



the most beautiful
villages in japan

曾爾

そこに

12



ふるさと
再発見!!

■第8回 宇陀郡民マラソン大会開催

12月1日に第8回宇陀郡民マラソン大会が開催されました。曾爾村と御杖村から合わせて70名以上の参加者が集まり、御杖村姫石の湯付近からスタートしました。それぞれのコースで御杖村の景色を楽しみながら走る事ができました。

また、5kmコースでは前回大会を大きく上回る記録が出ました。

むらの話題..... P2

第10回 曾爾中学校オープンスクール/保育園だより ほか

お知らせ..... P5

国民年金基金加入のすすめ ほか

みんなの広場..... P8

ほけん事業予定表/特定最低賃金改定のお知らせ ほか

第8回宇陀郡民マラソン大会開催



曾爾小学校職員 田中耕司さん
記録 5km 20分22秒
前回記録を約1分30秒縮めました!



話 題

第10回 曾爾中学校オープンスクール

平成25年度のテーマ 出あい☆ふれあい☆学びあい～みんなで笑顔の花を咲かせよう!～

第10回 曾爾中学校オープンスクールが、奈良県教育の日にあたる11月1日(金)に開催されました。午前中は各教科の授業が、午後は全校生徒による音楽や総合的な学習の時間「ふるさとタイム」等の発表がありました。約50名の来校者が、中学生の発表に熱心に見入っていました。



音楽発表



ふるさとタイム「発信」の発表

てんいち先生

毎月11日は人権を確かめあう日です



新しい民生委員・児童委員のみなさんが決まりました

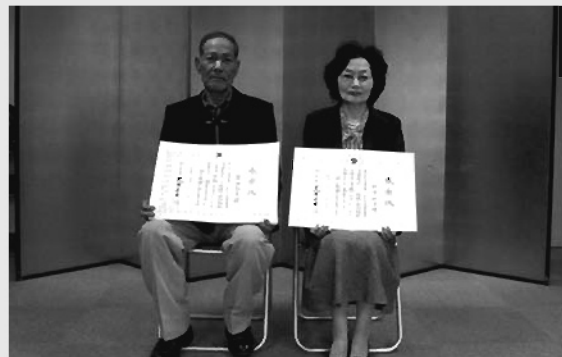
任期満了による民生委員・児童委員の一斉改選が行われ、12月1日付けで下記の方々が新しく決まりました。

民生委員・児童委員は地域における相談・支援のボランティアです。誰もが安心して暮らせる地域社会づくりを目指しています。

(敬称略)

氏名	担当地域	備考
田代 公隆	山 粕	再任
今西 清秀	掛	再任
寺脇 貞子	長 野	再任
平畑 敏信	小長尾	再任
木下 和善	今 井	再任(会長)
中河 威	塩 井	新任
萩原 順子	葛	再任
堂浦 育子	太良路	再任(副会長)
河合 績	伊賀見1	再任(副会長)
谷口 茂子	伊賀見2	再任
今井 絹代	全 域	再任(主任児童委員)
橋本 かつよ	全 域	新任(主任児童委員)

※任期3年(平成25年12月1日～平成28年11月30日)



退任された民生委員・児童委員(敬称略)

松井 和子(今井)
吉田 信夫(塩井)

民生委員・児童委員として、多年にわたるご尽力に対し深く感謝申し上げます。

平成25年11月30日付けで民生委員・児童委員を退任された方へ、長年の活動の功績をたたえ、厚生労働大臣・奈良県知事からの感謝状が贈られました。

山浦康二さん 「日本PTA全国協議会会長表彰」受賞

11月19日(火)東京ホテルニューオータニにおいて、秋篠宮殿下・妃殿下ご臨席のもと「日本PTA創立65周年記念式典」が開催されました。その式典において、山浦康二さんが「日本PTA全国協議会会長表彰」を受賞されました。

山浦康二さんは、平成20年度に曾爾小学校PTA会長を務め、また奈良県PTA協議会の役員も務められました。本村PTA並びに奈良県PTAの充実・発展に大きく寄与した当時の功績が認められ、今回の受賞となりました。



国民年金基金加入のすすめ

国民年金基金は、国民年金法にもとづいて運営されている公的な個人年金ですので安心してご加入いただけますし、税法上の優遇措置もあります。

なお、加入できる方は、国民年金の保険料を納めている（国民年金保険料を免除されている方を除く）60歳未満の第1号被保険者です。

国民年金基金の魅力

①基本は終身年金。一生涯お受け取り

終身保障ですので、生涯にわたって受けとることができます。

②年金額が確定、掛金額も一定

加入したときに、将来受け取れる年金額が確定します。（途中で資格喪失せずに完納した場合）

③万が一の時にはご家族に一時金も

万一、年金を受け取る前や保証期間内に亡くなった場合、加入期間に応じて遺族一時金が支給されます。

④掛け金は、全額所得控除で、税金がお得

掛け金は、全額社会保険料控除（年間最高81万6千円まで）となり、所得税、住民税が軽減されます。また、将来受け取る年金も公的年金等控除の対象となります。

⑤ライフプランに合わせ、年金額や受取期間を設定できます

少ない掛け金・自由なプランで始められます。

加入後もライフサイクルに応じて月々の掛け金を増減することができます。

下記のお問い合わせ先にご連絡をいただければ、詳しい資料をお送りします。

☆国民年金基金のお問い合わせ

奈良県国民年金基金 TEL 0742-36-5761

0120-65-4192（フリーダイヤル）

<http://www.nara-kikin.or.jp>

国民年金保険料の納付は、口座振替がおトクです

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替をご利用されますと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなくとても便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とさせていただくことにより月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関、桜井年金事務所(0744-42-0033)または曾爾村役場住民生活課(0745-94-2102)へお申し出ください。



平成26年1月 奈良県医師会の学術部会が行う健康相談

お気軽に
お問合せください

相談日の種類	日時	予約の必要	主催する部会
目の健康相談	1月14日(火) 午後2時～3時	予約不要	奈良県眼科医会
精神科に関する健康相談	1月22日(水) 午後3時～4時	予約必要	奈良県医師会精神神経科部会
内科疾患に関する健康相談	1月29日(水) 午後2時～3時	予約必要	奈良県医師会内科部会

場 所／奈良県医師会館 1 階 県民健康サービス室(近鉄大和八木駅から北へ徒歩7分)

連絡先／〒634-8502 橿原市内膳町5-5-8 奈良県医師会各主催部会

TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796

水道管の冬支度

寒さが厳しくなると水道管が凍結し、破裂することがあります。特に水道管が屋外にあって露出しているところは、寒気が直接当たらないように保温材などを取り付けて保護してください。

また、寒波が予想される場合は、メーターボックスの中にも古い毛布や厚い布などを入れて保温してください。

●メーター内(宅内で)水道管が破裂したら…

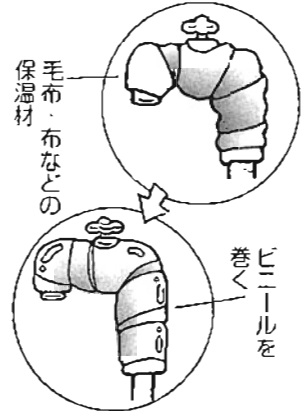
まずメーターボックスの中にある止水栓を締めて水を止めてください。水が止まったのを確認した後、民間の水道設備事業者に修理を頼んでください。(ただし曾爾村簡易水道事業指定給水装置事業者に限る。)

(村内の指定給水装置工事事業者)

西口電気工業(掛)94-2773 岡本鉄工所(長野)94-2317

山浦水道設備(伊賀見)94-2182

●防寒のポイント●



※村外の指定業者については、役場地域建設課へお尋ねください。

食生活改善レシピ

私たち食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で!」をスローガンに食生活を通した健康づくりをすすめています。

豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけ

1人分185kcal

材料4人分

- 豚もも肉 ……………240g
(しゃぶしゃぶ用)
- ミニトマト……………8個
- 水菜……………120g
- 長葱……………60g
- さけるチーズ……………60g

(ヨーグルト味噌ソース)

- A { プレーンヨーグルト ……100g
- 味噌……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- ゆず胡椒 ……………少々

作り方

- ①豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水に取り水気を切る。
- ②ミニトマトは半分、水菜は5cm長さに切り、長葱は、5cm長さの細切りにする。さけるチーズはさいておく。
- ③Aの材料を入れよく混ぜソースを作る。
- ④器に②の野菜、さけるチーズ、豚肉を盛り付け、③のソースをかける

曾爾村食生活改善推進員協議会



point 豚肉を冷ますとき冷水ではなく、常温の水にくぐらせると肉が硬くならず、柔らかく仕上がります。

みんなでつなく

「健康リレー」

vol.9

毎月ひとりずつ健康に関する体験談を紹介します

私は、サッカークラブに所属し、毎シーズン良い成績をおさめる為、練習、試合に取り組んでいます。上手になりたい、試合に勝ちたい、誰にも負けたくないという向上心、野心、競争心が

私の健康を保ってくれていると思います。

毎週火曜日にサッカー教室をしていますが、子ども達にも向上心、野心、競争心を持ってもらえる指導を目指したいと思います。

大字 太良路 椿井 雄一郎

消費者相談窓口の開設

曾爾村では宇陀市に業務を依頼して、宇陀市役所内で消費者相談窓口を開設しています。

振り込め詐欺や架空請求などの悪徳商法で困っている方や借金など多重債務でお悩みの方は、専門相談員が相談に応じますので、お気軽にご利用ください。

●1月の日程

日時 6日(月)・20日(月)・27日(月)
各開催日とも午後1時から午後4時まで
(※専門相談員の都合で中止となる場合がありますので、相談場所へ行かれる際は、あらかじめお問い合わせください。)

場所 宇陀市役所 2階 213会議室

その他 費用は無料で、秘密は厳守します。

12月の日程は広報曾爾 11月号をご覧ください。

相談内容についての連絡先

宇陀市役所 商工観光課(82-2457)
または曾爾村役場 総務課



子どもの悩みごと相談

対象：子ども自身や保護者・家族ほか、子どもに関する悩みであれば誰でも

受付日時：平日 午前9時30分～正午
午後1時～5時

(平成26年1月15日開始)

電話番号：0742-22-2035

電話を受け付けた後、担当弁護士が電話します。

相談料：無料

内容：いじめ、体罰、非行など、子どもに関する悩みについて、専門の弁護士が相談に応じます。
匿名で結構です。
秘密は固く守られます。



平成25年度
空き家管理等基盤強化推進事業(国土交通省補助事業)
「空き家相談会」

主催：特定非営利活動法人
空き屋コンシェルジュ

後援：奈良県

協力：奈良県南部東部各市町村

開催日時：平成26年1月18日

AM10時～12時

開催場所：内膳町自治会館「すみれホール」

〒634-0804

奈良県橿原市内膳町1丁目2-24

※当日ご来場いただけない方は電話・e-mailでのご相談も随時受け付けております。

ご相談窓口は…月曜日～土曜日(祝日はお休み)
9:00～17:00

当日は専門家も参加しまして空き家所有者の方からのご相談をお受けします。

空き家に関する疑問・ご質問などございましたらお気軽にご相談下さい。

お問い合わせ先

特定非営利活動法人空き屋コンシェルジュ

〒635-0061 奈良県大和高田市磯野東町1番7号

TEL/FAX. 0745-53-0577

mail. akiyaconcierge@ybb.ne.jp

H.P. <http://www.akiyaconcierge.com>

担当：代表理事 有江正太
理事 高井亮吉

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。学位取得、キャリアアップや自己実現など、生涯学習を目指す方をサポートしています。
心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など幅広い分野を学べます。
平成26年4月入学の出願は2月28日まで受け付けています。
お気軽に放送大学奈良学習センター(0742-22-2035)までご請求下さい。放送大学ホームページでも出願できます。

放送大学で
学んでみませんか?

自衛官

詳しくは、自衛隊天理募集案内所 ☎0743-63-2540
ホームページ：<http://www.mod.go.jp/pco/nara> E-mail：hq1-nara@pco.mod.go.jp

募集案内	種目	資格	受付期間	試験期日
募集案内	高等工学科生徒	中卒(見込含) 17歳未満の男子	推薦 11月1日～12月6日	平成26年 1月11日～13日(内1日)
			一般 11月1日 ～平成26年1月10日	1次 平成26年1月18日 2次 平成26年2月1日～4日

人口 1,728人
(±0)

男 806人
(±0)

女 922人
(±0)

世帯数 698世帯
(±0)

(平成25年12月1日現在)

ほけん事業予定表(1月)

事業名	実施日	時間	対象者	場所・内容等
乳幼児健康相談	1月15日(水)	10:00~ 12:00	未就学児と保護者	○場所：子育て支援センター ○内容：育児相談、発達相談など ○スタッフ：保育士、保健師
健康いきいき教室④	1月10日(金)	9:30~ 11:30	65歳以上の対象者	○場所：老人福祉センター ○内容：介護予防のためのストレッチ、筋力トレーニング等
健康いきいき教室⑤	1月17日(金)	9:30~ 11:30	65歳以上の対象者	○場所：老人福祉センター ○内容：介護予防のためのストレッチ、筋力トレーニング等
男性料理教室①	1月22日(水)	10:00~ 13:00	60歳以上の男性	○場所：老人福祉センター ○内容：調理実習 ○スタッフ：栄養士、食生活改善推進員
健康いきいき教室⑥	1月24日(金)	9:30~ 11:30	65歳以上の対象者	○場所：老人福祉センター ○内容：介護予防のためのストレッチ、筋力トレーニング等
乳幼児健診	1月28日(火)	13:00~	3ヵ月~4歳未満	○場所：子育て支援センター ○内容：診察、身体計測、栄養指導、育児相談、発達相談など ○スタッフ：医師、看護師、栄養士、保育士、保健師
健康いきいき教室⑦	1月31日(金)	9:30~ 11:30	65歳以上の対象者	○場所：老人福祉センター ○内容：介護予防のためのストレッチ、筋力トレーニング等

高齢者クラブ活動
(全て13:30~)

- カラオケ 第1・第3 ☎
- 大正琴 第1・第3 ☎
- 民謡 第1・第3 ☎
- 手芸 月1回 ☎
- 陶芸 第4 ☎
- 山野草 第3 ☎

謹んでお悔やみ申し上げます

- 11月21日
山粕 佐々岡 健治 さん(71歳)
- 11月22日
葛 萩原 正美 さん(83歳)
- 11月22日
山粕 津島 美枝 さん(76歳)

善意銀行

津島 薫さんより
亡妻 津島美枝さんの生前の
ご厚情に対し 金一封

萩原 勉さんより
亡父 萩原正美さんの生前の
ご厚情に対し 金一封

尊い善意をお寄せ下さいまして
誠にありがとうございました。

特定最低賃金改定のお知らせ

特定最低賃金	はん用機械器具、生産用機械器具 業務用機械器具製造業	時間額 810 円 (平成 25 年 12 月 27 日発効)
	電機関係製造業 電子部品・デバイス・電子回路 発電用・送電用・配電用電気機械器具 民生用電気機械器具製造業	時間額 808 円 (平成 25 年 12 月 27 日発効)
	自動車小売業	時間額 810 円 (平成 25 年 12 月 27 日発効)
	木材・木製品、家具・装備品製造業 (製材熟練等)	時間額 816 円 日額 6,527 円 (平成元年 1 月 25 日発効)
奈良県最低賃金		時間額 710 円 (平成 25 年 10 月 20 日発効)

- 発行 曾爾村役場
- 編集 総務課
〒633-1212
奈良県宇陀郡曾爾村
大字今井495-1
☎ 0745-94-2101
FAX 94-2066
- 印刷 橋本印刷
- 広報曾爾題字
故 清水公照
(第207世、第208世
東大寺別当)