

健やかな心身と穏やかな暮らしをつくる

広報 かんまさ

No. 592

2021年
7月

特集

資源が循環し快適に暮らせる
まちを目指して



新型コロナ変異株により感染者再び急増 !!
油断せず、引き続き感染予防対策の徹底をお願いします

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ◆特集 イベントの中止について・・・2 | ◆元気ガイド・・・21 |
| 資源が循環し快適に暮らせるまちを目指して・4 | ◆図書館通信・・・23 |
| ◆町民ひろば・・・6 | ◆こちら消費生活相談室です・・・24 |
| ◆TOPIX 知る・募る・語る・・・7 | 「ガソリン携行缶の取り扱いについて」 |
| ◆有料広告・・・15、16、17 | ◆各種相談のご案内・・・25 |
| ◆元気講座・・・20 | ◆まきっこ★きっず No.42・・・26 |



上牧町ホームページ

表紙：横断歩道は手を上げて渡りましょう

(交通安全教室 片岡台幼稚園)

行事・イベント等の中止について

皆さまには新型コロナウイルス感染拡大防止のために、様々な感染防止対策にご協力をいただいておりますことに心から感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルスの新規感染者は、感染力の強い変異株に置き換わり、ところによれば人流の増加もみられることなどから、今後のリバウンドの可能性も視野に入れ、引き続き拡大させない対応が必要と思われます。

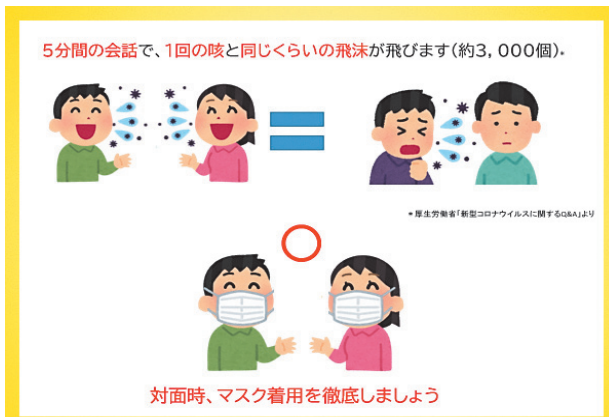
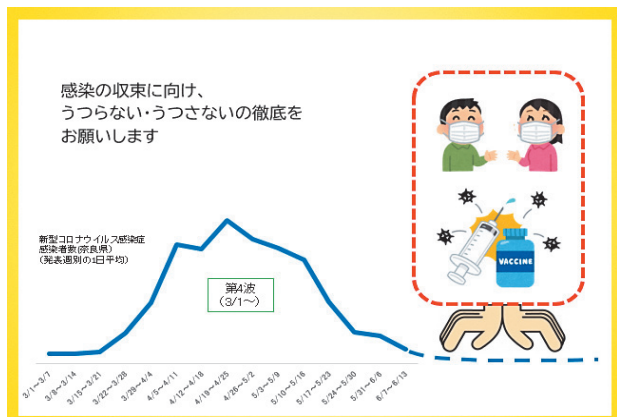
それらを踏まえ上牧町新型コロナウイルス感染症対策本部では、徹底した感染防止対策を講じるのが困難である下記の町主催の主な行事・イベント等の中止を決定しました。皆さまにはお楽しみにしていただいていた行事・イベントであったと存じますが、感染拡大防止のため、なにとぞご理解賜りますようお願い申し上げます。引き続き感染防止対策にご協力をお願いします。

開催を予定していた日	中止する行事及びイベント名称
令和3年7月10日(土)から 8月31日(火)まで	町民プール開放
令和3年10月23日(土)	第49回上牧町民体育祭
令和3年10月26日(火)から 10月31日(日)まで	上牧町文化祭
令和3年11月3日(水)	ペガサスフェスタ2021 ～健康・環境・文化の祭典～
令和3年 秋頃	令和3年度上牧町タウンミーティング

感染防止対策にさらなるご協力を！！

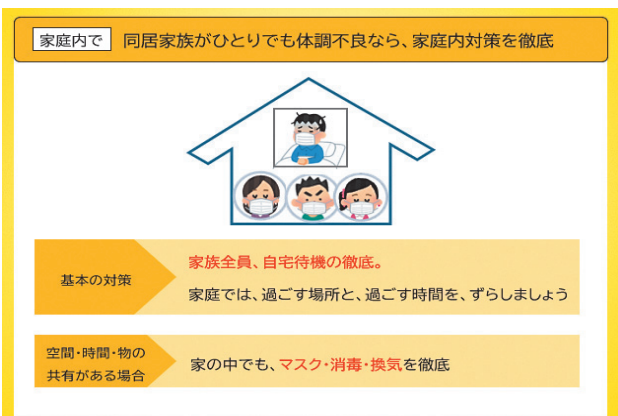
第5波をおさえこむためには、ワクチン接種の早期展開が図られるまでは、私たちの行動が唯一の武器になります。

親しい仲間うちでも、対面時は必ずマスクを着用！



感染経路判明者のうち、半数近くが家庭での感染です。
家庭内感染はご家庭の工夫によって防ぐことができます。

多くの人が集まり、感染防止策が不十分であった場合、クラスターが発生しています。



出典 奈良県公表資料より作成

奈良県では、感染症専門医の助言のもと感染防止対策の動画を作成しました。Youtube からご視聴ください。



3つの感染経路と
マイクro飛沫感染
を防ぐ「換気」編



飛沫感染を防ぐ
「マスク」編



接触感染を防ぐ
「消毒」編

資源が循環し快適に
暮らせるまちを目指して

みなさんはよく「ごみを減らしましょう」と耳にされるとと思います。
ごみを減らすことで、このような節税につながります。

約1億3,000万円

人件費や車両維持費、その他諸費用
を入れると、さらに大きな金額に！

ごみ処理には多くのお金と
エネルギーが必要です！！

1年間の家庭ごみ処理費合計
(令和2年度)

約174kg

1年間に出す1人あたりの
家庭ごみの量(令和2年度)

上牧町の現状

減量の決め手は『3R』

「ごみ減量のために、私
たちが、日常で気を付け
ることは…」

①ごみとなるものを減ら
すこと。

②使える物は、繰り返し
使うこと。

③資源として、再び使う
こと。

「この考え方を、英語の
頭文字を取って『3R』
と呼びます。

①ごみとなる
ものを減らす
こと。
リデュース
Reduce
【減らす】

②使える物は、
繰り返し使うこ
と。
リユース
Reuse
【再使用】

③資源として、
再び使うこと。
リサイクル
Recycle
【再生利用】

「ごみを減らすと…」

「ごみを減らすメリット
は、大きく分けて3つ。

01 ごみを燃やした
ときに発生する
二酸化炭素を
減らすことがで
きる。

02 限りある資源
の有効活用
ができる。

注目！

03 ごみ処理に
係るコストを
減らすこと
ができる。

毎日10gで約280万円

みなさん1人ひとりが毎日ごみを10g減らすと、処理費が年間で約**280万円**も削減できます！
 それでは、10gのごみはどの程度の量なのか、3Rの方法とあわせてご紹介します。

A4用紙

リサイクル



2枚 約10g

飲料用紙パック200ml

リサイクル

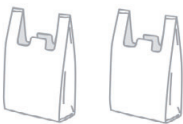


1本 約10g

レジ袋

リデュース

リユース



2枚 約10g

食品トレイ

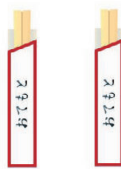
リサイクル



2個 約10g

割りばし

リデュース



2膳 約10g

紙コップ

リデュース



2個 約10g

ペットボトルのキャップ

リサイクル



4個 約10g



上牧町のごみ処理費用は重さで決まります。みなさんがごみの水分をしぼってから捨てるだけで処理費用削減につながります。

私たち自身のため地球のため、町のためにご協力をお願いします。



お茶のパックをぎゅっ！とひとしぼり

生ごみの大半は水分です。最後のひとしぼりをしてから捨てることで約10%も減量できます。

水分が減少することで、生ごみの腐敗・悪臭も軽減されます。

また、少しでも軽くなることによりごみ出しが楽になります。

生ごみはしぼってから

問合先 建設環境課(内線180)



第1保育所へテントを寄贈

―ハナントVSDGs私募債による寄贈式―

南都銀行のSDGsの取り組みに賛同する企業が「ハナントVSDGs私募債」を発行し、地域の社会的課題解決につながる物品などを寄附するという商品を利用し、南都銀行王寺支店と株式会社六花(石田代表取締役)から上牧町立第1保育所へテント1張りを寄贈していただき、6月7日に役場で寄贈式が行われました。

石田代表は「第1保育所の子どもたちと交流も続けており、町に貢献したいという思いからこの商品を活用させていただきました」と挨拶され、今中町長は「子どもたちを熱中症から守るために活用させていただき、感謝を述べました。」



(左から)
南都銀行王寺支店支店長 岩城功幸様
株式会社六花代表取締役 石田力様
上牧町立第1保育所長 佐野美香
上牧町長 今中富夫

医療現場を支えたい

―医療用ガウン寄贈式―

合同会社ヴァレイ(谷代表)から医療用ガウン30着を寄贈いただき、6月21日に寄贈式が行われました。

寄贈された医療用ガウンは使い捨てではなく洗うと何度でも使える備蓄用としても活用できるとのこと。

谷代表は「昨年4月に経済産業省から要請を受け医療用ガウンを10万着製造しました。医療用ガウンの提供や寄贈を通して、ワクチン接種が一日でも早く広がり、経済が元に戻ることを期待しています」と話され、今中町長は「ヴァレイさんの仕事の姿勢に感銘を受けます。世界へ羽ばたく企業になれることを期待しています。ありがとうございます」と感謝を述べました。



寄贈いただいたガウンを手にする
谷英希代表(右)と今中町長

子どもたちが交通事故に合わないよう

―交通安全教室を開催―

子どもたちに交通事故の恐ろしさや交通ルールを身につけてもらうため、西和警察署による交通安全教室が6月10日、片岡台幼稚園で行われました。

交通安全教室では、子どもたちが楽しく学べるよう警察官が趣向を凝らして様々な道具や人形を使いながら事故の恐ろしさ、交通ルールの大切さを説明され、終盤では、ゴムテープで作った横断歩道を本物に見立て、手を上げて、左右後方を確認、渡り終えたら車にお辞儀をするなどの練習を実際に体験。

また、交通安全教室には上牧町交通安全母の会のかたも参加され、子どもたちを温かく見守っておられました。



横断歩道についての説明をする警察官

税金ってなんで必要なの？

―租税教室を開催―

子どもたちに税の意義や役割を正しく理解してもらおうと、葛城税務署主催の租税教室が町内の小学校で開催されました。

税金が無くなった世界を題材にしたアニメを見ながらの学習。

例えば、火事が起こったとき、税金があると無料で火を消してもらえますが、税金が無いと火を消すのにお金が必要になる。学費についても、税金があると授業料や教科書代は無料ですが、税金が無いと全て自分たちで買わないといけないなどの税に関する知識を身につけていました。



「火を出した人が消火の費用を出すのは当然だよ」というセリフ。税がない世界ではこれが当たり前のようにです。



公益財団法人全国法人会総連合、日本税理士会連合会から提供いただいた冊子は小・中学校に配布。



お知らせ

気象警報発令時の新型コロナ
ワクチン集団接種の中止について

上牧町集団接

種会場(200
0年会館)にお
ける、警報発令
時の対応につい
ては次のとおり
です。

警戒レベル		新たな避難術等
5	緊急安全確保※1	避難指示
4	避難指示※2	避難指示
3	高齢者等避難※3	高齢者等避難
2	大規模火災・大規模水害等	大規模火災・大規模水害等
1	早期避難準備	早期避難準備

内①警戒レベル1から3の場合

・ワクチン接種は**実施します**。
・巡回バスは通常運行します。

※ただし、警報レベル3であっても、
安全が確保できないと判断された
場合は中止となる場合があります。

②警戒レベル4・5の場合

・ワクチン接種は**中止します**。

※接種を中止する場合は、当日ホー
ムページやお知らせメール、リー

町税や保険料などの 納め忘れはありませんか

7月は、固定資産税(第2期)と
国民健康保険税、後期高齢者及び介
護保険料(第1期)の納付月です。
納期限は**8月2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。納め忘れのない
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、

NEなどでお知らせします。なお、
中止した場合の振替日については、
後日改めて文書などでお知らせします。
問 生き活き対策課 ☎79-2020

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★

督促状を発送すると、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
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
午後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

後期高齢者医療制度の保険料率・ 軽減率が改正されます

後期高齢者医療
の保険料率は、2年
ごとに保険料率が
見直されます。

本年度は下図の
とおりです。

あわせて、今年
度7割軽減に該当
するかたは、同一
世帯内の被保険者
と世帯主の総所得
金額などの合計額が基礎控除額

令和3年度 保険料率		
所得割額	所得割率	一人当たり 上限
48,100円	9.41%	640,000円

(43万円)+10万円×(給与所得者
等の数-1)以下のかたとなります。
また、令和2年度は所得が基礎
控除額(33万円)を超えないかたの
軽減率は75割軽減でしたが、今年度
はその軽減率がなくなり、7割軽減
となります。

保険料額決定通知書を7月中旬に
発送しますので、納付方法などのご
確認をお願いします。

問 住民保険課 ☎役場内線127番

問 住民保険課

役場内線 127番

令和2年度

- 5割軽減： $33\text{万円} + 28.5\text{万円} \times \frac{\text{同一世帯内の被保険者数}}{\text{被保険者数}}$ 以下
- 2割軽減： $33\text{万円} + 52\text{万円} \times \frac{\text{同一世帯内の被保険者数}}{\text{被保険者数}}$ 以下



令和3年度

- 5割軽減： $43\text{万円} + 28.5\text{万円} \times \frac{\text{被保険者数} + 10\text{万円}}{\text{給与所得者の数} - 1}$ 以下
- 2割軽減： $43\text{万円} + 52\text{万円} \times \frac{\text{被保険者数} + 10\text{万円}}{\text{給与所得者の数} - 1}$ 以下

★保険料均等割軽減の基準
本年度から次のとおり保険料均等割軽減の基準が拡大されます。
被保険者と世帯主の総所得金額などの合計額について

後期高齢者医療制度の
保険料軽減基準が拡大されます

後期高齢者医療制度の被保険
者証が更新されます

8月1日からご使用いただく新しい被保険者証を、7月31日までに簡易書留で発送します。新しい被保険者証は、有効期限が「令和4年7月31日」となっています。

有効期限の切れた被保険者証は、住民保険課へ返却されるか、ご自身で処分してください。

問 住民保険課 役場内線 127番

福祉医療費受給資格証の交付
(更新)手続きについて

現在お持ちの受給資格証の有効期限は7月31日までとなります。引き続き医療費の助成を受けていただくには、更新手続きが必要です。7月上旬に町から申請書などを送付しているかたは、期限内に手続きを行ってください。

乳幼児・子ども医療以外の福祉医療受給資格証は毎年更新を行います。前年の所得などをもとに8月から

の受給資格を判定します。

①心身障害者医療

②ひとり親家庭等医療

③重度心身障害老人等医療を受給

されているかた

健康保険証、障害者手帳又は療育手帳(①③の対象者)、対象となる人と扶養義務者の個人番号(マイナンバー)

※次の要件に該当され、まだ福祉医療費助成制度を受けておられないかたは、申請手続きを行ってください。なお、乳幼児・子ども医療以外は所得制限があります。前年の所得により判定するため、前回は所得超過で受給資格が得られなかったかたでも対象になることがあります。

心身障害者医療費助成制度

75歳未満で、心身障害者手帳1・2級又は療育手帳A1・A2を持っているかた

ひとり親家庭等医療費助成制度

ひとり親家庭の親等と18歳に達する日以降の3月31日までの間にある児童

重度心身障害老人等医療費助成制度

後期高齢者医療制度の適用者で、心身障害者手帳1・2級又は奈良県発行の療育手帳A1・A2を持っているかた

問 住民保険課 役場内線 128番

国民年金保険料の免除・猶予申請を
7月から受付開始します

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、申請により保険料の納付が「免除」又は「猶予」される制度があります。この制度を利用することで、将来の老齢年金を確保するだけでなく、万一の事故などにより障害の状態になったときの障害年金の受給資格を確保することができます。

申・免除申請

「免除」制度には、保険料の全額が免除される「全額免除」、保険料の一部が免除される「3/4免除」「半額免除」「1/4免除」があります。一部免除の場合、減額された保険料を納付しなければ未納と同じ扱いとなります。

・納付猶予申請

「猶予」制度は、50歳未満のかたが対象となります。また、学生の場合は「学生納付特例」制度があります。いずれも承認された期間の保険料納付義務は免れ、年金を受給するための資格期間として認められます。ただし、追納しなければ老齢年金の年金額には反映されません。

※免除、猶予制度には、所得の審査があります。申請対象年度の前年所得の申告をしていない場合は、所得申告を行ってください。

※失業により納付が困難な場合は、雇用保険被保険者離職票等のコピーを申請書に添付することで所得審査が不要となる特例があります。

◎「免除」「猶予」とともに、承認期間は7月から翌年6月までとなります。(「学生納付特例」は4月から翌年3月)

◎審査結果は、後日(2から3か月程度)日本年金機構から通知されます。

◎手続きは、2年前まで遡ってできる場合があります。

◎新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少しているかたは、国民年金保険料の減免・猶予について別途申請を行うことができます。

※詳しくは年金加入者ダイヤルへお問い合わせください。

問 年金加入者ダイヤル

☎ 0570-1003-1004

住民保険課 ☎ 役場内線127番

国民健康保険被保険者証の更新

保険証は国民健康保険の被保険者

であることの証明書であり、医療機関にかかるときの受診券でもあります。大切に取り扱いください。現在お使いの保険証は令和3年8月1日以降使用できませんので、保険証の更新をします。

※有効期限について…今回更新される保険証は、有効期限が令和4年7月31日までの1年間となります。令和3年8月1日より高齢受給者証は保険証と一体化されます。

※高齢受給者証…70歳以上75歳未満のかたに交付される自己負担割合が記載された証

①記載内容に誤りが無いかお確かめください。

②必ず手元に保管してください。

③出産・死亡・他の健康保険への加入などで資格に異動があった場合は住民保険課の窓口申請してください。

※保険税を完納されているかたには、7月中旬に簡易書留郵便で発送します。有効期限の切れた保険証はご自身で処分してください。

申 ◎簡易書留郵便の受け取りには印鑑が必要です。配達日にご不在の場合は「郵便物等お預かりのお知らせ」が投函されますので、再配達依頼をしてお受け取りください。

法務局があなたの大切な遺言書を守ります

遺言書を作成して、相続トラブルを未然に防止しましょう

＜遺言書を作成しておくこと＞

- ・あなたの意思に従った遺産の分配ができます。
- ・相続人以外のかたにも財産の分配(遺贈)ができます。

遺言書を作成したときは
法務局の保管制度をご利用ください

＜本制度を利用すると…＞

- ・遺言書の紛失・改ざんや隠ぺいの心配がありません。
- ・家庭裁判所の検認が不要となります。
- ・保管申請には、1通につき手数料3,900円がかかります。

《問合せ先》

ホームページによる問い合わせ
<http://houmukyoku.moj.go.jp/nara/>

電話による問い合わせ(平日8:30~17:15)

奈良地方法務局葛城支局

☎ 0745-52-4941(音声案内5番)

※本制度の申請手続きには予約が必要です。



郵便局での保管期間(令和3年7月31日)を過ぎますと保険証は役場へ返送されます。免許証などの本人確認ができるものをお持ちのうえ、住民保険課へお越しください。

◎保険証更新のお知らせはがきが届いたかたは、令和3年7月20日から30日の午前9時から午後5時まで(土・日・祝日は除く)に徴収課で保険証の更新を行います。

問 住民保険課 ☎ 役場内線122-170番
徴収課 ☎ 役場内線125-172番

日本年金機構からのお知らせです

日本にお住まいの20歳以上のかたは国民年金に加入し、保険料を納付する必要があります。

国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどをわかりやすく動画でご案内しています。

ぜひ、こちらの動画をご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>



認知症相談のお知らせ

「ご自身やご家族のかたで」「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」などのお悩みをお持ちのかたはいらっしゃいませんか？以前とは様子がちがうなど、些細な変化に気づいたら、一人で悩まずに相談することが重要です。

上牧町では月1回、認知症の専門家が様々な相談に対応しています。

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、ぜひお気軽に相談ください。

時 7月27日（火） ※予約制

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

問 生き生き対策課

地域包括ケア推進係（2000年
会館内） ☎79-2020

ご自宅に住宅用火災警報器はついていますか？

奈良県広域消防組合管内では平成21年6月1日から既存・新築のすべての住宅に設置が義務付けられています。

住宅用火災警報器の設置場所は寝室、階段などで火災の初期段階の煙を感じて早期発見・早期避難に大きく貢献してくれます。管内でも警報音を聞いた近隣のかたから119番通報がされることで逃げ遅れを防げた事案も多く報告されています。

大切な命と財産を火災から守るために、住宅用火災警報器を設置しましょう。

また、既に設置されているかたもメーカー推奨の交換時期が近づいています。設置後10年を経過したものは部品の劣化などで火災を感じなくなることもありますので交換をお勧めします。

家電量販店や電気屋、ホームセンターなどで購入出来ます。また、消防署からの販売はしていないので、悪徳業者には注意してください。

問 西和消防署 ☎73-1001

感震ブレーカーをご存知ですか？

感震ブレーカーとは、大地震発生時に設定値以上の揺れを感じると、自動的にブレーカーを遮断し、破損や転倒した電気器具からの火災を防ぐものです。

平成に発生した2つの大地震「阪神淡路大震災、東日本大震災」の約6割が電気器具などからの出火でした。

地震により家は倒壊しなくとも電気が復旧した後に破損した電気器具の配線などから火災が発生する可能性があります。

そんな時に感震ブレーカーは大きな揺れを感じし、ブレーカーを自動的に切ってくれるので効果的です。

迫りくる大地震に備えて、感震ブレーカーを設置しましょう。

問 西和消防署 ☎73-1001

上牧町国民健康保険健康優良世帯の表彰について

国民健康保険の加入者のうち、健康保険優良世帯に対して記念品を贈呈します。

次のいずれにも該当する上牧町国民健康保険加入世帯

①令和2年4月1日から令和3年3月31日までの1年間において、継続して上牧町の国民健康保険に加入している世帯

②対象期間において、被保険者全員が療養の給付および療養の支給を受けていない世帯

③対象期間において、特定健診の対

象者である場合は、対象者全員が特定健診を受診している世帯又は人間ドックや事業主検診などの受診結果を町に提供している世帯

④上牧町国民健康保険税の滞納がない世帯

時 対象となる世帯主のかたに、事前にご案内します。

問 住民保険課 ☎役場内線 122・170番

上牧町「非核・平和都市宣言のまち」推進 ―平和祈念資料展―

「もつ…あの悲涙（なみだ）は流すまい―沖縄戦とひめゆり学徒隊―」
今年も戦争の悲惨さを語り継ぎ、恒久平和を願う夏がやってきました。
14回目となる今回は、沖縄戦とひめゆり学徒隊に焦点をあてた平和祈念資料展を開催します。ご来場をお待ちしております。

時 8月1日（日）から8月15日（日）

午前9時から午後5時まで（入場は閉場の20分前まで）
（15日は午後3時閉場）

※2日（月）、10日（火）は休館日

所 ペガサスホール1階
エントランスロビー

¥ 入場無料

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、マスクを着用のうえ、手指消毒、検温にご協力をお願いします。

※密接を避けるため入場定員を設けておりますので、定員を超えた場合は入場を少しお待ちいただくことがあります。

※感染拡大状況によっては、中止する場合があります。その際は上牧町ホームページでお知らせします。
問 秘書人事課 ☎役場内線248番

小学生人権啓発ポスターを 展示します

7月は差別をなくす強調月間です。これは、すべての人々が人権尊重の精神をあたり前の社会意識として身に付け行動し、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、毎年行われているものです。

この期間に向けた取り組みとして、町民のみなさんにも昨年12月に「人権啓発ポスター・標語」を募集したところ。町内の小学校では、5年生、6年生が（昨年度に）人権啓発ポスターを描いてくれました。この作品を中央公民館のスペースに学校ご

とに期間を設けて展示します。

時

7月1日(木)から7日(水)まで

上牧小学校

7月8日(木)から14日(水)まで

上牧第一小学校

7月15日(木)から21日(水)まで

上牧第二小学校

※各日程の初日はポスター張り替えのため午後1時からとなります。

所 中央公民館 1階ギャラリ

午前9時から午後5時まで(月曜日休館)

内 町内各小学校5、6年生が描いた人権啓発ポスターの展示

問 社会教育課 ☎役場内線252番



上牧第二小学校
林 帆花さん(6年)の作品

個人番号(マイナンバー)カードの
7月10日・休日交付について

時 7月10日(土)

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、完全予約制で実施させて

奈良県医師会の学術部会が行う健康相談

相談日の種類	日 時	予約の必要	主催する部会
精神科に関する健康相談	7月1日(木) 午前10時~11時	予約必要	奈良県医師会精神々経科部会
目の健康相談	7月13日(火) 午後2時~3時	予約必要	奈良県眼科医会
内科疾患に関する健康相談	7月21日(水) 午後2時~3時	予約必要	奈良県医師会内科部会

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

ところ 橿原市内膳町 5-5-8 奈良県医師会館 1階
県民健康サービス室 (近鉄大和八木駅から北へ徒歩7分)

連絡先 奈良県医師会各主催部会
TEL0744-22-8502 FAX0744-23-7796

お気軽に
お問い合わせください

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。ご希望に添えない場合がございますが、ご了承ください。

問 住民保険課 ☎役場内線116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

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って、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

- ・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 事前にま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。

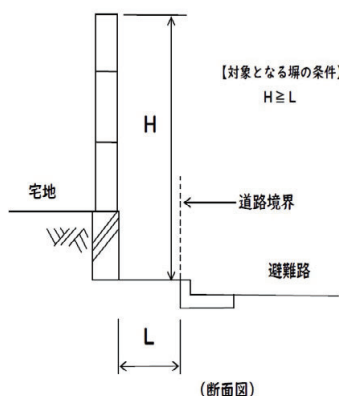
◎対象となるブロック塀など

（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。

※注意事項

・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。

問まちづくり推進課

役場内線 214・216番

国民健康保険税の減免制度について

上牧町では国民健康保険税の減免制度を設けています。

次のいずれかに該当するかたは、申請することにより国民健康保険税が減免される場合があります。申請は第1期分の納期限（令和3年8月2日）までにお願います。納期限が過ぎた国民健康保険税は減免の対象外になります。

※本年度の国民健康保険税納税通知書は7月中旬に発送予定です。減免の申請は通知書が届いてから受付します。

減免の対象になる世帯

○震災、風水害、火災などの災害により資産に10分の3以上の損害を受けた世帯

○事業の休廃業、失業などで収入が著しく減少し、世帯全員の総所得が皆無である場合

○65歳以上の被保険者がいる世帯で世帯全員が町民税非課税世帯

○次のいずれかの被保険者がいる世帯で世帯全員が町民税非課税世帯
①身体障害者手帳の等級1・2級のかた

②奈良県発行の療育手帳A1もしくはA2を持つているかた

③精神障害者保健福祉手帳1・2級のかた

○ひとり親家庭等医療費助成条例の適用を受けている世帯で世帯全員が町民税非課税世帯

○児童福祉法に規定する児童養護施設又は、乳児院に入所措置している児童のいる世帯（児童分に限る）

○精神保健福祉法又は、結核予防法により病院又は、療養所に措置入院しているかたがいる世帯

（そのかたが町民税非課税である場合、本人分に限る）

○原子爆弾被爆者に対する援護に関する法律第2条に定めるかたがいる世帯

（そのかたが町民税非課税である場合、本人分に限る）

○国民健康保険法第59条に該当する（少年院や刑務所などに收容されている）かたがいる世帯（本人分に限る）

※非自発的失業者にかかる軽減が優先適用されます。

※災害などの特別な理由により資産などの活用を図ったにも関わらず、一時的に生活が著しく困難になった場合、入院時の一部負担金の減免や徴収猶予を受けられる場合があります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たすかたは、保険税が減免となります。

◇対象世帯◇

◎新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯

◎新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入又は給与収入の減収が見込まれる世帯で、次の①から③までの全てに該当する世帯

①事業収入など、いずれかの収入額が前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること

②前年の合計所得金額が1000万円以下であること

③収入減少が見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

◇対象保険税◇

令和3年度分の国民健康保険税

問住民保険課 役場内線 122・170番

国民健康保険の保険証と高齢受給者証の一体化について

70歳から74歳のかたの自己負担割合は、課税所得や収入金額によつて異なるため、自己負担割合を表示した高齢受給者証を交付していましたが、令和3年8月1日より保険証と高齢受給者証が一体化することになりました。医療機関などで診療を受けるときは、窓口で「保険証兼高齢受給者証（以下「一体証」という。）を提示してください。

「一体証」は70歳到達日（誕生日の前日）の翌月1日（1日が誕生日の人はその月）から使用できますので、70歳到達日の属する月に送付します。

すでに高齢受給者証をお持ちのかたには、7月末までに「一体証」を送付します。

問住民保険課 役場内線 122・170番



上牧町のまちづくりを応援／

ふるさと納税



ふるさと納税とは

「ふるさと納税」とは、生まれ育ったふるさとや応援したいと思う地域の自治体に対する寄附制度のことです。ご寄附いただいた場合、お住まいの自治体に納めている住民税などについて、一定限度まで控除が受けられます。

上牧町では、お寄せいただいた寄附金の使い道(事業)を、ご自身で選択していただくことができます。

応援していただく事業

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ① 未来を担う子供たちを育成する事業 | ④ 文化、教育の振興事業 |
| ② ふるさとへの思いに応える事業 | ⑤ 住民自治の醸成及びコミュニティの推進事業 |
| ③ 公共施設の震災対策事業 | ⑥ その他町長が必要と認めた事業 |

申請方法

企画財政課窓口又は町ホームページから申請できます。

確定申告又はワンストップ特例制度を活用することにより、税制上の優遇を受けることができます。

(報告)令和2年度の寄附金

上牧町にご寄附いただき、厚く御礼申し上げます。みなさんのご期待に添えるような行政運営を行ってまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

氏名	住所	寄附金額	寄附の指定先(※)
匿名	県外	10,000 円	②
(有)井上重量 様	県内	300,000 円	⑥
匿名	県内	100,000 円	⑥
辻本 隆 様	県内	100,000 円	⑥
匿名	県内	5,000 円	①

(※) 寄附の指定先については、上記「応援していただく事業」をご参照ください。

問合せ先

(担当課) 総務部 企画財政課(役場本庁2階)

(TEL) 0745-76-1001(内線 220) (E-mail) seisaku@town.kanmaki.lg.jp

まち「町ぐるみde結び婚」

こんにちは。マリッジサポーター4期生の植村です。結婚応援活動をさせて頂いて1年と少しの新米のマリッジサポーターです。

この活動を通じて自分の結婚を思い出すことがあります。30年前、私は結婚活動（お見合い）でなかなか結婚を決断できずに悩んでいました。今振り返ってみると、結婚条件（容姿、職業、収入など）を最優先した結婚活動をしていたためだったと思います。そんな時、叔母からのアドバイスもあって結婚への考え方を変えました。それは、1度しかない人生を今後自分はどのように過ごしたいのか？将来自分はどのような家庭を持ちたいのか？だからどういう感じの方がいいのか？などを考えながら活動することにしました。そうすると、お相手（女性）への見方が変わってきたのです。まず、お相手のいいところや尊敬できるところを最優先で見られるようになりました。そして人間的に波長が合うというか、一緒にいてホッとできるかた、安心できるかたや気軽に話せるかたに好感をもつようになりました。これって普通のことですよ。

その結果、結婚生活、将来の家庭をイメージすることができるようになったのだと思います。もし、結婚活動で悩んでいるかたがおられたら、こんな結婚の仕方もあるのだと参考にしてもらえればと思います。

婚活をされているみなさんへ、マリッジサポーターは小さなお茶会（小婚活イベント）やリモート婚活イベントを計画しています。みなさんの参加をお待ちしています。

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

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**

7月20日 火曜日 13時15分 開場 **「当園の看取りと介護について」** 初回の方限定 講師：管理師長 近藤 千賀子

マスク着用、手指のアルコール消毒、検温、手洗いの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 / 利用方式 ●利用料の支払い方式 / 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

奈良のおかしぼなし展

一奈良に古くから伝わるおかしぼなしをパネル展で紹介—
古き良き奈良を 子どもたちに伝えたい!!



7月22日(木) ~ 7月29日(木) (26日(月)は休館日)

午前9時 ~ 午後5時

上牧町文化センター エントランスロビー

問合先 秘書人事課 ☎0745-76-1001 (内線222番)

主催/上牧町 協力/奈良県広報広聴課 イラスト/奈良県提供

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。

サマージャンボ

真夏の
アツい!!
運試し

7億円

1等前後賞合わせて
7億円
1等5億円、前後賞
各1億円

5千万円

当さんのチャンス広がる!
**サマー
ジャンボ
ミニ**

1等前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞
各1,000万円

PCやスマホで
ネット購入!

宝くじ公式サイト | Q |
<https://www.takarakuji-official.jp/>

この宝くじの収益金は、
**市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。**

7月13日(火) 同時発売

発売期間 / 7月13日(火)~8月13日(金) 抽せん日 / 8月25日(水)

各1枚
300円

2021年市町村振興宝くじ
公益財団法人 奈良県市町村振興協会

募集

「自由研究になる科学実験」 「夏休み子ども体験学習」

家庭にあるものを使った簡単な実験をしよう！うがい薬でビタミンCを調べたり、様々な実験が夏休みの自由研究に役立つはず！！

時 7月26日（月）

午後2時から3時30分まで

所 役場庁舎西館3階 集会室

講 奥田俊詞さん（畿央大学教育学部教授）

定 20名（申込順）

人 小学5・6年生

￥ 無料

受 7月5日（月）から9日（金）までの午前8時30分から午後5時15分まで（電話受付可）

※新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。

問 社会教育課

役場内線 257・254番

「親子で楽しむ木工教室」 「夏休み子ども体験学習」

親子で一緒に小さなイスを作ってみよう！



時 8月4日（水）

① 午前10時から正午まで

② 午後1時30分から3時30分まで

所 2000年会館 工房室

講 村上龍児さん（工房龍木工作家）

定 各5組10名（申込順）

5歳から小学3年生まで（保護者同伴）

￥ 無料

受 7月12日（月）から16日（金）までの午前8時30分から午後5時15分まで（電話受付可）

※新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。

※1家族1回までの参加

※当日はケガ防止のため、靴の着用をお願いします。（サンダルなど不可）

問 社会教育課

役場内線 257・254番

スポーツ教室参加者募集

音楽に合わせた健康体操・ストレッチ教室の参加者を募集します。

時 令和3年7月から令和4年1月まで

毎月第2・第4木曜日午前中

（計12回開催予定）

※講師の都合により変更の場合あり。

所 上牧町文化センター 小ホール

人 町内在住・在勤者

※過去3年間スポーツ教室・文化教室（ヘルシーストレッチ教室）を一度でも受講されたかたは、この教室を受講できません。

定 先着20名

申 7月2日（金）から13日（火）までの間に、第一町民体育館窓口でお申し込みください。

※電話受け付け可

￥ 無料

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

親子食育料理教室を 開催します

夏休みの1日、親子で楽しく料理を作ってみませんか。

時 7月29日（木）午前10時から午後1時まで

所 2000年会館 調理実習室

内 メニュー

・三色野菜の蒸しパン

・チンゲン菜のシウウマイ

・デザート

人 5歳から小学6年生の親子10名

大人300円 子ども200円

持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、マスク着用

※自宅で検温をして来てください。

受 7月6日（火）から電話又は生き

生き対策課窓口で受け付けします。

問 生き生き対策課 79-2020

「上牧町総合計画等外部検証委員会」委員を募集します

本町における人口減少対策として、本町の特性や課題を踏まえた自律的で持続的な社会の創生を目指し、平成27年度に策定しました「上牧町まち・ひと・しごと創生総合戦略」について、進捗を把握し、効果的かつ効率的に推進するため、各取り組みの検証をしていただけるかたを募集します。

※総合戦略については、令和元年度において計画期間を2年間延長す

るための改訂を行っており、今回応募いただき、委員になっていたたたかたには、総合戦略（改訂版）の内容について検証を行っていた

定若千名

町内在住のかた

受7月1日（木）から7月16日（金）

まで

※郵送の場合は7月16日（金）消印有効

申所定の応募用紙に必要事項を記入し、企画財政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。応募用紙は企画財政課及び片岡台出張所に用意しています。

なお、応募用紙は返却しません。※応募用紙は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。

※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

問企画財政課 総合企画係

役場内線237番

FAX76-110002

T639-0293

奈良県北葛城郡上牧町大字上牧

3350番地

seisaku@town.kamakura.jp

私らしく保育・子育ての仕事をしたいかたを応援!!
「奈良県保育人材バンク」へ登録を!!

「奈良県保育人材バンク（奈良県委託事業）」の登録者に、県内の公立・私立保育園、認定こども園、放課後児童クラブ等、保育・子育てに関わる仕事を紹介します。

「保育所退職後のブランクがある、資格はあるが未経験、子育て中で子どもとの時間を大切にしたい、無資格からのチャレンジ」など、あなたの希望に合った様々な働き方が選べます。経験豊富な就職支援コーディネーターが、就職相談から採用までを丁寧にサポートします。

まずは、お気軽にお電話ください。

¥無料

問奈良県保育人材バンク

0744-29-0160

FAX0744-29-6114



ひまわり早朝ウォーキング

いい汗かこう!!

奈良県営馬見丘陵公園 ひまわりの里までひと歩き!!

2021年

8/7土

（雨天決行）

○集合場所・時間 JR王寺駅東側 東公園 8時00分集合

○コース JR王寺駅東側 東公園 ▶ 上牧笹ゆり回廊 8時30分スタート

(8km) ▶ ゴール 奈良県営馬見丘陵公園 (IVVも発行します)

○参加費 1人 300円 現地に於て支払 (傷害保険・マップ代含む)
小学生以下無料(但し要同伴者) 小学生のみは不可

★ゴール地点の馬見丘陵公園では移動販売によるマルシェが勢揃い!!

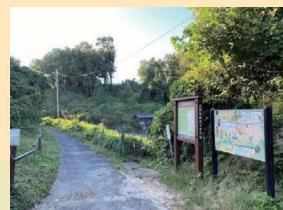
★コース途中の達磨寺・片岡城址で語り部が案内します。

イベント参加の皆様にお断い
新型コロナウイルス拡大防止策として協会も細心の対応を心がけてまいりますが、
参加者皆様方のご協力無くしては感染を防止出来な所であり
体調不良(発熱・咳・咽頭痛など)の場合は参加自断下さい。
同居家族や身近な知人に感染が疑われる方は参加自断下さい。
入国制限や渡航歴(過去14日以内)のある方は参加自断下さい。
よろしくご協力の程お願いし

主催 NPO 法人 奈良県ウォーキング協会 (Tel.0744-24-3110)

共催 上牧町 王寺町 広陵町 河合町

協力 奈良県中和公園事務所 (馬見丘陵公園)



マスク熱中症にご注意！今年も万全の対策を

じめじめとした暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナワクチン接種も開始していますが、もうしばらくは感染拡大防止に向けた行動が必要になりそうです。外出時には必要なマスクの着用ですが、熱中症に例年以上の注意が必要です。マスクを着用すると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きが鈍くなります。また、マスクを通して呼吸することで多くのエネルギーを使い、体温が高くなります。水分をとる機会も知らないうちに減少していることがよくあります。そのため、容易に脱水や熱中症を引き起こす可能性があります。感染対策をとりながらも、熱中症を予防するために正しい知識を身につけておきましょう！

特にリスクが高いため注意！！

高齢者



高齢者は温度に対する感覚が弱くなっているため、室内でも熱中症のリスクがあります。

乳幼児



乳幼児は、体温調節機能の発達が未熟です。また、晴れの日には地面に近いほうが気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に熱い環境にいます。

～熱中症の症状～

- (軽度)** めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない、気分不快
→ただちに応急処置をする。症状がおさまらない場合は、すぐに医療機関へ。
- (中度)** 頭痛、吐き気、体がだるい、脱力感
→応急処置をしてすぐに医療機関へ。
- (重度)** 意識がない、けいれん、まっすぐ歩けない
呼びかけに対して返事がない、高体温
→至急 119 で救急隊の要請を！

～熱中症の症状があるときの応急処置～

- ①涼しい場所へ移動。
 - ②衣服をゆるめ、体を冷やす。
(首筋や脇の下、太もも、足の付け根など)
 - ③水分・塩分を補給する。
 - ④医療機関へ運ぶ。
- ※意識のない場合は水分が気道に入る恐れがあるため、口からの水分摂取は禁物です。

～熱中症予防のポイント～

- ①例年よりもこまめな水分・塩分補給をしましょう
・室内でも室外でも、のどの渇きを感じる前に水分補給をする。
・アルコールは脱水をすすめるため水分補給にはなりません。
- ②暑さを避けて過ごしましょう
・日陰や日傘、帽子を利用する。
・扇風機やエアコンを使う。
(室温28度未満湿度70%未満が目安)
・感染症予防のため、換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ③日頃から体力づくりをしましょう
・人混みを避けた散歩や室内でできる軽い運動などで少しずつ暑さに体を慣らす。
- ④服装に注意しましょう
・通気性の良い素材を取り入れる。
・黒色系は熱を吸収しやすいので避ける。
・保冷グッズを活用する。(首まわりや脇の下など大きな血管がある場所を冷やす)
- ⑤適宜マスクをはずしましょう
・気温、湿度の高い中でのマスクは要注意。
・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクをはずす。
- ⑥周りの人にも気配りをしましょう
・自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど周りの人の体調も気を配る。

凍

おうちでひんやり熱中症対策グッズを作ろう！ 材料3つ！ひんやり冷感タオル

材料：ラップ、輪ゴム、首にかけられる長さのタオル(薄手がおすすめ)

作り方：

- ①水でタオルを濡らして絞る。
- ②タオルを細長く折り畳んでラップで包む。
- ③両端を輪ゴムで止める。(タオルの端のすぐ外側をきつめに結ぶ)

- ④首の形に合わせてタオルを曲げる。
- ⑤そのまま冷凍庫で冷やす。
- ⑥固まったらできあがり♪

(出典 <https://idealdx.com/eco/how-to-make-cold-towel.html>)



ひんやり

環境省ウェブサイト

環境省のウェブサイト「環境省熱中症予防情報サイト」では各種普及啓発資料や、熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数(WBGT)」を公表しています。

「環境省熱中症予防情報サイト」

<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

環境省 熱中症

検索





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。
- ・7月6日(火)～7月末頃までは、新型コロナワクチン接種に関する業務で使用するため、利用できません。



* 乳幼児健康診査 *

	と き	受付時間・場所	対象者
3か月児健康診査	7月9日(金)午後	個別通知します	令和3年2月26日～4月9日生まれ
10か月児健康診査		個別通知します	令和2年8月26日～9月30日生まれ
3歳児健康診査	7月15日(木)午後	個別通知します	平成29年12月・平成30年1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	7月20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	7月6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。
	7月30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)	7月17日 (土)	9:30～11:30	妊婦さんとパートナー	・パパさんが妊婦さんに変身！ ・赤ちゃんをお風呂に入れてみよう ・家事・育児分担を考えよう 【申込方法】こども未来課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)

- ・妊婦体験で、妻の大変さが分かった。
- ・実際に赤ちゃんをお風呂に入れてみて、イメージできた。
- ・産後の家事の分担を考えることができてよかった。



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。
問合先 こども未来課 ☎ 43-5034



ナラ・シェイクアウト訓練について

7月9日(金) 午前10時30分頃

奈良県いっせい地震行動訓練(ナラ・シェイクアウト)が実施されます！
住民の皆様もこの機会に訓練へのご参加をお願いします！



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

「ナラ・シェイクアウト訓練」とは、地震発生を想定して、県内一斉に1分間身を守る行動を行う訓練です。なお、訓練は自宅や職場などで各自行うこととしています。

上牧町役場においては館内放送を用いた訓練を実施します。来庁いただいた方々にも、訓練開始の放送が入りましたら、上記のように姿勢を低くして、手で頭を守るなど、1分間身を守るシェイクアウト訓練にご参加いただきますよう、ご協力をお願いします。

＜問合先＞上牧町役場 総務課 安全安心係 内線：243



Catalog Pocket

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



NHKの英語講座だけで驚くほど英語が話せる勉強法

●川本佐奈恵著／明日香出版社



本書は、英語力ゼロだった著者が、NHKの英語講座で毎日30分、「聞く」、「まねして声に出す」、「書き取り」等の練習を継続することによりナチュラルな英語を話せるようになった方法を紹介しています。また、英語学習のための意識改革なども収録。

ドローン空撮で見えてくる日本の地理と地形

●藤田哲史著／実業之日本社



無人航空機である「ドローン」で誰でも手軽に空撮を楽しむことができるようになりました。本書は、茨城県内を流れる小貝川の蛇行、滋賀県の中山道・番場宿、高速道路の線形など、地上100～140mの高さから撮影した写真を通して、空撮の楽しさ、地理や地形の面白さを伝えます。

私は正しい

●安藤俊介著／産業編集センター



アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれた「怒りの感情と上手に付き合うための心理教育・心理トレーニング」のことです。本書では、アンガーマネジメントの第一人者である筆者が「正義感や「怒り」のメカニズムとその「怒り」が「要／不要」であるかをわかりやすく解説します。

図書館カレンダー

休館日のお知らせ

7/5 (月)	12 (月)	19 (月)	26 (月)	31 (土)
------------	-----------	-----------	-----------	-----------

※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

7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

「ちいさなおおきなき」(絵本) 夢枕獯著
「はだかのおうじさま」(絵本) 大島 妙子著
「くすのきしげのりさく」(絵本) 大島 妙子著
「たなかさんちのおひっこし」(絵本) 大島 妙子著

図書館に展示していますので読んでください。

ありえない!

●エリック・カールさく／偕成社



みなさん、あつとおどろくショーによろこそ。カンガルーのお腹のポケットから人間の男の子が出てきた?鳥が水の中で生活し、魚が鳥籠の中にいる?この本は見開きごとに、ちょっと奇妙な組み合わせや、立場が逆転したものが登場する絵本です(児童書)

気のいいバルテクとアヒルのはなし

●クリスティーナ・トゥルスカさく／徳間書店



ポーランドの山奥で、1匹のアヒルと暮らす若者バルテク。ある日、バルテクはカエルの王を助けて不思議な力を授かりますが、その帰りで兵を率いる大将からアヒルを丸焼きにしると命令され、困ってしまいました。このままアヒルはたべられてしまうのでしょうか。昔ばなし風の物語。(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

今号の特集は「ごみの減量」をテーマに掲載しました。毎日生ごみの水を切るだけでごみの減量化や悪臭防止につながることを知り、早速家庭で実践しています。また、野菜の皮や刈り取った草なども乾燥させることで水分が抜け、軽くなるので効果的ということも取材で知りました。ぜひ両親にも伝えたいと思います。毎日みなさんのご協力が、「細き流れも大河となる」ごとく、処理費用の削減にもつながるのだなと感じました。

ガソリン携行缶の取り扱いに注意

ガソリン携行缶は取り扱いを誤ると、ガソリンの漏えいや噴出の原因となり、引火の危険性もあります。高温の場所、温度変化の大きい場所で保管しないようにしましょう。

ガソリン携行缶とは

ガソリンは気温がマイナス40℃でも気化し、常温でも蒸気が発生している状態であり、小さな火源でも爆発的に燃焼します。蒸気は空気より重く、低い場所にたまりやすいため、離れたところにある小さな火源(ライター、静電気、火花など)により引火する危険性があります。

ガソリンを運搬する際は、消防法令で定められた安全性能基準に適合した金属製の携行缶を使用しなければなりません。灯油用ポリ容器での運搬は法律で禁止されています。



ガソリン携行缶



灯油用ポリ容器

相談ケース1

15年前にホームセンターで購入した携行缶にガソリンを入れ、倉庫で保管していた。

ガソリンのにおいがするので調べると底面に亀裂が生じ、ガソリンが漏れていた。

(70歳代 男性)

相談ケース2

トラックの助手席にガソリン携行缶がある状態でたばこを吸おうとライターに火をつけたところ引火。顔全体から首にかけて赤くなり(Ⅰ度熱傷・範囲10%)、右手首に3cmのびらんが生じた。(Ⅱ度熱傷・範囲1%)

(医療機関 30歳代 男性)

ガソリン携行缶を安全に使うには

・高温の場所に保管したガソリン携行缶のキャップを外すと、ガソリンが激しく噴出する恐れがあります。また、温度変化の大きい場所で保管すると、内圧の変化が繰り返され、亀裂が生じたり漏れたりする恐れがあります。

・ガソリンは危険物です。取り扱いや保管には十分注意し、必要以上の量を保管しないようにしましょう。なお、携行缶は運搬容器であり、長期保管用の容器ではありません。

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

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・問合先／徴収課 ☎役場内線125番

町の動き

令和3年5月31日現在



世帯数 10,136 (+ 5)

男性 10,445 (+11)

女性 11,586 (－ 4)

合計 22,031 (+ 7)

※()は前月比

町の木

まぎ

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／7月8日(木) 13:00～17:00
- ところ・申込先／②上牧中学校 ☎76-5479
- とき／7月16日(金) 11:00～17:00
- ところ・申込先／③上牧第二中学校 ☎72-3700
- とき／7月19日(月) 11:00～17:00

かんまき

No.42

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？

なつは 夏花ちゃん (0歳)

ニコニコ元気に大きくなってね♡

そうは 蒼陽ちゃん (7歳) めい 芽維奈ちゃん (2歳)

元氣いっぱい 優しく育てね!!

しゅん 瞬ちゃん (9カ月)

いつもニコニコ かわいい♡ 大好きだよ☆

みのり 望里ちゃん (3歳)

笑顔いっぱい 元氣いっぱい 育てね♡

みなさんのご応募お待ちしております。

掲載児童募集中

※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・姉妹と一緒にいる場合は除く) 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いたします。※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



国勢調査の調査は済みですか？

国勢調査 2020

7/14 7/7 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。

