



広報きたやま

KITAYAMA

2023

11

No.260



村民運動会



10月1日、村民運動会が開催されました。昨年度から村民運動会として開催してありますが、今年のスローガンは「復活 今、立ち上げれ」でした。スローガンの通り、今年は昨年度より規模を大きくして開催され、多くの村民の方々にお集まりいただき、会場を盛り上げていただきました。保育園児、小学生、中学生の頑張っている姿と、村民の方々の楽しんでる姿を写真でお楽しみください。



盆踊り練習

村民会館で、盆踊りの練習が行われました。残念ながら今年の夏祭りは中止となりましたが、来年に向けて、音頭取りの方を筆頭に「ヤレトコ」の練習を行いました。また、じゃばらハウスに参加していた小学生も参加し、一緒に踊っていました。



8/9

敬老会

令和2年よりコロナウイルスの関係で中止しておりました「敬老会」が4年ぶりに開催されました。多くの参加者を集まっていた敬老祝い金の授与や模範高齢者の表彰を行いました。また、保育園児や小学生からもお祝いの歌やダンスを披露していただきました。



9/15

防災講演会

北山村防災対策アドバイザーでもある京都大学名誉教授の藤田正治氏をお招きして、村民会館で「大規模な水害・土砂災害に対して今できること、今後すべきこと」をテーマに講演会が行われました。また、起震車の体験や防災グッズの展示も行われました。



8/21

語学研修報告会

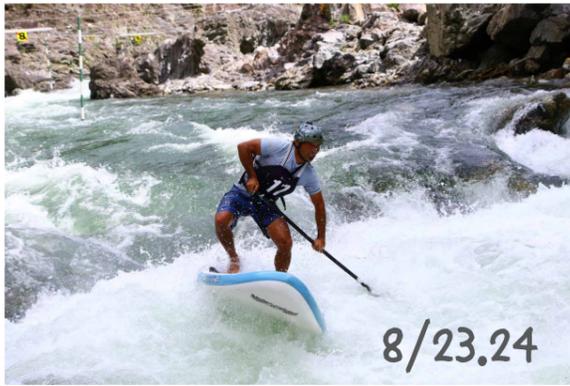
7月27日から17日間、ロサンゼルス近郊でホームステイをした、村の中高生が村長に研修報告をしました。ホームステイ先で、できた友達との話や、英会話教室での勉強、エンゼルスに所属している大谷翔平選手を生で見れた話などたくさん楽しかった話をしていただきました。



9/1

じゃばらカップ

第7回となる「じゃばらカップ」が北山川の神護で行われました。スラロームとダウンリバー競技が行われ、カヌーやカヤック以外にもSUP（サップ）など数多くの人に参加していただき大いに盛り上がりしました。



8/23.24

地域おこし協力隊

9月から北山村で地域おこし協力隊として活動する香月翔斗（かつき しょうと）さんの任命式が行われました。香月さんは観光協会を拠点に、村の観光を盛り上げていただく予定です。活動内容等については広報誌裏面に紹介しておりますのでご確認ください。



9/13

地区懇談会

下尾井区民会館で地区懇談会が行われました。講師に公益財団法人さわやか福祉財団の高林稔氏をお招きし、「今、助け合いの地域づくりが求められています。」をテーマにお話していただき、10年後20年後の北山村について、村民の皆様にご意見をいただきました。



9/29

会長杯

下尾井グラウンドで「グランドゴルフ老人クラブ会長杯」が行われました。多くの参加者が集まり、熱戦を繰り広げられました。ホームインワンが出ると会場は大いに盛り上がりました。下尾井地区の小栗須美代子さんが優勝しました。



10/16

秋の遠足

北山村公民館が「秋のおとな旅」として、秋の遠足を実施しました。23人の参加者が太地町くじら博物館の見学、白鯨での食事、ボーリングを楽しみました。来年も実施予定ですのぜひご参加ください。



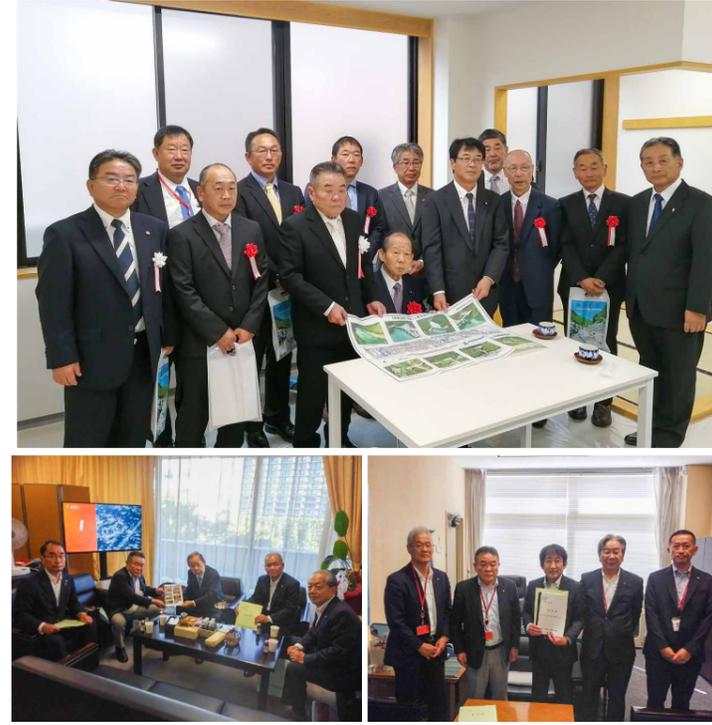
北山弁を残そう会

北山村公民館が「北山弁を残そう会」を開催し、当日は、皆さんの思い出話や北山弁の話で遅くまで盛り上がりました。北山弁辞書の作成や、年明けのかるた大会開催に向け、引き続き取り組みますので、皆様のご協力お願いいたします。



奥瀬道路Ⅲ期要望

奥瀬道路は、北山村を中心に三県にまたがる道路で、観光や、医療・福祉、更には地域間の交流促進など、広域での地域振興に不可欠な道路です。また、南海トラフ巨大地震などによる災害への備えとして奥瀬道路の早期整備が悲願です。Ⅲ期区間が整備されると日常生活の利便性、安全性が飛躍的に改善されます。そのために、村としてⅢ期の早期の提供を要望しております。



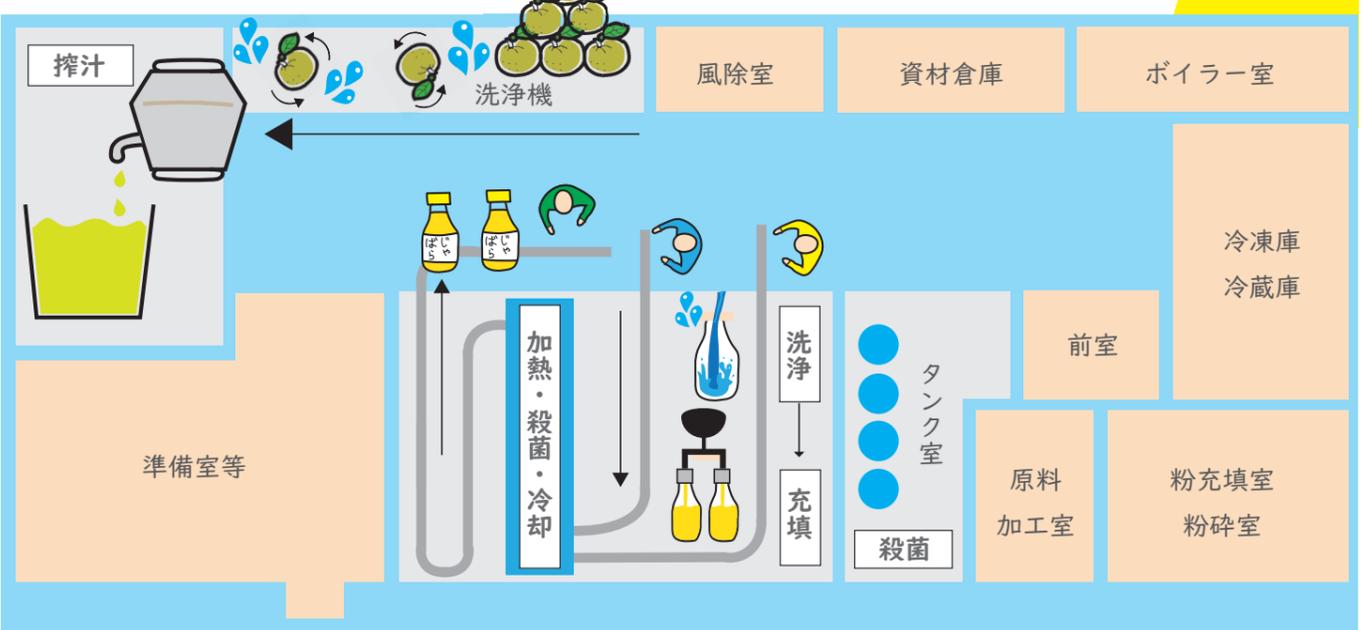
北山村じゃばら加工施設落成式



じゃばら加工施設落成式

新しい、じゃばら加工施設の落成式が11月4日、北山村七色で行われました。新加工施設については、平成29年度から検討を始め、建設場所や規模・対応設備、工法などの検討を重ね、昨年からの工事を行われ、述べ7年にわたる事業として実施してまいりました。加工施設の概要は、加工棟が約769平方メートル、発送棟が約225平方メートル。加工棟には搾汁機、短時間熱殺菌装置、充填（じゅうてん）機などが備えられ、衛生管理の国際的な手法であるHACCP（ハサップ）などにも対応でき、ペットボトルや缶製品が施設内で製造できるようになっています。山口村長は主催者挨拶で「加工施設を皆さんにお披露目できることをうれしく思います。建設は2017年に検討を始め、あまたの課題を乗り越えて完成しました。費用の一部はふるさと納税を充てさせていただきました。新加工施設が村民や関係者の発展に貢献できるよう祈念いたします」と語りました。来賓として、二階俊博・自民党国土強靱化推進本部長、下宏・和歌山県副知事、熱田渉・株式会社三十三銀行常務執行役員に祝辞を述べていただきました。「じゃばらドリンク」の入った樽で鏡開きを行った後、このドリンクで乾杯し、全員で完成を祝いました。

じゃばら加工施設マップ





芋ほり



北山村の子どもたち



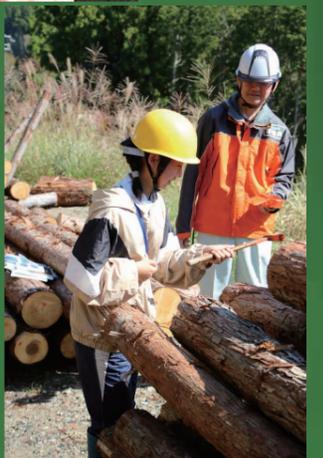
敬老会



ふれあい収穫祭



森林・林業学習





じゃばら収穫体験



親子レクリエーション



郡市音楽祭



太地小学校交流



個人で市村亜莉朱さんが2位、岡ころさんが3位、女子団体は4位でした。おめでとうございます。



新人大会



お薬手帳は大切な連絡帳

連絡帳と言えば小学生の頃、連絡帳をちゃんと母親に見せておらず、「授業参観・懇談会のお知らせ」をその日が過ぎてから母親が見ることになり怒られたなあ～と思い出します。



そして、今回お伝えしたいのは、

「お薬手帳は大切な連絡帳」ということです。

持病があり診療所やその他医療機関に通院されている方も、急な体調不良などでかかりつけ医ではない医療機関に受診した際、なかなか持病の病状を詳しく医療従事者に伝えるのは難しいかと思えます。

そんな時に“お薬手帳”があれば、見せるだけで過去から現在までの病状を大卒ながら医療従事者に伝えられます。これは実はすごく大切なことで、より適切な診療を円滑に受けられる可能性を上げることに繋がっていきます。また、お薬に対するアレルギーを疑う場合に重要な情報源となります。

そんなお薬手帳をもっと価値ある連絡帳にするために、北山村診療所ではお薬手帳の表紙に「CKDシール」なるものを貼り始めています!! わかりやすく言い換えると「腎臓の機能が少し落ちてきています!! を知らせるシール」です(CKD:慢性腎臓病)。

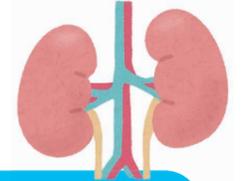
※CKDシールは「和歌山慢性腎臓病対策協議会」が作成し県内で啓発しています。



CKDシール

腎臓の機能によって、可能なら避ける方が良い薬剤や減量調整が必要な薬剤は数多くあります。しかし、時に腎機能障害に気づかれずそのままの量で処方されることがあります。

お薬手帳の表紙に「CKDシール」を貼ることで、それを見た薬剤師さんが「おっ!これは注意せねば!!」と感じて下さり、適正処方を守るダブルチェックが行えます。



是非とも、「お薬手帳は大切な連絡帳」を合言葉に診療所受診時にはお薬手帳をご提示ください。コツコツとより価値のあるお薬手帳を増やしていきたいと思います!!



内川先生・山崎保健師・栗栖保健師の

健康講座

Health Course

- ・お薬手帳
- ・のどのトレーニング

～肺炎・認知症予防に～

のどの筋肉を鍛えよう!

食事をおいしく「食べる」、人と楽しく「会話する」ことは、生活の基本的な喜びに直結しています。ところが、加齢に伴って飲み込みづらさを感じたり、声が出しにくくなることがあります。食べ物や飲み物を飲み込んで食道に送る「嚥下(えんげ)」の動作には、のどの筋肉や舌の筋肉の動きが欠かせません。これらの筋肉が衰え、飲み込む力が弱ってくると食べ物などが気管に入ってしまうことがあります。この時に細菌やウイルスが肺に侵入すると、「誤嚥性肺炎」の原因となります。誤嚥性肺炎のリスクは高齢になるほど高くなります。

また、舌の筋肉や喉頭にある生体の筋肉の衰えは、「発声障害」にもつながります。発声障害によって、人との会話やコミュニケーションに不安が生じると、社会参加の機会が減りがちになり、生活の質の低下につながります。そして、社会とのつながりが減ると、認知症のリスクが高くなります。

のどや舌の筋肉などの衰えは気づきにくいものですが、実は大きなサインがあります。それは「声がかすれる」ことです。声がかすれてきたと感じる人は、衰えが始まっているかもしれません。

のどや舌の筋肉は、トレーニングを毎日続けることで鍛えられます。右のページで紹介するのどや舌などの筋力トレーニングは、いずれもすぐに始められるものです。是非取り組んでください。食事や会話を楽しむ筋力を取り戻し、イキイキと

Training

毎日できる!のどの筋力トレーニング

首回しストレッチ



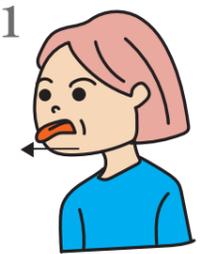
デコトレ

片手の手のひらの手首に近い、膨らんだ部分をおでこに当てる。その状態でおへそを見るようなイメージであごを締めて5秒間保つのを5～10回繰り返す。

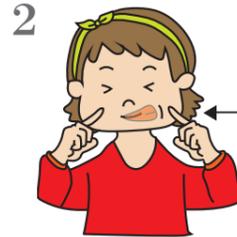


ベロトレ

1 口を大きく開けて、舌を前に出す。これを10回程度繰り返す。



2 口を閉じて舌で頬の内側から押し、膨らんだ部分を頬の外側から指で押す。左右10回ずつ繰り返す。



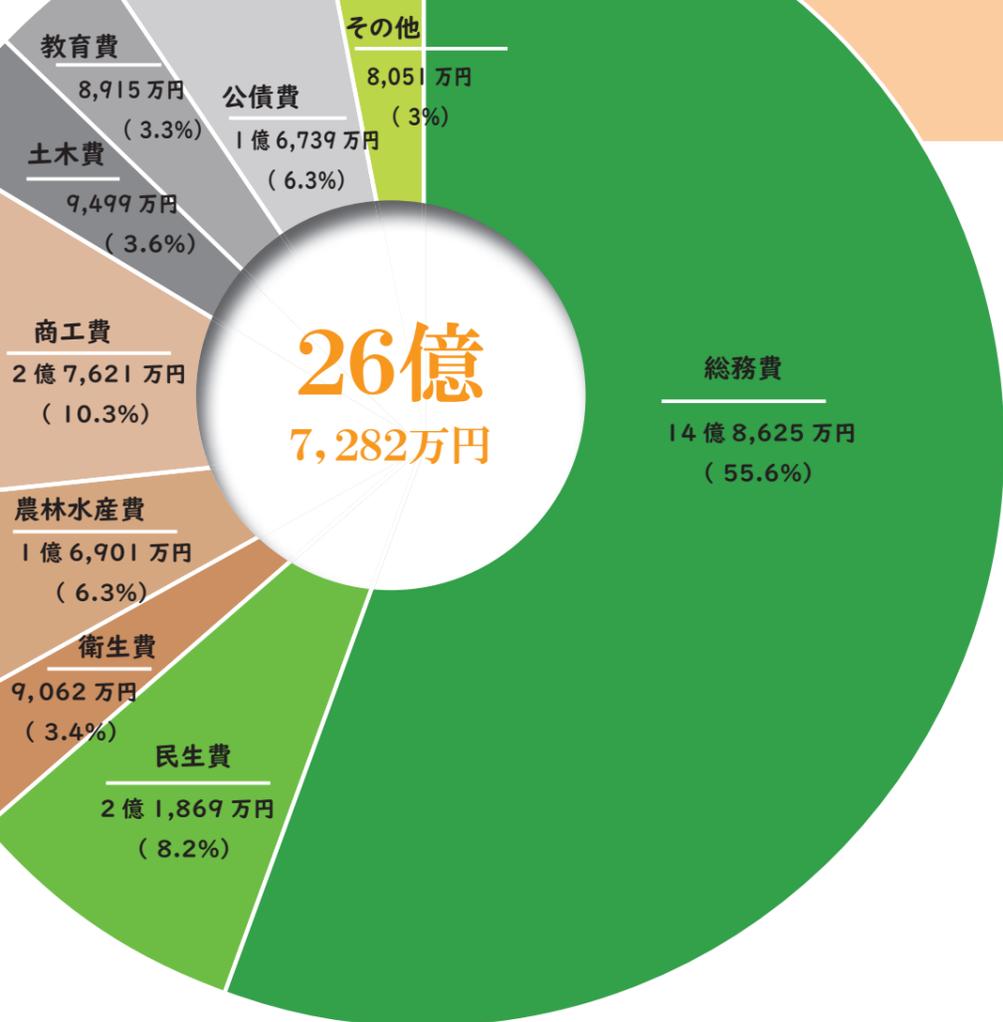
3 唇の縁の内側を、舌先でなぞるようにぐるりと動かす。右回りと左回りで5回ずつ行う。



じゃぼらの里の収穫祭 2023



令和4年度



一般会計

歳出

総務費が全体の約56%

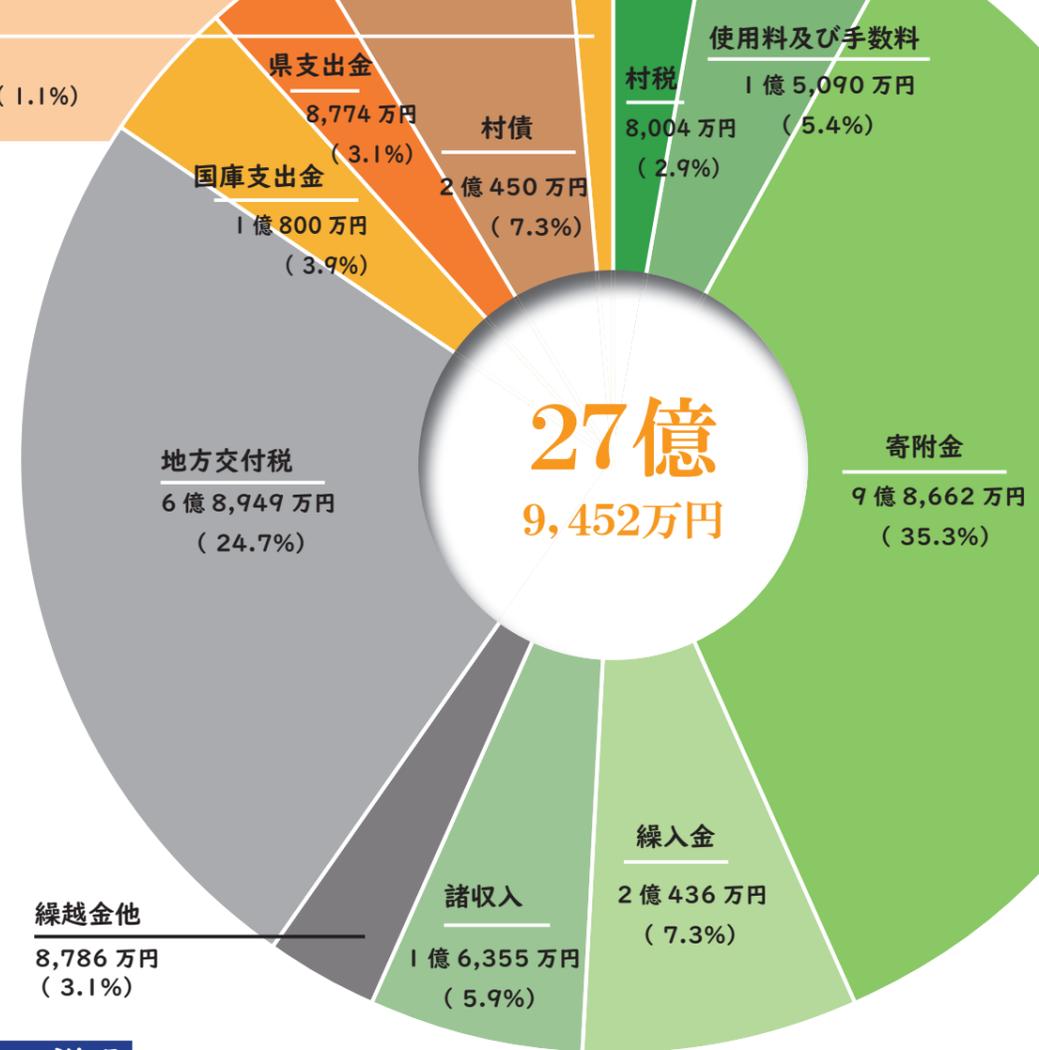
総務管理やふるさと納税等にかかる事務に要した総務費が全体の半分近くを占めました。また、前年度と比較すると、ふるさと納税の増により、総務費が約2億九千万円の増加、じゃばら加工施設の建設により商工費が一億九千万円の増加となっております。

一般会計

歳入

自主財源は全体の59.9%

国や県などに頼っていない自主財源が59.9%と、ここ5年連続で全体の半分を超えています。また、自主財源のうち、ふるさと納税等による寄附金が約60%を占めております。ふるさと納税については昨年度より約七千万円増加しております。



語句の説明

- 総務費 ……一般管理、税務、企画、ふるさと納税などに使われた費用
- 民生費 ……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
- 衛生費 ……保健衛生、塵芥処理費、し尿処理費等に使われた費用
- 農林水産費 ……農業、林業の振興などに使われた費用
- 商工費 ……じゃばら加工場の新築やおくとう温泉の指定管理料などに使われた費用
- 土木費 ……道路橋梁の改良・維持管理、公営住宅管理に使われた費用
- 教育費 ……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
- 公債費 ……村の借入金の返済に使われた費用
- その他 ……ここでは議会費、消防費を含めている

報告

(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	8,712	8,370	342
介護保険	10,466	10,344	122
後期高齢者医療	2,221	2,208	13
簡易水道	5,665	4,355	1,310
国民健康保険直営診療所	6,187	6,181	6
地域振興事業	9,925	9,925	0
特別会計合計	4億3,176	4億1,383	1,793

特別会計

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4年度は全ての特別会計において黒字決算となりました。

また、令和5年度から簡易水道特別会計は公営企業会計に、地域振興事業会計は一般会計に統合されました。

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
- 使用料及び手数料 ……土捨場使用料や村営住宅使用料など
- 寄附金 ……ふるさと納税等の寄附金
- 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
- 繰越金等 ……翌年度に繰り越すお金や分担金及び負担金を含む
- 諸収入 ……特定の歳入のためのものではなく、他の収入科目に含まれないもの
- 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。

決算

主な事業

旧林業センター除却工事	594万円
村民会館駐車場整備工事	732万円
村民会館改修工事	821万円
保育所遊具購入及び設置工事	833万円
一般廃棄物処理業務負担金	1,246万円
地積測量委託	950万円
環境林基盤整備事業補助金	1,038万円
竹原谷橋橋梁補修工事	1,111万円

竹原谷護岸補修工事	893万円
林道相須大谷線改良工事	2,949万円
林道七色線開設工事	3,906万円
じゃばら加工場工事管理委託	1,037万円
じゃばら加工場新築工事	1億9,794万円
上七色橋橋梁補修工事	695万円
奥地谷土捨場整備工事	1,585万円
村道渡公園線改良工事	711万円
筏作成委託料	750万円

和歌山就職交流フェスタ

就職氷河期世代のための企業交流会
日時 1月13日(土) 10時~12時
場所 和歌山県勤労福祉会館
参加企業 5社程度
対象者 25名程度(概ね35歳以上55歳以下)
主催 和歌山県住みます芸人 わんだーらんど
申込 左記URL若しくはQRコード
お問合せ 特定非営利活動法人
キャリア・ファシリテーター協会

紀勢本線活性化促進協議会

近年、道路交通網の進展により、電車の利用、特に私たちの生活基盤である紀勢本線の利用者は年々減少しています。生活基盤であることはもとより、地域振興や産業振興にとっても欠かせない紀勢本線を地域で支えることも必要です。
市民の皆様におかれましても、地域の鉄道を守るためにも旅行などでお出かけの際には左記のような利点の多い電車をぜひご利用ください。
■ 渋滞なしで時間に正確 ■ 安全性が高い
■ 地球環境への影響が少ない

新宮公証役場からのお知らせ

1年を振り返り、また、新たな歳を迎える頃、家族がふるさとに戻って、懐かしい顔を合わせる方も多いことでしょう。
さて、公証役場では、遺言や任意後見、養育費など各種契約に関する公正証書の作成及びその相談などを扱っております。
特に、家族が集まる年末年始には、遺言や後見の話題も出るのではないのでしょうか。公証役場では、これら公正証書の作成について、左記のとおり、休日相談を受け付けます。
相談は、事前予約とさせていただきますので、あらかじめ電話又はメールで予約をお願いします。
日時 1月13日(土) 午前10時~午後3時
電話 0735-21-2344
メール mt-3212@tude.ocn.ne.jp

お問合せ先
新宮公証役場 公証人 三橋 豊
新宮市緑ヶ丘2-1-31カマツカビル3F

和歌山労働局からのお知らせ

和歌山県最低賃金 が改正されました。
最低賃金額 時間額 929円
効力発生日 令和5年10月1日
詳細については、和歌山労働局労働基準部賃金室、又は最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

生産性向上等のための支援策

業務改善助成金
事業場内で最も低い賃金(事業場内最低賃金)を30円以上引き上げ、生産性向上に資する設備投資を行った場合に、その設備投資にかかった費用の一部を助成するものです。
お問合せ先
業務改善助成金コールセンター
0120-3661440

キャリアアップ助成金

有期雇用労働者等の基本給を定める賃金規定を3%以上増額改定し、その規定を適用させた場合に助成するものです。
お問合せ先
和歌山働き方改革推進支援センター
0120-15471888

和歌山県からのお知らせ

ミツバチを飼育する皆様へ
セイヨウミツバチ、ニホンミツバチを飼育する方は届出が必要です。
対象
・ミツバチを飼育する方(趣味での飼育も含む)
・ミツバチを飼育するため、巣箱を接地した方
提出期限 毎年一月末まで
提出・お問合せ先
東牟婁振興局 農業水産振興課
0735-2912001

ニホンミツバチでアカリンド二症の発生が急増中です

アカリンド二症は、ミツバチの気管にダニが寄生し、ミツバチを死に至らしめる病気です。飛び立てず地面を這う蜂がいる場合は、アカリンド二症の可能性があります。※アカリンド二はミツバチ以外(人、動物)には寄生しません。
調査協力をお願いします

お問合せ先
紀南家畜保健衛生所東牟婁支所
0735-5811481

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皆様へ
1か月に14日分以上のお薬を処方されていて、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11月下旬から12月上旬にかけて

ジェネリック医薬品使用促進

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。
患者負担の軽減や医療保険財政の改善のため、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。
このお知らせは、ジェネリック医薬品への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へ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
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 073142816688

12月1日は「世界エイズデー」

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによっておこる病気ですが、HIV感染はエイズというわけではありません。HIVに感染すると、感染初期には高熱などのインフルエンザ様症状が出る場合があります。その後は症状のない時期が続きますが、その間にも体内でウイルスは徐々に増殖し、ヒトの免疫機能を低下させます。免疫力が低下することで病気にかかりやすくなり、指標となる疾患を発症するとエイズと診断されます。
感染者数は6年連続で減少していますが、依然として予断を許さない状況にあります。
しかし、治療法の進歩により、HIV感染者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。
新宮保健所では、無料・匿名でHIV検査に加えて、梅毒などの性感染症検査も実施しています。

検査日
12月6、20日、1月17日、2月7、21日
3月6日 9時30分~11時
12月6、2月7日は17時~19時も実施
※どちらも前日までの要予約
予約先
新宮保健所 保健課
0735-21-9630



地域おこし協力隊日記

皆さん初めまして、令和5年9月から地域おこし協力隊として北山村観光協会に着任した、香月翔斗と申します。滋賀県出身の23歳です。

小学校から高校まで、サッカーに打ち込んでいました。その後、大学では経済学部に進学し、観光も少し学びました。卒業後は飲食チェーン店で働きましたが、やはり観光の仕事がしたくて、北山村に地域おこし協力隊としてやってきました。

北山村に来たのは、最初は好奇心からでした。地域おこし協力隊の募集をみて、人口400人の小さな村に興味を持ち、実際に訪れてみました。村を訪れて感じたのは、筏下り、じゃばらそして飛び地と、日本ではここにしかないものが3つもあるのを知り、その魅力に惹かれました。もともと、私は観光の仕事に興味を持っていたので、筏下り、じゃばら、飛び地の日本でこの村にしかないものがあるのは、仕事において凄くやりがいがあると感じました。

北山村の皆さんが普通だと感じる事でも、外から見れば必ずしも普通ではなく、むしろ北山村にしかない素晴らしいものがあると考えています。これらの北山村独自の魅力を村の皆さんからお話を聞きながら発見し、村外の人々にも伝えたいと思っています。今はまだ、わからない事だらけですが、体力には自信があるので、頑張っていきたいと思っています。よろしくをお願いします。



運動会の時の香月さん



広報担当の枠

一気に寒くなりましたね

つい、何週間か前までは半袖半パンでも生活できるような気温でしたが、いきなり寒くなり、こたつ、ストーブが必須になってきましたね。あまり秋を感じる事がなかった気がします。

先日行われた、じゃばらの里の収穫祭2023ですが、私が北山に来て12年の間で過去最大ぐらいの来客があったような気がします。大体、1500~2000人ぐらいの人が来てくれたと思います。村外からのお客さんもたくさん来ていただきました。(抽選会については、村民の方が多く当たったのでほっとしています。)個人的には、じゃばライダーショーが一番盛り上がっていたかなと思います。(私も、当日が初見だったので楽しく見ていました。)写真ばっかり撮っていると、意外と買うのを忘れてしまい、気が付けば売り切れてしまっており、毎年のようにお目当ての物が買えなくて、つらい思いをすることも多々あります。今年はお客さんも多かったことから、どの店舗も早く売り切れていたような気がします。また来年もたくさんの方にきていただき、北山村が賑わって欲しいですね。

(広報担当：橋爪 大希)