

連をみた研究の 活動量と死亡率などとの関 一万歩」

確保することが理想として

18年 20年 22年 24年 26年 28年 載せたかったのですが、 らウォーキングしている人達にお話を聞いて、 ていると感じております。 います。 用した「わかやま健康ポイント」事業があります。 の効果があります。 イント化など、 村では、 和歌山県では一日八千

毎日の歩数のカウントや実施した運動のポ

歩運動の実施を呼びかけて

頑張り度が一目でわかるウェブを利

7,136 7,139

6,117

最近ウォ

キングしている人が増えてき

予定では、次のページか

男性 ——女性

7,043

6,984

肩・二の腕等全身をまんべんなく伸ばしましょう。 機がけや階段の昇り降り等でもウ 候が悪い日は室内での運動を心がけましょう。 のように歩くことで効果的な運動に繋がります。 につながります。準備運動では、ふくらはぎ・太もも・ を知ることで怪我の防止、 がります。正しい準備運動・ウォ に歩くだけでは、 動手段が車になるので少 しかし、 歌山県民の歩数の平均値は男 キングフォ ムのポイントをおさえ、 と思っても、 国的に見てもかなり少な ウォ 傾向にあります キング効果の向上 キングフォ 怪我にもつな どうしても移 ただやみくも キングと同様 下の絵

慣のない人でもあきらめず 重ねると共に年々減少してい

のではなく、

日常生活の中で歩く

目標は一日一万歩ですが、

は歩く機会を増や

歩ほど減少傾向にあります を見ると左の図のように、

また年齢別では年齢を

女性共に約500

国民健康・栄養調査)

ここ十

年間の数値

029歩となっています。(亚

均で男性6

の歩数を

頭は揺らさずしっかりと

色々

話を聞きに

からだの上下左右の余分な揺れに注 意して、頭の位置をムダに動かさな いようにしましょう。

肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムー ズに、歩きは軽快になります。

腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅 は広がります。股関節周辺の筋肉が 使われ、運動効果も上がります。

しっかり大地をキック!

かかとから着地し、体重を親指の付 け根へ移動させ、つま先で大地を しっかりキック!

歩き方のポイント

目線はまっすぐ 美しい姿勢を作るためには、あごを

呼吸は自分のリズムで

軽く引きやや遠くを見る感じで。

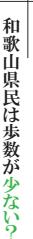
呼吸は無理せず、自分の自然なリズ ムで歩くのがイチバンです。

ひじはやや曲げて。 腕を大きく振りましょう!

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れ にくくなり、さらに大きく振れば歩 幅は広くなります

膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかと から着地します。かかとから着地を すれば、歩幅が広がります。





ウォーキングは 健康への「第一歩」

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、 骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルス や生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。更に高齢者においても歩行など日常 生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。

① 心肺·血管強化効果

酸素摂取量が増え、心肺機能が向上 し、血管が強化され、心臓血管病など を防ぐ

② メタボ予防

体脂肪を減らし、代謝を活性化し、イ ンスリンの働きを良くして内臓肥満、 高血圧、糖尿病等を防ぐ

悪玉追放効果

悪玉コレステロールを減らし、善玉コ レステロールを増やし、高脂血症、動 脈硬化等を防ぐ

④ **貯**筋・正姿効果

階段や坂道を歩く等して、足腰を鍛え れば、赤筋が増えて基礎代謝が高ま り、体脂肪が溜まりにくくなる。体幹 筋力を鍛え正姿勢が保たれる

⑤ 脳活性化効果

脳の働きを活発にし、五感を鍛え、自 己制御機能を発達させる

⑥ 免疫力增強効果

NK細胞を強化し、がん細胞を抑止

⑦ リラックス効果

ストレス、不安感「うつ」をとり、肩こり、 腰痛等を和らげる

快調快眠快通効果

生体リズム、自律神経のバランス、体温 体調を整え、眠りの質を改善する。また、 大腸を活性化し通じを良くする

9 骨太効果

骨芽細胞を活性化させて骨密度を高め、 骨を丈夫にして骨粗しょう症、転倒に よる寝たきりを防ぐ

の9つの効能があるとしています。 ぼす影響は多種多様です。 残した言葉です。 この言葉は古代ギリシアの医学の父、 この言葉通り 日本ウォ 「歩く」ことが心身に及 キング協会では次 ヒポクラテスが

「出典 一般社団法人日本ウォーキング協会 https://www.walking.or.jp/」

(歩/日)

8.000

7.000

6.000

5.000

7,413

歩くことに勝る良薬はなし

人事異動及び担当者紹介(10月1日付)

令和2年10月1日付で役場の人事異動がありましたので課と担当業務の紹介いたします。課の変更があった職員の名前は青色で表示しています。

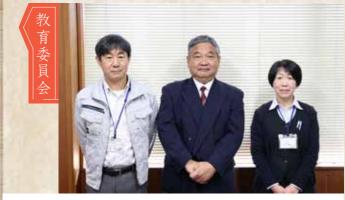


課 長 川辺 美和 総括・診療所・生活保護・民生委員主 査 山﨑 真美 保健衛生・包括支援センター 副主査 下山明日香 戸籍・住基・児童福祉・国民年金 副主査 後呂 翔 介護保険・診療所事務 副主査 柳原 光 国民健康保険・後期高齢者医療

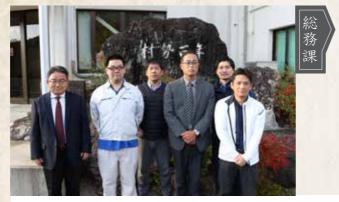
環境衛生 • 高齢者福祉 • 障害福祉



課 長 北岡 功 総括・国道・土木全般 主 査 山出 雄士 水道工事・土木・建築 主 事 畑尻 健太 農業・地籍・狩猟・住宅・商工 技 師 山中 忠夫 林務・林道・村道維持補修 主 事 木原 悠之 国土交通省へ出向



教 育 長 中島 良範 総括・学校人事 次 長 東 光延 社会教育・学校施設・保健体育 次長補佐 山本 理絵 学校教育・保育所



課 長 中森 賢 統括・町村会・人事・職員研修 課長補佐 久保 雄哉 条例・給与・定員管理・行革 副主査 古根川康真 財政・選挙・財産管理・権限移譲 副主査 中田 英博 消防・防災・情報IT・村営バス 主 事 橋爪 大希 税務・広報・会計・共済組合

会計管理者 藪本 幸一



課 長 尾中 靖 総括・民営化事業・電源開発関係 課長代理 玉置 哲也 企画総括・工場・公園等拠点整備 副主査 小林 賢司 長期総合計画・定住促進・地方創生 主 事 里中 恵理 統計・地域おこし協力隊・国際交流

観光協会

事務局長 三浦 俊夫 観光総括・観光協会事務・筏下り



事務局長代理 杉浦 有紀 議会事務・監査事務局

ポイントを貯めて **商品券**を ゲットしよう!

文》

プイキオポイント画

平成30年4月から北山村でスタートした健康増進ポイント制度(愛称「あいベイキイキポイント」)の更なる登録者増加の為に、今一度紹介させていただきます。 あんべとは、北山弁で「歩こう!」という意味です。

「あいべ」がスタートして約2年半、ウォーキング・ランニングを始め、さまざまな形で定期的に運動を行っている人が増えてきたように思います。現在、「あいべ」の登録者数は、102名です。村の人口の約4人に1人が登録しておりますが、これが3人に1人、2人に1人と増えていき、村民全員が、運動を通して健康になれる村を目指しています。

ここでいう「運動」とは、息が切れるような激しい運動ではなく、適度な運動というのがポイントです。適度な運動は、健康な身体を作ることはもちろんですが、リラックス効果や、心地よい疲労感によって夜間の熟睡効果に繋がるなどプラスアルファの作用があります。

村内では運動として、ウォーキングを行っている方が多いと思います。より有効な運動をするためには、「腕は前後に大き<振る」「背筋をまっすぐ伸ばす」「少し息が上がる<らいの速さ」を意識していただくと短時間でも効果が上がるはずです。夜間の場合は交通事故にあわないように反射板も大事ですね。

まだ登録されてない方は、これを機に是非登録お願いします。

健康増進ポイント制度に参加される方はもれなく歩数計をプレゼント!

参加希望の方は下記のステップに沿って参加してください。

STEP

登録しよう!

- 申請書を住民福祉課に提出
- 申請書は役場・診療所にあります
- ※「わかやま健康ポイント」アプリ をダウンロードすると記録表提出を

省略できます。

対象者

村内在住の20歳以上の方

2

運動しよう!

- 1日8,000歩以上のウォーキングで
- 1ポイント
- 1日30分以上のスポーツで1ポイント
- ・農作業で1ポイント
- ・シニアエクササイズで1ポイント
- ※1日上限2ポイントまで

STE

報告しよう!

・月ごとの歩数や運動内容をアプ リに入力するか記録表を住民福祉 課又は診療所に提出

3か月で50ポイント達成した方には 1,000円分の商品券をプレゼントの ほかポイント上位者は更に特典があ ります。

お問合せ / 住民福祉課 20735-49-2331

難所訓練 (感染症)

村の職員も参加しました。 染症にかかる避難所訓練が行われ、 新宮・東牟婁管内の市町村合同で感 那智勝浦町体育文化会館において、

仕切りを使用し訓練を実施しました。 な避難所内の配置や段ボ 症対策を踏まえた密集を避けるよう 訓練では新型コロナウイルス感染 ル等の間





8/18

ビーマッサ ージ

ビーマッサージは赤ちゃんにとっ ビーマッサージが行われました。ベ フェにおいて、 サージを受けていました。 ちゃんたちは気持ち良さそうにマッ が期待できると言われています。 てリラックス効果等さまざまな効果 村民会館で行われているママカ 保健師指導の下、







員で体を動かしながら体操をしまし が子の成長ぶりを温かく見守ってい た。保護者の方々は、保育所での我 を作ったりしていました。後半は全 したり、積み木を使って色々なもの した。始めはお絵描きや物づくりを保育参観が北山保育所で行われま







9/18

範老人表彰

きのものです。 宅を村長が訪問して表彰状を授与し 老人表彰が行われました。今年度は に積極的に参加した方を表彰したと ました。写真はシニアエクササイズ 敬老会が中止となったため、表彰者 新型コロナウイルス感染症の関係で 例年、敬老会で行われている模範



貴重な体験をたくさん行いました。

夜は自分たちで作ったカレーライス

聞かせてもらいました。

事の流れや内容についてお話を 訪れました。牧場での1日の仕 学では「畜産」の勉強の一環で 学に行きました。この社会科見 の授業で育生町にある牧場の見 小学校5・6年生が社会科見学

を食べました。

星を見たり、

ボルダリング体験など

の家で一泊二日のキャンプを行いま した。キャンプでは天体望遠鏡で土

小学校5・6年生が熊野少年自然

9/17 - 18

10/13

場見学



10/11

位入賞

出場しました。 れました。入賞された方について 位入賞、女子団体でも3位入賞さ て、女子個人で岡田すずさんが3 東牟婁郡卓球新人大会におい 11月7日に行われた県大会に



10/20



甘い焼き芋を生徒たちは口いっぱい ました。先生が火を起こして作った さまざまな形で合計50個以上もあり た焼き芋を小学生全員で食べまし 小学校の畑で育てられた芋を使っ 小学生自身で育てたお芋は大小







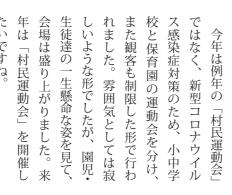
















































痛いぶつぶつ、、、、、、 たいじょうほうしん もしかして帯状疱疹?

そもそも【帯状疱疹】ってなに?

そう思われる方もたくさんいるかと思いますの で、先ずは帯状疱疹がどんな病気かを紹介していき ます。帯状疱疹は身体の表面に水ぶくれが帯のよう に集まり出てきて、とても強い痛みがある病気で す。多くの方がかかったことのある水疱瘡(みずぼ うそう)を引き起こすウイルスが原因で起こります。

実はこのウイルスは身体 の神経にずっと隠れて暴 れ回るチャンスを密かに 待っています。ストレス・ 疲れ・様々な病気で抵抗 力が落ちた時に、潜んで いた神経の中で暴れ出し てどんどん数を増やして



いきます。最初、水ぶくれは出ずにピリピリとした 表面的な痛みがあります。そうするうちに皮膚へダ メージが拡がり、とても痛い水ぶくれが皮膚に出て きます。「先にピリピリ、1・2日で痛い水ぶくれ」 の順番は大切なポイントなので覚えておいて下さ いっ

ここでよくある質問を二つ紹介します。一つ目は 痘(みずぼうそう)にかかったことのない方・乳幼児・ 特に妊婦さんとは、同じタオルを使うことや水ぶく 経にずっと隠れることのできるウイルスが原因なの で、体力が落ちた時には再び出てくる可能性は大き 大切です。

「帯状疱疹はうつりますか?」というものです。水 れに触るなどの接触は避けるべきです。二つ目は「一 回なると何回もなりますか?」というものです。神 いです。疲れを感じた時に十分な休息をとることが

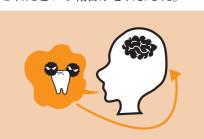
内川先生・山﨑保健師の

Health Course

- 帯状疱疹
- ・ 歯周病と認知症の関係

歯周病と認知症の関係

日本人の8割は、歯周病とも言われております。最 近のニュースで歯周病が認知症の原因の一つになっ ているのではないかという研究発表がありました。 歯周病菌が発生する毒素によってアルツハイマー型 認知症の原因である脳の「シミ」が増えてしまい、 認知症が進行してしまうというのです。今回の研修 では歯周病菌を投与して作った歯周病のマウスは、 そうでないマウスに比べて認知機能が低下したり、 脳内にアルツハイマー病の患者の脳にみられるシミ が認められたという報告がされました。



歯周病は歯周病菌が引き起こす感染症で、それは、 歯の磨き残しがきっかけで発症します。発症すると 歯肉と歯の間に入り込み歯茎に炎症を起こす病気で す。歯周病が起きている場所から炎症性物質が全身 に回ることから歯周病は

「全身病」とも言われて います。

しっかり噛んで認知症 を予防しよう!



危険な帯状疱疹があります

次に危険な帯状疱疹を紹介します。一つ目は眼 の周りや鼻に痛みを伴う水ぶくれが出てくる帯状 疱疹です。この箇所にできる帯状疱疹は失明に繋 がる危険があるので早くに病院を受診して下さ い。二つ目は耳に痛みを伴う水ぶくれが出てきて、 耳の聞こえにくさや同じ側の顔の筋肉が動かせな い症状を伴う帯状疱疹です。早く治療を始めない と難聴や麻痺が残ってしまう危険性があります。



「先にピリピリ」 を覚えておこう

そして、どこの箇所の帯状疱疹でも一番の間 題となるのがその後の強い痛みです。yahooで 「帯状疱疹 痛み」で検索すると100万件が ヒットすることからもどれほど辛い痛みかが分 かるかと思います。一番大切な対策は、できる 限り早く治療が開始されることに尽きます。受 診が遅れないために意識することは、先に覚え てもらった「先にピリピリ」のタイミングで水 ぶくれが出てこないかな?と注意しておくこと です。水ぶくれが出てから時間が経ってしまう と痛みが残ってしまう可能性が大きくなってし まいます。この辛い痛みを残さないためにも、 「このピリピリは帯状疱疹かな?」と疑わしく 思う時は、早くに病院を受診するようにして下 さい。



入れ歯でも効果あり

歯が丈夫であると、認知症の予防になるという考 えが注目されています。自分の歯を噛んで食べる という行動が、脳への刺激にもなって認知症が予 防できるのですが、ただ、物をよく噛んで食べれ ばよいというわけではなく、歯でよく噛める状態 に揃っていることが大切です。歯が抜けたまま、 よく噛めないまま放置しておかないで、入れ歯で 噛む力を補うことが認知症の予防や改善につなが ることが分かります。入れ歯だから歯科受診は必 要ないと思われるかもしれませんが年に一度は歯 科医院を受診することをお勧めします。

洗口液の活用について

洗口液は「デンタルリンス」や「マウスウォッシュ」 とも呼ばれています。歯磨き後、口にふくんでク チュクチュと成分を行き渡らせることで、口臭の 予防や口腔内の洗浄、口の乾燥対策ができるもの です。特に高齢者は、だ液の分泌が減る就寝中は、 口の中が乾燥し、雑菌が繁殖しやすい状態です。 抵抗力が落ちている高齢者の場合、誤嚥性肺炎の リスクが高まっている状態だと言えます。洗口液 には雑菌の繁殖を抑える働きがあり、保湿成分が 入っているものもあるため、誤嚥性肺炎の予防効 果もできます。利用してみてはいかがでしょうか。

kitayama

インフルエンザの季節

という言葉も、 二〇二〇年、【新型コロナウイルス】の言葉を耳に ろです。しかし、そうは言っていられません。 しなかった日はなかったと思います。「コロナ疲れ」 正直なところ身にしみて感じるとこ

インフルエンザの季節の到来です!

① 感染対策(マスク、 避など)を再度しっかり意識しよう 手洗い・手指消毒、

できる」と、前向きに再度感染対策に取り組んでい 対しても効果があります。厚生労働省で公表されて 続してきた感染対策は、もちろんインフルエンザに 前向きに考えてみましょう。今年ずっと頑張って継 くことが大切です。 の感染対策をしっかりすればインフルエンザも予防 とインフルエンザのダブルパンチの感染対策か、、、 て良い報告ではないでしょか。新型コロナウイルス の感染対策・衛生意識の高まりの効果と希望を持っ 応変化などの影響もあると思いますが、 の一のレベルで報告数が減少しているのが分かりま インフルエンザもか…はぁ…」と、なりそうですが の2点です。「新型コロナウイルスだけじゃなくて いる数字を具体的にあげてみます。 ②インフルエンザの予防接種を受けよう 国外からの観光客の受け入れ制限や発熱への対 コロナ疲れに拍車をかけるのではなく「今まで 百分の一~手 個人単位で 分

伝えたいことは 三密回

翌年にかけての 9月 第1週 第2週 合計 シーズン累計(推計) 2020 3 4 2019 3,813 5,738 9,551 729万 2018 655 993 1,210万 338 2017 2,257万 899 1,081 1,980 2016 260 458 718 1,701万

656

347

(単位人、厚生労働省まとめ)

1,613万

予防接種は全額補助します

2015

309

れた方や、 ていた方などは再度接種を検討することをお勧めし 防接種代を全額補助するという北山村の方針は、 史を超えて出来てきたものです。 う。新型コロナウイルスのワクチンを皆が待ち望ん 広報誌が発刊される頃には、 でいる様に、 インフルエンザの予防接種はしっかりと受けましょ 山村だからこそできる有り難いものだと感じます。 していると思いますが、もし申し込みが遅 11月の接種対象だけども見送ろうと思っ インフルエンザの予防接種もそんな歴 月の優先接種対象の そして、 村民の予

インフルエンザに備えて



北山村診療所 内川医師





此山村珍藤市

ボート釣りの時に撮った風景

ビエや早松茸を堪能させてもらえ、北山村の は顔で笑い、心で泣いておりました。北山村 果としてうんともすんともで、「ボート釣り」 ばさずにお付き合い下さい。七色ダムに初め 北山村役場と準備を進めていきます。 で筏下りもラフティングも体験でき、 ならぬ「ボート乗り」やないかと帰りの道中 てのボート釣りに1人で行ってきました。結 ですが、今年度中に実現できることを目標に することとなりました。時期に関しては未定 の動線を別にするための新しい診察室を設置 策が必要な患者さん (発熱や下痢、 に応じられる体制をとるべく、 感染対策の意識が一般的となり、 を受けられる環境では正直ないと思います。 患者さんも診療所側も落ち着いて診察・ ここからは自己満足コラムになります。 個別の感染対 医療もそれ 嘔吐など) 説明 飛

し進めています。現在、診療所で発熱患者さ所自体のアップグレードも北山村役場と連携

ての記事を書きましたが、 新型コロナウイルス、

インフルエンザに備え それに加えて診療

第二回

車内やそばに止めている救急車内で対応をしが交わらない様に、応急的に駐車場の自家用 が交わらない様に、応急的に駐車場の自家用んを診察する時は通常診療の患者さんと動線

しかし、

良さを語る資格も出てきたかなと思っていま す。北山村の冬も楽しみを見つけながら過ご 鮎やジ

13

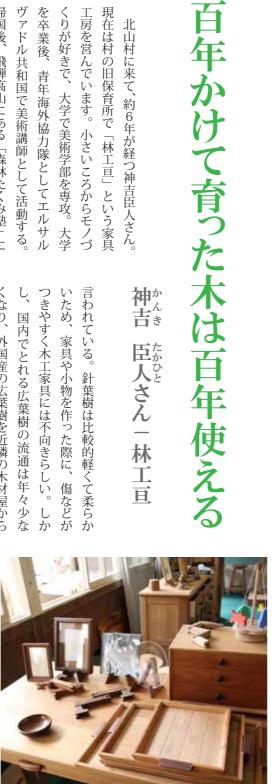


樹(スギ・ヒノキ等)に比べて重くて硬いと を制作している最中でしたが、

ない。木工家具の制作日数はモノの大きさに 百万近くするらしいので決して安いものでは 仕入れることが多い。木材は1㎡で数十万~ くなり、外国産の広葉樹を近隣の木材屋から 神吉 臣人さん一林工司

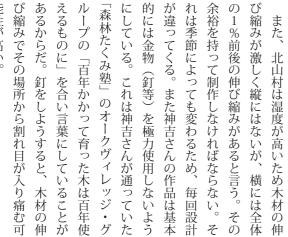
外れる。そんな時、北山村で「林工亘」を営 関係の仕事をしていたが、一度は木工の道を 帰国後、飛騨高山にある「森林たくみ塾」に ヴァドル共和国で美術講師として活動する。 を卒業後、青年海外協力隊としてエルサル 現在は村の旧保育所で「林工亘」という家具 くりが好きで、大学で美術学部を専攻。大学 工房を営んでいます。小さいころからモノづ 工亘」を継ぎ北山村へ移住してきました。 んでいた義父(吉田友彦さん)が亡くなり、「林 人塾し本格的に木工を学ぶ。卒業後は、木工 北山村に来て、約6年が経つ神吉臣人さん

ラ・クリ等)を使用している。広葉樹は針葉 木材は基本的には広葉樹(ミズナラ・サク



言われている。針葉樹は比較的軽くて柔らか し、国内でとれる広葉樹の流通は年々少な つきやすく木工家具には不向きらしい。しか いため、家具や小物を作った際に、傷などが

ど繊細。取材に伺ったときは棚の取っ手部分 神吉さん曰く「0.1㎜単位での作業」と言うほ かるものもある。制作は神吉さん1人で行う。 よって変わるが大きいものだと2~3週間か 小さな取っ手 遣いがあり、 いるようでした。





でも、使用する人のことを考えた細かい心 設計にもすごく時間を掛けて

能性が高い

技術に答えはない

ているものだと言う。作品の1 かと話してくれた。 意識に参考にしているのではない を見せてもらった時にも、 経験の中の何かを多少は参考にし ときも、今まで自分が生きてきた 何か新しいものにチャレンジする なっている物を作っているという さんの作品にも意見がある方もい 答えはさまざまであるから、神吉 小さい時に作ったプラモデルを無 は経験の積み重ね」だとも語り、 自信があるという。そして「表現 の作品は自分の考えに一番理にか るだろうとのこと。しかし、自分 そう神吉さんは言う。人によって これは

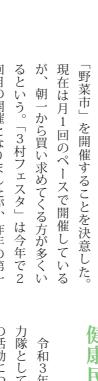


じゃばらの木を使った作品



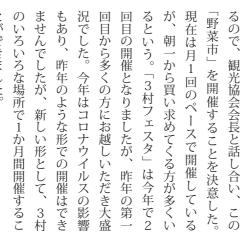
15





況でした。今年はコロナウイルスの影響 ませんでしたが、新しい形として、 回目から多くの方にお越しいただき大盛 回目の開催となりましたが、 いろいろな場所で1か月間開催するこ 昨年のような形での開催はでき 昨年の第一





るので、観光協会会長と話し合い、この と聞かれた。村では畑をしている人がい

健康民宿を目指して

をやっていければと語る。 使った北山ならではの部屋にしたいとのこ 泊まる部屋についても、 から「北山館」の再開についての話があ てをいきなりスター スペース、宿泊者等が交流できるようなフ や作業療法士の経験を活かし、 と。また宿泊以外にも、カフェレストラン の活動について考えている最中、 力隊としての任期が終了するため、 している。営業開始は令和3年6月の予定。 令和3年1月末をもって、地域おこし協 -スペースも作る予定です。 現在は、 ジも行っていき、 始めは1組限定の宿をしながらマッ 北山館で宿を営むことを計画 トさせることは困難な 最終的にすべての事 じゃばらや筏を マッサー しかしすべ その後

師の道を一緒に歩くプランや畑作業を一緒 にするプランや料理についても、 に少しでも身体を動かし健康になって欲し いという事から、 宿のコンセプトは「健康民宿」。 現在考えているのは、 宿泊客と



「北山館」の再開を目指し

おこし協力隊としての活動をしておりま

の筏の受付等の事務をこなしながら、地域

村観光協会の1

人として、観光センターで

協力隊に応募する決意をしたそうです。 運命だ!」と直感し、北山村の地域おこし や筏下り等の観光があると知り、「これは

地域おこし協力隊になってからは、北山

域おこし協力隊」のことも全く知らなかっ ゼロ」という記事を見て、「北山村」も「地 ま見た「北山村の地域おこし協力隊、 味を持つようになった。そんな中、

興味を覚え調べていくと、

じゃばら

に「村で採れた野菜は売ってないのか?」 はないか?と考えた時に、以前から観光客 野菜市は、観光協会として何か出来ること つとして定着してきているイベントです。 の開催です。どちらも今や、村の行事の一 なものとしては「野菜市」や「3村フェスタ」 す。その活動の中で行ってきた事の代表的 貴則さん 地域おこし協力隊

か月間で計21か国を回る世界放浪の旅をし

になりたいと思い、

観光に携わる仕事に興

たまた

応募

もそのような体験を他者に提供できる人間 た。その旅で受けた感動や衝撃から、

らいたいとの事です。 を動かしてもらって健康になっても 一緒に作ったりして、いっぱい身体

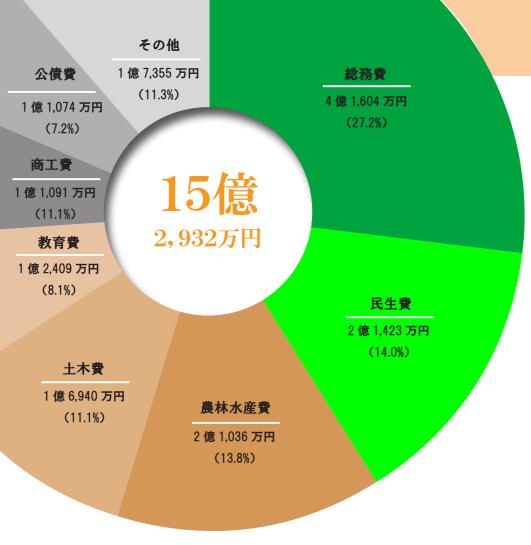
予定です。 る所から少しずつ改修を行っていく ほどだが、予算の都合あるので出来 る必要がある。営業開始まで約半 なので、営業再開にはフロ 現在、北山館は当時の状態のまま 水回りなど大掛かりな改修をす

法士によるマッサージを受けたい と、定期的にご依頼を受け出前マッ 10月から営業再開しており、 期は活動を中止しておりましたが いる。コロナウイルスの関係で一時 「訪問もみほぐし」として活動して 現在、北山館でも実施予定のマッ ージについては、今年の7月から -ジを行っています。



現在、北山館の裏にあった畑を 一から耕し、野菜を育てている 種類は白菜、ネギ、ほうれん草、 春菊、大根、玉ねぎ、にんにく の7種類を育てている。畑の知 識はもともとなく、独学で勉強 し、この冬から春にかけて収穫 できる予定。どの野菜も現在は 順調に育ち、収穫が待ち遠しい との事でした。

福岡県、東京都で約6年間作業療法士とし 出身は大分県で大学で作業療法学科を専攻 村に来て、約3年が経過する河野貴則さん し、作業療法士の国家資格を取得。 北山村の地域おこし協力隊として、北山 その夢をかなえるため退職し、 「世界を旅したい」という夢が その後、 約9



……総務管理、村行財政、企画調整、ふるさと納税などに使われた費用

……高齢者、障がい者、児童福祉や保育所等などに使われた費用

……道路橋梁の改良・維持管理、公営住宅管理に使われた費用

……小中学校などの管理運営や施設整備、社会教育等に使われた費用

一般会計

令和元年度

総務費が 全体 **の** 約 30

げるために、 ビスを低下することなく、 総務費が全体の約3割を占めました。村の行政サー 総務管理やふるさと納税等にかかる事務に要した 事務費の見直 最小の経費で効果を上 し等により、

模の抑制につながりました。

決算の規

特別会計

農林水産費 ……農業、林業の振興などに使われた費用

……商工、観光の振興などに使われた費用

……ここでは議会費、衛生費、消防費を含めている

……村の借入金の返済に使われた費用

特別会計は一般会計と区分し、特定 の収入と支出で経理を行う会計です。 令和元年度は全ての特別会計において 黒字決算となりました。

語句の説明

総務費

民生費

土木費

教育費

商工費

公債費

その他

また地域振興事業において、特産品 「じゃばら」製品等の販売における特 産物事業収入は4億6,750万円となっ ております。

			(単位:万円)
会計名	歳入決算額	歳出決算額	収支額
国民健康保険	1億302	9,769	533
介護保険	8,942	8,817	125
後期高齢者医療	2,220	2,208	12
簡易水道	3,837	3,783	54
国民健康保険直営診療所	6,895	6,890	5
地域振興事業	6億6,500	6億5,614	886
特別会計合計	9億8,696	9億7.081	1.615

一般会計

交付金他

2,110 万円

(1.3%)

目主財源は全体

の

50

9

%

等を行い、村に必要な収厳しい財政事情の中、 金の内訳としては基金からの取崩が多く占めます。 ここ3年連続で全体 国や県などに頼って 村に必要な収入の確保に努めました。 の半分を超えています。いない自主財源が50・0 補助制度や基金の適正活用 9 % と 繰入

村税 国庫支出金 県支出金 寄附金 371 万円 村債 7.661 万円 1億666万円 (4.4%)1億7,970万円 (4.5%)(6.3%)9.855 万円 (10.7%) (5.8%) 16億 8,351万円 地方交付税 繰入金 5億2,294万円 (31.1%) 4 億 4,311 万円 (26.3%) 繰越金他 1億6,113万円 (9.6%)

語句の説明

村税 ……村民の皆さんが村に収める税金、村民税、固定資産税などがある

寄附金 ……ふるさと納税の寄附金

繰入金 ……財政調整基金等の取崩や地域振興事業特別会計からの繰入金

繰越金他 ……ここでは繰越金の他、分担金及び負担金、使用料及び手数料を含む

地方交付税 ……どの市町村でも一定の行政サービスを行えるように、国から交付されるお金

村債 ……財政負担の平等化などを図るため、国などから借りたお金 国庫支出金 ……村が行う事業に対し、必要に応じて国から交付されるお金 県支出金 ……村が行う事業に対し、必要に応じて県から交付されるお金 交付金他 ……地方贈与税や地方消費税交付金などの各種交付金。

主な事業

公用車購入	536 万円
村政 130 周年記念事業	570 万円
保育所砂場·遊具上屋改修事業	375 万円
小松飲料水供給施設設置工事	420 万円
林道平田大谷線開設工事	8,048 万円
林道出谷線開設工事(前年繰越事業)	2,152 万円
じゃばら加工場設計監理委託	1,509 万円
おくとろ温泉維持補修	859 万円

奥地谷土捨場整備工事(前年繰越事業)	2,010 万円
下尾井公営住宅建設事業	2,971 万円
大沼公営住宅宅地造成事業	2,642 万円
可搬式ポンプ購入	521 万円
小・中学校空調設備設置事業 (前年繰越事業)	1,798 万円
中学校トイレ設備改修事業	4,076 万円
経営戦略策定支援事業委託	330 万円
筏作成委託料	528 万円
臨床試験委託料	500 万円

19 kitayama kitayama

税務署からのお知らせ

税を考える週

一税についてちょっと考えてみよう

税意識の向上を図ることとしています。 を理解してもらうことにより、国民各層の納 ます。今年は「くらしを支える税」をテー 週間」として、様々な広報活動を実施して として、国民の皆様に国民生活と税の関わ 国税庁では、国民の皆様に租税の意義や役 税務行政に対する知識を深めていただく 毎年11月11日から17日を「税を考える



することを目指して

います。

試験日

受付期間:11月1日(日)~11月30日(月)

試験会場:高等工科学校本校(神奈川県横須賀市)

:令和3年1月10・11日のいずれか

応募資格:男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀か

生徒会活動等に顕著な実績を修め学校長が推薦出来る者

国税庁のホームページでは 「国税庁の取組」や 「税に関する情報」を紹介! 税を考える週間 https://www.nta.go.jp

四和問題の相談窓口

※就職や転職等をご検討の方は是非お問合せください

二次 別途お知らせします

自衛隊新宮地域事務所(新宮高校正門前)※来場自由

0735-21-3449)

令和2年の年末調整等説明会は、新型コロ

- 0 7 3 4 2
- 和歌山県人権政策課

ただきますようお願い申し上げます

せていただくこととしましたので、ご理解い まの安全を考慮し、全国一律に開催を中止さ ウイルス感染症拡大防止及び参加される皆さ

和歌 山労働局からのお知らせ

が改定されました!

時間額

831

令和2年10月1

Ê

の労働者とその使用者和歌山県内で働くすべ

最低賃金法違反については罰則が設けられ

仮に最低賃金額より低い賃金額を労使合意 法律により無効とされ、 最低賃

家族手当、時間外手当、賞与等は含まれません。 金額と同額の定めをしたものとみなされます。 で定めても、 最低賃金額には、 精皆勤手当、 通勤手当





問い合わせ先

又は最寄りの労働基準監督署

年金事務所からのお知らせ



ずに申告してください。 保険料全額(免除期間を追納した場合、 生計の家族の保険料も全額控除されますので忘れ 納期間を納付した場合の保険料を含む)で、 控除の対象は、令和2年1月 から12月に納めた 及び未 同

となります。 国民年金保険料を納付された方は翌年2月上旬 送られてきます。(10月以降に、その年初めて 除証明書」は毎年11月上旬に日本年金機構から するための「社会保険料(国民年金保険料)控 年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告



和歌山県からのお知らせ

衛官(学生)等の募集

自衛隊からのお知らせ

ターネット上に誹謗中傷や同和地区を忌避する書き ています。しかしながら、今もなお、結婚などに際 に取り組んできた結果、部落差別は解消へと向かっ して同和地区かどうかを問い合わせる行為や、イン 和歌山県では、県民の皆さんとともに様々な施策

試験日

: 受付時にお知らせいたします

応募資格:18歳以上32以下の男女 受付期間:年間通じて行っております

試験会場:受付時にお知らせいたします

落差別の解消を推進して部落差別のない社会を実現 「和歌山県部落差別の解消の推進に関する条例」を 込みなどの部落差別が発生しています。 このような状況を踏まえ、 行政、県民、事業者等が一体となって、 令和2年3月24日から

などに取り組んでいきます の教育・啓発や、県民の皆さんからの相談への対応 和歌山県では、 引き続き、部落差別の解消のため

部落差別は許されないものであるといった認識のも 県民の皆さんも、 全ての県民の人権が尊重される豊かな社会を実 条例の趣旨をご理解いただき、

試験日

 $\widehat{\pm}$

受付期間:

11月1日(日)

1月6日

応募資格:男子で中卒(見込含)17歳未満の者

試験会場:一次

田辺市内 2 月 4 日 1 月 23 日

(予定)

- 7 3 4 4 2 5 6 3

厚生労働省からのお知らせ

11 月 は

促進強化期間

雇用保険)の加入手続きが必要です。 人でも雇ったら、労働保険(労災保険

用保険は労働者が失業した場合等に労働者の生活や 保険は労働者が業務上の事由又は通勤が原因で負傷 した場合等に必要な保険給付を行う制度であり、雇 労働保険とは労災保険と雇用保険の総称で、労災

となっており、 労働者の福祉の向上等の観点から極めて重要な課題 既に40年以上が経過していますが、現在においても相 雇用の安定を図るための給付を行う制度です。 当数の未手続事業が存在しているとみられ、このこと 労働保険制度は、 労働保険制度の健全な運営、費用の公平負担、 早急な解消が求められています 昭和50年に全面適用となってから

化し、事業主へ制度の概要を説明することにより、 対しては、 も自主的に保険関係の加入手続を取らない事業主に 主的な手続きを促しています。 説明することによって 職権による成立手続を実施しております。 厚生労働省では、個別訪問指導等を強





73

独立行政法人勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業本部

新宮警察署からのお知らせ

のご案内

のお知らせ

は、周囲の理解と配慮に基づく協力が必要です。 けることが多く、 その後も精神的・社会的・経済的に深刻な被害を受い 被害にあわれた方やご家族は、 11 月 25 日 ~ 12 月 再び平穏な生活を取り戻すために 1日は犯罪被害者週間です。 直接の被害に加え、 犯罪

な負担の軽減するために、給付金の支給や医療費の 公費負担等を行っています。 警察では、 犯罪被害による精神的・経済的



被害者又はご遺族に、 害の被害を受けながら、 故意の犯罪行為により不慮の死亡、 国が給付金を支給する制度 損害賠償等を得られな 重傷病又は障

不安等を抱える被害者やご家族に、

専門家による

カウンセリングの費用を公費で負担

性感染症等の医療費を公費で負担

の問い合わせ先

和歌山県警察本部警察相談課

受付開始:11月2日 (月) 受講料等:

¥ 8, 12 月 1

6 7 日

0

(火) 午前10時

受付開始:12月21日(月) 受講料等:¥ 月27日(水)~ 1 0, 7 9 1月28日(木)

受付開始:11月2日(月) 受講料等: :2月16日(火)~2月17日(水) 1 0, 6 8

※申込者が少数の場合は、講習会を取り止めさせて ※定員になり次第、締め切ります。 ※会場はすべて和歌山県建設会館3F ただく場合があります。

後期高齢者医療制度にご加入の皆さまへ

後期高齢者医療広域連合からのお知らせる

健康診査は受けられましたかっ

林業退職金共済事業本部

受診券をお持ちの方で、まだ健康診査を受けていない方は、 この機会に是非ご自身の健康状態をチェックしましょう。 健康診査は令和3年2月末日まで受けることができます。

健康診査のご案内

75歳以上の方

広域連合の認定を受けられた方 65歳以上75歳未満で一定の障害があり

問診・計測・診察・脂質・肝機能・尿

掛金は、

税法上について、

法人では損金、

掛金の一部を国が免除します。 個人企業では必要経費となります。

雇用事業主が変わっても退職金は企業間を

体の退職金制度です。

共から退職金を支払うという、

いわば林業界全

貼り、その従業員が林業界をやめたときに林退 日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に ために国が作った退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、従業員の働いた

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方の

腎機能・代謝系

のご案内

3月末で75・80・85歳の方と90歳以上の方

問診・口腔内検査・ 口腔機能検

自己負担:無料

界を引退するときは、忘れずに退職金を・共済手帳を所持している従業者が林業

共済証紙は労働日数に応じて適正に貼

請求するよう指導して下さい。

実施場所:受診券に同封する一覧表に記載された医療

問い合わせ先

和歌山県後期高齢者医療広域連合

30733-428-6688

建設業労働災害防止協会 お知らせ わかやま林業労働力確保支援センター

紹介ナビ」(ホ 月16日(火)からスター において、無料職業紹介事業と「わかやま森の職業 進めるため、 担い手を求める林業事業体のマッチングを効率的に 和歌山県では、 わかやま林業労働力確保支援センタ -ムページ新規開設)を令和元年7 林業への就業を希望される方と、 トしました。

やま林業労働力確保支援センターが厚生労働大臣の林業に特化した職業紹介・あっせん業務を、わか 許可を得て実施するものです。

業事業体の仕事の内容や求人票の閲覧ができ、 ムページから求職申込みが可能となりました。 これに併せ、 ムページを開設して、 県内の林 ホ

素敵な森の就業マッチングを実現いたします! 林業事業体を熟知した窓口担当者が、わかやまの



問い合わせ先

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

る可能性のある方を対象に用した場合、1か月の自己 旬から12月上旬にかけ、 か月の自己負担額が200円以上軽減され ジェネリック医薬品を使

ジェネリ

のお知らせを送付しています。

ク医薬品の使用をご検討ください 患者負担の軽減や医療保険財政の改善のため、ジェネリッ

制するものではありません。 このお知らせは、ジェネリック医薬品への切り替えを強

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



お問い合わせ先

和歌山県後期高齢者広域連合 電話 073-428-6688 日赤会館9階

430

第23回 村長のつぶやき



11月に入り、めっきり寒くなってまいりました。

今年はコロナウイルスにより、社会・経済活動が停滞し、国民生活に大きな影響がでてい ます。欧米においては第3波の流行期に入ったのではないかとの観測もなされています。国 内においても地方への感染も広がっており、予断を許せない状況であります。引き続き感染 予防対策を怠ってはなりません。

令和2年もあと一か月余りとなりましたが、このような状況で新しい年を迎えることになります。

新しい年をどう迎えるか?

先般、世耕弘成国会議員が来村され様々な話を聞かせていただいたなかで、「コロナはな かなか収束しません。国としては15兆円以上の第三次補正予算を組んで、経済対策に取り 組みます。」とのことです。そのなかで、GOTOキャンペーンは継続する方針だそうですが、 今後なお外国からの旅行需要が望めないなかで、 国内観光が主流になるであろう。 コロナに よる生活様式が変化するなかで、静かな田舎での観光を求める。

それも車移動型の旅行にシフトするであろう・・・と云うことで、北山村としては売り込みのチャ ンスであろうと思っています。 例えば今年のほとんどの学校が県内での修学旅行を行ったとこ ろ、新しい発見や経験もあったと聞いています。

新しい年は、コロナ禍のなかにあっても、我々も新しい生活様式のなかでコロナに負けず、 希望をもって迎えたいと思います。



北山ファン

前回の広報で「ネタ下さい・・」って書いたら、村民の方からさっそくネタいただきました。「村 民を紹介する枠があってもいいんじゃないか?」と言ってもらい、作成させていただきました。こ の「村民紹介」は、出来る限り継続していこうと思います。誰を紹介するかはこれから考えていき ますので、私からお声がかかるのを心待ちにしておいてください。

先日、休日の日直をしてる時、2人の若いカップルが役場に来庁しました。話を聞くと婚姻届を 出しに来られたそうです。しかし、住所も本籍地も北山村ではなく、ただ「北山村が好き」という 理由でわざわざ他府県から婚姻届を提出しに訪れたそうです。(婚姻届はどこの市町村でも提出でき ます。)婚姻届をもって役場の前で写真を撮ったのですが、めちゃくちゃ喜んでいただきました。正直、 ここまで北山村の事を好いている人を初めて見たような気がします。もしかすると、この人たちの ように北山村の事を好きでいてくれている「北山ファン」がほかにもいるかもしれないと思うと

この広報もより一層、北山村のいい所を発信できるように頑張らなければ

ならないと思いました。

(広報担当 橋爪 大希)