

2025
7月
No.688

かみきた
広報

かみきたやま



■ 主な内容

7/5西原虫送り

特集～熱中症対策していますか？～…………… P2・3

6月定例村議会一般質問…………… P4～8

金婚式を迎える方へ…………… P8

村の出来事…………… P9・10

I♥かみきた・すくすく…………… P11

有害鳥獣（サル、シカなど）から

農作物を守りましょう！…………… P12・13

お知らせ…………… P14・15

年金だより・奈良県健康情報…………… P16

診療所だより…………… P17

奈良県民手帳の予約受付ほか…………… P18

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

暑さを感じにくい高齢者や体温調節機能がまだ未熟な子どもは特に注意が必要です。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症を予防しましょう

熱中症を防ぐためには、以下の通り、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

暑さを避ける、身を守る

室内では

- ・ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・ 遮光カーテン、すだれを利用

屋外では

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

体の蓄熱を避けるために

- ・ 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

暑さに強い「からだづくり」

暑さに負けない体にするため、暑くなる前の時期から、ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう

ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障がいのある人は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているので、注意が必要です。また、子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

特集

熱中症対策していますか？

～熱中症を防ぐために知っておきたいこと～

熱中症が疑われる人を見かけた場合の対応

熱中症の 応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて、状況を確認してから対応しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ →

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

はい ↓

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう。

はい ↓

水分・塩分を補給する



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ →

すみやかに
医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

※高齢者や乳幼児など、熱中症にかかりやすい人への見守りや声かけなど積極的に行いましょう。

●熱中症特別警戒アラートを活用しよう！

熱中症特別警戒アラートとは、これまでにない危険な暑さが予測され、熱中症による重大な健康被害の恐れがある場合に発令される警報です。このアラートは2024年4月から運用が開始され、都道府県内全ての暑さ指数（WBGT）観測地で、翌日の日最高暑さ指数が35以上と予測された場合に発令されます。発令された際は、適切な熱中症予防行動をとることが推奨されます。

WBGT（暑さ指数） 熱中症警戒アラート

きんぐ 気温	24℃	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
あつ 暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
おそろい 注意事項	ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
	適宜 水分補給	積極的に 水分補給	積極的に 休息	激しい運動は 中止	運動は 原則中止

令和7年

6月 定例村議会

一般質問

6月定例村議会では、2名の議員による一般質問が行われましたので、その概要についてお知らせします。

■ 岩本議員

問 村営住宅の施策について



村営住宅は各地区に建設されており、一時期は空き家が少なく心配していましたが最近はおもしろ、空き家が増えてきていると聞いています。住宅を必要とする村民の皆様に住まいを提供するというのは行政の大切な施策だと思えます。

村の総合戦略などには、空き家の活用についても書かれています。

ていますが、これは基本的に民間の空き家のことだと思えます。リノベーションして使ってもらおうということだと理解しています。民間の空き家を改築して村営住宅のように提供するというのは非常に良い取組だと思えます。

ところで、原口団地に新しい住宅が建設され、またもう一戸、現在建設中であります。この住宅に関しては多額の予算支出であったため、思わぬことに村民の注目を集めました。この住宅に関しては何度か村民からの質問があり、多分、理事者側にも質問があったと思います。急傾斜地で、災害の危険があるために、非常に頑丈な構造が必要で思いのほか予算が必要になったというように私もお答えをしています。

しかしその質問の一部には、なぜ危険な場所に堅牢な住宅を建てようとしたんだ、安全な場所を選んで建てたほうが安上がりで、よかったんじゃないか。という御意見もあり、私もなるほどと思えました。

村内には、大平瀬団地の村営住宅のように、そろそろ除去や建て替えが必要と思われる住宅もあります。これも、多分道路側は、若干レッドゾーンにかかっているのではないかなと心配をしています。今回の原口団地のように、危険だけと同じ場所に建てかえるとなると、膨大な予算が必要になります。

どんぶり勘定かも分かりませんが、新しい原口団地と同様の条件で建てかえるとなると、10戸で5億円、20戸で10億円かかるという勘定になります。

もちろん良い住宅を提供することは当然のこととして、今度は一体どれくらいの戸数が必要になってくるのか。除去、建設のサイクルはどれくらいを考えているのか。それにかかる予算などの中長期的な計画は現在あるのでしょうか。あるいは、今後、村営住宅に関する計画策定を予定されているのでしょうか。

この点について御答弁をお願いいたします。

答 村長



先ず村営住宅の現況については、公営住宅が原口、大平瀬、西原、西原木造、白滝、桜の平の6団地37戸、特定公営賃貸住宅が桜の平、西原の2団地14戸、村営単独住宅が小谷、原口、河合上切で12戸、移住定住促進住宅が西原、河合、白川の3戸、若者定住促進住宅が河合渡瀬で4戸の合計70戸を管理し、現在原口で村営単独住宅1戸を建設中です。入居状況については、公営住宅の原口団地で4戸、大平瀬団地で5戸が空き家となっております。この9戸については、老朽化が激しいことから募集は行っておりません。それ以外については、公営住宅で3戸、特定公営賃貸住宅で1戸、単独住宅で6戸、移住定住住宅で1戸の計11戸が空き家となっております。

50年を過ぎた住宅については、公営住宅原口団地、大平瀬団地、村営単独住宅原口住宅があり、今後除去も視野に進めていかなければならないと思っています。

レッドゾーンの指定についてですが、公営住宅原口団地、大平瀬団地の山側5戸の一部、桜の平団地の一部がレッドゾーンに入っている状態です。公営住宅原口団地においては、現在残っている5戸が全域レッドゾーン内に入っており、建て替えは見込んでいませんが、隣の村営単独住宅原口住宅は、危険区域には指定されていません。

また、公営住宅大平瀬団地は、山側5戸の一部が危険区域であることから、配置を考慮した建て替えは可能と判断しています。

住宅建設の長・中期的計画については、上北山村公営住宅等長寿命化計画を基に、需要と供給のバランスを考えながら進めていかなければならないと考えておりますが、まずは来年度以降、公営住宅原口団地の除却事業を進め、公

宮住宅大平瀬団地については、入居者の意向も踏まえ、桜の平団地は建設可能な場所もあるため、空き家への移転や新築を考慮しながら進めて行きたいと考えています。

既存住宅の長寿命化に関する基本方針においても、上北山村公営住宅等長寿命化計画に基づき、点検及び計画修繕を計画的に実施し、ライフサイクルコストの縮減を図って参ります。また改善事業として実施して参りましたトイレの水洗化については、公営住宅原口団地・公営住宅大平瀬団地を除く全てにおいて、今年度終了する予定となっております。

■岩本議員

計画段階で安全な所へ建てたらどうかという意見が庁内でも出たと思いますが、結果的には随分高額な住宅になったということとを村民が懸念されています。

住宅というのは決して我々も反対してるわけではありませんが、戦後の特に社会保障の中の大きな位置づけとして、公営住宅を建てていくという

ことは、国全体の方向性でありますので、そのことについては我々も疑念を持って見るわけではないです。

人口は今のところ減っていくという状況にあります。例えば人口の何%ぐらいについて、公営住宅を確保しておこうというような長期計画というのはお持ちでしょうか。

■答 村長

原口住宅の建設に至ったのは、新たな場所に建設する場合、レッドゾーンについて十分吟味をして、危険であるか、もしくは大丈夫かという判断をいたします。

しかし、もともと建っていたところでの建設は、こちらでも高額になることは分かっていますので、住まいされる方に、御相談申し上げました。よければ、ここは除却して、新たなところに住まいしてくれないかということをお願いしました。けれども、もう50年もそこに住んで、ここに根を生やした以上、ここで住みたいとのことでした。私はやはり村民の暮らし、もともと

と家というようなものは、ただそこで寝起きをして生活するものではないに、いろんな環境を含めて、その場所に住むということでありまして、ここは危ない、お金もかかるから、申し訳ないが向こうへ行行って住んでくれないかというような乱暴なことはできません。これは私の信念であります。ですからそのような経緯に至りました。

本村のような人数の少ないところで、住宅に対して何%という数字を持ち出すよりも、その都度、状況を見極めながら、空き家の埋まっていない状況を鑑みて建っていくという、例えば、今、西原では20代、30代の若者も居て、住宅を建てて欲しいという要望があります。そこで、分かりましたということ、すぐ建てられるというようなものではないですが、上北山は敷地の少ないところですので、1か所造成しても建てようという計画を立てました。本村は本当にレッドゾーンがすごく網がかかっており、その部分も半分がかかっており、担当課

との話では、もつ少し検討しようとなっております。

ですが、皆さん御存じのように空き地がないというのは事実でありますので、今後、老朽化した空き家を除却して、そこにもう一度建てていくというようなことも含めて検討してまいりたいと思います。

■岩本議員
■鳥獣害被害の施策について



今朝からも、近所で畑をさわっておられた方がいましたので、何かあるんですかと尋ねたら、猿が増え過ぎて、非常にがっくりきており、畑を作るのやめましたという話を聞いてちよつと残念に思いました。

現在のう北山村の喫緊の課題の一つが、鳥獣害被害に対する対策であることはもう間違いないと思います。鹿やサル、熊、最近ではハクビシンやアナグマ、

西原では捨て猫が繁殖しており、我が物顔で闊歩している、役場からもサギの「コロー」が見えますし、放流したアマゴやアユが鵜にさらわれてしまうといつても多くなっています。そして何より、丹精込めて育てた農作物が収穫時期が近づくとサルや鹿の被害に遭うことが増えています。随分きつちりと、困っても最近では穴を掘って入ってくるようで、本当に対策や手の打ちようがないぐらい大変なことになっています。

こういったことが常態化しています。二コイやカワウの駆除、有害鳥獣駆除補助金に関しては、柔軟な対応をお願いしたところ、村内の畑はフェンスで囲わない限り収穫は見込めなくなりました。その対策として、農作物を守るためのフェンス設置が必須であり、村の補助金で対応しているというのが現状です。

一方で皆さんの手の届かない目の届かないところでも大変な事態になっています。イタドリやフキ、タラ、ウドなども鹿の歩きにくい場所

しか見られなくなってきました。
この上北山村でゼンマイは
本当に希少植物になってしま
いました。幾らでも道端で見
られたこれらの植物が姿を消
しつつあります。

山の荒廃はさらに全くひど
いものです。間伐の手入れが
行き届いていないということ
も原因ですが、1番の原因は
鹿の増加であるということです。
環境省が大台ヶ原で行って
いる事業を見れば明らかです。

山の森の下層植物がなくな
り、土があらわになり、雨が
降るために表土が流れ出し、
表土が失われた後は大小の石
がごろごろと露出しています。

皆さんの住まいの裏山がこ
のような状態になっている、
私たちが見る緑の風景は、
実は全くもって表面上の緑の
風景だということです。

また、最近、蜜蜂や蝶々が
随分減っていることに気づか
れていると思います。

植物の多様性が失われたら、
このような状況がますます進
んでいくようになります。

このような自然環境や、私
たちの生活環境の悪化の原因

を取り除くことに、とにかく
行政が懸命に取り組まなけれ
ばならないと思います。

そこで、狩猟免許の取得や、
所有者に対する助成などの仕組
みをしっかりとつって、多くの
村民の皆様が資格を取ってい
ただいてはどうかと思います。

銃による狩猟免許取得は余り
現実的ではないかもしれませ
んが、危険性の少ないわな獺
であれば、多くの皆さんに取
得していただけるのではない
でしょうか。

また、わな獺に必要な用具
なども村で準備して、金銭的
な負担を軽減することも有効
ではないかと思っています。

もう一つの提案は、行政だけ
ではなく、村民の皆様にも協力
いただいて、集落周辺の柿の
実や収穫しないキウイフルー
ツなど、獺のえさになるよう
なものをよい時期に摘果して、
獺を誘引する原因をなくすこ
とも効果的だと思います。

行政と村民の皆様とが協力す
ることで、鳥獣害対策を進め
ていければよいと思いますが、
どのように思われますか。

答 村長



本村における鳥獣被害の問題
は、近年被害の対象や地域が広
がっており、農作物被害にとど
まらず、自然植生の変化や景
観、生態系へも影響を及ぼすな
ど深刻な課題となっています。

また、昨年度に実施した地区
別の村政懇談会においても、各
地区から鳥獣被害についての問
題は噴出しており、これらの状
況について、村としても、その
重要性は認識しているところで
す。

去る3月議会においては、鳥
獣害対策に関する予算執行に
関しては柔軟に対応していた
だきたいとの要望をお受けして
おり、議会後には、農作物被害
の対策の柱として実施してきた
電気柵や防護網の設置助成事業
について見直しを図り、今年度
から支給上限金額を10万円から
15万円に増加させていただいて

います。

また、イタチやハクビシン
などの小動物による被害も近
年報告が増加していることに
伴い、有害鳥獣の指定獣とし
て年間捕獲を可能にする、小動
物への捕獲奨励金を創設する
等、上北山獺友会と連携した施
策を検討してまいりたいと考え
ています。

森林や自然植生の影響、表土
の流出や昆虫類の減少など、生
態系の変化については、専門的
知識を要する分野であり、国や
県、関係機関・研究機関等が行
う調査や対策事例も参考にしな
がら、引き続き情報収集を行
い、村がとれる施策があれば取
り組んでいきたいと考えてます。
次に、狩猟免許取得や狩猟者
に対する助成についてです。

本村では狩猟免許取得に対す
る補助事業を行っており、要綱
を制定した令和元年度以降6名
の方に御利用していただいて
います。わなのみの方は3名です。
わな狩猟免許については、予
備講習料、免許申請手数料とも
100%補助で実施しています。
令和7年度は、7月6日と8
月31日の2回狩猟免許試験が行

われますので、少しでも多くの
方に取得願えればと思います。

また、村でわな獺に必要な用
具の準備をとの御提案ですが、
鹿、猪用8基と獺用8基の箱籠
を上北山村鳥獣被害防止対策協
議会で保有しており、獺友会員
に貸出しを行っています。

小動物用は、村で6基保有し
ており、これも必要に応じて貸
出しを行っています。

担当課に確認したところ、平
成28年からは、住宅敷地内や、
自らが耕作している畑等におい
て被害防止のために小型の箱籠
を設置して、ハクビシン等の小
動物を捕獲する場合は、狩猟免
許は不要とされており、捕獲が
可能ですので、村から捕獲許可
を取得する必要ありません。

しかもこの場合、捕獲された
個体は捕獲者自身が適切に処分
する必要があるとのことでした。

このことに対しては、従来村
は有害鳥獣の小動物について
は、野ウサギとアラビグマしか
指定をしてこなかったため、今
後ハクビシンやアナグマ等を追
加するとともに、村が所有する
小動物用箱籠の獺友会員以外へ
の貸出しも検討していきたいと

考えています。

最後に行政と村民が一体となった有害鳥獣対策についてですが、有害鳥獣の対策には、果樹の摘果や、緩衝帯の草刈りなどによる集落周辺環境の整備が非常に有効であると従来から言われています。電気柵や防護網の設置助成事業や狩猟免許取得補助事業とあわせて、広く村民の皆様にも広報等を通じて周知してまいりたいと思います。

鳥獣被害対策には、公助だけではどうしても手の届かないところもあり、自助、共助との相互連携が必要不可欠であります。本村の鳥獣被害を少しでも軽減させるため、行政、関係機関、村民の皆様がそれぞれの役割を担いながら、総合的に取り組んでいくことが重要ですので、引き続き皆様の御協力をちょうだいし、村一体となり進めていきたいと存じます。

■岩本議員

ハクビシンなどは自分の畑の場合は自分で獲っているようにいうことで、非常にプラスになる情報を頂きありがたうございます。

このことをとにかく村民の皆様にも周知をきっちりしていただきたいというのが今回の質問の趣旨です。

今、山間の町村では、住民の皆さんとにかく狩猟免許を取っていただくため、村内町内で講習をやって、意識を高めようという取組も進めておられると情報が入っています。

本村でもぜひそのような取組で、この鳥獣害に対しても村民挙げて取りかかっていかなければならないと思います。

村民の皆様にもお伝えしたいのですが、行政で全部できるということは無理です。村民の皆様の協力も頂かないと、これはなかなか解決できないと思います。一種の村民運動としてぜひ村からも広報をして、狩猟免許の取得と、猿の餌になるものを摘果するというのをぜひ進めていただきたいと思います。

■原口議員

問 村内公共施設(ワースリビングかみきた)のトイレ洋式化について



近年村民の高齢化の中で公

共施設のワースリビングに設置されている和式トイレの洋式化をしてほしい、足元がしっかりしていないから、和式ではちょっと辛いということ、村民の多くの方々から、そういう要望を頂きました。

また観光客や、村外からの来訪者が利用する屋外公衆トイレも和式が多い。それと西原の養魚場のトイレもかなり古く、あの場所であればいいかないのか、他でつくるわけにいかないのかということ、洋式にしてほしいという要望もありました。

観光立村ということですが、公衆トイレの洋式化は全国的にどこでも進んでいることですので、何とか、洋式化していただけないでしょうか。

今後、ワースリビングは洋式にされる予定はありますか。

トイレの洋式化に関する方針や計画があれば教えてください。

水回りの関係というのはかなり金額がかかると思いますので、今後改善を進めるに当たり、財政的な問題はどのようなものでしょうか。

答 村長



「ワースリビングかみきた」に設置されている和式トイレと洋式トイレの比率ですが、当該施設全体ではトイレの大便器設置数が23基あり、そのうち洋式が15基、和式が8基で、洋式の比率は約65%となっています。

診療所1階部分では、女子トイレに洋式1基、和式1基、男子トイレには洋式1基が設置されています。また保健センター1階部分では女子トイレが洋式1基、和式2基、男子

トイレが洋式1基、和式1基、多目的トイレに洋式1基という状況です。

トイレの洋式化に関する方針や計画についてですが、現時点で村としての方針や整備計画は設定しておりません。

もちろん利用する側に立つての快適で清潔なトイレ環境の整備は必要と考えています。

今後の整備改修の際には、洋式トイレの導入を基本的な方向性として検討していく考えは持っています。

また、施設ごとの利用実態や老朽化の状況を整理した上で、整備の必要性や優先度について今後検討していく必要があると考えています。

段階的な洋式化や補助金の活用による改善について及びトイレ環境の整備についてですが、議員のおっしゃるとおり大変重要なことであると思います。

トイレ整備には莫大な費用がかかり、また、浄化槽や清掃等維持管理費も相当かかります。

御質問の中で、観光振興の観点から、屋外公衆トイレについても指摘されていますので、一例を挙げれば、村管理の屋

外公衆トイレは9つござい
ます。その内、道の駅、和佐又山
伯母峯園地のトイレは奈良県
が建て、維持管理を村がして
おり、大規模修繕は県が行う
こととなっています。とはい
え機能不全や相当の老朽化で
もない限り、大規模修繕は望
めません。

道の駅トイレについては、
利用者も多く、大便器が8基、
多目的が1基と、村公衆トイ
レでは最も規模が大きいもの
ですが、こちらは令和2年度
にコロナ交付金を使って、全
て洋式化しました。改修には
1千700万円程度がかって
いますが、このときは事業費
の約95%を交付金で賄うこと
ができました。

また、西原以北については、
冬季の凍結にも気を配る必要
があり、水洗化している和佐
又山のトイレは、冬季の凍結
防止の電気代が月7万円から
8万円かかっています。

このように整備や維持管理
には、それなりの費用がかか
ります。

今回御指摘頂いている診療所
及び保健センターの1階部分

については、高齢者の方や通
院中の方などの利用の多い場
所でありますので、確かに足
の悪い方や、しゃがむ動作が
難しい方には、洋式トイレは
使いやすいと承知しております。

一方で、直接便器と肌が触
れることに嫌悪感を抱く方も
おられますので、今後、利用
者の皆様や関係者の御意見を
伺いながら、誰もが利用しや
すい環境整備について検討を
進めてまいりたいと思います。

総合的にトイレ整備について
は、利用状況や場所、維持管理
費用を考慮しつつ、老朽化度
合いに応じて有利な補助金を
注視しながら進めていきたい
と考えています。一般会計補
正予算においては、単費ですが、
天ヶ瀬と白川のトイレブースの
ドアを含めた改修予算を計上
させていただいています。洋式
化というものでありませんが、
区長会からの御意見を踏まえ
て、特に状態のひどかった2
か所について補正予算計上さ
せていただいたものです。

ほかの屋外公衆トイレは、
修繕費用で対応する予定です。

公共トイレの整備は高齢者

の暮らしの安心を支えること
もに、観光客や来訪者へのお
もてなしにも直結する地域に
とって極めて重要なインフラ
整備の一環であると私も考え
ています。

トイレの使いやすさはその
地域の印象や再訪意欲にも影
響するものであり、そつした
視点を含め、補助金や場所・
状態、使用状況等を勘案しな
がら、今後も引き続き、でき
るだけ快適で使いやすい環境
整備に努めてまいりますので、
御理解と御協力をお願い申し
上げたいと存じます。

■原口議員

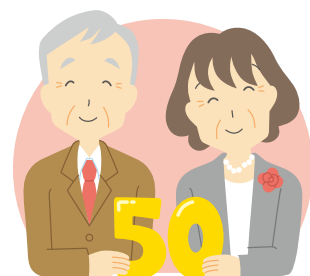
ありがとうございます。
村民の安心、快適な生活環
境作りの一環として、積極的
な対応を要望して、私の質問
を終わらせていただきます。
ありがとうございます。

・・・金婚式（結婚50年）を迎える方へ・・・

村では、9月15日の敬老の日にあわせて、敬老祝金
と金婚祝金を贈ります。

いずれも9月1日現在で村内に住民登録があり、1年
以上村内に居住している夫婦が対象です。祝金は「長
寿と健康の集い」開催時にお渡しします。

金婚式の方は申請が必要です。下記の対象にあたる
方は8月31日までに住民課までご連絡下さい。



■金婚式 対象

昭和50年4月1日～昭和51年3月31日に婚姻届を提出した夫婦 祝金2万円

連絡先 住民課 TEL.07468-3-0223

グラウンドゴルフ大会

6月19日（木）、村長杯グラウンドゴルフ大会が小椋健民グラウンドで開催されました。

15名が参加し、当日は日差しが強く暑い日でしたが、1ラウンド終わると木陰で飲み物を飲んで休んだりしながら、2ラウンドを楽しく会話をしながらまわっていました。



上北山やまゆり学園 校外学習

6月23日（月）、やまゆり学園の1年生・2年生が役場にインタビューに来ました。

「役場は地下があるの?」「建設課や住民課は何をしてるの?」「緑の旗（村旗）はなあに?」など疑問に思っていることを色々聞いてくれました。

「地下はないけど5階に倉庫があるよ。」と教えてあげると驚きの声が上がっていました。



差別をなくす村民集会



7月11日（金）、落語家の笑福亭学光氏を講師に迎え、上北山村・上北山村人権教育推進協議会主催の「令和7年度差別をなくす村民集会」が開催されました。

村民集会では講師の笑福亭学光氏が「笑って笑ってお元気に!」を演題に、笑いを通して人を勇気づけ、福祉において笑いが重要な役割を果たし、明るく健やかな人生を送るには笑いが不可欠であることをお話いただきました。

村の出来事 Topics

大阪・関西万博村民見学会

6月26日（木）及び6月29日（日）の2日間にわたり、大阪・関西万博に出展しているヨルダン館の村民見学会を実施し、両日合わせて86名が参加しました。

ヨルダン館では、ヨルダンの砂漠が再現されており、その壁材に上北山村小椋の杉が使用されています。

見学会では、ヨルダン館の設計から携わり、館長でもあるアフマドさんや政府代表代行であるシファさん、早稲田大学の教授や学生による館内の案内やおもてなしを受けながらヨルダンと上北山村の交流を深めました。



ふるさと納税アドバイザーが視察に訪れました

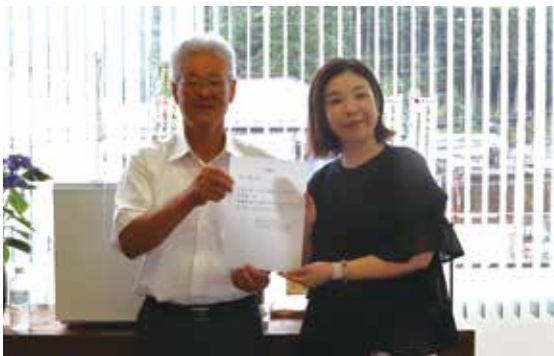
7月13日（日）～15日（火）、宮崎県より「ふるさと納税アドバイザー」の鈴木紫帆さんが村に視察に訪れました。

大台ヶ原物産店や道の駅をまわって、お土産を觀たり、ふるさと納税の返礼品を出している事業所にお話を聞いたりしました。

これからアドバイスをいただきながら新規返礼品の開発に向けて進めて参ります。

村民の皆様もご意見がありましたら、役場総務課までご連絡ください。

総務課 2-0001



西原「虫送り」



7月5日（土）に西原地区で「虫送り」が行われました。

「虫送り」は農作物の害虫駆除を目的として、鉦や太鼓をたたきながら松明を持って行列を組み、村内を練り歩きながら豊作を祈願する伝統行事です。

「おーくったー おーくったー むーしー おーくったー」と掛け声をかけながら一列に西原地区内を練り歩きました。

「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
塚原 浩一さん
兵庫県明石市出身
/平成30年6月移住

Q 移住を決めたきっかけは？

もともと移住先を若い頃から探していた。自転車で全国を旅していました。

Q 移居前と変わったことは？

変わったというか、田舎に行きたいと思っていたが、親の病

気や子どもの大学など日々の生活でなかなかきつかけがなく、ようやく移住できたので、求めている生活ができて町には帰れないと感じています。

Q 移住して大変だったことは？

僕が大変というよりも、村に働く人がいなくて大変だなと感じています。

村は観光に力を入れていると思うが、人にたくさん来てもらうには、サービスする人も増えないとダメなので、これから先を考えて何かできないかと感じています。

Q 上北山村の第1印象と今の印象は？

協力隊の時は、村の人はみんな優しいけどおとなしいと思っていましたが、キッチンカーをはじめから、たくさんの人と話をすることができて、さらに優しく、人間関係が「昭和」のままだと感じています。

Q 村内でお気に入りのスポットは？

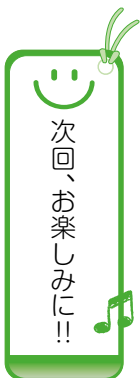
仕事をしていたので大台ヶ原がおすすです。

Q 移住してから印象に残ったことは？

印象にのこったことというか、お年寄りの方のためにキッチンカーをやりましたのですが、若い人たちが来てくれて、キッチンカーの周りで1つのコミュニティができていことがうれしいです。

Q 休日は何をしていますか？

キッチンカーをやったり、アルバイトをやったり、いろんなところから呼ばれたりするのて休日はありません。



よし だ こはる
吉田 幸暖ちゃん
生年月日 令和2年11月30日

お母さんからの一言

毎日たくさんの笑顔ありがとう。
これからも幸暖ちゃんらしく成長してね。
みんな幸暖ちゃんの笑顔が大好きだよ♪



有害鳥獣による農作物被害を防止するには、「守る」「獲る」「環境整備」の3つの対策を組み合わせることが効果的と言われています。

集落内において、果樹(柿や栗など)を収穫しなかったり、畑などに囲いをせずに農作物を放置したりすると、誘引物(エサ)となってしまう、有害鳥獣を集落に近付ける原因となります。

上北山村では、住民の皆さまと協力し、「守る」「獲る」の対策について助成しております。

ぜひご活用いただき、有害鳥獣を寄せつけない対策をしましょう。

また、防護網等の対策をしているにもかかわらず鳥獣被害がある場合等、上北山村から上北山猟友会に駆除を依頼する事も可能です。

その他、鳥獣被害でのお困り事は担当課までお問い合わせください。

～「獲る」の対策助成・・・銃や罠の免許取得代金等の補助です～

【上北山村狩猟免許取得等補助金】

- 事業内容**：狩猟免許の取得をした方並びに狩猟免許及び猟銃等所持許可の申請をした方に対し、その費用の一部を補助します。



- 対 象 者**：①村内に住所を有し、申請時において村税及び公共料金を完納している方
②奈良県猟友会上北山支部に所属し、率先して上北山村の有害駆除事業に従事することを確約した方
③鳥獣保護法第55条第1項に規定する狩猟者登録をした方
④過去に狩猟事故及び狩猟違反がない方

- 対象経費**：狩猟免許及び猟銃所持許可の申請に要する講習料、手数料等

- 助 成 額**：対象経費の全額

- 申請方法**：ご希望、ご検討の方は担当課にお問い合わせください。

※予算の範囲内においての助成になりますのでご理解ください。

※ご不明な点は担当課までお問い合わせ下さい。

有害鳥獣(サル、シカなど)から 農作物を守りましょう！



～「守る」の対策助成・・・畑への網等の設置です～

【上北山村農作物鳥獣被害対策助成金】

- 事業内容**：鳥獣による農作物の被害を防止するための防護網、電気柵の設置に要する経費を助成します。
- 対 象 者**：個人（上北山村民で、村内で農作物を栽培する方）
- 対象経費**：防護用材料費（防護網、支柱、基礎ブロック、結束用針金等）
設置手間費（個人や業者等に設置を委託した場合のみ）
- 助 成 額**：経費の額が10万円までの場合→全額助成
経費の額が10万円を超える場合→10万円+10万円を超えた額の1／2
（100円未満切捨て）※助成金上限15万円
- 申請方法**：上北山村役場企画政策課の窓口に必要な書類を持参し申請してください。
 - ①請求書または領収書
 - ②設置を確認できるもの
 - ・ 防護網設置後の写真2枚以上
 - ・ 設置を委託した場合は、設置場所の面積や長さ等がわかるもの
 - ③通帳（振込先のわかるもの）
 - ④印鑑申請受付後、後日担当者が設置を確認します。



ならじョブカフェセミナー（8月）

概要

アットホームな雰囲気です。就職活動のスキルを学ぶことができる参加型のセミナー。参加費無料。

日時

① 8月6日（水）
14時～15時30分

「就職活動はじめての1歩 自己分析（価値観編）」

② 8月19日（火）
14時～15時30分

「選考突破！エントリーシートの書き方」

③ 8月27日（水）
14時～16時

「面接官はここを見ている！面接対策セミナー」

場所

①③ 高田しごとセンター

② 奈良ジョブカフェ

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）

定員

各10人程度（先着順）

申し込み

各セミナー前日までに、HPよりお申込みください。お電話でも受け付けています。

問い合わせ

ならじョブカフェ

TEL：0742-1231-5730

FAX：0742-1231-5757

<https://www.pref.nara.jp/item/63392.htm>

毎年「結核健診」を受けて、早期発見・早期治療へ！

結核は「過去の病気」ではありません。今でも国内で毎年新たに1万人以上の患者が発生しており、約1,500人以上が命を落としている、重大な感染症の1つです。

奈良県では、令和5年に140名の結核患者が確認され、そのうち7割が65歳以上の高齢者でした。

結核を早期発見し、早期治療につなげるためには毎年胸部レントゲン検査を受ける事が重要です。

高齢者はせきやたん、微熱や体のだるさなどの症状が出ない場合もあり、発見が遅れることがありますので、年に1度は胸部レントゲン検査を受けましょう。

上北山村では、65歳以上の方を対象に肺がん検査にあわせて結核健診（胸部レントゲン検査）を無料で行っています。

また、せきやたんが2週間以上続いたり、微熱やだるさなどの症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

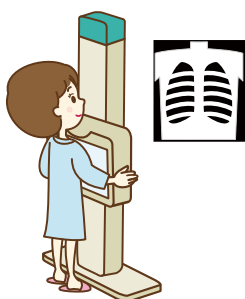
検診に関する問い合わせ

上北山村 保健福祉課

TEL：310380

結核に関する問い合わせ

TEL：0747-6418132



「がん患者サロン」を開催します

がん患者や家族が悩みや不安を語り合えることができ、同じ体験をした仲間が集う場です。

はじめての方もぜひご参加ください。

日時

9月4日（木）
13時～15時30分

場所

奈良総合医療センター 大会議室
吉野郡大淀町大字福神8番1

内容

①講演会

「がん経験者のための運動セミナー」
～運動して免疫力・体力をつけよう～
講師：大阪国際がんセンター認定
がん専門運動指導士 石野田 神先生

②交流会

対象

県内居住するがん患者・家族

申込方法

電話またはFAX、QRコード

住所・氏名・電話番号をご連絡ください。

問い合わせ

吉野保健所 健康増進課

地域保健第三係

TEL：0747-6418134

（月～金）休日除く9時～17時

FAX：0747-15217259



夏の火災予防

この時期は夏休みのレジャーやお盆等で何かと火気を取り扱うことが多くなります。

花火、バーベキュー、ろうそく・線香が原因の火災が発生する恐れがあります。

火災予防にご協力をお願いします！！

●花火の不始末や誤った遊び方による火災

- ・水バケツなど消火の準備をしましょう
- ・大人と一緒にに行いましょう。
- ・説明書等の注意事項を守りましょう。



●バーベキュー等による火災

- ・使用済みの木炭を捨てるときは、確実に火が消えているか確認しましょう。
- ・燃えている木炭等への着火剤の継ぎ足しはやめましょう。



●ろうそく・線香による火災

- ・ろうそくや線香に火をつけたまま、その場を離れないなど、取扱いに注意しましょう。
- ・着衣着火にも注意しましょう。



奈良県広域消防組合 吉野消防署
TEL：074613211011

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。

令和7年度奈良県広域消防組合 消防吏員採用募集案内【後期】

奈良県広域消防組合では、令和8年4月1日採用予定の消防職
員を募集します。

地域の安全・安心を守るため、消防業務に携わる意欲のある人
材を広く募集します。

募集区分

大学区分・短大区分・高校区分・救命士区分

募集案内詳細について

組合ホームページにて掲載中

URL:

https://www.naraksk119.jp/soshiki/3-1-0-0-0_2.html

問い合わせ

奈良県広域消防組合消防本部人事企画課人事係

TEL : 0744-20-1119

自衛官候補生・一般曹候補生 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 令和7年8月26日(火)まで

■試 験 ・筆記試験、適性検査
令和7年8月25日～29日のいずれか1日(WEB試験)
・口述試験、身体検査
令和7年8月30日(土)

【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 令和7年7月1日(火)～9月2日(火)まで

■試 験 ・1次試験：筆記試験、適性検査
令和7年9月16日～19日のいずれか1日(WEB
試験) 合格発表10月2日
・2次試験：口述試験、身体検査
令和7年10月14日(火)・10月15日(水)のいずれ
か1日

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

※試験日程については、変更になる場合がございます。



年金だより

令和7年度「わたしと年金」エッセイ募集

日本年金機構では、役場をはじめ関係機関・関係団体の協力のもと、地域に根ざした公的年金制度の周知・啓発活動を「地域年金展開事業」と位置付け、積極的に実施しているところです。

この取組の一環として、広く国民の皆様に公的年金制度との関わりを考えていただくよう、応募者ご自身やご家族との公的年金制度の関わり、公的年金の大切さなどをテーマに、「わたしと年金」エッセイを募集しています。

■提出先

〒168-8505

東京都杉並区高井戸西3-5-24

日本年金機構 事業推進統括部

管理・市区町村調整グループ

「わたしと年金」担当

■賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選

※受賞者の方に表彰状の授与並びに記念品を贈呈するほか、作品を日本年金機構ホームページに掲載します。

■応募資格

中学生以上の方

■応募締切

令和7年9月8日（月）

当日消印有効



■主催…日本年金機構

後援…厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会、全国都道府県教育委員会連合会

※応募要項や過去の受賞作品等、詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。

健康寿命と平均寿命

日本は世界有数の長寿国として知られていますが、平均寿命と健康寿命の違いをご存知でしょうか。平均寿命とは、生まれてから何歳まで生きるかの平均年数を指します。一方、健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を意味します。

最新のデータによれば、日本人の平均寿命は男性81.5歳、女性86.9歳です。これに対し、健康寿命は男性72.6歳、女性75.5歳となっています。つまり、平均寿命と健康寿命の差は、男性で約8.9年、女性で約11.4年あり、この期間は何らかの健康上の問題を抱えながら生活していることを示しています。

健康寿命を延ばすためにできること

健康寿命を延ばし、生活の質を高めるためには、以下の取り組みが効果的です。

① バランスの取れた食事

野菜や果物、魚、適度なタンパク質を摂取し、塩分や糖분을控えることで、生活習慣病の予防につながります。

② 定期的な運動

ウォーキングや軽い体操など、日常的に体を動かす習慣を持つことで、筋力の維持や心肺機能の向上が期待できます。

③ 禁煙と適度な飲酒

喫煙は多くの疾患のリスクを高めます。禁煙を心掛け、飲酒も適度な量に抑えましょう。

④ 定期的な健康診断

早期発見・早期治療のために、定期的な健康チェックを受けることが重要です。

⑤ 社会的交流の維持

趣味やボランティア活動を通じて人とのつながりを持ち、心の健康を保つことも大切です。

私たち一人ひとりの心掛けが、健康寿命の延伸につながります。日常生活の中でできることから始め、いつまでも元気で自立した生活を送りましょう。

奈良県医師会

診療所だより



Vol. 110

ポリファーマシーにご注意を！

ポリファーマシーにご注意を！
～お薬との正しい付き合い方～

●ポリファーマシーが引き起こす問題

多くの薬を服用することで、以下のような問題が起る可能性があります。

副作用の増加

薬にはそれぞれ効能がある一方で、副作用もあります。特に複数の薬を同時に服用すると、薬同士の相互作用によって思わぬ副作用が発生することがあります。

例えば、高血圧の薬と一部の鎮痛剤を併用すると、腎機能が低下する可能性があります。

また、眠気を引き起こす薬が増えると、転倒のリスクが高まります。

飲み間違いのリスク

薬の種類が増えると、飲み忘れや誤った服用が起こりやすくなります。特に高齢者の場合、視力や記憶力の

低下が影響し、指示通りに服用することが難しくなることがあります。

また、服用時間がバラバラな薬が多いと管理が大変になり、うっかり飲み忘れたり、同じ薬を重複して飲んでしまったたりすることもあります。

医療費の増加

必要以上に薬を処方されることで、医療費が増加するという問題もあります。

日本の医療制度では、国民皆保険のもとで医療費の一部を自己負担する仕組みになっていますが、薬の数が増えれば、その分の自己負担額も増えます。

特に、長期間にわたる服薬が必要な慢性疾患の患者にとつて、これは大きな負担となります。

●ポリファーマシーを防ぐためにできること

ポリファーマシーを防ぎ、安心して薬を服用するためには、以下のような対策が重要です。

「お薬手帳」を活用する

お薬手帳は、自分がどの

薬をどのくらい服用しているかを記録するための大切なツールです。病院や薬局に行くときは必ず持参し、医師や薬剤師に現在服用している薬を正しく伝えましょう。これにより不要な重複処方を防ぎ、相互作用のリスクを減らすことができます。

かかりつけ医・かかりつけ薬剤師を持つ

信頼できる医師や薬剤師に、継続的に自分の健康状態や薬の情報を管理してもらうことも大切です。特に複数の診療科を受診している場合、各診療科で異なる薬が処方されることがあるため、かかりつけの医師や薬剤師が全体を把握し、適切なアドバイスをしてくれると安心です。

自己判断で薬をやめない

体調が良くなったからといって、自己判断で薬をやめたり、服用量を減らしたりすることは危険です。

薬の中には、急にやめると体に悪影響を及ぼすものもあります。服用を続けるべきかどうか迷った場合は、必ず

医師や薬剤師に相談しましょう。

定期的に服薬を見直す

長期間にわたって薬を飲み続けていると、本来に必要な薬なのか分からなくなることがあります。特に高齢者の場合、昔からの習慣で飲み続けている薬が、実は不要になっていることもあります。定期的に医師と相談し、現在の健康状態に合った薬を処方してもらうことが大切です。

●まとめ

薬は正しく使えば、病気の治療や健康の維持に役立つ重要なものです。しかし、必要以上に多くの薬を服用することで、かえって健康に悪影響を及ぼすことがあります。

ポリファーマシーを防ぐためには、自分自身で服薬状況を把握し、医師や薬剤師と適切に相談することが重要です。お薬手帳の活用や、かかりつけ医・薬剤師とのコミュニケーションを大切にしながら、より安全で健康的な生活を送りましょう。

てんいち先生



2026年版 奈良県民手帳の予約受付を開始します

表紙は県章の色であるすほう色及び黒色の2種類から選んでいただけます。

県内の官公庁や救急医療施設の住所一覧、県民相談窓口に加え、人口や産業など、全国と県、市町村の主要統計データ、県内の郵便番号、大和の主な年中行事などの情報を掲載し、日記のページには、過去5年間の天気マークも付いています。

一冊600円で10月に販売を予定しています。

ご予約は8月18日(月)まで役場総務課で受け付けています。

人権擁護委員に福嶋 啓一氏

令和7年7月1日付で福嶋 啓一氏が法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。



人権擁護委員は、地域の皆様から人権相談を受け、問題解決のお世話をしたり、法務局の職員と協力し人権被害から被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるように啓発活動を行っています。

お困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。



税・保険料の納期限

【7月31日】

- ・ 固定資産税 第2期
- ・ 国民健康保険税 第1期
- ・ 後期高齢者保険料 第1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	280 (±0)
人口	419 (±0)
男性	222 (±0)
女性	197 (±0)
面積	274.22km ²

令和7年7月1日現在

自衛官募集相談員に任命

6月24日(火)、自衛官奈良地方協力本部長より委嘱状の授与が行われ、山室 仁氏が自衛官募集相談員に任命されました。

