

十津川

「心身再生の郷」

2021

2

第713号



【バイカオウレン (梅花黄蓮)】

写真提供：中村幸夫さん

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



祝 十津川村成人式

新成人謝辞(要旨)

汐崎 正樹さん



私たちはこの自然豊かな十津川村で育ち、学び合った仲間たちと新成人としての誓いを共にしていることを心から嬉しく思います。これも今まで育ててくれた両親や支えてくださった地域の皆様、また、時に優しく、時に厳しく、指導して下さった先生方のおかげだと感謝しております。

「周囲の人に対する感謝の心」、「どんな時でも相手のことを思い、助けようとする優しさ」、「難しいことや辛いことから逃げない強い心」を胸に刻みこからの人生を歩んで行きます。

1/3

十津川中学校体育館で令和3年十津川村成人式が行われ、平成12年4月2日から平成13年4月1日生まれの新成人13人が出席しました。

記念講演では、「かなわなかつた夢の先に」と題し、シンガーソングライターで浄土真宗教恩寺第六世住職のやなせななさんから新成人の皆さんに美しい歌とメッセージが贈られました。

新成人の皆さんは今までお世話になった人への感謝と未来への希望を胸に、成人としての一歩を踏み出しました。



長年の願いを込めて— 絵本『豆とてんぐ』が刊行

コロナ禍における園児や児童のストレス解消の一助となることを願い、「十津川郷の昔話」に収録されている「豆と天狗」が「豆とてんぐ」として絵本化され、村内各小学校児童の各世帯や各保育所に配布されました。

この絵本がふるさと教材として利用され、本村の郷土の歴史を振り返り、地域を知ること、先人の精神や生き様、人とのつながりを後世へと継承していく、「生涯の大切な1冊」となることを願います。

この絵本化構想は、平成25年当時の元十津川村立十津川第一小学校PTA広報部の皆さんにより発案され、製本の一手手前まで練られていましたが、費用などの課題から製本には至っていませんでした。

このたび、絵本化にあたり国の補助金を活用できることとなり、元PTA広報部の皆さんの長年の熱い思いが絵本の製本という形で具現化されました。

「豆とてんぐ」は「のら文庫」にも配架されていますので、皆さんぜひご覧ください！

村の防災に尽力 十津川村消防団 表彰

十津川村消防団で消防団員として優秀な成績を収められ、今年各表彰を受けた皆さんをご紹介します(敬称略・順不同)。

■奈良県知事表彰

(消防団員として25年以上勤務し成績優秀な者)

所属	階級	氏名
第5分団	副分団長	平瀬 司
第7分団	班 長	田口 和夫
第8分団	分 団 長	出口 淳一
第8分団	部 長	植村 公博

■奈良県消防協会長表彰

(消防団員として20年以上、女性は15年以上勤務し成績優秀な者)

所属	階級	氏名
第2分団	班 長	内野 貞子
本部分団	分 団 長	千葉 善幸
第5分団	分 団 長	林 俊至
第8分団	団 員	田垣 三男
第9分団	部 長	辻 史公
第10分団	団 員	中 元吉

■奈良県消防協会南吉野支部長表彰

(消防団員として15年以上勤務し成績優秀な者)

所属	階級	氏名
第1分団	班 長	勝間田 清美
第1分団	班 長	青木 真美
第1分団	団 員	玉田 武温
第1分団	団 員	坂口 ひろみ
本部分団	団 員	玉置 雄一郎
第7分団	団 員	前岡 秀樹
第8分団	団 員	孫入 陽平
第9分団	団 員	則本 辰人
第10分団	団 員	大谷 英一

■村長表彰

(消防団員として10年以上勤務し成績優秀な者)

所属	階級	氏名
第5分団	班 長	山本 泰輔
第5分団	団 員	玉置 春夫
第5分団	団 員	上谷 勇也
第8分団	部 長	中家 充雅
第8分団	団 員	山本 稔
第8分団	団 員	熊井 勇樹
第8分団	団 員	辻 真

■団長表彰

(消防団員として5年以上勤務し成績優秀な者)

所属	階級	氏名
第1分団	団 員	黒岩 大朗
第1分団	団 員	西村 幸祐
本部分団	団 員	金森 悠
第7分団	団 員	玉置 悠将
第8分団	団 員	松木平 寿忠
第8分団	団 員	杉川 晃章
第10分団	団 員	千葉 良

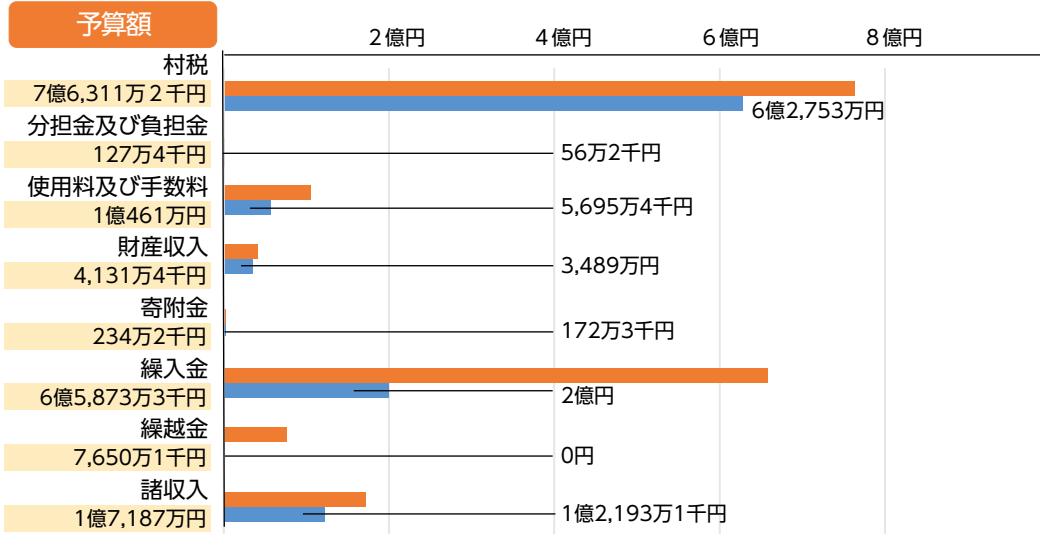
■永年勤続 (30年以上) 退職者感謝状

所属	氏名
第1分団	栗原 圭文
第3分団	和田 正克
第5分団	今西 道孝
第8分団	田花 敏郎
第9分団	後木 秀人

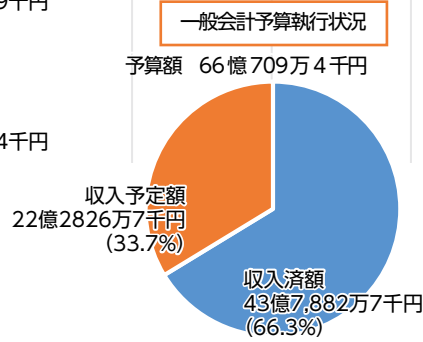
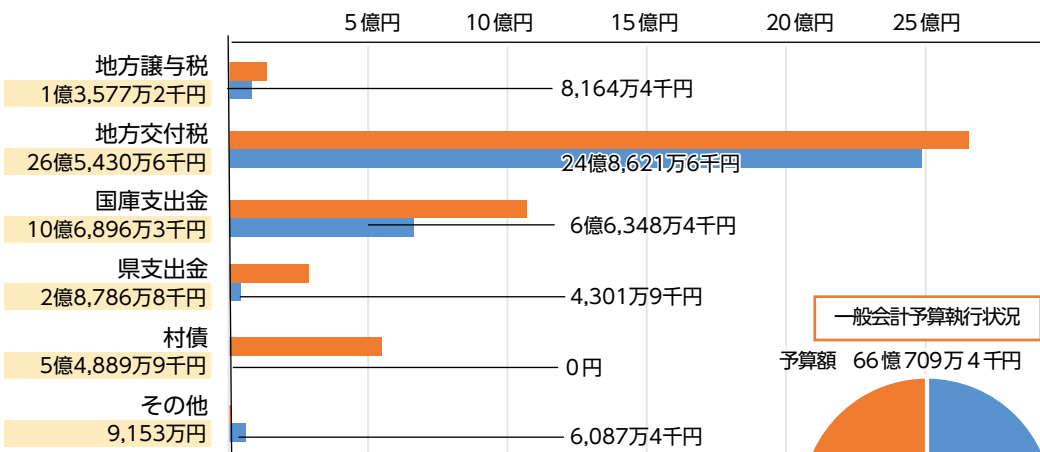
歳入

自主財源 (村が自主的に収入できるお金)

■ 予算額 ■ 収入済額



依存財源 (国や県などから交付または割り当てられるお金)



十津川村の家計簿

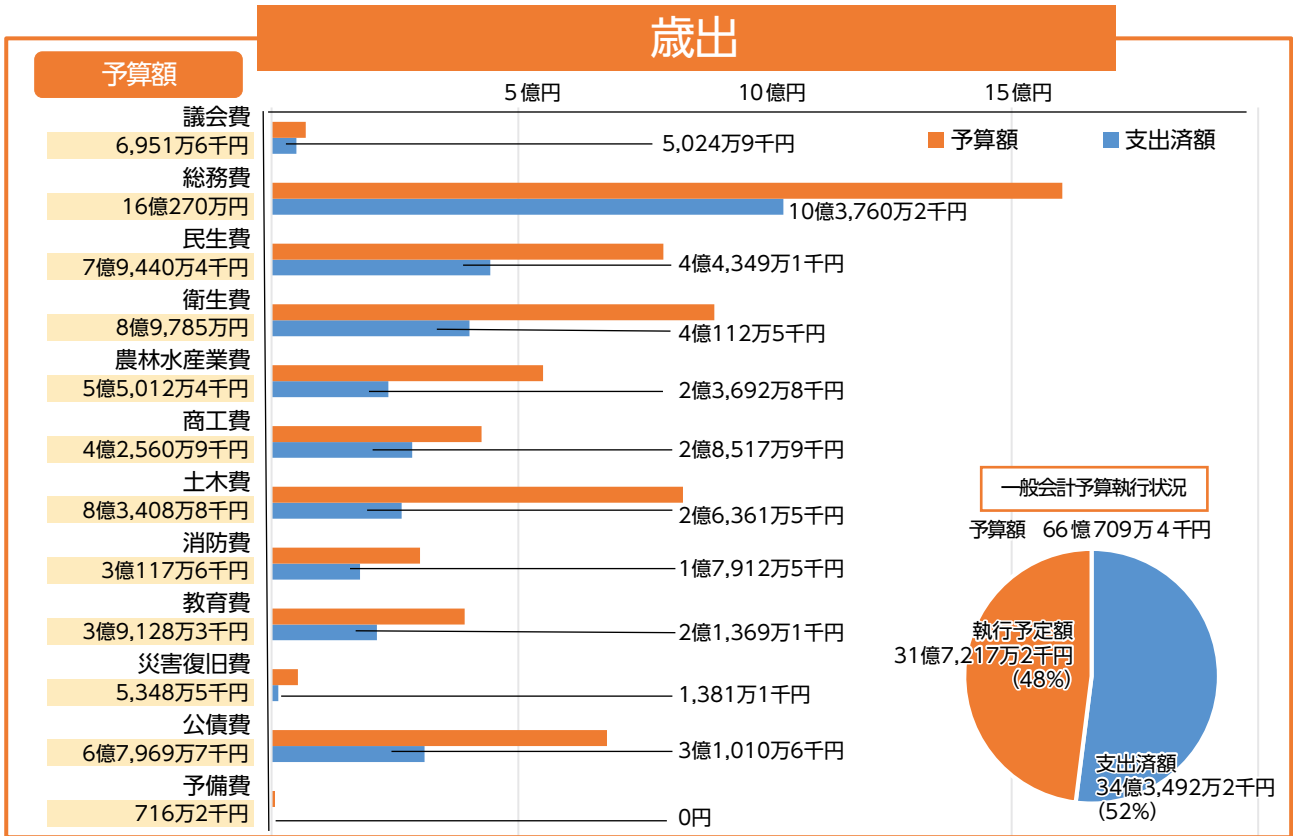
令和2年度予算執行状況

令和2年度にどのようなお金が入ってきて、どのようなことにお金が使われたのか。令和2年12月末時点の村の家計簿を詳しく見てみましょう。

▼ 特別会計

内 訳	予算現額	収入額	収入率 (%)	支出額	支出率 (%)
国民健康保険事業	4億5,874万円	2億9,897万8千円	65.2	2億8,475万2千円	62.1
後期高齢者医療	6,917万5千円	2,268万1千円	32.8	2,583万7千円	37.4
国民健康保険診療所事業	2億2,641万8千円	8,617万3千円	38.1	1億4,652万円	64.7
介護保険事業	6億7,975万5千円	3億8,292万5千円	56.3	4億7,061万2千円	69.2
簡易水道事業	2億5,639万4千円	2,316万1千円	9.0	1億3,586万3千円	53.0
貯木場等維持管理事業	5億8,159万8千円	1億8,304万円	31.5	1億4,145万6千円	24.3
十津川温泉事業	2,989万8千円	61万円	2.0	1,518万3千円	50.8
湯泉地温泉事業	2,545万3千円	27万円	1.1	1,804万7千円	70.9
財産区大字山手谷	429万1千円	0円	0.0	0円	0.0
財産区大字迫西川	154万7千円	0円	0.0	0円	0.0
合 計	23億3,326万9千円	9億9,783万8千円	42.8	12億3,827万円	53.1

歳出



▼ 村債現在高

内 訳	借入残高
辺地対策事業債	2億4,069万9千円
過疎対策事業債	39億2,868万5千円
臨時地方道整備事業債	3,627万9千円
災害復旧事業債	1億2,346万6千円
一般廃棄物処理事業債	1,410万3千円
学校教育施設等整備事業債	1,831万7千円
公営住宅建設事業債	887万3千円
臨時財政対策債	20億1,065万8千円
介護サービス事業債	338万6千円
病院事業債（一般会計出資債）	3,858万5千円
簡易水道事業債	12億4,771万6千円
一般補助施設整備等事業債	198万8千円
緊急防災・減災事業債	1億8,586万7千円
公共事業等(旧農業農村整備事業)	470万円
合 計	78億6,332万2千円

▼ 基金現在高

内 訳	残 高
財政調整基金	11億7,541万4千円
減債基金	6億5,525万8千円
災害対策基金	1億3,979万9千円
土地開発基金	8,483万9千円
ふるさと基金	3億3,233万8千円
奨学基金	1,000万円
漁業基金	4,140万円
旧貯木場運営基金	22億2,065万2千円
福祉基金	1億5,867万7千円
公共施設整備基金	4億6,698万8千円
林業振興基金	3億2,578万4千円
中山間ふるさと水と土保全基金	1,000万円
国民健康保険高額療養費貸付基金	300万円
出産費貸付基金	100万円
介護給付費準備基金	2,062万9千円
水道事業基金	4,026万8千円
十津川温泉事業基金	3,197万円
湯泉地温泉事業基金	1,011万9千円
森林環境基金	2,250万3千円
国民健康保険支払準備基金	550万円
合 計	57億5,613万8千円

用語の解説

〔歳入〕

会計年度における全ての収入を指し、歳入予算とはその見積もりとなっておりますが、収入の限度や内容を制限する拘束力はありません。

〔歳出〕

会計年度における全ての支出を指し、歳出予算とはその見積もりであると同時に、支出の限度額や内容を制限する拘束力を有しています。

〔村債〕

国や金融機関などから借りる資金です。村が借りる理由として、道路や大規模な施設の建設に多額の費用がかかり、その年の収入だけでは賅うことはできないことや、長期にわたって利用するため、後の世代の人にも公平に負担してもらうことが挙げられます。

村債はあくまでも借金であるため、将来必ず返さなければいけません。村債残高が増えることは、財政運営の硬直化につながりかねません。

〔基金〕

特定の目的のために財産（現金、土地、物品など）を維持・運用するために条例または法律によって設置されるものです。家計で言えば、貯金にあたりります。

不審者には注意しましょう!

避難訓練 十津川第一小学校

1月19日、十津川第一小学校で五條警察署十津川警察庁舎の警察官立ち合いのもと、避難訓練を行いました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、訓練は不審者に変装した人を相手にするのではなく、サスマタを使って、不審者がいると想定して行いました。

一方、体育館や運動場に避難していた全児童は、萩本巡查部長から不審者に遭遇した時の注意点などを聞いた後、助けを呼ぶ時に必要な大きな声を出す練習をして訓練は終了しました。

教育だより

第149号

【お問い合わせ】
村教育委員会事務局
☎ 0746-62-0067



「とつユメ」～みんなの夢をかなえ隊プロジェクト

リモートで交流会 十津川中学校



1月20日、十津川中学校で、「とつユメプロジェクト」を行いました。

このプロジェクトは、平成30年に大阪大学の学生たちが「中学生の夢を形づくるお手伝いをしたい。勉強の面白さを伝えたい。」という思いから始まった交流会で、これまでは夏休みを利用して学生たちが来村し、いろいろな企画を行ってきました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症防止対策のため、リモートで「勉強計画カウンセリング会」を行い、3年生の進路選択に向け、学習計画の立て方や学習の進め方などについて学生から丁寧なアドバイスを受けました。

教頭先生は「回を重ねるにつれ親近感が深まり、内容も充実してきました。学生の皆さんにとっても感謝しています。中学生には、この経験を活かし、希望する進路実現を果たしてほしいと思います。」と話していました。

のら文庫

図書の貸出しや資料の閲覧を行っています。

- ◆貸出上限 ひとり5冊
- ◆貸出期間 3週間まで

移転のお知らせ

役場庁舎耐震補強工事に伴い、「のら文庫」は場所の移転と開館時間を変更しています。

- ◆場所 体育文化センター(湯之原)
- ◆開館 月・水・金 9:00~12:00
火・木 13:00~16:00
【休館日】土・日・祝日

◇本の返却について
役場2階 教育課窓口では、上記の開館時間にかかわらず返却を受け付けています(本の貸出しはできません)。



一般

『古代メソポタミア飯』

ギルガメシュ叙事詩と最古のレシピ

遠藤 雅司 / 著

古代オリエント博物館 / 監修



4千年前の粘土板に刻まれた「最古の料理」を現代によみがえらせた再現レシピとともに、「最古の文学」『ギルガメシュ叙事詩』を読み解く。物語と古代の世界に浸れる歴史エッセイ&レシピ本。

児童

『ももたろう』

ガタロー☆マン / 作



むかしむかしあるところに、おじいさんとおばあさんがすんでいました!!!
ギャグマンガ一筋の漫☆画太郎が絵本作家として「ももたろう」を本気で描いた絵本(笑本)。



高校だより



学校行事

税の作文で表彰されました

12月10日に、国税庁が主催する令和2年度「税に関する高校生の作文」の表彰式が本校の校長室で行われました。「税に関する高校生の作文」は毎年1年生が全員応募しており、今年度は齊藤匠吾さんが奈良県知事賞を、深瀬亮太さんが吉野税務署管内租税教育推進協議会長賞を受賞しました。両名とも、消費税について自ら探究し、適切に表現したことが高く評価されました。

また、生徒たちは税に関する作文を書いたことで、租税制度の仕組みを理解したり、「高校生も納税者」であることを自覚し、社会に貢献していることを実感できました。



門松づくり、生徒会役員任命式

12月24日、本校で新旧の生徒会役員が、全校生の健康と明るい年になるようにと願いを込めて門松づくりを行いました。ほとんどの生徒が初めてでしたが、鉢植えや飾りつけの作業を熱心に行い、立派な門松ができました。

旧役員はこの行事が最後で、1月12日の生徒会役員任命式で新役員へバトンタッチしました。新役員のメンバーが十津川高校に新しい風を吹かせてくれることを期待しています。

文化祭

11月21日、22日に「One for All festival」をテーマに第41回文化祭を行いました。1日目は教室展示と「謎解きスタンプラリー」を開催し、謎解きをしながら生徒たちが制作した展示を鑑賞しました。また、文化鑑賞会として、全盲の落語家「桂福点」さんによるユーモアあふれる落語体験や、自身の経験に基づく講演を通じて、障がい者理解を深めました。2日目は舞台発表があり、体育館で歌やダンス、バンド演奏で大いに盛り上がりしました。

今年はコロナウイルス感染拡大防止のため、規模を縮小しての実施となりましたが、生徒の思い出に残る文化祭となりました。



お知らせ

「がんばる事業者事業継続支援給付金(第2弾)」

新型コロナウイルス感染症拡大により、事業活動に影響を受けている村内事業者に、「事業継続支援給付金」を給付します。

【対象者】

●業種
宿泊業、飲食業、小売業、製造業・卸売業、サービス業の一部

●要件

令和3年1月1日現在で、村内に事業所を置き、必要な営業許可を有し営業実態があることなど

【給付額】

1事業者につき10万円

【申請期間】

2月16日(火)～3月15日(月)

【申請に必要なもの】

●給付金申請書兼請求書
●令和2年分の確定申告書等の写しなど

※詳しくは、左記までお問い合わせください(村のホームページでもご確認いただけます)。

問 産業課観光グループ

☎0746・62・0004

「有害鳥獣防除に関する補助金」

イノシシなどの有害鳥獣から田畑を守る防除施設の補助金制度を見直しました。次の①、②に分けての補助金制度として事業を実施します。

①「事前に協議された防除施設」

防除施設を設置したい年度の前年度の10月末までに、産業課農業グループまで事前に協議(相談)してください。

※令和2年度及び3年度の協議(相談)は終了。

②「緊急的に対策を行う防除施設」

事前に協議(相談)していなかったり、年度の途中であったりしても、緊急的に対策が必要な人に対しては、その年度で補助を行います(1農林家あたり上限7万円を補助)。

※令和3年3月31日(水)までに、緊急的に防除施設を設置したい人は、令和3年3月1日(月)までに、産業課農業グループまで必ずご相談ください(予算額に達し次第終了となります)。

問 産業課農業グループ

☎0746・62・0005

「吉野税務署からのお知らせ」

PC・スマホで確定申告
3密回避にご協力ください

進化するスマート申告!

～5つのステップで自宅から手続完結!～



「マイナンバーカード」または「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの人は自宅などからPC・スマホで申告ができます。

- 令和2年分所得税及び復興特別所得税の確定申告期間は、2月16日(火)から3月15日(月)までです。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、確定申告会場の混雑緩和を図る観点から、**入場整理券を活用して会場内へご案内**することを予定しております。確定申告会場へは**「入場整理券」が必要**となります。**入場整理券は、当日会場で配付**しますが、**状況により早めに配付を終了する場合があります**のでご了承ください。なお、**オンラインで事前に発行する方法も導入予定**です。
- 確定申告会場では、**長時間お待ちいただく**ことがあります。
- 「検温」「マスクの着用」「手指の消毒」などの感染予防対策にご協力ください。



－ 役場代表 －

電話 0746(62)0001
FAX 0746(62)0210
IPフォ 050-5004-6720
050-5004-6721
050-5004-6722

－ 庁舎2階 －

総務(総務・防災)62-0001
(企画)62-0910
産業(観光)62-0004
(農業)62-0005
(林業)62-0909
教育 62-0003・62-0067

－ 庁舎1階 －

住民 62-0900・62-0911
財政 62-0903
建設 62-0033(直通)
(道路)62-0904
(ダム)62-0907
(水道)62-0908

福祉 62-0901・62-0902
施設 62-0905
出納 62-0906

－ 庁舎3階 －

議会事務局 62-0002

－ 庁 外 －

衛生センター 63-0391
小原診療所 63-0040
歴史民俗資料館 62-0137
し尿処理場 63-0291
上野地診療所 68-0207
体育文化センター 63-0067

観光協会 63-0200
泉湯 62-0090
温泉プール 64-0762
北部保健センター 68-0017
十津川警察庁舎 63-0110

－ 役場以外 －

森林館(古ル野) 62-0567
滝の湯 62-0400
高森の郷 64-1800
森林組合 64-0301
五條消防十津川分署 64-1190
道の駅十津川郷 63-0003
庵の湯 64-1100
社会福祉協議会 64-0666
商工会 62-0132
五條消防大塔分署 0747-36-0317



健康だより

子どもの定期予防接種の受け忘れはありませんか？

各予防接種の接種年齢・接種間隔・回数は、ワクチンを安全に接種でき、高い効果が得られることを考慮して決められています。

子どもを病気(感染症)から守るため、重症化の予防や流行を防ぐために接種を受けるようにしましょう。

※令和2年度の対象年齢になる人にはお知らせ(令和2年5月に個別通知)をしています。

予防接種の種類	接種回数	対象年齢(時期)と標準的な接種期間	
MR(麻しん・風しん) 2期	1回	小学校就学前の人 生年月日:平成26年4月2日～平成27年4月1日 ※接種期間は、小学校就学前の1年間で下記のとおりです。 (令和2年4月1日から令和3年3月31日までの間)	
2種混合 (ジフテリア)(破傷風)	1回	11歳以上13歳未満 ※3種混合ワクチンの第1期が完了していること	
日本脳炎	1期初回	2回	3歳に達した時から4歳に達するまでの期間
	1期追加	1回	4歳に達した時から5歳に達するまでの期間 ※標準的には1期初回2回目接種からおおむね1年置く
	2期	1回	9歳以上13歳未満
	特例措置	1回～4回	平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人 積極的勧奨の差し控えにより第1期(計3回)の接種が完了していませんので、20歳になるまでに全4回の接種のうち、残りの接種を無料で受けることが可能です。

- ・過去の接種歴は、母子健康手帳で必ずご確認ください。
- ・令和3年度に対象年齢に該当する人は、令和3年5月頃に個別通知を予定しています。

予防接種に行くときは母子健康手帳と予診票を忘れずに

予防接種、どのくらいあけたら接種できるの？

手足口病、突発性発疹、インフルエンザ、かぜなど ⇒ 病気が治ってから1～2週間ほどあけて接種
はしか、風しん、おたふく、みずぼうそうなど ⇒ 病気が治ってから4週間ほどあけて接種

※明確に基準といったものは設定されていませんので、最終判断はかかりつけ医にご相談ください。

お問い合わせ 住民課 ☎0746-62-0911





一部負担金及び国民健康保険税の減免等について

国民健康保険被保険者が、災害などの特別の理由により、著しく収入が減少し、一部負担金の支払いや国民健康保険税の支払いが困難で、減免などの基準に該当する場合に、一部負担金や国民健康保険税を免除、減額または徴収を猶予します。

	一部負担金 (医療機関の窓口で支払う料金)	国民健康保険税
対象となる世帯(人)	入院療養を受ける被保険者の属する世帯	国保税の納税義務者及び旧被扶養者(※)
対象となる特別な理由	①震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡、障害を負う、または資産に重大な損害を受けたとき ②震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡、障害を負う、または資産に重大な損害を受けたとき ③事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少したとき ④その他①、②、③に類する理由があったとき	①震災、風水害、火災その他これらに類する災害により、家屋または家財に重大な損害を受けた人。ただし、保険金または損害賠償金で補てんされた場合を除く ②倒産、休廃業により収入が皆無または著しく減少し、生活が困難である人 ③その他①、②に掲げる人のほかに村長が特に必要と認める人
減免等の基準	実収入月額や預貯金の額について定めがあります。	損害の程度や前年度総所得金額により判定基準があります。
問い合わせ先	住民課(0746-62-0911)	財政課(0746-62-0903)

※旧被扶養者とは…次の項目すべてに該当する人です。
 ・国保の被保険者の資格を取得した日に65歳以上の人
 ・国保の被保険者の資格を取得した日の前日に被用者保険の被扶養者であった人
 ・国保の被保険者の資格を取得した日の前日に扶養関係にあった被用者保険の被保険者本人が、その翌日に後期高齢者医療制度の被保険者となった場合

今月は、国保税第9期の納期です。
納期限は3月1日ですので、納期限内に忘れず納めましょう！

— お問い合わせ —

- ▶国保税に関することは・・・財 政 課 ☎0746-62-0903
- ▶保険証や医療に関することは・・・住 民 課 ☎0746-62-0911



年金だより

これだけは知ってほしい

国民年金は“**想定外のリスク**”に対応できる「国の保険」です。

65歳になったとき

老 **齢** **基** **礎**
年 **金**

国民年金を10年以上納付した人が65歳から受け取る老後のための年金です。

病気やケガで障害が残ったとき

障 **害** **基** **礎**
年 **金**

国民年金加入中に、病気やケガが原因で障害が残ったときのための年金です。

※20歳前に発生した障害も支給対象になります。

一家の大黒柱が亡くなったとき

遺 **族** **基** **礎**
年 **金**

国民年金に加入中の人亡くなったときの遺族のための年金です。

原則、「18歳未満の子のある配偶者」と「18歳未満の子」が支給対象となります。

メリット

- 生涯にわたって受け取れます。
- 物価変動などの経済変化に対応しています。
- 国民年金保険料の納付免除・猶予制度があります。

※所得などの一定条件を満たす必要があります。

年金の疑問にお答えします！

Q1 将来、年金は本当に受け取ることができるの？

A はい、もらえます。将来にわたって、持続的で安心できる制度とするための年金財政の仕組みが導入されています。

Q2 年金は、年をとってからの保障だけなの？

A 障害や遺族に対する保障もあります。国民年金加入中に病気やケガで障害を負うなど、一定の障害の状態にある間は「障害基礎年金」が、また、万一ご本人が亡くなったときは、残された子や子のある配偶者に「遺族基礎年金」が支払われます。

Q3 保険料を払う余裕がないときでも必ず払わないとだめなの？

A 20歳以上60歳未満の人（注）は納付する必要があります。ただし、経済的に納付が困難な人は、納付免除、納付猶予、学生納付特例制度などがあります。

また、今回の新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、令和2年2月分以降の保険料の納付が免除・猶予される特例措置も設けられています。

（注）厚生年金保険などに加入されている人、その人に扶養されている配偶者の人は、国民年金保険料を支払う必要はありません。

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



心の健康のために ～普段から心がけられること～

新型コロナウイルス感染症の流行や、これまでに経験したことがないような大きな災害など、自粛生活や先の見えない状況が続くと、不安を感じストレスがたまってしまいます。

心の健康を保つためには、ストレスと上手に付き合っていくことが重要です。

日常生活でも、少し意識することでストレスをためにくくしたり、たまったストレスを和らげたりすることができます。日常生活で簡単に心がけることができるポイントをいくつか紹介します。



○ストレスって何？

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。外部からの刺激とは、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があり、日常生活で起こる様々な変化(=刺激)が、ストレスの原因になります。

○自分のストレスサインを知り、早めのセルフケアを！

ストレスを受けることで、体調を崩すだけでなく、気持ちが不安定になり食欲がなくなったり、眠れなくなったりすることは誰でも経験することです。

しかし、自分の体が発するストレスサインを放置して、同じようにストレスを受け続けると、心も体も悲鳴を上げてさらに調子を崩し、心の病気にかかってしまうこともあります。

心の健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。

また、疲れるといつも歯が痛くなる、腰が痛くなる、耳鳴りがするなど、その人特有のストレスサインもあるでしょう。自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。

気づいたときは、早めにセルフケアをするようにしましょう。



○家族間でもメンタルケアを

大人だけではなく、子どもたちも親が知らないうちに大きなストレスを抱えている場合があります。

日頃から親子・家族間のコミュニケーションを大切にして、家族が発するストレスサインを見逃さないようにしましょう。気持ちを受け止めあうことで、お互いの心の負担を軽減させましょう。

○ストレスをためない暮らし方

1. 睡眠

質の良い睡眠をとることは、心の健康を保つためにもとても重要なことです。1日の生活リズムを整えることで、快適な眠りを手に入れましょう。

- ・毎朝決まった時間に起き、カーテンを開けて日光を浴びましょう。
- ・ぬるめの温度で入浴することで、眠りやすくなります。
- ・寝る前は、コーヒーや紅茶などのカフェインやお酒の摂取は避け、室温・寝具など、眠りやすい環境を整えてなるべく12時までに床に就きましょう。



2. 栄養

ストレスに打ち勝ち、心の健康を保つためには、食事からとる栄養も重要です。身近で取り入れやすい4つの栄養素について、効果もあわせて紹介します。

栄養素	ビタミンC	ビタミンB1	ビタミンB12	カルシウム
効果	身体の抵抗力をつけ、 心身を安定させる 効果があります。	血行を良くし、疲労物質の排泄 を促します。また、神経系にも働きかけて、 情緒を安定させる 働きもあります。	自律神経を安定 させる効果があります。摂取することで、心も体も 眠りやすい状態 になります。	脳細胞の興奮を抑え、 気持ちを落ち着かせる 働きがあります。
多く含む食材	いちご・レモンなどの果物、ほうれん草・ブロッコリーなどの野菜	豚肉・うなぎ・玄米など	しじみや赤貝などの貝類、牛や鶏のレバー	牛乳やヨーグルトなどの乳製品、わかめ・ひじきなどの海藻類

3. リラックス法

ストレスをためないようにするためには、上手に「リラックス」することが有効です。

- ・**レクリエーション**…何かに夢中になることで、嫌なことを忘れることができます。
スポーツで体を動かしたり、好きな音楽を聴いたり、映画を見るなど、興味のあるものにチャレンジしてみてください。
- ・**入浴**…お風呂に入ること、全身の血行が良くなって、心と体の緊張がほぐれます
- ・**呼吸法**…深くゆっくりと深呼吸すると、不思議と心が落ち着きます。それは副交感神経が働いて感情が安定するためです。ストレスに打ち勝つポイントを紹介します。
 - ①**しっかりと吐くこと**
⇒お腹から息を絞り出すような気持ちでゆっくりと吐きます。その時、首や肩の力はできるだけ抜いてリラックスさせましょう。
 - ②**吸い込んだ息で全身の細胞が元気になるイメージをもって**
⇒お腹を膨らませるように意識しながら、鼻から大きく吸い込みます。
- ・**休息**…疲れているときは無理をしない。時にはのんびり過ごすことも大切です。

どうでしょう？日々の生活の中で取り入れられそうなことはあったでしょうか。無理をせず、できそうなところから取り入れてみてください。

お問い合わせ：福祉事務所 ☎0746-62-0902

議会だより

第4回定例会

12月14日(月)に令和2年十津川村議会「第4回定例会」を開催し、一般会計及び特別会計の補正予算や条例の一部改正など、各議案について慎重に審議しました。

今回審議した内容は、次のとおりです。

専決処分承認

地方自治法の規定により、次の議案について専決処分が報告され、承認しました。

●十津川村議会議員の議員報酬等に関する条例の一部を改正する条例

●特別職の職員で常勤の者の給与及び旅費に関する条例の一部を改正する条例

●一般職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例
人事院勧告に伴い、条例の一部を改めました。

補正予算

●一般会計補正予算(第8号)

歳入歳出それぞれ5,297万1千円を追加し、総額を66億709万4千円としました。

●後期高齢者医療特別会計補正予算(第1号)

歳入歳出それぞれ99万円を追加し、総額を6,917万5千円としました。

●介護保険事業特別会計補正予算(第1号)

歳入歳出それぞれ488万2千円を追加し、総額を6億7,975万5千円としました。

●簡易水道事業特別会計補正予算(第1号)

歳入歳出それぞれ150万円を追加し、総額を2億5,639万4千円としました。

●十津川温泉事業特別会計補正予算(第4号)

歳入歳出それぞれ153万7千円を追加し、総額を2,989万8千円としました。

条例

●十津川村議会議員及び十津川村長の選挙における選挙運動の公費負担に関する条例

町村選挙における公職選挙法の一部が改正されました。

●湯泉地河川公園設置及び管理条例を廃止する条例

大雨による出水時に被災する恐れがあるため、河川公園としての利用は困難と判断し、条例を廃止しました。

●十津川村における広域消防組合五條区分消防職員退職手当負担基金条例

五條区分の消防職員退職における退職手当負担金を基金として積み立てる条例を制定しました。

●十津川村国民健康保険条例の一部を改正する条例

●十津川村後期高齢者医療に関する条例の一部を改正する条例

●十津川村介護保険条例の一部を改正する条例

地方税法の改正に伴い、条例の一部を改正しました。

人事

●人権擁護委員候補者の推薦について

人権擁護委員の候補者について、同意しました。(敬称略)

中村 仁紀(小原・新任)

その他

●奈良県広域消防組合規約の変更に
ついて

地方自治法の規定により、規約の一部を変更しました。



人のうごき

(敬称略)

おくやみ

南 キサエ 101歳 1月 7日(竹 筒)
 大谷 ますえ 80歳 1月14日(玉垣内)
 松實 亮 85歳 1月16日(檜 原)
 森 オケイ 92歳 1月18日(内 野)
 山中 勝喜 90歳 1月24日(上野地)

おめでた

口地 翔大 (かいと) 男 1月11日
 父:耕司 母:一二三 (出 谷)

●十津川村の住民基本台帳人口●

(令和3年2月1日現在)

○世帯数・・・1,745世帯(-5世帯)

○人 口・・・3,147人(-8人)

男・・・1,597人(-4人)

女・・・1,550人(-4人)

()は前月比

てんいち先生



おたんじょうび おめでとう



きょうこ
千葉 響子ちゃん(谷瀬)
2月18日生まれ(満3歳)
歌とダンスが好きな響子ちゃん
元気に育ってくれてありがとう
父・康司 母・ひづる



しょうた
馬場 晶大ちゃん(谷瀬)
1月7日生まれ(満2歳)
食いしん坊のしょーちゃん。
いっぱい食べて、いっぱい遊んでね!
父・健一 母・真理

令和2年の火災件数

令和2年の十津川村内における火災件数は2件(建物火災1件、その他火災1件)でした。

【村内火災ゼロ】を目指し、令和3年も、村民一人ひとりが防火・防災への意識を高めましょう。

ちょっとした心がけで火災を防ぐポイントを紹介します。

- ・電気機器に異常を認めたら使用せず、修理または交換を。
- ・家の周囲に燃えやすい物は置かない。
- ・暖房機器の周囲に燃えやすい物は置かない。
- ・車両への機器、機材の取付けは確実に。または専門家に依頼。
- ・家庭ゴミなどの野焼き行為の禁止。
- ・ゴミを捨てない(ペットボトルなど)。



【お問い合わせ】五條消防署十津川分署

☎0746-64-1190

今月の「とつかわテレビ」

～2月の番組～

●十津川村成人式



あとがき

▶成人を迎えられた皆さんおめでとうございます!

「昨日、一昨日、何を食べたかなんてすぐ忘れる。また明日が来ると思っているから。自分の故郷、育ててくれた人、支えてくれる仲間がどれだけ尊いか、限りある命を忘れず目の前の輝きを見失わないでほしい」。成人式で講演して下さったやなせなさんが成人の皆さんに贈ったメッセージです。東日本大震災、紀伊半島大水害から10年を迎える今年、このメッセージを忘れず日々を大切に過ごしたいと感じた年初めでした。

(川本 悠)

集落の絶景

果無から見る十津川温泉(大字桑畑)

撮影:中村 幸夫さん(大字込之上)



くらしのカレンダー

●…診療情報 ▲…イベント情報

※行事予定は変更になる場合があります。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
2/7	2/8	2/9 ●出張【神納川】	2/10	2/11 建国記念の日	2/12	2/13 ●土曜【小原】
2/14	2/15	2/16 ●出張【東中】	2/17	2/18 ●整形【小原】	2/19	2/20
2/21	2/22	2/23 天皇誕生日	2/24	2/25 ●出張【玉垣内】	2/26 ●休診【上野地】	2/27 ●土曜【小原】
2/28	3/1	3/2 ●出張【神納川】	3/3	3/4 ●整形【小原・上野地】	3/5	3/6
3/7	3/8	3/9 ●出張【玉垣内】	3/10	3/11 ●出張【神納川】	3/12	3/13 ●土曜【小原】
3/14	3/15 ●休診【上野地】	3/16	3/17	3/18 ●整形【小原】	3/19	3/20 春分の日

【文字表記】

土曜…土曜診療日 神納川・神納川地区生活改善センター
 整形…整形外科診療日 東中…東中公民館
 出張…出張診療日 玉垣内…玉垣内集会所
 休診…休診日 上野地…上野地診療所
 小原…小原診療所

【お問い合わせ】

小原診療所 ☎0746-63-0040 上野地診療所 ☎0746-68-0207

受付時間

土曜診療日 小原 8:30~11:15
 整形外科診療日 小原 8:30~11:15
 上野地 14:00~15:15
 出張診療日 神納川・東中 14:30~15:00
 玉垣内 14:00~15:00

**有料広告
募集中!**

「村報とつかわ」や「自治体放送(文字放送)」、村内回覧などに広告の掲載や配布を希望する個人や事業者を募集しています。

詳しくは、十津川村ホームページの「村報とつかわ」
[\(https://www.vill.totsukawa.lg.jp/sonpo/\)](https://www.vill.totsukawa.lg.jp/sonpo/)のページをご覧ください。

お問い合わせ:総務課企画グループ ☎0746-62-0910

✉ tiikisosei@vill.totsukawa.lg.jp

