



広報

2017 3 平成29年

No.467

のせ川



野迫川小フェスティバル

ホームページ <http://www.vill.nosegawa.nara.jp/>
メール info@vill.nosegawa.nara.jp

招待給食 野迫川小・中学校

2月1日に、野迫川小・中学校で、角谷村長と中迫教育長をお招きして「招待給食」を行いました。会食では、終始和やかな雰囲気、なかなか話す機会のない村長さん教育長さんとも話ができて、とても楽しいひとときを過ごしました。会食後は、お二人から、野迫川村に対する思いや子どもたちへのエールの言葉をいただきました。



第13回野迫川小フェスティバル

2月25日(土)第13回野迫川小フェスティバル(学習発表会)を開催しました。劇あり手品あり実験ありと盛りだくさんの内容を、子どもたちは一生懸命に発表してくれました。また、保護者や先生方の出し物もいつも以上に盛り上がるものでした。会場にはたくさんの方々が観覧に来て最後まであたたかい拍手を送って下さいました。子どもたちにとってたいへん励みとなりました。ありがとうございました。



自分たちで育てた大豆でみそ作り 野迫川中学校

2月10日(金)、中学校1・2年生が総合的な学習の時間にみそ作りを行いました。当日は、郷土料理研究会から別所節子さんと中本治子さんにお越しいただき、ご指導いただきました。みそ作りに使用した大豆は、学校でお借りしている畑で1学期から大切に育ててきたものです。初めての体験となる生徒が多く慣れない様子でしたが、「約半年後においしいみそが味わえますように…」と、とても熱心に取り組んでいました。



「奈良大立山まつり 第4回あったかもんグランプリ」出店

無病息災、幸福や平和を祈るイベント「奈良大立山まつり」が1月25日(水)から1月29日(日)まで奈良市平城京跡で開催されました。四天王像をモチーフとした光の大立山4基が会場を練り歩きました。

その会場で同時開催となった「第4回あったかもんグランプリ」に、野迫川村からは民宿かわらび荘が主体となって、「野迫川村ボタン鍋」を出品しました。

5日間で約500食を売り上げ、来場したお客さまや奈良県内に“野迫川村の食の素晴らしさ”をPRすることが出来ました。



聖徳太子市～知床物産展～

2月18日(土)・19日(日)に斑鳩町法隆寺観光自動車駐車場にて『聖徳太子市～知床物産展～』が開催され、ホテルのせ川がカシキ鍋を出品し、山田 裕哉 さんが高野槇を販売しました。村の特産品であるあまごやしいたけ等の商品販売や村のパンフレットを配布し、PRを行いました。また、市町村PRタイムでは村のマスコットキャラクター「これもりくん」がステージに登壇し、会場の視線と子どもたちの人気を集め、野迫川村をPRしました。



第12回市町村対抗子ども駅伝大会

3月4日(土)、快晴に恵まれるなか、馬見丘陵公園にて「第12回市町村対抗子ども駅伝大会」が開催され、野迫川小学校5年生の倉岡虹弥さん(上)、小西蓮くん(柞原)が参加しました。人数の都合により駅伝には出場できず、タイムトライアルレースのみの参加となりましたが、本番では2人とも練習の記録よりも1分以上タイムを縮めることができ、好成績を収めました。

県内の多くの小学生が集まって競い合う場に参加でき、とても良い経験となりました。



4月から村職員による「ハチの巣駆除」を廃止します

「ハチの巣駆除」は、危険を伴う専門知識が必要となる作業です。現在村職員で対応していますが、専門知識もなく、刺傷事故や駆除困難な状況が増えています。

このため、従来行っていた村職員による駆除作業を廃止することになりました。

4月以降、「ハチの巣駆除」は、巣ができている場所の所有者か管理者が自らの責任で行ってください。なお、防護服は役場にて貸し出ししますが、駆除が困難であると判断された場合は、下記協会にご相談・ご依頼ください。

住民のみなさんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

■駆除業者紹介 一般社団法人 奈良県ペストコントロール協会

電話番号0742-23-7312

■問合せ先 野迫川村役場 住民課(0747-37-2101)

平成29年度 狂犬病予防集合注射の実施について

- ・平成29年度犬の狂犬病予防注射を下記のとおり実施いたしますので、すでに登録済の飼い主の方は別途送付いたしますハガキを、ご持参のうえ最寄りの実施会場へお越しください。
- ・会場へは、犬を十分に制御できる方がお連れください。
- ・集合注射料金 3,200円を持参ください。

犬の新規登録について

- ・犬の登録は、個々の犬に対してのものです。新しい犬をお飼いになる際には、新たに登録が必要です。
- ・犬の登録手数料 3,000円を持参ください。

平成29年度 狂犬病予防集合注射 日程表

月 日	時 間	実 施 場 所
4月5日(水)	10:30~10:40	野迫川村高野豆腐伝承館前
	10:45~10:55	野迫川村公民館
	11:15~11:25	野迫川村山村振興センター前
	11:50~11:55	立里生活改善センター前
	13:15~13:20	池津川生活改善センター前
	14:10~14:15	旧弓手原小学校前
	14:30~14:35	旧檜股小学校前
	14:50~14:55	北今西壽楽院お堂前
	15:00~15:20	大股橋詰
	15:40~15:45	北股生活改善センター前

問合せ 野迫川村役場 住民課(37-2101)

総合型地域スポーツクラブからのお知らせ

4～6月

教室名	4月	5月	6月
ゲートボール教室 (ふれあい広場)	2日(日)	7日(日)	4日(日)
フットサル教室 (旧中学校体育館)	19日(水)	17日(水)	21日(水)
健康教室 (場所については後日お知らせします)	なし	12日(金)	23日(金)

*今回より、3か月ごとのお知らせになります

上記の予定は変更することがあります。ご了承ください。

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。

(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)

☎0747-37-2115

平成29年度国税専門官採用試験のお知らせ

受験資格

- 昭和62年4月2日～平成8年4月1日生まれの者
- 平成8年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
 - 大学を卒業した者及び平成30年3月までに大学を卒業する見込みの者
 - 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

申込受付期間

平成29年3月31日(金)～4月12日(水)

原則として、インターネット申込みとなります。

申込専用URL <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

試験日

試験	試験日	試験内容
第1次試験	6月11日(日)	基礎能力試験・専門試験
第2次試験	7月12日(水)～7月19日(水)	人物試験・身体検査

(注) 第2次試験の際、人物試験の参考とするため、性格検査を行います。

合格者発表日

第1次試験合格者発表日 平成29年7月4日(火) 9時

最終合格者発表日 平成29年8月23日(水) 9時

試験地

第1次試験 大阪市・京都市 他全国19ヶ所

第2次試験 大阪市 他全国11ヶ所

採用予定数

1 採用予定数については、別途、人事院ホームページに掲載します。

2 採用予定数は変動することがあります。

最新情報は人事院ホームページで確認してください。

問合せ先

大阪国税局人事第二課(試験係) (☎06-6941-5331) 又は

吉野税務署総務課

その他

採用に関する情報は、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) 「採用案内」にも掲載しています。

大阪国税局・吉野税務署

乳製品などに多く含まれています。

③カルシウムを十分にとりましょう。

カルシウムは骨や歯をつくる栄養で、それ以外にも血圧の調節にも関わります。牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品に良く含まれているほか、豆腐や納豆、小魚、ひじきやわかめ、小松菜などにもたくさん含まれています。



④ビタミンDを十分にとりましょう。

ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を高め、骨の健康を維持する働きがあります。さけ、さんま、ぶり、さばや卵黄、しめじ、干しシイタケなどに多く含まれています。また日光浴をすることで皮膚からでも作ることができます。



【運動】



運動は、無理のない範囲でコツコツ毎日続けることが大切です。

一番手軽に取り入れやすい運動はウォーキングであり、1日5000－6000歩を目標に毎日続けると筋力のおとろえを防げるといわれています。

ほかにも、太ももや足の力をつけるスクワットや、バランス能力をきたえる片足立ちも効果的です。

①スクワット

机につかまりながら深呼吸をするくらいのペースで膝の曲げ伸ばしを5－6回繰り返す。

②片足立ち

机につかまりながら、左右1分間ずつ片足立ちをする。



《さいごに》

早いもので私が野迫川村に赴任して2年が経とうとしています。私事にはなりますが、私はこの3月で野迫川村診療所は退職となり、4月からは別の病院で働くことになりました。

野迫川村に来てから2年間、さまざまな経験をさせていただき、またいろいろな住民のみなさんとお話することができてとても充実した日々を過ごすことができました。野迫川村での初めての女医さんということで、不安に感じられた方もいらっしゃると思います。反対に、男の先生では相談しにくかったことを話しやすかった、と感じてもらえたこともあったかなと思います。少しでも野迫川村のみなさんの力になれていたら幸いです。

来月からは、根津大樹先生が私の代わりに野迫川村診療所に赴任されます。先生は代わっても診療所は変わらずみなさんの力になるので、今後も気軽に受診してくださいね。



2年間、短い間でしたがありがとうございました。

診療所だより

みなさん、こんにちは。診療所の西岡です。

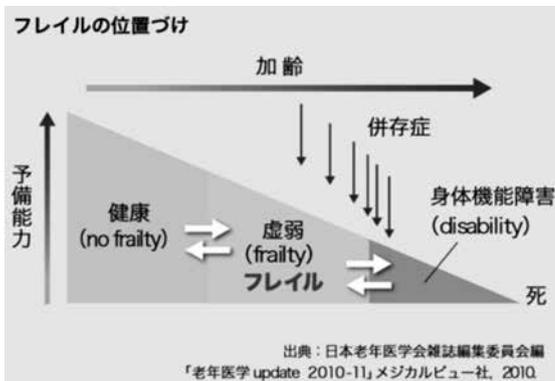
少しずつ春の兆しを見せ始めながらもまだ寒さの残る日々が続いています
が、みなさん体調はくずされていませんか？

今年度最後の診療所だより、今回のテーマは「フレイル」についてです。

《「フレイル」とは？》

「フレイル」とは加齢に伴い筋力などのからだの機能などが低下し、心身ともに活力が低下した状態をいいます。加齢に伴うからだの機能の低下といった「からだの要因」だけではなく、認知機能や意欲の低下、うつなどの「こころの要因」、一人暮らしや経済的な問題による「社会的な要因」が影響し合って引き起こされるといわれています。

フレイルの状態を放っておくと徐々に体の機能が衰え、寝たきりなどにより介護が必要な状態になってしまいます。ただしフレイルは早めの段階で発見し、適切なケアをすることで以前の健康状態に戻すことができます。そのため、まずは本人や家族が早い時期にフレイルに気づくことが非常に大切です。



《フレイルのセルフチェック》

- ① 6か月間で2 - 3kgの体重減少がありましたか？
- ② 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
- ③ ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？
- ④ 5分前のことが思い出せますか？
- ⑤ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしましたか？

各項目で「はい」→1点、「いいえ」→0点 と計算し、合計点数(最高5点)が
1 - 2点→プレフレイル(フレイル予備軍) 3点以上→フレイル となります。

《フレイル対策》

フレイルの予防・改善にとってカギとなるのは「栄養」と「運動」です。

【栄養管理】

- ① 毎日3食(朝・昼・夕)をしっかり食べましょう。

3食きちんと食べることで必要なエネルギーを十分にとり、体に必要な栄養を補うことができます。食事の量をたくさん食べられないときは、ごはんよりおかずを多く食べましょう。

- ② 高たんぱく食品を積極的にとりましょう。

たんぱく質は筋肉や内臓、皮膚、髪などの元となる栄養で肉・魚・大豆製品・



てんいち先生



あまご解禁のお知らせ

あまご解禁

4月9日(日)

- 放流量 420kg
- 特券 3,500円(4月9日)
- 日券 2,500円(4月10日~)
- 年券 7,000円

追加放流

4月下旬及び5月上旬予定
川原樋川のみ 各80kg



のせ川歌壇

寒き朝

雪かきをする息あらく

雪国の人の苦労わかりぬ

福田 雪美

降りしきる

雪に埋もれる大峰の

稟と映えたり南奥駆け

小倉 徳太郎

節分の

鬼の目つき門に立て

伝えゆきたし里の習わしを

西前 睦代

歌舞伎座の

音楽祭より帰りきて

凍てし雪の上震え帰宅す

中田 敬子

文明と

関りのなき大雪に

わが庭の雪山の如くに

吉野 武文

鴨「ヒヨドリ」は

ピラカンサの実を食べつくし

サンシユユの実に鳥かげの見ゆ

西本 良子

しんしんと

心も凍る冬の雨

春待つ草はまだ雪の下

中西 章

庭梅の

咲きそめたりて小鳥よび

梅暦はやも春をおしえり

北沢 孤山