

ほほ笑みあふれる和のまちづくり

No. 583

2020年

10月

広報

# かんまき



## 特集 事業者応援プロジェクト

### 新型コロナウイルス 感染症予防対策を 継続しましょう

- ◆特集 事業者応援プロジェクト ・ 2
- ◆町民ひろば ・ 4
- ◆TOPIX 知る・募る・語る ・ 6
- ◆有料広告 ・ 15
- ◆元気講座 ・ 22
- ◆元気ガイド ・ 23
- ◆図書館通信 ・ 25
- ◆こちら消費生活相談室です ・ 26
- ◆各種相談のご案内 ・ 27
- ◆まきっこ★きっず No.33 ・ 28



上牧町ホームページ

表紙：避難訓練に真剣に取り組む園児たち（上牧幼稚園）

## 事業者紹介特設サイト

趣旨

# 上牧町の「ええもん」「うまいもん」を紹介します。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、消費の落ち込みにより経済循環の機能が低下するなか、地域経済の活性化を図るため、上牧町を支える財産のひとつである町内事業者を紹介し、その魅力を町内外に発信する特設サイトを開設します。ぜひご参加ください。

お知らせ

# 参加事業者様を募集します。

### 概要

#### 1.参加対象

上牧町内に事業所、店舗等を有する事業者又は上牧町が出資する事業者

#### 2.申込方法

10月1日以降、町ホームページに本特設サイトの詳細、申込書様式等を公開いたします。

#### 3.掲載費用

**無料**

町HPにアクセス  
してください！



**SNSとの連携・動画撮影**による  
情報発信支援も！

掲載する情報は、お店の基本情報をはじめ、お店として伝えたいメッセージなども掲載する予定です。また、情報の新鮮さを保つために、SNSとの連携機能の確保や、事業者様からのご要望に応じて、取材を行い、動画等の撮影も行います。



上牧町の魅力・財産を守るために

# コロナに負けない。 事業者応援プロジェクト

本町では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い影響を受けている住民の皆さまの生活支援に取り組んでいるところですが、消費の落ち込み、地域経済の低迷により、町内事業者の皆さまも同様に大きな打撃を受けておられます。コロナ禍のなか、町の魅力であり、財産のひとつである事業者を守るため、新たな支援に取り組んでいます。

お問い合わせ先

政策調整課政策調整係  
TEL 76-1001(内線237)  
FAX 76-1002

# かんまきパワーアップクーポン券

町内150店舗で使えます！

お知らせ

## 取扱店、増えてます。



### かんまきパワーアップクーポン券取扱店(追加)

配付済みのパンフレットに掲載できなかった新規取扱店をご紹介します。  
(令和2年9月17日現在)

完全版

はこちらで公開中!!!



(制服・文具)  
バラエティーショップ  
**つくしんぼ**  
(住所)米山台3-10-4

(飲食)  
地鶏やきとり  
**おしどり。西大和店**  
(住所)片岡台1-1-2

(飲食)  
**串処 岳**  
(住所)米山台1-1-7

(飲食)  
**ラブリー**  
(住所)片岡台2-13-1

(メガネ・時計・貴金属)  
**Giyaman Jewellery**  
(住所)下牧1-1-74

(飲食)  
インド料理  
**Saffron**  
(住所)片岡台2-2-10

(飲食)  
中華料理  
**ターボー**  
(住所)服部台5-4-4

(コンビニ)  
**ファミリーマート**  
上牧葛城台店  
(住所)葛城台1-1-1

(コンビニ)  
**ローソン**  
上牧服部台五丁目店  
(住所)服部台5-4-7

(飲食)  
**湊屋**  
(住所)桜ヶ丘1-12-10

(食品・飲料)  
**ふれあい広場**  
(住所)片岡台3-1

(飲食)  
**草村サイト**  
(住所)下牧1-4-30

(理容・美容)  
beauty hair  
**サラ ~sara~**  
(住所)桜ヶ丘3-1-15

(自動車・バイク・タイヤ修理・車検)  
**高田自動車整備**  
(住所)下牧3-6-1

(カラオケ喫茶)  
カラオケ喫茶  
**信号の前**  
(住所)片岡台2-2-13

(飲食)  
※10月2日OPEN  
**和食さと 西大和店**  
(住所)上牧2808-15

(飲食)  
グリル  
**マルヨシ**  
(住所)上牧4698-10

(コンビニ)  
**ファミリーマート**  
上牧桜ヶ丘店  
(住所)桜ヶ丘2-6-11

(アミューズメント)  
ラスパ西大和2F  
**namco**  
(住所)ささゆり台1-1-1

すべてのクーポン券をご利用いただける店舗  
全店舗共通券のみご利用いただける店舗

お知らせ

## まだ受け取れていないかたへ。

8月25日に世帯主様宛てに送付させていただきました「かんまきパワーアップクーポン券」ですが、一部のクーポン券が受け取られないまま、役場に戻ってきております。現在、窓口での引渡し等の対応を行っておりますので、まだクーポン券をお受け取りになられていないかた(世帯主)は、下記をご確認のうえ、ご対応くださいますよう、よろしくお願いいたします。

### (窓口交付期間)

(現在対応中)～令和3年1月29日(金)まで  
※ただし、郵送の場合は1月27日(水)まで

### (窓口開設時間)

8:30～17:15



### (必要なもの)※世帯主本人が受領する場合

- ① 本人確認書類(運転免許証等)
- ② 印鑑(受領証にご捺印いただきます)

### 交付対象者(世帯主)が受領できない場合

施設等に入所されているかたなど、世帯主である交付対象者ご本人がクーポン券を受取できない場合、所定の手続きをしていただきますと、ご家族のかた等に代理受領をしていただくことができます。必要書類等(委任状、代理人の本人確認書類が追加で必要になります)、詳細につきましては、町ホームページをご確認ください。

町HPにアクセスしてください！



## 近畿管区行政評価局長表彰を受賞

行政相談員 青木善也さん

上牧町行政相談員の青木善也さんが、長年にわたり行政相談員活動に尽力された功績が認められ、近畿管区行政評価局長表彰を受賞されました。

青木さんは、町民のかたからの多様な行政に関する相談を受け、担当課につなぎ、町民と行政の橋渡しをされ、解決や改善を図る活動をされています。

今中町長は「長い間、町民のみなさんの相談を受けていただき感謝します。住民に安心感を与えられるよう、引き続きお願いします」と述べ、青木さんは「相談者の声を受け止め、これからも真摯に取り組んでいきたい」と抱負を語られました。



受章の報告をされる  
青木善也さん(左)と今中町長

## 税についての教材を

配布しました

毎年町内の小学6年生を対象に実施している、税金について学ぶ「租税教室」。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施できないことを受け、葛城税務署から、税金について学べる教材を、また、租税教育に力を注いでおられる公益財団法人全国法人会総連合から、教材200冊を提供していただきました。提供していただいた教材は、町内の小学4年生と6年生に配布させていただきました。



提供していただいた教材

## ミニ銅鑄作りました!

家庭教育親子講座

家庭教育親子講座が9月13日、2000年会館で開かれ、9組の親子が参加されました。

銅鑄が作られた時代のことや、上牧町で出土した銅鑄についての話の後、ミニ銅鑄作りを行いました。溶かした合金を型に流し込んで作るため、子どもたちは真剣に説明を聞き、保護者と一緒に慎重に作業を進めていました。

型から外し、きれいにできた銅鑄を見ると大きな歓声が…。

自分たちで作った銅鑄を手に、みなさん、笑顔いっぱいでした。



合金を慎重に流しています



どうかな? うまくできたかな?

## ご長寿を

お祝いしました

9月21日の「敬老の日」を前に、町内の最高齢者で施設に入所されている山田清子さん(106歳)そして、町内在宅の最高齢者で3年連続のお祝いとなる出雲イソさん(101歳)に敬老記念品を贈呈しました。ご長寿おめでとございます。

今年度は、100歳の百寿を迎えられるかたが9名、88歳の米寿を迎えられるかたが126名おられ、上牧町から対象となるかたに記念品をお贈りしました。

お体に気をつけて、これからもより一層健康で元気に長生きしてください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の敬老記念式典は中止とさせていただきます。



&lt;9月1日 防災の日&gt;

# 新型コロナウイルス感染防止に 配慮した避難所開設訓練を実施 —職員を避難者に見たて、ブラインド型訓練—

訓練想定

## 大型台風が接近！地域住民約20人が避難所へ

### 避難所設営訓練

新型コロナウイルス感染症が終息していない状況のなか、避難者を受け入れるための「避難所開設訓練」を防災の日の9月1日、上牧町役場で実施しました。

訓練では、職員がプライベートルーム用テントを設営、また濃厚接触者や体調不良の人に対しては、隔離を必要とするため別室にテントを設営するなど、本番さながらの訓練を行いました。

※現在テント210基・段ボールベッドと間仕切を30セット備蓄しています。今後、段ボールベッドと間仕切を260セット備蓄する予定です。

### 避難者受け入れ訓練

避難者には、まず検温や手指消毒、健康状態をチェック。新型コロナウイルス感染者との濃厚接触者や体調不良の人、乳児を抱く母親、ペットを伴った人などへの対応訓練も行いました。

濃厚接触者や体調不良の人は別室に案内し、防護服を着た職員が対応しました。



### 検討会（訓練を終えて）

検討会では訓練を終えた職員が感想を述べました。（一部抜粋）

職員A「防護服を着た職員に対応されると不安感を抱く人もある。  
不安を和らげる声かけが必要だと思った」

職員B「避難者を受け入れる際、濃厚接触者と一般の人が同じ動線で  
受付をしていたのが気になった」



総評を述べる今中町長

### 町長総評

「避難所運営は臨機応変に行う必要がある。そのなかで今回は子ども連れの人、ペットを伴った人、濃厚接触者などへの対応も行い、気づきや発見があったのではないかと思います。」

職員の方には、住民の皆さんの安全と安心を担っていくという意識を改めて持っていただき、町としては今後も実践的な訓練を行っていきたい」



# お知らせ

## 町税や保険料などの納め忘れはありませんか

10月は、町県民税（第3期）、国民健康保険税、後期高齢者及び介護保険料（第4期）の納付月です。納期限は**11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加算されます。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、上牧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、督促料を発生しますので、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、怪我等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たなどはご相談ください。精査のうえ、個別徴収（訪問徴収）をさせていただきます。

### ★納付相談について（時間外）★

開庁時間内（午前8時30分から午後5時15分）に納付相談に来られない

いかたに対応するため、毎週水曜日（祝日は除く）の午後5時15分から8時まで納付相談を行います。ご希望のかたは必ず、事前に徴収課まで電話予約をお願いします。

問 徴収課 ☎ 役場内線125番

## 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されているかたへ

### 限度額適用認定証が便利です！

医療機関窓口での支払いが高額負担となった場合、後日申請することにより、自己負担限度額を超えた額について払い戻しがされる「高額療養費制度」がありますが、一時的な支払いは大きな負担となるため、「限度額適用認定証」を事前申請いただき、保険証と併せて医療機関窓口へ提示することにより、1ヶ月の窓口負担が自己負担限度額までの支払いとなります。

### 申 保険証、印鑑、本人確認書類を持参のうえ、保険年金課でお申し込みください。

※国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されているかたに限りです。

※差額ベッド代などの保険外負担分や食事代などは別途費用がかかります。

※70歳以上のかたは申請の必要がない場合がありますのでお問い合わせください。

### 問 保険年金課

☎ 役場内線122・127・171番

## 2020年度「ヒューマンライツセミナー」in上牧

ヒューマンライツセミナーは、人権問題に関する正しい知識を身につけ、日々の暮らしの中で、人権問題に気づき、その解決に向けて行動できることを目的として開催してきました。今回は、上牧町内で取り組まれている「子どもの居場所づくり事業」について報告していただきます。会場は入場定員を設けておりますので、申込制となります。参加費は無料です。

時 10月22日（木）午後2時から3時30分まで

所 2000年会館2階 多目的室

内 上牧町子どもの居場所づくり事業（奈良県子どもの「心と学び」サポート事業受託）についての報告

講 山本眞介さん（奈良県社会福祉協議会学習支援員）

定 北嶋理加さん（上牧町社会福祉協議会事務局長補佐）  
40名（申込順）

申 10月2日(金)から9日(金)ま

での午前8時30分から午後5時  
までに社会教育課窓口でお申し込み  
ください。(電話申込可、土日を除く)  
※手話通訳など、配慮が必要なかた  
はお知らせください。

◎主催 上牧町人権教育推進協議会  
社会教育課 ☎役場内線252番

「おれんぢカフェ」  
開催中止のお知らせ

10月12日(月)開催予定の「おれ  
んぢカフェ」は、新型コロナウイルス  
感染症拡大防止のため中止させてい  
ただきます。ご理解くださいますよ  
うお願いします。

問 地域包括支援センター(2000  
年会館内) ☎79-2020

スポーツフェスティバル大会  
開催中止のお知らせ

11月8日(日)開催予定のスポー  
ツフェスティバル大会は、新型コロ  
ナウイルス感染症拡大防止のため中止  
させていただきます。ご理解くださ  
いますようお願いいたします。

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

## 産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

国民年金の第1号被保険者で、平成31年2月1日以降に出産されたかたは、届出により国民年金保険料が一定期間免除されます。

### ★免除制度の内容★

- ◎産前産後期間の免除制度は、「保険料が免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。
- ◎出産予定日の6か月前から届出ができます。
- ◎平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届出はいつでも可能です。

### ★保険料納付が免除される期間★

- ◎出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- ◎2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠された場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から最大6か月間の国民年金保険料が免除されます。
- \* 出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産されたかたを含みます)

### ■免除対象期間 [色の付いた部分が免除期間]

|      | 3か月前 | 2か月前 | 1か月前   | 1か月後 | 2か月後 | 3か月後 |
|------|------|------|--------|------|------|------|
| 単胎の方 |      |      | 出産予定日* |      |      |      |
| 多胎の方 |      |      | 出産予定日* |      |      |      |

※届出が出産後の場合「出産日」

### ★手続きに必要なもの★

#### ①申出書

保険年金課又は年金事務所の窓口に備え付けています。また、日本年金機構ホームページ [国民年金被保険者関係届書(申出書)] からダウンロードできます。

#### ②母子健康手帳など※1

出産後は役場で確認ができるため不要です。※2

- ※1 郵送で届書を提出する場合は、出産予定日が確認できるページのコピーを添付してください。
- ※2 別世帯の子の場合のみ、出生証明書など、出産日及び親子関係を明らかにする書類が必要です。



《問合先》保険年金課 ☎役場内線127番

●アイコンの見方

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

文化協会作品発表会

★中央公民館

時内 ◎10月16日(金)まで

☆あしび短歌会(パネル展示)

☆山領友禅染クラブ(陳列ケース)

◎10月17日(土)から12月11日(金)まで

☆春陽筆ペンレッスン(パネル展示)

◎10月17日(土)から12月18日(金)まで

☆まきのは陶芸クラブ水曜日(陳列ケース)

◎10月30日(金)から11月1日(日)まで

☆上牧写真クラブ(エントランスロビー)

★役場

時内 ◎10月16日(金)まで

☆上牧写真クラブ

問 中央公民館 ☎76-3610

通学路に面するブロック塀等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等の倒壊等による被害の軽減を図り、道路利用者の安全確保等に資するため、ブロック塀等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。(先着10名)

◎対象となるブロック塀等

(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等の

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、ブロック塀等の高さが道路境界までの水平距離より高いもの

・通学路に面する部分

・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

・当該ブロック塀等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

・ブロック塀等の撤去工事費の2分の1以内で上限10万円を補助します。

時内 12月25日(金)まで

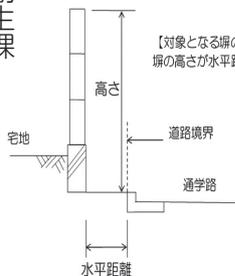
申事前にご相談いただき、確認後に申請となります。申請用紙は、まちづくり創生課窓口、上牧町ホームページからもダウンロードできます。

※注意事項

ブロック塀等の撤去工事に着手する前に上牧町に補助申請を行い、町からの補助金交付決定を受けていただくかないと補助対象となりません。

問 まちづくり創生課

役場内線214番



令和2年度 奈良県初級障がい者スポーツ指導員養成講習会の開催について

障がい者のスポーツ振興を図り、健康の維持増進に寄与するため、主に初めてスポーツに参加する障がい者に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基本的知識・技術を習得した指導員の養成を図ることを目的として、「初級障がい者スポーツ指導員養成講習会」を開催します。受講料は無料。

時内 11月28日(土)、29日(日)、12月5日(土)、6日(日)の4日間

午前9時30分から午後5時30分まで

所 奈良県心身障害者福祉センター

障がい者のスポーツ振興に貢献する意欲があり、受講年度の4月1日現在で18歳以上のかた

受 30名程度(申込多数の場合は抽選)

10月1日(木)から11月7日(土)まで

※「全国障害者スポーツ大会競技規則集 令和2年度版」(テキスト代

1,000円)、「障がいのある人のスポーツ指導教本(初級・中級) 2020年改訂カリキュラム対応」(テキスト代2,500円)、それぞれ

のテキストをお持ちでないか

たは必ず申込用紙のテキスト購入欄に記入してください。(受講申込書を奈良県障害者スポーツ協会事務局へ郵送又はFAX後、1週間以内にテキスト代を協会事務局へ現金持参又は現金書留で郵送)

※全日程を修了されたかたには修了証が授与され、日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ指導者制度にもとづく初級障がい者スポーツ指導員資格の申請・登録をさせていただきます。

(申請・認定料5,500円、登録料3,800円、講習最終日に現金徴収)

※申込用紙は福祉課窓口で配布します。申込方法などの詳細はお問い合わせください。

◎主催 奈良県、奈良県障害者スポーツ協会

問 奈良県障害者スポーツ協会事務局 (毎週月曜日の午後、火曜休館日)

☎0744-33-3393

FAX 0744-33-1199

T636-0344 奈良県磯城郡田原本町宮森34-4

福祉課 ☎43-5031

## 大規模な土地取引には 届出が必要です。

### ◎届出の概要

国土利用計画法は、適正かつ合理的な土地利用の確保を図るため土地取引の届出制度を設けています。土地取引に係る契約(予約を含む)をしたときは、権利取得者(例えば、買主)は、契約日から2週間以内に土地売買等の届出をしなければなりません。

### ◎届出が必要な土地の面積

市街化区域 2,000㎡以上  
市街化調整区域 5,000㎡以上  
都市計画区域外 10,000㎡以上

### ◎届出先

届出書に必要な事項を記入し、添付書類(契約書の写し、地図など)とともに、土地の所在する市町村役場に届けてください。

### ◎審査内容

土地の利用目的が、土地利用基本計画などの土地利用に関する計画に適合しない場合には、利用目的の変更を勧告し、是正を求めることがあります。

### ◎罰則

届出をしなかったり、虚偽の届出をすると6カ月以下の懲役または

100万円以下の罰金に処せられることがあります。

詳しくは、お問い合わせください。

**問** 奈良県地域デザイン推進局 県土地利用政策室

☎ 0742-27-8484

(ダイヤルイン)

<http://www.pref.nara.jp/ddl.aspx?menuid=4928>

## 行政なんでも相談所開設

10月19日(月)から25日(日)までの一週間は「行政相談週間」です。

登記・税金・年金など「行政なんでも相談所」を開設し、弁護士・司法

書士による無料法律相談も行います。

予約不要・無料・秘密厳守です。

**時** 10月22日(木)午前10時30分から

午後3時30分まで

**所** リーベる王寺東館5階

リーベルホール

**内** 登記・年金・保険・雇用など、国の仕事についてのわからないこと

や困りごとについて

**問** (総務省行政相談センター)きくみみ奈良

☎ 0742-24-11100

※新型コロナウイルス感染拡大状況により中止となる場合があります。

## 救急車の適正利用に ご協力を!

救急車の出場件数は年々増加しています。救急車は限りある医療資源です。出場件数が多くなれば、必然的に現場から遠くの救急隊が出場する確率が高くなり、結果、現場到着時間が遅れ重症患者など、救急車を本当に必要としているかたが迅速に利用できなくなってしまうです。

救急車を呼ぼうか迷った時は、奈良県救急安心センター相談ダイヤル(☎7119)をご利用ください。

相談員が電話で応急手当のアドバイスや診察可能な医療機関を案内します。

限りある救急車を、迅速に利用でき

る環境づくりにご協力お願いします。

★奈良県救急安心センター相談ダイヤル

☎ 7119

★小児については ☎8000

奈良県広域消防組合 西和消防署救急課

☎ 73-11001

・奈良県広域消防組合ホームページ

<http://www.naraksk119.jp/>

## 外国人の相談に対応 74言語A1通訳機を導入

本町には、多くの国と地域のかたがお住まいになっています。

新型コロナウイルス感染症を背景として、増える消費者からの相談に適切に対応するため、「ミニエー

ケーションツール」として、

74言語対応のA1通訳機

ポケットを導入し、外国人

の相談に対応できる体制を整備しました。

お困りごとのあるかたは、お気軽

にお問い合わせください。

**問** 政策調整課 ☎ 役場内線261番



## 上牧ひとり親家庭 臨時特別給付金事務に係る お詫びについて

このたび、上牧町ひとり親家庭特別給付金事業を実施させていただきましたが、事務処理上の不手際により、一部ご家庭の給付金のお支払いに誤りがあり、大変ご迷惑をおかけしましたことを心からお詫び申し上げます。

今後は、事務の正確性をより向上

させ、住民の皆様のご期待に沿える

よう努めてまいります。

上牧町長 今中 富夫

### 上牧町地域包括支援センター 運営委員会開催

時 10月29日(木)午後1時30分から

所 2000年会館2階 多目的室

内 (1)令和元年度の事業計画と事業経過  
(2)その他

・傍聴を希望されるかたは、会議の開催予定時刻の10分前までに会場にお越しください。(先着10名)  
・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必ずマスクの着用をお願いいたします。当日受付で体温測定及び体調確認を行います。発熱や咳、倦怠感などの症状が認められる場合は傍聴をお断りさせていただきますのでご了承ください。  
・新型コロナウイルスの感染拡大状況により開催が中止になる場合があります。

問 地域包括支援センター  
☎ 79-2020

### 第2回 上牧町第8期介護 保険事業計画策定委員会開催

第2回上牧町第8期介護保険事業計画策定委員会を開催します。

時 10月26日(月)午後1時30分から

所 2000年会館2階 多目的室

◎その他 傍聴を希望されるかたは、

会議の開催予定時刻の10分前までに会場にお越しください。(先着10名)

問 生き活き対策課 介護保険係  
☎ 79-2020

### 初心者のための 男性料理教室

料理を作るのは初めてかどうか、ぜひ参加しませんか。楽しいですよ！(主催 上牧ヘルスメイト)

時 11月12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 ひじきと野菜のつくね卵あんかけ、  
きんぴらこんにゃく、みそ汁、杏  
仁豆腐、ごはん

人 町内在住男性 10名

¥ 300円

持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、  
筆記用具、マスク、当日検温記録

申 10月7日(水)から生き活き対策  
課窓口または、電話でお申し込み  
ください。

問 生き活き対策課  
☎ 79-2020



## 個別大腸がん検診・肝炎ウイルス検査・健康診査

実施期間 **10月31日(土)まで**

**受診期間終了間近!**

今年度まだ受診されていないかたは早めに受診してください。

◎受診方法 問診票を生き活き対策課で受け取り、実施医療機関(町内の指定医療機関)を確認のうえ、受診してください。(大腸がん検診のみ片岡台出張所で申請可能です)

※生活保護世帯のかたの費用は無料です。事前に生き活き対策課窓口で申請してください。

問合先 生き活き対策課  
☎ 79-2020

### 大腸がん検診

対象：40歳以上のかた  
(昭和56年4月1日以前に生まれたかた)  
内容：2日間採便法  
費用：1,000円(75歳以上のかたは500円)

### 肝炎ウイルス検診

対象：今年度中に40歳になられるかたと満41歳以上のかたで過去にB・C型肝炎ウイルス検診を受けたことがないかた、また過去の特定健康診査やその他の健康診断で肝機能の異常が見つかったかた  
内容：血液検査  
費用：500円(75歳以上のかたは250円)

### 健康診査

対象者：生活保護受給者で今年度40歳以上になるかた(昭和56年4月1日以前に生まれたかた)  
健診内容：問診、身体計測(腹囲測定含む)、診察、血圧測定、検尿、血液検査(血中脂質・腎機能・肝機能・血糖)、貧血検査、心電図検査

# ロタウイルス、おたふくかぜ、成人風しんワクチン接種費用の一部助成しています

## ★助成対象者

◎ロタウイルス1回分：(対象) 令和2年7月31日までに生まれた生後6週から32週までの乳児。  
(助成額) 上限7,000円

※令和2年8月1日以降に生まれた乳児は、令和2年10月からのロタウイルスワクチン定期接種の対象です。

◎おたふくかぜ1回分：(対象) 生後12か月から小学校就学前の幼児。  
(助成額) 上限3,000円

◎成人風しん1回分：(対象) ①19歳以上で妊娠予定の女性  
②妊娠している女性の配偶者および同居家族  
(助成額) 風しん単独 上限4,000円  
麻しん風しん混合 上限6,000円(生活保護のかたは上限9,000円)

## ★申請方法

医療機関で接種後、翌月の5日までに生き活き対策課窓口へ下記の必要書類を持参して申請してください。

- ワクチン接種の費用を支払ったことを証する領収書(被接種者氏名、接種年月日、ワクチン名、領収金額、接種医療機関名が記載された領収印のあるもの)
- 乳幼児または成人風しん②番のかたは、母子健康手帳
- 通帳(口座番号がわかるもの)※乳幼児の場合は保護者名義
- 印鑑(朱肉で押印するタイプのもの)
- 健康保険証などの名前、住所、生年月日が確認できるもの

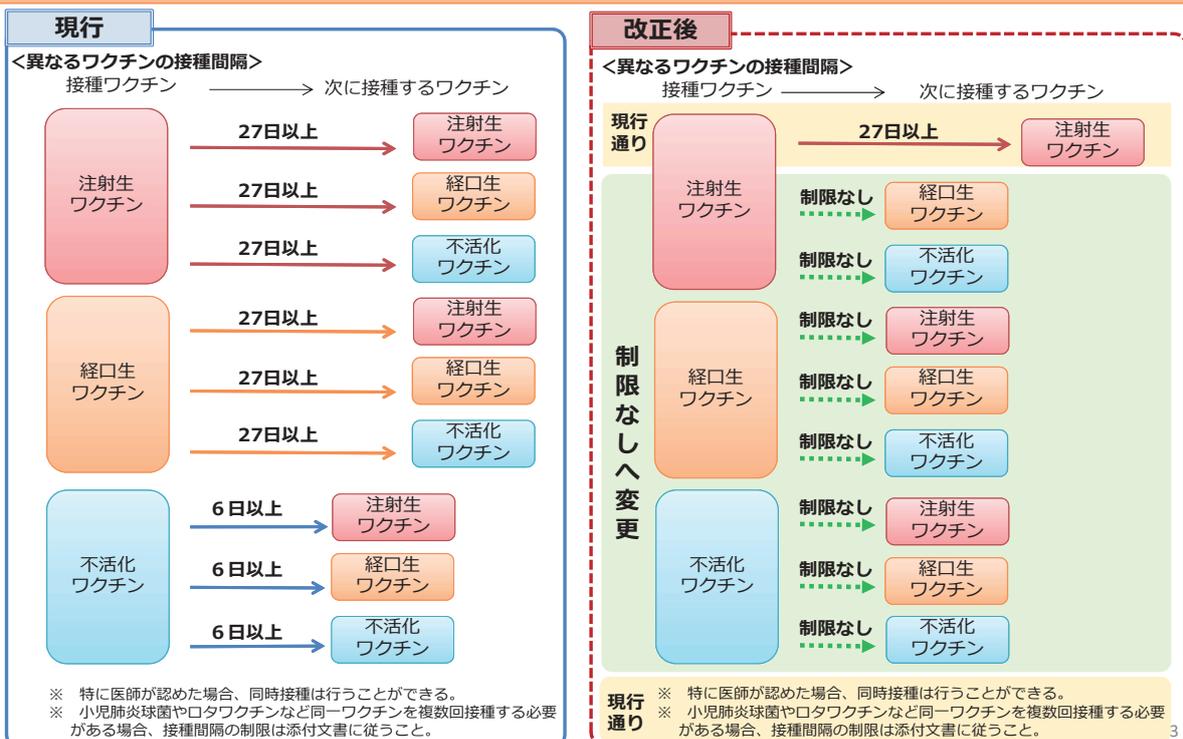
問合せ 生き活き対策課 ☎79-2020



## こどもの予防接種についてお知らせ

令和2年10月1日から、異なるワクチンを接種する場合の接種間隔が、一部制限なしへ変更になります。これは、接種が必要なワクチンが増えてきたことで、確実な接種機会を確保する観点から見直されました。ただし、注射の生ワクチンについてはこれまでどおり27日以上あける、同一ワクチンを複数回接種する場合も従来どおりとなりますのでご注意ください。

### <参考> 改正後の接種間隔のイメージ



詳しくは、かかりつけ医や生き活き対策課へご相談・お問い合わせください。

問合せ 生き活き対策課 ☎79-2020

# 季節性インフルエンザワクチン 接種時期ご協力のお願い



今年は過去5年で最大量（最大約6300万人分）のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に確実に届くように、ご協力をお願いします。

10月 1日～

**接種希望の方はお早めに**

**65歳以上の方（定期接種対象者）※**

※65歳以上の方のほか、60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等  
※定期接種の開始日は、お住まいの市町村で異なりますのでご確認ください。

**上記以外の方は**

**10月26日まで接種をお待ちください**

65歳以上の方の接種ができるよう  
ご協力をお願いいたします

10月26日～

**接種希望の方はお早めに**

**医療従事者**

**基礎疾患を有する方**

**妊婦**

**生後6ヶ月～小学校2年生**

**上記以外の方も接種できます**

## 皆様へのお願い

- ・感染防止の3つの基本である ①**身体的距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗い** の徹底も  
お願いします。
- ・接種に当たっては、あらかじめ医療機関にお電話での予約をお願いします。
- ・インフルエンザワクチンは重症化予防などの効果がある一方で、発病を必ず防ぐわけではなく、接種時の  
体調などによって副反応が生じる場合があります。医師と相談の上、接種いただくとともに、接種後に体  
調に異変が生じた場合は医療機関にご相談いただくようお願いいたします。
- ・お示した日程はあくまで目安であり、前後があっても接種を妨げるものではありません。

# 令和2年度

## 高齢者インフルエンザ予防接種（定期）のお知らせ

今冬は、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症も流行する可能性があります。特に65歳以上の高齢者のかたがインフルエンザに感染し、体力が回復していない状況で、新型コロナウイルス感染症に感染すると、重症化するリスクが高まると考えられます。

インフルエンザの予防には、ワクチンが有効です。  
接種を希望されるかたは、お早めに。



### 今年度限り接種料金が**無料**になります！

◎定期接種対象者 満65歳以上のかた又は60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者など

◎接種期間 令和2年10月1日から令和3年1月31日まで

◎接種方法

<西和7町>

上牧町・王寺町・河合町・平群町・安堵町・斑鳩町・三郷町内の医療機関で接種される場合

事前に医療機関に電話予約をして接種してください（申請不要）

西和7町以外の、県内の医療機関で接種されるかた

事前に生き生き対策課で申請が必要です

入院中・施設に入所中のかた

事前に生き生き対策課に申請が必要です  
※接種されるかた本人の確認書類があれば、家族のかたが代理で申請することが可能です  
※施設のかたが代理申請される場合は、委任状が必要です

#### ● 町内接種実施医療機関 ●

| 医療機関名              | 住 所        | 電話番号    |
|--------------------|------------|---------|
| 安達内科医院             | 桜ヶ丘2-13-21 | 32-0703 |
| 天津医院               | 桜ヶ丘3-30-12 | 73-6321 |
| 井坂整形外科             | 片岡台2-13-12 | 31-0130 |
| かがや内科クリニック         | 米山台2-2-10  | 77-8070 |
| きじ内科クリニック          | 片岡台2-13-15 | 33-7031 |
| 服部記念病院             | 上牧4244     | 77-1333 |
| 奈良友誼会病院            | 服部台5-2-1   | 78-3588 |
| くずもとファミリークリニック     | 葛城台3-12-22 | 51-3355 |
| ゆりクリニック            | 上牧3336-5   | 78-0205 |
| よしむら耳鼻咽喉科          | 上牧2174-2   | 43-8733 |
| ならやまと整形外科スポーツクリニック | 上牧3413-1   | 43-9292 |

**10/1~10/25**

は優先接種期間です。

お早めに接種を！！



○申請の際、本人確認書類（運転免許証や健康保険証など）が必要です。

○窓口混雑による3密対策のため、今年度限り郵送での申請も可能です。

ご希望のかたは、下記までお問い合わせください。

○上牧町のホームページから、各申請書類がダウンロードできます。

問合せ 生き生き対策課 〒639-0214 上牧町上牧3245-1  
☎79-2020 FAX79-2021



## 豚のしょうが焼き 学校給食のメニューから

体の調子を整える「ビタミン」は、多くの種類があり、それぞれが異なる役割をもっています。豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は糖質を体内でエネルギーに変えるときに必要な栄養素です。また、不足するとうまくエネルギーを作ることが出来ないため、疲れやすい、だるいなど夏バテのような症状になります。

給食では、野菜もとれるように豚肉と一緒に炒めています。別の野菜に変えてもおいしくできますので、お家にある食材を使ってみてください。



### 材料

家庭用 四人分

|      |                |
|------|----------------|
| 豚肉   | ・・・160g        |
| たまねぎ | ・・・1個          |
| キャベツ | ・・・3枚(120g)    |
| しめじ  | ・・・1/3パック(32g) |
| にんにく | ・・・1片          |
| しょうが | ・・・少々          |
| 油    | ・・・大さじ2/3      |
| 砂糖   | ・・・大さじ1        |
| みりん  | ・・・小さじ1        |
| しょうゆ | ・・・大さじ1        |

### 作り方

- ①たまねぎ・・・スライスする  
キャベツ・・・角切り  
にんにく、しょうが・・・みじん切り  
しめじ・・・石突きをとりほぐす
- ②油でにんにくとしょうがを炒め、豚肉、野菜の順に加えて炒める。
- ③調味料で味をととのえる。

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

防災行政無線による

# J-ALERT(アラート) 全国一斉試験放送

動作確認のため全国一斉試験放送が防災行政無線から流れます！

令和2年 **10月7日**(水)

11時00分頃

♪上りチャイム  
これは、Jアラートのテストです。  
( ×3回 )  
こちらは、ぼうさい上牧町です。  
♪下りチャイム



問合先:総務課 安全安心係 ☎役場内線226番

# 国勢調査の回答はお済みですか？

回答は10月7日までにお願いします



センサスくん

## 国勢調査 2020



みらいちゃん

- 国勢調査は、2020年(令和2年)10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 9月中旬から、調査員がみなさんのお宅を訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなどしてお配りしています。
- 回答は、10月7日(水)までに、できる限りインターネットでお願いします。(郵送も可能です)
- 調査員による回収を希望する場合は、市区町村の国勢調査担当窓口へご連絡ください。
- 10月7日までに回答が確認できない場合は、調査員が回答のお願いに伺います。
- 国勢調査の結果は、災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。
- 国勢調査では、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、できる限り、みなさんと調査員が対面しない非接触の方法で行うようにしています。みなさんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- 万一、調査書類が届いていない場合や、追加の調査票が必要な場合(5人以上の世帯など)は、市区町村の国勢調査担当窓口へご連絡ください。

インターネット回答期間

9/14(月) → 10/7(水)

調査票(紙)での回答期間

10/1(木) → 10/7(水)

国勢調査については、「国勢調査2020 総合サイト」をご覧ください。

<https://www.kokusei2020.go.jp/>



総務省・都道府県・市区町村 まちづくり創生課 ☎役場内線232番

広告

### 葬儀～火葬～納・埋骨、全てを境内で出来るお寺

永代供養・お墓を選ぶポイントは **3つ**



**泰**「倒産はしませんか？」  
お寺ですので、住職が代々に渡ってご供養いたします



**心**「災害は大丈夫ですか？」  
ハザードマップ・地形上、地震・土砂崩れの恐れはほとんどありません



**楽**「お参りに行きやすいですか？」  
国道24号線沿い、近鉄「笠縫駅」徒歩約7分、橿原北ICから車で約10分、県内各地から容易です



← QRコード  
詳しくはこちらから  
アクセス願います



永代供養合祀墓「えにし」  
1霊位10万円～  
他に、納骨堂などあります



永代供養・納骨堂・お墓  
一円葬のお寺  
磯城郡田原本町千代180番地

令和山極楽寺  
☎ 0744-55-0489 令和山極楽寺 検索

住みたい、住み続けたいまちの実現をめざして

町民・議会・行政が  
心をひとつにして奏でる  
ハーモニー



# 上牧町まちづくり基本条例

## 令和元年度の取組状況について

平成 26 年 4 月 1 日に施行しました「上牧町まちづくり基本条例」について、令和元年度の取組状況をお知らせします。

まちづくり基本条例って  
なに？

上牧町のまちづくりのあり方について定めた条例で、町民の皆さまが安全で安心して暮らせるように、まちづくりの基本となる考え方、進め方のルールや仕組みを明らかにするものです。この条例が町政における町民参画のあり方や協働のあり方など、上牧町におけるまちづくりの最  
高規範となります。

この条例で  
何が変わるの？

この条例が制定されたことで、まちづくりの主体である「町民」、「議会」、「行政」の役割と責任が明確に

なり、町政に関する情報の共有や参画と協働についてのルールが設けられました。

町民の皆さまの声をより一層、町政に反映させるための取組を推進し、町民の皆さまと町がお互い協力し合うことで、上牧町らしい、住みたい、住み続けたいまちの実現を目指しています。

どんなことが  
取組まれているの？

「参画と協働によるまちづくり」を一層推進するために、町民の参画機会を確保するための取組として、アンケートやパブリックコメント、各種委員会委員の公募などを行っています。また、情報共有を推進するための取組として、情報発信ツール（SNS、アプリ）の活用について検討しています。その他、地域の諸課題を解決するために、国や県、近隣自治体、その他関係機関と連携・協力を行うなど広域連携の推進に取り組んでいます。

### 議会 の取組

上牧町まちづくり基本条例では、第8条から第10条において、議会や議員の役割と責務について定められており、主に以下の取組が進められています。

情報提供・共有、説明責任、政策提案などの取組を進めるために…

- 議会のインターネット中継・配信
- 議会だよりの発行
- 議会報告会（みなさんと語り合う座談会）の開催
- 一般質問や委員会審議など
- 議会選出監査委員の監査の実施
- 委員会研修の実施・個人研修への参加

上牧町議会 YouTube  
インターネット中継

ホームページバナー



議会報告会（みなさんと語り合う座談会）

（写真は昨年からの座談会から）



議会だより

今後の取組について…

現在の取組を継続して実施していくことに加え、

情報提供・共有を更に進めていくために、出前講座やオンラインによる議会報告会の実施についても検討していきます。また、非公開の議員懇談会について、運営方針の作成を検討していきます。

# 上牧町まちづくり基本条例に基づく取組

【令和元年度】

## 行政 の取組

上牧町まちづくり基本条例では、第11条から「執行機関の役割と責務」や「町政運営」、「情報の共有」、「参画と協働」、「広域連携」などについて定められており、以下の取組が進められています。

### 第11条（町長の責務）

#### 条文の内容

- ・まちづくりの基本理念を実現するよう、公正で透明で開かれた町政運営
- ・町政運営の目標、方針を明示し、結果を公表

- 当初予算編成における所信表明
- 施策方針及び決算報告の広報掲載
- タウンミーティングの実施

今後も広報等を活用し、施策方針や決算報告について公表していくとともに、継続的にタウンミーティングを実施していくなど、開かれた町政運営に努めていきます。

### 第13条第2項（町民の参画機会の保障）

#### 条文の内容

執行機関は、町民と協働してまちづくりを推進するため、多様な参画制度を設け、町民の参画の機会を保障しなければなりません。

- パブリックコメントの実施
- 各種委員会委員への委嘱
- アンケート調査の実施
- 租税教室の開催（小学校6年生対象）
- 学校・地域パートナーシップ事業の実施

今後も町民の皆さまと協働してまちづくりを推進するために、まちづくりへの参画機会の確保に向けた取組を実施していきます。

### 第17条（危機管理）

#### 条文の内容

- ・危機管理体制の確立
- ・自主防災機能の向上のための町民活動支援

- 総合防災訓練の実施
- ブロック塀等撤去工事に対する助成
- 新型コロナウイルス対策会議の開催
- 防災士資格取得支援
- 防災教育用食糧（救給カレー）の備蓄

今後も引き続き、防災訓練の充実、各種助成などを通じて、危機管理体制の強化を図っていくとともに、地域活動や自主防災活動に対して、積極的な支援を行っていきます。

### 第 28 条（情報共有の推進）

#### 条文の内容

町は、具体的な施策若しくは制度により情報共有を推進しなければなりません。

- 広報かんまき、ホームページによる町政情報の発信
- 情報配信アプリ（「マチイロ」、「母子健康手帳アプリ」）の活用
- 公式 SNS「Facebook」の運用開始

今後も引き続き、町民の皆さまとの情報共有に努めるとともに、情報発信のさらなる充実、改善に努めていきます。

### 第 32 条（まちづくり参画における町の責務）

#### 条文の内容

町は、町民が自主的かつ主体的に行うまちづくりに参画する諸活動を尊重しなければなりません。

- 上牧町協働のまちづくり公募型補助金事業の実施
- 上牧町まちづくり人財バンク制度の実施
- シルバークラブ連合会との協働
- 結婚支援事業（マリッジサポーターの募集）

今後も引き続き、町民が自主的かつ主体的に取り組む諸活動に対して支援を行っていきます。

### 第 36 条（広域連携）

#### 条文の内容

町は、共通する課題を解決するため、他の地方公共団体、国及びその他の機関と互いに連携を図りながら協力しなければなりません。

- 病児・病後児保育事業の拡大（西和地域 5 町で連携する病児保育室「いちごルーム」の開設）
- 公共施設に関する中和・西和広域連携検討会の設置
- 空き家活用に係る不動産事業者等との連携（協定締結）

まちづくりにおける各分野の課題解決に向けて、今後も必要に応じて広域連携を推進していきます。

### 第 37 条（取り組み状況の評価）

#### 条文の内容

町は、毎年定期的にこの条例の取り組み状況を評価し、その結果を公表しなければなりません。

- 令和元年度の取組状況の評価については、ホームページで公表しています。

今後も取組状況に関する評価を公表し、町民の皆さまと共有することで、行政運営の改善と協働のまちづくりの推進を図っていきます。



# 募集

## 令和3年度入所の保育園児募集について

令和3年4月に保育所などに入所を希望される園児の募集を行います。

### ◎入所基準

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

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

用している子どもがいて、継続利用が必要であること。

⑩ その他、町長が認める事由。

☆令和3年4月2日時点で3歳以上のお子さんと、市町村民税非課税

世帯のお子さんの保育料は無償となります。（延長保育料は対象外）

☆通園送迎費、食材料費、行事費などは、保護者の負担となります。

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

📅 11月2日（月）から30日（月）まで ※土日と祝日を除く、午前8時30分

から午後5時15分まで ※右記期間に受け付けた申し込みのうち、入所希望が4月・5月の

ものを第1次選考対象として利用調整（入所選考）します。

※入所希望が6月以降のものは、入所希望月の前々月の1日から15日

までの間に書類の提出をお願いします。（15日が土日、祝日の場合はその前日までとなります）

◇右記期間後も入所申し込みは随時受け付けていますが、提出日や入

所希望月が後になるほど、保育所の受入人数に余裕がなくなり、希

望に沿えない場合が多くなります。

◇いずれの時期の申し込みも、全体

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

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

※町ホームページからもダウンロードできます。

📞 こども支援課 ☎43-5034

## 上牧町都市計画道路見直し（案）に関するパブリックコメントの実施について

町では、都市計画決定後も長期に

わたり未整備となっている都市計画道路について、近年の社会情勢の変化

を踏まえて見直しを進めてきました。今回、未着手の計画道路について、

計画を存続するか、廃止すべきかを検討した見直し案について、パブ

リックコメントにより意見募集します。

※なお、奈良県が定める都市計画道路の見直しについては、県が別途パブリックコメントを行います。

◎趣旨 「上牧町都市計画道路見直し」にあたり、町民みなさんの意見

を反映させるため、その案を広く公表し、意見を募集します。

📅 10月1日（木）から30日（金）まで（必着）

📍 意見を提出できるのは、次のいずれかに該当するかたとなります。

① 町内に住所を有するかた

② 町内に存する事務所や事業所に勤務するかた

③ 町内に在する学校に在学するかた

◎資料の公表 町ホームページに掲載するほか、まちづくり創生課、片岡台出張所、2000年会館、中央公民館、図書館で閲覧できます。

📧 住所、名前、連絡先を明記のうえ、郵便、FAX、メール又は持参のいずれかの方法で提出してください。様式は問いません。

◎提出された意見について、個別の対応はしませんが、意見の概要とこれに対する見解を町ホームページで公表します。

📍 まちづくり創生課

📍 役場内線212番

FAX 76-1002

T 639-0293 奈良県北葛城

郡上牧町大字上牧3350番地

machidukuri@town.kamaki.lg.jp  
http://www.town.kamakira.jp/

# 10月 食品ロス削減月間 NO-FOODLOSS PROJECT

10月30日 食品ロス削減の日

全部食べてくれると、うれしいな…



全部食べてくれて、ありがとう



※おにぎりは、撮影後に食べきりました。



**食べられるのに捨てられてしまう食品を減らしましょう。**



食品ロス削減国民運動ロゴマーク「ろすのん」は、食品ロス削減を積極的に取り組む意思表示として使うことができます。





## 🐼 妊娠・出産・子育ての総合窓口 🐼 上牧町子育て世代包括支援センター



初めての妊娠、  
出産で不安・・・

子どもの成長、  
発達が心配・・・

思いがけず妊娠  
したかも・・・

助けてもらえる  
人がいない・・・

子育て、これで  
いいのかな？

令和2年4月1日から  
保健福祉センター  
④番窓口  
に開設されました！

助産師や保健師などの専門職が、関係機関と連携して、相談・支援を行い、子育て家庭をサポートしています。お気軽に相談してください。

### < 妊娠の届出・母子健康手帳の交付 > 随時

助産師や保健師が、妊娠中や産後の生活についてお話したり、妊婦健診の費用を助成する補助券を発行しています。

また、妊婦訪問もしています。



### < プレパパママ教室 > 年8回

妊娠中の過ごし方、安産の秘訣についてのお話や育児体験(赤ちゃんのお風呂、オムツ交換など)をはじめ、パパの妊婦体験などの教室を開催しています。



### < 赤ちゃん訪問 > 随時

赤ちゃんが産まれたら、助産師や保健師などが訪問し、ママの産後の体調、おっぱいのことや赤ちゃんの発育などの相談に応じています。



### < 乳幼児相談 > 毎月

乳幼児(0歳～就学前までのお子さん)と保護者を対象に、身体測定や育児・栄養相談に応じています。



母子健康手帳アプリはご存知ですか？

子育て情報や、上牧町の情報も配信しています。

問合せ先 子育て世代包括支援センター  
担当：吉田(保健師) 北乾(助産師)

子育て世代包括支援センターの

ホームページはこちら



☎79-2020(内線 5117)

## 子育てサロンぽけっとでの様子



就学前の子どもと保護者を対象としたゆったりくつろげるサロン。  
楽しい時間を一緒にしませんか？



★問合せ：生き活き対策課 ☎ 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   | 10月2日(金)<br>午後  | 個別通知します | 令和2年6月生まれ     |
| 10か月児健康診査  |                 |         | 令和元年12月生まれ    |
| 1歳8か月児健康診査 | 10月21日(水)<br>午後 |         | 平成31年1月・2月生まれ |
| 2歳児歯科検診    | 10月8日(木)<br>午前  |         | 平成30年4月～6月生まれ |

※新型コロナウイルス感染症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症の状況によっては、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。

\*乳幼児相談：2000年会館 集団検診室\*

|                 | とき        | 受付時間       | 対象者                    | 内容など   |
|-----------------|-----------|------------|------------------------|--|
| ☆【要予約】<br>乳幼児相談 | 10月6日(火)  | 9:30～11:30 | 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<br>【持参品】母子健康手帳、バスタオル<br>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推奨されていません)のうえ、お越しく下さい。 |
|                 | 10月23日(金) |            |                        |  |

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。

\*離乳食教室：2000年会館 調理実習室\*

|                          | とき       | 受付時間        | 対象者          | 内容など  |
|--------------------------|----------|-------------|--------------|---|
| ☆【要予約】<br>離乳食教室<br>参加費無料 | 10月6日(火) | 10:30～11:00 | 3～5か月の乳児の保護者 | 栄養士が離乳食開始から初期についての説明をします。初期離乳食の展示。<br>【持参品】母子健康手帳 |

\*相談事業：2000年会館\*

|                  | とき        | 受付時間                          | 内容など   |
|------------------|-----------|-------------------------------|--|
| ☆【要予約】<br>成人健康相談 | 10月27日(火) | ① 9:00～11:30<br>② 13:30～16:00 | 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。 |
| ☆【要予約】<br>認知症相談  | 10月28日(水) | 13:30～15:30                   | 電話か窓口でお申し込みください。                             |

☆新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 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・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。



## ★今月の健康メモ★

奈良県医師会からの  
お知らせです



### 血栓症を予防しよう

血栓とは血管内にできた血の塊で、ケガをしたときに傷口にできる瘡蓋かさぶたのようなものです。血栓が突然、血管に詰まって血液が流れなくなり、その先の臓器・組織に障害を起す病気を血栓症と呼びます。

血栓のできる血管により様々な病気を発症しますが、なかでも脳梗塞、心筋梗塞、肺梗塞などは大変重篤な病気で、重い後遺症が残ったり、突然死にいたることもあります。

血栓症を予防するためには、水分を十分に補給することが大切です。熱中症などの脱水状態では、血液はドロドロになり、血栓がでやすくなります。さらに、下肢を積極的に動かして血液を滞らせないように注意しましょう。長時間のデスクワークや乗り物移動では、時々足首を曲

げ伸ばしたり、両脚のマッサージが有効です。また正常の血管は、その内面を内膜という一層の「サラサラシート」に覆われていて、血管内は血栓が出来にくい状態に保たれています。しかし、加齢や喫煙、過度のストレスやアルコール、生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）により傷つきやすくなり、その部位に血栓を生じます。定期的に健康診断を受け、日常の生活習慣改善に努めましょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止による外出自粛が続ぎ、ストレスが多いうえに運動不足や過食のため体重が増えているかたが多いようです。夏は水分不足状態にもなりやすく、血栓ができるリスクが高まります。十分な注意と対策をお願いします。



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



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。



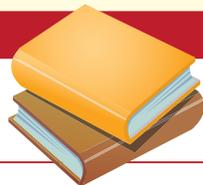
「いいね!」を押すと  
スマートフォンに直接届く!  
上牧町Facebook 検索

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



## これからのテレワーク

●片桐あい著／自由国民社



テレワークがうまくいくために必要な「3つの力」とは。IT企業で20年以上働き、テレワークで実績を上げてきた著者による実践的導入方法を解説します。さらにご自身の仕事上の価値を高めたヒントも伝えます。

## 名城の石垣図鑑

●小和田哲男監修／二見書房



多様な積み方を伝える石垣の「博物館」・金沢城。天然の岩盤と石垣を融合した難攻不落の山城・備前中山城…。北は北海道から南は沖縄まで、75の城の石垣を紹介。また、石垣を見るうえで必要な用語も解説します。

## 囚われの山

●伊東潤著／中央公論新社



199人の犠牲者を出した八甲田雪中行軍遭難事件。120年前の痛ましい大事件に、歴史雑誌編集者の男が疑問を抱いたため、取り憑かれたように八甲田へ…。長編ミステリー小説です。

## 図書館カレンダー

休館日のお知らせ

|             |           |           |           |           |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 10/5<br>(月) | 12<br>(月) | 19<br>(月) | 26<br>(月) | 31<br>(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

## 10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。

## きんぴらきょうだい

●苅田澄子著／講談社



ごぼうとにんじんは「きんぴらきょうだい」と呼ばれるほど、大の仲良し。二人の願いは「きんぴら」として料理されることです。二人はみんなの家を訪ねるけれど…。食べ物を楽しむ読み聞かせ絵本です。(児童書)

## 雨ふる本屋と雨かんむりの花

●日向理恵子著／童心社



ルウ子とサラが「雨ふる本屋」を訪れると、雨ふる本屋の専属作家ヒラメキさんの執筆が進みません。さあ、「王国の物語」の完成はいつになるのでしょうか。今回の作品は『雨ふる本屋』シリーズの第5作目になります。(児童書)

令和2年9月15日頃から、滞在時間(60分)、間隔をあけての閲覧席の利用、雑誌の最新号の閲覧を再開しました。☎78-9903

## てんいち先生



## 編集後記!

### Mのつぶやき

ようやく涼しくなってきました。といっても、今年は夏をちゃんと感じる間もなく、秋到来という感じ。秋は空が澄み渡り、月も綺麗に見える良い季節ですね。ではなぜ、秋の月は綺麗に見えるのか?という、空気中の水蒸気の量が少ないことで空が澄んで見えることと月の高さに関係しているそうです。今年の中秋の名月は、10月1日。ご家族そろって、虫の鳴き声を聴きながら、スズキやおだんごをお供えし、お月見なんてどうでしょうか?風情がありますよね!

柔軟仕上げ剤のにおいて体調不良をおこす人もいます。  
使用量の目安以上に使用しないよう気をつけましょう！

こちら  
消費生活  
相談室です

柔軟仕上げ剤は、衣類の風合いを柔らかく保つことと静電防止効果を持つものです。2000年代後半から香りの強い海外製の柔軟仕上げ剤がブームになったのをきっかけに、芳香性を工夫した商品の品ぞろえが増え、現在は、消費者が香りの強さや種類を選択できるよう様々な商品が販売されている一方、「柔軟仕上げ剤のにおいがきつくて頭が痛くなる」などの相談が毎年一定程度寄せられ、危害があったという申し出は30歳代から60歳代の女性が大半を占めています。

そこで、他人が使用した柔軟仕上げ剤に関する相談事例を紹介します。

### （相談事例 1）

分譲マンションに住んでいるが、隣人が使用している柔軟仕上げ剤のにおいがきつくて頭が痛くなる。管理会社から量を控えるよう言ってもらい、一時は弱まったが最近また強くなった。どうしたらいいか。  
(女性・40歳代)

### （相談事例 2）

隣家が使用している柔軟仕上げ剤のにおいで自分と娘に頭痛やめまい、吐き気が起きた。メーカーにこういう事例があると伝えてほしい。  
(女性・50歳代)

### （相談事例 3）

戸建住宅に住んでいる。隣家の洗濯物の柔軟仕上げ剤の香料で咳が出る、息苦しい。また、食べ物の味がわからなくなっている。窓を閉めても、換気扇等からにおいが入ってくる。自分も子供もアレルギーがあるので不安だ。柔軟仕上げ剤の香料成分を開示してほしい。  
(女性・40歳代)

### （消費者へのアドバイス）

(1) 自分にとっては快適なにおいでも、他人は不快に感じ、中には体調を崩すという人もいることを認識しておきましょう。においの強さや種類の感じ方には個人差があり、また自分が慣れたにおいは感じにくくなり、使用量が徐々に増えるということもあります。香りの強いタイプの柔軟仕上げ剤を表示の2倍量使用すると、総揮発性有機化合物（TVOC）は顕著に上昇しましたが、臭気判定士により調べたにおいの強さに明らかな差は認められませんでした。

使用量の目安を参考に、過度な使用は避けましょう。

(2) 商品を選択する際は、商品のパッケージ等に記載されている「香りの強さの目安」を参考にしましょう。



(国民生活センターホームページより)

# 各種相談のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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/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 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

## 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
- 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/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2年8月31日現在

|     |              |
|-----|--------------|
| 世帯数 | 10,072 (-2)  |
| 男性  | 10,506 (-12) |
| 女性  | 11,650 (-11) |
| 合計  | 22,156 (-23) |

※( )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

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 [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

- 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 午前9時～12時
- 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
- ※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/10月20日(火)13:00～17:00
- ところ・申込先/②上牧中学校 ☎76-5479
- とき/10月14日(水)・28日(水)11:00～17:00
- ところ・申込先/③上牧第二中学校 ☎72-3700
- とき/10月9日(金)・23日(金)11:00～17:00

# まきっぴん☆まっぴん

No.33

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？

ひまり  
陽菜ちゃん  
(3歳)



たくましい  
男の子に  
育ってね！



大好きだよ♡  
すくすく育ってね!!

あはむ  
歩くん  
(8か月)

元気  
いっぱい  
育ってね!

そうひ  
蒼陽くん  
(3か月)

2人仲良く  
元気でいてね!

さくと  
櫻斗くん・  
るいと  
瑠斗くん  
(2歳)

元気に  
すくすく大きく  
なってね!

あおい  
蒼生くん  
(2か月)

※町内在住又は、在勤のかたのお子さん・お孫さんの笑顔を募集します。就学前のお子さん・お孫さんに限ります。  
(兄弟・姉妹と一緒に掲載の場合は除く) 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)



## 10月20日は、リサイクルの日です

ちょっと  
知っとこ!!

1990年に日本リサイクルネットワーク会議により制定された「リサイクルの日」。  
10でひとまわり、20でふたまわりの語呂合わせからきているそうです。  
また毎年10月は、リデュース (Reduce: ゴミになるものを最初から減らす)、リユース (Reuse: 繰り返し使って何度も使う)、リサイクル (Recycle: 資源に戻し、再利用する) 推進月間でもあるそうです。  
世界的に問題になっているあふれるごみ問題、地球温暖化など、さまざまな環境問題を考えるいい機会ではないでしょうか。  
最近では、レジ袋が有料化となり、老若男女問わず、エコバックを持ってのお買い物をされているのではないのでしょうか。慣れというのは怖いもので、ちょっとコンビニまで・・・と少しの買い物の際、つついエコバックを忘れてしまってなんてことも・・・。  
日本人が1日に出すゴミの量は約1kgだそうで、年間だと・・・それに産業用のゴミも加わると・・・すごいことになっています。人間や動物、自然など、すべての生態系に甚大な影響が及んでいます。  
まずは無駄なことをしない。再利用できるものは再利用する。分別できるものはするなど、できることから取り組んでいかないとイケませんね!

