

健やかな心身と穏やかな暮らしをつくる

広報 かんまき

No. 594

2021年
9月



特集 一日こども町長体験

- ◆特集 新型コロナウイルス感染症
町内での感染が急拡大しています . . . 2
- ◆特集 一日こども町長体験 4
- ◆町民ひろば 6
- ◆新型コロナワクチンについて 8
- ◆TOPIX 知る・募る・語る 9
- ◆有料広告 13、17、19
- ◆元気講座 20
- ◆元気ガイド 21
- ◆図書館通信 23
- ◆こちら消費生活相談室です 24
 コンロのグリルでの子どものやけどに注意
- ◆各種相談のご案内 25
- ◆まきっこ★きっず No.44 26



上牧町ホームページ

表紙：初代一日こども町長誕生！（一日こども町長体験 記事は4ページ）

新型コロナウイルス感染症

町内での感染が急拡大しています

新型コロナウイルス感染症をめぐり、上牧町内で8月1日から24日までの間に45人の感染が確認され、感染者の累計が199人となっています。

奈良県内においても、1日に確認される新規の感染者数が日々最多を記録するなど、予断を許さない状況となっています。

また、全国でも新規感染者の増加推移が「緊急事態」レベルの爆発的感染を示しており、極めて厳しい状況を踏まえ、町民のみなさんには、引き続き感染症対策の徹底をお願いします。

8月の町内感染者数（令和3年8月24日発表）

月日	感染者数	月日	感染者数
8月1日	1人	8月13日	0人
8月2日	0人	8月14日	1人
8月3日	2人	8月15日	2人
8月4日	1人	8月16日	1人
8月5日	3人	8月17日	3人
8月6日	2人	8月18日	3人
8月7日	3人	8月19日	4人
8月8日	0人	8月20日	3人
8月9日	1人	8月21日	3人
8月10日	1人	8月22日	5人
8月11日	2人	8月23日	1人
8月12日	0人	8月24日	3人

指標	最大確保病床の使用率	療養者数 人口10万人当たり	新規陽性者数 (1週間)	PCR検査の陽性率 (1週間)	新規陽性者の前週比	感染経路不明者の割合 (1週間)
ステージ4 感染爆発	50%	25人	25人	10%	1倍	50%
ステージ3 感染急増	20%	15人	15人			
ステージ2 感染漸増						
ステージ1 感染散発	※ステージ1と2は特に指標なし					

直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数25人で、ステージ4（感染爆発）となります。これを上牧町に当てはめると、人口約2万2千人当たりの新規感染者数は5.5人となり、すでにステージ4（感染爆発）となっている状況です。

ご自身と大切な人の命を守るため、ぜひワクチン接種をご検討ください

上牧町における新型コロナワクチン接種率

接種回数別	接種者数	接種率
1回目の接種を終えられたかた	10,637人	47.75%
2回目の接種を終えられたかた	8,215人	36.88%

（令和3年8月22日時点）



感染症対策を徹底しましょう！

現在、奈良県では高い危機意識を持ちながら、感染拡大を抑え、全力で命を守る取り組みを進めるため、「緊急対処措置」を実施しています。

大阪など都市部を中心に爆発的な勢いで感染者が増加し、本県でも感染者の増加が顕著になっていることから、みなさんにも感染の連鎖を断ち切るよう、特に下記の取り組みの徹底をお願いします。

往来について

- ▼買い物や食事、レジャーなど、感染の多い府県との往来は避けましょう
- ▼仕事や学校で感染の多い府県に行くときでも、寄り道せずまっすぐ帰りましょう
- ▼緊急事態宣言適用区域など、感染が拡大している地域からの不要不急の来県を自粛してください

仕事や事業所について

- ▼体調不良時は、出勤しない
- ▼換気、マスクの着用を徹底
- ▼車での移動時も、こまめに換気

友人等との交流について

- ▼マスクの着用を徹底してください
- ▼飲食は感染対策をしている店舗で、多人数・長時間は避け、大声での会話はしない

家庭内感染を防ぐために（症状が出てから）

- ① 「空間的分離」 過ごす場所を分けましょう
- ② 「時間的分離」 過ごす時間をずらしましょう
- ③ 同時に同じ場所にいるときは、お互いマスクをつけましょう
- ④ 手が触れる共有部分の消毒、手指衛生をしましょう
- ⑤ 部屋は、適宜窓をあけて換気しましょう
- ⑥ 衣服は洗濯、食器は洗浄しましょう。洗った後の手指衛生は忘れずに
- ⑦ ゴミは密閉して捨てましょう

これって新型コロナウイルス感染症??

心配なときは・・・

風邪の症状や37.5℃以上の発熱がある

強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

新型コロナ・発熱患者受診相談窓口

電話番号 0742-27-1132

FAX番号 0742-27-8565

対応時間 24時間（年中無休）

1日こども町長体験



上牧小学校
ささき かな
佐々木 潤奈さん



上牧第二小学校
みずうち こはく
水内 心博さん



上牧第三小学校
いなま あおい
稲濱 碧さん



1日こども町長体験を通じて、子どもたちの郷土愛を育むとともに、町政への関心と理解を深めてもらうと7月30日に開催。

町内の小学校から選ばれた小学6年生3名を「上牧町1日こども町長」に任命しました。



町長の大切な業務である啓発活動。役場にいられたかたに金融に関する広報の啓発を行いました。

啓発活動

午前10時15分



今中町長から辞令をいただき1日こども町長になりました。

辞令交付式

午前10時00分



大正琴の演奏に聞き入る1日こども町長。

中央公民館見学

午前11時00分



住民保険課の職員に質問をする様子。

本庁舎巡回

午前10時30分

中央公民館視察



銅鐸などの展示品を見て歩く
1日こども町長。

平和祈念資料展視察



開催を前に会場を視察。
戦争の恐ろしさ、平和の大切さを痛感。

2000年会館視察



子どもに関する施策について
職員に質問をする1日こども町長。

午前11時30分

午後1時30分

模擬決裁体験



職員から決裁事項についての
説明を受ける1日こども町長。

1日こども町長を
終えて

佐々木潤奈さん

特に決裁体験が印象に残っています。
町長の仕事は責任が重く、難しいと感じました。楽しい1日でした。

水内心博さん
決裁体験が楽しかったです。
町長の仕事の責任の重大さを感じることができました。

稲濱 碧さん
決裁体験が印象に残っています。
町長の仕事は様々で難しいのだと感じました。

午前11時15分

ペガサスホール視察



ペガサスホールの音と光は
迫力満点！

図書館視察



本の消毒設備の説明を受けました。

ワクチン接種会場視察



新型コロナワクチン接種会場を
視察しました。

1日こども町長
業務終了



町長の意思決定である決裁を体験。

「親子食育料理教室」を開催しました

食育について親子で学んでもらおうと「親子食育料理教室」が7月29日、2000年会館で開催され、3組9名の親子が参加されました。

この日の献立は「三色野菜蒸しパン」「チンゲン菜のしゅうまい」「あずきミルクゼリー」。

参加した子どもたちは、教室を主催する上牧町食生活改善推進員のみなさんに作り方を教えてもらいながら、楽しく料理作り。

「野菜を切るのが楽しかった!」「しゅうまいの皮の代わりにチンゲン菜で巻くのが楽しかった!」「美味しかった!」家でも作ってみます!などの感想があり、親子で楽しみながら食育についても学べた夏休みの良い体験になりました。



料理は楽しく、時には真剣に!



できあがり!

自由研究になる科学実験
夏休み子ども体験学習

夏休みの小学生を対象にした科学実験教室の体験学習が7月26日、役場西館3階集会所で開催され、16名が参加。畿央大学教育学部の奥田俊詞さんが講師として招かれ、子どもたちと飲み物に入っているビタミンCや酸性、アルカリ性などについて調べる実験を行いました。

参加した子どもたちは、「酸性とアルカリ性を調べる実験で、液体の色が変わった瞬間が一番印象的でした!」と感想を述べました。



赤色から青色に変化!



こぼさないよう注意して・・・

ペガサスホール
運営検討委員会が答申

令和2年9月22日に設置された、ペガサスホール運営検討委員会から今中町長に8月3日、「ペガサスホール運営検討委員会答申書」が手渡されました。

この答申書は、ペガサスホールの運営管理が「ペガサスホール再開計画書」(平成26年8月5日作成)に基づいて行われていたかどうかを検証、分析、計画の見直しなどについて委員会に付議した結果を取りまとめた内容となっています。

答申に先立ち向井委員長は、これまでの討議の経過や内容、答申に対する思い、ペガサスホールの管理運営上の課題などを説明されました。



ペガサスホール運営検討委員会の様子

今後は、答申書をもとに、より具体的なホール運営管理に向けて進めていくこととなります。

なお、「ペガサスホール運営検討委員会答申書」の閲覧については、ペガサスホール事務所又は町ホームページをご覧ください。

ペガサスホール運営検討委員会

委員長	向井 多喜男	各種団体の長
副委員長	西川 眞一郎	町推薦
後藤	由里子	一般公募
豊吉	英弘	一般公募
佐藤	由美子	一般公募
辻	多恵子	一般公募
迫	敏	各種団体の長
服部	公英	町議会議員
遠山	健太郎	町議会議員
中川	恵友	町職員
山下	純司	町職員
山田	葵子	町推薦



今中町長に答申書を手渡す委員長の向井多喜男さん(右)と副委員長の西川眞一郎さん(左)

久松来虹さん(上牧小6年)が優勝
—全国小学生陸上競技交流大会原予選会—

小学校高学年の児童を対象に陸上競技の基本技術の習得やマナーの涵養、基礎体力の養成などを目的とした「第37回全国小学生陸上競技交流大会」への出場権をかけた奈良県予選会が7月4日、橿原公苑陸上競技場で開かれ、6年女子100mで上牧小学校6年の久松来虹さんが、13秒18の記録を出して、見事優勝に輝きました。

また、女子コンバインドB(走幅跳ジャベリックボール投)で、上牧第三小学校6年の石西沙有さんが、1625点を獲得。男子コンバインドBで、上牧第三小学校6年の柏谷知希さんが1825点を獲得し、各々三位入賞を果たしました。

優勝した久松さんは、9月19日(日)に神奈川・日産スタジアムで開かれる全国大会に全国優勝をかけて挑みます。みなさんの応援をお願いします。



(左から)久松来虹さん、石西沙有さん、柏谷知希さん

秋の気配を感じつつ 爽快にウォーキング
—ひまわり早朝ウォーキング—

ウォーキングを通じて地域のコミュニティと連携し、参加者の健康や生きがいづくりのために活動されているNPO法人奈良県ウォーキング協会主催による「ひまわり早朝ウォーキング」が8月7日、開催され91名のかたが参加されました。

コースは、早朝8時30分にJR王寺駅東側にある東公園をスタートし、王寺町の達磨寺、上牧町の片岡城址をめぐり、終点の馬見丘陵公園まで約8キロを歩くコースで、片岡城址では歴史ボランティアによる説明に熱心に耳を傾けられていました。野鳥の声や季節の草木を観察しながら歩く笹ゆり回廊内の滝川遊歩道を通り、終点まで歩みも軽やかに一人の落伍者も出さず、馬見丘陵公園に到着。園内に咲く季節の花を愛でながら、清々しい汗を拭っておられました。



軽やかな足取りで次の地点を目指す参加者のみなさん



下牧にある「ほほ笑みサロン片岡」で一服

奈良のむかしばなし展
好評終了

むかしばなしを通して「家族の絆」を深め、「地域の歴史」に関心をもってもらおうと、奈良県内の各地区に伝わるむかし話とその挿絵が描かれたパネルを展示する「奈良のむかしばなし展」が7月22日から29日、町文化センターロビーで開催され、過去最高の336人が来場され、好評のうちを終了しました。

開催中は親子づれの姿も多く見られ、子どもたちの情操教育の一助にもなればと期待を寄せています。

(上牧町主催、奈良県広報広聴課協力)



奈良のむかしばなしに興味津々の子どもたち

平和祈念資料展に
445人来場

恒久平和を願う上牧町平和祈念資料展が8月15日、15日間の会期を終了しました。

14回目の今年は、沖縄ひめゆり学徒に焦点をあてた『もう：あの悲涙は流すまい—沖縄戦とひめゆり学徒—』を開催し、過去最多の445人にご来場いただきました。

資料展をご覧いただいたあとのアンケートでは、「このような資料展が安全のうちに開催できていることを『平和』だと思います。

このような資料展が開けなくなる時代が再び来ないよう、上牧町としての平和を希求する姿勢、行政としての役割を応援しています」など、さまざまな願いが込められた回答を多数いただきました。



展示資料を見る来場者

新型コロナワクチンについて

接種予約をされたかたへ

当日の連絡なしキャンセルが急増しています!!

突然の入院などの重大な事情がない限り、変更・キャンセルは原則受け付け出来ません。
やむを得ずキャンセルされる場合は、分かり次第、必ずコールセンターへご連絡ください。
ワクチンが無駄に廃棄されないよう、ご協力お願いします。

接種スケジュールについては、ワクチンの供給状況により変更となる場合があります。
最新情報はホームページやLINEで随時更新します。



ワクチンパスポートの申請について

対象:上牧町に住民票があり、新型コロナワクチンの接種がお済みのかた

申請書類:①申請書(ホームページからダウンロードできます)、②旅券、③接種済証等の接種記録、
④本人確認書類(運転免許証など)

※旅券に旧姓・別姓・別名を使用しているかたは、旧姓併記のされたマイナンバーカードなど

<発行に際しての注意事項>

※当面は、各国への入国時の貿易措置の緩和などのため、海外渡航される必要があるかたに対するのみの発行となります。

※申請をしてから発行に数日かかる場合があります。余裕をもっての申請をお願いします。

<申請場所・問合先>

生き生き対策課(2000年会館内)

平日 午前8時30分から午後5時 ☎79-2020



12歳のかたへの接種券発行について

新型コロナワクチンの対象年齢は満12歳以上となっております。

そのため、12歳のかたへの接種券は**誕生月の月末頃に発送**させていただきます。

予約や接種に必要となる場合やお急ぎの場合は、個別に発行させていただきますので、
生き生き対策課 ☎79-2020 へお問い合わせください。



コロナワクチン接種に関する情報はこちら

上牧町のLINEやホームページに

新型コロナワクチンに関する最新情報を

随時更新していますが、ご覧になれないかたは

生き生き対策課 ☎79-2020 にお問い合わせください。



上牧町 ホームページ



上牧町 公式LINE



コロナワクチンナビ

コールセンター(土・日・祝を除く、月から金曜日 午前9時から午後5時) ☎0120-539-157



お知らせ

**上牧町議会第3回定例会は
9月3日開催予定**

第3回上牧町議会定例会は、9月3日(金)の午前10時から開催予定です。議会運営委員会は、9月1日(水)午前10時開催予定です。

問 議会事務局 ☎ 役場内線304番

**町税や保険料などの
納め忘れはありませんか**

9月は、国民健康保険税、後期高齢者及び介護保険料(第3期)の納付月です。

納期限は**9月30日(木)**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ます。

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★

督促状を発送すると、本税とは別に、1期につき1000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、怪我など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

**個人番号(マイナンバー)カード
の9月土日・休日交付について**

時 9月11日(土)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、完全予約制で実施させていただきます。ご希望のかたは、事前に電話予約をお願いします。ご希望に沿えない場合がございます。ご希望に沿えない場合がございます。

問 住民保険課 ☎ 役場内線132番

**「2021 会長杯ソフト
ボール大会」の開催について**

時 9月12日(日)雨天中止

○選手集合:午前8時
○試合開始:午前9時

所 健民グラウンド・上牧中学校グラウンド

・町内在住、在勤の高校生以上のかた
・スポーツクラブ登録チーム

※参加チームは、監督、コーチ、選手合わせて20名以内とします。

女子の部は、1チーム以下の場合中止とします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開会式は行いません。

なお、状況により大会を中止する場合があります。

受 9月1日(水)から8日(水)まで
社会教育課 スポーツ振興係

問 (第一町民体育館内・月曜休館日)
☎ 78-0118



過去の大会の様子

敬老の日記念式典 【中止】のお知らせ

開催を予定しておりました敬老の日記念式典につきましては、新型コロナウイルス感染症まん延の収束が見えない状況の中、式典を行うことは、感染リスク・感染拡大の危険性の観点から、極めて困難な状況であると判断し、参加者の健康・安全を第一に考え、**中止**とさせていただきます。

記念式典は中止しますが、長年にわたり本町の発展に寄与された高齢者のみなさんを敬愛し、長寿をお祝いするため、米寿を迎えるかたに記念品を郵送します。

人 町内在住の1933年(昭和8年)1月1日から12月31日生まれの米寿のかた

○贈呈方法…ご自宅などに郵送

○郵送機関…9月中旬から下旬頃まで

問 福祉課 ☎43-5031

FAX76-1196

一般不妊治療・不育治療費を 助成します

不妊・不育に悩む夫婦の経済的・精神的な負担の軽減を図るために、一般不妊治療・不育治療を受けている夫婦に対

して、費用の一部を助成しています。

人 次の要件をすべて満たすかた
・ 戸籍法による婚姻の届出をしていること
・ 夫婦の両方又はいずれか一方が、**上牧町に1年以上住民登録があること**

・ 健康保険に加入している夫婦であること。
・ 夫婦のいずれもが町税を滞納していないこと。

内 対象となる治療

・ 不妊治療…不妊検査、一般不妊治療(タイミング療法、人工授精、薬物療法など)
・ 不育治療

※特定不妊治療(体外受精及び顕微授精)に関するお問い合わせは奈良県中和保健所まで
☎0744-48-3035

¥ 助成金の交付…保険適応分、または保険外診療の自己負担額の範囲内から、

①不妊治療…上限7万円
②不育治療…上限10万円

※ただし、高額療養費で補てんされた費用は除きます。入院費用や食費は対象外です。

受 1年につき1回のみ助成で、前年度にさかのぼっての申請はできません。申請年度ごとに申請してください。

できるのは、最初に治療を受けた日の属する年度から5年間です。

※令和3年度に治療を受けられたかたの申請は、**令和4年3月31日(木)まで**

問 生き生き対策課 ☎79-2020

おたふくかぜ、成人風しんワ クチン接種費用を助成します

内 おたふくかぜ1回分

生後12か月から小学校就学前の幼児が対象で上限3000円を助成。
成人風しん

①19歳以上で妊娠予定の女性
②妊娠している女性の配偶者及び同居家族が対象。

・ **風しん単独接種の場合**
上限4000円を助成。

・ **麻しん風しん混合接種の場合**
上限6000円を助成。

申 接種後の翌月5日までに生き生き対策課⑤番窓口へ次の必要書類を持参ください。

- ①ワクチン接種分の領収書原本(ワクチン名、接種医療機関名が記載された領収印があるもの)
- ②母子健康手帳(乳幼児、成人風しん②のかた)
- ③通帳の写し(乳幼児の場合は保護者名義)
- ④印鑑

⑤健康保険証など名前、住所、生年月日が確認できるもの

問 生き生き対策課 ☎79-2020

認知症相談のお知らせ

「ご自身やご家族などのことで「物忘れが増えた」「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？

以前とは様子が違つなど、些細な変化に気づいたら、一人で悩まずに相談することが重要です。

上牧町では月1回、認知症の専門家が様々なご相談に対応します。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ので、ぜひお気軽にご相談ください。

時 9月28日(火) ※要予約

①午後1時30分から2時30分
②午後2時30分から3時30分

所 2000年会館内

☎79-2020

問 生き生き対策課 地域包括ケア推進係

9月10日から9月16日は
自殺予防週間



「今日がダメなら明日があるさ」
 ~生きる つながる 支えあう~

新型コロナウイルスの感染症の拡大で私たちの生活にも大きな影響が出ています。不安やイライラを抱え、こころのバランスを崩しているかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。思いがけない経験をして精神的に不安定になったり、ストレス状態が長く続くと、気持ちやからだ、考え方に様々な変化が現れます。

つらい気持ちを **誰かに話す、相談する** ことでつらさが和らぐことがあります。ひとりで抱え込まずご相談ください。

あなたの大切な次の一歩のために

自分のために

今あなた自身が悩みを抱えてつらい状況にあるかもしれません。ひとりで悩んでいませんか？

大切な人のために

身近な人の様子がいつもと違うことに気づいたら声をかけ、寄り添い話を聴いてあげてください

「ならこころのホットライン」



新型コロナウイルス感染症の影響で心に不安や悩みを抱えているかたの相談にも対応できるよう拡充しました。ひとりで悩まずお電話ください。（匿名可）

- 外出するのが不安
- 生活環境の変化等でストレスを抱えている
- ずっと家にいて息がつまる
- 先のことを考えると気分が落ち込む

「ならこころのホットライン」
0742-46-5563
 平日昼間：午前9時から午後4時
 奈良県精神保健福祉センターが実施

「ならこころのホットライン」
 withコロナ
0742-81-8527
 平日夜間：午後4時から8時
 土日祝日：午前9時から午後8時
 ※いずれも受付は午後7時30分まで
 （一社）奈良県臨床心理士会に委託

奈良いのちの電話協会
0742-35-1000
 24時間 365日体制

西和地区防犯協議会「防犯電話購入助成事業」

防犯電話の購入を助成します

高齢者を対象とした特殊詐欺を未然に防止することを目的に、西和地区防犯協議会が防犯機能を備えた電話用機器購入費を一部助成します。

実施時期 令和3年6月1日から令和4年3月31日まで

- ◆ 助成金額 一律 5,000円（1世帯1台限り）
※4月1日以降に購入したものを対象とし、その費用が5,000円に満たない場合については対象外
- ◆ 対象者は65歳以上の高齢者で、委任状による代理申請が可能
- ◆ 募集件数については平群町・安堵町・王寺町・河合町・上牧町で150件程度（申し込み順、予算額に達し次第終了）
- ◆ 助成手続きについては、お住まいの役場への事前申請、購入後の申請が必要
- ◆ 町税納付状況等の審査を経て交付の決定を行い、機器購入後、助成金を交付

< 対象機器 >

下記いずれかの機能を有する電話機が対象となります。
購入時にはご注意ください。

着信時に警告音声を発し、通話中に自動録音する機能

迷惑電話を判別して着信拒否又は警告表示する機能

非通知着信に対しては着信音を鳴らさない機能

音声アナウンスにより注意喚起を行う機能

《申請のながれ》

- ① 上牧町役場総務課に見積書などを添付した申請書を提出する。
- ② 申請者が町税を滞納していないか、暴力団などに該当していないかなどの審査をして、交付の可否を通知します。
- ③ 防犯電話を購入した後、上牧町役場総務課に領収書などを添付した請求書を提出後、指定口座に助成金が振り込まれます。

《問合先》

西和地区防犯協議会・奈良県西和警察署 0745-72-0110
上牧町役場総務課 0745-76-1001（内線：243番）

宝くじ公式サイトでも 宝くじを購入できます!!



宝くじ公式サイト会員登録になると、お得で便利に宝くじの購入ができます!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじを購入すると、
100円につき1ポイントの
宝くじポイントが獲得できます。



宝くじポイントは、**1ポイント1円**として、
宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で
つかえます!



特典2 購入～受取までネットで完結!

原則**1年中、24時間いつでも**宝くじの購入ができます。
ジャンボ宝くじ等の普通くじの購入もできます!

宝くじの購入にはクレジットカード決済またはキャリア決済がご利用いただけます。



抽せん結果も宝くじ公式サイトで簡単に確認できます。

当せん金は、登録した受取口座に**自動でお振り込み**するので、とっても便利!



特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にも!

お得な特典や便利な
サービスいろいろ!

まずは宝くじ会員に**今すぐ登録!!**



宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられます。

本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

●アイコンの見方

時 とき 所 ところ ￥ 費用 人 対象者 内 内容 持 持ち物 問 申込・問合先 申 申込方法 定 定員・募集人数 講 講師 受 受付

●●●●●
既存木造住宅耐震改修補助
について

この事業は、地震に強い安心で安全なまちづくりを目指すために、昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅を一定の耐震基準に適合するように「耐震改修工事」を行われるかたに対して、費用の一部を補助するものです。

◎対象となる住宅

(次のすべてを満たすものが対象)

- ・昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅
- ・在来軸組工法、伝統的工法及び枠組み壁工法で建築された木造住宅であつて、地階を除く階数が3階以下の住宅
- ・50万円以上の耐震改修工事費で、耐震診断結果の構造評点1.0未満と診断された住宅を1.0以上とする耐震改修工事又は構造評点0.7未満と診断された住宅を0.7以上とする耐震改修工事

人 対象者

- ・当該住宅の所有者
- ・町税を滞納していないかた
- ・補助金交付決定後に工事契約し、原則として翌年2月中に工事を完了できるかた

◎補助金額

補助金の額は、耐震改修工事に23%を乗じて得た額(補助額が、20万円に満たない場合は20万円)で、50万円を最高限度額とします。

※耐震改修工事に付随しない模様替えなどの改装費や設備工事費、調査費、耐震診断費、設計費、申請書類などの作成費用、その他直接耐震改修工事の施工以外のものは補助の対象になりません。

時 11月30日(火)まで

定 先着3件

申 事前にもちづくり推進課にご相談ください。対象住宅となるか確認後の申請となります。申請用紙は、まちづくり推進課窓口で配布又は上牧町ホームページからダウンロードできます。

問 まちづくり推進課

☎ 役場内線 214・216番

●●●●●
ブロック塀などの
撤去工事補助について

地震などの自然災害や老朽化に伴うブロック塀などの倒壊などによる被害の軽減を図り、道路利用者の安全確保などに資するため、ブロック塀などの撤去工事を行うかたに対して、費用の一部を補助します。

◎対象となるブロック塀など
(次のすべてを満たすものが対象)

- ・道路の接地面からブロック塀などの部分の頂部までの高さが60cmを超えるもの
- ・次図に示すとおり、ブロック塀などの高さが道路境界までの水平距離より高いもの
- ・避難路に面する部分

※避難路：住宅や事業所などから避難所や避難地などへ至る私道を除く経路

人 町税を滞納していないこと

- ・所有者が複数の場合は、申請者以外の所有者の同意を得ること
- ・当該ブロック塀などが設置されている敷地で、既に同様な補助金の交付を受けていないこと

¥ ブロック塀などの撤去工事費の2分の1以内で上限10万円を補助します。

時 12月24日(金)まで

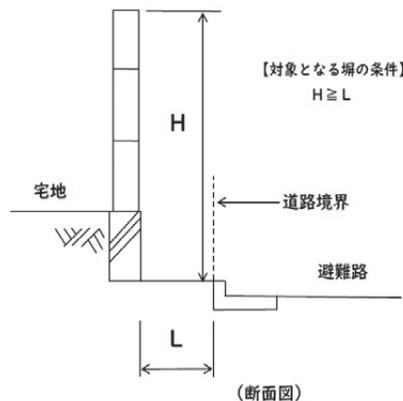
定 先着10件

申 事前にもちづくり推進課にご相談ください。対象となるか確認後の申請となります。申請用紙は、役場まちづくり推進課窓口で配布又は上牧町ホームページからダウンロードできます。

※ブロック塀などの撤去工事に着手する前に上牧町に補助申請を行い、

町からの補助金交付決定を受けていただかないと補助対象となりません。
まちづくり推進課

☎ 役場内線 214・216番



●●●●●
既存木造住宅耐震診断支援
について

地震から家族と財産を守るには、強い我が家にするのが不可欠で、その第一歩が我が家の健康診断ともいえる「耐震診断」です。

町では、木造住宅の耐震化を図り、地震による住宅の倒壊の被害から住民の生命・財産を守り、災害に強いまちづくりを推進することを目的として、「耐震診断」を無料で実施します。

◎対象となる住宅

(次のすべてを満たすものが対象)
・昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅

・延べ床面積が250㎡以下のもの
・2階建以下のもの(地階を除く)
時 10月29日(金)まで

定 先着10件

申 申請用紙に必要書類を添えてお申し込みください。申請用紙は、まちづくり推進課窓口で配布又は上牧町ホームページからダウンロードできます。

問 まちづくり推進課

役場内線 214・216番

「屋外広告物適正化月間」における啓発活動について

9月1日から30日を「屋外広告物適正化月間」と定め、良好な景観形成の一環として、違反広告物の是正活動や、関係機関・団体との連携による制度啓発等及び安全管理の取組を進めています。

美しい景観づくりを推進するため、以下の取り組みを連携して進めていきますよう。

①景観を阻害している違反屋外広告物の追放

②屋外広告物条例の遵守及び屋外広告物制度の周知・啓発

③屋外広告物の掲出に際する安全管理の徹底

なお、屋外広告物を掲出する場合は上牧町長の許可が必要です。また、屋外広告物を営む場合は奈良県知事の登録が必要です。屋外広告物設置の際は、必ず登録業者に依頼しましょう。

また、近年、屋外広告物が原因となる事故が増えてきています。安全確保のためにも屋外広告物の定期的な点検をお願いします。

建設環境課 役場内線 130番

「法の日」週間記念 無料法律相談を実施します

次の2か所で実施します。

【経済会館】

時 10月4日(月)

・午前9時30分から12時
・午後1時から3時30分
※相談時間 1人30分

所 経済会館

(大和高田市大 106-2)

【奈良弁護士会館】

時 10月6日(水)

・午前9時30分から12時

・午後1時から3時30分

※相談時間 1人30分

所 奈良弁護士会館

(奈良市中筋町22番地の1)

¥ 無料

申 奈良弁護士会へ電話予約してください。

☎ 0742-22-2035

受 9月1日(水)から9月22日(水)

問 奈良弁護士会

☎ 0742-22-2035

※いずれの会場も、相談時間のうち3分間を換気の時間とする場合があります。

不動産無料相談会

時 9月11日(土) ◎要予約

午前10時から午後4時

所 土寺町防災コミュニティセンター

(いずみスクエア)

内 (土寺町本町4丁目645-1)

空き家相談、売買、土地有効活用、借地借家、資産税務、贈与と相続など不動産に関する諸問題を解決する為に不動産コンサルティングマスター・税理士・司法書士などの専門家がアドバイスします。

問 NPO法人奈良県不動産コンサル

テイング協会

☎ 0743-86-4285

就職相談は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」「マザーズコーナー」など各支援コーナーを設けて、専門的就職支援ナビゲーターがみなさんのニーズに即した支援を担当者制で行っています。

100台以上駐車可能な無料駐車場も完備していますので、どうぞ、ハローワーク大和高田をご利用ください。

時 窓口利用時間

午前8時30分から午後5時15分まで

(土・日・祝日は閉庁)

※職員は交代制で勤務していますので、なるべく午前9時から午後4時までの時間帯をご利用ください。

問 ハローワーク大和高田職業相談部門

☎ 0745-52-5801

(部門コード41#又は42#)

募 集

令和4年度入所の保育園児募集について

令和4年4月に保育所などに入所を希望される園児の募集を行います。

◎入所基準

保育所へ入所できる基準は、児童の保護者が次のいずれかに該当することができないと認められる場合によります。

- ① 1か月において、64時間以上労働することを常態とすること
- ② 妊娠中であるか又は出産後間がないこと
- ③ 疾病にかかり又は負傷し、精神若しくは身体に障害を有していること。
- ④ 同居の親族（長期間入院などをしてる親族を含む）を常時介護又は看護していること
- ⑤ 震災、風水害、火災その他の災害の復旧に当たっていること
- ⑥ 求職活動（起業の準備を含む）を継続的に行っていること
- ⑦ 就学（職業訓練を含む）
- ⑧ 虐待やDVのおそれがある場合など、社会的養護が必要な場合
- ⑨ 育児休業取得時に、既に保育を利

用している子どもがいて、継続利用が必要であること

⑩その他、町長が認める事由

☆令和4年4月2日時点で3歳以上のお子さんと市町村民税非課税世帯のお子さん、同一世帯で保育所や幼稚園などに通うお子さんのうち、年長者から数えて2人目以降のお子さんの保育料は無償となります。（延長保育料は対象外）

☆通園送迎費、食材料費、行事費などは、保護者の負担となります。

人 本年9月30日以前に生まれた乳幼児（西大和黎明保育園・やまびこ保育園では生後満3か月から）

申 10月1日（金）から29日（金）まで
※土日と祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで

※右記期間に受け付けた申し込みのうち、入所希望月が4月・5月のものを第1次選考対象として利用調整（入所選考）します。

※入所希望月が6月以降のものは、入所希望月の前々月の1日から15日までの間に書類の提出をお願いします。（15日が土日、祝日の場合はその前日までとなります）

◇右記期間後も入所申し込みは随時受け付けていますが、提出日や入所希望月が後になるほど、保育所

の受入人数に余裕がなくなり、希望に沿えない場合が多くなります。

◇いずれの時期の申し込みも、全体の申し込みの状況や保育所の受け入れ可能人数、申込者間の「保育の必要性の高さ」により、利用をお待ちいただく場合がありますのでご了承ください。

◎申込書類は、新規入所を希望されるかたはこども未来課で、町内保育所継続希望のかたは、在籍している保育所から配布します。

※町ホームページからもダウンロードできます。

問 こども未来課 ☎43-5034

令和4年度入学 奈良県フォレストアカデミー学生を募集!

奈良県では、森林環境の維持向上に関する専門的な知識を有し、かつ、それを実践できる技術及び技能を備えた人材を養成する奈良県フォレストアカデミーの学生募集を実施します。

人 受験資格

令和4年4月2日時点の年齢が18歳以上で林業の実務に耐えうる健康状態を有し、次のいずれかに該当する者

受 出願期間

第1回募集

8月23日（月）から10月1日（金）

第2回募集

11月1日（月）から12月3日（金）

第3回募集

令和4年1月11日（火）から2月18日（金）

時 試験日

第1回募集

10月10日（日）

第2回募集

12月11日（土）

第3回募集

令和4年2月27日（日）

内 試験科目

教養試験1（数的処理、文章理解）
教養試験2（小論文）
個人面接

所 橿原市役所分庁舎「ミグランス」

4F コンベンションルーム
（奈良県橿原市内膳町1丁目1番60号）

所 奈良県フォレストアカデミー

奈良県吉野郡吉野町飯貝680

☎0746-42-8100

<https://nfa.ac.jp/>



まち「町ぐるみde結び婚」

早いものでマリッジサポーターが上牧町に誕生して5年の時が流れました。2016年、上牧町から「結婚を望みながらも機会に恵まれないかたの応援をしませんか」とボランティア（マリッジサポーター）の募集がありました。

その時、呼びかけに答えた5名のサポーターが誕生し、年々新たなサポーターを加えながら現在では15名が幸せなカップルの誕生を願って日々活動しています。

その間、多くのカップルが誕生し、またゴールインして家庭を築き、中には新たな家族も誕生し、「新米ママ・パパとして頑張っています」とのうれしい報告も届いています。

そんな中、私たちサポーターは、今新たな挑戦をしようとしています。現在は町のボランティアとして活動していますが、行政の枠にこだわらずもっと自由に独創的な活動でカップルを増やせないか、そのためにはどうすればいいのかを、メンバーや町行政・学識経験者を交えて話し合い、研究を重ねてきました。

その中でたどり着いた結論は、「特定非営利活動法人として独立して活動した方が、結婚を希望するかたに寄り添った活動ができるのではないか」でした。

今は、いろんな意見が飛び交う中でたどり着いた結論にめざしてサポート活動と並行しながら法人としての組織作りにも励んでいます。

私たちボランティアにとっては未知の活動ですが、上牧町に幸せなカップルを増やすため今後も挑戦していきたいと思います。

かんまき未来創造マリッジサポーター 眞柴 淳彦
予約・問合先 こども未来課 ☎43-5034

広告

無料体験レッスン受付中
4歳から大人の方までのストリートダンススクール

ご予約 ご質問は
下記のいずれかに、お気軽にご連絡下さい

- LINE 右記QRコード（電話は16時まで）
- Mail ai_smok@yahoo.co.jp
- instagram asumi_smok レッスン動画あるよ！見てね！

北葛城郡上牧町岡台2丁目13-25
studio&five

palm dance school



毎週木曜日

kids dance HIPHOP
・17:00～17:55
・18:05～19:00
4歳から小学生までの初心者基礎クラス
初めの一歩をお手伝いします！！

dance FreeStyle
・19:05～20:00
中学生から大人のクラス
基礎から応用まで1人1人にアドバイス
できるクラスにしています

月謝¥4800
4回チケット¥5200
2か月有効



第4投票所の変更のお知らせ



令和3年度に執行される衆議院議員選挙及び国民審査は、第4投票所が新型コロナワクチン接種会場となっておりますので、次の場所に変更させていただきます。

変更前	変更後
保健福祉センター (2000年会館) 2階多目的室	中央公民館 会議室

区域：服部台・滝川台・ゆりが丘・ささゆり台

ご理解とご協力の程よろしく申し上げます。

《問合先》
上牧町選挙管理委員会事務局 ☎役場内線207・210

会計年度任用職員募集

町選挙管理委員会では、町民の皆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、投票用紙の交付等を主として、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・・・選挙の公示（告示）の翌日から投票日の前日までの間で割り当てられた日
- ◆従事時間・・・①午前8時30分から午後2時15分まで
②午後2時15分から午後8時まで
※①、②の連続勤務可能です。
- ◆従事場所・・・役場1階ロビー
- ◆手 当 額・・・1時間 951円（勤務が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、「申込書」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。

申込書は秘書人事課で配布します。ホームページからもダウンロードできます。

お申し込み頂いたかたは、「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 上牧町役場 秘書人事課

TEL 0745-76-1001(内線236番) FAX 0745-76-1002

◇申込期限◇

令和3年9月13日(月)まで

◇問合せ先

〒639-0293 上牧町大字上牧3350番地

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) <https://www.town.kanmaki.nara.jp/>



選挙キャラクター めいすいくん

65歳以上

自転車用ヘルメット購入費を補助

購入費の2分の1(上限3,000円)が返ってくる!

対象

以下の要件すべてを満たすかた

- 町内に住所を有する65歳以上
- 新品の自転車用ヘルメットを令和3年4月以降に購入

必要なもの

- ① 補助金交付申請書兼請求書
※用紙は上牧町役場2階総務課までお越しいただくか、もしくはホームページよりダウンロードできます。
- ② 4月以降に購入したことを証明する領収書の原本、もしくは販売証明書
- ③ 町内に住所を有していることを証明するもの(運転免許証、健康保険証など)
- ④ 申請者名義の銀行などの口座がわかるもの(普通口座)
- ⑤ 印鑑



※写真はイメージです。

申請方法

上記のものを持参のうえ、総務課安全安心係へ申請してください。

なお、土・日曜日、祝日、年末年始(12月28日から1月3日)の受付はできません。

問合せ先

上牧町役場 総務課 安全安心係

電話：☎76-1001 (役場内線 243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**

セミナー in まほろば 場 河合町まほろばホール 要予約
所 (小ホール) 参加無料

10月19日 火曜日 生活サービス課がお届けする
13時15分 開場 「最期まで安心、暮らしのサポート」

マスク着用、手指のアルコール消毒、検温、手洗いのご協力をお願いします。
※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。

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

〒636-0071 奈良県北葛城郡河合町高塚台1-8-1 スマホからQRコードでアクセス

奈良県有料老人ホーム ●施設類型 / 介護付有料老人ホーム (一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態 / 利用権方式 ●利用料の設備運営指導指針による 支払い方式 / 全額前払い方式 ●介護保険 / 奈良県指定介護保険特定施設 (一般型特定施設) ●入居時の要件 / 入居類型および表示事項 時自立 ●居室区分 / 全室個室 ●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 / 2.5 : 1 以上

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! ジムレスで 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

～「適塩生活」始めてみませんか～

あなたの「塩分摂取」をチェック！

- 濃い味が好き
- ご飯に漬物、ふりかけなどご飯の友を欠かさない
- しょうゆ、ソース、ドレッシングをよくかける
- 味見をせずに習慣で味を加える
- 麺類の汁をよく飲む
- 食事に汁物をよくつける
- 外食、市販惣菜、インスタント食品をよく利用する
- 甘いお菓子よりスナック菓子が好き
- 野菜や果物をあまり食べない

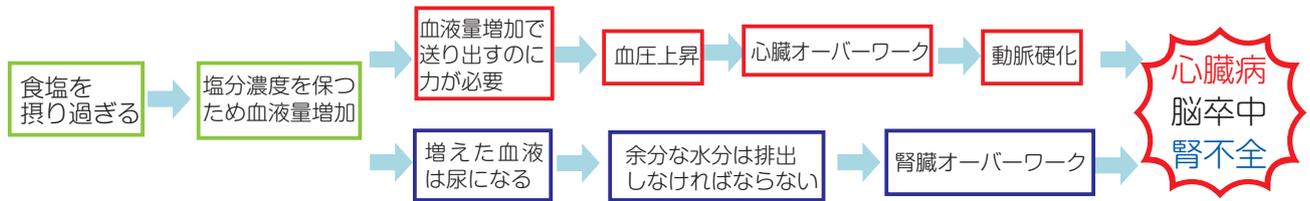
あなたのチェック数はいくつでしたか？

3個以上のかたは要注意！！

塩分摂取過剰に
なっているかもしれません

どうして食塩を摂り過ぎてはいけないのでしょうか？

食塩を摂り過ぎると・・・



奈良県食塩摂取目標まで、あと1～3g。まずは1日1gの減塩を！

日本人の食事摂取基準2020年版
1日の塩分摂取目標量

男性
7.5 g未満

女性
6.5 g未満

高血圧のかた
6.0 g未満

適塩生活のための工夫

1. 少しずつ薄めの味付けに挑戦 だしや酸味、香辛料を上手に利用しましょう

☆少しずつ薄めの味付けに慣れることで味に敏感になり
美味しく食べることができるようになります。
☆酸味や辛みが刺激になり、美味しく感じるができます。

2. 麺の汁は残しましょう



塩分 6 g (そのうち麺と具につく汁の塩分は2 g)



汁を残せば 4 g の減塩

3. お菓子の食べ過ぎは控え、適量の果物で代用を 野菜はたっぷり食べましょう

野菜や果物にはナトリウム（食塩の成分）を排泄してくれるカリウムが豊富です。
果物は食べ過ぎないように、1日200g程度に。
野菜は1日350g以上（小鉢5つ以上）食べましょう。

4. 食事量を適量にしましょう

☆薄味でも食べ過ぎれば塩分摂取量は増加します。
食事量にも気をつけましょう。

超簡単！電子レンジを使った天然だしの取り方

- ①耐熱のボウルに、水400mlと昆布5cm、削り節ひとつかみを入れる。
- ②ラップをふんわりかけてレンジ(600W)で約3分加熱してこす。完成！

味噌汁一杯あたり 顆粒だし1g使用に比べ
-0.4gの減塩

薄味習慣を継続すると必ず慣れて、食材の味を美味しく感じるようになります。

無理なく、出来ることから適塩生活をはじめ健康寿命を延ばしましょう。



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分まで利用可能

※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。



乳幼児健康診査 ところ：2000年会館 集団検診室 問合せ：生き生き対策課 ☎79-2020

	とき	受付時間	対象者
3か月児健康診査	9月3日(金)午後	個別通知します	令和3年4月10日～5月25日生まれ
10か月児健康診査			令和2年10月・11月生まれ
3歳児健康診査	9月16日(木)午後		平成30年2月・3月生まれ
2歳児歯科検診	9月30日(木)午前		平成31年3月・4月、 令和元年5月生まれ

※新型コロナウイルス感染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状況により、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。

相談事業 ところ：2000年会館 問合せ：生き生き対策課 ☎79-2020

	とき	受付時間	内容など
【要予約】 成人健康相談	9月14日(火)	9:00～12:00	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。

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

乳幼児相談 ところ：2000年会館 集団検診室 問合せ：こども未来課 ☎43-5034

	とき	受付時間	対象者	内容など
【要予約】 乳幼児相談	9月7日(火)	9:00～11:30	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保護者の判断でお願いします)のうえ、お越しくください。
	9月17日(金)			

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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。

プレパパママ教室 ところ：2000年会館 集団検診室 問合せ：こども未来課 ☎43-5034

	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)	9月6日(月)	9:30～11:30	妊婦さんとパートナー	・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 【申込方法】こども未来課(4番窓口)又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

初めて出産されるかた向け

※新型コロナウイルス感染状況により、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、お越しくください。

教室に参加されたかたの感想

- ・実際に育児体験ができ、育児のイメージができた。
- ・テキストだけでは分からない話も聞いて良かった。
- ・赤ちゃん用品についてみんなで話せて良かった。



妊娠届の予約制について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来庁者の混雑を避ける
目的で、妊娠届(母子健康手帳の交付)を**予約制**にしています。
問合せ こども未来課 ☎43-5034



★今月の健康メモ★

奈良県医師会からの
お知らせです



憩室けいしつと大腸憩室症だいちょうけいしつしょう

憩室とは、食道から大腸までの消化管の壁の一部が外側に押し出されて、風船・ポケット状に膨らみ、飛び出た事を言います。大腸にできる事が一番多く、大腸憩室症と呼ばれる病気の原因となる事があります。大腸憩室はほとんど後天性で起こりますが、近年高齢化や食生活の欧米化により増加傾向にあります。食物繊維の摂取不足が起こると、便秘が起こりやすくなり、大腸の内圧が上昇し、大腸の壁が膨らみ憩室ができます。70歳以上では約50%に大腸憩室があると言われています。

また憩室炎は、憩室に細菌が感染して起こり、発熱や腹痛（主に下腹部）、吐き気、便秘、下痢などが現れます。憩室炎の治療は安静や食事制限を行い、炎症の程度により抗生物質を投与します。軽症は通院治療でほとんど改善しますが、症状や炎症の程度に応じて入院治療を行います。また腸に穴が開いたり腹膜炎などを伴う場合には、外科的手術が必要です。

予防は加齢の要因もありますが、食事は動物性蛋白質や高脂肪食の摂り過ぎを避け、食物繊維を多く含む食事に努め、できるだけ便秘にならないように心掛けてください。

検査で大腸憩室があると言われたかたは、便秘の解消が大切で、憩室炎の発症リスクでもある喫煙や肥満にも注意をしてください。



広報「かんまき」を 多言語・読み上げアプリで 配信します

Catalog
Pocket

広報「かんまき」が多言語や自動読み上げでスマートフォンやタブレットから読めるようになりました。専用無料アプリをダウンロードするだけで簡単に読むことができますので、ぜひご利用ください。



アプリをインストールした後、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



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



学校では教えてくれない 自分を休ませる方法

●井上 祐紀著/KADOKAWA



「なぜかいつもイライラする、学校に行く意味がわからない、コロナで目標がなくなった。」などの悩みについて、精神科医が問題解決の手段としての休み方を提案します。休むための第一歩である実践ワークや見守る大人たちへのアドバイスも掲載。(児童書)

トコトンやさしい 新幹線技術の本

●辻村 功著/日刊工業新聞社



本書は、時速300km以上加速させる技術、蛇行の防止、パンタグラフの騒音対策等、新幹線にまつわる技術について、写真や図表を交えてやさしく解説します。また、開業後に遭遇した試練や安全確保へのたゆまぬ努力(事故の再発防止等)についても紹介します。

最終飛行

●佐藤 賢一著/文藝春秋



『星の王子さま』の著者、サン・テグジュペリは、作家であると同時に飛行機乗りでもありました。彼は、第2次世界大戦のさなか、ナチスドイツ占領下で偵察飛行中に消息不明になりました。本書は、その謎を題材にした小説です。

図書館カレンダー

休館日のお知らせ

9/6 (月) 13 (月) 21 (火) 27 (月) 30 (木)

※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

9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。

ボランティア
グループ
ピーターパン
おすすめの本

「100万回生きたねこ」(絵本) 佐野 洋子さく
「うごいちゃだめ!」(絵本) エリカ・シルヴァマンぶん
「ソーニャのめんどり」(絵本) フィビー・ウォールさく

ちびクワくん どんぐりぼうしはどこ?

●やました こうへいさく/ほるぷ出版



ちいさなクワガタムシのちびクワくん。友達にごじまんのどんぐりぼうしを見せていましたが、突然、大きな葉っぱが落ちてきたため、思わずぼうしを投げてしまいます。さて、ぼうしはどこに行ったのでしょうか?この絵本は、昆虫の擬態を楽しく描いています。(児童書)

図書館に展示していますので読んでください。

チーターじまんの てんてんは

●みやけ ゆまさく/BL出版



チーターの体には、黒いてんてんがたくさんあって、そのてんてんがじまんです。ある日、寒い風に当たったチーターがくしゃみをする、体のてんてんが飛び出してしまいました。このてんてんは、チーターの体に戻るのでしょうか?(児童書)

滞在時間60分程度、図書の出借・返却、閲覧再開しています。 ☎78-9903

てんいち先生



編集後記 Wのあとがき

上牧町役場で1週間、実習をしている大学生のWです。「読者になにを伝えたいか」ということを意識しながら、いくつかの紙面づくりに携わり、広報という仕事の重要さと、面白さを知ることができました。さて、「地域が舞台。人が主役。」という言葉があります。実は、町の主役である住民のみなさんの協力のおかげで、毎月20数頁もの広報紙を発行することができています。さらに、上牧町の広報紙は、私の暮らす町や他の地域のもの比べて、住民のみなさんの写真が数多く掲載されています。「記事にしたいこと」が多い上牧町は、とっても素敵だと感じました。

コンロのグリルでの



子どものやけどに注意

キッチンにはポットや電気ケトル、炊飯器など、子どもの事故に関わるものがたくさんあります。

こうした事故の予防策として、棚の設置などの予防策として物理的に近づけないようにするのも事故を防ぐ一つの方法です。

事故を予防するため、製品選びや環境作りを行いましょう。

【事例1】

午後9時頃、グリルで魚を焼いている時、子どもがつかまり立ちをしてグリルの側面に手をつき、やけどを負った。(10か月 男児)

【事例2】

午後6時30分頃、キッチンで夕食の準備中に魚焼きグリルのガラス面に左手をついたようで、泣き声で気付く。キッチン棚はあったが、兄を追いかけてキッチンに入ったようだ。(1歳8か月 女児)



幼児に 近づけさせない 触らせない!

幼児だけで機器に近づいたり、触ったりしないよう注意してください。ケガや火傷など思わぬ事故の恐れがあります。

ペットにも注意



各種相談のご案内

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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・問合せ先/秘書人事課 ☎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
- 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・問合せ先/奈良弁護士会 ☎0742-22-2035
(上記祝日を除く)

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(祝日を除く)
- ところ/役場3階 会議室5
- 内容/役所の仕事について全般
- 問合せ先/秘書人事課 ☎役場内線229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(祝日を除く)
- 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・問合せ先/徴収課 ☎役場内線125番

町の動き

令和3年7月31日現在

世帯数	10,133 (-3)
男性	10,428 (-2)
女性	11,572 (-14)
合計	22,000 (-16)

※()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

上牧町役場秘書人事課 ☎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 hisyo@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/かんまき未来創造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・問合せ先/こども未来課 ☎43-5034
- ※開催日が祝日の場合は次週の同じ曜日に開催します

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(祝日を除く)
- ところ/役場3階 会議室5
- 内容/人権問題全般
- 問合せ先/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
(上記とも、祝日は除く)
 - ところ/上牧町役場1階 町民相談室
 - 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
(上記とも、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
 - 問合せ先/秘書人事課 ☎役場内線229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くことになります。

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
- 問合せ先/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/9月2日(木) 13:00～17:00
- ところ・申込先/②上牧中学校 ☎76-5479
- とき/9月3日(金) 11:00～17:00
- とき/9月13日(月) 11:00～17:00
- ところ・申込先/③上牧第二中学校 ☎72-3700
- とき/9月13日(月) 11:00～17:00
- とき/9月27日(月) 11:00～17:00

まきっぴん☆まきっぴん

No.44

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？



元気に育ってね

あかり
朱璃ちゃん
(3歳)



元気で優しい子に育ってね♡

かん 菜奈ちゃん
(2歳4カ月)



いっぱいたべておおきな一れ大好きだよ♡

せあちゃん
(1歳8カ月)



笑顔いっぱい、毎日元気に大きくなってね♡

はるあき
晴輝ちゃん
(1歳10カ月)



元気いっぱいに育ってね!

ゆうと
悠人ちゃん
(1歳9カ月)

※町内在住又は、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・姉妹と一緒に撮った場合は除く)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。
 ※一度掲載されたお子さんを再び掲載希望される場合は、6ヶ月以上あけての掲載となります。その場合、前回掲載した写真(画像)以外のものをお願いします。※発行者の許可なしに無断転載されることは固く禁じます。
 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 秘書人事課 ☎0745-76-1001(内線222番)



発行 上牧町役場 秘書人事課

有料広告募集

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。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。



バナー広告掲載



広報広告掲載



バス広告掲載



動物園の回答は済みですか？

動物園 2020

7/14 10/7 10/1 10/7



ご応募、お待ちしております。
 詳しくは、
 秘書人事課(役場内線 222・229) (広報広告・ホームページバナー広告)、
 総務課(役場内線 208) (バス広告)へお問い合わせください。



〒63910293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350番地
 TEL(0745)7611001 FAX(0745)7611002

