

いらっしゃい



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.645

枯れ葉が落ちる公園で、
石に座つてひとやすみ



表紙：上牧町立第1保育所 園外保育（馬見丘陵公園）

特集「障害者週間」 … 2	イベント・募集 …… 10	有料広告 …… 18,19	各種相談のご案内 …… 23
フォトニュース …… 4	元気講座 …… 13	図書館通信 …… 21	まきっこ★きっずNo.93 …… 24
お知らせ …… 6	子育て・健康 …… 14	こちら消費生活相談室です …… 22	手話言語講座 …… 24

特集

毎年12月3日から12月9日は障害者週間 障がいのある人もない人も 共に豊かに安心して暮らせるまちを目指して



ペガサスフェスタ2025手話講座

令和7年6月25日 手話施策推進法 施行

令和7年6月25日に「手話に関する施策の推進に関する法律（手話施策推進法）」が施行されました。この法律は、手話が重要な意思疎通のための手段であることをふまえ、手話の習得・使用に関する施策、手話文化の保存・継承・発展に関する施策、手話への理解と関心の増進を図るための施策を総合的に推進することを目的としています。毎年9月23日は国連が定めた「手話言語の国際デー」ですが、この法律の成立に伴い「手話の日」になりました。



内閣府HP
手話に関する施策の
推進に関する法律

「手話言語の国際デー・手話の日」にイベントを実施

「手話言語の国際デー・手話の日」を記念して、9月23日に手話に関するイベント（手話劇・手話クラスなど）を実施し、2000年会館前では、国連や世界ろう連盟のロゴの色で、「世界平和」を表す青色でライトアップを行いました。

*手話劇



*ブルーライトアップ



災害時に支援が必要なかたの目印に 防災バンダナ

聴覚障がい者にとって、災害時に避難所などで情報が伝わりにくいことが想定されます。

この現状を少しでも改善する方法の一つとして、上牧町聴覚障害者協会では、「防災バンダナ」を購入し、手話関係者に配付しました。

このバンダナを身に着けることで、自らが聴覚に障がいがあるということを周囲に伝え、支援が必要であることを理解してもらうことができます。

また、手話関係者にも身に着けてもらうことで、聴覚障がい者が支援者を探す目印にもなり、迅速な支援につなげることができます。



防災バンダナには、「手話ができます」「耳がきこえません」の表示があり、写真のように身に着けることで、支援が必要なかた、支援ができるかたということが一目でわかります。

軽度・中等度難聴児への補聴器購入費の助成を実施しています

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度難聴児の聞こえの確保と発達を支援するため、補聴器購入費の一部を助成します。

▶ 対象児童（次の要件を全て満たすかた）

- 1.町内に住所を有する18歳未満の児童。
- 2.両耳の聴力レベルが原則として30デシベル以上70デシベル未満である者。



ただし、一側性難聴や聴力レベルが30デシベル未満等の場合であっても、障害者総合支援法に定める医療機関又は知事が別に定める医療機関の医師が装用を認めた場合は、この限りではありません。

- 3.身体障害者手帳の交付対象とならない者。

▶ 助成額

補聴器助成金額は、購入費用と基準価格とを比較して、少ないほうの額に3分の2を乗じて得た額となります。（詳しくは福祉課までお問い合わせください。）

問 福祉課（2000年会館） TEL 0745-43-5031 FAX 0745-76-1196

上牧町YouTubeチャンネルでは毎月、動画付きで手話を学べる「手話言語講座」を更新しています。

また、右のQRコードからこれまでの動画（「手話言語講座」①～⑪）をご覧いただけます。



上牧町
YouTubeチャンネル



「手話言語講座」



芸術の秋を満喫！ 町民の力作が並ぶ上牧町文化祭



展示されたパッチワークや折り紙などの作品

上牧町文化祭が10月22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、文化協会の皆さんのが制作されたパッチワークや書道、写真、絵画、陶芸など、日頃の活動の成果が光る個性豊かな作品が数多く並び、訪れた皆さんに興味深そうに鑑賞していました。

悲惨な歴史を風化させない ～令和7年度戦没者追悼式～



献花を行う上牧町遺族会の青木孝至会長

令和7年度上牧町戦没者追悼式が11月8日、2000年会館で挙行されました。

上牧町遺族会の青木孝至会長は「今年で戦後80年を迎え、当時を知る人々が減りゆくなかで、遺族会として戦争の悲惨さ、命と平和の尊さを後世に語り継いでいきたい。」と恒久平和への願いを込め、謝辞を述べられました。

劇団ペガサス ミュージカル「世界あなたに笑いかけている」喝采の中閉幕



ペガサスフェスティステージで劇団ペガサスのミュージカル「世界あなたに笑いかけている」が公演されました。親孝行したい時に親はなし…家族の葛藤、愛、様々な想いを歌とダンスにのせて、笑いあり涙ありの感動ミュージカルで、ペガサスフェスタを一層盛り上げました。

劇団ペガサスは1993年上牧町文化センターの開館とともに発足し、30年以上にわたり活動を続いている町のミュージカル劇団です。

土の中からお宝発見！ みんなの笑顔はじける芋掘り体験



秋晴れのある日、新町の芋畠で上牧ふれあい朝市会や地域の皆さんのご協力のもと、上牧第三小学校や上牧第二小学校の1年生の児童、上牧幼稚園の園児たちが芋掘りを体験しました。

子どもたちは土の中から次々とサツマイモを掘り出すと「大きいの採れた！」と大喜び。歓声と笑顔があふれる貴重な体験となりました。

自分たちで育てた採れたて野菜で芋煮会



「お芋おいしいなあ～」

グリーンネットと緑ヶ丘シルバーフラブによる芋煮会が11月8日、緑ヶ丘で開催されました。芋煮にはふれあい農園で収穫したサツマイモを中心に17種類の具材がたっぷり使われ、地域から集まった約30人のかたが秋晴れの下、温かい芋煮に舌鼓を打ちました。

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

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5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、皆さん自身が自ら主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下さい。

▶納付は便利な口座振替で！

申方 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）

令和8年度固定資産税（償却資産）の申告のご案内

問 税務課 固定資産税係 TEL 0745-76-2511

毎年1月1日現在、上牧町内で事業を営んでいる法人や個人のかたは、その事業のために用いることのできる機械・器具・備品など（土地・家屋を除く）について、地方税法第383条の規定により、資産の状況を申告する義務があります。

それらの資産は固定資産税の課税対象となり、毎年提出する必要があります。

提期 令和8年2月2日（月）まで

▶提出書類

- 償却資産申告書（償却資産課税台帳）
 - 種類別明細書 増加資産・全資産用
 - 種類別明細書 減少資産用…減少資産がある場合のみ
- ※借用資産がある場合は、貸主（リース会社）の名称をご記入ください。

▶納付は便利なスマートフォン決済アプリで！

スマートフォン決済アプリを利用して、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、事前に税務課まで電話予約をお願いします。

▶提出先 窓口、郵送またはeLTAX

〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350番地

上牧町役場 税務課 固定資産税係

◎受付時間：午前8時30分から午後5時15分まで（土日祝日を除く）

◎窓口は混雑しますので、郵送またはeLTAXによる提出をご利用ください。

◎申告書の控え（受付印押印済）の返送が必要な場合は、返信用封筒(切手を貼付)を同封してください。

返信用封筒(切手を貼付)がない場合は、返送することができませんのであらかじめご了承ください。

第4回上牧町議会定例会は12月5日開催予定

問 議会事務局 TEL 0745-76-2538

第4回議会定例会は、12月5日（金）の午前10時
から開催予定です。

議会運営委員会は、12月3日（水）の午前10時
から開催予定です。

ペットと暮らすシニア世代の皆さんへ

問 建設環境課 生活環境係 TEL 0745-76-2504



犬や猫の寿命は約15年。もしも自分に何かあったら…
自分とペットのために、今から準備しましょう！



ペットとの暮らしのための4つの備え

1 突然のできごとへの 備え

- ペットの預け先を見つけておく！
- 預ける準備と練習をしておく！

ケガや
病気による
入院…



2 要介護状態進行への 備え

- 新たな飼い主を探しておく！

施設への
入所…



3 生活環境を守るための 備え

- ペットの数を増やさない！
- ペットの世話や部屋の清掃を
頼める人・業者を見つけておく！

世話・掃除が
できない…



4 適正に飼い続けるための 備え

- 不妊去勢手術により、繁殖しないようにする！
- かかりつけの動物病院を見つけておく！
- 日頃からペットのしつけや手入れをしておく！

ペットの
病気…



ペットに関する相談窓口

中和保健所 衛生課 獣疫生活衛生係

奈良県橿原市常盤町605番地の5 電話 0744-48-3033

中和保健所 動物愛護センター

奈良県宇陀市大宇陀小附89 電話 0745-83-2631

ごみのポイ捨てはやめましょう！

問 建設環境課 生活環境係 TEL 0745-76-2504

たばこの吸い殻を含め、ごみのポイ捨ては環境に悪影響を及ぼします。ごみが放置されると、景観が悪化するだけでなく害虫や動物の繁殖を招き、さらには土壤汚染や水質汚染を引き起こす恐れがあります。

▶啓発看板

建設環境課窓口で啓発看板を無料配布しています。
必要枚数や設置場所などを建設環境課までご相談ください。



12月10日は「人権デー」 12月4日～10日は「人権週間」です

問 奈良地方法務局 人権擁護課 TEL 0742-23-5457

午前8時30分から午後5時15分まで（土、日及び祝日を除く）

奈良地方法務局ホームページ URL <https://houmukyoku.moj.go.jp/nara/>

国際連合は12月10日を「人権デー」と定めるとともに、これを記念する行事を実施するよう呼び掛けています。また、法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。

▶中学生人権作文表彰式と人権のつどいin奈良

時 12月6日（土）午後0時45分から3時50分まで

所 なら100年会館 中ホール

（奈良県奈良市三条宮前7番1号）

申 不要（未就学児についても入場可）

▶主催 奈良県人権啓発活動ネットワーク協議会

（奈良地方法務局・奈良県・奈良県人権擁護委員連合会）

▶特設相談所

時 12月12日（金） 上牧町役場第5会議室

午前10時から午後4時まで

役場前の夜空を照らす メタセコイアイルミネーション、今年も実施！

問 企画財政課 TEL 0745-76-2502

今年も、メタセコイアが美しいイルミネーションに包まれ、冬の夜空を彩ります。皆さんお気軽に越し下さい！

時 令和7年12月1日（月）～令和8年3月1日（日）まで
(毎日) 18時～21時まで

所 上牧町役場 本庁舎前



令和6年度のイルミネーションの様子

文化協会 作品展示コーナー

問 中央公民館 TEL 0745-76-3610

文化協会の皆さん的作品を中央公民館で展示しています。ぜひご覧ください。

上牧町中央公民館

パネル展示	書道クラブ青竹会	12月5日(金)～令和8年1月9日(金)まで
陳列ケース	まきのは陶芸クラブ水曜日	12月19日(金)～令和8年1月30日(金)まで

個人番号（マイナンバー）カードの休日・夜間交付の再開について

問 住民保険課 住民係 TEL 0745-76-2508

一時休止をしていました個人番号（マイナンバー）カードの休日・夜間交付を再開します。

- 対 ①個人番号カード申請後、受け取りのはがきが届いたかた
 ②電子証明書の更新通知が届いたかた
 ③暗証番号の初期化が必要なかた
 ④一時停止の解除が必要なかた

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します。

▶マイナポータルから引越しの申請ができます

マイナンバーカードをお持ちのかたは、マイナポータルから転出届・転入予約をオンラインで提出できます。

詳しくはQRコードからマイナポータルをご覧ください。



マイナ救急実証事業のお知らせ

問 奈良県広域消防組合 西和消防署 TEL 0745-73-1001

令和7年10月1日から全国の消防本部でマイナ救急実証事業が開始されています。

奈良県広域消防組合でもマイナ保険証を活用して救急業務の円滑化及び迅速化を図っています。マイナ保険証があれば病歴や処方歴、受診歴など

をすぐに確認することができ、より適切な処置を受けることができます。救急要請の際はご協力のほどよろしくお願いします。

マイナンバーカードと保険証の連携方法はQRコードをご覧ください。



西和消防署からのお知らせ 年末火災予防運動を実施します

問 奈良県広域消防組合 西和消防署予防課 TEL 0745-73-1001

年末の繁忙期を迎え、火気器具等を使用する機会が増加します。みなさまに火災のない明るいお正月を迎えていただくために、西和消防署では年末火災予防運動を実施します。

つい忙しさで火の元がおろそかになりがちです。

お出かけ前には、戸締りと火の元の点検を行いましょう。また、お休み前には、もう一度火の元を確認しましょう。心がけ一つで火災は防ぐことができます。火の取り扱いには十分に注意してください。

萌 こころの相談室（精神保健福祉電話相談事業）

問 社会福祉法人萌 TEL 0743-54-0821 (土、日、祝休み)

精神障がい者やその家族の支援をしている社会福祉法人萌では、障害者週間の時期に、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。

※秘密厳守。相談無料。（通話料金はかかります）

時 12月1日（月）から5日（金）までの午前9時から午後9時まで

▶相談電話番号

TEL 0743-85-5639

上牧町 二十歳のつどいを開催します

問 社会教育課 TEL 0745-76-2532

二十歳を迎えた皆さん、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」のありかたについては、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8年1月12日（月・祝）

受付 午前9時から9時30分

式典 午前10時開式

所 上牧町文化センター ペガサスホール

対 2005（平成17）年4月2日から2006（平成18）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。

案内状が未着の人は当日会場の受付で申し出てください。

▶町外へ転出された人で、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。

▶その他

- ・当日の服装はできるだけ華美なものを避け、清楚な服装での参加をお願いします。
- ・上牧町文化センター敷地内での飲酒及び館内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。



すこやかサポーター主催「吉祥の福馬」作り 講習会

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

来年は「午(うま)年」です。華やかな腰飾りをまとった「吉祥の福馬」を作って、新年を迎えましょう。

時 12月16日（火）午後1時00分～3時30分頃まで

所 2000年会館 1階 保健指導室

定 先着20人

費 300円

持 布切りはさみ、洗濯はさみ4個、持ち帰り用の袋

申方 生き活き対策課窓口または電話

申期 12月3日（水）～5日（金）午前8時30分～午後5時15分まで



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。

QRコード
広報「かんまき」(カタログポケット版)

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

スペイン語表記



“Kanmaki” de relaciones públicas se distribuirá en varios idiomas y con una aplicación de lectura.

Bolsillo del catálogo

Relaciones públicas “Kanmaki” (Catálogo en versión de bolsillo)

La información pública “Kanmaki” ahora se puede leer en varios idiomas y leerse automáticamente en voz alta en su teléfono inteligente o tableta. Puede leerlo fácilmente simplemente descargando la aplicación gratuita dedicada, así que aprovechela.

Después de instalar la aplicación, escanee el QR de arriba para ver la información pública “Kanmaki”.

「上牧町さくら祭り2026」ステージ出演者募集

問 さくら祭り実行委員会（企画財政課内） TEL 0745-76-2502 FAX 0745-76-1002

上牧町商工会を中心とした「さくら祭り実行委員会」主催の「上牧町さくら祭り2026」を令和8年3月28日（土）、上牧町文化センター周辺で開催します。そこで、本イベントと一緒に盛り上げていただけるステージ出演者を募集します。出演内容は、音楽・ダンスなどの幅広いジャンル（ただし、カラオケを除く。）において、ステージ上（ペガサスホール）で実演可能なものとします。※リハーサルは行いません。

時 令和8年3月28日（土） 午前10時～午後3時30分

対 「町内在住のかた」又は「町内で活動する団体」

募数 ・音楽など：3組 出演時間は1団体あたり20分以内（準備・片付け含む）

・ダンス：5組 出演時間は1団体あたり10分以内（準備・片付け含む）

※募集枠を超えた場合は抽選を行います。

募期 12月26日（金）まで

抽（出演順など）令和8年1月15日（木）

・音楽など：午前10時から

・ダンス：午前11時から

所 上牧町役場本庁舎2階 第3会議室

申方 参加申込書は、企画財政課窓口又はホームページで取得できます。

ステージ出演申込書に必要事項を記入のうえ、①から④のいずれかの方法でお申し込みください。

①郵送 / ②ファックス / ③メール /

④窓口（企画財政課）

※募集の詳細はホームページをご確認ください。



町ホームページ

みんなで語ろう！これからの上牧町のまちづくり（町民ワーキング会議参加者募集中）

問 企画財政課 TEL 0745-76-2502 FAX 0745-76-1002

町政運営の指針となる「第6次総合計画」の策定に向けて準備を進めるにあたり、上牧町の魅力やまちの課題について、町民の皆さんで話し合っていただく「町民ワーキング会議」の参加者を募集します。総合計画における将来像やまちづくりの方向性に関して、町民の皆さんの意見を反映させていきます。

※総合計画とは…上牧町の目指すべき将来像やそれを実現するための取組を定める計画で、上牧町が定めるすべての計画の基本となるものです。

①「第1回（次世代対象）：みんなで語ろう！これからの上牧町のまちづくり～上牧町の『未来』を考えよう！～」（将来像についてグループを作つて話し合っていただきます。）

時 令和8年1月24日（土）

午前10時～正午

対 今年度16歳になるかた～44歳（町内在住または在勤）

募数 30名 ※定員に達した場合抽選

募期 令和8年1月7日（水）まで



[第1回 申込QRコード](#)

②「第2回（全世代対象）：みんなで語ろう！これからの上牧町のまちづくり～『未来』へつなぐ、上牧町の『魅力』を考えよう！～」（5つの政策分野別にグループを作つて話し合っていただきます。）

時 令和8年2月7日（土）

午前10時～正午

対 今年度16歳以上になるかた（町内在住または在勤）

募数 30名 ※定員に達した場合抽選

募期 令和8年1月16日（金）まで



[第2回 申込QRコード](#)

▶申込方法

1.応募用紙を提出する（郵送または企画財政課窓口）

（※応募用紙は、企画財政課窓口または町ホームページから取得できます）

2.上記QRコードから申込

（※第1回と第2回でQRコードが異なりますのでご注意ください！）



町ホームページ

上牧町営住宅等運営基本方針策定委員会の委員募集

問 まちづくり推進課 住宅管理係 TEL 0745-76-2503

本町において町営住宅・改良住宅の点検の強化及び早期の管理・修繕によりライフサイクルコストの縮減を目指し、予防保全的管理、長寿命化に資する改善を実施するための上牧町営住宅等長寿命化計画について、今後の町営住宅などのありかたや改良住宅の活用などの具体的な運営基本方針を整理し、基本方針などの作成や検証をしていただけるかたを募集します。

定 1人



対 町内在住のかた

申期 12月1日（月）～12月15日（月）

※郵送の場合は12月15日消印有効

申方 所定の応募用紙に必要事項を記入し、まちづくり推進課窓口持参又は郵送、メールのいずれかの方法で応募してください。応募用紙はまちづくり推進課と片岡台出張所の窓口に用意しているほか、町ホームページからダウンロードすることもできます。なお、応募用紙は返却しません。

町ホームページ



申先 まちづくり推進課 住宅管理係
〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350番地
Mail : machidukuri@town.kanmaki.lg.jp

▶その他

- ・委員会の開催…年間2～5回開催予定
1回につき2時間程度
- ・任期…委嘱の日から2年間

人権擁護委員候補者を公募します

問 住民保険課 住民係 TEL 0745-76-2508

人権擁護委員は、国民の基本的人権を守り、また、人権が大切なものであることを国民に知ってもらうため、法務大臣から委嘱されて活動する、民間のボランティアの方々です。

町の人権擁護活動に協力していただけるかたを公募します。

▶募集人数 若干名

▶任期 委嘱日から3年

▶応募資格 上牧町の選挙権をお持ちのかた
(上牧町に住民票を3ヶ月以上置いている18才以上のかた)

▶応募方法 住民保険課 人権啓発担当へご連絡ください。

活動内容の説明、面接などを行い、後に履歴書をご提出いただきます。

▶委嘱手順 委員候補者となられたかたは上牧町議会の意見を求めたうえで、法務局へ推薦します。

▶活動内容 活動はボランティアとなり、交通費などは出ますが無報酬です。
平日の活動が多数です。
平均すると月に2回程度の活動回数です。

自衛官等採用募集のご案内

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

▶募集区分 自衛官候補生、高等工科学校生徒

詳細はホームページをご覧ください。



—— 知ってほしい お酒と睡眠のこと ——

問 健康推進課 (2000年会館⑤番窓口) TEL 0745-51-5700

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かでしょうか？ 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。

<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 0745-51-5700

	とき	ところ	対象者	受付時間
3か月児健康診査	12月12日(金)午後	2000年会館 1階 集団検診室	令和7年8月1日～9月10日生まれ	個別通知します
10か月児健康診査			令和7年2月1日～3月10日生まれ	
1歳8か月児健康診査			令和6年2月27日～4月24日生まれ	
2歳児歯科検診			令和5年6月1日～8月15日生まれ	

※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
12月23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
12月5日(金) 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

☆体温測定のうえ、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【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
12月19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

☆体温測定のうえ、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。）

●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
12月5日(金) 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
12月11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】・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

☆体温測定のうえ、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)

- ・人形を使って、体験できてよかったです。
- ・知らなかつことが知れて、心の準備ができた。
- ・生活のリズム・家事等の見直すきっかけになった。



*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] 12月17日 (水) ひよこクラス (0歳児)
12月10日 (水) うさぎクラス (1歳児)
12月10日 (水) くまクラス (2,3歳児)

[所] 2000年会館 2階和室

※時間等の詳細はお問い合わせください。



9月24日 ひよこクラスの様子

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

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います。以前とは様子がちがうなど些細な変化に気づいたら、一人で悩まずにぜひお気軽にご相談ください。

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] 12月11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

認 知 症 サ ポ ー タ ー 養 成 講 座

認知症センターって？

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センターです。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。

[問・申] 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

- 12月17日 (水)
- 午後2時~3時30分
(受付1時30分~)
- 2000年会館 2階会議室
- 申込方法 12月15日 (月) まで
生き活き対策課窓口または電話

〈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



HPVワクチンの公費接種について

問 健康推進課（2000年会館⑤番窓口）TEL 0745-51-5700

子宮頸がんは、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。毎年1万人以上の女性が子宮頸がんにかかり、毎年3,000人以上の女性が子宮頸がんで亡くなっています。

子宮頸がん予防のため、以下の対象のかたにHPVワクチンの公費接種を実施しています。

▶定期接種

対 小学6年生から高校1年生相当の女子



* 今年度中学1年生のかたには、4月にお知らせと予診票を個別送付しています。

* 今年度、中学2年生以降のかたで予診票が手元にないかたは、親子健康手帳（母子健康手帳）と、申請されるかたのご本人確認書類を持参のうえ、健康推進課（2000年会館⑤番窓口）にお越しください。今年度、高校1年生のかたの定期接種は令和8年3月31日までです。

【ワクチンの種類と接種間隔】 ※原則、同一種類での接種の完了をお勧めします。



※1 1回目と2回目の接種は、少なくとも5か月以上あけます。5か月未満である場合、3回目の接種が必要になります。

※2・3 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上（※2）、3回目は2回目から3か月以上（※3）あけます。

※4・5：2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の1か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上（※4）、3回目は1回目から5か月以上、2回目から2か月半以上（※5）あけます。

▶キャッチアップ接種の延長について

令和6年夏以降の大幅なワクチンの需要増加により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかつたかたがおられる状況などを踏まえ、令和7年3月末までに接種を開始したかたが、全3回の接種を公費で完了できるようになりました。

- 対 ・キャッチアップ接種対象者（平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性）のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種したかた。
 ・平成20年度生まれ（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）の女子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種したかた

期 キャッチアップ接種期間終了後、1年間（令和8年3月31日まで）

不妊治療・不育治療費助成制度の申請はお済みですか？

問 健康推進課（2000年会館⑤窓口）TEL 0745-51-5700

令和7年度より不妊治療・不育治療費助成制度が新しくなっています。助成上限額まで達したかたはお早めに申請してください。 年度末は申請が混み合い手続きに時間を要することが予想されます。

詳細は町ホームページをご確認いただき、ご不明な点は健康推進課までお問合せください。
 ※令和6年度分の治療の申請の受付は令和7年3月31日まで終了しています。



町ホームページ

受診期間終了間近！胃内視鏡検査

問 健康推進課（2000年会館⑤番窓口）TEL 0745-51-5700 FAX 0745-79-2021

受期 令和8年1月31日（土）まで

受方 健康推進課⑤番窓口で申請後、各医療機関に予約をして、受診票を持参のうえ、受診してください。

※開院時間内（平日の午前8時30分から午後5時15分）に申請してください。

※生活保護世帯のかたの費用は無料です。事前に2000年会館健康推進課⑤番窓口で申請してください。

対 50歳以上のかた（2年に1回）（昭和51年4月1日以前に生まれたかた）

※令和6年度に町の胃内視鏡検査・令和7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

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ル・カーラ3階	0745-33-1500
三恵クリニック	広陵町寺戸621-1	0745-56-6701
香芝旭ヶ丘病院	香芝市上中839	0745-77-8101

※「広報かんまき-彩愛-」12月号発行時点では、予約が取れない可能性もございます。予めご了承ください。

令和7年12月 奈良県医師会の学術部会が行う健康診断

問 〒634-8502 檜原市内膳町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
目の健康相談	12月9日（火） 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切12月4日（木）	奈良県眼科医会
整形外科に関する健康相談	12月16日（火） 午後1時30分～2時30分	予約必要 ※受付締切12月15日（月）	奈良県医師会整形外科部会
精神科に関する健康相談	12月16日（火） 午後3時30分～4時30分	予約必要 ※受付締切12月9日（火）	奈良県医師会精神・心経科部会
内科疾患に関する健康相談	12月17日（水） 午後1時45分～2時45分	予約必要 ※受付締切12月16日（火）	奈良県医師会内科部会

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）

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 TEL 0745-74-4100

年末年始カレンダー

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

【◎印の受付時間】

- 朝 午前8時30分～11時30分
- 昼 午後0時30分～ 4時30分
- 夜 午後5時30分～ 8時30分

<診療科目>

- 内科・小児科・歯科
- 内科・小児科・歯科
- 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。

※12月28日は平常診療で、朝の受付時間は午前9時30分から。(オンライン受付は9時から)

平常日カレンダー

診療科	朝の部	昼の部	夜の部
内 科			窓口受付 午後5時30分～8時30分
小児科	窓口受付 午前9時30分～11時30分 診察開始 午前10時	窓口受付 午後0時30分～4時30分 診察開始 午後1時	診察開始 午後6時
歯 科			

順番待ち受付システムを導入しました

QRコードをスマートフォンなどで読み取ってご利用ください。従来どおり、窓口での受付も可能です。詳細は診療所ホームページをご覧ください。



順番受付ページ

診療所
ホームページ

- オンライン受付時間は、窓口受付時間と異なりますのでご注意ください。
- 窓口受付終了時間までに到着されていない場合はキャンセル扱いとなります。

三室休日応急診療所

所 奈良県生駒郡斑鳩町稻葉車瀬2-5-18

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

お一人おひとりに寄り添い
医療・看護・介護
努めています

子どもの 五感を養う

親子でマルシェ

No.52

学校給食のメニューから

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。

きなこ揚げパン

給食の人気メニューの一つです。揚げパンは今から遡ること約70年前に学校給食に登場しました。当時の揚げパンは砂糖をまぶすだけで提供されていましたが、最近では、きなこやココアをまぶす揚げパンが多く提供されています。ご家庭で作るときはお好みの揚げパンを作つてみてください。

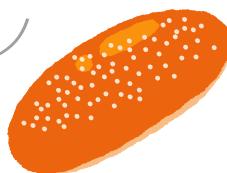


材料 (家庭用 4人分)

コッペパン 4個
揚げ油 適量
きなこ 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1と1/2
塩 少々

作り方

- ① パンを油で揚げる。
 - ② きなこと砂糖を合わせる。
 - ③ ①に②をまぶす。



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

广告

广告



まち
町ぐるみ de 結び婚
*
登録 相談 面会
無料

婚活 BBQ in 信貴山のどか村 イベントレポート

三郷町と初合同イベントを10月13日、信貴山のどか村で開催しました。今回のイベントではスマートフォンのアプリを使って気になる人に「いいね」を押して、自己アピールをしつつイベントに参加するスタイルを取り入れました。自己アピールが苦手な方にはソポーターがさりげなくサポート。参加者48名のうちなんと10組のカップルが成立しました！

今、出会いは多様化していく 自分の生活範囲で出会う場合もあれば 多種多様なマッチングアプリや、会員制の結婚相談所もあります。そのなかでも、「赤い糸」のような 地域に密着した婚活サポート団体は 地域に想い入れのある方には 非常に大切な出会いの場です。私たちは今後もイベントだけでなく結婚相談も含めしっかりサポートしていきます。

イベントの最後には「上牧町と三郷町の初の合同イベントで ボランティアスタッフも緊張してやってきましたが、皆さんのおかげで大成功でした！カップリングが成功した人も 成功しなかった人も今日、ここに来た時点で充分です。みんな一歩も二歩も踏み出していると思います！」と、ソポーターから参加者へエールが響きました。



メール akaiito.marisapo@gmail.com

問 こども未来課（2000年会館④番窓口）TEL 0745-43-5034

特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸



新刊紹介

図書館
☎0745-78-9903

『ブラックスwan』

相場 英雄著・幻冬舎



台北で暮らしている元自衛官の城戸護に、娘から護衛の依頼が入りました。依頼人は友人の日本人女性研究者で、沖縄に連れて行くことです。彼女を台北市内に案内したところ、何者かが狙撃してきました。はたして、彼女にはどんな秘密が隠されているのでしょうか？

『見分けろみよう！おいしいやさいど～れだ？秋・冬』

網野 文絵・文・写真・汐文社



スーパー や 炒 お い し い や さ い を 見 分 け る に は、 ど こ に 注 目 す れ ば い い の で し ょ う か？ カボチャ、 ブロッコリー、 タマネギ、 サツマイモ、 ダイコンなど、 秋・冬が旬のやさいの見分け方を写真や文を交えながらクイズ形式で紹介します。（児童書）

『天狗裁き』

川端 誠さく・ロクリン社



眠りながらニヤニヤしている辰五郎。おかみさんがどんな夢を見たのかと聞いても「俺は夢なんか見てねえ」の一点張りです。そのうち周りの人たちと喧嘩になり、さらに大家さん、お奉行さんまで加わりました。さて、辰五郎はどんな夢を見たのでしょうか？（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9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

12/1(月)・8(月)・15(月)
22(月)・12/27(土)～1/5(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

『ひかりのぼうけん』
マリー・ウォイト著・え
『ひゅるひゅる』
せな けいこさく
『1ほんでもにんじん』
長野 ヒデ子・じゅせい・え

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20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 大型絵本「どうぶつしんちょうそくてい」
ペープサート「ノンタン！サンタク
ロースだよ」
パネルシアター「しらゆきひめ」
紙芝居「かさじぞう」
手あそびなど
サンタクロースもやってきます！

お知らせ

図書館は年末年始（12月27日～1月5日）が休館になります。そのため、12月13日（土）から図書・雑誌あわせて10冊までと、CD1点の4週間貸出を行います。

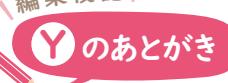
問 上牧町立図書館
TEL 0745-78-9903 FAX 0745-71-5820

○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 /



冬本番。朝の寒さに布団から出るのも一苦労です。家ではこたつを出した途端、その心地よさに吸い寄せられ、つい横になってしまいます。気づけば朝で「またやってしまった・・・」と苦笑い。今年もこたつの魔力は健在です。でもそんな日が増えると、冬が来たなあと実感します。

何かとあわただしい12月。こたつの魔力に負けつつも、うまく折り合いをつけながら過ごしたいものです。皆さんもどうぞ暖かくしてお過ごしください。



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

購入・出品した商品が偽物？！ フリマサービスのトラブルに注意！

「フリマサービスを利用したら、偽物が届いた」という購入トラブルや「出品した商品が偽物と言われた」などの出品トラブルも…トラブル解決は原則として当事者間で行うことが求められます。サイトの利用方法などもよく理解したうえで利用しましょう。

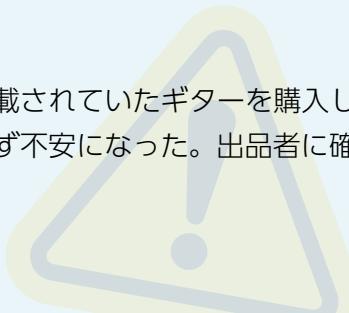
〔相談事例〕

◆購入トラブル

フリマアプリで、商品案内ページに有名メーカー名が記載されていたギターを購入した。商品を受け取って確認したところ、シリアルナンバーが見当たらず不安になった。出品者に確認したらあいまいな回答が返ってきた。

◆出品トラブル

フリマアプリにブランドバッグを出品した。購入者が決まり発送したが、「偽物が届いた」と購入者から苦情があった。偽物を送った覚えはないのでサイト運営事業者にも連絡し、購入者と交渉を続けたが、最終的に返品を受け入れた。後日、返品された品物が戻ってきたが、送付時のブランドの箱もなく、中身も違うバッグにすり替えられていた。サイト運営事業者に連絡したが、購入者に連絡をすることしかできないと言わされた。



〔アドバイス〕

- ◆フリマサービスでは利用者に対して利用の仕組みやルールを説明しています。利用規約など運営事業者からの案内をよく読み、使いかたを理解した上で利用しましょう。
- ◆トラブル解決は原則として当事者間で図ることが求められます。
- ◆利用にあたって、購入者は「商品の疑問点は事前に出品者に質問して解消する」、出品者は「商品を発送する際は追跡が可能な方法を探る」など、トラブルの未然防止を心がけましょう。
- ◆トラブルになった場合にはまず当事者間で十分に話し合い、解決しない場合には、運営事業者に問合せをして事情を伝え、鑑定サービス・補償制度の利用や調査などの協力が得られないか確認してみましょう。
- ◆当事者間で解決せず、運営事業者に相談しても交渉が進まない場合には、最寄りの消費生活センターなどに相談しましょう

*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。



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 每月第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



■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 每月第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

人権特設相談

担 人権擁護委員

時 12月12日（金） 午前10時～午後4時

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

い、うわい、2025年12月 No.645

問 問合先 問・送 問合先・送付先

まきっこ☆きっず No.93



しゅらん
空蘭ちゃん 2025年6月生まれ
空蘭の笑顔が
だいすきだよー♡



ほのか
穂乃花ちゃん 2022年5月生まれ
ママとパパの自慢の愛娘！
だいすきだよ♡



ゆうしん
優信ちゃん 2025年6月生まれ
ゆいか
結華ちゃん 2023年10月生まれ
元気に大きく育ってね♡



たから
宝楽ちゃん 2025年4月生まれ
パンツ or ミルク

掲載キッズ募集中 みなさんのご応募お待ちしています。



わが家のアイドル、広報かんまきい、うわい、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 21

21



動画を見て
やってみよう▶

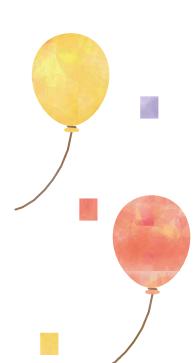


問 福祉課 TEL 0745-43-5031 FAX 0745-76-1196

「スーパー」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21回目は「スーパー」の手話をです。

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！



スーパー



左手でカゴを持つしぐさをする

その中に物を入れる動作を2~3回行う

〈今月の出演〉 福祉課 北尾

〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350番地
TEL(0745)76-2501 FAX(0745)76-11002

