



保育所卒園式



小学校卒業式



中学校卒業式

平成30年度 村長施政方針

(平成30年3月第1回定例議会にて)

野迫川村長 角谷 喜一郎

村民の皆様及び関係者の皆様におかれましては、村政発展のため何かとご協力を賜り誠にありがとうございます。

新年度に臨む私の所信及び村政の基本方針を申し上げ、議員各位並びに村民の皆さまのご理解とご協力を賜りたいと存じます。

わが国の経済は、緩やかな回復基調が続いておりますが、国際経済の動きによっては、日本経済も大きな影響を受ける可能性があり、先行きは不透明な状況でございます。

また、急速な人口減少と少子高齢化が進む中、喫緊の課題である年金、医療、介護、子育てをはじめとする持続可能な社会保障制度の確立や、地域の活性化と人口減少抑制をめざす地方創生の取組、更には、全国各地で発生している自然災害に対する防災・減災対策など、多岐にわたる諸問題への対応が求められています。

本村といたしましても、国際情勢や国の動きを的確に捉えながら、村が持つ力を最大限に生かすことで、村の活性化と村民の皆さまが安全・安心に暮らすことのできる

村づくりを進めてまいります。

そこで、平成30年度の村政運営に当たり、次の5つの事項を柱として施策を展開してまいりたいと存じます。

まず1つ目の柱は「地方創生実現への着実な取り組み」であります。

本村においても、平成27年度に策定した「野迫川村まち・ひと・しごと創生総合戦略」に位置づけられた新産業を創出する取組みとして、現在、「きのこの村づくり事業」に取り組んでいるところです。

この事業は、村有林をモデル的に一部皆伐し、人工林から広葉樹を主体とした自然林へと移行させ、原木シイタケ用のナラの木を育てるとともに、本村で伐採された原木を使ったブランドシイタケの生産を行うもので、地域資源循環型の事業です。この事業により村内の雇用創出や、担い手の受入などを目指します。

また、観光面においては、例年の恒例行事である「平維盛の大祭」が大変好評で、祭りの参加者が約1,500人まで増えてきており、村外の方々への認知度が高まって

おります。今年度は、宮の向キヤンプ場などの観光施設を改修するなど、より多くの誘客を図ってまいります。

また、昨年度は、国民文化祭・全国障害者芸術文化祭の連携イベントとして、「秘境に鼓舞する文化の風」と題して、太鼓の演奏や吉本新喜劇等を開催し、こちらも多くのの方々にお越しいただくとともに、各種メディアにおいても大きく報道がなされ、本村のPRができたものと感じております。

平成31年4月には村政130周年を迎えます。本村においては、これを村のPRを行う絶好の機会と捉え、記念イベントなどに係る準備を、平成30年度と31年度の2カ年にわたり行つてまいります。

今後、各種メディアやホームページなどの広報媒体を活用し、本村の魅力を広く発信してまいります。

人口減少対策については、村内産業の活性化による担い手の受入とともに、旧北今西小学校を移住体験や地域の交流施設として活用できるよう改修し、移住希望者が本村を訪れるきっかけ作りを行つ

てまいります。また、まちづくりに関する連携協定を県と締結し、空き校舎等の活用を推進いたします。

次に、2つ目の柱として「安全・安心に暮らすことのできる生活基盤の整備」を進めてまいります。

平成28年度より実施しております家庭ゴミの収集体制については、今年度も継続実施し、住民の皆様の利便性の向上や、資源のリサイクルとゴミの減量化による環境保護にも取り組めます。

また、医療・福祉面においては、今年度も引き続き、南奈良総合医療センターや国民健康保険診療所、グループホーム「ゆうゆう苑」の運営などに村が主体的に参画すること、村民の医療・福祉体制の充実を図るとともに、平成29年度から運用が開始された奈良県ドクターヘリの活用や、奈良県広域消防組合野迫川分署の救急救命士による救急搬送の実施により、重篤な患者の拠点病院等への迅速な搬送が可能となっており、引き続き村民の皆様が安心して村内で暮らせるよう取り組んでまいります。

また、生活面において必要不可

欠な村道・林道については、今年度も継続して改良工事等を実施いたします。なお、林道北股弓手原線については、平成8年度から開設を始め、平成28年度時点での残延長は387mとなっていますが、開設区間の途中には世界遺産熊野古道小辺路が横断しており、文化遺産を保護するためのバッファゾーン（緩衝地帯）においては林道の開設が出来ないため、延長250m、事業費約5億円でトンネルの施工を計画しています。本年度は、トンネル施工に伴う事前調査を行ってまいります。

また、過年度事業分の地籍調査の認証請求作業を進め、道路改良のきつかけ作りといたします。

3つ目の柱としては、「災害からの復興及び減災への取り組み」であります。

平成23年9月に発生した紀伊半島大水害により、本村においては人的被害はなかったものの、複数の住宅が全壊するなど甚大な被害を受けました。

今後、南海トラフ巨大地震の発生や、異常気象による土砂災害の発生については、いつ、どこで発生してもおかしくない状況にあり、このような災害から生命を守るためには、日頃の備えが大変重要だと考えます。

本村におきましては、平成29年度に、関西電力㈱や奈良県葬祭業

協同組合と大規模災害時における応援協定を締結し、万が一のための備えを進めており、本年の3月24日には、本村では初めての防災訓練を行う予定です。村民の皆様には是非ご参加いただき、まずはご自身の身を守る行動をお取りいただくとともに、避難所への避難行動をお願いしたいと存じます。平成30年度においても、防災訓練を継続実施することで、災害発生時に迅速な避難行動がとれるよう、防災意識の向上に取り組んでまいります。

紀伊半島大水害で被害の大きかった北股地区においては、道路・緑化の整備、旧北股小学校の改修設計を進めており、当該地区の完全復興に向け、更なる整備を進めてまいります。

また、新型Jアラートの導入により、土砂災害警戒情報、緊急地震速報、国民保護法による速報などを、引き続き迅速・確実に村民の皆さんにお知らせしてまいります。

なお、現在、役場本庁舎の耐震診断を行っており、その結果をもって、今後、庁舎の方向性について検討してまいります。

4つ目の柱としては、「教育・文化の振興による魅力的な村づくり」です。

今年度は、小学校・中学校にICTを導入し、授業・学習と校務

の両面で、「アクティブ・ラーニング」と言われる主体的・対話的で深い学びという視点から、授業改善や個々の生徒に応じた学習の充実を図ってまいります。

また、現在、保育所から中学校までの園児・児童・生徒に対して外国語指導助手による英語教育を行っておりますが、それぞれのステージに合った英語教育を実践し、グローバルな人材育成を目指してまいります。

平成28年に関西ローカルのテレビ企画「子育てしやすい街ランキング」で、関西198市町村中2位に、本村がランクインしたことは記憶に新しいところですが、今後も本村独自の特色ある取組を続けてまいります。

最後に5つ目の柱としては、「行政改革の推進」です。

マイナンバー制度の本格的な運用が開始され、個人情報保護の観点から、各地方公共団体における情報システムの更なるセキュリティレベルの向上が求められているところです。本村といたしましても、村民の皆様の大変な個人情報情報を確実に守ることができるよう、情報システムの更なるセキュリティ強化対策に取り組みます。

また、村民の皆様に対する危機管理情報や、インバウンドを含めた観光客に対するお役立ち情報などを適時に配信できるよう、ホー

ムページの更新整備を行うとともに、定点カメラの設置により、村の豊かな自然環境を国内をはじめ海外に対してもホームページを通じて発信してまいりたいと考えております。

最後に、私は今年、本村の活性化へのキーワードとして「笑」という漢字を掲げました。村民の皆様が笑顔になるよう、役場職員が一丸となって5つの施策に取り組み、目標の達成を目指してまいります。笑顔あふれる村になることで、おのずと外から人が集まり、村が活性化し、目標とする「夢が語れる、夢が持てる村づくり」の実現に取り組みたいと考えております。

おわりに

平成30年度の施政方針及び予算編成の基本方針について申し上げました。これら諸施策の実現は、私ひとりでは成しえるものではございません。緊張感を持って誠実に、意思決定機関である議会や村民の皆様のご意見を伺いながら、職員ともども一丸となって全力を注いでまいります。

議員各位並びに村民の皆様のご理解とご支援を心からお願い申し上げます。



議会の動き

平成30年3月

第1回定例議会



平成30年3月8日に招集され、下記の報告2件、議案32件が議決されました。

記

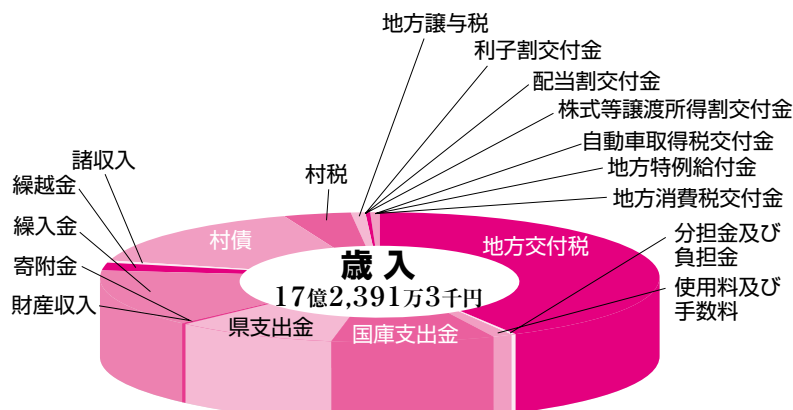
- | | |
|--------|---|
| 報告第 1号 | 専決処分の承認を求めることについて |
| 報告第 2号 | 専決処分の承認を求めることについて |
| 議案第 1号 | 野迫川村税条例の一部改正する条例について |
| 議案第 2号 | 野迫川村重度心身障害老人等医療費助成条例の一部改正する条例について |
| 議案第 3号 | 野迫川村心身障害者医療費助成条例の一部改正する条例について |
| 議案第 4号 | 野迫川村ひとり親家庭等医療費助成条例の一部改正する条例について |
| 議案第 5号 | 野迫川村特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例の一部改正する条例について |
| 議案第 6号 | 野迫川村へき地保育所設置条例の全部改正する条例について |
| 議案第 7号 | 野迫川村後期高齢者医療に関する条例の一部改正する条例について |
| 議案第 8号 | 野迫川村介護保険条例の一部改正する条例について |
| 議案第 9号 | 野迫川村指定介護予防支援等の事業の人員及び運営並びに指定介護予防支援等に係る介護予防のための効果的な支援の方法に関する基準等を定める条例の一部改正する条例について |
| 議案第10号 | 野迫川村指定地域密着型サービスの事業の人員、設備及び運営に関する基準を定める条例の一部改正する条例について |
| 議案第11号 | 野迫川村指定地域密着型介護予防サービスの事業の人員、設備及び運営並びに指定地域密着型介護予防サービスに係る介護予防のための効果的な支援の方法に関する基準を定める条例の一部改正する条例について |
| 議案第12号 | 野迫川村国民健康保険税条例の一部改正する条例について |
| 議案第13号 | 野迫川村議会議員の議員報酬等に関する条例の一部改正する条例について |
| 議案第14号 | 特別職の職員で常勤のものの給与及び旅費に関する条例の一部改正する条例について |
| 議案第15号 | 特別職の職員で非常勤のものの報酬、費用弁償に関する条例の一部改正する条例について |
| 議案第16号 | 一般職の職員の旅費に関する条例の一部改正する条例について |
| 議案第17号 | 野迫川村消防団員の定員、任免、給与、服務等に関する条例の一部改正する条例について |
| 議案第18号 | 野迫川村消防団員等公務災害補償条例の一部改正する条例について |
| 議案第19号 | 野迫川村行政財産使用料条例の制定について |
| 議案第20号 | 平成30年度野迫川村国民健康保険事業特別会計歳入歳出予算 |
| 議案第21号 | 平成30年度野迫川村後期高齢者医療事業特別会計歳入歳出予算 |
| 議案第22号 | 平成30年度野迫川村介護保険事業特別会計歳入歳出予算 |
| 議案第23号 | 平成30年度野迫川村簡易水道事業特別会計歳入歳出予算 |
| 議案第24号 | 平成30年度野迫川村代替バス事業特別会計歳入歳出予算 |
| 議案第25号 | 平成30年度野迫川村温泉事業特別会計歳入歳出予算 |
| 議案第26号 | 平成30年度野迫川村分収造林事業特別会計歳入歳出予算 |
| 議案第27号 | 平成30年度野迫川村一般会計歳入歳出予算 |
| 議案第28号 | 平成29年度野迫川村国民健康保険事業特別会計歳入歳出補正予算（第4号） |
| 議案第29号 | 平成29年度野迫川村介護保険事業特別会計歳入歳出補正予算（第3号） |
| 議案第30号 | 平成29年度野迫川村簡易水道事業特別会計歳入歳出補正予算（第4号） |
| 議案第31号 | 平成29年度野迫川村分収造林事業特別会計歳入歳出補正予算（第1号） |
| 議案第32号 | 平成29年度野迫川村一般会計歳入歳出補正予算（第9号） |

平成30年度 一般会計予算

1. 村税	69,203
2. 地方譲与税	10,939
3. 利子割交付金	115
4. 配当割交付金	408
5. 株式等譲渡所得割交付金	170
6. 自動車取得税交付金	3,640
7. 地方特例給付金	10
8. 地方消費税交付金	9,270
9. 地方交付税	725,648
10. 分担金及び負担金	4,033
11. 使用料及び手数料	22,038
12. 国庫支出金	162,648
13. 県支出金	162,917
14. 財産収入	2,019
15. 寄附金	1,600
16. 繰入金	244,862
17. 繰越金	30,000
18. 諸収入	12,593
19. 村債	261,800

〔単位：千円〕

歳入 17億2,391万3千円



財政用語辞典 歳入

村税→みなさんに納めていただいた村民税や固定資産税など。

地方交付税→所得税など国が徴収する税金の中から、村の状況に応じて交付されるお金。

村債→大きな事業を行うために、国や県、金融機関から借り入れるお金。

国・県支出金→特定の事業の財源として国や県から交付されるお金。

使用料及び手数料→村の施設を使ったり、住民票などの交付にみなさんが支払うお金。

地方消費税交付金→地方消費税（消費税8%のうち1.7%）の中から交付されるお金。

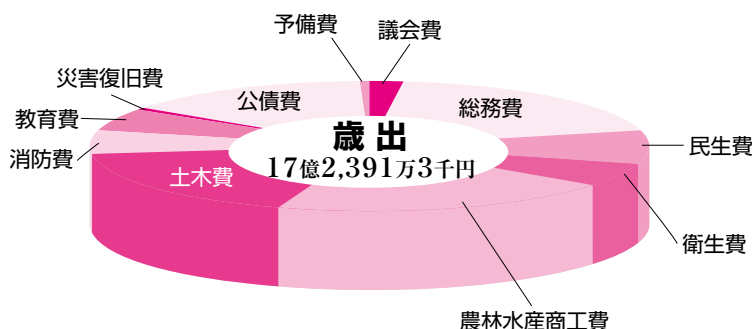
分担金及び負担金→特定の利益を受ける人から徴収するお金。

繰越金→前年度の決算から繰り越したお金。

歳出 17億2,391万3千円

1. 議会費	37,643
2. 総務費	328,243
3. 民生費	144,335
4. 衛生費	99,282
5. 農林水産商工費	344,665
6. 土木費	309,417
7. 消防費	101,033
8. 教育費	92,816
9. 災害復旧費	9,200
10. 公債費	252,279
12. 予備費	5,000

〔単位：千円〕



財政用語辞典 歳出

議会費→議会運営のために使うお金。

総務費→村の総括的な管理経費や自治振興などに使うお金。

民生費→福祉サービスなどに使うお金。

衛生費→住民検診・ごみ処理などに使うお金。

農林水産商工費→農業振興や林業振興、観光事業などに使うお金。

土木費→道路を整備するために使うお金。

消防費→防火設備の整備、消防団運営等に使うお金。

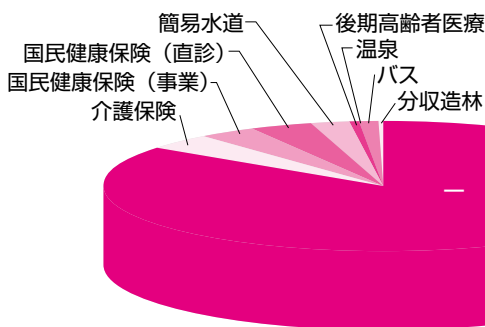
教育費→学校の運営や公民館など、教育の振興のために使うお金。

公債費→村債（借り入れ金）を返済するために支払うお金。

平成30年度 歳入歳出予算

一般	1,723,913
介護保険	79,823
国民健康保険（事業）	66,166
国民健康保険（直診）	71,378
簡易水道	46,322
後期高齢者医療	13,097
温泉	1,001
バス	17,753
分収造林	5,000
合計	2,024,453

〔単位：千円〕



野迫川村各課の分掌事務 (平成30年4月1日現在)

村長 角 谷 喜一郎
教育長 中 迫 喜 昭

副村長 中 本 浩 三

出納室

会計管理者 根本 幸司
二神 由里加 出納事務

総務課

総務課長 北脇 宏章
大上 晋右 消防・財政・住宅
金丸 まどか 選挙・広報
今西 麻美 秘書・人事・共済・
給与
吉武 慶真 財政・情報政策
中嶋 佑樹 交通安全・庶務
萬谷 真理子 一般事務
津田 真衣 休職中

住民課

住民課長 吉井 善嗣
課長補佐 竹田 麻祐美 介護保険
金丸 英樹 国民健康保険
中田 有香 戸籍・国民年金
廣畑 直人 税務
西浦 諒 福祉・衛生
河北 自靖 税務
竹ノ内 沢 保健師
下村 美奈 保健師
大西 高史 主任ケアマネー
ジャー

保育所 中迫 朋子 保育士
南 唯 保育士
中本 久美 保育助手
倉谷 啓子 保育助手

診療所 根津 大樹 医師
課長補佐 二神 茂治 事務・患者送迎
北出 麻実 看護師
阪本 智子 看護師
倉岡 由紀江 事務

建設課

建設課長 倉岡 利成
課長補佐 鶴谷 純也 公共土木・村道
坂本 龍一 林道・治山
深澤 潤一 簡易水道
林 明代 庶務
伊藤 喜康 道路維持
尾崎 伸二 道路維持

産業課

産業課長 南谷 達也
課長補佐 梶谷 豊典 地籍
津田 克則 農業
中藪 邦幸 林務
南 圭太 観光・統計・庶務
バス係 杉谷 均 村営バス運行
菊谷 栄次 村営バス運行
井上 政則 村営バス運行

教育委員会

教育課長 糀 弘城
課長補佐 加藤 容史子 学校教育
辻本 明日翔 学校教育
井上 望美 社会教育
池口 三千夫 指導主事

議会事務局

局長 山本 一尊
深澤 潤一 議会書記 (兼務)
中藪 邦幸 議会書記 (兼務)
中嶋 佑樹 議会書記 (兼務)

監査事務局

局長 山本 一尊 (兼務)

社会福祉協議会

局長 南谷 俊廣
丸田 耕嗣 事務・有償送迎
菊谷 ゆかり 事務・ヘルパー・
有償送迎
南 あかり 事務・ヘルパー

総合型地域スポーツクラブからのお知らせ

教室名	5月	6月
ゲートボール教室 (ふれあい広場)	未定	未定
フットサル教室 (旧中学校体育館)	16日(水)	20日(水)
健康教室 (場所については後日お知らせします)	11日(金)	22日(金)

初めての方でも大歓迎です。皆様ご近所お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

上記の予定は変更になることがあります。ご了承ください。

(問合せ) 野迫川村総合型地域スポーツクラブ事務局(野迫川村教育委員会内)

TEL 0747-37-2115

野迫川村議会議長別所誠司氏 全国町村議会議員特別表彰受賞

3月14日(水)奈良県町村議会議長会定期総会において奈良県町村議会議長会の推薦により別所誠司氏に対し、全国町村議会議員特別表彰が授与されました。

別所誠司氏は、平成10年に野迫川村議会議員に初当選して以来、今日に至るまで、議会議員として通算19年あまりにわたり、その優れた政治的感覚と抜群の行動力で、村政の発展に尽力されました。

また、平成29年5月には奈良県町村議会議長会副会長に就任し、地方自治の振興に貢献されるなど、これまでの功績に対し受賞の運びとなりました。



野迫川中学校卒業式

3月15日（木）野迫川中学校体育館において、第46回野迫川中学校卒業証書授与式が行われました。今年度の卒業生は坂手七斗妃さん、中迫千尋さん、中迫真弓さん、西本優花さんの4名で保護者や来賓の方が温かく見守る中、堂々とした態度で卒業証書を受け取り、たくさんのお祝いや励ましの言葉を受け、元気に中学校を巣立っていきました。



野迫川小学校卒業式

3月22日（木）第13回野迫川小学校卒業証書授与式が行われました。今年度の卒業生は、倉岡虹弥さんと小西蓮くんです。角谷村長はじめ来賓の方々から心温まる励ましのお言葉をいただき、心に残る卒業式となり、来賓のみなさまや保護者のみなさまの方々に見守られながら、思い出多い野迫川小学校を巣立って行きました。大きな希望をもって中学校に進学してくれると期待しています。



野迫川村へき地保育所 卒園式 ～卒園おめでとう～

3月26日（月）野迫川村へき地保育所において、卒園式が行われました。今年度の卒園児は二神裕一くん、1名です。在園児からは「ともだちになるために」の歌やお祝いの言葉が送られました。卒園おめでとうございます。



第5回「野迫川奈良女塾」

3月26日(月)から3月29日(木)の4日間、旧野迫川中学校において、奈良女子大学生9名が村の小・中学生向けに「第5回野迫川奈良女塾」を開講しました。

受講した小・中学生は8名で、午前は個別のワークブックをもとに学習し、午後は座学のほか、スポーツ、クッキング、野迫川村新聞作りなどを行いました。最終日には子ども達が作った野迫川村新聞の発表を行うなど、とても充実した4日間となりました。



野迫川村商工振興会総会開催

3月20日(火) 地場産業振興センターにおいて、「平成30年野迫川村商工振興会総会」が行われました。

総会では、平成29年度の事業報告及び平成30年度の事業計画が承認され、今年の「平維盛の大祭」は7月28日(土)に開催されることに決まりました。

本年もご理解とご協力のほどよろしくお願いします。



春の交通安全県民運動

4月6日(金)から4月15日(日)までの10日間、春の交通安全県民運動が実施されました。6日の朝には、交通安全協会の方々がドライバーに交通安全グッズを配布し、シートベルトの着用・安全運転の呼びかけを行いました。この機会にもう一度ご自身の運転を見直し、交通ルールを守り安全運転に努めましょう。



診療所だより

こんにちは。診療所の根津です。

今年の冬は本当に厳しい寒さで、その影響か野迫川村でもインフルエンザが流行しましたが、ようやく暖かくなってきましたね。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

今回は診療所でも相談の多い、「不眠症」について取り上げたいと思います。もちろん眠れない方には読んで頂きたいですが、普段眠ることに困っていない方も、より良い睡眠をとるために一読して頂ければ幸いです。



《不眠症》

「眠れない!」「寝ても途中で目が覚めてしまう!」という悩みをよく聞きます。現在、日本では成人のおよそ5人に1人が睡眠の問題を抱えていると言われています。睡眠は食事・運動などと並んで健康のために非常に重要です。

診療所に来られる不眠症の方は、いわゆる「睡眠薬」を飲んでいる方が多いです。もちろん、睡眠薬は眠れない方をサポートする大切な薬です。

しかし、**薬だけに頼ってしまうのはよくありません**。睡眠薬は依存性の高いものが多く、副作用としてふらつきによる転倒や認知症のような状態になってしまうことがあります。ですから、まずは薬に頼るのではなく、普段の生活で実践できることから始めていきましょう。



～より良い睡眠のために普段心がけること～

①テレビ・パソコン・携帯

寝る前にテレビをみながら寝る方は多いようです。しかし、テレビ・パソコン・携帯の画面からは私たちの目を覚ますような光が出ており、その光の刺激で夜なのに昼だと脳が勘違いしてしまうのです。その結果頭が冴えてしまい眠れなくなります。本当にリラックスして眠りたいのであれば、寝る1-2時間前からはテレビや携帯を見ずに、読書をしたり音楽を聴いて眠るのがいいでしょう。



②寝室の環境

先ほども言いましたが、人の脳は明るい光をみると昼間だと勘違いし、目が覚めてしまいます。寝る1-2時間前くらいからは薄暗い部屋で過ごすことが必要です。そしていざ寝る時には、寝室は真っ暗にすることが理想的です。部屋の豆電球をつけたり、テレビをつけっぱなしにして寝るのは、光の刺激が入り眠りが浅くなるのでオススメしません。

③起床する時間

朝寝坊は誰しもしたくなるものです。特に週末などはいつもより遅めにおきがちですよね。しかし、より良い睡眠のためには毎日同じ時間に起床することが大切です。毎日同じ時間に起きることで体内リズムが整い、夜には眠気がおきやすくなります。たとえ少し眠る時間が遅くなっても、朝はできるだけ同じ時間に起床するよう心がけましょう。

④昼寝

人は昼間に眠たくなるようにできています。適度に昼寝をすることは、午後も活発に活動するためにとっても有効です。スペインでもシエスタという昼寝休憩があるくらいです。ただ中には、1時間も2時間も昼寝をしているという方もおられ、そうするともちろん夜眠れなくなります。できれば昼寝は30分程度に収めましょう。

⑤食事

「就寝の2-3時間前は食事をしない」ということは大事です。寝る前にご飯を食べると寝ている間に胃や腸が活動し続けることとなります。すると、睡眠で体を休めているはずが、昼間と同じように体は活発に動いてしまい休めません。寝る直前に食事をするというのはダイエット的にもよくないので、できるだけ控えましょう。

⑥飲み物



コーヒーや紅茶、緑茶を好きな方は多いと思いますが、これらにはカフェインという眠気をさます成分が入っています。カフェインは5-7時間ほど効果が続くと言われてしますので、コーヒーなどを飲むのは昼までにしましょう。

また、眠るためにお酒を飲む方がいますが、お酒は寝つきは良くするものの、すぐ目が覚めてしまう特徴があります。結果的に眠りが浅くなり不眠症の原因となってしまいます。不眠症を治したい方やもっとぐっすり眠りたい方は寝る前の飲酒は控えましょう。



⑦水分摂取は寝る2時間前までに

ご存知の通り、普段の水分摂取はとても大事です。しかし、睡眠においては一概にそうは言えません。というのも、寝る前に水分をとると深夜にトイレに行く回数が増え「尿意」で目が覚めてしまうからです。寝る1-2時間前には水分摂取を済ませ、寝る直前にトイレへ行き膀胱を空にしましょう。

それでも何度も夜中にトイレに行く場合は、「前立腺肥大症」や「過活動膀胱」という泌尿器の病気の可能性もあるので一度医療機関を受診してみてください。



⑧入浴も2時間前までに

奈良の中でも特に涼しい野迫川では、お風呂に入ることはとても気持ちがいいものです。しかし、寝る直前に熱いお風呂に入ると身体が興奮してしまい、頭が冴えてしまい、眠りにくくなります。入浴するのは、寝る2時間前くらいに済ませておくのがいいでしょう。どうしても入浴したあとすぐに眠りたいという方は、ぬるめのお湯に浸かるか、足湯などで済ませるなどの方法があります。



⑨体温は低めに

先ほど、熱湯にはいると眠れなくなるというお話をしましたが、人は体温が下がる時に眠気がでて深い睡眠に入ります。なので、寒さの厳しい冬場以外は、電気毛布などを一晩中ポカポカにしておくのはオススメしません。電気毛布や湯たんぽなどは布団に入る前に温めておいて、眠る前には消すようにしましょう。

⑩適度な運動

不眠症の悩みが一番多い時期は、雪の積もった冬場です。なぜなら、雪の影響で外に出て活動することができず疲れないため、夜も眠れないようです。運動不足は不眠症の原因に



なります。これから暖かくなってくるので、日中は散歩や体操をしたり、畑や田んぼを耕したりなど適度に身体を動かすようにしましょう。

以上、たくさんのお話を10項目にしてお伝えしましたが、普段眠れない方も眠れている方もこれらのことを実践して頂ければ、よりよい睡眠が得られると思います。睡眠の質がよくなれば、疲れが取れて翌日の活動もより生き生きとするはずです。

必要な睡眠時間は人によって違います。ナポレオンが3時間睡眠だったのは有名な話です。また、高齢になると必要な睡眠時間が減り、65歳以上で6時間程度と言われています。自分に合った睡眠時間を見つけ、その時間眠れていて日中しんどくなければ、「眠れてないなあ…」と思い詰めずに夜の生活を楽しむようにしてください。

もちろん、不眠症でお悩みの方は診療所で気軽にご相談ください。

野迫川村国保診療所 根津大樹

Jアラートの試験について

地震・津波といった災害や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達試験を行います。この試験は、全国瞬時警報システム（Jアラート）（※）を用いた試験で、野迫川村だけでなく全国の市区町村で様々な手段を用いた情報伝達試験が行われます。

・試験実施日時

平成30年5月16日（水） 午前11時頃

・試験で放送される内容

村内に設置されている防災無線スピーカーや、各ご家庭の受信機から次のような放送があります。

（チャイム音）

「これは、Jアラートのテストです」（3回くりかえし）

（チャイム音）

※：Jアラート（J - A L A R T）は、災害や武力攻撃などについての緊急情報を、国から瞬時にお知らせするシステムです。

お問い合わせ先 ： 野迫川村役場総務課 電話 0747-37-2101

てんいち先生



自動車税の納期限は 5月31日(木)です

自動車税は、毎年4月1日現在の所有者（割賦販売などの場合は使用者）に課税されます。

必ず納期限（5月31日）までに納付してください。納期限を過ぎると延滞金が増加され、財産差押え等の滞納処分の対象となります。

自動車税を納付する際には金融機関や県税事務所の窓口だけでなく、コンビニエンスストア、ペイジー、インターネットを通じてのクレジットカードも利用することができます。詳しくは納税通知書に同封してあるチラシをご覧ください。

なお、運輸支局での住所変更手続きが遅れている等の理由により自動車税の納税通知書がお手元に届いていない場合は、奈良県自動車税事務所へご連絡ください。

ご連絡先 奈良県自動車税事務所 自動車税第一課
電話：0743-51-0081

のせ川歌壇

枝おおう

真つ白な雪眺めては

やがて花さく桜思いおり

福田 雪美

雪被り

花うずもれし寒椿

朝日のさしてやつと花みす

西前 睦代

あでやかな

花あればこそその春の宵

しばし歓びの宴に入りぬ

中西 章

この吾れの

幼き頃の恋ひし人

スマレが咲けばときに想はる

西本 良子

急激に

気温さがれば亀虫は

家に入り来ては悪臭放つ

小倉 徳太郎

虫絶えて

強酸性雨に小鳥減り

鶯の声も少なく寂し

吉野 武文

身に余る

ものは捨てさり身の丈に

合わせて生きむ百歳めざして

中田 敬子

闘病の

辛さにも慣れて入院の

窓を横切る鳥影ともしぬ

北沢 孤山

野迫川村防災訓練実施

3月24日（土）、野迫川村内全域を対象とした防災訓練を行いました。訓練では、災害発生の訓練放送により、各地区に設けられた避難所への各住民の自主避難訓練や非常食等の配布を行いました。また、角谷村長、別所議長、津守消防団長及び別所副団長が奈良県航空隊の防災ヘリコプターに搭乗し、上空から各地区の避難所の状況を視察しました。

避難所の一つである旧野川小学校では、奈良県広域消防組合野迫川分署の消防士による災害時の簡易担架の作り方や消火器の扱い方等を住民の方々に分かりやすく丁寧に説明されました。また、災害復旧現場の北股地区の避難所ではドローン災害救援ブルーウィンド北森充氏に協力いただき、北股上空からドローンによる航空撮影を行いました。

今年度の防災訓練では約200名の村民の方々に参加していただき、また野迫川村消防団各分団にも協力していただき、ありがとうございました。訓練時、記入していただきましたアンケートにつきましては、今後の防災訓練等に役立てていきます。



防災ヘリコプター



防災訓練時使用ドローン



消火器操作講習



ドローン航空写真（北股）



アンケート記入風景



簡易担架作成講習