



広報きたやま

KITAYAMA

2025

1

No.264



消防出初式

新年 賀 謹



村長 泉 清久

明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、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は、村民の皆さまをはじめ、各方面からの力強いご支援により、7月から村政を担当させていただくことになり、5か月が過ぎました。

この間、村民の皆さまには、村の行政運営に対し、暖かいご支援とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

就任以来、所信表明で申し上げました「じやばらや観光筏下り等の産業・観光の振興」、「子育て・教育・高齢者支援の充実」、「奥瀬道路の早期完成」、「大災害発生への備え」、「優れ



議会議長 藪本 英明

新年明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、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年7月に泉村長が就任され、持続可能な村づくり大いに期待しているところです。村議会は昨年9月の補欠選挙により、村始まって以来、初の女性議員が誕生しました。多様性が叫ばれている今、新しい感覚・視点で村民の皆様のご期待に応えられるよう、決意を新たに緊張感をもって議会運営を行ってまいりますので、本年も変わらぬご支援・ご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

昨年は能登半島の地震、気候変動による豪雨災害等の自然災害に見舞われ、改めて災害への備えが大事だと痛感しました。一日も早い能登半島の復興をお祈り申し上げます。一方では、

た景観と自然環境の保全と活用」の実現に向け、職員みんなと施策の実施や検討に取り組み、新たなむらづくりへの第一歩を踏み出すことができたと考えております。

令和7年は、これまで進めてきた総合計画の施策一つひとつについて検証を行うとともに、時代の変化に応じた新たな要素を加えて議論し、検討を深め、今後の村政運営の方針となる「新・北山村長期総合計画」を策定したいと考えています。

本年は「巳年」です。巳年は「新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年」と解され、「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされています。

まさに、新たな方向性を示す年にふさわしく、私の公約である「賑わいのある、笑顔の絶えない村づくり」に努力してまいっている覚悟があります。今後ともご理解とご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、村民の皆さまにとって、令和7年がこれまで以上に笑顔の多い、また健康で幸せな一年となりますことを心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

パリ五輪での日本選手の活躍や、大谷翔平選手の活躍など明るい話題もあった一年でした。令和7年も国道169号奥瀬三期工事完成を見越した観光拠点としての「道の駅おくとろ」の利活用等、様々な課題に取り組みます。長期総合計画に掲げている将来像「自然と人が調和するじやばらと筏の里・北山」を目指して、9つの施策（独自産業の強化、観光の振興、子育て環境の充実、質の高い教育環境づくり、福祉の充実、生活環境の充実、住宅の整備、公共インフラの整備、総合戦略の推進）の柱を推進し、4つの基本目標（豊かな自然を活かすむらづくり、心豊かな人を育てるむらづくり、快適で安全なむらづくり、総合戦略の推進）の達成に向けて、執行部と議会が丸となり、その遂行に努めていきたいと思っています。その先に「安心・安全な村北山」「住みたい・住んで良かった北山」が見えてくると信じています。

結びとなりますが、本年が村民の皆様にとりまして、安心して暮らせる明るい一年となりますことを念願致しますと共に、ご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。議会を代表しての年頭のご挨拶といたします。




村民運動会
 フォトストーリー
 10月20日に村民運動会が行われました。今年のスローガンは「笑顔 みんなでやれば絶対出来る」でした。当日には多くの村民の方々にご参加いただき会場を盛り上げていただきました。楽しみにされていた村民の方も多かったと思いますので、参加された方も写真でお楽しみください。



北山村の子どもたち



ほのぼの会

救命講習



敬老会



浄化槽授業



森の教室



北山弁かると大会



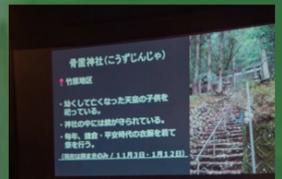
保育所発表会



ママカフェ



学習発表会・文化祭



地域医療研修センター開設

「地域医療研修センター」では医療や介護に携わる人材の確保・育成を目指し、村全体を地域医療の学び場として医学生らの研修を受け入れます。具体的には県立医大地域医療支援センターや紀南病院と連携し、医学生や看護学生、研修医などの地域医療研修を受け入れます。



観光センターで筏師を対象にした救命訓練が行われました。新宮消防の職員の方に指導いただき、筏師が無線で観光センターに連絡をし、観光センターの職員が実際に新宮消防に連絡し、正確な情報が伝えられるかなど、実際の筏運航中の事故を想定した訓練を実施しました。

筏師救命訓練



敬老会

村民会館で第七十一回北山村敬老会が開催され、多くの参加者のもと盛大に行われました。シニアエクササイズに多く参加した方などに贈られる模範高齢者表彰や節目の年に贈られる敬老祝い金の授与も行われました。また、保育園児や小中学生からのお祝いの歌やダンスを披露していただきました。



寄席

北山村公民館が村民会館で、わかやま市民会館落語倶楽部「紀（しるす）の会」さんをお招きして、「北山寄席」を開催いたしました。多くの村民の方々に集まりいただき、落語家さんの話術で、会場は終始笑い声に包まれ、心温まるひとときを共有することができました。



吹矢教室

公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団主催の北山村健康運動教室が開催され、スポーツウエルネス吹矢が行われました。6〜10m離れた円形のめがけて矢を放ち、その得点を競うスポーツです。ゲーム感覚で楽しめて健康になれます。参加者は、得点を競い合い、真剣に取り組んでいました。



災害ボランティアセンター設置訓練

災害時には、多くのボランティアが被災地へ支援に駆けつけますが、そうしたボランティアの方々を受け入れる「災害ボランティアセンター」の設置訓練が社会福祉協議会で行われました。受付から実際に現地へ派遣するまでの一連の流れを確認していただきました。



消防団訓練

秋の全国火災予防運動の実施に伴い、消防団の訓練が各区で行われました。今回の訓練ではホースを連結させて収納する、ホースバックの収納と延長の訓練を行いました。これにより、火災現場での消火活動が迅速に行えるようになります。



防災・減災教室

村内で地震体験「ごりよう君」での地震の体験や北山村防災アドバイザーの藤田正治先生による防災講演会「災害情報を正しく理解して、災害から身を守る」が行われました。その他にも関西電力送配電(株)の停電アプリの使用方法や、(株)ドコモcs関西の非常時の安否確認アプリの使用方法などもご説明していただきました。



じ やばらの里の収穫祭

「じゃばらの里の収穫祭」がおくところ公園内で行われました。千人以上の方が来場され会場は大いに盛り上がりしました。恒例の「飛び地でジャンプ」やじゃばらジュースの早飲み、猟師によるしし鍋の無料配布、じゃばらライダースhowerが行われました。



元 気まつり

福祉の「元気祭り」が社会福祉協議会で開催されました。出店コーナーでは村内の飲食店や社協、診療所などが出店し、大盛況でした。また、地域医療研修センター企画として、佐々木慈瞳さんをお招きして「よくいきはじめぐげんきのかたち」講演会が行われました。最後には恒例の餅まきが行われました。



社 協クリスマス会

社会福祉協議会のクリスマス会が開催され社協には多くの参加者が集まりました。保育園児や小中学生による出し物が行われ、保育園児にはサンタさんからのクリスマスプレゼントが贈られました。カラオケ大会も行われ参加者の方々が熱唱していました。最後には抽選会も行われ大いに盛り上がりしました。



年 末警戒

地域の安全を守るため、消防団による年末警戒活動が実施されました。団員一同が一丸となり、火災や事故の未然防止に努めました。各区で地域内を巡回し、年末年始の火災予防に関する注意喚起を行い、多くの方々にご協力いただきました。無事、年末年始は火災等の発生がありませんでした。



出 初式

消防団の出初式が村民会館で行われました。多くの消防団員が参加し、消防団員の表彰や来賓による祝辞をいただきました。また、式典後には第一分団による放水訓練が行われました。11月の訓練成果が十分に発揮され、防火水槽への小型ポンプ配置とホースバックを使用した放水が迅速に行われました。



北 山弁かるた大会

北山村公民館が村民会館で、「新春北山弁かるた大会」を開催しました。小学生から高齢の方まで幅広い世代の人に参加していただき会場は大いに盛り上がりしました。参加者の中には、北山弁を知らない方も多く、カルタの後の解説を聞きながら北山弁の勉強をしていました。



带状疱疹のすべて

今回は“痛いブツブツ、带状疱疹！！”についてお話したいと思います。もしかすると「あれ？前にも带状疱疹の話があったような、、、」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、、、ありがとうございます！！2020年11月号でも紹介させていただきました。本当に重要なことなので2回目の带状疱疹のお話です（楽しめたわけではありません 笑）。

まずは带状疱疹がどんな病気かを紹介していきます。带状疱疹は皮膚に水ぶくれ

が帯のように集まり出てきて、とても強い痛みが出る病気です。多くの方がかかったことのある水痘（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狙っています。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すのです！！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。

带状疱疹はうつる？

水痘（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れに触るなどの接触は避けるべきです。

1回なると何回もなる？

神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いです。疲れを感じた時に十分な休息をとることが非常に重要です。

危険な带状疱疹

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带状疱疹です。この箇所に出る带状疱疹は失明に繋がる危険があるので早急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带状疱疹です。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。



内川先生・山崎保健師の

健康講座

Health Course

・带状疱疹について

带状疱疹の1番の問題

そして、どこの箇所の带状疱疹でも一番の問題となるのがその後の強い痛みです。Yahoo!で「带状疱疹 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、「このピリピリは带状疱疹かな？」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。



ワクチン受け付けています

そんな“こわい带状疱疹”ですが、予防接種（带状疱疹ワクチン）が強い味方として北山村診療所でも取り扱っています！！実はこちらでもご紹介するのは2回目ですが、大切なことなのでしつこいぐらいにお知らせさせていただきます。带状疱疹に対抗するワクチンは2種類あります。発症を予防することはもちろん、带状疱疹後の神経痛も緩和する効果を持っています。対象年齢は基本的に50歳以上の方で、ワ

クチンの選択に関しては診療所に相談ください。それの方に合ったワクチンを提案させていただきます。「北山村の方々には带状疱疹に詳しいなあ〜」と言われる日を目指して引き続き何度も広報してまいります！！

受け付けています!!



带状疱疹ワクチン

消防団だより No.3

消防団員は、普段自分の職業に従事しながら、いざという時には「自分たちの村は自分たちで守る」という精神で、火災の消火・大規模災害時における救助・救出活動・避難誘導・避難所運営・地域の警備活動など、多様な活動を行っています。

今回は近年発生が予想されている「南海トラフ地震」などの大規模災害時の備えなどについて紹介させていただきます。

「南海トラフ地震」- その時の備え -

南海トラフ地震は近い将来高い確率で発生するといわれています。災害に備え日頃から出来ることをしましょう。



- ・自分の住む地域の災害リスクを確認しておきましょう
- ・大地震に備えたわが家の安全確認（危険個所や安全な場所）
- ・避難場所や避難所への経路を昼間と夜間それぞれ実際に歩いてみる。
- ・家庭内の備蓄品の確認（期限切れ食品や薬等）
- ・非常持ち出し品の準備（季節によって中身が違ってきます）

非常用持ち出し袋の準備していますか？

しなければ思いながら、先延ばしにしていますか？
2～3日分といわれていますが、能登半島地震時には1週間救援物資が届かなかったそうです。北山村も必ず孤立します。

非常用持ち出し袋チェックリスト

□ 水 食料

（ご飯・レトルト食品・ビスケット等）

□ 防災用ヘルメット・防災ずきん

□ 衣類 下着

□ レインウェア

□ ブランケット

□ 軍手

□ タオル

□ ビニール袋（大小）

□ 紐なしのズック靴

□ 使い捨てカイロ

□ ペン・ノート



□ 救急用品

（ばんそうこう・包帯・消毒液・常備薬
マスク・体温計）

□ 薬剤情報提供書のコピー

□ 保険証のコピー

□ ティッシュ・ウェットティッシュ

□ 洗面用具・歯ブラシ・歯磨き粉

□ 懐中電灯・予備電池

□ 携帯ラジオ

□ 充電器・モバイルバッテリー

□ マッチ・ろうそく

※持ち出し時には貴重品も忘れずに

最低限のものでもこれだけの物が必要です。しかしながら、こんなに持てないという人もいます。自分で持てる量や絶対必要なもの（薬等）をコンパクトにまとめておきましょう。日頃から災害等に備えておく心構えが大事だと思います。

「自分の命は自分で守る」「孤立しても自分たちで生き抜く村に」

じゃばらが照らす北山村協議会 じゃばら通信

昨年からデザイナーと一緒に進めていた商品パッケージの変更が、ほぼ完了しました！すべての商品に『じゃ！』のロゴを加えたことで、インパクトのある統一感が生まれ、催事やイベント、棚に並べたときにも目立つデザインに仕上がっています。



さらに、10月には約2年間の試作を経て、新感覚のぽん酢『噂のどろぽん』が販売を開始し、じゃばら商品のラインナップにも新たな仲間が加わりました。この『噂のどろぽん』は、1,000名のモニター調査で90%以上の方から「美味しい」との評価をいただき、さらに87%の方が製



品化後に購入したいと答えてくれた、非常に期待の大きい商品です。特徴としては、じゃばら果皮をたっぷり使うことで、ドロっとした食感が楽しめる点です。また、製造後に一定期間寝かせて熟成させることで、より深みのある味わいが生まれています。「つける」「かける」だけでなく、「のせて食べる」がコンセプトの新感覚ぽん酢で、鍋物にはもちろん、揚げ物にのせてさっぱり食べたり、餃子にのせて楽しんだり、パスタやお肉の下味に

もびったりな万能調味料です。長い試作期間を経て、お客様からの評判も上々で、じゃばらを知っている方にも、まだ知らない方にも自信を持っておすすめできる商品となりました。

また、これまでスイーツ（お菓子）の製造は外注で行っていましたが、このたび菓子製造業の許可を自社で取得し、じゃばらを使ったスイーツの開発・製造を開始しました。第1弾として、じゃばらと抹茶を使った焼きドーナツを試作し、じゃばらの収穫祭などのイベントで試売を行ったところ、大変良い評価をいただきました。

これからさらに改良を重ねて、製品化を目指していきますので、ぜひ楽しみにお待ちください！

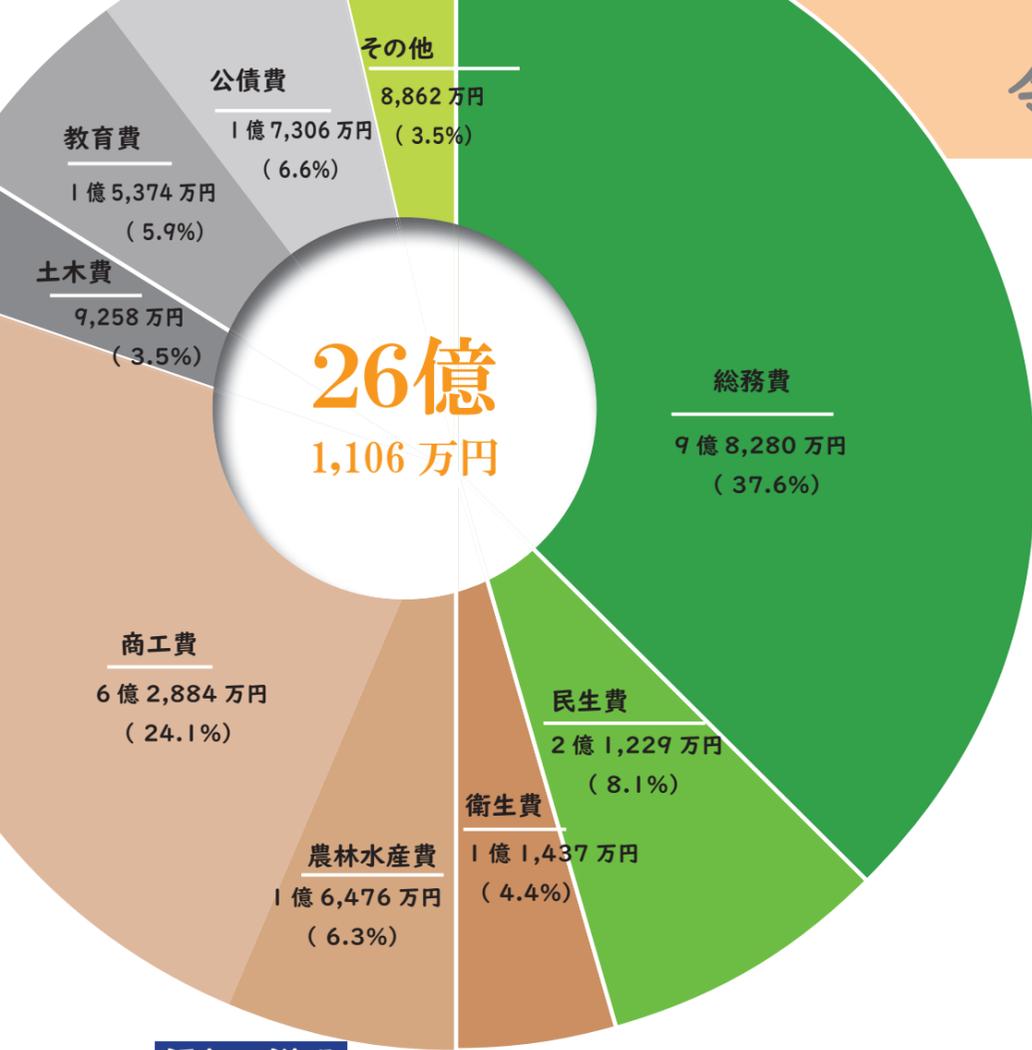


じゃばらが照らす北山村協議会とは？

じゃばらの製品開発・改良、メディア露出、販路開拓、製品研究によりじゃばらの認知度、向上とブランド化を推進することを目的とした協議会です。

【構成団体】(株)じゃばらいず北山・北山振興(株)・北山村じゃばら生産協同組合・北山村

令和5年度



一般会計

歳出

総務費が全体の約38%

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三分の一を占めました。また、前年度と比較すると、ふるさと納税の減等により、総務費が約5億の減少、じゃばら加工施設の建設により商工費が三億五千万円の増加となっております。

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ろ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

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5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。

(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	7,959	7,644	315
介護保険	10,590	10,069	521
後期高齢者医療	2,143	2,130	13
国民健康保険直営診療所	6,321	6,321	0
特別会計合計	2億7,013	2億6,164	849

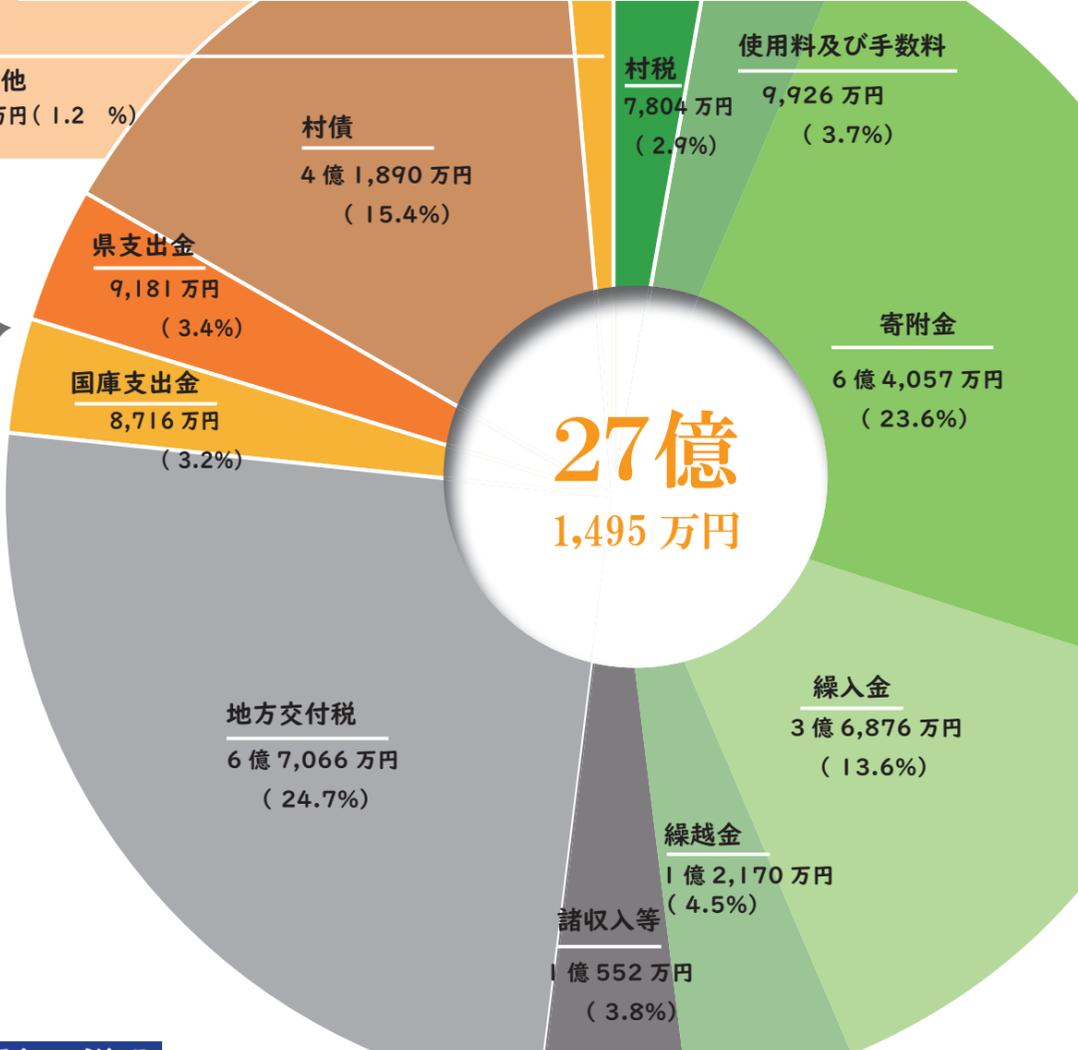
報告

一般会計

歳入

自主財源は全体の52・1%

国や県などに頼っていない自主財源が52・1%と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45%を占めております。



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 ……基金等の取崩や
- 繰越金 ……翌年度に繰り越すお金
- 諸収入等 ……分担金及び負担金や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。

主な事業

竹原区民会館・村営住宅解体工事	918万円	林道七色線開設工事	5,199万円
旧林業センター除去工事	945万円	林道相須大谷線改良工事	2,150万円
地域振興券購入費	821万円	じゃばら加工場新築工事	5億1,312万円
高齢者福祉センター運営委託量	3,737万円	観光筏下り運航委託料	2,086万円
低所得者支援給付金	1,021万円	七色橋橋梁補修工事	1,076万円
一般廃棄物処理業務負担金	1,417万円	奥地谷土捨場整備工事	1,526万円
地積測量委託	1,273万円	村道下尾井木屋西久保線改良工事	2,504万円
森林環境整備委託料	1,299万円	中学校教室改修工事	1,563万円
		ふれあいプラザ及び併設プール改修工事	3,915万円

デジタル庁からのお知らせ

まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療を、あなたに。

昨年12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられます。ご安心ください。

また、今お持ちの保険証は、有効期限まで最大1年間、利用できます。有効期限が切れる場合でも、必要な方には資格確認書が交付されます。

マイナ保険証をお持ちでない方

申請不要で資格確認書をお届けします。

新たに後期高齢者になった方

申請不要で資格確認書をお届けします。

※今年7月末まで

マイナ保険証での受診が困難な方

申請いただくことで資格確認書をお届けします。



※診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。



政府広報オンライン

後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

健康診査は令和7年2月末日まで受けることができます。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。

健康診査のご案内

対象者 75歳以上の方・65歳以上75歳未満で一定の障害があり認定を受けられた方

検査項目 問診・計測、診察、血液検査（脂質・肝機能・糖代謝・腎機能・貧血）、尿検査

歯科健康診査のご案内

※対象の方には5月末に受診券等を発送しています。

対象者 令和6年3月末で75歳、80歳、85歳の方、90歳以上の方

検査項目 問診、口腔内検査、口腔機能検査

費用 無料

実施場所 同封する一覧表に記載された医療機関

○受診券等の紛失や不明な点があれば左記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

和歌山県後期高齢者広域連合

☎ 073-428-6688

紀勢本線活性化促進協議会からのお知らせ

きのくに線の積極的な利用のお願い

きのくに線の新宮・白浜間は非常に厳しい利用状況となっております。北山村を含む紀南エリアの自治体、和歌山県、JR西日本和歌山支社、和歌山大学で構成される「紀勢本線活性化促進協議会 新宮白浜区間部会」において目標値を設定して利用促進に取り組んでいます。村民のみならず、是非ともきのくに線をご利用いただきますようお願いいたします。なお、JR西日本よりお得なきっぷも販売しておりますので、ぜひお得にご利用ください。

お得、便利なきっぷ、あります

「JR西日本ネット予約e5489」できっぷを予約いただくと、みなさまのパソコンやスマートフォンが特急券になります。（きっぷの受け取りが必要な商品もあります。）また、駅窓口や券売機よりもお得に購入でき、出発2分前まで何度でも変更可能なきっぷもあります。詳しくはJR西日本公式アプリ「WESTER」または「JRおでかけネット」をご覧ください。



WESTER アプリダウンロード



JR おでかけネット



近畿中国森林管理局からのお知らせ

令和7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7年4月1日～令和8年3月31日まで

対象 近畿中国森林管理局管内にお住まいで、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4年度から令和6年度まで3年間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7年1月31日（金）

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
☎ 06-688-13412



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 980円

効力発生日 令和6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
☎ 0120-1366-440

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
☎ 0120-1547-888

年金事務所からのお知らせ

国民年金保険料の免除・通信 猶予制度について

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合は、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。申請窓口は、役場、または年金事務所です。（申請は郵送で行えます。）マイナポータルを利用した電子申請もできます。

学生納付特例制度

※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。学生納付特例を受けたい期間があるとき、保険料を納めたときと比べ、将来受け取る老齢基礎年金の年金額が少なくなります。ただし、将来受け取る年金額を増やすために、10年以内であれば、学生納付特例を受けた期間の保険料をさかのぼって納めることができます。追納制度があります。

免除（全額免除・一部免除）制度

学生以外の方で本人、配偶者、世帯主それぞれの前年度所得が一定額以下の場合等に、保険料が全額免除または一部免除になります。なお、一部免除は、減額された保険料を納めない、未納期間となりますので、必ず納めてください。

納付猶予制度

学生以外の50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの所得が一定額以下の場合等に、保険料の納付が猶予されます。

国民年金のご相談・手続き等については、年金事務所へお問合せください。



知っていますか？

痛み止めによる腎臓への影響

普段何気なく使用している痛み止めは、使い方によっては腎機能障害を引き起こす場合があります、**腎機能が低下している方等は注意が必要です。**

痛み止めの中でも「NSAIDs」という種類の薬は腎臓の血流を減少させることがあり、特に脱水状態での使用は危険性が高まります。また、長期間使用は腎機能低下を引き起こす可能性があります。

エヌセイズ

NSAIDsって何？

ステロイドを含まない痛み止めの総称です。

例えば、
・ロキソプロフェン
・ジクロフェナク
・イブプロフェン などの有効成分が含まれる薬です。

※ 市販薬にも含まれています。

※ 服用して良いかわからないときは、

自己判断せず、医師や薬剤師に相談しましょう。



注意が必要な薬もあるんだね



特にリスクの高い方

- ✔ 腎機能が低下している方
- ✔ 糖尿病の方
- ✔ 高血圧の方
- ✔ 65歳以上の方
- ✔ 心臓病の方
- ✔ 脱水になりやすい方
- ✔ 複数の薬を服用している方 等

腎機能障害を防ぐために

- ✔ 必要以上に長期間使用しない
- ✔ 決められた用法用量を守る
- ✔ 水分を十分に摂取する
- ✔ 複数の痛み止めを併用しない
- ✔ 定期的に腎機能検査を受ける
- ✔ 服用して良いかわからないときは自己判断せず医師や薬剤師に相談する



広報担当の粹

遅くなりました。

あけましておめでとうございます。今年も「広報きたやま」をよろしくお祈いします。久々の広報になってしまい申し訳ございません。今年も頑張っってより良い広報誌を作成できるように、村民や行事の写真をいっぱい撮っっていろんな人にお話できるように、飛び回るのをご協力よろしくお祈いします。

最近、レタスの苗を頂いて、初めての家庭菜園を始めました。30玉ほど頂いて、庭づくりから始めて2か月が経ちました。寒さの影響があるのか、育て方が悪いのかわかりませんが、なかなか育ちが遅く、最近ようやく大きくなってきました。思っっていた以上に楽しくて、成長が楽しみになっています。今年はいろんな野菜を育てようと思っっているのでおすすめの野菜とかありましたら、教えてください。（広報担当：橋爪 大希）