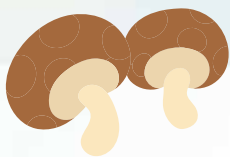


いろあい、



誰もが未来への希望を持ち 住み続けたいと思えるまちづくり

2025. No.643



食品ロス削減月間特集 2頁



上牧町文化祭2025開催！
10月22日(水)～10月26日(日)
詳しくは今月号の折り込みチラシを
ご覧ください。

上牧町文化協会 書道同好会の皆さん(特集タイトル文字揮毫:向井 多喜男さん)

特集「食品ロス」……2	お知らせ……………7	子育て・健康……………19	各種相談のご案内……………27
フォトニュース……5	イベント・募集……………15	図書館通信……………25	まきっこ★きっずNo.91……………28
有料広告……………20,24	元気講座……………18	こちら消費生活相談室です……………26	手話言語講座……………28



食品ロスとは？

「本来は食べることができたのに捨てられる食品」のこと

食品ロス削減について、2030年までに世界の食品ロスを半減するという目標がSDGsで設けられています。

合言葉は「もったいない」

皆さんは冷蔵庫に入れっぱなしで余らせている食品や食材はありませんか。冷蔵庫に入れたまま食材が傷んでいたり、期限切れになっていたことはありませんか。食べる分だけを購入したり、余った食材を冷凍保存することで、その「もったいない」は減らすことができます。

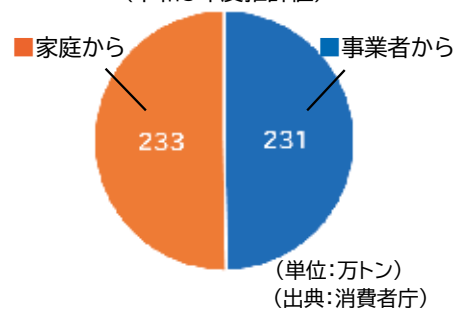


食品ロスの約半分は家庭から

私たちは、たくさんの食品を「ごみ」として捨てています。家庭での食品ロスについては、主な要因として食べ残し(およそ6割)、食材が傷んでいた、期限切れ、買いすぎなどが挙げられます。1人ひとりが「もったいない」を意識して行動することで、食品ロスの大きな削減につながります。

日本では食品ロスの量が年間464万トン(令和5年度推計値)とされています。これは国民1人当たりに換算すると年間37kg！おにぎり1個を約100gと仮定した場合、私たちは毎日1個捨てていることになります。

日本の食品ロス量
(令和5年度推計値)



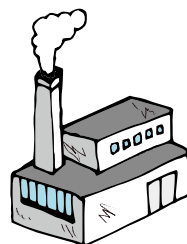
食品ロスの発生でこんなデメリットが！



費用(ごみ処理費、運搬費など)
の増加



地球温暖化



ごみ処理施設の寿命の短縮

食品ロスを削減すると
これらが減る！

本町では『食品ロス削減推進計画』を策定し、
削減に向けた様々な取り組みを推進しています。



上牧町ホームページ
『食品ロス削減推進計画』

今日から実践！ 3つの食品ロス削減術

1. 食材の『使い切り』

買い物を終えて家に帰った後、冷蔵庫に先ほど買ったものと同じ食材があることに気づき、食材を余らせてしまった経験はありませんか。

- 自宅にある食材を事前に確認し、必要な分だけを購入しましょう。
- 家にある食材を計画的に使い切りましょう。
- 食材の食べられる部分は、できる限り無駄にしないようにしましょう。
- 食材の特徴を理解し、適切な保存方法を心がけましょう。



2. おいしく『食べきり』

- 買ったものは食べられる量だけ作る。
- 野菜の皮や芯も料理に使う。
- 皮を厚く剥かない。

など食べ物は大切に残さず食べましょう。
肉や野菜が一度に食べきれない場合には、
冷凍や乾燥などの下処理
をし、小分け保存などを
することで食材を長持ち
させることができます。



3. すぐ食べるなら『手前どり』

お店では、手前にある商品ほど賞味期限や消費期限が近付いているものが多いので、すぐに食べる予定の食材は手前から取りましょう。廃棄される食品を減らすことにつながります。



(出典:消費者庁)

▶ 4ページでは食べ切りのため、野菜の皮や芯を使った簡単な料理のレシピを紹介します。

野菜の皮や芯を使った消費者庁の 食品ロス削減レシピを紹介！

野菜せんべい

材料(12枚分)

薄力粉	大さじ4
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
顆粒かつおだし	小さじ1
水	120cc
野菜の皮など(人参や大根の皮、キャベツの芯など)	合わせて約45g
いりごま(白)	小さじ3
桜えび(干し)	小さじ3
サラダ油	適量



作り方

- 1 野菜の皮などはよく洗ってから、ほそくみじん切りにする。キッチンペーパーで水気を取る。
- 2 ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れ、ダマにならないようによく混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油をしき、2を直径約4cm、厚さ約2mmに薄くひく。
- 4 3を、中火できつね色になるまで焼く。裏返し、フライ返しで押さえながら反対の面もきつね色になるまで焼く。
- 5 電子レンジの皿にオーブンシートを敷き、4を重ねないように乗せる。
- 6 ラップなどをせずに、電子レンジ600Wで約3分間、水分が飛ばすまで加熱する。
- 7 電子レンジから取り出し、器に盛りつけ、できあがり。

(出典:消費者庁Cookpad)

作ってみた町職員の感想

- いつもは捨てている野菜の皮を使ったことでごみがほとんど出なかったことに驚きました！
- キャベツの芯がおいしく食べられるなんて知らなかった！

今回紹介したレシピのほかにも、野菜の皮や芯などをおいしく食べられるさまざまな食品ロス削減レシピがCookpadの消費者庁ページで紹介されています。詳しくは右のQRコードからご覧ください。



「ならコープの森」事業に係る 連携に関する協定を締結



(写真：左から)

市民生活協同組合ならコープ 福西啓次理事長、
一般社団法人大和森林管理協会 谷茂則代表理事、
土地所有者の芳倉勝様、阪本町長

「陽楽の森」の整備・保全活動を通じて、陽楽の森における生物多様性の保護および周辺地域の一層の活性化などを図ることを目的に、8月28日、「市民生活協同組合ならコープ」と「一般社団法人大和森林管理協会」、土地所有者の芳倉勝様と「ならコープの森事業に係る連携に関する協定」を締結しました。阪本町長は「陽楽の森の活性化を通じて、片岡城跡の観光客の増加につながってほしい」と述べました。

差別をなくす町民集会



自身の経験などを歌を交えてお話いただきました。

差別をなくす町民集会が7月26日、ペガサスホールで開催しました。講師にシンガーソングライターで僧侶のやなせななさんをお招きし、「いのちと心を伝える愛のうた」をテーマに講演していただきました。また、昨年の平和祈念特別企画朗読劇「帳の下りない夜一大阪大空襲一」の劇中歌「さくら」も歌っていただき感動溢れる町民集会となりました。

小さな灯運動 寄贈式



大阪ガス株式会社東部・奈良地区統括支配人
泉誠太郎さん（左）から目録を受け取る阪本町長

地域の福祉や教育に生かせる寄贈活動をされているDaigasグループより、上牧幼稚園預かり保育の教室に「ブリオ カーゴデラックスセット」の玩具を寄贈していただきました。

「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ており、毎年当町にご寄贈いただいています。

家庭教育講座 ～豊かな子どもの成長のために～



家庭教育を推進し、子どもの豊かな成長につなげることを目的に、家庭教育講座を9月17日、役場西館3階集会室で開催しました。

上牧町放課後教室「まきっ子塾」との共催で、まきっ子塾学習アドバイザー研修会を兼ねての開催となり、講師には奈良県家庭教育支援講師で上牧町立上牧小学校元校長の中村衛さんを迎え、「不登校生の思いと親の思い」「子どもの困り感」「ほめることと自尊感情」などをテーマに、ユーモアも交えながら熱心なご講演をいただき、参加者の皆さんも頷きながらメモを取り、耳を傾けていました。



敬老の日 米寿おめでとうございます



米寿を迎えられたかた（左）に記念品を贈る阪本町長

米寿を迎えられるかたをお祝いする敬老の日の式典が9月15日、ペガサスホールで行われました。

今年度は151名のかたが米寿を迎えられ、そのうち22名のかたが式典に参加。阪本町長は「生涯現役としての『長寿』を目標に、健やかに過ごしてください」とお祝いの言葉を贈りました。



出席された米寿を迎えられた皆さん

上牧町消防団員基礎訓練はじまる



自分たちのまちは自分たちが守る！

消防団員として活躍するための基礎知識や技能習得と地域防災の担い手として任務の自覚醸成を図ることを目的に、9月12日から計4回実施。初日は訓練開始式と礼式訓練が行われました。今後は消防ポンプ車誘導訓練や放水訓練を行う予定です。

大阪・関西万博2025に出展



来場者に画文帯環状乳神獣鏡の説明をする歴史ガイドボランティア

大阪・関西万博2025会場内の「Dialog Theater -いのちのあかし-」森の集会所において、9月18日・19日、文化財を紹介するブース出展を行いました。

ブースでは、画文帯環状乳神獣鏡（銅鏡）の復元品等を展示し、「銅鏡さわれます」コーナーでは多くの人で賑わいました。

公共施設の相互利用が可能になります

問 総務課 TEL 0745-76-1001

公共施設の相互利用をはじめ、各行政分野において相互に連携することにより、それぞれの住民にとって利便性の高いサービスを提供することを目的に、8市町（大和高田市、御所市、香芝市、葛城市、上牧町、王寺町、広陵町、河合町）における公共施設(体育施設及び文化施設)の相互利用に関する協定を締結しました。

▶ 利用開始日

10月1日(水)から



詳細はこちら

対 8市町(大和高田市・御所市・香芝市・葛城市・上牧町・王寺町・広陵町・河合町)在住のかた

▶ 施設予約方法

下記のいずれかの方法でご予約ください。

- ・各施設へ電話または窓口で予約
- ・e古都ならまたは奈良スーパーアプリから施設を検索して予約

▶ 相互利用で便利になること

- ・対象21施設の予約・利用が可能
- ・予約条件や施設利用料が市・町内料金を適用
- ・一部施設のみ「在勤者」も市・町内料金を適用
- ・一部施設のみ「オンライン予約」が可能

◆ 注意事項

- ・利用時間上限が設定された施設もあります。
- ・体育施設では条件付きで大会貸出をしている施設もあります。
- ・施設予約申込時期や施設予約方法などの詳細については、各施設のある市町のホームページをご確認ください。

その他ご不明点は各施設にお問い合わせください。

≪体育施設の利用・予約に関する問合先≫

社会教育課 スポーツ振興係（第一町民体育館）
TEL 0745-78-0018

≪文化施設の利用・予約に関する問合先≫

文化振興課 文化交流推進係（ペガサスホール）
TEL 0745-78-9900

※両施設とも月曜日休館日、月曜日が祝日の場合は翌日が休館日。

体育施設

市町	体育施設
大和高田市	大和高田市立武道館
葛城市	葛城市民体育館
	新庄スポーツセンター
	葛城市當麻スポーツセンター（総合体育館）
上牧町	上牧第一町民体育館
	上牧第二町民体育館
広陵町	広陵中央体育館
	広陵東体育館
	広陵西体育館
	広陵北体育館
	真美ヶ丘体育館
河合町	河合町立北体育館

文化施設

市町	文化施設
御所市	御所市文化ホール（アザレアホール）
香芝市	香芝市ふたかみ文化センター（市民ホール、楽屋）
葛城市	新庄文化会館（マルベリーホール）
上牧町	上牧町文化センター（ペガサスホール）
王寺町	王寺町地域交流センター（リーベルホール）
	王寺町やわらぎ会館（イベントホール）
	王寺町防災コミュニティセンター（いずみホール）
	王寺町王寺南公民館（大ホール）
広陵町	広陵中央公民館（かぐや姫ホール）

KANMAKI TOWN

ペガサス フェスタ

2025

PEGASUS FESTA



ゆりはちゃん&ぺたろう

お散歩タイム

上牧
ぺたろう

①10:30～

②11:30～

③13:30～

(1回20分程度)



上牧町

ゆりはちゃん

Food Drink Sweets

11月3日 (月・祝)
10:00～15:00
(ステージは15:45まで)



会場：上牧町文化センター・2000年会館周辺

主催：上牧町

所管課：企画財政課 0745-76-2502

協力：MEGAドン・キホーテUNY西大和店 (駐車場)

*車でお越しのかたは、会場周辺マップの「ラスバ西大和屋上駐車場」をご利用ください。「役場駐車場」からシャトルバスの運行もあります。

*11月2日及び11月3日は、イベント会場周辺駐車場 (文化センター及び2000年会館) は利用できません。図書館前駐車場は11月3日のみ利用できません。

*イベント当日は、滝川台側の入り口 (ゲートボール場付近) からバイク・自転車の進入はできません。

*イベント内容は予告なく変更になる場合があります。



2000年会館駐車場

- ・自治連合会（フランクフルト、お茶、ジュース）
- ・奈良県交通安全協会西和支部協会 上牧町分会（かき氷、ヨーヨー釣り）
- ・更生保護女性会（焼きおにぎり） / ・上牧ふれあい朝市会（農産物）
- ・なら・かんまき手織工房（さをり織り手作り作品、手織体験）
- ・フレンズまきばスイーツたんて（タルト、プリン、モンブランなど）
- ・郁慈会（フライドポテト、からあげ、ひも引き）
- ・片岡城跡盛り上げ隊（コキアを使ったハウキ・オブジェ作り）
- ・西大和まきのは郵便局・西大和片岡台郵便局
（年賀はがき、ポップコーン（無料）など）
- ・イタリア家庭料理 Sogno（ソニー）（黒カレーボール、だし巻ドッグなど）
- ・アトリエ案（ハンドメイド作品、創作服など）
- ・(有)大和産業環境社（アサイーボウル）
- ・(株)柿の葉すし本舗たなか 西和店（柿の葉寿司、巻き寿司など）
- ・(有)大和園 フクイフラワーショップ（花苗、鉢花、花束など）
- ・Pilot Coffee Kitchen（コーヒー、フルーツドリンク、かき氷など）
- ・商工会女性部（こんにゃく、わたがし、お茶、ジュース）
- ・Peach工房（天然酵母米粉パン・米粉シフォンケーキ）
- ・レッグニットミウラ（靴下）
- ・陽だまりカフェ（焼きたてパン、キャラクターパンなど）
- ・和牛へレ肉専門店 翔【キッチンカー】（和牛やきそば・コロッケなど）
- ・Dal Tama【キッチンカー】（たこ焼き、ドリンク、サンデー）

文化センター前

- ・社会福祉協議会（コーヒー、ケーキ、手作り小物）
- ・ならコープ 西大和コープ委員会
（使用済み天ぷら油の回収、アルミ付き紙パックの回収）
※どちらか持参でミックスキャロット（1本）プレゼント（先着60名）
- ・介護老人保健施設 こころ上牧（くじ引き）
- ・K-GOOD（シャカシャカポテト、たまごせんべい、からあげ）
- ・三重中央開発株式会社（輪投げ）
- ・奈良日産自動車株式会社 香芝店
（電気自動車展示、わくわくエコスクール（整理券配布）など）
- ・佐川急便株式会社 大和高田営業所（ドライバー体験）
- ・MEGAドン・キホーテUNY西大和店（ドンキ縁日）
- ・まほろば珈琲ささゆり台店（コーヒー、サンドイッチなど）
- ・自家製酵母無添加パン ベーカリ えん（野菜酵母パン）
- ・げんきカレーげんき未来食堂 上牧（カレー）
- ・和琴きっちん（みたらし団子、みたらしアイス、フルーツ飴など）
- ・地球家族の会（タイ風焼きそば、フランクフルト、こんにゃく）
- ・パティスリー アドゥマン（ミニヨンシュー、マカロン、焼ドーナツ）
- ・みろく（からあげ、ポテト、お茶、ジュース）
- ・小町ヤ本舗（ベビーカステラ） / ・飴屋本舗（飴細工）
- ・安全安心コーナー（消防車両展示、防災備蓄品配布など）
- ・まきっこキッズ投票所（体験投票） / ・フリーマーケット
- ・ニュースポーツ体験（協力：上牧町スポーツ推進委員）

ペガサスホールロビー・その他

- ・行政相談・消費生活相談啓発 ※消費生活相談臨時相談窓口開設
- ・安全安心コーナー（協力：西和警察署）
（自動車シミュレータ等を使った交通安全教室など）
- ・触れてみよう！文化財（協力：上牧町歴史ガイドボランティアの会）
（画文帯環状乳神獣鏡レプリカ展示など）
- ・楽しい子ども科学教室（中央公民館） ※要予約（社会教育課）

ステージ（ペガサスホール）

※手話通訳を行います。

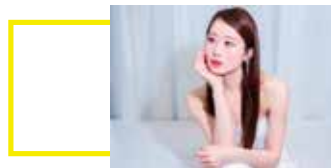
- 10:00 オープニング
- 10:05 西大和黎明保育園【鼓隊演奏】
- 10:25 やまびこ保育園【響け竹太鼓！】
- 10:50 上牧町立第1保育所【和太鼓演奏】
- 11:15 慈光保育園【和太鼓演奏「ウルトラマンの歌」】

11:35 劇団ペガサス【ポケットミュージカル】

「世界はあなたに笑いかけている」～笑って泣ける、家族愛コメディ～



12:55 村瀬真弓【弾き語りライブ】



上牧町出身
シンガーソング
ライター

- 13:20 友が丘混声合唱団【合唱「私たちの混声合唱」】
- 13:35 Wag2D's（わぐわぐでいず）
【チアリーディング「わぐわぐshow」】
- 13:55 和楽音楽倶楽部&KSD（Kanmaki Saxophone Duo）
【オカリナ・サクソ・ピアノ演奏】
- 14:15 palm dance studio【ダンスショーケース】
- 14:35 松本 昌久【ピアノ演奏「音楽を楽しもう」】
- 14:55 上牧町太極拳同好会【太極拳演舞】
- 15:15 スマイル【コーラス】
- 15:35 Yamabiko Kids
【ダンス「元気をお届け！やまびこKidsダンス」】

2000年会館

- ・脳年齢チェック、血管年齢測定（1Fロビー）
- ・健康相談、栄養相談、歯科検診、健康上牧21活動展示（1Fロビー）
- ・NPO法人かんまきマリッジサポート・赤い糸による個別相談及び啓発活動（1Fロビー）
- ・フリースクール（不登校支援）啓発（1Fロビー）
- ・子育て支援セミナー「作ろう！楽しい手作りおもちゃ」
※要予約10/1～（こども未来課）（1Fプレイルーム）
親子で一緒に作って遊びましょう♪絵本の読み聞かせもあります。
①10:30～11:30 ②13:30～14:30（各回親子10組）
- ・Let's 食事バランス診断（1F集団検診室）
- ・運動能力分析装置による脚の筋力とバランスの測定（1F集団検診室）
- ・人権啓発 / オレンジリボンキャンペーン（1F機能訓練室）
- ・認知症啓発（マスコット作りワークショップなど）（1F保健指導室）
- ・ヘルスメイトによる展示及び健康食試食の配布（1F調理室）
健康食試食（野菜クッキー・減塩みそ汁）配布 11:00～（先着200食）
- ・手話にふれてみよう！（2F会議室1・2）
- ・おもちゃの病院（プラレールランド、おもちゃ修理）（2F会議室1・2）
- ・フレンズまきば（障がい者支援施設）メンバー作品展示（中庭）

ゲートボール場

- ・ミニSL試乗・撮影コーナー（協力：上牧スカイガーデンミニ鉄道）
- ・ふわふわアスレチック、縁日（協力：南京都鉄路局）

上牧町地域包括支援センター運営委員会の開催について

問 生き活き対策課 地域包括ケア推進係（2000年会館内） TEL 0745-79-2020

時 令和7年10月30日（木）午後2時から
(先着10名)
※傍聴希望者は、会議開始時刻の10分前までに会場へお越しください。

所 2000年会館 1階 集団検診室
▶ 審議内容
1. 令和7年度の事業計画と事業経過について
2. その他

上牧第二町民体育館 アリーナ使用再開

問 社会教育課スポーツ振興係 TEL 0745-78-0118（第一町民体育館内）

8月1日から空調整備工事の為、上牧第二町民体育館アリーナの使用を停止していましたが、工事の一部が完了しましたので使用を再開します。

※空調設備の使用に関しては11月以降を予定しています。
※上牧第一町民体育館アリーナは現在工事です。使用可能となり次第改めて周知します。

▶ 再開日 10月1日（水）
▶ 予約方法 第二町民体育館窓口

町税や保険料などの納め忘れはありませんか

問 税務課収納係 TEL 0745-76-2511

10月の納付

▶ 納期限 **10月31日（金）**
▶ 種類 ○町県民税（第3期）
○国民健康保険税（第4期）
○後期高齢者医療保険料（第4期）
○介護保険料（第4期）
▶ 納付方法
①納付書
②口座振替（※納期限を過ぎると督促手数料（本税とは別に、1期につき100円）や延滞金が増算されるため、口座振替をおすすめします。）
③※個別徴収（訪問徴収）
（高齢のかたで外出に不安があるかた、病気や怪我等で納付が出来ないかたは、精査のうえ個別徴収させていただきます。詳しくは税務課へご相談ください。）

口座振替申込

（※手続き完了まで3週間以上必要な場合があります。）

申方 金融機関窓口

▶ 申込必要物 申込書・通帳・届出印鑑
（申込書は、税務課・片岡台出張所・町内の金融機関にあります。）
口座引落日は、各納期限月の月末（末日が休日・祝日の場合は、翌月営業日）です。

時間外の納付相談（事前予約必要）

時 毎週金曜日（祝日除く）
午後5時15分～8時00分
ご希望のかたは、税務課まで電話予約をお願いいたします。
各種町税などの納付については、スマートフォンアプリにて納付が可能です。
詳細は、町ホームページをご覧ください。

定額減税補足給付金（不足額給付）の手続きがお済みでないかたへ

問 上牧町給付金・定額減税一体支援給付金窓口（役場1階） TEL 0745-71-7775
受付時間：午前9時00分～午後5時00分（土日祝除く）

定額減税補足給付金（不足額給付）の支給対象となるかたには、令和7年8月1日付けで本給付金の支給内容を記載した「調整給付金支給確認書」を送付しています。

手続きがまだお済みでないかたは、**令和7年10月31日(消印有効)**までに、確認書をご提出ください。申請期限を過ぎますと、本給付金の支給はできませんのでご注意ください。

自転車用ヘルメットの購入費補助事業 ＜実施期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日＞

問 総務課安全安心係 TEL 0745-76-1001

対 町内在住で自転車に乗られているかた

▶ 補助金額

ヘルメット購入費の半分（1人1回限り）

※上限は3,000円とし、100円未満は切り捨て

＜注意！＞

ポイント、クーポン、金券その他これに類するもの
でのお支払いは、補助の対象外です。

▶ 補助対象のヘルメット

申請日から起算して1年以内に購入したもの、
かつ安全性の認証マークがあるもの
詳細は町ホームページをご覧ください。



町ホームページ



高齢者防犯電話の購入費補助事業 ＜実施期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日＞

問 総務課安全安心係 TEL 0745-76-1001

対 町内在住の65歳以上のかた

▶ 補助金額

一律5,000円（1世帯1台限り）

※購入費用が5,000円に満たない場合については
対象外

＜注意！＞

ポイント、クーポン、金券その他これに類するもの
でのお支払いは、補助の対象外です。

▶ 補助対象の電話機

申請日から1年以内に購入したもの、かつ下記の
いずれかの機能を有するもの

①着信時に警告音声を発し、通話中に自動録音を
する機能。

②迷惑電話を判別して着信拒否又は警告表示する機能。

③非通知着信に対して着信音を鳴らさない機能。

④音声アナウンスにより注意喚起を行う機能。

詳細は町ホームページをご覧ください。



町ホームページ



10月は里親月間 あなたの家庭のぬくもりを子どもたちに！

問 社会福祉法人天理 里親センターなら（天理市別所町715-3） TEL 0743-85-5567
MAIL foster-support@welfaretenri.com

10月は「里親月間」です。里親とは、様々な事情から保護者と離れて生活する必要のある子どもたちを、家庭に迎え入れて養育する家庭のことです。奈良県では350名を超える子どもが、施設や里親家庭で生活する必要がある、里親養育の担い手を募集しています。

「里親センターなら」では、子どもたちを取り巻く現状や里親制度についての無料の説明会（里セツ）を毎月開催しております。

「里親」という家族のカタチ、まずは知ることから始めてみませんか？



里親センターなら
ホームページ



上牧町まちづくり基本条例

～令和6年度の取組状況について～

平成26年4月1日に施行しました「上牧町まちづくり基本条例」について、令和6年度の取組状況をお知らせします。

まちづくり基本条例ってなに？

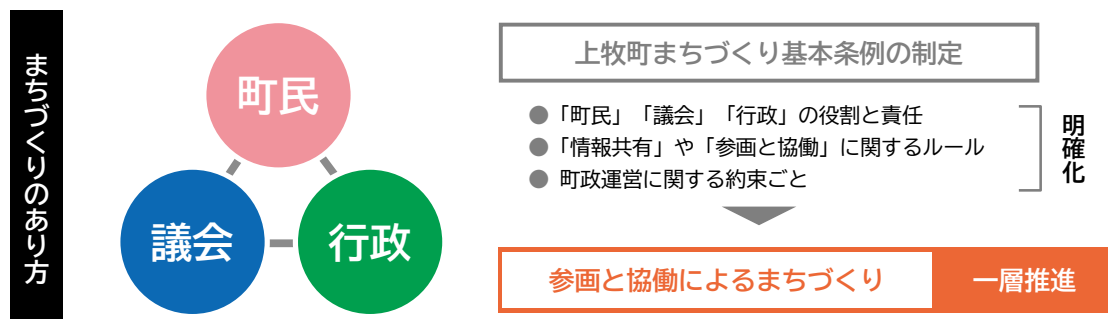
上牧町のまちづくりのあり方について定めた条例で、町民の皆さんが安全で安心して暮らせるように、**まちづくりの基本となる考え方、進め方のルールや仕組みを明らかにしたものです**。具体的には、町政における町民参画、協働や情報共有などについて規定されており、上牧町におけるまちづくりの最高規範となります。

この条例で何が変わるの？

この条例が制定されたことで、まちづくりの主体である「町民」「議会」「行政」の役割と責任が明確になり、町政に関する情報共有や参画と協働についての**ルールが設けられました**。町民の皆さんの声をより一層、町政に反映させるための取組を推進し、町民の皆さんと町が協力し合うことで、上牧町らしい、住みたい、住み続けたいまちの実現を目指しています。

どんなことが取り組まれているの？

「参画と協働によるまちづくり」を一層推進するために、町民の参画機会を確保するための取組として、アンケートやパブリックコメント、各種審議会における委員の公募などを行っています。また、情報共有を推進するために、**広報紙、ホームページ、SNSを活用した情報発信**を行っています。その他、地域の諸課題を解決するために、**国、県、近隣自治体やその他関係機関と連携**を行うなど広域連携の推進に取り組んでいます。



議会

第8条から第10条において、議会や議員の役割と責務について定められており、以下の取組が進められています。

議会の役割

情報提供・共有、説明責任、政策提案などの取組の推進

主な取組

- 議会だよりの発行
- 議会のインターネット中継の実施
- 議会報告会の実施
- 予算、決算委員会での審議及び一般質問
- 各議員による「活動報告」（チラシ発行）

今後の方針

現在の取組を継続していくことで、議会としての責務を果たしていきます。また、**議会報告会については、より多くのかたが参加できるように、会場の選定やテーマ設定について、より一層工夫しながら実施**していきます。

行政

第11条から「執行機関の責務」や「情報共有」、「参画と協働」、「広域連携」などについて定められており、以下の取組が進められています。

第13条第2項（町民の参画機会の保障）

条文の内容

執行機関は、町民と協働してまちづくりを推進するため、多様な参画制度を設け、町民の参画の機会を保障しなければなりません。

主な取組

- パブリックコメント手続の運用
- 審議会等委員の公募
- 「こども議会」の実施
- 平和祈念事業特別企画「朗読劇」における町民（こども）の参加
- 統合中学校における校章デザインの制作・投票

今後の方針

今後も町民の皆さんと協働してまちづくりを推進するために、まちづくりへの参画機会の確保に向けた取組を実施していきます。

第28条（情報共有の推進）

条文の内容

町は、具体的な施策若しくは制度により情報共有を推進しなければなりません。

主な取組

- 広報かんまき、ホームページを活用した情報発信
- SNS（Facebook、LINE、Instagram）を活用した情報発信

今後の方針

今後も引き続き、町民の皆さんとの情報共有に努めるとともに、情報発信のさらなる充実、改善に努めていきます。

第36条（広域連携）

条文の内容

町は、共通する課題を解決するため、他の地方公共団体、国及びその他の機関と互いに連携を図りながら協力しなければなりません。

主な取組

- シェアサイクル事業（実証実験）
- 中和・西和広域連携検討会（公共施設相互利用）
- 病児・病後児保育事業
- 史跡&遺跡巡り「御墳印帖」プロジェクト事業

今後の方針

まちづくりにおける各分野の課題解決に向けて、今後も必要に応じて広域連携を推進していきます。

第37条（取り組み状況の評価）

条文の内容

町は、毎年定期的にこの条例の取り組み状況进行评估し、その結果を公表しなければなりません。

- 令和6年度の実施状況の評価については、ホームページで公表しています。

今後も取組状況に関する評価を公表し、町民の皆さんと共有することで、行政運営の改善と協働のまちづくりの推進を図っていきます。



西和警察署からのお知らせ 交番・駐在所の加入電話は10月31日17時15分で利用を停止します

問 奈良県西和警察署 TEL 0745-72-0110

交番・駐在所の一般加入電話回線を管轄する警察署に統合するため、交番・駐在所の加入電話は**10月31日17時15分**で利用を停止します。

利用停止後の各種相談・届出、お問い合わせや

情報提供については、管轄する警察署へご連絡をお願いします。

事件・事故など緊急の場合は110番通報をお願いします。

静香苑 動物火葬休止のお知らせ

問 静香苑環境施設組合 TEL 0745-33-5301 FAX 0745-33-5310

静香苑環境施設組合では、火葬炉設備修繕工事のため、右記載の修繕期間中は動物火葬の個別火葬を休止します。合同火葬については、修繕期間中は保冷庫でお預かりし、工事完了後に火葬をさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。

▶修繕期間

11月10日（月）から11月27日（木）まで

※修繕期間は変更になる場合があります。

あきいろマルシェin馬見フラワーフェスタ開催！

問 県中和公園事務所 TEL 0745-56-3851 HP www.pref.nara.jp/1780.htm

約120品種のダリア、茜色に紅葉したコキア、コスモス畑など、色とりどりの花々が咲き広がる光景が楽しめます！マルシェ期間中は、地元から出店の飲食・物販イベントや抽選でプレゼントが当たるインスタキャンペーンを開催しています。※本イベント期間中、駐車場は有料となります。

所 県営馬見丘陵公園

(奈良県北葛城郡河合町佐味田2202)



【公式Instagram】
@uma9_chuwapark

時 10月4日（土）～10月13日（月・祝）10時～17時

奈良県労働委員会からのお知らせ 「奈良県労働委員会セミナー」開催！

問 奈良県労働委員会事務局 TEL 0742-20-4431 FAX 0742-23-3530

奈良県労働委員会では、労働委員会や関係機関などについての理解を深め、利用促進を図ることを目的として、「奈良労働委員会セミナー」を開催します。

今年度は、「ジョブ型雇用」の名付け親である濱口桂一郎氏をお招きして、「ジョブ型雇用と賃金制度」についてご講演いただきます。

内 講演「ジョブ型雇用と賃金制度」

濱口桂一郎氏

(独立行政法人労働政策研究・研修機構 労働政策研究所長)

時 10月30日（木）午後1時30分から4時00分まで

所 奈良商工会議所会館大ホール
(奈良市西大寺南町8番33号)

定 100名（事前申込制/先着順）

費 無料

申 労働委員会事務局ホームページをご覧ください。





第31回 なら・ヒューマンフェスティバル

問 なら・ヒューマンフェスティバル実行委員会事務局
(奈良県地域創造部人権施策課 TEL 0742-27-8719)

同和問題をはじめ、あらゆる人権問題をイベントや資料展示等を通じて考える催しです。
みなさんのご来場をお待ちしています。

時 11月1日(土) 11:00~15:30

所 明日香村中央公民館(明日香村川原91-1)



▶ 講 演 タレント、芸人 スマイリーキクチ さん
『インターネットと人との関わり合い』

▶ 展示等 ・啓発パネル等資料展示
・舞台パフォーマンス
・ふわふわドーム
・スタンプラリー など

▶ 模擬店・物産展等 各市町村、関係団体などの
模擬店・物産展、紙芝居

※明日香村中央公民館周辺には駐車場はありますが、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※手話通訳・要約筆記(ノートテイク)もあります。

子育て世帯を応援！仕事と育児の両立支援セミナーを開催(お子様連れ可)

問 企画財政課 TEL 0745-76-2502

これから働いてみようと思うけど、「就職活動ってどんなことから始めたらいいの?」「仕事と育児の両立が不安…」「面接時のメイクはどんな感じがいいんだろう?」など、仕事と育児の両立を希望するかたの不安や悩みの解消のために「仕事と育児の両立支援セミナー」を開催します。

(ハローワーク大和高田共催)

時 11月13日(木) 午前10時~正午

所 ラスパ西大和 1階ささゆりルーム

定 30人(申込先着順)

内 ●「子育て中のかたが再就職に向けて知っておきたいこと」

講師:ハローワーク大和高田職員

●「就職向けメイクアップ講座」

講師:POLA押熊店スタッフ

申方 QRコードから町ホームページ内「申込フォーム」へアクセスし、お申し込みください。

申期 10月1日~11月7日

費 無料

他 お子様連れでもご参加いただけます。詳細は町ホームページをご覧ください。

普段のメイク道具をご持参ください。(メイク講座で使用します)



町ホームページ

市町村対抗子ども駅伝大会 ~町内の足自慢大募集!タスキを繋ぐ一体感を体験しませんか?~

問 社会教育課 スポーツ振興係(第一体育館内) TEL 0745-78-0118

上牧町在住の小学5・6年生を対象に、令和8年3月7日(土)に橿原運動公園で開催される「第21回市町村対抗子ども駅伝大会」に出場を目指す選手を募集します。

※大会当日の出場選手は、最終の選考会により決定します。

費 無料

申期 11月30日(日)まで受付
(月曜日休館日。月曜日が祝日の場合は翌日が休館日)

申方 第一町民体育館窓口でお申し込み下さい。

対 上牧町在住の小学5年生および6年生
※申込み後の活動スケジュール等については後日連絡します。



北葛城郡4町合同 特別イベント

初開催!

自然の中で遊ぼう!

アスレチック&ピザ作りチャレンジ!

要申込

40人
(定員)

令和7年11月24日(月・祝)

午前9時00分～午後1時00分

【場所】冒険の森 in おうじ

【対象】小学3年生～中学3年生

参加費

500円

(当日支払)



体験内容

1

自然の中を冒険! 樹上のアスレチックにチャレンジ!
アスレチックの最後は池越えのジップラインに挑戦🌿

2

薪割り体験に挑戦! 自分だけのピザ作りチャレンジ!
ピザが焼ける様子を見学して、完成したピザを実食🍕

申込締切: 10月31日(金)

- ・右記二次元コードより申込
- ・先着順ではありません
- ・申込結果は11月7日(金)までにメールでご連絡します

注意事項

- ・定員を超過した場合は抽選にて参加者を決定します
- ・撮影した写真は広報紙等に掲載することがあります
- ・お子様の送迎は保護者の方の責任で行ってください

申込はこちら



主催: 北葛城郡青少年指導員連絡協議会

お問合せ: 王寺町教育委員会生涯学習課 (☎ 0745-72-1031)

問 問合先 時 とき 所 ところ 対 対象 募 募集人数 持 持参物
交通 交通手段 申方 申込方法 集場 集合場所 集時 集合時間

大自然のすすきの中でのんびりしてみませんか？ —曾爾高原ハイキング—

問 社会教育課 スポーツ振興係（第一体育館内） TEL 0745-78-0118

時 11月30日（日）（雨天中止）

所 曾爾高原（奈良県曾爾村）

対 小学4年生以上のかた（町内在勤者可）

募 先着21人（参加人数が少ない場合は中止になる可能性あり）

集場 上牧町役場前 午前7時00分集合（時間厳守）

交通 マイクロバス1台（車種変更の可能性あり）

持 着替え・弁当・雨具・敷物（レジャーシート）など、必要と思われるもの

申方 10月15日（水）から11月9日（日）までに、第一町民体育館窓口へお申し込みください。

（電話申込不可）定員になり次第締め切ります。

集時 午前8時30分から午後5時まで（月曜日休館。月曜日が祝日の場合火曜日休館）

※開催時に起こった事故・疾病などについての応急措置は行いますが、その後の責任については負いません。

奈良の歴史や文化が大集合！ —第14回おもしろ歴史フェスティバル「歴史を愉しむ!!」—

時 10月4日（土）、5日（日）

両日午前11時から午後5時

※上牧町の出展は4日のみ

所 国営飛鳥歴史公園（明日香村島庄154）

▶上牧町出展

遺跡案内及び画文帯環状乳神獣鏡のレプリカを触れる体験コーナーなど

上牧町商工会の「上牧黒カレー」の販売

上牧町で採れた新鮮野菜の玉ねぎポタージュスープ試食



4日のゆるキャラショーに
わたし（ゆりはちゃん）と
上牧べたろうくんが
出るので見に来てね！



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

募集区分 一般曹候補生、自衛官候補生、防衛大学校学生(一般)、防衛医科大学校学生(医学科・看護学科)、高等工科学校生徒

詳細はホームページをご覧ください。



元気講座

問 健康推進課（2000年会館⑤番窓口） TEL 0745-51-5700

インフルエンザは、主に12月から3月にかけて流行します。乳幼児、高齢者や免疫力が低下しているかたは、重症化しやすい傾向があります。インフルエンザ等の感染症を予防するために、日ごろから体力づくりを行い、抵抗力を付けておくことが必要です。秋のうちに感染しにくい体づくりを始めましょう。



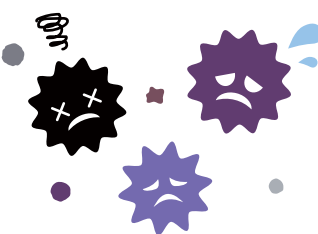
こんな症状には注意!

インフルエンザの症状

- ・ 38度以上の急な発熱
- ・ 頭痛
- ・ 関節痛
- ・ 筋肉痛
- ・ 全身倦怠感
- ・ 咳、鼻水、のどの痛み

「インフルエンザかな？」
と思ったら

- ・ 安静にする
- ・ 水分補給
- ・ マスク着用、手洗い
うがいをする
- ・ 早めに病院受診する



◇予防接種は、感染後に発症する可能性を減らし、重症化するのを防ぎます。

ワクチンの効果が出現するのは2週間後程度から、一般的には5か月ほど持続します。そのため、早めに接種することをおすすめします。

また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望めます。

※効果には個人差があり、副作用が出ることもありますので、予防接種の際には医師にご相談ください。

※高齢者（原則65歳以上）は、定期予防接種の対象者として予防接種を受けることができます。上牧町の接種期間は10月～翌年1月です。

 乳幼児健康診査

問 健康推進課 TEL 0745-51-5700

	と き	対象者	受付時間
1歳8カ月児健康診査	10月22日(水)午後	令和5年12月13日～令和6年2月26日生まれ	個別通知します

※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。

 成人健康相談【要予約・無料】

問 健康推進課 TEL 0745-51-5700

と き	ところ	対象者	内容等
10月28日(火) 午前9時～正午	2000年会館	年齢・性別は 問いません	糖尿病・高血圧・禁煙・生活習慣を改善したいなど、何でもお気軽にご連絡ください。

 乳幼児相談【要予約・無料】

問 こども未来課 TEL 0745-43-5034

と き	ところ	対象者	内容等
10月8日(水) 午前9時～11時30分	2000年会館 1階 集団検診室	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 【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、お越してください。(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【予約優先・無料】

問 こども未来課 TEL 0745-43-5034

と き	ところ	対象者	内容等
10月24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、お越してください。(マスク着用については個人の判断でお願いします。)

 離乳食教室【要予約・無料】

問 こども未来課 TEL 0745-43-5034

と き	ところ	対象者	内容等
10月8日(水) 午前10時30分～11時	2000年会館 1階 集団検診室	3～5か月乳児 の保護者	栄養士が離乳食開始から初期についての説明をします。 【持参品】親子健康手帳(母子健康手帳)

 プレパパママ教室【要予約・無料】

問 こども未来課 TEL 0745-43-5034

と き	ところ	対象者	内容等
10月9日(木) 午前9時30分～11時30分	2000年会館 1階 集団検診室	妊婦さんと パートナー	【内容】・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 【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、お越してください。(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)

- ・沐浴の流れや必要な物を教えてもらえてよかった。
- ・お互いの家事の分担について知ることができた。
- ・怖さだけじゃない、出産への準備や向き合い方を知れた。

* 2000年会館プレイルームの利用について

平日の午前9時から午後4時45分までプレイルームを開放しています。ご自由にご利用ください。

対 就学前までのお子さんと保護者

* 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 0745-43-5034



子育て情報

おひさま広場 <登録制・参加費無料>

問 社会福祉協議会（2000年会館 2階）
TEL 0745-76-6098

おひさま広場は、子どもの成長とともに保護者のみなさんも元気になれる広場です。

「広場で友達みつけたよ」「子育てって楽しいな」そんな声が聞こえてくるような広場を、みなさんと一緒に作っていきます。

時 10月29日（水） ひよこクラス（0歳児）
10月20日（月） うさぎクラス（1歳児）
10月20日（月） くまクラス（2,3歳児）

所 2000年会館 2階和室



サロンぽけっと <予約不要・参加費無料>

問 社会福祉協議会（2000年会館 2階）
TEL 0745-76-6098

未就学児とその保護者を対象としたゆったりとくつろぐことのできるサロンです。子どもたちは元気に楽しく遊べて、大人はゆったりと過ごせます。子育てサポーターもいますよ。

時 月・水・金曜日（平日のみ） 午前10時～午後3時

所 2000年会館 2階くつろぎスペース

ぴよぴよサロン～親子でリフレッシュ～
<予約必要・参加費無料>

問 社会福祉協議会（2000年会館 2階）
TEL 0745-76-6098

時 10月9日（木） 午前9時30分～10時15分

対 令和7年4月2日生まれ以降の子どもと保護者

所 2000年会館 2階くつろぎスペース

健康

認知症相談のお知らせ ※要予約

問・予 生き活き対策課 地域包括ケア推進係（2000年会館内） TEL 0745-79-2020

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。

時 令和7年10月28日（火） <要予約>

①午後1時30分～2時30分

②午後2時30分～3時30分



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

セミナー付き見学会のご案内 時間 14:00～16:30 (開場 13:30) 要 予 約 参加費無料

11月26日(水) 介護居室サービス課 責任者がお届けする
「介護居室でのケアと看取りについて」

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

〒636-0071 奈良県北葛城郡河合町高塚台1-8-1
事業主/公益財団法人ニッセイ健康福祉財団

スマホからアクセスできます

●施設類型/介護付有料老人ホーム(一)施設特定施設入居者生活介護 ●居住の権利形態/利用方式 ●利用料の支払い方式/全額前払い方式 ●入居時の要件/入居時自立 ●介護保険/奈良県指定介護保険特定施設(一)施設 指定施設 ●要介護/要支援 ●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(名: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

二次元コードから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
※お問い合わせ時に『広報誌を見た』とお伝えください※

おたふくかぜ、成人風しんワクチン接種費用の一部を助成します

問 健康推進課（2000年会館⑤番窓口）TEL 0745-51-5700

	おたふくかぜ	成人風しん
対象者	生後12か月から小学校就学前の幼児	①18歳以上で妊娠予定の女性 ②妊娠を予定している女性の配偶者および同居家族 (妊娠後の申請も可)
助成額	上限3,000円 (1人につき1回限り)	風しん単独 上限4,000円 麻しん風しん混合 上限6,000円 (生活保護のかたは 上限9,000円) ※現在、妊娠中、またはその可能性があるかたや風しんワクチンを2回接種しているかた、明らかに風しんにかかったかた、過去に上牧町で助成を受けたかたは対象外です。

▶申請方法 医療機関で接種後、**速やかに**健康推進課へ下記の必要書類を持参して申請してください。
医療機関で接種する前に健康推進課へお問い合わせください。

▶必要書類

- (1) ワクチン接種の費用を支払ったことを証する領収書原本（被接種者氏名、接種年月日、ワクチン名、領収金額、接種医療機関名が記載された領収印のあるもの）
- (2) 母子健康手帳（おたふくかぜまたは成人風しん①②のかた）
- (3) 通帳（口座番号がわかるもの）※乳幼児の場合は保護者名義
- (4) 本人確認書類（名前、住所、生年月日が確認できるもの）

後期高齢者お口の健康診査は受診されましたか？

問 奈良県後期高齢者医療広域連合 事業課 TEL 0744-29-8430

健康的な生活を送るために、お口の健康診査を受けませんか。

▶実施医療機関 奈良県後期高齢者医療広域連合
ホームページに一覧を掲載

対 75歳・80歳・85歳（令和7年4月1日現在）
の奈良県後期高齢者医療保険加入者

費 無料

▶実施期間 11月30日（日）まで

▶実施方法 一般社団法人奈良県歯科医師会に
属する奈良県の歯科医療機関にて、
口腔健診を実施

申方 ①事前に歯科医療機関へ受診予約
②受診日に健診券（はがき）※・マイナ保険
証または資格確認書を持参
※健診券（はがき）は5月下旬に奈良県後期
高齢者医療広域連合から健診対象のかた
へ送付されています。再発行を希望する
かたは問い合わせ先までご連絡ください。

日本語表記



**広報「かんまき」を
多言語・読み上げアプリで
配信します**

Catalog
Pocket

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。



広報「かんまき」
(カタログポケット版)

タイ語表記



**ประชาสัมพันธ์ “คันมาคิ”
จะเผยแพร่ในหลายภาษาฟรี
อมแอปอ่าน**

เพื่อเก็บแคตตาล็อก

ข้อมูลสาธารณะ “Kanmaki” สามารถอ่านได้ในหลายภาษาและอ่านออกเสียงโดยอัตโนมัติบนสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตของคุณ
คุณสามารถอ่านได้อย่างง่ายดายเพียงดาวน์โหลดแอปฟรีโดยเฉพาะ
ดังนั้นโปรดใช้ประโยชน์จากมัน

หลังจากติดตั้งแอปแล้ว ให้
สแกน QR ด้านบนเพื่อดู
ข้อมูลสาธารณะ “คันมาคิ”



高齢者インフルエンザ・新型コロナワクチン接種

問 健康推進課（2000年会館⑤番窓口）TEL 0745-51-5700

- 対 ・ 上牧町に住民登録のある満65歳以上のかた
- ・ 接種日に60～64歳のかたで、心臓・腎臓・呼吸器機能に障害がある又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害があるかた（前記の疾患であり厚生労働省令で定められている状態にあるかた）
 - * 該当するかたは障がい者手帳などをお持ちください。

▶接種期間

- ・ 高齢者インフルエンザワクチン
→令和7年10月1日から翌年1月末日まで
 - ・ 新型コロナワクチン
→令和7年10月1日から翌年3月末日まで
- 費 ・ 高齢者インフルエンザワクチン→無料
- ・ 新型コロナワクチン
→5,000円（但し、生活保護のかたは無料）

▶接種方法

【申請が不要なかた】

王寺周辺広域地区（上牧町・王寺町・平群町・三郷町・斑鳩町・河合町・安堵町）の医療機関で受けられるかたは、直接医療機関に予約を入れ、本人確認書類を持参して接種を受けてください。

【申請が必要なかた】

上記以外の北葛地区（広陵町・葛城市・香芝市）やそれ以外の市町村で受ける場合は、持参書類が必要となります。本人確認書類を持参のうえ、健康推進課窓口にお越しください。

※申請は10月1日からですが、10月2日、3日は集団検診実施日であるため、2000年会館内は、大変混雑が予想されます。お待たせする可能性がございますので、あらかじめ余裕をもってお越しください。

インフル	コロナ	医療機関名	医療機関名	電話番号	予約
○	○	安達内科医院	桜ヶ丘2-13-21	32-0703	要 かかりつけ患者のみ
○	○	井阪整形外科	片岡台2-13-12	31-0130	要
○		かがや内科クリニック	米山台2-2-10	77-8070	要
○	○	きじ内科クリニック	片岡台2-13-15	33-7031	インフルは不要 コロナについては要予約
○	○	服部記念病院	上牧4244	77-1333	要
○	○	奈良友誼会病院	服部台5-2-1	78-3588	要
○	○	くずもとファミリークリニック	葛城台3-12-22	51-3355	要
○		ゆりクリニック	上牧3336-5	78-0205	要
○		よしむら耳鼻咽喉科	上牧2174-2	43-8733	要

※高齢者インフルエンザワクチン、新型コロナワクチン接種は、定期予防接種です。
そのため接種券は発送しません。

※10月から接種期間となりますが、接種実施医療機関ごとに接種開始時期や予約方法が異なりますので、接種医療機関に直接ご確認ください。

※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンとの同時接種は実施可能ですが、実施医療機関によって接種間隔をもうけている場合や、それぞれのワクチン接種の受付時間が異なる場合がありますので、接種予定の医療機関にお問い合わせください。

年に1度の健康チェック受けられましたか？ —後期高齢者健康診査—



問 上牧町住民保険課 保険年金係 TEL 0745-76-2508
奈良県後期高齢者医療広域連合 TEL 0744-29-8430

「疾病の早期発見や重症化予防のため、 健康診査を受診しましょう」

後期高齢者医療制度に加入されているかたの健康診査は、奈良県後期高齢者医療広域連合がお住まいの市町村に委託して、年1回実施しています。

「受診券」と「マイナ保険証または資格確認書」を持参のうえ、健康診査を受診してください。

※受診券(有効期限令和8年1月31日)は対象者のかたへ事前に送付しています。

▶検査項目 問診、診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査

健康診査の受診をご遠慮頂くかた

※ただし、希望される場合は受診できます。

- ・病院又は診療所に長期入院（6か月以上継続して入院）しているかた
- ・事業主健診など、他で健康診査の受診機会のあるかた
- ・施設に入所されているかた（障害者支援施設、養護老人ホーム、介護保険施設など）

個別大腸がん検診・肝炎ウイルス検査・健康診査のお知らせ

問 健康推進課（2000年会館⑤番窓口） TEL 0745-51-5700

受診期間終了間近！！ 今年度まだ受診されていないかたは早めに受診を

▶実施期間 10月末まで

▶受診方法

問診票を健康推進課⑤番窓口で受け取り、実施医療機関を確認のうえ、受診してください。（大腸がん検診のみ、片岡台出張所でも申請が可能です）

※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。

大腸がん検診

対 40歳以上のかた（昭和61年4月1日以前に生まれたかた）

内 2日間採便法

費 1,000円（75歳以上のかたは500円）

肝炎ウイルス検診

対 40歳以上のかた（昭和61年4月1日以前に生まれたかた）で過去にB・C型肝炎ウイルス検診を受けたことがないかた、また過去の特定健康診査やその他の健康診断で肝機能の異常が見つかったかた

内 血液検査

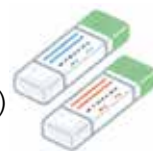
費 500円（75歳以上のかたは250円）

健康診査

対 生活保護受給者で今年度40歳以上になるかた（昭和61年4月1日以前に生まれたかた）

内 問診、身体計測（腹囲測定含む）、診察、血圧測定、検尿、血液検査（血中脂質・腎機能・肝機能・血糖）、貧血検査、心電図検査

費 無料



実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
安達内科医院	桜ヶ丘2-13-21	0745-32-0703
井阪整形外科	片岡台2-13-12	0745-31-0130
かがや内科クリニック	米山台2-2-10	0745-77-8070
きじ内科クリニック	片岡台2-13-15	0745-33-7031
くずもとファミリークリニック	葛城台3-12-22	0745-51-3355
奈良友誼会病院	服部台5-2-1	0745-78-3588
にしまと糖尿病内科クリニック	大字上牧3000-36	0745-71-2480
服部記念病院	大字上牧4244	0745-77-1333
ゆりクリニック	大字上牧3336-5	0745-78-0205

令和7年度後期西和医療センター糖尿病教室のお知らせ

問 西和医療センター栄養管理部 TEL 0745-32-0505

糖尿病に関心がある地域の皆様のための教室です。

日 時	内 容
10月29日 (水) 午後1時30分～3時00分	・糖尿病の合併症について 医師 ・今日からはじめる！血糖を穏やかにする食事の基本 管理栄養士
11月26日 (水) 午後1時30分～3時00分	・“あぶら”の摂り方を考えてみましょう 管理栄養士 ・無理なく、楽しく♪運動療法 理学療法士
12月17日 (水) 午後1時30分～3時00分	・日常生活で気をつけることは？冬編 看護師 ・自分で血糖を測ってみましょう 臨床検査技師
令和8年2月4日 (水) 午後1時30分～3時00分	・糖尿病のお薬について 薬剤師 ・みんなで話そう！糖尿病のあれこれ 全員

ご希望の日だけの参加もできます。

申 西和医療センター栄養管理部 0745-32-0505 (内線2720番)

平日午前9時00分から午後5時00分まで

所 西和医療センター事務棟1階大会議室またはZOOMによるWEB参加

※感染予防のため、マスク着用・検温・手指衛生にご協力をお願いします。



令和7年10月 奈良県医師会の学術部会が行う健康診断

問 〒634-8502 橿原市内膳町5-5-8 奈良県医師会各主催部会
TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796

相談日の種類	日 時	予約の必要	主催する部会
精神科に関する健康相談	10月6日 (月) 午前9時～10時	予約必要 ※受付締切9月29日 (月)	奈良県医師会精神々経科部会
目の健康相談	10月14日 (火) 午後2時～3時	予約必要	奈良県眼科医会
内科疾患に関する健康相談	10月24日 (金) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切10月22日 (水)	奈良県医師会内部部会
整形外科に関する健康相談	10月28日 (火) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切10月27日 (月)	奈良県医師会整形外科部会

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)

広告

医療法人弘生会
関屋病院

当院は医療療養型の病院です
面会制限を大幅に緩和しています

お気軽にお問合せ・ご相談ください
tel.0745-77-2434

〒639-0254
奈良県香芝市関屋北5丁目11-1
西名阪自動車道 柏原ICより5分

医療・看護・介護
努めています

お一人おひとりに寄り添い





Library communication

図書館通信

新刊
紹介

図書館

☎0745-78-9903

『他人屋のゆうれい』

王谷 晶著・朝日新聞出版



南大夢はコールセンターに勤務する派遣社員。ある日、一人暮らしの叔父が急死し、部屋の遺品整理をまかされた彼は大家からの勧めに従い、シェアハウスから引っ越してきました。しかし、そこには幽霊が住んでいました。はたして、幽霊は何者なのでしょうか？

『シェルパ齊藤の還暦ヒッチハイク』

齊藤 政喜著・産業編集センター



中央自動車道一周、東北縦断など、キャリア40年以上の旅人・シェルパ齊藤が、還暦以降も続けているヒッチハイクの中から、とくに思い出深い旅を収録。旅気分を味わいながら、ヒッチハイクのノウハウも身につきます。

『ぎょうれつのできるサンドイッチやさん』

ふくざわ ゆみこさく・教育画劇



カピバラさんは、ぐうぐう山へ冒険に行く子猫のココに、冒険にぴったりな4つのサンドイッチを作りました。さて、中身は何が入っているのでしょうか？その他、いろいろカラフルサンドイッチのレシピ付き。(児童書)

10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 10月25日(土) 午後2時～2時30分

所 上牧町立図書館 絵本コーナー



ボランティアグループピーターパン
おすすめの本

『だれかしら』 多田 ヒロシさく
『おにぎりのひみつ』 かとう まふみさく・え
『こんな、バスでおつかい』 田中 友佳子さく・え

図書館カレンダー 休館日のお知らせ

10/6(月)・20(月)・27(月)・31(金)
10/7(火)～19(日)【蔵書点検のため】

※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。

休館のお知らせ

図書館は蔵書点検のため、10月7日(火)～19日(日)まで休館します。そのため、10月5日(日)まで、1人 本・雑誌は10冊まで、CDは1点 で4週間貸出を行います。

※閉館中の返却本は、出入口横のブックポストに入れて下さい。巡回バスの返却もできます。

問 上牧町立図書館

TEL 0745-78-9903 FAX 0745-71-5820

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。

○図書館の開館時間(午前9時～午後5時まで)

てんいち先生



編集後記

Yのあとがき

新聞等で目にする「駆け込み需要」について調べてみました。それは人間の心理的な要素によって影響されるといわれています。

①損失回避の心理…今行かないと二度と機会がなくなると感じる、②「先延ばし」…「いつか行こう」が期限が迫ることで「今行かなければ!」という強いプレッシャーに変わる、③取り残されることへの恐怖…「自分だけが取り残されるのではないか」という社会的な焦り、④締切り効果…明確な期限が行動のスイッチになる、などが要因となる極めて自然な現象とのことです。(諸説あり)

先日、万博閉幕に伴う駆け込み需要に関する報道を見て、「あ! 予約をしなれば!」と予約サイトにログインしようとする、なんと12万人待ちでログインまで2時間かかりました。苦労の末何とか予約することができましたが、この機会を逃したくないという心理が私働いたのでしょうか…

このあとがきを書いている今日は本紙の締切日。『駆け込みあとがき』も極めて自然な現象です。(これは違いますかね!)



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） ☎0745-76-2501

迷惑な国際電話は無視しましょう！ 知らない海外からの電話がかかってきたら→すぐ切る！

海外からの知らない国際電話が増えています！「+1」など、「+」から始まる電話番号は国際電話です。

電話番号の先頭についている「+」以降の数字は、「国コード（国番号）※」と呼ばれるものです。知らない番号からの電話は不審な電話のおそれがありますので、普段から慎重になりましょう。出てしまった場合、個人情報は絶対に伝えないでください。自動音声ガイダンスが流れた場合には、最後まで聞かずに電話を切ることも大切です。知らない番号からの電話は出ない、折り返さないようにしましょう。

※国コードの例：1＝アメリカ・カナダ、44＝イギリス、81＝日本

〔相談事例〕

電話があり応答したところ、代金収納会社を名乗り、未納料金を支払うように言われ、個人情報を伝えた。

冷静になるとかかってきた電話番号は「+1」となっており、国際電話だったと気づいた。伝えた個人情報が悪用されないだろうか。



〔アドバイス〕

- ◆国際電話を利用しないかたは、利用休止申請などをしましょう

（固定電話） 国際電話不取扱受付センター：0120-210-364（ウェブでの手続きにも対応）

オペレーター案内：平日午前9時～午後5時 自動音声案内：24時間対応

（携帯電話） 携帯電話端末によっては設定から発着信の設定が可能です。

携帯電話会社が提供するサービス。

- ◆不安に思った、個人情報を伝えてしまった場合は、すぐに最寄りの消費生活センターや警察などへ相談しましょう

*消費者ホットライン「188（いやや!）」番

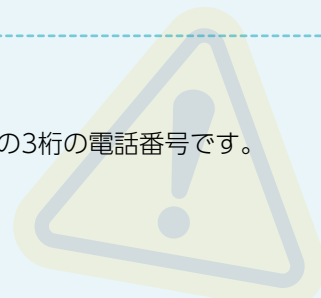
最寄りの市町村や都道府県の消費生活センターなどをご案内する全国共通の3桁の電話番号です。

*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。

*迷惑電話対策相談センター（でんわんセンター）：03-6162-1111（平日10時～17時）

総務省が実施している迷惑電話対策に関する相談受付窓口です。





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 ☎ 0745-76-2501

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

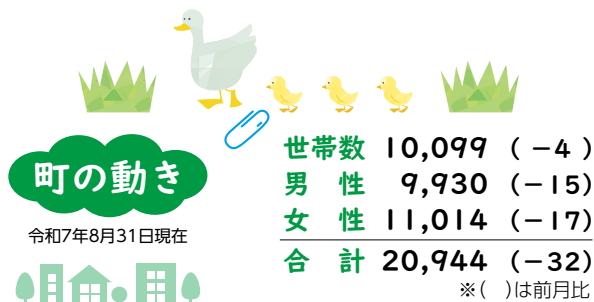
担 行政相談委員

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 ☎ 0745-76-2501



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もあります）

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 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

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 ☎ 0745-43-5034

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 ☎ 0745-76-2508

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 ☎ 0745-76-2501

河合町役場 総務課 ☎ 0745-57-0200

◆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

担 学校指導主事

時 平日午前9時～午後4時

内 教育問題全般（電話による相談）

問 教育総務課 ☎ 0745-76-2528

上牧町は非核・平和都市宣言の町です

まきっこ☆きっず No.91



しゅん
瞬ちゃん 2020年7月生まれ
せな
晟永ちゃん 2024年3月生まれ
仲良し兄弟だね＼(^-^)(^-^)/



こはる
小春ちゃん 2025年3月生まれ
ゆっくり成長してね♡

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、広報かんまきいっしょ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

発行 上牧町役場 秘書人事課



手話言語講座 19



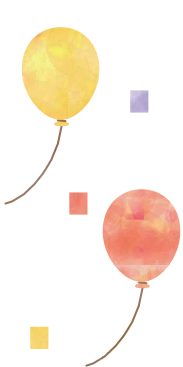
問 福祉課 TEL 0745-43-5031 FAX 0745-76-1196

「銀行」の手話を学ぼう

このコーナーでは、毎月手話をご紹介します。
第19回目は「銀行」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！

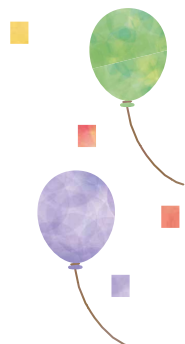
動画を見て
やってみよう▶



両手の親指と人差し指で輪を作る



胸の前で同時に2回上下に動かす



〈今月の出演〉手話サークル会員

