



広報きたやま

KITAYAMA

2021

1

No.249

祝 成人



謹賀

新年

新年あけましておめでとうございます。村民の皆様におかれましては、令和3年の新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

村民の健康と安全を守る

新型コロナウイルスの影響による自粛ムードのなかで新年を迎えたわけですが、今年も各自が引き続き防御体制を緩めることなく前向きに過ごしましょう。このようななかで、逼迫した医療現場では年末年始にもかかわらず、関係者の皆様は感染への不安の中、献身的に医療業務に従事していただいております。報道を目にするたびに、頭が下がる思いがいたします。



北山村長 山口 賢二

日々状況が変化する中、村内におきましては、昨年は観光事業の縮小・夏祭り・敬老会・村民運動会・じゃばら収穫祭の中止など、村民の皆様の楽しみも奪われる面白くない年でありましたが、本年は少しでも明るいニュースが聞かれる年となるよう祈念しております。又自粛要請の中で多くの方が年末年始の帰省を断念されて、各家庭におかれましては静かなお正月を過ごされたのではないかと思っております。

村におきましては、今年もコロナ感染防止対策に努めながら、村民の安全・安心を第一に粛々と行政を進めるとともに、「北山村長期総合振興計画」を策定し、今後10年を見据えたなかで、村を存続するための施策に取り組んでいきたいと考えています。昨年の国勢調査で村の人口は概算で40人という集計ができました。前回平成27年より42人の減少です。人口は年々厳しい状況となつていきますが、人口に見合った行政の在り方に取組んでまいります。

「見直すべきことは見直し」「守るべきもの（暮らし）は守り」「攻めるべきこと（観光施策・じゃばら育成）は攻める」この方針を肝に銘じて臨む所存です。

このような新年であつてもコロナが収束に向かい、村民の皆様が正常な日常生活に戻る年になつてほしいという願いと、村民の皆様と共に希望を持って新しい年に立ち向かいたいと思います。

終わりに、本年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

新年あけましておめでとうございます。

村民の皆さまにおかれましては、希望に満ちた令和3年の新春を晴れやかにお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症で

世の中の仕組みがひっくり返った

本年も昨年と同様、新型コロナウイルス感染症対策のなか議会活動、外交活動も制限されますが、村政の諸課題である奥瀬道路Ⅲ期の早期完成、供用開始に向けた要望活動。株式会社じゃばらいず北山の発展。じゃばら新工場建設（七色地区）、おくとの温泉の民営化。電源開発との水利権更新、ダム湖下の安心・安全な村作りの要望活動、治水、利水に於ける観光筏下り等の諸課題に一生懸命取り組んでまいります。

世の中の仕組みが大きく変化し、福祉、人権、医療、防災対策の充実、教育環境の充実と子育て支援の応援等、生活様式にも変化がみられます。未曾有のコロナ禍の下でも目的をはつきりうたい、国、県、執行部と連携を図り一生懸命取り組んでまいります。

コロナ禍に打ち勝ち、新しい年が皆様にとりまして健康で、素晴らしい1年となりますことを心から祈念申し上げて、議会を代表して新年のご挨拶いたします。



北山村議会議長 久保 隆俊

10/23

保育所村内パトロール

保育所の年長さん達が、警察官の服装を着て、北山村駐在所の吉岡茂生さんと一緒に、村内全体のパトロールをしてきました。みなさん警察官の格好がよく似合い、警察官になりきっていました。



11/13

中学生表彰

中学3年生の下半絃生さんと栗林祐朗さんが全国納税貯蓄組合連合会並びに国税庁が主催する令和2年度「税についての中学生の作文」に応募し、絃生さんが特選、祐朗さんが特別賞を受賞されました。また、新宮警察署が主催する「特殊詐欺被害防止啓発ポスター」で山崎太陽さんが入賞されました。



12/9

小学校マラソン大会

毎年恒例の小学校のマラソン大会が下尾井地区を会場に行われました。当日は天候にも恵まれ、保護者や村民の方々、保育所の園児も応援に駆け付けたくさんの声援を送っていました。その声援の中、小学生は一生懸命に走り、練習の成果を発揮していました。



12/15

マカフェクリスマス会

村民会館でマカフェのクリスマス会が行われました。マカフェは、まだ保育所に入れない3歳未満の4人のお子さんが一緒に遊んだり、親子で物づくりなどをしました。最後にはサンタクロースも登場し、みんなにプレゼントを配りました。



1/4

消防表彰伝達式

役場で消防表彰伝達式が行われました。例年であれば出初式を行い、その中で表彰を行っていましたが、今年は出初式を中止し、表彰だけを行いました。対象者3名のうち、1名が出席され、村長から表彰を受け、団長から激励の言葉をいただきました。



11/30

生前遺影撮影会

終活という言葉が少しずつ浸透している中、下尾井地内で生前遺影撮影会が行われました。メイクや髪の手入れも行ってもらい、プロのカメラマンに写真を撮ってもらい、参加者の皆さんは、そのきれいな写真に喜んでいました。参加された方は約30名ほどでした。



1/3

成人式

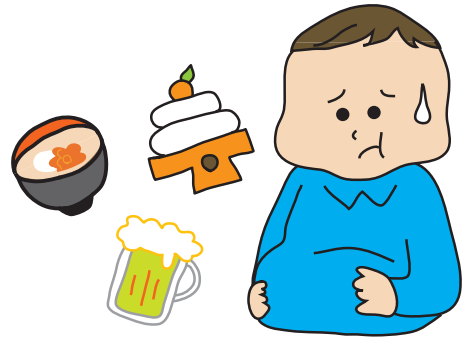
下尾井のじゃばら神社の前で成人式が行われました。例年は村民会館で行っていましたが、今年は新型コロナウイルス感染症対策のため野外で行われました。対象者4名のうち、中孝豊さん、川邊彩さん、池上峻矢さんが出席し、新成人を代表して川邊彩さんが謝辞を述べました。



保育所・小学校発表会

正月太り ～メタボリックシンドローム～

新年明けましておめでとうございます。早速ですが皆様、年末年始はどのように過ごされましたか？美味しいものや美味しいお酒を堪能して、正月太りが気になる方も多いのではないのでしょうか。健診でBMIが25を超えて赤文字になっていたなと思い出した方や、お腹周りが男性で85cm 女性で90cmを超えた方は、2021年気持ち新たに増えた体重を減らしていきましょう。



食事制限が効果的！

運動をして、食べた量よりエネルギーを多く使うと体重は減っていきませんが、運動だけで体重を減らそうとすると苦勞します。ラーメン1杯やモンブラン1個で約500kcalですが、運動でこれを消費しようとする1時間は走らないといけません。これはなかなか継続して出来ることではないと思います。健康を保つためには運動はもちろん大事ですが、体重を減らすためには食事制限が効果的です。

“糖質制限”という言葉を目にしたことがあると思いますが、短期的な減量効果は確かに大きいものの長期的には差が見られないとの研究報告が多く、日本肥満治療学会では極端な糖質制限ダイエットは勧められていません。

「早食いは太る」は本当！？

そして、昔から早食いは太ると言われていますが、これは医学的に証明されています。「食事がとても遅い人」と「食事がとても早い人」では大学生女性で6kg 中年男性で9kgも体重が重くなると報告されています。

まとめると、体重を落とすためには、(3食の内の1食を置き換えるなどして)総摂取カロリーを下げ、ゆっくりと食事をし、運動をしっかりとすることが大切です。そして、それを基本に自分のライフスタイルに合わせて無理なく継続できるようなアレンジを考え実践してみてください。

継続が一番大切

総摂取カロリーを制限することを意識することが重要で、間食を止めてみる・お茶碗を小さい物に変えてみる・夕食を全体的に減らしてみる・晩酌を減らしてみるなど自分のライフスタイルに合わせて考え、継続していくことが大切になってきます。

日本肥満治療学会では、栄養バランスのとれたカロリー制限食に朝昼夕3食のうち最もカロリーが多い食事を一回置き換えることも勧めています(皆様も聞いたことがある“置き換えダイエット”です)。



内川先生・山崎保健師の

健康講座

- ・メタボリックシンドローム
- ・骨や関節の衰え
- ・あいベキポイントランキン

Health Course

あいベキポイント
ランキン(7~9月)

骨や関節の衰えについて

骨や関節が衰えると、介護が必要になったり、寝たきりの状態になるリスクが高まります。適切な予防対策に取り組みましょう。

骨が衰える最大の原因は「骨粗鬆症」です。高齢者の場合、骨折がきっかけで歩けなくなったり、寝たきりの状態になったりすることが少なくありません。原因として、加齢・運動不足・女性ホルモンの変化があります。

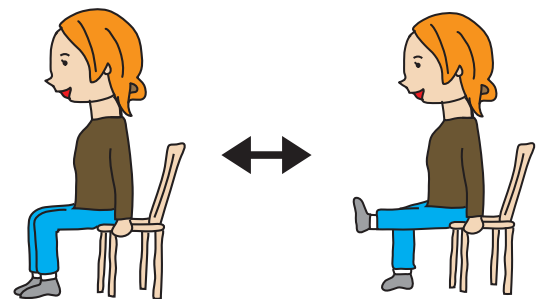
次に関節の衰えについてです。関節は、骨と軟骨でできています。膝の関節では立ったり座ったり歩いたりする時に軟骨がクッションとして働きます。関節が衰える原因には、軟骨のすり減り・筋力の低下があります。

今回は膝の関節の衰えを予防する運動について紹介します。

膝の関節の衰えを予防する運動

膝を支える筋肉を鍛える運動

太ももの前側にある大腿四頭筋を鍛えることで、膝の痛みが軽減することが期待できる



いすに浅く腰掛けて、背すじを伸ばす。

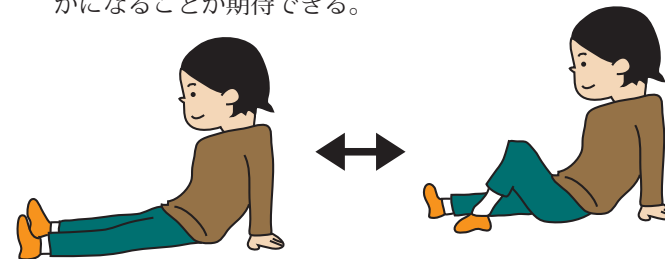
片側の脚が床と平行になるくらいまでゆっくり伸ばす。これを10回繰り返す。反対側の脚も同様に行う。

1日2セット

脚を伸ばしたとき、つま先を膝のほうに傾けると強度が高まる。

膝の関節の動きをよくする運動

膝をゆっくり動かすことで、膝の関節の動きが滑らかになることが期待できる。



床にしっかり脚を伸ばして座る

1日2セット

片側のかかとをゆっくり滑らせ、膝をできるかぎり曲げる。次にかかとをゆっくり滑らせて、膝をできるかぎり伸ばす。これを5回繰り返す。反対側の脚も同様に行う。

運動による効果は、人によって差があります。大切なのは運動を継続することです。1日の生活リズムの中に運動を取り込んで習慣化すると長続きしやすくなります。運動に加え、人とのつながりを持ち、社会参加することによって人とのつながりができ、結果、体を動かすことになり、身体の衰えを予防することができます。

歩数部門

山崎 悟	1,266,641歩
東 幸則	1,138,430歩
中森 一二美	1,113,209歩
谷端 啓子	936,300歩
新家 百合子	928,859歩

ポイント部門

山崎 悟	196ポイント
中家 早苗	189ポイント
新家 百合子	186ポイント
久保岡 徳美	165ポイント
久保 ルリ子	160ポイント

近畿中国森林管理局 総務企画部 企画調整課
林政推進係 ☎06-6881-3406 まで



募集の詳細は、近畿中国森林管理局ホームページをご覧ください。「近畿中国森林管理局 国有林モニター」で検索

令和二年一月三十一日

応募締切

令和三年四月一日～令和四年三月三十一日

任期

※ただし一部対象者は除かれます

対象

和歌山県内にお住まいで、森林・林業及び国有林

に関する成人の方

森林管理局では、国有林の事業運営等について、国民の皆様の理解を深めるとともに、ご意見やご要望をお聞きして国有林野行政に反映させるためにモニター募集を行っております。

国有林モニター募集

のご案内

近畿中国森林管理局からのお知らせ

年金事務所からのお知らせ



国民年金 20歳になったら国民年金の通信手続きが必要となります。

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなった時に、働いている世代みんなを支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は20歳以上60歳未満の方は一部の人（※）を除き、加入することが義務付けられています。※厚生年金保険加入者や共済組合加入者、またはその配偶者に扶養されている人が在学する方です。

学生納付特例制度

ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学・大学院・短期大学・高等学校・高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限一年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

※平成28年6月以前の期間は、30歳未満、平成28年7月以降は50歳未満が納付執行猶予制度の対象になります。

国民年金のご相談・手続き等については、年金事務所へお問い合わせください。



年金事務所

「北山村生活 第三回」

正月太りの記事を作成していて、これほど説得力のない筆者はいないと悲しい気持ちになっておりました。「そんなに食べていないのに」と言いたくなるのですが、カロリーの多い食事を摂った人、つまりは肥満の人ほどカロリーの7～19%を少なく申告するという海外の研究報告を見つけてしまいました。もう、言い訳もできそうにないので、自分こそ



12月に釣ったブラックバス

そろそろ痩せようと思いました。

そして、「年末年始の新型コロナウイルス感染対策と注意点」を年末に配布させて頂いたので今回は新たな記事は挙げていませんが、**年末年始を過ぎたタイミングこそ、どんなに軽くても「体調不良かな？」の違和感を重要視して下さい。**今は誰もが体調不良時に無理をして日常生活の場に出てくる必要がありません。

最後にもうひとつ。2020年12月、北山村の朝は寒さで湖面も湯気だっておりましたが、自然の懐の大きさを感じさせてもらえる一匹を釣り上げることが出来ました。2021年、北山村生活をまだまだ満喫しようと思います。今年もよろしく願い致します。



北山村診療所 内川医師

自衛隊からのお知らせ



自衛官（学生）等の募集

自衛隊候補生

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
試験日…受付時にお知らせいたします
試験会場…受付時にお知らせいたします。

※就職や転職等をご検討の方は是非お問合せください

お問い合わせ先

自衛隊新宮地域事務所（新宮高校正門前）
TEL 0735-21-3449

和歌山県からのお知らせ

就活サイクルプロジェクト合同企業説明会

結婚や出産で離職した女性、定年退職された方、Uターン転職希望者など県内で再就職を希望する方

開催日時・場所

二月二十二日（月）13～16時
新宮市役所別館

※事前予約が必要です

和歌山県再就職支援センター
☎073-421-5261



2020 NO.249

広報きたやま

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

1月1日現在

人口 427人 (-3)
世帯数 265戸 (-1)
高齢化率 44.5%
男性 193人 (-1)
女性 234人 (-2)
※ () 内は前号比

新人職員紹介

理学療法士 田中義康 (38歳)

令和3年1月より北山村診療所にて勤務することとなりました理学療法士の田中義康(たなかよしやす)です。出身は熊野市で、現在は御浜町にて妻と3人の子供(息子2人、娘1人)たちと暮らしています。

理学療法士としてリハビリの仕事に従事するようになってから、今年で16年目になります。北山村診療所に勤めさせていただく以前は、兵庫県の救急病院、紀南病院を経て、老人保健施設きなん苑で勤務してきました。病気や怪我、手術をして間もない時期のリハビリから、自宅退院し従来の生活への復帰を目指すリハビリ、地域の予防支援事業、在宅生活に直結した訪問リハビリ等、いろいろな分野でリハビリに携わる経験をさせていただきました。その中で、もともと一番関心のあった訪問リハビリに加え、その生活を継続するための予防事業の重要性について特に感じるようになっていきました。

きなん苑の頃より、週に一度は北山村へも訪問リハビリで伺っていました。壮大で自然豊かな村の雰囲気に魅了されていたこともあり、この地域で自分の携わりたい分野を中心に働けるとあって、とてもありがたく思っています。(ただ、冬時期の通勤時間帯の寒さには洗礼を浴びているので、パッチを含め防寒インナーを新調して出直してきます。)

北山村診療所においても訪問リハビリや、予防運動指導などに携わらせていただき、住み慣れたこの地域でいつまでも元気に生活が出来る、健康寿命増進に理学療法士の立場から少しでも貢献できればと考えています。この地域のことにおいて不慣れなため、ご迷惑をおかけすると思いますが、今後ともよろしくお願いいたします。



広報担当の粹

登山初挑戦

今回の広報はいつもよりボリュームが少なくなっていました。前月号から始めた「村民紹介」の特集も今回出来ませんでした。次回号からは再開する予定なので今年も「広報きたやま」をよろしくお願いいたします。

11月の下旬に人生初登山に連れていただきました。場所は「釈迦ヶ岳」という十津川村と下北山村の境界にある山で、私は知りませんでしたが、結構有名な山らしいです。十津川村の太尾登山口から登りました。登山はずっと前から挑戦したいと思っていたので、念願がかないとてもワクワクしながら行きました。11月下旬という事もあり、めちゃくちゃ寒いんだろうな～と思いながら登山口に到着すると意外と寒くもなくちょうどいい気温でした。道中は登山の疲れが感じなくなるぐらい景色がきれいで、近くの山を見渡しながら楽しく登れました。登山開始から約2時間かけて標高約1,800mの頂上に到着しましたが、頂上だけ雲で周りも全く見えず、さらに強風もあり寒さで凍える所でした。初登山の洗礼を受けたような気がしました。これに懲りずに、いろんな山に登ってみたいです。おすすめの山があれば紹介して下さい。

(広報担当 橋爪 大希)

