



# 十津川

「心身再生の郷」

2023

2

第737号

## 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

十津川村国民健康保険  
小原診療所

〒637-1333  
奈良県吉野郡十津川村大字小原225-1  
電話：0746-63-0040



## 〈特集〉 十津川村の

# 診療所

十津川村国民健康保険  
上野地診療所

〒637-1103  
奈良県吉野郡十津川村大字上野地264  
電話：0746-68-0207



暮らしに安心を与える医療の存在

十津川村の人口は約3千人。そのうち65歳以上の高齢者は4割以上です。十津川村から五條市や新宮市の病院までは、車で1時間以上かかります。へき地では医療機関や医師の数は限られています。健康な日々の暮らしを支える医療機関の存在は、私たちの暮らしに安心感を与えてくれます。

十津川村では、国民健康保険小原診療所と同野地診療所、民間では中川医院（大字平谷）が総合診療を、下西歯科医院（大字平谷）が歯科診療を担っています。

平成26年以降医師3人体制で小原と上野地の診療を行っていました。しかし医師1人の退職により令和4年4月から医師2人体制となったため、小原診療所、上野地診療所は予約制で診察を行っています。

コロナ禍や少子高齢化、人材不足などの課題がある中で、質の高い安定した医療が提供されるよう、診療所では診療体制を工夫しています。

“村民が安心して暮らせる村”とは

地域の課題と医療体制の在り方

## 地域医療を支える医師とは

地域医療を担う医師は、総合診療医として内科や外科を問わず、病気を心身から全体的に診療する幅広い対応力が求められます。それだけではなく、患者の病状や疾患のみならず、その人の家族や仕事などの生活の状況、地域文化までを視野に入れて医療方針を立てます。

高齢化社会においては、複数の健康問題を抱えた患者が増えています。近年は在宅医療のニーズが高まり、保健・医療・福祉分野の関係機関との連携も重要です。また、人口減少と社会保障費の財源問題などの社会的背景から、配置される医師の数に限りがある地域や、深刻な医師不足に悩まされる離島やへき地などでは、医療提供体制が課題となっています。継続的に発展できる医療提供体制の構築のため、幅広い視野で診療する対応能力をもつ総合診療医の活躍が期待されています。



introduction 診療所 医師 巳波 健一 先生

—— 十津川村に赴任して16年が経ちました。引き続き皆さんの健康維持のお手伝いをさせていただきます。



introduction 診療所 医師 西尾 勇哉 先生

—— 病院とはまた違った医療を十津川村の診療所で勉強させてもらっています。これからも質の高い医療を提供できるよう頑張ります。

## 持続可能な医療体制

全国的な人口減少・少子高齢化の中、地域医療において特に大きな課題は、高齢化と医療従事者の不足です。十津川村においても、令和4年4月から診療所の医師は1人減員となり、2人体制で診療を行っています。質の高い医療体制を持続していくために診療体制の改革が求められています。

そこで診療所では、医師の減員にあわせ、昨年4月から「予約制」を導入しました。令和3年度の上半年期の患者数は、延べ4865人。予約制を導入した令和4年度上半期の患者数は、延べ4711人。診療所の医師は減りましたが、同程度の患者を診察し、安定した医療を提供しています。

予約制が始まる以前の診療所では、診察の順番を取るために早朝から多くの患者が訪れていました。患者が多い日は、朝の受付開始時間前に来所したにもかかわらず、診察が昼頃になることもありました。予約制の導入以降は、主に定期受診をしている人を中心に指定の時間に診察することで、患者の待ち時間は大幅に減っています。

診療の予約制は、患者にとって、村の限りある医療資源にとっても、医療体制を支える効果的な方法なのです。

## これからの診療体制

診療所が医師2人体制と予約制となり、患者にとって不便はないのでしょうか。

急な発熱やケガなどの診療所の対応は、予約制になってからも変わっていません。電話や窓口で患者の症状を確認し、看護師や医師につなげ、緊急性を判断のうえで対応しています。確かに、医師3人体制と比べて、急患があると診察まで時間がかかってしまうのも事実です。さらに新型コロナウイルス感染症の問題もあります。発熱や風邪の症状がある患者を診察するには、他の患者と診察場所や診察時間を分ける必要があります。

しかし、十津川村に限らず全国の地域医療では、さまざまな課題を抱え、その課題に対する取組みが行われています。村の診療所でも、地域の実情に鑑みながら予約制などの取組みを行っています。

地域が抱える課題や実情を知ることには、「より住みよい地域とは」を考えるきっかけになります。私たちが安心して暮らせる村とは、どのような村なのか、いま一度考えてみませんか。

## 診療予約

### Q & A

#### 当日の予約はできる？

可能ですが、希望日時に添えない場合や、長時間お待ちいただく場合があります。  
急な発熱やケガなどの場合は、この限りではありません。

#### 予約の電話は、診療所の受付時間外もできる？

診療所の受付時間内に、事前のお電話でご予約ください。

#### 上野地診療所の診療予約を小原診療所に電話しても予約できる？

受診する診療所にお電話ください。

#### 発熱外来を受診の皆さま

感染防止対策をしっかりとっているため、検査・診察までに時間がかかります。  
ご迷惑をおかけしますが、他の患者への感染拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。



#### 発熱外来の受診の流れ

#### 熱や風邪の症状があるとき

### 1 電話する

事前にご自宅から電話で連絡をしてください。

\*予約・診察状況により、お待ちいただくことがありますので、ご自宅で待機してください。

### 2 電話で問診

看護師から折り返し電話で問診をします。

### 3 到着の連絡

医師や看護師の指定する時間に診療所へ来てください。診療所の中には入らず、外（車の中）から電話で到着の連絡をしてください。

### 4 受け付け

車内から保険証などを提出してください。

### 5 検査・診察

車内でPCR検査または抗原検査。  
車内で待機し、結果に応じて医師や看護師の指示に従ってください。

### 6 会計と薬などの受け取り

車内で料金の支払い、薬などの受け取り

\*新型コロナウイルス感染症陽性の人の会計は、療養期間が明けてから、後日お支払いください。

### 1 電話で予約する

事前に電話で診療予約をしてください。あらかじめ症状などを電話で聞く場合があります。

予約した日時に診療所にお越しください。キャンセル、延期の場合は電話でご連絡ください。

### 2 受け付け

- ・検温
- ・整理券の発券
- ・受付窓口で保険証などの提出
- ・初めて来院する人は問診票の記入

### 3 診察

診察室で診察



### 4 会計と薬などの受け取り

受付窓口で料金の支払い、薬などの受け取り

ぜひご利用ください

診療所までの移動に

村営タクシー  
ごうしごう  
**郷土号**



問 (利用登録)総務課  
☎ 62-0001

タクシーの予約  
三光タクシー(株) ☎ 64-1234

## 診察予約はこちら

### 小原診療所

診察予約

☎ 0746-63-0040

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:00	○	○	○	○※1	○	○※2
13:30~15:30	○	○	○	○	○	×

※1 整形外科診療日 … 第1・3木曜日（午前のみ）  
消化器内科診療日 … 第2・4木曜日【完全予約制】  
（整形外科、消化器内科は診察日が変更になる場合があります）

※2 土曜診療日 … 第2・4土曜日（午前のみ）

### 上野地診療所

診察予約

☎ 0746-68-0207

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:15~11:00	×	×	○	×	×	×
13:30~15:00	○	×	×	○※	○	×

※ 整形外科診療日 … 第1木曜日（午後のみ）  
（整形外科は診察日が変更になる場合があります）

## こども救急電話相談

子どものケガや急病で、病院に行った方がよいか判断に迷ったとき、看護師（必要に応じて小児科医）が電話でアドバイスをする、相談窓口を設置しています。

#8000

(携帯電話・プッシュ回線)

または ☎ 0742-20-8119

(IP 電話・ダイヤル回線)

相談日時

平日・・・18時～翌朝8時

土曜日・・・13時～翌朝8時

日・祝・年末年始(12/29～1/3)・・・8時～翌朝8時

対象者 15歳未満の子ども

## 奈良県救急安心センター相談ダイヤル

「救急車を呼ぶべきか」「医療機関を受診したほうが良いのか」「応急手当の仕方は」「近くの医療機関が知りたい」などについて、24時間365日いつでも看護師や相談員に相談することができます。

#7119

(携帯電話・プッシュ回線)

または ☎ 0744-20-0119

(IP 電話・ダイヤル回線)

利用可能時間 24時間受付(年中無休)

## 新型コロナウイルス感染症の相談窓口

### ◆新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談

奈良県吉野保健所

☎ 0747-52-0551

相談日時 平日 8時30分～17時15分

### ◆発熱などの症状がある人、 症状がなくても感染の不安がある人は

新型コロナ・発熱患者受診相談窓口

(奈良県庁内)

☎ 0742-27-1132

相談日時 平日・土日祝 24時間対応



相談したいときは

※この電話は、あくまで相談・助言を目的とするものです。症状が重篤で、すぐに救急車が必要な場合は、119番へ通報をお願いします。

## 受付時間内のとき

電話で連絡

診療、

必要に応じて病院を紹介

緊急の場合は

119番通報してください

休日・夜間の緊急診療

救急車が必要な場合

すぐに救急車を呼ぶ緊急通報

119番

近くの医療機関が知りたいとき

奈良県救急安心センター相談ダイヤルにご相談ください(詳しくは左記をご覧ください)。

#7119

(携帯電話・プッシュ回線)



急な発熱・ケガのときは

適正利用にご協力ください



## 新型コロナ・インフルエンザの流行に注意しましょう



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が起こった場合、発熱外来や救急医療が逼迫することも想定されます。インフルエンザにも注意し、予防に努めましょう。

発熱などの体調不良時にそなえて  
あらかじめ準備しておきましょう

- ・新型コロナの抗原定性検査キット
- ・解熱鎮痛薬

そのほか、生活必需品(体温計、1週間程度の食料品・日用品)なども用意しておきましょう。

国が承認した新型コロナ  
抗原定性検査キットを選びましょう

「研究用」ではなく、「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」表示のあるキットを使用してください。

# 村の家計簿

## 令和4年度予算執行状況

令和4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4年12月末時点の村の家計簿を詳しく見てみましょう。

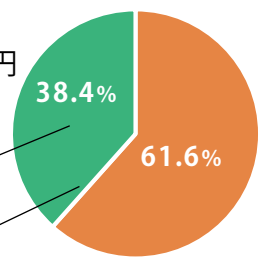
### 一般会計 歳入

#### 一般会計予算執行状況

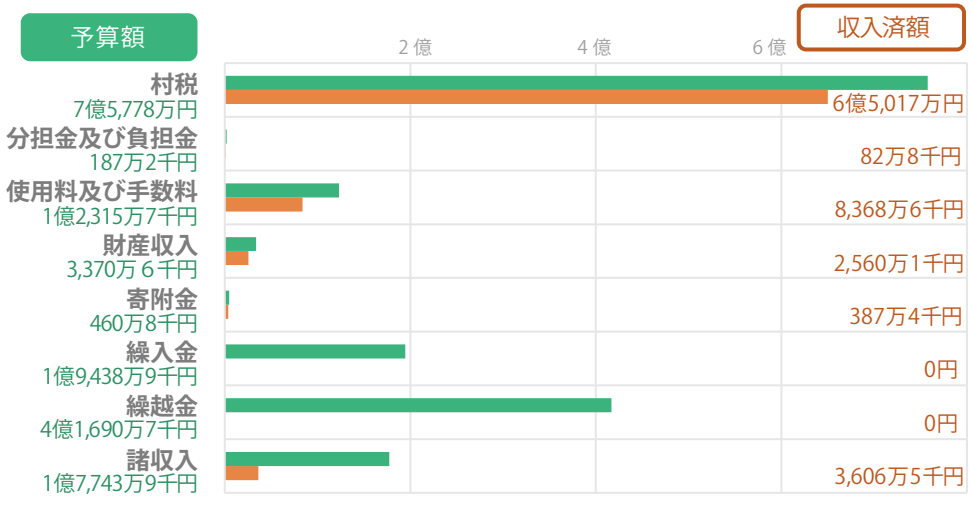
予算額 62億6,981万3千円

収入予定額 24億755万6千円

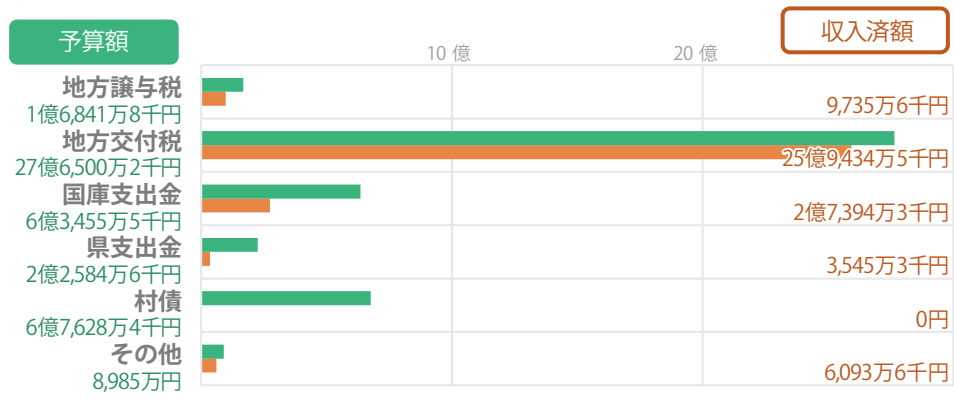
収入済額 38億6,225万7千円



#### ● 自主財源 (村が自主的に収入できるお金)



#### ● 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)

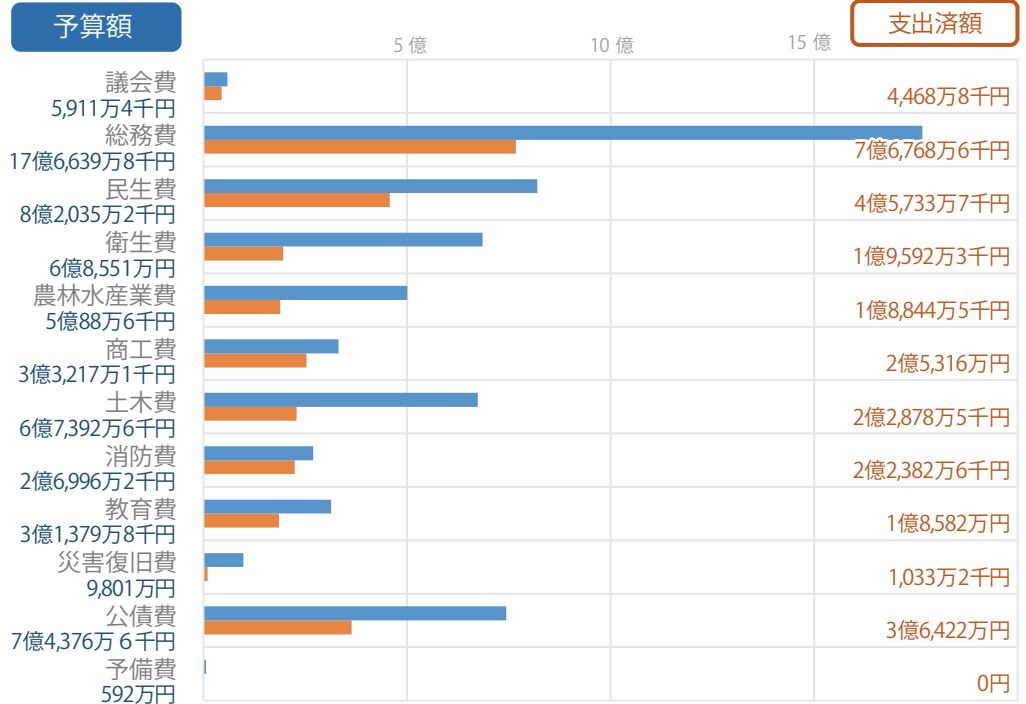


### 特別会計

会計名	予算現額	収入額	収入率	支出額	支出率
国民健康保険事業	4億5,249万8千円	2億8,690万2千円	63.4%	2億5,184万5千円	55.7%
後期高齢者医療	7,039万6千円	2,382万9千円	33.8%	2,800万1千円	39.8%
国保診療所事業	1億8,239万5千円	7,983万4千円	43.8%	1億806万5千円	59.2%
介護保険事業	7億111万9千円	4億2,189万円	60.2%	4億5,543万3千円	65.0%
簡易水道事業	2億6,729万8千円	5,066万1千円	19.0%	1億2,911万円	48.3%
貯木場等維持管理事業	4億7,557万5千円	1億7,908万円	37.7%	1億5,394万3千円	32.4%
十津川温泉事業	3,068万3千円	582万円	19.0%	840万5千円	27.4%
湯泉地温泉事業	1,349万4千円	306万3千円	22.7%	730万4千円	54.1%
財産区大字迫西川	116万1千円	0円	0.0%	0円	0.0%
<b>合計</b>	<b>21億9,461万9千円</b>	<b>10億5,107万9千円</b>	<b>47.9%</b>	<b>11億4,210万6千円</b>	<b>52.0%</b>

一般会計

# 歳出

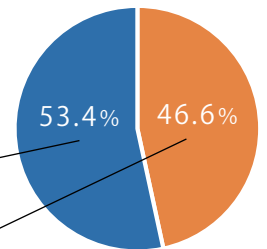


## 基金現在高

基金名	現在高
財政調整基金	13億7,607万2千円
減債基金	6億5,560万7千円
災害対策基金	1億4,019万8千円
土地開発基金	8,484万9千円
ふるさと基金	3億4,019万5千円
奨学基金	1,000万円
漁業基金	4,140万1千円
旧貯木場運営基金	20億3,566万9千円
福祉基金	1億5,867万7千円
公共施設整備基金	4億1,701万1千円
林業振興基金	3億6,187万8千円
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
森林環境基金	4,043万円
国民健康保険支払準備基金	418万円
五條区分消防職員退職手当負担基金	6,777万1千円
介護給付費準備基金	2,309万8千円
水道事業基金	4,081万4千円
十津川温泉事業基金	5,212万4千円
湯泉地温泉事業基金	975万9千円
<b>合計</b>	<b>58億7,373万3千円</b>

### 一般会計予算執行状況

予算額 62億6,981万3千円  
 執行予定額 33億4,959万1千円  
 支出済額 29億2,022万2千円



## 村債借入残高

事業名	借入残高
辺地対策事業債	1億2,189万6千円
過疎対策事業債	36億2,149万5千円
臨時地方道整備事業債	1,424万5千円
災害復旧事業債	7,818万1千円
一般廃棄物処理事業債	737万7千円
公営住宅建設事業債	1,186万4千円
財源対策債	365万4千円
臨時財政対策債	18億2,208万8千円
介護サービス事業債	191万4千円
病院事業債(一般会計出資債)	3,585万4千円
簡易水道事業債	10億6,762万7千円
緊急防災・減災事業債	8億4,806万8千円
公共事業等(旧農業農村整備事業)	391万9千円
減収補てん債	470万円
<b>合計</b>	<b>76億4,288万2千円</b>

### 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つていますが、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。

#### 特別会計

特別会計は特定の目的に使うために一般会計と区分し、特定の収入と支出で経理を行う会計です。例えば保険料や使用料などの特定の収入が財源です。使いみちに会計を分けることで、より分りやすく、それぞれの事業状況や実績などが明確化されます。

#### 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賄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お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。家計でいえば、貯金にあたります。

# 議会だより

## 第4回定例会

令和4年12月13日(火)、十津川村議会「第4回定例会」が開催され、一般会計の補正予算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  
令和4年度人事院勧告に準じて、議会議員の期末手当率の改正を行うため。

●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  
令和4年度人事院勧告に準じて、期末手当率の改正を行うため。

●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  
令和4年度人事院勧告による国家公務員給与法の改正に準じて、給料表、勤勉手当率の改正を行うため。

●十津川村会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例  
一般職の常勤職員と均衡を図るため。

### 補正予算

●令和4年度十津川村一般会計補正予算(第6号)  
既定の歳入歳出予算の総額に、歳入歳出それぞれ18億98万9千円を追加し、総額を62億981万3千円としました。

●令和4年度十津川村国民健康保険事業特別会計補正予算(第1号)  
既定の歳入歳出予算の総額に、歳入歳出それぞれ16億5千9万8千円としました。

●令和4年度十津川村国民健康保険診療所事業特別会計補正予算(第3号)  
既定の歳入歳出予算の総額に、歳入歳出それぞれ1億39万9千円としました。

円を追加し、総額を1億823万9千5千円としました。

●令和4年度十津川村介護保険事業特別会計補正予算(第2号)  
既定の歳入歳出予算の総額に、歳入歳出それぞれ23億7千7百円を追加し、総額を7億111万9千9百円としました。

●令和4年度十津川村簡易水道事業特別会計補正予算(第1号)  
既定の歳入歳出予算の総額に、歳入歳出それぞれ3億69万9千9百円を追加し、総額を2億672万9千8百円としました。

●令和4年度十津川村貯木場等維持管理事業特別会計補正予算(第1号)  
既定の歳入歳出予算の総額に、歳入歳出それぞれ17億4千円を減額し、総額を4億755万7千5百円としました。

●令和4年度十津川村十津川温泉事業特別会計補正予算(第1号)  
既定の歳入歳出予算の総額に、歳入歳出それぞれ2億31万1千円を追加し、総額を3億8万3千円としました。

●十津川村デマンド型乗合タクシーの運行に関する条例の一部を改正する条例  
十津川村デマンド型乗合タクシーの祝日及び12月29日の運行実施に伴い、条例の一部改正が必要になるため。

### 条例改正

●十津川村人事行政の運営等の状況の公表に関する条例の一部を改正する条例  
地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、関係条例の改正をする必要があるため。

●公益的法人等への職員の派遣等に関する条例の一部を改正する条例  
地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、関係条例の改正をする必要があるため。

●職員の分限に関する条例の一部を改正する条例  
地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、関係条例の改正をする必要があるため。

●職員の懲戒の手續及び効果に関する条例の一部を改正する条例  
地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、関係条例の改正をする必要があるため。

●職員の定年等に関する条例の一部を改正する条例  
地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、関係条例の改正をする必要があるため。

●職員の再任用に関する条例を廃止する条例  
地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、本条例を廃止する必要があるため。

●職員の勤務時間、休暇等に関する条例の一部を改正する条例  
地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、関係条例の改正をする必要があるため。

●職員の育児休業等に関する条例の一部を改正する条例  
地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、関係条例の改正をする必要があるため。

●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  
地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、関係条例の改正をする必要があるため。

●教育委員会委員の任命について  
教育委員会委員の候補者について同意しました。(敬称略)  
野長瀬 謙(小原・再任)

### 人事

●工事請負契約の締結について  
道路災害復旧工事  
R4災2号 村道平谷真砂瀬線  
※契約の方法  
条件付一般競争入札  
※契約の相手方  
今西・太田特定建設工事共同企業体  
※契約の金額  
2億4316万6千円

### 契約

●職員の懲戒の手續及び効果に関する条例の一部を改正する条例  
地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、関係条例の改正をする必要があるため。

●職員の懲戒の手續及び効果に関する条例の一部を改正する条例  
地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴い、関係条例の改正をする必要があるため。



# 4月9日は

## 奈良県知事選挙 及び 奈良県議会議員選挙の投票日

知事選挙 告示日 3月23日  
県議会議員選挙 告示日 3月31日



# 4月23日は

## 十津川村議会議員選挙の投票日

村議会議員選挙 告示日 4月18日

十津川村議会議員選挙  
立候補予定者説明会

日時 3月16日(木) 午前10時～  
場所 十津川村住民ホール

### 投票時間

第1投票区

午前7時～午後7時

第3投票区～第36投票区

午前7時～午後6時

地方自治に対して  
意思表示できる機会を逃さず、  
主権者の誇りをもって  
投票しましょう。

### 投票できる人

今回の選挙で投票できるのは、登録基準日に本村の選挙人名簿に登録される次の要件を備えた人です。

#### ■知事選挙

登録基準日 3月22日

年齢要件 平成17年4月10日  
以前に生まれた人

#### ■県議会議員選挙

登録基準日 3月30日

年齢要件 平成17年4月10日  
以前に生まれた人

#### ■村議会議員選挙

登録基準日 4月17日

年齢要件 平成17年4月24日  
以前に生まれた人

### 投票所入場券

選挙人名簿に登録されている人には、投票所入場券を郵送します。

投票所入場券が届かない場合や紛失された場合でも選挙人名簿に登録されている場合は投票できますので、投票所の係員に申し出てください。

### 期日前投票

投票日に仕事や旅行、病気などの理由で投票所に行けない人は、期日前投票をすることができます。

なお、期日前投票をする時点で選挙人名簿に登録されている18歳未満の人は、不在者投票の手続きによって投票を行ってください。

#### ■期日前投票の期間

知事選挙 3月24日～4月8日

県議会議員選挙 4月1日～8日

村議会議員選挙 4月19日～22日

#### ■期日前投票の場所と時間

役場(第1会議室)

午前8時30分～午後8時00分

### 不在者投票

十津川村以外の市町村に滞在中の人や病院、老人ホームなどの指定施設に入院・入所中の人は、不在者投票の投票用紙などを請求のうえ、当該指定施設などで投票できます。

不在者投票用紙は、告示日前に請求できますが、投票は、告示日の翌日以降になります。

### 郵便等による投票

身体障害者手帳や戦場傷病者手帳の所持及び介護保険法上の要介護者で、一定の要件に該当する人は、あらかじめ村選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受けて、所定の手続きを行い、在宅投票することができます。

証明書を受けている人は、告示日まで投票用紙などの請求をしてください。新たに郵便等投票証明書の交付を受ける人は、早めに申請の手続きをしてください。

### 開票

奈良県知事選挙及び奈良県議会議員選挙の開票が4月9日(日)に、十津川村議会議員選挙の開票が4月23日(日)に行われる予定です。

### 選挙に関するお問い合わせ

十津川村選挙管理委員会  
☎0746・62・0001



▶一般社団法人 未来のチカラ育成協会  
エンタメ事業部門「KKTOWN」所属  
シンガーソングライター TAON氏



## 20歳の成人集う 令和5年成人式

19人が出席 20歳の門出を祝福

1月3日、住民ホール(大字小原)で20歳を迎える人を対象とした令和5年十津川村成人式が行われ、平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの19人が出席しました。

記念講演では、シンガーソングライターのTAON(タオン)さんから「ダイバシティ社会を創造する音楽のチカラ」と題し、国際社会における多様性や社会貢献について、音楽を通じた活動や経験をご講演いただきました。



### 新成人代表謝辞(要旨)

中垣 十秋さん

自然溢れるこの十津川村で育った20年間、この土地でさまざまな発見や経験をしてここまで成長することができました。私は現在、ジビエや狩猟の仕事を発信する活動をしています。そのため村の人と出会うと「怪我のないように頑張っ

近年、若者の地域での人間関係が希薄だと言われていますが、十津川村では挨拶をすると、笑顔で挨拶を返してくれる人ばかりです。つくづく温かい人たちに見守られ育ったことが、とても恵まれていることだと日々感じています。これからもそんな温かい村、十津川村に恩返しできるように、精進してまいります。

猟師として捕獲した鹿34頭分の革を使って仕立てた晴れ着姿で新成人代表謝辞を述べる中垣さん▶





## 令和5年十津川村・南吉野支部 消防出初式

地域防災に尽力 消防団員の功績に表彰状

1月6日、体育文化センター(大字湯之原)で「十津川村消防出初式」と「奈良県消防協会南吉野支部連合出初式」を開催し、消防団員の表彰などを行いました。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2分団	部長	植田 浩一
第5分団	班長	植西 喜久男
第7分団	分団長	玉置 一朗
第8分団	団員	東 正視

### ◆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	団員	平岡 富美枝
第1分団	団員	辻内 延子
第1分団	団員	羽根 滋穂
第1分団	団員	辻村 典子
本部分団	分団長	中根 健一郎
本部分団	班長	辻村 伸介
本部分団	団員	和田 一幸
本部分団	団員	沼平 善史
本部分団	団員	山香 慶造
第5分団	部長	山口 侑士
第6分団	班長	大槻 国彦
第7分団	班長	玉置 雅也
第8分団	団員	上垣 幸治
第8分団	団員	和田 勝
第9分団	班長	大谷 春夫
第10分団	班長	温井 正吾
第10分団	団員	千葉 和孝

### ◆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
本部分団	団員	浦 健太
本部分団	団員	川上 直美
第8分団	団員	田垣 慮
第9分団	団員	小宮山 智久

### ◆奈良県消防協会会長表彰

(消防団員として20年以上勤務し成績優秀な者)

所属	階級	氏名
第1分団	班長	久保見 博文
第3分団	副分団長	二村 清
第8分団	部長	西 光男
第9分団	分団長	田中 嘉朗
第10分団	団員	浦 建朗

### ◆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	高田 貴男
第1分団	団員	富永 孝男
第1分団	団員	津本 涼
第3分団	団員	前岡 景
第3分団	団員	中畑 智宏
第3分団	団員	平井 由太郎
本部分団	団員	岩本 壮輔
本部分団	団員	東 光
第5分団	団員	西 研二
第5分団	団員	上谷 梨乃
第5分団	団員	中垣 文雅



### ◆永年勤続退職者感謝状(30年以上)

所属	氏名
第3分団	柳瀬 堅一郎



写真提供: にっぽんの宝物事務局

## + 十津川じびえ塾「鹿肉」準グランプリ

「奈良県の宝物グランプリ」 2月に全国大会出場へ

12月16日、なら歴史芸術文化村で開催された「奈良県の宝物グランプリ」で、十津川じびえ塾(大字高滝、中垣英一塾長)の「鹿肉」が素材・加工部門で準グランプリを受賞しました。

鹿や猪など有害鳥獣による農作物などへの被害は深刻ですが、鹿や猪は捕獲・駆除されても廃棄されることがほとんどです。十津川じびえ塾では、猟師として鹿や猪を駆除するだけでなく、生き物の命を大切に有効活用し、猟師・ジビエの正しい知識と理解につなぐ活動を行っています。

十津川じびえ塾のお肉は鮮度を第一に考え、生きたまま捕獲・搬送された鹿と猪のみ取り扱い、屠殺後は迅速な処理により、臭みが少ない肉へ加工されます。キッチンカーでの出店や、会員制の直営店「まると」のほか、村内の旅館(湖泉閣吉乃屋、やど湯の里など)で提供されています。



▶鹿肉を試食した審査員たちから「臭みなく柔らかい」と好評を受けた。





## 駅伝大会 四村Aが優勝

16チームがタスキつなぎ

1月8日、第69回十津川村駅伝大会が開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、出場選手は村内在住、在勤、村出身の者に限り、村内の部で16チームが出場しました。

選手たちは、沿道から温かな応援を受けながら、上野地(上野地バス停前)から重里(旧村立西川中学校グラウンド)までの計8区間37.6kmをタスキでつなぎました。

今大会は、四村Aチームが優勝を果たしました。おめでとうございます!



▶トップでゴールテープを切り優勝を決めた四村Aチーム



### 第69回 十津川村駅伝大会結果

#### ◆村内の部

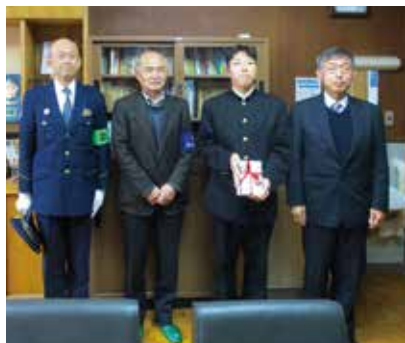
<b>優勝</b>	<b>四村A</b>	<b>2時間23分44秒</b>
2位	二村A	2時間30分33秒
3位	東区A	2時間33分14秒
4位	三村A	2時間39分50秒
5位	十津川高校A	2時間43分15秒
6位	西川A	2時間55分41秒

#### ◆区間賞 (敬称略)

区間	区間名	距離	男子		女子			
			選手	所属	時間	所属		
1区	上野地→川津	6.3km	下村 悠大	二村A	22分09秒	南 雅代	四村ジョーガーズ	31分04秒
2区	川津→花園	7.0km	上平 修司	二村A	24分06秒	大谷 純子	西川B	30分32秒
3区	花園→野尻	2.8km	千葉 幸星	四村A	10分32秒	小林 愛	十津川高校B	12分40秒
4区	野尻→小井	2.9km	沼平 遥駆	三村A	11分46秒	高田 恵美	三村B	14分10秒
5区	小井→役場前	2.8km	松實 俊輝	四村A	10分38秒	植村 未来	十津川高校B	13分23秒
6区	役場前→折立	5.1km	松實 清則	四村A	19分47秒	池田 あゆみ	二村レディース	29分03秒
7区	折立→平谷	4.3km	齊藤 匠吾	十津川高校A	17分29秒	乾 さくら	西川B	21分26秒
8区	平谷→重里	6.4km	大前 貴広	四村A	23分41秒	小原 かなえ	二村レディース	34分58秒

#### ◆永年表彰 (敬称略、順不同)

35回	鎌倉 孝誠	二村B	15回	西林 保二	中野村区
25回	玉置 一也	東区A	10回	金森 悠	三村A
20回	氏本 拓実	中野村区		小原かなえ	二村レディース
	山香 慶造	三村A		松木平 淳	西川A
				小西 明伸	四村A
				中 圭介	東区B
				南 雅代	四村ジョーガーズ



▲▶十津川高等学校（写真上）と十津川中学校（写真右）に図書を寄贈した中村支部長（ともに左から2人目）

## 少年補導員協会十津川支部 学校へ図書寄贈

取組み続けて30年以上 少年の健全育成のため

12月21日、五條警察署少年補導員協会十津川支部の中村光徳支部長が十津川高等学校と十津川中学校を訪れ、それぞれに図書を寄贈しました。

五條警察署少年補導員協会十津川支部では、毎年、村内の学校に図書を寄贈しています。この取り組みは少年の健全育成を目的に、30年以上にわたって続く恒例行事です。



## 吉野税務署からのお知らせ

確定申告会場は、大変混雑します。

感染症対策の観点からも、

スマホ・パソコンによる **e-Tax** をご利用ください！

▶詳しくは先月の村報とつかわ1月号の9ページをご覧ください。

ご自宅などから

令和4年分所得税及び復興特別所得税・贈与税の確定申告は、**3月15日(水)**までです。

《吉野税務署で確定申告の相談などを希望される人へ》

- ▶ 確定申告会場への入場には、「**入場整理券**」が必要です。
- ▶ 「入場整理券」の配付方法は、**オンライン(LINE)での事前発行**又は**当日配付**の2通りです。  
なお、当日配付分は、状況により早めに配付を終了する場合があります。
- ・相談の状況や内容により、**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」などの感染症対策にご協力ください。
- ・発熱などの症状のある人や、体調のすぐれない人は、入場をお断りします。
- ・ボールペンなどの筆記用具・計算器具などはご持参ください。
- ・確定申告会場では、**スマートフォンを利用した申告書の作成**を推進しています。

奈良交通(株)十津川営業所

# バス運転者 募集中!!

- ◆ 正社員募集
- ◆ 未経験者大歓迎
- ◆ 大型二種免許取得支援制度あり

問合せ 総務人事部  
奈良交通 TEL: **0742-20-3119**



【有料広告】



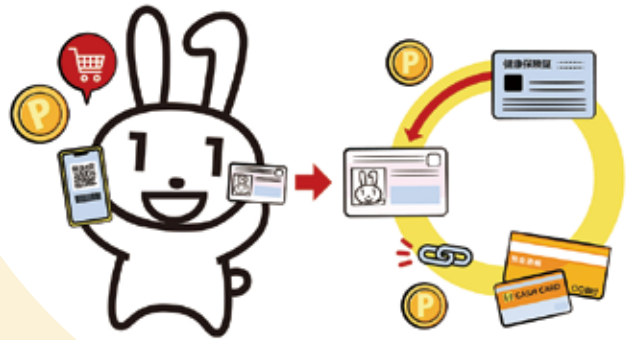
# カードの申請は2月末まで！ マイナポイント第2弾

マイナポイント事業特設サイト  
マイナポイントについて  
詳しくはこちら▶



## マイナンバーカードがあれば…

- 免許証などと同様に顔写真入りの公的身分証明書として使えます。(免許証をお持ちでない人、または返還した人におすすめ)
- マイナンバーの提示と本人確認が同時にできます。
- e-taxなどの電子申請に利用できます。



マイナポイントは、QRコード決済や電子マネーなどのキャッシュレス決済サービスで利用できるマイナポイントを1人当たり最大2万円分付与する事業です。

マイナポイント第2弾のポイントをもらうためのマイナンバーカードの交付申請期限は令和5年2月末までです。早めに申請を行いましょう。

1

### マイナンバーカード の新規取得等

マイナンバーカードを取得された人のうち、マイナポイント第1弾に申し込んでいない人

最大 **5,000** 円相当\*  
のポイント

2

### 健康保険証として 利用申込み

マイナンバーカードを健康保険証としての利用申込みを行った人（既に利用申込みを行った人も含みます）

**7,500** 円相当  
のポイント

3

### 公金受取口座 の登録

公金受取口座の登録を行った人（既に登録を行った人も含みます）

**7,500** 円相当  
のポイント

\*マイナポイントを予約・申込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をする時、ご利用金額の25%分のポイント（上限5,000円分）がもらえるしくみです。

マイナンバーカードの申請期限：令和5年2月末まで

マイナポイントの申込期限：※令和5年2月末までにカード申請された人が適切にポイントを申し込めるよう新たな申込み期限を設定し、改めて公表します。

※令和5年1月時点

※マイナンバーカードの取得には概ね1か月かかります。

※マイナポイントの申込みは、マイナンバーカード取得後に行かれませんので、ご注意ください。

マイナポイント第2弾は  
2月末まで！

マイナポイント  
受け取りまでの流れ

STEP1  
マイナンバーカードを  
取得しよう！

STEP2  
マイナポイントの  
申込みをしよう！

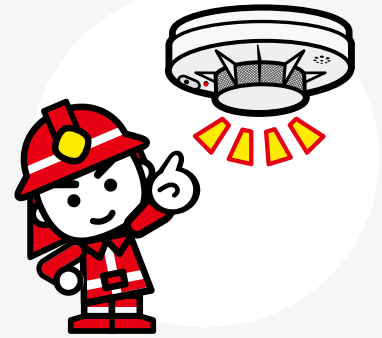
STEP3  
マイナポイントを  
取得して使おう！

お問い合わせ 住民課 ☎0746-62-0900

大切な家族とご自身のために

命・財産を火災から守る

# 住宅用火災警報器



Q

住宅用火災警報器って何ですか？

A

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知し、音や音声により警報を発して火災の発生を知らせてくれる機器です。

Q

どこで買えますか？

A

お近くのホームセンターや電器店などで購入できます。なお、価格は、メーカーや種類、機能などにより異なります。

Q

住宅用火災警報器の設置場所は？

A

住宅用火災警報器は、基本的には寝室と、寝室がある階の階段上部（1階の階段は除く。）に設置することが必要です。また、住宅の階数などによっては、その他の箇所（階段）にも必要になる場合があります。

Q

いろいろと種類があるようだけど？

A

代表的な住宅用火災警報器を紹介します。

**煙式（光電式）** 寝室・階段室・台所など

煙が住宅用火災警報器に入ると音や音声で火災の発生を知らせます。

※消防法令で寝室や階段室に設置が義務付けられているのは煙を感知する（煙式）住宅用火災警報器です。

**熱式（定温式）** 台所・車庫など

住宅用火災警報器の周辺温度が一定の温度に達すると音や音声で火災の発生を知らせます。

※台所や車庫などで、大量の煙や湯気が対流する場所などに適しています。

なお、電源については、電池を使うタイプや、家庭用電源を使いコンセントへ差し込むタイプがあります。また、天井に設置するタイプと、壁掛けタイプがあります。

Q

なぜ寝室に設置する必要があるの？

A

近年の住宅火災による死者（放火自殺者などを除く。以下同じ。）の発生状況を経過別に見ると、逃げ遅れが最も多く、全体の約6割を占めています。また、死者の発生状況を時間帯別にみると、火災件数は起きている時間帯が多い一方で、火災死者数は就寝時間帯の方が多くなっています。つまり、昼間に比べて、就寝時間帯が人命の観点で危険性が高いと言えるのです。このため、必要最小限で効果の高いと考えられる場所として、寝室に設置することとされました。

住宅用火災警報器の目的は、何よりも火災からあなたの大切な家族やご自身の命を守ることにあります。

「大切な家族とご自身のために」住宅用火災警報器を早期に設置しましょう。

お問い合わせ 奈良県広域消防組合 五條消防署十津川分署 ☎ 0746-64-1190

# 教育だより

第173号

【お問い合わせ】  
村教育委員会事務局  
☎0746-62-0003



## 総合的な学習(探究)の時間の成果を発表しました!

十津川地域連携教育 中高合同総合発表会

1月19日、十津川高等学校体育館で、中高合同総合発表会が行われました。この発表会は、中学校の総合的な学習の時間と、十津川高校の吉野熊野学の学習の成果を併せて発表する場として設けられました。  
中学校からは、観光資源としての十津川村の隠れスポットについてや、廃材から作るアロマオイルについて、十津川村の特産品についての発表が行われました。  
十津川高校からは、十津川村の竹を使った竹筆についてや、特産品や温泉を用いた十津川村の魅力発信について、十津川村を題材にした俳句や詩の創作についての発表が行われました。  
発表にあたった生徒たちは、少し緊張した様子でしたが、プレゼンテーションソフトを使って立派に発表を行いました。  
教科の枠組みを超えた様々な学習について発表が行われ、生徒らは真剣に耳を傾けていました。



## 大雪でグラウンドが真っ白に!

10年に一度の大寒波来襲も 元気に雪遊び

1月25日から27日にかけて、村内全域で大雪が降りました。10年に一度といわれる寒波の影響で、村内小中学校のグラウンドにも、20cmを超える雪が積もりました。  
児童生徒は、休み時間になる度に真っ白になったグラウンドに出て、雪合戦をしたり、かまくらや雪だるまを作ったりして遊びました。  
気温も非常に低い中でしたが、子どもたちは近年稀に見る大雪を存分に楽しんでいるようでした。



## 橋脚工事の現場を見学しました!

長殿道路1号橋 村内小学生が見学

1月20日、十津川第一小学校の全校児童と、十津川第二小学校の3年生が、「五條新宮道路」の整備区間である国道168号長殿道路1号橋の工事現場を見学しました。  
児童たちは、国土交通省近畿地方整備局奈良国道事務所の伊藤さんと、施工会社であるオリエンタル白石株式会社社の横井さんより、橋脚工事の概要や工事に用いられている工法について説明していただきました。  
その後、グループに分かれ、掘削の無人遠隔操作の体験や、大型建設機械の説明などをしていただきました。児童たちは生活を支える道路について、楽しく学習できたようでした。



一般  
『君たちはどう生きるか』  
吉野源三郎/著

自分の生き方を決定できるのは、自分だけだ。人間としてあるべき姿を求め続ける、コペル君と叔父さん。「子どもたちに向けた哲学書であり、道徳の書」として読み継がれてきた名著。漫画版も同時刊行。



児童  
『しろくまちゃんのおとけき』  
わかやまけん/著

お母さんとホットケーキを作りはじめたしろくまちゃん。卵を割って、牛乳入れて…。さあ、うまく焼けるかな? 見えない人も見える人も楽しめるよう、点字と隆起印刷を施した絵本。広げると1枚の大判に。



◆新着おすすめ図書◆  
のら文庫  
役場玄関入ってすぐの文庫です。図書の貸出しや資料の閲覧を行っています。  
開館/平日 8:30~17:15  
休館/役場の閉庁日  
◆貸出上限 ひとり5冊  
◆貸出期間 3週間まで





# 高校だより



## 学校行事

### 十津川村駅伝大会

1月8日の第69回十津川村駅伝大会に、十津川高校からは2チーム16人が出場し、上野地から重里まで37.6kmの8区間を走りました。Aチームが5位、Bチームが7位という結果となり連覇とはなりませんでした。出場生徒それぞれが全力を出して走りきり、ゴールまでタスキをつなぎました。また、Aチーム7区(4.3km)を走った3年齊藤匠吾が区間賞を取りました。寒い中、沿道から応援していただいた皆さま本当にありがとうございました。



### 中高合同総合発表会

1月19日に本校体育館で十津川地域連携教育中高合同総合発表会を行いました。



十津川中学校と十津川高校の「総合的な学習の時間」「総合的な探究の時間」における取組の成果を各校代表3班が発表しました。十津川高校からは創作班が「十津川にて詠む」をテーマに十津川地域を題材に俳句や詩の発表し、情報発信班は特産物や温泉の調査、ポスター作成などについて発表し、芸術班は「竹筆」をテーマに竹筆の作り方やメリットなどについて発表しました。

会場の中高生との間でさまざまな質疑応答があり、とても有意義な発表会になりました。



### 学校説明会及び授業体験

1月15日に榎原公苑会議室で学校説明会及び木工芸・美術系列授業体験会を実施しました。今年度も本校の入学を検討している中学生に多数ご参加いただきました。

来年度からスタートする総合学科に関する説明や、学校紹介動画を使った学校や寮生活の案内、最後に木工芸・美術系列の授業体験を行いました。授業体験では、十津川村産のヒノキをやすりがけして、焼きペンや絵の具などでオリジナルのキーホルダーを作成してもらいました。



### 進路座談会

1月16日に進路座談会を行い、本校の3年生から1・2年へ進路実現に向けて取り組んできたことを伝えてもらいました。就職や大学進学、公務員などさまざまな視点から、3年生は自らの体験談を交えて丁寧に話をしてくれました。

3学期に入り、1・2年生は次の学年に向けて自分たちの進路を考えるよい機会となりました。



### 第30回奈良県高校生アートグランプリ

1月26日～28日に生駒市芸術会館で第30回奈良県高校生アートグランプリが開催されました。奈良県の高校生が制作した絵画の平面の部(158点)、彫刻・工芸・映像作品の立体の部(13点)が出品され、本校3年木工芸・美術コースより立体3作品、平面2作品を出品し、立体の部において3年古川蒼太郎が準グランプリ、3年片山篤之が優良賞を受賞することができました。

3年生の卒業作品として制作したものが高く評価されたことを励みに、これからもレベルの高い芸術作品を制作していきます。



## 医療費助成金の請求忘れはありませんか？

乳幼児医療費、子ども医療費、心身障害者医療費、ひとり親家庭等医療費、精神障害者医療費の受給資格証をお持ちの人が、**他府県の医療機関を受診したときや、治療用装具を購入したときは、福祉事務所に助成金交付請求書の提出が必要です！**

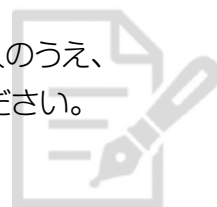
請求ができるのは、次の両方の条件を満たした医療費です。

- ①受給資格があった期間に受診した医療費
- ②請求日から数えて過去5年分の医療費

**5年を過ぎた医療費は請求できません**ので、お手元の領収証をご確認のうえ、**お早めに請求をお願いします。**

### 助成金の請求方法

助成金交付請求書（福祉事務所にあります）に記入のうえ、領収証の原本を添付し、福祉事務所に提出してください。（郵送も可）



### 領収証について

必ず、**受診者氏名・受診年月日・診療点数・支払金額が明記された、領収印のある原本**を提出してください。原則として提出された領収証は返却しませんのでご注意ください。

医療費の返還対象は保険適用分だけです。

**入院時の食事代、予防接種代などは返還できません**のでご了承ください。

### 治療用装具について

医師が治療に必要と判断し全額自己負担で購入した装具（コルセット・サポーターなど）は、保険者（国民健康保険・全国健康保険協会など）に申請することで療養費の支給を受けることができます。

福祉医療受給対象者で上記に該当する場合は、福祉事務所までご連絡ください。

### その他

医療費返還対象の人の住所や、加入している保険が変更になった（国保から社保に変わった）場合などは、速やかに福祉事務所までご連絡ください。

また、受給者番号の変更などで新しい受給者証になった場合は、以前の証書を誤って使用しないためにも古い受給者証は返還するようご協力よろしくお願いします。

お問い合わせ 福祉事務所 ☎0746-62-0902

## たかが便秘されど便秘!?

～ 便秘が引き起こす怖い症状 ～

### そもそも便秘とは?

便秘とは、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」(慢性便秘症診療ガイドライン2017)と定義されています。排便は個人差も大きいので、必ずしも毎日排便があるべきというわけではなく快適かどうかを問うています。



### 便秘の割合

国民生活基礎調査によれば、日本人で便秘に悩まされている方の割合は男性25.4%、女性43.7%です。全体では圧倒的に女性が多いですが、65歳以降は男女ともに増加しており、男性で64.1%、女性で72.3%の人が便秘に悩まされています。(厚生労働省 2019年 国民生活基礎調査の概況より)

### 便秘の原因は?

野菜不足やダイエットなど、食事量(特に食物繊維)や水分不足、また排便を我慢したり朝食を抜いたりする生活の乱れや緊張や心因性のストレス、加齢に伴う生理機能の低下、運動不足なども原因になります。

### 便秘は命に関わる?

便秘によって心臓の病気や脳血管の病気のリスクが高まることがわかっています。4日に1回以下しか排便しない人は、1日1回以上排便する人に比べて、**狭心症・心筋梗塞で死亡する危険性が1.45倍、脳卒中で死亡する危険性が2.21倍**になります。(2016年大崎トト研究:「日本の排便頻度と心血管疾患死亡率」より)

また、便秘は大腸がんとの深い関わりがあります。大腸がんがでやすい**直腸とS状結腸は、発がん物質である便が長時間留まりやすい部位**であり、慢性的に便秘を抱えている人では、発がんの危険性が高まると考えられています。



### 運動で便秘改善を!

運動は英語で「マジック・ピル(魔法の薬)」とも呼ばれています。運動は健康によく効く薬で、特に心臓と血管に良いことがわかっています。

運動をしない人は消化管が十分に働かなくなり、便秘になりやすいです。国立がん研究センターの調査結果では、**身体活動量が増加するにつれて、結腸がんになるリスクが減少**します。身体活動量が最も少ないグループに比べ、最も多いグループは結腸がんのリスクが0.58、つまり41%以上下がるという結果に。特に男性の結腸がんの発症リスクとの間に有意な逆相関が観察されました。(日本人男女における身体活動と大腸がんのリスク:日本保健所ベースの前向き研究より)

## ウン動を続けて今日も絶好腸!

お問い合わせ 住民課 保健衛生係 ☎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(者)	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、火災その他災害により、障害を負う、または行方不明になる、もしくは住居が著しい損害を受けたとき ②干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁その他これらに類する理由により収入が減少したとき ③事業または業務の休廃止、失業、事業における著しい損失があったとき ④その他①～③に類する理由があるとき	①震災、風水害、火災その他災害により、障害を負う、または行方不明になる、もしくは住居が著しい損害を受けたとき ②干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁その他これらに類する理由により収入が減少したとき ③事業または業務の休廃止、失業、事業における著しい損失があったとき ④長期の入院又は自宅療養により収入が減少したとき
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(62-0900)	財政課(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2月28日ですので、納期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 ☎0746-62-0900

## 知っていますか?国民年金保険料の免除制度

保険料は毎月納めていただきますが、収入の減少や失業などにより保険料を納めることが難しくなることもあります。

また、保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

経済的な理由により、保険料を納めることができない場合は、保険料を「全額免除」または「一部免除」する制度があります。

※免除の承認を受けた期間は、年金を受け取るために必要な期間(支給資格期間)に含まれます。

**全額免除 … 保険料の全額を免除**

**一部免除 … 保険料の一部を免除 (4分の3免除・半額免除・4分の1免除)**

### ● 免除が承認された場合の免除額と保険料

【令和4年度の月額保険料】

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	16,590円	12,440円	8,290円	4,150円
保険料	0円	4,150円 ※	8,300円 ※	12,440円 ※

※ 免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

### 免除を受けるための条件を確認してください

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得※が、一定の金額以下であれば、申請者本人が免除を受けることができます。

※ 例: 令和3年7月～令和4年6月の保険料は令和2年中の所得で、審査を行います。

### 申請をしてください

申請する場合は、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」(申請書は各窓口、日本年金機構ホームページにあります)を、村役場の国民年金担当窓口もしくはお近くの年金事務所にご提出ください(郵送も可能です)。

\*執行猶予…50歳未満の人で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料納付が猶予される制度のことです。

### 申請できる期間を確認してください

免除の申請は、過去2年(申請月の2年1か月前の月分)までさかのぼって申請することができます。例えば、令和5年2月に申請する場合は、令和3年1月までさかのぼって申請できます。

詳しくは、村役場の国民年金担当窓口もしくはお近くの年金事務所にご相談ください。

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

# 十津川料理帖

## vol. 07 味噌



材料  
大豆 1升  
麴 1升  
塩 3合



1升  
1升  
3合

下ごしらえ  
大豆を水で洗ったら、芯がなくなるまでひと晩水につけておく。

### 作りかた

1 大豆を鍋に入れ、ひたひたの水で柔らかくなるまで煮ます。

▼アフは丁寧を除く▼



2 煮あがった大豆を人肌まで冷まし、よく潰します。



3 麴と塩を混ぜ合わせ、潰した大豆に加えます。



▶耳たぶくらいのやわらかさに硬ければ、1の大豆のゆで汁を少量ずつ混ぜながら調整する。

4 消毒した容器に、空気を抜きながら丸めた味噌玉を投げ込むようにして隙間を埋めながら詰めます。



5 面を平らにならし、化粧塩(分量外)をして、空気に触れないようラップをしたら、落とし蓋と重石をのせます。



冷暗所で約1年間寝かせます。

### ひょうたん

「寒」の頃に味噌を仕込むと、春から夏にかけて熟成が進みます。かつては多くの家庭で自家製の味噌を作っていました。材料や配合を変えてみたりして、自慢の「手前味噌」を作ってみましょう。

### 取材協力

#### すまいる

伝統食や行事食を作ったり、地域で「活き生き」と活動中。



# 人のうごき

(敬称略)

## おくやみ

岡 生哉	55歳	1月 3日(猿 飼)
古澤 智光	100歳	1月12日(滝 川)
寺尾 美子	92歳	1月18日(折 立)
松木平ハナ	102歳	1月20日(猿 飼)
藤森 弘行	95歳	1月21日(七 色)
小林 景子	92歳	1月27日(西 中)

### ●十津川村の住民基本台帳人口●

(令和5年2月1日現在)

○世帯数・・・1,685世帯 (-3世帯)

○人口・・・2,952人(-8人)

男・・・1,498人(-1人)

女・・・1,454人(-7人)

( )は前月比

## 善意銀行 (敬称略)

乾 せい子  
おやじの会  
スーパーヤマイチ

### 役場人事異動

(1月14日付) 【 】は旧職

○会計年度任用職員(事務補助)

▶松田美佐 産業課【教育委員会教育課】

## てんいち先生



## \*おたんじょうび おめでとう\*



えいな  
廣崎 瑛菜 ちゃん(上野地)

2月16日生まれ(満1歳)

1歳おめでとう!!!

父…真規 母…夏菜

## 令和4年の火災件数

令和4年の十津川村内における火災件数は1件(その他火災1件)でした。

「村内火災ゼロ」を目指し、令和5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。

火災の出火原因の中から、ちょっとした心がけで火災を防ぐポイントを紹介しします。

- ・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。



【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」

自治体放送(11チャンネル)で放送中!  
(第1ch)9:00~、17:00~

### ●令和5年成人式



### ●十津川村文化祭(後半)



## 今月の「ぐっと!奥大和」

自治体放送(11チャンネル)で放送中!  
(第1ch)13:00~、20:05~

こんにちは。

十津川村地域おこし協力隊の角田華子です。  
今月号の「ぐっと!奥大和」は「奥大和の助け合い」。二村区 きっちゃんグループのみなさんは、75歳以上で区内に一人暮らしをされている人を対象に、月に2回お弁当を作ってお届けしています。そんな心温まる活動取材させていただきました。



## あとがき

▶まだ続く寒い日に早春を告げる可憐な白い花、バイカオウレンは「森の妖精」と呼ばれます。近頃は役場にも、この小さな花の群生地を目当てに訪れる人からの問い合わせも増えています。見に行かれるときは、近隣の迷惑にならないようマナーを守って観賞しましょう。さて、バイカオウレンを漢字にあてると「梅花黄蓮」。なるほど白い花が梅の花

に似ているようです。梅は「春告草」とも呼ばれます。『古今和歌集』以降、梅の人氣は桜に取って代わられますが、かつて花見といえば梅の花見でした。いわゆる三寒四温の頃に蕾をほころばせ、足踏みしながらやってくる春の訪れを人々は喜んだのでしょう。ただし寒暖差が厳しい時期です。皆さんも体調管理に気を付けてくださいね。(弓場)

●今月の表紙 バイカオウレン(撮影場所:大字玉垣内)

# 集落の絶景

雪梅(大字永井)

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
2/5	2/6	2/7 ●休診【小原】	2/8	2/9 ●消内【小原】	2/10	2/11 建国記念の日 ●土曜【小原】
2/12	2/13	2/14	2/15 ●休診【小原・上野地】	2/16 ●整形【小原】	2/17	2/18
2/19	2/20	2/21	2/22	2/23 天皇誕生日	2/24	2/25 ●土曜【小原】
2/26	2/27	2/28	3/1 ●休診【小原・上野地】	3/2 ●整形【小原・上野地】	3/3	3/4
3/5	3/6	3/7	3/8	3/9 ●消内【小原】	3/10 ●休診【小原・上野地】	3/11 ●土曜【小原】

文字表記

- 土曜…土曜診療日
- 整形…整形外科診療日
- 消内…消化器内科診療日
- 休診…休診日
- 上野地…上野地診療所
- 小原…小原診療所

### 受付時間

土曜診療日

小原 8:30~11:00

整形外科診療日

小原 8:30~11:00

上野地 14:00~15:00

予約制で診察を行っています。  
事前に予約をしてからご来院ください。

### お問い合わせ

小原診療所

☎0746-63-0040

上野地診療所

☎0746-68-0207

奈良交通(株)十津川営業所

## バス運転者 募集中!!

- ◆正社員募集
- ◆未経験者大歓迎
- ◆大型二種免許取得支援制度あり

問合せ 総務人事部  
奈良交通 TEL: **0742-20-3119**

【有料広告】

## 職員募集中

連絡先  
山一建設(株) スーパーヤマイチ  
電話: **0746-64-1555**

幹部候補(店長) 50歳以下の方  
未経験者歓迎・パソコン作業可能な方

【有料広告】