

2025
9月
No.690

カ
報
廣

かみきたやま



■ 主な内容

防災特集～災害への備えは大丈夫ですか？～… P2・3
第21回ヒルクライム大台ヶ原since2001… P4
村の出来事…………… P5・6
令和7年9月定例村議会…………… P7・8
長寿と健康の集い…………… P8
行政相談月間…………… P9
なら・ヒューマンフェスティバル…………… P10

9/7 ヒルクライム大台ヶ原

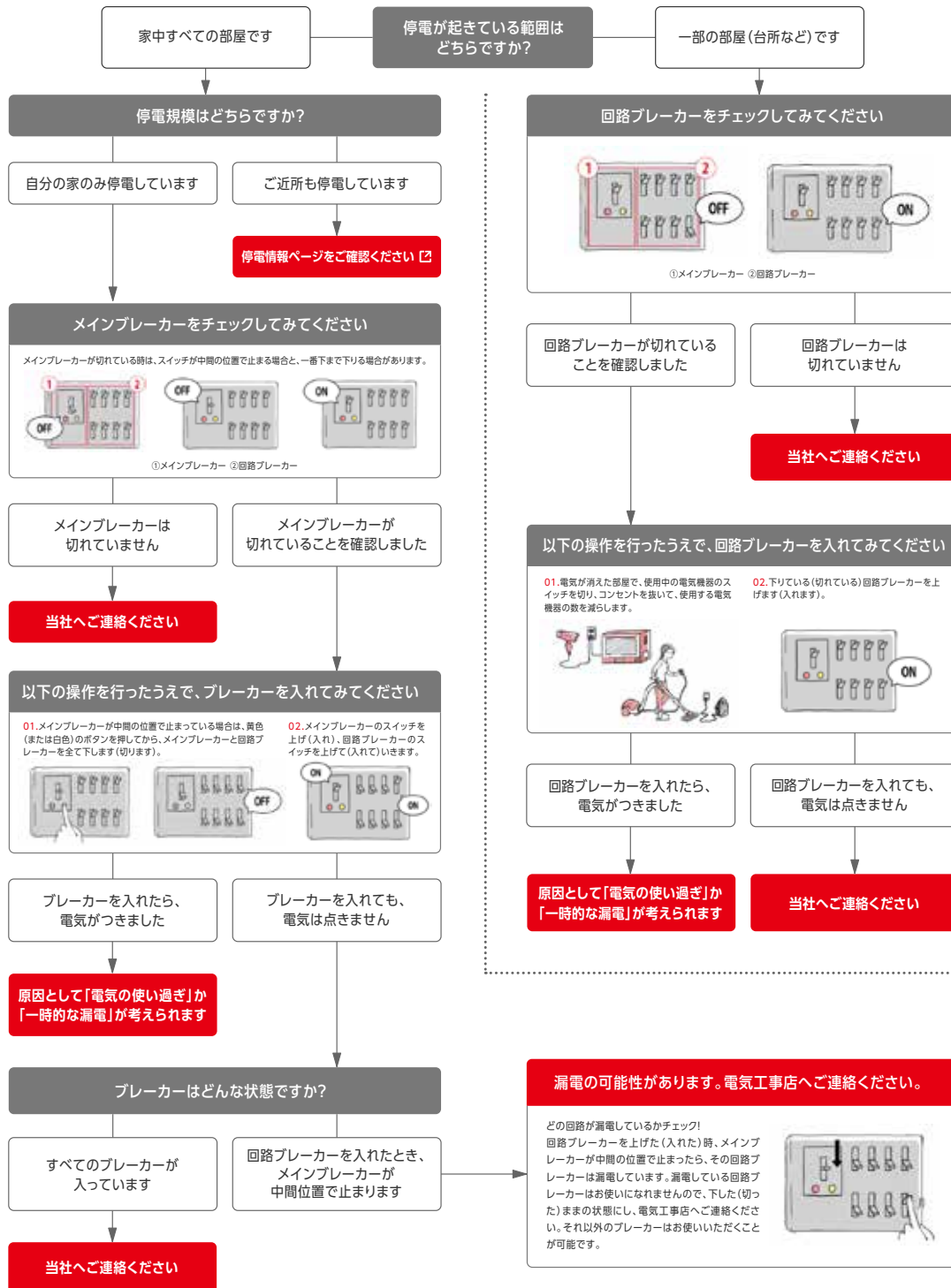
吉野消防署からのお知らせほか…………… P11
関西電力からのお知らせほか…………… P12
年金だより…………… P13
お知らせ…………… P14・15
奈良健康情報ほか…………… P16
診療所だより…………… P17
保健師採用試験についてほか…………… P18

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

台風や大雨は大規模な災害をもたらす可能性があり、時には停電を引き起こすこともあります。日ごろの安全対策やいざという時の避難行動について知っておくことで、被害の未然防止、軽減に備えましょう。

電気が突然消えた時

電気が突然消えた時は、落ち着いて周囲の状況を確認してください。下記にしたがって、停電が起きている範囲やブレーカーの状態を選択いただくと、解決に役立つ情報をご案内いたします。



※停電に関するお問い合わせは関西電力送配電まで TEL:0800-777-3081

防災
特集

災害への備えは大丈夫ですか？ (台風・水害編)

●家の中の安全対策

不要不急の外出は避けるのが基本。家の中で安全に過ごせるように準備をしておきましょう。また、長時間にわたる停電や断水が発生する可能性もあるので、そのための備えも必要です。

①室内で安全に過ごすために

かなづちや釘、板などの補強用具を用意しておき、雨や風が強くなる前に、必要に応じて補強を行いましょう。

カーテンなどは引いておきましょう。強風で窓ガラスが割れてしまっても、破片が部屋に飛び散りにくくなります。

また、窓枠など雨や風が入ってきやすいところには布切れをつめこむ、浸水に備えて大切なものはなるべく高いところに移しておくなどの対策も必要です。

②必要なものを準備

長時間外出ができなくなるケースもあるので、食べ物など必要なものを用意しておきます。特に、乳児や病人など、特別な食事が必要な人がいる場合はその準備も必要です。

万が一の停電に備え、懐中電灯や携帯電話用のモバイルバッテリー、予備の乾電池などをすぐに取り出せる場所に用意しておきましょう。

浴槽やバケツなどに水をためておくと、断水があったときに活用できます。

また、避難勧告などが出たらすぐに避難できるように、非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

③避難経路を確認

避難する場合、どこに、どのルートを通っていけばいいか、安全な場所や経路を事前に確認し、家族で共有しておきましょう。

まずは自治体が提供する「ハザードマップ」などで自宅やその周辺にどのくらい水害のリスクがあるかを確認します。避難の際は、河川や海岸の近くなど危険箇所は通らず、安全な経路を選ぶようにしましょう。



●家の外の安全対策

周辺に飛ばされやすいものがないか、家に壊れやすいところがないかなど、事前に点検し、適切な処置を行います。特に台風発生時には、トタンや看板、養生シート、テレビのアンテナ等が強風で飛散し、電柱や電線に接触することで電力設備が被害を受け、停電が発生することがあります。大雨が降る前、風が強くなる前に、しっかり固定するなど早めの対策をお願いいたします。

①物がとばされないように固定する

テレビアンテナなどは、固定しておきます。物干し竿や植木鉢、ベランダに置いてあるものなども、ロープなどで固定するか、室内へ。ごみ箱や看板、立て札などは風で飛ばされやすいので、室内にしまっておきましょう。

②壊れないように補強する

屋根の瓦やスレートなどは、ゆるんでいるところがないか点検。庭の木には添え木、板塀には支柱を立てるなど、倒れる危険性があるものは補強しておきましょう。

土壁などがむき出しになっている場合は、板などでおおってカバーします。

③水の流れをよくする

側溝やといなど、水が流れるところがつまらなないように、土や木の葉などがたまっていたら取り除きます。

第21回

ヒルクライム大台ヶ原

since
2001



令和7年9月7日(日)、
「ヒルクライム大台ヶ原
since2001」が開
催されました。

当日は408名の選手たちが参
加し、東は千葉県から西は福岡県
まで全国から選手が集まり、距離
28km、標高差1240mのコースを
ゴールである大台ヶ原山頂駐車場
を目指し、駆け上がりました。

上北山村在住の方など村に関わ
りのある方も含め10名が出場しま
した。

大声援が選手を後押し

大会の一番の難所である辻堂山
線の「激坂区間」終了地点では、今
年もシルバー応援隊や選手の家族・
友人などが選手を応援しました。
苦しい表情を見せていた選手も
この時ばかりは笑顔になり、登り
切ったぞという表情を見せてくれ
ました。



▲キッズクラスで3位に中本鮎利くんが入賞しました

トップの選手は1時間10分59秒
でゴールをきりました。
大台ヶ原山頂駐車場は選手で
あふれかえり、走り切った選手の
清々しい顔を見ることができまし
た。
選手の下山後、表彰式、閉会式
が行われました。

新規採用職員を紹介します



こにしたか お
小西崇雄

9月より総務課に配属となりました、小西崇雄と申します。

まだ右も左もわからずにご迷惑をおかけすると思いますが、皆様にご指導いただきながら精いっぱい頑張っていきますので今後ともよろしくお願いいたします。



みやはらゆう き
宮原侑己

9月から企画政策課に配属となりました、宮原侑己と申します。

三重県紀北町出身のため、周辺の地理を理解し、1日でも早く慣れることを目標としています。

また業務においては、今までの社会経験を活かして上北山村に貢献できるように努めます。

これから、よろしくお願いいたします。



おおすぎかずこ
大杉和子

9月から給食センターで勤務させて頂くことになりました大杉和子と申します。

1日も早く仕事に慣れ、おいしい給食を作っていきたいと思っています。

これからよろしくお願いいたします。

宝くじの助成金で整備しました

財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、集会施設やコミュニティ活動備品の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくり、活力ある商店街づくりや地域の国際化の推進及び地域文化への支援等に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための「コミュニティ助成事業」を行っています。

河合区では、コミュニティ助成事業の1つである一般コミュニティ助成事業による助成を受け、盆踊り用の物品を整備しました。



購入したのは、ポータブル電源、クーラーボックス、紅白幕、提灯セットなどです。

これらの物品は今年、河合区で行われた盆踊りで使用しました。



村の出来事 Topics

盆踊り

8月14日（木）に西原区において、8月15日（金）に河合区及び小椋区において盆踊り大会が開催されました。

河合区では、コミュニティ助成事業助成金で、古くなったちょうちん等、盆踊りの物品の整備を行いました。

固定的な経費を抑えることができたことで、これからも祭りを安定的に開催できることとなりました。

各地区、お盆休みで帰省中の方などもおり、盆踊りは盛大に盛り上がりました。



西原盆踊り



小椋盆踊り



河合盆踊り

国道309号（西原16工区）拡幅工事の完成

7月30日に国道309号（西原16工区）改良工事完成を祝う会が開催されました。

祝う会には工事実施主体の奈良県担当者や役場建設課長などが出席し工事の完成を祝いました。

奈良県では上北山村から天川村にかけての国道309号を自動車がすれ違い可能になるように拡幅する工事や待避場の整備を実施しています。

また、拡幅工事に伴い、ナメゴ谷へのアクセス看板を国道169号との分岐付近に設置しました。





令和7年 9月定例村議会

令和7年第3回定例村議会が、9月9日から開会され、報告3件、議案18件が承認・認定・可決されました。内容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7年6月から8月までの例月出納検査の結果報告です。

② 健全化判断比率及び資金不足比率の報告

村の財政健全化を判断する指標の報告です。

専決処分事項の報告

① 令和7年度上北山村一般会計補正予算（第4号）

※344万7千円の増額

庁舎及び振興センターの空調設置工事費239万9千円の増額、定額減税補足給付金（不足額給付）経費104万8千円の増額を行う補正です。

議 案

① 教育委員会教育長の任命について

賛成少数で否決されました。

② 上北山村過疎地域持続的発展計画の変更について

橋梁長寿命化修繕計画策定事業、取水堰堤高上事業の追加に伴う変更です。

③ 辺地に係る公共的施設の総合

整備計画の策定について

昨年度末で計画の期限が満了し、令和7年度から令和11年度までの5年間の計画を策定するものです。

④ 上北山村議会議員及び上北山村長の選挙における選挙運動の公費負担に関する条例の一部改正について

公職選挙法施行令の一部を改正する政令が公布されたことに伴い、本村の議会議員及び村長の選挙における選挙運動用ビラ及び選挙運動用ポスターの作成に係る公費負担の限度額を引き上げるため改正するものです。

⑤ 職員の育児休業等に関する条例の一部改正について

人事院規則19・0（職員の育児休業等）の一部を改正する人事院規則が令和7年10月1日に施行されることに伴い、本村においても部分休業制度を拡充するため改正するものです。

⑥ 職員の勤務時間、休暇等に関する条例の一部改正について

人事院規則10・11（育児又は介護を行う職員の早出遅出勤務並びに深夜勤務及び超過勤務の制度並びに意向確認等）の一部

を改正する人事院規則が令和7年10月1日に施行されることに伴い、本村においても妊娠、出産等についての申出をした職員等に対して講じる措置に関する規定を新設するため改正するものです。

⑦ 上北山村消防団員等公務災害補償条例の一部改正について

消防団員等に対する公務災害補償のうち、休業補償を行わない場合に「留置施設に留置されている場合」を追記するため改正するものです。

⑧ 有害鳥獣捕獲奨励交付金条例の廃止について

令和7年10月1日付で新たに猿及び小動物（ハクビシン・アナグマ等）を対象とする「有害鳥獣捕獲奨励交付金要綱」を制定したため、重複する本条例を廃止するものです。

⑨ 令和6年度上北山村国民健康保険特別会計歳入歳出決算の認定について

⑩ 令和6年度上北山村国民健康保険診療所特別会計歳入歳出決算の認定について

⑪ 令和6年度上北山村介護保険特別会計歳入歳出決算の認定に

こと

⑫令和6年度上北山村後期高齢者医療特別会計歳入歳出決算の認定について

⑬令和6年度上北山村簡易水道事業会計決算の認定について

⑭令和6年度上北山村一般会計歳入歳出決算の認定について

⑮令和7年度上北山村国民健康保険特別会計補正予算(第1号)

子ども子育て支援金制度対応国保システム改修費用の財源を、県補助金から国庫補助金へ組替える補正です。

⑯令和7年度上北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算(第1号)

心電図検査装置更新整備事業費の財源について過疎対策事業債を追加し財源内訳を組替える補正です。

⑰令和7年度上北山村介護保険特別会計補正予算(第2号)

※857万円の増額

令和6年度介護給付費負担金等精算返還金及び介護給付費準備基金積立金の増額等を行う補正です。

⑱令和7年度上北山村簡易水道

事業会計補正予算(第1号)

減価償却費28万5千円の減額及び企業債の追加を行う補正です。

⑲令和7年度上北山村一般会計補正予算(第5号)

※3,549万7千円の増額

総務費において、職員の採用に伴う人件費の増額、国・県補助金精算返還金の増額等により635万2千円の増額、民生費において、障害福祉等管理システム改修委託料16万5千円の増額、衛生費において、上下北山衛生一部事務組合負担金の増額、簡易水道事業会計繰出金の減額等により64万7千円の減額、農林水産商工費において、職員の採用に伴う人件費の増額、西原水源林購入費等の増額により2,424万1千円の増額、土木費において、公営住宅修繕料の増額により150万円の増額、教育費において、職員採用に伴う人件費の増額等により388万6千円の増額、また、やまゆり学園長寿命化改修工事の財源としていた国庫補助金を村債に組替えを行う補正です。

第19回 長寿と健康の集い

■日時 11月15日(土)午後1時30分(受付:午後1時～)

■場所 ワースリビングかみきた

「長寿と健康の集い」を開催いたします。

今回は、「健康体操」に矢伏真理さん、「歌謡ショー」に早浪美加さんをお招きします。

村民の皆様におかれましては、年齢に関係なくご来場頂けますので、是非ご参加いただき、長寿を皆さんでお祝い頂きますようご案内致します。

《プログラム》 ●午後1時30分～

1. 開会の辞
2. 村長挨拶
3. 来賓祝辞
4. お祝い品贈呈
5. 閉会の辞

《演芸》 ●午後2時10分～

◆健康体操 矢伏真理さん



・健康体操インストラクター
・生涯スポーツディレクター

◆歌謡ショー 早浪美加さん



「夫婦の花道」
「散り紅葉」
「日だまり」
「恋の片山津」
など

●午後3時40分 終了予定

バスの送迎について

西原宝泉寺前 13:00発

宝泉寺前→ふれあい会館前→森脇商店前→白滝(中道)→(国道)河合バス停→ワースリビング

小椋木和田バス停 13:00発

木和田バス停前→桜の平→瀧川寺前→北山宮→小原→原口→ワースリビング

白川公民館前 12:55発
(水尻12:50発) 河合役場前経由

水尻→白川公民館前→役場前→ワースリビング

河合 渡瀬 13:00発

渡瀬→ワースリビング→河合上切り→ワースリビング

※送迎車が通る道の広い場所で、手を上げるなど、合図をお願いします。

※バスの送迎については、高齢者優先です。お車をお持ちの方は、お乗り合わせの上、お車でお越ください。

役場住民課 3-0223

9月・10月の2か月間は

行政相談月間です

登記・年金・保険・雇用などについて、わからないこと、身近な困りごとがありましたら、行政相談委員が開設する行政相談所でお気軽におたずねください。

相談は無料・秘密厳守です。

行政相談委員が開設する行政相談所

■日時・場所:

	日 時	場 所
10月16日(木)	午前10時～正午	白川公民館
	午後1時30分～3時30分	上北山村振興センター 2階会議室

■相談員:行政相談委員(岡 周示)

行政なんでも相談所

下記のとおり、一日限りの「行政なんでも相談所」を開設します。

司法書士等による法律相談も受け付けます。

相談は予約不要・無料・秘密厳守ですので、お気軽にご利用ください。

【 檀 原 】

日時:10月17日(金) 午前10時30分～午後3時30分
(受付:午後3時まで)

場所:イオンモール檀原 1階 サンシャインコート
檀原市曲川町7-20-1

【 王 寺 】

日時:10月22日(水) 午前10時30分～午後3時30分
(受付:午後3時まで)

場所:王寺町やわらぎ会館3階 研修室、小会議室1
王寺町王寺2丁目1-18

【 宇 陀 】

日時:10月28日(火) 正午～午後4時
(受付:午後3時30分まで)

場所:榛原サンクシティ 1階 サンク広場
宇陀市榛原下井足49-1

【 生 駒 】

日時:11月6日(木) 午後1時～4時
(受付:午後3時30分まで)

場所:生駒セイセイビル 4階
402、403、404号室
生駒市元町1-6-12

問い合わせ

奈良行政監視行政相談センター TEL.0742-24-1100

第31回なら・ヒューマンフェスティバル

同和問題をはじめ、あらゆる人権問題をイベントや資料展示等を通じて考える催しです。
みなさんのご来場をお待ちしています。

・ **主催** なら・ヒューマンフェスティバル実行委員会
(構成:奈良地方法務局・奈良県・市町村)

・ **内容**

日 時	11月1日(土) 11:00 ~ 15:30
会 場	明日香村中央公民館(明日香村川原91-1)
イベント	【明日香村中央公民館 ホール・ステージ】 ●オープニング ・新体操・ダンスパフォーマンス(NPO法人楽スポあすか) ・八雲琴演奏(明日香村伝承芸能保存会) ●メインイベント ・タレント・芸人 スマイリーキクチさん 『インターネットと人との関わり合い』 《プロフィール》 1999年、身に覚えのない事件の殺人犯だとネット上に書き込まれ、以降、言われなき誹謗・中傷を受け続けてきた。2011年に、その闘いの記録を綴った著書「突然、僕は殺人犯にされた」～ネット中傷被害を受けた10年間～」を発刊され、話題になる。 現在は、お笑い芸人として活動するなか、自身の体験を基に、ネット犯罪の恐怖、その対策などについて各地で講演活動を行っている。
展 示 等	【明日香村議会交流棟 オープンスペース】 ●啓発パネル等資料展示 【お楽しみ】 ●ふわふわドーム ●ストラックアウト ●輪なげ ●スタンプラリー
模 擬 店 物 産 展 等	【屋外テント】 ●各市町村、関係団体等からの出店による模擬店・物産展 ●紙芝居

※明日香村中央公民館周辺には駐車場はありますが、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※手話通訳・要約筆記(ノートテイク)もあります。

・ **問い合わせは**

上北山村人権・同和問題啓発活動推進本部事務局(住民課TEL.3-0223)
または
なら・ヒューマンフェスティバル実行委員会事務局
(奈良県地域創造部人権施策課 TEL.0742-27-8719)

防ごう!住宅火災

奈良県広域消防組合管内では、昨年令和6年に266件の火災が発生しています。寒い季節となり火災件数は上昇傾向です。これ以上悲惨な火災を起こさないよう、自宅の防火対策は万全か、今一度見直しましょう。

✓ 住宅用火災警報器

住宅火災における死者の大半は煙による一酸化炭素中毒を原因とした逃げ遅れによるものです。

こうした逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

⇒設置する必要がある場所…寝室、階段上、台所（任意）

※詳しくは吉野消防署まで

✓ 感震ブレーカー

大地震発生時、火災の約6割が停電復旧後の通電による転倒・破損した器具や配線からの出火等が原因です。そういった電気火災対策には、自動で電気を遮断する感震ブレーカーが非常に有効的です。電気火災から命を守るために、感震ブレーカーの設置を検討してはいかがでしょうか??

✓ 住宅用消火器

消火器といえばお店などに設置されているイメージですが、住宅用の小型消火器もホームセンターなどで簡単に購入することができます。消火器は初期消火する上で非常に有効なものです。



**万が一初期消火ができず、炎が大きくなってしまった場合は
迷わず避難し、119番通報しましょう!**

奈良県広域消防組合 吉野消防署 **TEL 0746-32-1011**

住宅用消火器の購入助成

村では住宅用消火器の購入助成を行っております。

上北山村家庭用消火器等購入補助金

■対象 象:村の住民基本台帳に記録されている世帯主で消火器を購入したもの

■補助金額:消火器等の購入価格に2分の1を乗じて得た額（その額に100円未満の端数がある場合は当該端数を切り捨てた額）とする。ただし、2,500を限度とする。

※詳しくは、総務課までお問い合わせ下さい。

役場総務課 **2-0001**

停電情報の確認について

停電情報は、関西電力送配電 公式スマートフォンアプリ「関西停電情報」で停電が発生・復旧した場合にプッシュ通知でアプリの利用者に状況をお知らせし、お手持ちのスマートフォンで外出先でも停電情報をすぐにご確認いただけます。

下記QRコードからアプリをダウンロードして、ご利用下さい。



**関西エリアの停電情報を
スマートフォンがお知らせします！**

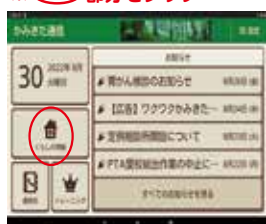
まずは、無料アプリをダウンロード



停電地域や軒数、復旧見込み時刻などの停電情報について、「かみきた通信」タブレットから関西電力送配電ホームページへアクセスし確認することができますので、ぜひご活用ください。

停電情報の確認方法は、下記のとおり「かみきた通信」タブレットを操作し、ご確認ください。

※ 〇部分タッチ



※画像は、
過去停電時のものです。

関西電力送配電お問い合わせ先 0800-777-3081

10月は里親月間です！

あなたの家庭のぬくもりを子どもたちに！

10月は「里親月間」です。里親とは、様々な事情から保護者と離れて生活する必要がある子ども達を、家庭に迎え入れて養育する家庭のことです。奈良県では350名を超える子どもが、施設や里親家庭で生活する必要があるとあり、里親養育の担い手を募集しています。

「里親センターなら」では、子どもたちを取り巻く現状や里親制度に関しての無料の説明会（里セツ）を毎月開催しております。

「里親」という家族のカタチ、まずは知ることから始めてみませんか？

社会福祉法人天理 里親センターなら

住 所 天理市別所町715-3
電 話 0743-85-5567
メール foster-support@welfaretenri.com
H P <https://nara-satooya.com/>



はじめよう。



「里親」という家族のカタチ。

●●●●●●●● 年金だより

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。

控除の対象となるのは、令和7年中（令和7年1月1日から令和7年12月31日）に納めた保険料の全額です（令和7年中に納めたものであれば、過去の年度分の保険料や追納した保険料も対象です）。

令和7年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

このため、日本年金機構から、下記のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象の方に送付されます。お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、e-Taxで利用できる電子データの送付もしています。郵送よりも早く受け取ることができます。

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録を行うと、マイナポータルの「お知らせ」で電子データを受け取ることができます（電子送付希望の登録を行うと、登録後は書面の郵送が停止されます）。

	対象者	送付方法	送付時期
①	令和7年1月1日から令和7年9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方	電子送付	令和7年10月中旬から下旬にかけて順次
		郵送	令和7年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	令和7年10月1日から令和7年12月31日までの間に国民年金保険料を納付した方（①の対象者は除きます。）	電子送付	令和8年1月下旬から順次
		郵送	令和8年2月上旬

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の国民年金保険料を支払っている場合も、その保険料について控除が受けられます。

●問い合わせ先の名称 ねんきん加入者ダイヤル

●電話番号

(ナビダイヤル) 0570-003-004

050から始まる電話の場合は、(東京)03-6630-2525

●受付時間

・月～金曜日 午前8:30～午後7:00

・第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※土日・祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



無料調停手続き相談会

お金や土地・建設トラブル、交通事故、夫婦関係や遺産分割など家庭のもめごとに関して民事・家事調停委員が、実際にお抱えの問題を個別に聞き取り、調停を進めていくための具体的な方法をご説明します。
無料で、事前の予約は必要ありません。ただし、訴訟や調停になつている事件の相談や法律判断を求める相談は、遠慮ください。

■場所・日時

五條市立中央公民館
10月2日(木) 午前10時～午後3時

奈良県産業会館

10月7日(火) 午前10時～午後3時

奈良公園バスターミナル東棟2階
情報広場

10月7日(火) 午前10時～午後4時

大淀町文化会館2階 会議室

10月8日(水) 午前10時～午後3時

■主催

公益財団法人 日本調停協会連合会、
奈良県調停協会

■後援

奈良地方・家庭裁判所

■お問い合わせ

奈良地方裁判所 総務課
TEL: 0742-88-2604

職場のお悩み、ご相談ください
「休日・夜間労働相談会」の開催

弁護士、労働組合役員、企業役員などの経験豊富な委員が三者一組となり、公正・中立な立場で解雇や賃金問題、パワハラなど労働に関するトラブルの相談に応じます。

1人30分程度で要予約(先着)

【休日労働相談会】

■日時

10月5日(日) 午後1時30分～3時30分

■場所

奈良県産業会館
大和高田市幸町2-33

【夜間労働相談会】

■日時

10月9日(木)
午後6時30分～8時30分

■相談料 無料

■対象

①県内に在住または在勤の労働者
②県内に事業所のある事業主

■申込

事前予約制です。
詳しくはHPをご覧ください。
URL: <https://www.pref.nara.jp/64001.htm>

■お問い合わせ

奈良県労働委員会事務局
TEL: 0742-20-4431

障がい者就職面接会

ハローワークでは、就職を希望する障害のある方を対象とした就職面接会を開催します。

面接会に参加希望の方は、事前にハローワークでの求職登録・職業相談・紹介状の発行が必要です。

会場での面接人数に達した場合は、応募締切となりますので、応募を希望される方はお早めに最寄りのハローワークで相談の上、必ず面接時間の予約をしてください。また、面接会当日は、履歴書及びハローワークの紹介状を持参ください。

なお、参加企業などの情報については、最寄りのハローワークにお問い合わせください。

【北和会場】

■日時

10月23日(木)
午後1時～3時30分

■場所

奈良コンベンションセンター
奈良市三条大路1丁目69-1

【中南和会場】

■日時

10月30日(木)
午後1時～3時30分

■場所

奈良県産業会館
大和高田市幸町2-33

■お問い合わせ

下市公共職業安定所
TEL: 0747-52-3867

建退共

建設業退職金共済制度

6つの
特長

- 国の制度で安全確実
- 掛金が一部免除
- 転職時は企業間を通算して計算
- 経営事項審査で加点
- 掛金は損金扱い
- 電子申請方式で手続き簡単



(独) 勤労者退職金共済機構
建設業退職金共済事業本部

TEL 03-6731-2866

建退共

検索



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
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。

消費者生活相談

消費者と事業者間の契約トラブル、製品・食品による事故など、多様化する消費者トラブルに関する相談を専門の相談員に相談できます。

日時

10月9日
午後2時～午後5時

10月2日・16日・23日・30日
午後1時～午後4時

開催場所

下市町役場 住民保険課

問合せ先

TEL 0747-52-0001



自衛官採用試験のご案内

【自衛官候補生(中途採用も含む)】

■応募資格 18歳以上 33歳未満(※採用予定月の末日現在)

■受付締切 10月14日(火)まで

■試験 ・筆記試験、適性検査
10月20日～24日のいずれか1日(WEB試験)
・口述試験、身体検査
10月28日(火)

【一般曹候補生(中途採用も含む)】

■応募資格 18歳以上 33歳未満(※採用予定月の末日現在)

■受付期間 9月16日(火)～11月21日(金)まで

■試験 ・1次試験：筆記試験、適性検査
11月29日～12月4日のいずれか1日(WEB試験)
合格発表 12月15日
・2次試験：口述試験、身体検査
令和8年1月13日(火)

※陸海空・男女、募集がない科目もございますので、
詳しくはお問合せ下さい。

問い合わせ

自衛隊奈良地方協力本部
五條地域事務所

TEL : 0747-22-3789



後期高齢者

お口の健康診査は受診されましたか？

高齢者の健康を保持・増進し、生活の質（QOL）の向上を図り、健康寿命の延伸を目的とします。

- **健診対象者**：4月1日時点で75歳・80歳・85歳の奈良県後期高齢者医療被保険者
- **健 診 料**：無料（受診は1人1回まで）
- **実 施 期 間**：11月30日まで
- **実 施 方 法**：一般社団法人奈良県歯科医師会に属する奈良県の歯科医療機関にて、口腔健診を実施
- **口腔健診実施歯科医療機関**：奈良県後期高齢者医療広域連合事業課までお問い合わせください。



口腔健診の申込み方法

口腔健診実施歯科医療機関へ事前にご予約いただき、受診当日に健診券（はがき）※・マイナ保険証または資格確認書をご持参ください。

※健診券（はがき）は5月下旬に奈良県後期高齢者医療広域連合より健診対象の方へ送付されておりますので、再発行希望の方は下記の問い合わせ先までご連絡下さい。

お問合せ

奈良県後期高齢者医療広域連合 事業課 TEL：0744-29-8430

お酒との付き合い方を見直してみませんか？

お酒は古くから人々の生活に根づき、祝い事や人間関係を深める場で親しまれてきました。

以前は「適量なら体に良い」「少量なら問題ない」とされていたアルコールですが、近年の研究では、たとえ少量でも健康に悪影響を及ぼす可能性が出てきています。特に肝臓への影響は深刻で、自覚症状が出にくい中で徐々に肝細胞が傷つき、脂肪肝や肝炎、さらには肝硬変や肝がんへと進行するリスクがあります。

また、アルコールは口腔がんや食道がん、大腸がん、乳がんなど複数のがんの発症リスクを高めることも分かっています。さらに、睡眠障害やうつ、肥満、糖尿病、認知症との関連も指摘されており、家族歴や持病がある方には特に注意が必要です。

「少量の飲酒であれば体に良い影響がある」という研究結果もありますが、2023年にはWHOが「安全な飲酒量は存在しない」との見解を示しており、「健康のためには『飲まない』選択が最善」ということも言われています。

「少しだけ飲みたい」「付き合いで断れない」と感じる人も多いでしょう。大切なのは、自分の飲酒習慣を見直し、休肝日を設ける、飲む量をあらかじめ決めるなど、意識的にコントロールすることです。付き合いの席でも「今日は控えている」と伝えることは、恥ずかしいことではありません。すべての人に禁酒を求めるわけではありませんが、健康を大切にするために「お酒とのつきあい方」を今一度、考えてみていただきたいです。

将来の自分のため、そして大切な人たちのために、「飲まない選択肢」を選ぶ勇気もまた、健康への第一歩です。

奈良県医師会

診療所だより



熱中症について

こんにちは。診療所所長
の辻本です。

今回は無難ですが熱中症
の話です。何を隠そう私も、

7月に熱中症になり仕事を
早退することもありました。
自戒も込めて今回は熱中症
について改めてお話させてい
ただきます。

熱中症は、高温多湿の環
境で体温調節がうまくいか
なくなり、体内に熱がこも
ることで起こります。症状
は軽いめまいや立ちくらみ
から、頭痛・吐き気、さら
に意識を失ったり亡くなった
りなど重症なものまで様々

です。特に高齢者や子ども
は体温調節機能が弱く、発
症・重症化しやすいため注
意が必要です。

予防の基本は「水分と塩
分の補給」、「休養」、「環境
調整」です。喉が渴いたと
感じる前に定期的に少しす
つ水を飲み、汗をたくさん
かいた時は塩分も忘れずに
摂りましょう。エアコンや扇
風機を適切に使い、窓を開
けて風を通すことも有効で
す。帽子や日傘を活用し、
外出はできるだけ涼しい時
間帯を選ぶことも大切です。
私も5年以上前から日傘を
活用していますが、ずっと日

陰を歩いているような状態
であり最高です。

また、よく聞くようになっ
た話ではありますが、熱中
症は屋外だけでなく室内で
も起こります。特に夜間、
就寝中に発症するケースも
あるため、寝る前にコップ
一杯の水を飲む、室温を28
度以下に保つなど工夫しま
しょう。また日中は屋内で
も、最低1時間に1回は水
分摂取のタイミングを作っ
てください。

エアコンを活用



こまめな水分補給



もし熱中症が疑われる人
を見かけたら、まずは涼し
い場所に移し、衣服をゆる
めて体を冷やします。首や
脇の下、太ももの付け根な
どを冷やすと効果的です。
自力で水分が摂れる場合は
経口補水液などを飲ませ、
それが難しい場合や意識が
はつきりしない場合は救急要
請をしてください。

ちなみに私が熱中症を発
症した状況は、リビングで
はエアコンをつけていたもの
の寝室ではエアコンにつけて
いませんでした。起床した
瞬間から全身倦怠感が強く、
その日は診察後に早退しま
した。運動後の飲酒を数日
前にしたことも影響してい
たかもしれません。正直ま
さか私になるなんて考えて
もいませんでした。

「自分は大丈夫」と思って

いても、知らず知らずのう
ちに体は熱をため込んでい
ます。今年の夏も油断せず、
村のみなさんが元気に過ご
せるよう、互いに声を掛け
合いながら熱中症を防ぎま
しょう。

熱中症の予防対策をしよう!



てんいち先生



税・保険料の納期限

【9月30日】

- ・国民健康保険税 第3期
- ・後期高齢者保険料 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 279 (－2)
人 口 414 (－3)
男 性 219 (－2)
女 性 195 (－1)
面 積 274.22km²

令和7年9月1日現在

令和7年度 上北山村職員採用試験について【保健師】

受 付 期 間：9月1日(月)～令和8年3月31日(火)

採用予定人数：1人

■受験資格

(1) 年齢要件：平成3年4月2日以降に生まれた人 (2) 資格等

試験区分		資格等
保健師	上級 (大学卒)	学校教育法による大学を卒業し、保健師免許を有する人又は令和8年に実施される保健師国家試験により当該免許を取得する見込みの人
	中級 (短大卒)	学校教育法による大学を卒業し、保健師免許を有する人又は令和8年に実施される保健師国家試験により当該免許を取得する見込みの人

■試験の日程・試験会場等

区分	試験日時	試験会場等
第1次試験	①基礎能力検査 ②事務能力診断検査 (テストセンター方式)	受験申込日以降に設定した日のうち、受験者が選択する日 (詳しい日時等詳細については、受験申込後通知します)
第2次試験	性格適性検査 (WEB方式)	第1次試験合格後～面接試験までの間 パソコン・スマートフォン・タブレット等により、WEBで受験
	面接試験	詳しい日時については、第1次試験合格者に通知します 「上北山村振興センター」(役場併設)

■試験方法

試験科目	内容
第1次試験	基礎能力検査 (45分) 事務能力診断検査 (約50分)
第2次試験	性格適性検査 (約20分) 面接試験 (約40分)

お問い合わせ

役場 保健福祉課 職員採用試験担当 3-0380

国勢調査の回答をお願いします

9月中旬から9月下旬頃に村内の皆様のご自宅に調査員が訪問し、回答依頼及び調査書類を配布しています。

回答をよろしくお願いします。

●回答方法および期間

インターネット回答を希望する場合

9月20日(土)から10月8日(水)までの間

●郵送提出を希望する場合

10月1日(水)から10月8日(水)までの間に郵便ポストに投函

●調査員への提出を希望する場合

10月1日(水)から10月8日(水)までの間に調査員が改めて訪問

※回答方法はインターネット回答が便利です！

お問い合わせ

役場 総務課 2-0001