

広報



The river of heaven

# 天川

Tenkawa

3

No.469

2016年3月1日発行

天の国 木の国 川の国

#### 土砂災害特別警戒区域の基礎調査結果の説明

2月4日に開催した区長連合会において、奈良県吉野土木事務所から土砂災害特別警戒区域の指定に向けた説明を受けました。

土砂災害特別警戒区域は、レッドゾーンと呼ばれており、土砂災害が発生した際に住宅など建物が倒壊する恐れのあるエリアです。

吉野土木事務所の担当者によると、天川村内ではレッドゾーンの基礎調査は概ね終えており、平成29年3月末頃までには全ての地区の指定を終えたいとのことでした。

区長からは「谷の砂防堰堤は満砂になっているが効果はあるのか」や「レッドゾーンに指定されても住宅の増築や改築はできるのか」などの意見があり、活発な意見交換が行われました。

なお、レッドゾーンのマップは天川村役場で閲覧できるほか、今後、地区の防災訓練などを通じて広く周知していきたいと考えています。



#### 宮内国土交通大臣政務官が来村されました

2月8日に宮内国土交通大臣政務官及び田野瀬代議士が来村され、冷水地すべり対策事業・坪内地すべり事業及び主要地方道高野天川村線の視察が行われました。

視察後、役場において意見交換会が行われ宮内政務官には車谷村長より「天川村の復興に向けた災害対策事業の推進と県道高野天川線の整備について」の要望が行われました。

宮内政務官からは「今日一日多くの箇所の視察を行いましたところ、多くの住民皆さんから安心・安全の声を聞き、国土交通省として取組んでいく必要がある」との話がありました。



坪内地すべり現場視察



役場において意見交換会

# マイナンバー(個人番号)カードの 交付について

平成28年1月よりマイナンバー(個人番号)カードの交付が順次行われています。  
カードを申請された方は以下の手順に沿って、対応してください。

ステップ

1

## ハガキを受け取る。

役場からマイナンバー(個人番号)カード受け取りのためのハガキが送られてきます。受け取られたら、図の箇所に必要事項を記入してください。



受取期限

【記入欄】

- ・住所
- ・氏名
- ・暗証番号

ステップ

2

## 必要なものを準備する。

ハガキ裏面の受け取り期限を確認し、期日までに役場窓口までお越しください。  
その時には、以下のものを忘れずお持ちください。

- ハガキ
- 通知カード (マイナンバー)
- 住民基本台帳カード (お持ちの方のみ)
- 本人確認書類 (対応可能なものについては、ハガキをご確認ください)

ステップ

3

## 役場窓口へ行く。

役場窓口に着いたら、職員の指示に沿って交付の手続きを行ってください。  
※1 システムの関係上カードの交付時間は、9:30~17:00までです。  
※2 カードの交付にはおよそ15~20分ほどお時間がかかります。

お問い合わせ：住民課 (☎63-0321)

## 各大字区長の紹介

平成28年の各大字区長を紹介します。（平成28年2月4日現在）

区長連合会 会長：角谷甚四郎

副会長：道下 敏之、森 紀美雄

大字	区長氏名
洞川	角谷甚四郎
北角	森田紀邦
中越	道下敏之
川合	中西利博
沖金	和泉恵克
中谷	山本康昭
沢原	冨瀬敏洋
北小原	水口勝資
五色	西本 步
南日裏	奥田豊文

大字	区長氏名
坪内	西岡康博
九尾	中村 猛
枋尾	田中慶祐
和田	森紀美雄
箆山	中西富士雄
庵住	小林光男
山西	仲田好喜
広瀬	泉谷邦廣
塩野	櫻井 武

## 学生納付特例申請について

平成27年度において、学生納付特例制度により保険料納付を猶予されている方で、平成28年度も引き続き在学予定の方へ、基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を3月末に送付します。平成27年度と同じ学校等に在学される方は、このハガキに必要記載事項を記入し返送することで、平成28年度も学生納付特例の申請ができます。この場合は、在学証明書等の添付は不要です。

また、平成28年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は、納付書を送付いたしますので、大和高田年金事務所（☎0745（22）3531）までご連絡ください。

なお、はじめて学生納付特例の申請をされる方は、従来どおり在学証明書の原本または、学生証の写しが必要です。

※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の学生。また夜間・定時制課程や通信制課程の学生も対象となります。

## 平成28年度「国民健康保険証」郵送のお知らせ

現在交付している国民健康保険被保険者証は、平成28年3月31日が有効期限です。新しい保険証の交付は、昨年同様世帯主あてに郵送いたします。

お手元に届き次第内容のご確認をお願いいたします。

また、国民健康保険税の納付が遅れている場合は新しい保険証を郵送することが出来ませんので、3月初旬までに完納くださいますようお願いいたします。

(保険証の見本)

<b>国民健康保険 被保険者証</b>	有効期限 平成29年 3月31日		
	記号番号 奈40 ●●-●●		
(被保険者)			
氏名	天川 太郎	性別	男
生年月日	昭和●●年 ●月●●日		
資格取得年月日	平成●●年 ●月●●日		
交付年月日	平成28年 4月1日		
世帯主名	天川 一郎		
住所	天川村大字沢谷●●番地		
保険者番号	290817		
	保険者名 天川村		

■ 該当者 国民健康保険加入者（75歳未満）

■ 発送予定日 平成28年3月25日～随時（予定）

※75歳以上の方の後期高齢者被保険者証は、8月更新のため平成28年7月中に発送予定です。

### 高額医療費は事前に限度額適用認定証の申請手続きを・・・

医療費が高額になりそうなときは限度額適用認定証をご利用ください。

医療機関等の窓口でのお支払いが高額な負担となった場合は、あとから申請いただくことにより自己負担限度額を超えた額が払い戻される「高額療養費制度」があります。

しかし、あとから払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担になりますので、事前に申請手続きをお願いします。

### 役場住民課税務係からのお願い

平成27年度も残り僅かとなりました。

住民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税の払い忘れは、ございませんか？

納期限日を過ぎると督促手数料（80円）及び延滞金がかかります。

税金のお支払いはお早めをお願いします。

納付書の紛失等ご不明な点は、住民課 税務係  
(☎63-0321) までお問い合わせください。

# 保健事業のお知らせ

## うさちゃんくらぶのお知らせ

今月のうさちゃんくらぶは、下記の内容で開催します。みなさん、ふるってご参加ください☆  
お子さま同士の遊び場に、また保護者の方の交流の場に、皆さまのお越しをお待ちしております。

日程	時間	会場	内容	申込み
3月9日(水)	10:30~11:30	ほほえみポート天川	・わんぱく遊び	不要

※参加対象・・・生後4ヶ月～幼稚園入園前までの親子

※持ち物・・・タオル・お茶等

(詳しくは、後日郵送しますご案内をご確認ください)

※送迎を希望される方は、前日までにご連絡下さい。



## 女性の健康週間です\*3月1日~3月8日



女性が、生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを支援するために、「女性の健康週間」が実施されます。

毎日の忙しさに、体のSOSを聞き逃してはいませんか？近年、女性特有の病気も注目されてきています。健康づくりは予防がなにより大切です！早めの気付きから、早めのケアにつなげていきましょう。健康づくり関連のご相談・資料等は、ほほえみポート天川にて扱っておりますので、お気軽にご相談ください。

## 子ども予防接種週間です\*3月1日~3月7日

予防接種は、ワクチンで防ぐことが出来る病気から子どもたちを救うためにできる有効な方法のひとつです。

近年は、新しいワクチンが開発され多くの病気が予防できるようになりました。予防接種法に基づく定期接種は、予防接種を受けるように努めなければならないこととされており、進学・就職の際に証明を求められる場面も増えています。

予防接種によって国全体の免疫水準を維持しておくことは、感染症の蔓延予防のためには、重要ですが、極めてまれに重篤な健康被害が発生する場合がありますので、内容をよくご理解の上、接種するようにしてください。

予防接種に関するご相談などは、ほほえみポート天川にて受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。



## 歯科健診のご案内

下記の日程で、歯科健診を実施します。

対象となるご家庭には別途個人通知致しますので、必ずお越しください。

日程	受付時間	場所
3月11日(金)	午後1時00分~午後1時20分	ほほえみポート天川2階

《持ち物》 母子手帳・普段使用されている歯ブラシ・タオル





# 国保診療所・ほほえみポート天川・ ごみ収集 3月の予定表



日	曜日	国 保 診 療 所		ほほえみポート天川 保 健 事 業	ごみ収集
		午 前 (受付 午前8:30 ~11:00)	午 後 (受付 午後1:30 ~3:30) <small>(木曜日のみ午後2:00~3:30)</small>		
1	火	診 察	検 査 日		資源1
2	水	診 察	診 察		粗 大 (予約)
3	木	診察 (松村医師)	診察 (西尾医師)		不 燃
4	金	診 察	診 察	脳トレーニング教室 運動機能向上教室 10:35~	燃 焼
5	土	閉 館 日			
6	日	閉 館 日			
7	月	診 察	診 察		燃 焼
8	火	診 察	検 査 日		資源1
9	水	診 察	診 察	うさちゃんくらぶ 10:30~	粗 大 (予約)
10	木	休 診	診察 (西尾医師)		資源2
11	金	診 察	診 察	脳トレーニング教室 運動機能向上教室 10:35~	燃 焼
12	土	閉 館 日			
13	日	閉 館 日			
14	月	診 察	診 察		燃 焼
15	火	診 察	検 査 日		資源1

\* 医師不在時は投薬はできません。薬の切れる方は早めに受診して下さい。



# 国保診療所・ほほえみポート天川・ ごみ収集 3月の予定表



日	曜日	国 保 診 療 所		ほほえみポート天川 保 健 事 業	ご み 収 集
		午 前 (受付 午前8:30 ~11:00)	午 後 (受付 午後1:30 ~3:30) <small>(木曜日のみ午後2:00~3:30)</small>		
16	水	診 察	診 察	スリムアップ塾	粗 大 (予約)
17	木	診察 (松村医師)	診察 (西尾医師)		不 燃
18	金	診 察	診 察	脳トレーニング教室修了式	燃 焼
19	土	閉 館 日			
20	日	閉 館 日 (春分の日)			
21	月	閉 館 日 (振替休日)			
22	火	診 察	検 査 日		燃 焼
23	水	診 察	診 察		資源 1
24	木	休 診	診察 (西尾医師)		資源 2
25	金	診 察	診 察		燃 焼
26	土	閉 館 日			
27	日	閉 館 日			
28	月	診 察	診 察		燃 焼
29	火	診 察	検 査 日		資源 1
30	水	診 察	診 察		粗 大 (予約)
31	木	休 診	診察 (西尾医師)		不 燃

見える所に貼り、ご活用下さい。

## 発達相談のご案内

お子様のしつけや発達などについて、臨床心理士の先生との個別相談会を開催します。

相談は無料で、臨床心理士との個別相談となっておりますので、予約制です。また、定員に達し次第受付を終了いたします。相談を希望される方は、下記までお申込みください。

相談の内容などの秘密は、固く守られます。この機会をぜひご利用ください。

日 程	場 所
3月11日(金)	ほほえみポート天川2階



検診や教室等の内容や申込み方法、その他、疑問な点やご不明な点につきましては、ほほえみポート天川 保健師までお問い合わせ下さい。

連絡先 ☎63-9110

# いきいき百歳体操開始



9月の社会福祉大会や広報等でお知らせしておりました、健康体操「いきいき百歳体操」が水分老人クラブで開始されました。

週に1回の開催で、1回目は、啓発ということで、啓発DVDを見て2回目には、簡単な体力測定を行い3か月後に効果をみるために同じ測定を行います。皆さんの地域でも、3人以上で始めることができます。

場所は集会所、自宅を問いませんが、テレビ・DVD等が必要です。

「私たちもやってみよう」、「どんな体操なんだろう」という方はお気軽にほほえみポート天川内健康福祉課までお問合せください。

☎(63)9110

## 健康寿命について

健康寿命とは（平均余命から要介護期間を引いた期間のことです。）

天川村の65歳以上の方の健康寿命は奈良県内でも比較的短いという調査結果がでております、特に男性が市町村の順位で2番目に短く、女性も短い方です。

男性の場合は、喫煙率・塩分摂取量・飲酒量・運動量が深く関係しているとのことです。女性の場合は、塩分摂取量・運動量・血圧等が関係しているそうです。

## 天川村人権問題セミナー

平成28年1月29日（金）天川村人権問題セミナーを開催しました。

講師には、元フリーアナウンサーの道志真弓さんをお招きして、『「生きている」幸せを感じて～奇跡の生命と共に生きた8年8カ月～』と題し講演頂きました。

道志さんは、世界で数少ない染色体異常で生まれた長女・弓華ちゃんのお母さまで。自分の体験・弓華ちゃんからのメッセージを伝えるために全国各地で公演活動を積極的に行われています。



不妊治療の末にやっと授かった娘は、世界でも30数例しかない染色体異常（14トリソミー）で生まれ、医師からも「生まれてきたこと自体が奇跡です。弓華ちゃんは一生食べたり、歩いたり、話したりすることはできません。余命数ヶ月です」と告げられ、不妊治療の末に授かった子が難病「なんで私だけ」混乱し毎日のように泣いていた真弓さんに、旦那さまがかけた「本来は生まれてこない子やったんやろう？生まれてきてくれただけでよかった」の一言で前向きな気持ちを取り戻したエピソードを語って頂きました。

弓華ちゃんは、心臓に4つの穴があり、泣くたびに心臓発作を起こすほど、心臓に負担がかかるため2歳の時に心臓の大手術。腎臓も通常の3分の2しかなく、4歳の時に医師から「余命1ヶ月」と宣告されました。家族の懸命の介護もあり、血液検査では通常の子どもでは生きていられない数値であるにも関わらず、その後5歳、6歳と歳を重ねていきました。8年8カ月の時道志さんの腕の中で息を引き取りました。

道志さんは『「使命」とは「命を使う」と書く。娘の使命は命の大切さを多くの人に知ってもらうことだったのではないかと。みなさんも身近にいる人のことを大事にしてほしい』と最後に述べられました。

実体験に基づいた貴重なお話を聞くことができ、会場では涙を拭う人もおられました。近年虐待で命を落としてしまう子どもが増え続けている中で、道志さんのお話を聞いて本人推協も改めて生きていることの素晴らしさ、命の尊さについて考える事ができました。今後も幅広い村民の皆さんの参加を募り、地域の方達それぞれの家庭で人権教育が語られ、人権問題について正しい認識と差別をなくす自覚のもてるセミナーとして展開していきたいと考えています。

**次回の人権セミナーは3月下旬を予定しております。無線放送、自治体放送でお知らせしますので、お誘いあわせのうえご参加ください。**

## 春季全国火災予防運動実施中

3月1日(火)～7日(月)は春季全国火災予防運動です。

『無防備な 心に火災が かくれんぼ』と統一標語にもあるように、火が消えるまでは、気を抜かずに注意しましょう。

## 住宅防火 いのちを守る7つのポイント

### (三つの習慣・四つの対策)

#### ◇三つの習慣

- ・寝タバコは、絶対にやめる。
- ・ストーブは、燃えやすい物から離れた位置で使用する。
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### ◇四つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器などを設置する。
- ・寝具や衣類からの火災を防ぐために防炎製品などを使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために住宅用消火器などを備える。
- ・お年寄りや体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

天川村消防団・天川村

奈良県広域消防組合

## 住宅の耐震化と家具の転倒防止

地震被害の中で、家庭内の家具類やテレビ、人形ケースなどが落下して死傷するケースが多く、家具類の倒れてこない安全な空間を確保する事が重要です。

### ◎家具類の転倒防止措置

- ・家具類は、壁に密着させる。
- ・壁と天井の間の突っ張り棒、L型金具、木ねじ等で固定する。
- ・棚やタンスの上には、重い物を置かない。

### ◎家具配置上のポイント

- ・家具類は、壁体から離して置くよりピタリとくっつけて置いた方が倒れにくい。
- ・本棚や戸棚に収納する本や陶器類は普段使いやすい位置や目の届きやすい位置に配列しがちであり、重心が高くなる傾向があるので、下部に重いものを置くよう収納方法にも注意する。
- ・家具類は、ガラスを背にして置く
- ・と、家具類の揺れにより窓ガラスが割れるので注意する。
- ・幼児、高齢者、病人等がいる部屋は、努めて家具を置かないようにする。

### 火災・救急は119

### ついていきますか？住宅用火災警報器

奈良県広域消防組合

下市消防署 天川分署

<http://www.nakayoshino.or.jp/>

## 奈良県医師会の学術部会が行なう健康相談のお知らせ

お気軽にご利用下さい。なお、健康相談は無料相談のみで、診療・検査等を行なっておりませんので、あらかじめご了承ください。

### 開催日時

### 目の健康相談(眼科医会)

3月8日(火)

午後2時～午後3時

予約不要

### 精神科に関する健康相談(精神神経科部会)

3月10日(木)

午前10時30分～午前11時30分

予約必要

### 内科疾患に関する健康相談(内科部会)

3月14日(月)

午後2時～午後3時

予約必要

### 開催場所

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)

### お問合わせ先

〒634-1850

橿原市内膳町5-15-8

奈良県医師会各主催部会

☎0744-2218502

☎0744-2218502



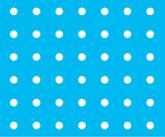
## 異型狭心症

一般的に見られる労作性狭心症では、からだを動かすときに圧迫感や締め付けられるような感じの胸痛が起こり数分続きます。これは心臓を栄養する冠動脈に粥状硬化症とよばれる動脈硬化が起こり、進行して内腔が狭くなって血流が悪くなり、運動時に心臓の筋肉が一時的に酸素不足になるからです。

安静時に起こる狭心症もあり、その中で多いのが異型狭心症です。異型狭心症は日本人によく見られ、血管攣縮性狭心症とも呼ばれ、冠動脈に明らかな動脈硬化は無いのに血管が痙攣して内腔が極端に狭くなるために胸痛発作が起こる疾患です。

深夜、早朝の就寝中や安静時に胸痛発作が起こりやすいのが特徴ですが、早朝の運動時にも起こり、喫煙、過呼吸、ストレス、不眠やアルコール過飲が発作の引き金になります。胸痛に冷汗や嘔吐、失神を伴う時があり、重症の不整脈や心筋梗塞を起こして突然死する方もおられます。

診断は発作時の心電図を記録するのが困難ですので、心臓カテーテル検査で冠動脈造影を行い、動脈硬化が見られなければ薬剤を投与する誘発テストを行って血管攣縮の有無を確認しま



す。

治療は禁煙とカルシウム拮抗薬の服用が有効とされています。

尚、動脈硬化は無くても血管内側の傷みが見られ、やがて内腔の狭窄が進展する可能性があり、経過観察が必要です。また安静時の胸痛には、急性冠症候群と呼ばれる重症の不安定狭心症や心筋梗塞の可能性もありますので、早期発見、早期治療が大切です。

奈良県医師会

### 奈良県医師会の催し

○女性のための健康講座のご案内

開催日時

3月12日(土) 午後2時～午後4時

開催場所

学園前ホール

(奈良市西部会館市民ホール)

奈良市学園南3丁目1番5号

内容

講演会

①女性の健康ケアで活力アップ

②「女性の健康と喫煙―夫の喫煙で妻の乳がんリスクが2倍に―」

大和郡山病院 産婦人科

部長 山下 健 先生

②「遺伝性のがんを考える」

奈良県立医科大学 産婦人科学教室

教授 小林 浩 先生

参加者 約300名(参加費無料)

お買物、レジャーなど  
お出かけの際は、  
中吉野駐車場をご利用ください。

料金は1回の入出庫300円、  
近鉄下市口駅の北西約300mにあります。

お問い合わせ先

参加を希望される方は下記までご連絡ください。

☎0744-22-8502

奈良県医師会館内

奈良県産婦人科医会開講講座係

※なお、当日参加も可能です。

訂正とお詫び

前回の広報でんかわ2月号の表紙にて、記述の間違いがありましたのでお詫び申し上げます、訂正させていただきます。

表紙左下

(誤) 1 No. 468

2016年2月1日発行

(正) 2 No. 468

2016年2月1日発行

### 地域福祉ボランティア基金

金、100,000円

中谷 大山 敬 様

(亡母、喜代子様ご供養として)

ありがとうございました

### 地域福祉ボランティア基金

金、100,000円

高取町 橋本 巳木男 様

(亡妹、松子様ご供養として)

ありがとうございました

### てんいち先生



①

②

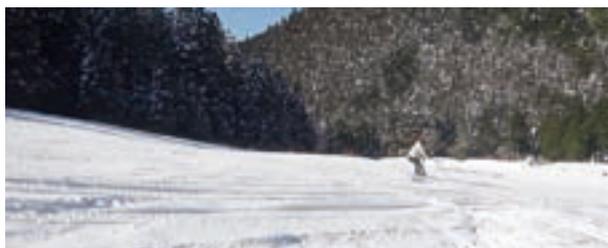
③

④

## 洞川中学校だより

# スキー教室開催

今年は暖冬で、洞川の冬らしくない日々が続いていましたが、1月になり大雪となりました。銀世界の中、1月21日(木)には洞川中学校単独の、また1月28日(木)には天川中学校と合同で、スキー教室を開催しました。ふるさとに素晴らしいスキー場があることを誇りに思い、スキー小屋の人やインストラクターの方に感謝し、笑顔があふれる素敵な時間を過ごさせていただきました。



# 今月の天川人

VOL.27

社会教育委員会 議長  
もりおか たみゆき  
森岡 太美行さん



天川村社会教育委員は教育委員会に委嘱される、社会教育に関する助言を行うための機関です。行政と住民の間にあつて、社会教育行政の充実に図り、住民の意向を行政に反映させるための重要な役割を担っています。今回は平成4年から社会教育委員に就任され、現在は議長を務めておられる森岡太美行さんにお話を伺いました。

## 社会教育委員の行うこと

「社会教育委員はどんなことをしているのか」と問われることもあり、活動について知らない人も多いかなと思います。私達の担当する社会教育というのは、主に学校から卒業した後に社会に出て学ぶこと、生涯を通じて学んでいくというものです。例えば社会教育学級や、青少年健全育成、子供会といったことに関わっています。主な活動としては地域の人がこういう事をしたい、こうしたらどうかと聞き取った意見を年間2回の委員会議のなかで議論し、どう天川村の中で実現していくか研究して、教育委員会へ働きかけるといったこととなります。そのため近畿内の社会教育研究大会に行く等、私達自身もいろいろと活動の中で学んでいます。

## 村民憲章について

平成10年に制定された村民憲章は、社会教育委員会を通じて議会の承認を得て制定されたものです。天川村にふさわしいものとなるよう皆でいろいろなものを調べ、頭をひねって作ったものであり強く印象に残っています。「誰もが満天に輝く星のように」という天の国の部分が私は特に気に入っています。村の目指すところ、抱くべき志として作ったもので、村民としての誇りを持ち、よりよい村にしていくために大事にしてほしいものだと考えています。

## もつと知ってもらいたいこと

活動の中でも知って欲しいこととして、近年月に1回程度の頻度で行っている「放課後こども教室」というものがあります。この活動時には小学校が開放されており、地域の人も参加が可能です。こども達と一緒に遊べなくとも、その場に来て顔を合わせることで知り合うことができ、普段も挨拶をしやすくなるなど繋がりが出来ます。そうしてこどもと大人の交わり、地域の輪を作っていければという目標もあります。現状はあまり地域の人の参加がないので、もつと多くの地域の人に、こどもとのふれあいに参加してほしいと考えています。

最後になりましたが、各地域に社会教育委員がいますので、日常の中で考えること、してほしいことを意見として積極的にあげてくれればと思います。



「天川人」で取材をさせていただく方を募集しています。自薦・他薦を問いませんので、役場広報係までご連絡ください。

役場 広報係 ☎63-0321

### 1月のごみ収集状況

**燃焼** 25.85トン 前月比: 95.18% 前年同月比: 103.03%  
**資源** 4.56トン 前月比: 82.31% 前年同月比: 106.79%

**不燃** 2.48トン 前月比: 69.47% 前年同月比: 62.78%  
**粗大** 0.83トン 前月比: 45.86% 前年同月比: 50.92%

村のうごき 人口 1,526人 (-4) 男 723人 (-1) 女 803人 (-3) 世帯数 701戸 (+1) 2016年1月31日現在 ( ) 内は前月との比較