

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. 593

2021年

8月

特集

親子でやってみよう！ —自由研究—

- ◆特集 親子でやってみよう！-自由研究- .. 2
- ◆町民ひろば .. 4
- ◆新型コロナワクチンについて .. 5
- ◆TOPIX 知る・募る・語る .. 6
- ◆有料広告 .. 15、17
- ◆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
- ◆「特定商取引法が改正されました」 .. 23
- ◆各種相談のご案内 .. 23
- ◆まきっこ★きっず No.43 .. 24



上牧町ホームページ

表紙：太陽を見上げるひまわり生き生きと（馬見丘陵公園）

日時計を作ろう

用意するもの

- 牛乳パック ●竹ひご (約20cm)
- 台紙 (A5 サイズ程度の厚紙など)
- 7cm × 7cm の紙 2枚
※ 15 度ずつの線をひいておく ⇒ 
- 定規・カッター・はさみ
セロハンテープ・のり・マジックペン
- 方位磁石

- ① 牛乳パックの底から5cmをはかり、周囲に線を引く。



- ② 下の図の(ア)の部分を切り抜く。①の線から10cmをはかり、そこから①の線に向け、斜めに②のように両面に線をひく。そして③のように横面にも線をひく。ひいた線にそって牛乳パックを切っていく。



- ③ 牛乳パックの底の面と、その内側に、15度ずつの線(時刻の目盛り線)をひいた7cm × 7cm の紙をのりではる。

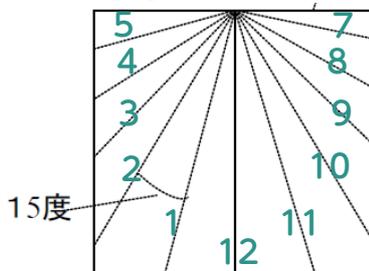
- ④ 牛乳パックの真ん中に竹ひごをはり、時刻の目盛り線に時刻を記入すると完成。



底の面



底の面の内側



- 竹ひごの先が真北を向くように置き、竹ひごの影が落ちたところが現時刻となります。



完成!

参考：明石市天文台ホームページ

★ STAY HOME

親子で
自由研究

★

今年の夏休みもコロナ禍のため外に出る機会が減っています。そこで、おうちでできる夏休みの自由研究をいくつか紹介します。

大人のみなさんもぜひ挑戦してみてください。

くずやさいを 育ててみよう



※写真はイメージです。

- ①入れものに水を8分目ほど入れて、左の絵のようにやさいくずの切り口を下にして水につけます。
- ②日の当たるところにおきます。
- ③2日に1回水を新しいものに変えます。
- ④2,3日で芽がでてきます。

※食べるときは、必ずよく洗ってから！！

リボベジ

くずやさいの切れ端を再生させて再び食べられるようにすることを「リボン・ベジタブル」、略して「リボベジ」と呼びます。

普段捨てている野菜のヘタなどを使うので、気軽に始めることができます。

おすすめの野菜

- ✂ 豆苗
- ✂ ネギ
- ✂ ニンジン
- ✂ 大根
- ✂ 小松菜 など

そそぐと凍る ふしぎな水

- ①ペットボトルの飲み物を7～8分目にして、冷蔵庫で冷やす。
- ②十分に冷えたら、冷凍庫に移し、2～3時間程冷やします。
この時、ペットボトルは立てて冷やしてください。
※実験中は冷凍庫に振動を与えないようにしましょう。
- ③衝撃を与えないように静かにペットボトルを取り出し、キャップを外します。
- ④ペットボトルを高い位置から一気に空気が入らないように少しずつお皿の上に注ぐと、シャーベット状の氷の山ができます。

水がお皿の上に落ちると一瞬にして氷に変わっていきます。水は0℃になると氷になりますが、この水は過冷却水のためマイナス5℃くらいに冷えていても氷になっていません。このような水は衝撃を与えるとたちまち氷に変わります。



※写真はイメージです。



子どもたちが楽しく過ごせるように
―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、南都銀行上牧支店と大門建設株式会社(門田代表取締役)から上牧幼稚園へお絵かきボード掲示板1台を寄贈していただき、6月29日に役場で寄贈式が行われました。

門田代表取締役は「上牧町で45年程事業をしているが、このような形の寄贈は初めて。これからも地域に貢献できるように頑張りたい」と挨拶されました。

後日、幼稚園児たちのもとにお絵かきボードが届くと、園児たちは絵を描いて楽しんでいました。



幼稚園やおだちの顔を
描いて楽しむ園児たち



(左から)
南都銀行上牧支店支店長 岩井 進様
大門建設株式会社 代表取締役 門田 明弘様
上牧町上牧幼稚園園長 今中 希早子
上牧町長 今中富夫

日々の健康づくりでハッピーな毎日
―ハッピーライフ教室―

5月から7月までに実施されていたハッピーライフ教室が7月8日最終回を迎えました。全9回実施されたハッピーライフ教室は室内で座っている筋トシなどの運動や歯科衛生士によるお口の健康教室が開かれました。

最終回のこの日は歯科衛生士の赤塚さんから、噛むことの大切さやむせる原因と対処法、口の体操、歯磨きの仕方などを受講生のみなさんにわかりやすくお話しされました。

次回は9月2日(木)から実施の予定です。詳しくは15ページをご覧ください。



歯の模型を使って説明をする
歯科衛生士の赤塚さん

第71回 社会を明るくする運動
―内閣総理大臣メッセージ伝達式―

社会を明るくする運動は、法務省が主唱する、犯罪をなくして社会を明るくするために、すべての日本国民が犯罪の防止と犯罪者の矯正および更生保護についての正しい理解を深めてもらう啓発活動です。

「安全安心な国づくりにおいて、他者への思いやりを基本とし、立ち直ろうとする人を地域の輪に迎え入れて再出発を支え、誰もがやり直して輝ける、誰一人取り残さない社会を構築することが重要などとする」社会を明るくする運動内閣総理大臣メッセージ伝達式が7月8日、上牧町役場で開かれ、奈良保護観察所企画調整課合田課長から今中町長に伝達されました。



メッセージを今中町長に手渡す
合田課長

アナウンサー三代澤康司さんが講演
―差別をなくす上牧町民集会―

差別をなくす強調月間である7月9日、ペガサスホールで令和3年度差別をなくす町民集会が開かれ、アナウンサーの三代澤康司さんが講演されました。三代澤さんは冒頭「毎日」口ナで不自由な生活を送られている方も多いと思います。人とのつながりが断たれてしまう状況下では、差別や偏見も生まれてきます」と述べられ、ご自身の様々な経験やラジオ番組を通して人とのつながりの大切さ、差別のことやバリアフリーについて話されました。

後日、三代澤さんのラジオ番組で講演についてお話ししてくださいました。



笑顔が素敵な三代澤康司さん

新型コロナワクチンについて

令和3年度中に16歳～64歳になられるかたに、新型コロナワクチン接種券を令和3年7月7日に発送しました。意向確認のためのはがきの返送がまだのかたは、ご返送いただきますよう、ご協力よろしくお願い致します。なお、基礎疾患がないかたは、はがきの返信だけでは接種を受けられません。予約が必要となりますのでご注意ください。

※令和3年6月17日現在で上牧町に住民票があるかたに送付しました。転入のかたは、生き活き対策課⑤番窓口にて接種券の交付申請をしてください。厚生労働省の『コロナワクチンナビ』からも申請が可能です。なお、前住所地から発行された接種券は無効となります。

※医療従事者など優先接種等で既に2回接種されたかたは、今回送付された接種券は破棄していただきますようお願いいたします。

※12～15歳のかたの接種については、詳細が決まり次第発送致します。

65歳以上のかたで接種できていないかたについても、引き続き接種いただけます。

<接種予約をされたかたへ>

○8月以降の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。

○**当日の連絡なしキャンセルが急増しています!!**また、突然の入院等の重大な事情がない限り、変更・キャンセルは原則受付出来ません。やむを得ずキャンセルされる場合は、わかり次第、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、ご協力よろしくお願い致します。

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(2000 年会館)における、警報発令時の対応については以下のとおりです

① 警戒レベル1～3の場合

⇒ワクチン接種は実施します。
巡回バスは通常運行致します。
(※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した場合は接種を中止する場合があります)

② 警戒レベル4又は5の場合

⇒ワクチン接種は中止となります。
接種を中止する場合は、当日ホームページやメール配信、LINE 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、改めて文書等でお知らせします。

| 警戒レベル | 避難行動等 | 避難情報等 |
|----------------------------------|--|---|
| 警戒レベル5 命の危険 直ちに安全確保! | 既に災害が発生・切迫している状況です。 命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。 | 緊急安全確保 (市町村が発令) 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。 |
| ~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~~ | | |
| 警戒レベル4 危険な場所から 全員避難 | 災害が発生する危険が高まっています。 速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。 | 避難指示 (市町村が発令) ※避難指示は、令和3年の災害法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。 |
| 警戒レベル3 危険な場所から 高齢者等は 避難 | 避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は危険な場所から避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。 | 高齢者等避難 (市町村が発令) |
| 警戒レベル2 | 避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。 | 洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発表) |
| 警戒レベル1 | 災害への心構えを高めましょう。 | 早期注意情報 (気象庁が発表) |

コロナワクチン接種に関する情報は
こちら



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(祝日を除く月～金曜日9時～17時) ☎0120-539-157



お知らせ

町税や保険料などの納め忘れはありませんか

8月は、町県民税（第2期）と国民健康保険税、後期高齢及び介護保険料（第2期）の納付月です。

納期限は**8月31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算されます。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

令和3年度ヘルシー教室中止と成人健康相談のお知らせ

令和3年度のヘルシー教室につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止及び新型コロナウイルスワクチン接種事業の円滑な実施のため、開催を中止することになりました。教室開催を楽しみにされていたみなさんには大変申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。

来年度以降は、ヘルシー教室を開催したいと考えていますのでよろしくお願います。

※個別での成人健康相談は予約制で実施しておりますので、お問い合わせください。

◎成人健康相談（要予約）
時間 午前9時～12時
（おおむね30分～60分程度）
【令和3年】
8月24日（火）、9月14日（火）、10月26日（火）、11月30日（火）、

12月14日（火）

【令和4年】

1月25日（火）、2月15日（火）、3月15日（火）

無料
問 生き生き対策課 ☎ 79-2020

親子で作るおやつ教室

時 8月17日（火）

午後1時30分から3時30分まで

所 2000年会館 調理実習室

内 ロールサンドイッチ、スコーン、リンゴジュースかん

※今年度中は同じメニューです。

人 4歳から小学校6年生の親子

定 親子合わせて12名（3家族）まで

※調理台は1家族1台となります。

料 大人200円、子ども100円

持 エプロン・三角巾・手拭きタオル

申 8月3日（火）午前8時30分から

生き生き対策窓口又は電話でお申し込みください。

定員になり次第申し込み終了。

※マスク着用、自宅での検温をお願いいたします。

問 生き生き対策課 ☎ 79-2020

献血にご協力をお願いします

7月1日から8月31日まで県内各地で「愛の血液助け合い運動」街頭献血キャンペーンを実施中です。

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、徹底した対策も行ってまいります。

コロナ禍による外出自粛などにより、必要な血液の確保が来ていません。患者さんについても血液をお届けできるよう、みなさんの定期的な献血のご協力をお願いします。

時 8月24日(火)午前10時から正午まで
所 上牧町役場正面玄関前

認知症相談のお知らせ

「ご自身やご家族のかたに、最近「物忘れがひどい」、「忘れ物や物をなくすことが多くなった」、「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、一人で悩まずにご相談することが重要です。上牧町では月1回、認知症の専門家が多様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、ぜひお気軽にご相談ください。

時 8月24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 地域包括ケア推進係(2000年
会館内) ☎79-2020

2000年会館に手話通訳者を配置しています

聴覚障がい者の日常生活上の相談や福祉サービスの利用など、手話を介しての補助に応じるための手話通訳者を上牧町社会福祉協議会(2000年会館2階)に配置していますので、お気軽にご利用ください。※手話通訳者や要約筆記者を派遣する「手話通訳者等派遣事業」はこれまでと同様に引き続き実施しています。

時 毎週木曜日 午後1時から4時まで

(祝日及び12月29日から1月3日を除く)

所 上牧町社会福祉協議会事務所内
(2000年会館2階)

問 福祉課 ☎43-5031

FAX 76-11196

貸出用車いすを増設しました —ふるさと町づくり基金を活用—

ふるさと町づくり基金(ふるさと納税)を活用し、役場及び2000年会館に設置している貸出用車いすを5台増設しました。

上牧町では、通院や在宅生活などで車椅子が必要なかたに対して、車いすの無料貸出を行っています。ご利用のかたは、お申し込みください。
内 車いすの種類: 自走式車いす
貸出期間: 最長1か月
¥ 無料

問 【役場】住民保険課

☎ 役場内線132番

【2000年会館】福祉課

☎ 43-5031



『特定健診・特定保健指導』を受けましょう

上牧町では、特定健診をまだ受診されていないかたや、特定健診を受診され、特定保健指導の対象となっ

たかたに、委託業者による電話や訪問をさせていただきます。個人情報には十分留意し、委託業者が受診勧奨業務・特定保健指導業務以外に個人情報を使用することはございませんので、ご理解の程よろしくお願ひします。

また、受診結果を住民保険課が把握するのには2〜3か月かかります。受診したかたにも行き違いで案内をすることがありますのでご了承ください。

●委託業者

創和フリエイティブライフ株式会社
神戸市灘区水道筋5丁目1番15号-3005

☎ 078-806-8015

問 住民保険課 ☎ 役場内線171番

健康保険に二重加入していませんか?

国民健康保険に加入されているかたで、社会保険証も持ちのかたはいませんか? 2種類の保険証をお持ちのかたは二重加入の可能性がります。社会保険に加入されても国民健康保険の資格は自動的に喪失されません。

社会保険に加入されたかたは、必ず住民保険課又は片岡台出張所で国民健康保険資格喪失の手続きをしてください。

問 住民保険課

☎ 役場内線122-170番

マイナンバーカードの申請が 片岡台出張所でできます！

マイナンバーカードの申請は、役場住民保険課窓口、郵送、パソコン、スマートフォンで行っていますが、片岡台出張所でも申請受付を実施しています。申請時に本人確認をし顔写真を撮影（無料）します。

持 本人確認書類 【A】顔写真付き公的証明書1点又は 【B】2点

・個人番号カード交付申請書お手元にないかたは、住民保険課にお問い合わせください

【A】運転免許証、パスポート、障がい者手帳、在留カードなど

【B】健康保険証、年金手帳、年金証書、医療受給者証、診察券、通帳、キャッシュカードなど

受 午前8時30分から午後5時まで
(土日祝日を除く)

※カードの受け取りは、住民保険課窓口のみとなりますので、「ご承願います。(申請から受け取りまで、約1か月程度かかります)」

☆マイナンバーカードのメリット

- ・顔写真付きの公的な身分証明となる。
- ・口座開設や、パスポートの新規発給に利用できる。

コンビニで住民票、印鑑登録証明書

が取得できる。(役場窓口より100円お得)

・確定申告のオンライン手続きができる。

問 住民保険課 役場内線 133・143番

個人番号(マイナンバー)カードの 8月1日・休日交付について

時 8月8日(日)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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 144番

人権擁護委員に委嘱されました

人権擁護委員は、地域のみなさんから受ける人権相談や人権の考えを広める活動などを行っています。

このたび、7月1日付けで法務大臣から人権擁護委員として次のかたが委嘱されました。

○中村直美さん(再任)

○竹島正貴さん(新任)

問 奈良地方法務局人権擁護課

☎0742-23-5457

社会教育課 役場内線 253番

全国一斉「子どもの人権110番」 強化週間

いじめ・体罰・不登校・児童虐待などの子どもの人権に関わる問題について人権擁護委員及び法務局職員が無料・秘密厳守で相談に応じます。

時 8月27日(金)から9月2日(木)まで
午前8時30分から午後7時まで

※土日は午前10時から午後5時まで
県内在住の児童・生徒及びその保護者

受 全国一斉「子どもの人権110番」
☎0120-007-110

※携帯電話・PHS使用可、一部のP電話使用不可

問 奈良地方法務局人権擁護課
☎0742-23-5457

重要

プラスチック製容器包装を出すときに使用する袋について

これまでは、適正に排出していただくために中身が見える「市販の『透明の袋』」に入れて出してください」としておりましたが、透明・半透明の袋の区別が困難であるとのお声とともに、分別回収をスタートして1年が経過し、おおむね適正に分別されていることから「半透明の袋」でも可とすることとしましたので、お知らせします。

今までは透明の袋だけでしたが
これからは
半透明の袋も使用可能に！



市販の半透明の袋

レジ袋、乳白色の袋、他市町村の袋では出さないでください



問合先
建設環境課
役場内線
146・180番

補正予算のお知らせ（第1弾）

町議会5月臨時会及び6月定例会において、可決（承認）されました新型コロナウイルス感染症対策を中心に編成した一般会計補正予算（第1回、第2回）、町長選挙に伴い骨格予算であった当初予算の肉付け予算として編成した一般会計補正予算（第3回）について主な事業をお知らせします。

- 生活支援及び新型コロナワクチン接種における移動支援のため1人当たり2,000円分の「かんまきパワーアップクーポン（第2弾）」を発行します。（予算額 5,677万円）
※クーポン券は令和3年4月下旬に郵送済み
- 情報発信の強化のため町ホームページのリニューアルを行います。（予算額 1,129万円）
- 令和4年12月1日に町制50周年を迎えるにあたり、記念映像及び児童図書の制作を行います。（予算額 624万円）
- 保健福祉センターにおいて手話通訳者を配置し、聴覚障がい者の日常生活上の各種相談や福祉サービス等の利用支援を行います。（予算額 23万円）
- 生活困窮に陥らないためのセーフティネット機能の充実として、児童扶養手当を受給するひとり親世帯などに子育て世帯生活支援特別給付金を児童一人当たり5万円給付します。（予算額 17万円）
※奈良県より給付
また、令和3年度分の住民税（均等割）が非課税の世帯、令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった世帯に児童一人当たり5万円給付します。（予算額 2,042万円）
- ペガサスホールで開催される講演会やイベントなどの映像をインターネットを通じて、ライブ配信できる環境を整備します。（予算額 107万円）
- 接触の機会を減らすため、町立小中学校、幼稚園及び保育所において、自動水栓を整備します。（予算額 2,593万円）
- 公立学校において、GIGAスクール構想により整備した情報端末の活用を推進するため、大型モニターの設定、AC充電器の整備、ICT支援員の配置を行います。（予算額 1,921万円）
- 議場及び委員会室に設置されている映像・音響設備を更新し、新たな議会運営システムを導入します。（予算額 2,730万円）

【補正予算に関する問合せ先】
総務部 企画財政課 財政係
TEL：0745-76-1001（内線297）
mail：seisaku@town.kanmaki.lg.jp



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

経済産業省 主唱

8月は電気使用安全月間です
たこ足配線はやめましょう



関西電気保安協会

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

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



・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

精神障がい者の家族会 「西和家族会」のご案内

「西和家族会」は統合失調症やうつ病など、精神疾患のある人を身内に抱える家族の集まりで、西和7町に住む人が中心の地域家族会です。

悩みを分かち合う仲間同士で乗り越えるための知識や情報を持ち寄り、笑顔や元気を取り戻す「安らぎの場」を作るため、中心となる例会を月1回開催しています。

「ご家族の様子がか心配なかつた、どう対応すればよいか悩んでいるかた、

誰にも相談できずお困りのかたなど、まずはご連絡お待ちしています。※個人情報の保護には十分配慮しています。

時（原則）毎月第4土曜日
午後1時30分から4時まで

所 王寺町やわらぎ会館 3階会議室
問 西和家族会「西村」 ☎74-6203

児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当所得状況届は期限内に

児童扶養手当の受給資格をお持ちのかた（全部支給停止者を含む）は「現況届」、特別児童扶養手当の受給資格をお持ちのかたは「所得状況届」を提出する必要があります。提出期限内に提出されない場合、受給資格があつても手当を受給できませんので必ず期限内に提出してください。

該当するかたには案内を送付しますので、必ず手続きを行ってください。特別児童扶養手当の受給資格があり、所得超過などで2年続けて支給停止となるかたには送付しません。

◎提出期間

★児童扶養手当

8月2日（月）から8月31日（火）まで

★特別児童扶養手当

8月11日（水）から9月10日（金）まで

問 こども未来課 ☎43-5034

募 集

上牧幼稚園新入園児の募集について

令和4年度の上牧幼稚園新入園児を募集します。

《5歳児》 2016年(平成28年)

4月2日から2017年(平成29年)

4月1日までに生まれた町内在住のお子さん

《4歳児》 2017年(平成29年)

4月2日から2018年(平成30年)

4月1日までに生まれた町内在住のお子さん

《3歳児》 2018年(平成30年)

4月2日から2019年(平成31年)

4月1日までに生まれた町内在住のお子さん

《定5歳児》 若干名

《定4歳児》 若干名

《定3歳児》 60名程度

《申9月2日(木)・3日(金)の午前9時から午後4時まで

《所上牧幼稚園

《◎保育時間

《★平常保育 午前8時30分から午後2時30分まで

《★午前中保育(第1・第3・第5水曜日) 午前8時30分から11時30分まで

《※1学期のみ火曜日は、お弁当持参となります。

《※保育料は無料です。

《給食費など諸経費は実費となります。

《◎その他

《★預かり保育 平常保育の日 午後2時30分から4時まで

《・夏期休業中(実施日は園が指定した日) 午前9時から午後4時まで

《★入園願書受付期間中は自由に参観 いただいております。

《★入園願書は、こども未来課と上牧幼稚園で8月2日(月)から配布 します。なお、願書の受付は、上牧幼稚園のみとなります。受付の際は印鑑をお持ちください。

※1学期のみ火曜日は、お弁当持参となります。

※保育料は無料です。

給食費など諸経費は実費となります。

◎その他

★預かり保育

・平常保育の日

午後2時30分から4時まで

・夏期休業中(実施日は園が指定した日)

午前9時から午後4時まで

★入園願書受付期間中は自由に参観 いただいております。

★入園願書は、こども未来課と上牧幼稚園で8月2日(月)から配布 します。なお、願書の受付は、上牧幼稚園のみとなります。受付の際は印鑑をお持ちください。

※駐車場がありませんので、車での来園はご遠慮ください。入園後のバスの送迎については、園の方針に従ってください。

問 こども未来課 43-5034

上牧幼稚園 32-0700

人権メッセージを募集します

募集テーマ「その勇氣から」

令和2年度は新型コロナウイルス感染症により、社会全体が大きく変わった1年となり、改めて日常生活において一人ひとりのかけがえのなさと、自分らしく生きる喜びを感じるこの大切さに気がかされました。

新しい時代へ変わっていく中、勇氣を持って生きていくために、一人でも多くのかたに勇氣を与え、心に響く勇氣が届くことを願い、あなたのその勇氣ある行動について人権メッセージを募集します。

内・タイトル15字以内

・メッセージ100字以内

小学生の部、中学生の部

小学生・一般の部

受9月30日(木)必着

※詳しい募集要項と応募用紙は社会教育課にあります。また、「県人権施策課ホームページ」からもダウンロードできます。昨年度の「奈良県人権メッセージ作品集」は社会教育課にありますので、ご覧になりたいかたはお越しください。

※その他、「人は等しい」、「てんいち先生とひかりちゃんて学ぼう」

コマまんがー、「不安を差別になげちゃいけない」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

FAX0742-2718721

社会教育課 役場内線252番





令和3年度採用された職員

上牧町職員採用試験

採用する職種

| 職 種 | | 採用予定人数 | 受 験 資 格 | |
|----------------------------|----|--------|--|--|
| 一般行政職 | 上級 | 若干名 | 1986年(昭和61年)4月2日以降に生まれた人 | 学校教育法による大学(短期大学を除く。以下同じ)を卒業した人、又は2022(令和4年)3月31日までに卒業見込みの人 |
| | 中級 | | 1988年(昭和63年)4月2日以降に生まれた人 | 学校教育法による短期大学(大学を除く。)を卒業した人、又は2022年(令和4年)3月31日までに卒業見込みの人 |
| | 初級 | | 1990年(平成2年)4月2日以降に生まれた人 | 学校教育法による高等学校を卒業した人、又は2022年(令和4年)3月31日までに卒業見込みの人 |
| 技術職(土木・建築) | | 若干名 | 1980年(昭和55年)4月2日から1992年(平成4年)4月1日までに生まれた人で、学校教育法による4年制大学・短期大学・専門学校・高等専門学校で土木職・建築職に必要な専門課程を修めて卒業した人 | |
| 介護支援専門員 又は 主任介護支援専門員 | | 若干名 | 1980年(昭和55年)4月2日以降に生まれた人で、介護支援専門員、又は主任介護支援専門員の資格を有する人 | |
| 保健師 | | 1名 | 1993年(平成5年)4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人、又は2022年(令和4年)3月31日までに保健師免許を取得できる見込みの人 | |

※試験内容等は変更する場合があります。

申込期間

令和3年8月16日(月)～30日(月)

申し込みはインターネット【e古都なら】のみとなります。

一次試験日時

令和3年9月10日(金)～24日(金)

1次試験はテストセンター方式
※各地に設置されたテストセンター会場のうちから受験者が選択



上牧町職員採用試験

検索

問合せ先

〒639-0293

奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350番地

上牧町 総務部 秘書人事課

TEL 0745-76-1001 (内線202)

FAX 0745-76-1002

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

採用試験の詳細は町ホームページをご覧ください
ホームページアドレス

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



上 牧 町

令和3年度奈良県警察官 (第2回)採用試験について

奈良県警察では、警察官(大卒区分及び大卒区分以外)と、サイバー捜査官を募集しています。

受

① 申込書の郵送・持参

8月20日(金)まで

② 県警ホームページからインターネットによる申し込み

8月16日(月)まで

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 西和警察署 ☎ 72-0110

<https://www.police.pref.nara.jp>

令和3年度奈良県広域 消防組合消防職員募集

奈良県広域消防組合では、令和4年4月1日採用予定の消防職員を募集します。

問 高校区分

問 橿原市慈明寺町149番地の3

奈良県広域消防組合消防本部

人事企画課人事係

☎ 0744-20-1119

※詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.naraksk119.jp>

自衛官等募集案内



| 募集種目 | 受付期間 | 試験期日 | 採用種目について | 資格 |
|-----------------|------------|----------------------------|---|--------------------------|
| 自衛官候補生 | 随時行っています | 受付後にお知らせします | 陸は2年、海・空は3年の任期制隊員コース。入隊して3ヶ月間は自衛官候補生として経験を積み、その後、2等陸・海・空士に任命されます。 | 18歳以上33歳未満 |
| 防衛大学校学生(一般) | 10/27(水)まで | 一次試験 11/6(土) 11/7(日) | 幹部自衛官を養成する学校。4年間の課程を経て、陸・海・空の各幹部候補生学校を卒業後、幹部自衛官となります。 | 高校等卒(見込含む) 18歳以上21歳未満 |
| 防衛医科大学校学生(医学科) | 10/13(水)まで | 一次試験 10/23(土) | 医師たる幹部自衛官を養成する学校。卒業後、幹部候補生学校で教育を受け、医師国家試験に合格した者に医師免許が与えられ、幹部自衛官となります。 | 高校等卒(見込含む) 18歳以上21歳未満 |
| 防衛医科大学校学生(看護学科) | 10/6(水)まで | 一次試験 10/16(土) | 看護師たる幹部自衛官を養成する学校。4年間の教育を受けた後(国家試験合格後)、幹部自衛官となります。 | 高校等卒(見込含む) 18歳以上21歳未満 |

自衛隊奈良地方協力本部
橿原地域事務所



奈良地本



<http://www.mod.go.jp/pco/nara/>

☎ お気軽にお問合せください!

0744-29-9060



上牧町 協働のまちづくり 公募型補助金



社会的・地域的な課題の解決に向けて、町民のみなさんにより組織される団体が自主的・自立的に取り組む公益性のある事業に対して、補助金を交付する「上牧町協働のまちづくり公募型補助金」について、**追加募集**を行います。

自由なテーマで、町民のみなさんの知識・経験・アイデアを生かして行う事業を募集しています！

募集期間

令和3年8月1日 ▶ 8月20日

補助金の種類

| | 「自由提案事業補助金」 | 「スキル活用事業補助金」 | 「自立事業化前提型補助金」 |
|------|--|--|--|
| 対象 | 自由なテーマで提案した社会的・地域的な課題の解決に資する事業 | 団体の持つ知識や経験を生かし自立した活動を展開することで、社会的・地域的な課題の解決に資する事業 | 地域で抱える課題をビジネスの手法（サービスの受け手から対価を徴収する方法）により解決する事業 |
| 補助限度 | 上限15万円 (補助率100%) ※同一団体への交付は、原則3回まで | 上限15万円 (補助率50%) ※同一団体への交付は、原則2回まで | 上限50万円 (補助率100%) ※同一団体への交付は、原則1回まで |

申請から実績報告までの流れ

1 応募書類の提出

2 審査

- ・書類審査（資格要件等）
- ・プレゼンテーション審査

3 審査結果の通知

- ・交付決定通知書の送付
- ・補助金の交付請求

4 事業実施

※事業実施期間
交付決定日～令和4年2月28日

5 実績報告書の提出

※事業完了後30日以内

申請に係る詳しい内容(募集要項)や過去の補助事業については、町ホームページからご確認ください。

問合せ先

上牧町
Kanmaki Town

企画財政課

TEL: 0745-76-1001 FAX: 0745-76-1002 内線237番
メール: seisaku@town.kanmaki.lg.jp
〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350番地



鶏肉のバーベキューソース煮 学校給食のメニューから

鶏肉と野菜を炒めた後、バーベキューソースで煮込みます。バーベキューソースとは、もともとアメリカ合衆国でバーベキューをする際に肉を漬け込んだり、焼いた後にかけてりするソースのことです。豚肉や他の野菜にも合いますので、おうちにある食材でアレンジしても美味しくできます。コロナ禍でバーベキューはなかなかできませんが、おうちでバーベキュー気分を味わってみてください。

| 材 料 | |
|-----------|-----------|
| (家庭用 4人分) | |
| 鶏肉 | …200g |
| にんにく | …1 かけ |
| たまねぎ | …中 1個 |
| ピーマン | …1 個 |
| 油 | … 大さじ 1 |
| ケチャップ | … 大さじ 2 弱 |
| だし汁 | …600ml |
| ウスターソース | … 小さじ 2 |
| 酢 | … 小さじ 2 |
| 砂糖 | … 小さじ 2 |
| コンソメ(粉末) | … 小さじ 2 |

調味料

- 作り方 -

- ① 鶏肉…小さくカット
にんにく…みじん切り
たまねぎ…くし形切り
ピーマン…せん切り
調味料は合わせておく。
- ② みじん切りしたにんにくを油で炒める。
- ③ ②に鶏肉を入れて炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったらたまねぎ、ピーマンの順に入れて炒める。
- ⑤ ④に合わせた調味料を加えて少し煮る。



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

「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拡大防止のため外出の機会が減っている今だからこそ、おうちでの過ごし方としても重要です。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た全9回の教室です。教室に参加して効果的な方法を手につけましょう！

時 9月2日(木)から11月4日(木)までの毎週木曜日(全9回)
午後2時から3時30分まで

所 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、定員になり次第募集を終了します。

受 8月4日(水)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、地域包括ケア推進係の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計測などへのご協力をお願いします。

問 地域包括ケア推進係(2000年会館内) ☎7912020

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 (レッスン動画あり♪見てね！)

北葛城郡上牧町片岡台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

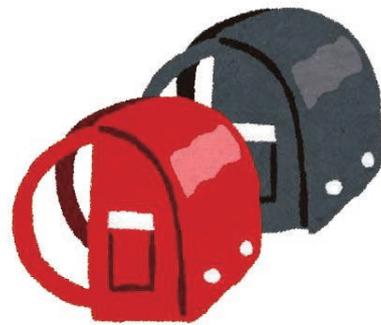
2か月有効



小学1～3年生の保護者のみなさまへ



まきっ子塾



に入りませんか？

まきっ子塾って？

小学校1年生から3年生を対象に家庭学習の支援や保護者のかたの負担軽減を目的に行っています。

いつ、どこで勉強しているの？

水曜日の放課後1時間程度、小学校の特別教室などを利用して勉強しています。



参加費用は？ 無料です。

勉強の進め方は？

3～4人の児童に対して1人の学習アドバイザーが学習支援を行うグループ学習です。少人数でのきめ細やかな指導を行っています。宿題からはじめ、終わったら復習のためにまきっ子プリントをします。



学習アドバイザーはどんな人？

退職した教員経験者や将来教員を目指す学生です。

塾終了後は？

学童に通われているお子さんは学童まで送り届けています。学童に通われていないお子さんは保護者の皆様が必ずお迎えに来てください。



児童や保護者からの評判は？

すごく楽しく「まきっ子塾」に通っています！（上小保護者）
ほめてもらえるので、勉強に意欲的になりました！（二小保護者）
仕事で帰りが遅いので、宿題が終わっていて助かります！（三小保護者）

いつからはじまるの？

2学期は9月15日(水)からの開始予定です。
参加を希望するかたは、上牧町役場社会教育課又は各小学校にお問い合わせください。

令和2年度
参加児童
161人！

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、やむを得ず「まきっ子塾」を中止とする場合がありますので、ご了承ください。



問合せ先



上牧町役場社会教育課 0745-76-1001
上牧小学校 まきっ子塾 090-1130-6573
上牧第二小学校 まきっ子塾 090-1130-6756
上牧第三小学校 まきっ子塾 090-1130-7354



上牧町地域包括支援センター 運営委員会委員募集

上牧町の地域包括ケアシステムの
中核機関となる上牧町地域包括支援
センターの円滑かつ適正な運営を検
討するための運営委員会の委員を募
集します。

- ・40歳から64歳（第2号被保険者）
2名以内
- ・65歳以上（第1号被保険者）
2名以内

・町内在住の被保険者で、地域包括
支援センターの運営に関心があり、
平日の委員会に出席可能な方
（会議は年2回程度）

※任期は令和6年3月31日まで

申 応募用紙に必要事項を記入のうえ、
題名「上牧町で安心して暮らし続け
るために必要なこと」をテーマにし
た作文（600字以上1000字以
内）と合わせて、持参、郵送、FAX
のいずれかで応募してください。
なお、応募用紙は生き生き対策課
窓口でお渡しします。ホームページ
からもダウンロードできます。

受 8月2日（月）から18日（水）まで（18日必着）
※選考結果は郵送で通知します。
提出された文書は返却しません。

問 639-0214

上牧町大字上牧3245番地1
生き生き対策課 地域包括ケア推進係

☎ 79-2020
FAX 79-2021

プニユプニユスライムの秘密 知りたくない？

光る！雪玉！ビーズ入り！など
色々なスライムを作ります。スライ
ムはなぜプニユプニユしているの？
なぜ伸びるの？その原理を一緒に学
びましょう！

ほかに、ペットボトル顕微鏡を
作って細胞などの小さな世界を見て
みましょう。

時 9月4日（土）

- ①午前10時から11時30分まで
- ②午後1時から2時30分まで

所 高山サイエンスプラザ4階

※学研北生駒駅よりバス、サイエン
スプラザ下車

¥ 一人500円

人 小学生（要保護者同伴）

定 各回12人 計24人（抽選制）

申 メール、FAX又ははがきに

①イベント名称

②希望時間（第2希望まで）

③参加者名前（フリガナ）

④学校名・学年

⑤住所・郵便番号・メールアドレス
電話・FAX番号を記入。

受 8月1日（日）から15日（日）まで
（15日必着）

※当選通知は、8月20日（金）まで
に行います。落選通知は行いません。

問 奈良先端大支援財団

〒630-0101

生駒市高山町8916-12

☎ 0743-72-5815

FAX 0743-72-5819

kagaku@science-plaza.or.jp

放送大学10月生募集の お知らせ

放送大学は、2021年度第二学
期の学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約

9万人の学生が、大学を卒業したい、

学びを楽しみたいなど、様々な目的

で学んでいます。

受 第1回 8月31日（火）まで

第2回 9月14日（火）まで

問 放送大学京都学習センター

☎ 075-371-3001

奈良学習センター

☎ 0742-20-7870

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 (小ホール) 要予約 参加無料

9月21日 火曜日 「老後生活にいくらお金がかかるのか？」 13時15分開場 講師：小林経営教育研究所 小林 隆三氏

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。

よいうご 受付 9:00~17:00 時間 (土・日・祝日を除く)

0800-888-4165

〒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
設置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 時目立 ●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!

ジムレベル
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

日本人の2人に1人は「がん」になる時代、がんに関係ない人はいません。みなさんは意識したことはありますか？

がんになる原因はたくさんあり、塩分のとりすぎ、野菜不足、ストレス、過度の疲労や寝不足、遺伝性のリスク、喫煙（受動喫煙）も大きなリスク因子となります。

がんはとても身近な病気であり、誰にでも「がん」になる可能性はあります。

ほとんどの場合、早期のうちは自覚症状がありません。「健康に自信があるから検診なんて必要ない」「症状がないから大丈夫」と思っておられるかたでも、症状が出てからでは「がん」は進行している場合もあります。

「がん」は早期発見すれば90%以上が治るといわれています。つまり、「がん」を早期の状態で見つけるためには検診を毎年（乳がん・子宮頸がん・胃内視鏡検診は2年毎）受けることが大切です。「とりあえず1回受ければ一安心・・・」は間違いです。定期的に受けてこそ十分な効果が得られます。

毎年検診を受けていただいているかたはもちろん、「がん検診は受けたことがないなあ」というかたも、この機会に是非検診を受けて、ご自身の体の状態を確認してみてください。



受けていますか？
がん検診

～秋・冬の集団検診予約を同時に開始します！～

今年度は、新型コロナワクチン接種事業の円滑な実施のため、春の集団検診は実施せず、秋・冬検診として実施します。そのため、秋の検診・冬の検診を同時に予約受付します。

令和3年度も新型コロナウイルス感染拡大防止対策を十分に講じて実施します。集団検診は1日で複数のがん検診を受けられるメリットがあります。複数の検診を一度に受けたいかた、検診のために何度も休みをとることが難しいかたなどにお勧めです。秋・冬の集団検診の受付は8月11日(水)より同時に開始します！

春の集団検診を延期したため、申し込みが集中する可能性があります。お早めにお申し込みください。

※がん検診は集団だけでなく、委託医療機関で個別に受けることもできます。

詳細は今月の折り込みチラシをご覧ください

～令和3年度から集団検診で骨密度検診が受けられるようになりました！！～

骨粗鬆症の対策なんてまだ早いと思いませんか？20代でピークを迎えた骨密度は40代頃から低下し始めます。何も対策をしないと、気づかぬうちに骨の強度が低下して骨折するリスクが大きくなります。これが「骨粗鬆症」です。まずはご自身の骨密度を知るところから始めてみませんか？

検診日：10月18日(月)・11月22日(月)の2日間で単独実施します！！

対象者：20歳以上のかた

料金：無料

※秋・冬の集団検診と一緒に予約受付を開始します。※ペガサスフェスタでの骨密度測定は実施しません。

～けんしん GO! ポイントを貯めて嬉しい景品と交換しよう！～

健康づくりへの関心を高め健康的な生活習慣の定着を推進するために「けんしん GO! ポイント事業」を行っています。町の健(検)診を受けて3ポイント以上を貯めることで、景品と交換することができます。

年度内1人1回のみ

問合先：住民保険課(☎76-1001)又は生き生き対策課(☎79-2020)

☆ポイントと交換できる景品☆ ①クオカード500円分 ②お食事券500円分 ③虹の湯入浴券



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・場所 | 対象者 |
|------------|------------|---------|-----------------------|
| 1歳8か月児健康診査 | 8月18日(水)午後 | 個別通知します | 令和元年11月、12月・令和2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 | 8月24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 | 8月17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。 |
| | 8月27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) | 8月19日 (木) | 9:30～11:30 | 妊婦さんとパートナー | ・分娩の経過と呼吸法 ・母乳育児について ・妊娠中に良いお食事の話 他 【申込方法】こども未来課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 |

☆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)

・分娩のポイントについて詳しく教えてもらったので、本番に活かせるらしいと思った。

・少人数で楽しく話を聞くことができた。



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



★今月の健康メモ★

奈良県医師会からの
お知らせです



過活動膀胱

過活動膀胱は「急に我慢できないような尿意が起こる」「トイレが近い」「トイレまで我慢がでずに尿が漏れてしまう」などの症状を示す病気です。40歳以上の8人に1人がこの症状を経験していると言われています。

原因は加齢に伴うものが多いですが、男性は前立腺肥大症によるもの、女性には出産や膀胱、子宮などの骨盤臓器の脱出によるものもあります。

また、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害、パーキンソン病などの神経疾患に伴うものもあります。

検査は問診や簡単な質問用紙を使って症状を把握します。尿検査や超音波検査を行い、膀胱炎などの尿路感染や尿路結石、がんなどの他の病気の存在が除外されれば、過活

動膀胱と診断して治療を始めます。

治療は行動療法と薬物治療を併用して行います。過剰な水分摂取や利尿作用のあるカフェインやアルコールの摂取を抑えるなど、日常生活を見直すことは過活動膀胱を改善する上で大切です。薬物治療は膀胱を拡張する薬や膀胱の過剰な収縮を抑制する薬を投与します。男性では前立腺肥大症の薬を併用することもあります。

また、最近では薬の効果がない重症の過活動膀胱に対して手術を行うこともあります。膀胱の筋肉を緩める薬（A型ボツリヌストキシン）を膀胱壁に直接注射するボツリヌス治療や、体内植込み型の神経刺激装置を臀部に植込み、排泄に関係する神経に持続的に電気刺激を与える仙骨神経刺激療法（SNM）が保険適応になっており、難治性過活動膀胱に対して効果をあげています。

過活動膀胱は命に関わる病気ではないですが、上記症状でお困りのかたは、ぜひ近くの医療機関にご相談ください。



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」をご覧いただけます。

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



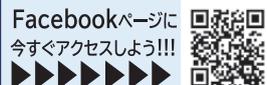
上牧町公式 Facebookページ はじめました

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



道をたずねる

●平岡陽明著／小学館



地図会社の調査員・合志俊介の仕事は、日本各地の家の表札を一軒ずつ記録することです。彼には中学時代、友情の誓いを立てた2人の幼馴染がいました。15年後、3人はそれぞれ地図会社の専務と調査員、弁護士に就職します。ある日、会社の手帳を盗難される事件が起こり、倒産の危機に陥ります。3人は中学時代の誓いを元に手帳の回収に奔走しますが、果たして会社は存続することができるのでしょうか。

現代カナダを知るための60章

●日本カナダ学会編／明石書店



カナダの国土・環境、先住民、社会・ジェンダー、政治・外交、文学・文化などについてカナダ研究の各分野の第一人者が解説します。本書は、現代カナダを鳥瞰し、変化のスピードが速いカナダの今を伝える、一歩進んだ学びのガイドです。

冬華

●大倉崇裕著／祥伝社



倉持は深江と二人で便利屋を経営していましたが、突然、深江は失踪してしまいます。かすかな手掛りから深江が厳冬の穂高岳に潜伏しているとの情報を得た倉持は、山に向かいますが、そこには、深江を狙う凄腕の猟師が待ち構えていました。さて、深江の運命はどうなるのでしょうか。男たちの生き詰まる死闘を描いた本格山岳アクション小説。

図書館カレンダー

休館日のお知らせ

8/2 (月) 10 (火) 16 (月) 23 (月) 30 (月) 31 (火)

※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

8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。

ボランティアー
グループ
ピーターパン
おすすめの本

『おじいちゃんのだびじたく』(絵本) ソヨシキ
『黒ねこのおさやくさま』(絵本) ルース・エインズワース
『うみのあじ』(絵本) たけがみ たえさく

図書館に展示していますので読んでください。

にんきものいちねんせい

●つちだのぶこさく／小学館



ひろくんは人気者。休み時間に、みんなをさそって遊ぶから。まいちゃんは人気者。困っているといつも助けてくれるから。この本は、人気者14人を紹介し、友達の良いところを見つける絵本です(児童書)

見つけ隊と燃える小屋のなぞ

●イーニッド・ブライトン著／早川書房



近所の小屋が誰かに燃やされました。ラリーたちは「ぼくたち5人と1匹の犬で犯人を捜そう。」と、現場調査や容疑者への聞き込みなどを行いました。さて、犯人は見つかるのでしょうか。この本は小学3年生から楽しめる探し絵遊びが付いています(児童書)

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

てんいち先生

編集後記
Yのあとがき

上牧町民集会の三代澤さんの講演会を聞かせていただき、プロの凄さを実感しました。トークスキルはもちろん言うまでもありませんが、何よりも参加されているみなさんが三代澤さんの巧みな話術に惹きつけられ、真剣なまなざしで聞き入っておられる姿を見て、「話すプロというのは人の心を動かすプロでもあるのだなあ」と感心しました。私も広報の仕事を通じて人の心を動かすことができるよう魅力ある紙面づくりに努力したいと思います。

特定商取引法が改正されました

令和3年7月6日以降



一方的に送り付けられた商品は直ちに処分可能に!!



一方的な送り付け行為への対応3箇条

その1：商品は直ちに処分可能

注文や契約をしていないにもかかわらず、金銭を得ようとして一方的に送り付けられた商品については、消費者は直ちに処分することができます。

その2：事業者から金銭を請求されても支払不要

一方的に商品を送り付けられたとしても、金銭を支払う義務は生じません。また、仮に消費者がその商品を開封や処分しても、金銭の支払は不要です。事業者から金銭の支払を請求されても、応じないようにしましょう。

その3：誤って金銭を支払ってしまったら、すぐ相談

一方的に送り付けられた商品の代金などを請求され、支払義務があると誤解して、金銭を支払ってしまったとしても、その金銭については返還を請求することができます。
対応に困ったら、消費者ホットライン188へ相談しましょう。

困ったときは一人で悩まずに、「消費者ホットライン」に御相談ください。
身近な消費生活センターや消費生活相談窓口を御案内します。

消費者ホットライン ☎ (局番なし) 188



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6月30日現在

| | |
|-----|--------------|
| 世帯数 | 10,136 (± 0) |
| 男性 | 10,430 (-15) |
| 女性 | 11,586 (± 0) |
| 合計 | 22,016 (-15) |

※()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」の紙面に町の財産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／8月はお休みです。
- ところ・申込先／②上牧中学校 ☎76-5479
- とき／8月19日(木) 11:00～17:00
- ところ・申込先／③上牧第二中学校 ☎72-3700
- とき／8月30日(月) 11:00～17:00

まきっぴん☆まきっぴん

No.43

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？



芹里ちゃん
大好き~♡♡♡

せり
芹里ちゃん
(6カ月)



いつも笑顔な
修ちゃん、元気に
育ってね😊



しゅうじ
修司ちゃん
(8カ月)



♡元気に
大きくなってね♡

かいりちゃん
(3歳)

毎日
元気いっぱい！
日々の成長が
嬉しいよ♡



あすけ
桜介ちゃん
(2歳2カ月)

元気に大きく
育ってね♡



れお
玲央ちゃん
(4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。
※個人情報の場合は、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



動物園の回遊はお済みですか？
動物園 2020
1/14、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。

