

ほほ笑みあふれる和のまちづくり

広報かんまき

No. 573

2019年
12月

特集

ペガサスフェスタ2019
文化祭



プレミアム付商品券の
申請受付期限を延長します!!

表紙:「リフトもばっちりきまったよ!」
(ペガサスフェスタ2019)



(延長前) 令和元年 11月 29日 (金)



(延長後) 令和元年 **12月 27日** (金)

※申請の対象者は平成31年1月1日時点で住民税が課税されていないかたです。

※対象と思われるかたはお気軽にお問い合わせください。

●政策調整課プレミアム付商品券事業窓口



上牧町ホームページ

11月3日 ペガサスフェスタ2019



令和最初のペガサスフェスタは今年も大盛り上がり！
およそ3500人の方が来場されました！



ステージに見入る観客



たくさんのプラレール！



フリーマーケットでお買い物



風船はいつも大人気!!



上手に入れることができるかな？



フワフワに並ぶ子どもたち



西和消防署による講習など



こどもアトラクション広場は長蛇の列



上牧町出身のNaoさん

上牧町文化祭



特集

町民ひろば

TOPIX

元氣講座

元氣ガイド

図書館通信

消費生活相談室

各種相談のご案内

上牧町総合防災訓練に総勢620名が参加！

- 日時 令和元年10月20日(日) 午前9時から
- 会場 上牧健民運動場及びその周辺



バケツリレーによる初期消火訓練の様子

10月20日、「午前9時00分奈良県内に内陸型地震が発生、上牧町内に震度6強の揺れを観測、家屋の倒壊・道路の損壊・土砂崩れが各地で発生したという想定で防災の要となる自助と共助の理解を深めるための訓練が行われました。



各自治会におけるシェイクアウト訓練、役場と自治会との無線機を使った情報伝達訓練を実施。その後、各会場で避難所運営訓練（HUG）、消火器・バケツリレーによる初期消火訓練、奈良県消防防災ヘリコプターによる救出訓練、各種体験コーナー（土のう積、応急手当など）、各機関による展示、救出救護・障害物除去訓練が行われ、最後の消火訓練では、上牧町消防団による一斉放水が行われました。

まちの安全は私たちが守る！ 上牧町消防団夜間基礎訓練

特集

町民ひろば

TOPIC

元氣講座

元氣ガイド

図書館通信

消費生活相談室

各種相談のご案内

上牧健民運動場及び役場駐車場において、町消防団による夜間基礎訓練が計5回にわたって実施されました。

この訓練では、火災や自然災害など、有事の際の対応力強化を図ることを目的に西和消防署の指導のもと、礼式訓練やホース延長訓練のほか、AEDを用いた人命救助訓練が行われ、安全・安心のまちづくりを目指して、多くの団員が技能の向上に取り組みました。

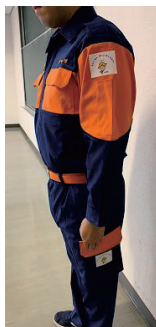


～ 消防団活動服を更新しました ～

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としているコミュニティ助成事業の宝くじ助成金を活用し、上牧町消防団の活動服を更新しました。「活動服」は、消防団員が主に現場での活動、訓練及び作業をする際に着用しているものであります。

新しい活動服は、より消火活動などがしやすいようストレッチ素材が採用され、消防団員の安全確保を重視した難燃性素材を使用するとともに、オレンジ色の配色を増やして、安全面・機能性及び運動性に配慮された仕様となっています。

これからも、この活動服を着用した消防団員が、地域の安全と安心を守るために重要な役割を担っていきます。



～ 消防自動車を更新しました ～

消防車両の老朽化などに伴い、消防自動車を更新しました。最新の消防車両ということで、消防力の強化が図られ、地域住民の安全安心を今以上に提供できると期待しています。

去る10月25日に、消防車両分団配属式が行われ、竹島消防団長から配属先であります第1分団及び女性消防隊に配属書の交付が行われました。



法務大臣表彰に

久保吉秀さん 笠井壽美子さん

保護司の職務に精励し、その活動実績が他の模範となりうると認められたかたに贈られる法務大臣表彰に、かつらぎ香芝地区保護司会の久保吉秀さんと笠井壽美子さんがそれぞれ受賞され11月11日、今中町長に受賞を報告されました。

久保さんは就任以来25年余を、また笠井さんは21年余を、犯罪や非行をした人たちの再犯防止と更生保護に向けて尽力されてこられました。

今中町長は、多年の功労に敬意を表し「犯罪の内容や質も多様化しています。犯罪や非行をしてしまった人たちが社会に復帰できるように、これからもご尽力をいただきたい」とお願いしました。



受賞の喜びを報告される笠井さん（左）と久保さん（右）

長年の活動に感謝

桜ヶ丘 西村一朗さん

10月9日、いかるがホールで行われた全国地域安全運動奈良県民大会において、近畿表彰 防犯功労者に桜ヶ丘在住の西村一朗さんが受賞されました。

西村さんは、西大和6自治会連合会で18年という長期にわたり、地域のために積極的に活動され、今回の受賞となりました。

「地域住民と一緒にする防犯活動は、難しいことではなく簡単なことを続けること。地域で話し合いながらみんなでアイデアを出し合い、活動している。地域のことは地域で守る」「これからは、若い世代のかたにも参加してもらいたい」と話されました。



受賞を報告される西村さん（右端）と事務局長の鶴さん（左端）

みんなの笑顔が待ち遠しい

ふれあいサロン

毎月火曜日と金曜日に片岡台3丁目コミュニティセンターにおいて開催されているふれあいサロン。

みなさん集まって、脳トレやクロスワードで脳を活性化。その後のティータイムでは、お菓子を食べながらの歓談。会話が弾みます。

毎月第1金曜日には、土庫病院による「まちかど健康チェック」（無料）が行われ、血圧・体脂肪・骨密度・血糖値の測定ができます。みなさん、毎月測定され、自身の健康チェックをされています。

「みなさんに会えるのが楽しみ」、「火曜日、金曜日待ち遠しい」と話され、はつらつとイキイキされていました。



みなさんに会えるのが健康のバロメーター

料理に挑戦！

男性初心者料理教室

食生活改善推進員による、男性のための初心者料理教室が11月7日、2000年会館で開催されました。今回のメニューは肉じゃが、きんぴらごぼう、ほうれん草のお浸し、みそ汁の4品です。「料理は全くしたことがなく不安だ」と言っていたかたも楽しんで料理をされていました。参加者からは「いろいろな切り方を丁寧に教えてもらえて良かった」「野菜たっぷりで美味しいメニューを楽しく作ることが出来た」「野菜を切るの大変だったが美味しくできた」など笑顔で話されていました。



包丁さばきもばっちりです！！

上手にできました！



平和への誓いを込めて

―戦没者追悼式―

先の大戦の終結より74年の年月が経ち、令和初めての挙行となった上牧町戦没者追悼式が10月30日、2000年会館で行われました。

今年も(公社)関西詩吟文化協会公認、清峰会の上牧町会員有志のかたがたによる詩吟が奉納されたあと、参列者が献花を行い、御霊の平安を祈りました。

今中町長は式辞で、「恒久平和の確立と、安全で安心して心豊かに生活できるまち、上牧町を全力で築きあげてまいります」と述べ、追悼の誠をささげました。



遺族会を代表して挨拶される土井会長

式辞を述べる今中町長



防火に対する意識を!

―秋季防火予防運動―

11月9日から15日にかけて全国で実施されている秋季火災予防運動期間中の10日、奈良県消防協会北葛城支部、15日には上牧町消防団による防火宣伝パレードがそれぞれ実施されました。

このパレードは、町民のみなさんに防火に対する意識を一層高めていただき、火災の発生を防止することにより、尊い生命や貴重な財産の損失を防ぐことを目的に、毎年この時期に実施しています。

これから年末に向け、より一層強化していきます。



沿道から手を振る園児のみなさん

体を動かし 健康に!!

―町長杯グラウンドゴルフ大会―

町長杯グラウンドゴルフ大会が11月13日、上牧町健民グラウンドで開催されました。

この大会は上牧町在住の60歳以上のかたならどなたでも参加していただけの大会で、今年で20回目の記念すべき開催となり、93名のかたが参加されました。

初めて参加されたかたや障害をお持ちのかたなど、誰でも気軽に楽しく参加できる大会となっています。

当日は天候にも恵まれ、良い汗を流しながらの楽しい1日となりました。



すばらしいお天気に恵まれスコアも良かったかな?

ささゆり回廊を楽しもう!!

―ささゆりウォーク―

ボランティアグループ「健康上牧21計画推進事業成人グループ」が中心となり、11月16日、ささゆりウォークが開催されました。

雲ひとつない爽やかな秋晴れのなか、今回は三百年の歴史を誇る浄安寺へのコース。

途中、成人グループのかたによる、上牧町の歴史にまつわる面白いお話などもあり、みなさん笑顔で楽しい1日を過ごされました。

歴史についてのお話を聞くみなさん



浄安寺に到着!



トピックス

知る

募る

語る

お知らせ

上牧町議会第4回定例会は
12月6日開催予定

第4回上牧町議会定例会は、12月6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4日(水)午前10時開催予定です。

問 議会事務局 ☎ 役場内線304番

上牧町成人式

新成人のみなさん、おめでとうございます。本年度の成人式(平成11年4月2日から平成12年4月1日まで)に生まれたかた(対象)を行います。ぜひ、ご出席ください。

時 2020年1月13日(月・祝)

午前10時から(午前9時から受付)

所 ペガサスホール

※案内状を本人あてにお送りします

が、案内状が未着の場合や、他市町村へ転出された新成人のかたで、本町の成人式に出席を希望されるかたは、当日会場の受付で申請してください。

なお、当日の服装はできるだけ華美をさけて、清楚な服装で参加されますようお願いいたします。

問 ペガサスホール ☎ 78-9900

町税や保険料などの納め忘れはありませんか

12月は、国民健康保険税、後期高齢者及び介護保険料(第6期)の納付月です。

納期限は、

令和2年1月6日(月)です。

★町税などの納付について★

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

納め忘れた町税や保険料などには、納期限を過ぎると督促手数料や延滞金が増加されます。納め忘れ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ください。

★納付は便利な口座振替で!★

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)★督促手数料について★

督促状を送付すると、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料金が発生しますので、必ず納期限内に納付してください。

問 徴収課 ☎ 役場内線125番

「40〜50歳代の男性のかたへ」国が実施する風しんの追加的対策が6月から始まっています

あなた自身と周りの大切な人を守るために、風しんに対する抵抗力を確保・獲得しましょう。

昨年からの全国的な流行が続いている風しんですが、40〜50歳代の男性

は風しんの抗体(免疫)が低いかたが2割程度存在しているため、風しんに感染したり、風しんの感染を拡大させる可能性があります。

今年度から令和4年3月末までの間に限り、1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性がクーポン券を利用して無料で抗体検査を受けられます。

今年度はまず、1972(昭和47)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性のかたに町から6月初旬にクーポン券を個別送付しています。クーポン券が届いたかたは、有効期間内(令和2年3月末まで)にクーポン券を使って、①まず風しんへの抵抗力があるかチェックするため、医療機関または健康診断の機会に抗体検査(無料)を受けましょう。

②風しんの抵抗力がない(抗体がない)ことが分かった場合、風しんへの抵抗力(免疫)をつけるため、予防接種(無料)を受けましょう。

今年度クーポン券対象者以外のかたは次年度以降、順次クーポン券を発送しますが、検査を希望される場合は、今年度でもクーポン券を発行することができます。詳しくは生き

2020年1月15日オープン

西和地域病児保育室 「いちごルーム」



(平群町・三郷町・斑鳩町・上牧町・王寺町に住所を有するかが対象)

仕事などの都合により、家庭での保育が困難な保護者に代わり、病気中の子どもや病気回復期にある子どもを一時的にお預かりし、保育士と看護師が保育いたします。

《対 象 者》 生後6ヶ月から小学6年生までの児童

《開 所 日》 月曜日から金曜日 午前8時から午後6時(*祝日、年末年始を除く)

《開所場所》 奈良県西和医療センター 敷地内

《利用定員》 6人/日

《利用者負担》 1日 2,000円(生活保護・住民税非課税世帯は無料)
*保育の必要性の認定を受けているが保育所や認定こども園などを利用していない場合は、無償化の対象になる場合がありますのでお問い合わせ下さい。

《利用受付》 ○事前登録制
12月2日からこども支援課窓口での事前登録可。オープン後は、急病の場合、当日登録も可。
利用前日の午後6時までに予約。急病などやむを得ない場合のみ利用当日の連絡可。
オープン初日の利用のご予約は、当日のみとなります。

《必要書類等》 ・児童の健康保険証、乳幼児医療費受給資格証など ・児童と保護者(送迎者)の写真
・印鑑 ・かかりつけ医の医師連絡票(診療情報提供書)が必要
*事前登録時にこども支援課窓口でお渡しします。(ホームページからダウンロードできます)

昼食と水筒は
各自持参してね



問合先 こども支援課 ☎43-5034

2019上牧町マラソン 大会について

活き対策課までお問い合わせください。
国の風しん対策についての詳細は、
インターネットで「風しん 厚生労働省」と検索してください。

問 生き活き対策課 ☎79-2020

時 12月15日(日)午前9時15分

8時45分より受付

※雨天の場合22日(日)

所 上牧第三小学校運動場

小学4年生以上・中学生・高校生・

一般

※町外のかたも参加可。

内 コース 上牧第三小学校周辺コース

★小学生、中学生女子、高校・一般

女子 3km

★中学生男子、高校・一般男子 6km

※交通事情により、コースや距離数

を変更する場合があります。

申 12月8日(日)まで

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



不妊でお悩みのかたへ

奈良県では不妊で悩む県民に対して、次の事業を行っています。

◆特定不妊治療費の助成

特定不妊治療（体外受精および顕微授精）を受けたご夫婦に治療費の一部（上限15万円または7万5千円）を助成します。

- ※治療内容によっては、
- ①初回治療の場合、助成上限額が30万円
 - ②男性不妊治療を併せて行った場合、さらに15万円まで助成します。

※平成31年4月から、男性不妊治療に対しても初回治療の場合、助成上限額が30万円となりました。

※年齢制限（妻が43歳以上で始めた治療は対象外）や所得制限があります。

◆不妊専門相談センターの相談

専門の相談員（助産師）が、不妊症・不育症に関して悩んだり迷っているかたのご相談に応じます。

※女性医師による面接相談を希望されるかたは電話予約ください。

★奈良県不妊専門相談センター

☎ 0744-22-0311

毎週金曜日 午後1時から4時まで

（祝日、年末年始除く）

問 奈良県健康推進課

☎ 0742-27-8661

※詳しくは、奈良県健康推進課ホームページをご覧ください。

※また、上牧町でも一般不妊治療・不育治療費用の一部助成を行っています。詳しくは、町ホームページ、または、生き活き対策課へお問い合わせください。

問 生き活き対策課 ☎ 79-2020

『おれんぢカフェ』ひらきます

認知症の人やその家族、地域の人たちが笑顔で過ごせる場所「おれんぢカフェ」をひらきます。おれんぢカフェは楽しい雰囲気の中でお話をしたり、歌を歌ったり家族のかたの悩みを聞いたり…ゆつくりとくつろいでもらえるような場所です。

ぜひお気軽にご参加ください。

時 12月9日（月）午後1時から3時まで

所 CAFE（らつと）（2000年会館内）

※無料（ただし、飲み物代などは各自で負担願います）

問 地域包括支援センター

☎ 79-2020

楽しいウインターコンサート
フルートとピアノの演奏会です。
ほかにも色々な楽しい楽器が登場します。を開催します

時 12月20日（金）午後2時から3時まで

所 庁舎西館 3階 集会室

講 Duo Miwa

定 先着100名

人 末就学児・小学生（小学4年生までは保護者同伴でお越しください）

申 12月5日（木）から13日（金）までの間の平日午前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。（電話・FAX受付可）

FAXでお申し込みの場合、名前・住所・連絡先を記入のうえ、送信してください。

問 社会教育課 ☎ 役場内線255番 FAX 76-11199

特設人権相談所の開設

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、全国的に各種啓発活動を行い、広く国民に人権意識の高揚を呼び掛けているところです。

上牧町では、人権尊重思想の啓発活動の一環として、特設人権相談所を開設します。

時 12月13日（金）午後1時から4時まで

所 2000年会館

内 人権問題全般

◎相談員 人権擁護委員

問 社会教育課 ☎ 役場内線253番

日本の未来のために 経済センサスー基礎調査

総務省統計局では、奈良県・上牧町を通じて「経済センサスー基礎調査」を実施します。

この調査は、わが国のすべての産業分野における事業所の活動状態などの基本的構造を全国および地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。

2020年3月まで、調査員が外観などから事業所の活動状態などを確認し、新たに把握した事業所には調査票を配布させていただきます。

みなさんの調査へのご理解・ご回答をよろしく願います。

問 まちづくり創生課

☎ 役場内線232番

カップル3組誕生!! 出会いイベント&結婚相談会

9回目となる上牧町主催の出会い交流イベント、調理体験婚活カッスを10月27日に開催しました。今回のイベントは、男女15名の参加があり幸せ料理研究家の林原陽子さんによる上牧町地産の食材を使用した簡単な調理体験と、「帰りたくなるおうちづくり」と題したセミナーを受けながらの婚活イベントとなりました。



10月27日、イベントの様子

食事をしながら楽しく会話がはずみ、マリッジサポーターのさりげない後押しもあり、3組のカップルが誕生しました。

マリッジサポーターは、婚活イベントの企画や結婚相談会を開催するなど町ぐるみで婚活を応援しています。また、結婚相談登録制度も行っていますので、結婚を希望されている45歳未満のかたは、ぜひご利用し

てください。マリッジサポーターが、相談を受けながらお相手をご紹介させていただきます。相談料は無料です。

★次回結婚相談日 12月21日(土)・

1月23日(木)・2月15日(土)

午後1時から4時まで

★問 こども支援課 ☎43-5034

文化協会作品発表会

★中央公民館

★時内

◎12月13日(金)まで

☆書道クラブ青竹会(展示ギャラリー)

☆山領友禅染クラブ(陳列ケース)

◎12月13日(金)から翌年1月17日

(金)まで

☆あしび短歌会(展示ギャラリー)

☆まきのは陶芸クラブ水曜日(陳列

ケース)

★役場

★時内

◎12月20日(金)まで

☆上牧写真クラブ

◎12月23日(月)から翌年2月7日

(金)まで

☆西大和水彩画クラブ

★問 中央公民館 ☎76-3610

★今年度の乳がん・子宮頸がん個別検診のご案内です★

最近増えている女性のかたに多いがんである乳がん・子宮頸がんですが、早期発見には、がん検診を2年に1回定期的に受けることが大切といわれています。医療機関での個別検診の実施期間は **2月末まで**です。12月ごろから非常に混み合い、希望する日に予約がとりにくいことがありますので、早めに生き活き対策課窓口または片岡台出張所に申請にお越しく下さい。

検診名	対象者	費用	検査方法	検診場所
乳がん検診	40歳以上 (西暦奇数年 生まれのか た)	2,000円 《今年度75歳以上 (昭和20年4月1日 以前生まれのか た)は1,000円》	マンモグラフィ	服部記念病院・ヤマト健診クリニック(王寺町)・ 大和高田市立病院(大和高田市)・国保中央病院 (田原本町)・平成記念病院(橿原市)
子宮頸がん検診	20歳以上 (西暦奇数年 生まれのか た)		頸部細胞診 ・内診	服部記念病院・ヤマト健診クリニック(王寺町)・ 真美ヶ丘クリニック(広陵町)・別府レディースク リニック(王寺町)・林産婦人科(王寺町・香芝市)・ 藤田産婦人科(香芝市)・西和医療センター(三郷町) 他、県内60機関

「上牧町ふれあい朝市」開催

時 12月7日(土)・21日(土)・28日(土) 歳末特別

午前8時から午前10時まで

※なくなり次第終了。

所 中央公民館前駐車場

問 まちづくり創生課

☎ 役場内線234番

萌 こころの電話相談室

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

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

時 12月2日(月)から6日(金)まで

での午前9時から午後9時まで

◎相談電話番号

☎ 0743-85-5639

(通話料はかかりません)

問 地域活動支援センターふらっと

☎ 0743-54-3977

家計個別相談会開催 —相談無料・予約優先—

将来の見通しが不安な方、家計が上手く回らないかたを対象に「家計個別相談会」を実施します。月々の収支の見直しや節約ポイント、今後のライフプランについてファイナンシャルプランナーと家計専門員がアドバイスします。ぜひご相談ください。

時 12月23日(月)午後1時30分から4時30分まで

所 2000年会館

問 奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター

☎ 0120-85-1225

テレビ視聴に関する 重要なお知らせ

12月12日(予定)より、上牧町の一部の地域において、携帯電話事業者による新しい電波の利用開始に伴い、テレビ映像に影響(ノイズなどの発生)が出る恐れがあります。

地上デジタルテレビに影響が出た場合は、700MHz利用推進協会にて、回復作業を行いますので、コールセンターまでご連絡をお願いします。

問 一般財団法人700MHz利用推進協会

テレビ受信障害対策コールセンター

☎ 0120-700-012

(IP電話の場合)

☎ 050-3786-0700

*受付時間は午前9時から午後10時

(土・日・祝祭日を含む)

奈良(西和地区)ではたらこう 看護職ミニ就職相談会

就職・再就職・転職活動に役立つ情報をお届けします。

時 12月4日(水)午後0時30分から3時30分まで

所 DMG MORIやまと郡山城ホール

2階会議室B・C、1階展示室

(大和郡山市北郡山町211の3)

無料(駐車場は有料)

内 求人施設紹介・個別相談会・採血の実技演習

◎同日開催

看護職復職支援研修

「記録の書き方・計画の立て方」

午前10時から11時30分まで

※求人施設などについてはナースセ

ンターまでお問い合わせください。

申 問 (公社)奈良県看護協会 奈良県ナースセンター

☎ 0744-25-4031

(平日午前8時30分から午後5時まで)

2020年1月6日から ハローワークのサービスが 充実します!

★仕事を探しのみなさん

・ハローワークの求人情報を閲覧、検索できる「ハローワークインターネットサービス」のウェブサイトが、スマートフォンやタブレットでもハローワーク内の設置パソコンと同じ情報を閲覧、検索できるようになります。

問 ハローワーク大和高田 職業相談第1部門

☎ 52-5801(部門コード#41)

★事業主のみなさん

・ハローワークインターネットサービス」上に、「求人者マイページ」の開設ができ、オンライン求人申し込みや、ハローワークへの採否結果連絡などが可能となります。

問 ハローワーク大和高田 求人・企画部門

☎ 52-5801(部門コード#31)

画部門

52-5801(部門コード#31)

★来署によるご相談は、事前予約をお願いします★

税務署では、面接相談に当たっては事前予約制を実施していますので、電話で相談日時を予約してください。
なお、確定申告会場の開設期間中は、事前の予約は必要ありません。

◎葛城税務署の確定申告会場の開設期間は令和2年2月17日(月)から令和2年3月16日(月)です。
(土・日・祝を除く)

◎確定申告会場開設までの期間は、通常体制での予約相談を受付けています。
令和元年分の確定申告書の作成を希望されるかたは、確定申告会場にお越しください。

★スマホ×確定申告 進化するスマート申告!★

「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォンでも所得税の確定申告書が作成できます。

◎スマホで見やすい専用画面

令和2年1月から、給与所得が複数あるかたや公的年金などの雑所得があるかたなど、スマートフォン専用画面をご利用いただけるかたの範囲が広がります。

◎e-Tax で手続完結

マイナンバーカード対応のスマートフォンやICカードリーダーをお持ちでないかたも、「ID・パスワード方式の届出完了通知」に記載されたID・パスワードがあれば、ご自宅のパソコンやスマートフォンからe-Taxで申告ができます。

◎「ID・パスワード方式の届出完了通知」の発行を希望される場合は、申告されるご本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちのうえ、お近くの税務署にお越しください。

広告



喜 ~Ki-yoga~

リラックス すこやかヨガ

呼吸と共に ゆっくりと
体を動かしましょう

無料体験
しませんか

★老化予防 ★冷え性解消 ★足腰の強化

日時 令和2年 1月 10日(金) 10:00~11:00
場所 上牧町 2000年会館 2階 和室
持ち物 飲み物・フェイスタオル・ヨガマットorバスタオル

ご参加希望の方はお電話ください(平日9:00~18:00)
古川 喜代 ☎090-6052-2173

広告



高校生 安心パックプラン

技能補習料 および 技能検定料
追加料金 0円 安心定額

AT 311,300円 [税込] 所持免許なし(原付含む)
MT 327,800円 [税込] 所持免許なし(原付含む)

法隆寺自動車教習所 〒639-1066 生駒郡安堵町西安堵474 ☎0743-57-2610 法隆寺教習所 検索

広告



1ヶ月体験入学 西谷校キャンペーン

月額4,400円~の
テニススクール

日曜日	
2名	9:00~9:50 小学1~4年生
4名	11:10~12:00 年長~小学3年生

西谷校 場所: 西谷近隣公園 (北葛城郡広陵町馬見南2丁目13)
2019年11月・12月限定 ※各レッスン数に限りがあります。お申込み順とさせていただきます。

100人以上の子供たちやお父さん・お母さんの声をホームページに集めました! →→→→

1ヶ月体験入学のお申し込み・お問い合わせはこちら
☎0745-52-2544

※お申込みの際に「広報誌を見た」とお伝えいただくとスムーズです。
受付: 平日10時~17時(担当: 長田) ユニークスタイル 検索

株式会社RealStyle 〒635-0086 奈良県大和郡高田町南本町11-11 主催: まちづくり改革とRealStyleグループ 運営: ユニークスタイルテニスアカデミー

募集

上牧町臨時職員（保健師または
看護師）の募集について

上牧町では次のとおり保健師または
看護師を募集します。

内 母子保健法に関する健診、がん検診、
予防接種に関する事務、家庭訪問
など

定 1名

¥ 1,400円

※ 社会保険、雇用保険有

交通費は規定に基づき支給

◎ 就業場所 生き活き対策課

（2000年会館内）

◎ 勤務期間 採用日から令和2年3
月31日、平日 午前8時30分から
午後5時15分まで

※ 休日 は、土・日・祝日・年末年始

申 市販の履歴書（写真貼付）に記入
のうえ、免許証の写し（保健師ま
たは看護師）を添付し、生き活き
対策課まで持参、または郵送して
ください。後日面接のうえ、採用
の可否を決定します。

面接日時は後日連絡します。

問 生き活き対策課 ☎ 79-2020

学童保育希望者募集

来年度学童保育希望者を募集します。

人 保護者（両親やこれに準じるかた）

が昼間労働などにより常に不在の
ため、放課後の家庭保育ができな
い小学1年生から6年生までの児童

所定

・ 上牧小学校区 70名

・ 上牧第二小学校区 70名

・ 上牧第三小学校区 70名

◎ 期間 4月1日から翌年3月31
日まで

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

◎ 保育時間

・ 学校開校日は、放課後から午後6
時まで

・ 学童保育所休所日を除く学校休業日、
土曜日は、午前8時30分から午後
6時まで

・ 夏期休業日（7月21日から8月24日）

・ 冬期休業日（12月24日から1月6日）

・ 春期休業日（3月25日から4月5日）

午前8時から午後6時まで

¥（月額）

・ 午後5時まで 3,000円

・ 午後5時30分まで 3,500円

・ 午後6時まで 4,000円

・ 長期休業日の午前8時から8時30
分（早朝分）を利用されるかたは、
別途月額500円を徴収します。

申 翌年1月7日（火）から16日（木）

までの午前8時30分から午後5時
15分までに、所定の用紙に必要事
項を記入のうえ、こども支援課へ
提出してください。用紙は12月2

日（月）からこども支援課と各学
童保育所で配布します。ホーム

ページからもダウンロードできます。

※ 現在学童保育所に在籍のかたも、
新たに申込みが必要となりますの
でご注意ください。

◎ 提出書類 学童保育所申込書・勤
務状況証明書（勤務者全員各一通

（同居の65歳未満の祖父母含む）、
個人情報確認同意書及び誓約書

◎ 諸費用

スポーツ安全保険代 年額800円
おやつ代・雑費代 月額1,500円

問（土曜日のおやつは各自持参）

こども支援課 ☎ 43-5034

ハッピーライフ教室の 参加者募集！

～運動習慣をつける教室～

いつまでも若々しく過ごすために

は、運動はかせません。若い時に
運動していた方でも、年齢を重ねる

と徐々に運動機能が低下していきま
す。年齢に応じた運動の方法を学び、
日々の生活で続けられる運動を楽し
く身につけましょう！

人 65歳以上の上牧町民で、運動に支障

がある心疾患などの治療中でない人

定 先着15名

※ 申し込みが8名に満たない場合は
教室を開催しません。また、申し
込みが定員を上回る場合、令和元
年度2回目の教室に参加されたか
たはご辞退いただく場合があります。
ご了承ください。

持 令和2年1月9日（木）から2月
27日（木）の毎週木曜日（全8回）

午後2時から3時30分まで

所 2000年会館 機能訓練室

申 12月3日（火）から6日（金）ま

での午前8時30分から午後5時15
分の間に地域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。

問 地域包括支援センター

（2000年会館内） ☎ 79-2020



きのこそばろ汁 学校給食のメニューより

きのこは、秋から冬にかけて旬をむかえる食材です。低カロリーですがビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。今回は、しめじを使用しています。

給食でだしをとるときは、かつお節・さば節・昆布を使用しています。少し手間はかかりますが、きちんとだしをとると少量の調味料でも美味しく食べることができ、減塩にもなるため、ぜひチャレンジしてみてください。

材料

家庭用 四人分

鶏ひき肉 ……40g
 油 ……小さじ1/2
 酒 ……小さじ1
 しょうが ……ひとかけ
 だいこん ……120g
 こんにゃく ……40g
 たまねぎ ……1/4玉(40g)
 しめじ ……30g
 白ねぎ ……約10cm(25g)
 だし汁 ……600ml
 淡口しょうゆ ……小さじ2
 みりん ……小さじ1/2
 塩 ……少々
 こしょう ……少々
 かたくり粉 ……大さじ1
 ごま油 ……小さじ1/2

作り方

- ①だしをとる。こんにゃくは拍子切りにして下茹でしておく。
- ②しょうがはみじん切り、だいこんはいちょう切り、たまねぎは半月切り、白ネギは小口切りにする。しめじは石突きをとり、小房に分けておく。
- ③鍋に油を入れ、しょうがを炒め、挽き肉を入れて酒をふりかけて炒める。
- ④③にだし汁を加え、煮えにくい順に具材を煮る。
- ⑤調味料で味をととのえる。
- ⑥水溶きかたくり粉でとろみをつけ、香り付けにごま油をまわし入れる。

レシピ 栄養教諭 鎌谷千加さん・学校栄養職員 岡上沙耶さん

放送大学
4月生募集のお知らせ

○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。

○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、1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。

○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べ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ので、お気軽にご請求ください。

第1回 2月29日(土)まで
 第2回 3月17日(火)まで
 放送大学奈良学習センター
 問 0742-20-7870
 申

火・金曜日収集地区

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

○12月29日は不燃ごみの収集日です。

○12月31日は可燃ごみの収集日です。

月・木曜日収集地区

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

○12月29日は不燃ごみの収集日です。

○12月30日は可燃ごみの収集日です。

月・木曜日収集地区、火・金曜日収集地区の2019年12月の下部にまちがいがありますので次のとおり訂正させていただきます。

12月11日はお休みです

上牧町内中学校の文化祭・音楽祭の様子をご紹介します

上牧中学校



図書文化委員によるオープニング



吹奏楽部による演奏(「パプリカ」「天気の子テーマソング」など)



美術部員の作品

3年生「自由作品」1・2年生「Tシャツ」



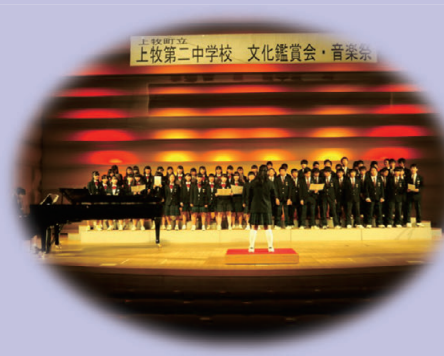
美術の授業作品

2年生「自分を表すお面」

上牧第二中学校



小学校4年生と
中学校1年生の合同合唱
「Believe」



3年生合唱
「いつまでも」



1年生合唱
「Forever」



2年生合唱
「大切なもの」

防災行政無線による

J-ALERT(アラート)

全国一斉試験放送

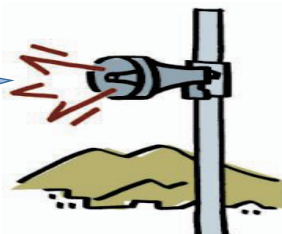
動作確認のため全国一斉試験放送が防災行政無線から流れます！

令和元年

12月4日(水)

11時00分頃

♪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、ぼうさい上牧町です。
♪下りチャイム



問合先：総務課 安全安心係 内線226

年末年始診療案内

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

◎印の受付時間		診療科目	※ 12/22、1/5(○印) は平常診療で、朝の受付時間は午前9時30分 からとなります。 ホームページもご参照ください。
朝	8時30分～11時30分	内科・小児科・歯科	
昼	12時30分～16時30分	内科・小児科・歯科	
夜	17時30分～20時30分	内科・小児科	

三室休日応急診療所

斑鳩町稲葉車瀬2-5-18 ☎ 74-4100

<http://www.mimuro-oq.jp/>

奈良県救急安心センター相談ダイヤル

医療機関案内、急な病気やけがへの対応の仕方等、相談員や看護師(場合により医師)が電話でアドバイスします

※この電話は、相談や助言を行うためのものです



#7119

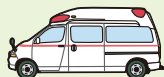
(携帯電話・プッシュ回線)

または 0744-20-0119

(IP電話・ダイヤル回線)

相談時間 24時間(年中無休)

奈良県



こども救急電話相談

こどもの急病時に、看護師(場合によって医師)が電話でアドバイスします

※この電話は、相談や助言を行うためのものです



#8000

(携帯電話・プッシュ回線)

または 0742-20-8119

(IP電話・ダイヤル回線)

相談時間 平日 18:00～翌8:00 土曜 13:00～翌8:00
日・祝・年末年始(12/29～1/3) 8:00～翌8:00

奈良県





～アルコールとの付き合い方～

年末が近づいてきて、お酒を飲む機会が増えてくるかたも多いと思います。適量の飲酒はリラックス効果をもたらしますが、飲みすぎは肝臓障害、生活習慣病などを引き起こし、メンタルヘルスにも影響を及ぼします。この機会に、ご自身やご家族のお酒との付き合い方について再確認してみませんか？そして年末年始も家族みんなで健康に過ごしましょう！

＜アルコールとメンタルヘルスについて考えよう！！＞

アルコールと睡眠の関係

アルコールは睡眠に様々な影響を与えます。寝酒をすると寝付きやすいという人は多いかもしれませんが、しかし、睡眠の質は悪くなり、眠りが浅くなる・夜中に目が覚める・早朝に起きてしまうということがあります。また、寝酒が習慣になると飲酒量が増えていく可能性があるため注意が必要です。アルコールを睡眠薬代わりにするのはやめましょう。

アルコールと認知症の関係

アルコール依存症および大量飲酒者には「^{のうしよく}脳萎縮」が高い割合で見られます。また、飲酒量が多いほど認知症になる人が多いといった海外の調査結果もあります。一方で飲酒による脳萎縮は断酒によって改善することも知られています。

アルコールとうつ・自殺との関係

うつ病には高頻度にアルコール依存症が合併することが知られています。自殺者にうつ病が多いことは知られていますが、アルコール依存症でない人と比較して自殺の危険性が約6倍高いとされ、依存症でなくとも習慣的な大量飲酒は自殺の危険性を高めることが調査で明らかとなっています。

＜お酒との付き合い方 再確認しよう！！＞

1. 適量を守る

《1日の飲酒適量＝純アルコール20gの目安》

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

表に示す目安は壮年男性（25～44歳）の場合の量です。女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応*を起こす人はこの半分くらいが適量です。また、週に2日はお酒を飲まない休肝日をつくることもお忘れなく！！

*フラッシング反応…ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で起きる、顔が赤くなる・吐き気・動悸・眠気・頭痛などを指す。この体質（赤型体質）の人はアルコール分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれています。



2. こんなときアルコールは控えましょう

- ①薬の治療中…アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。また、精神安定剤と一緒に飲むと、どちらの依存も早めてしまいます。
- ②入浴・運動・仕事前…飲酒後に入浴や運動をすると脱水や不整脈・血圧の変動をおこすためとても危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させます。
- ③妊娠・授乳中…妊娠中は胎盤を通して胎児に、授乳中は母乳を通して乳児にアルコールが運ばれ、胎児や乳児の脳や体の発育に影響を及ぼす危険性があります。
- ④アルコール依存症者…依存症は飲酒のコントロールができないことがその特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。



3. お酒を飲むときは誰かと一緒に

ストレスを感じているときに一人で飲むお酒は、気分転換になりにくいもの。つい考え込んでしまって、嫌な思いが頭から離れず、ストレスの悪循環に陥ることになりかねません。その結果、飲酒量も増えがちになります。仲間と会話を楽しみながらお酒を飲めば、心が解放されてストレス発散もできます。

4. 定期的に検診を

お酒を飲む習慣があるかたは、定期的に肝機能検査などを受け、飲みすぎしていないかチェックしましょう。また、赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診も受けましょう。

★アルコールに関する相談窓口

★アルコール依存症に関する相談窓口

生き生き対策課

中和保健所（精神保健係） ☎ 0744-48-3038

☎ 79-2020



★問合せ：生き生き対策課 ☎ 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	12月6日 (金)	13:30～14:00	令和元年8月生まれ
10か月児健康診査		個人通知します	平成31年2月生まれ
3歳児健康診査	12月12日 (木)	12:45～13:15	平成28年5月・6月生まれ

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
乳児相談	12月3日 (火)	13:30～15:00	1歳になるまでの乳児と保護者	計測・相談(育児・発達・離乳食など) 14:00から14:15までは交流会(ふれあい遊び、保護者の交流)を行います。 交流会の時間は計測を一時中断します。 【持参品】母子健康手帳
幼児相談	12月13日 (金)	9:00～11:30	1歳から就学前までの幼児と保護者	計測・相談(育児・発達・食事など) 【持参品】母子健康手帳
離乳食教室	1月7日 (火) ・ 2月4日 (火) 両日同じ内容です	14:00～14:30	3～5か月の乳児の保護者	栄養士が離乳食開始から初期についての説明をします。初期離乳食の試食(保護者のみ)ができます。 【ところ】2000年会館 調理実習室 【持参品】母子健康手帳 【要予約】生き生き対策課窓口または電話でお申し込みください。 ※乳幼児相談と同時開催です。 お気軽に参加ください!

相談事業

	と き	受付時間	ところ	内容など
【要予約】 成人健康相談	12月17日 (火)	① 9:00～11:30 ② 13:30～16:00	2000年会館 相談室1	糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病を改善したい、禁煙したいなど、何でもお気軽にご相談ください。
認知症相談	12月18日 (水)	13:30～15:30	2000年会館	電話か窓口でお申し込みください。 当日でも相談できますが、お待ちいただくかもしれません。ご了承ください。
ささゆりルーム 相談日	12月20日 (金)	13:30～15:00	ラスパ西大和店 2階ささゆりルーム	(乳幼児) 計測・相談(育児・発達・食事など) 【持参品】母子健康手帳



平日の午前9時から午後4時45分まで
ご利用いただけます。
お気軽におこしください。
(年末年始 12/29(日) から 1/3(金) は閉館のため
利用できません)

★今月の健康メモ★

奈良県医師会からの
お知らせです



白内障

白内障とは、目の中にあるレンズの役割をする水晶体が濁る病気です。白内障は加齢に伴い発生する場合が一般的で（白内障の約90％）早ければ40歳前後で発症し、60歳を過ぎると80％以上、80歳を超えるとほとんどの人に白内障の症状が認められます。

白内障の症状は、水晶体の濁り方で様々です。光の通りが悪く、全体的に暗くなったり、磨りガラス状に白くぼやけて見えたり、水晶体内で、光が乱反射して眩しく見える事もあります。

治療に関して注意しなければなら
ないのは、放置しておけば必ず進行
すること、進行すると緑内障を誘発

する可能性があるということです。緑内障は、我が国において失明の最も多い原因です。また白内障の種類によっては、早い治療が必要な場合があります。

白内障の原因としては加齢以外に、糖尿病が原因の糖尿病性白内障、アトピーに合併しやすいアトピー性白内障、目のけがが原因の外傷性白内障、主にステロイドによる薬剤性白内障もあり、年齢にかかわらず発症する場合もあり注意が必要です。白内障は進行すると手術以外に治療法はありませんが、初期であれば、薬剤により進行を遅らせる事が可能です。

白内障の検査は、苦痛を伴う大変なものではなく、診察室で目に光を当てて調べるのみで、短時間で終わります。

先ほどお話ししたような白内障の症状がある場合は、自己判断せずに、年齢にかかわらず眼科を受診しましょう。



ペガサスホール 12月の催しのご案内

場 所	日	催 し 名	開演時間	終演(予定)	入場方法	問 合 先
大ホール	12月15日(日)	Amiiy dance place 発表会	14時	16時	一般 (無料)	担当 喜沢 千春 090-9698-5007

上牧町上牧3241 ☎ 78-9900 FAX 78-9909 問い合わせ時間 午前9時～午後5時
休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日) 年末・年始(12/27～1/5)


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



おでんのおうさま

●山本 祐司著／ほるぷ出版



寒い冬の定番料理のひとつ、おでん。がんもに大根、こんにゃくなどのおでんだねたちが「おれがおうさまだ!」と言い出し、地方独特のおでんだねたちも出てきて、誰がおうさまか大騒ぎ。楽しい食べ物のお話です。(児童書・絵本)

ないないづくしの里山学校

●岡本 央著／家の光協会



公園のような遊具やおもちゃは無いけれど、自然あふれる里山学校で子どもたちが夢中になるものとは?虫を探し、泥んこになって遊ぶ子どもたちの姿を写真で紹介し、子どもたちにとっての生きる力の意味を問いかける1冊です。

小説集 明智光秀

●作品社



謎に満ちた前半生、織田信長への謀反として有名な本能寺の変の真相など、令和2年の大河ドラマの主人公・明智光秀について、菊池寛をはじめとした著名な作家陣が、様々な視点から描いた短編を収録した歴史小説集です。

図書館カレンダー

休館日のお知らせ

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

12月のお話会ピーターパン

3日(火)・17日(火) 午前10時30分～
14日(土) 午後2時～

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。

ピーターパンによる
クリスマス会

と き 12月21日(日) 10:30～11:30

ところ 上牧町中央公民館1階大会議室

プログラム

大型絵本 「おめんです」
絵本 「ねこのピートクリスマスをとどけよう」
ペープサート 「まりーちゃんのくりすます」
エプロンシアター 「もりのクリスマスパーティ」
その他、パネルシアター、手あそびなど。
大人のかたもお越しください。
みんなでクリスマスを楽しみましょう!



お知らせ

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

〈図書館の開館時間〉午前9時から午後5時まで ☎78-9903

てんいち先生



編集後記

Mのつぶやき

今月号の表紙・特集で掲載させていただきましたペガサスフェスタ2019はどうでしたでしょうか?今年は例年とは少し違う形態での開催となりましたが楽しんでいただけましたでしょうか?今年は約3,500人の来場者があり、例年に増しての盛り上がりを見せ、大成功のうちに幕を閉じました。ご来場いただきましたみなさん、ありがとうございました。2020年、来年のペガサスフェスタも楽しみにしててくださいね。

水漏れ修理、解錠など 「暮らしのレスキューサービス」での トラブルにご注意

トイレ修理、水漏れ修理、鍵の修理等の日常生活でのトラブルは、消費者自身で対処することが難しく、専門の事業者に依頼することがあります。消費者にとって困ったときの手助けとなりますが、暮らしのレスキューサービスに関する相談は年々増加しています。特に、下記の相談事例のように、高額な修理代を請求されたという相談が多くみられます。事業者の選定は慎重に行いましょう。

【相談事例】

夜中に帰宅した際、鍵を紛失したことに気づき、インターネットで「地元の鍵業者」と検索し、一番上に表示された事業者に電話をした。「料金はいくらか」と聞くと、「1万4,000円になる。追加料金がかかる場合もある」と言われ自宅に来てもらうことになった。「特殊な鍵なので5万円かかる」と言われ、事前に聞いた説明から1~2万円と想定していたので高額だと思い作業を断ったところ、「キャンセル料として4,000円支払ってほしい」と言われた。財布も無くしていたので今は支払えないと伝えると、振込用紙を渡され、「指定の日付までに振り込まなければ裁判を起こす」と言って帰って行った。後刻、別の事業者依頼したら、2万円で解錠してくれた。最初に来た事業者が言っていた作業料金は、他社と比べて差がありすぎると思う。本当にキャンセル料を支払う必要はあるのか。（20歳代、男性）

【消費者へのアドバイス】

（1）広告の表示や電話で説明された料金を鵜呑みにしないようにしましょう

暮らしのレスキューサービスは、水漏れ、害虫等の発生状況や内容がさまざまであり、広告に「基本料金××円」「○○作業料、△△円から」等と表示されている場合や電話で「△△円かかる」と説明された場合でも、現場の状況次第では、必ずしも広告の表示や電話での説明通りの料金で依頼できるとは限らないので注意しましょう。また、「業界最安値」等と広告に記載されていても安易に飛びつかないようにしましょう。

（2）複数社から見積もりを取り、サービス内容や料金を十分に検討しましょう

広告等の料金でどのような作業が可能なのか、状況によってはどの程度料金がかかる可能性があるのか等を事前に確認するようにしましょう。事業者によってサービス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。また、見積もりに来てもらうのに料金が発生するのか、キャンセル時にキャンセル料が発生するのか等も、あらかじめ事業者を確認するようにしましょう。



（3）緊急を要するトラブルの発生に備え、事前に情報を収集しましょう

水漏れや鍵開け等、特に緊急を要するトラブルが発生した際は、焦って冷静な判断ができなかったり、事業者から見積もりを取る時間がなかったりする場合があります。トラブルが起こったときの初期対応や安心して修理を依頼できる事業者について事前に情報を集めておきましょう。

（4）料金やサービス内容に納得できない場合は、きっぱりと契約を断りましょう

事業者「今修理しなければならない」等と契約を急がされても、一旦冷静になり料金やサービス内容を確認し、納得できない場合は、その場で契約しないようにしましょう。

（国民生活センターホームページより一部抜粋）

法律相談

上牧町主催(偶数月開催)

- 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/2000年会館
- 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261番

中南和法律相談センター(奇数月開催)

- 担当/弁護士
- とき/1・3・5・7・9・11月の第2金曜日 午後1時～4時
- ところ/2000年会館
- 定員/申込順6名(相談日2週間前より予約受付)
- 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 午後1時～4時
- ところ/2000年会館
- 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週間前より予約受付)
- 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

令和元年10月末日現在



世帯数 9,990 (+ 9)

男性 10,596 (± 0)

女性 11,730 (± 0)

合計 22,326 (± 0)

※()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

◆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

生活自立相談

- 担当/奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター
- とき/毎月第2木曜日 午後1時30分～4時30分
- ところ/2000年会館
- 内容/生活に困っている、仕事が見つからない、経済的に困りのかたへの相談・支援
- 問合先/奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター ☎0120-85-1225

人権相談

- 担当/人権擁護委員
- とき/毎月第2金曜日 午後1時～4時
- ところ/2000年会館
- 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
毎週水曜日 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

土・日・祝日に利用できる消費生活相談窓口

消費者ホットライン

相談受付時間 午前10時～午後4時 188(局番なし)

公益社団法人 全国消費生活相談員協会

東京 土・日 午前10時～12時 午後1時～4時
☎03-5614-0189

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

東京 日曜日 午前11時～午後4時 ☎03-6450-6631
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/①上牧中学校
- とき/12月11日(水)11:00～17:00
- 申込先/上牧中学校 ☎76-5479
- ところ/②上牧第二中学校
- とき/12月6日(金)11:00～17:00
12月20日(金)11:00～17:00
- 申込先/上牧第二中学校 ☎72-3700
- 問合先/教育総務課 ☎役場内線134番

まきっこ★まきず

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？

No.23

かわいいぞ
♡♡

元気に楽しく
育ってね

一緒に
仲良く大きく
なってね



ひな
紗莉奈ちゃん
(3歳)

芽生ちゃん
(3歳)

しゅんすけ
俊輔くん・
れん
達くん
(3歳)

ずっと
2人仲良く
遊んでね！

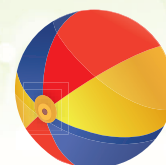


りょうか
涼雅くん・
ちゅうか
桃佳ちゃん
(1歳)



いちと
一斗くん(6か月)

明るく、元気で、
たくましく
育ってね



※町内に在住又は、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)



12月25日は「スケートの日」です

冬のスポーツとして馴染みがあるスケートですが、そんなスケートにも記念日があります。

イギリスの探検家のトーマス・ライト・ブラキストンが1861年12月25日、函館に来ていた時にスケートを行ったという歴史があり、その日が記念日となり、1982年、日本スケート場協会によって「スケートの日」が制定されました。江戸時代にすでにスケートが行われていたなんて、びっくりですよ。(他にも由来となる説はあるようですが…)

競技として行われた歴史は、それよりも前の1909年に長野県の諏訪湖で日本初のスピードスケート大会が行われたそうです。これは、スピードを競う大会で、現在テレビでよく見るフィギュアスケートとは違っていたようです。当時のフィギュアスケートは、氷の上にどれだけ綺麗な図形を描くことができるかという競技だったようで、今のように美しい所作で華麗に踊りながら滑るスポーツではなかったようです。

今では、スケートと言えばフィギュアスケートを思い出しますが、スケートの長い歴史があってこそ、今現在、多くの素晴らしいスケーターのみなさんの演技が観られるのですね！ (諸説あり)



ちょっと
知っとこ!!

