

／ ほぼ笑みあふれる和のまちづくり ／

広報 かんまき

No. 586

2021年
1月

特集

新年のごあいさつ

知っていますか おせちのこと

免疫力アップ!! 「私達の健康は、私達の手で」

かんまきパワーアップクーポン
1月31日までです!!
お早めにお使いください!

今年も継続

新型コロナウイルス
感染症予防対策を!!

◆特集 新年のごあいさつ

知っていますか おせちのこと.....2

免疫力アップ!! 「私達の健康は、私達の手で」...3

◆町民ひろば.....4

◆TOPIX 知る・募る・語る.....6

◆有料広告.....11,15

◆元気講座.....18

◆元気ガイド.....19

◆図書館通信.....21

◆こちら消費生活相談室です...22

◆各種相談のご案内.....23

◆まきっこ★きつず No.36...24



上牧町ホームページ

表紙: 「ことしは もお〜と いい年に!!!」

丑

あけましておめでと〜うございます。

令和3年の新春を皆様とともに迎えられますことを心からお慶び申し上げます。

平素は、町政推進に温かいご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。また、皆様には様々な新型コロナウイルス感染症予防対策を講じていただいておりますことに感謝いたします。

さて、昨年は皆様にとりましてどのような一年でしたでしょうか。予想だになかった新型コロナウイルスの感染拡大により、緊急事態宣言が発令され、多くの行事やイベントの延期や中止、また、保育所、幼稚園、小・中学校の休校（園）など、皆様にはご不便をお掛けいたしました。また、ステイホームを余儀なくされた期間には外出等が制限され、不自由な生活の日々であったと思います。まだまだ終息が見えない中ではありますが、感染予防対策を徹底し、私たちの新しい生活形態として、新型コロナウイルス感染症に向き合っていかなければならないのかもしれないかもしれません。

令和3年、今年の干支は「丑」です。牛は昔から農作業などで私たち人間を助けてくれる忍耐強い、大切な動物であったとされ、「丑年」は「耐える」「発展の前触れ」と言われています。この説のように、町政の発展に向け、一步一步を着実に、できることから推し進め、「健やかな心身と 穏やかな暮らしをつくる」、そのようなまちづくりに目指します。

また、コロナ下で延期となっていた東京オリンピック・パラリンピックの開催が今夏に予定されております。日本の選手の活躍を楽しみに、活気ある一年となることを期待し、本年が皆様にとりまして幸多き一年でありますようお祈り申し上げます。年頭のあいさつとさせていただきます。

上牧町長 今 中 富 夫

知っていますか

おせちのこと

お正月といえはおせち料理。その食材には、おめでたい意味やいわれがあります。諸説ありますが、その代表的な食材をご紹介します。

黒豆

日に焼けて真っ黒になるまでまめに働き、まめに暮らせるように。

数の子

子宝に恵まれ子孫繁栄。ニシンの子なので二親健在にも通じる。

田作り

乾燥ごまめを田畑の肥料にしたことから田作り。五万米（ごまめ）の文字をあて、豊作祈願をする。

栗きんとん

漢字で金団。金の団子や布団という意味と黄金色の見た目を金や小判などに見立てていることから金運上昇を願う。

伊達巻き

巻物の形から知性を連想させ、学業成就を願う。卵を使うので子孫繁栄の意味もある。

鰯（ぶり）

ぶりは出世魚。立身出世を願う。

鯛（たい）

「めでたい」にかけて。鯛は恵比寿様が持っていることから、七福神信仰とも結びついている。

海老

海老は茹でたり焼いたりすると背が丸くなることから、腰が曲がるまで長生きできるようにと長寿を願う。

れんこん

たくさん穴が開いていることから、先が見える、見通しがよい。

里芋

親芋からたくさん的小芋が採れることから、子孫繁栄を表す。

ごぼう

根を深く張り代々続くように。

昆布巻き

「喜ぶ」にかけて。「子生」の字をあてて子宝を願う。

紅白なます

紅白はめでたく、祝いの水引にも通じる。根菜のように根を張るように。

免疫力
アップ!

「私達の健康は、私達の手で」



食推さんの手にかかれば
あっという間に輪切りが!



そう語ってくださったのは、上牧町食生活改善推進員協議会（以下、食推）の会長を務める明神玲子さん。明神さんは食推の会長として、日々多くの活動をこなされています。

食推は、平成2年から、実に30年も上牧町のために食を通じた活動が続けておられます。



上牧町食生活改善推進員協議会
会長 明神玲子さん

「免疫力を上げるには食事の
バランスが大事なんです」

「私達の健康は、私達の手で」、この言葉をご存じですか？ これは、食生活改善推進員が掲げる合言葉です。「食推（しよくすい）さん」「ヘルスメイト」の名前でピンと来るかたも多いと思います。私たちの健康を支える「食推さん」から皆さんにメッセージを届けます。

そもそも食推さんとは？

食生活改善推進員は「食生活を改善する

人」を意味します。豊かな感性と知性、経験

を持つ人たちが集まり、『私達の健康は私達

の手で』をスローガンに、食を通じた健康づ

くりのボランティアのことを言います。

今、この時期 免疫力を高める。

新型コロナウイルスやインフルエンザ、季節性の風邪などに負けない体を作るため、免疫力を高めることも重要な予防法と言えます。

皆さんに知ってもらいたいのは、1つの食

品で免疫力が高まることはなく、バランスの

良い食事を摂ることが免疫力を高めるとい

ことです。「体に良いと聞いたから」と、そ

ればかり食べ続けても効果はそれほどありま



今日の調理実習はちらし寿司。鮭の身をほぐして酢飯と混ぜます。



調理実習のメニュー

ちらし寿司
えびしんじょ 柿
柿の友和え
ミニどら焼き

食推さんの思いが詰まった
素敵な献立でした。

せん。

バランスの良い食事に必要な糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどは十分摂れます。ぜひ、この機会に食生活の見直しをしてみましょう。



柿と大根で友和えに。
ちなみに、奈良県の食推さんは全て柿色のエプロンなので
そうです。

食推さんのことや食事のことなどを知りたい、相談したいと思われたかたは、2000年会館生き生き対策課まで。

生き生き対策課

☎ 79-2020

(内線5115)



旭日単光章を受章された吉田義男さん

長年にわたり自治会長として地域のために尽力されてこられた功績がたたえられ、地方自治功労として、吉田義男さんが旭日単光章受章の栄に浴されました。

吉田さんは、「安全で安心な地域づくりと地域共生社会の実現に向けて、これからもその一端を担っていききたい」と力強い意気込みを語ってくださいました。

「受章おめでとうございます」
—令和2年秋の叙勲—



生徒さんの作品。サメの牙が迫力満点！



プログラミング大会の1作品。素晴らしい出来栄です!!

こども向けプログラミング&造形 絵画教室「colors academy」主催の作品展が、10月31日と11月1日、町内の空き家を使って開催され、生徒たちが描き、造った作品がたくさん展示されました。プログラミング発表会では、小学生が作ったとは思えないほどの素晴らしい作品が次々と発表されました。

主催者の河野さんは、元システムエンジニアで、奥さんは元美術教師。ご夫婦で、子どもたちの「好き」を探し伸ばしていく環境を作ることを目指し、二人三脚で教室を運営されています。

個性あふれる作品がいっぱい
—colors academy 作品展—



受賞を喜ぶ鷺谷さん（左から2番目）と守屋さん（同、3番目）

毎年、国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が開催する、中学生の「税についての作文」で、上牧中学校3年生の鷺谷春空さんが『全国納税貯蓄組合連合会会長賞』を、同校3年生の守屋音さんが『上牧町長賞』を受賞され、12月14日、上牧町役場で表彰式が行われました。

鷺谷さんは、高額医療制度を題材に書かれ、「税の大切さと重要さを学び感じました。受賞できて嬉しいです」と喜びを語り、守屋さんは消費税を題材にし、「税は私たちのために使われているという意識を持つことができ、とても嬉しいです」と笑顔で話されました。

お二人の作文は、町ホームページでご覧いただけます。

みんなにもっと 税の大切さ 知ってもらいたい
—令和2年度 中学生の「税についての作文」—



今中町長から表彰を受ける守屋 音さん（右）



葛城納税貯蓄組合連合会の河村憲一会長から表彰を受ける鷺谷春空さん（右）

「感謝を忘れず 子育てしたい」
— 家庭教育講座 —

家庭教育の大切さを学ぶことを目的に、奈良県家庭教育支援講師・上牧小学校元校長の中村衛さんに、「子どもの声が聞こえていますか？」と題し、講演いただきました。

保護者や様々な立場で子どもに接するみなさんが参加され、熱心に耳を傾けておられ、「子どもと楽しい時間を過ごせる大切なことを忘れていた。今日から子どもと楽しい時間をたくさん過ごせるようにしたい」、「絵本『おごだでませんように』のお話には涙が出ました」などの感想をいただき、子どもへの声かけ・接し方を今一度見つめなおす貴重な時間となりました。



講演をされる
中村衛さん



みなさん、
真剣です

「大和ハープを聴こう」
— 親子講座 —

親子のふれあいを目的に、河合町にある大和ハープ製作工房「しのぶ工房」のかたを招き、12月12日、楽しいウインターコンサートを開催しました。

大和ハープは奈良生まれの弦楽器で、綺麗な音色が広がります。

小さいお子さんから年配のかたまで、みんなが知っているクリスマスソングやアニメの曲を数多く演奏され、最後に大和ハープの演奏体験をさせていただきました。

コロナ禍の中での演奏会でしたが、やさしいハープの音色に心温まるひとときとなりました。



心地良い音色にうっとり!!



初めて触るハープに
ドキドキ!!

おいしい おもちにな〜れ!!
— 上牧第1保育所 —

毎年行われるおもちつき大会は、とても楽しい行事のひとつ。

今年は、12月15日に感染予防対策を取りながら開催されました。

お米から少しずつお餅が変わって

いく様子を、子どもたちは興味深く観察。みんな少し緊張した様子でしたが、「ヨイショー」の掛け声とともに力いっぱいお餅をつきました。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、ついたお餅を直接食べることはできませんでしたが、給食の時間に美味しくいただきました。



「ヨイショー！」
力いっぱい
おもちつき!



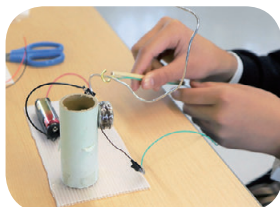
くるくる、
くるくるで楽し
く丸めたよ

「家族とまた やります」
— こども体験学習講座 —

実験や工作を通して学んでもらうことを目的に、小学生を対象とした「こども体験学習講座」が12月21日、畿央大学の奥田俊詞先生を招き開催され、13名の児童が参加しました。

この講座では、磁石や電流が作る磁界のしくみについて、食塩水に浸した紙とアルミニウム箔を炭素棒に巻き付け炭電池を作りオルゴールを鳴らしたり、電流が流れると磁界が発生し、イライラ棒のように遊べるおもちゃを作りました。

スポーツ飲料やレモン水、しょう油など、いろんな液体を使った実験では、自分たちの予想に反して、電流が流れたことに驚いていました。



イライラ棒。
上手に
通せるかな?



同線を炭電池
に繋げて...
音がなれば
大成功!



お知らせ

町税や保険料などの
納め忘れはありませんか

1月、町民税(第4期)と国民健康保険税、後期高齢者及び介護保険料(第7期)の納付月です。
納期限は2月1日(月)です。

★町税などの納付について★

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

納め忘れた町税や保険料などには、納期限を過ぎると督促手数料や延滞金が増加されます。納め忘れない口座振替をお勧めします。

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。申込書は徴収課、片岡台出張所、町内の金融機関にあります。
※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・祝祭日の場合は、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★

督促状を送ると、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。

★納付が困難な方について★

病気、怪我等で納付に行くことが難しい、高齢で外に行くことに不安がある方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

いかたに対応するため、毎週水曜日(祝日は除く)の午後5時15分から8時まで納付相談を行います。ご希望のかたは必ず、事前に徴収課まで電話予約をお願いします。

問 徴収課 役場内線125番

三菱UFJ銀行における公金 窓口納付終了のお知らせ

令和3年4月1日から三菱UFJ銀行での公金窓口納付ができなくなります。

三菱UFJ銀行窓口で、上牧町公金にかかる納付の取り扱い、令和3年3月31日をもって終了いたします。

なお、口座振替で三菱UFJ銀行を利用されているかたにつきましては、引き続きご利用いただけます。令和3年4月以降は、お手持ちの納入通知書に三菱UFJ銀行が指定の納付場所として記載されている場合でも使用できませんのでご注意ください。

問 会計課 役場内線120番



令和3年度 上牧町建設工事等入札参加 資格審査申請の受付開始

令和3年度に上牧町が発注する建設工事、測量及び建設コンサルタント等の請負または業務委託並びに建設工事等に係る物品の製造等の競争入札に参加しようとするかたは、入札参加資格審査申請書(指名願)を提出してください。

なお、昨年の令和2・3年度の入札参加資格審査申請を行っていないかたは、今回の申請をしていただく必要はありません。

詳細は、1月中旬から町ホームページに掲載しますのでご確認ください。

時 2月1日(月)から26日(金)までの午前9時から正午までと午後1時から5時まで(土日祝日を除く)
申 総務課まで持参もしくは郵送してください。

(郵便は2月26日(金)必着)

問 〒639-0293

北葛城郡上牧町大字上牧3350
上牧町役場 総務課 安心安全係

役場内線225番・226番

<http://www.town.kamakura.jp/>

nara.jp/

第3回 地域福祉計画及び地域福祉活動計画策定委員会の開催

第3回地域福祉計画及び地域福祉活動計画策定委員会を開催します。

時 1月25日(月)午後1時から

所 2000年会館2階 多目的室

定 先着10名

※傍聴を希望されるかたは、委員会の開催時刻の10分前までに会場にお越しください。

問 福祉課 ☎43-5031

FAX 76-11196

第3回 第6期障がい福祉計画策定委員会の開催

第3回第6期障がい福祉計画策定委員会を開催します。

時 2月2日(火)午前10時から

所 2000年会館2階 多目的室

定 先着10名

※傍聴を希望されるかたは、委員会の開催時刻の10分前までに会場にお越しください。

問 福祉課 ☎43-5031

FAX 76-11196

家庭教育講座を開催します

働くことにつつまる女性のストレスとその対策についての講演会を行います。

時 1月23日(土)午後2時から3時

所 30分まで(午後1時30分から受付)

所 2000年会館2階 多目的室

内 演題:「働く女性のストレス対処く働くことにつつまるストレス・メンタル不調とその対策を学ぶ」

講 伊藤厚子さん(臨床心理士)

働いている女性や、これから働きたい女性

¥ 無料

定 40名(先着申込順)

申 1月7日(木)から19日(火)の午前8時30分から午後5時までに社会教育課までお申し込みください。

(土日祝日を除く)(電話・FAX可)

問 社会教育課 ☎役場内線253番

FAX 76-11199

文化財展示『下牧瓦窯跡発掘から60年』ほかの開催について

上牧町教育委員会では、町内初の遺跡発掘となる下牧瓦窯跡の調査後60年を記念したパネル展示を行い、

併せて町内の遺跡説明板や史跡等の整備についての紹介も行います。

時 1月9日(土)から3月7日(日)まで

所 上牧町文化センター(展示ギャラリー)

内 テーマ『下牧瓦窯跡発掘から60年』

『上牧町における文化財活用取組』

問 社会教育課 ☎役場内線257番

「おれんぢカフェ」開催中止のお知らせ



1月18日(月)、25日(月)開催予定の「おれんぢカフェ」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止させていただきます。ご理解くださいますようお願いいたします。

問 地域包括支援センター(2000年会館内) ☎79-2020

「第42回町民雪中登山」開催中止のお知らせ

2月7日(日)開催を予定していましたが第42回町民雪中登山は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止させていただきます。ご理解くださいますようお願いいたします。

問 社会教育課 スポーツ振興係

(第一町民体育館内・月曜休館日) ☎78-0118

上牧町長選挙立候補予定者説明会

令和3年2月28日執行予定の上牧町長選挙立候補予定者説明会を開催します。

日 時 1月29日(金) 午前9時30分から

場 所 上牧町役場 本庁2階 第3会議室

問合先 上牧町選挙管理委員会(総務課内)

☎0745-76-1001(内線207)

第29回「人権と部落問題」 郡民研究集会

北葛城郡人権教育推進連絡協議会では毎年、人権に関わる様々なテーマのもと集会を開催してきました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、「いのち、人と人とのふれあい」などについて、改めて考えさせられることが多くありました。今回は、朗読劇団「泉座」のみなさんがテーマとされている「いのち・あい・きずな」をもとに、心ゆさぶる朗読劇をご公演いただきます。

泉座の朗読劇は、生の声のみによる表現で、人と人とのつながりと温もりを感じさせ、各地で感動を呼んでいます。

メッセージを直接伝えるのではなく、文学作品などを繊細かつ力強く朗読するのが特徴です。

聴くものそれが作品人物と自分とを重ね「いのち・あい・きずな」について



見つけ直すいい機会です。

時 1月22日(金)午後1時30分から3時30分まで(午後1時から受付)

所 上牧町文化センター ペガサスホール

内 朗読劇団「泉座」公演

「心に響く語りをめざして」いのち・あい・きずな」

☆演目(予定)

○さっちゃんのまほうのて

○縁を生かす(心に響く小さな5つの物語から)

○糸車(山本周五郎作) 他

定 250人

各町人権教育推進協議会からの参加者100人以外的一般参加は、申込順で150人となります。

申 1月6日(水)から15日(金)までの午前8時30分から午後5時までの間に社会教育課までお申し込みください。

(電話・FAX可、土日祝を除く)

※手話通訳がありますが、その他配慮が必要な方はお知らせください。

※新型コロナウイルス感染予防対策のため、当日はマスクの着用をお願いいたします。当日受付時に、体温チェックをさせていただきます。37.5度以上のかたはお断りさせていただきます。新型コロナウイルス感染拡大状況により、定員など、計

画が変更になる場合があります。

￥ 無料

◎主催 北葛城郡人権教育推進連絡協議会

問 社会教育課

☎ 役場内線252番

FAX 76-11199

ストップ!コロナ差別
人々にやさしいまちづくりを
進めよう
(奈良県人権擁護委員連合会
メッセージ)

現在、感染者やその家族、医療従事者をはじめ感染リスクの高い職業のかたへの差別・偏見や排除、感染した子どもへのいじめ、SNSをはじめインターネット上で個人への誹謗中傷・差別的書き込みなどが各地で起こっています。こうした人権を傷つける行為は決して許されるものではありません。

感染症がもたらす怖さは、見えなものの・分からないものからくる「病気への不安」、その「不安・怖れ」が「差別」「偏見」を生み、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊れることです。「恐れるべきは、人でなくウイルス」です。

私たちに求められているのは「確

かな情報」であり、地域社会において、「いのちと人権」を守り合う相互理解と共感・共生のまちづくりです。

奈良県人権擁護委員連合会は奈良地方法務局と共に、新型コロナウイルス感染症によって引き起こされている差別・人権侵害や排除をなくするために、また自粛生活や休業による失職など、生活不安や精神的ストレスの蓄積を要因とする自死、家庭内でのDV、児童虐待が増加傾向にあることから、人権相談事業や人権啓発に積極的に取り組みます。困った時には、どうか法務局及び人権擁護委員に相談をしてください。

人権を侵害する行為は、感染拡大を防ぎ社会経済活動を維持していく上で大きな障害となります。県民一人ひとりが助け合い、認め合い、支え合って信頼関係を築き、希望をもって歩むことが、新型コロナウイルス感染症を克服する道となると確信します。

県民のみなさん

共に歩みましょう!

問 奈良県人権擁護委員連合会
☎ 0742-23-5019

個別胃内視鏡検査（胃カメラ）

受診期間終了間近！

- 実施期間 5月から 1月末日 まで
今年度まだ受診されていないかたは早めに受診してください。
- 対象者 50歳以上のかた（2年に1回）
令和元年6/1～10/31に町の胃内視鏡検査・今年度に胃バリウム検査を受診されたかたは対象外です。
- 料金 3,500円
※生活保護世帯のかたの費用は無料です。
- 実施医療機関 まつおかクリニック（王寺町）、国保中央病院（田原本町）
- 受診方法 事前に生き活き対策課⑤番窓口で申請し、問診票を受け取り、実施医療機関（指定医療機関）に予約のうえ受診してください。

<問合先> 生き活き対策課 ☎79-2020

犬の飼い主のかたへ

◎フンやオシッコは正しい処理を！

最近、犬のフンやオシッコの放置により迷惑をしているかたからの相談が多くなっています。後始末は飼い主の責任です。散歩時は、『フンの回収袋』・『水の入ったペットボトルなど（オシッコの洗い流し用）』を持参し、きちんと処理しましょう。



◎放し飼い・放し散歩はやめましょう！

犬を散歩させるときは、リードを短く持ち、人をかまさないよう注意しましょう。また、飼い犬が事故を起こせば飼い主の管理責任が問われます。つないで飼育するか、しっかりとした囲いの中で飼うようにしてください。



◎ムダ吠えをしないよう、しつけましょう！

犬のムダ吠えは、近隣の迷惑となります。必要以上に吠えるときは犬を制し、犬がやめたらほめてあげましょう。愛情をもって根気強くしつけましょう。



<問合先> 生活環境課 ☎役場内線146・180番

[正]

令和3年		1月						
日	月	火	水	木	金	土		
					1	2		
3	4	5	6	7	8	9		
		ペット	ブラ	カン	ビン			
10	11	12	13	14	15	16		
	トレイ		ブラ					
17	18	19	20	21	22	23		
		ペット	ブラ	カン	ビン			
24	25	26	27	28	29	30		
31			ブラ					

[誤]

令和3年		1月						
日	月	火	水	木	金	土		
					1	2		
3	4	5	6	7	8	9		
		ペット	ブラ	カン	ビン			
10	11	12	13	14	15	16		
	トレイ		ブラ					
17	18	19	20	21	22	23		
		ペット	ブラ	カン	ビン			
24	25	26	27	28	29	30		
31			ブラ					

問 生活環境課

☎役場内線146・180番

火・金曜日収集地区の2021年1月のゴミカレンダーにまちがいがありませんので、次のとおり訂正させていただきます。1月1日の収集はありません。

訂正してお詫びします

令和2年分の所得税の申告及び納税は、 **2月16日(火)から3月15日(月)まで**

確定申告相談と受付

●今年度から役場職員による確定申告相談の受付日数及び受付人数が変更になりますので
ご注意ください。(当日の詳細については、令和3年2月号に掲載しますのでご確認ください)

【ご注意】①～⑤を必ずお読みください。

- ①役場職員による確定申告の相談・受付は、給与所得(年末調整未済)、公的年金などの雑所得、医療費控除、住宅借入金等特別控除などの簡易申告に限ります。
なお、内容によっては税務署で申告を行っていただくことになりますので、ご理解、ご協力をお願いします。
 - ②事業所得、不動産所得、配当所得、不動産・株式などを売却したときの譲渡所得(分離課税・第三表使用)、損失申告(第四表使用)、消費税に係る申告などは受け付けておりませんので、最寄りの税務署で申告を行ってください。
 - ③地区相談会では、税理士・税務署員が申告を受け付けます。営業、農業、不動産所得など(決算書、収支内訳書などを必要とする申告)はこの会場で申告をお願いします。前年の金額が必要な場合もありますので、前年の申告書の控えをお持ちください。
また、この会場でも土地・建物・株式などの譲渡所得、贈与税、相続税の申告は受け付けておりません。
 - ④申告には必ず印鑑、マイナンバーのわかるもの、本人確認書類、源泉徴収票、控除証明書(生命保険料、地震保険料、旧長期損害保険料、国民年金保険料)、社会保険料(国民健康保険税(料)、任意継続保険料の領収書)などをお持ちください。(還付請求の場合は、口座番号のわかるものをお持ちください)
また、前年以前に電子申告をされたかたで、利用者識別番号を取得されたかたは、番号のわかるものをお持ちください。
- ※医療費控除を受けられるかたは、医療費控除の明細書(所定様式があります)の添付が必要になりますので、あらかじめ計算していただき、お持ちください。
- ⑤本人控えに収受印が必要なかたは、税理士・税務署員の受付会場や税務署で申告してください。
 - ⑥所得税の確定申告をされますと、町県民税の申告は必要ありません。ただし、上場株式などに係る配当所得などについて、住民税では申告不要と選択される場合は、その旨の申告が必要になります。また、所得税の確定申告をされないかたで国民健康保険に加入されているかたは、課税・給付などの際に正しく計算するために所得の有無にかかわらず、町県民税の申告が必要です。
 - ※公的年金所得のみのかたは、原則として町県民税の申告は必要ありません。ただし、下記の確定申告不要制度により所得税の確定申告をされないかたで、公的年金等源泉徴収票に記載されている控除(社会保険料控除や配偶者控除、扶養控除など)以外の各種控除の適用を町県民税にて受けようとするかたは、町県民税の申告が必要です。

《年金所得者に係る確定申告不要制度について》

下記のいずれにも該当する場合には、所得税の確定申告は必要ありません。

- ①公的年金などの収入金額が400万円以下
 - ②公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下
- ただし、医療費控除などによる所得税の還付を受けるためには、確定申告が必要です。

＜問合先＞ 税務課 ☎役場内線123・147・152番

(1) 地区相談会 (税理士による申告書の書き方などの相談)

ところ	と き	備 考
上牧町保健福祉センター 「2000年会館」 (2階 多目的室) 上牧町大字上牧3245-1	2月8日(月)～12日(金) ※11日(木)は除く 午前9時30分～午後4時 (相談受付締切時間 午後3時)	税理士・税務署員 による受付

※会場では、電話によるお問い合わせをお受けしていません。

※ご来場の際には、令和元年分の申告書控え、利用者識別番号等の通知(お持ちのかた)をお持ちください。

◎会場での感染症対策にご協力ください。

- ・会場内の入場者数を調整するほか、早めに相談受付を終了する場合があります。
- ・ご来場される際は、マスクの着用をお願いします。
(マスクを着用されていない場合、入場をお断りする場合があります)
- ・咳や発熱などの症状のあるかたや体調のすぐれないかたは入場をお断りします。
- ・会場内に筆記用具等は用意していませんので、ボールペンや計算器具をお持ちください。

(2) 住民のみなさん対象の簡易申告相談・受付(パソコンで申告書作成・申告用紙不要)

ところ	と き	備 考
上牧町役場 (地下大会議室) 上牧町大字上牧3350番地	3月3日(水)～9日(火) ※土・日は除く 午前9時～正午 午後1時～4時	役場職員による 相談・受付

※今年度から役場職員による確定申告相談日数(3日間→5日間)及び1日あたりの受付人数(午前50名・午後50名→午前25名・午後25名)に変更します。また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日の受付番号によりご案内できる時間の目安を受付時に示させていただきますので、申告会場付近での長時間にわたっての待ち合いはお控えいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

※例年は初日が大変混雑しています。

※ご自身で作成された確定申告書の提出のみの場合は、役場1階 税務課(④番)窓口にご提出ください。

※各会場とも譲渡所得(土地建物・株式など)、贈与税、相続税の相談は行っておりません。

※開設時間は上記のとおりですが、混雑の状況により早めに受付を終了させていただく場合があります。

<問合先> (1) に関しては、葛城税務署 個人課税部門 ☎22-2721
(2) に関しては、税務課 ☎役場内線 123・147・152番

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

個別見学開催中 要予約

原則1日
1組限定

ご来訪の皆さまにはマスク着用、手指のアルコール消毒、体調確認、検温(事前・当日)、手洗いのご協力をお願いいたします。

0800-888-4165

受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日を除く)

奈良県 奈良市 高塚台1-8-1
奈良ニッセイエデンの園

奈良県 奈良市 高塚台1-8-1
奈良ニッセイエデンの園

広告

見学・体験・入会受付中

月会費のみで施設使い放題&レッスン受け放題

ニッセイ・アーク西大和

TEL.0745-33-2501

奈良県北葛城郡河合町高塚台
1-8-1 奈良ニッセイエデンの園

ニッセイ・アーク西大和

人気のヨガで
体調を整える!

ジムトレで
健康維持!

新型コロナウイルス感染症対策中!

お客様と従業員の感染リスクを減らすため、可能な対策を徹底して行なっております。

換気の徹底 マスクの着用 手洗い・除菌 人数の制限 距離の確保 清掃・除菌の徹底 感染リスクの軽減

かんまき未来創造 マリッジサポーター

今回は、上牧町主催の婚活イベント等に参加され、生涯のパートナーと出会いご成婚されたかたにアンケートを実施し、回答していただきました。

イベントや相談会に参加する前は婚活や結婚についてどんなことで悩んでいましたか？

・出会いがないこと。
・結婚相談所などに登録して活動をしていましたが、成果が出ずに悩んでいました。

参加の決め手は？

・結婚相談所で成果が出ていなかった
ので、色々なイベントや相談会に参加し幅広く活動をしないといけない
と思ったこと。
・地元のかたと良い出会いがあれば、
結婚までスムーズだと思った。

実際に参加してみてどうでしたか？

・結婚相談会はとても参考になりました。
・イベントは色々な意見の人とお話が
できて参考になりました。
・イベントではカップルになれませ
んでしたが、その後の黒松さんからの
紹介とサポートに助けられました。



かんまき未来創造
マリッジサポーター
会長 黒松 満代

マリッジサポーターにご意見があれば教えてください。

・いつも親身になって相談に乗ってくだ
さってありがとうございました。
・他の市町村でも同じような取り組みを
しているみたいですが、あまり成果は
出ていないと聞いています。マリッジ
サポーターによる手厚いサポートが、
成果に結びついているのだと思います。
・温かく見守っていただき、イベントも
盛り上げてくださり安心感があった。
・参加者がうまくいくように本当に願っ
てくださっていると感じ嬉しかった。
(参加してよかったと思った)

現在、婚活中のかたへメッセージをお
願います。

・行動力、タイミングが大切だと思う。
相手に求めるばかりではなく、婚活を
通して自分を見つめ直し、何を一番大
切にしたいかを明確にすることで、同
じ思いの相手と出会えると思う。
がんばってください!!

4組のご成婚は、マリッジ
サポーター全員の
成長と歓びに繋がりました



上牧町では、結婚を考えている男女を
対象に、出会いのきっかけとなるイベン
トや結婚相談会を実施しています。
現在は、新型コロナウイルスの感染予
防でイベントの開催は難しいですが、結
婚相談会は毎月開催しています。
まずは一歩踏み出してみませんか？
相談会の予約は、こども支援課までお
電話ください。

こども支援課 ☎43-5034

・マリッジサポーターのアドバイスを素
直に聞いて、自分を変化させられるよ
うに柔軟な姿勢で挑むのが近道だと思
います。
・コロナで活動自体が大切になっている
と思いますが、最後まであきらめずに
粘り強く活動してください。
・あきらめずに続けてください。

第5次総合計画(後期基本計画)

町民アンケート調査を実施します。

お知らせ WEBでの回答が可能に!!

上牧町では、第5次総合計画に基づいたまちづくりを進めており、現在は、同計画の「後期基本計画」の策定に向けて準備を進めています。

この計画の策定にあたっては、町民の皆さまのご意見、評価などを参考とさせていただくため、町民2,000人を対象(無作為抽出:12月下旬頃郵送)に、「町民アンケート調査」を実施することとしていますが、より広く町民の皆さまにまちづくりへご参画いただくため、このたび、WEB版でのアンケート調査についても、同時に実施することとなりました。

未来の上牧町をより良いまちにするため、アンケート調査にご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

※ 郵送で配布するアンケート調査についても、WEBで回答することができます。
詳しくは、配布のアンケート用紙をご確認ください。



※ 12/28までは回答できません。

<アンケート(WEB版)回答方法>

アンケート(WEB版)でのご回答は、下記の手順で行ってください。

下記のURLを入力するかQRコードを読み取るとアンケート回答ページにアクセスすることができます。

URL <https://forms.gle/HPLcWmJqoQx37bSX8>



簡単に回答
できます!



STEP
1

携帯電話またはスマートフォンのアプリ等で、左にあるQRコードを読み取ります。

STEP
2

表示されたURLをブラウザで開き、アンケート回答ページを表示します。

STEP
3

WEB上でアンケートに回答してください。

※WEB版で実施するアンケートについては町内在住または在勤のかたならどなたでも回答できます。

(お問い合わせ先)

上牧町総務部政策調整課 政策調整係

TEL 0745-76-1001(内線237)

E-mail seisaku@town.kanmaki.lg.jp

MEMO 総合計画とは??

総合計画は、将来における上牧町の「あるべき姿」と「進むべき方向」を示す「まちづくりの指針」になるもので、上牧町の最上位計画に位置づけられています。

つまり、「上牧町をこんなまちにしたい」という「まちの将来像」を描き、それを実現するために「行政や町民が取り組むべきこと」を定める重要な計画です。

奈良県医師会の 学術部会が行う健康相談

奈良県医師会では、医師と直接対話できる各種健康相談を実施しています。事前に予約が必要です。

《目の健康相談》 奈良県眼科医会

時 1月12日（火）午後2時から3時

《内科疾患に関する健康相談》

奈良県医師会内科部会

時 1月27日（水）午後1時30分から2時30分

《精神科に関する健康相談》

奈良県医師会精神々経科部会

時 1月18日（月）午後4時から5時

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合がございます。必ず事前にお問い合わせください。

所 奈良県医師会館 1階 県民健康サービス室

問 奈良県医師会（橿原市内膳町5-18）

0744-22-8502

0744-23-7796

0744-23-7796



募 集

「上牧町第8期介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画（素案）」に対するパブリックコメント（意見募集）を実施します

上牧町では令和3年度から令和5年度を計画期とする第8期介護保険事業計画及び高齢者保健福祉計画の策定を進めております。

上牧町においても高齢化が進んでおり、高齢になっても安心して住み続けることができるまちの実現を目指すため、みなさんからの意見を募集します。

受 1月15日（金）から29日（金）まで（必着）

この案について意見を提出できるのは、次のいずれかに該当する方とします。

①町内に住所を有する方
②町内に事務所又は事業所を有する方

③町内の事務所又は事業所に勤務するかた（通学するかたも含みます）

◎資料の公表

「上牧町第8期介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画（素案）」

「意見提出様式」をホームページに掲載するほか、生き生き対策課、役場総合案内窓口、片岡台出張所、中央公民館、図書館で閲覧することが出来ます。

◎意見などの提出方法

住所、名前、連絡先を記入のうえ、郵便、FAX、メール又は生き生き対策課へ直接持参のいずれかの方法で提出してください。

所定の様式によるほか、必要事項を記入のうえ、任意の様式で提出することも可能です。

◎提出された意見の取り扱い

提出された意見については、個別の対応はしませんが、個人情報を除いて公表する場合があります。

問 生き生き対策課

79-2020

FAX 79-2021

79-2021 0214 奈良県北

葛城郡上牧町上牧3245-1

ikitai@town.kannaki.lg.jp

放送大学

4月生募集のお知らせ

放送大学は、2021年度第1学期の学生を募集しています。

◎10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

◎BSテレビ・ラジオで授業を行っているだけでなく、その授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。

◎心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、一科目から学ぶことができます。

◎卒業すれば学士（教養）の学位を取得できます。

◎放送授業1科目の授業料は、11,000円（入学金は別）。半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムです。

◎半年だけ在学することも可能です。

◎全国にミニキャンパスと呼ばれる学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

◎資料を無料で差し上げています。お気軽にご請求ください。

◎出願期間

第1回 2月28日まで
第2回 3月16日まで

問 放送大学奈良学習センター

0742-20-7870

会計年度任用職員募集

上牧町選挙管理委員会では、町民のみなさんに選挙を身近に感じていただけるよう、また若いかたたちの関心を高め、若年層の投票率向上を図ることから、会計年度任用職員（期日前投票事務）に登録していただけるかたを募集します。

■会計年度任用職員（期日前投票事務）

期日前投票所で、投票に来られた選挙人の受付、名簿対照、投票用紙の交付などを主として、その他事務の補助に携わる仕事です。

募集人員：若干名

応募資格	上牧町の選挙人名簿に登録されている18歳以上65歳までのかた（高校生不可） ※選挙運動に従事するかたは応募できません。		
従事期間	令和3年2月24日から27日までの間で割り当てられた日		
従事場所 従事時間 手 当 額	上牧町役場 1階 ロビー	① 8:30～14:15 ② 14:15～20:00 ※①②連続勤務可能	1時間951円（勤務時間が7時間45分を超えた分については1,189円） （源泉徴収を行います）

◇申込方法

登録を希望されるかたは、「履歴書」に必要事項を記入のうえ、下記へお申し込みください。郵送も可能です。履歴書は政策調整課で配布します。ホームページからもダウンロードできます。お申し込みいただいたかたは、「選挙事務従事者登録台帳」に登録します。

※登録多数の場合は勤務いただけない場合がありますので、ご了承ください。

※会計年度任用職員に任用されたかたについては、事前に簡単な説明会をさせていただきます。

◇申込先	〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350番地 ☎0745-76-1001（内線236番）	上牧町役場 政策調整課 人事係 FAX0745-76-1002
------	--	------------------------------------

◇申込期限 令和3年2月8日（月）まで

■募集対象選挙 令和3年2月 上牧町長選挙

※勤務内容などについては、下記の担当課までお問合せください。

< 問合せ先 > 上牧町選挙管理委員会事務局（役場2階 総務課内）
☎76-1001（内線207番） <http://www.town.kanmaki.nara.jp/>

広告

**すべての整理は
当社にお任せ下さい！**

見積無料

遺品整理	生前整理
空き屋整理	物屋敷整理

遺品・生前整理業
クリーンステップ
<http://clean-step.jp>

☎0120-415-754
奈良県生駒郡斑鳩町龍田北5-2-25
遺品整理士・遺品査定士免許所持

ハローワークをご利用ください

ハローワーク大和高田では、わかもの支援コーナー、生涯現役支援窓口、早期再就職支援コーナーなどの各支援コーナーを設け、専門の就職支援ナビゲーターが就職を希望されるかたのニーズに即した支援を担当者制で行っています。

無料駐車場も完備しています。

時 午前8時30分から午後5時15分まで
(土日祝日を除く)

問 ハローワーク大和高田 職業相談
部門 ☎52-5801（部門コード41#または42#）

WEB 開催

上牧町の未来を一緒に考えてみませんか？

町民オンラインワーキング会議参加者募集

上牧町では、平成 29 年 4 月に『上牧町第 5 次総合計画』を策定し、「ほほ笑みあふれる 和のまちづくり」を将来像としてまちづくりに取り組んできましたが、策定から 3 年以上が経過し、現在、総合計画の取組内容について、見直しを行っております。

計画の見直しにあたっては、上牧町の魅力やまちの課題、これまでのまちづくりの振り返りなどについて、町民の皆さまで話し合っていただく「町民ワーキング会議」を開催し、町民の皆さまのご意見を反映したく、このたび、町民オンラインワーキング会議にご参加いただけるかたを募集します。

■過去の町民ワーキング会議の様子（H27）

● 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。



■ 各回のプログラム

回	開催予定日	テーマ・内容
第 1 回	令和 3 年 3/13（土）	上牧町の「いいところ」ってどんなところ？ ・上牧町の強み（魅力、資源）、弱み（課題）、これまでを話し合います。
第 2 回	令和 3 年 3/27（土）	上牧町を「もっといいところ」にするには？ ・上牧町の強みを強化するためのアイデア・弱みに対する具体的な解決策を話し合います。

■ 開催方法

オンライン（WEB 会議システム「ZOOM」を使用）

ご自宅からお持ちの PC・タブレット・スマホでご参加ください。

なお、役場で予備の PC を用意しますので、ネット環境が整わないかたでもご参加いただけます。



■ 応募資格：町内在住または在勤の満 15 歳以上のかたで、2 回のプログラムすべてに参加できるかた

■ 参加定員：20 名 ※応募者が多数の場合は、抽選によって参加者を決定します。

■ 締め切り：令和 3 年 3 月 5 日（金）必着・消印有効

● 申込・問合先 ●

政策調整課政策調整係 住所 〒639-0293 上牧町大字上牧 3350 番地

電話 0745-76-1001

FAX 0745-76-1002

（※お申込いただいたかたの個人情報は、本事業に関することのみを使用し、他の用途には一切使用しません。）

有料広告募集中

上牧町では、地域経済の振興を図るため町の資産を広告媒体とした広告募集を行っています。毎月発行する広報紙の広告やホームページのバナー広告、町内巡回バスへの広告の掲載をしてくださる広告主のかたを募集します。



★コミュニティバス（巡回バス） 月額（1箇所につき）★ 総務課 ☎役場内線226番

	ペガサス号	ささゆり号	ほほ笑み号
車外広告	車体側面（8箇所） 900円～4,000円	車体側面（4箇所） 2,200円～4,000円	車体側面（7箇所） 900円～4,000円
車内広告	座席背面（1セット4席） 1,000円	座席背面（1セット8席） 1,000円	座席背面（1セット4席） 1,000円

※掲載個所の規格の大きさにより金額が異なります。
空き状況などについての詳細は総務課までお問い合わせください。

★ホームページ バナー★ 政策調整課 ☎役場内線229番

掲載期間	一括料金	1か月あたり	割引率
1か月	5,000円	5,000円	—
3か月	13,500円	4,500円	10%
6か月	24,000円	4,000円	20%
9か月	33,750円	3,750円	25%
12か月	42,000円	3,500円	30%
13か月以上	42,250円～	3,250円	35%

※広告のサイズは、縦60ピクセル×横120ピクセルです。



バス広告掲載



★広報紙★ 政策調整課 ☎役場内線222番

掲載枠数	1枠あたり	割引率
1枠	10,000円	—
2枠	10,000円	—
3枠～4枠	9,000円	10%
5枠～6枠	8,500円	15%
7枠～8枠	8,000円	20%
9枠～10枠	7,500円	25%
11枠～12枠	7,000円	30%
13枠以上	6,500円～	35%

※広告のサイズは、縦55mm×横82.5mmです。
掲載場所は紙面により異なります。



バナー広告掲載



広報広告掲載



お店のPRや新商品の紹介、イベントの告知などにご利用ください。





はじめよう 快適睡眠生活♪

寒さが厳しい季節になってきました。在宅勤務や、年末年始の長期休暇などで生活リズムは乱れていないでしょうか。睡眠障害にはさまざまな要因がありますが、放っておくと風邪をひきやすくなったり、生活習慣病のリスクの増加や記憶力、情緒などにも影響をもたらす可能性があります。人は、人生の3分の1を眠って過ごしています。最も身近な生活習慣である睡眠にも目を向けてみませんか。

あなたの快眠度は？ チェックしてみよう！



- | | |
|---|--|
| ☐ 寝床に入ってから、なかなか寝付けない | ☐ いつも何となく体がだるい |
| ☐ 朝、すっきり起きられないことが多い | ☐ 休日は普段より起床時間が大幅に遅くなる |
| ☐ 昼間に強い眠気におそわれることがある | ☐ 長時間眠ったはずなのに疲れがとれない |
| ☐ しばしば夜中に目が覚めてしまう | ☐ 就寝直前に食事をすることがある |
| ☐ 朝早く目覚めて、再度眠れない | ☐ 寝酒を飲む習慣がある |

チェックが多いと、快眠度が低くなります。

普段の行動を振り返って快眠に眠るための生活改善を行いましょう。

十分な睡眠のメリット

- ・体調を整えるホルモンの分泌
- ・ストレスの解消効果、疲労の回復
- ・記憶を脳に刻み込む など



睡眠不足が続くと…

- ・日中の眠気
- ・免疫力の低下
- ・意欲低下
- ・記憶力の低下
- ・生活習慣病のリスク増加 (高血圧、糖尿病など) など

質の良い睡眠をとるには？ まずは、規則正しい生活から始めよう！

★脳と体を休めるためには、**まとまった睡眠**が重要です！

3時間＋3時間など細切れの睡眠では、しっかりと休めていません。

- 夜**
- 夕食は腹八分目、就寝3時間前までに
 - 就寝1～2時間前の入浴でリラックス
 - 就寝1時間前からパソコンやスマートフォンは控える (ブルーライトは目覚まし作用がある)
 - 眠くなければ、無理に寝床に入らない
 - 自分にあう方法 (音楽を聴く、アロマをたくなど) で心身をリラックス
 - 寝酒や、喫煙・カフェインが含まれる飲食物は避ける
 - 照明は落とし、夜更かししない (夜更かしは、体の細胞を修復する成長ホルモンの分泌を妨げます)



- 朝**
- 起きたらすぐに朝日を浴びて、体内時計をリセット
 - 休日の寝坊は2時間以内に
 - 目覚めにコップ1杯の水を飲む
 - 朝食で脳のエネルギー補給

- 昼**
- 昼寝する場合は、30分以内
 - 人とのコミュニケーションで脳を活性化
 - 速足の散歩や軽いジョギングなどの運動を習慣化 (効果的なのは夕方～就寝の3時間くらい前)

～こんな時は、医療機関へ受診しよう～

睡眠時無呼吸症候群：就寝中に10秒以上呼吸が止まり、一晩に数十回繰り返します。

過眠症：夜間に十分な時間眠っているのに、昼間の眠気が強く、日常生活に支障をきたします。

不眠症：なかなか寝付けない、夜中に何度も目覚めてしまう。こころのSOSの可能性もあります。

※他にも気になる症状などがあれば、かかりつけ医や専門医に相談してみましょう。

厚生労働省から、心身の健康と睡眠をテーマとした特設ウェブコンテンツを公開中！
「睡眠の質を上げてカラダもココロも健やかに」
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/sleep>

「いきいき健康大使」の
有森裕子さん、平原綾香さんの
睡眠習慣のインタビュー記事掲載!!



2000年会館 プレイルーム利用について

平日 午前9時から午後4時45分まで
(正午から午後1時は消毒・換気のため利用できません)
利用人数制限(10名以内)を設けています。



★問合先：生き活き対策課 ☎ 79-2020 ところ：2000年会館★

乳幼児健康診査：2000年会館 集団検診室

	と き	受付時間	対象者
3か月児健康診査	1月15日(金) 午後	個別通知します	令和2年9月・10月前半生まれ
10か月児健康診査			令和2年3月・4月前半生まれ
2歳児歯科健診	1月21日(木) 午前		平成30年7月・8月生まれ
3歳児健康診査	1月28日(木) 午後		平成29年6月・7月生まれ

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、時間を調整し、個別通知します。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、日時が変更になる可能性がありますので、ご了承ください。

乳幼児相談：2000年会館 集団検診室

	と き	受付時間	対象者	内容など
☆【要予約】 乳幼児相談	1月22日(金)	9:30～11:30	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 【持参品】母子健康手帳、バスタオル お子さんと保護者のかたの体温測定・マスク着用(2歳未満のお子さんのマスク着用は推奨されていません)のうえ、お越しください。
	1月29日(金)			

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

相談事業：2000年会館

	と き	受付時間	内容など
☆【要予約】 成人健康相談	1月26日(火)	① 9:00～11:30 ② 13:30～16:00	糖尿病・高血圧・高脂血症・禁煙・生活習慣を改善したいなど、何でもお気軽にご相談ください。
☆【要予約】 認知症相談	1月27日(水)	13:30～15:30	電話か窓口でお申し込みください。

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

プレパパママ教室：2000年会館 集団検診室

	と き	受付時間	対象者	内容など
【要予約】 プレパパママ教室 (無料)	1月22日(金)	10:00～11:30	妊婦さんとパートナー	妊娠中の食事について、安産に向けて準備していくこと、お産が楽になる方法 ほか 【申込方法】子育て世代包括支援センター窓口または電話でお申し込みください。 【持参品】母子健康手帳・筆記用具

☆新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更になる場合があります。ご了承ください。
体温測定・マスク着用のうえ、お越しください。

(教室に参加されたかたの感想)

- ・陣痛のことや呼吸法のことなど、いろいろ学べて不安が和らいだ。
- ・リラックスして出産することが大事だと分かった。
- ・DVDを見て、赤ちゃんがどうやって産道を通ってくるのかが分かった。



★今月の健康メモ★

奈良県医師会からの
お知らせです



新型コロナウイルス 感染症の検査

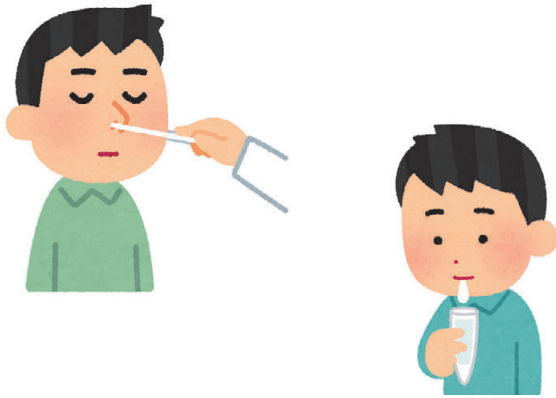
新型コロナウイルス感染症の検査については令和2年7月現在、日本ではPCR法、抗原検査、抗体検査の3つが厚労省によって認められています。この中で検査時点での感染を証明できるのが、PCR法と抗原検査となります。抗体検査は感染したことがあるかどうかを調べるものであつて、検査時点の感染の有無を調べるものではありません。

次に新型コロナウイルス感染症の検査も、インフルエンザ感染症の検査も偽陽性、偽陰性があります。偽陽性とは本当はかかっていないのに陽性と判定されることで、偽陰性とは本当はかかっているのに陰性と判定されることです。インフルエンザは2〜3割、新型コロナウイルスは3割程度

の偽陰性があるような印象です。

新型コロナウイルスやインフルエンザの特徴的な症状があつて心配なので、検査で感染していないことを証明してほしい・・・という気持ちはよくわかりますが、感染していないことを証明できる検査はないというところをご理解ください。

またこのようことから、会社や学校などで「検査結果が〈陰性〉だから、症状があつても〈感染していない〉という扱いにして出勤、登校してよい」という判断をしないでいただきたいと思います。



広報「かんまき」を
多言語・読み上げアプリで
配信します

広報「かんまき」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、右のQRを読み取ると広報「かんまき」をご覧ください。



広報「かんまき」
(カタログポケット版)

上牧町公式
LINE
カメラ
でQRコードを読み
取ってください!!

ID
「@kanmaki」

広報紙無料配信アプリ



スマートフォンなどで手軽に閲覧できます



マチイロ



上牧町公式 Facebookページ はじめました

上牧町での暮らしをより便利に、より楽しめる情報をお届けします。



「いいね!」を押すと
スマートフォンに直接届く!
上牧町Facebook 検索

Facebookページに
今すぐアクセスしよう!!!



◎ 発信する主な情報

■ イベント情報や町内の出来事 ■ 行政サービスに関する情報 ■ 防犯・防災、その他緊急情報 など



電車を運転する技術

●西上いつき著／SBクリエイティブ



世界で一番鉄道を利用する国日本。毎日定刻に電車が到着し、当然のように利用している。これらは、コンピュータ制御だけではなく、「運転士の技術」によって支えられています。本書では、運転士の仕事について写真や図解を用いて紹介します。

いまはそれアウトです！

●菊間千乃著／アスコム



ネット上の写真を勝手に使うと「著作権侵害」、SNS でデマ情報を流すと「偽計業務妨害」スマートフォンを操作しながら自転車走ると、道路交通法違反で 6 ヶ月以下の懲役又は 10 万円以下の罰金の可能性があります。日常生活で、ついやってしまいがちな 86 個の事例をとり上げ、どんな罪に問われるか、予想外のトラブルに巻き込まれないよう自分の常識と今の法律にずれが無いか再確認できる本です。

夢は薬、諦めは毒

●佐伯チズ著／宝島社



「顔はあなたがやってきたこと、人生はあなたが決めてきたこと。だから理想に近づくには夢を持つことが大切です。」と筆者は述べています。ALS (筋萎縮性側索硬化症) を公表し、今年他界した世界的美肌の権威である著者からの 33 のメッセージを紹介しします。

図書館カレンダー

休館日のお知らせ

1/1 (金)	5 (火)	12 (火)	18 (月)	25 (月)	31 (日)
------------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------

※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

1月のお話会ピーターパン

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
休みとさせていただきます

上牧町ホームページ・図書館ページ
から蔵書検索ができます。

※本、AV 資料は期限内に返却しましょう。

ねぎぼうずのあさたろう

その11

●飯野和好著／福音館書店



中山道をゆく、ねぎぼうずのあさたろう。旅の道中にあさたろうは、悪い役人の手下たちに追われる忠次を助けます。浪曲風チャンバラ絵本の完結本です。(児童書)

白き花の姫王

●みなと堇著／講談社



舞台は奈良時代の奈良の都平城京。宮中での祭祀中に父が亡くなり、そのショックで5歳の娘は人前で和歌を唱う以外に話ができなくなりました。月日は流れ、娘は父がかつて持っていた宝剣を探す冒険の旅に出ます。(児童書)

滞在時間60分程度、図書の貸出・返却、閲覧再開しました。 ☎78-9903

てんいち先生



編集後記

Mのつぶやき

明けましておめでとうございます。2021 年もどうぞよろしくお願いいたします。毎年、お正月に年賀状が届くのを楽しみにしていたものです。年賀状で近況がわかり驚いたり、普段なかなか会えない友達を久しぶりに身近に感じられる瞬間です。しかし、年々 LINE やメールなどで年頭の挨拶をするかたが増えていて、少し寂しい気持ちになります。コロナ禍で本当に会いたい人と会えない今、年賀状に限らず、手書きの文字で思いを伝える大切さを実感している今日この頃です。

冬の製品事故から 身を守りましょう！ ～安全な製品選び、正しい使用方法で！！～

こちら
消費生活
相談室です

安全な製品を選ぶにはどうしたらいいのでしょうか？

それぞれの製品には、安全を表すP Sマークがついています。

P Sマークには、技術基準が自主検査のものと自主検査に加え、国に登録した検査機関で適合性検査を受検したものがあります。P Sマークが表示された製品は、国が定めた技術基準の遵守が義務づけされた製品です。購入の際は、P Sマークが表示された製品を選びましょう。

P Sマークの対象商品と根拠法

マーク種別	記 号				根 拠 法
	技術基準が自主検査		国に登録した検査機関で 適合性検査を受検		
P S C マーク		石油ストーブ、 圧力なべ・かまなど		ライター、レーザーポイ ンターなど	消費生活用製品安全法 (10 品目)
P S E マーク		エアコン、冷蔵庫、 洗濯機など		洗浄便器、延長コード など	電気用品安全法 (457 品目)
P S T G マーク		ガスこんろなど		ガスふろバーナーなど	ガス事業法 (8 品目)
P S L P G マーク		一般ガスこんろ、 調理器など		カートリッジガスこんろ、 ふろがまなど	液化石油ガスの保安の確保及 び取引の適正化に関する法律 (16 品目)

キッチン

★換気扇

長期使用していた換気扇のコンデンサーが劣化し、絶縁不良が生じ発熱、出火。



★食器洗い乾燥機

残さいのついた鍋を食器洗い乾燥機で洗ったところ、ヒーターカバーに残さいが付着し発煙した。

★圧力炊飯器

豆を入れておかゆを調理した。すると、豆の皮が圧力部の穴を塞いでしまい、内部圧力が高くなり、炊飯修了の音で開けたところおかゆが飛び散ってしまいやけどした。

浴室・トイレ

★温水洗浄便座

便座取り付け部分の電源コードが開閉時の屈曲でコードが切れかかり、熱をもち発火。

★ドライヤー

ドライヤーをしまう際、電源コードを本体に巻き付けていたところ、本体とコードの付け根部分のところが切れかかってきた。そのまま使用したところ、異音が生じ、火花が出てやけどした。



★電源プラグ

ほこりのたまった電源プラグに水がかかり、トラッキング現象をおこし出火。

家の中での事故事例

リビングルーム

★ガス・石油暖房器具

給油の際、消火せずカートリッジタンクの抜き差しを行ったところ、カートリッジの蓋がしっかり閉まっていなかったため、灯油漏れが生じ、火災が発生。



★エアコン

ほこり、湿気で電気基板部が影響を受け、トラッキング現象が起こり、発火。

★スプレー缶

暖房機のそばにスプレー缶を置いていたところ、加熱され内圧が膨張、スプレー缶は破裂し中のガスが吹き出し、暖房機の火に引火。



寝室

★電気ストーブ

電気ストーブの近くで干していた洗濯物が落下し、ストーブに接触し出火。



★ゆたんぽ・電気あんか

・電子レンジ加熱式のゆたんぽを、禁止されているオート加熱機能を使用したため、過熱状態となり破損、内容物が飛び散り、やけどを負った。

・就寝中、ゆたんぽが足首に触れたままだったため、低温やけどを負った。

各種相談のご案内

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

法律相談

上牧町主催(偶数月に開催)

- 担当/弁護士
- とき/2・4・6・8・10・12月の第1水曜日 午後1時30分～4時30分
- ところ/役場3階 会議室5
- 定員/申込順6名(予約制・随時予約)
- 内容/各種法律問題全般
- 申込・問合先/政策調整課 ☎役場内線229番

中南和法律相談センター(奇数月に開催)

- 担当/弁護士(P12をご覧ください)
- とき/1・3・5・7・9・11月の第2金曜日 午後1時～4時
- ところ/役場3階 会議室5
- 定員/申込順6名(相談日2週間前から予約受付)
- 内容/各種法律問題全般
- 申込・問合先/奈良弁護士会 ☎0742-22-2035

行政相談

- 担当/行政相談委員
- とき/毎月第2金曜日 午前9時～12時
- ところ/役場3階 会議室5
- 内容/役所の仕事について全般
- 問合先/政策調整課 ☎役場内線261番

納税相談

- 担当/徴税吏員
- とき/毎月第2水曜日 午後1時～3時30分
- ところ/役場1階 徴収課
- 定員/申込順5名(相談日1週間前から予約受付)
- 内容/町税と介護保険料、後期医療保険料について
- 申込・問合先/徴収課 ☎役場内線125番

町の動き

令和2年11月30日現在



世帯数	10,107 (+ 8)
男性	10,502 (-11)
女性	11,665 (+ 6)
合計	22,167 (- 5)

※()は前月比

町の木

まき

町の花

ゆり

■広報「かんまき」の広告/広報「かんまき」の紙面に町の財源確保の一環として申し込み順に有料広告を掲載しています。これらについては町が広告主の利用を特別に推奨したり、その内容を保証するものではありませんので、ご利用にあたってはご自身の判断をお願いします。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、政策調整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

上牧町役場政策調整課 ☎0745-76-1001

●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 <http://www.town.kanmaki.nara.jp/>

◆Eメール seisaku@town.kanmaki.lg.jp

上牧町は非核・平和都市宣言の町です

結婚相談会

- 担当/上牧町マリッジサポーター
- とき/偶数月第3土曜日 午後1時～午後5時
奇数月第4木曜日 午後1時～午後5時
- ところ/2000年会館
- 内容/結婚に向けての悩みや相談にお答えする結婚相談
親御さんのみの相談もお受けします。
- 定員/申込み順4名(予約制)
- 申込・問合先/こども支援課 ☎43-5034

人権相談

- 担当/人権擁護委員
- とき/毎月第2金曜日 午前9時～12時
- ところ/役場3階 会議室5
- 内容/人権問題全般
- 問合先/社会教育課 ☎役場内線253番

消費生活相談

- 担当/消費生活相談員
 - とき/毎週火曜日 午後1時～5時
毎週木曜日 午前9時～午後1時
(上記共、祝日は除く)
 - ところ/上牧町役場1階相談室
 - とき/毎週月曜日 午後1時～5時
毎週金曜日 午前9時～午後1時
(上記共、祝日は除く)
 - ところ/河合町役場2階相談室
(河合町での相談もできます)
 - 内容/消費生活問題全般・多重債務問題
 - 問合先/政策調整課 ☎役場内線261番
- ※初めに相談された相談室で事案終了まで対応させていただきます。

土・日・祝日に利用できる消費生活相談窓口

公益社団法人 全国消費生活相談員協会

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

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会

関西分室 土曜日 午前10時～午後4時 ☎06-4790-8110

教育相談

- 担当/学校指導主事
- とき/毎週火曜日 午後1時30分～4時
- 相談/電話による相談
- 内容/教育問題全般
- 問合先/教育総務課 ☎役場内線119番

スクールカウンセラー教育相談

- 担当/スクールカウンセラー
- 内容/教育問題全般
- ところ・申込先/①上牧小学校 ☎77-2200
- とき/1月19日(火)13:00～17:00
- ところ・申込先/②上牧中学校 ☎76-5479
- とき/1月13日(水)27日(水)11:00～17:00
- ところ・申込先/③上牧第二中学校 ☎72-3700
- とき/1月15日(金)11:00～17:00

まきっ子☆まきっ子

No.36

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

元気いっぱい
たくましく
育ってね

陽翔
だいすき♡

いつもみんなを
笑顔にしてくれて
ありがとう

たくさん遊んで
明るく元気に
育ってね！

大きくなったら
いろんな場所に
旅行へ行こうね！

げんじ
玄路くん
(1歳)

ひなと
陽翔くん
(1歳)

あつし
敦至くん
(1歳)

たける
広琉くん
(4か月)

いと
乙ちゃん
(1歳)

※町内に住む又は、在勤のかたのお子さん・お孫さんの笑顔を募集します。就学前のお子さん・お孫さんに限ります。

(兄弟・姉妹と一緒に掲載の場合は除く) お孫さんの掲載にあたっては、ご両親の承諾を得てください。

※応募多数の場合は掲載までに時間がかかりますが、ご了承のほどお願いします。

※個人情報については、当該応募手続きのためのみに使用します。写真・データの返却はいたしません。

問合せ・送付先 〒639-0293 北葛城郡上牧町大字上牧3350番地 上牧町役場 政策調整課 ☎0745-76-1001(内線222番)



今回は新年を迎えるにあたり、めでたいことわざについて、ちょこっと知っとこ!!

みなさんも一度は聞いたことがありますよね、「鶴は千年 亀は万年」・・・。

「長生きで めでたいこと」という意味なんですけど、じゃあ、どうして鶴と亀なんですか？

古代中国の伝説によく出てくる「仙人」が、仙術を使い空中を移動する時に乗っていたのが仙鶴で水中を移動する時に乗っていたのが玄亀だったということから、不老不死で神様よりも強い力を持った存在の仙人のしもべであったということから由来し、長寿の縁起物と考えられていたそうです。では、実際の寿命は？というところ、鶴は、野生の鶴で20年～30年、動物園で飼育された鶴は50年以上生きることもあるそうです。次に亀は、種類によって様々なんですが、小さい亀だと20年～30年、ウミガメやリクガメのような大きな亀の場合は30年～50年ほどだそうです。しかし、そんなに長寿というほどでもないようです。

ところで、このことわざには「鶴は千年 亀は万年 我は天年」と続きがあるのを知っていましたか？ この言葉は、千年、万年まで生きられるかはわからないが、天から授かった寿命を全うしようという意味だそうです。このことわざにあやかり、元気で長生きしたいものですね。

(諸説ありです)

ちょこっと
知っとこ!!