



広報きたやま

Public Relations

7

Kitayama

2019

No.243

わたし上手に歩けてるかな



筏



2



1



4

1. 筏下りが始まる前の筏師のひと時の休憩 2. 今年で村政130周年を迎えることを記念して開航式で餅まきを行い、会場は大盛り上がり 3. 山口村長が今年の筏下りの安全をお祈り 4. 音乗の激流を下る筏・乗船客の歓声が響き渡りました 5. 今年の筏下りに対する思いや感謝を述べる筏下り運行責任者の山本正幸さん 6. 山口村長と乗船客の代表者によるテープカット 7. 神主による筏師・筏への安全祈願



3



6



5



7



六百年の伝統

受け継がれる技

5月3日(金) おくとり公園において観光筏下りの開航式が行われました。今年で41年目を迎える筏下り、開航以来昨年度までの乗船客数は21万1,474人にのぼり、昨年1年間の乗船客数は6,301人。昨年度好評だった特別便の運航も今年も引き続き運行します。

開航式においては、昨年までは音乗で開催していましたが、今年はおくとり公園内で行われました。これにより筏以外のキャンプ客等の観光客にも開航式の様子を知ってもらえる機会となりました。山口村長は「事故なく、多くのお客さんに来ていただき、村の振興に努めていきたい」と挨拶し、最後には村政130周年を記念した餅まきが行われました。



6/29・30

じゃばらカップ

第4回じゃばらカップ及び、第74回国民体育大会近畿ブロック大会が音乗北山川特設カヌー場で行われました。全国から50名以上の参加者が訪れ、北山川の急流で競い合いました。初日は5ゲートをめぐりタイムを競う「ダウンリバー」が行われ、2日目には15ゲートをめぐりタイムを競う「スラローム」と1.5キロのスピードを競う「ワイルドウォーター」という競技が行われました。

近畿ブロック大会のスラローム競技では、和歌山県代表として、役場の小林賢司さんが参加し健闘しましたが、惜しくも全国大会の切符を手にすることはできませんでした。



5/25・26

g7サミット

全国の小さな村が集まって行う「小さな村g7サミット」の第4回目が北山村で行われました。g7サミットは北山村のほか、北海道音威子府村、福島県楡枝岐村、山梨県丹波山村、岡山県新庄村、高知県大川村、熊本県五木村で構成されています。サミットでは東海大学文化社会学部広報メディア学科の河井孝仁教授の講演と、各村の代表者による「g7サミットと7村の将来を考えるシティープロモーション」をテーマにパネルディスカッションや共同宣言が行われました。



5/5

野菜市設置

村の人が作った野菜や、お米・高野槇などを販売する「北山野菜市」の第1回目が開催されました。地元住民の要望に応え、地域おこし協力隊の河野さんを中心に実現することが出来ました。開催日はGW中だったこともあり、地元住民以外にも筏の乗船客やツーリングで来られた方などさまざまな方に来ていただき、ほとんどが完売しました。「北山野菜市」はこれからも月1回程度開催する予定です。



6/2

北山三村フェスタ

第1回北山三村フェスタがおくろ公園で行われました。北山村、下北山村、上北山村の三村が協力し実行委員会を立ち上げました。来場者は各村の特産品販売や、フリーマーケット、筏の展示、ラフティングやカヌーの体験など様々な催しを楽しんでいました。その他にも子供専用ブースを設け絵本や紙芝居の読み聞かせ等もあり、親子連れも楽しんでいました。



Are you OK ?

もしかすると「骨粗しょう症」かも？

診療所には御高齢の患者様が日々多数来診されますが、腰痛を訴える方も多くいらっしゃいます。一口に腰痛といっても、その原因は多岐にわたります。多くの腰痛は緊急性を要しませんが、中には適切かつ迅速な初期対応を行わなければ重症化する腰痛があります。そのうち今回は骨粗しょう症性椎体骨折（俗にいう圧迫骨折）を御紹介します。

人間だれしも加齢とともに骨の強さはもろくなっていきます。特に閉経後の女性はホルモンバランスの変化から骨粗鬆症が進行することがよくあります。背景に骨粗鬆症を有する方の椎体（脊椎骨の円柱状の部分）に垂直方向の外力が加わると、ひしゃげるような骨折を生じることがあります。これが骨粗鬆症性椎体骨折です。

このような骨粗鬆症性椎体骨折を放置すると椎体はどんどんひしゃげる方向に進み、一旦ひしゃげた骨は自然の力ではもとの形に戻りません。痛みが後々まで残ってしまうこともあります。このため古典的な治療方法としては、受傷直後の2-3週間は体を横たえ安静を保つことで椎体に対する垂直方向の外力がかからないようにし、ある程度骨が固まってからはコルセットを着用して体を起こしてゆきます。近年は骨折した椎体に医療用のセメントを注入するなどの手術術式も進歩しています。

典型的には「しりもちをついた直後から急激な腰痛が起こった」というパターンですが、重度の骨粗鬆症患者様では転んでもいないのに「いつの間にか骨折」が起こることがあります。心当たりの方は速やかに医療機関を受診してください。骨粗鬆症が未治療の方は薬物治療についても御相談いただければと思います。



北山 啓太です

4月より北山村診療所に赴任してまいりました北山啓太です。苗字と同じ地名の村に赴任することとなり、不思議な縁を感じております。今後ともよろしくお願いたします。



その腰の痛み ホントに大丈夫？

北山先生・山崎保健師の

健康講座

Health Course

- 『高血圧治療ガイドライン』変更
- あいベイキイキポイント年間表彰

高血圧治療ガイドライン

ガイドライン2019

診察室血圧 (mmHg)	
120未満 かつ 80 未満	正常血圧
120~129 かつ 80 未満	正常高値血圧
130~139 かつ / または 80 ~ 89	高値血圧
140以上 かつ / または 90 以上	高血圧

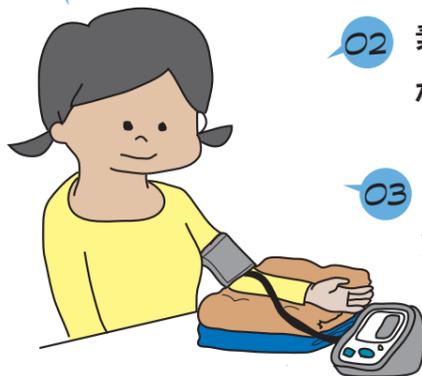
※ 医療機関等で測る「診察室血圧」の場合。家庭で測る「家庭血圧」の場合は、上下とも「5mmHg」低い値を目安とする。

現在、日本には、高血圧のある人が約4,300万人いると推測されています。高血圧のある状態をそのままにしていると、脳卒中や腎不全、心筋梗塞、または認知症など、非常に多くの重大な病気のリスクを高めてします。

その高血圧の管理・治療の指針となる「高血圧治療ガイドライン」が5年ぶりに改訂されました。

血圧の正しい測り方

- 01 腕を心臓の高さにする
- 02 素肌か下着の上からカフを巻く
- 03 リラックスした状態で測定する
- 04 測定した数値を記録する



あいベイキイキポイント年間ランキング

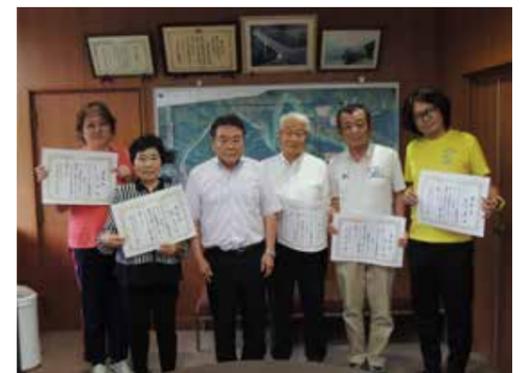
歩数部門

- 01 奥田 貢 10,987,647歩
- 02 疋田 裕子 4,524,060歩
- 03 田岡 正光 4,314,738歩

ポイント部門

- 01 佐久間 春樹 721ポイント
- 02 新家 百合子 716ポイント
- 03 中 弘也 714ポイント

受賞された方、おめでとうございます。また、受賞されなかった方も、歩くことや身体を動かす習慣をこれからも続けていきましょう。また、7月1日に役場において左記に記載された各部門上位3名の表彰式が行われました。受賞者には村長から表彰状と記念品が授与されました。



北山本村の子どもたち

親子体操



ムシバイキン



水泳教室



救急救命講習



祈りの祭



修学旅行



校外学習



特集 警戒レベルの運用

政府は平成30年7月豪雨を踏まえて、今年度より警戒レベルを用いて、災害時に避難行動が容易にとれるよう、防災情報の提供を開始しました。今後はこのような警戒レベルを用いて防災情報を発信していきますので、今回はその「警戒レベル」について説明します。

警戒レベルと村民の皆さんがとるべき行動

警戒レベル	村民がとるべき行動	避難情報
警戒レベル 5	すでに災害が発生している状況 命を守るための最善の行動をとりましょう	災害発生情報（災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令）
警戒レベル 4	速やかに避難所へ避難しましょう 避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内の安全な場所に避難しましょう。	・避難勧告 ・避難指示（緊急）※ ※ 地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合等に発令
警戒レベル 3	避難に時間を要する人（高齢者・乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始
警戒レベル 2	避難場所や避難経路、避難のタイミング等の再確認など避難に備え自らの避難行動を確認する。	注意報
警戒レベル 1	災害への心構えを高めましょう	早期注意情報



警戒レベルについては、上記の表のように防災情報を5段階の警戒レベルにより提供し、村民等の避難のタイミングを明確にし、自発的な避難判断等を支援するものです。

避難指示等を待つことなく、【警戒レベル3・4】に注意し、状況等を確認して速やかに避難してください。※避難指示（緊急）は必ずしも発令されるものではありません。

また、大規模災害等や避難生活が長期に及ぶ場合以外では、基本的に備蓄食料を配ることはありません。台風等で避難する場合は、ご自身で食料を持参ください。



電源開発からのお知らせ

フリーダイヤルのお知らせ

新宮川水系の各ダム（池原ダム・七色ダム・小森ダム及び風屋ダム・二津野ダム）の放流状況並びに、発電所（十津川第二・小森発電所）の運行予定につきましては、24時間フリーダイヤル（無料）にてお知らせしています。お気軽にご利用ください。また、フリーダイヤルはあらかじめ電話機に登録していただきますと便利にご利用できます。なお、フリーダイヤルが集中しますと、かかりにくくなる場合がありますので、その場合はしばらくしてからおかけ直し下さい。

新宮川水系ダム情報

0120-302-425

十津川第二・小森発電所運行予定

0120-201-914

（携帯電話・スマートフォンからも聞くことができます）

情報内容

新宮川水系ダム情報：池原ダム・七色ダム・小森ダム及び風屋ダム・二津野ダム放流状況
十津川第二・小森発電所運転予定：発電予定と発電放流量



地域事業課からのお知らせ

道の駅おくところを清掃していただきました
有難うございます！

国道169号改良工事（おくところ第3期工事）に従事されている【株式会社 堀組】【株式会社 松原組】【株式会社 松根組】の3社のみなさんが「社会貢献」の一環で5月27日～29日の3日間、道の駅おくところ建物周辺の石畳の洗浄を行いました。
コケなどで滑りやすくなっていた石畳がきれいになり歩きやすくなりました。3社の皆さん、どうも有難うございました。



後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

後期高齢者医療制度に加入されているみなさまへ
8月上旬から9月上旬にかけて、ジェネリック医薬品を使用した場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性のある方を対象に

ジェネリック医薬品使用促進

のお知らせを送付しています。

このお知らせは、現在処方を受けているお薬でジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が軽減できることをお伝えするもので、切り替えを強制するものではありません。

※お薬によっては、ジェネリック医薬品の切り替えができない場合もあります。切り替えを希望される方は、かかりつけの医師又は薬剤師にご相談ください。

お問い合わせ先

後発医薬品利用差額通知コールセンター
フリーダイヤル（通話無料）
0120-53-0006
和歌山県後期高齢者広域連合
和歌山市吹上2丁目1番22号
日赤会館9階
電話 073-428-6688



法務局からのお知らせ

「子どもの人権110番」強化週間

全国の法務局・地方法務局では、いじめ、体罰、家庭内における虐待等に悩む子どもたちの声を吸い上げるため、専用相談電話「子どもの人権110番」を開設して、子どもたちをめぐめる人権相談に応じています。そして、8月29日（木）から9月4日（水）までの7日間は、その取組の強化週間として、平日の受付時間を延長するとともに、土日も相談に応じる「全国一斉『子どもの人権110番』強化週間」を実施します。
相談は無料で秘密は守ります。
和歌山地方法務局・和歌山県人権擁護委員会連合会の子ども人権委員会では、この取組について、少しでも多くの子どもたちや保護者の皆様に知っていただき、子どもたちの声を一つでも多く拾い上げたいと考えています。是非、一人で悩まず相談してください。

子どもの人権110番（全国共通・無料）

0120(007)110

※おかけまちがいのないようお願いいたします。

受付時間

平日 8時30分～19時00分
休日 10時00分～17時00分

年金事務所からのお知らせ

国民年金保険料は納期限までに納めましょう

国民年金保険料は納期限までに納めましょう

平成31年4月分から令和2年3月分までの国民年金保険料は、月額16,410円です。
保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用した納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課せられるだけでなく、納付義務のある方の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、年金事務所が役場の国民年金窓口へお問い合わせください。



和歌山地方・家庭裁判所からのお知らせ

キッズ法廷「3」新宮
1みんまで体験！裁判所！

対象 小学校5・6年生（その他の学年もOK！）
日時 令和元年7月25日（木）
午後1時30分～午後4時30分

場所 和歌山地方・家庭裁判所新宮支部
内容 模擬裁判／裁判をやってみよう／ニュースやドラマに出てくる「裁判」って何だろう？実際の法廷で「裁判」をやってみよう！

なりきり！ 裁判官！

法廷で法服を着て記念撮影ができるよ

申し込み方法

7月1日（月）～7月12日（金）に、お電話でお申し込みください。
お申し込み先：和歌山地方・家庭裁判所新宮支部（TEL 0735-22-2007）
※平日9時から16時30分
先着15名（参加児童数）定員を満了し次第締切
参加費無料

7.21 投票日

投票時間 午前7:00～午後6:00

投票場所 各区民会館

(大沼地区は村民会館)

第25回参議院議員通常選挙

期日前投票 7月5日(金)～7月20日(土) 午前8:30～午後8:00

場 所 村民会館

今回の選挙より

交通手段の全くない方に限り、投票所へ送迎します。

対象者・送迎の方法・申込み方法について

対象者	①自立歩行が困難若しくは車いす・ストレッチャーを利用されている方 ②同一世帯の方(同居含む)の送迎が不可能である方 ③どの候補者に投票するか 意思表示 が出来る方
送迎	日付:7月8日(月)・12日(金)・19日(金) 時間:9:00～16:00 送迎:期日前投票所へ
申込み方法	希望される方は、役場選挙管理委員会(49-2331)に連絡してください。

送迎日時等の調整について

送迎の申込を受けた後、村選挙管理委員会・村社会福祉協議会で時間等を調整し、申込者に時間等を連絡します。



サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るくほみよいまちづくりに使われます。
7月2日(火) 2種類同時発売!
発売期間 7/2②～8/2② 抽せん日 8/14③ 各1枚 300円
宝くじの購入は和歌山県内で
公益財団法人和歌山県市町村振興協会

広報担当の枠

少しリニューアルしました!

題名にもあるように今回から広報誌を少し変更しました。大きく変わったところは見開きを左開きから右開きにしました。それ以外は、ちょこちょこ私なりに見やすいように変更したつもりですが、見にくくなったりしていれば、また、どこかでお会いしたときにでも言っていただくと嬉しいです。これからも村民の人たちに見やすい広報作りをしていきたいので、思うことがあれば何でも伝えてください。

最近なんですが、30歳という年齢がすごく近く感じるようになりました。(現在は27歳です。)役場に入ったときはまだ、19歳のぴちぴちで、気持ち的にはその当時とあまり変わらないぐらいのつもりでいるのですが、なかなか体というもの正直で、年々動けなくなっていく実感や、それに比例して大きくなるお腹まわりが目に見えて分かります。たぶん私と同じようなことを思っている方は結構いると思います。私が少し前からやってみたいことがあるのですが、村民が誰でも参加できる「スポーツテスト」みたいなのをやって、順位付けや自分の運動年齢みたいなのを測って、そこから、日々の運動の大切さや、体を動かすことの楽しさなどを村民の皆様にご覧いただけるような機会があればいいなと思っております。(広報担当 橋爪 大希)



広報誌たやま
2019 NO.243

発行 北山村役場 総務課

〒647-1603 和歌山県東牟婁郡北山村大沼42番地

TEL: 0735-49-2331 FAX: 0735-49-2207

村の人口

7月1日現在

人口 432人(±0) 男性 194人(-1)
世帯数 263戸(+2) 女性 238人(+1)
高齢化率 45.8% ※ () 内は前号比

