

2026
6月
No.699

カ
報
広

かみきたやま



■主な内容

やまゆり保育園土曜参観日ほか…………… P 2
グラウンドゴルフ大会ほか…………… P 3
令和 8 年 6 月村議会定例会…………… P 4
上北山村観光大使紹介…………… P 5
ふるさと上北夏祭り…………… P 6 ・ 7
有害鳥獣（サル・シカなど）から
農作物をまもりましょう！…………… P 8 ・ 9

5/16(土) やまゆり保育園参観日

狩猟免許試験案内ほか…………… P10
差別をなくす強調月間…………… P11
お知らせ…………… P12 ・ 13
奈良県医師会健康情報…………… P14
保健師だより…………… P15
赤十字募金お礼・年金だより…………… P16

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

村の出来事 Topics

上北山やまゆり保育園

土曜参観日

5月16日（土）、やまゆり保育園で土曜参観を開催しました。当日は晴天に恵まれ、園児たちはお母さんと一緒にお父さんへの「ありがとう」の気持ちを込めて素敵なプレゼント作りを行い、その間、お父さんは室外で花壇づくりに取り組みました。

花壇の材料となる木材は、小椋の今後清吉さんから無償でご提供いただき、土や肥料を入れながら約2時間かけて完成させました。水平に穴を掘る作業に苦勞する場面もありましたが、お父さんたちは汗を流し、互いに協力しながら作業を進め、立派な花壇が出来上がりました。

当日、苗植えまで行うことは出来ませんでした。後日、園児たちはひまわりやミニトマトなどの苗を植えました。

これから園児たちは水やりや観察を通じて野菜や花の成長を見守り、収穫の日を楽しみにしています。

ご協力頂いた保護者の皆さま、そして木材をご提供頂いた今後様に心より感謝申し上げます。

－ 上北山やまゆり保育園 －



新しい消防団員の入団

5/21（木）に村消防団辞令交付式が行われ、新たに4名が入団しました。

入団者を代表して宮原侑己さんが宣誓書を読み上げました。

4名は小松団長の激励に対し「頑張ります！」と力強く応えていました。

小椋分団	山本 元太
白川分団	大西 皐喜
河合分団	宮原 侑己
本部分団	小西 崇雄



グラウンドゴルフ大会

5月14日（木）とちの木センターのグラウンドにおいて議長杯グラウンドゴルフ大会が開催されました。

17名が参加され、ぽかぽかとした陽気の中、競技やおしゃべりを楽しまれました。



アユ釣り解禁

6/14（日）、北山川、小椋川など、村内の河川においてアユ釣りが解禁されました。

日が昇ったばかりの早朝からたくさんの釣り人が川に入り、釣りを楽しんでいます。





令和8年

6月 村議会 定例会

令和8年第2回村議会定例会が、6月10日に開会し、選挙1件、報告6件、議案5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のとおり承認・可決されました。審議・審査された議案は下記のとおりです。

選挙

- ①奈良県広域消防組合議会議員の選出について

原口 清隆氏が選出されました。

報告

- ①例月出納検査の結果報告

令和8年3月～5月に行った例月出納検査の結果報告です。

- ②専決処分事項の報告について（上北山村税条例の一部を改正する条例）

地方税法等の一部を改正する法律が令和8年3月31日に交付されたことに伴い、軽自動車税の環境性能割の廃止や種別割の名称変更、個人村民税の住宅借入金等、特別税額控除に係る規定の整備、固定資産税のバリアフリー改修が行われた特別特定建築物に係る税額の減額措置の創設などの改正が行われました。

- ③専決処分事項の報告について（上北山村国民健康保険条例の一部を改正する条例）

地方税法等の一部を改正する法律が令和8年3月31日に交付されたことに伴い、賦課限度額・軽減判定

所得の引き上げ、保険税率の改正が行われました。

- ④専決処分事項の報告について（工事請負変更契約の締結について）

上北山健民運動場改修工事の工事請負変更契約を締結するものです。

- ⑤令和7年度上北山村一般会計繰越明許費繰越計算書について

令和8年度に繰り越して使用しようとする令和7年度の歳出予算の経費を計算し、報告するものです。

- ⑥令和7年度上北山村一般会計継続費繰越計算書について

令和8年度に繰り越して使用しようとする継続費の令和7年度における歳出予算の経費を計算し、報告するものです。

議案

- ①固定資産評価審査委員会委員の選任について

中崎和徳氏の選任について、議会の同意を求めました。

- ②上北山村手数料徴収条例の一部改正について

令和7年12月31日をもって住民基本台帳カードの有効期限が終了したため、一住

民基本台帳カード」を引用している条例について整備を行うものです。

- ③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

国家公務員災害補償法に基づく「人事院規則16-0（職員の災害補償）」（昭和48年人事院規則16-0）第31条第1項で規定する葬祭補償額の改定の予定を受け、本村条例において、非常勤消防団員等が公務等により死亡した場合における葬祭補償額の改定を行うものです。

- ④令和8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）

※50万円の増額
血液精密検査手数料の増額に伴う補正です。

- ⑤令和8年度上北山村一般会計補正予算（第1号）

※242万4千円の増額
職員の退職などによる人件費1,398万3千円の減額、林道利和佐又線改良事業の採択に伴う1,431万円の増額、無名橋200号橋梁補修工事304万9千円の増額などに伴う補正です。

上北山村観光大使を紹介します!

5月10日(日)、上北山村観光大使に任命され、同日に開催された「第11回大台ヶ原マラソン inかみきた」にもランナーとして参加して下さった上地由真さんを紹介します。

略歴

1987年7月7日生

高校時代より奈良県内でタレント活動を開始

2007年には歌手デビューし、現在はテレビCMや映画への出演。

ラジオパーソナリティーなど、マルチに活躍中。

代表作

T V : 笑い飯西田のてくてく大喜利 (奈良テレビ)
湯村天使の吐息

映画 : 五十年目の俺たちの旅
REQUIEM ~ある作曲家の物語~

ラジオ : 上地由真のワンダーユーマン (文化放送)

CD : マイルームマイライフ (feat. RAM RIDER)
everytime everywhere 他



うえち ゆま
上地 由真さん



7月18日のふるさと上北夏祭りでは
ミニコンサートも開催します!



ふるさと上北夏祭り開催!!

開催日

7月18日(土)

※雨天決行



場所

上北山村役場前

清流橋周辺

●夜店

午後5時30分～午後9時ごろまで

●花火打上

午後8時30分～

※天候等により変更・中止の可能性あり

●カラオケ大会

午後6時～

観光大使、上地由真さんによるミニコンサートも開催!

●福引抽選会

午後8時～

7ページに、夜店・出店・カラオケ大会参加の申し込みについて、詳しく掲載しています。

会場へは送迎バスが出ます!

西原発	午後5時00分
木和田発	午後5時00分
白川発	午後5時00分
河合発	午後5時10分

お車でお越しの際は
役場下河川敷をご利用ください

※夏祭り終了後、各大字へお送りいたします。

主催：上北山村地域活性化イベント実行委員会

お問い合わせ先：07468-2-9007

7/18(土) ふるさと上北夏祭り カラオケ大会参加者募集!

カラオケ大会の参加者を募集します

- ・ 場所：ふるさと上北夏祭り会場（役場前）
- ・ 審査：点数による審査を行い、以下の賞を贈呈いたします。

グランプリ 1 組 3 万円分の地域振興券
準グランプリ 1 組 2 万円分の地域振興券
3 位 1 組 1 万円分の地域振興券
特別賞 1 組 1 万円分の地域振興券

- ・ **募集期限 7 月 3 日（金）P.M.5:00**
- ・ 参加を希望される方は、「参加申込書」を事務局（企画政策課）にご提出下さい。（申込書は企画政策課にて配布します。）
- ・ 時間の都合上、曲の途中で終了させていただくことがあります。
- ・ 参加者数の都合により村内、村外からの飛び入りを受け付ける場合があります。
- ・ 参加組数は 10 組程度を予定しております。（応募者多数の場合は、抽選となります。）
- ・ 7 月 6 日（月）以降に決定者に連絡します。

出店者募集

夜店の出店者を募集します！ 出店料は無料です。

応募期限：7 月 3 日（金）

※テント・机・イス・電源はこちらで準備します。

申し込みは下記まで

上北山村商工会 TEL：3－0074

※応募者多数の際はお断りする場合があります



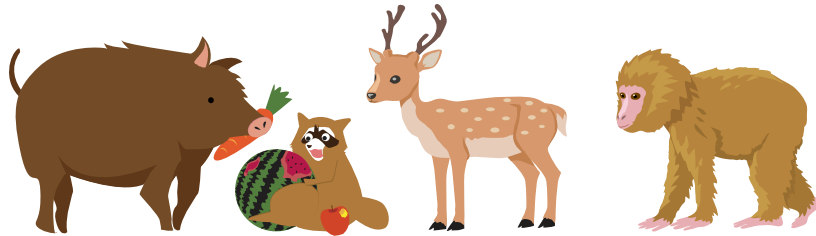
通行止めのお知らせ

7月18日（土）は下記のとおり通行規制を行いますので皆様のご協力をお願いします。

午後 5 時～午後 9 時 北山郷文化保存会前～役場前の村道

午後 8 時～午後 9 時 原口橋東詰～ふれあい橋間の村道

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。

まずは
ご相談下さい！

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。

鳥獣被害でのお困り事は企画政策課までお問い合わせください。

また、鳥獣被害による駆除依頼については、上北山村猟友会へ直接ご相談ください。

上北山村猟友会 支部長 原口 090-8670-2006

～「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。

10ページに今年度の
狩猟免許試験情報を
掲載しています。

奈良県

狩猟免許試験

新しく狩猟免許を取得したい方へ

令和8年度

日 時	対象種別	会 場	申込期日
7月5日(日) 9:30~16:00	網猟 わな猟 第一種銃猟 第二種銃猟	奈良県 農業総合研究センター	6月22日 (必着)
8月30日(日) 9:30~16:00	網猟 わな猟 第一種銃猟 第二種銃猟	(桜井市池之内130の1)	8月17日 (必着)

※開催日時・場所等は変更となる場合があります。その場合は奈良県ホームページ (<https://www.pref.nara.lg.jp/n118/24276.html>) にて随時掲載します。

試験

網猟免許	網を使用する狩猟に対する免許
わな猟免許	わなを使用する狩猟に対する免許
第一種銃猟免許	散弾銃、ライフル銃、空気銃(圧縮ガスを使用するものを含む)を使用する狩猟に対する免許
第二種銃猟免許	空気銃(圧縮ガスを使用するものを含む)を使用する狩猟に対する免許

対象者

新たに狩猟免許を受けようとする者、または既に受けている狩猟免許と異なる種の狩猟免許を受けようとする者で、奈良県に住所がある者

手数料

新規取得の場合 5,200円
既に所持済みの免許と異なる種の取得の場合 3,900円

試験内容

狩猟に関する適性、技能及び知識について行います。これらの試験を行う順序は適性試験、知識試験、技能試験とし、適性試験または知識試験のいずれかに合格しなかった者は、技能試験を受けることができません。

申請に必要な書類

- ・**狩猟免許申請書**
(一般社団法人奈良県猟友会及び支部で交付する用紙を使用すること)
- ・**銃砲刀剣類所持等取締法第四条第一項第一号の規定による許可に係る許可証の写し**
(申請者が当該許可を現に受けている場合に限り。)
- ・**精神障害、麻薬・覚醒剤の中毒等に該当しない旨の医師の診断書**
(申請前6月以内に取得したもの、申請者が銃砲刀剣類所持等取締法第四条第一項第一号の規定による許可を現に受けていない場合に限り。)
- ・**写真1枚**
(申請前6月以内に撮影した無帽、正面、上三分身、無背景の縦の長さ3.0cm、横の長さ2.4cmの写真で、その裏面に氏名及び撮影年月日を記載したもの)
- ・**住民票抄本**

■各試験の開始後は会場への入場は一切認めません。

申請書 交付・提出先

〒630-8253
奈良市内侍原町6の1 奈良県林業会館内
一般社団法人奈良県猟友会

お問い合わせ先(会場への直接のお問い合わせはご遠慮下さい)

奈良県農業水産振興課 鳥獣対策係 **0742-27-7480**

開催に関する詳細な内容、申請書様式及び診断書参考様式については、奈良県農業水産課HPに掲載しております。

令和8年度 奈良県狩猟免許  で検索してください。
一般社団法人奈良県猟友会 (申込に関すること) **0742-26-8125**

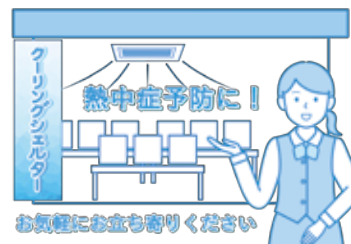
郵便局指定暑熱避難施設「涼み処」のご案内

郵便局は熱中症による健康被害を防ぐため、「涼み処」として、営業時間中、お客さまロビーを開放しています。

暑さによる体調不良の場合は、窓口社員にお声掛けください。
のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

「涼み処」として 利用できる郵便局一覧(近隣村含む)

上北山村：上北山局・上北山西原局
下北山村：下北山局・上池原局
川上村：大滝局・柏木局・迫局



7月 は差別をなくす強調月間です

あらゆる差別をなくすため各機関・団体の緊密な連携のもと、県民が一体となった教育、啓発活動を推進し、人権意識の確立と連帯感の高揚に努めることを目的として、7月を「差別をなくす強調月間」と定め、県下各市町村において各種行事が行われます。

【人権相談所】

下記のとおり人権相談所を開設します。

日時：令和8年7月10日(金) 午前10時から正午まで

場所：上北山村振興センター2階 会議室

※人権に関する相談を受け付けます。村人権擁護委員が対応しますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料で、相談内容の秘密は厳守されます。

【差別をなくす村民集会】

令和8年7月10日(金) 受付：12時45分から 開会：13時15分

※上北山村人権教育推進協議会総会受付も同時に行います。

場所：上北山村振興センター3階 大集会室

映画上映「35年目のラブレター」 13時30分から15時30分

「君は、僕と結婚して幸せでしたか？」読み書きできない夫と、幸せを教えてくれた妻が歩んだ人生

【上北山村人権教育推進協議会総会】

※「差別をなくす村民集会」に引き続き開催します。

日時：令和8年7月10日(金) 開始：15時40分から16時10分

主催：上北山村・上北山村教育委員会

共催：村人推協・村啓発連協・村人権擁護委員

本村におきましては、「差別をなくす村民集会」及び「上北山村人権教育推進協議会総会」を同日開催します。村民の皆さま、また協議会関係者の皆様のご参加をお待ちしております。



～毎月11日は「人権を確かめ合う日」～



地域別福祉の就職フェアin橿原

- 対象：●福祉の仕事に就職や転職を希望する方 ●福祉の仕事に関心のある方
●学生（大学・短大・専門学生及び高校生） ●無資格・未経験の方も参加できます。
- 日時：7月25日（土） 9時30分～13時
- 場所：奈良県社会福祉総合センター 6階 大ホール
橿原市大久保町320-11（近鉄畝傍御陵前駅下車徒歩3分）
- 内容：各地域の福祉・介護職場との合同就職面談会です。
●福祉施設・事務所との面談子コーナー
●福祉のお仕事相談、ハローワーク相談コーナー
●就活応援イベント
- 費用：参加費無料
- 申込：当日申込可能



奈良県福祉人材センター TEL.0744-29-0160

第20期 被害者支援ボランティア募集

（公社）なら犯罪被害者支援センターでは、犯罪や事故に遭われた被害者やその家族等を支援するため、電話相談をはじめ、様々な支援活動を行っています。

今回、被害者支援活動に携わるボランティアを次のとおり募集しますので、ご応募ください。

募集要領

- 募集期間** 令和8年6月1日から7月31日まで
- 募集人数** 20名程度
- 応募資格** 奈良県内在住の20歳以上70歳未満の方
- 応募方法** 申込書（当センターホームページに掲載又は県内の各警察署に配置）を下記事務局まで郵送又はFAX・メールでお申し込み下さい。



被害者等支援員(ボランティア)の活動内容

- ①電話相談 ②病院や警察、裁判等への付き添い
- ③犯罪被害者支援に関する県民の理解を深めるための活動等

養成講座

- ①応募者には、養成講座を受講していただきます。
- ②養成講座は、9月2日（水）から11月4日（水）までの間で9日間で、原則として、毎週水曜日の13:00～15:50です。
- ③参加費は無料です。

奈良県公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体
公益社団法人 なら犯罪被害者支援センター

〒630-8215 奈良市東向中町6番地 奈良県経済倶楽部 経済会館4階
TEL0742-26-6935 FAX0742-95-7560 E-mail:jimu@nvsc.jp HP:nvsc.jp
電話によるお問い合わせは 月～金10:00～16:00

6月7日～6月13日は危険物安全週間

— 意外と身近に、危険物 —

消防法令の規定で、ガソリンを携行缶で購入する際に、運転免許証等により本人確認を行うとともに、使用目的を確認し販売記録を作成することが販売者に義務付けられています。危険物の放火火災を防ぐため、ご理解とご協力をお願いします。

また、消毒用エタノールや冷却スプレー等は引火しやすいため、火気の近くで使用しない等、取扱いに留意してください。

つかみ取れ！
めざす無事故の
頂を

奈良県広域消防組合
大淀消防署 吉野分署

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
0747-53-0110
大淀消防署北山分署
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。

自衛官候補生・一般曹候補生採用試験のご案内

【2等陸海空士(任期制自衛官)】

■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 《7月試験》令和8年7月14日(火)まで
《8月試験》令和8年8月25日(火)まで

■試験 筆記試験、適性検査
《7月試験》令和8年7月13日～17日のいずれか1日(WEB試験)
《8月試験》令和8年8月24日～28日のいずれか1日(WEB試験)
口述試験、身体検査
《7月試験》令和8年7月21日(火)
《8月試験》令和8年8月29日(土)



【一般曹候補生(非任期制自衛官)】

■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8年9月1日(火)まで

■試験 1次試験 筆記試験、適性検査
令和8年9月16日～18日のいずれか1日(WEB試験)
合格発表 10月7日(水)
2次試験 口述試験、身体検査
令和8年10月27日(火)・28日(水)・29日(木)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 TEL0747-22-3789

奈良県警察官(第2回)採用試験

今年度採用試験から、SPI試験の受験方法を「会場型」から「WEB型」に変更、資格加
点制度に「空手」を追加しています。

試験区分	第1次試験【試験日・試験種目】			
	試験種目	試験日	試験種目	試験日
A男性 A女性	基礎能力検査 適性検査	9月5日(土)～20日(日) のうち 受験者が選択する日	体力試験 論文試験 口述試験	10月3日(土) 10月4日(日) のうち指定する1日
A男性(SPI) A女性(SPI)	教養試験 論文試験	9月20日(日)	体力試験 口述試験	
B男性 B女性	教養試験 作文試験		体力試験 実技試験 (柔道又は剣道)	
武道B	教養試験 作文試験			

試験資格 (1)A(SPI)区分、A区分
平成5年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を
除く。)を卒業した人又は令和9年3月末日までに卒業見込みの人
(2)B区分
平成5年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人で、A区分以外の人
(3)武道B
ア 平成13年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人
イ 柔道二段以上又は剣道三段以上を有している人
※性別は不問

受付期間・方法 7月1日(水)～8月21日(金)までの間
インターネットのみで受付(<https://www.police.pref.nara.jp/>)

問い合わせ

奈良県警察本部警務課採用係 TEL0120-351-204(採用フリーダイヤル)

中退共は国の退職金制度!

- 新規加入や掛金月額を増額する場合、
掛金の一部を国が助成
- パートタイマーや家族従業員も
ご加入いただけます
- 外部積立型で、管理も簡単
- ◎ 自治体等独自の掛金補助
人材の定着につながります!

中退共 検索

ご存知ですか?
「中退共」の
退職金制度

お気軽にお問合せください
(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03(六九〇七)一二三四

令和8年7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	7月14日[火] 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切 7月9日(木)	奈良県眼科医会
精神科に関する健康相談	7月24日[金] 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切 7月17日(金)	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	7月30日[木] 午後1時30分～2時30分	予約必要 ※受付締切 7月29日(水)	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**

便秘は体のサイン ～放っておかず早めの対策を

便秘は誰にでも起こりうる身近な症状ですが、生活の質を下げるだけでなく、時に重大な病気のサインとなることもあります。特に大腸がんの初期には、便秘や便の形の変化などが現れることがあるため、注意が必要です。

便秘の多くは、生活習慣の乱れによる「機能性便秘」です。食物繊維や水分の不足、運動不足、ストレスなどが主な原因です。朝食後にコップ一杯の水を飲む、野菜や果物、豆類、発酵食品をとる、ウォーキングなどで体を動かすと、腸の動きが促されます。毎朝トイレに座る習慣をつけることも、排便リズムを整える助けになります。

一方で、便秘の中には「器質性便秘」と呼ばれる病気が隠れていることもあります。特に次のような症状がある場合は注意が必要です。

- ・ 便が細くなった、血が混じる
- ・ 便秘と下痢を繰り返す
- ・ 原因不明の体重減少や腹痛がある

これらは大腸がんなどの初期症状のこともあります。便秘が長く続く、または以前と便の様子が変わった場合は、自己判断せずに医療機関を受診してください。

便秘は単なる不快な症状ではなく、体からの大切なサインです。日々の生活習慣を整え、体の変化に気づくことが健康維持の第一歩です。

奈良県医師会

こんにちは保健師です

■今回のテーマ

熱中症に

ご注意ください



早めの対策で、暑い季節を元気に過ごしましょう。

気温や湿度が高くなる季節は、屋外だけでなく、室内でも熱中症になる危険があります。特に高齢の方、乳幼児、持病のある方、体調がすぐれない方は注意が必要です。

熱中症は、正しい予防を心がけることで防ぐことができます。暑さを我慢せず、早めの対策をお願いします。

熱中症予防のポイント

①のどが渇く前に水分補給を

のどの渇きを感じる前から、こまめに水分をとりましょう。

高齢の方は暑さやのどの渇きを感じにくいことがあります。

目安は1時間ごとにコップ

プー杯程度。起床後、入浴前後、就寝前にも水分補給をしましょう。汗を多くかいたときは、塩分も適度に補給しましょう。

※水分制限や塩分制限のある方は、かかりつけ医にご相談ください。

②室内でもエアコンを上手に使いましょう

熱中症は、家の中でも発生します。「まだ大丈夫」と我慢せず、エアコンや扇風機を活用しましょう。

【室内での対策】

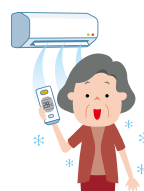
- ・室温をこまめに確認する。
- ・エアコンや扇風機を使う。
- ・すだれ、カーテンなどで日差しを避ける
- ・風通しをよくする
- ・無理をせず、涼しい場所で休む

③外出時は暑さを避けましょう

外出する場合は、暑い時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

【外出時の対策】

- ・帽子や日傘を使う
- ・通気性のよい服を着る
- ・日陰を歩く
- ・こまめに休憩する
- ・暑い日の昼間の作業や運動は無理をしない



「熱中症警戒アラート」に注意しましょう

環境省・気象庁では、熱中症の危険性が特に高くなると予想される日に、熱中症警戒アラートを発表しています。

アラートが発表された日は、不要不急の外出を控え、室内でもエアコンを使用するなど、いつも以上に熱中症予防を心がけましょう。

こんな症状があれば要注意

次のような症状がある場合は、熱中症が疑われます。

- ・めまい、立ちくらみ
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい
- ・筋肉のけいれん
- ・汗が止まらない、またはまったく汗をかかない
- ・呼びかけへの反応がおかしい
- ・自分で水分がとれない



熱中症かもしれないと思ったら

- ・涼しい場所へ移動する
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす
- ・水分・塩分を補給する
- ・自力で水が飲めない、意識

がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

特に、呼びかけに反応しない、受け答えがおかしい、自分で水分がとれない場合は、迷わず119番通報してください。



地域で声をかけ合いましょう

高齢の方や一人暮らしの方は、熱中症に気づくのが遅れることがあります。

- ・ご家族やご近所同士で、「水分をとっていますか」「エアコンを使っていますか」
- ・「体調は悪くないですか」と声をかけ合い、地域全体で熱中症を防ぎましょう。



てんいち先生



税・保険料の納期限

[6月30日]

- ・県村民税 第1期
- ・介護保険料 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	269 (±0)
人口	400 (±0)
男性	212 (±0)
女性	188 (±0)
面積	274.22km ²

令和8年6月1日現在

日本赤十字活動資金のご協力のお礼

日頃から日本赤十字社奈良県支部上北山村分
区の活動に格別のご理解を賜り、厚くお礼申し
上げます。

さてこの度は、日本赤十字の活動資金として
多額のご協力をいただき、ありがとうございます。



村民の皆様からお寄せいただきました活動資金は、災害救護活動をはじめ、人の命と健康を守る活動を積極的に推進するため有効に活用させていただきます。

つきましては、今後とも赤十字活動の発展のためご支援いただければ、
幸甚に存じます。

お寄せいただいた活動資金 **93,370円**

問い合わせ先

日本赤十字社奈良県支部上北山村分区分事務局
(役場住民課 3-0223)

年金だより

ご存知ですか? 国民年金基金

国民年金基金は、国民年金（老齢基礎年金）に上乗せする公的な年金です。自営業者やフリーランスなど国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている20歳以上60歳未満のかたが加入できます。また、60歳以上65歳未満の方や海外に居住して国民年金に任意加入しているかたも加入できます。



受け取る年金額は加入時に確定するので、将来の生活設計をたてる
ことができます。

掛金は希望する年金の型・口数・年齢・性別で決まり、加入後も変更
できます。

年末調整や確定申告の際、社会保険料として全額が所得から控除され、
受け取る年金にも公的年金等控除が適用されます。

お問い合わせ先

全国国民年金基金近畿支部
フリーダイヤル 0120-65-4192

年金に関するお役立ち情報を発信中!
日本年金機構公式アカウント



FaceBook



X (旧Twitter)

ふるさと納税

企業版ふるさと納税にて「ComuoonMobileLite」を10台寄付し
ていただきました。

雑音の中でも声が聞こえやすくなる機械です。
窓口での応対などに活用させていただきます。

