



広報きたやま

KITAYAMA

2023

1

NO.257

二十歳の集い



鳶目兔耳として

飛躍の一年に

北山村長 山口 賢二

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、ご家族お揃いで希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

二〇二二年は、新型コロナウイルス感染症との戦い、ロシアとウクライナで広がる戦火と、まさに「今年の漢字」に選ばれた「戦」が象徴する一年でありました。一方で、北京冬季オリンピックやカタールワールドカップでの日本代表勢の活躍も記憶に新しく、新世代の皆さんが見せてくれる「戦」いに魅

せられた一年でもありました。

これまでにない出来事が立て続けに起こる世界の情勢が今後どうなるかは誰にもわかりませんが、村の明るい未来を目指し、一つ一つ必要なことを積み重ね、より良い村づくりを進めることが私の仕事であり本懐です。本年は、じゃばら新加工場の完成を控え、村内道路の拡幅なども順調にすすみ、大きな変革の始まりの一年になるに違いありません。まだ少し先の話ではありますが、奥瀬道路Ⅲ期区間の開通に向け、道の駅施設の再整備や各種新規事業の検討も進めているところです。なすべきことはまだまだ数多くあります。欲張りながら二兎も三兎も追いかけて、すべて捕まえる気概で村政に臨んでまいります。

さて、兎年ということで、すこし辞書をめくってみますと、鳶目兔耳（えんもくとじ）という言葉に行き当たりました。鳶の目のように遠くまで見通し、兎の長い耳のように些細な

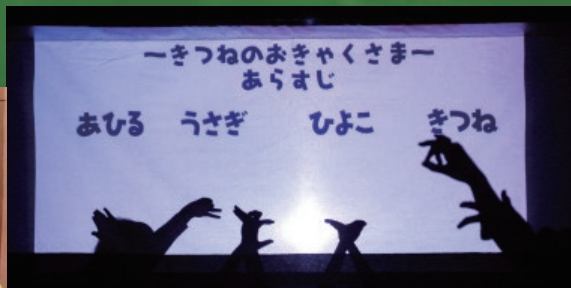
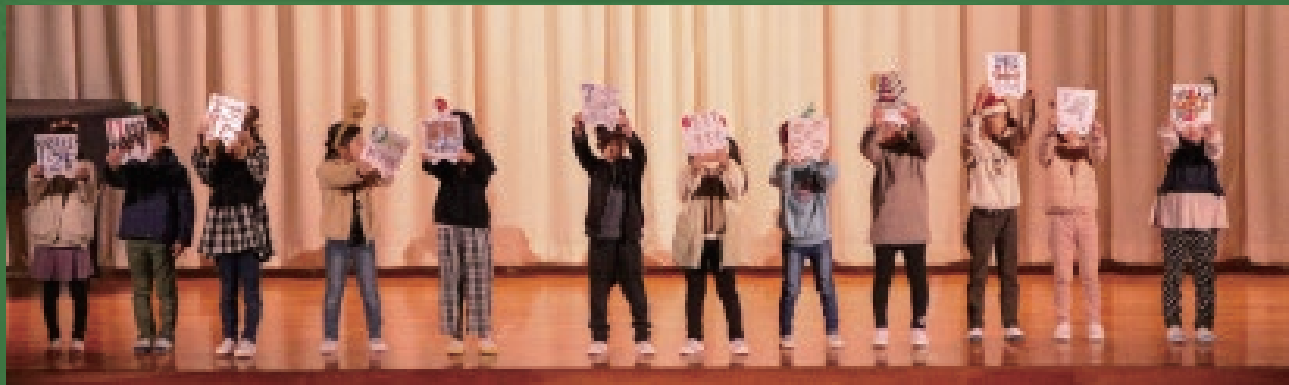
音も聞き漏らさない人を指し、本来は新聞記者やジャーナリストを指して言う言葉だそうです。村の隅々にまで目を凝らし、村民の皆様の声聞き漏らさぬようにしながら、兎のように高く跳び上がる、飛躍の一年を作っていく所存です。職員一同力を合わせて頑張っ

てまいりますのでよろしくお願いを申し上げます。

おわりに、新年が皆様にとって希望に満ちた良い年となることを心から願ひ、皆様のますますのご繁栄とご多幸を御祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



1、下尾井1号トンネル 2、小松3号橋 3、熊野川の河口の新宮紀宝道路 4、熊野市の紀宝熊野道路



北山村の子どもたち



保育所発表会



小中学校学習発表会・文化祭



竹本コラム

「おいしい?こいし?ころく?」

北山村の皆様、明けましておめでとうございます。朝は特に寒いですね。無類の麺類好きの私ですが、ダイエット生活もほどほどに、秋・冬ごろから週に1回程度、勤務後に熊野市や紀宝町に「うどん」を食べに行くようになりました。まずは、「大石家」と「こいし亭」です。4年前に串本町に赴任していた頃、三重県に遊びに行った際に、ジブリの「トト

ロ」の大きな人形が飾り付けてあり存在は知っており、すぐ近くにもうどん屋さんがあり気になってはいました。リハビリの田中先生より親族経営であることや、名前の由来を聞いて納得しました。メニューも非常に豊富で、蕎麦もあります。大石家さんに至っては、ドライブスルーや冷凍うどんの持ち帰りも可能で、最近では医師住宅でも頂いております。



つぎに「小六」さんですが、本格的な讃岐うどんのお店です。しかし、私が訪れるときに限って開店していないことが多く、まだ1度しか行ったことはありませんが、コシのある麺とイリコ出汁が最高です。皆様も、この寒い冬に、美味しいうどんを食べませんか?



竹本医師

『北山村健康増進計画中間評価策定のための健康習慣に関するアンケート調査』ご協力をお願い

村では令和5年度健康増進計画中間評価を予定しております。皆様の、日頃の健康への関心や取り組みなどをお聞きし、貴重なご意見を計画策定に反映していきたいと存じますので、ぜひご協力をお願い申し上げます。

対象は20～74歳の方です。1月中には調査票をお届けいたします。調査票記入後は、同封の返信用封筒に入れて、2月10日(金)までに投函していただきますようお願い申し上げます。



竹本先生・山崎保健師・栗栖保健師の

健康講座

Health Course

- ・ 竹本コラム
- ・ 正月太り解消

正月太りを解消しましょう

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足による体重増加が気になる時期ですね。

健康的に減量するためのポイントをご紹介します。また、肥満はさまざまな病気の原因になるため、BMI25以上の場合は減量を心がけましょう。一方、痩せ過ぎにも注意が必要です。高齢者の場合、痩せ過ぎは感染に対する抵抗力の低下や運動機能・認知機能の低下などを伴い、フレイルの目安となります。必要なエネルギーをとり、目標とするBMIの範囲内に体重を維持しましょう。



① 低脂肪のタンパク質をとる

加齢により筋肉量が減ると、身体活動量の低下を招きます。筋肉量を維持するためには、高齢者(65歳以上)は1日に体重1kg当たり1g以上のたんぱく質を摂取することが大切です。

しかし、肉の脂に多く含まれている飽和脂肪酸は、とり過ぎると肥満や生活習慣病の原因になります。主菜には、鶏むね肉やささ身、豚ヒレ肉、魚介類など、高たんぱく・低脂肪の食材を選ぶとよいでしょう。



② 塩以外の調味料にも気を付けよう

日本人は、しょうゆ、みりん、砂糖を使った「甘辛い味」を好みます。しかし、みりん大さじ1(15ml)は41kcal、砂糖大さじ1(9g)は35kcalと高エネルギーなうえに、ご飯が進むので、エネルギー過多になりがちです。減塩に注目しがちですが、カロリーにも気を付けて薄味を心がけましょう。



年齢	目標とするBMI (kg / m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

BMI (体格指数) の求め方
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

③ 副菜のバリエーションを増やそう

野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの低エネルギーで食物繊維が豊富な食材は、肥満や生活習慣病の予防に役立ちます。たっぷり食べても太りにくい副菜のレパートリーを増やしましょう。

民生委員

12月1日、村民会館で民生委員の委嘱式が行われました。中瀬古武雄さん、下山博巳さん、中家早苗さんが辞められ、新しく3名の方が任命されました。
各地区の民生委員は次の通りです。
【七色】 福本照美さん【竹原】 山本祐子さん【大沼】 東幸則さん【下尾井】 久保英一さん【主任児童員】 藪本佐和子さん



マ マカフェ

クリスマス会

12月21日にマカフェでクリスマス会をしました。突然のサンタさん登場に子どもたちはびっくりして固まっていたのですが、みんなで遊んで話して、楽しく交流できました。



年末警戒

12月28日、消防団の年末警戒が行われました。村民の皆様が、安心して新年を迎えられるように消防団が各地区を巡回し、火災予防を行いました。



二十歳の集い

1月3日、村民会館で二十歳の集いが行われました。今年の対象者は、山崎穂花さん1名で、謝辞を述べました。20歳になり、これから活躍されることを期待しています。



消防伝達式

1月4日、役場で消防伝達式が行われました。今年は栗林孝浩さん、杉ノ内繁久さん、廣川幸一さん、原田安富さんの4名方が15年勤続表彰を受けました。



健康補助食品5,000円相当
プレゼント!

高血圧ゼロのまちプロジェクト

食生活を見直そう!
血圧 + 内臓脂肪 健康イベント



北山村では「高血圧ゼロのまちプロジェクト」を実施しています。今回、有田幹雄先生（和歌山県立医科大学名誉教授）と花王株式会社さんに来ていただき、ご講演と健康測定をしていただけることになりました。
参加費は無料です。どなたでも参加していただけます。

令和5年2月12日（日） 場所：村民会館

- ①グループ 健康測定→セミナー（9時開始、11時終了）
- ②グループ セミナー→健康測定（10時開始、12時終了）

【セミナー】

- ①「血圧と健康」和歌山県立医科大学 名誉教授 有田幹雄氏
- ②「内臓脂肪とは何か」「生活習慣の改善と機能性食品の活用」花王株式会社

【健康測定】

・血圧・内臓脂肪・代謝・野菜摂取量 など



去年の健康診断で内臓脂肪を減らすように言われたなあ・・・

お正月でつい食べ過ぎてしまった・・・



【申込締切】

1月27日（金）

※申込の方に事前アンケートと家庭用血圧測定表を配布しますので記入して当日ご持参ください。

〇お問い合わせ先
北山村役場 住民福祉課
☎0735-49-2331

和歌山労働局からのお知らせ

業務改善助成金の拡充

事業場内で最も低い賃金の引上げ、設備投資を行った中小企業・小規模事業者等に、その費用の一部を助成する制度です。
※令和4年9月1日から、原材料費の高騰などで利益が減少した事業者の特例を適用、最低賃金が低い事業者への助成率の引上げなど、拡充を行っています。

令和4月12日から、助成上限額の引上げ（30人未満）、助成対象経費の拡大など、拡充を行っています。また、申請期限が令和5月31日まで延長されました。

お問い合わせ先

和歌山労働局雇用環境・均等室
☎073-488-1170 又は
業務改善助成金コールセンター
☎0120-366-440

新宮警察署からのお知らせ

北山駐在所の固定電話の廃止について

新宮警察署では交通事故の初動捜査対応の迅速化を目的とし、令和5年3月を以て北山駐在所の加入電話を廃止し、署代表電話（0735-2110110）に統一することとしました。

交番・駐在所の警察官はパトロールや事故事件などで電話を受けることができない場合があります、タイムロスが生じる可能性があります。代表電話に統一することによって、無線などで一斉に指令し、迅速に現場に向かうことができます。令和5年4月からは、事件事故等至急警察に連絡される方は110番、その他の場合は新宮警察署代表番号におかけ願います。

お問い合わせ先

新宮警察署
☎0735-2110110



近畿中国森林管理局からのお知らせ

令和5年度国有林モニター募集

国有林の事業運営等について、国民の皆さま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、国有林モニターを募集します。

任期 令和5年4月1日～令和6年3月31日まで

対象 和歌山県内にお住まいで、森林・林業及び国有林に関心のある成人の方。ただし、国会及び地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、令和2～4年度まで3年連続して国有林モニターを務められた方は除きます。

応募締切 令和5年1月31日（火）

詳細 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

お問い合わせ先

近畿中国森林管理局 総務企画部
企画調整課 林政推進係
☎06-6881-3412



JR西日本からのお知らせ

紀南地方発の銀河が発売

2022年10月より紀南地方を運行している「WEST EXPRESS 銀河」12月21日の運行より、紀南地方発の旅行商品が新たに発売されました。
京都・大阪での宿泊を伴うプランだけでなく、「WEST EXPRESS 銀河」に片道乗車のみプラン（リクライニングシートに限る）も設定され、より自由度の高いご利用が出来るようになりました。
運行日は購入方法など詳しくはJR西日本おでかけネットでご確認ください。

年金事務所からのお知らせ

国年 年金相談・お手続きの際は 通信 予約相談をご利用ください。

ご予約いただく

- ①お客様の都合に合わせてスムーズに相談できます。
- ②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ対応します。

予約受付専用電話番号

☎0570-0514890

※受付時間

月～金（平日）午前8時30分～午後5時15分

○予約希望日の一か月前から前日まで受付しています。
○ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

年金事務所からのお知らせ

国年 将来の為に知ってほしい国民年金 通信 金保険料の免除・納付猶予制度

年金制度は、日本を支えている皆さんの生活を守る大切な制度です。日本の社会や経済が変化しても制度がきちんと保たれるように、様々な仕組みがあります。

全額免除・一部免除

所得などの条件により保険料の納付が全額又は一部免除される制度です。
免除期間は年金受給資格期間に反映されますが、一部免除の場合は減額された保険料を納付されない限り、「未納」扱いとなり、年金受給資格期間には算入されません。

納付猶予・学生納付特例

50歳未満の方※平成28年6月までは30歳未満の方（納付猶予）または学生の方（学生納付特例）は、審査により保険料の納付が一年ごとに猶予されます。

【次のいずれかに該当する方は、特例免除があります。】

- 1、退職（失業等）により納付が困難な方
 - 2、コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な方
- ・所得が相当程度まで下がった場合

国民年金のご相談・手続き等については、年金事務所へお問合せください。

法務局からのお知らせ

相続セミナー（相談会及び講演会）の開催

和歌山地方法務局では、令和5年2月3日（金）、相続登記及び遺言書に関する相談会並びに遺言書についての講演会を開催します。参加は無料、完全予約制です。

相続登記等に関する相談会

時間 午前10時～午後4時

会場 和歌山地方法務局新宮支局

内容 司法書士及び法務局職員による相談会

定員 5名

予約 和歌山県司法書士会
☎073-42210568

相続登記等に関する相談会

時間 午後1時30分～午後3時（WEBによる聴講）

会場 和歌山地方法務局新宮支局

内容 ①公証人による遺言書講演会

②法務局職員による遺言書保管制度講演会

定員 6名

予約 和歌山地方法務局総務課
☎073-42215131

予約締切

令和5年1月27日（金）午後5時
（定員になり次第、締め切る場合がございます。）





広報きたやま
2023 NO.257

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 404人(+1) 男性 184人(+2)
世帯数 254戸(±0) 女性 220人(-1)
高齢化率 43.6% ※ () 内は前号比

御存じですか？ 相続登記の義務化が開始！

令和6年4月1日
からスタート！

不動産を取得したことを
知った日から3年以
内に相続登記をしない
と罰金がかかります。



不動産登記推進イメージキャラクター
「トウキツネ」

施行日前に開始した
相続についても適用
されるので、早めの
相続登記が肝心だよ！

詳しくは
下の二次元コードを
チェックしてみてね！



法務省 あなたと家族をつなぐ相続登記



各種の相続手続で戸籍の東の代わりに提出が可能に！

法定相続情報証明制度



預金の払戻しや
相続税の申告等の手続で
戸籍書類一式の提出が
省略できます！！

法務局に預けて安心！遺言書 自筆証書遺言書保管制度

遺言書があれば相続登記が簡単になります。詳細は二次元コードから！



遺言書ほかんガルー

【和歌山地方法務局新宮支局 ☎0735-22-2757】



広報担当の枠

今年もよろしくお願いします。

あけましておめでとうございます。今年も「広報きたやま」をよろしくお
願いします。コロナによる行動制限もなくなってきており、イベント等も今
年は色々と開催されることを祈っているところです。広報担当者としては、今
年こそいろんなイベントに参加し、自分も楽しみながら北山村の良いところ
を広報していきたいと思っています。また、村民あつての広報誌なので今年
もご協力をお願いします。

今年も毎年のように繰り返している、正月太りに悩まされているところ
ですが、皆さんはどのようなお正月を送りましたか？ようやく正月気分の抜け
てきたので、私も健康講座のページを参考にして、正月太り解消に向けて頑
張っていききたいと思います。

(広報担当 橋爪 大希)

