

2023
1月
No.658

かみき
広報

かみきたやま



1月2日 二十歳を祝う会

■ 主な内容

新年の挨拶…………… P 2
令和5年二十歳を祝う会…………… P 5
税の作文…………… P 6
上北山村修学奨励金の貸与について…………… P 7

吉野税務署からのお知らせ…………… P 8
お知らせ…………… P 9～12
年金だより・奈良県医師会健康情報…………… P 10
診療所だより…………… P 11

—— 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

“村民の皆様へ 年頭ご挨拶”

令和5年元旦

あけましておめでとうございます。令和5年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げたいと存じます。村民の皆様には、常よりも一方ならぬご協力を賜っていますこと心より厚くお礼申し上げます。

どうか本年も引き続きお力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、昨年を振り返れば、いまだ収束の兆しが見えぬ新型コロナウイルス感染症やロシアの暴挙、それに伴う世界経済の混乱、元総理の銃撃事件や中国、北朝鮮の軍事的台頭とあまり芳しくない話題が多かったように思いますが、我々のような奥まった地域でも国内外の動向や世界情勢とは無関係ではおられず、ともかくも平和で安心して暮らせるような世界となるよう願うところであります。

そのような中、本村に目を向ければ、去年は大きな災害もなく穏やかな一年であったように思います。

ただ、コロナ感染症やウクライナ問題により、物価高や資機材等の調達困難が生じ、日々の暮らしに影を落とし、村事業においては事業遅延等の影響が出ました。

憂慮すべき事態ですが沈静化するにはしばらく時間がかかるかもしれません。とは言え、村政の歩みを止めることは許されず、国内外の動向を見つめつつ、基本方針である観光産業を基軸とした産業の振興を図りその波及効果により村活性化への道筋をつけるべく今年も進めてまいります。

併せて林業の振興、福祉政策の充実、少子高齢化対策等課題は多くありますが、“豊かな村作り、住み易く、住んで良かったと思える村づくり”の目標を再度噛み締め今年も努力精進してまいりますので、村民の皆様におかれましては、どうかお力を貸して頂きたく重ねてお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



上北山村議会議長 岩本 泉治

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、令和5年の新年を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素より、村議会及び村政運営に対しまして格段のご理解とご協力を賜り議員一同厚くお礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症に翻弄されてきましたここ数年、オミクロン株等の新たな変異株が発生するなど終息に向けた兆しが未だ見えず、ウクライナ紛争や円高も相まって、エネルギーや原材料価格の高騰により、物価高騰が家計を圧迫するなど、厳しい状況が続いております。

本村におきましても、イベント等の中止、規模の縮小や、経済活動の縮小等、昨年同様の厳しい一年となりました。

本村議会におきましては、これら諸問題に対し、議員活動を通じてその状況を把握するなど、村民の皆さんのご意見やご要望をしっかりと行政に伝えるとともに、積極的な活動を行ってまいりたいと考えております。

一方で、社会経済活動や、平穏な日常生活を取り戻す契機となる新型コロナウイルスワクチン接種事業が円滑におこなわれたことに、村民の皆様のご協力と診療所、担当課並びに業務に携われた方々に敬意を表し、引き続きワクチン5回目の接種にもご協力をお願い申し上げます。全体への投与には期間を必要とすることから、感染拡大防止として、引き続き「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」を継続することが重要です。

また、少子高齢化への対応や、山村振興対策、地域経済の活性化、移住定住の推進、デジタル化、および環境への意識の高まり、社会の変化など、多くの課題についても、執行機関と互いに村政発展のために取り組んで参りたいと存じます。

村民の皆様には、一層のご指導とご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、新型コロナウイルス感染症の終息を願いつつ、新しい年が穏やかな年となることを、また、村民の皆様方にとりまして素晴らしい一年となりますことを心からご祈念申し上げ、新年のあいさつといたします。



令和4年 12月 定例村議会

令和4年第4回定例村議会が、12月8日に開会し、報告2件、議案12件が審議・審査され、上程された報告及び議案はすべて原案どおり承認・同意・可決されました。審議・審査された報告および議案は下記のとおりです。

報告

① 例月出納検査の結果報告

令和4年9月から11月に行った例月出納検査の結果報告です。

専決処分事項の報告

① 令和4年度上北山村一般会計補正予算(第8号)

※70万円の増
移住者用賃貸住宅改修工事請負費の増額に係る補正です。

議案

① 一般職の職員の給与に関する条例の一部改正について

人事院勧告に準じて給料表の改正と勤勉手当の支給率の引き上げを行う改正です。

② 上北山村議会議員の議員報酬等に関する条例の一部改正について

国の改定に準じ、議会議員の期末手当の支給率を引き上げる改正です。

③ 特別職の職員で常勤のもの給与及び旅費に関する条例の一部改正について

国の改定に準じ、特別職の期末手当の支給率を引き上げる改正です。

④ 上北山村教育委員会教育長の給与等に関する条例の一部改正について

国の改定に準じ、教育長の期末手当の支給率を引き上げる改正です。

⑤ 上北山村会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例の一部改正について

一般職の職員の給料表の改定が行われるとき、会計年度任用職員の給料について当該改定の効力は、一般職の職員の給与表改定の施行日の属する年度の翌年度の4月1日からとする改正です。

⑥ 上北山村長期継続契約を締結することができる契約を定める条例の制定について

物品の借り入れ又は役務の提供を受ける契約のうち、長期継続契約を締結することができる契約の種類

を定めるものです。

⑦ 負担付きの寄附の受納について

寄附を受ける財産 建物
所在地 上北山村白川
214番地54
構造 軽量鉄骨スレート
葺平建て 1棟
寄附者 白川区

⑧ 令和4年度上北山村簡易水道事業特別会計補正予算(第3号)

※558万4千円の増額
簡易水道会計システム等共同整備業務負担金の増額に伴う補正です。

⑨ 令和4年度上北山村国民健康保険特別会計補正予算(第2号)

※予算総額は改正前と変わりなし。
財源の組替補正です。

⑩ 令和4年度上北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算(第3号)

※92万7千円の増額
光熱水費及び備品購入費の増額に伴う補正です。

⑪ 令和4年度上北山村介護保険特別会計補正予算(第3号)

※9万8千円の増額

令和2年度地域支援事業交付金精算返還金の増額等に伴う補正です。

⑫令和4年度上北山村一般会計補正予算(第9号)

※549万3千円の増額
人件費165万9千円の減額、電気代の高騰による光熱水費143万9千円の増額、新型コロナウイルススワクチン接種委託料127万9千円の増額、桜の平団地解体工事に係る費用250万円の増額等に係る補正です。

一般質問

■森協議員

村内林業の活性化に向けて

ご存知のとおり本村は、林野率97%と誠に純粋な山村であり、その内、人工林率36%、面積約9,550haです。

その内容を見ますと林齢50年生以上の杉・松を中心とする森林が約58%ありながら、ここ5・6年間は主伐や間伐による素材生産としての事業は行われておらず、「美しい森林整備事業」の補助制度を主に利用した保育的な間伐施策を実施してきた程度です。

その理由の一つに、長い間価格の低迷が続いていたことがあげられます。

また、現在村内には林業事業体としての事業者がありますが、主に保育間伐作業として請負事業をされており、素材生産事業者としての業務はないように思われ、平成15・16年頃より従来の業者が撤去されたままのようになっています。

他にもいくつかの要因が重なると思います。村の人工林の年齢構成も、人の社会の状況と同じように、少子高齢化に似通っていて、更新や転換が無いため新陳代謝が進まず、施業管理から見放された森林の増加が憂慮されます。人工林は、やはり人の手を入れなければやがて不良木化し、単層林の特徴として土地が荒れ、土壌が弱まり、崩れのリスクが増加すると思います。

国内には、複層林化を進めている地域もあるようです。広葉樹の植栽で地味を肥やし、景観に色など変化を与え、水瓶機能を高めて土砂流出を抑えるなどの効用が期待されています。

このような点からも、対象地点を絞り込みながら皆伐や間伐の施策が必要になりますので、村内に

は、小規模林家の方々でも相談・委託できる素材生産業者の存在が必要と考えます。併せて、ゼロから十分に機能を発揮できる状態に作業班を育成するまでは、村有林における間伐が主伐施策の対象地を提供することを考えていただく必要があると思います。また、作業効率や経営効率の面で考えますと、小規模林家の隣接地が適正な林齢であれば、共同施業で受託等

を採れる体制の整備も必要になると思います。第一義的には、森林組合に作業班を作ることをお願いしていただく、如何でしょうか。もし駄目なようでしたら、村内で作る方策がないものでしょうか。

答 村長

国土の保全、水源のかん養などの多面的機能を有する森林の整備は、地域における雇用の創出、林業の振興のみならず、水源の確保や河川や山地の保全を通じて地域住民全体に恩恵をもたらすものであり、重要な責務であるとして十分認識しています。

とは言え、森林整備には費用がかかります。近年の林業不振の中、林家において、もちろん村も含

まれますが森林整備財源の確保に知恵を絞らなければいけません。そのような中、財源の一つに森林環境譲与税がございます。

こちらは、平成30年5月に成立した森林経営管理法を踏まえ、パリ協定の枠組みの下における温室効果ガス排出削減目標の達成や災害防止等を図るための森林整備等に必要な地方財政を安定的に確保する観点から、平成31年3月に「森林環境税及び森林環境譲与税に関する法律」が成立し、「森林環境税」及び「森林環境譲与税」が設立されました。

その「森林環境譲与税」は、「森林環境税及び森林環境譲与税に関する法律」に基づき、市町村においては、間伐等の「森林の整備に関する施策」と人材育成・担い手の確保、木材利用の促進や普及啓発等の「森林の整備の促進に関する施策」に充てることとされており、村内林業の活性化の後押しとなると考えています。その上で議員のご提案である林業に従事する作業員の技術向上のために村有林の一部を活用する話ですが、まさに時機を得たご提案であると感謝申し

上げたいです。

質問にもありますが、森林施業、特に民間の小規模林家につきましては、森林組合主導の作業班の確保、充実に要請しつつも、現時点での課題である村内小規模林家を守る、山林を守るという観点に立つならば、森林組合業務の一部肩代わり出来るような団体の設立も模索すべきではないかと協議、検討中です。

この団体は、組合と共存、共栄を旨(むね)とし、ともに上北山村の林業全般の振興、活性を図っていくことが目的であり、組合業務の一部を補完してもらう、合わせて林業関係協力隊の受け皿としての機能、そして昨今言われる森林が持つ公益的機能の恩恵を具現化する役割、例えば森林を生かした教育や観光等、公益的機能を抽象的なものとせず、経済に結びつけるような組織となっていたいただきたいと思います。

令和5年 二十歳を祝う会



二十歳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。

新しく二十歳を迎えられた皆様

(順不同、敬称略)

★	小	松	蓮	太
★	田	垣	内	稜
★	福	西	將	仁
★	福	本	清	貴

◆小松蓮太



《今後の抱負や思い出》

この度、二十歳になりました。あつという間に10代が終わり、もう本当の大人なのだと思っています。

これからは、社会人として一生懸命働き、自分のしたい事をして、人生を楽しみたいと思います。

僕は約10年上北山村に住んでいました。

人数の少ない同級生たちと一緒に送った学校生活は、今でも忘れていません。本当にあの頃にもどれないかなと思っています。

《村に一言》

今後、元氣あふれる上北山村であってほしいです。

◆田垣内稜



《今後の抱負や思い出》

この度、人生の節目の一つともいえる二十歳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方々には深い感謝の気持ちを伝えたいです。

現在、私は大学で神学を学んでいます。世界へ視野を向け、新しい考え方に日々触れることは非常に刺激的であり、成長の機会であると感じています。この機会を無駄にしないよう一杯学び、将来に活かしていきたいです。

《村に一言》

ふとした時に帰りたくなる、そんな魅力が上北山村にはあります。

◆福西将仁



《今後の抱負や思い出》

この度、無事二十歳を迎えることができ、大変嬉しく思います。

この日を迎えられたのもいつも見守ってくれた両親、地域の方々、そしてご指導くださった先生方のおかげだと思っています。

私は現在システムエンジニアになるために専門学校で電子と情報の勉強をしています。ハードウェアからソフトウェアまで幅広く学んでいます。プログラムの難しい課題も多く日々勉強です。二十歳を迎えたこの日を機に大人として自覚と責任を持ち精進して行きたいと思っています。

《村に一言》

いつまでも自然豊かで、地域の方々温かい私の自慢の故郷であって欲しいです。

◆福本清貴



《今後の抱負や思い出》

この度、無事二十歳を迎えることができました。大変嬉しく思います。

この日を迎えられたのも今まで育ててくれた家族やご指導くださった先生方、並びに温かく見守ってくださった地域の方々のおかげであり、心より感謝申し上げます。

現在、私は教師になるために大阪の大学に通っています。恵まれた環境で将来のために好きなことを学んでいるこの環境に感謝し、日々目標に向かって精進していきたいです。また、この二十歳という大きな節目を機に、大人としての責任と自覚を持ち、理想の教師になれるよう努力していきたいと思っています。

《村に一言》

青々とした山や澄んだ川があり自然豊かな上北山村が大好きです。帰省するたびに心が洗われます。温かい地域性と豊かな自然がいつまでも残ってほしいです。

1月2日(月)、村振興センターで令和5年二十歳を祝う会が開催されました。令和4年4月1日より成年年齢が18歳に引き下げられたことから、上北山村における令和5年の式典については、20歳の方を対象に式典の名前を「成人式」から「二十歳を祝う会」へ変更し、また、今年も新型コロナウイルス感染症の発生状況を踏まえ規模を縮小して開催することとなりました。今年新しく二十歳を迎えた方は、平成14年4月2日〜平成15年4月1日までの間に生まれた方が対象で、4名が出席しました。

式では教育委員の式辞、教育長による記念品の贈呈、村長及び議長からの祝辞が述べられたあと、成長していく過程の写真がスクリーンに映し出される中、新しく二十歳を迎えた方より両親や恩師、村の方々への感謝の思いやそれぞれの近況などが述べられました。その後、音楽の贈り物があり、二十歳の門出を祝福しました。

「税についての作文」表彰

国税庁では、全国納税貯蓄組合連合会との共催により、将来を担う中学生が税に関することをテーマとして作文を書くことで、税について関心を持ち、また、税について正しい理解を深めていただくことを目的に全国の中学生から作文を募集し、本村から応募した上北山やまゆり学園8年生の小谷海さんの作文が「上北山村長賞」に選ばれ、12月13日（火）に表彰されました。



「税の歴史について」

上北山やまゆり学園 第八学年 小谷 海

僕たちが生活していく上で「税」というものを聞く機会があると思う。よく消費税という言葉や聞くがこれも「税」の一種だ。僕はその「税」の歴史について気になり、調べた。

税の歴史は今から約千三百年前の飛鳥時代から始まる。この時代に完成した大宝律令では、租、庸、調という税や労役をかける税の仕組みができた。この時代の税はお金ではなく農作物や布、絹といったものを農民が都に収めるといったものだった。このような制度を租庸調制度と呼ぶ。

平安時代からは大きな寺社や貴族の荘園が各地にでき、荘園領主に農民が年貢や手工業品、採取物、夫役などを納めるといった制度になった。

安土桃山時代では全国統一を行った豊臣秀吉が太閤検地を行い、農地の面積や収穫高に合った年貢を納めさせるようにした。

江戸時代では、今までは違い田畑に課税される年貢の地租の中心で米などが納められた。また、商工業者には運上金、冥加金といった税が納められた。

明治時代に、明治政府が収入の安定を図るため千八百七十三年に地租改正を実施し、現在のようなお金を納める税へと変わっていった。地租改正では土地の地価の三パーセントを地租として貨幣で納めさせた。しかし、農民が激しく反発し一揆を起こしたため三パーセントではなく二、五パーセントまで下げられた。この頃に、所得税や法人税などが導入された。

大正から昭和初期にかけては戦費調達のために、増税が続いた。現在ある税の仕組みが出来たのはこの時代だ。

千九百四十六年には日本国憲法が公布され、三大義務の一つとして納税の義務が定められた。

平成元年には消費税の導入や所得税の減税などによって現在と大差ない税の制度が築かれた。

このように税というものはその時代の状況によって変わっていった。今後は少子高齢化により高齢者の意見が通りやすい世の中を僕たちのような若い世代の人たちが積極的に選挙などに参加することによって税の制度は変わっていくと思う。平和で安定した日本の経済を支えていくためにも税を納めるのは大切なことだと思つた。

上北山村修学奨励金の貸与について

修学奨励金制度の目的

教育の機会均衡を図るため、高等学校、高等専門学校、大学、大学院及び専修学校に進学もしくは在学する者に修学奨励金を貸与し、有用な人材を育成することを目的としています。

修学奨励金の貸与額

大学および大学院 月額 25,000 円以内

高校および専修学校 月額 20,000 円以内

貸与の申請について(申請期日 4 月 14 日(金))

貸与希望の方は、申請用紙等をお渡ししますので、電話で教育委員会までご連絡ください。

貸与の決定およびその後の手続きについて

奨学生選考委員会の選考により認められたときは貸与決定の通知をします。その後、契約書を作成していただき、7 月ごろから貸与開始となります。

償還について

償還とは、在学期間中に貸与(貸付)を受けた総額を卒業 1 年後から返還していただくことです。この償還金は、後輩の皆さんの就学奨学金として活用されます。なお償還開始後、本人および保護者が村外に転出する場合は、残額を即時一括償還しなければなりません。

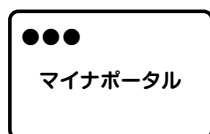
【お問い合わせ】上北山村教育委員会 TEL.07468-2-0066

マイナポータルからオンラインで転出届を提出できるようになります

令和 5 年 2 月 6 日から、転出届についてマイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になります。このサービスを利用する方は、転出にあたり上北山村への来村が原則不要となります。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方がご利用いただけます。ご自身で引越しの他、ご自身と同一世帯全員、ご自身以外の世帯員の方の引越しでも利用可能です。

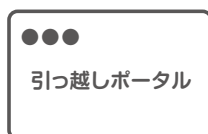
※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。



マイナポータルを通じた
転出届・来庁予定の連絡



2023 年 2 月 6 日開始予定



民間引越しポータルを通じた
転出届・来庁予定の連絡



今後、民間事業者において
マイナポータル連携を検討



デジタル庁
WEBサイト



吉野税務署からのお知らせ

確定申告会場は、大変混雑します。
感染症対策の観点からも、

ご自宅等から

スマホ・パソコンによる e-Tax をご利用ください

STEP 1 「国税庁ホームページ」へアクセス

税務署に行く手間がかかりません
確定申告期間中は**24時間いつでも**利用できます

スマートフォンで所得税の
確定申告書が作成できます

確定申告書の
作成はこちらから

STEP 2 申告書を作成

画面の案内に従って入力すれば、税額などが自動計算され、**簡単・便利に作成**することができます

STEP 3 申告書を提出

！国税庁ホームページからe-Taxで送信

！印刷して郵送等で提出
コンビニ等のプリントサービス（有料）でも印刷できます。

e-Taxの送信方法は2通り

マイナンバーカード方式

① マイナンバーカード ② マイナンバーカード対応のスマートフォン
又は ICカードリーダライタ

又は

ID・パスワード方式

① ID（利用者識別番号）
② パスワード（暗証番号）

ID・PWが目印

ID・パスワード方式に対応した
ID・パスワード

確定申告会場で、既にID・パスワード方式の届出を提出された方は、
申告書控えと一緒に受け取った「ID・パスワード方式の届出完了通知」
をご確認ください。

※ ID・パスワード方式はマイナンバーカード等が普及するまでの
暫定的な対応です。
マイナンバーカードの早期取得をお願いいたします。

確定申告は、スマホからがおすすめです！

- スマホ専用画面で見やすく操作が簡単！
- 画面の案内に沿って入力するだけで自動計算！
- カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取り自動入力！

NEW!!

令和4年分（令和5年1月以降）から青色申告決算書・収支内訳書が
スマホで作成可能となり更に便利になります！



- 令和4年分所得税及び復興特別所得税・贈与税の確定申告は、**3月15日(水)**までです。

《吉野税務署で確定申告の相談等を希望される方へ》

- ▶ 確定申告会場への入場には、「**入場整理券**」が必要です。
- ▶ 「入場整理券」の配付方法は、**オンライン（LINE）での事前発行**又は**当日配付**の2通りです。
なお、当日配付分は、状況により早めに配付を終了する場合があります。
 - ・相談の状況や内容により、**長時間お待ちいただく**ことがあります。
 - ・「検温」「マスクの着用」「手指の消毒」等の感染症対策にご協力ください。
 - ・発熱等の症状のある方や、体調のすぐれない方は、入場をお断りします。
 - ・ボールペンなどの筆記用具・計算器具等はご持参ください。
 - ・確定申告会場では、**スマートフォンを利用した申告書の作成**を推進しています。

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(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。

早めの自動車検査・登録をお願いします

毎年3月末は、決算期や自動車税の賦課期日の終期等による影響を受け、自動車の検査・登録の各種申請が、窓口集中します。

この時期は、申請者の皆さま方には長時間お待ちいただくなど大変ご迷惑をおかけすることとなります。

このような状況を緩和するため、自動車の移転登録(名義変更)や抹消登録(廃車)等の各種手続き及び検査につきましては、できるだけ早期にすまされるようお願いいたします。

また、お越しの際は、マスクの着用・アルコール消毒等、新型コロナウイルス感染症拡大防止へのご協力をお願いします。

登録及び検査関係の案内につきましては、ヘルプデスク「050-5540-2063」(音声又はFAXサービス)により24時間行っています。

また、近畿運輸局ホームページ「<http://www.tb.mlit.go.jp/kinki/>」で、各種手続き案内を掲載していますのでご利用ください。

問い合わせ

近畿運輸局奈良運輸支局登録部門 TEL: 050-5540-5063
(ガイダンスが流れましたら、037 をプッシュしてください。)

FAX: 0743-23-0020

自衛官候補生

1. 応募資格

18歳以上33歳未満 ※採用予定月の末日現在

2. 受 付

令和5年2月14日(火)締切

3. 試 験

令和5年2月18日(土)筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査
※筆記試験、適性検査はWEB試験を予定

予備自衛官補

1. 応募資格

【一般】18歳以上34歳未満

【技能】18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格により年齢上限は53歳～55歳未満)

2. 受 付

令和5年4月6日(木)締切

3. 試 験

令和5年4月8日(土)～23日(日)の指定する1日

筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査

※筆記試験、適性検査はWEB試験を予定

一般幹部候補生

1. 応募資格

22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満のものは大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の者)※令和6年4月1日現在

2. 受 付

令和5年3月1日(水)～4月14日(金)まで

3. 試 験

1次試験:筆記試験

令和5年4月22日(土)、23日(日)※4月23日は海・空飛行要員のみ

2次試験:小論文試験、口述試験、身体検査

2次試験は、1次合格時に通知します。

問い合わせ

自衛隊奈良地方協力本部五條地域事務所
☎0747-22-3789

年金だより

20歳前障害基礎年金

●所得審査に基づく支給額の変更

20歳前に初診日がある病気やケガで障害が残った場合、20歳になった時※1に障害等級の1級または2級の障害状態にあれば障害基礎年金が支給されますが、20歳前障害基礎年金には本人の所得制限があります。

前年所得を確認して所得制限に該当する場合は、12月に支給される年金から支給額が変更されます。また、前年所得に基づく支給対象期間は、令和3年度から「10月分～翌年9月分※2」に変わりました。

※1：障害認定日が20歳以上の場合は、「障害認知日」時点の障害状況で審査します。

※2：令和2年度の前年所得に基づく支払対象期間は「8月分～翌年9月分」です。

令和元年度以前の前年所得に基づく支払対象期間は「8月分～翌年7月分」です。

●所得による制限

20歳前障害基礎年金は、年金受給者本人の前年所得が政令で定められた金額を超えた場合は、その年の10月から翌年9月までの間、全額または半額の年金が支給停止されます。

●その他の制限

所得の審査以外にも年金の支給が制限される場合があります。

- ①恩給や労災保険の年金等の政令で定められた給付を受けられる場合
- ②国内に住所を有しなくなった場合
- ③刑事施設等への拘禁、または少年院等に収容されている場合

起立性調節障害

起立性調節障害（以下OD）は、思春期の子どもたちの約1割が発症すると言われる頻度の高い心身症の一つです。立っていると気持ちが悪くなる、朝起きにくい、少し歩くと動悸や息切れがする、食欲不振、全身倦怠感、頭痛、めまい、乗り物酔いしやすい等の症状があり、特に午前中に調子が悪くなる傾向があります。症状が強ければ、日常生活に支障をきたすこともあります。原因としては、自律神経機能の不調による起立時の脳への血流低下と考えられていますが、遺伝的素因、生活習慣、心理社会的ストレスなども大きく影響します。

ODには4つのタイプがあります。起立直後から血圧低下がみられ、血圧の回復が遅れる起立直後性低血圧（INOH）、血圧低下を伴わず著しい脈拍増加を認める体位性頻脈症候群（POTS）、起立直後の血圧低下はないものの数分経過すると血圧が低下してくる遷延性起立性低血圧、起立中に意識消失を伴う神経調節性失神（NMS）です。

検査は起立後の血圧低下や脈拍数の変化を確認します。現在は、血圧が低下している時間などを自動で測定できる血圧計が開発され、検査も簡易にできるようになりました。

治療法としては規則正しい生活リズムを心掛け、塩分1日10g以上、水分2L以上を目標に摂取するようにします。日中は身体がだるくても、あまり横にならないようにし、散歩などの軽い運動をすることも有効です。タイプによってはお薬を服用することで改善する場合がありますので、症状が気になる方は一度検査を受けられることをお勧めします。

奈良県医師会

診療所

健康づくりのアドバイス

だより



Vol.

95

冬場の水分補給



上北山村国民健康保険診療所
医師 **浅 香 幸 久**

冬の「かくれ脱水」に要注意

脱水症状になるのは、夏の話かと思つていませんか？冬は知らず知らずのうちに、脱水症状がすみ、大きな病気につながる可能性があるので要注意です。

冬は思つてゐる以上に

水分が出ていく

夏場は熱中症対策でせつせと水分補給していたのに、涼しくなつてからというものの、あまり水分補給に気持ちが向いていないのではないでしょう



か。人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2〜2.5リットルの水分を接種し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わつてもあまり変化ありません。なので、この時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の大切さは夏場と変わっていないのです。

脱水が関係している、
こんな病気にご用心

インフルエンザ・新型コロナウイルス

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。冬は湿度が下がつて乾燥してしまい、すのでウイルスにとつては、良い環境と言えます。そんな環境の中、水分補給はのどや鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状で、より体からの水分の排出が多くなり、ますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

**脳卒中・心筋梗塞予防にも
水分補給**

冬には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは、寒くなつて血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなつて汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度があがり、いわゆるドロドロの状態となります。ドロドロ血液によつて、血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

こんな時は脱水のサイン

● **肌の乾燥**

肌の乾燥は水分不足のサイン。冬は空気が乾燥しているので肌の乾燥対策として、皮膚表面の保湿には注意しているかもしれせん。でも体の内部からの水分の補給も必要です。

策として、皮膚表面の保湿には注意しているかもしれせん。でも体の内部からの水分の補給も必要です。

● **口の粘り**

口の中が何だかネバネバする…と感じたら、脱水が始まつているサイン。水分不足が起きています。

● **体がだるい**

体がだるい、気力が出ないという場合も脱水が起きている可能性があります。

● **めまいがする**

めまいや立ちくらみ、ふらつくといった場合は脱水がかなり進行している恐れがあります。

自分でも、脱水症状のサインに気づき、冬でもしっかり水分をとるようにしましょう！

てんいち先生



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	291 (±0)
人口	454 (±0)
男性	237 (±0)
女性	217 (±0)
面積	274.22km ²

令和5年1月1日現在

人も、会社も、もっと元気に！

中退共 小企業退職金共済制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共

検索

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

放送大学 入学生募集のお知らせ

- 放送大学は、4月入学生を募集しています。
- 幅広い世代の8万5千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。
- 福祉・経済・歴史・文学・情報・自然雅楽・心理学等。300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。
- 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（TEL：0742-20-7870）まで
ご請求ください。
- 出願期間は、第1回は2月28日まで、第2回は3月14日まで。

くるみん認定・えるぼし認定で あなたの会社をアピールしましょう

奈良県労働局では、「育児をしながら働きやすい奈良」をテーマに、男女労働者がともに働きながら子育てができるよう、また、女性労働者が能力を十分に発揮して働き続けられるよう、厚生労働大臣認定制度の子育てサポート企業「くるみん認定」、女性活躍推進企業「えるぼし認定」を行っています。

【認定企業の声】

- ・働きやすい職場であることを積極的にアピールでき、女性の応募者、採用が増えた。
- ・企業イメージ、評判が高まり、社員の士気が上がった。
- ・女性の離職率が下がった。社員の定着率が上がった。

問合せ先 奈良県労働局雇用環境・均等室指導係
TEL 0742-32-0210