

ほぼ笑みあふれる和のまちづくり

広報

# かんまき

No. 577

2020年  
4月



上牧町ホームページ



お役立ち情報満載!!  
母子健康手帳アプリ

## 特集

行事・イベント等の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う町公共施設の利用休止について・旅立ち

表紙:「子どもの記録が手元で確認!! 便利なアプリ 重宝しています!!」

(母子健康手帳アプリ 11ページに関連記事掲載)



## 行事・イベント等の中止について

現在、国内で新型コロナウイルスの感染拡大が危惧されています。

こうした状況を踏まえて、町民のみなさまの安全を最優先に考え、町及び各種団体等が主催する行事・イベント等につきましては、**5月6日(水)**まで中止させていただきます。

なお、4月1日から5月6日まで中止する行事・イベント等は以下のとおりです。

| 開催日      | 行事・イベント                         | 担当課      |
|----------|---------------------------------|----------|
| 4月1日(水)  | 高齢者教室(茶道教室)                     | 生き活き対策課  |
| 4月2日(木)  | 高齢者教室(輪踊り教室)                    | 生き活き対策課  |
| 4月3日(金)  | 高齢者教室(フォークダンス教室)                | 生き活き対策課  |
| 4月4日(土)  | 上牧ふれあい朝市                        | まちづくり創生課 |
| 4月6日(月)  | ときめきクラブ役員会・自主練習                 | 生き活き対策課  |
| 4月8日(水)  | 高齢者教室(華道、民謡、ちぎり絵、茶道)            | 生き活き対策課  |
| 4月9日(木)  | すこやかサポーター定例会                    | 生き活き対策課  |
| 〃        | 高齢者教室(コーラス、水墨画)                 | 生き活き対策課  |
| 4月10日(金) | 高齢者教室(民謡教室)                     | 生き活き対策課  |
| 〃        | 3・10か月児健診                       | 生き活き対策課  |
| 4月13日(月) | おれんぢカフェ(ぶらっと)                   | 生き活き対策課  |
| 〃        | ときめきクラブ自主練習                     | 生き活き対策課  |
| 4月14日(火) | 傾聴ボランティア定例会                     | 生き活き対策課  |
| 4月15日(水) | 高齢者教室(茶道教室)                     | 生き活き対策課  |
| 4月16日(木) | 高齢者教室(輪踊り教室)                    | 生き活き対策課  |
| 〃        | 食推定例会                           | 生き活き対策課  |
| 4月17日(金) | 高齢者教室(フォークダンス教室)                | 生き活き対策課  |
| 4月18日(土) | 上牧ふれあい朝市                        | まちづくり創生課 |
| 4月20日(月) | ときめきクラブ研修会                      | 生き活き対策課  |
| 4月21日(火) | 生活支援サポーター定例会                    | 生き活き対策課  |
| 〃        | おれんじハートの会                       | 生き活き対策課  |
| 4月22日(水) | 認知症相談                           | 生き活き対策課  |
| 〃        | ときめきクラブ(卒業組・2000年会館、卒業組・片岡台2丁目) | 生き活き対策課  |
| 〃        | 高齢者教室(華道、民謡、ちぎり絵、茶道)            | 生き活き対策課  |
| 〃        | 1歳8か月児健診                        | 生き活き対策課  |
| 4月23日(木) | 高齢者教室(コーラス教室)                   | 生き活き対策課  |
| 〃        | 高齢者教室(水墨画教室)                    | 生き活き対策課  |
| 4月24日(金) | 高齢者教室(民謡教室)                     | 生き活き対策課  |
| 〃        | 乳幼児相談(ささゆりルーム)                  | 生き活き対策課  |
| 4月26日(日) | 第22回会長杯ソフトバレーボール大会              | 社会教育課    |
| 〃        | 第21回会長杯グラウンドゴルフ大会               | 社会教育課    |
| 4月27日(月) | おれんぢカフェ(こころ上牧)                  | 生き活き対策課  |
| 〃        | ときめきクラブ自主練習                     | 生き活き対策課  |
| 〃        | ときめきクラブ(卒業組・桜ヶ丘憩いの家教室)          | 生き活き対策課  |
| 4月28日(火) | ときめきクラブ(卒業組・南上牧教室)              | 生き活き対策課  |
| 5月1日(金)  | 高齢者教室(フォークダンス教室)                | 生き活き対策課  |
| 5月2日(土)  | 上牧ふれあい朝市                        | まちづくり創生課 |

## 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う町公共施設の利用休止について

町の公共施設について、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、5月6日(水)までの間、下記のとおり利用を休止します。

みなさまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

※令和2年度から学校(園)を再開し、始業式を予定どおり行います。

※令和2年度入学(園)式についても、卒業式同様の形で予定どおり実施します。

(来賓のご出席については、ご遠慮いただきます)

※学校臨時休業中の子どもたちの健康保持、ストレス軽減のための緊急措置として、春期休業中の小中学校の校庭開放(平日のみ 午前9時～午後3時まで)を行います。

※今後の状況によって利用休止期間が変更になる場合もあります。ご了承ください。

※施設予約については、各施設にお問い合わせください。

### 《利用休止となる施設一覧》

| 施 設 名                                        | 問 合 先                       | 備 考                                         |
|----------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|
| 上牧町役場 庁舎西館                                   | 上牧町中央公民館<br>☎0745-76-3610   | 貸館のみ利用休止<br>5月7(木)以降の<br>施設予約は受け付けます。       |
| 上牧町保健福祉センター<br>(2000年会館)                     | 上牧町社会福祉協議会<br>☎0745-76-6098 |                                             |
| 上牧町障害者福祉センター                                 |                             |                                             |
| 上牧町文化センター                                    | ☎0745-78-9900               | 5月7(木)以降の<br>施設予約は受け付けます。                   |
| 上牧町中央公民館                                     | ☎0745-76-3610               |                                             |
| 上牧町立文化館                                      | ☎0745-76-4050               |                                             |
| 上牧町ささゆりルーム                                   | 総務課<br>☎0745-76-1001        |                                             |
| 上牧町立図書館                                      | ☎0745-78-9903               |                                             |
| 上牧第一町民体育館<br>上牧第二町民体育館                       | 上牧第一町民体育館<br>☎0745-78-0118  | 5月7(木)以降の<br>施設予約は<br>上牧第一町民体育館で<br>受け付けます。 |
| 上牧第一町民テニスコート<br>上牧第二町民テニスコート<br>上牧第三町民テニスコート |                             |                                             |
| 上牧健民グラウンド<br>桜ヶ丘東公園グラウンド<br>釘池運動場            |                             |                                             |
| 小・中学校体育館、校庭                                  |                             |                                             |

# 新型コロナウイルスQ&A

令和2年2月22日時点版

心配な時には

**Q1** 風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

**A** 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

**Q3** 最寄りの保健所等(帰国者・接触者相談センター)に相談するとどうなりますか？

**A** 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

予防について

**Q4** 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

**A** 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- ② ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

医療機関を受診するとき

**Q6** 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

**A** 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関(「帰国者・接触者外来」など)を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

**Q2** 感染したかも?と思ったらどうしたらいいですか？



**A** 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「**帰国者・接触者相談センター**」に電話で相談しましょう。

- ① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある



・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんは、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう。

・症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

**Q5** 感染予防のためにできることはなんですか？

**A** 以下のことを心がけましょう。

- ① 石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
- ② 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- ③ 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

新型コロナウイルスについて

**Q7** 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

**A** 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。



より詳しくお知りになりたい方はこちら

厚労省 コロナ FAQ

検索



出展：首相官邸ホームページより

## 新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口について

|               | 相談窓口     | 電話番号         | FAX番号        | 対応時間                               |
|---------------|----------|--------------|--------------|------------------------------------|
| 一般的な相談        | 奈良県中和保健所 | 0744-48-3037 | 0744-47-2315 | 平日 8:30～17:15                      |
|               | 奈良県庁     | 0742-27-8561 | 0742-22-5510 | 平日 8:30～17:15<br>土・日・祝 10:00～16:00 |
| 帰国者・接触者相談センター | 奈良県庁     | 0742-27-1132 | 0742-22-5510 | 平日 8:30～21:00<br>土・日・祝 10:00～16:00 |



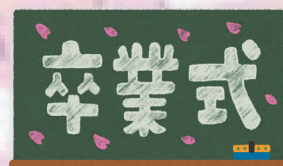
たくさんのかけがえのない思い出を胸に、それぞれ新たな未来へ、  
希望に満ちた輝かしい未来へ、一步を踏み出してください。

この春、上牧町立中、小学校、幼稚園、保育所から469名のみなさんが卒業・卒園されました。

|       |      |         |     |             |
|-------|------|---------|-----|-------------|
| 上牧中学校 | 137名 | 上牧第二中学校 | 63名 |             |
| 上牧小学校 | 73名  | 上牧第二小学校 | 59名 | 上牧第三小学校 64名 |
| 上牧幼稚園 | 62名  | 上牧第1保育所 | 11名 |             |



そっせん  
おめでとう!



旅立ち



卒業  
おめでとう!



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の卒業・卒園式の撮影がありませんでしたので、各学校、幼稚園、保育所から画像の提供をしていただきました。



ご協力をお願いします

— 新型コロナウイルス感染予防 —



庁舎玄関ロビーにアルコール消毒液を設置



上牧町では、新型コロナウイルス感染予防対策として、役場庁舎内の玄関ロビーや各所にアルコール消毒液を設置しています。また、町職員も感染予防対策としてマスクの着用、手洗い、消毒の徹底に心がけています。

町民のみなさんにおかれましても、引き続き感染予防対策へのご協力をよろしくお願いします。

朗読の楽しさを体験！

— 青い鳥による楽しい朗読教室 —



朗読の世界に引き込まれる参加者のみなさん



先生からのアドバイスをしっかりメモ!!

2月20日、朗読の会「青い鳥」の協力のもと、楽しい朗読教室を開催しました。

今年3回目となる講座では、金子みすゞ、高村光太郎などの詩を参加者一人ひとりが思いを込めて朗読しました。声を出す心地よさ、ことばに思いをのせて聞いてもらうことの楽しさなどを感じながら、心豊かな時間を過ごすことができました。

安全対策進む！

— 待望の信号機設置 —



設置された信号機

視察をする西山副町長（左）、今中町長（中央）、松浦教育長（右）

服部記念病院前の交差点に、3月17日念願の信号機が設置されました。以前から事故が多発していた場所で、早期の信号機の設置が望まれていました。この信号機はLED式のもので、見やすく認識しやすいのが特徴です。

視察に訪れた町長、副町長、教育長は、担当者に何度も質問をしていました。

「花の絨毯はいつ頃か」

— 芝桜植える —



「花の絨毯」を楽しみに植え付けをしました

町民のみなさんの憩いの空間づくりと、彩りのあるまちを創出するため、ささゆり台西側のり面（約1,200平米）に「かんまき♡」の文字をかたどって芝桜の苗（約6,600株）を植栽しました。当初、町内在住の年長園児たちによる植栽イベントを計画していましたが、新型コロナウイルスの感染リスクを考え断念。町長をはじめ一部の職員だけの植栽となりました。

開花期は4月から5月。今年は小さなかわいい花ですが、将来は滝川遊歩道から眺める花の絨毯が訪れる人の心を和ませることを願っています。



## トピックス

知る

募る

語る

## お知らせ

「ほほ笑みサロン片岡」が  
4月からオープン

町内の空き家を活用し、あらゆる世代が交流できる新たなコミュニティサロンが4月からオープン。

「ほほ笑みサロン片岡」は片岡城跡の東側（下牧地区）に位置しており、屋外から利用することができ、休憩スペースやトイレも完備し、年間を通して開放しておりますので気軽にお越しください。

また、屋内には多目的に使用できる洋室（※事前に申し込みが必要）が2部屋あります。会議や会合などでご利用ください。

**所** 上牧町下牧2丁目468番1

**時** 休憩スペース・トイレの開放時間

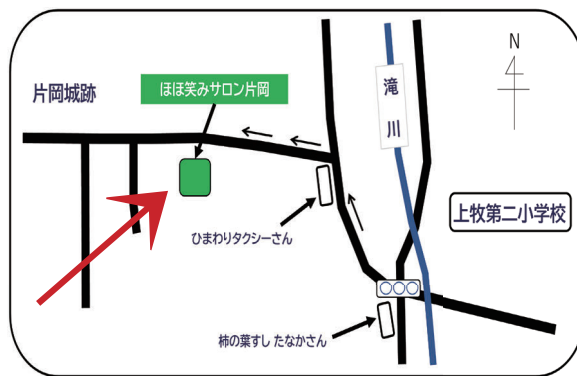
夏期（5月から10月まで）

午前8時から午後8時まで

冬期（11月から4月まで）



「ほほ笑みサロン片岡」



休憩スペースに関しまして、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、5月6日（水）までは利用休止とさせていただきます。トイレは開放しています。

午前8時から午後6時まで  
洋室使用時間  
午前9時から午後5時まで

**¥** 各部屋 300円／1時間

※冷暖房は使用料の20%

◎ 休館日 月曜日・祝日・12月29日

から翌年1月3日まで

**問** 上牧町社会福祉協議会

☎ 76-6098

学童保育所 開所時間の延長と  
保育料の改定について

学童保育所の開所時間と保育料が  
4月1日から改定されます！

◎ 新保育時間

・平日 放課後から午後7時まで

・学校休業日 午前8時から午後7時まで

※学校休業日とは、学校において授業を行わない日（土曜日、長期休業日、創立記念日など）

**¥**（月額）

| 保育時間   | 改定前    | 改定後    |
|--------|--------|--------|
| 午後5時まで | 3,000円 | 3,000円 |
| 午後6時まで | 4,000円 | 3,500円 |
| 午後7時まで | —      | 4,000円 |

※今までは、30分ごとに500円の保育料加算でしたが、1時間ごとに変更になります。

※土曜日、長期休業日の早朝料金500円は保育料に含まれています。

※春休み、冬休みは、それぞれの保育時間該当の1ヶ月分の保育料になります。

◎ 諸費用

・スポーツ安全保険 年額800円  
・おやつ代 月額1,500円

は別途必要です。

※土曜日のおやつは各自持参。

**問** こども支援課 ☎ 43-5034

## 洪水ハザードマップの配布

近年、これまでの想定を上回る豪雨が発生し浸水被害が多発していることへの対応を図るため、国土交通省では平成27年5月に水防法が改正されました。

奈良県では、この水防法の改正を受けて想定最大規模降雨（約1000年に1回）による洪水浸水想定区域図の作成を進めており、順次公表されています。

このことから、上牧町では大和川水系葛下川の洪水浸水想定区域図の公表を受け、市町村地域防災計画において定められた水防法第十五条第一項に掲げる事項を住民、滞在者その他の者に周知させるため、これらの事項を記載した印刷物（いわゆる「洪水ハザードマップ」）を作成しましたので、本紙に折り込み全戸配布します。

**問** まちづくり創生課

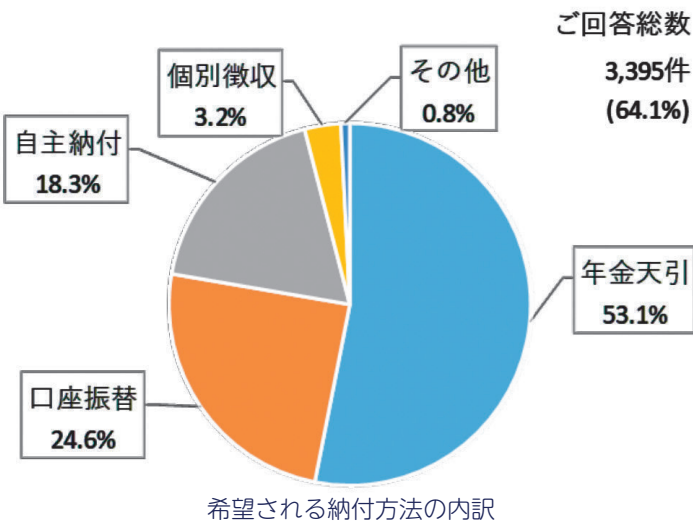
☎ 役場内線233番

## 徴収課よりアンケート結果報告と訪問徴収のお知らせ

徴収課では町税・保険料の納付について、ご要望を聞かせていただくため、昨年10月に70歳以上のかたを対象としたアンケート調査を実施させていただきました。ご協力ありがとうございました。

調査結果は次のとおりです。

| 納付方法          | 件数   | 回答中の割合 |
|---------------|------|--------|
| 年金天引          | 1803 | 53.1%  |
| 口座振替          | 835  | 24.6%  |
| 自主納付          | 620  | 18.3%  |
| 個別徴収          | 110  | 3.2%   |
| その他           | 27   | 0.8%   |
| 返信なし<br>(未回答) | 1902 | -      |
| 送付件数          | 5297 | -      |



アンケート調査の結果、ご回答いただいたかたのうち、110件のかたが個別徴収を希望されていることがわかりました。理由としては身体が不自由なため、高齢なため(一人暮らしで安否確認をしてほしい、詳しく説明をしてほしい)など様々でした。

これらの結果を受け、徴収課では口座振替の手続きを促進するとともに、やむを得ない事情などで納付が困難なかたにつきましては、精査後、訪問徴収を実施しますのでご連絡をお願いします。

また、その他の意見でありましたクレジットカードでの支払いなどについては、現状では実施が困難であります。今後の参考にさせていただきます。

### 上牧町指定給水装置工事 事業者の新規指定

上牧町指定給水装置工事事業者に  
次の業者を新たに指定しました。

○株式会社コーポレーション

大阪市東淀川区東中島1-17-18

☎06-6990-1152 4

○神栄総社

上牧町上牧2-5-65-1

☎71-7381

○株式会社カギ

福岡県北九州市小倉南区石田南

2-4-11

☎093-962-0941

問 上下水道課

☎76-4599

### 生活自立相談巡回相談 終了のお知らせ

奈良県中和・吉野生活自立サポ  
トセンターが毎月第2木曜日に  
2000年会館で実施していまし  
た、巡回相談が令和2年3月をも  
つて終了しました。

生活自立相談については、これま  
でとおり4月以降も随時受け付け  
ていますので、「生活に困っている」「将  
来が不安」「就職活動がうまくい  
かない」といった、生活や仕事に関す

る困りごと・心配ごとがあるかたは、  
気軽にお問い合わせください。ご本  
人はもちろん、ご家族やお知り合  
いのかたからの相談も可能です。

相談無料

◎相談方法 センターへの来所のほか、  
電話、FAX、メール

問 相談窓口 奈良県中和・吉野生活  
自立サポートセンター

(橿原市大久保町320-11)

奈良県社会福祉総合センター1F

午前9時から午後5時まで

※土日祝・年末年始を除く。

☎0120-85-1225

FAX 0744-29-0176

cysupport@nara-shakyo.jp

### 文化協会作品発表会

★役 場

時 内 ◎4月3日(金)まで

☆絵画クラブ アトリエ28

◎4月6日(月)から5月29日(金)

まで

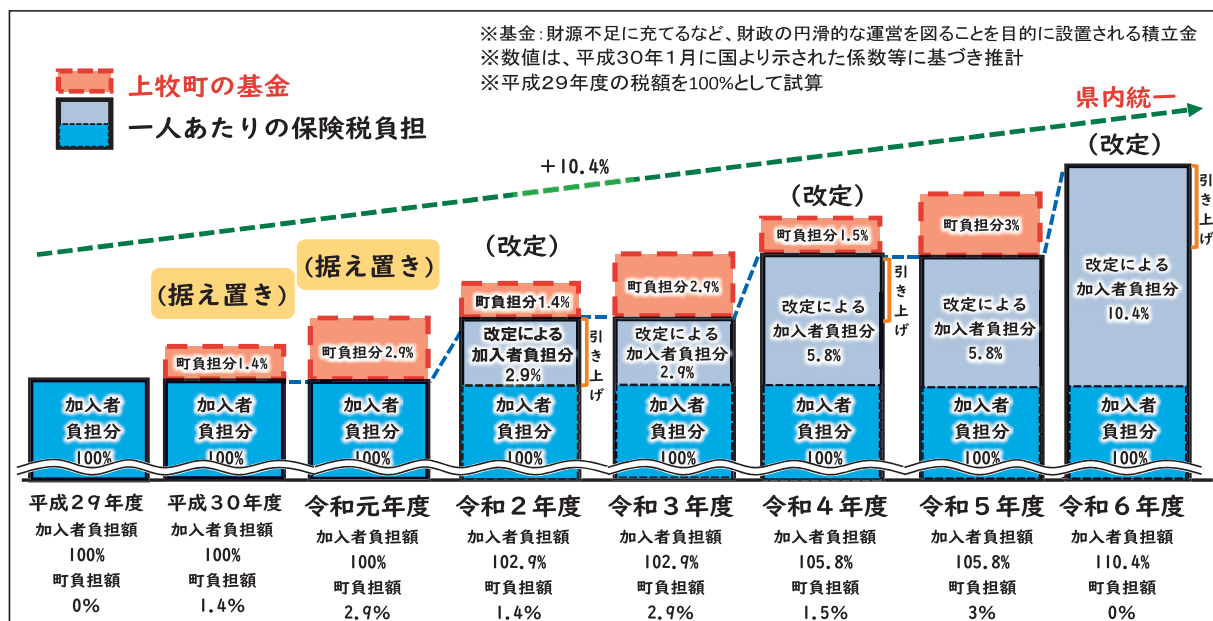
☆書道クラブ 遊墨会

問 中央公民館 ☎76-3610



## 令和2年度に国民健康保険税の税率を改正します！

「同じ所得・同じ世帯構成であれば、県内のどこに住んでも保険税が同じ」となる、令和6年度奈良県保険税統一化に向けて段階的に保険税の見直しを行います。上牧町では、加入者の急激な負担増とならないように**国民健康保険の基金を活用**し、令和2年度から2年ごとに見直しを行い、令和6年度の統一化に取り組む予定です。



### 保険税率比較

(単位：円)

|                | 医療分   |        |        | 支援分   |       |       | 介護分   |        |        |
|----------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|                | 所得割率  | 均等割額   | 平等割額   | 所得割率  | 均等割額  | 平等割額  | 所得割率  | 均等割額   | 平等割額   |
| (現行)<br>令和元年度  | 8.00% | 27,600 | 18,800 | 1.98% | 7,200 | 8,400 | 1.53% | 7,200  | 5,700  |
| (改正後)<br>令和2年度 | 8.00% | 27,600 | 18,800 | 2.27% | 7,500 | 8,200 | 2.20% | 13,000 |        |
| 差              | 0.00% | 0      | 0      | 0.29% | 300   | ▲200  | 0.67% | 5,800  | ▲5,700 |

※介護分の平等割額を廃止いたします

### 1人あたりの保険税

| 令和元年度    | 令和2年度     |
|----------|-----------|
| 81,727 円 | 84,103 円  |
| 変更前との差額  | + 2,376 円 |

### 令和2年度モデルケース

■40歳夫婦2人・子ども2人の世帯  
(世帯の所得250万円)

(単位：円)

|              | (現行)<br>令和元年度 | (改正後)<br>令和2年度 |
|--------------|---------------|----------------|
| 医療分          | 302,800       | 302,800        |
| 支援分          | 80,100        | 87,400         |
| 介護分          | 53,300        | 73,700         |
| 子ども均等割<br>減免 | ▲69,600       | ▲69,600        |
| 保険税合計        | 366,600       | 394,300        |

変更前との差額 +27,700円

■64歳夫婦2人の世帯  
(世帯の所得120万円<2割軽減>)

(単位：円)

|       | (現行)<br>令和元年度 | (改正後)<br>令和2年度 |
|-------|---------------|----------------|
| 医療分   | 128,800       | 128,800        |
| 支援分   | 35,400        | 38,300         |
| 介護分   | 29,300        | 39,900         |
| 保険税合計 | 193,500       | 207,000        |

変更前との差額 +13,500円

問合先 : 保険年金課 役場内線 127・170番

## 高齢者肺炎球菌ワクチン 〔定期・任意〕の費用助成に ついて

肺炎球菌は肺炎の原因になる菌であり、肺炎のほかにも慢性気道感染症、中耳炎、副鼻腔炎などを起こすことがあります。主に高齢者や乳幼児、免疫の弱っているかたが病気を起こし、ときに敗血症や髄膜炎といった重篤な疾患の原因にもなります。肺炎球菌ワクチンは肺炎のすべてを予防するワクチンではありませんが、接種することによって肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。

令和元年度から令和5年度までの5年間、引き続き高齢者の肺炎球菌ワクチンの定期接種の機会を設けています。対象のかたが定期接種を受けられるのは該当年度の1年間のみに限られますので、定期接種を希望されるかたは必ずこの期間に受けてください。

なお、町では今年度も定期接種の他に高齢者肺炎球菌ワクチンの任意接種の助成も実施します。

※費用助成を受けられるのは、生涯で1回のみになります。

### 〔定期接種〕

#### 高齢者肺炎球菌ワクチン費用助成

①今年度に左記の年齢になるかた

| 定期接種の年齢 | 生 年 月 日                |
|---------|------------------------|
| 65歳     | 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ |
| 70歳     | 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ |
| 75歳     | 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ |
| 80歳     | 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ |
| 85歳     | 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ |
| 90歳     | 昭和 5年4月2日～昭和 6年4月1日生まれ |
| 95歳     | 大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ |
| 100歳    | 大正 9年4月2日～大正10年4月1日生まれ |

②接種日に60から65歳未満のかたで心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障害を有するかた

※ただし、①・②ともに、町内に住民登録があるかたで、過去にワクチン(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)を一度も接種したことがないかたが対象。

自己負担 4,000円

※生活保護世帯のかたは無料。

◎接種期間 4月から翌年3月末まで

### ◎接種方法

1. 生き生き対策課窓口に身分証明書を持参し申請してください。予診票など必要書類をお渡しします。
2. 事前に医療機関へ予約をして、必要書類及び健康保険証を持参して接種を受けてください。

### 〔任意接種〕

#### 高齢者肺炎球菌ワクチン費用助成

定期予防接種の対象外のかたでも任意予防接種として助成します。

上牧町に住民登録のあるかたで、接種を希望する満65歳以上のかた、この予防接種を受けてから5年以上経過しているかた。過去に町の助成を一度も利用したことがないかた。

### ◎接種方法

1. 生き生き対策課窓口に身分証明書を持参し申請してください。予診票など必要書類をお渡しします。
2. 事前に医療機関へ予約をして、必要書類及び健康保険証を持参して接種を受けてください。

助成額 1回のみ 4,260円

※生活保護のかたは、8,260円を上限に助成。

※ホームページもご覧ください。

問 生き生き対策課 ☎79-2020

## 一般不妊治療・不育治療費用の 助成について

不妊・不育に悩む夫婦の経済的・精神的な負担の軽減を図るために、一般不妊治療または不育治療を受けている夫婦に対して、費用の一部を助成しています。

①年齢制限なし

②夫婦の合計所得金額が730万円未満

③戸籍法上婚姻の届出をしていること

④上牧町に夫婦の両方、またはいずれか一方のかたが引き続き一年以上住民登録があること

⑤町税を滞納していない

⑥夫婦ともに健康保険に加入している

◎対象となる治療

①不妊治療については、不妊検査・一般不妊治療

②不育治療

◎助成金の交付

保険適応分、または保険外診療の自己負担額の範囲内から、

①不妊治療 上限7万円

②不育治療 上限10万円

※ただし、高額療養費で補てんされた費用は除きます。

治療に関するものだけとして、入院費用や食費等は対象外となります。



## ◎助成期間

・1年につき1回のみ助成（年度末までに申請して下さい）

・申請できるのは、最初に治療を受けた日の属する年度から5年間です。

※ただし、前年度にさかのぼっての申請はできませんので、年度毎に申請してください。

**申** 事前に生き活き対策課まで電話でご連絡ください。申請に必要な書類についてご説明します。ホームページからも申請書式の一部がダウンロードできます。

**問** 生き活き対策課 ☎79-2020

## 令和2年度上牧町地域体操教室事業に関するお知らせ

町内で実施している地域体操教室「かんまきときめきクラブ」について、次の2点のお知らせがあります。

### ①新教室2か所の開講について

#### ★プレステアーバン教室

**所** プレステアーバン内多目的ホール  
**時** 第1クール 5月8日から7月17日  
毎週金曜日 全11回

第2クール 9月11日から11月20日  
毎週金曜日 全11回

第3クール 翌年1月15日から3月19日 毎週金曜日 全10回

全クール共通

午後1時30分から3時まで

### 定 先着20名

#### ★片岡台1丁目教室

**所** 片岡台1丁目公民館

**時** 第1クール 5月11日から7月20日  
毎週月曜日 全11回

第2クール 9月7日から11月30日  
毎週月曜日 全11回

第3クール 翌年1月18日から3月22日 毎週月曜日 全10回

全クール共通

午前10時から11時30分まで

**定** 先着15名

**人** 上牧町在住（概ね40歳以上）のかたで医師から運動を制限されていないかたが対象となります。

他会場ですでに参加されているかたは申し込みできません。

**申** 4月6日（月）午前8時30分から受付開始します。

生き活き対策課窓口、または電話でお申し込みください。お申し込みはご本人のみとさせていただきます。（代理申し込みは不可）必ず印鑑を持参ください。

**②既存教室（5か所）の運営変更について**

「葛城台教室」、「桜ヶ丘憩の家教室」、「南上牧教室」、「片岡台2丁目教室」、「2000年会館教室」の5教室について、今年度から「かんまきときめきクラブOB会」に切り替わり継続されることとなります。詳細については生き活き対策課までお問い合わせください。

**問** 地域包括支援センター ☎79-2020

子育て世代包括支援センター

上牧町では、妊娠から子育て期にわたる様々な心配や悩みを保健師や助産師がサポートします。プライバシーを守りながら、お子様連れでもゆとりお話しできる専用相談室もあります。

お気軽にお越しください。

**問** 子育て世代包括支援センター ☎79-2020

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

## 「コンテンツがさらに充実!!」 「母子健康手帳アプリ」配信開始

現在、上牧町の子育て情報を配信しているアプリ「マチカゴ」を6月で終了することに伴い、4月から「母子健康手帳アプリ」で子育て世代向きの役立つコンテンツがいっぱい。

★母子健康手帳と一緒に使える

★ママの健康管理ができる

★健診や予防接種スケジュール管理や記録ができる

★お子さんの成長記録が残せる

★町からのお役立ち情報が届く

★病院からのアドバイス

など、ママ、パパに役立つ情報をお届けします。

ぜひ、無料ダウンロードをしてご利用ください。

**問** 子育て世代包括支援センター ☎79-2020

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センター



無料ダウンロードは  
こちらから

## 奈良弁護士会 記念無料法律相談

### 「憲法週間」

時 5月13日（水）午前9時30分から  
12時と午後1時から3時30分

所定

・奈良弁護士会（奈良市中筋町22-1）  
相談時間 1人 30分 先着20名

・経済会館（大和高田市大106-2）  
相談時間 1人 30分 先着10名

申 4月1日（水）から30日（木）ま  
での平日午前9時30分から午後5  
時までに奈良弁護士会にお申し込  
みください。

### 「遺言の日」

時 4月15日（水）午前10時から12時  
と午後1時から3時

所定

・奈良弁護士会（奈良市中筋町22-1）  
相談時間 1人 30分 先着16名

内 相続遺言に関する事に限ります。  
申 4月1日（水）から13日（月）ま  
での平日午前9時30分から午後5  
時までに奈良弁護士会にお申し込  
みください。

問 奈良弁護士会

0742-22-2035

## 募集

### 第8期介護保険事業計画・ 高齢者保健福祉計画策定委員募集

高齢者が住み慣れた地域で安心し  
て生き生きと暮らすことが出来るよ  
う、地域包括ケアシステムの充実に  
向けて、令和3年度から令和5年度  
までの第8期介護保険事業計画・高  
齢者保健福祉計画を策定します。

この計画の策定にあたり、町民の  
みなさんの意見を反映させるため委  
員を募集します。

◎募集人員 4月2日現在で、40歳  
から64歳（第2号被保険者）の者  
2名以内、65歳以上（第1号被保  
険者）の者2名以内

◎任期 令和2年5月1日から令和  
5年3月末日まで

町内在住の被保険者で、介護保険  
に関心があり平日の会議に出席可  
能な方（会議は初年度4回程度）

申 応募用紙に必要事項を記入し、「地  
域で暮らし続けるためには」を  
テーマに800字以内の作文を添  
えて、生き生き対策課窓口へ持参、  
郵送、ファックスのいずれかでご  
応募ください。応募用紙は生き活  
き対策課の窓口で備えています。

ホームページからもダウンロード  
できます。

※提出された書類は返却しません。

受 4月6日（月）から20日（月）必着

◎選考方法 書類審査

問 生き生き対策課・介護保険係

〒639-0214

上牧町上牧3245番地1

TEL 79-2020

FAX 79-2021

### 上牧町協働のまちづくり公募型 補助金審査判定委員会委員募集

住民参画の観点を重視した、町民  
と行政との協働のまちづくりを推進  
するための新たな協働の仕組みとし  
て創設した「上牧町協働のまちづく  
り公募型補助金」の申請に対する審  
査判定などをしていただける方を  
募集します。

◎募集人員 1名

◎応募資格 町内在住の18歳以上のかた

受 4月1日（水）から5月29日（金）まで

※郵送は5月29日（金）消印有効。

申 所定の応募用紙に必要事項を記入し、  
政策調整課窓口へ持参、郵送・メー  
ルのいずれかの方法で応募ください。  
応募用紙は政策調整課および片岡  
台出張所に設置しています。

なお、応募用紙は返却しません。  
ホームページからもダウンロード  
できます。

◎その他

・委員会の会議 年間5回、1回2  
時間程度

・委員の委嘱期間 令和4年3月31  
日まで

問 政策調整課・政策調整係

〒639-0293

上牧町大字上牧3350番地

役場内線238番

seisaku@town.kanmaki.lg.jp

ハッピーライフ教室  
～運動習慣をつける教室～  
参加者募集!!

いつでも若々しく過ごすために  
は、運動はかせません。若い時に  
運動していたかたでも、年齢を重ね  
ると徐々に運動機能が低下していき  
ます。年齢に応じた運動の方法を学  
び、日々の生活で続けられる運動を  
楽しく身につけましょう!

65歳以上の上牧町民で、運動に支  
障がある心疾患などの治療中な  
い人

定 15名（先着順で締め切ります。た  
だし、申し込みが8名に満たない



場合は教室を開催しません

時 5月14日(木)から7月2日(木)  
の毎週木曜日(全8回)

午後2時から3時30分まで

所 2000年会館 機能訓練室

申 4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  
分までの間に地域包括支援セン  
ター窓口または電話でお申し込み  
ください。

問 地域包括支援センター

☎ 79-2020

## 高齢者・婦人学級生募集

生涯学習事業として年齢に応じて  
高齢者学級と婦人学級を開催してい  
ます。町内にお住まいのかたなら、  
どなたでも参加していただけます。

★高齢者(やよい)学級

町内にお住まいの60歳以上が対象。  
高齢者が地域社会にどのような役割  
をもつて参加するのを中心、健康  
で生きがいのある人生をめざした  
学習を行っていきます。

★婦人(さゆり)学級

町内にお住まいの20歳以上の女性  
が対象。女性がもつ様々な生活上の  
問題点について学習を行っていきます。

内 講演会・人権学習・社会見学・教  
材実習など 年間10回程度  
※令和元年度実績

健康教室・体操教室・音楽鑑賞会・

フラワーアレンジメント教室ほか

社会見学(やよい)滋賀方面、(さ  
ゆり)和歌山方面

時 5月下旬予定。

申 4月13日(月)から24日(金)まで

に社会教育課生涯学習推進係へ電  
話かFAXでお申し込みください。

授業料などの直接的な費用は不要

ですが、教材実習の材料費や社会

見学での昼食代・見学代・バス利

用代を負担していただきます。

問 社会教育課 生涯学習推進係

☎ 役場内線255番

FAX 76-1199



昨年末に開かれた  
フラワーアレンジメントの様子

## 警察官(第1回)採用試験

時 第1次試験日

《教養・論文試験》5月10日(日)

《体力・口述試験》5月23日(土)、  
24日(日)のうち指定する1日

昭和62年4月2日以降に生まれた

人で、学校教育法による大学(短

期大学を除く)を卒業した人また  
は令和3年3月末日までに卒業見

込みの人

受 郵送(簡易書留)または持参

4月17日(金)まで

インターネット(ホームページから)

4月13日(月)まで

◎その他 右記「大卒区分」以外に、  
特別区分(「武道A」「サイバー

捜査官」)による採用試験を実施  
します。

詳しくは奈良県警察本部警務課採  
用係まで問合せください。

申 奈良県警察本部警務課採用係

〒630-8578

奈良市登大路町80番地

☎ 0120-351-204

http://www.police.pref.nara.jp/

## 広告

**はじめて限定4回無料体験**  
4月・5月 第三浄化校キャンペーン  
6月末までにご入会でラケット&ウェアプレゼント!!  
※各レッスン定員数に達し次第、お申込み順で締切とさせていただきます。お早めにお申し込みください。

| 土曜日           |          | 日曜日            |          |
|---------------|----------|----------------|----------|
| W 9:00~9:50   | 新小学1~4年生 | Z 9:00~10:20   | 新小学3~6年生 |
| X 9:50~11:10  | 新小学3~6年生 | AA 10:20~11:10 | 新小学1~4年生 |
| Y 11:10~12:00 | 新小学3年生   | BB 11:10~12:00 | 新小学3年生   |

場所:第二浄化センタースポーツ広場(北葛城郡広陵町萱野100-1) ※ラケットは無料で貸出しております。

**4回無料体験のお申し込み・詳細は下記QRコードから↓**  
**☎0745-52-2544**  
※お電話で「広報誌を見た」とお伝えいただくとスムーズです。  
受付:平日10時~17時(担当:長田) | ユニークスタイル | 検索  
株式会社RealStyle 〒635-0086 奈良県大和高田市南本町11-11 主催:まちづくり改革&RealStyleグループ 運営:ユニークスタイルテニスアカデミー

## 広告

週1日で介護の資格が取れる  
**介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)**  
日時 6月3日~11月4日 毎週水曜日  
9時~16時(初日・実習時17時)  
費用 60,000円(税・テキスト代込み)  
※介護人材確保対策総合支援制度申請中  
(前年度実績5万円補助あり)

☎0745-72-5006  
☎080-8320-0440  
一般財団法人信貴山病院  
生駒郡三郷町勢野4-13-1  
サテライト部 澤田・織田  
平日8時半~17時

初任者研修 ハートランド

実習もあることで  
将来大事な人の  
介護にも役立つ  
資格です

介護入門編の資格です  
就職に有利!  
(当グループで  
就職支援あり)

## 農業委員を募集します

### 農業委員を推薦と公募により募集します。

【受】

4月1日（水）から5月1日（金）までの午前8時30分から午後5時まで

【定】

12名

【委】

委員任期 令和2年7月20日から令和5年7月19日まで

【内】

農地の権利移動や転用に係る許可業務

・遊休農地の発生防止と解消

・担い手農地への農地利用集積

・新規参入者の促進活動

【◎】

応募資格 農業に関する見識を有し、農地などの利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関してその職務を適切に行うことができるかたで、次のいずれにも該当することとする。

(1) 上牧町に住所を有するかた

(2) 上牧町が設置する他の附属機関などの委員でないかた

(3) 上牧町の職員でないかた

(4) 破産手続開始の決定を受けて復権を得ないかた

(5) 禁固以上の刑に処せられその執行

を終わるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでのかた

【◎】報酬 「上牧町の特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例」に基づき支給します。

【◎】募集方法

(1) 町内の地区、全域からの推薦

(2) 農業者などの組織する団体からの推薦

(3) 一般募集

【申】応募用紙に必要事項を記入の上、5月1日（金）午後5時までに農業委員会事務局まで提出してください。

（郵便の場合は、5月1日までに必着）

※応募用紙は、農業委員会事務局窓口で配布します。ホームページからもダウンロードできます。

【◎】公表 募集期間中の応募状況を中間および募集終了後に町ホームページで公表します。

【問】上牧町農業委員会事務局（まちづくり創生課）

役場内線234番



## 親子で"マルシェ" No.19

Oyako de MARCHE

### 大根と豚バラ肉のべっこう煮 学校給食のメニューより

給食によく登場する、大根と豚バラ肉のべっこう煮です。調味料と豚バラ肉の脂で、とてもきれいなつやつやのべっこう色に仕上がります。じっくりと煮込んで大根に味を染みこませるのがポイントです。

大根は春の七草のひとつで、「すずしろ」とも呼ばれ、日本人に古くからなじみのある野菜です。大和の伝統野菜としては、「祝（いわい）だいこん」という大根があります。直径3cmほどの細い大根で、奈良市・宇陀市・明日香村で栽培されています。「角が立たず円満に過ごせますように」という願いから、輪切りで雑煮などに使用されます。

#### 材料

家庭用 4人分

大根 ……中1/2本(400g)  
こんにゃく ……120g  
さやいんげん ……6本程度(20g)  
ごぼう ……1/3本(40g)  
にんじん ……中1/2本(40g)  
豚バラ肉 ……80g  
しょうが ……2g  
酒 ……大さじ2/3  
みりん ……大さじ1と1/3  
濃口しょうゆ ……大さじ1と1/3  
三温糖 ……大さじ1  
一味唐辛子 ……少々  
だし汁 ……200ml

#### 作り方

①大根…いちよう切り  
こんにゃく…一口大  
さやいんげん…3cm長さにカット  
ごぼう…乱切り  
にんじん…いちよう切り  
②大根・こんにゃくは下茹でしておく。  
③しょうがと豚肉を炒め、豚肉に酒をふりかける。  
④だし汁を加え、煮えにくい順に鍋に入れて煮込む。  
⑤調味料で味付けする。



レシピ 栄養教諭 鍵谷千加さん・学校栄養職員 岡上沙耶さん



## 上牧町協働のまちづくり公募型補助金

この補助金制度は、限られた財源を有効に活用するため、事業補助を希望する団体の公募を行い、住民参画の観点を重視した町民と行政との協働のまちづくりを推進するための新たな協働の仕組みとし、町の活性化を図ることを目的として平成24年度から創設したものです。この補助金の活用を希望される団体を次のとおり募集します。

募集期間 **令和2年4月1日(水)～令和2年8月31日(月)まで**

## ▼補助金の種類と補助限度額（補助率）

|                |                     |                       |
|----------------|---------------------|-----------------------|
| (1)自由提案事業補助金   | 補助限度額上限 <b>15万円</b> | (補助率 <b>100%</b> ) ※1 |
| (2)スキル活用事業補助金  | 補助限度額上限 <b>15万円</b> | (補助率 <b>50%</b> )     |
| (3)自立事業化前提型補助金 | 補助限度額上限 <b>50万円</b> | (補助率 <b>100%</b> ) ※1 |

## ▼対象事業

|                  |                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1)自由提案事業補助金     | ○町民により組織される団体が自由なテーマで提案した社会的又は地域的な課題の解決に資する事業※2<br>※同一団体への交付は原則3回を限度とします。※3                |
| (2)スキル活用事業補助金    | ○町民により組織される団体のもつ知識や経験を活かし自立した活動を展開することで社会的又は地域的な課題の解決に資する事業※2<br>※同一団体への交付は原則2回を限度とします。※3  |
| (3)自立事業化前提型補助金※4 | ○町民により組織される団体が、地域で抱える課題をビジネス手法（サービスの受けてから対価を徴収する方法）により解決する事業※2<br>※同一団体への交付は原則1回を限度とします。※3 |

※1 事業収入がある場合は、補助対象経費から差し引くものとします。

※2 原則として新規事業が対象となります。ただし、既存事業であっても、事業内容の質を高め、更なる展開を図る場合はこの限りではありません。

※3 補助金の交付は、当該年度1団体1事業とします。※4 3年以上事業を継続することを条件とします。

## ▼要件

- (1)構成員が5名以上であること。
- (2)町内に拠点を有し、かつ、町内において活動の主要な部分を行っていること。
- (3)定款、規約、会則その他の定めにより、団体として運営上の規律が確立されていること。
- (4)営利を目的としないこと。
- (5)政治的活動、宗教的活動及び特定の人物に対する支持を目的とする団体でないこと。
- (6)上牧町暴力団排除条例（平成23年条例第17号）第2条第1号に規定する暴力団及びその構成員の統制の下にない団体であること。

※補助金交付要綱や申請書の様式等は役場政策調整課及び片岡台出張所の窓口にあります。  
また、町ホームページからもダウンロードできます。

## 《例えば、こんな取り組みに・・・》

- 子育てに関する取り組みに
- 教育に関する取り組みに
- 地域の魅力を創造する取り組みに
- 地域を活性させる取り組みに
- 防災・防犯に関する取り組みに
- 町で課題となっていることに関する取り組みに

※過去の補助金事業については、町ホームページでも紹介しています。

## 《事業申請にあたっての留意事項》

▼申請される事業には、次の要件を満たすことが前提となります。

- ①公益性、②公平性、③透明性、④必要性、⑤独創性(上牧町らしさ)、⑥団体の適格性

▼補助金申請の条件として、上牧町協働のまちづくり公募型補助金審査判定委員会において、申請団体によるプレゼンテーションを行っていただきます。

※詳しくは補助金交付要綱等をご覧ください。

## 《提出先・お問い合わせ先》

〒639-0293 上牧町上牧3350番地  
上牧町総務部政策調整課政策調整係  
TEL 0745-76-1001（内線238）  
FAX 0745-76-1002  
E-mail seisaku@town.kanmaki.lg.jp  
HPアドレス  
<http://www.town.kanmaki.nara.jp>



## ～サルコペニアにご用心！～

サルコペニアとは筋肉量と身体機能が低下した状態のことをいいます。サルコペニアが進行すると、立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、そのままにしておくと歩行が困難になってしまいます。

### ●簡単サルコペニアチェック●

ふくらはぎの太さを測ることで、身体全体の筋肉量のおおよそを知ることができます。ふくらはぎを測る「**指輪っかテスト**」は、簡単に自分でいつでもできる簡単なチェック方法です。サルコペニアは早期発見が重要なので、定期的（半年もしくは1年に1回）に変化をみるのが重要です。

#### 《指輪っかテスト》



#### 「指輪っかテスト」のポイント

- ①椅子に座る
  - ②効き足とは逆の足
  - ③膝の角度は90度
  - ④親指をふくらはぎの後ろにおいてふくらはぎを囲む
- ※ギュッと締め付けない！



サルコペニアを防ぐには、筋力・筋肉量の向上のため意識的に足腰を鍛える運動を行うことが大切です。

### ●おすすめのトレーニング●

★**椅子スクワット**（深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3セット行いましょう！）

- ①肩幅より少し広めに足をひろげ、つま先を30度くらいずつ外に向けて立ちます。
  - ②膝頭が足の人差し指に向かうように膝を曲げます。
- 曲げた膝頭がつま先より前に出ないようにします。

#### ポイント

- ・安全のために椅子やソファの前で行いましょう。
- ・支えが必要な人は、机に手を突いて行いましょう。
- ・スクワットができないときは椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座り動作を繰り返します。



★**片脚立ち**（左右1分間ずつ、1日3回行いましょう！）

- ①転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ②姿勢はまっすぐの状態、床につかない程度に片脚を上げます。

#### ポイント

- ・支えが必要な人は、机に手や指をつけて行いましょう。

#### 春の集団検診の受付が始まります！

新年度の始まりはがん検診から…  
詳しくは折り込みの  
「春の集団検(健)診のお知らせ」を  
ご覧ください。





## 2000年会館 プレイルーム 利用について



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

★問合せ：生き生き対策課 ☎ 79-2020 ところ：2000年会館★

\*乳幼児健康診査：2000年会館 集団検診室\*

|            | と き          | 受付時間                                                         | 対象者 |
|------------|--------------|--------------------------------------------------------------|-----|
| 3 か月児健康診査  | 4月10日<br>(金) | 新型コロナウイルス感染拡大防止のため<br>延期させていただきます。<br>対象のかたには、改めて日程を個人通知します。 |     |
| 10 か月児健康診査 |              |                                                              |     |

\*乳幼児相談・教室\*

|                          | と き          | 受付時間        | 場 所                               | 対象者                   | 内容など                                                                   |
|--------------------------|--------------|-------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 乳幼児相談<br>☆予約制            | 4月7日<br>(火)  | 9:30～11:30  | 2000年会館<br>集団検診室                  | 0歳～就学前までの<br>お子さんと保護者 | 身長計測・育児・離乳食・<br>栄養相談・お子さんと<br>保護者同士の交流の場<br>としてご利用ください。<br>【持参品】母子健康手帳 |
| 離乳食教室<br>※要予約<br>参加無料    |              | 10:30～11:00 | 2000年会館<br>調理実習室                  | 3か月～5か月の乳<br>児の保護者    | 栄養士が離乳食開始から<br>初期についての説明<br>をします。初期離乳食<br>の試食(保護者のみ)<br>【持参品】母子健康手帳    |
| ささゆりルーム<br>乳幼児相談<br>☆予約制 | 4月24日<br>(金) | 13:30～15:00 | 4月のみ<br>2000年会館<br>集団検診室<br>で行います | 0歳～就学前までの<br>お子さんと保護者 | 計測・相談(育児・発達・<br>食事など)<br>【持参品】母子健康手帳                                   |

☆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予約制で個別に対応させていただきます。  
ご希望のかたは、上記問合せ先にお電話ください。

\*相談事業\*

|                 | と き          | 受付時間                          | ところ     | 内容など                                                        |
|-----------------|--------------|-------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|
| 【要予約】<br>成人健康相談 | 4月28日<br>(火) | ① 9:00～11:30<br>② 13:30～16:00 | 2000年会館 | 糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習<br>慣病を改善したいなど、何でもお気軽に<br>ご相談ください。        |
| 認知症相談           | 4月22日<br>(水) | 13:30～15:30                   | 2000年会館 | 電話か窓口でお申し込みください。<br>当日でも相談できますが、お待ちいた<br>だく場合があります。ご了承ください。 |

## \*母子健康手帳の交付について\*

母子健康手帳はお母さんとお子さんの健康を守るために健康診査や予防接種などの記録を残しておく大切なものです。  
妊娠とわかったら「妊娠届」を出しましょう。安心して出産・子育てができるよう、『子育て世代包括支援センター』  
にて、保健師・助産師等による「マタニティサポート面談」を受付時に実施します。(約20～30分程要します)  
妊婦一人ひとりの出産・育児のニーズに応じたサポートを行います。

★受付時間 午前8時30分から午後5時まで ★必要書類 妊婦本人確認ができるもの



## ★今月の健康メモ★

奈良県医師会からの  
お知らせです



### フレイルの予防

年をとるにつれて、「外出の機会が以前より減った」「活動的ではなくなった」と感じることはありませんか？

そのようなかたは、もしかすると「フレイル」の危険信号が点灯しているのかもしれない。

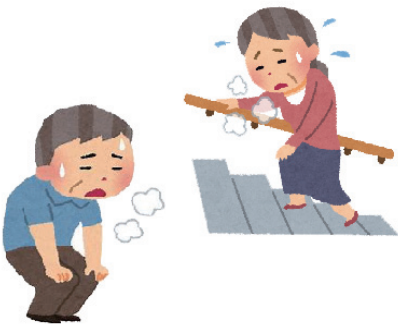
フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢とともに心身の活力が低下した状態」のことで、一般的には、健康な状態と要介護状態の中間の段階がフレイルに相当します。フレイルは、早く気付いて適切な対策を行えば、進行を遅くしたり、再び健康な状態に戻したりすることが出来ます。

フレイル対策で特に重要な3項目は、社会性、栄養、運動と考えられています。社会性（人とのつながり）を

保つことはとても大切です。家に閉じこもらずに、自分に合った活動（趣味のサークルやボランティアなど）を見つけて積極的に参加しましょう。また、栄養バランスの良い食事をするよう心掛けてください。基礎疾患によってはかかりつけ医と相談しながら、筋肉の材料になるたんぱく質（肉・魚・大豆製品など）や、骨を強くするカルシウム（牛乳・乳製品・小魚など）を積極的に摂りましょう。

また、無理のない範囲での筋トレやウォーキング、テレビ・ラジオ体操など、自分に合った運動の方法を見つけて実践しましょう。

重要なのは、3項目を三位一体で生活に取り入れ、それを継続していくことです。このことがフレイルの予防につながり、健康長寿を達成する秘訣になると思います。



## 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

# マチイロ

**マチイロ**

かんまき

# 上牧町フォトラリー

上牧町のおすすめスポットをSNSで紹介してください!

スマホやタブレットで指定スポットを撮影し、SNSに投稿し、上牧町公式Facebookページに「いいね!」してください!  
豪華プレゼントを用意してお待ちしています!

期間 2020 (令和2) 年  
3.20日 ~ 5.31日 (Sun)

ささやかな

王寺町

上牧町役場

浄安寺

広陵町

1 お食事カフェ Sogno  
写真1枚につき1枚無料券

2 オムライスのお店 Fufu-  
お食事1品につき1枚無料券 (お食事1品につき1枚)

3 カフェ&エステ ブーク  
コーヒー・デザート無料券

4 やさとり大古上牧店  
特別串盛り合わせ無料券

5 いっせい風味  
メニュー3品以上無料券

いいね!してね

6 合同会社フレイ  
お食事1品につき1枚無料券 (お食事1品につき1枚)

7 海鮮料理とろろ魚料理 釜揚げうどん  
お食事1品につき1枚無料券 (お食事1品につき1枚)

8 海鮮料理とろろ魚料理 釜揚げうどん  
お食事1品につき1枚無料券 (お食事1品につき1枚)

9 京都特産 鴨肉地  
ラーメン半額!

10 天然温泉 虹の湯 西大和店  
お食事1品につき1枚無料券 (お食事1品につき1枚)

問い合わせ/上牧町役場 政策調整課 ☎0745-76-1001

※詳しくは、広報かんまき3月号に掲載しています





## 日本のスゴイ科学者

●朝日学生新聞社



広く科学の分野で活躍している日本人科学者を業績も交えて紹介しています。紹介されている方々の多くが「なぜ?と感じた事をそのままにしないで考え続けることが大切だ。」と語っていて、考えることの大事さが伝わってくる本です。(児童書)

## てしごと女職人日乗

●徳間書店



学業でも仕事でも自分の生きる道を切り開いていくためには何が必要なのでしょう。現代の人気女性作家6人が、江戸を舞台に薬師、根付職人、そば打ちなどの仕事に生きる女たちを描いた時代小説のアンソロジーです。

## 音楽家の食卓

●野田浩資著／誠文堂新光社



バッハ、ベートーヴェン、モーツァルトなど、クラシックを作曲した音楽家の人物像や作品をまとめた本はいろいろありますが、本書では彼らが好んだと思われる料理に焦点を当てて多数の写真とともに紹介しています。

## 図書館カレンダー

休館日のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため

3/31(火)~5/6(水)まで

休館とさせていただきます

## 4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。

ながーい5ふん  
みじかい5ふん

●リス・ガートン・スキャンロン著／光村教育図書



5分は長い?短い?何かの順番を待っているときの5分は長く、遊園地などで遊んでいるときの5分は短く感じませんか?同じ5分なのになぜそんなふうを感じるのでしょうか。時間のおもしろさ、不思議さを描いた絵本です。

## わたしのビーナス

●梶崎茜著／講談社



本書で書かれているスポーツライミングは東京オリンピック2020で正式種目に採用された、今とても注目されている競技の一つです。スポーツの楽しさをお話しを通じて知ることが出来る「スポーツのおはなしシリーズ」の1冊です。(児童書)

☎78-9903

## てんいち先生



## 編集後記

Mのつぶやき

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、卒業式が縮小されました。私も子供の卒業式に参加し、少し寂しい式ではありましたが、開催されて本当に良かったです。4月に入り、次は入学式ですね。今年の桜はどうでしょうか?役場前の桜の花びらが舞い散り、道路を埋め、桜の絨毯(少しオーバーかな?)のような光景が毎年見られます。この時期ならではのその光景が私は好きです。暖かくなり、これからどんどん外に出たい時期となりますが、今年は少し我慢の春になりそうですね。

## 新型コロナウイルスに便乗した 悪質商法にご注意！

新型コロナウイルスの感染拡大に関連した相談が、全国の消費生活センターなどに寄せられています。その中から特に、新型コロナウイルスを口実にした悪質な事例を、被害の未然防止のためにご紹介します。

### （相談事例 1）

「新型コロナウイルスによる肺炎が広がっている問題で、マスクを無料送付する。確認をお願いします」と記載され、URL が付いた SMS がスマートフォンに届いた。怪しいのではないかな。

### （相談事例 2）

突然自宅を訪問してきた業者から、「新型コロナウイルスの影響で中国の経済がガタガタになっている。金の相場が上がることは間違いない。今申し込めば、高騰する前の金額で金を買う枠が当たるかもしれないから、すぐに申し込んだ方が良い」と勧誘された。業者の話は事実か。

### （消費者へのアドバイス）

1. 心当たりのない不審な送信元からメールなどが届いた場合、メールに記載された URL には絶対にアクセスしないようにしましょう。URL にアクセスすると、フィッシングサイトに誘導され、スマートフォンに不正なアプリがインストールされたり、個人情報を取得されたりする可能性があります。

また、実在する事業者名等が記載されていた場合でも、メール内の番号に電話したり、URL をクリックしたりせず、不安に思ったら、事業者のホームページや問い合わせ窓口を確認しましょう。ホームページ上に注意喚起情報が掲載されていることもあります。



2. 新型コロナウイルスの感染拡大による経済活動への影響を口実に、「金の相場が上がることは間違いない」など、怪しい投資を勧誘されたという相談が寄せられています。話に少しでも怪しいと思うところがあったら、その場できっぱりと断り、絶対にお金を支払ったり、契約したりしないようにしましょう。



（国民生活センターホームページより）



# 各種相談のご案内

法律相談・行政相談・人権相談は4月から役場3階 第5会議室に変更になります。

## 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 第5会議室
- 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/政策調整課 ☎役場内線261番

### 中南和法律相談センター(奇数月に開催)

- 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 第5会議室
- 定員/申込順6名(相談日2週間前より予約受付)
- 内容/各種法律問題全般
- 申込・問合せ先/奈良弁護士会 ☎0742-22-2035

## 行政相談

- 担当/行政相談委員
- とき/毎月第2金曜日 午後1時～4時
- ところ/役場3階 第5会議室
- 内容/役所の仕事について全般
- 問合せ先/政策調整課 ☎役場内線261番

## 納税相談

- 担当/徴税吏員
- とき/毎月第2水曜日 午後1時～3時30分
- ところ/役場1階 徴収課
- 定員/申込順5名(相談日1週間前より予約受付)
- 内容/町税と介護保険料、後期医療保険料について
- 申込・問合せ先/徴収課 ☎役場内線125番

### 町の動き

令和2年2月末日現在

|          |              |
|----------|--------------|
| 世帯数      | 10,004 (+10) |
| 男性       | 10,568 (+7)  |
| 女性       | 11,680 (-17) |
| 合計       | 22,248 (-10) |
| ※( )は前月比 |              |

### 町の木

### まき

### 町の花

### ゆり

■広報「かんまき」の広告/広報「かんまき」の紙面に町の財源確保の一環として申し込み順に有料広告を掲載しています。これらについては町が広告主の利用を特別に推奨したり、その内容を保証するものではありませんので、ご利用にあたってはご自身の判断をお願いします。掲載ご希望のかたは、毎月5日までに広告案を持参のうえ、政策調整課へお申し込みください。(内容により掲載できない場合もあります)

見本

### 地域密着型で効率的な広告

### お店の広告は広報紙で

月1回、町内全戸配布の広告で商売繁盛

## 広報 かんまき

上牧町役場政策調整課 ☎0745-76-1001

●掲載料…1枠 1万円/2枠 2万円

※この見本の大きさは1枠です 高さ55mm×幅82.5mm

◆上牧町ホームページ <http://www.town.kanmaki.nara.jp/>  
◆Eメール [seisaku@town.kanmaki.lg.jp](mailto:seisaku@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/上牧町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/こども支援課 ☎43-5034

## 人権相談

- 担当/人権擁護委員
- とき/毎月第2金曜日 午後1時～4時
- ところ/役場3階 第5会議室
- 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  
(上記共、祝日は除く)
- ところ/上牧町役場1階相談室
- とき/毎週月曜日 午後1時～5時  
毎週水曜日 午前9時～午後1時  
(上記共、祝日は除く)
- ところ/河合町役場2階相談室  
(河合町での相談もできます)
- 内容/消費生活問題全般・多重債務問題
- 問合せ先/政策調整課 ☎役場内線261番

### 土・日・祝日に利用できる消費生活相談窓口

### 公益社団法人 全国消費生活相談員協会

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

大阪 日曜日 午前10時～12時 午後1時～4時  
☎06-6203-7650

### 公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会

東京 日曜日 午前11時～午後4時 ☎03-6450-6631

関西分室 土曜日 午前10時～午後4時 ☎06-4790-8110

## 教育相談

- 担当/学校指導主事
- とき/毎週火曜日 午後1時30分～4時
- 相談/電話による相談
- 内容/教育問題全般
- 問合せ先/教育総務課 ☎役場内線119番



# まきっこ★きっず

No.27

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？

これからも  
元気に  
成長してね！

これからも  
元気に  
育ってね

いつもママたちを  
笑顔にしてくれて  
ありがとう♡  
大好きだよ♡

すーちゃん  
だいすき！

お姉ちゃんと  
仲良く元気に  
育ってね！

さくらこちゃん  
(1歳)

みり  
実瑠ちゃん  
(1歳)

ゆい  
心結ちゃん  
(1歳)

すずちゃん  
(1歳)

あい  
愛奈ちゃん  
(1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。

問合せ・送付先 〒639-0293 北葛城郡上牧町大字上牧3350番地 上牧町役場 政策調整課 ☎0745-76-1001(内線222番)



## 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。

Catalog Pocket (カタログポケット) とはスマートフォンやタブレットで登録されている書籍をいつでも読むことができる無料アプリです。

### 多言語対応 自動音声読み上げ

10言語対応 (日本語・英語・中国簡体字・中国繁体字・韓国語・タイ語・ポルトガル語・インドネシア語・スペイン語・ベトナム語)  
テキストをタップすると、大きく表示されます。また音声読み上げにも対応しております。

### ◆アプリを端末にダウンロードし、「上牧町」と検索しお気に入り登録をしてください。

#### ・ストアからダウンロード

「CatalogPocket」で検索し、アプリをダウンロードしてください。



Android



iPhone

#### ・QRコードからダウンロード

左記のQRコードを読み取り、ダウンロードしてください。  
アプリをインストールせず、ウェブサイトで閲覧のみも可能です。



アプリをインストール  
した後、下の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)

※アプリのダウンロードは無料ですが、情報の受信には通信料が発生しますので、ご注意ください。

