

# 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

2026. No.651

しとしと雨ににっこり。  
梅雨入り前の安全子エックリ、  
始めよう♪



表紙：雨の音を感じながら、お散歩する ゆりはちゃん

特集「防災」……………2	有料広告……………6,10,14	子育て・健康……………16	各種相談のご案内……………23
フォトニュース……………3	イベント・募集……………11	図書館通信……………21	まきっこ★きっずNo.99……………24
お知らせ……………5	元気講座……………15	こちら消費生活相談室です……………22	手話言語講座……………24

# 気象の警報が大きく変わります！

～警戒レベルに対応し警報の名称に「レベル」がついて、災害時の行動がよりわかりやすく～

## 上牧町長と気象台長が意見交換～気象庁の新しい防災気象情報スタート！～

新しい防災気象情報の運用開始と大雨による災害が想定される梅雨の時期を前に、奈良地方気象台の廣尾進台長が5月7日、上牧町役場を訪れ、阪本町長と意見交換を行いました。対談では、新しい防災気象情報の見方や従来からの変更点、新基準に対する自治体での避難対応、気象庁のキキクルを活用した災害の危険度・危険地域の地図上での確認、住民への情報提供の重要性や、避難判断のポイントを共有。町役場と気象台が連携して、より迅速で的確な情報の発信を目指します。



防災気象情報を確認する  
廣尾台長(左)と阪本町長

## 危険度がより直感的に！避難判断しやすく（令和8年5月29日から）

従来の情報は、防災気象情報と避難情報の関係が少しわかりにくい面もありました。新しい防災気象情報では、名称にレベルがつくことで警戒レベルとの対応が明確になります。警戒レベルととるべき行動の関係を理解しておくことで、どのタイミングで避難すべきか誰でも直感的に判断できます。梅雨や台風シーズンに向けて、今から確認しておきましょう。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	(警戒レベルごとに) 住民がとるべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに 安全確保！
<警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！>					
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から 全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は 早めに避難、避難の準備など
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認 (避難場所や避難ルート、 避難のタイミングなど)
警戒レベル1	早期注意情報				災害への心構えを高める

情報の名称に「レベル」がつくことで避難行動のタイミングが明確に

大雨・土砂災害・河川氾濫情報の整理で判断がしやすく

「レベル4危険警報」は、危険な場所から全員が避難するタイミング



気象庁「新たな防災気象  
情報」特設ページ

上牧町ホームページ



被害状況などを  
随時発信。

上牧町公式LINE



災害情報や町の情報  
などを配信。

上牧町お知らせメール



防災・災害情報などを  
メールで配信。(空メール  
で登録できます)

防災ガイドブック等



洪水ハザードマップ  
などを掲載。

テレビ・ラジオ



防災行政無線



避難情報や防災情報を  
屋外スピーカーで放送  
します。

キキクル(気象庁)



水害危険度を  
地図上に表示。

マイ・タイムライン(国土交通省)



マイ・タイムラインのツールな  
どがダウンロードできます。

## スポーツ功労表彰式 20名を称える

令和7年度の各競技において、全国大会への出場という功績を残したかたに対して3月28日、ペガサスホールで表彰式を行いました。表彰された皆さんは、次のとおりです。



(順不同・敬称略)	出場大会名
杉田 千恵子 <sup>ちえこ</sup>	第19回全国グラウンド・ゴルフレディース交歓大会
桑野 晴 <sup>はる</sup>	マイナビHIGH SCHOOL DANCE COMPETITION大会
安岡 颯花 <sup>そよか</sup>	
上原 空斗 <sup>そらと</sup>	第25回全日本少年少女空手道選手権大会
林 佑希人 <sup>ゆきと</sup>	
岡田 千鶴 <sup>ちづる</sup>	バタフライ第48回全国レディース卓球大会
	2025年全日本卓球選手権大会（マスターズの部）
荻野 陽葵 <sup>ひまり</sup>	スミセイVitalityカップJVA第45回全日本バレーボール小学生大会全国大会
寺西 梨希 <sup>りの</sup>	
橋本 明依 <sup>めい</sup>	第60回全国高等専門学校体育大会陸上競技兼第60回日本高等専門学校陸上競技対校選手権大会
奥田 陽美 <sup>ひみ</sup>	
ドゥースティ史也 <sup>ふみや</sup>	令和7年度全国中学校体育大会第52回全日本中学校陸上競技選手権大会
	第56回U16陸上競技選手権大会
福嶋 安則 <sup>やすのり</sup>	第38回全国グラウンドゴルフ交歓山口大会
橋口 悠久 <sup>やすひさ</sup>	
橋本 侑奈 <sup>ゆな</sup>	第41回U20日本陸上競技選手権大会
	第19回U18陸上競技選手権大会
久松 来虹 <sup>らに</sup>	第79回国民スポーツ大会（サッカー競技）
松尾 凧紗 <sup>なぎさ</sup>	2025 SV-V.LEAGUE U15 CHAMPIONSHIP WOMEN大会
	HEKINANマンモスカップJVA第5回全日本ビーチバレーボールU15選手権大会
	JCCジュニアオリンピックカップ第39回全国都道府県対抗中学バレーボール大会
森島 花衣美 <sup>はいび</sup>	京王Jr.ウインターカップ2025-26 2025年度第6回U15バスケットボール選手権大会
足達 花楓 <sup>かえで</sup>	
佐藤 志空 <sup>ゆきあ</sup>	
瀬戸 美里 <sup>みさと</sup>	高円宮妃杯JFA第30回全日本U-15女子サッカー選手権大会

## 多年の功績を称える 橋本さん表彰される



受賞された橋本佐代子さん（左）と阪本町長

奈良県交通安全功労者として、橋本佐代子さんが奈良県交通対策協議会会長表彰を受賞され、5月11日に役場を訪れ、阪本町長を表敬訪問しました。

橋本さんは、長年にわたり、登下校中の学童の見守りや交通指導など子どもの交通事故の防止、町内商業施設での広報啓発活動、児童や学童を対象とした交通安全教室への参加など、地域における交通安全運動の普及に積極的に取り組んでこられました。

阪本町長は「これからもお体に気を付けていただき、ますますのご活躍を期待しています。」と述べました。

## 地域と大学で築く、部活動の新しい支えかた



天理大学学長 永尾比奈夫様（左）と阪本町長

上牧町と天理大学による包括連携協定式が3月27日、天理大学杣之内キャンパス（天理市）で行われました。

この協定は部活動の地域移行における仕組みづくり、また、指導者の確保について、町と大学がそれぞれの強みを生かすことで、まちづくり、教育、文化、スポーツ、産業などの分野において相互に協力し、地域社会の発展と人材育成を目的として連携するものです。

## スフィア基準の対応進む！災害用トイレを設置



上牧第二中学校跡地に「災害トイレ2Ways大地くん」を設置し、4月27日にその視察・見学会を実施しました。

この災害用トイレは、平常時にトイレや災害必需品などの地下備蓄槽として、災害時はだれでも簡単に組み立てられる洋式簡易水洗トイレとして使用できます。また、従来の仮設トイレでは汲み取りをしないと2、3日でいっぱいになるという問題がありましたが、地下に大容量な貯留槽があることで、500人が30日間使用可能で、避難所のトイレ不足が緩和されます。

## 想像力育む、心通わせる時間…紙芝居



上牧第1保育所では、園児たちに「こどもの日」について知ってもらい、興味を持ってもらうことを目的に5月1日、「こどもの日のつどい」が開催されました。民生児童委員さんによる紙芝居の読み聞かせから始まり、体操や手遊びをしたあと、最後には全園児で「こいのぼり」の歌を歌いました。園児たちは、紙芝居に興味津々で、「かしわ餅食べたことあるー！」など、園児たちの可愛い声が会場を包み込んで、とても楽しいこどもの日となりました。



## 地震に備えよう！上牧町の耐震支援制度

家族と財産を守る 3つのお得な制度

3つの支援で  
安心・安全！

申込期間

6月1日～11月30日



### あなたの家は地震に強い？無料で診断します

耐震診断無料

昭和56年5月31日以前に建てられた木造住宅の健康診断を無料でを行います。

**対象住宅** 昭和56年5月31日以前着工・木造・延床面積250㎡以下・2階建以下

**申込方法** まちづくり推進課窓口へ持参または郵送

詳細はこちら



**費用** **無料** (通常約5万円相当)

**募集期間** 6月1日～11月30日

まずは無料で健康診断！



### 地震に強い家にしませんか

耐震改修補助

耐震(改修工事)に係る費用の一部を補助します。(最高50万円)

**対象住宅** 昭和56年5月31日以前着工・2階以下・50万円以上の工事費

**対象者** 所有者・町税滞納なし・翌年2月中に工事完了

詳細はこちら



**補助額** 工事費の**23%** (最低20万円～最高**50万円**)

**申込方法** 事前相談後、申請(窓口または郵送)

最大50万円の補助が出るよ！



### 危ないブロック塀を撤去しませんか

ブロック塀撤去補助

地震で倒れると危険なブロック塀を取り壊す費用の一部を補助します。(最大10万円)

**対象** 高さ60cm超・避難路に面するブロック塀等

**対象者** 町税滞納なし・所有者同意あり(所有者複数人などの場合)

詳細はこちら



**補助額** 撤去工事費の**1/2** (上限**10万円**)

**申込方法** 事前相談後、申請(窓口または郵送)

通学路の安全を確保しよう！



#### ⚠️ 注意事項

- ・今年度予算の上限に達した場合は、募集期間内でも募集を終了することがあります。
- ・耐震改修補助・ブロック塀撤去補助は、工事着手前に申請・補助金交付決定を受ける必要があります。



問 まちづくり推進課 都市計画係

〒639-0293 上牧町大字上牧3350番地

TEL 0745-76-2503

申請書は窓口または二次元コードからダウンロードできます。



上牧町文化センターからのお知らせ

ペガサスホールの空調機更新工事のため、**令和9年4月1日から6月30日まで**ペガサスホール・小ホールを休館します。



物価高騰対策・地域経済活性化

かんまきパワーアップクーポン券 (第6弾)

利用期限 **令和8年6月30日まで**

対象者：上牧町の住民基本台帳に登録のあるかた (令和8年1月1日時点)

お急ぎください!!

クーポン券の受け取りがお済みでないかたへ

かんまきパワーアップクーポン券事務局 (企画財政課内) ☎0745-76-2502

「受け取りがされていないクーポン券」が役場に届ってきています。「企画財政課(役場庁舎2階)」や「レターパックプラス」でクーポン券を受け取ることができますので、お心当たりのあるかたは、事務局までお問い合わせください。



町ホームページ

交付期限

**令和8年6月15日まで**

窓口開設時間

**8時30分～17時15分**

必要なもの

**本人確認書類(運転免許証等)**

(※土・日・祝を除く)

※代理受領も可能です。(詳細はHP)

令和7年度 上牧町特産品開発支援補助金 実績報告

問 企画財政課 総合企画係 TEL 0745-76-2502

上牧町特産品開発支援補助金とは

上牧町の魅力向上及び地域産業の活性化を図るため、ふるさと納税の返礼品として活用できる『特産品』の開発等を行う事業者に対して補助金を交付しています。

令和7年度では、1つの商品が開発されました。

品名	洋酒レモンケーキ
団体名	株式会社 青春
事業費	319,100円
補助対象経費	319,100円
補助金額	200,000円



洋酒レモンケーキ

人気のカフェ「ナナツモリ」が提供する定番の「週末シトロン」に、新しい仲間が加わりました。

洋酒香るしっとり食感の生地に、ドライフルーツのラム酒漬け、爽やかなレモンカードとレモンピールが入っています。

ブランデーとラム酒を贅沢に使い、パティシエが何度も試作を重ね完成した、レモンケーキと洋酒ケーキがひとつになった、贅沢な味わいの新感覚スイーツです。

広告

入居時自立型 介護付有料 老人ホーム

## 奈良ニッセイエデンの園

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

7月16日(木) 「高齢者施設における 任意後見制度の取り組み事例」 講師：弁護士 佐々木 育子氏

受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日を除く)

0800-888-4165

7636-0071 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

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)型型特定施設入居者生活介護 ●居住の権利形態/利用種方式 ●利用料の 設定標準指導額による 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(一般型) 指定施設 ●請求区分/全額請求 ●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※

令和7年度

# 上牧町協働のまちづくり 公募型補助金 実績報告



## 報告 1 上牧町在住外国人交流事業

町内在住外国人のかたと平時・有事の際に助け合うことのできるコミュニティを築くことを目的に、現在町内に在住する外国人のかたに呼びかけを行い、毎月1回集まる場を設け、交流を図りました。

事業費	131,446円
補助対象経費	131,446円
補助金額	123,946円

申請団体名：Together

## 報告 2 認知症カフェの運営事業

上牧町における認知症の人とその家族に寄り添う認知症カフェ「ハナミズキ」を開設し、運営しました。令和7年7月から令和8年1月まで毎月第3火曜日に開催し、多世代交流や相談などを行い、認知症の人や家族のかたが孤立してしまうリスクを減らし、地域全体で住みよいまちづくりができるように町民参加の促進を図りました。

事業費	171,790円
補助対象経費	171,790円
補助金額	149,590円

申請団体名：ハナミズキ



問合先 企画財政課

TEL 0745-76-2502  
FAX 0745-76-1002  
E-mail seisaku@town.kanmaki.lg.jp

## 第2回上牧町議会定例会は6月5日開催予定

問 議会事務局 TEL 0745-76-2538

第2回上牧町議会定例会は、6月5日（金）午前10時から開催予定です。  
また、議会運営委員会は、6月3日（水）午前10時開催予定です。

## 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

6月の納付（普通徴収分）

▶納期限 **6月30日（火）**

▶種 類 町県民税（第1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）や延滞金が加算されるため、口座振替をおすすめします。

③個別徴収

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は、精査のうえ、個別徴収を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。

▶申込場所 金融機関の窓口

持 申込書、通帳、届出印鑑

（申込書は税務課、片岡台出張所及び町内の金融機関にあります。）

口座引落日は、各納期限月の月末です。（末日が休日・祝日の場合は、翌月営業日）

時間外の納付相談（**要事前予約**）

時 毎週金曜日（祝日除く）午後5時15分～8時00分  
ご希望のかたは必ず、事前に税務課まで電話予約をお願いします。

▶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。詳しくはリンク先をご覧ください。



## 粗大ごみ収集予約の受付時間を延長しました！

問・予 ごみ中継施設 TEL 0745-77-7986 FAX 0745-77-5511（FAXは24時間受付）

粗大ごみを出す場合は、電話またはFAXによる収集予約が必要です。

収集日時と出したい品目や個数をごみ中継施設職員に伝えてください。FAXの場合は、ごみ中継施設職員から収集日時などの返信をします。収集利用券を粗大ごみに貼り付け、予約日時に各自で玄関先まで出してください。

▶予約受付時間

平日の午前9時から**12時**まで

平日の午後1時から**5時**まで

※土・日・祝日、年末年始（12月29日から1月3日）は電話受付できません。

※ごみの持込みの受付時間とは異なりますのでご注意ください。

※予約先は役場建設環境課ではありません。

収集利用券  
（見本）



収集利用券の販売場所は二次元コードからご確認ください。



## 6月は環境月間 みんなのうちに太陽光

問 「みんなのうちに太陽光」事務局 TEL 0120-723-100

日本では、2050年までに温室効果ガス排出量を実質ゼロとするカーボンニュートラルの実現を掲げています。その達成には、家庭での排出量削減が不可欠で、太陽光パネルの普及・導入は重要な解決策のひとつとされています。

奈良県は、アイチューザー株式会社と協定を結び、6月上旬から太陽光発電設備などの共同購入支援事業「みんなのうちに太陽光」を実施する予定です。

詳しくは、「みんなのうちに太陽光」事務局までお問合せください。



## 吉野川分水の通水に伴う事故防止等について

問 まちづくり推進課 地域活性係 TEL 0745-76-2503

大和平野地域への吉野川分水の通水が行われます。

通水期間中の事故などを防ぐため、右記のことにご注意、ご協力ください。

▶ 期間

6月1日(月)から9月20日(日)まで



- 1.吉野川分水施設の用水路・樋門・ゲートなどの農業用水利施設にむやみに近づかないでください。
- 2.水路内へ汚物、木片、石、ゴミ、草などを投げ込まないでください。
- 3.地域内の河川は、急激な流量の増減が予想されるので、水遊び、魚釣り、土木工事などは十分注意してください。

## 令和8年度「男女共同参画週間」上牧町立図書館に啓発図書コーナー設置

問 社会教育課 生涯学習推進係 TEL 0745-76-2532

国では、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」とし、様々な取り組みを通じて、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。上牧町でもこの週間は、男女共同参画についての啓発及び推進を目的として、上牧町立図書館に図書やポスター等の展示コーナーを設置します。図書の貸出もできますので、是非お立ち寄りください。

この機会に男女のパートナーシップについて考えてみませんか。

- ▶ 期間 6月23日(火)から7月5日(日)まで  
※6月29日(月)・30日(火)は休館日



昨年の啓発コーナーより

## 第20期「被害者支援ボランティア」募集

問 公益社団法人 なら犯罪被害者支援センター 〒630-8215 奈良市東向中町6番地 奈良県経済倶楽部経済会館4階  
TEL 0742-26-6935 FAX 0742-95-7560 メール jim@nvsc.jp  
(電話によるお問い合わせは月～金曜日 午前10時～午後4時の間 祝日は除く)

(公社) なら犯罪被害者支援センターでは、犯罪や事故に遭われた被害者やその家族などを支援するため、電話相談をはじめ、様々な支援活動を行っています。今回、被害者支援活動に携わるボランティアを次のとおり募集しますので、ご応募ください。

対 奈良県内在住の20歳以上70歳未満のかた

定 20名程度

募期 6月1日(月)から7月31日(金)まで

募方 なら犯罪被害者支援センターホームページに掲載または県内の各警察署に配置の申込書を上記の問合先まで郵送またはFAX・メールでお申し込みください。

▶ 活動内容

- ①電話相談
- ②病院や警察、裁判所などへの付き添い
- ③犯罪被害者支援に関する県民の理解を深めるための活動など



なら犯罪被害者支援センター

▶ 養成講座

- ①応募者には、養成講座を受講していただきます。
- ②養成講座は9月2日(水)から11月4日(水)までの間で9日間実施し、日時は原則として、毎週水曜日の午後1時から午後3時30分です。
- ③参加費は無料です。

## 文化協会 作品展示コーナー

問 中央公民館（文化振興課） TEL 0745-76-3610

### 上牧町中央公民館

パネル展示	書道クラブ遊墨会	5月29日(金)～7月3日(金)まで
陳列ケース	まきのは陶芸クラブ火曜日	6月5日(金)～7月24日(金)まで

### 上牧町役場

パネル展示	上牧写真クラブ	6月8日(月)～7月24日(金)まで
-------	---------	--------------------

## 個人番号（マイナンバー）カード休日交付

問 住民保険課 住民係 TEL 0745-76-2508

- 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

- 時 6月27日(土) 午前9時から(完全予約制)  
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ありますので、予めご了承ください。

## Jアラート全国一斉試験放送・緊急地震速報訓練を実施

問 総務課 安全安心係 TEL 0745-76-1001

町内全域の屋外スピーカーから下記の試験・訓練放送が流れます！

### ▶Jアラート全国一斉試験放送

時 6月3日(水) 午前11時ごろ

内 ♪上りチャイム

「これは、Jアラートのテストです。」×3回

「こちらは、ぼうさい上牧町役場です。」

♪下りチャイム

### ▶緊急地震速報訓練

時 6月17日(水) 午前10時ごろ

内 ♪上りチャイム

「ただいまから訓練放送を行います。」

「緊急地震速報。大地震です。大地震です。」

(3回繰り返す)

「これで訓練放送を終わります。」

♪下りチャイム

広告

無料!  
紫蘭の人形供養法要

テント市  
同時開催  
西村美術館

7/5(日)  
供養時間 14:00～  
10:00～15:00

〒635-0816 奈良県北葛城郡広陵町大字中254番地  
紫蘭広陵 0120-511-019

## 人権相談の場所が変わります！

問 住民保険課 住民係 TEL 0745-76-2508

時 毎月第2金曜日 午前9時から正午  
(祝日・年末年始を除く)

所 役場 本庁舎1階 町民相談室

内 人権問題全般



## かんまき防災講演会2026 「野島断層からのメッセージ～震災といのち・人とのつながり～」

問 総務課 安全安心係 TEL 0745-76-1001

「阪神・淡路大震災」から長い年月が経過しましたが、その記憶と教訓を風化させることなく、次世代へと確実に継承していくことが求められています。

本講演会では、阪神・淡路大震災を経験された語り部のかたを招き、被災当時の状況やその後の歩み、そして災害に備えることの大切さについてご講演いただきます。

時 6月21日(日)午前10時から11時30分まで

所 上牧町文化センター ペガサスホール

費 無料

定 300人程度 (予約不要)

対 どなたでもご入場いただけます。

### ▶講師

北淡震災記念公園  
野島断層保存館  
総支配人 米山 正幸さん



展示・保存された野島断層 (引用：北淡震災記念公園HP)

## 健康経営セミナー in 上牧町 開催

問 全国健康保険協会奈良支部 企画総務グループ TEL 0742-30-3700 FAX 0742-30-3671

健康経営®の更なる普及拡大を図るため、セミナーを開催します。詳しくは、協会けんぽのホームページをご確認ください。

時 6月23日(火)午後2時30分から4時30分まで  
(午後2時受付開始)

所 2000年会館 2階 多目的室

対 どなたでもご入場いただけます。

費 無料

定 先着100人 (定員になり次第受付終了)

申期 6月16日(火)まで

申方 二次元コードを読み取り、申込書をダウンロード後、必要事項を記入し、FAXしてください。

※申し込み後、申込書(兼参加票)  
を当日受付にて提示してください。



### 内 第1部「健康経営実践事例発表」

講師：株式会社岡本設備 代表取締役 岡本 数博さん  
(上牧町商工会会長)

### 第2部「健康経営と職場の安全衛生」

講師：社会保険労務士法人・行政書士事務所  
アート・ビジネスブレイン  
代表 前田 勝徳さん、米谷 将士さん、  
永井 理介さん

### 第3部「協会けんぽ奈良支部における健康経営サポート」

講師：全国健康保険協会奈良支部職員

### ▶共催

上牧町、上牧町商工会、全国健康保険協会奈良支部

※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 「全国一斉特設人権相談所」を開設

問 法務局における常設相談所 TEL 0570-003-110 住民保険課 住民係 TEL 0745-76-2508

人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づいて、人権相談を受けたり、人権の考えを広めたりする活動をしている民間ボランティアです。今年も人権啓発活動として「全国一斉特設人権相談所」を開設します。

時 6月1日(月)9時から12時まで

所 上牧町役場 本庁舎1階 町民相談室

内 人権問題全般

▶相談員 人権擁護委員

## 上牧町平和祈念特別企画V リーディング・ドラマ (仮題)「<sup>まぶに</sup>摩文仁に散った花ーひめゆりたちの戦場ー」 **上演決定!**

問 秘書人事課 秘書広報係 TEL 0745-76-2501

### 上牧町「非核・平和都市宣言のまち」推進

1945年3月23日、沖縄戦開戦の日の夜、陸軍野戦病院へと出発したひめゆり学徒隊。16歳の少女が鉄の暴風が荒れくる中、生と死の境界線上で書き続けた「日記」をもとに舞台化。戦争の悲惨さ、命と平和の尊さを次世代へとつなぐリーディング・ドラマ!

戦後80余年を経て、今、あらためて向き合う、ひめゆり学徒隊の凄惨な記録! キャスト・スタッフは町職員が勤めます。

時 8月7日(金) 午後3時開演  
 8月8日(土) 午前11時開演  
 ※開場は各々開演の30分前(予定)

所 上牧町文化センター ペガサスホール

費 無料(全席自由席) 手話通訳あり

### ▶その他

駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

### ▶企画・主催

上牧町



令和7年度 朗読劇「響け!長崎の鐘」より

## 「二十歳のつどい」実行委員を募集

問 社会教育課 生涯学習推進係 TEL 0745-76-2532 (土・日・祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで)

令和8年度「二十歳のつどい」を一緒に企画・運営する実行委員を募集します。

上牧町では、毎年、心に残る式典にしようとする参加対象者の中から実行委員を募り、「二十歳のつどい」を実施しています。

一生に一度の大切な式典の企画・運営に携わってみませんか? ご友人と一緒にの参加も歓迎します。ぜひ応募ください!

対 以下の全ての条件に該当するかた

- ① 「二十歳のつどい」(令和9年1月11日開催予定) 当日に参加できるかた(平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれのかた)
- ② 式典当日までの打ち合わせ会議および前日リハーサルに参加できるかた

定 約20人(各小学校校区5~6人程度)

申方 電話または申込フォーム(複数名で参加を希望の場合も、申し込みは個人で行ってください。)

申期 6月30日(火)

### ▶会議回数

7月頃から式典までの間で数回予定(オンライン参加可能)

### ▶実行委員の役割

式典の企画運営・受付・司会など



令和7年度「二十歳のつどい」当日の様子

## 上牧町第8期障がい福祉計画策定委員募集

問 福祉課 障害福祉係 TEL 0745-43-5031 FAX 0745-76-1196

誰もが互いに支え合う地域社会・共生社会の実現のため、障がい者などの自立と社会参加の推進に関し、必要な事項と福祉サービスの数値目標を掲げる第8期障がい福祉計画を策定します。計画の策定にあたり、町民の皆さんの意見を反映させるため委員を募集します。

対 町内在住18歳以上のかたで、障がい福祉に関心があり、平日の会議に出席可能なかた  
(会議は初年度4回程度)

定 2名以内



### ▶任期

委嘱の日から3年間

申期 6月1日(月)から6月15日(月)(必着)

申方 応募用紙(第1号様式)に必要な事項を記入し、「障がい福祉について思うこと」をテーマに800字以内の作文を添えて、福祉課(2000年会館①番・②番窓口)へ持参、郵送、ファックスのいずれかでご応募ください。応募用紙は福祉課の窓口に備え付けています。またホームページからもダウンロードできます。

### ▶選考方法

書類審査(提出された書類は返却しません。)

## 点訳ボランティア募集・点訳ボランティア養成講習会を実施します

問・申 奈良県視覚障害者福祉センター 〒634-0061 奈良県橿原市大久保町320-11  
(奈良県社会福祉総合センター3階) TEL 0744-29-0123 FAX 0744-29-0127

視覚に障がいのあるかたなどへの情報提供を目的に、書籍などを点訳していただくボランティアの養成講座を行います。(参加選考があります)

時 令和8年9月3日(木)から令和9年2月18日(木)まで  
(毎週木曜日 12月24日、12月31日、2月11日を除く 全22回)

午前10時から正午まで

所 奈良県視覚障害者福祉センター  
橿原市大久保町320-11  
奈良県社会福祉総合センター 3階

内 初心者向け(パソコン点訳)  
※点字の型、五十音の点字から始めます。

対 ・原則として、毎回講習会に参加できるかた  
・受講後、点訳ボランティアとして点字図書製作など奉仕活動ができるかた  
・入力やデータの保存など、基本的なパソコン操作ができるかた(講習会修了後の活動にあたってはパソコンと点訳用ソフトが必要になります)

定 10名程度

費 無料

※但し、テキスト代(1600円程度)は自己負担

申期 7月22日(水)必着

申方 1.奈良スーパーアプリからお申込みください。  
※奈良県視覚障害者福祉センターホームページ内のスーパーアプリのURLから、オンライン申請が可能です。  
2.申込用紙に必要な事項を記入し、郵便またはFAXでお申し込みください。  
※申込用紙は、ホームページから入手できます。



\*講習会の受講にあたっては選考を実施します\*

時 8月5日(水)・6日(木)のいずれか  
(応募者には個別に具体的な日時を通知)

所 奈良県視覚障害者福祉センター

内 面接・漢字(日常生活で目にするもの)の読みのテスト・パソコン操作テスト

## 「第55回シニア県展」作品募集

問 福祉課 社会福祉係（2000年会館②番窓口） TEL 0745-43-5031 FAX 0745-76-1196  
（福）奈良県社会福祉協議会すこやか長寿センター TEL 0744-29-0120

時 8月29日（土）から9月2日（水）までの午前  
9時30分から午後4時まで

※8月31日（月）は休館日

所 大和高田市文化会館（さざんかホール）  
展示ホール（大和高田市本郷町6-36）

対 町内在住で昭和43年4月1日以前に生まれた  
アマチュアのかた

申期 7月24日（金）

申方 下記①～③の手順でお申しください。

①出品手数料を所定の口座に振り込み、「振込  
受付証明書」を受け取る

②福祉課で「シニア県展出品申込書」へ記入し、  
「振込受付証明書」を添えて申し込む。

③福祉課で「シニア県展出品規定」を受け取る。

## ▶出品部門

日本画・洋画・書・工芸・写真の5部門

※作品は、出品者により創作されたもので、1部  
門につき1人1点までとし、未発表のものに限る。

## ▶出品手数料

1点 1,000円（振込手数料を除く）

## ▶振込先

南都銀行 神宮前支店 普通 2075775

（口座名）奈良県社会福祉協議会 すこやか長寿  
センター

## 人権擁護委員候補者を公募

問・申 住民保険課 人権啓発担当 TEL 0745-76-2508

人権擁護委員は、国民の基本的な人権を守り、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。

▶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

▶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。

募数 若干名

申方 住民保険課 人権啓発担当へご連絡ください。  
活動内容の説明や面接などを行い、後に履  
歴書をご提出いただきます。

内 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。また、平日の活動が多数です。

## 自衛官等採用募集のご案内

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

▶募集区分 2等陸・海・空士（任期制自衛官）、  
一般幹部候補生、幹部候補曹

詳細はホームページをご覧ください。



## 広告

在宅介護の「困った」  
一人で抱えていませんか  
まずはお話し聞かせてください

医療法人弘生会  
関屋病院

お気軽にお問い合わせ・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

## 広告

☆☆廃車☆買取☆☆

どんなお車も高く買います！  
お車引取から廃車登録料全て無料！

事故車..不動車..車検切れ..低年式...  
どんなお車でも!! 高く買取致します!!

(有) グローバル通商 上牧町服部台1-8-16-1  
(T) 090-8935-5645 (F) 0745-78-2968

担当：菱田



## さあ、禁煙をはじめてみよう

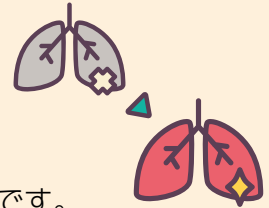


問 健康推進課 健康推進係（2000年会館⑤番窓口） TEL 0745-51-5700

5月31日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。厚生労働省では、毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」としています。

喫煙は、肺がんや慢性閉塞性肺疾患（COPD）、生活習慣病などの原因となります。また、受動喫煙によって周囲の人の健康にも影響を与えます。

自分のために、そして大切な人のために、禁煙を始めてみませんか。



### COPDについて（病態と特徴）

COPDは、主に喫煙などにより長期間にわたって肺に炎症が起こる病気です。

- ・気道が狭くなり、空気の通りが悪くなる
- ・肺胞（酸素を取り込む部分）が壊れ、酸素を取り込みにくくなる
- ・息を十分に吐き出せず、息切れが起こる

このような変化により、「階段や坂道で息が切れる」「咳や痰が続く」といった症状がみられます。

一度低下した肺の機能は回復しませんが、禁煙することで病気の進行を抑えることができます。COPDの治療において、禁煙は最も重要です。

### 新型タバコ（電子タバコ・加熱式タバコ）について

近年は新型タバコの利用が増えていますが、これらにも有害物質が含まれています。

特に、加熱式タバコにはタバコ葉が使用されており、ニコチンが含まれているため、依存症のリスク、血管収縮による高血圧や心血管疾患のリスク、気道や肺への影響、発がんリスク、受動喫煙のリスクなど、紙巻タバコと同様の健康リスクが考えられます。「紙巻きタバコより安全」とは言い切れず、健康への影響には注意が必要です。

### 禁煙による生活面の変化

禁煙は健康面だけでなく、生活にもさまざまなメリットがあります。

- ・お金の節約 1日1箱の場合、年間で十数万円の支出削減につながる
- ・時間の有効活用 喫煙に費やしていた時間を、他の活動に使うことができる
- ・周囲への配慮 受動喫煙を防ぎ、家族や身近な人の健康を守ることににつながる



### 禁煙に取り組むにあたって

禁煙は一度で成功しないこともあります。継続して取り組むことが大切です。

禁煙外来での治療や、ニコチンパッチ・内服薬などの補助薬を活用することで、禁煙の成功率は高まるとされています。（医療機関により対応が異なります。）

自分に合った方法を見つけ、無理のない範囲で取り組んでいきましょう。

県内の禁煙支援、医療機関については   で検索

各健康診査、相談、教室を受けられる場合は、体温測定のうち、お越しく下さい。(マスク着用については、個人の判断でお願いします。)

### 乳幼児健康診査

問 健康推進課 健康推進係 TEL 0745-51-5700

	と き	と ころ	対象者	受付時間
4か月児健康診査	6月19日(金)午後	2000年会館 1階 集団検診室	令和8年1月1日～1月31日生まれ	個別通知します
10か月児健康診査	6月19日(金)午後		令和7年8月1日～8月31日生まれ	
1歳8か月児健康診査	6月10日(水)午後		令和6年9月7日～11月14日生まれ	
2歳児歯科検診	6月4日(木)午前		令和5年12月1日～令和6年2月28日生まれ	
5歳児健康診査	6月26日(金)午後	2000年会館 1階 集団検診室 2階 多目的室	令和3年5月20日～7月27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。

### プレパパママ教室【要予約・無料】

問 こども未来課 こども家庭センター TEL 0745-43-5034

と き	と ころ	対象者	内容等
6月25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 ほか 【予約方法】かんまき子育て応援アプリ又はホームページ 【持参品】親子健康手帳(母子健康手帳)、筆記用具

### 離乳食教室【要予約・無料】

問 こども未来課 こども家庭センター TEL 0745-43-5034

と き	と ころ	対象者	内容等
6月12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	【内容】栄養士による離乳食開始から初期についての説明 【予約方法】かんまき子育て応援アプリ又はホームページ 【持参品】親子健康手帳(母子健康手帳)

### 乳幼児相談【要予約・無料】

問 こども未来課 こども家庭センター TEL 0745-43-5034

と き	と ころ	対象者	内容等
6月12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】かんまき子育て応援アプリ又はホームページ 【持参品】親子健康手帳(母子健康手帳)、バスタオル

### 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 こども家庭センター TEL 0745-43-5034

と き	と ころ	対象者	内容等
6月26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】かんまき子育て応援アプリ又はホームページ 【持参品】親子健康手帳(母子健康手帳)、バスタオル



(プレパパママ教室に参加されたかたの感想)

- ・人形を使って体験できてよかった。
- ・実践もあり、イメージできてよかった。
- ・おむつ替えや着替えの時に気をつけることを知れた。



#### \*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 こども家庭センター 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** 6月24日（水）ひよこクラス（0歳児）  
6月17日（水）うさぎクラス（1歳児）  
6月17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。

### 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



おひさま広場 4月13日うさぎクラスの様子

## 乳幼児相談などの予約が便利に

**問** こども未来課 こども家庭センター（2000年会館④番窓口） TEL 0745-43-5034

4月1日（水）から、乳幼児相談、ささゆりルーム乳幼児相談、離乳食教室、プレパパママ教室がネット予約できるようになりました。ぜひご活用ください。

ご予約はこちらから▶



### 【かんまき子育て応援アプリ】

パソコン・スマホどちらからでもご利用いただけます。アプリのダウンロードは右の二次元コードから。簡単＆無料で登録できます。

ブラウザ版はこちらから▶



## 物価高対応子育て応援手当の申請は6月まで！

**問** こども未来課 児童福祉係（2000年会館③番窓口） TEL 0745-43-5034

子ども1人につき2万円（1回限り）の一時金を支給しています。原則申請は不要ですが、下記対象者でまだ手続きをされていないかたは6月までに申請手続きが必要です。

- 対**
- ・令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の保護者
  - ・公務員のかた
  - ・令和7年10月1日から令和8年3月31日までに離婚し、児童手当受給者の配偶者が子どもを養育することとなったかた

**申期**（最終） 6月30日（火）

～公務員のかたへ～

公務員のかたは、まずは所属庁に手続きについてご確認いただき、申請書内の証明欄に所属庁が記入のうえ、申請をお願いします。

## 夏休み中の学童保育希望者募集

問 こども未来課 児童福祉係（2000年会館③番窓口） TEL 0745-43-5034

学校の夏休み中において、保育が必要な児童の学童保育入所申し込みを受付します。

### ▶ところ・定員

- ・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

※申込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。

対 上牧町立小学校に通う小学1年生から6年生の児童（保護者の就労などにより保育に欠けることの証明が必要です）

### ▶休所日

日曜、祝日、その他町長が特に定めた日

### ▶保育時間

午前7時30分から午後7時まで

### ▶保育料

- ・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

### ▶諸費用

- ・スポーツ安全保険 年額850円
- ・教材費 月額750円  
（おやつは各自でご用意ください。）

申期 6月19日（金）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のほか、ホームページからダウンロードもできます。

### ▶提出書類

- ・学童保育所申込書
- ・勤務証明書（各勤務者の証明書。2人目以降はコピーでも可能です。）
- ・個人情報確認同意書及び誓約書

## 後期高齢者を対象に「お口の健康診査」口腔健診を実施

問 奈良県後期高齢者医療広域連合 事業課 TEL 0744-29-8430

高齢者の健康を保持・増進し、生活の質(QOL)の向上を図り、健康寿命の延伸を目的とします。

対 75歳・80歳・85歳（令和8年4月1日現在）の奈良県後期高齢者医療被保険者

費 無料

実期 6月1日（月）から11月30日（月）まで

実方 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で、口腔健診を実施

### ▶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表を掲載

申方 事前に歯科医療機関へご予約いただき、受診当日に健診券（はがき）※、マイナ保険証または資格確認書をご持参ください。

※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より健診対象のかたへ送付されています。



奈良県後期高齢者医療広域連合

## ジェネリック医薬品を利用しませんか？

問 住民保険課 保険年金係 TEL 0745-76-2508

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に製造・販売される「先発医薬品と同等の効き目がある」と認められたものです。

ジェネリック医薬品は先発医薬品よりも安価な

ため、利用することで自己負担額や医療費の節約につながります。ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

※ジェネリック医薬品の利用を希望する場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

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

▶実施期間 6月から10月末まで

受方 問診票を健康推進課で受け取り、実施医療機関を確認のうえ、受診してください。  
（大腸がん検診は片岡台出張所で問診票の発行が可能です）

※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62年3月31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 今年度40歳以上になるかたで、肝炎ウイルス検診を受けたことがないかた

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62年3月31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）、  
該当者は貧血検査および心電図検査

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
にしやまと糖尿病内科クリニック	上牧3000-36	0745-71-2480
服部記念病院	上牧4244	0745-77-1333
ゆりクリニック	上牧3336-5	0745-78-0205

## 令和8年6月 奈良県医師会の学術部会が行う健康相談

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
目の健康相談	6月9日（火） 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切6月2日（火）	奈良県眼科医会
内科疾患に関する健康相談	6月22日（月） 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切6月19日（金）	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）

## 認知症相談のお知らせ

問・予 生き生き対策課 地域包括ケア推進係（2000年会館⑦番窓口） TEL 0745-79-2020

ご自身やご家族などのことで「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。

時 6月23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

予方 生き生き対策課窓口または電話でお申し込みください。

所 2000年会館内

## 個別骨密度検診のお知らせ

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

令和7年度から上牧町の骨密度検診が新しくなり、従来の超音波検査からX線検査に変わり、個別検診になりました。より精度が高くなり、骨の状態を正確に確認することができます。

私たちの身体は、加齢や閉経、無理なダイエットなどにより骨がスカスカになり、骨折しやすくなります。また、自覚症状がなく、ある日突然骨折して初めて気づくことが多いです。今の骨の状態を確認するために骨密度検診を行います。

▶検査方法 X線検査（MD法、DXA法）

▶実施期間 6月～12月末

受方 本人確認ができる書類を持参のうえ、健康推進課（2000年会館⑤番窓口）または片岡台出張所で申請し、必要書類を受け取った後、病院へ予約してください。



対象者	費用	受診できる医療機関
令和8年4月1日～令和9年3月31日までに、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の誕生日を迎えるかた	1,500円 ※女性55歳、男性65歳、生活保護世帯のかたは無料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・井阪整形外科</li> <li>・かがや内科クリニック</li> <li>・ならやまと整形外科スポーツクリニック</li> <li>・奈良友誼会病院</li> </ul>

子どもの  
五感を養う

## 親子でマルシェ No.55

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。

### ごぼうのサラダ

ごぼうには、腸の動きを活発にして便秘を改善してくれる食物繊維がたくさん含まれています。また、ごぼうの皮にはうま味や香りが含まれているので、皮はむかず、たわしやアルミホイルなどでこする程度にして料理に使うと、ごぼうの風味が楽しめます。



#### 材料（家庭用4人分）

ごぼう …………… 120g（1本）  
 ホールコーン …… 20g  
 まぐろフレーク … 20g  
 酢（茹で用） …… （水500mlに対し）小さじ1/2  
 砂糖 …………… 小さじ1  
 しょうゆ …………… 小さじ1  
 ごま …………… 大さじ1弱  
 マヨネーズ …… 大さじ1

#### 作りかた

- ① ごぼう……………ささがき  
ホールコーン缶…水気を切る
- ② 酢水を作り、ゴボウを下茹でする。（2～3分）
- ③ まぐろフレークに砂糖としょうゆで下味をつける。
- ④ ごまを乾煎りする。
- ⑤ すべての材料をマヨネーズで和えて仕上げる。

レシピ／栄養教諭：廣川伊希子さん、学校栄養職員：吉田美里さん



Library communication

# 図書館通信

新刊  
紹介

図書館  
☎0745-78-9903

## 『書店を守れ!』

今村 翔吾著・祥徳社



小説家である著者は、書店を守るため、5年間経営者として取り組んできました。本書では、その経験から書店と関連する取次店や出版社との関係、さらに書店を救うアイデア（「本の甲子園」、「日本ドラフト文学賞」）等を紹介します。

## 『大人の脳が元気になる!音読1日分』

加藤 俊徳ほか監修・新星出版社



音読は、声を出すことで「脳」が刺激され、認知症、うつ病などに効果があるといわれています。本書では、文章の助詞に印をつけて強調することで、理解しやすいように工夫しています。また、音読用の古典、詩・短歌・俳句、文豪の小説なども収録しています。

## 『ぼくのランドセル』

石川 基子作・絵・Gakken



ある日、男の子のランドセルを買うために家族みんなで専門店に出かけると、忘れ物をしないようにしっぽで取ってくれる「ランドセル」など、変わった動物のランドセルがいっぱい置いてありました。さて、彼はどんなランドセルを買うのでしょうか? (児童書)

## 6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 6月27日(土) 午後2時~2時30分

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

6/1(月)・8(月)

6/9(火)~21(日)【蔵書点検のため】

6/22(月)・29(月)・30(火)

※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、6月9日(火)~21日(日)まで休館します。

そのため、5月26日(火)~6月7日(日)まで、1人本・雑誌 10冊、CD 1点で4週間の貸出を行います。  
※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。

## ボランティアグループ ピーターパン おすすめの本

『ふたごのしろくま ねえ、おんぶのまき』  
あべ 弘士作

『おばけのルルンとよるのどうぶつえん』  
大木 あきこ作

『ぐるんぱのようちえん』  
西内 ミナミ作

本は図書館に  
展示していますので、  
読んでください。

## 楽しい朗読教室

朗読の会「青い鳥」のメンバーのかたの協力のもと、朗読を体験する講座です。

時 第1回 令和8年6月26日(金)

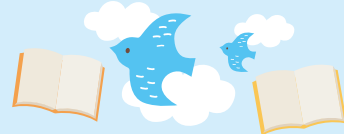
午前10時~11時30分

第2回 令和9年2月26日(金)

午前10時~11時30分

所 上牧町中央公民館1階 会議室A・B

※申込不要。当日、直接会場までお越しください。



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

### I のあとがき

ゴールデンウィークも終わり、少しずつ日常のリズムに戻ってきた頃でしょうか。今年も連休最終日になると、世間は「明日からか…」という空気に包まれていた気がします。

私自身も、休みの間はフードフェスや日帰り旅行に行き、充実していたこともあって、連休明け初日は職場へ向かう足取りが重く感じました。しかもカレンダーを見れば、次の祝日は7月までお預け。毎年わかってはいるのですが、「6月にも1日くらい休みを作ってくれてもいいのでは…」とつい思ってしまいます。とはいえ、町の景色は少しずつ夏へと移り変わり、慌ただしい毎日の中でも、季節の変化に目を向けると、気持ちが軽くなる気がします。

しばらくは“連休なし期間”が続きますが、無理をしすぎず、時には甘いものや早めの帰宅を自分へのささやかなご褒美にしながら、梅雨入り前のこの時期を乗り切っていきましょう。

## 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

### エアコンクリーニング、ハウスクリーニングのトラブルに注意 エアコンクリーニングを頼んだらエアコンを壊された！？ 別の箇所のクリーニングも勧められて断り切れなかった！

#### 【相談事例】

◆エアコンの掃除を頼んだところ、エアコンを壊されてしまった。弁償すると言われたが、それ以後全く連絡が取れない。

1カ月前にエアコンの掃除を頼んだらスタッフが2人来た。作業中、1人のスタッフがタオルをエアコンに突っ込み停止した。再度運転させると部品が出てきた。もう1人のスタッフは部品を破損させたことを認め、部品を取り寄せて修理すると言った。その後、1カ月経っても連絡がないので連絡したが、電話が繋がらず、既読はつくが返事がない。部品が壊れた影響でエアコンは26度以下にならず、困っている。

◆換気扇のクリーニングを依頼したところ、別のサービスも勧められ、契約してしまった。解約できるか。1週間前、電話で換気扇のクリーニングの勧誘があり、了承した。翌日、業者が来訪し、換気扇を掃除してもらった際、換気扇フードを風呂場で洗うため風呂場に案内したら、風呂場のクリーニングを勧められた。また、洗面所とトイレのクリーニングも勧められ、相場がわからないまま契約してしまった。2日間に渡ってクリーニングをしてもらったが、内容もよくわからず、高額なので換気扇以外の契約を解約したい。

#### 【消費者へのアドバイス】

- ◆事業者によって内容や料金は異なるため、必ず複数社から見積もりを取り、事業者の選定は慎重に行いましょう。
- ◆クリーニング中に故障や損傷があったときの補償について、契約前にしっかりと確認しましょう
- ◆料金や説明に納得できない場合は、きっぱりと契約を断りましょう。
- ◆当日に追加の契約を勧誘されてもその場で決めないようにし、作業時はなるべく家族などに同席してもらいましょう。
- ◆一定の要件に該当する場合には、クーリング・オフ等が適用できる場合があります。

#### \* 消費者ホットライン「188(いやや!)」番

海外の事業者との間での取引でトラブルにあった消費者のためのオンラインの相談窓口です。

## 女性の権利ホットライン（弁護士による臨時無料電話相談）

問 奈良弁護士会 TEL 0742-22-2035

「遺言の日」、「憲法週間」を記念した無料法律相談を実施します。

女性の権利一般に関する無料電話相談を実施します。離婚や家族に関する問題、労働問題、相続問題、事業の問題、消費者問題、LGBTのことなど、分野を問わず相談できます。

また、家庭の事情などにより外出しづらいかたにも、電話でお気軽に相談いただける機会です。

時 6月26日（金）午前10時から午後4時まで

▶ 相談用電話番号

TEL 0742-22-5770

※実施当日のみ通話可能



問 問合先 担 担当 時 とき 所 ところ 定 定員 内 内容

### 法律相談

上牧町主催 (偶数月で開催)

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主催 (奇数月で開催)

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

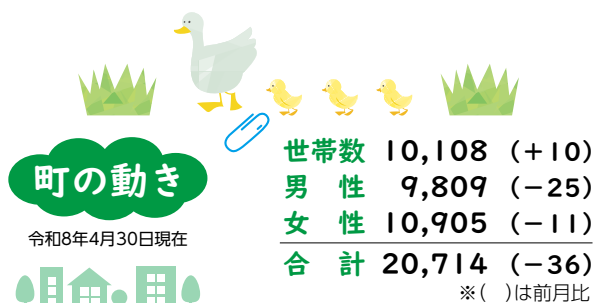
担 行政相談委員

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

QRコード

**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** いろあい愛

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](mailto: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

6月から相談場所が変わります。

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1階 町民相談室

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

相談員の都合により休室する場合があります。  
ご了承ください。

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.99



たから  
**宝楽**ちゃん 2025年4月生まれ  
1歳の誕生日おめでとう♡  
宝楽の父母になれて毎日幸せだよ!



はると  
**悠**ちゃん 2024年3月生まれ  
うまれてきてくれてありがとう!  
だいすき♡



あや  
**綺**ちゃん 2020年9月生まれ  
うまれてきてくれてありがとう!  
だいすき♡



## 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、広報かんまきいろうあい 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二次元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 27



動画を見て  
やってみよう▶



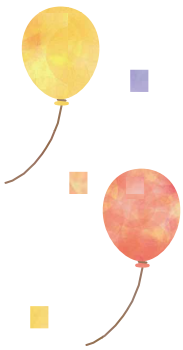
問 福祉課 TEL 0745-43-5031 FAX 0745-76-1196

### 「地震」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27回目は「地震」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!

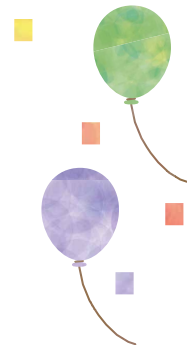
### 地震



両手の平を上に向ける。



両手を同時に前後に2回程動かす。



〈今月の出演〉 こども未来課 岡本

発行

上牧町役場 秘書人事課

〒63910293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350番地  
TEL(0745)7612501 FAX(0745)7611002

