

村報

十津川

6

No.633
水無月.2014

「心身再生の郷」



TOTSUKAWA

— 特集 —

AED「あなたに救える命がある」

村民憲章

- 1. 私たちは 歴史と伝統を大切にしましょう
- 1. 私たちは 美しい自然を守りましょう
- 1. 私たちは 郷土の文化を高めましょう
- 1. 私たちは 豊かな人情を育てましょう
- 1. 私たちは 仕事に誇りを持って働きましょう



「源泉かけ流し宣言」十津川温泉郷
世界遺産登録「紀伊山地の霊場と参詣道」



大字上葛川で行なわれた茶摘みボランティア(8ページ)



国土交通省防災情報提供センターにアクセス。気象予警報や降水情報など最新の情報を確認できます。



気象予警報の発表や雨量情報の速報を受信。奈良県砂防課が提供している携帯電話向けのメール配信サービスにアクセス。





復興住宅が建設された大字谷瀬地区

「十津川型住宅」の復興住宅が完成

4月25日、大字谷瀬と大字猿飼（高森）地区に建設を進めてきた「復興住宅」が完成を迎えました。

村内の建築業者に発注し、高森団地は今年の8月15日に着工、続いて谷瀬団地は11月22日に着工し、建設を進めていました。

完成を受け、仮設住宅で避難生活を強いられていた方々が、順次復興住宅などに転居。5月18日には、仮設住宅に入居されていたすべての方々が転居を終え、紀伊半島大水害から2年8か月ぶりに避難者が解消されました。

— 復興住宅 —

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| 戸数 | |
| 高森団地 | 平屋建て7戸 平屋吉野建て1戸 二階建て1戸 計9戸 |
| 谷瀬団地 | 平屋建て3戸 平屋吉野建て1戸 計4戸 |
| 工期 | |
| 高森団地 | 着工 平成25年8月15日 竣工 平成26年4月25日 |
| 谷瀬団地 | 着工 平成25年11月22日 竣工 平成26年4月21日 |



自然の地形に沿うかたちで
地域に寄り添うかたちで
復興住宅が完成を迎えました

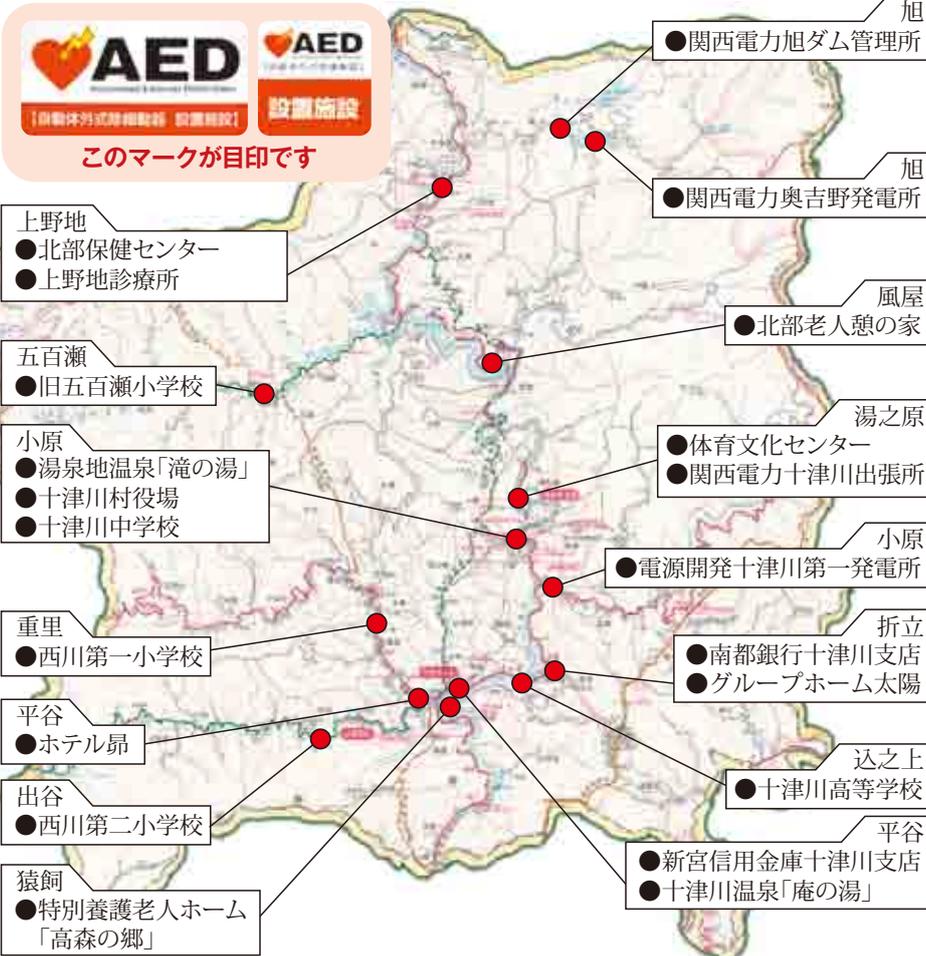


十津川産の木材をふんだんに使った住宅づくり



石積みなど地形になじんだ家屋。
十津川らしい集落景観に配慮された配置。

十津川村 AED マップ



※なお、AEDが必要となった場合は、借りられるかどうか設置場所に確認してください。



AED

あなたに
救える命がある

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓がけいれんし、血液を送り出すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

医療に携わる人だけでなく、一般人でもAEDが使用できるように、なつた2004年7月から、今年で10年を迎えます。

AEDは、電源を入れると操作方法を音声で教えてくれるため、だれでも簡単に使用できます。

突然目の前で、大切な人や、事故が起きて人が倒れたとき、みなさんはどうしますか? みなさんの行動で救える命があるかもしれません。

これであなたもAEDマスター!!
AEDの使い方を習いませんか?

五條消防署十津川分署で、AEDの講習を受けることができます。団体はもちろん、個人でも講習を受けられます。お気軽にお問い合わせください。(地域に向いて講習も行います)

五條消防署十津川分署

☎0746(64)1190





誰かが倒れている!!

反応確認

誰かが倒れるところを発見したら、自分自身の安全を確認したうえで、肩をたたきながら大声で呼びかけ、反応があるかどうか確認します。



大丈夫ですか!?

10秒以内に
胸とお腹の
動きをみる



呼吸の確認

胸とお腹の動きを観察して呼吸を確認(10秒以内)。呼吸がないか通常でなければ心停止です。心停止直後には、しゃくりあげるような不規則な呼吸がみられることがあります。呼吸があれば、気道の確保を行います。



AEDを持ってきてください!

119番通報とAEDの手配

倒れている人の反応がなければ「誰か来て!」と大声で応援を求めます。119番通報を依頼し、AEDの手配をお願いします。



電気ショックは不要です

反応がなかったら

何か反応
(手や足が動き出すようなこと)があれば

AEDを貼ったままの状態、
すぐに胸骨圧迫開始
救急隊到着まで見守る

電気ショック後は胸骨圧迫再開

電気ショックの後は、すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDの音声に従い、約2分おきに心肺蘇生とAEDの手順を繰り返します。

電気ショックが不要の場合、音声で「電気ショックは不要です」と指示が出ます。ただし、「電気ショックは不要です」と指示が出た場合でも、**倒れている人に反応がなかったら、必ず胸骨圧迫を行ってください。**何か反応があれば、AEDを貼ったままで、救急隊の到着まで見守ります。

安全を確認してショックボタンを押す

「離れてください。心電図の解析中です」と音声で指示します。電気ショックが必要な場合は「ショックが必要です」と音声で教えます。周囲の人が倒れている人に触れていないことを確認して、ショックボタンを押します。



AED到着、電源を入れパッドを貼る

AEDが届いたらすぐに電源を入れます。機種によっては、AEDのフタをあけると自動で電源が入るものもあります。倒れている人の衣服を取り除き、胸をはだけます。AEDのケースにある電極パッドの2枚を胸部(電極パッドに表示)の素肌に直接貼り付けます。電極パッドを貼る間も胸骨圧迫を続けます。



胸骨圧迫と人工呼吸の継続

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく続けます。他に代わってもらえる人がいる場合は、交代で行います。心肺蘇生は、救急隊に引き継ぐかAEDの指示があるまで、あるいは倒れている人が動き出すまで続けます。

あごの先端を
持ち上げる



片手で額を
押さえる

気道確保

倒れている人を仰向きに寝かせて、片手で額を押さえ、もう一方の手であごの先端を持ち上げて、喉の奥を広げ空気を通ります。

人工呼吸2回

空気の通り道を確認した姿勢で、吹き込んだ息が漏れないように倒れている人の鼻をつまみます。自分の口を大きく開き、倒れている人の口をおおって人工呼吸を行います。人工呼吸の要点
・胸が軽く持ち上がるまで
・約1秒かけて吹き込む
・吹込みは2回

出典: 日本救急医学会



主要事業の説明を聞く住民のみなさん



村内を巡回 主要事業説明で集会

5月9日から23日にかけて、村内9か所で、今年度の村の主な取り組みを説明する村政主要事業説明会が行われました。

説明会に集まった住民のみなさんからは、主要事業への意見や村政の取り組みに対する提言など、村長と多くの対話が行われました。

今後とも、村政へのご支援ご提言よろしくお願ひします。



花から摘みボランティアのみなさん



GW期間に見事な石楠花 開花を支えるボランティアの輪

今年も4月下旬から5月中旬にかけて、21世紀の森・紀伊半島森林植物公園内の石楠花が見ごろを迎えました。大型連休期間は、地元の特産品などが並んだバザーや、恒例のもちまきが行われ、村内外から多くの人が訪れました。

また、5月16日から2日間行われた石楠花の花から摘みでは、総勢42人のボランティアが参加し、来年の開花を願い汗を流しました。

※GWゴールデンウィーク 大型連休





大きく育てね♪児童が稚魚放流

4月22日、西川第二小学校と出谷幼児教室の子どもたちが、地元を流れる上湯川にアユの稚魚を放流しました。大きく育ててくれるといいですね。



剣道男子団体 県でNo.1に!

4月29日、宇陀市総合体育館で第22回奈良県中学校剣道選手権大会が行われ、十津川中学校剣道部が男子団体の部で、見事、優勝を勝ち取り、出場した47チームの頂点に立ちました。

剣道部のみなさん、おめでとうございます。

— 出場選手 —

玉津昂人さん、政本亜沙斗さん、乾琳太郎さん
玉置泰康さん、千葉輝斗さん、田垣元頼さん



春の叙勲「瑞宝単光章」受章

森 ^{たかひろ}孝弘さん (大字内野)

4月30日、奈良県庁で春の叙勲知事伝達式が行われ、40年以上の永きにわたり、消防活動に尽力された森孝弘さんが「瑞宝単光章」を受章されました。

森さん、受章おめでとうございます。



おとうさん、おかあさん 元気に保育所いってるよ♪

5月から、花園保育所で1歳6か月から3歳までの乳児を対象とした保育がスタートしました。

5月31日現在で、4人の乳児たちが元気に保育所に通っています。

3年目

茶摘み



十津川村の番茶

できあがったら「やっぱり茶がゆにしてたべたいなあ」

5月中旬、茶摘みボランティアが行われている大字上葛川の茶畑を訪れました。茶畑に囲まれた広場に到着すると、プーンと香ばしい茶の香り。せつせと汗を流しているのは、地域の社会福祉活動に取り組むボランティアグループ「十津川なかよし会」のみなさん。この日は約20人が集まり、新芽摘み、釜炒り、採みに分かれて作業が行われました。

きれいにたくさんの新芽を実らせたこの上葛川の茶畑は、手入れができなくなつた地主さんに相談し、十津川なかよし会が3年前から借りている土地で、今日まで茶の木の選定や下刈りを続けてきましたと、グループのメンバーから教わりました。

「グループのメンバーは、茶摘みの経験者が多く作業がはかどりますが、多くが高齢の方。若い方にも村の茶摘みの文化を伝えたい」と話す茶摘みの「師匠たち」の横顔が、レンズ越しに頼もしく映っていました。



麻袋で力を込めて揉んでいく。その後は、手のひらを使って転がすように再び揉む。

こちらは、釜炒り名人と採みの達人

できあがった番茶は、道の駅などで購入することができます。十津川なかよし会に関するお問い合わせは下記まで。

社会福祉協議会 ☎0746(64)0666



大地震想定

防災訓練



避難、避難所体験で多い課題

「もっとこうすればよかった」訓練したから見えてきた

朝8時25分、震度6強の南海トラフ大地震が村を襲った。その後も震度4の余震が続いている。

「こちらは防災十津川です。住民のみなさんは、近くの一時避難所に避難してください」

5月17日、この防災無線の放送を合図に、大字平谷、込之上、折立の住民のみなさんと高校生を対象とした合同防災訓練が一齐に行われました。

それぞれの地域で指定されている一時避難所への避難訓練では、お子さんから高齢の方、飼い犬も一緒に避難する姿がありました。

その後、十津川高校体育館で行われた避難所開設・運営訓練では、避難所開設時の初動訓練やLPガス発電機の講習、竹と毛布を使った簡易担架での救助訓練、また、起震車による震度7の揺れを体験し、参加者それぞれが防災知識を深めました。



五條消防署十津川分署による
起震車体験コーナー



避難訓練の様子



避難所に通路を確保する訓練



情報広場です

マークの見方 申し込み 日時 場所 お問い合わせ

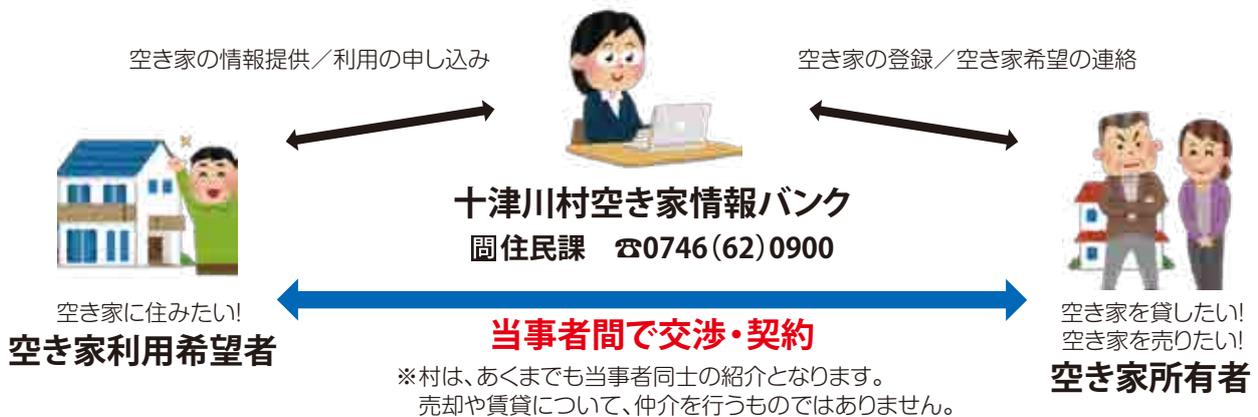
売りたい!貸したい!そんな空き家を「バンク」に登録してください

村では、4月から、空き家情報の提供を目的に「十津川村空き家情報バンク」を設置しています。

「空き家を提供したい」「空き家を利用したい」という人は、ぜひ、ご活用ください。

このほか、空き家に関する賃貸・売却・管理などについて、特定非営利活動法人(奈良県後援)空き家コンシェルジュによる相談会も開かれます。

時 7月12日(土) **所** 宇陀市役所
時 8月23日(土) **所** たけまるホール(生駒市)
申 空き家コンシェルジュ ☎0745(53)0577



奈良県広域消防組合競争入札参加資格申請の受付を行っています

奈良県広域消防組合では、物品調達及び役務提供業務の契約に関する競争入札参加資格申請を受け付けています。

詳しくは、右記をご確認ください。

- ▶対象業種:物品調達、役務提供等
- ▶有効期間:平成29年3月31日まで
- ▶申請受付:平成27年1月30日まで/持参または郵送
- ▶申請場所及び問い合わせ先

奈良県広域消防組合消防本部 ☎0744(26)0119



平成26年度国家公務員採用一般職試験(高卒者試験)のお知らせ

| 試験区分 | 受験資格 | 申込受付期間 | 試験地 |
|------------------------------|---|--|--|
| 事務 技術 農業 農業土木 林業 | ①平成26年4月1日現在で高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない人及び平成27年3月までに高等学校または中等教育学校卒業見込みの人 ②人事院が①に準ずると認める人 | ●インターネット 6月23日(月)~ 7月 2日(水) ●郵送または持参 6月23日(月)~ 6月26日(木) | 第1次試験日 9月7日(日) 京都市 大阪市 神戸市 奈良市 和歌山市 田辺市 |



受験案内は、ホームページに掲載しています。
圃人事院近畿事務局 ☎06(4796)2191



自己負担2,000円で子宮頸がん・乳がん検診

村が指定した下記の医療機関で検診が受けられます。

検診を受ける機会がなかった人や、これから受診を考えている人は、この機会にぜひ受診しましょう。



【対象者】 村内に住民票がある人(原則2年に1回の受診)

- ▶子宮頸部がん検診 20歳以上の女性
- ▶乳がん検診 40歳以上の女性

【受診料】 2,000円

【申し込み】 福祉事務所にお電話ください。

【受診期間】 平成27年2月未まで

☎福祉事務所保健衛生係 ☎0746(62)0901

平成26年度 乳がん・子宮頸がん検診実施医療機関

| 医療機関 | 住所 | 乳がん | 子宮頸がん |
|------------|-----|-----|-------|
| 奈良県内指定医療機関 | | × | ○ |
| グランソール奈良 | 宇陀市 | ○ | ○ |
| 済生会中和病院 | 桜井市 | ○ | ○ |
| 奈良県立五條病院 | 五條市 | ○ | ○ |
| 鎌田医院田園診療所 | 五條市 | ○ | ○ |
| 橋本市民病院 | 橋本市 | ○ | ○ |
| 社会保険紀南病院 | 田辺市 | ○ | ○ |
| 新宮市立医療センター | 新宮市 | × | ○ |

五條消防署十津川分署だより

五條消防署十津川分署では、ゴールデンウィークの期間中に、山火事予防のチラシ配布を行いました。道の駅十津川郷や昴の郷駐車場、玉置神社駐車場や果無峠登山口で、行楽のため来村された方に啓発チラシを手渡しました。



村民のみなさんも火の扱いには十分注意して、火災予防に努めましょう。

台風12号災害寄附金の終了について

十津川村台風12号災害寄附金は、平成25年度をもって終了しました。全国各地のみなさま、各種団体のみなさまから心温まるご支援をいただき、本当にありがとうございました。

この寄附金は、台風12号関係の災害復旧・復興事業の財源として活用させていただいています。

十津川村台風12号災害寄附金
 平成23年度 1億2,270万円
 平成24年度 3,056万6,552円
 平成25年度 1,012万9,479円



※なお、災害対策に対する寄附金は、通常の寄附金と同様に今後も受け付けています。

平成26年度税務職員採用試験のお知らせ

| | |
|--------|--|
| 受験資格 | ①高卒見込みの人及び高卒後3年を経過していない人(平成23年4月1日以降に卒業した人) ②人事院が①に準ずると認める人 |
| 申込受付期間 | [インターネット申込受付期間]6月23日(月)~7月2日(水) インターネット申込専用アドレス[http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html] [郵送・持参申込受付期間]6月23日(月)~6月26日(木) 郵送及び持参による提出先 人事院近畿事務局 〒553-8513 大阪市福島区福島1-1-60 |
| 試験日 | 【第1次試験】9月7日(日)／【第2次試験】10月16日(木)~24日(金)で指定する日時 |
| 合格発表 | 【第1次試験合格者発表日】10月9日(木)／【最終合格者発表日】11月18日(火) |



☎吉野税務署総務課 ☎0746(32)3385

2014.6 村報とつかわ 12



情報広場です

マークの見方 申し込み 日時 場所 お問い合わせ



今年も特別な源泉かけ流し温泉感謝祭!

日本初の「源泉かけ流し」宣言から10周年。

今年の源泉かけ流し温泉感謝祭は、6月1日(日)から30日(月)までの間、村内のさまざまなお店を利用すれば、公衆浴場の無料券が配布されます。(※無料券がなくても期間中は100円で下記の対象施設を利用できます)

ぜひ、この機会に家族や友人、みなさん一緒に「源泉かけ流し温泉」を堪能してください。

【開催期間】

6月1日(日)～30日(月)

【対象施設】

- ▶ 湯泉地温泉：滝の湯、泉湯
- ▶ 十津川温泉：星の湯、庵の湯

【無料券の配布方法】

感謝祭の期間中に村内の宿、飲食店、商店、ガソリンスタンド、理髪店などを利用すると、公衆浴場の無料券がもらえます。



今年もゴールデンウィークはこれだけの人が村を訪れました!

ゴールデンウィークにどれだけの人が村を訪れたのか。5月3日から6日までの入込人数をお知らせします。

【ホテル昴 宿泊者数】 宿泊者数



| | |
|-------|------|
| H26年度 | 251人 |
| H25年度 | 249人 |
| 増減 | 2人 |

【谷瀬の吊り橋・道の駅十津川郷】



吊り橋 渡橋者数

| | |
|-------|---------|
| H26年度 | 11,969人 |
| H25年度 | 8,733人 |
| 増減 | 3,236人 |

道の駅 来館者数

| | |
|-------|--------|
| H26年度 | 7,977人 |
| H25年度 | 7,684人 |
| 増減 | 293人 |

【公衆浴場入浴者数】 昴の郷 星の湯



| | |
|-------|-------|
| H26年度 | 628人 |
| H25年度 | 932人 |
| 増減 | △304人 |

庵の湯

| | |
|-------|------|
| H26年度 | 677人 |
| H25年度 | 701人 |
| 増減 | △24人 |

泉湯

| | |
|-------|------|
| H26年度 | 814人 |
| H25年度 | 715人 |
| 増減 | 99人 |

滝の湯

| | |
|-------|--------|
| H26年度 | 1,509人 |
| H25年度 | 1,329人 |
| 増減 | 180人 |





5月8日、平成26年十津川村議会「第2回臨時会」が開かれ、副議長の選出、各常任委員会委員などの選任、平成25年度補正予算及び条例改正の専決処分承認などが審議されました。今回審議された内容をお知らせします。

副議長に玉置公三氏



玉置 公三氏

就任あいさつ

副議長 玉置 公三

この度の臨時議会の役員選挙で、副議長という重責を担うことになりました。微力ではありますが、議員の皆様方のご支援を仰ぎ、松實議長とともに村議会の円滑な運営と村政の推進に全力をつくす決意です。今後とも、皆様方のご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。就任に当たりましてのごあいさついたします。

退任あいさつ

前副議長 中嶋 大樹

私は、この度の臨時議会で、副議長の職を退任いたしました。初めての副議長でありましたが、1年間、議長のもとで微力ながら議会活動に取り組んでまいりました。今後ともよろしくお願い申し上げます。退任のごあいさついたします。



中嶋 大樹氏

各常任委員会委員選任

●総務文教常任委員会(敬称略)
(行政一般、教育、社会福祉、厚生及び他の委員会に属さない事項を審議します)

委員長 中南 太一
副委員長 中嶋 大樹
委員 栗栖 正久
委員 柳瀬 章
委員 玉置 公三
委員 南 義和
委員 温井 利一
委員 小西 規夫

●産業建設常任委員会(敬称略)
(建設、産業、交通及び村有林に関することを審議します)

委員長 中嶋 大樹
副委員長 小西 規夫
委員 中南 太一
委員 栗栖 正久
委員 柳瀬 章
委員 玉置 公三
委員 南 義和
委員 温井 利一

●議会運営委員会(敬称略)
(定例会や臨時会の運営を審議します)

委員長 栗栖 正久
副委員長 柳瀬 章
委員 中南 太一
委員 南 義和
委員 温井 利一

専決処分の承認

地方自治法の規定により、次の議案について専決処分を報告し、承認されました。

●平成25年度十津川村十津川温泉事業特別会計補正予算(第5号)
予算の減額と繰越明許費の補正を行いました。

●十津川村税条例等の一部を改正する条例
地方税法の一部改正により、税条例などの一部を改正しました。

●十津川村国民健康保険条例の一部を改正する条例
地方税法の一部改正により、国民健康保険条例の一部を改正しました。

●十津川村社会教育委員に関する条例の一部を改正する条例
社会教育法等の改正により、社会教育委員の委嘱の基準を定めました。

その他

●工事変更請負契約の締結について
[変更契約の内容]
河川災害復旧工事 山崎谷

消費税増額による請負金額の変更
[変更後の請負金額]
6億1,560万円

[契約の相手方]
田野上・今西特定建設工事共同企業体



夢の教室「ユメセン」！ 元オリンピックピック選手来校

5月12日、十津川中学校で「夢を持つ素晴らしさ、それに向かって努力する大切さ」を学ぶ「夢の教室」が行われました。

講師は、元バドミントン選手でバルセロナオリンピックに出場した岩城ハルミさん。バドミントンの名門校出身で460連勝を成し遂げた経験を基に「みんな努力している。だから自分は何をしなればならないのかを考え、みんなが腹筋30回するのなら、自分は31、32回と人より努力しなければ強くなれない」と生徒たちに分かりやすく話されました。

また、一度ケガをしてバドミントンを諦めたあとに、マネージャーという立場で競技に係わる中で、我慢や諦めない心の重要性、人に支えてもらっていること、ありがたさに気づかされ、もう一度、選手に復帰したという話を生徒たちの心に届けられました。
生徒たちは「すごく良かった」と自分の経験に置き換えて聞いているようでした。

ゆめ文庫に本が増えました

「ゆめ文庫」に約300冊の本が寄贈されました。佐伯泰英『居眠り響音』シリーズや、平岩弓枝『御宿かわせみ』シリーズなど、時代小説を数多くそろえています。



毎週土曜日の午前9時から午後1時まで、湯之原の体育文化センターでゆめ文庫を開放していますのでご利用ください。

教科書展示会を行います

平成27年度から使われる小学校の教科書を展示します。



展示場所：十津川第一小学校
吉野町立吉野小学校
川上村立川上中学校
下北山村立下北山小学校
野迫川村山村振興センター

展示期間：6月13日(金)～7月11日(金)
午前9時から学校及びセンター
終業時まで

※学校及びセンターが休みの日は閲覧できません。
※このほか、県立教育研究所(田原本町秦庄)でも展示します。

十津川大運動会2014 開催予告!



— 全村民対象 —

開催日：10月12日(日)※雨天中止
会場：十津川中学校グラウンド





国民年金保険料は

納付期限までに納めましょう

今年4月分から翌年3月分までの国民年金保険料は、月額15,250円です。

保険料は、日本年金機構から届く納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納付できます。また、クレジットカードやインターネットなどを利用した納付や便利でお得な口座振替もあります。

国民年金保険料を納付期限までに納めていない場合は、日本年金機構から電話や書面、面談で納付の案内を行います。指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある人の財産を差し押さえることがあります。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、住民課の国民年金窓口へご相談ください。

※納付義務者は、被保険者本人や連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主になります。

国民年金保険料

免除などの申請について

保険料を納め忘れの状態でも、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」がありますので、住民課の国民年金担当窓口で手続きを行ってください。

平成26年度の免除などの受付は、7月1日から、今年7月分から翌年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、7月に申請する場合は、昨年の7月分从今年6月分までの期間（前1年間分）についても申請ができますので、前1年間分の免除なども併せて申請される場合は、申請書を2枚提出してください。

— お問い合わせ —

- ▶大和高田年金事務所 ☎0745(22)3531
- ▶住民課(国民年金窓口) ☎0746(62)0900





国保だより

柔道整復師（整骨院・接骨院）の正しいかかり方

柔道整復師とは、骨折・脱臼・捻挫・打撲や肉離れなどの痛みに対して施術を行う専門家です。柔道整復師による施術は、国民健康保険の使用に制限があります。施術を受ける前にきちんと確認して正しく施術を受けることが大切です。

●保険証が使える場合

- 外傷性の捻挫・打撲
- 医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術
- 応急処置で行う骨折・脱臼の施術
※応急手当後の施術には医師の同意が必要です。

●保険証が使えない場合

- 日常生活における単純な疲労や肩こり・腰痛・体調不良など
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）による凝りや痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術（応急処置を除く）
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 仕事や通勤途上に起きた負傷（労災保険からの給付となります）

◆◆◆ 施術を受けるときの注意事項 ◆◆◆

- 1. 負傷原因を正確に伝えてください**
外傷性の負傷でない場合や労働災害や交通事故に該当する場合は、国民健康保険が使えません。
- 2. 病院での治療と重複はできません**
同一の負傷について、同時期に整形外科の治療と柔道整復師の施術を重複して受けた場合は、原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担となります。
- 3. 施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けてください**
施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けてください。
- 4. 療養費支給申請書は必ず自分で署名してください**
療養費支給申請書は、受療者が柔道整復師に国民健康保険への請求を委任するものです。負傷原因・負傷名・日数・金額をよく確認し、必ず自分で署名してください。
- 5. 領収証は必ずもらいましょう**
領収証は必ずもらい、金額に問題がないか確認しましょう。領収証は、医療費控除を受ける際に必要ですので、大切に保管してください。

6月は、国保税（普通徴収）第1期の納期です。
納期限は、6月30日（月）ですので納期限内に忘れず納めましょう！

— お問い合わせ —
▶ 福祉事務所 ☎0746 (62) 0901



備蓄食品を日頃から使いこなしましょう！

普段から、買い置きした乾物や缶詰を使った料理を取り入れてみましょう。
災害時の非常食としても利用することができます。

★上手に取り入れるには、やはり、栄養のバランスが大切です

主食 **主菜** **副菜** を組み合わせましょう



おすすめレシピ (分量は2人分)

*は1人分の
エネルギー・食塩相当量

主食 **主菜** *175kcal・0.9g

大豆と乾物の炊き込みご飯

材料

- 米…1合、 水…1カップ
- A [スkimミルク… 大さじ1.5 酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1 塩 …… 小さじ1/4
- B [ゆで大豆 …… 75g
(干)切り昆布・桜えび…各5g



作り方

洗米後30分ほどおき、Aを加えてよく混ぜ、Bをのせて普通に炊く。

主菜 **副菜** *131kcal・0.9g

白菜とツナの蒸し煮

材料

- 白菜(ざく切) ……200g
ツナ缶 …… 1缶
昆布茶 …… 小さじ1/2
こしょう …… 適宜



作り方

材料を全部加えて加熱し、しんなりしたら、ふたをして弱火で4～5分蒸し煮する。

主菜 **副菜** *110kcal・0.8g

鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め

材料

- 焼き鳥缶 …… 1缶
キャベツ …… 100g
ピーマン …… 1個
マヨネーズ・水 各大さじ1



作り方

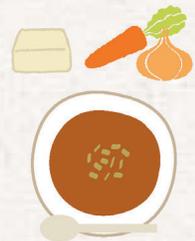
- ① 適当な大きさに切ったキャベツ・ピーマンをフライパンに入れ、マヨネーズであえる。
- ② ①に焼き鳥缶を加えて火にかけ、水を加えて野菜がしんなりするまで炒め合わせる。

主菜 **副菜** *136kcal・1.4g

凍り豆腐と野菜のカレースープ

材料

- 凍り豆腐(水戻し) …… 1枚
にんじん(短冊切) …… 30g
玉ねぎ(くし形切) …… 50g
さやいんげん(細切) …… 5本
薄切ベーコン(細切) …… 1枚
油 …… 大さじ1
スープの素 …… 1個
- カレー粉 小さじ1
水 …… 2カップ



作り方

- ① 凍り豆腐を半分に切り、薄切りにする。
- ② 油にカレー粉を混ぜて炒め、材料を全部加えて煮る。

非常時に役立つ キッチン小物

ビニール袋

- 手袋代わりに使って、衛生的に
- 台所でボウル代わりに混ぜて、こねて、漬けて

ラップ

- おにぎり作りを衛生的に
- お皿にかけて、洗剤水の節約

アルミホイル

- 落としぶたに使う
- オーブンやトースターのお皿に

賞味期限の迫った
備蓄品などで
チャレンジしてみよう



人のうごき

(敬称略)

おめでた

山本 桜音(りの) 女 4月26日
父:翔太 母:由佳 (小原)

ご結婚

久保 陽平(湯之原) 岡本 真帆(桑畑)

おくやみ

岸尾 清昇 77歳 5月6日(旭)
岸尾ます子 78歳 5月10日(旭)
津本 清江 76歳 5月24日(池穴)

善意銀行 (敬称略)

岸尾 瑠美子

スポーツの結果 (敬称略)

第13回奈良県道場少年剣道錬成大会
6/1奈良市中央武道場

●団体戦(中学生の部)

優勝:南十津川少年剣道クラブ
選手:千葉輝斗、玉置泰康、玉置昂人
乾琳太郎、政本亜沙斗

●団体戦(小学生の部)

3位:南十津川少年剣道クラブ
選手:乾さくら、石川和仁、玉置隆治
田垣咲月、田垣輝人

●個人戦(中学生の部)

優勝:千葉輝斗

●個人戦(小学生の部)

8位:田垣咲月



千葉輝斗さん



南十津川少年剣道クラブのみなさん

村内イベント情報

- 6/20 果無ウォーク
- 6/21 玉置山ウォーク
- 6/21 鮎釣り鮎つかみ大会
- 6/21 小辺路リレーウォーク
- 6/22 小辺路リレーウォーク
- 6/30 果無ウォーク
- 7/1 玉置山ウォーク
- 7/5 村婚ツアー
- 7/6 村婚ツアー
- 7/10 果無ウォーク
- 7/10 健康づくり講座
- 7/11 健康づくり講座
- 7/11 玉置山ウォーク
- 7/12 健康づくり講座



ふうが
山本 楓牙ちゃん(小坪瀬)
6月13日生まれ(満2歳)

アンパンマン大好き♪

父…誠 母…芳子



れん
温井 蓮ちゃん(那知合)
6月7日生まれ(満1歳)

やんちゃんれんくん☆これからも
元気にすくすく育てね♪

父…怜磨 母…郁子



もあ
孫入 想愛ちゃん(玉垣内)
6月11日生まれ(満2歳)

いっぱい遊んで元気に育てね♪

父…陽平 母…ゆい

お誕生日おめでとう!



■学校行事

4月30日、全校生徒が玉置山登山を行いました。声を掛け合いながら登頂し、新入生はクラスメイトや上級生と親交を深めることができました。

●生徒総会

5月7日、体育館で、生徒総会が行われました。生徒会予算や行事の審議、球技大会実施の提案が出るなど、活発な生徒総会となりました。

■部活動報告

●野球部

4月27日、橿原市の佐藤薬品スタジアムで春季大会が行われ、一条高校に1対14で敗れました。ただいま、夏の一勝へ向けて猛練習中!

●陸上競技部

5月5日、奈良市の鴻ノ池陸上競技場で奈良県選手権が行われ、3年生の浦上千佳さんが、女子やり投げで6位入賞!!



くつろぎの
NexTotsuko
十津川高校だより



村の方言な〜んだ

うさぎのおいしさんです。
今月の出題はこれじゃ♪

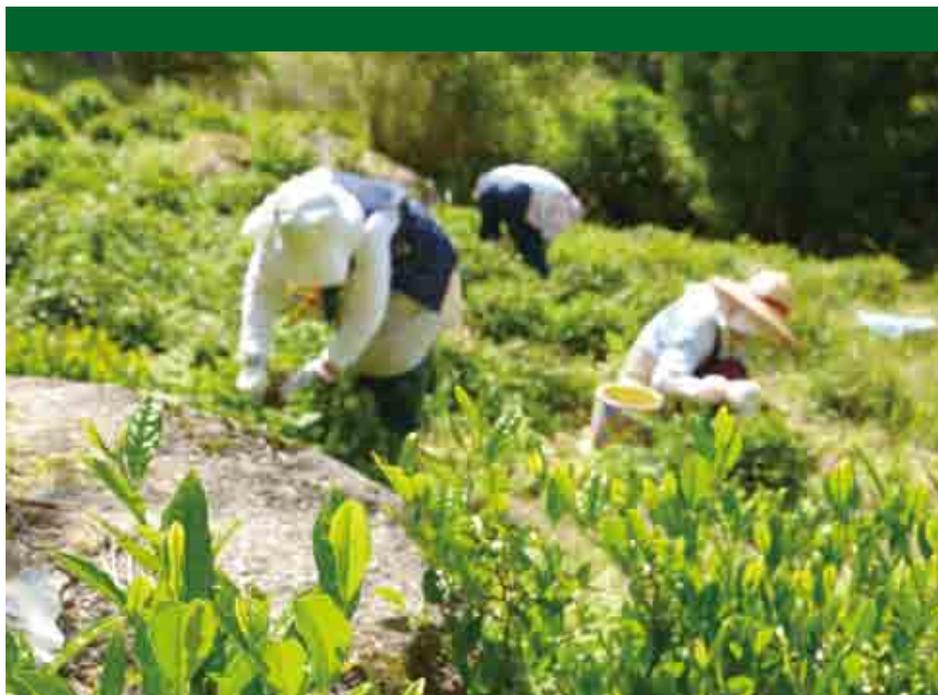
いくつ答えられるかなあ
ウササササササ(笑)
紙面に飛び出したおいし
さんも探してね。
先月号は15ページにい
ました。



- 第1問 ぬかくぎ
- 第2問 ねき
- 例 道のねきにある
- 第3問 ねぶりの葉で遊ぶ
- 第4問 ねぶが
- 例 味噌汁にねぶがを入れる
- 第5問 ねじける
- 例 ねじけている人

●5月号の答え合わせ

- 【なつまめ】そらまめ
- 【なきがみ】泣き言
- 【ながむし】蛇
- 【にどいも】じゃがいも
- 【にじりつむ】座り込む



集落の絶景

傾斜地に新緑を彩る茶の新芽。5月中旬、大字上葛川で行われた茶摘みのボランティア
写真：十津川村

村営バス運転者募集

村営バスでは、正社員乗合小型バス運転者を募集しています。
詳しくは、下記までお問い合わせください。

【勤 務 地】村営バス運行管理事務所(大字平谷)

【応募資格】普通運転免許取得後3年以上

【給 与】月額基本給 171,000円～ 198,000円※年齢給制度あり

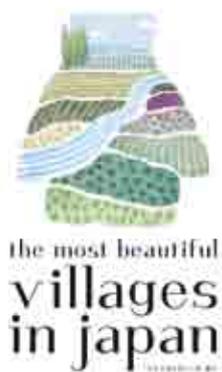
—お問い合わせ—

村営バス運行管理事務所 ☎0746(64)0408

あとがき

▶ 先月末から連日続いた真夏日。この時期にこの暑さだと夏本番はどうなるものかと思った方も多いのではないのでしょうか？早くも熱中症対策が必要となっています。熱中症の予防には「小豆」ではなく「こまめさん」になることが大切です。のどが渴かなくてもこまめな水分補給、室内の温度をこまめにチェック、作業中はこまめに休憩、自分の体調もこまめにチェック。「今日は気温が高くないから大丈夫かな」「いえいえ、そんな日でも湿度が高い、風が弱いときは要注意です」こまめさんの出番です。(Y・T)

▶ 気象庁から4日、近畿地方が梅雨入りしたとみられると発表がありました。これからまとまった雨が降る梅雨の季節。適度の雨は作物の生育には欠かせませんが、ジメジメする梅雨がこれから約1か月半近く続くと思うと憂鬱になります。高温多湿を好む細菌が増殖し、食中毒が増えてきます。水だけの手洗いで、食中毒になった場合は「自業自得」。そうならないためにも、手洗いの時には指の間や爪の中まで、石けんを使って念入りに洗って予防したいと思います。みなさんも気を付けてください。(R・M)



- 人 口 3,680人(-13人)
男性 1,828人(- 8人)
女性 1,852人(- 5人)
- 世帯数 1,861世帯(+1世帯)
【平成26年6月1日現在 ()は前月比】

使い切らない 空にしない 切らさない 1週間分の備蓄を日常に

