

健康な心身と穏やかな暮らし

彩 愛

いろいろあい

広報かんまき



今年も点灯！
役場前メタセコイア
イルミネーション

12/1 ~ 2/28 (18時~21時)

表紙：奈良県防災航空隊ヘリによる人命救助（総合防災訓練）

2 特集「障害者週間」

4 町民ひろば

8 お知らせ 知る・募る・語る

11,15,19 有料広告

16 元気講座

17 子育て・健康

21 図書館通信

22 こちら消費生活相談室です

23 各種相談のご案内

24 まきっこ★きっずNo.81

手話言語講座

令和6年

2024. **12**

No.633

障がいのある人となない人がお互いに尊重し支え合う「共生社会」の実現を目指して

12月3日～9日は「障害者週間」です

障害者
週間とは

12月9日は、1975年に国連で「障害者の権利宣言」が採択された日です。

この日に合わせ、障害者基本法では12月3日から9日までを「障害者週間」と定め、広く障がい福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会・経済・文化その他あらゆる分野での活動に積極的に参加する意欲を高めることを目指しています。

上牧町手話言語条例施行から1年 ～当事者の声を聞く～

令和5年12月12日、上牧町手話言語条例が施行され、日常的に手話で会話をする人たちにとって特別な日となりました。あれから1年が経ち、彼らの生活に変化はあったのでしょうか。

上牧町聴覚障害者協会の皆さんにお話を伺いました。(10月24日)

(聞き手) 秘書人事課 安川



上牧町聴覚障害者協会の皆さん

今までなかったコミュニケーションが増えた

——条例施行から1年経ちますが、生活に変化はありましたか？

町の広報紙に手話コーナーができたことです。広報紙に出演した後、近所の人々が身振り手振りでコミュニケーションを取ってもらえた時は嬉しかったです。動画を見てくれている人もいて、嬉しいですね。

また、これまで週に1日、2000年会館に手話通訳者を配置していましたが、今年から週に2日に増えました。

私たちろう者の言語の大半は手話なので、役場などから届く書類を手話で通訳してもらわないと分からないことが多いので助かります。

——えっ！？びっくりしました。文字に対して手話通訳が必要だとは…知りませんでした。

そうなんです。

特に高齢のろう者の中には、筆談も分からない人が多いということを、皆さんに知っていただきたいです。

それでも筆談は、私たちにとって大切なコミュニケーションに違いありませんので、手話ができない方にはぜひ筆談をお願いしたいですね。

もっと手話を知ってもらう機会を

今年から月に1度、上牧町聴覚障害者協会や手話サークルの代表、役場職員らによる「手話言語推進会議」を開催しています。

推進会議では、手話の普及や啓発に向けた取組内容について、みんなで意見交換をしながら話し合っています。

今日も会議があったのですが、ペガサスフェスタで開催する「手話体験コーナー」の内容や、当日の役割分担について話し合いました。

——今後、期待することは？

「上牧町手話言語条例」が制定されたことをきっかけに、これまで以上に、手話の普及が進むと嬉しいです。

私たちも、「手話言語推進会議」を通じて、色々な意見を発信しながら、今後も役場や関係機関の皆さんと協働していきたいと考えています。

いつか健聴の人たちと同じように、ろう者も役場に行きたいと思った時に、いつでも行けるような体制になってほしいと思います。

——ありがとうございました。

——今後実施予定の施策などー

- ◆役場職員向け手話講座
- ◆「手話言語の国際デー」に関するイベント
- ◆手話教室(町内小学校)



ペガサスフェスタでの手話体験コーナーの様子

上牧町聴覚障害者協会 活動フォトレポート

ペガサスフェスタ 手話体験コーナー



手話言語推進会議



手話教室（町内小学校）



広報紙手話コーナーの撮影風景



上牧町聴覚障害者協会では、ろう者が月1回集まって交流したり、情報交換を行ったりするサロン活動「ささゆりの会」を開催しています。季節に合わせたイベントも行っています。

聞こえに不安があるかた、難聴により生活が困難なかた、私たちと共に支え合いながら活動をしてみませんか？

興味のあるかたは福祉課までご連絡ください。

【問合先】福祉課（2000年会館 1階1番窓口）

メール fukusi@town.kanmaki.lg.jp FAX 76-1196 TEL 43-5031

ご存知ですか？ヘルプマーク



援助が必要なかたのためのマークです。

外見からは分からなくても援助が必要なかたがいます。

このマークをみかけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

図書館からのお知らせ

上牧町立図書館では、「障害者週間」の期間中に、障がい福祉に関連する書籍の案内や啓発パンフレットなどを設置しています。

障がい者の自立と社会参加を実現していくために、みなさんのご理解とご協力が必要です。この機会にぜひお立ち寄りください。



※ヘルプマークは、住民保険課と福祉課の窓口で配布しています。



萌 こころの相談室（精神保健福祉電話相談事業）



問 問合先 社会福祉法人萌 TEL0743-54-0821（土・日・祝日を除く）

精神障がい者および家族の支援をしている社会福祉法人萌では、障害者週間にちなみ、広く県民を対象にした電話相談事業を実施します。

眠れない日や気分が落ち込む日が続く、やる気が出ない、不安でしかたない、精神科への受診や薬への不安など、精神保健福祉士等の資格を持った相談員が精神保健福祉に関する相談を受け付けます。困っていることやつらい気持ちに耳を傾け、支援機関や制度の情報提供をします。お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。相談は無料です。（通話料はかかります）

時 12月2日（月）から6日（金）までの午前9時から午後9時まで

相 TEL 0743-85-5639



民生委員・児童委員として地域貢献 —社会福祉功労者表彰—

民生委員・児童委員の渡邊文彦さんが、多年にわたり社会福祉事業の増進に尽力し、その功績が特に顕著であると認められ、このほど奈良県知事より表彰を受けられ、11月13日、今中町長に受賞報告をされました。

渡邊さんは、「地域の身近な相談役」として見守りや相談支援などの地域活動を続けられています。



受賞された渡邊さん（左）

子どもたちに絵本を —岸田茉樹さんが寄贈—

上牧町を拠点に、絵本作家として活動されている岸田茉樹さんより、上牧町及び上牧町教育委員会にたくさんの絵本を寄贈していただき、10月25日、役場で絵本の寄贈式を行いました。

岸田さんが絵本を書くきっかけとなったのは、養蜂家の船橋康貴さんと出会ったことで、ミツバチが絶滅の危機に瀕しているを知り、いろんな命のつながりのきっかけとなるミツバチの現状を皆さんに知っていただくため、筆を執ったとのこと。絵本は、上牧町の図書館に置いていきますので、皆さんご覧ください。



寄贈された本と岸田さん（中央）

南上牧自治会が救命講習開催

地域の皆さんに心肺蘇生法やAEDの使い方を学んでもらおうと、南上牧自治会と南上牧自主防災会が11月9日、南上牧公民館で西和消防署員による救命講習を開催し、28人が参加されました。

参加者は「定期的に講習を受けることが大事だと感じた」と感想を述べられました。



署員の説明を熱心にきく参加者たち

—親子の愛をテーマに— 劇団ペガサス 歌とダンスで魅了！

劇団ペガサスが11月3日、ミュージカル「うたごえ喫茶「咲」」を発表しました。母と娘がお互いに思う「あたたかい気持ち」をテーマにしたこのミュージカルを、劇団員20名による歌と踊りでたくさんの聴衆を魅了し大喝采を浴びました。



パワー全開！あの日、あの瞬間^{とき}

さわやかな秋晴れのもと、町内小・中学校の運動会が開催されました。会場は声援と拍手につつまれました。



上牧中学校（10月24日）



上牧第二中学校（10月25日）



上牧小学校（10月26日）



上牧第二小学校（10月26日）



上牧第三小学校（10月26日）

2024上牧町スポーツフェスティバル 開催

昨年から開催されたスポーツフェスティバルが、10月13日、上牧第三小学校において開催されました。年代問わず一緒になって楽しめる競技種目に、会場から歓声や笑い声があがりました。また、元Jリーガーの田中英雄さんやセレッソ大阪スクールコーチ、バンビシャス奈良スクールコーチが開くスポーツ教室に、子どもも大人も参加し、スポーツの秋にふさわしい貴重な体験になりました。





上牧町総合防災訓練2024

自衛隊による炊き出し訓練

大規模災害発生時において地域住民と関係機関の連携強化、防火意識の高揚と防災体制の充実をすることを目的とした上牧町総合防災訓練2024を11月10日、上牧第二中学校グラウンドで開催し、自治会や関係団体、関係機関などおよそ500人が参加しました。

避難所開設訓練や炊き出し訓練などをはじめ合計9つの訓練を実施。参加者たちは災害時の行動について確認し、改めて共助の大切さを知る良い機会となりました。



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨

- ①放水訓練（上牧町消防団） ②負傷者搬送訓練 ③車両からの救出訓練（奈良県広域消防組合）
④初期消火訓練（住民） ⑤臭気選別訓練（警察犬） ⑥倒壊家屋救出訓練（自衛隊） ⑦人員報告
⑧防災関係展示 ⑨避難所開設訓練



笑った! 買った!
考えた! 遊んだ!

ペガサスフェスタ2024

過去最多来場



恒例となった上牧町の地域イベント「ペガサスフェスタ2024」を11月3日、上牧町文化センター周辺で開催し、過去最多の約5500人が来場されました。

上牧町文化祭

上牧町文化祭が10月26日、上牧町立中央公民館と上牧町文化センターで開催されました。

会場には、文化協会のみなさんが制作されたパッチワークやステンドグラス、陶芸、写真、絵画等、様々な作品が数多く展示され、来場された町民のみなさんは感心するとともに展示をじっくりと見つめていました。



来年の干支「己」をモチーフにしたステンドグラス



作品を鑑賞するみなさん



展示された作品の数々

第4回上牧町議会定例会は12月6日開催予定

問 議会事務局 TEL 76-2538

第4回上牧町議会定例会は、12月6日（金）午前10時から開催予定です。議会運営委員会は、12月4日（水）午前10時開催予定です。

令和7年度から介護給付費通知書を廃止します

問 生き活き対策課（2000年会館内）TEL 79-2020

●介護給付費通知書の廃止について

介護保険サービスを利用されたかたへ、その月にどのようなサービスをどのくらい利用されたかをお知らせするために年3回「介護給付費通知書」を送付していましたが、介護給付の適正化事業の見直しがあったため、令和7年4月から介護給付費通知書の送付を**廃止**します。

利用された介護保険サービスの内容などについては、各事業所で発行された請求書などでご確認ください。

また、「介護給付費通知書」を必要とされる場合は、生き活き対策課介護保険係までお問合せください。

●注意事項

- ・「介護給付費通知書」は、
 - 介護サービス費用の請求や給付金の通知ではありません。
 - 確定申告などの「**医療費控除証明書**」としての使用は**できません**。
 - どのような介護サービスをどのくらい利用されたかをお知らせするためのものです。

児童手当12月の支給について

問 こども未来課 TEL43-5034

これまで児童手当は年に3回支給していましたが、制度改正により偶数月ごとの支給に変更となります。

改正前	改正後
2月・6月・10月 (4か月に1回、 <u>年3回</u>) 支払通知書 <u>あり</u>	偶数月 (2か月に1回、 <u>年6回</u>) 支払通知書 <u>なし</u>

次回支給日
12月10日(火)

また、これまで支給前に郵送していた支払通知書については、今回の制度改正に伴い、**廃止**となります。令和6年12月支給分以降は、通帳記帳などによりご確認ください。

なお、児童手当の受給についての証明が必要となるかたは、こども未来課へお問合せください。

まだ児童手当の申請がお済みでないかたへ

至急ご提出くださいますようお願いいたします。申請の手続きの詳細は、町ホームページをご確認ください。

12月20日（金）までに提出がない場合は、10月分からの児童手当が支給されません。

町ホームページ
(児童手当の制度改正について)

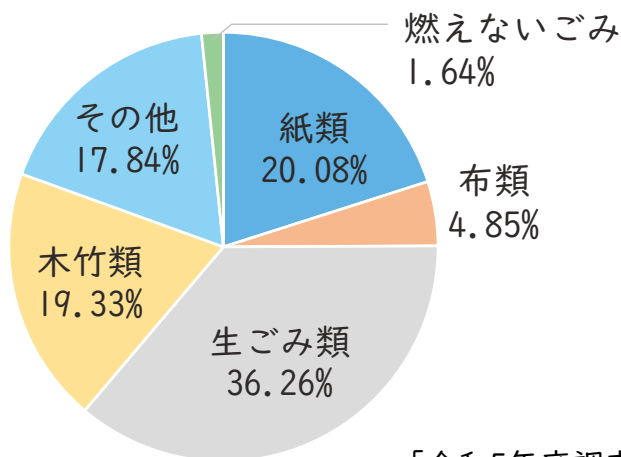


家庭から出される燃えるごみの中身は？

問 建設環境課 生活環境係 TEL 76-2504

上牧町では、排出された燃えるごみにどのようなものがどのくらい入っているのかを調査し、ごみ分別の啓発の指針などに役立てています。

●燃えるごみ内訳調査結果



[令和5年度調査結果]

調査結果から、最も多いのが生ごみ類の36.26%、次いで紙類の20.08%です。さらにごみを減らすために、次の3つのポイントを実践してくださるようご協力をお願いします。

●ごみ減量のポイント

【1】生ごみ類：食品ロスをなくそう、生ごみは水を切りましょう

賞味期限切れなどで、手つかずのまま捨てられてしまう食品や買いすぎた惣菜等を「仕方がないのでごみとして捨てよう」と思ったことのあるかたも多いのではないのでしょうか。皆さん一人一人が「もったいない」を意識することで、食品ロスは減らすことができます。

また、生ごみの水切りをすることで、ごみの減量と腐敗・悪臭の防止に繋がり、収集員と焼却施設の負担軽減および余分なCO2と費用の発生を抑えることができます。



【2】紙類：地域の廃品回収を利用しましょう

紙類の中にダンボール、新聞紙、牛乳パック、雑がみが多く含まれています。これらはリサイクルできる大切な資源ですので、積極的に廃品回収を利用しましょう。



※雑がみの分別についてはこちら「雑がみ分別表」

【3】その他：きちんとごみの分別をしましょう

燃えるごみの中にプラスチック製容器包装、鉄くず、スプレー缶、ビン等が混入しています。誤った分別でごみが出されると、様々な問題が発生してしまいます。

- ・ごみの処分料が増える
- ・焼却炉の寿命が縮まる
- ・CO2の排出量が増える
- ・収集員や収集車の事故発生の恐れが増える 等



より一層のごみの減量・分別にご協力をよろしくお願いします。

！ご注意ください！

令和6年12月2日から 現行の保険証は発行されなくなります

※現在お持ちの各種健康保険被保険者証は、有効期限までそのままご利用できます。

12月2日以降、保険証利用登録がされたマイナンバーカードを保有していない人には、発行済み保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」が交付され、引き続き医療を受けることができます。

問 住民保険課 保険年金係 TEL 76-2508

！ マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします

STEP1.

マイナンバーカードを取得する

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録する

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付
(顔認証付カードリーダー)で行う
- ② マイナポータルから行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



マイナ保険証利用のメリット

○健康管理や医療の質が向上！

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診の結果を確認できるようになります。

○限度額適用認定証の持参が不要に！

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診の結果を確認できるようになります。
※福祉医療制度をご利用の場合は、現行の通り、受給資格証の持参が必要です。

○医療費控除の添付書類がダウンロードできる！

マイナポータルと連携することで、医療費通知の情報が確認できます。
また、ダウンロードして印刷すればそのまま医療費控除の資料としても活用できます。



※マイナンバーカードと健康保険証の一体化については、厚生労働省ホームページをご参照ください。(右のQRコードを読み取りしてください)



マイナ受付は顔認証付カードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り口に置くと受付が始まりますので、画面の指示に沿って受付をしてください。



<国民健康保険・後期高齢者医療に加入の方へ>

資格確認書

▼後期高齢者医療資格確認書

▼国民健康保険資格確認書



※カード型



※はがき型

12月2日以降マイナ保険証を利用登録されていない方については、資格確認書を当面の間、職権にて交付します。

短期保険証の廃止

○令和6年12月2日以降は、マイナンバーカードと健康保険証が一体化されることに伴い、短期保険証の仕組みが廃止されます。

短期保険証の廃止により、長期滞納がある場合、特別療養費(医療機関などの窓口負担10割)の対象となる可能性があります。

完納が困難な場合や、やむを得ない事情により納付できないときは、早めに税務課 収納係(TEL 76-2511)までご相談ください。

該当の可能性がある人には、事前通知をしますので、必ずご確認ください。

民間事業者と協力したシェアサイクル実証実験を開始

問 企画財政課 TEL 76-2502

北葛城郡の4つの町（上牧町・王寺町・広陵町・河合町）で、民間事業者（ライフニジュウイチ株式会社及びOpenStreet株式会社）と協力して、バス・タクシーなどの既存の公共交通では補いきれない新たな移動手段の1つとして「シェアサイクル」の実証実験（令和9年3月31日まで）を開始しました。

●シェアサイクルとは？

他の人と自転車をシェア（共有）する仕組みで、専用アプリを登録し予約することで、全国に設置されたサイクルステーション（貸出・返却拠点）で自転車を借りたり、返したりできるサービスです。レンタサイクルと違い、返すことができるサイクルステーションが複数あることが特徴です。

●町内のサイクルステーション

※随時追加予定

- ・桜ヶ丘駐輪場 ・茨崎池堤防公園 ・上牧町文化センター ・上牧町役場
- ・MEGAドン・キホーテUNY西大和店

（その他のステーションについては、HELLO CYCLING公式ホームページのステーションMAPでご確認ください。）

※利用料金や利用方法など詳しくは、HELLO CYCLING公式ホームページをご確認ください。

※ご利用にはスマートフォンが必要です。



協定式の様子
（左から 森川喜之 河合町長、山村吉由 広陵町長、平井康之 王寺町長、今中富夫 上牧町長、ライフニジュウイチ株式会社 金澤孝 代表取締役社長）



シェアサイクルを試乗する各町長

個人番号（マイナンバー）カード 12月休日・夜間交付

問 住民保険課 住民係 TEL 76-2508

対 個人番号カード申請後、受け取りのはがき、電子証明書の更新通知が届いたかた
完全予約制で実施させていただきますので、事前に住民保険課住民係までご本人様よりご連絡ください。その際予約を取らせていただきます。ご希望に沿えない場合がございますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

広告

野村葬祭社 TEL 0745-79-7464
奈良県北葛城郡上牧町米山台2丁目5-5

葬祭場での葬式

家族葬から大規模葬まで可能な
公開会場

自宅葬後プラン

家族葬から葬式までご予算に
応じてご提案いたします。

葬儀スケジュール

当社スタッフがすべてご準備
します。ご安心ください。

経験豊かな1級葬祭ディレクターがお客様のご要望にお応えします！

見積もり無料
（お見積りも無料です）

24時間 年中無休

安心納得価格

桜ヶ丘東公園グラウンドトイレ改築工事のお知らせ

問 社会教育課スポーツ振興係 TEL 78-0118

桜ヶ丘東公園グラウンドのトイレの改築工事を下記の期間実施します。この工事に伴い、東公園グラウンド周辺への工事車両が出入りしますので、通行の際には十分ご注意ください。また、工事期間中、既存のトイレが使用できない期間がありますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

工 令和6年12月2日（月）から令和7年3月19日（水）まで

※工事の都合により、工事期間が変更となる場合があります。

大和都市計画変更案の縦覧

問 まちづくり推進課 TEL 76-2503

大和都市計画用途地域、高度地区及び準防火地域の変更に関する案について、皆さんからのご意見をいただくため、都市計画の変更案の縦覧を実施します。

期 12月2日(月)～12月16日(月) 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日を除く。

関 町ホームページ又は上牧町役場 2階 まちづくり推進課でご覧いただけます。

▶意見書の入手方法 町ホームページ又は上牧町役場 2階 まちづくり推進課で入手できます。

▶意見書の提出要領 ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④意見の要旨及びその具体的な理由を記載した意見書をまちづくり推進課へ提出してください。

▶意見書の提出先（提出期限 12月16日(月)必着）

郵送 〒639-0293 上牧町大字上牧3350 上牧町役場 まちづくり推進課 まで郵送

FAX 0745-76-1002

メール machidukuri@town.kanmaki.lg.jp

町ホームページ
「大和都市計画変更案の縦覧について」



訂正とお詫び

問 教育総務課 TEL 76-2528

「広報かんまきー彩愛ー」11月号（折込チラシ）にてご案内いたしました、中学校の統合に係る制服デザインの投票に関する記事の内容に一部誤り（エンブレムデザインCタイプとDタイプの図柄の入れ違い）がありましたので、以下のとおり訂正いたします。ご迷惑をおかけしましたこと、お詫び申し上げます。



この件に関する
町ホームページ



投票フォーム



なお、投票の際にスマートフォン等からアクセスいただく投票フォームの内容に誤りはありません。また、既に投票されたかたで、投票内容を変更したい場合は、12月31日（火）までに同じメールアドレスから再度投票してください。



町税や保険料などの納め忘れはありませんか



問 税務課 TEL76-2511

12月は、国民健康保険税（第6期）、後期高齢者医療保険料（第6期）及び介護保険料（第6期）の納付月です。納期限は令和7年1月6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ださい。

★納付は便利な口座振替で！★

申 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。

申込書は税務課、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お相談ください。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、事前に税務課まで電話予約をお願いします。



文化協会 作品展示コーナー



問 中央公民館 TEL76-3610

上牧町中央公民館

《パネル展示》書道クラブ青竹会

12月13日（金）まで

上牧写真クラブ

12月13日（金）～1月24日（金）まで

《陳列ケース》スタンドグラスティファニー

12月18日（水）まで

山領友禅染

1月31日（金）～3月14日（金）まで

上牧町役場（上牧町文化協会掲示板）

絵画クラブ アトリエ28

12月13日（金）まで

西大和水彩画クラブ

12月16日（月）～1月31日（金）まで

すこやかサポーター主催 干支色紙「和紙貼り絵」講習会

問・申 生き活き対策課地域包括ケア推進係（2000年会館⑦番窓口） TEL 79-2020

来年の干支は「乙巳（きのとみ）」です。乙巳は「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いがあります。また、巳（蛇）は豊穰や金運を司る神様として祀られています。和紙でかたどった竹の蛇とこまを色紙に貼り、縁起のいい干支の飾りを作りませんか？

時 12月19日（木） 午後1時30分～3時30分頃

所 2000年会館 2階 会議室

募 先着20人

参 200円

持 ハサミ、手拭き、持ち帰り用の袋

申 12月3日（火）～6日（金）の午前8時30分～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。



認知症サポーター養成講座

認知症の人とその家族を見守る地域の応援者になりませんか？

受講者の声

認知症になっても家族・友人・知人と楽しく生活できる社会になるよう皆の理解と支援が深まればいいなと思った。

認知症という言葉だけが自分の中で一人歩きしていたので、とても勉強になった。



持 令和6年 **12月13日**（金）

午後2時00分～3時30分
（受付：午後1時30分～）

所 2000年会館 2階会議室 1・2

参 無料

申 電話または2000年会館⑦番窓口へお申し込みください。

締 12月11日（水）

■認知症サポーターとは？

認知症に関する正しい知識と理解をもち、自分のできる範囲で認知症の人を応援するのが認知症サポーターです。養成講座を受講したからといって特別なことをしなくて大丈夫！お気軽にご参加ください。

■講座内容

- ・認知症の理解
- ・認知症の予防
- ・当事者の気持ちと接し方 など

【お申込み・お問合せ】

上牧町生き活き対策課 地域包括ケア推進係（地域包括支援センター）
上牧町上牧 3245-1 2000年会館⑦番窓口（平日8:30～17:15）
TEL:0745-79-2020 FAX:0745-79-2021

上牧町 二十歳のつどいを開催します

問 社会教育課 TEL 76-2532

二十歳を迎えられた皆さん、おめでとうございます。

民法改正により、2022（令和4）年4月1日から、成年年齢が18歳に引き下げられましたが、上牧町では成年年齢引き下げ後の「成人式」のあり方については、対象年齢は変更せずに名称を「二十歳のつどい」として開催します。ぜひ、ご出席ください。

時 令和7年1月13日（月・祝）

受付 午前9時から9時30分

式典 午前10時開始

所 上牧町文化センター ペガサスホール

対 2004(平成16)年4月2日から2005(平成17)年4月1日生まれの人



※対象者へ12月初旬に案内状をお送りしますが、案内状が未着の人や他市町村へ転出された人で、本町の式典に出席を希望される場合は、当日会場の受付で申し出てください。

なお、当日の服装はできるだけ華美なものをさけ、清楚な服装での参加をお願いします。

【その他】・上牧町文化センター敷地内での飲酒及び館内での飲食は禁止しています。

また、酩酊状態での出席および酒類の持ち込みは禁止します。

・上牧町文化センター敷地内は禁煙です。

町ホームページ(二十歳のつどい)



自衛官等採用募集のご案内

問 自衛隊奈良地方協力本部 橿原地域事務所 TEL 0744-29-9060

対 自衛官候補生、高等工科学学校生徒

募集案内詳細：(URL: <https://www.mod.go.jp/pco/nara/>)

広告

高校生限定

高校生安心パックプラン

技能補習料 および 技能検定料

追加料金0円 安心定額

おかげさまで
60周年

法隆寺教習所 検索

【奈良県公安委員会指定／技能試験免除】

法隆寺自動車教習所

〒639-1066 奈良県生駒郡安堵町西安堵474番地

☎0743-57-2610

信頼と実績のフォーティグループ

法隆寺自動車教習所 | 門真自動車教習所 | 光明池自動車教習所
八尾柏原ドライビングスクール | 守口自動車教習所

株式会社フォーティ **フォーティ 検索**

元気講座

問 問合先

問 健康推進課（2000年会館⑥番窓口） TEL 51-5700



知ってほしい お酒と睡眠のこと



クリスマスや年末年始など、お酒を飲む機会が増える季節ですね。「たくさんお酒を飲もう」と考えているかたがいらっしゃるのではないのでしょうか？ 飲酒量が増えるこの季節はお酒の飲み方に注意が必要です。今回は飲酒と睡眠について考えたいと思います。

【アルコールの睡眠への影響】

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に体温が下がるので眠くなります。寝酒は寝つきをよくすると思いがちですが、寝つきをよくするために毎晩飲酒するとアルコールに対する慣れが生じます。そうすると同じ量では寝つけなくなり、飲酒量が増え、アルコール依存症などの問題に発展するかもしれません。

また、アルコールの影響で眠りが浅くなります。夜中に何度も目が覚め、熟睡感が得られにくくなります。※睡眠にはストレス発散、免疫を高めるなどの効果があります。睡眠不足や睡眠の乱れは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病やうつ、認知症などさまざまな病気のリスクになると考えられています。

☆質の良い睡眠で心と体の健康を守りましょう。☆



【お酒で睡眠を妨げないコツ】

- ・ 飲酒の適量を守る。
- ・ お酒は寝る3時間前までに飲み終える。

寝酒はやめたほうがいいのですが、晩酌はかまいません。寝る3時間前までに飲み終わりましょう。飲み終えて3時間ほどして、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げられることはありません。

【節度ある飲酒の量】

「節度ある飲酒の量」とは、1日平均純アルコールで約20g程度とされています。一般に女性は男性に比べて、アルコール分解速度が遅く同じ体重の男女が同じ量を飲酒したとしても、女性は臓器障害を起こしやすいため、男性の1/2～2/3程度がよいと考えられます。65歳以上の高齢者もアルコールの代謝能力が低下しているので、摂取するアルコールは少ないほうがよいといわれています。

< 1日の飲酒量＝アルコール20gの目安 >

ビール (中びん)	日本酒	焼酎	缶チューハイ (7%)	ウイスキー	ワイン
1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.5合 (90ml)	1缶 (350ml)	ダブル1杯 (60ml)	小グラス2杯 (240ml)

肝臓などの臓器を休めるために、休肝日を週2日作ることが推奨されています。アルコールは睡眠に影響を与えるだけでなく、がん、高血圧、アルコール依存症などのリスクが高まります。

【相談窓口】

<悩んだらまず相談！アルコール健康障害に関する窓口について>

- アルコールに関する相談窓口
健康推進課（2000年会館内） ☎0745-51-5700
- アルコール依存症に関する相談窓口
中和保健所（精神保健係） ☎0744-48-3038



乳幼児健康診査

問 健康推進課 TEL 51-5700

	とき	ところ	対象者	受付時間
3か月児健康診査	12月20日(金)午後	※1 2000年会館 集団検診室	令和6年7月26日～9月15日生まれ	※2 個別通知します。
10か月児健康診査			令和6年2月1日～3月15日生まれ	
2歳児歯科検診	12月19日(木)午前		令和4年6月～8月生まれ	
3歳児健康診査	12月5日(木)午後		令和3年4月11日～6月20日生まれ	

※1 2000年会館の工事の関係で当日変更になる可能性があります。当日は館内の案内板を見てお越しください。

※2 対象のかたには、待ち時間の短縮のため、時間を調整して個別通知します。

乳幼児相談【要予約・無料】

問 こども未来課 TEL 43-5034

とき・ところ	対象者	内容等
※12月6日分は2000年会館空調工事のためささゆりルームで行います。		

ささゆりルーム乳幼児相談【予約優先・無料】

問 こども未来課 TEL 43-5034

とき	ところ	対象者	内容等
12月6日(金) 12月20日(金) 午前10時～11時30分	ラスパ西大和店 ささゆりルーム	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・育児相談 【予約方法】こども未来課窓口または電話 【持参品】親子健康手帳(母子健康手帳)、バスタオル

☆体温測定のうち、お越しください。(マスク着用については個人の判断でお願いします。)

※ささゆりルーム乳幼児相談は、ラスパ2階から1階に移動しています。

プレパパママ教室【要予約・無料】

問 こども未来課 TEL 43-5034

とき	ところ	対象者	内容等
12月12日(木) 午後2時～4時	2000年会館 2階 会議室	妊婦さんと パートナー	【内容】 ・授乳や産後の生活のこと ・赤ちゃんの発達について ・育児体験 他 【予約方法】こども未来課窓口または電話 【持参品】親子健康手帳(母子健康手帳)、筆記用具

☆体温測定のうち、お越しください。(マスク着用については、個人の判断でお願いします。)



(教室に参加された方の感想)

- ・生活リズム、家事等を見直すきっかけになった。
- ・首がすわっていない赤ちゃんの抱っこ等、分かりやすかった。
- ・人形を使用したので、理解しやすかった。



* 2000年会館プレイルームの利用について

11月5日(火)から翌年2月末まで、2000年会館空調工事のためご利用になれません。

* 妊娠届の予約制について

スムーズな対応をさせていただくために、妊娠届及び親子健康手帳(母子健康手帳)の交付を予約制にしています。

問 こども未来課 TEL 43-5034

子育て・健康

問 問合先 時 とき 対 対象 所 ところ 内 内容 受 受診方法 費 費用

子育て情報

ぴよぴよサロン～親子でリフレッシュ～ <申し込み必要・参加費無料>

問 社会福祉協議会（2000年会館 2階）TEL 76-6098

時 12月26日(木) 午前9時30分～10時15分

対 令和6年4月2日生まれ以降の子どもと保護者

所 ラスパ西大和 1階 ささゆりルーム

「おひさま広場」と「サロンぽけっと」は
2000年会館空調工事のためお休みします。

問 上牧町社会福祉協議会 TEL 76-6098

健康

【令和7年1月31日（金）まで】
胃内視鏡検査受診期間の終了が迫っています

問 健康推進課（2000年会館⑤番窓口）TEL 51-5700

受 問診票を健康推進課で受け取り、実施医療機関をご確認のうえ、受診してください。

※生活保護世帯のかたの費用は無料です。事前に健康推進課で申請してください。

対 50歳以上のかた（2年に1回）（昭和50年4月1日以前に生まれたかた）

※令和5年度に町の胃内視鏡検査・令和6年度に集団胃がん検診を受診された
かたは受診できません。

内 胃カメラによる検査

費 3,500円



実施医療機関名	住所	電話番号
国保中央病院	田原本町大字宮古404-1	0744-32-8800
まつおかクリニック 内視鏡検査・CT検査クリニック	王寺町王寺2-9-15	0745-33-1500

※ヤマト健診クリニック、三恵クリニックは今年度の受付を終了しました。



45歳～62歳（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ）の男性のかたへ



問 健康推進課（2000年会館⑤番窓口）TEL 51-5700

風疹の無料クーポン券による抗体検査・予防接種はなるべく令和7年2月末までにお受けください。年度末は予約が込み合う可能性があります。早めの検査をお勧めします。

抗体検査・予防接種を受けられていないかたには、令和4年5月ごろに無料クーポン券を送付し、令和6年2月ごろに案内はがきを送付しています。

※転入や紛失されてお手元に無料クーポン券がないかたは健康推進課にお電話ください。詳しくは、上牧町ホームページをご覧ください。

風疹は風疹ウイルスによって起こる感染症です。非常に感染力が強く、症状が出る前や無症状でも、人から人へうつる可能性があります。妊婦の方が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに重篤な影響がある可能性があります。ワクチンでの風疹予防にご協力ください。



町ホームページ

認知症相談のお知らせ ※要予約

問・予 生き生き対策課 地域包括ケア推進係（2000年会館内） TEL 79-2020

ご自身やご家族等が「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器も用意しておりますので、ぜひお気軽にご相談ください。

時 令和6年12月24日（火） ①午後1時30分～2時30分 ②午後2時30分～3時30分 ※要予約
所 2000年会館内

令和7年度の学童保育所利用希望者募集

問 こども未来課 TEL 43-5034

令和7年度における学童保育所利用希望者の入所申し込みを受け付けします。

対 上牧町立小学校に通う小学1年生から6年生の児童

（保護者の就労等により保育が必要であることの証明が必要です。）

所・定 ・上牧小学校区 70人 ・上牧第二小学校区 70人 ・上牧第三小学校区 90人

※申し込み状況によっては、上牧町学童保育所入所選考に関する要領に基づき、選考を行う場合があります。

休所日 日曜日、祝日、年末年始（12月29日から1月3日まで）、その他町長が特に定めた日

保育時間 学校開校日の放課後から午後7時まで 一日保育日 午前7時30分から午後7時まで

費 〈保育料として月額〉

午後5時まで 3,000円 午後6時まで 3,500円 午後7時まで 4,000円

スポーツ安全保険（年額）850円 教材費+おやつ代（月額）1,500円

（土曜日はおやつとお弁当を各自持参。※長期休暇の際はその都度連絡します。）

申期 令和7年1月6日（月）から1月20日（月）まで

申方 提出書類に必要事項を記入のうえ、こども未来課（2000年会館内）へ提出してください。
用紙は、こども未来課、各学童保育所で配布します。

※ホームページからダウンロードもできます。

提 学童保育申込書・就労証明書（各勤務者の証明書。2人目以降はコピーでも可。）・

個人情報確認同意書及び誓約書

町ホームページ（令和7年度学童保育所利用希望者募集）



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

個別見学開催中 要予約

よりゅうご
0800-888-4165

〒636-0071 奈良県北葛城郡河合町高塚台1-8-1 受付時間
河合町立文化会館「まほろばホール」隣 9:00～17:00
(土・日・祝日を除く)

事業主／公益財団法人ニッセイ聖隷健康福祉財団 スマホからアクセスできます

奈良県有料老人ホーム ●施設類型／介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）●居住の権利形態／利用権方式●利用料の支払い方式／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／入居時自立●居室区分／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体制／2・1以上

広告

孫七瓦工業株式会社

元禄七年(1694年)創業 300年超えの伝統と信用

葺き替え・屋根リフォーム・雨漏り・屋根修理 雨樋修理・外壁塗装・内外装リフォーム

お家のトラブル解決します 小さな工事からお気軽にご相談ください

生駒郡斑鳩町神南3丁目13-13 <https://www.magohichi.com>

0120-418-057

QRコードからHPをご覧いただけます
修理・葺き替え工程・耐風対策などのご紹介もしています

三室休日応急診療所からのお知らせ

問 三室休日応急診療所 TEL0745-74-4100 生駒郡斑鳩町稲葉車瀬2-5-18
 年末年始カレンダー

診療日	12/22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)	1/1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)
	○	×	×	×	×	×	×	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	×

【◎印の受付時間】

<診療科目>

- ・朝 午前8時30分～11時30分 内科・小児科・歯科
- ・昼 午後0時30分～4時30分 内科・小児科・歯科
- ・夜 午後5時30分～8時30分 内科・小児科

※オンライン受付時間は、それぞれ窓口受付時間の30分前から。

※(○印)は平常診療で、朝の受付時間は午前9時30分から。

平常日カレンダー(土・日・祝日)



診療科	あさの部	ひるの部	よるの部
内科	窓口受付 9:30～11:30 診察開始 10:00	窓口受付 12:30～16:30 診察開始 13:00	窓口受付 17:30～20:30 診察開始 18:00
小児科			
歯科			

順番待ち受付システムを導入しました

お手持ちのスマートフォンなどからオンラインでご利用いただけます。下記のQRコードを読み取ってサイトへアクセスしてください。従来通り、窓口での受付も可能です。番号札を発券しますので、来所のうえ職員へお声かけください。詳細は診療所ホームページをご覧ください。

※各時間帯で受付人数に制限を設けていますのでご注意ください。



三室休日応急診療所
ホームページ

子どもの
五感を養う

学校給食のメニューから

親子でマルシェ No.47

お子さんと一緒に料理をすることで親子のコミュニケーションをより密にし、お子さんの感覚が研ぎ澄まされる効果があるとも言われています。学校給食のメニューからご紹介します。

さばのみそ煮

さばは秋から冬にかけて旬を迎えます。さばには、高血圧の予防に効果的なEPA(エイコサペンタエン酸)や動脈硬化の予防改善に効果的なDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。他にも鉄やビタミンDも豊富で、不足しがちな栄養素を摂ることができます。

材料(家庭用4人分)

さば.....4切(約50g/切)

しょうが.....6g

みそ.....大さじ1

酒.....大さじ1

砂糖.....大さじ1と1/2

みりん.....小さじ2

しょうゆ.....小さじ1弱

水.....大さじ4

作り方

①しょうが...千切り

②A・しょうが・水を煮立てる。

③②にさばを並べ、落とし蓋をしてじっくり煮る。

④みそは最後に入れ、弱火で煮て味をしみこませる。

レシピ/栄養教諭：廣川伊希子さん、学校栄養職員：吉田実里さん



Library communication

図書館通信

新刊
紹介図書館
☎78-9903

『人口減少時代の再開発』

NHK取材班著・NHK出版



福岡、秋葉原、中野、福井など現地の徹底取材から浮かび上がる再開発の光と影。その再開発は、高層化ありきの計画となっていないか、街の個性や住民目線を置き去りにしていないかなど、多面的に検証します。

『臨床のスピカ』

前川 ほまれ著・U—NEXT



動物介在療法に携わるD1犬のスピカと、そのハンドラーの風川遥は、様々な患者と家族に向き合います。それは彼女自身の内面にも変化を起こしました。この本は、犬と人との関係を通じ、人と人との心地よい距離と自分自身のありようを見つめ直す物語です。

『がたんごとんがたんごとんざぶんざぶん』

安西 水丸さく・福音館書店



がたんごとんと、海辺を走る汽車。ざぶんざぶん、波が浜辺に打ち寄せています。汽車が走っていくと、アイスクリームとスプーンが「乗せてください」と声をかけました。彼らはどこへ行くのでしょうか？（児童書）

12月のおはなし会

ボランティアグループ「ピーターパン」による絵本の読み聞かせ、手あそびなど一緒に楽しみましょう。

時 12月3・17日（火） 午前10時30分～11時
所 上牧町立図書館 絵本コーナー

図書館カレンダー 休館日のお知らせ

12/2(月)・9(月)・16(月)・23(月)
12/27(金)～1/6(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。

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
おすすめの本

訂正して
誤りがあ
りました
ので、訂
正して申
し上げま
す。

『すしねずみ』はうべこめがねさく
『さくらいらい』武田 美穂さく
『かえるぴょん』ささめや ゆきさく
広報紙11月号で「えんどうまめばあさん」と
そらめじりさんで「えんどうまめばあさん」と
誤りがありました。誤松尾享子→正松岡享子
の作者に

本は図書館に
展示していますので、
読んでください。

クリスマス会

ボランティアグループ「ピーターパン」によるクリスマス会を開催します。

時 12月21日（土）
午前10時30分～11時30分
所 上牧町中央公民館1階 会議室A・B
内 紙芝居「あわてんぼうのサンタクロース」
大型絵本「クリスマスのかくれんぼ」
「まどから★おくりもの」
ペープサート「クリスマスツリーになつたもみの木」
手あそびなど
サンタクロースもやってきますよ！



お知らせ

図書館は年末年始（12月27日～1月6日）が休館になります。そのため、12月13日（金）から図書・雑誌あわせて10冊までと、CD 1点の4週間貸出を行います。

問 上牧町立図書館
TEL 0745-78-9903 FAX 0745-71-5820

●自習室の利用（午前9時～午後5時まで） 館内でのDVD視聴可能です。滞在時間の制限はありません。

てんいち先生



編集後記！

Kのあとがき

大災害が発生するたびに教訓が生まれます。戦後初の大都市直下型地震といわれた阪神・淡路大震災では地震によって崩壊した建物などから救出された約9割のかたが自力や、家族や近所の住民らによって救出されたという調査結果があります。また東日本大震災では行政自身も大きな被害を受け機能不全に陥ったところもあります。これを見ますといかに自助・共助が重要であるかがわかります。自然災害はなくなることはありません。しかし災害に備える行動や準備によって命を守ることができます。このたびの町総合防災訓練では共助の強化を目的にバケツリレーなどの訓練もありました。

日頃から、近隣との顔の見える関係やコミュニティの維持などで地域力を強化し、災害に強い人づくりが大切であると実感しました。

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～午後1時
上牧町役場1階町民相談室（祝日は休室） ☎76-2501

そのサイト、大丈夫？ネット通販で商品を購入する前に確認を！

国民生活センター越境消費者センター（以下、越境消費者センター）には、通販サイトで商品を購入したが、「海外から発送された商品が届かない」、「購入した商品が模倣品である」との税関からの通知が届いた」などの相談が寄せられています。消費者が商品代金を支払った後に、販売事業者と連絡が取れなくなり、販売事業者に対応を求めることが困難な事例も多くみられます。

【事例1】商品未着のトラブル

日本語表示の通販サイトで海外メーカーのかばんを注文しクレジットカード決済した。事業者から荷物を発送したとの連絡があったが、なかなか荷物が届かない。そのため、事業者に解約し、返金してほしいと連絡したが返信がない。インターネットで調べたところ、本物と思われる別サイトが見つかり、偽サイトで購入してしまったようだ。どうすればよいか。



【事例2】模倣品販売のトラブル

通販サイトでブランドのスニーカーを購入し、クレジットカード決済した。その後、税関から模倣品の疑いがあるとして、認定手続開始通知書が届いた。事業者へ返金してほしいとメールしたが連絡がない。



【消費者へのアドバイス】

(1) 購入前に通販サイト内の表示や支払い方法等をよく確認しましょう
トラブルが寄せられる事業者サイトには、主に次のような特徴が見受けられます。いずれの項目にも該当しない通販サイトであっても、悪質通販サイトの場合もありますが、悪質サイトを見分けるポイントですので、まずは以下の項目を確認しましょう。

- ☒ サイト内の日本語が正しく表記されていない
- ☒ 市場では希少なものがこのサイトでは入手可能となっている
- ☒ ブランド、メーカー品で価格が通常より安い
- ☒ 支払い方法が限定されている。振込先の銀行口座の名義が個人名である
- ☒ キャンセル、返品、返金のルールがどこにも記載されていない
- ☒ サイト上に事業者の名称、住所、電話番号が明確に表記されていない など

(2) 越境消費者センターウェブサイトで公表されている悪質通販サイト情報を確認し、掲載事業者からは購入しないようにしましょう。

【掲載場所】越境消費者センターウェブサイト「悪質通販サイトのトラブルにあわないために」のページ

URL https://www.ccj.kokusen.go.jp/aksht_tuhn

上記ページでは悪質通販サイトトラブル全般についての未然防止（購入前）とトラブルにあった後（購入後）の対応についても案内しています。

*消費者ホットライン「188（いやや!）」番

最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の3桁の電話番号です。

*警察相談専用電話「#9110」

最寄りの警察の相談窓口につながる全国共通の電話番号です。

各種相談のご案内〈無料〉

法律相談

上牧町主催（偶数月に開催）

担 弁護士

時 2・4・6・8・10・12月の第1水曜日

午後1時30分～4時30分

所 役場3階 会議室5

定 申込順6名（予約制・随時予約）

内 各種法律問題全般

問 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 弁護士

時 1・3・5・7・9・11月の第2金曜日

午後1時～4時

所 役場3階 会議室5

定 申込順6名（相談日2週間前から予約受付）

内 各種法律問題全般

問 奈良弁護士会 ☎0742-22-2035

（上記とも、祝日を除く）

行政相談

担 行政相談委員

時 毎月第2金曜日 午前9時～正午（祝日を除く）

所 役場3階 会議室5

内 役所の仕事について全般

問 秘書人事課 ☎76-2501



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をお願いいたします。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

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

広報かんまき彩愛

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 特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸

時 毎月第1土曜日 午後1時～5時

※1月は第2土曜日実施。

所 2000年会館

内 結婚に向けての悩みや相談にお答えする結婚相談

親御さんのみの相談もお受けします。

問 こども未来課 ☎43-5034

人権相談

担 人権擁護委員

時 毎月第2金曜日 午前9時～正午（祝日を除く）

所 役場3階 会議室5

内 人権問題全般

問 住民保険課 ☎76-2508

消費生活相談

担 消費生活相談員

上牧町

時 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、年末年始、祝日を除く）

所 上牧町役場1階 町民相談室

河合町

時 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、年末年始、祝日を除く）

所 河合町役場2階 相談室

内 消費生活問題全般・多重債務問題

問 上牧町役場 秘書人事課 ☎76-2501

河合町役場 総務課 ☎57-0200

◆土曜日・日曜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 週末電話相談室

大 阪 日曜日 午前10時～正午 午後1時～4時

☎06-6203-7650（年末年始を除く）

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

大 阪 土曜日 午前10時～午後4時

☎06-4790-8110

教育相談

12月31日（火）はお休みいたします。

担 学校指導主事

時 毎週火曜日 午後1時30分～4時（祝日を除く）

内 教育問題全般（電話による相談）

問 教育総務課 ☎76-2528

上牧町は非核・平和都市宣言の町です

まきっこ☆きっず No.81



はると
悠ちゃん 2024年3月生まれ
うまれきてくれてありがとう!
だいすきだよ♡



せな
晟永ちゃん 2024年3月生まれ
しゅん
瞬ちゃん 2020年7月生まれ
可愛すぎる 仲良しだね♡



すい
翠ちゃん 2023年12月生まれ
もうすぐ一歳。毎日癒しを
ありがとう!だいすき♡



ひなた
陽咲ちゃん 2023年7月生まれ
これからもすくすくと
元気に育ってね♡

Hello everyone



掲載キッズ募集中 みなさんのご応募お待ちしております。



わが家のアイドル、広報かんまき^{まき}愛^あ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?



応募方法や注意事項についてはQRコードから町ホームページをご覧ください。

問・送 〒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

応募はこちら



手話言語講座 9 「筆談でお願いします」の手話を学ぼう

問 福祉課 TEL43-5031 FAX76-1196

このコーナーでは、毎月手話をご紹介します。

第9回目は「筆談でお願いします」の手話です。手話は聞こえない人・聞こえにくい人とコミュニケーションを図るための第一歩。

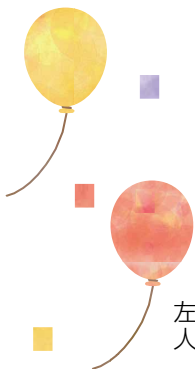
皆さんも一緒にやってみましょう!

動画を見て
やってみよう▶



筆談で

お願いします



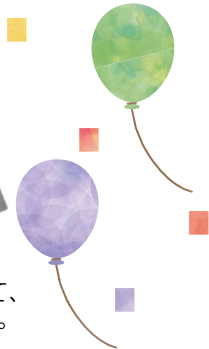
左手の手のひらに、右手の人差し指で前後左右に線を引くように動かす。



両手を交互に、前後に動かす。



右手を顔の前に立て、そのまま前に倒す。同時に頭も下げる。



〈今月の出演〉 上牧町聴覚障害者協会会員

