



曾爾

そに



■平成28年曾爾村成人式

新年あけましておめでとうございます。

平成28年曾爾村成人式が1月2日、曾爾中学校で行われました。

新年のごあいさつ P2

議会だより P4

むらの話題 P5
曾爾村成人式、クリスマス会をしました ほか

お知らせ P7
戦没者等のご遺族の皆さまへ、曾爾村まち・ひと・しごと総合戦略を策定、20歳になったら国民年金 ほか

みんなの広場 P14
ほけん事業予定表 ほか

「活気・活力・活動」ある村づくり

曾爾村長 芝田 秀数



新年あけましておめでとうございます。

村民の皆様には、希望に満ちた輝かしい平成28年の新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、旧年中は村政の推進に深いご理解と温かいご支援を賜り心から厚くお礼申し上げます。

私、村長に就任させていただき、早2年になろうとしています。新年を迎えその責任の重大さに改めて身の引き締まる思いであります。初心忘れず主体性を持ち、村の活性化のために全力を尽くしてまいる決意を新たにしている所であります。

さて、昨年は、まち、ひと、しごと創生法に基づき、地方創生曾爾村総合戦略の策定について取り組みをいたしました。大きな課題であります、過疎化や少子化によります人口減少策、基幹産業であります農林業対策や観光対策

など、村民皆様方の参画を得て策定いたしました。今年はその総合戦略を着実に実行して行く初めの年であります。特に新しい切り口での挑戦であります（仮称）農林業公社の設立による農林業の推進や観光情報発信基地整備、空き家の活用整備による移住者の促進、地域おこし協力隊の積極的な導入など、また、地域住民が地域のことは地域で守るんだという強い意志のもと、地域資源や人的資源等を活かした地域での取り組みなど、全村民上げて全力で一歩一歩取り組みを積み重ねて行き、人口減少を少しでも食い止めながら地域を活性化する事が不可欠な課題であると考えています。

また、この地方創生を期に、先ずは村の原点であります自分達の家の将来の事を良く考えて頂きながら、故郷曾爾村を守って行く、そして子や孫、更にはその次の世代へ引き継いで行く

ことは今日生きる我々の最も重要な責務であります。そうした基本認識を村民だれもが持つて頂くよう願うものであります。

本村を取り巻く社会経済情勢は大変厳しく、また、課題も多い中、決して容易な事ではありませんが、私達の心のよりどころであり、活力の源である美しい自然に恵まれ誇りある故郷曾爾の価値を再認識し、持続可能な村づくりに向け、「活気・活力・活動」ある村づくりをこれから村政を村民皆様と共に進めてまいりますので、本年も皆様の一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、迎えました本年が村民の皆様にとりまして、明るく素晴らしい1年となりますと共に、曾爾村の発展に向けて、力強い前進がはかれる、そんな1年となりますことを心から祈念申し上げ新年のご挨拶といたします。

新年のごあいさつ

曾爾村議会 議長 木治 正人



新年あけましておめでとうございます。

村民の皆様には、新たな期待と希望をもって、輝かしい平成28年の新春をお迎えになられたことと心よりお慶び申し上げます。

議会議員一同、村政の進展と円滑な議会運営に微力ながら全力を尽くしてまいりました。その間、議会に対しまして温かいご理解とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

最近の異常気象により全国各地で災害が発生し、お亡くなりになられた皆様に心からご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様には心からお見舞いと復旧復興に取り組んでおられますことに敬意を表します。

古の昔、宇陀の蘇邇山と古事記に記され、千三百年の時を超え、先人たちが残してこられた「日本で最も美しい村 漆部の郷 曾爾」を子々孫々に受け継ぎ、東の横綱「曾爾高原」と

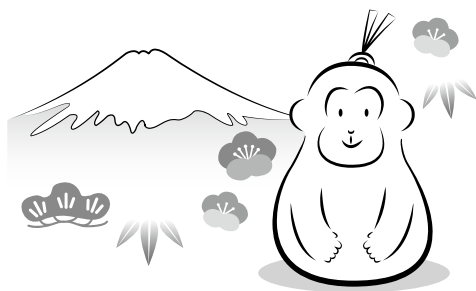
西の横綱「屏風岩」が観光の目玉となり、春には「屏風岩公苑」の舞い散る桜で、秋には「曾爾高原」の銀波たなびく草原の風を一服の清涼剤とし、誰もが元気になることを望んでやみません。

年々人口減少の一途をたどっていますが、人と人の繋がりをしっかりと結び直し、地域の暮らしを守り、仕事を生み出していくという「まち・ひと・しごと創生」を掲げた地域創生戦略の施策が本格的に実施されます。未来に向けて農林水産業、観光、地消地産など地域の特色や魅力を生かした多様な取り組みが進められなければなりません。議会といたしましても事業が円滑に実施できますよう引き続き、議会改革をはじめ議員自らが議会活動のあり方を調査・研究を重ね、地元の持てる力を今一度見つめ直し、光を当て磨くことが、自立と継続を邁進し

漆部の郷 曾爾再生の一步だと確信しているところです。

本村が抱える課題の解決に向け、住民の皆様とともに自ら考え、責任を持って取り組むことが重要と考えております。議会が、その機能を十分に発揮し、村民皆様の付託に応えられるよう、「報告・連絡・相談」を基本に議会を運営し、議員一同全力で頑張つて参ります。今後ともなお一層のご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

申年の初めにあたり、曾爾村の更なる発展と村民皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。まして、新年のご挨拶といたします。



議会だより

を定め、和解することについて報告したものです。

■条例の一部改正

平成27年第4回曾爾村議定例会は、12月10日から同月18日までの9日間の会期で開かれ、18日に閉会しました。

■曾爾村消防団員等公務災害補償条例の一部改正を改正する条例

この定例会に提案、審議された議案等は次のとおりです。

■専決処分の承認

■平成27年度曾爾村一般会計補正予算（第4号）

・規定の歳入歳出予算総額にそれぞれ36千円を追加し、歳入歳出予算の総額は、2,172,069千円となりました。内容は、公有自動車事故関連共済費を財源とした賠償費を追加する専決処分を承認したものです。

■専決処分の報告

■議会の委任による村長の専決処分事項に基づき、損害賠償額（991,700円）

・厚生年金保険法等の一部を改正する法律により、地方公務員等共済組合法施行令の一部が改正されたことに伴い、所要の改正をするものです。

■補正予算

■平成27年度曾爾村一般会計補正予算（第5号）

・既定の歳入歳出予算総額にそれぞれ19,082千円を追加し、歳入歳出予算の総額は、それぞれ2,191,151千円となりました。

主な内容は、公共施設整備基金積立金3,506千円、空き家相談窓口移転に伴う空き家改修事業2,

000千円、国民健康保険給付費の伸びに対する繰出金2,198千円、介護保険繰出金2,986千円などの増額により補正するものです。

■平成27年度曾爾村国民健康保険特別会計補正予算（第4号）

・既定の事業勘定の歳入歳出予算総額にそれぞれ14,500千円を追加し、歳入歳出予算の総額は、それぞれ298,724千円となりました。

主な内容は、一般被保険者療養給付費、高額療養費の増額によるものです。

■平成27年度曾爾村簡易水道特別会計補正予算（第2号）

・既定の歳入歳出予算総額にそれぞれ1,989千円を追加し、歳入歳出予算の総額は、それぞれ223,

388千円となりました。主な内容は、漏水修繕などに要する費用の増額によるものです。

■平成27年度曾爾村介護保険特別会計補正予算（第2号）

・既定の歳入歳出予算総額にそれぞれ16,922千円を追加し、歳入歳出予算の総額は、それぞれ304,019千円となりました。

主な内容は、居宅介護サービス給付費、特定入所者介護サービス給付費等の増額によるものです。

■行政事務の受託

■戸籍に係る電子情報処理の事務の受託について

三宅町及び御杖村の戸籍に係る電子情報処理の事務の管理及び執行を曾爾村が受託するものです。

■計画の変更及び策定

■曾爾村過疎地域自立促進市町村計画の変更

平成27年度計画の一部を変更するものです。

■曾爾村過疎地域自立促進市町村計画の策定

平成28年度から平成32年度まで5年間の計画を策定するものです。

■審議結果

専決処分の承認、条例の一部改正、補正予算、改革の策定など、全員賛成で原案どおり可決されました。

一般質問

3名の議員から3つの質問がありました。

詳細につきましては、次月号に掲載します。

●議会傍聴のお知らせ

次回の定例会は、3月です。

本会議や常任委員会・特別



委員会は一般に公開され、個人でも団体でも自由に傍聴できます。傍聴は、議会活動に触れる最も身近な方法でもありますから、自分の選んだ議員の活動や村政の方針などを実地に見聞できる議会の傍聴をお勧めします。

傍聴にあたっては、会議当日に議場傍聴席入り口にある傍聴人受付簿に住所・氏名・年齢をご記入していただくだけで傍聴していただけます。

なお、議会日程等は、ケーブルテレビ等でお知らせします。

成人を迎えられた皆さん (敬称略)

絵 貴侃 樹美 介也 生 樹 蒼 沙 平 誠 理 沙
真 佑 熙 三 真 祐 拓 麻 英 亞 遼 誠 理 沙
井 田 岩 井 宅 田 合 村 谷 木 井 森 邊
石 太 岡 黒 坂 新 杣 田 西 間 井 谷 木 井 森 邊
太 岡 黒 坂 新 杣 田 西 間 井 谷 木 井 森 邊

(五十音順)

平成28年曽爾村成人式



今年成人を迎えられた皆さんには晴れやかな新成人としての決意を胸に、式典に参加いただきました。

芝田村長、井作教育委員長、田中県議会議員、木治議長からの励ましの言葉に対し、新成人を代表して新宅祐介さんが「新しい人生に向かって郷土を愛することを忘れず、大人としての自覚を固め、

恥ずかしくない人格を備えたいと思います。」と応えられました。

式典後は、懇親会が催され、久しぶりに会う級友や中学校時代の恩師の先生方と当時を懐かしみながら近況報告などに花を咲かせ、和やかな時間を過ごしました。新成人の皆さんの今後のご活躍を期待いたします。

保育園でクリスマス会をしました



おいしいちゃん、おばあちゃんたちにかわいい姿をたくさん見てもらいました。



サンタさんの登場に大興奮の子どもたちでした。



一緒にフォトフレームの飾り付けをしました♪



忍者になりきって、元気いっぱいダンスをしました☆

12月8日(火)に保育園でクリスマス会をしました。今年はおじいちゃん、おばあちゃんたちを招待し、子どもたちがクリスマスにちなんだ手遊びや踊り、歌などの発表を見てもらい、一緒にフォトフレームを作りました。

また今年も子どもたちの大好きなサンタさんが登場し、一人ひとりにプレゼントを配ってくれ、大喜びの子どもたちでした。

平成27年度交通安全ポスター佳作受賞

平成27年度の奈良県交通安全

安全ポスターに応募した、

曾爾中学校2年生の田中愛

夢美さんの作品が、優秀作品

(佳作)に選ばれました。田

中さんは、「ポスターのアイデ

アは飲酒運転禁止を呼びか

けたものです。夏休み、部活

動に取り組みながらも4日間

制作に時間をかけました。佳

作をいただいても嬉しい

です。」と話してくれました。



田中愛夢美さんの作品

平成27年度中学生の「税についての作文」入賞

平成27年度桜井税務署、桜井納税貯蓄組合連合

会、桜井租税教育推進協議会が募集する「税について

の作文」に応募した3年生の大嶽海斗くんが、桜井納

税貯蓄組合連合会銀賞を受賞しました。

「税についての作文」は、次代を担う学生・生徒等が

税の意義・役割等を正しく理解し、関心を高めるため

に実施しているもので、曾爾中学校では毎年、社会科

の学習の一環として全校生徒が応募しています。この

取組に対し、曾爾中学校には感謝状が贈られました。



大嶽海斗くん



民生委員・児童委員功労者表彰

11月26日に開催されました奈良県

社会福祉大会において、今西清秀さん

(大字掛)、寺脇貞子さん(大字長野)、

萩原順子さん(大字葛)が、民生委員・

児童委員として多

年にわたり社会福

祉の向上に寄与さ

れた功績を称えら

れ、奈良県社会福

祉協議会 荒井

正吾会長から表彰

されました。



戦没者等の遺族の皆さまへ 第十回特別弔慰金が支給されます

特別弔慰金の趣旨 戦後70年

年に当たり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金（記名国債）を支給するものです。

第十回特別弔慰金については、ご遺族に「層の弔慰の意を表するため、償還額を年5万円に増額するとともに、5年ごとに国債を交付することとしています。

支給対象者 戦没者等の死亡

当時のご遺族で、平成27年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助手料」や

「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がない場合に、次の順番

による先順位のご遺族お一人に支給。

1. 平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方。

2. 戦没者等の子

3. 戦没者等の①父母 ②孫

③祖父母 ④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

4. 1から3以外の戦没者等の三親等以内の親族（甥、姪等）

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限りです。

支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債



請求期間 平成27年4月1日から平成30年4月2日まで（請求期間を過ぎると第十回特別弔慰金を受けることができませんので、ご注意ください。）

請求窓口 曾爾村役場 住民生活課（※請求する方の住所が曾爾村以外の場合、お住まいの市区町村援護担当課）

その他

・特別弔慰金請求書など必要な書類は、役場 住民生活課に備えています。

・請求者の戸籍抄本などを請求書類に添付していただく必要がありすが、請求者が過去に特別弔慰金を請求したことがあるかなどの状況により、添付していただく書類が異なります。

・請求書類には個人番号を記入していただく欄がございますので、ご請求の際は請求する方の個人番号カードまたは

通知カードを提示してください。

※請求手続きなど詳しくは、役場 住民生活課 援護係（電話 942102）までお問い合わせください。

知って得する住まいの設備講座

住宅設備の購入に際しての最新知識を知り快適・エコな暮らしを！

日時 2月20日（土）

13時30分～

場所 宇陀市榛原総合センター

ター

内容 パナソニック社さんによる最近の住宅環境と設備の解説、又、住宅設備等に関するお悩み相談をいたします。

対象 一般の住民の皆様

参加費無料

主催 一般社団法人 奈良県建築士会 宇陀支部

曽爾村まち・ひと・しごと総合戦略を策定

曽爾村では、平成27年4月に曽爾村地方創生・人口減少対策本部を立ち上げ、この下部組織に職員ワーキンググループ、そして多くの住民の声を反映させるため有識者会議、住民会議及び住民懇談会、また観光力の向上を図るため新たな創生プロジェクトチームも組織化され活発な意見交換が行われました。（平成27年6月号広報にも掲載されています。）

村の人口は1600人を切り、今後、2040年には1000人を切り、2060年には300人程度の人口になると予想され、このままでは村の存続が危ぶまれる事態に陥るのは必至です。

こうした事態を打破するための意見交換の結果、有識者会議において2060年に700人程度の人口を維持させるために、まずは人の確保を図るための仕事場づくりを重要課題とし、農林業従事者の確保、地域創業及び個人起業の環境整備の構築、観光による地域おこしを重点的に推進することとされました。現在、新たな農林業従事者、地域創業スタッフなど10名を確保するため地域おこし協力隊の募集をしており、1月9日の現地説明会には45歳以下の青年49名が参加されたところです。

また、農業就業人口は147人でその内65歳以上が約69%となっており、今後農地の荒廃、トマト、ほうれん草及び米などの産地形成の崩壊、農地の荒廃、そして荒廃による山紫水明な里山風景の崩壊などが懸念されます。こうした問題に立ち向かうため、（仮称）曽爾村農林業公社を立上げ、次の事業を推進したいと考えています。

- ①お米、トマト及びほうれん草のブランド化と新規就農者の確保
- ②遊休農地に漆・麻・エゴマなどの新産地形成
- ③耕作放棄地、農地の一括借受による農業の事業継承
- ④新規営農者への農地の貸出し
- ⑤農林産物の6次化（加工品づくり）
- ⑥集約型林業の推進と林業従事者の確保

などなど

この曽爾村まち・ひと・しごと創生戦略及び曽爾村人口ビジョンの詳細は、曽爾村のホームページに掲載していますので是非ご覧になって下さい。

<http://www.vill.soni.lg.jp>

問い合わせ先

総務課 ☎94-2101

メールアドレス soumu@vill.soni.lg.jp

「新成人の皆さんおめでとーございませう」 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったとき

の老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（子のある配偶者）や「子」が受け取れます。

「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

★「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程））一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

★「若年者納付猶予制度」

学生でない30歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・手続き等については、住民生活課（941-2102）または桜井年金事務所（0744-421003）へお問い合わせください。

きのこ栽培技術研修会参加者募集

しいたけなどの食用きのこに関する知識や栽培技術を習得するため、講義や実習を行います。昼食時には、きのこ汁のふるまいもあります。

日時 2月20日（土） 午前10時から午後3時30分まで

場所 宇陀市農村環境改善センター 農林会館

対象者 きのこ栽培に興味のある方（18歳以上）

募集人数 70人（応募多数の場合抽選になります）

参加費 無料

申し込み 1月18日（月）から2月5日（金）までに電話又はFAXで住所・氏名（ふりがな）・性別・電話番号を奈良県東部農林振興事務所

農林振興事務所

☎84-9501 FAX84-2127

問い合わせ 奈良県東部農林振興事務所林業振興課

チェーンソー整備講習会・間伐講習会参加者募集

森林の公益的機能を発揮するためには間伐が必要で、良い木良い山林を育むためにも欠かせない必要な作業です。

初心者からベテランの方まで参加いただける内容になっています。

午前中はチェーンソーの整備講習、午後は間伐の講習で、申し込み

みは別々です。

日時 2月6日（土）

チェーンソー整備講習 午前10時から正午まで

間伐講習（小雨決行） 午後1時30分から午後4時まで

場所 宇陀市森林組合及び周辺山林

内容 午前：チェーンソーのメンテナンス（目立て等）の実技講習、午後：間伐木選定や間伐量、伐採のチェーンソーを用いた実技講習

対象 林業に関心のある方

定員 50名（先着順）

参加費 無料

持ち物 作業しやすい長袖長ズボン、手袋、ヘルメットをお持ちの方はご持参ください。

申し込み 1月27日（水）までに宇陀市森林組合 ☎821-1409、曾爾村役場地域建設課 ☎94-2105まで申し込みください。

「成年後見&医療・介護市民シンポジウム2016

「いつまでも私らしく暮らすために」

日時 2月6日(土)

13時～16時(受付12時30分)

場所 宇陀市文化会館

かぎろひホール(宇陀市大

宇陀拾生871番地・奈良

交通バス「大宇陀」徒歩1

分)

内容

■基調講演「認知症への理解
と対応方法」～認知症の方
の思いに寄り添うために
～

講師 宮城医院院長 宮城
信行氏

■講座「寸劇から学ぶ! 成年
後見・在宅医療かんたん講
座」

※「ざ・ひめみこ」(くら
しの安全・安心サポーター
檀原)が寸劇中で面白おか
しく成年後見・在宅医療制
度について投げかける疑問

に(公社) 成年後見セン

ター・リーガルサポート奈

良支部の会員と宇陀市医療

介護あんしんセンターの担

当者がわかりやすくお答え
します。

■相続・遺言・成年後見につ

いて司法書士による無料相

談会も同時開催! (お申込

は下記へお電話で)

定員 500名(定員になり

次第しめきり)

主催 (公社) 成年後見セン

ター・リーガルサポート奈

良支部、宇陀市・(福)宇

陀市社会福祉協議会

後援 奈良県、山添村ほか42

市町村・団体

申込・問い合わせ (公社)

成年後見センター・リーガ

ルサポート奈良支部事務局

☎0742-2216707

第2回中和保健所

がん患者サロン

『すずらん』

がん患者サロンは、がん患

者や家族同士が悩みや不安を

語り合うことができ、同じ体

験をした仲間が集う場です。

かかられている医療機関やが

んの種別に関わらず参加頂け

ます。当日は、がん専門相談

員も参加します。

日時 1月25日(月)

14時～16時

場所 檀原総合庁舎 1階

交流室(T634-8507

奈良県檀原市常磐町605-

5)

対象 県内に居住されている

がん患者や家族等

内容 交流会(参加者相互の

交流、情報交換)

申込み 電話またはFAXで

住所、氏名、電話番号、参

加人数を左記まで。(申込期

限はありません。)

申込み先 奈良県中和保健所

健康増進課 健康づくり推

進係 ☎0744-448-

3034 FAX0744-

4712315

自動車の各種手続

きはお早めに

毎年3月末は、決算期や自

動車税の賦課期日の終期等

による影響を受け、自動車の検

査・登録の各種申請が窓口

集中します。

申請手続をお早めにお願

いいたします。

この時期に申請されます

と、皆さま方には長時間お

待ちいただくなど大変ご迷

惑をおかけすることとなりま

す。

このような状況を緩和す

るため、自動車の移転登録

(名義変更)や抹消登録(廃

車)等の各種手続、及び3

月は検査コースが混雑しま
すので、できるだけ早期に
済まされるようお願いしま
す。登録の手続き案内、及び
検査関係については、ヘル
プデスク「050-5540-

2063」(音声又はFAX

サービス)により24時間行っ

ています。

また、近畿運輸局ホーム

ページ「<http://www.tb.mlit.go.jp/kinki/>」で、各種手続き

案内を掲載していますのでご

利用ください。

近畿運輸局奈良運輸支局



平成27年分「村県民税・国民健康保険税」の申告について

○役場税務課での相談日時

申告期間 2月16日(火)～3月15日(火) (土・日を除く)

く

受付時間 午前9時～午後4時

※「村県民税・国民健康保険税の申告書」の発送は、2月初旬に郵便でお届けします。必要事項を記入の上、同封の返信用封筒にて返送いただくか、直接役場へ持参してください。

なお、村申告書が送付された方で、税務署に提出される所得税確定申告をされる方はこの申告書を提出する必要はありません。

○所得税・消費税・贈与税に関する確定申告は、下記の会場でも行います。

会場では、パソコンを利用

し、確定申告書作成のアドバイスを行います。

開催場所 桜井市商工会館

3階

開設期間 2月16日(火)～3月15日(火) (土・日を除く)

開設時間 午前9時～午後5時 (会場の都合により午後4時までにお越し下さい)

注意 確定申告の会場開設期間中「桜井税務署」では、申告書等の受付のみで申告相談は行いません。

なお、平成27年2月の確定申告より振興センターにおける相談会は廃止されました。

問い合わせ 曾爾村役場税務課 (94-2103)

☆平成28年2月 奈良県医師会の学術部会が行う健康相談 お気軽にお問い合わせください

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	2月9日(火) 午後2時～3時	予約不要	奈良県眼科医会
整形外科に関する健康相談	2月23日(火) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切2月22日(月)	奈良県医師会整形外科部会
内科疾患に関する健康相談	2月23日(火) 午後2時～3時	予約必要	奈良県医師会内科部会
精神科に関する健康相談	2月26日(金) 午後3時～4時	予約必要	奈良県医師会精神神経科部会

● 奈良県の最低賃金

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 833円 (平成27年12月26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、産業用電気機械器具、民生用電気機械器具製造業	時間額 827円 (平成27年12月26日発効)
自動車小売業	時間額 830円 (平成27年12月26日発効)
木材・木製品・家具・装備品製造業	時間額 816円 日 額 6527円 (平成元年1月25日発効)

奈良県最低賃金は時間額740円 (平成27年10月7日発効) です。

奈良県最低賃金と特定最低賃金の両方が適用される場合は、金額の高いほうの最低賃金が適用されます。

奈良労働局賃金室 ☎0742・32・0206

自衛官(各種) 募集案内

種 目	資 格	受付期間	試 験 日
一般幹部候補生	大卒程度試験 22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満)	後日、お知らせします。	後日、お知らせします。
	院卒者試験 修士課程修了者等で(見込含)は20歳以上28歳未満		
歯科・薬剤幹部候補生	専門の大卒(見込含) 20歳以上30歳未満 薬剤は28歳未満		

「予備自衛官補」 公募案内

種 目 ・ 資 格	受付期間	試 験 日
【一般】18歳以上34歳未満	後日、お知らせします。	後日、お知らせします。
【技能】18歳以上で国家資格等を有する者(資格により53歳～55歳未満)		

詳しくは、自衛隊天理募集案内所まで ☎0743-63-2540

ホームページ : <http://www.mod.go.jp/pco/nara>

E-mail : hq1-nara@pco.mod.go.jp

おとなのための保健だより

Vol.9

学校の保健室のように、毎月健康に関するお話を載せていきます。

減塩のすすめ その1. 「塩について学ぶ」

☆塩を減らすことは、高血圧の予防・治療の基本です！

食塩の摂取量が多い人ほど高血圧になりやすく、高血圧は気づかぬうちに、命に関わる心臓病や脳卒中などを引き起こす怖い病気です。

日本人が1日に摂取する食塩の量は、約11gと言われていますが、

**食塩摂取目標は8g！
(高血圧の人は6g)**

日本人の1日の
食塩摂取量(平均)

11g程度

日本人の1日の
目標食塩摂取量

8g

高血圧の人の1日の
目標食塩摂取量

6g

ヘルシーな日本食ですが、漬け物、みそや醤油を使った料理など塩分が高い食事になりがちです。特にみそ汁には1杯あたり2gほどの塩分が含まれています。

まずは、毎日の食卓から減塩を始めてみましょう！

次回は、その2. 「かくれた塩にご用心」 です



消費者窓口の開設

曽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の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。

◎2月の日程

日時 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29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。

相談内容についての連絡先

宇陀市役所 商工観光課(82-2457)
または曽爾村役場 総務課(94-2101)

「相続登記はお済みですか月間」無料相談会

(当日参加もできますが、予約を優先いたします)

土地や建物を相続しても、亡くなった人の名義にしておく
と後日困る場合があります。

奈良県司法書士会は、相続登記及びその他登記に関する無料相談会を下記のとおり開催します。

日時 平成28年2月21日(日)

〔奈良会場〕 午後1時～午後4時

〔橿原会場〕 午後1時～午後4時

場所 〔奈良会場〕 西部公民館 6階 第1・第2研修室
奈良県学園南三丁目1番5号

☎0742-44-0101

近鉄学園前駅南側

〔橿原会場〕 橿原文化会館 3階 第2会議室

橿原市北八木町3丁目65-5

☎0744-23-2771

近鉄大阪線・橿原線(八木駅)徒歩
3分・JR畝傍駅より徒歩10分

内容 相続登記、その他の登記について

相談料 無料

※詳しくは、奈良県司法書士会(☎0742-22-6677)へ

食生活改善レシピ

ほうれん草の中華風炒め

1人前 96kcal 食塩 0.9g

4人分

ほうれん草……320g	サラダ油……小4
卵 …………… 1個	塩……………小1/3
春雨(乾燥) … 20g	しょうゆ ……大1/2
長ネギ ……… 20g	酒……………小2
しょうが……少々	

作り方

- ①ほうれん草は固めに茹でて4cmの長さに切る。
- ②春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③長ネギ、しょうがをみじん切りにしておく。
- ④フライパンに油1/2量を熱し、炒り卵を作り取り出す。
- ⑤残りの油で長ネギ、しょうがを炒め、ほうれん草も加えて炒める。調味料を入れて春雨、炒り卵も混ぜ入れる。

point! 長ネギやしょうがなど香味野菜を使って減塩に。



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じた健康づくりをすすめています。

～曽爾村食生活改善推進員協議会～

人口1,580人
(-4)

男 742人
(-1)

女 839人
(-3)

世帯数679世帯
(±0)

(平成28年1月1日現在)

高齢者クラブ活動
(全て13:30~)

カラオケ 第1・第3回
大正琴 第1・第3回
民謡 第1・第3回
手芸 月1回
陶芸 第4回
民踊 第2・第4回

●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 伊和印刷
●広報曾爾題字
故 清水公照
(第207世、第208世
東大寺別当)

ほけん事業予定表 (2月)

事業名	実施日	時間	対象者	場所・内容等
健康いきいき教室⑥	2月4日(木)	13:00~	65歳以上の対象者	○場所:振興センター ○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②	2月9日(火)	9:30~13:00	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⑦	2月18日(木)	13:00~	65歳以上の対象者	○場所:振興センター ○内容:介護予防のためのストレッチ、筋力トレーニング等
乳幼児健康相談	2月19日(金)	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
男性料理教室③	2月23日(火)	9:30~13:00	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⑧	2月25日(木)	9:30~11:30	65歳以上の対象者	○場所:振興センター ○内容:介護予防のためのストレッチ、筋力トレーニング等

曾爾村プレミアム商品券使用について

曾爾村プレミアム商品券の使用はお済みですか。

プレミアム商品券の使用は1月31日(日)までとなっています。

使用期限を越えますと、いかなる理由であってもその商品券を使用することはできません。村内の加盟店にて期限内に必ず使用していただきますようお願いいたします。

問い合わせ 曾爾村役場総務課 ☎0745-94-2101

出生おめでとうございます

12月8日 山 粕 立花 寧々ちゃん
(父 弘 晶さん)
(母 優 子さん)

12月14日 掛 メネフィー ダッセルチェイスくん
(父 ロバート さん)
(母 リ サ さん)

ご結婚おめでとうございます

11月28日 長野 小 東 進 さん
長野 岡 本 智 明 さん

善意銀行

高井千代子さんより

亡母 きみのさんの生前のご厚情に対し
金一封

立花 吉弘さんより

亡母 美代子さんの生前のご厚情に対し
金一封

北谷 吉正さんより

亡妻 ますみ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。

謹んでお悔やみ申し上げます

11月30日 塩 井 高井きみのさん (94歳)

12月6日 山 粕 立花美代子さん (87歳)

12月24日 太良路 北谷ますみさん (56歳)

12月31日 伊賀見 坂井 文一さん (64歳)