

健康と穏やかな暮らし
いろいろな愛
広報かんまき

特集

絶対に許さない
還付金詐欺



—未来へやさしく力強く—

- 2 第26回参議院議員通常選挙のお知らせ
- 4 特集 絶対に許さない 還付金詐欺
- 6 町民ひろば
- 8 TOPIX 知る・募る・語る
- 11,19 有料広告
- 22 元気ガイド
- 23 元気講座
- 25 図書館通信
- 26 こちら消費生活相談室です
- 27 各種相談のご案内
- 28 まきっこ★きっずNo.54

表紙：田植え日和。大きく実れ、恵みの穂。(五軒屋)

令和4年

2022. 7

No.604

令和4年7月10日執行 第26回参議院議員通常選挙のお知らせ

選挙の種類	参議院議員通常選挙
選挙期日の公(告)示	令和4年6月22日(水)
期日前投票 及び 不在者投票	令和4年6月23日(木)から令和4年7月9日(土)まで 午前8時30分から午後8時00分(土日含む) 上牧町役場1階ロビー投票所
投票	令和4年7月10日(日)午前7時00分から午後8時00分 各投票所(3ページ参照)
開票	令和4年7月10日(日)午後9時00分から 上牧町役場庁舎西館3階集会室

●投票できるかた

- ・年齢要件 平成16年7月11日以前に出生されたかた
- ・住所要件 令和4年3月21日以前に転入の届出をし、引き続き上牧町の住民基本台帳に登録されているかた

●投票所入場券

投票所入場券は、投票所での受付などの手続きを滞らさないための整理券の役目やお知らせを兼ねているものですので、投票日まで大切に保管して下さい。投票日には、投票所入場券でご自分の投票所を確認したうえ、ご持参ください。**投票所入場券が何らかの事情でお手元に届かなかったかたでも、上牧町の選挙人名簿に登録されているかたであれば投票できます。**

(ご自分の投票所で投票所入場券が届かなかった旨、申し出てください。)

●代理投票は申出を

身体が不自由などのため、投票所で投票用紙に候補者の氏名を記入できないかたは、投票所の投票管理者や事務従事者(係員)に申し出てください。投票のお手伝いをします。

●病院・施設での投票

指定病院など(病院・保健施設・老人ホーム・保護施設など)に入院、入所中のかたは、それぞれの施設で不在者投票をすることができますので、施設の長に申し出てください。

●郵便等による不在者投票

次のかたは郵便などにより不在者投票をすることができます。

- ・介護保険の被保険者証をお持ちのかたで、要介護5の記載があるかた
- ・身体障害者手帳や戦傷病者手帳をお持ちのかたで、一定の要件に該当するかた

投票に先立ち「郵便等投票証明書」の交付が必要ですので、詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

●特例郵便等投票ができます

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等をしているかたで、一定の要件に該当するかたは、「特例郵便等投票」ができます。詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

●滞在地での不在者投票

仕事や旅行などで他の市町村に滞在中で、投票日までに上牧町に帰ることができないかたは、郵便等により投票用紙や不在者投票用封筒を請求し、送られてきた投票用紙などを持って滞在地先の選挙管理委員会では不在者投票をすることができます。滞在地先での投票時間等は、滞在地の選挙管理委員会にお問い合わせください。

投票日当日に仕事や用事で投票所に行けないかたは、期日前投票のご活用を

6月23日から7月9日までの17日間、役場1階ロビーにて期日前投票所を開設しており、ご都合のよい時間に投票していただけます。投票所入場券の裏面が期日前投票宣誓書となっておりますので、事前にご記入の上、期日前投票所にお越しください。

※入場券を持ち合わせていなくても、上牧町の選挙人名簿に登録されていれば投票することができます。

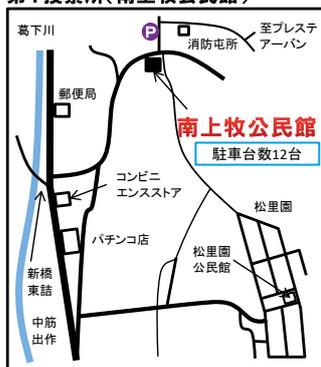
<問合先> 上牧町選挙管理委員会(総務課内) TEL 76-1001

投票区・投票所のご案内

投票区	地区名	投票所名
第1投票区	南上牧・松里園・プレステアーバン	南上牧公民館
第2投票区	北上牧	上牧町立文化館
第3投票区	下牧1丁目～5丁目・友が丘・緑ヶ丘	友が丘公民館
第4投票区	服部台・滝川台・ゆりが丘・ささゆり台	上牧町中央公民館
第5投票区	新町・三軒屋・葛城台・五軒屋・米山台	上牧町役場1階ロビー
第6投票区	金富・梅ヶ丘	金富公民館
第7投票区	桜ヶ丘1丁目～3丁目	桜ヶ丘老人憩の家
第8投票区	片岡台1丁目～3丁目	上牧第二小学校東館

投票所の地図

第1投票所(南上牧公民館)



第2投票所(上牧町立文化館)



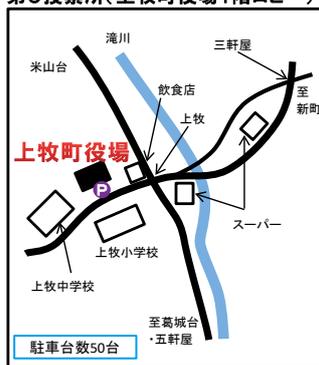
第3投票所(友が丘公民館)



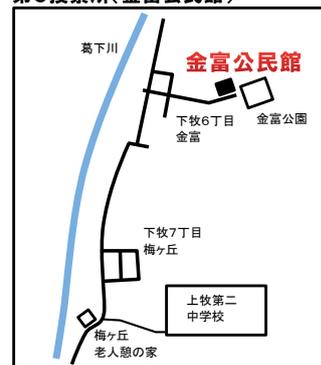
第4投票所(上牧町中央公民館)



第5投票所(上牧町役場1階ロビー)



第6投票所(金富公民館)



第26回
参議院議員通常選挙
投票日7月10日



大事な投票、忘れずに!

第7投票所(桜ヶ丘老人憩の家)



第8投票所(上牧第二小学校東館)





絶対に許さない

還付金詐欺

上牧交番の警察官のみなさん

最近上牧町や近隣の市町村でも役場職員や警察官を名乗る犯人から電話がかかってきています。

「介護保険料や医療費の払戻金（還付金）がある」
「逮捕した犯人があなたのクレジットカードを持っていた」

これらはすべて、ATMへ誘導させる「還付金詐欺」の手口です。

「還付金詐欺」の手口

- ❗ 役場職員を名乗る犯人から突然、自宅に電話がある
「介護保険料（医療費）の払戻金（還付金）がある」
「以前、書類を送付したが返信がなかったので連絡した」
「本日中であればATMで受け取りが可能です。どちらの銀行口座をお持ちですか」
- ↓
- ❗ 口座を保有する銀行名を伝えると、後ほどコールセンターから連絡がある
「役場から連絡を受けて電話をしました。ATMに着いたらこの電話番号に連絡してください」
- ↓
- ❗ ATMへ行き、言われるがまま操作すると、犯人側の口座に振り込みをさせられる。

~~書類を郵送したが返信がなかった~~

全部
うそ

~~後でコールセンターから連絡させる~~

~~ATMの操作方法を携帯電話で教える~~

~~ATMで受け取りができる~~

「そんなことは分かってる」
 「何回もテレビやチラシなどで見てきた」
 「自分は絶対大丈夫」

みなさんそう思われていることでしょう。
 それでは、一度動画を見てみてください。
 この動画を見てもそう思われますか？
 ※右のQRコードを読みとってください。

衝撃の動画はこちら

熊本県警公式YouTube

「これが還付金詐欺の犯人の声です」



－被害を防止するために－

特殊詐欺被害の約8割は、自宅の固定電話に電話がかかってきています。
 そのうち、**還付金詐欺被害は全て固定電話**への電話です。



自宅の固定電話を被害防止に有効な**防犯電話**にかえることが、
 特殊詐欺被害防止のカギとなる！

防犯電話の便利な機能



自動録音

「この通話は防犯のため録音されます」等のメッセージを流して、通話内容を録音する。



迷惑電話ブロックサービス

データベースと照合し、番号が一致した相手から着信があれば、
 呼出音を鳴らさずに、着信拒否できる。(要ナンバーディスプレイ契約)



非通知着信拒否や未登録番号への注意喚起

非通知であれば呼出音を鳴らさずに着信を拒否。未登録番号であれば
 拒否したり、注意を促す機能もある(要ナンバーディスプレイ契約)

これは
 便利！



上牧町にお住まいの65歳以上のかたは、防犯電話購入費用の補助が受けられます。
 詳しくは町ホームページをご覧ください。下記にお問い合わせください。

【問合先】 役場総務課 TEL 0745-76-1001
 西和警察署 TEL 0745-72-0110

町ホームページ
 「防犯電話の購入を補助します」





令和4年 春の叙勲受章おめでとうございます

第38回危険業務従事者叙勲、春秋叙勲(4月29日発令)で次のかたが受章の栄に浴されました。



危険業務従事者叙勲
瑞宝双光章
(警察功劳)
藤田 末夫 さん



春秋叙勲
瑞宝双光章
(郵政事業功劳)
由利 友一 さん

子どもたちの笑顔が目浮かぶよう —Daigasグループ社会を明るくする「小さな灯運動」—

5月26日、Daigasグループから上牧町立図書館に大型絵本を2冊寄贈していただきました。今後、図書館や町内保育所などで活用させていただきます。今中町長は「絵本の読み聞かせを通して子どもたちが心優しい大人に育つよう、大切に活用させていただきます」と感謝を述べました。「小さな灯」運動は、Daigasグループの企業ボランティア活動として1981年から活動を展開され、その活動の一環として地域福祉向上のための支援活動を継続されています。



大型絵本と目録を手にする (左から) 大阪ガスネットワーク株式会社福井克久奈良地区支配人、今中町長、松浦教育長、安達図書館長補佐



絵本の内容を質問する今中町長 (右)

上牧第二小学校と上牧第三小学校へ備品を寄贈

有限会社ホームエコテック(青木代表取締役)から上牧町立上牧第二小学校にACアダプター付きミニキーボード、上牧第三小学校にクラウンテントと黒球式小型熱中症計を寄贈していただき、3月下旬に上牧町役場で寄贈式が行われました。青木代表取締役は「子どもたちが充実した学校生活を送るうえで力になればと思っています。今後も地域に貢献できるよう努めていきたい」と挨拶され、各学校長は「子どもたちの学習面でのサポートに活用させていただきます」と感謝を述べました。



青木代表取締役から目録を受けとる
第二小学校長 (左) 第三小学校長 (右)

オール上牧、上牧ハイシニア、西和クラブ ソフトボール大会で優勝!

5月21日、オール上牧が令和4年度ならシニア交流元気フェスタソフトボール大会で優勝!

オール上牧は、上牧町ソフトボール連盟に所属する60歳以上のメンバー(シニア)から選抜されており、11月に開催される「ねんりんピックかながわ2022」ソフトボール大会に奈良県代表として出場します。

また、上牧ハイシニア(68歳以上)、西和クラブ(壮年40歳以上)も県大会で優勝し、それぞれ下呂市、花巻市で行われる全国大会への出場が決定しています。

選抜3チームの全国大会での活躍をお祈りいたします。



優勝したオール上牧のみなさん

絵本「かんまきかわらのおはなし～ささゆりと中大兄皇子」が完成しました。

上牧町では、町制施行50周年記念事業として、未来を担う子どもたちの郷土愛を育むことを目的に、飛鳥時代に存在した瓦製作等（大谷瓦散布地）に関する絵本の制作を行いました。

構成は町内在住の放送作家金井貴一さんを中心に、文や絵などは上牧町教育委員会の職員、絵の色付けは上牧中学校美術部の生徒が担当するなど、多くの知恵と心が結集した夢の絵本が完成しました。

絵本は非売品で1000冊作製。町立小中学校や図書館など関係機関に配付します。

ご覧になりたいかたは、図書館や社会教育課へお越しください。

また、この絵本は多言語・自動読み上げアプリで閲覧できます。スマートフォンやタブレットから専用のアプリ（無料）をダウンロードするだけでご覧いただけます。

多言語・自動読み上げアプリ

カタログポケット

検索

▶問合せ先

社会教育課 生涯学習推進係

TEL 76-2532



みなさんぜひご覧ください



完成した絵本

中世山城「片岡城」の想像画を展示しています

桜ヶ丘在住の西村幸三さんからご寄贈いただいた中世山城「片岡城」の想像画を役場庁舎西館2階ロビーに展示しています。

お近くにお越しの際はお立ち寄りください。

▶問合せ先

社会教育課 生涯学習推進係

TEL 76-2532



「片岡城」想像画を紹介する職員



中学生の絵付風景



金井先生との打合せ風景



Catalog Pocket

広報「かんまき」を
多言語・読み上げアプリで
配信します



広報「かんまき」
(カタログポケット版)

広報「かんまき」が多言語や自動読み上げでスマートフォンやタブレットから読めるようになりました。専用無料アプリをダウンロードするだけで簡単に読むことができますので、ぜひご利用ください。

アプリをインストールした後、上のQRを読み取ると広報「かんまき」をご覧いただけます。

上牧町公式
LINE
ID「@kanmaki」

カメラ
でQRコードを読み取ってください!!



新型コロナワクチン接種情報

問 上牧町新型コロナワクチンコールセンター（☎0120-539-157）

新型コロナワクチン（4回目接種）接種券等について

新型コロナワクチン追加接種（4回目接種）等については広報6月号「彩愛」にて掲載しましたが、接種券の送付についての追加情報をお知らせいたします。

01 接種券送付対象者について

・60歳以上の者

4回目の接種券に関しましては、令和4年4月30日時点の60歳以上で3回目接種済みのかたに6月中旬ごろから順次発送しています。

その後に60歳を迎えるかたについては、月初に集計し、順次接種券・はがきを送付します。

令和4年5月1日以降に3回目接種を終えたかたへの送付については、ホームページなどでお知らせします。

なお、今回の接種に関しましては、あらかじめ場所・日時を設定させていただき、別途はがきで通知しております。設定させていただいた日時等に不都合等ある場合は、お手数ですが上記コールセンターまでご連絡いただけますようお願いいたします。

また、はがきを送付されていないかたは下記の条件にあてはまる可能性がありますので、その場合は、各自でご予約していただく必要があります。

◎通知はがきを送付されないかた

1. くずもとファミリークリニックで3回目接種されたかた
2. 高齢者施設入所中に3回目を接種されたかた
3. 高齢者施設職員として3回目接種をされたかた
4. 他町村で3回目接種後に転入されたかた

4回目接種の詳細や、基礎疾患の内容等については、ホームページで確認してください。



・18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する者その他重症化リスクが高いと医師が認める者 接種券・通知はがきともに送付されません。

接種を希望されるかたは、生き活き対策課窓口で直接接種券発行の申請していただく必要があります。

※R4年9月11日以降に3回目接種後5カ月をむかえるかたについては現在調整中です。

02 集団接種（2000年会館での接種スケジュール）

7月12日（火）	13：15～	8月 4日（木）	13：15～
7月14日（木）	13：15～	8月 7日（日）	9：00～
7月24日（日）	9：15～	8月 9日（火）	13：15～
7月26日（火）	13：15～	8月21日（日）	9：15～
7月28日（木）	13：15～	8月24日（水）	13：15～
7月31日（日）	9：00～	8月28日（日）	9：15～
8月 2日（火）	13：15～	9月11日（日）	9：15～

接種希望者の人数等により接種日が増減する場合があります。

予約状況の確認は、ご自身で予約システムを確認するか、コールセンターへお問合せください。

知る 募る 語る

お知らせ

TOPIX

町税や保険料などの 納め忘れはありませんか

7月は、固定資産税（第2期）、国民健康保険税（第1期）、後期高齢者医療保険料（第1期）及び介護保険料（第1期）の納付月です。納期限は8月1日（月）です。

★町税などの納付について★

町税や保険料などの納付は、みなさん自身が自主的に納期限までに納付する「自主納付」が基本です。納付には、納付書により納付場所（納付書に記載）で納める方法と、口座振替による納付があります。

納め忘れた町税や保険料などには、納期限を過ぎると督促手数料や延滞金が加算されます。納め忘れのない口座振替をお薦めします。

また、仕事の都合や家庭の事情などで納期限までに納付できない場合は、早めに相談にお越しくください。

★納付は便利な口座振替で！★

▶申込み方法

申込書、通帳、届出印鑑を持参のうえ、金融機関の窓口で手続きをしてください。

申込書は徴収課、片岡台出張所及び町内の金融機関に備え付けています。

※手続き完了まで3週間以上必要な場合があります。

※振替日 各納期限月の月末（末日が休日・祝日の場合は、翌月営業日）

★納付は便利なスマートフォンアプリで！★

スマートフォンアプリを利用して、各種町税などの納付がいつでもどこでも手軽にできます。詳細については、町ホームページをご覧ください。

★督促手数料について★

督促状を発送すると、本税とは別に、1期につき100円の督促手数料を加算します。督促を受けると余分な手数料が発生しますので、必ず納付期限内に納付してください。

★納付が困難なかたについて★

病気、怪我などで納付に行くことが難しい、高齢で外出することに不安があるかたなどはご相談ください。精査のうえ、個別徴収（訪問徴収）をさせていただきます。

★納付相談について（時間外）★

開庁時間内（午前8時30分から午後5時15分）に納付相談に来られないかたに対応するため、毎週金曜日（祝日は除く）の午後5時15分から8時まで納付相談を行います。ご希望のかたは必ず、事前に徴収課まで電話予約をお願いします。

▶問合せ先 徴収課

TEL 76-2511

介護保険料納入通知書の 発送について

2022（令和4）年度分の介護保険料納入通知書については、7月8日（金）発送予定です。

▶問合せ先

生き生き対策課 介護保険係
TEL 79-2020

納税通知書及び 納入通知書の発送について

2022（令和4）年度分の国民健康保険税の納税通知書及び後期高齢者医療保険料の納入通知書については、7月15日頃発送予定です。

▶問合せ先

住民保険課 保険年金係
TEL 76-2508

町民プールオープンの お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、町民プールへの入場は町内在住者のかたに限らせていただきます。

7月2日（土）から8月31日（水）まで町民プールをオープンします。（月曜日休館）

※新型コロナウイルス感染症状況により、施設の開場時間などの変更や休場となる場



※入場証をお持ちでないかたは切り取ってお使いください。

お知らせ

合があります。ご利用の際は事前にご確認のうえ、おでかけください。

▶入場料

入場証を提示されたかた
大人（中学生以上）100円
小人（小学生）50円
小学生未満 無料

※入場証の提示がないかた及び上牧町外のかたは入場はできません。

※入場証の発行（新たに上牧町に転入してこられたかた・入場証を紛失されたかた）については、スポーツ振興係までお問い合わせください。

▶利用時間

平日 午前10時から午後4時30分まで

土日・祝日 午前9時30分から午後4時30分まで

▶注意事項

- プールサイドでの喫煙・飲食はできません（ただし、熱中症予防のための水分補給等は可とします）
- 幼児（6歳以下）は、必ず保護者が付き添ってください。
- 自動車や単車は、体育館南側の専用駐車場に駐車して下さい。
- 危険な行為や他人に迷惑になるような行為は、絶対にしないで下さい。

- 場内では、係員の指示に従ってください。
- 入場証を必ず受付で係員に提示してください。
- 大プールでの遊泳は、身長が120cm以上のかたに限ります。以上の注意事項を守り、楽しくケガ等が無いように遊泳しましょう。

▶問合せ先 町民第一体育館
スポーツ振興係
TEL 78-0118（月曜日休館）

国民健康保険被保険者証の更新

保険証は国民健康保険の被保険者であることの証明書であり、医療機関にかかるときの受診券でもあります。大切にお取り扱いください。

現在お使いの保険証は令和4年8月1日以降使用できませんので、保険証の更新をします。

※有効期限について

今回更新される保険証は、有効期限が令和5年7月31日までの1年間となります。令和3年8月1日より高齢受給者証は保険証と一体化されました。

※高齢受給者証とは、70歳以上75歳未満のかたに交付される自己負担割合が記載された証

- ①記載内容に誤りが無いかお確かめください。
- ②必ず手元に保管してください。
- ③出産・死亡・他の健康保険への加入などで資格に異動があった場合は住民保険課の窓口申請してください。保険税を完納されているかたには、7月中旬に簡易書留郵便により交付しますので、有効期限の切れた保険証はご自身で処分してください。簡易書留郵便の受け取りには印鑑が必要です。配達日にご不在の場合は、「郵便物等お預かりのお知らせ」が投函されますので、再配達依頼をしてお受け取りください。郵便局での保管期間（令和4年7月31日）を過ぎますと保険証は役場へ返送されますので、その後は免許証などの本人確認ができるものをお持ちのうえ、住民保険課へお越し下さい。

保険証更新のお知らせハガキが届いたかたは、令和4年7月19日から29日の午前9時から午後5時まで（土・日・祝日は除く）に徴収課で保険証の更新を行います。

▶問合せ先

住民保険課 保険年金係
TEL 76-2508
徴収課 TEL 76-2511

国民健康保険税の減免制度

上牧町では国民健康保険税の減免制度を設けています。

次のいずれかに該当するかたは、申請することにより国民健康保険税が減免される場合があります。申請は第1期分の納期限（令和4年8月1日）までをお願いします。納期限

心得

1. プールへ入場するときは、必ず受付に提出して下さい。
2. この入場証は、家族の誰でも利用できます。
3. 家族以外の人に譲渡したり、転貸しないで下さい。
4. 管理上必要と認めるときは、入場を制限することがあります。
5. 場内では職員の指示に従って下さい。

※入場証をお持ちでないかたは切り取ってお使いください。

が過ぎた国民健康保険税は減免の対象外になります。

※本年度の国民健康保険税納税通知書は7月中旬に発送予定です。減免の申請は通知書が届いてから受付します。

★減免の対象になる世帯

1. 震災、風水害、火災などの災害により資産に10分の3以上の損害を受けた世帯
2. 事業の休廃業、失業などで収入が著しく減少し、世帯全員の総所得が皆無である場合
3. 65歳以上の被保険者がいる世帯で世帯全員が町民税非課税世帯
4. 次のいずれかの被保険者がいる世帯で世帯全員が町民税非課税世帯
 - ① 身体障害者手帳の等級1・2級のかた
 - ② 奈良県発行の療育手帳A1もしくはA2を持っているかた
 - ③ 精神障害者保健福祉手帳1・2級のかた
5. ひとり親家庭等医療費助成条例の適用を受けている世帯で世帯全員が町民税非課税世帯
6. 児童福祉法に規定する児童養護施設または、乳児院に入所措置している児童のいる世帯（児童分に限る）
7. 精神保健福祉法または、結核予防法により病院または、療養所に措置入院しているかたがいる世帯（そのかたが町民税非課税である場合、本人分に限る）
8. 原子爆弾被爆者に対する援護に関する法律第2条に定めるかたがいる世帯（そのかたが町民税非課税である場合、本人分に限る）
9. 国民健康保険法第59条に該当する（少年院や刑務所などに収容されている）かた

がいる世帯（本人分に限る）
※3～5の減免については国民健康保険税の所得割額が0円の場合は対象外です。

※非自発的失業者にかかる軽減が優先適用されます。

※災害などの特別な理由により資産などの活用を図ったにも関わらず、一時的に生活が著しく困難になった場合、入院時の一部負担金の減免や徴収猶予を受けられる場合があります。

★新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たすかたは、保険税が減免となります。

◇対象世帯

- ・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入又は給与収入の減収が見込まれる世帯で、下記の①から③までの全てに該当する世帯
 - ① 事業収入など、いずれかの収入額が前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること。
 - ② 前年の合計所得金額が1,000万円以下であること。
 - ③ 収入減少が見込まれる事業収入等に係る所得以外の前

年の所得の合計額が400万円以下であること。

◇対象保険税

令和4年度分の国民健康保険税

▶問合せ先

住民保険課 保険年金係
TEL 76-2508

上牧町国民健康保険健康優良世帯の表彰について

国民健康保険の加入者のうち、健康保険優良世帯に対して記念品を贈呈します。

<受け取れる要件は？>

次のいずれにも該当する上牧町国民健康保険加入世帯。

- ① 令和3年4月1日から令和4年3月31日までの1年間において、継続して上牧町の国民健康保険に加入している世帯
- ② 対象期間において、被保険者全員が療養の給付および療養の支給を受けていない世帯
- ③ 対象期間において、特定健診の対象者である場合は、対象者全員が特定健診を受診している世帯または、人間ドックや事業主検診などの受診結果を町に提供している世帯
- ④ 上牧町国民健康保険税の滞納がない世帯

<いつもらえるの？>

対象となる世帯主のかたに、事前にご案内します。

▶問合せ先

住民保険課 保険年金係
TEL 76-2508

広告

入居時自立型 介護付有料 老人ホーム 奈良ニッセイデンの園

施設見学会つきセミナー 場所 河合町まほろばホール (小ホール) **要予約・定員15名 参加無料**

7月12日 火曜日 13時45分 開会 (13時15分 開場) 初回の方 限定 居室サービス課 お届けする **「自立期～介護認定～人生会議までの生活支援」**

セミナー終了後、当園まで移動し、施設共用部分や居室をご見学いただけます。新型コロナウイルス感染対策の為、ご見学いただける場所に一定の制限がございます。

0800-888-4165 受付 9:00～17:00 時間 (土・日・祝日を除く)

〒763-0071 奈良県北葛城郡河合町高塚台1-8-1 **スマホからQRコードでアクセス**

奈良県有料老人ホーム ●施設類型/介護付有料老人ホーム(一部型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態/利用種別●利用料の設置標準指針による 支払い方式/全額前払い方式 ●介護保険/奈良県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)●入居時の要件/入居標準および募集要項 項目①:施設長/全室個室 ●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員制/2/3・1以上

2022年（令和4年）度の被保険者証発送について

8月1日からご使用いただく新しい被保険者証を、簡易書留で発送します。2022年（令和4年）度の被保険者証は、年2回発送となります。

- 1回目 7月下旬ごろ送付の被保険者証＝有効期限が9月30日まで
 - 2回目 9月下旬ごろ送付の被保険者証＝有効期限が令和5年7月31日まで
- 有効期限の切れた被保険者証は、住民保険課へ返却して下さるか、ご自身で処分してください。

後期高齢者医療制度の保険料率・軽減率が改正されます

後期高齢者医療制度は、法令に基づき2年ごとに保険料率が見直されます。本年度からは次のとおり改正されます。

改正前（令和2・3年度）			改正後（令和4・5年度）	
・均等割額	48,100円	➡	・均等割額	50,500円
・所得割率	9.41%		・所得割率	9.93%
・一人当たり上限	64万円		・一人当たり上限	66万円

保険料均等割軽減の基準

今年度、均等割額の軽減に該当するかたは、同一世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額などの合計額について、次の要件を満たすかたとなります。

令和4年度、令和5年度

7割軽減：基礎控除額（43万円）+10万円×（給与所得者等の数-1）以下

5割軽減：基礎控除額（43万円）

+28.5万円×被保険者数+10万円×（給与所得者の数-1）以下

2割軽減：基礎控除額（43万円）

+52万円×被保険者数+10万円×（給与所得者の数-1）以下

7月中旬に保険料額決定通知書を発送しますので、納付方法などのご確認をお願いします。

【問合先】 住民保険課 保険年金係 Tel76-2508

2022年(令和4年)10月1日から、 後期高齢者医療制度の窓口負担割合が一部変わります。

- 2022年(令和4年)10月1日から、一定以上の所得のあるかた(75歳以上のかたなど※)は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

※一定の障がいのある65歳以上75歳未満の方で、申請により広域連合の認定を受けたかたを含む。

- 変更対象となるかたは、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%のかたです。

2022年9月30日まで		2022年10月1日から	
区分	医療費負担割合	区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者等※	1割	一定以上所得のあるかた	2割
		一般所得者等※	1割

被保険者全体の約20%

※住民税非課税世帯の方は基本的に1割負担となります。

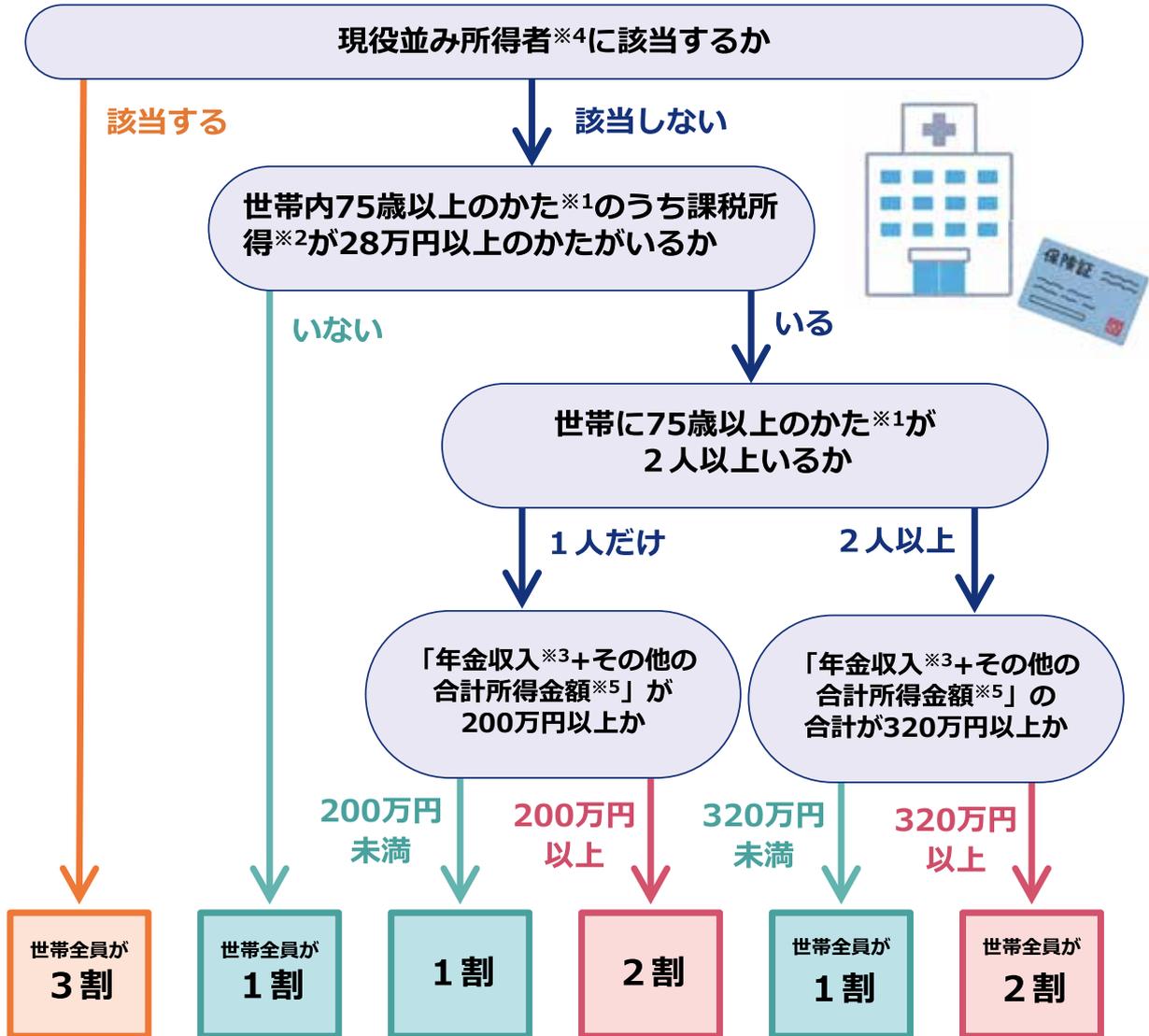
見直しの背景

- 2022年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。
- 後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代(子や孫)の負担(支援金)となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。
- 今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

窓口負担割合2割の対象となるかどうかは、主に以下の流れで判定します

- 世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上のかた^{※1}の課税所得^{※2}や年金収入^{※3}をもとに、世帯単位で判定します。

(令和3年中の所得をもとに、令和4年7月頃から判定が可能になります)



- ※1 後期高齢者医療の被保険者とは75歳以上のかた。(65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けたかたを含む)
- ※2 「課税所得」とは住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)等を差し引いた後の金額)です。
- ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。
- ※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割のかた。
- ※5 「その他の合計所得金額」とは事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

窓口負担割合が2割となるかたには、負担を抑える配慮措置があります

- 2022年10月1日の施行後3年間（2025年9月30日まで）は、2割負担となるかたについて、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます。（入院の医療費は対象外）

※同一の医療機関での受診については、上限額以上窓口で支払わなくてよい取扱い。
そうでない場合は、1か月の負担増を3,000円までに抑えるための差額を払い戻し。

- 配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

【配慮措置が適用される場合の計算方法】

例：1か月の医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担割合 1割のとき ①	5,000円
窓口負担割合 2割のとき ②	10,000円
負担増 ③ (② - ①)	5,000円
窓口負担増の上限 ④	3,000円
払い戻し等 (③ - ④)	2,000円

配慮措置

1か月 5,000円の負担増を
3,000円までに抑えます。

お問い合わせ

- 今回の制度改正の見直しの背景等に関するご質問等
厚生労働省コールセンター TEL 0120-002-719（通話料無料）
月曜日～土曜日（日曜・祝日除く） 9：00～18：00
- 医療費窓口負担割合・被保険者証等に関するお問い合わせ
 - ・ 奈良県後期高齢者医療広域連合 TEL 0744-29-8430
 - ・ 上牧町役場 住民保険課 TEL 0745-76-2508



お知らせ

滝川一斉清掃について

今年は7月第3土曜日を「大和川クリーンデー」として、県内流域各地の河川およびその周辺で清掃活動が行われます。

上牧町でも大和川の支流である滝川において、周辺住民参加型による清掃活動の参加を呼びかけ、滝川河川敷の清掃を行いたいと考えています。みなさんのご参加、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点及び雨天により中止となる場合は、町ホームページでお知らせします。

▶とき 7月16日(土) 午前8時30分から(1時間30分程度)
※雨天の場合、7月23日(土)
※雨天中止の場合は7時30分頃ホームページに掲載します。

▶ところ 中央公民館前
▶服装 清掃しやすい服装
▶問合せ先 建設環境課
TEL 76-2504

小学生人権啓発 ポスター展示

7月は差別をなくす強調月間です。これは、すべての人々が人権尊重の精神をあたり前の社会意識として身に付け行動し、人権を基本とした人間関係が広く社会に根付く、「豊かな人権文化の創造」をめざして、県民の人権意識の高揚を図るため、毎年行われているものです。この期間に向けた取組として、町民のみなさんにも昨年12月に「人権啓発ポスター・標語」を募集したところです。町内の各小学校

では、4年生、6年生が人権啓発ポスターを描いてくれました。この作品を中央公民館の1階ギャラリーに学校ごとに期間を設けて展示します。

▶とき
6月30日(木)午後~7月6日(水) 上牧小学校
7月7日(木)午後~7月13日(水) 上牧第二小学校
7月14日(木)午後~7月20日(水) 上牧第三小学校
午前9時~午後5時まで
【7月4日(月)、11日(月)、19日(火)は休館日】
▶ところ 中央公民館 1階ギャラリー(ロビー、廊下)
▶内容 上牧町内、各小学校4、6年生の人権啓発ポスター展示
▶問合せ先 社会教育課 生涯学習推進係
TEL 76-2532



上牧第二小学校
6年 黒田 敦大さんの作品

個人番号(マイナンバー) カードの7月土・日・ 休日受け取りについて

▶とき 7月10日(日)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、完全予約制で実施させていただきます。ご希望のかたは、事前に電話予約をお願いします。

ご希望に沿えない場合がございますが、ご了承ください。

▶問合せ
住民保険課 住民係
TEL 76-2508

認知症相談のお知らせ

ご自身やご家族等のことで「物忘れが増えた」「忘れ物や物をなくすことが増えた」「以前はできた料理や買い物に手間取る」などのお悩みはありませんか?以前とは様子がちがうなど些細な変化に気づいたら、一人で悩まずに相談することが重要です。

上牧町では月1回、認知症の専門家が様々なご相談に対応しています。また、物忘れの状態を簡単にチェックできる機械も用意しておりますので、ぜひお気軽にご相談ください。

▶とき
令和4年7月26日(火)
①13時30分~14時30分
②14時30分~15時30分
※要予約

▶ところ 2000年会館内
▶問合せ・予約先
生き生き対策課 地域包括ケア推進係(2000年会館内)
TEL 79-2020

今年も開催!

奈良のむかしばなし展 in上牧町

-奈良に古くから伝わるむかしばなしをパネルで紹介-
長く語り継がれる奈良のむかしばなし いま 子どもたちに伝えたい!!



龍蓋池 (明日香村)



面塚と結崎ネブカ(川西町)



苧環の系(桜井市)



音無川(五條市)



雪丸のルーツ(王寺町)



お化粧する女神様 (宇陀市)

柳生宗矩とおふじの井戸
(奈良市)

たぬきの恩返し(橿原市)

県広報誌『県民だより奈良』の大人気コーナー「奈良のむかしばなし」を大きなパネルで展示します。県内各地に伝わる昔話を子どもから大人まで親しめるよう紹介しています。ぜひご来場ください。

7月12日(火) 13時オープン

～7月24日(日)まで (19日(火)は休館日)

午前9時～午後5時まで(24日は15時で閉場)

上牧町文化センター エントランスロビー

問合先 秘書人事課 ☎0745-76-2501

主催/上牧町 協力/奈良県広報広聴課 イラスト/奈良県提供

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止又は内容を変更する場合があります。

(入場制限を設けさせていただきます。)

※荒天時又は荒天が予想される場合は、やむを得ず開催を中止する場合があります。中止する場合は上牧町ホームページへの掲載をもって発表にかえさせていただきます。

お知らせ

福祉医療費受給資格証の 交付（更新）手続きについて

現在お持ちの受給資格証の有効期限は7月31日までとなります。引き続き医療費の助成を受けていただくためには、更新手続きが必要です。

7月中旬に申請書などが届いたかたは、期限内に手続きを行ってください。

乳幼児・子ども医療以外の福祉医療受給資格証は毎年更新を行います。前年の所得などをもとに8月からの受給資格を判定します。

▶対象者

- ①心身障害者医療
- ②ひとり親家庭等医療
- ③重度心身障害老人等医療を受給されているかた

▶手続きに必要なもの

健康保険証
障害者手帳又は療育手帳
(①③の対象者)
対象となる人と扶養義務者の
個人番号（マイナンバー）

*次の要件に該当され、まだ福祉医療費助成制度を受けておられないかたは、申請手続きを行ってください。なお、乳幼児・子ども医療以外は所得制限があります。前年の所得により判定するため、今回は所得超過で受給資格が得られなかったかたでも対象になることがあります。

★心身障害者医療費助成制度
75歳未満で、身体障害者手帳1・2級又は奈良県発行の療育手帳A1・A2を持っているかた

★ひとり親家庭等医療費助成制度

ひとり親家庭の親等と18歳に達する日以降の3月31日までの間にある児童

★重度心身障害老人等医療費助成制度

後期高齢者医療制度の適用者で、身体障害者手帳1・2級又は奈良県発行の療育手帳A1・A2を持っているかた

▶問合せ先

住民保険課 保険年金係
TEL 76-2508

文化協会作品発表会

上牧町中央公民館

《パネル展示》

※春陽筆ペンレッスン 7月1日（金）から7月29日（金）まで

《陳列ケース》

※まきのは陶芸クラブ水曜日 7月15日（金）まで

※先山パッチワーク 7月15日（金）から8月12日（金）まで

上牧町役場

※絵画クラブ アトリエ28 7月29日（金）まで

▶問合せ先 中央公民館
TEL 76-3610

救急車が病院かで迷ったら…

急な病気やけがをしたとき、救急車を呼んだほうがいいのか、自分で病院を受診すればいいのか、どこの病院に行けばいいのか迷うことがあります。

そのような時は次のような電話相談窓口があります。

▶[#7119（ダイヤル回線・IP電話は0744-20-0119）]

「救急車を呼んだほうがいいのかな？」「病院で診察を受けるべきなのかな？」「応急手当の仕方がわからない」「近くの医療機関が知りたい」などの場合に24時間対応します。

▶[#8000（ダイヤル回線・IP電話は0744-20-8119）]

「急な発熱などの子ども急病時に受診したほうがよいのか？様子を見ても大丈夫なのか？」などを看護師（必要に応じて小児科医）が電話でアドバイスします。

なお[#8000]は対象が15歳未満の子どもで、相談時間は平日18時から翌朝8時、土曜日は13時から翌朝8時、日・祝（12月29日から1月3日）は8時から翌朝8時となります。

ナラ・シェイクアウト訓練について

7月11日（月） 午前10時30分頃

奈良県いっせい地震行動訓練（ナラ・シェイクアウト）が実施されます！
住民のみなさんもこの機会に訓練へのご参加をお願いします！



まずひくく
DROP!



あたまをまもり
COVER!



うごかない
HOLD ON!

「ナラ・シェイクアウト訓練」とは、地震発生を想定して、県内一斉に1分間身を守る行動を行う訓練です。なお、訓練は自宅や職場などで各自行うこととしています。

<問合せ先>上牧町役場 総務課 安全安心係 TEL: 76-1001

サマージャンボ

7億円

1等前後賞合わせて7億円
1等5億円、前後賞各1億円

3のサマージャンボ

千万円

1等3,000万円

当せんのチャンス広がる!

PCやスマホで
ネット購入!

宝くじ公式サイト

<https://www.takarakuji-official.jp/>

この宝くじの
収益金は、市町村の明るく
住みよいまちづくり
に使われます。

7月5日(火)同時発売

各1枚
300円

2022年市町村振興宝くじ
一般財団法人 全国市町村振興協会

発売期間/7月5日(火)~8月5日(金) 抽せん日/8月17日(水)

知る 募る 語る

募集

TOPIX

『がん予防推進員』
新規募集

昨今、「一生涯で2人に1人ががんになる」と言われていますが、実は“がん”は昔ほど治らない病気ではなくなってきています。がんは、早期発見できれば約9割が完治する時代です。ですが、それは“早期発見できれば”なのです。そのため、がん検診を受けて早い段階でがんを発見できることが、がんで亡くなる人を減らすために、とても重要になります。がんは早期では自覚症状がほとんどなく、定期的ながん検診を受けること以外に早期発見する方法がありません。

しかしながら、上牧町のがん検診の受診率は高いとは言えないのが現状です。上牧町がん予防推進員は、現在28名のかたが、多くの住民のかたにがん検診の重要性やがん予防に効果的な生活習慣などを

知ってもらうために活動しています！ご自身の周りの大切な人への「検診受けようよ！」の声かけなど、小さな活動からでも私たちと一緒に始めてみませんか！

<主な活動内容>

- 自ら率先してがん検診を受診する
- がん予防についての講演会に参加する
- ご家族・友人やご近所さんを検診にお誘いする
- イベント等でのがん検診受診啓発活動など

7月13日（水）14時からがん予防推進員養成講座（がん予防推進員のフォローアップ研修も兼ねています）を開催します。「がんで悲しむ人を減らしたい！」という気持ちがあればどなたでも応募できます。

▶申込み

7月8日（金）までに生き生き対策課⑤番窓口、もしくは電話でご応募ください。

TEL 79-2020

親子食育料理教室

夏休みの1日、親子で楽しく料理を作ってみませんか。

（主催：上牧ヘルスマイト）

▶とき 7月28日（木）

10時から13時

▶ところ 2000年会館 調理実習室

▶メニュー 鮭のトマトパツア、胡瓜のごま味噌ヨーグルト和え、フルーツババロア（メニューは変更になることがあります。）

▶対象者 5歳から小学6年生の親子10名

▶材料費 大人300円、子ども200円

▶持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、マスク着用、自宅で検温して来てください。

▶申込み 7月5日（火）から生き生き対策課⑤番窓口、もしくはお電話でお申し込みください。

TEL 79-2020

スポーツ教室参加者募集

音楽に合わせた健康体操・ストレッチ教室の参加者を募集します。

▶とき 令和4年7月から令和5年1月まで

毎月第2・第4木曜日 午前中（計12回開催予定）

※講師の都合により、日程などを変更することがあります。

▶ところ

上牧町文化センターペガサス小ホール

令和元年度 がん検診別受診率が高い順（地区毎）

	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
1位	片岡台(1・2)	片岡台(1・2)	友が丘	葛城台	ささゆり台
2位	米山台	友が丘	桜ヶ丘	緑ヶ丘	葛城台
3位	桜ヶ丘	桜ヶ丘	滝川台	桜ヶ丘	滝川台
4位	滝川台	緑ヶ丘	片岡台(1・2)	下牧	桜ヶ丘
5位	松里園	松里園	服部台	滝川台	松里園

▶対象者

町内在住者・在勤者

※過去3年間スポーツ教室・文化教室（ヘルシーストレッチ教室）を一度でも受講されたかたは、この教室の受講はできません。

▶募集人員 先着20名

▶申込方法

7月1日（金）から19日（火）までの間に、第一町民体育館窓口でお申し込みください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、電話申込可。

▶参加費 無料

▶問合せ先

社会教育課スポーツ振興係
（第一町民体育館内・月曜休館日）

TEL 78-0118

**スタインウェイピアノを
弾いてみませんか？**

多くのみなさんにご利用いただけるよう、スタインウェイピアノを無料開放します。動画撮影や録音、アンサンブルも可能です。ぜひお越しください。

▶とき 8月19日（金）から8月21日（日）までの午前9時から午後5時まで（1組3名まで 開放時間55分）

▶ところ 上牧町文化センター ペガサスホール

▶申込方法

7月15日（金）から7月31日（日）までの午前9時から午後5時までにペガサスホール事務所までお申し込みください。（電話申込可）

▶募集数 各日ともに先着8組ずつとなります。

※ご注意

- ・演奏日・演奏時間帯は先着順となります。
- ・照明・音響設備の使用は不可とさせていただきます。
- ・ご来館されるかたは、マスクの着用、当日、自宅で検温していただき、37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合はご来館を見合わせ、感染防止にご協力をお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染状況により、開催を中止する場合があります。

▶問合せ先

ペガサスホール事務所 午前9時から午後5時まで（月曜休館日）※月曜が祝日の場合、翌営業日が休館日

TEL 78-9900

**すこやかサポーター主催
つるし飾り講習会**

夏の風物詩「金魚」をモチーフとしたつるし飾り（高さ約30cm）を和紙を使って作ります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用や体温測定などへのご協力をお願いします。感染状況により講習会が中止になる場合があります。

▶とき 7月14日（木）

①9時30分～12時

②13時30分～16時

※①か②どちらかの時間帯をお選びください。

▶ところ

2000年会館 1階保健指導室

▶募集人数

先着20名（①②各10名）

▶参加費 300円

▶持ち物 手拭き、持ち帰り用の袋

▶申込方法

7月5日（火）から7日（木）までの午前8時30分から午後5時15分までに地域包括ケア推進係窓口または電話でお申し込みください。

▶申込・問合せ先 生き生き対策課地域包括ケア推進係（2000年会館内）

TEL 79-2020



**第16期「被害者支援
ボランティア」募集**

犯罪や事故の被害に遭われた被害者やそのご家族等を支援するための電話や面接による相談を行っています。

（公社）なら犯罪被害者支援センターでは、7月1日から7月29日まで被害者支援に携わるボランティアを募集します。

応募者は、養成講座（9月～12月の間で13回）を受講していただきます。

詳しくは下記までお問合わせください。

▶問合せ先

電話で7月29日（金）までに公益社団法人 なら犯罪被害者支援センター事務局

TEL 0742-26-6935

（月～金曜日 午前10時～午後4時の間 土・日・祝は除く）

元気ガイド

*** 乳幼児健康診査 *** ところ：保健福祉センター（2000年会館） 集団検診室 問合先：生き活き対策課 ☎79-2020

	と き	対象者	受付時間
3か月児健康診査	7月8日(金)午後	令和4年3月生まれ	個別通知します。
10か月児健康診査		令和3年9月生まれ	個別通知します。
3歳児健康診査	7月21日(木)午後	平成30年12月・平成31年1月生まれ	個別通知します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、時間を調整し、個別通知します。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

*** 相談事業 *** ところ：保健福祉センター（2000年会館） 問合先：生き活き対策課 ☎79-2020

	と き	受付時間	内容
☆【要予約】 成人健康相談	7月26日(火)	9:00~12:00	糖尿病・高血圧・高脂血症・禁煙・生活習慣を改善したいなど、何でもお気軽にご相談ください。

☆新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

*** 乳幼児相談 *** ところ：保健福祉センター（2000年会館内） 集団検診室 問合先：こども未来課 ☎43-5034

	と き	受付時間	対象者	内容
☆【要予約】 乳幼児相談 (無料)	7月12日(火)	9:00 }	乳幼児 (0歳~就学前 までのお子さん) と保護者	【内容】 身体計測・育児・離乳食・栄養相談 【申込方法】 こども未来課窓口または電話でお申込みください。 【持参品】 母子健康手帳、バスタオル お子様と保護者のかたの体温測定・マスク着用（2歳未満のお子さんのマスク着用は保護者の判断でお願いします。）のうえ、お越しくください。
	7月29日(金)	11:30		

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ささゆりルームでの乳幼児相談は中止させていただきます。

*** プレパパママ教室 *** ところ：保健福祉センター（2000年会館内） 集団検診室 問合先：こども未来課 ☎43-5034

	と き	受付時間	対象者	内容
☆【要予約】 プレパパママ教室 (無料)	7月23日(土)	9:30 } 11:30	妊婦さんと パートナー	・パパさんが妊婦さんに変身！ ・赤ちゃんをお風呂に入れてみよう ・家事・育児分担を考えよう 【申込方法】 こども未来課窓口または電話でお申込みください。 【持参品】 母子健康手帳、筆記用具

【教室に参加された方の感想】

- ・【沐浴体験】 流れやコツを知ることができ、イメージがわいた。
- ・【妊婦体験】 足元が見えないことが分かり、妊婦の大変さを知った。
- ・【家事・育児分担】 これからの家事分担を考えるよい機会になった。



*** 2000年会館プレイルーム利用日について**

平日の午前9時から午後4時45分まで利用できます（12時~13時は消毒のため利用できません）。利用人数制限（10名以内）を設けています。

*** 妊娠届の予約制について**

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来所者の重複を避ける目的で、妊娠届（母子健康手帳の交付）を予約制にしています。

問合先：こども未来課 TEL 43-5034

元気講座

『知っておきたい 熱中症に関する大切なこと』

●マスク熱中症にご注意！今年も万全の対策を●

暑い日が続く季節となりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスの影響で外出する際もマスクを着用している方が多いのではないのでしょうか。もうしばらくは感染拡大防止に向けた行動が必要になりそうです。マスクを着用すると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きが鈍くなり、水分をとる機会も減少していることがあります。また、マスクを通して呼吸することで多くのエネルギーを使い、体温が高くなります。そのため、知らないうちに脱水や熱中症が進んでいる可能性があります。感染症対策をとりながらも、熱中症を予防するために熱中症の正しい知識を身につけておきましょう！

熱中症予防のポイント

- ① 例年よりもこまめな水分・塩分補給をしましょう。
 - ・室内でも室外でも、のどの渇きを感じる前に水分補給をする。
 - ・アルコールは脱水をすすめるため水分補給にはなりません。
- ② 暑さを避けて過ごしましょう。
 - ・日陰や日傘、帽子を利用する。
 - ・扇風機やエアコンを使う。(室温28度未満湿度70%未満が目安)
 - ・感染症予防のため、換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ③ 日頃から体力づくりをしましょう。
 - ・人混みを避けた散歩や室内でできる軽い運動などで少しずつ暑さに体を慣らす。
- ④ 服装に注意しましょう。
 - ・通気性の良い素材を取り入れる。
 - ・黒色系は熱を吸収しやすいので避ける。
 - ・保冷グッズを活用する。(首まわりや脇の下など大きな血管がある場所を冷やす)
- ⑤ 適宜マスクをはずしましょう。
 - ・気温、湿度の高い中でのマスクは要注意。
 - ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクをはずす。(屋外で周囲との距離が十分に確保できない場合でも、徒歩で移動する場合など会話が少なければ、必ずしもマスクを着用する必要はないとする見解が5/19新型コロナウイルス感染症対策分科会から示されました。)
- ⑥ 周りの人にも気配りをしましょう。
 - ・自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど周りの人の体調も気を配る。

熱中症の症状

- ① 軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない、気分の不快
→ただちに応急処置をする。症状がおさまらない場合は、すぐに医療機関へ。
- ② 中度…頭痛、吐き気、体がだるい、脱力感
→応急処置をしてすぐに医療機関へ。
- ③ 重度…意識がない、けいれん、まっすぐ歩けない、呼びかけに対して返事がない、高体温
→至急119で救急隊の要請を！

熱中症の症状があるときの応急処置

- ① 涼しい場所へ移動。
 - ② 衣服をゆるめ、体を冷やす。(首筋や脇の下、太もも、足の付け根など)
 - ③ 水分・塩分を補給する。
 - ④ 医療機関へ運ぶ。
- ※意識のない場合は水分が気道に入る恐れがあるため、口からの水分摂取は禁物です。



小さい子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意

熱中症は屋内でも起こります。小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。

小さい子どもは、汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していないため、気温が皮膚温よりも高くなったときに、深部体温が上昇し、熱中症を起こしやすくなります。

また、気温が高い日に散歩をする場合、身長が低い子どもは、地表面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、特別な注意が必要です。子どもの顔が赤かったり、ひどく汗をかいていたりしているときには、深部体温がかなり上昇していると推測されますので、涼しい場所で十分に休ませましょう。子どもが熱中症にならないように、普段から、風通しのよい涼しい衣服を着せ、水をこまめに飲ませるようにしましょう。

高齢者は、暑さを感じにくい上に体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。熱中症にならないために、のどが渇いていなくても、早め早めに水分補給をしましょう。

●環境省ウェブサイト

環境省のウェブサイト「熱中症予防情報サイト」では各種普及啓発資料や、熱中症の危険性を示す指標「暑さ指数(WBGT)」、「熱中症警戒アラート」を公表しています。環境省「熱中症予防情報サイト」

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



まち 町ぐるみ de 結び婚

かんまき未来創造マリッジサポーターが

特定非営利活動法人 かんまきマリッジサポート・赤い糸 に

上牧町の婚活事業をボランティアでお手伝いしているかんまき未来創造マリッジサポーターたちはこのほど特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸として再出発することになりました。

活動内容はこれまで同様、上牧町の結婚相談や婚活イベントなどを開催し、地域で結婚を望んでいる方のお手伝いをいたしますが、これにより今まで以上に敏速に強力に皆さんのお手伝いができるようになりました。

今までにサポーターが関わってきた方々の中には、お子さんが生まれたかたや、まもなくご出産とのうれしいご報告もいただいたカップルもおられます。結婚を望んでいる皆さん、私たちと一緒に婚活を始めてみませんか。

まずは、2000年会館で実施している結婚相談においでください。

相談はご本人でなくてもご両親やご兄弟などご家族でもご参加いただけます。



私たちの活動で幸せを手にした皆さんをご紹介します

Dさん&Mさん
町の婚活イベントクリスマス会で
カップルになりゴールイン。
ベビー誕生おめでとうございます

Mさん&Mさん
町の婚活イベントリモート婚活で
知り合い只今順調交際中
まもなくゴールイン。

Sさん&Mさん
町の婚活イベントいちご狩りで
カップルになり
まもなくゴールイン。

Kさん&Mさん
町内のショッピングセンターの
フードコートでご紹介後ゴールイン。

Tさん&Yさん
町内のショッピングセンターでご紹介。
グループ交際後にゴールイン。

Yさん&Mさん
2000年会館でご紹介後
ゴールイン。

Mさん&Yさん
ご紹介により交際、
現在婚約中。
まもなくゴールイン。

その他数組のカップルが、現在順調に愛を育んでおられます。

活動メンバー募集

赤い糸の活動をお手伝いしていただけるメンバーを募集しています。カップル成立のお世話だけでなく、赤い糸には婚活イベントの開催やポスター作製、HPへの掲載、PR文章の作成などいろいろな活動があります。

さまざまな分野でお手伝いをしてくださる方を募集しています。全ての活動にご参加いただくのではなく、それぞれが得意な分野でのお手伝いをお願いします。

赤い糸の活動に興味のある方は下記メール、または上牧町こども未来課にご連絡ください。

E-mail : kanmaki.fcs@gmail.com

こども未来課 TEL 43-5034

特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸





図書館通信

新刊
紹介

ぼくはロヒンギャ難民。

●小峯 茂嗣 著・合同出版



その昔、仏教国ビルマに移住したイスラム教徒の一群は、やがてロヒンギャと呼ばれますが、国籍が与えられず、今もミャンマー軍の迫害によって難民になる悲劇をくり返しています。本書は、バングラデシュにある難民キャンプを訪れた筆者が、彼らから聞きとりしたことをまとめたものです。

あなたの知らない心臓の話

●ビル・シャット 著・原書房



シロナガスクジラの巨大な心臓、カブトガニの青い血、心臓が凍っても生き延びるアメリカアカガエルなど、動物学の専門家である筆者が、動物や人間の「心臓」と、動物の驚異的な心臓機能を生かした再生医療等を紹介しています。

世界が青くなったら

●武田 綾乃 著・文藝春秋



ある朝、主人公の佳奈が目覚ますと、彼氏の亮が世界から消えていました。自分がおかしいのか、世界が壊れたのか？佳奈は混乱しながらも手掛かりを探し始めます。本書は、「絶対に会えないはずの人に会うことができる店」を舞台にした純愛ファンタジー小説です。

図書館カレンダー

休館日のお知らせ

7/4・11・19・25・31 8/1
(月) (月) (火) (月) (日) (月)

※毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日) 毎月末日(休館日にあたる時はその翌日も休館)
※日程につきましては諸般の事情により変更になる場合があります。

7月のお話会ピーターパン

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
休みとさせていただきます

上牧町ホームページ・図書館ページ
から蔵書検索ができます。

※本、AV資料は期限内に返却しましょう。

ボランティア
グループ
ピーターパン
おすめの本

生き抜くためのごはんの作り方

●河出書房新社編・河出書房新社



もしひとりで料理ができたのなら、それはあなたの武器になります。この本では、心や身体、あるいはいろいろなシチュエーションにおける悩みを解決する、料理のプロ16人のレシピを、エッセイとともに紹介します。(児童書)

本は図書館に展示していますので読んでください。

歌あそび

●伝承遊びを伝える会 著・文溪堂



「花いちもんめ」、「通りゃんせ」など、昔から子どもたちに親しまれた「歌あそび」を取り上げ、子どもたちが興味をもつきっかけになるよう、さまざまな角度から紹介します。また、「歌あそび」の魅力や種類、実際の遊び方についても豊富な写真で説明。(児童書)

●複写サービス ●自習室の利用(利用制限付き) ●新聞の閲覧、インターネット端末の利用を再開しました。滞在時間60分程度、図書の出借・返却、閲覧再開しています。 ☎ 78-9903

てんいち先生



編集後記 /

Yのあとがき

「向こう三軒両隣」古くから近所付き合いの大切さを説いた言葉です。

近年は、少子高齢化や生活様式の多様化などで、近所や地域のつながりの希薄化が進んでいるといわれています。

6月19日午後3時8分頃、北陸地方で震度6弱の地震がありました。頻発する地震に南海トラフ巨大地震の予兆かと、脳裏をよぎりました。地域のつながりは防犯や防災の共助の心を構築するといわれます。コロナ禍の影響で地域のイベントなどが制限されていますが、「…隣は何をする人ぞ」ではなく、「向こう三軒両隣」も大切ではないでしょうか。

こちら消費生活相談室です

相談日

毎週火曜日午後1時～午後5時、木曜日午前9時から午後1時
上牧町役場1階町民相談室（祝日は休室） ☎76-2501

点検商法に気を付けましょう。

梅雨に入り、大雨や台風などの自然災害がよく発生する時期。
悪質業者は狙っています。

「点検」を口実に消費者宅を訪問し、消費者の不安をあおる等の手段を用い、高額な契約を締結させる悪質商法を言います。

“無料で床下を点検します”等と言って親切を装い、点検後には床下が湿っている、換気扇をつけないと家がダメになる”などと嘘をついて高額な値段で大量に床下換気扇を売りつけたケース。

床下に白アリの巣がある、駆除しないとダメ、と駆除と予防費用の高額な契約をさせたケース。

点検商法は、床下換気扇やシロアリ駆除だけではありません。

これから自然災害がよく発生する時期になりますが、この時期も点検商法の業者は狙っています。

〈事例〉近所で工事をしているという業者が来て、「お宅の屋根がめくれているのが見えた。屋根に上って点検する」というので頼むと、点検後屋根が浮いている写真を見せられ、「大雨が降ると雨漏りになる」と言われ、放っておくわけにはいかないと思い、約30万円の修理を契約した。その後家族の勧めでハウスメーカーに確認してもらおうと、「釘を引き抜いたような新しい傷がある」と言われた。

さらには、災害に便乗した悪質な業者も、

〈事例〉訪問してきた業者に「台風で屋根瓦が浮いている」と言われ、屋根を見てもらったところ、写真を見せられ屋根の修理を進められた。「火災保険が下りれば実費負担なく工事ができる。保険の申請は無料で代行する」と言われ申込書にサインした。その後知り合いの業者に写真を見せたら修理の必要はないと言われた。申込書には「保険適用前にキャンセルすると10万円キャンセル料かかる」と書かれていた。



悪質業者に引っかからないために、

- 突然訪問してきた業者に安易に点検させないようにしましょう。
 - 点検後に修理を進められてもその場で契約しないようにしましょう。別の専門家に確認を依頼したり、複数の業者から見積もりを取りましょう。
 - 「火災保険が使えるので負担はない」「無料で保険の申請代行をする」等と言われてもすぐに契約しないようにしましょう。
 - 本当に負担なく必要な修理ができるかどうかはわかりません。修理の必要性や保険の契約内容をよく確認し、家族や周りの人にも相談しましょう。
 - 保険の適用対象となるか、申請はどのようにするかを自身が加入している保険会社に確認しましょう。
 - 工事終了後でも、クーリング・オフできる場合があります。不安を感じたり、困ったときは、すぐに消費生活相談センターに相談ください（消費者ホットライン188）。
- 先日当町でも、大阪北部地震をネタにして建物被害について尋ねる業者がまわってきたとの情報が寄せられました。十分注意しましょう。

消費者ホットライン：「188（いやや!）」番

各種相談のご案内

法律相談

上牧町主催（偶数月に開催）

- 担当／弁護士
- とき／2・4・6・8・10・12月の第1水曜日
午後1時30分～4時30分
- ところ／役場3階 会議室5
- 定員／申込順6名（予約制・随時予約）
- 内容／各種法律問題全般
- 申込・問合先／秘書人事課 ☎76-2501

中南和法律相談センター（奇数月に開催）

- 担当／弁護士
- とき／1・3・5・7・9・11月の第2金曜日
午後1時～4時
- ところ／役場3階 会議室5
- 定員／申込順6名（相談日2週間前から予約受付）
- 内容／各種法律問題全般
- 申込・問合先／奈良弁護士会 ☎0742-22-2035
（上記祝日を除く）

行政相談

- 担当／行政相談委員
- とき／毎月第2金曜日 午前9時～12時（祝日を除く）
- ところ／役場3階 会議室5
- 内容／役所の仕事について全般
- 問合先／秘書人事課 ☎76-2501



町の動き

令和4年5月31日現在



世帯数 10,109 (+14)
男性 10,325 (-9)
女性 11,452 (-1)
合計 21,777 (-10)
※()は前月比

町の木 まき 町の花 ゆり

■広報「かんまき」の広告／広報「かんまき」の紙面に町の財源確保の一環として申し込み順に有料広告を掲載しています。これらについては町が広告主の利用を特別に推奨したり、その内容を保証するものではありませんので、ご利用にあたってはご自身の判断でお願いします。掲載ご希望のかたは、毎月5日までに広告案を持参のうえ、秘書人事課へお申し込みください。（内容により掲載できない場合があります）

見本

地域密着型で効率的な広告

お店の広告は広報紙で

月1回、町内全戸配布の広告で商売繁盛

広報かんまき いろあ愛

上牧町役場秘書人事課 ☎0745-76-2501

●掲載料…1枠 1万円／2枠 2万円

※この見本の大きさは1枠です。高さ55mm×幅82.5mm

年間3枠以上掲載の場合、割引が適用されますので、ご相談ください。

◆上牧町ホームページ <https://www.town.kanmaki.nara.jp/>
◆Eメール hisyo@town.kanmaki.lg.jp

結婚相談会

- 担当／特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸
- とき／毎月第1土曜日 午前9時～午後1時
- ところ／2000年会館
- 内容／結婚に向けての悩みや相談にお答えする結婚相談
他の日でも相談をお受けします。
親御さんのみの相談もお受けします。
- 定員／申込み順4名（予約制）
- 申込・問合先／こども未来課 ☎43-5034

人権相談

- 担当／人権擁護委員
- とき／毎月第2金曜日 午前9時～12時（祝日を除く）
- ところ／役場3階 会議室5
- 内容／人権問題全般
- 問合先／社会教育課 ☎76-2532

消費生活相談

- 担当／消費生活相談員
- とき／毎週火曜日 午後1時～5時
毎週木曜日 午前9時～午後1時
（上記とも、祝日は除く）
- ところ／上牧町役場1階 町民相談室
- とき／毎週月曜日 午後1時～5時
毎週金曜日 午前9時～午後1時
（上記とも、祝日は除く）
- ところ／河合町役場2階相談室
（河合町での相談もできます）
- 内容／消費生活問題全般・多重債務問題
- 問合先／秘書人事課 ☎76-2501

※初めに相談された相談室で事案終了まで対応させていただきます。

◆土・日・祝日に利用できる消費生活相談窓口

公益社団法人 全国消費生活相談員協会

大阪 日曜日 午前10時～12時 午後1時～4時
☎06-6203-7650

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会

関西分室 土曜日 午前10時～午後4時
☎06-4790-8110

教育相談

- 担当／学校指導主事
- とき／毎週火曜日 午後1時30分～4時
- 相談／電話による相談
- 内容／教育問題全般
- 問合先／教育総務課 ☎76-2528

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
相談にお越しの際は、マスクなどの予防
対策をしてお越しください。

上牧町は非核・平和都市宣言の町です

まきっこ☆きっぷ No.54

わが家のアイドル、広報「かんまき」で町民のみなさんにお披露目しませんか？お子さんのかわいい瞬間を載せてみませんか？



えいす
栄寿くん
(4歳)

おしゃべりが
だ〜い好きなえいす♡



ゆず
柚月ちゃん
(8か月)

ニコニコ笑顔でみんなを幸せに
してくれてありがとう♡



りゅう
龍くん
はな
華ちゃん
(1歳)

2人の笑顔でみんな元気〜！
ありがとう♡

掲載児童募集中

みなさんのご応募
お待ちしております。

Hello
everyone

※町内在住又は、在勤のかたのお子さん・お孫さんの笑顔を募集します。就学前のお子さん・お孫さんに限ります。
(兄弟・姉妹と一緒に掲載の場合は除く) お孫さんの掲載にあたっては、ご両親の承諾を得てください。
※応募多数の場合は掲載までに時間がかかりますが、ご了承のほどお願いします。
※個人情報については、当該応募手続きのためのみに使用します。写真・データの返却はいたしません。
※一度掲載されたお子さんを再び掲載希望される場合は、6ヶ月以上あけての掲載となります。その場合、前回掲載した写真(画像)以外のものをお願いします。
※発行者の許可なしに無断転載されることは固く禁じます。



[問合せ・送付先]

〒639-0293 北葛城郡上牧町大字上牧3350番地
上牧町役場 秘書人事課 ☎0745-76-2501

