



広報

2015 3 平成27年

# のせ川

No.443



## 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](mailto:info@vill.nosegawa.nara.jp)

## 野迫川小フェスティバル開催

2月28日(土)、今年度で11回目となる学習発表会「野迫川小フェスティバル」を開催しました。

たくさんのお客さんに見守られながら、子ども達は劇や音楽を通して、1年間の学習の成果を精一杯発表していました。

保護者のダンスや歌の発表の時には、子供達は恥ずかしそうにしながらも笑顔で見えていました。

ご来場いただいた皆様、本当にありがとうございました。



## 「招待給食」 野迫川小・中学校

1月21日(水)、角谷村長と中迫教育長をお招きし、招待給食が行われました。

小学生と中学生と一緒に食べる中に、村長・教育長が入り、学校生活のことなど和やかに話しながら、給食をいただきました。

短い時間でしたが、楽しい歓談のひとつとなりました。



## 「防災給食・防災学習」 野迫川中学校

2月5日(木)に、防災給食と防災学習を行いました。

防災給食では、避難所を想定した体育館入り口のロビーで「救給カレー」を作りました。

防災学習として、村総務課の消防担当の方から、平成23年9月に村を襲った「紀伊半島大水害」について講義をしていただきました。

今回の学習では、実体験を交えたお話を聞くことができ、災害について改めて考える良い機会となりました。



## 郷土料理研究会 県外研修

2月20日(金)～21日(土)の1泊2日で、淡路島方面での県外研修を行いました。

1日目の淡路島牧場では、牛乳と生クリームでバター作りを体験し、簡単にバターが出来ることに驚き、家でも作ってみようという声が上がっていました。

2日目は、立川水仙郷で海を背景にした水仙の花々を鑑賞し、帰途につく車内では話しの花を咲かせていました。



## 『斑鳩市』

2月21日(土)・22日(日)に、平成23年の台風12号で被害に遭った南和地域の復興支援と交流の推進をはかるため、『斑鳩市』に招待されました。

今年で4回目の参加となり、物産コーナーでは特産品のあまごの甘露煮・寒おかし・素麺が完売しました。また、村から持って行った雪で作った雪広場では、多くの子供達が楽しく遊んでいました。ゆるキャラ大集合では、これもりくん・つる姫ちゃんがようかい体操第一を踊り、子供達の人気を集めました。



## のせがわ雪まつり

3月4日(水)旧野迫川中学校体育館において、「のせがわ雪まつり」が開催されました。

村内の子供たちを対象に楽しめる企画を奈良女子大学の学生と青年団が中心となり、「竹スキー作り」やカラーボールを雪にみたてた「雪合戦」を行いました。

竹スキー作りは、北股区の中本区長の指導のもと作成しました。雪合戦では、始めはとまどってしまう子供たちもいましたが、最後には、みんなで楽しく盛り上がっていました。

今回の経験を生かし、雪が降った日に自分で作った竹スキーですべることを楽しみに「竹スキー」を持って帰りました。



## アマゴ解禁のお知らせ

### 4月5日(日) 解禁

解禁日券	3,500円
日 券	2,500円(解禁日翌日から)
年 券	7,000円(解禁日翌日から)
放 流 量	420kg
追加放流	4月下旬予定

## ゆうゆう苑情報

### 平成27年3月1日現在の入所者数

定 員	9名
入所者数	8名
空 床	1床(申込可)

現在、1部屋の空きがあります。  
館内は暖房が完備され暖かく、段差もなく寒い  
この時期安心して暮らせます。  
入居希望の方をお待ちしております。  
お問い合わせ、お申し込みは  
ゆうゆう苑(37-2555)まで。

## 奈良県知事選挙・奈良県議会議員選挙が執行されます

### ○告示日

奈良県知事選挙	平成27年3月26日(木)
奈良県議会議員選挙	平成27年4月3日(金)

### ○期日前投票

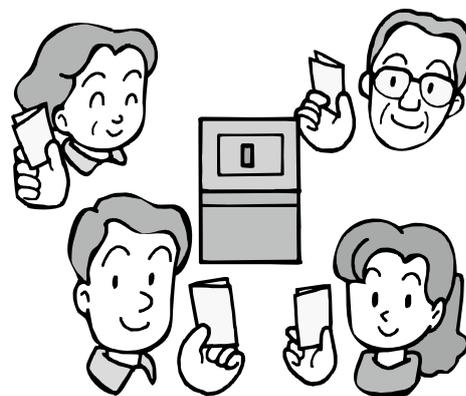
奈良県知事選挙	平成27年3月27日(金)から
奈良県議会議員選挙	平成27年4月4日(土)から

○場 所 野迫川村役場 1階

○時 間 午前8時30分から午後8時まで

※4月3日までは奈良県知事選挙における期日前投票のみ行えます。4月4日以降は奈良県知事選挙及び奈良県議会議員選挙の期日前投票が行えます。

○投票日 平成27年4月12日(日) 午前7時～午後5時



**大切な1票です。みなさん投票しましょう。**

## 平成27年4月から 特別養護老人ホームの入所基準が変わります

法令改正により特別養護老人ホームの入所基準は、原則【要介護3以上】となります。  
ただし、要介護1または要介護2の方で、以下に該当する場合は、特例的に入所が認められます。

- 平成27年3月末時点ですでに入所されている場合。
- 平成27年4月以降に入所される方は、各施設が設置している入所検討委員会において、市町村の意見書を踏まえた検討の結果やむを得ない事由により居宅での日常生活が困難と施設が認めた場合。

要介護1または要介護2の方の特例的な入所申込の手続等については、申し込み先の各施設にお問い合わせください。

問い合わせ 役場住民課 ☎0747-37-2101

## 平成27年度賦課分より、 税・保険料等に延滞金が発生します。

従来野迫川村では、納期限を過ぎた後に納付のあった税や保険料等に対する延滞金の適用について、滞納処分（財産の差押え等）を実施した場合のみ行っておりました。しかし、期限内に納付をいただいております大多数の納税者の皆様との均衡を考慮した結果、納期限を過ぎての納付については一律に延滞金を課することと決定しました。納税者の皆様には、引き続き期限内納付にご協力いただきますよう、また延滞金の適用にご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

### 延滞金の内容

#### 対象となる税金・保険料

- ・個人村民税
- ・法人村民税
- ・固定資産税
- ・軽自動車税
- ・国民健康保険税
- ・後期高齢者医療保険料
- ・介護保険料

### 延滞金の利率（年率）

	本 則	特例による割合
納期限の翌日から 1ヶ月以内	7.3%	特例基準割合+1%
納期限から1ヶ月を 経過した後	14.6%	特例基準割合+7.3%

※：特例基準割合とは、財務大臣が告示する前々年10月から前年9月までの新規短期約定金利を平均した割合に、1%を加算した割合です。平成26年度であれば1.9%となります。

問い合わせ 役場住民課 ☎0747-37-2101

## 平成27年度国税専門官採用試験のお知らせ

- 受験資格**
- 1 昭和60年4月2日～平成6年4月1日生まれの者
  - 2 平成6年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
    - (1) 大学を卒業した者及び平成28年3月までに大学を卒業する見込みの者
    - (2) 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27年4月1日(水)～4月13日(月)  
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7日(日)	基礎能力試験・専門試験
第2次試験	7月14日(火)～ 7月22日(水)	人物試験・身体検査

(注) 第2次試験の日時は、第1次試験の合格通知書で指定します。またこの試験では、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27年6月30日(火) 9時

**合格者発表日** 最終合格者発表日 平成27年8月25日(火) 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。

## 診療所だより

### ○今月も禁煙がテーマです

皆さんこんにちは、診療所の切畑屋です。ようやく厳しい寒さがゆるんできましたが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今月も引き続き禁煙がテーマです。前回の診療所便りを読んでいよいよ禁煙をしたいという気持ちになられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。でも、いざ禁煙になかなか踏み切れないという方も多いと思います。禁煙を決意することには大きな不安がつきまといます。この先ずっとたばこのない生活を送ると思うと、「そこまでして健康でいなきゃいけないのか？」と、なんとなくむなしい気がしてしまうのが喫煙者の心理であり、ニコチン依存症という病気の症状です。そのようなときは、禁煙を少し違う方向から眺めてみることをおすすめします。



### ○まずは、あんまり肩に力を入れずに始めてみましょう

まず皆さんが禁煙を開始するときに「今後一生禁煙しよう！」と思うことをやめましょう。長期的な目標を最初から持つと、途中で疲れてしまいます。たとえ、禁煙は失敗してもなんの損もありません。また、禁煙に失敗したからといってその瞬間に病気になったりする訳でもありません。まずは失敗を恐れず「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽に実施しましょう。禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。これまでに失敗の経験のある人は、それだけ禁煙のゴールは近いと書いていいです。

### ○禁煙のコツ

禁煙には開始7日前からはじめる「コツ」があります。いくつか「コツ」を紹介したいと思います。

#### 1. 禁煙開始日を設定しましょう

まずは禁煙を開始する日を決めます。例えば何かの記念日や1のつく日など覚えやすい日がいいと思います。休日に本数が多い方は仕事のある日からなど、はじめやすそうな日

から始めるというのもいいと思います。禁煙開始日を決めたら、カレンダーに○をつけたり禁煙宣言書を作り見やすい場所に貼ったりすると禁煙開始への意欲が高まります。

## 2. 吸いたい気持ちの対処法を練習しましょう

禁煙をはじめて、2～3日をピークにタバコを吸いたい気持ちが強く表れます。その後個人差はありますが、緩やかに10～14日ごろまで続きます。また、イライラして落ち着かない、頭痛、だるさといった症状として現れる方もいらっしゃいます。そのような症状が、1日数回現れることもあります。そんなときにどんな対処をしたらタバコを吸わないでいられるか事前に考えておくことで、吸いたい気持ちのコントロールをすることが可能となります。

タバコを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではありません。長く続いても3分～5分です。タバコを吸いたくなる場面をあらかじめ書き出し、その時にタバコを吸うこと以外で可能な3～5分の行動を事前に考えておき、タバコの代わりにするものを探すなどすることで、急な喫煙欲求にも対処することができるようになります。

禁煙開始前7日間は、吸いたい気持ちがでてきたら、ご自分で書きだした対処法を実施し効果を確認めます。効果がなければ他の方法を考えて実施してみましょう。下記に例を挙げてみました。

タバコを吸いたくなる場面	代わりになる行動
朝起きてすぐ	→ すぐに顔を洗う
食事の後	→ 歯磨き
コーヒーと一緒に	→ コーヒーを紅茶に代える
出勤中の車の中	→ 大声で歌う
仕事の休憩時間	→ 職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	→ 深呼吸
アルコールとともに	→ 冷水を一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む

## 3. いつもと違う「ん？」という感覚を身につけよう

「無意識のうちにタバコを吸ってしまう」「いつの間にかまた火をつけていた」というようなことは喫煙者の方であればよく経験することでしょう。無意識にタバコを吸ってしまうと、禁煙開始後もついついということになりがちです。

禁煙前に一度、意識的にタバコを吸う練習をしましょう。いつもと違う銘柄のタバコを

吸ったり、たばこを持つ手を変えてみたりして「たばこを吸っている」という意識を持って吸ってみましょう。可能であれば短時間でも禁煙できる時間を作り、できたら自分を褒めるという禁煙の練習を試してみるのもよいでしょう。



#### 4. お薬を利用する

禁煙をラクに確実にしてくれる強力なサポーターが「禁煙補助薬」です。診療所でも禁煙外来をしており、禁煙補助薬を処方しております。また、薬局や薬店で購入できるニコチンガムやニコチンパッチというお薬もあります。これらのお薬により、ご自分で禁煙するよりもずっとラクに禁煙が可能となります。詳しくは診療所でご相談いただければと思います。

また4月からは新年度がはじまります。気分を新たにされる方も多いかと思います。ぜひ、この機会に禁煙に挑戦していただければと思います。

#### ○最後に

3月末をもって野迫川村の診療所から異動することとなりました。2年間掲載しておりました診療所便りは今月で最後になります。長らくの間ご愛読いただきましてありがとうございました。また野迫川村の皆様には本当に良くしていただきまして、ありがとうございました。2年という短い期間でありましたが診察の時には、病気以外のことについてもいろいろとお話をうかがうことができました。その中で患者さんがどのような思いで診療所に来られているか知ることができたことは、自分の中でかけがえのない財産になったような気がします。皆様におかれましては、これからも元気よく健康に過ごされればと思います。2年間本当にありがとうございました。

# てんいち先生



## 奈良地方法務局管内支局・出張所における登記相談予約制の実施について

奈良地方法務局では、不動産登記手続きに関する御相談を本局及び各支局・出張所でお受けしておりますが、当局葛城支局・桜井支局・五條支局・橿原出張所においては本年3月2日(月)から、登記相談の予約制を導入させていただくこととなりましたので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

予約によるご相談を希望される方は、恐れ入りますが、あらかじめ下記連絡先にご連絡の上、予約いただきますよう、よろしくお願いいたします。

なお、奈良地方法務局本局においては、これまでどおりお越しいただいた順番で登記相談を受けさせていただきますのでご留意ください。

※予約なしでお越しになる場合は、予約の方を優先させていただくことから、お待ちいただくことがありますのでご了承願います。

記

### 奈良地方法務局葛城支局

大和高田市西町1-6-3

☎0745-52-4950

### 奈良地方法務局桜井支局

桜井市大字粟殿4-6-1-2

☎0744-42-2896

### 奈良地方法務局五條支局

五條市新町三丁目3-2

☎0747-22-2484

### 奈良地方法務局橿原出張所

橿原市八木町一丁目6番12号

☎0744-22-3045

## のせ川歌壇

愛し村消してたまるか故里の  
山樹草も掛け代えのなき

吉野 武文

認知症と高齢の文字の増えたりし  
朝刊見ている窓に雪舞う

中田 敬子

次々と逝きたる友を送りては  
我れ逝く頃は親し友無し

小倉 徳太郎

君逝きし

季めぐり来ぬ夜の雪部屋に  
聴きゐる虎落笛の音

西本 良子

雪も解け明るき日差しに気も和み  
庭のろう梅楚々と咲き初む

西前 睦代

路の臺に日差しも暖か春近し  
小さな顔見ゆ雪の中より

辻井 初恵

庭梅の香のすがしくさし交わす  
枝整いて花のま白し

北沢 孤山