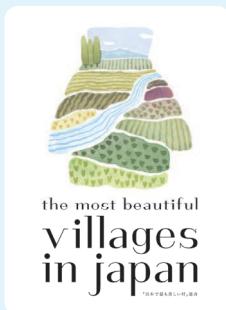


広報

# 曾爾 雪 そに

2021  
(令和3年)

2



ふるさと  
再発見!!

## 曾爾村すすき作業所 「優秀賞」受賞

奈良県障がい者作品展において、曾爾村すすき作業所の作品「鎧岳」が優秀賞を受賞しました。

議会だより ..... P2

むらの話題 ..... P5

いただきまーす、雪遊び、曾爾村すすき作業所「優秀賞」受賞、曾爾小学校跡地活用検討委員会最終答申、曾爾村消防団員の表彰について、そにのわGLOCALの新しい仲間の紹介②ほか

お知らせ ..... P8

国民年金保険料の納付は口座振替がお得です、ご存じですか?国民年金の任意加入制度、2月16日から3月15日までは、確定申告及び村・県民税の申告期間です ほか

みんなの広場 ..... P16

ほけん事業予定表、診療所からのお知らせ、「曾爾村読み聞かせの会」ボランティア募集 ほか



**説明②(中川住民生活課長)**

ふるさと納税の寄付は、6月から11月まで1,325万7,000円、昨年度の同時期では1,410万6,000円で84万9,000円の減となつています。なお、4月から5月については、昨年度は税制改正前の駆け込みの寄付があり、今年度は観光振興公社への移行期間で寄付を中止していたことから大きく乖離するため、比較していません。

例年、1月のワンストップ特例申請締切前の駆け込みの寄付があるため、12月には多くの寄付が期待されます。このことから、

今年度は昨年同様の寄付金額になると見込んでいます。

令和2年度の試みとして、12月までに魅力ある返礼品を充実させるため、農林業公社と観光振興公社が連携し、地域イノベーション商品との組み合わせによる返礼品8点その他、新規返礼品15点を開発し、寄付者がより多くの返礼品を選択できるよう

に隨時増やしています。現在の返礼品公開数は93品です。

今後は、企業版ふるさと納税

**答弁③(芝田村長)**

や広陵町との連携協定による返礼品の開発に加えて、お得意感のあるといった返礼品となるような施策を考えていきたいと思います。

**■宇山充志議員**

**問い③秋の曾爾高原の渋滞緩和策について**

近年のススキ再生プロジェクトにより、曾爾高原のススキは復活の兆しが見えてきたように思いますが、これらの成果とともに、昨今のコロナ禍の中、人々の余暇の過ごし方がマイクロツーリズムやアウトドアへと移行したことにより、今秋の来村者は増加したようになります。

そこで、やはり問題となつたのは曾爾高原周辺の渋滞であります。地元住民の方々にはご不便をおかけしているところであり、渋滞緩和策は喫緊の課題であると考えています。

昨年の12月及び3月議会において同様の質問をしていますが、来秋の課題克服に向け、どのような対策を講じていくのか、再度この件について、村長の意見を伺います。

**■木治正人議員**

**問い④令和3年度の予算編成について**



木治議員

村政全般の事業の見直しも含め、どのような方針で検討されるのか、村長の所見を伺います。

**答弁④(芝田村長)**

曾爾高原までの渋滞解消策として、昨年度、村道亀山線の拡幅工事について、概略設計業務委託を行い、その概略設計を基に、現在、大字太良路役員と協議しているところです。

また、長い間の懸案事項の駐車場については、民間の駐車場経営者や地元太良路とも協議しながら、何点かの候補地を絞り、計画を進めていきたいと考えています。

特に、村道亀山線から、民間の駐車場に入る三叉路から約150メートルは2車線ではなく、車が渋滞している時は、自然の家に行かれなくなり、緊急時の場合、大変ご迷惑をかけています。

このようなことから、地権者の協力もいただきながら、来年度予算に計上し、その改良工事を進めていきたいと考えています。

昨年では、本事業の取り組みを確に、地方創生戦略へと拡大され、地域おこしの原動力となり新事業も展開されています。小さな活動であつても地域の活性化に向けた取り組みは重要であり、村内各事業に対する公平な支援を継続することが、持続可能な村づくりに繋がると信じています。

また、監査委員から指摘がありました団体補助金等は、既得権があるからではなく、補助金の公益性、その成果をよく検証しながら、村の活性化に繋がるための補助金か厳しい視点をもつて審査していきたいと考えています。

予算ヒアリングも始まります

が、国・県の補助金や有利な過疎債を活用し、財政シミュレーションによる財政チェックを行い、健全な財政と経常収支率を保ちながら、予算編成をしていきました。



いと考えています。

なお、曾爾村元気な集落づくり支援事業の取り組みの計画については、担当課長から説明します。

#### ■説明④(細谷企画課長)

曾爾村元気な集落づくり支援事業補助金は、元気な集落づくりを推進するため、村民による自主的な活動に対して支援するもので、集落や村全体を活性化させるために、平成23年度に補助金が創設されました。当初は1団体40万円で開始し、平成27年度から1団体20万円に改正され、令和元年度までに延べ65団体を支援しています。これにより、各団体での活発な活動や地域の活性化が図られ、一定の効果が創出されたと考えています。

また、この補助金は令和3年3月31日に失効することになっていますが、高齢化及び人口減少の進む中で、いつまでも活気ある村づくりを推進するための貴重な支援制度と認識しています。

令和3年度以降についても、要綱を改正し継続して支援していくことを考えてています。

#### ■木治正人議員

##### ■問い合わせ⑤村営図書館の充実について

を開館しました。

村営図書館は、平日と土曜日の午前9時から午後5時まで利用していただけます。また、図書館担当職員も配属させていた

だいているところです。

なお、村営図書館の充実につ

いては、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、蔵書の充実や図書館貸出システムの導入を図っているところです。また、村営図書館の開館に向けて、教育委員会では、9月に曾爾村子ども読書活動推進計画を策定し、子どもの読書

の意義や重要性を説き、保育園、学校、家庭、地域がそれぞれの役割を果たすすべく、具体的な方策を示しています。

今後、村営図書館が村の中央には、古書の提供を村民に募り、書館を整備し蔵書に努めるためとを考えています。

この計画により、家庭・地域・教育施設の連携を深め、図書館の機能を充実するために新刊図書の充実も重要ですが、村営図

書館を整備し蔵書に協力がある

ことは、古書の提供を村民に募り、図書館としての役割を十分に担

うことができるよう進めてまいります。

今後の村営図書館の充実について、村長及び教育長の所見を伺います。

##### 答弁⑤(芝田村長)

旧曾爾小学校の空き教室を活

用して、8月24日に村営図書館

##### 答弁⑤(尾上教育長)

とは、図書、記録その他必要な

ができますし、また図書館として

資料を収集し、整理し、保存して、

一般公衆の利用に供し、その教養、調査研究、レクリエーション等に資することを目的とする施設である」と謳われています。そのため、図書館は本の貸し出しだけではなく、貴重な資料を収集し、保存する役割も担っています。

例えば、「古書」として寄贈いただけるものとして、「曾爾村や

曾爾村にゆかりのある人の本、いわゆる地域資料と言われるもの

「貴重な文献や古文書」「昔のくらしなどが分かる写真」などが考えられます。

今後、「古書」と言われる貴重な本や資料を村民の皆様に協力・提供をお願いして、図書館で展示し、閲覧・調査研究ができる

ように整備していきたないと考えて

います。

その前に、先進的に取り組んでいる図書館の方法等に学び、

まずは村営図書館での受け入れ体制を十分に整えるなどして、

慎重に進めてまいりたいと考えています。

このことが実現すれば、貴重な資料の発掘・保存に寄与すること

ができるし、また図書館として

の機能の強化にも繋がります。

なお、現在、村営図書館では「図書館パワーアップ事業」として発注しました図書が随時入荷して

います。また図書館貸出システ

ムのハード面は、既に完了したところです。今、図書館では入荷した本のシステムへの入力とバーコードを貼る作業をしています。

そして、「図書カード」で貸し出し返却ができるよう準備を進めているところです。

#### ■議会傍聴のお知らせ

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。

次回定例会は、3月です。

なお、議会日程等は、ケーブルテレビ等でお知らせします。



## ★いただきまーす★

保育園での楽しい食事の時間を紹介します！

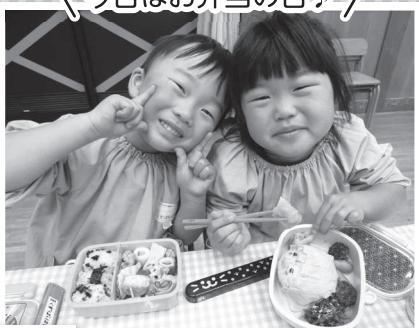
ぜんぶ自分で食べられるよ。



今日はお弁当の日！

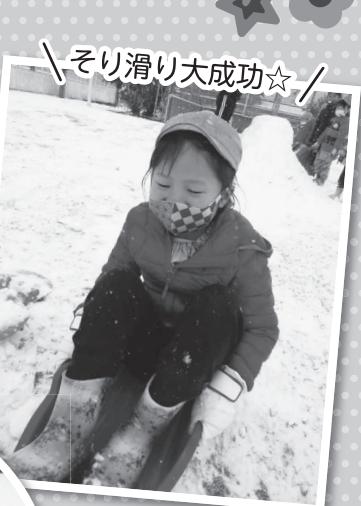
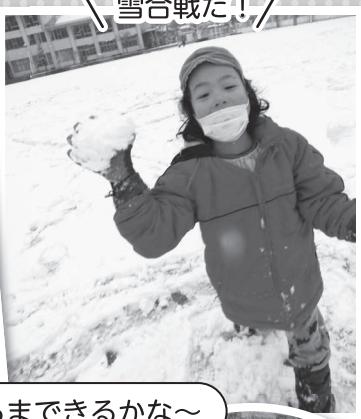


大好きな  
おやつ  
タイム



## ★雪遊び★

雪が積もり、大はしゃぎの子どもたち！  
元気いっぱい雪遊びを楽しみました。



雪だるまできるかな～



## 曾爾村すすき作業所「優秀賞」受賞

奈良県では、毎年、広く障がいのある方に対する理解の促進を図るとともに、障がいのある方の社会参加を促進することを目的として、障がい者週間（12月3日～9日）の期間中に奈良県障がい者作品展を開催しています。

今年度は、県内から約900点の作品が2会場（北和・中南和会場）で展示されました。

曾爾村すすき作業所は、平成18年から作品展に出演しており、今回、作品展に出演するにあたり「私たちの住む曾爾村」「身近な社会資源の活用」という2つのテーマを掲げ、作品の制作に取り組みました。

まず1点目の「私たちの住む曾爾村」では、観光スポット「鎧岳」を題材に選び、2点目の「身近な社会資源の活用」では、リサイクル資源のペットボトルキャップを材料として使用しました。

曾爾村すすき作業所の利用者は、ペットボトルの洗浄、題材の「鎧岳」に必要な色キャップの選別、ペットボトルキャップの裁断作業等に取り組み、また、利用者一人ひとりの強みを生かし、表紙写真の「鎧岳」を完成させました。

今年度は、コロナ禍でもあり、奈良県障がい者作品展の開催が危ぶまれましたが、無事、北和会場に出展することができました。

審査の結果、工芸部門39点出展の中から「優秀賞」を受賞することができました。

今回の「優秀賞」は初受賞であり、利用者・職員とも大変喜んでおり、今後もこの受賞を励みに活動していきたいと思います。



## 曾爾小学校跡地活用検討委員会最終答申

曾爾小学校跡地活用検討委員会では、第1回～第2回検討委員会での検討結果を踏まえ令和2年度の活用法について第1次答申を発出し、第3回～第4回検討委員会での検討結果から将来を見据えた施設内外の有効活用について第2次答申を発出しました。第5回検討委員会（書面開催）においては、次のとおり検討結果について総括を行い、最終答申を発出しました。

### パブリックコメント及び施設愛称募集結果から

広報「曾爾」10月号において、パブリックコメント及び施設愛称名を募集した結果、施設利用法についての住民意見は無かったものの、施設愛称名については曾爾小学校児童・生徒から提案がありました。今後、施設名として「地域密着型 曾爾村地域総合センター」を提案し、施設愛称名の設定については行政判断に委ねるものとしますが、地域の方が解りやすく、呼称しやすい「総合センター」として定着することを希望します。

### 今後の方向性について

新型コロナウイルス感染拡大が続き、社会全体が不安定で経済環境も厳しい状況にあるなか、閉塞感を脱却し活力ある村づくりが求められています。合理的に施設の利用ができるよう改修計画を立案することは本村の中長期的な視点から地域活性化に大きく貢献するものです。地域住民が集い、語り合い、楽しい時間が過ごせる場として本検討委員会の最終答申を尊重し着実に施策を進めて頂くことを希望します。

## 曾爾村消防団員の表彰について

消防団活動の功績に対して知事表彰を始めとして各機関から表彰状と感謝状が贈られました。本来であれば令和3年曾爾村消防団連合出初式及び奈良県消防協会東宇陀支部連合出初式で表彰状の授与を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により中止とさせていただきました。

なお、表彰状と感謝状の受賞者は次の方々です。

(敬称略)

### ◆村長表彰

第3分団 井本貴久  
第1分団 笹谷 翼  
第2分団 石之 仁

### ◆団長表彰

第1分団 大手利壽  
第3分団 土肥雄貴

### ◆奈良県知事表彰

分 団 長 坂井善治  
分 団 長 西口博志

### ◆奈良県消防協会会長表彰

分 团 長 辻 貴仁  
副分団長 隠地克史

### ◆東宇陀支部長表彰

副分団長 立花弘晶  
副分団長 今井 賢

### ◆宇陀郡町村会長表彰

副分団長 谷内昌彦  
部 長 河合秀樹

こんにちは！  
Hello!

## そにのわGLOCALの新しい仲間の紹介②

### オンライン体験企画・ プロジェクトマネージャー ロバートさん

曾爾村の皆様こんにちは！私は掛に住んでいるロバート・メネフィーです。ご存じの方はいらっしゃるかも知りませんが、私は2007年に文部科学省の教育交流プログラムのALT(外国語指導員)として曾爾村にきました。その後、結婚してそのまま曾爾に定住しています。村民の方の温かさや自然の美しさ、歴史深い文化のおかげで、私は曾爾村とその住民に恋をしました。曾爾を私の故郷と呼ぶことをとても誇りに思います。



新型コロナウイルスの影響で、私は将来の計画を続けることができませんでした。その間、インバウンドツアーの造成をお手伝いするコーディネーターとして私はそにのわGLOCALの新しい仲間に加わりました。外国人としての自分の視点を活かして、できる限り手助けができればと思います。現在、私はパソコン上で曾爾村のツアーを体験できるオンライン体験の開発に携わっています。

また現在、タクシーでガイドが出来るよう二種免許の取得を目指しています。今後、このパンデミックが落ち着いて、通常の観光が再開されるのを楽しみにしています。その際には、タクシーの免許を使ってツアーを提供し、曾爾で過ごした時間と経験を活用して、故郷の魅力をほかの人たちに伝えることが出来ればと思います。曾爾の独自性を伝え、その文化を他の外国人と共有したいと心から願っています。

#### ◎一般社団法人そにのわGLOCALとは…

食と農、伝統文化など、曾爾村に点在する地域資源の価値を体感し、学ぶことができる体験ツアー、教育プログラムの提供などを行うため、2020年4月1日に、村と地域住民が協働で設立しました。

## 「美しい村のマルシェ」に出店スタート！

1月9日（土）より阪急「池田駅」直結の複合施設『IKEDIA』1階で開催されている美しい村のマルシェに出店しています。美しい村のマルシェでは日本で最も美しい村連合に加盟する市町村が、常設店舗を設けて地元の特産品を販売しています。北海道美瑛町や奈良県吉野町、鳥取県智頭町等が参加しており、曾爾村からは今が旬の寒熟ほうれん草や柚子の加工品やお味噌、米、焼酎などの特産品を出店しています。多くの方々にマルシェを通して曾爾村の魅力や取り組みを伝え、曾爾村のPRに努めます。

美しい村のマルシェは2021年5月10日（月）まで午前10時～午後8時（定休日なし）に開催されています。



お問い合わせ 一般社団法人曾爾村農林業公社（曾爾村役場企画課内）☎ 0745-94-2116

## 国民年金保険料の納付は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替をご利用になれます。

口座振替をご利用いただくと、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振替納付することにより、月々50円割引される早割制度（年間600円お得）や、現金納付よりも割引額が多い、6カ月前納（1,130円割引）・1年前納（4,160円割引）・2年前納（15,840円割引）もあり、大変お得です。（割引額は令和2年度のものです。）

口座振替の引落方法は、

- (1) 2年分の前納（4月～翌々年3月分） (2) 1年分の前納（4月～翌年3月分）
- (3) 6カ月分の前納（4月～9月分、10月～翌年3月分） (4) 毎月（早割）※納付期限よりも1カ月早く振替
- (5) 每月（割引なし）

の5種類から選んでお申し込みいただくことができます。

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。

※6カ月前納・1年前納・2年前納をご希望の場合は、**令和3年2月28日（年金事務所必着）**までにお申し込みください。（役場で申請する場合は、年金事務所に郵送するため1～2日程かかります。余裕を持って申請してください。）

### ●現金・クレジットカード納付でも前納できます。

前納した場合、毎月払いと比べて2年前納なら14,590円、1年前納なら3,520円、6カ月前納なら810円の割引になります。（割引額は令和2年度のものです。）

ご希望の方は桜井年金事務所（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。

### ●納付書での支払ならPay-easy（ペイジー）が便利です。

Pay-easy（ペイジー）なら、お手持ちのスマートフォンやパソコンで、自宅や外出先から夜間や休日でも納付ができます。納付書の左側に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay-easy（ペイジー）対応のATM、インターネットバンキングまたはモバイルバンキングの画面に入力するだけで納付できます（納付に手数料は掛かりません）。

詳細は、Pay-easy（ペイジー）のホームページをご覧ください。

## ご存じですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。（国民年金の任意加入は、お申し出した日からとなります。）

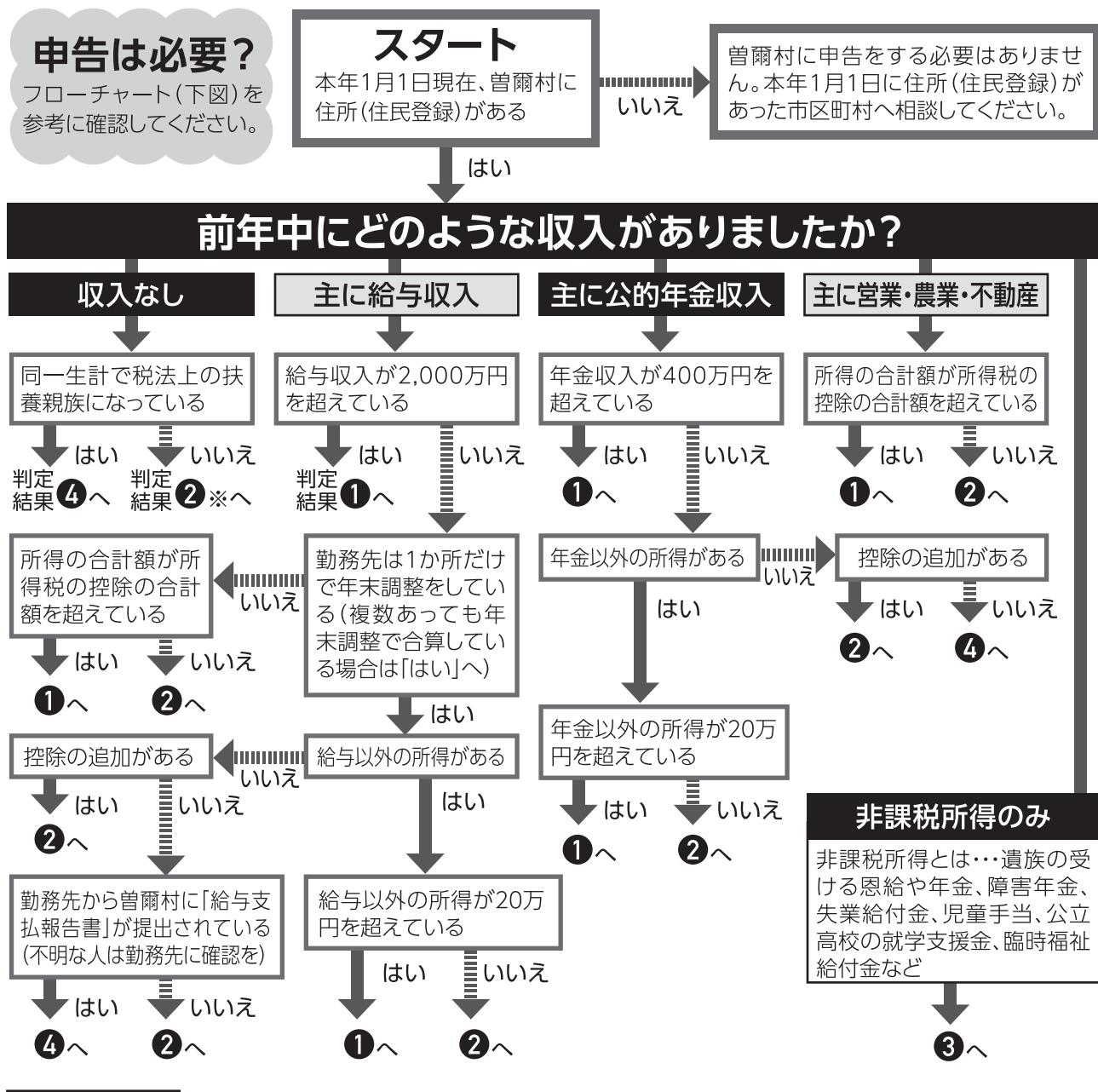
なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない65歳以上70歳未満の方も任意加入することができます。

また、海外に在住する日本国籍を持つ20歳以上65歳未満の方も加入することができます。

詳しくは、桜井年金事務所（0744-42-0033）または役場住民生活課（0745-94-2102）へお問い合わせください。



## 2月16日から3月15日までは、確定申告及び 村・県民税の申告期間です



① 所得税の確定申告が 必要です	所得税の確定申告をすれば、村・県民税の申告は必要ありません。確定申告書の「住民 税・事業税に関する事項」欄に、該当する事項・金額などがあれば記入してください。
② 村・県民税の申告が 必要です	所得税が源泉徴収済みで、申告によって所得税の還付を受ける際は、確定申告が必要です。 「※」の人…前年中に収入がなかった人でも、国民健康保険や後期高齢者医療保険の加入者 は、保険税(料)の軽減や算定にも関係するので、必ず「収入なし」の申告をしてください。
③ 村・県民税の申告が必 要な場合があります	「収入なし」の申告が必要です。前年度までに遺族・障害年金の申告をしている 場合は、申告は不要です。
④ 確定申告、村・県民税の申告は必要ありません	

## 令和2年分 村・県民税(個人住民税)の申告について

令和2年分 村・県民税(個人住民税)の申告受付を2月16日(火曜日)から3月15日(月曜日)までの間、曾爾村役場庁舎1階住民生活課内で行います。令和3年1月1日現在、曾爾村に住民登録がある方は、令和2年中(令和2年1月から令和2年12月まで)の所得を申告してください。この申告は、村・県民税だけではなく、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料等の賦課決定、各種保険料の軽減判定や所得証明書等の基礎資料となる重要なものですので、収入の有無にかかわらず、期限厳守のうえ提出してください。(※期限後申告になると各種保険料等の軽減が受けられなくなる場合があります。)

村・県民税(個人住民税)の申告が必要と思われる方には、村・県民税の申告書用紙を2月初旬に発送させていただきました。ただし、毎年桜井税務署に確定申告をされている方・公的年金[年金収入金額1,200,000円以下]だけの方には村・県民税の申告書用紙は送付しておりませんので申告書が必要なときは住民生活課までお申し出ください。

**申告に必要なもの** ●印鑑 ●令和2年中の収入を証明するもの……①給与所得等の源泉徴収票  
②公的年金等の源泉徴収票 ③営業所得や農業所得・不動産所得等のある方は、収支がわかる帳簿など  
**●所得控除の内容を証明するもの**……社会保険料控除、生命保険料控除、損害保険料控除や地震保険料控除等のための支払証明書・医療費控除のための医療機関の領収書など(医療費控除における領収書を家族で提出の際、医療を受けた人→支払い年月日及び医療機関ごとに分けてください。)

★マイナンバー制度の導入に伴い、申告書に個人番号の記載と、提出する際に本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。本人確認書類は「個人番号カード」があれば一枚で番号確認と身元確認が可能です。なお、個人番号カードをお持ちでない方は、番号確認書類と、身元確認書類の提示又は写しの添付をお願いします。

※16歳未満の扶養親族は扶養控除の対象ではありませんが、非課税限度額の算定に必要となります。

●土地・建物や株式等の譲渡、贈与税、相続税の相談は行っていません。

村・県民税に関するお問い合わせ 曾爾村役場 住民生活課 ☎ 0745-94-2102 (内線 236)

## 令和2年分 確定申告について

○**桜井税務署の申告書作成会場は「桜井市商工会館3階」です。** JR・近鉄桜井駅から徒歩5分

開設期間 2月16日(火)～3月15日(月)

※土・日・祝日等は開設しておりません。

開設時間 9時～17時 相談受付時間 9時～16時

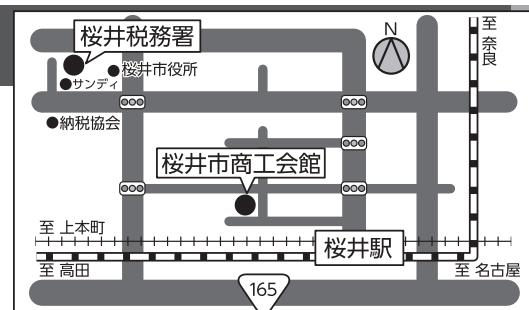
所 在 地 桜井市大字川合 260番地の2

※当会場では納税はできません。(お近くの金融機関等をご利用ください。)

※申告書作成会場では16時まで申告相談の受付をしておりますが、混雑状況によっては早めに相談受付を終了させていただく場合もございます。

※2月16日(火)～3月15日(月)の期間は、税務署内では申告相談を行っておりません。

※駐車場は狭く大変混雑しますので電車・バス等の公共交通機関をご利用ください。



○**年金受給者のための還付申告会場のご案内**(※新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります)

会 場 名	開設時間	開 設 日
宇陀市役所 4階大会議室 (宇陀市榛原下井尾17-3)	9:30～15:30 相談受付締切時間 15:00	2月8日(月)・9日(火)

### 申告書作成会場での感染症対策にご協力ください

- ①会場の混雑緩和のため、入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券の配布状況に応じて早めに相談受付を終了する場合があります。
- ②会場内に筆記用具は用意していませんので、ボールペンや計算器具等をご持参ください。
- ③土地・建物や株式等の譲渡、贈与税、相続税の相談は行っていません。

○電話でのお問合せは、桜井税務署(TEL 0744-42-3501)に電話していただいた後、自動音声案内に従い「0」を選択してください。

確定申告は  
スマホで完結!!

「密」を避けることができ、  
新型コロナウイルス感染症対策にも有効です!



# てんいち先生



ガソリンや灯油が必要な時期になりました!!

## ガソリンや灯油などは危険物です!!

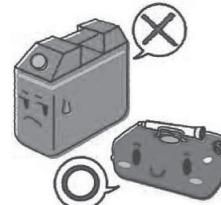
貯蔵・取扱いを間違えるのは人命に関わるくらい  
**危険!**

正しい知識と日頃からの点検で  
**危険から安全へ**

私たちの生活に欠かすことのできない

ガソリンや灯油などは、「危険物」として消防法で定められています。

危険物は身近にあるとても便利なものです。貯蔵・取扱いには十分気をつけましょう!



### その① 容器について

灯油はポリエチレンかんでOK!!  
でも、ガソリンを入れるのは非常に危険!



ガソリンを入れる容器は消防法令により一定の強度のある素材を使用することと容量が制限されています。

### その② 購入について

セルフスタンドでは利用者が自ら容器に入れることはできない!



消防法令の基準に適合した容器でガソリンスタンドの従業員に入れてもらう。



### その③ 保管について

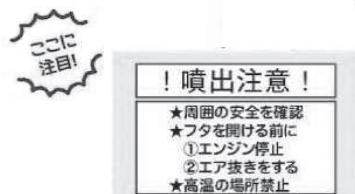
容器に入れて、長時間、または不必要に保管することは極力控える!



ガソリンは、揮発性が極めて高く火災が発生すると爆発的に広がるので注意し、直射日光や高温になる場所には保管しない。

### その④ 事故防止について

ガソリン噴出は事故につながるので取扱いには充分注意する!



### その⑤ 事故防止について

使用時には取扱説明書をよく読み、適正な取扱いを心がける!



パッキンの劣化、キャップの締め方の不備等注入口からの漏れによる危険物漏洩事故の報告があるので注意する。

お問い合わせ 宇陀消防署 予防課 ☎ 0745-82-3199

## マスクを使い分けよう！

マスクは、日常生活に欠かせないものになりました。

理化学研究所や神戸大などのチームがスーパーコンピューター「富岳」を使ってマスクの効果について行った研究結果では、不織布やポリエスチル製、綿製の布マスクはいずれも飛沫拡散防止に効果的ですが、布やウレタンのマスクより不織布のマスクの方が飛沫を防ぐ効果が高いことがわかりました。ただし、どのマスクでも顔と隙間がないように着けることがポイントです。

それぞれのマスクの特徴を考え、体調や行動によって使い分けしましょう。



不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
花粉や飛沫を高い確率で防止できるが、息がしづらい傾向がある。	不織布よりウィルスや菌が通り抜けやすいが、高い保温性と保湿性がある。	不織布や布に比べると性能は落ちるが、通気性がよく運動時に適している。

対策方法	なし	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し飛沫量	100%	20%	18~34%	50%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65%	60~70%

保健福祉課

### 健康のススメNo.10 ~言霊効果~

2021年がスタートし、早いもので1ヵ月がたちました。昔から、「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」なんて言いますよね。初めてこの言葉を聞いたときは、なるほど！昔の人はうまく表現してるなあと感心したものです。毎年この時期になるとこの言葉を思い出し、寒い冬が終わるのもあと少しだ！と自分を励ましています。

さて皆様、今年はどんな1年にしたいですか？

日本には古来より、言霊信仰というのがあって、「言葉にして発すれば（考えれば）、現実にその通りのことが起こる」と信じられていました。これは脳の自律神経と関係していて、想像の内容が「快」であればあるほど快楽ホルモンが分泌され、いい気分とやる気を高めてくれるそうです。言葉に大きな力が宿っていることは、科学的にも証明されているんですね。

とはいっても、心配事があるときにプラス思考をするのはむずかしいという方もいらっしゃると思います。そんなときは、「もし〇〇したらどうしよう、いやだな」ではなく、「それはそのときのことだ」「もし〇〇しても、何とかなるだろう」と考えると、気持ちが楽になるかもしれません。

何も考えずに、「今年、私はきっとうまくいく」と自分に言い聞かせてみませんか。



保健福祉課 保健師

## 内服の便秘治療薬の種類について

冬は便秘になりやすいとされています。その原因として、おなかが冷えて動きが悪くなること、寒くなつて運動する機会が減ること、水分摂取量が減少すること等が考えられます。

また、高齢になるほどそれらの条件を満たし易く、元々便秘傾向の人は特に注意が必要です。

便秘を解消するために食物纖維の多い食事をしたり、運動する等が最善ですが、なかなかうまくいかない時には便秘治療薬を使用することになると思います。中でも内服薬は簡便で、市販薬も多数販売されています。内服薬は刺激性下剤と非刺激性下剤の2種類に大別されます。刺激性下剤はその名前の通り腸粘膜や神経を刺激して腸の運動を活発にして排便を促すもので、センナ、センノシドなどが代表的なものです。漢方薬の下剤もこれに含まれます。非刺激性の下剤は、腸内に水分を集めて、便を軟らかくして排便を促す物で、代表的なものは酸化マグネシウムです。市販薬はそのどちらか、もしくは両方を配合しているものになります。

医療機関で使用される内服便秘薬、特に非刺激性下剤は最近になり様々な種類が開発され、使用されるようになってきました。先に挙げた酸化マグネシウムを含む塩類下剤だけでなく、腸液分泌を促進する新しい薬や、胆汁成分の再吸収を抑えることで腸内の水分を分泌亢進させる種類などもあります。従来の便秘薬や、市販薬で満足していない人は一度かかりつけの医師に相談してみてください。また、便秘そのものは様々な要因から生じるものですので、その精査をすることも忘れないでください。

## 歯周病

歯周病の原因が細菌であるということがわかったのは比較的最近のことです。ただ一つの細菌によるというわけではなくて、関係する細菌は十種類以上あり、その中でも重要なものが五種類ほどあります。歯周病菌が口の中で増え、歯肉や歯槽骨などを痛めてしまう病気が歯周病です。

歯と歯肉(歯茎)の間にはわずかな隙間があり、ここに歯周病菌が付くと、歯垢(プラーグ)という菌の塊のようなものを作り、歯石が形成されやすくなります。引き続いて炎症を起こし、歯肉炎を繰り返すと歯周ポケットができ、深くなっています。放置して歯周炎が悪化すると、歯を支える歯槽骨が溶け、歯が抜けてしまう結果にもなります。

歯周病はただ単に、歯の病気というだけではなく、いろいろな病気とも関連していることがだんだんわかっています。糖尿病患者さんでは、歯周病の治療を受けると血糖のコントロールが改善することが報告されています。その逆に、糖尿病をコントロールすることで歯周病に良い影響が出ることもわかっています。

歯周病対策の第一は、毎日の口腔ケアです。すなわち、丁寧な歯磨き(ブラッシング)と歯周プラーグへのケアです。プラーグの中にある細菌は、バイオフィルムという特殊なマントのようなものに囲まれており、なかなか薬が効きにくい状態です。定期的な歯科受診を行い、プラーグ対策の指導を受けることをお勧めします。

「口腔ケア」という題目を唱えるだけでは良い結果は出ません。地味でも、基本的なことをコツコツと実行しないと、絵に描いた餅になります。

奈良県医師会

## きのこ栽培技術研修会の参加者募集

しいたけ等食用きのこの知識や栽培技術習得のため、講義や実習を行います。

【開催日時】令和3年3月6日(土) 10時から15時30分まで

【開催場所】宇陀市農村環境改善センター農林会館(宇陀市榛原下井足825番地)

【対象者】きのこ栽培に興味のある方(18歳以上)

【募集人数】50名(※応募者多数の場合は抽選) 【参加費】無料(昼食は各自ご持参ください。)

【申し込み】2月8日(月)から2月19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まで

☎ 0745-84-9501 FAX 0745-84-2127

※新型コロナウイルス感染拡大状況等により、急遽中止する場合があります。



お問い合わせ 奈良県東部農林振興事務所 林業振興課

## 東宇陀環境衛生組合職員採用予定者の採用試験を行います

採用する職種	技能労務職員	勤務地	東宇陀クリーンセンター（宇陀市室生大野3783番地）
勤務内容	宇陀市旧室生村、曾爾村、御杖村内的一般廃棄物（家庭ごみ）収集業務及び処理業務等		
勤務条件	週休二日制（土日、祝日及び年末年始定休） 就業時間8時30分～17時15分 初任給139,900円（高卒）その他諸手当あり	採用試験	【試験内容】口述試験、実地試験、小論文 【日時】令和3年3月13日（土）午前9時より 【会場】東宇陀クリーンセンター
採用日	令和3年4月1日より	採用予定人数	3名程度
受験資格	昭和60年4月2日以降に生まれ、普通自動車免許（AT限定は不可）を取得している人		
受験手続	令和3年2月8日～2月15日までに東宇陀環境衛生組合へ履歴書を持参若しくは郵送（期日消印有効）		

お問い合わせ先 東宇陀環境衛生組合（東宇陀クリーンセンター内）職員採用試験委員会  
奈良県宇陀市室生大野3783番地 ☎ 0745-92-2444

## 桜井宇陀広域連合会計年度任用職員募集のお知らせ

業務内容	一般事務（電話対応、書類作成及びパソコンによるデータ入力等）				
勤務場所	桜井宇陀広域連合 介護保険課	募集人数	1名	試験内容	書類選考・面接
勤務日 勤務時間	週5日（土日祝日を除く） 9:00～17:00（7時間）	雇用期間	令和3年4月1日から令和4年3月31日 ※勤務成績により条件付で任用期間の更新あり		
給与	月額152,554円 ※通勤手当、期末手当あり。雇用保険、社会保険の加入が必要。				

### 申込方法

2月19日（金）17時必着。桜井宇陀広域連合会計年度任用職員申込書（写真貼付）で応募して下さい。（郵送可）  
会計年度任用職員申込書は、広域連合HPよりダウンロードまたは広域連合事務局までお問い合わせ下さい。

### 申込先・お問い合わせ先

桜井宇陀広域連合事務局 ☎ 633-0112 桜井市大字初瀬1626-1 ☎ 0744-47-7077

## 自衛官等募集案内

種目	資格	受付期間	試験日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者	随時	受付時にお知らせいたします
予備自衛官補	【一般】 18歳以上34歳未満	1月初旬～ 4月初旬	4月中旬
	【技能】 18歳以上で国家資格等を有する者 (資格により53歳未満～55歳未満の者)		

詳しくは、自衛隊天理募集案内所までお問い合わせください。

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：tenrisyo01@rct.gsd.mod.go.jp

# 大学通信教育合同入学説明会

【開催日】令和3年2月13日（土）11:00～16:00 事前予約制・入場無料

【場 所】マイドームおおさか1階 展示ホールA（大阪市中央区本町橋2-5）

【対 象】一般および高校生

【内 容】各大学、大学院、短期大学別の相談コーナーを設け、参加者は希望する大学の教職員から講義内容・学習方法・受講手続き等について、直接相談を受ける。参加者には大学通信教育の概要、学習方法、開設学科一覧、取得できる教員免許・資格などが掲載されている小冊子『大学通信教育ガイド』（大学・短大編）・（大学院編）を配布する。

## ●参加校

法政大学、日本女子大学・大学院、日本大学・大学院、玉川大学、佛教大学・大学院、近畿大学・短期大学部、産業能率大学・自由が丘産能短期大学、愛知産業大学・短期大学、京都芸術大学・大学院、大阪芸術大学・短期大学部、聖徳大学・大学院・短期大学部、日本福祉大学、中部学院大学、星槎大学・大学院、東京未来大学、帝京大学・大学院、姫路大学、環太平洋大学、早稲田大学、大手前大学、京都橘大学、豊岡短期大学

【その他】新型コロナウイルス感染症拡大防止措置として下記の対策を講じた上、実施致します。

- ・来場者数制限の為、オンラインによる事前予約を実施します。
- ・来場者、主催者の連絡先を適切に管理し、必要に応じて追跡措置を実施します。
- ・主催者、来場者全員に検温を実施し、マスクの着用と手指の消毒を徹底します。  
また、説明者及びスタッフはフェイスシールドを装着します。
- ・手洗い、消毒、咳エチケットや健康管理に留意する注意喚起文を掲示します。
- ・会場内の定期的な換気や共用部分（机・椅子等）の消毒を実施します。
- ・会場内のレイアウトはソーシャルディスタンスを考慮した配置を行い、開催中は人と人との距離にも留意し、必要に応じて入場制限も実施します。
- ・体調不良者や過去2週間以内に感染が拡大している地域や国への訪問歴がある方へ、来場を自粛するよう事前及び会場での告知を行います。

連絡先 〒113-0033 東京都文京区本郷2-27-16 大学通信教育ビル4階

公益財団法人 私立大学通信教育協会 ☎ 03-3818-3870 FAX 03-5803-9939  
<http://www.uce.or.jp/>

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、合同入学説明会の開催を中止する場合があります。

最新情報は当協会のWEBサイトにてご確認下さい。



- 資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学奈良学習センター（☎ 0742-2017870）までご請求下さい。
- 出願期間は、第一回は2月28日まで、第二回は3月16日まで。

放送大学  
4月生募集のお知らせ

## 2月号

(令和3年2月1日発行  
(通巻592号))

人口1,392人  
(-3)  
男 644人  
(-3)  
女 748人  
(±0)  
世帯数680世帯  
(-1)

(令和3年1月1日現在)

大字別の人口・世帯数	
人口	世帯
山 粕 179 (±0)	98 (±0)
掛 109 (±0)	58 (±0)
長 野 171 (-1)	80 (±0)
小長尾 117 (±0)	50 (±0)
今 井 187 (±0)	88 (±0)
塩 井 93 (-1)	45 (±0)
葛 118 (±0)	52 (±0)
太良路 99 (±0)	55 (±0)
伊賀見 319 (-1)	154 (-1)

(令和3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	木
手 芸 月1回	金	
陶 芸 第4	水	
民 踊 第2・第4	木	
舞 踊 第2・第4	火	

●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  
TEL 0745-94-2101  
FAX 94-2066  
●印刷 株式会社アイプリコム  
●広報曾爾題字  
故 清水公照  
(第207世、第208世  
東大寺別当)

## みんなの広場

## 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
健康づくり 推進協議会	2月1日(月)	13:30~ 15:00	健康づくり 推進協議会 委員	○場所:曾爾村振興センター ○内容:曾爾村健康づくり計画の報告、 今後の計画について
健康いきいき 教室⑨	2月4日(木)	13:30~ 15:30	65歳以上の 対象者	○場所:曾爾村振興センター ○内容:介護予防のためのストレッチ、 筋力トレーニング等
健康いきいき 教室⑩	2月10日(水)	13:30~ 15:30	65歳以上の 対象者	○場所:曾爾村振興センター ○内容:介護予防のためのストレッチ、 筋力トレーニング等
健康いきいき 教室⑪	2月18日(木)	13:30~ 15:30	65歳以上の 対象者	○場所:曾爾村振興センター ○内容:介護予防のためのストレッチ、 筋力トレーニング等
のびのび広場	2月19日(金)	9:30~ 11:00	保育園未入園 児と保護者	○場所:曾爾保育園 ○内容:乳幼児期の歯のお話 ○スタッフ:保育士、歯科衛生士、保健師
健康いきいき 教室⑫	2月25日(木)	13:30~ 15:30	65歳以上の 対象者	○場所:曾爾村振興センター ○内容:介護予防のためのストレッチ、 筋力トレーニング等

## ご結婚おめでとうございます

1月1日 大字葛 大西 伸幸さん  
伊丹市 石田 沙織さん「曾爾村読み聞かせの会」  
ボランティア募集子どもたちに、本を親しんでもらえるよう  
絵本の読み聞かせ等、行っています。年齢、性別問わず、興味のある方ならど  
なたでも、参加できます。まずは、お電話お待ち  
しています。

## お問い合わせ

曾爾村教育委員会 ☎ 0745-94-2104

## 謹んでお悔やみ申し上げます

12月28日 大字塩井 中河 治一さん(92歳)  
1月1日 大字葛 相輪ミツエさん(93歳)

## 診療所からのお知らせ

医科 2月15日(月) 午前休診  
午後は通常どおり診療します。

## 村営図書館からのお知らせ

【新着図書】趣味の本、健康の本、料理の本、児童書、小説など数多く新しい本が入荷しました。  
ご来館お待ちしております。

【郵送貸出サービス】※FAXやメールで受付

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う外出自粛  
で、図書館に行くことや外出することに不安を感じ  
ている人や、借りに行くことができない人にも読書を樂  
しんでもらおうと、ウイズコロナに対応したサービス  
として「郵送貸出サービス」を始めます。詳しくは、教育委員会事務局までお問い合わせく  
ださい。

## お問い合わせ

曾爾村教育委員会事務局 ☎ 0745-94-2104

## 善 意 銀 行

○亡父 治一さんの生前のご厚情に対し  
中河 誠さんより 金一封○亡母 ミツエさんの生前のご厚情に対し  
相輪 由美さんより 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。