

健康やかな心身と穏やかな暮らしをつくる

広報 かんまき

No. 597

2021年
12月

特集

12月3日～9日は障害者週間です

か

ん

ま

き

12

やす

- ◆特集 12月3日～9日は障害者週間です 2
- ◆町民ひろば・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ◆TOPIX 知る・募る・語る・・・・・・ 7
- ◆有料広告・・・・・・・・・・・・・・ 10、13
- ◆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
- 「死亡事故も！餅による窒息に注意」
- ◆各種相談のご案内・・・・・・・・・・・・ 23
- ◆まきっこ★きっずNo.47・・・・・・ 24



上牧町ホームページ

表紙：指文字で「か」「ん」「ま」「き」「12」（上牧町聴覚障害者協会のみなさん）

12月3日から9日は**障害者週間**です

「障害のある人となない人がお互いに尊重し、支え合う「共生社会」の実現を目指して」

障害者週間とは

12月9日は、1975年に国連で「障害者の権利宣言」が採択された日です。

この日に合わせ、障害者基本法では12月3日から9日までを「障害者週間」と定め、広く障がい福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会・経済・文化その他あらゆる分野での活動に積極的に参加する意欲を高めることを目指しています。

障害者差別解消法を ご存知ですか？

「障害者差別解消法」は、障がいのある人もない人も、互いに、その人らしさを認め合いながら、共に生きる社会の実現につなげることを目的に制定されました。

この法律により、行政や民間企

業、事業者には、^①不当な差別的取扱いの禁止と^②合理的配慮の提供が求められています。



①「不当な差別的取扱い」とは

障がいを理由にサービスの提供を拒否したり、制限したりすること。

例えば…

- ・受付の対応を拒否する。
- ・本人を無視して、介助者や付き添いの人だけに話しかける。
- ・学校の受験や、入学を拒否する。
- ・保護者や介助者がいないと、お店に入れない。

②「合理的配慮の提供」とは

障がいのあるかたなどから配慮を求める意思の表明があった場合には負担になりすぎない範囲で、必要で合理的な配慮を行うこと。

例えば…

- ・障がいの特性に応じて座席を決める。
- ・絵や写真、文字、タブレットなどで意思を伝えるための工夫する。
- ・段差がある場合に、スロープなどを使って補助する。

上牧町立図書館では、「障害者週間」の期間中に、障がい福祉に関連する書籍の案内や啓発パンフレットなどを設置しています。

障がい者の自立と社会参加を実現していくために、みなさんのご理解とご協力が必要です。この機会にぜひお立ち寄りください。

ヘルプマークを知っていますか？
援助が必要なかたのための
マークです。

外見からは分からなくても援助が必要なかたがいます。このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



※ヘルプマークは、住民保険課と福祉課の窓口で配付しています。

上牧町聴覚障害者協会とは…

聴覚に障がいを持つ方々が福祉向上を目指し、平成15年に設立。発足当時は5人でしたが、今では12人の会員で活動中。

広報 どのような活動をされているのですか？

聴協 定期的に集まり、情報交換をしています。上牧町の障がい者福祉の向上を目指して活動しています。

広報 生活の中での困りごとは？

聴協 周囲に気づいてもらえないことです。外見だけでは聞こえないということが分かりにくいので、困っていても周りの人に気づいてもらえません。

聴協 話しかけられても気づかないので、誤解されることもあります。



上牧町聴覚障害者協会のみなさん。
和やかな雰囲気でお話させていただきました。

「聞こえない人もいる」ということを頭の片隅に…

広報 聞こえないことで危険な目にあったことはありますか？

聴協 自転車で買い物に行ったとき、後方から来る自転車のベルの音が聞こえず、そのまま走行していました。後方から猛スピードで追い越された際に転倒するという、大変怖くて悲しい思いをしたことがあります。

聴協 自転車で買い物に行ったとき、後方から来る自転車のベルの音が聞こえず、そのまま走行していました。後方から猛スピードで追い越された際に転倒するという、大変怖くて悲しい思いをしたことがあります。

広報 それは大変でしたね…。そんな時、私たちはどうすれば良いのでしょうか？

聴協 自転車や車のクラクションを鳴らしたり、声をかけても反応がない時は「耳が聞こえないのかな？」という配慮をお願いしたいと思います。

聴協 自転車や車のクラクションを鳴らしたり、声をかけても反応がない時は「耳が聞こえないのかな？」という配慮をお願いしたいと思います。

広報 これからは聞こえないことや手話への理解を深め、伝えたい気持ちを大切にしながら、より良い配慮を心がけたいと思います。

広報 これからは聞こえないことや手話への理解を深め、伝えたい気持ちを大切にしながら、より良い配慮を心がけたいと思います。



聴協 また、電車内のアナウンスや災害時の避難情報なども、マイク放送だけでは分かりません。電光掲示やボードに書く、身振りや指差し、メモ書きで知らせるなど、視覚的に分かる方法で対応していただけると助かります。

聴協 また、電車内のアナウンスや災害時の避難情報なども、マイク放送だけでは分かりません。電光掲示やボードに書く、身振りや指差し、メモ書きで知らせるなど、視覚的に分かる方法で対応していただけると助かります。

広報 手話が分からない私たちは、筆談やスマートフォンなどの文字でコミュニケーションを取れば良いですか？

聴協 一人ひとり状況は異なり、「書けば通じる」という訳ではありません。

聴協 筆談の苦手な方もおられます。

聴協 私たちと話す時は、手話を知らなくても「身振り、表情、指差し、視線、メモ書き、絵で示す」などの工夫をしていただければ、大変ありがたいです。

聴協 私たちと話す時は、手話を知らなくても「身振り、表情、指差し、視線、メモ書き、絵で示す」などの工夫をしていただければ、大変ありがたいです。

聴協 私たちと話す時は、手話を知らなくても「身振り、表情、指差し、視線、メモ書き、絵で示す」などの工夫をしていただければ、大変ありがたいです。

聴協 私たちと話す時は、手話を知らなくても「身振り、表情、指差し、視線、メモ書き、絵で示す」などの工夫をしていただければ、大変ありがたいです。

「聞こえない人もいる」ということを頭の片隅に…

広報 聞こえないことで危険な目にあったことはありますか？

聴協 自転車で買い物に行ったとき、後方から来る自転車のベルの音が聞こえず、そのまま走行していました。後方から猛スピードで追い越された際に転倒するという、大変怖くて悲しい思いをしたことがあります。

聴協 自転車で買い物に行ったとき、後方から来る自転車のベルの音が聞こえず、そのまま走行していました。後方から猛スピードで追い越された際に転倒するという、大変怖くて悲しい思いをしたことがあります。

広報 それは大変でしたね…。そんな時、私たちはどうすれば良いのでしょうか？

聴協 自転車や車のクラクションを鳴らしたり、声をかけても反応がない時は「耳が聞こえないのかな？」という配慮をお願いしたいと思います。

聴協 自転車や車のクラクションを鳴らしたり、声をかけても反応がない時は「耳が聞こえないのかな？」という配慮をお願いしたいと思います。

広報 これからは聞こえないことや手話への理解を深め、伝えたい気持ちを大切にしながら、より良い配慮を心がけたいと思います。

広報 これからは聞こえないことや手話への理解を深め、伝えたい気持ちを大切にしながら、より良い配慮を心がけたいと思います。

コミュニケーションが取りづらい

聴協 会話や音声情報が聞こえないため、コミュニケーションが取りづらく、周囲の状況も分からない。

聴協 会話や音声情報が聞こえないため、コミュニケーションが取りづらく、周囲の状況も分からない。

広報 音声対応による日常生活の中で、不便を感じておられるのですね。

聴協 そのとおりです。また、私たちは「読話」という方法で唇を読むこともあります。

聴協 そのとおりです。また、私たちは「読話」という方法で唇を読むこともあります。

聴協 そのとおりです。また、私たちは「読話」という方法で唇を読むこともあります。

聴協 そのとおりです。また、私たちは「読話」という方法で唇を読むこともあります。

西和署の補導員協会会長が 少年補導栄誉金賞を受賞

長年にわたり補導員としての活動実績が認められ、西和警察署少年補導員協会会長の樋口豊治さんが警察庁長官と公益社団法人全国少年警察ボランティア協会会長から少年補導栄誉金賞を受賞され、11月16日、上牧町長に受賞報告をされました。

樋口さんは、約18年間にわたり補導員として活躍されているほか、大学の講師も務められ、地域の学生たちに薬物乱用についての講演や少年たちの指導をされています。

「協会が活動できるのは上牧町の力添えがあつてこそ。これから頑張っていきたい」と意気込みを語られました。



受賞報告をされた樋口会長（左）

火の用心！

―秋の防火宣伝パレード―

秋の火災予防運動が、11月9日から15日にかけて全国で実施され、9日に奈良県消防協会北葛城郡支部、14日には上牧町消防団による防火宣伝パレードが行われました。

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、毎年実施しています。



火災予防を呼びかけるパレード隊

戦没者に追悼の意を表す

―上牧町戦没者追悼式―

先の大戦で亡くなられたかたを追悼する上牧町戦没者追悼式が、10月29日、2000年会館で挙行され、遺族会役員のみなさんが参列。戦没者のご冥福を祈りました。



追悼文を読みあげる
上牧町遺族会 土井会長



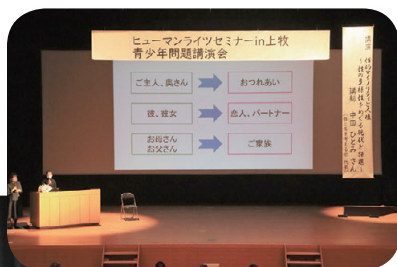
式辞を述べる今中町長

だれもが自分らしく生きる

「ヒューマンライツセミナー」in上牧

性の多様なあり方について学び、だれもが自分らしく生きることができる社会の実現に向けた講演「ヒューマンライツセミナー」in上牧が10月26日、ペガサスホールで開催されました。

登壇された「性と生を考える会」代表の中田ひとみさんは、「性のありようは多様。見た目の男か女、異性愛者とは限らない。当たり前や常識を見直しましょう」と話されました。



性的マイノリティについて説明をされました



講演をする
中田さん

西大和片岡台地自治会が 設立50周年を迎えました

西大和片岡台地自治会の設立50周年を記念した式典が11月3日、片岡台3丁目コミュニティセンターで開催され、多くの関係者が出席。

自治会長の吉田義男さんは、「山あり谷ありの連続だった自治会ですが、皆様からのご指導や援助により、ここまで来ることができました。本当にありがとうございました」と感謝の言葉を述べられました。



挨拶をする吉田自治会長



上牧町婦人会による銭太鼓も披露されました

私たちが考えるまちづくり ―上牧中学校総合計画提案―

上牧町のまちづくりについて理解を深めてもらおうと、上牧中学校3年生が「上牧町地域活性化まちづくり提案しよ課」と題し、11月6日に発表会を行いました。

発表にあたって、生徒たちは町の課題や仕組み、財政状況や政策について入念に勉強を積み重ね、町の「第5次総合計画」を基にプレゼンテーション資料を作成。柔軟な発想と具体的な提案でしっかりとまとめられ、素晴らしい発表会となりました。



緊張気味に発表する生徒たち



プレゼンテーション資料の1つ

紅く染まるコキアでぼうき作り ―片岡城址盛り上げ隊―

片岡城址の認知度向上のために活動をする「片岡城址盛り上げ隊」による「コキア大作戦」が実施されました。

これは、片岡城址にコキアを植えてSNSで情報発信し、そのコキアでぼうきを作製するという一連のイベントで、11月7日に盛り上げ隊によるぼうき作りが行われました。

なお、この活動は上牧町協働のまちづくり公募型補助金を利用して行われています。



天を見上げるぼうきたち



片岡城址盛り上げ隊のみなさん

高めよう！防災力！ ―かんまき自主防災ネットワーク―

町の防災力向上を図ることを目的として、かんまき自主防災ネットワークによる「コロナ禍の災害対策ワークショップ」が、11月14日に役場で開催され、自治会関係者や防災士など総勢40人が参加。

ワークショップでは、避難所運営マニュアルの解説と避難所開設・運営訓練を実施し、避難所に押し寄せる避難者への対応の難しさなどを体験しました。

NPO法人奈良県防災士会の副理事長兼相談役の植村信吉さんは「避難所に関するマニュアルや準備が大切」と述べてくれました。



訓練で受け付けをする様子



訓練の総評を行う植村さん



うんどうかい

上牧町内の公立幼稚園、保育所、小学校、中学校で運動会（スポーツフェスタ）が開催されました。
運動場には生徒たちの声援が響き渡っていました。



上牧第一保育所



上牧幼稚園



上牧小学校



上牧第2小学校



上牧第3小学校



上牧中学校



上牧第2中学校

新型コロナウイルス感染拡大防止により規模を縮小しての実施となりました。



お知らせ

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**12月28日（火）**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か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。

徴収課 ☎ 役場内線125番

人間ドック・脳ドック
費用を助成します

受付は、令和4年3月31日（木）まで

※申請・受診・請求のすべてを令和4年3月31日木までに行ってください。

40歳から75歳未満の国民健康保険加入者のかたと、後期高齢者医療保険加入者のかたで次のすべてに該当するかた

○受診当日に保険加入者であり、申請日において保険税の未納のないかた
○令和3年度内に特定健康診査を受診されていないかた

※脳ドックを受診する場合は、特定健康診査は受診できます

○人間ドック・脳ドックの結果を特定健診、特定保健指導に利用することに同意していただけるかた

【助成額】

◆国民健康保険加入者：受診費用の40,000円を上限として全額

◆後期高齢者医療保険加入者：受診

費用の2分の1

（上限額は20,000円）

申 受診前に保険証・特定健康診査受診券・質問票を記入して持参し、住民保険課で事前申請の手続きを行ってください。

受診後、結果通知・領収書・振込口座のわかるものを持参してください。
※令和3年度内に人間ドック又は脳ドックのどちらか1回限りの助成となります。

問 住民保険課 ☎ 役場内線171番

「2021上牧町マラソン大会」開催中止のお知らせ

12月12日（日）に開催を予定していましたが「2021上牧町マラソン大会」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。

なお、例年上牧町マラソン大会で選考していましたが、奈良県市町村対抗子ども駅伝大会の選考会を、小学5・6年生を対象に、後日開催する予定です。詳細については、各小学校を通じてお知らせします。

問 社会教育課 スポーツ振興係

（第二町民体育館内・月曜休館日）

☎ 78-0118

三井住友銀行における公金 窓口収納終了のお知らせ

三井住友銀行の窓口での、上牧町公金にかかる納付の取り扱い、令和4年3月31日をもって終了します。

なお、口座振替で三井住友銀行を利用されているかたについては、引き続きご利用いただけます。

令和4年4月以降は、お手持ちの納入通知書に三井住友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

認知症相談のお知らせ

「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？」

以前とは様子が違うなど、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。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12月28日(火) ※要予約

①午後1時30分から2時30分まで
②午後2時30分から3時30分まで
所2000年会館内

問生き活き対策課 地域包括ケア推進係
7912020

特設人権相談所を開設します

法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。

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。

みなさんも、この機会に人権について、もう一度考えてみませんか？
時12月10日(金)午前9時から正午まで

所役場庁舎3階 会議室5

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

特別障害者手当・障害児福祉 手当をご存知ですか？

◆特別障害者手当

20歳以上であり、在宅で著しく重度の障がい状態にあるため日常生活で常時特別の介護を必要とするかたに支給されます。

ただし、障がい者支援施設や特別養護老人ホームなどに入所している場合や病院に3カ月以上入院するに至った場合は受給できません。

○支給額(月額) 27,350円

◆障害児福祉手当

20歳未満であり、重度の障がい状態であるため日常生活で常時特別の介護を必要とするかたに支給されます。

ただし、児童が障がいを支給理由とする公的な年金を受給している場合や、障がい児入所施設などに入所している場合は、受給できません。

○支給額(月額) 14,880円

※いずれも所得制限があります。

問福祉課 435031

FAX 7611196



「上牧町第2次健康増進計画・食育推進 計画の改訂版(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、子どもから高齢者まで幅広い世代の健康づくりを目的として平成29年度に「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画」を策定し事業展開を行なってきました。

計画策定から5年目になり、これまでの取り組みの評価と計画の見直しを行ない、いつまでも健やかで心豊かに生活できるまちの実現を目指すため、みなさんからのご意見を募集します。

受12月1日(水)から21日(火)まで(必着)

受町内在住のかた

※「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画の改訂版(素案)」、「意見提出様式」をホームページに掲載するほか、2000年会館生き活き対策課、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できます。

申住所、名前、連絡先を記入の上、郵便、FAX、メール又は生き活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、必要事項を記入の上、任意の様式で提出することも可能です。

※提出されたご意見については、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 生き活き対策課 ☎79-2020
FAX 79-2021
〒639-0214 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3245-1
ikitai@town.kannaki.lg.jp

受診期間終了間近！ 胃内視鏡検査

国保中央病院	
田原本町大字宮古 404-1	0744- 32-8800
まつおかクリニック 内視鏡検査・CT検査クリニック	
王寺町王寺 2-9-5	0745- 33-1500

○期間 令和4年1月31日(月)まで
○受診方法 問診票を生き活き対策課で受け取り、実施医療機関を確認の上、受診してください。
※生活保護世帯のかたの費用は無料です。事前に生き活き対策課で申請をしてください。

50歳以上のかた(2年に1回)
(昭和47年4月1日以前に生まれた

かた)

※令和2年度に町の胃内視鏡検査・令和3年度に集団胃がん検診を受診されたかたは受診できません。

内 胃カメラによる検査
¥3,500円

※ヤマト健診クリニックは今年度の受け付けを終了しました。

問 生き活き対策課 ☎79-2020

風しんの「抗体検査」はお済みでしょうか？

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれまでの男性のかたへ

令和2年4月に抗体検査の無料クーポン券をお送りしています。抗体検査がまだのかたは、無料クーポン券を利用して、お早めに検査を受けてください。

また、子どもの頃に風しんに感染したかどうか記憶が曖昧な場合も、抗体検査を受けましょう。

風しんとは

○飛沫感染により、**症状が出る前から**ヒトからヒトへ感染が広がります。

○高熱・発疹の長期化や関節痛など、**成人は重症化**の可能性があります。

○強い感染力がある「風しん」に妊婦さんが感染すると、生まれてく

る赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起る可能性が高まります。

時 ○期間 **令和4年3月31日(木)まで**

○受検方法 全国の無料クーポン券を使用できる医療機関※や、職場の定期健康診断、特定健診の際に抗体検査を受けることができます。
※無料クーポン券についているQRコードを読み取っていただくか、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。

※抗体検査の結果、『抗体がない』と判断された場合、予防接種が必要です。(無料クーポン券を利用できます)

また、予防接種の完了も令和4年3月31日(木)までとなっていますので、ご注意ください。

※無料クーポン券を紛失されたかた、転入されたかたは、再発行しますので、生き活き対策課へお知らせください。

問 生き活き対策課 ☎79-2020

令和3年度 秋・冬集団検診の受付期間を延長しています

令和3年度 秋・冬集団がん検診の受付期間を延長し、受け付けています。

お気軽にお電話又は生き活き対策課までお申し込みください。

なお、申し込み状況によっては受付を終了する場合がございます。ご了承ください。

日付			実施する検(健)診					
			特定健康診査	胃がん	肺がん結核	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
12月	6日(月)	AM		×	○	○	×	○
	7日(火)	AM		△	○	○	×	
	21日(火)	AM		○	○	○	○	○
	22日(水)	AM	○		○	○	○	○
1月	27日(木)	AM		○	○	○	○	○
2月	18日(金)	PM					○	○

○空きあり、△残数わずか、×受付終了

※11月11日時点の予約状況です。12月7日(火)、22日(水)は女性限定のレディースです。

上牧町 成人式

令和4年1月10日(月・祝日)に開催予定の「成人式」は、新型コロナウイルス感染症対策を行ったうえで実施します。

なお、今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、必要に応じて変更・中止する場合があります。その際は、ホームページなどでお知らせしますので、引き続き最新の情報を確認してください。

《とき》 令和4年1月10日(月・祝日)

受付 午前9時00分～9時30分

式典 午前10時開始

《ところ》 上牧町文化センター ペガサスホール

《対象者》 平成13年4月2日から平成14年4月1日生まれのかた



※対象者へ12月初旬に案内状をお送りしますが、案内状が未着のかた又は他市町村へ転出されたかたで、本町の成人式に出席を希望される場合は、当日会場の受付で申し出てください。
なお、当日の服装はできるだけ華美なものをさけ、清楚な服装での参加をお願いします。

新型コロナウイルス感染症対策を実施します

- ・入場時の検温・手指消毒・会場内の座席間隔の確保・換気・マスク着用の徹底など、国のガイドラインなどに基き必要な対策を実施します。
- ・保護者の入場・観覧はご遠慮ください。(介助が必要なかたの介助者は除きます)
- ・参加者は、当日の自宅での検温・発熱や風邪の症状がある場合の参加の見合わせなど、感染防止にご協力をお願いします。
- ・万一、感染ルートの把握が必要となった場合、参加者名簿(参加票に基づき、社会教育課で作成予定)を保健所などへ情報提供します。

【その他】

- ・上牧町文化センター敷地内での飲酒及び館内での飲食は禁止しています。また、酩酊状態及び酒類の持ち込みは禁止します。
- ・上牧町文化センター敷地内は禁煙です。

《問合先》 社会教育課 ☎役場内線251番

広告

**昭和57年～昭和59年製の
トヨミ石油ファンヒーターを探しています**

上記期間に製造された製品には、現在、取り付けが義務化されている安全装置が装着されておりません。誤った使用方法により、事故が起こる可能性があるため、1986年(昭和61年)より自主交換を行っております。

対象機種
LCR-3・LCR-3-1
LS-3・LS-3-1・LS-6

ご連絡先
株式会社 トヨミ
フリーコール
0120-104-154
〒467-0855
名古屋市中瑞穂区
桃園町5番17号

※現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております。

広告

西大和眼科クリニック
Nishiyamato eye clinic

地域の皆さまの「眼の健康」を守ります

- ・日帰り白内障手術
- ・低侵襲緑内障手術

眼科専門医 医学博士
院長 岡本全弘

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00-12:00	●	●	●	—	●	●	—
15:00-18:00	●	手術	●	—	●	—	—

住所 〒639-0214 奈良県北葛城郡上牧町上牧2174-2
スーパーおくやまん ディオさん隣です。
TEL 0745-78-0280 お気軽にお問い合わせください
予約は電話でも承っております。

HP**Web予約**

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、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。

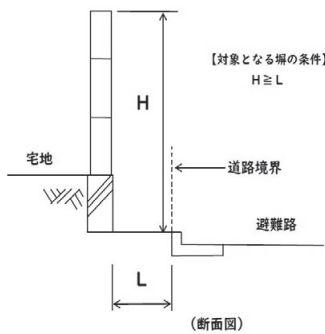
時 12月24日（金）まで

定 先着10件

申 事前にま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くかないと補助対象となりません。

問 まちづくり推進課
役場内線 214・216番



「空き家相談会」を開催します

空き家や将来的に空き家になる可能性のある物件を所有されているかた又はそのご家族でお困りのかたへ

問題解決の一助になることを目的とし、特定非営利活動法人 空き家コンシェルジュによる空き家セミナーが開催されます。

空き家に関する悩みや問題は、生活環境、家族、地域の違いで十人十色です。そんな、空き家の「どうすればいいのかわからない」に対して、専門家に相談できる相談会（事前予約必要）も実施されます。

時 12月4日（土）

- ・セミナー 午後1時から2時まで
- ・相談会 午後2時15分から3時15分まで（要予約）

所 2000年会館 2階会議室1・2

¥ 無料

○主催 上牧町・広陵町・特定非営利活動法人 空き家コンシェルジュ
○後援 奈良県

※セミナー参加は予約不要です。

※相談会には予約が必要ですので、「ご連絡ください。」

※相談会の日以外は常設の相談員が相談をお受けしますので、お気軽にご連絡ください。

問 特定非営利活動法人 空き家コンシェルジュ 《檀原相談窓口》

檀原市小房町9-32

☎ / FAX 0744-3516211

akiyacnclerge@zeus.eonet.ne.jp

<http://www.akiyacnclerge.com/>
相談窓口 月曜日から土曜日（日祝定休）午前9時から午後5時まで

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6日（月）から10日（金）までの午前9時から午後9時まで

◎相談電話番号

☎ 0743-8515639

問 社会福祉法人 萌 永石淳哉
☎ 0745-4315541

（生活支援センター ぽると・ベル内）

12.1
On Air START!!

ペガサスフェスタ 代替イベント 2021



上牧町秋の風物詩、ペガサスフェスタ。
今年は冬にステージパフォーマンスを
「動画配信」することになりました。
ぜひご覧ください！



視聴はこちらから



← QRコード読取 ←

▶ 上牧町公式YouTube

PROGRAM

上牧町立第1保育所

西大和黎明保育園

やまびこ保育園

慈光保育園

Wag2D's

劇団ペガサス

里風HIPHOP DANCE

夜に駆ける、他1曲

狙い撃ち、他1曲

キッズ・ソーラン

ドレミの歌、他1曲

We are POP DEERS!!

防災～手のひらを太陽に～

Hug feat.kojikoji

問合先
企画財政課 総合企画係
Tel:0745-76-1001(内線220・239番)

葛城税務署からのお知らせ

問 葛城税務署

☎ 22-2721

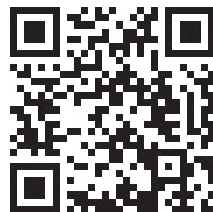
★確定申告は自宅などから！

令和4年1月からスマートフォンでの申告が一層便利に！★

新型コロナウイルス感染拡大防止を図る観点からも、ご自宅などからのe-Taxを利用した申告をお願いしております。

スマホ申告は便利でいいことたくさん！！

- ご自宅で** マイナンバーカードやID・パスワードを使ってご自宅など、どこでも送信
- 自動計算** 画面の案内に従って金額などを入力するだけで自動計算
スマホカメラで源泉徴収票を読み取り可能
- スマホで見やすい** スマホ専用画面で見やすく操作が簡単
特定口座による株式などの譲渡所得なども追加
- いつでも** 確定申告期は24時間いつでも利用可能



スマホ申告には次の①又は②が必要となります。

- ①マイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り対応ができるスマートフォン
- ②税務署で発行したID・パスワード

※ID・パスワード方式は、暫定的な方法です。お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。
詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

国税庁

検索

年末年始診療案内

	12/25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	1/1 土	2 日	3 月	4 火
診療日	×	○	×	×	×	◎	◎	◎	◎	◎	×

◎印の受付時間		診療科目	※ 12/26(○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/>

※感染症対策を講じていますので、ご来所の前には必ずお電話いただくか、ホームページをご覧ください。



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 場所 河合町まほろばホール (小ホール) 要予約 参加無料

12月7日 火曜日
13時15分 開場

総園長 がお届けする
「奈良ニッセイエデンの園の取り組み」

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いたします。
※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。

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

7636-0071 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

●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 ●利用料の支払い方式 / 全額前払い方式 ●介護保険 / 療養介護指定介護保険特定施設 (一般型特定施設) ●入居時の要件 / 入居時立 ●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

人気のヨガで
体調を整える!

ニッセイ・アーク西大和

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

(別添2)

これからは手放せない! マイナンバーカード

おもて面にあなたの
顔写真入り!
「**本人確認書類**」
として使えるよ!



< おもて面 >



< うら面 >

うら面のICチップに
あなた本人である
ことを証明する、
「**電子証明書**」
が入っているよ!

申請は
お早めに!



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

くらしを便利に! マイナンバーカード!



本人確認書類
になる!

ライブ会場の入場、
携帯の契約、会員登録
などに使える!



各種証明書をコンビニ
で取得できる!

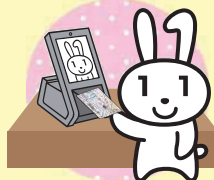
全国のコンビニで、住民票の
写しや課税証明書などが取得
できる!
※市区町村によってサービス内容が異なります。
※毎日6:30~23:00までとなります。



上限5,000円分の
マイナポイントがもらえる!

2020年9月から実施中!
キャッシュレス決済で使えるポイント付与!

詳しくはこちら▼



健康保険証
として使える!

対応する医療機関・薬局は
順次拡大!
ピツとかざすだけでOK!

詳しくはこちら▼



スマホ・パソコンでラクラク!

- ・オンラインで確定申告ができる。
- ・子育てをはじめとする行政手続ができる。
- ・お薬や医療費の情報が確認できるようになる。



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

マイ ナン バ ー

平日 9時30分~20時00分
土日祝 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

0120-95-0178

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合

マイナンバーカード等
050-3818-1250

その他のお問合せ
050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について
Inquiries about My Number System
0120-0178-26

マイナンバーカード等
Inquiries about My Number Card etc.
0120-0178-27

マイナンバーカードの
申請方法ははこちら



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

募 集

学童保育希望者を募集します

来年度の学童保育希望者を募集します。

労働などにより、昼間保護者が不在で、放課後に家庭保育を受けることができない上牧町立小学校在籍児童

所定

- ・上牧小学校学童保育所 70名
- ・上牧第二小学校学童保育所70名
- ・上牧第三小学校学童保育所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7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時から午後7時まで

¥保育料（月額）

- ・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

※同世帯で2人以上の児童が学童保育所に同時に在籍される場合、2人目以降の保育料は無料となります。

以降の保育料は無料となります。

申 令和4年1月17日（月）から21日（金）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上、こども未来課へ提出してください。申込書は12月1日（水）からこども未来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児童も、令和4年度の利用を希望する場合は申し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1通）、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 こども未来課 ☎43-5034

ハッピーライフ教室 参加者募集！

新型コロナウイルス感染予防のため外出の機会が減っている今だからこそ、おうちの過ごし方はとても重要です。ハッピーライフ教室は室内でできる運動の実践や、お口の体操などに関する講話を組み合わせ全9回の教室です。教室に参加して効果的な方法を身につけましょう！

1月6日（木）から3月3日（木）の毎週木曜日（全9回）
午前2時から3時30分まで
2000年会館 機能訓練室
65歳以上の町内在住のかたで、運動に支障がある心疾患などの治療中でないかた

定 12名（先着順）

※申込みが8名に満たない場合は教室を開催しません。

※定員に限りがあるため、申し込みが定員を上回る場合、令和3年度2回目の教室（9月2日から11月4日）の教室に参加し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。

申 12月7日（火）から10日（金）までの午前8時30分から午後5時15分までに地域包括ケア推進係⑥窓口又は電話でお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用や体温測定などへの協力をお願いします。感染状況により講習会が中止になる場合がございます。

問 生き生き対策課 地域包括ケア推進係 ☎79-2020

「上牧町営住宅等運営基本方針 策定委員会」委員を募集します

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

定 1名

人 町内在住のかた

受 12月1日（水）から15日（水）まで

※郵送の場合は12月15日消印有効

申 所定の応募用紙に必要事項を記入し、まちづくり推進課窓口持参又は郵送、メールのいずれかの方法で応募してください。応募用紙はまちづくり推進課及び片岡台出張所に用意しています。

上牧町ホームページからダウンロードすることもできます。

なお、応募用紙は返却しません。

◎委員会の開催 年間5回開催予定1回につき2時間程度

◎任期 委嘱の日から2年間

問 まちづくり推進課 住宅管理係 ☎役場内線205番

FAX 76-11002
〒639-0293

奈良県北葛城郡上牧町大字上牧
3350番地

machidukuri@town.kannaki.lg.jp

上牧町接客事業所感染防止対策 支援金を支給しています

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人との接触機会が多い接客業を営み、町内に店舗を有している事業所に対し、感染対策（消毒液の設置、パーティションの設置、換気対策など）の支援として4万円を支給しています。

受け付けは12月28日（火）午後5時までとなっていますので、お早めの申請をお願いします。

詳しくは、上牧町ホームページよりご確認ください。

問 まちづくり推進課（接客事業所感染防止対策支援金受付窓口）

☎ 76-11001

受付時間 午前9時から午後5時まで（土・日、祝を除く）

住民講座「ストレスの影響と対処法」を開催します（オンライン講座）

精神疾患は他人事ではありませ

ん。自分自身や家族、職場、知人を含めると何らかの形で関わることも少なくありません。

西和7町（平群町・三郷町・斑鳩町・安堵町・上牧町・王寺町・河合町）では、これまで精神障がいについて理解を深めるための住民講座を共同で実施してきましたが、6回目となる今回の講座では、ハートランドしぎさん臨床教育センター長の長徹二氏を講師として迎え、コロナ禍のメンタルヘルスについて、ストレスが心身に及ぼす影響と、その対処法に関する住民講座をオンラインで開催します。

一般の方々向けに開放された講座ですので、どなたでもお気軽にご参加ください。

時 令和4年1月20日（木）

午後2時から4時まで

定 先着200名まで

申 ①名前 ②電話番号 ③メールアドレス

④手話通訳の必要性の有無 をご記入の上、12月24日（金）

までにメールでお申し込みください（申込先のメールアドレス）

iyuunkouza@gmail.com

※後日、講座の参加に必要なURLをメールでご案内します。

問 生活支援センターぽると・ベル

☎ 43-5541

「人権啓発ポスター・標語」を募集します

奈良県では、令和4（2022）年度の「人権啓発ポスター・標語」を募集しています。

すべての人々が人権尊重の精神を当たり前の社会意識として身につけ行動し、人権を基本とした人間関係が広く社会に根付く、「豊かな人権文化の創造」をめざして、県民の人権意識の高揚を図るため、毎年行われている7月の「差別をなくす強調月間」に向けて募集されるものです。

募集内容は、様々な人権問題の解決への取組や人権尊重の重要性を訴え、人権意識の高揚を図る内容とします。

奈良県内に在住、在学、在勤の

小学生以上のかた

内 ポスター 画用紙四つ切 画材自由

標語 規格指定なし

申 ・児童生徒 学校へ提出

令和4年5月31日（火）締切

・一般 奈良県人権施策課へ提出

令和4年6月24日（金）締切

※詳しい募集要項は、「県人権施策課ホームページ」からダウンロードできます。また、募集チラシ

は社会教育課にあります。その他、「人は等しい」、「てんいち先生とひかりちゃんて学ばー4コ

ままんがー」、「人権の擁護 みんなで築こう人権の世紀」などの啓発パンフレットもありますので、ご利用ください。

問 奈良県文化・教育・くらし創造部
人権施策課啓発推進係

☎ 0742-2718719

FAX 0742-2718721

社会教育課 ☎ 役場内線252番

上牧町立上牧小学校

6年 鈴川 栞さんの作品



忘年会シーズンが やってきました！

お酒を飲む機会が増えてくるかと思いますが、新型コロナウイルス感染症対策など、生活様式の変化に応じて適切にお酒と付き合いましょう！

長引く新型コロナウイルス感染症の影響で、オンライン飲み会など自宅でお酒を飲む人が増えています。また、環境の変化や先の見えない不安な状況が続くことで普段より飲酒量が増えたり、お酒をやめていたかたは再飲酒のリスクが高まる可能性があります。節度のある適切な飲酒について考えてみませんか。

12の飲酒のルール

1. 飲酒は1日純アルコール
20g以下

飲酒量の目安（壮年男性の場合）

- ・ビール（中ビン）…1本（500ml）
- ・日本酒…1合（180ml）
- ・ワイン…小グラス2杯（240ml）
- ・生チューハイ（7%）…1缶（350ml）
- ・ウイスキー…ダブル1杯（60ml）
- ・焼酎…0.5合（90ml）

2. 女性や高齢者は少なめに

壮年男性に比べて、女性や高齢者は飲酒量を控えることをお勧めします。目安は、先ほどの表の半分くらいです。

3. 赤型体質のかたも少なめに

飲酒後にフラッシング反応を起こす人を赤型体質と呼び、女性や高齢者と同じく、飲酒量を控えることをお勧めします。

また、この体質のかたは、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。

4. たまに飲んでも大酒しない

たとえ飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を傷めたり事故の原因となります。

5. 食事と一緒にゆつくりと

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。

6. 寝酒は控えよう

寝酒（眠りを助けるための飲酒）は睡眠を浅くします。健康的な睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうが良いでしょう。

7. 週に2日は休肝日

週に2回は肝臓を休めることで、依存の予防にもなります。



8. 薬の治療中はノーアルコール

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、両方への依存につながりやすくなります。

9. 入浴・運動・仕事前は
ノーアルコール

飲酒後に入浴や運動をすると、脱水や不整脈・血圧の変動を起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。

10. 妊娠・授乳中はノーアルコール

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。

11. アルコール依存症者は生涯断酒

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。

12. 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、飲みすぎでないかチェックしましょう。また、赤型体質のかたで習慣飲酒者は大腸がん検診も受けましょう。

◎アルコールに関する相談窓口

生き活き対策課

☎ 79-2020

◎アルコール依存症に関する相談窓口

中和保健所（精神保健係）

☎ 0744-48-3038



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 問合先：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	12月3日(金)午後	個別通知します	令和3年7月9日～8月26日生まれ
10か月児健康診査		個別通知します	令和3年1月9日～2月17日生まれ
1歳8か月児健康診査	12月8日(水)午後	個別通知します	令和2年2月・3月生まれ
2歳児歯科検診	12月16日(木)午前	個別通知します	令和元年6月・7月・8月生まれ

相談事業 ところ：2000年会館 問合先：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	12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。

離乳食教室 ところ：2000年会館 問合先：生き生き対策課 ☎79-2020

	と き	受付時間	内容など	対象者
【要予約】 離乳食教室 参加費無料	12月14日(火)	10:30～11:00	栄養士が離乳食開始から初期についての説明をします。初期離乳食の展示。 【持参品】母子健康手帳	3～5か月児の乳児の保護者

乳幼児相談 ところ：2000年会館 集団検診室 問合先：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	12月14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、お越しください。
	12月17日(金)			

プレパパママ教室 ところ：2000年会館 集団検診室 問合先：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)	12月13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、お越しください。

教室に参加されたかたの感想

- ・ミルクの作り方やいろいろ知ることができてよかった。
- ・育児体験をして、不安が減りました。
- ・テキストやマニュアルにない話が聞けてよかったです。



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。

【問合先】こども未来課 ☎43-5034



アルファベットスープ 学校給食メニューから

アルファベットスープとは、アルファベットや数字の形をしたマカロニが入ったコンソメスープです。卒業前の児童・生徒へ、最後にもう一度食べたい給食のアンケートをとると、いつも上位にあがります。野菜もやわらかく煮込むことでかさが減り、食べやすくなります。特に小学生は自分の名前のアルファベットを探したりと楽しみながら食べてくれています。

材 料

(家庭用 4人分)

ベーコン……………2枚
マカロニ……………40g
じゃがいも……………中1個
たまねぎ……………中1/2個
チンゲンサイ……………1株
にんじん……………1/3本
セロリ……………1/4本
コンソメ……………8g
しょうゆ……………小さじ2/3
塩……………少々
こしょう……………少々
ローリエ……………少々
水……………520ml

調味料

- 作り方 -

- ① マカロニはゆでしておく。
- ② ベーコン…5mm幅に切る
じゃがいも…角切り
たまねぎ…スライス
チンゲンサイ…2cm幅に切る
にんじん…いちよう切り
セロリ…薄くスライス
- ③ 鍋でベーコンを乾煎りし、油が出たらたまねぎを加えて炒める。
- ④ ③に水とコンソメを加え、沸騰したらにんじん、じゃがいも、チンゲンサイ、セロリを加えて煮る。
- ⑤ ④に①のマカロニを加え、調味料で味を調える。



レシピ 栄養教諭 鍵谷千加さん・学校栄養職員 小澤沙耶さん

上牧町自治連合会からご報告します

上牧町内の自治会で構成される上牧町自治連合会では、自治会活動に利用していただける備品を宝くじの助成金で整備させていただきました。

この備品整備は、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実施しているコミュニティ助成事業を活用したものです。

自治会においてコミュニティ活動をする際はぜひご利用ください。

※ご利用の際は各自治会から上牧町自治連合会事務局に申請をしてください。

※個人及び自治会以外の団体での利用はできません。

< 問合先 > 上牧町自治連合会事務局 秘書人事課 秘書広報係 ☎役場内線 2 2 9 番

今回整備した備品はこちら

- ・自走斜面草刈機
- ・草刈機
- ・ヘッジトリマー
- ・テント（ワンタッチオープン）一式
- ・鉄板、屋台一式
- ・寸胴鍋（39cm、51cm）
- ・料理鍋（48cm）
- ・ポリペール（90型）
- ・攪拌機
- ・ポータブルワイヤレスマイク一式
- ・蛍光反射メッシュベスト（自治会に配付）※
- ・LED サーチライト（自治会に配付）※
- ・宝くじシール（備品貼り付け用）※

※印のものは貸し出しできません。



万事オーライ

●植松 三十里著／PHP研究所



“別府観光の父”と呼ばれた男、油屋熊八。彼は、地元の反対や資金不足など様々な困難に遭うも、仲間や妻とともに別府を日本一の温泉へと導きました。本書は、彼の奮闘と生涯を描いた長編小説です。

世にも奇妙な博物館

●丹治 俊樹著／みらいパブリッシング



北海道立オホーツク流氷科学センター、学校給食歴史館、世界の貯金箱博物館、岩国シロヘビの館など、博物館マニアの著者が巡礼した、全国55カ所の面白博物館の魅力について、多数の写真とともに紹介します。

名著のツボ

●石井 千湖著／文藝春秋



本書は、ドストエフスキー『罪と罰』からロールズ『正義論』まで、古今東西の名著100冊を研究者が読解を添えて概説していくブックガイドです。『週刊文春』に連載されたものを単行本化。

図書館カレンダー

休館日のお知らせ

12/6 (月) 13 (月) 20 (月) 27 (月) ~ 1/5 (水)

※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

12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
おすめの本

『ごほん山』(絵本) はらこめがねさく
『なまはげ』(絵本) 池田 まさ子ぶん
『ピワとソウガメ』(絵本) 安東 みさえさん

図書館に展示していますので読んでください。

だんごむし
コロコロ

●海野 あしたさく／アルファポリス



ダンゴムシはおうちから飛び出して、コロコロ転がりました。でも、体が小さいので、クモや鳥などいろんな生き物から狙われてしまいます。さて、彼は無事、おうちに帰ることができるのでしょうか。(児童書)

おもちゃびょういん

●木島 誠悟著／白泉社



ボクはぬいぐるみの「ぶく」。ずっと一緒だったモモちゃんが遠くに行ってから、押し入れてひとりぼっちでした。けれどある日、モモちゃんがボクを取り上げて、おもちゃのびょういんへ連れて行ってくれました。この本は、ぬいぐるみを愛する人に贈るやさしさあふれるお話です。(児童書)

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

てんいち先生

編集後記
Yのあとがき

今月号は聴覚障害者協会の方にインタビューをさせていただきました。その中で衝撃的だったのが、「私たちは勘で生活をしている」という一言。コミュニケーションが難しいみなさんがこれまで感じてこられた、生きづらさや暮らしにくさを表す一言なのだと思います。

「手話は命」という言葉も印象的で、みなさんにとって手話がいかに大事な言語であるかということを表しています。

「手話を習得する!」という新たな目標ができた今回の取材でした。

見守り 新鮮情報

事例1

食事中に5センチ大の餅がのどに詰まり、突然うなり声をあげて倒れた。救急車で運ばれ、病院で処置してもらったが、死亡した。

(80歳代 男性)

事例2

食事中に餅をのどに詰まらせ意識を失ったため、夫が救急車を呼んだ。病院で治療を受けたが、翌日死亡した。

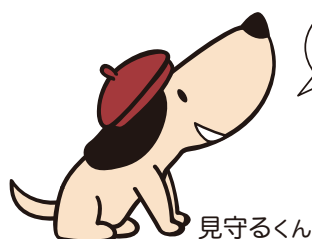
(70歳代 女性)



©Kurosaki Gen

死亡事故も！ 餅による窒息に注意

ひとこと助言



食べやすい
大きさにして

見守るくん

- 餅による窒息事故が毎年起きています。特に高齢者は、かむ力や飲み込む力が弱くなり、窒息事故のリスクが高まるため、一層の注意が必要です。
- 餅は、あらかじめ食べやすい大きさに、小さく切っておきましょう。
- 餅を食べる前にお茶や汁物を飲んで、のどを潤しておくとういでしょう。ゆっくりよくかんで、唾液とよく混ぜ合わせて食べることが大切です。
- 高齢者と一緒に食事をする際は、よく注意を払いましょう。

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
- 問合先／秘書人事課 ☎役場内線229番

町の動き

令和3年10月31日現在

世帯数	10,105 (+ 5)
男性	10,405 (+ 2)
女性	11,539 (- 4)
合計	21,944 (- 2)

※（ ）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、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／12月16日（木）13:00～17:00
- ところ・申込先／②上牧中学校 ☎76-5479
- とき／12月17日（金）11:00～17:00
- ところ・申込先／③上牧第二中学校 ☎72-3700
- とき／12月20日（月）11:00～17:00

まきっぴん☆まきっぴん

No.47

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？

一人倍
大きく生まれて
大きく育って
元気いっぱい！

立空ちゃん
(1歳)

ヒーロー
ごっこ遊びが
大好きです☆

聖寿ちゃん
(4歳)

これからも
元気いっぱい
いてね☆

米寿ちゃん
(6歳)

弾ける笑顔で
こっちも笑顔に
してくれて
ありがとう♡

周吉ちゃん
(3歳)

お兄ちゃん達の
まねっこばかりする
わがまま怪獣☆

陽茉莉ちゃん
(2歳)

※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。
 ※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)



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



国庫管理の設備はお済みですか？

国庫管理 222

1/14 10/7

10/1 10/7

広告枠 広告枠

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。

