20日(月)

第3回 出願期間 令和4年 1月11日(火)~ 2月18日(金)

試 験 日 令和4年 2月27日(日)

合格発表 令和4年 3月 7日(月)

※試験合格者の累計が募集人員に達した場合は、それ以降の募集を実施しない場合があります。

詳細は、以下のホームページをご覧ください

<https://nfa.ac.jp/guideline/>

新規採用職員のご紹介



真下由美子
出身地:奈良県

7月から診療所で勤務することになりました真下です。少しずつですが、上北山村での生活や仕事にも慣れてきました。まだまだ、村民の方々とお会いする機会が少なく必死で顔と名前を臆えている最中です。村内外で見かけることがありましたら、気軽に声を掛けていただくと嬉しいです。

これからよろしくお
願い致します。



「法の日」 週間記念無料法律相談

■日時・場所

令和3年10月4日（月） 経済会館（大和高田市大中106-2）

午前9時30分～12時 ・ 午後1時～3時30分

（相談時間1人30分）

令和3年10月6日（水） 奈良県弁護士会館（奈良市中筋町22番地の1）

午前9時30分～12時 ・ 午後1時～3時30分

（相談時間1人30分）

※いずれの会場も、相談時間のうち3分間を喚起の時間とする場合があります。

■受付期間 9月1日（水）～9月22日（水）

平日 午前9時30分～午後5時

■予約方法

電話予約 奈良県弁護士会 TEL.0742-22-2035

— 過活動膀胱 —

過活動膀胱は「急に我慢できないような尿意が起こる」「トイレが近い」「トイレまで我慢ができずに尿が漏れてしまう」などの症状を示す病気です。40歳以上の8人に1人がこの症状を経験していると言われています。

原因は加齢に伴うものが多いですが、男性は前立腺肥大症によるもの、女性は出産や膀胱、子宮などの骨盤臓器の脱出によるものもあります。また、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害、パーキンソン病などの神経疾患に伴うものもあります。

検査は問診や簡単な質問用紙を使って症状を把握します。尿検査や超音波検査を行い、膀胱炎などの尿路感染や尿路結石、がんなどの他の病気の存在が除外されれば、過活動膀胱と診断して治療を始めます。

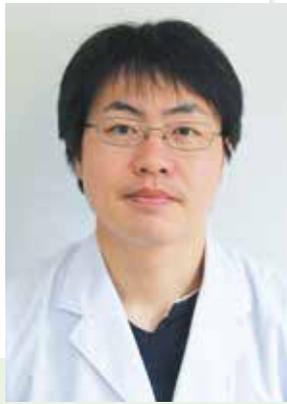
治療は行動療法と薬物治療を併用して行います。過剰な水分摂取や利尿作用の

あるカフェインやアルコールの摂取を控えるなど、日常生活を見直すことは過活動膀胱を改善する上で大切です。薬物治療は膀胱を拡張する薬や膀胱の過剰な収縮を抑制する薬を投与します。男性では前立腺肥大症の薬を併用することもあります。また最近では、薬で効果がない重症の過活動膀胱に対して手術を行うこともあります。膀胱の筋肉を緩める薬（A型ボツリヌス毒素）を膀胱壁に直接注射するボツリヌス治療や、体内植込み型の神経刺激装置を臀部に植込み、排泄に関係する神経に持続的に電気刺激を与える仙骨神経刺激療法（SNM）が保険適応になっており、難治性過活動膀胱に対して効果をあげています。

過活動膀胱は命に関わる病気ではないですが、上記症状でお困りの方は是非お近くの医療機関にご相談ください。

奈良県医師会

診療所
健康づくりのアドバイス
だより Vol. 86
ステロイド軟膏のしんぶん



上北山村国民健康保険診療所
医師 金谷 悠 司

いつもお世話になっております、上北山村診療所の金谷です。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症には十分注意してお過ごしください。さて、前回は水虫に関してお話させていただきました。今回はステロイドの軟膏についてお話ししようかと思います。

そもそもステロイドとは、どのような物質なのでしょうか。一般的に呼ばれるステロイドとは、体内の副腎と呼ばれる臓器で作られるホルモンの一種で、正式には糖質コルチコイド、コルチゾールなどと呼ばれ、コルチゾールを原料に作られています（コルチゾールが原料になっているホルモンは他に体

液量を調節するようなアルドステロン、男性ホルモンや女性ホルモンなどの性ホルモンが挙げられ、それらを総称してステロイドホルモンと呼びます。ステロイドは非常に多様な役割を担います。例えば、体内での炎症を抑えたり、過剰（異常）な免疫反応を抑えたり、血糖値を上げたり、局所でのむくみを抑えたり、骨の強度に関わったりと、体内のあちこちで作用しています。実際に医療で使用されているステロイドは、体内で合成されているステロイドの数百〜数千倍の効果を発揮するように作られたものも存在します。それだけ、生体内で作られるステロイドの効果（特に炎症・免疫

を抑えるといった効果）は微々たるもののようにです。

基本的にステロイド軟膏は、湿疹やかぶれ、虫刺され、火傷などで生じる痒みや痛みに対して使用されることが多いです。これらの痒みや痛みは、「炎症」や「異常な免疫反応」の結果として引き起こされることが多いです。先程ステロイドの作用のところで述べましたが、この「炎症」や「異常な免疫反応」を抑えることによって、痒みや痛みを抑えます。

ステロイドは、点滴したり飲んだりして使用する場合は様々な副作用に注意する必要がありますが、ステロイド軟膏のように皮膚に塗るだけの場合は、体内への影響がほぼ出ないと言われていきます。皮膚に塗る場合の副作用としては、皮膚が薄くなったり、赤みが出てきたり、ニキビができたり、毛深くなったり、皮膚の感染を起こしやすくなったりといったものが挙げられますが、これらは数ヶ月にわたり長期に使用した

際に出現する副作用であり、一時的に使用する分にはほとんど問題になりません。ただし注意する必要がありますのは、ステロイド軟膏は一日二回までしか塗ってはいけないということなんです。誰とは言いませんが、かつてステロイドの軟膏を塗ると茶色い染みができてしまうというデマを流したニュースキャスターがいます。ステロイドを塗ったからではなく、もともと湿疹がひどい場合は治った後に一時的に染みになります。

また、同じステロイド軟膏でも、強さによって大きく5つに分けられます。簡単に言いますと、①最強、②とても強い、③強い、④普通、⑤弱い、の5段階です。なぜ、このような階級に分けられるかと言いますと、軟膏の吸収されやすさが、同じ皮膚でも体の部位によって違うからです。腕を二とすると、顔や頭は四〜十二倍も吸収されやすく、陰嚢に至っては四十倍も吸収されやすいようです。また赤ちゃんは皮膚も薄く、全身吸収されやすくなっています。

す。逆に、足の裏など皮の分厚いところは腕の十分の二程しか吸収されないようです。ですので、頭部や陰部に塗る薬は、必ず指定されたものを使用してください。必要がありません。

以上、ざっくりとステロイドの概要についてお話ししました。特に太字の部分には注意していただくと幸いです。

○診療所で扱っている軟膏○



強さ：ふつう



強さ：とても強い

てんいち先生



近畿圏パーソナリティ調査にご協力をお願いします!

令和3年9月～11月に、近畿圏パーソナリティ調査を実施します。これは10年に1度実施している調査で、奈良県・国土交通省などが協力して、近畿圏のこれからのまちづくりや交通施策の検討を行うために必要となる情報を得るものです。

本調査は、近畿2府4県にお住いの方を対象に、無作為に抽出したご家庭を調査対象として調査票を郵送配布し、WEBでの回答、あるいは郵送により回収致します。

内容は、近畿圏内での訪問地や移動目的、利用交通手段など、人の1日の動きのすべてを捉えるものです。

人の動きを総合的に把握する唯一の調査であり、調査結果は、交通計画、道路計画、防災計画等の検討のための貴重な基礎資料となりますので、ご家庭に調査票が届いた方は、調査実施へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



奈良県 県土利用政策室
TEL : 0742-27-7520

税・保険料の納期限

【8月31日】

- ・県村民税 第2期
- ・国民健康保険税 第2期
- ・介護保険料 第3期
- ・後期高齢者保険料 第2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	303	(-4)
人口	475	(-8)
男性	246	(-5)
女性	229	(-3)
面積	274.22	km ²

令和3年8月1日現在

自衛官候補生採用試験

(任期毎に進路を選択できるコースです。)

【資格】

18歳以上33歳未満の方

【受付】

令和3年9月14日(火)まで

【学科試験】

令和3年9月18日(土)

【口述試験・身体検査】

令和3年9月23日(木)または30日(木)

【場所】

航空自衛隊奈良基地(学科試験・口述試験・身体検査すべて)



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
電話:(0747)22-3789

担当:山口(やまぐち)、藤原(ふじわら)、山岡(やまおか)
ご不明な点等あればお気軽にお問合せください。