



広報

2017 1 平成29年

No.465

川世町

謹賀新年



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

新年のごあいさつ



野迫川村長
角谷 喜一郎

新年明けましておめでとうございます。

村民の皆様には幸多き新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、平素は村政の推進に多大なご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は、4月に「奈良県広域消防組合野迫川分署」が開署し、救急救命士等の専門の職員による救急搬送が本格的に稼動しました。

併せて、奈良県広域消防組合本部の通信指令システムも運用が始まり、患者を早く・確実に搬送できる体制が整ったことは、大変喜ばしいことです。

同じく、生活基盤の整備として、昨年は家庭ごみ処理の体制の充実にも取り組みました。従来は、役場職員がゴミ回収に回り、加えて「生ゴミ」を回収できないなど、都市部で当然享受できるサービスが本村では受けられず、村民の方の

負担となっておりました。昨年、村内事業者や隣村の協力により、ごみの回収を委託業者が行うことで回数の充実を図るとともに、回収できなかった「生ゴミ」を十津川村に受け入れてもらうなど、体制を整えることができました。

まだまだ遅れている部分はあるものの、辺地であるがゆえに立ていかなかったスタートラインに、今ようやく立てた思いがいたします。

福祉・医療分野においても、昨年4月から国民健康保険診療所において歯科（診療科）を新設しました。

これはコミュニケーションや食事など、生活の基本的な活動を支える器官である口と歯の健康を保つことでより良い豊かな生活を長く継続することができ、高齢者の介護予防に繋がるからです。

また、診療所において歯科の診察や治療を行うことで医科との連携が容易になり、効果的な治療が可能となりました。

今後、この取り組みを進めることで高齢化率の高い本村における「健康寿命」を伸ばす取り組みを進めてまいります。

産業振興面においては、昨年は「地方創生」へのチャレンジの年で

ありました。国勢調査による人口が450人を割り込み、村の存続もあやぶまれる中で、新しい産業を創出し、村に賑わいをとり戻す取り組みを始めました。

具体的には「きのこの村づくり」事業と銘打ち、造成された村有林の一部を皆伐し、コナラ・クヌギなどの自然林に戻すことで村の豊かな山林資源を活用して、しいたけの原木を育て、これをしいたけの生産に活用します。

本村のしいたけは肉厚で香りもよく、昔から露地栽培で家庭消費用に作られていましたが、これをブランド化して商業ベースの生産体制を構築し、販路開拓を行うことで村に新しい産業を興して雇用を創出します。

同時に、保水力に優れた広葉樹林の森にすることで、予防治山による災害に強い村づくりを進め、「山づくりから森づくり」への新しい事業にモデル的に取り組んでまいります。

観光面においても、恒例行事である夏の「平維盛の大祭」の参加者が約1,500人と過去最高となるなど、ステップアップした年でした。

また、特産品の「野迫川村のアマゴ」が、経済産業省が実施する「ふるさと名物応援宣言」に近畿で初めて認定されるなど、これまでの取り組みが徐々に浸透し、村

外・県外の方々に認知されてきました。今年、さまざまなマスメディアにも数多く取り上げられました。

特に、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」では、本村の子育て環境の良さが評価され、関西198市町村中2位にランクインしました。

今後も村の魅力をさまざまなメディアを通して情報発信を行い、交流人口の増加を図る取り組みを行ってまいります。

今年の干支は「酉」（とり）ですが、「取り込む」に繋がるとされ、そこから「運氣や人を呼び寄せる」とも言われるそうです。

私は今年、本村の活性化へのキーワードとして「楽」という漢字を掲げました。

住民の皆様方や職員がみなで楽しみながら一丸となって、先に申し上げた「村づくり」の施策に取り組むことで、それに魅力を感じて外から人が集まり、村の地方創生の機運がより高まると考えております。

結びに、皆様方におかれましては、本年が健康で幸多く輝かしい年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

平成二十九年 元旦



野迫川村議会 議長
中本 完治

新年あけましておめでとうございます。新年を迎えるに当たり、皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げますとともに、日ごろより村議会にお寄せいただいております。村議会とご協力に対し、野迫川村議会議員を代表しまして、心から感謝を申し上げます。

さて、昨年は奈良県広域消防組合野迫川分署の開署による救急体制の確立やゴミの処理体制の改善、歯科診療所の開設など、村民の皆様の生活が一段と飛躍した年となりました。私たち住民にとってはとても喜ばしいことです。しかし喜んでばかりいられません。今後は洪水や地震等の大災害に備え、村民が安全で安心して暮らせる地域づくりのため、きめ細かな防災体制の構築が急務であります。村当局と協働し、村民の生命や財産を守るべく、更なる防災・減災対策に取り組んでまいります。

教育においては、保・小・中連携一環教育の更なる充実を図るために、昨年は文部科学省に教職員定数法の改善を求める陳情を村当局と共にを行いました。今後もへき地教育の先駆けとなるべく制度改正等の要望を行い、子育てがしやすい村づくりの一役を担って参りたいと思います。

経済面において、現在わが国は、過疎化、少子高齢化等、地方が直面する困難な問題が山積しています。しかし特色ある農林水産物、豊かな自然、伝統・文化、それぞれの地方が持つ個性は、いまだ十分に活かされていないと言われております。本村は、ここに大きなチャンスがあると思っています。基幹産業である林業の長期にわたる不況で、景気回復する見込みも少なく、林業の構造改革が急務となっています。そこで地方創生事業を軸とした林業の振興を図るため、豊かな山林資源を活かした「きのこの村づくり」を村当局と連携しながら行なってまいります。これにより山林業務等に関わる方々の所得と雇用を増大させ、活力ある村づくりを行います。

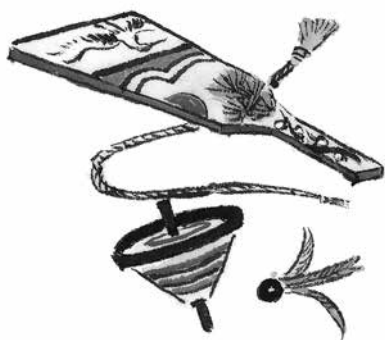
また、新天辻トンネル開設を含む国道168号線の早期改良や主

要地方道高野天川線の整備促進を国や県に要望し、生活基盤の安定を図ってまいりたいと思います。

「村づくりの」主役は村民の皆さまでございます。村民の皆さまの生活の向上や安心感を念頭に置き、住みよい村づくりのために、さまざまな村政の課題解決に向けて、全力を尽くしてまいります。ご協力、ご協力を賜りますよう、心からお願い申し上げます。

結びに、新しい年が村民の皆様方にとって、実り多き年となりますことを心より祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

平成二十九年 元日



あけましておめでとうございます。

社会福祉協議会は、住民の方々の生活を支援するサービスを本年も引き続き実施いたします。ヘルパーによる訪問事業や福祉有償運送事業、配食サービス事業等を希望される方は、お気軽にお問い合わせください。

【連絡先】 野迫川村大字北股38番地

社会福祉法人 野迫川村社会福祉協議会 ☎0747-37-2941

野迫川村社会福祉協議会

議会の動き

平成28年12月

第4回定例議会

平成28年12月13日に招集され、報告2件、議案8件、意見書2件が次のとおり議決されました。

- 報告第25号 専決処分の承認を求めることについて
報告第26号 専決処分の承認を求めることについて
議案第52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等の一部を改正する条例
議案第53号 一般職の職員の給与に関する条例等の一部を改正する条例
議案第54号 野迫川村国民健康保険税条例の一部を改正する条例
議案第55号 平成28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3号)
議案第56号 平成28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4号)
議案第57号 平成28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6号)
議案第58号 平成28年度野迫川村一般会計歳入歳出補正予算(第7号)
議案第59号 奈良広域水質検査センター組合を組織する市町村数の増加及び規約の変更について
意見書第1号 紀伊山地における国直轄の大規模土砂災害対策の着実な推進を求める意見書の提出について
意見書第2号 地方議会議員の厚生年金制度への加入を求める意見書の提出について

一般質問 西田議員

先日、11月19日に和歌山県南部を震源とする地震が発生し、当村においても震度3相当の揺れを感じました。

幸い被害等もなく済みましたが土曜日ということもあり役場には日直の方しか居らず村内の安全確認等も行われてなかったと思われます。実際、村道・県道の数箇所において地震の影響かと思われる落石も確認いたしました。近年中には南海地震が必ず起こると言われている中、今後の地震発生時の対応についてお伺いします。

回答 角谷村長

議員のお述べのとおり近畿地方で大きな被害が予想されている「東南海・南海地震」については、今後30年以内の発生確率が、東南海地震は70%、南海地震は60%と予想されています。

県の被害想定によると、野迫川村に最も大きな被害をもたらす「中央構造線断層帯」による地震では、建物被害が145棟、死者・負傷者11人との予想がなされています。

大地震への対応として大切なことは、体制作りと災害に対する準備だと考えています。

まず体制作りについて、村では、災害時の職員マニュアルを作成し、地震発生時の役場職員の体制について基準を作成しています。それによれば、震度3の場合は準備態勢を整え、総務課長及び防災担当職員が対応し、被害の規模により、各課職員を招集することとしています。

また、震度4の場合は、災害対策本部を設置し、村長、副村長、教育長、各課長、及び各担当職員が役場に参集することとしています。

震度5以上については災害対策本部を設置したうえで、全職員が参集し災害対応にあたること

としています。

議員がご質問された、先月19日に発生した地震の件につきましては、発生時間は午前11時48分、震源地は和歌山県南部、野迫川村における震度は3でした。

発生直後に私自身が日直者に電話連絡し、村に被害が無いかどうかを確認いたしました。また、災害マニュアルの「震度3」の基準に従い、災害担当である総務課長からも日直者に連絡を行い、村内での被害は無いことを確認し、その後、被害の通報があれば、連絡するよう指示した旨の報告を受けております。

議員ご指摘の落石については、確知しておりませんでした。今後村としても、被害状況についてのアンテナを広げる方策を検討してまいります。

次に、災害に対する準備については、やはり住民の方も参加いただいた避難訓練等を行うことが重要だと考えます。

村では、去年と今年、7月に奈良県が実施する「奈良県一斉地震行動訓練」（奈良シェイクアウト運動）に参加し、役場、小・中学校、保育所において、机に身を隠すなど、地震から身を守る訓練を実施し、防災意識を高める取り組みを行いました。

また、今年3月に作成した「野迫川村地域防災計画」の策定にあわせ、地域防災計画の概要と災害への備えについて、住民の方に知っていただきたい事項をまとめた「野迫川村地域防災計画概要版」を全戸配布させていただいたところです。

今後は防災意識をさらに高め、有事の災害対応を円滑に行って、被害を最小限に食い止められるよう、地域住民の方にも参加いただく避難訓練等を来年度に向け検討してまいりたいと考えております。

地震は、いつ起こるかわからず、発生した際には甚大な被害が予想されます。

村としてもこのような様々な取組を行いながら、村の「防災力」を高めてまいりたいと考えております。

一般質問 松島議員

ゆうゆう苑が安定して継続・運営する為に村はどのように支援するのか教えてください。

回 答 住民課 吉井課長

グループホームゆうゆう苑は、平成23年7月より有限会社白菊の里に指定管理者制度で運営管理を委託し、平成28年3月で5年間の契約が終わり、今年4月からは1年契約で指定管理の契約を行って参りましたが、7月から入居者が減り経営が困難になってきました。村の方策として、9月議会において、指定管理料の増額をして運営継続の支援をして参りました。

しかしさらに入居者が入院等で減少が続き、このままでは運営困難と言う報告が11月10日にあり、白菊の里としては、人件費削減を図る為12月15日付けで従業員を離職させるとも聞いています。また、経営が来年度以降無理だと言う報告が急であったため、村も困惑しています。12月5日、白菊の里前田氏に平成29年3月31日まで運営継続等の意思確認を行いました。

また、12月9日に役場で村、白菊の里前田氏、入居者の家族様と3者会議を開き、平成29年3月31日までの指定管理の期間が終わるまでの運営の仕方、サービスのあり方等話し合いを行い、入居環境の最善を尽くす確認をしました。来年、4月以降については、村が責任を持ってゆうゆう苑の継続をしていきたいと考えています。

新たな指定管理者の募集や村による経営等を早急に検討して、入居者の方々が快適に生活出来

る様にしていきたいと思えます。

今後とも、議員の皆様のご支援ご協力をお願いして、松島議員の一般質問の回答とさせていただきます。

一般質問 松島議員

シイタケ栽培事業について今までの進捗状況と今後の事業計画を教えてください。

回 答 産業課 山本課長

まず初めに「きのこの村づくり」を始めようと試みたことについて少し説明させていただきます。本村の基幹産業である林業が長期にわたり、不振な状況にあるとともに、今後も林業の振興は見込めない状況にあり、山村で生活をする者にとって現状を打開するための施策を講ずることが急務となっています。山村地域に活力を取り戻し、雇用と所得を増大させるためにも、従来の素材生産の林業方式では景気回復する見込みは難しく、新たな林業方式を開拓することが急務と思います。

そこで、野迫川村には、豊富な山林資源があり、このような山と森と清流のめぐみを活かして、村の立地環境に合わせ、自然と共存して暮らしていくための「しごとづくり」を進めていきたいと思えます。「山づくりから、森づくり」を理念に、針葉樹の植林の山から広葉樹を主体とする自然の森へと移行し、森林の持つ多様性に着目した林業ときのこの等の特用林産物を発展させたいと思いました。

具体的には、造成された村有林をモデル的に一部皆伐し、コナラ・クヌギなどの自然林に戻す作業を15年～20年ほど定期的に行い、しいたけの原木を育て、しいたけの原木栽培で品質の良いきのこを生産していきます。野迫川村の椎茸は肉厚できのこの臭いも大変良く、風味・食感は大変質が良いと評判です。

新たな産業の開発も必要であります。今現在、村民の多くが椎茸栽培の経験があり、新たな産業への取り組みには課題も多いため、取り組みやすい産業を選んだ上で、今後も、調査研究を行い、品種改良等を検討して将来の野迫川村の産業として活用していく方針です。

それでは、今までの進捗状況について説明します。

4月15日にしいたけの原木を1000本以上携わっている方々を集め、会議を行いました。そこで先ほど述べました、村の今後の取組を説明させていただきました。

それから、6月24日に「野迫川村きのこ協議会」を立ち上げ、そこでは、原木椎茸の品質向上やブランド化に取り組み、また椎茸以外のキノコ作りや販売経路の開発、情報交換、きのこの研修会等を行っていくことを話し合いました。

7月11日に吉野町にある井上シイタケ園の視察を行い、その後販路の開発としまして、飲食店との営業活動、意見交換などを行い、野迫川村の原木シイタケのPRを行いました。

現在、通年で原木シイタケを作るために、平下にあるヘリポート場の村の土地に680万円の予算でビニールハウスやホダ木置場などを整備し、ハウス内には薪ボイラーやスプリンクラーを設置し、年中栽培できるようにしており、ハウス内及び事務所内への電気工事が終わると完了します。

内訳としまして、ビニールハウス本体やスプリンクラーの付属備品等で2,502,468円、造成工事で712,800円、ポンプ取付給水工事で864,000円、ホダ木置場に691,200円、薪ボイラーの機械に800,000円、スプリンクラー等水道設備に302,400円かかり

ました。

10月下旬に一昨年椎茸の菌を植えた原木を100万円分1000本購入し、ハウス内に原木を置いたところ11月4日から30日間（約1ヶ月）にかけて、500本の春・秋用の菌をつけたホダ木から、しいたけが約80キロ発生しました。

その間、ハウスの温度を測ってもらったり、収穫したりする等の人を雇い、KPI指標を達成できるよう取り組んでいます。今は、ホダ木が1度収穫し終わったので、外のホダ木置場に移動し休眠させております。

次に今後の事業計画としましては、3月末までに野迫川村内のコナラの木等を切り出し、しいたけの原木に適した木を約4000本調達し、そこに4種類の菌（春・秋用、冬用）を植菌し、来年、再来年度以降に生えてくるシイタケを観察し野迫川村の気候等にあった椎茸の菌を探していきます。

先ほど述べました、500本の（春・秋用）の菌のホダ木からとれた生シイタケを100グラム100円で販売したとしたら、80キロでは8万円、年間2回発生させたとしても16万円、今年度末では5000本のホダ木になり年間320万円の収入が予想されますが、4000本のホダ木からシイタケが発生するのは再来年になると予想されますので、本格的に稼働できるのは、再来年度になります。

来年度以降については、国の交付金事業（地方創生推進交付金）を利用して、ハウス栽培でまだ、足りない備品、例えば植菌する機械、ホダ木を置く場所、そして今年度と同じようにホダ木4000本の調達及び植菌等を行いたいと考えております。

また、生シイタケだけでは、販売しきれない場合、乾燥シイタケも視野に入れて生産していこうと思いますが、乾燥シイタケを生産するにも保健所に承諾を得るために施設の整備も必要となっていくしますので、来年度乾燥シイタケの機械の整備等を検討していきたいと考えております。

ハウス栽培が成功し、簡単に通年栽培が可能になれば、村民の方々にハウスの整備を促進するような施策や、また、村にある広葉樹を切り出して椎茸の原木に活用するなどの施策を講じていきたいと思っています。

また、販路の拡大や村のPR活動にも取り組むためポスターを製作し、近鉄電車や南海電車の駅の構内、例えば、高野山駅や橿原神宮前駅などに貼る予定です。また、奈良県内の市町村の観光案内所などにも貼っていただくようお願いしていきます。

今年できた生シイタケは、ホテルのせ川などでシイタケ料理のレシピや食事に利用し、お客様に野迫川村で作った原木シイタケもPRしてもらい、食感や味、風味などの反応を聞いてもらっています。

生シイタケ60キロを乾燥シイタケにしてみるという取組も行いました。すると1/10という重さになり6キロの乾燥しいたけが出来上がりました。これもホテルのせ川などで利用してもらい、レシピや食事に提供してもらいます。

また、今後は販路や市場調査として、奈良コープ、まほろばキッチンなどでの販売やホテル以外の村内の宿泊施設等で新たなキノコ料理のレシピ等で提供をし、野迫川村の特産品であるきのこをブランド化して、雇用を生み出したいと考えております。

最後になりましたが、議会の皆様には、この野迫川村のきのこづくり事業に今まで以上にご協力をよろしくお願いしたいと思います。

区 長 会 開 催

昨年、12月5日（月）地場産業振興センターにおいて、区長会を開催しました。村内各大字の区長にお集まりいただき、活発な意見交換会が行われました。

なお、役場から平成28年度事業の取り組み状況について以下のとおり説明しました。

- 総務課 生活改善センターの修繕にかかる対応状況について
- 住民課 ゴミ収集について
- 産業課 きのこの村づくり事業について（※）、村有林整備事業について、平成28年度有害獣侵入防止柵交付事業実績について
シカによる森林被害緊急対策事業について
- 建設課 平成28年度事業実施状況について、平成28年度簡易水道事業について
- 教育委員会 再生可能エネルギー等導入推進基金事業について、やまと共創郷育センター事業について、第32回国民文化祭・なら2017について
- 社会福祉協議会 訪問事業について、デイサービスについて、福祉有償運送事業について、福祉用具貸与・購入等について、住宅改修費支給について、地域包括支援センターについて

（※）きのこの村づくり事業

造成された村有林をモデル的に一部皆伐し、コナラ・クヌギなどの自然林に戻す作業を15年～20年ほど定期的に行い、しいたけの原木を育て、しいたけの原木栽培で品質の良いきのこを生産し、ブランド級の椎茸販売を目指す。また、年間を通じて栽培できるハウス等の施設を整備し、雇用創出を図り、今後、調査研究を行い、品種改良等を検討して将来の野迫川村の産業として活用する。



ビニールハウス外 (23m×7.2m)



ビニールハウス内

野迫川村消防団分団長・副分団長会議

昨年、12月8日（木）に地場産業振興センターにおいて、野迫川村消防団分団長・副分団長会議を開催しました。案件については1月20日（金）に行われる野迫川村消防団及び南吉野支部連合出初め式について、下記のとおり話し合われました。

また、奈良県広域消防組合野迫川分署との連携についても話し合われ、消防団と奈良県広域消防組合との連携について確認が行われました。

1. 平成29年野迫川村消防団出初式について

- 日 時 平成29年1月20日（金）
集 合 午前8時30分
開 式 午前9時

○場 所 野迫川村公民館

○編隊成について

総 隊 長 別所久男 副団長

第一中隊長 杉谷 均 副団長

被表彰者

第二中隊長 尾崎伸二 分団長

第一分団～第二分団

第三中隊長 増谷良栄 分団長

第三分団～第四分団

2. 平成29年南吉野支部連合出初式について

○日 時 平成29年1月20日（金）

開 式 午前10時30分

○場 所 野迫川村公民館

★野迫川分署の開署により消防・救急の通報は
119番へお願いします。

「税についての作文」野迫川村長賞

全国納税貯蓄組合連合会及び国税庁が募集した「税についての作文」で、野迫川中学校3年小西琉璃さんの『ふるさと納税』が野迫川村長賞として表彰を受けました。受賞おめでとうございます。

この作文には、野迫川村が抱える高齢化や利便性の低さなどの問題を解決するために、ふるさと納税制度を利用して財源を確保し、同時に村の良い所を村外へ発信するきっかけになればよいという思いが込められています。



「奈良大立山まつり」開催

四天王をモチーフにした光り輝く巨大な「大立山」と県内各地の伝統行事が平城宮跡に集結。一年のはじまりに奈良の地で無病息災を願います。

期間中には、地元食材等を使用した料理が一堂に会する「あったかもんグランプリ」等が開催され、野迫川村からも出店します。ぜひ、「奈良大立山まつり」にご来場いただき、奈良の冬の魅力をご体感下さい。



日 時 平成29年1月25日(水)～29日(日)

25日、26日 18時～20時 27日～29日 13時～20時

※25日、26日は「大立山もてなし市」として、あたたかい料理等を提供。

27日～29日は「あったかもんグランプリ」を開催。

場 所 平城宮跡大極殿院周辺(奈良市)

料 金 入場無料(ただし、有料観覧席あり)

アクセス 近鉄大和西大寺駅から徒歩15分、JR奈良駅・近鉄大和西大寺駅から徒歩15分、無料シャトルバス運行

奈良大立山まつりホームページ <http://ootateyama.jp/>

主 催 奈良県冬季誘客イベント「大立山まつり」実行委員会

お問い合わせ 奈良県冬季誘客イベント「大立山まつり」実行委員会事務局 0742-27-8051

野迫川村産業課 0747-37-2101

総合型地域スポーツクラブからのお知らせ

2月教室

ゲートボール教室

(日時) 12日(日)

9:00～12:00

ふれあい広場

※第2日曜日に変更しますので、ご注意ください!

フットサル教室

(日時) 15日(水)

19:00～20:30

旧中学校体育館

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

吉野税務署からのお知らせ

平成28年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告期間は、
平成29年2月16日(木)～
平成29年3月15日(水)までです。

【確定申告会場開設日】 平成29年2月16日(水)

税務署では、2月15日までは通常の業務体制で事務を行っていますので、確定申告の相談は上記期間にお願いします。

確定申告期間中は多くの方がお越しになるため、確定申告会場の混雑状況によっては長時間お待ちいただく場合があります。

また会場では16時まで申告相談の受付をしていますが、こちらも混雑状況によっては早めに終了する場合があります。あらかじめご了承ください。

(問合せ) 吉野税務署 ☎0746-32-3385

平成28年中に受け取った給与や公的年金などの収入額、また支払った社会保険料や各種保険の掛金、医療費などについて申告する確定申告の時期が近づいています。

今年も役場で申告書の受付を行うほか、税務職員による申告書の作成補助も行いますので、源泉徴収票や支払った金額を証明する書類をご用意ください。

野迫川村での確定申告相談会は2月23日(木)に開催予定です。

※ 吉野税務署の方も来庁予定です。

●申告がないと、平成29年度の村県民税や国民健康保険税などの社会保険料が高額になる場合があります。また、申告をすることにより収入が少ない方は保険料の軽減を受けることができる制度もありますので、積極的な申告をお願いいたします。

(問合せ) 野迫川村住民課 ☎0747-37-2101

村民のみなさまへ

平成28年分確定申告期間は次のようになっています。

平成29年2月16日(木)から平成29年3月15日(水)まで

個人事業主(自営業)の方や、医療費控除・寄附金控除等の適用を受ける場合には確定申告が必要となります。申告に関連する給与や年金等についての源泉徴収票や医療費・寄附金等の領収書等は、お手元に届き次第なくさないようにご注意ください。

また、本年分の申告から申告書への**個人番号(マイナンバー)**の記入が必要となります。既にお手元にある個人番号カードや、通知カード等によりご自身の個人番号をご確認ください。

(問合せ) 住 民 課 0747-37-2101 吉野税務署 0746-32-3385

野迫川村ハッピー通信

「人は口から老いる」って知っていますか??

「人は足から老いる」

とは、昔からよく言われていています。若いときは平気で登れた坂道や



階段がだんだんと辛くなったり、足腰が弱くなったと体感することで、老いを感じ始める人は少なくないでしょう。その老いに負けないためにウォーキングをはじめ、足腰を鍛え続けることの大切さはみなさん誰もが知っておられるし、毎日実行しておられる方も多いかもしれませんね。

では、**「人は口から老いる」**という言葉はご存知ですか？

ちゃんと歯を磨かなかつたり、口の健康をおろそかにしていますと、お口の働きが衰えて、軟らかいもののばかりを好んだり、果物や生野菜、肉類を避けるようになってきます。そうすると、タンパク質やビタミンが不足し、固いものや繊維質のものを食べるのが嫌になります。

また次第に、しゃべると舌がもつれる

ようになり、食べこぼしやむせたりすることがでて、人との交流を避けるようになり、家に閉じこもりがちになって、生きる楽しみさえ失います。

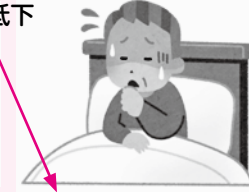
さらに、十分な栄養がとれなくなると、体力の低下から介護が必要な状態にまで進みます。

「お口の衰えを早く見つける」

フレイルとは「虚弱」という意味で、

介護が必要となってしまう前の状態のことです。この時期に気をつけて健康な日常生活をおくることで、またもとの心

かむ力が低下 → やわらかいものばかり → 食欲低下 → 虚弱・衰弱



とじこもりがち

も体も元気な生活に戻れると言われており、近年、世界中で注目されています。食べこぼしや食物の量や好みの変化など、ささいなお口の働きの衰え（オーラルフレイル）を見落とさずに歯の治療や訓練をすることで、介護状態になることを防げるわけです。

予防法の例

舌の体操（アイウベ体操）・健口体操・唾液線マッサージ・嚥下訓練 等

口の働きの衰えを「一年だから当たり前」と見過ごしたりあきらめないで、ご家族で少しでも気になることがあれば、早めに野迫川村国民健康保険診療所歯科診療室にご相談下さい。

（問合せ）

野迫川村国民健康保険診療所

TEL 0747-3712202

正 田 農 夫

野迫川村国民健康保険診療所歯科診療室

診療所だより

あけましておめでとうございます。診療所の西岡です。

すっかり冬本番となり寒い日々が続いています。冬の時期は心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすいといわれています。お風呂に入るときは、脱衣所や浴室をよく温めてから入るようにしましょう。

また、インフルエンザや感染性胃腸炎も流行しています。手洗いうがいを心掛けましょう。

さて、新しい1年が始まった初の診療所だより、今回のテーマは「栄養」についてです。



《食べるときのポイント》

年末年始、親族一同集まってのごちそうを食べる機会も増えて暴飲暴食をしがちになります。みんなで楽しく食べるのももちろん大切ですが、次の食事のポイントを守って健康的に楽しみましょう。

①一日三食、規則正しく食べましょう。

お正月にはついつい寝坊して朝ご飯を抜きがちになります。一度食事を抜いてしまうと、次の食事の時に血糖が上がりやすくなります。そして血糖が上がると中性脂肪が体の中につくられやすくなってしまいます。食事のリズムを崩さないように注意しましょう。

寝る前2時間は食事をとらないことが理想とされます。また、日中に比べると夜の方が体の中で脂肪が作られやすいといわれています。夜遅くまで宴会があるときは、なるべくおつまみは野菜などのカロリーの低いものを食べるようにしましょう。

②腹八分目を心がけましょう。

早食いをしてしまうと、脳にある「満腹中枢」が「お腹いっぱい」と感じる前にたくさんの量を食べてしまいます。なるべく一口で20回以上かむように心がけ、ゆっくりと食事を楽しみましょう。

食物繊維の多く含まれる野菜をはじめに食べることで満腹感を得られやすくなります。また、野菜をはじめに食べると血糖値の上昇をおさえられます。

大皿料理はついついたくさん食べてしまいがちです。少しずつ皿にとるように心がけましょう。

③アルコールのとりすぎにも注意しましょう。

アルコール類はカロリーが高い上に食欲を増進させる効果もあります。また、尿酸値が急激に高くなると痛風発作をおこす危険も高くなります。飲みすぎには注意しましょう。



※ アルコールの適量

日本酒…1合(180ml) 焼酎(25度)…0.5合(90ml) ビール中ビン…1本(500ml) 缶酎ハイ…1.5缶(525ml) ワイン…グラス2杯(240ml) ウイスキー…ダブル1杯(60ml)

《高齢者の栄養のポイント》

高齢者の場合は、「低栄養」に気をつける必要があります。「低栄養」とは、エネルギーとタンパク質が足りていない状態であり、健康な体で活動するのに必要な栄養素が足りない状態のことです。低栄養になると、体力・免疫力・筋力が低下し、病気にかかりやすくなり、骨がもろくなり、にんちき認知機能も低下してしまいます。寝たきりになる危険が高まり、高齢者にとっては肥満より怖いといわれています。高齢者の栄養のポイントは以下の通りです。

①エネルギーとなる糖質や脂質

70歳以上の1日当たりの推定エネルギーの必要量は、男性が2200kcal、女性が1750kcalです。

②血や肉となるたんぱく質

70歳以上の人の場合は、1日当たり男性60g、女性50gのたんぱく質をとることが勧められています。

③体の調子を整えるビタミン・ミネラルや食物繊維

1日に1～1.5Lの水分をとることも必要です。

※ 数値は「日本人の食事摂取基準2015年版」、身体活動レベルⅡより。

④牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳・乳製品は消化・吸収もよく食欲がないときやたんぱく質が不足しがちな朝食に最適です。低栄養の予防や水分の確保、カルシウムの補充や便秘の改善に良いとされています。また、牛乳や乳製品に含まれるたんぱく質は筋肉の合成を促進します。運動後にとると効果的に筋肉を増やすことができます。



《冬の「隠れ脱水」に注意を》



夏はたくさん汗をかくので、気をつけて水分をとってもらっていたと思いますが、冬でも脱水になることをご存知ですか？冬の脱水の原因は主に乾燥と水分すいぶん摂取不足にあります。

のどが渴いていなくても、朝起きた時や1日3食のタイミングに加え、食事と食事の間や、入浴の前後など意識して水分をとる回数を増やしましょう。暖かい飲み物であれば白湯やほうじ茶がおススメです。食事では“焼く”や“炒める”料理ではなく“煮る”調理方法がおススメです。

てんいち先生



村県民税の納期限は 1月31日(火)です

平成28年度村県民税第4期の納期限は1月31日(火)です。この日までに役場窓口や、郵便局・銀行等で納付をお願いします。

また、口座振替の引落しもそれぞれこの日に行います。口座残高に不足がないよう、ご確認ください。

巡回日	1月20日(金)	平・大股・北今西・檜股・弓手原
	1月23日(月)	池津川・立里・上垣内・北股
	1月24日(火)	今井・平川・柞原・中・上

事業者の皆様

平成28年中の給与支払報告書は 平成29年1月31日(火)までに 役場へご提出ください。

給与支払報告書は従業員の皆様の平成29年度の住民税額を決定するために欠かせないものです。お早めに役場へお送りください。

(問合せ) 役場住民課 0747-37-2101

お詫びと訂正

12月号で誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。
○8ページ「のせ川歌壇」(誤)哀情 (正)哀惜

のせ川歌壇

冬の夜寒さが村を支配して
聞こえて来るのは鹿の声なり

福田 雪美

美しき黄葉紅葉の庭落葉
掃くにはおしく眺めていたし

吉野 武文

門松に添える葉牡丹育てしも
鹿は味見に食い散らかせり

中田 敬子

ひっそりと独りこもれる峡の村
秋の夜ともすいのちの灯り

西前 睦代

何事も続ける事の大切さ
年を重ねて受賞たつとぶ

西本 良子

書き初めに託す願いは限りなく
迷いし後に「隠」の字選びし

中西 章

熊野みち難所の山越え果無しへ
喘ぎ登りし空海すらも

小倉 徳太郎

いよいよ

年末となりかえりみる

何をなししか五指にあまりし

北沢 孤山