

健康と穏やかな暮らし
いろいろな愛
広報かんまき

お1人様につき
3,000円分のクーポン券を
12月上旬より発送します
詳しくは、本紙裏表紙をご覧ください。



ー未来へやさしく力強くー

タイムカプセル30余年ぶり
令和の風に…

収納されたメッセージの返却受付期間及び方法
などは広報かんまき12月号でお知らせします

- 2 令和3年度決算
- 8 町民ひろば
- 9 お知らせ 知る・募る・語る
- 12, 24 有料広告
- 20 元気講座

- 21 健康
- 23 元気ガイド
- 25 図書館通信
- 26 こちら消費生活相談室です
- 27 各種相談のご案内

表紙：タイムカプセルオープンセレモニー

令和4年

2022. 11

No.608

9月の町議会定例会で認定されました 令和3年度の決算をお知らせします

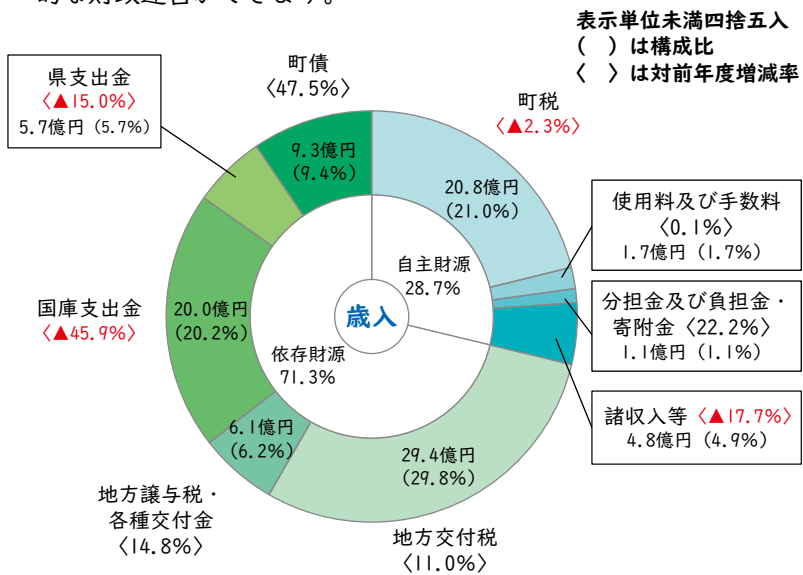
歳入決算額
98億8,875万円

一般会計

歳出決算額
93億215万円

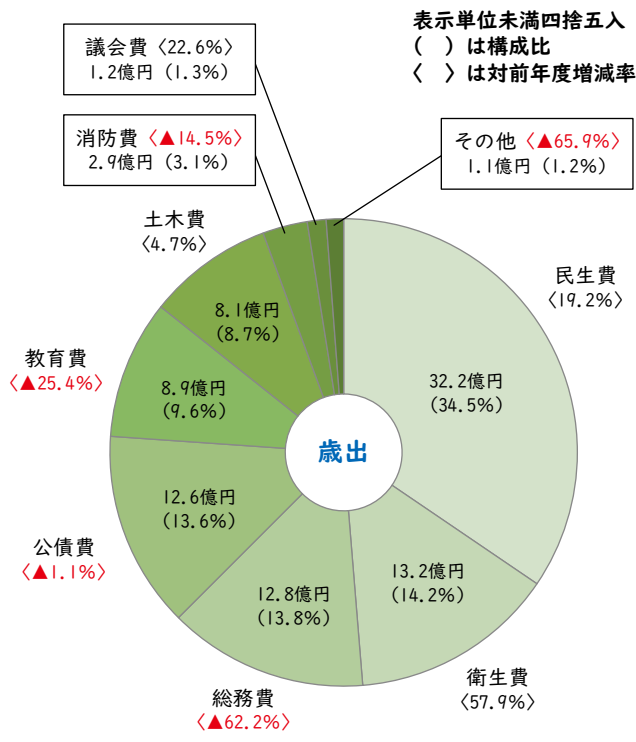
一般会計 歳入

歳入には町が自主的に収入しうる財源である『自主財源』と国（県）の意思により定められた額が交付されたり、割り当てられる『依存財源』があります。自主財源の比率が高いほど、より自主的な財政運営ができます。



■地方交付税…地方交付税とは団体間の財源の不均衡を調整するため、国が分配する交付金です。令和3年度においては、算定科目の新設や新型コロナウイルス感染症の影響により町税等の減収が見込まれたため、対前年度比は11.0%の増加となりました。

一般会計 目的別歳出



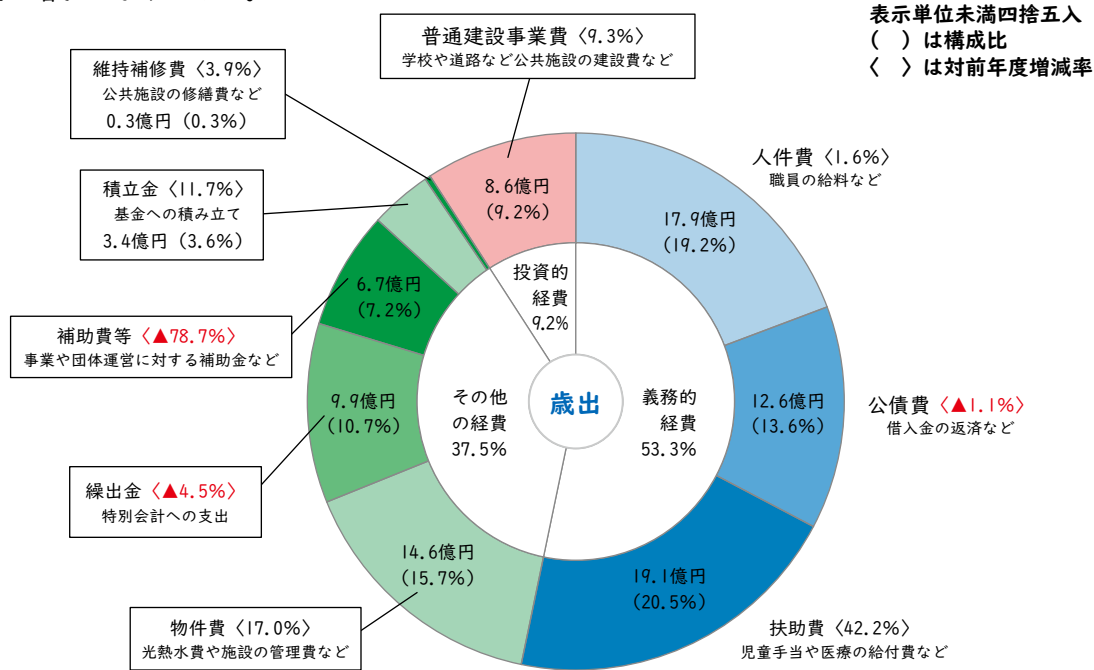
■民生費…主に児童・高齢者・障がい者の支援に要する経費により構成されています。令和3年度は、子育て世帯や住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の実施により、対前年度比は19.2%の増加となりました。

■衛生費…主に健康診断・予防接種・ごみ処理に要する経費により構成されています。令和3年度は、不燃ごみ等中継施設の建設や焼却場の解体に着手したこと、また新型コロナウイルスワクチン接種の実施により、対前年度比は57.9%と大きく増加しました。

一般会計 性質別歳出

歳出には任意に削減できない経費である『義務的経費』、道路や公園などの公共施設に要する経費である『投資的経費』、『その他の経費』があります。

令和3年度の扶助費については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う経済対策として、子育て世帯や住民税非課税世帯等を対象とした給付金事業を実施したことにより、対前年度比は42.2%の増加となりました。



一般会計の実質収支額と地方債残高について

令和3年度決算における一般会計では、3億5,280万円の黒字となりました。また、町の借入金も着々と減少しています。今後も、公債費の縮減などに取り組みながら、より将来を見据えた財政運営に努めます。

歳入決算額
98億8,875万円

歳出決算額+繰越財源
95億3,595万円

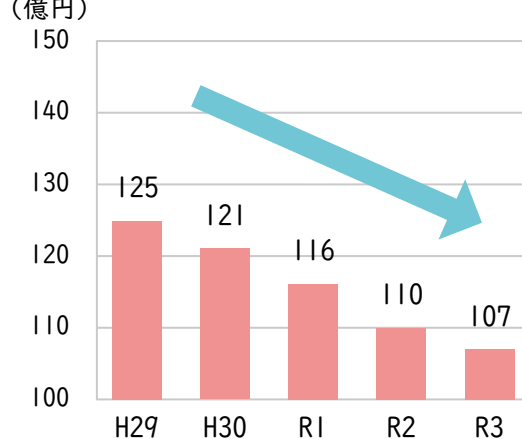
実質収支額
3億5,280万円

地方債残高（借金）は 着々と減少

地方債は、主に道路や橋りょうの整備など、公共事業を実施する際に借入れを行います。近年では地方債残高を減少させるため、既に借入れを行っている地方債について積極的に繰上償還を実施し、着実に地方債残高を減らすことで財政状況の改善に努めています。

これらの取り組みにより令和3年度決算における地方債残高は、およそ3億円の減少となりました。

地方債残高（一般会計）の推移



公営企業会計

公営企業会計とは、主に利用者みなさんが支払う料金収入で事業を行う会計です。上牧町では水道事業が該当します。

令和3年度の収益的収支の純利益は、令和3年4月から水道料金の従量料金を引き下げたことにより、前年度より2,690万円の減少となりました。

資本的収支は、配水池耐震化工事や服部台明星線配水管布設工事を行い、老朽化施設の更新などに努めたことにより、1億3,732万円の資金不足となりました。

収益的収入と支出（税抜き） （水道事業の経営運営を行うための収支）	
収入	4億3,328万円
支出	3億9,799万円
純利益	3,529万円

資本的収入と支出（税込み） （水道施設の改良などの投資的経費）	
収入	1,169万円
支出	1億4,901万円
資金不足	1億3,732万円

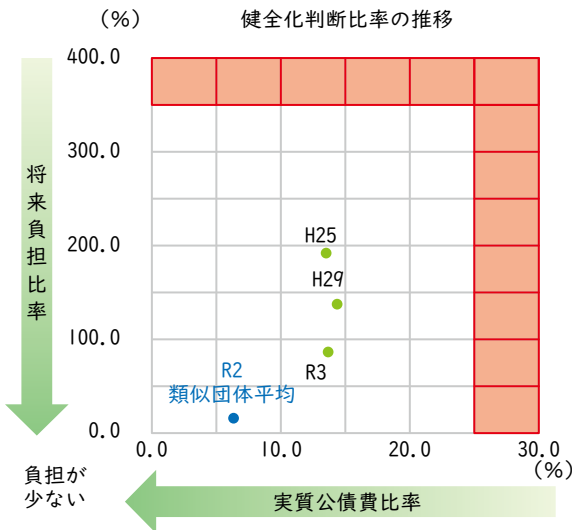
『健全化判断比率』から見る財政状況について

健全化判断比率とは、地方自治体の財政破綻を防ぐために国が定めた、財政状況を見る指数です。一般会計だけでなく、国民健康保険などの特別会計や企業会計などがチェックされています。

町の健全化判断比率は全ての指数が基準を下回っているため、財政の健全性が保たれていることがわかります。

指標		指標の説明	比率 (%)	基準値 (%)	
				早期健全化 基準	財政再生 基準
健全化判断比率	実質赤字比率	一般会計・住宅新築資金等貸付事業特別会計が赤字か黒字かを判断する比率	-	14.71	20.00
	連結実質赤字比率	全会計が赤字か黒字かを判断する比率	-	19.71	30.00
	実質公債費比率	年間の借入金の返済額などの比率	13.7	25.0	35.0
	将来負担比率	今後の借入金などの負担を示す比率	85.9	350.0	

※実質赤字比率、連結実質赤字比率は、実質収支が黒字となり、赤字額が生じないため「-」となっています。
※早期健全化基準は「財政の悪化（イエローカード）」、財政再生基準は「財政の破綻（レッドカード）」を表す基準値です。



町の健全化判断比率は、一時、早期健全化基準を上回り、早期健全化団体に陥りましたが、以来着実に改善へと向かっています。しかし類似団体と比較すると依然として高い水準にあるため、今後も財政健全化への取り組みを緩めることなく町民みなさんのご協力とご理解を得ながら、財政運営に努めなければなりません。

特別会計

特別会計とは、特定の収入で特定の事業を行うために、一般会計とは別に設けられている会計です。町では5つの特別会計があります。

令和3年度は全ての特別会計で黒字となりました。

会計名	歳入	歳出	実質収支額
国民健康保険	26億7,360万円	26億5,729万円	1,631万円
後期高齢者医療	4億968万円	4億700万円	268万円
住宅新築資金等貸付事業	329万円	153万円	176万円
下水道事業	6億5,435万円	6億3,557万円	1,878万円
介護保険（保険事業勘定）	21億1,513万円	20億4,944万円	6,569万円
（介護サービス勘定）	765万円	729万円	36万円



国民健康保険



後期高齢者医療



住宅新築資金等貸付事業



下水道事業



介護保険

令和3年度の基金残高について

基金とは、特定の目的のために資金を積み立て、財産の維持や事業費の財源に充てるために準備する町の貯金です。基金は、毎年度の資金運用や特定事業の実施、災害などの緊急時に備えるための『財政調整基金』、地方債の償還に充てるための『減債基金』、条例で定めた用途に限って取り崩すことができる『特定目的基金』に分かれています。

上牧町では近年、公共施設の更新に備えて『特定目的基金』である公共施設整備基金への積み立てを計画的に実施しています。

一般会計

	財政調整基金	減債基金	公共施設整備基金	その他特定目的基金	その他定額運用基金
令和3年度残高	9億2,164万円	8,231万円	2億724万円	2,239万円	799万円
令和2年度残高	8億9,332万円	1,230万円	1億5,073万円	2,749万円	799万円
増減額	2,832万円	7,001万円	5,651万円	▲510万円	0万円

特別会計

	住宅新築資金等貸付事業基金	国民健康保険財政調整基金	介護給付費準備基金	指定介護予防支援事業所準備基金
令和3年度残高	2,136万円	4億6,851万円	2億4,378万円	50万円
令和2年度残高	2,089万円	4億9,375万円	2億651万円	20万円
増減額	47万円	▲2,524万円	3,727万円	30万円

上牧町のホームページでは、財政状況などに関する資料を公表しています。最新の決算資料（令和3年度決算成果に関する報告書）については、お持ちのスマートフォンなどで右記のQRコードを読み込んでいただくことでご覧になります。

ホームページ：https://www.town.kanmaki.nara.jp

問合せ先：企画財政課 財政係 76-2502（内線227、261、297）



令和3年度 主に取り組んだこと

第5次総合計画（平成29～令和8年度における町の将来像）の5つの政策体系により主要な事業を紹介します。

※表示単位未満は四捨五入しています。

町民とともに築く安全で笑顔あふれるまちづくり

■第5次総合計画後期基本計画策定事業 … 747万円

第5次総合計画は「基本構想」と「基本計画」の2層構造で、平成29年度から10年間の計画となっています。基本計画については、前期、後期に分けて5年ごとに策定することになっており、令和3年度は、令和4年度からの5年間の計画期間とする後期基本計画を策定し、令和2年度に行った基礎調査をもとに、基本施策を中心とした見直しを行うとともに、人口減少克服・地方創生を目的とした「第2期上牧町まち・ひと・しごと創生総合戦略」との統合やSDGsの視点など、新たな要素を盛り込みました。

■議場及び委員会室設備更新事業 … 2,308万円

上牧町まちづくり基本条例では、議会は公開することを原則としているため、インターネット中継をすることで、住民のみなさんに気軽に見ていただけるよう努めています。令和3年度はインターネット中継をより見やすく、聞きやすくするため、議場と委員会室の映像・音響設備を改修しました。

■防犯カメラ設置事業 … 292万円

「安全安心なまちづくり」の実現に向けて、子どもたちの登下校の様子を記録し、交通事故・犯罪等の抑止力を高めることを目的として、町内の交通量が多い交差点を中心に防犯カメラを6台設置しました。町全体の防犯カメラ設置数としては計30台となりました。

ともに支え合い健やかでときめきがうまれるまちづくり

■香芝市・葛城市・北葛城郡コロナ検査センター共同運営事業 … 170万円

新型コロナウイルス感染症に係る検査事業を香芝市、葛城市、上牧町、王寺町、広陵町、河合町が共同で運営しました。本事業は市町の発熱外来医療機関が充実してきたことから令和3年9月末をもって終了しました。

■子育て世帯への臨時特別給付金給付事業 … 2億9,630万円

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、子育て世帯を支援するため、高校生以下を対象とし子ども1人あたり10万円の給付金を支給しました。

■新型コロナウイルスワクチン接種事業 … 1億5,499万円

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止し、町民の生命及び健康を守るため、ワクチン接種に必要な体制を確保し、円滑なワクチン接種を実施しました。令和3年度は初回接種及び3回目追加接種を実施しました。

■出会い・結婚・子育て応援事業 … 197万円

令和3年度は、1組のカップルがご成婚され、事業開始から合計5組目のご成婚となりました。また、地域における結婚相談やアドバイスを行うマリッジサポーターとして新たに2名任命し、スキルアップを目的とした養成講座などを通じて結婚応援事業に取り組みました。

■学童保育事業 … 3,466万円

保護者の就労などを理由に、昼間保育を必要とする小学校1年生から6年生までの児童に対して、適切な遊びや生活の場を提供し健全な育成を図りました。令和3年度からは第2子以降に対する児童の学童保育料を無償とし、保護者の更なる負担軽減を行いました。

快適で住み良く自慢できるまちづくり

■不燃ごみ等中継施設建設事業 … 2億5,506万円

令和7年度中の稼働を目指す山辺・県北西部広域環境衛生組合へ不燃ごみ等を円滑に排出するため、不燃ごみ等中継施設の建設に着手しました。令和3年度は測量・用地確定、給水装置新設工事及び不燃ごみ等中継施設建設工事の一部を行いました。

■滝川水辺周辺地区整備事業 … 1億5,533万円

滝川の水辺周辺地区を活用し、幅広い世代が交流できる場を創出することで地域コミュニティの活性化を図り、地域で支え合い暮らしていけるまちづくりを目指して、5カ年計画で水辺空間を利用した滝川周辺の整備を実施しています。令和3年度（4年目）は滝川左岸において滝川台入口から上牧出合バス停までの区間に自転車優先道路を整備し、併せて標識を設置しました。また、茨崎池堤防の一部において健康遊具等を備えた公園を整備しました。

■服部台明星線道路改良事業 … 4,200万円

アクセス性の強化、利便性・快適性の向上及び交通の円滑化を図るため、令和5年4月の開通を目指して幹線道路である都市計画道路服部台明星線の整備を実施しており、令和3年度は、道路新設に伴う整備工事と既設雨水管の付け替え工事の一部を行いました。

地域の魅力を活かした賑わいがあふれるまちづくり

■かんまきパワーアップクーポン券発行事業 … 5,502万円

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受けている住民の生活を支援するとともに、新型コロナワクチン接種に係る移動を支援するため、一人あたり2,000円の町内店舗で利用できるクーポン券を発行しました。

■接客事業所感染防止対策支援事業 … 1,101万円

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、人との接触機会が多いと考えられる接客業を営む事業者において、消毒液やパーティション等の購入に係る費用の負担が増加していることに鑑み、持続的な感染防止対策に取り組んでいただくため、申請のあった257の事業者に対して、1事業者あたり一律4万円の支援金を支給しました。

歴史文化が息づき上牧っ子を育むまちづくり

■史跡上牧久渡古墳群整備事業 … 2,416万円

上牧久渡古墳群は地域における重要な文化財と位置付けられ、平成27年10月7日に国史跡に指定されました。令和3年度は、開発行為許可申請に伴う調査や調整池の変更に伴う調査を実施し、整備工事へ向けた実施設計を進めました。また、古墳内の枯木を伐採しました。

■学校適正化事業 … 602万円

学校適正化を進めるにあたり、令和3年度は上牧町学校適正化協議会を開催し、望ましい学校教育環境の整備等について協議するとともに、住民へのアンケート調査を実施しました。アンケート調査の結果、協議会での検討内容及びパブリックコメントにおいていただいた意見などを踏まえ、「上牧町学校適正化基本計画」を策定しました。

■学校園感染防止対策事業 … 2,844万円

新型コロナウイルス感染症の終息の兆しが見えない中、児童・生徒等の学習環境における安全面の強化を図るため、町内小中学校・幼稚園において、自動水栓改修工事を実施しました。また、感染リスクの低減を図るため、町内小中学校・幼稚園の各教室等に二酸化炭素濃度測定器を配置しました。上牧幼稚園においては、保育室、トイレ等に抗菌・抗ウイルスコーティングを施工し、接触感染リスクの軽減に努めました。



みんなのラジオ体操 —婦人（さゆり）学級—

9月5日（月）、上牧町役場西館3階 集会室にて第4回婦人（さゆり）学級が開催されました。今回のテーマは「みんなのラジオ体操」。講師には、1級ラジオ体操指導士の資格を持つ「喜ヨガ」の古川喜代さんを招き、誰もが知るラジオ体操ですが、改めて1つ1つの動作の意味や目的を教えてもらいながら楽しく指導していただきました。

学級生のかたの中には、「今まで見様見真似でやってきたが、正しいやり方を教えていただいて、体の伸びが良くなった」との声もあり、体操後は皆さん生き生きとした表情をされていました。



「みんなで築こう安心かんまき」 —上牧町自治連合会 防犯活動出発式—

『みんなで築こう安心かんまき』をスローガンに『自分たちのまちは自分たちで守る』という考えのもと、10月1日、上牧町自治連合会主催の防犯活動出発式が役場前で行われました。出発式には、町内24自治会長らが参集し、阪本副町長、藤延西和警察署生活安全課係長が出席し、地域での防犯活動の大切さを話されました。

最後に「エイエイオー！」のコールで士気を高め、年末までの防犯強化活動に出発されました。



「防犯活動！エイエイオー！」のコールで士気を高めるみなさん

お月見のおはなしいっぱい！ —第1保育所 お月見会—

上牧第1保育所のお月見会が9月9日に行われました。お月見会では、民生委員・児童委員のみなさんによる絵本や紙芝居の読み聞かせが行われ、子どもたちは真剣に耳を傾けていました。



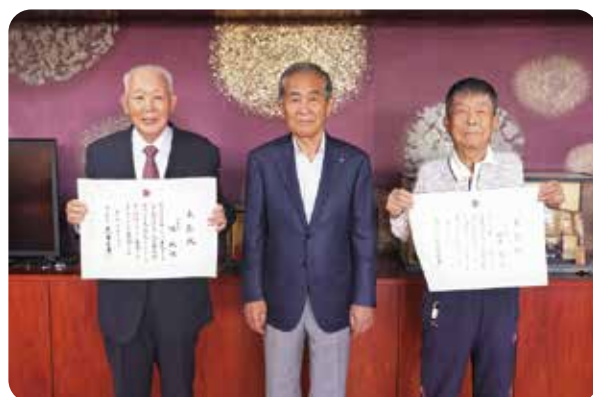
お月見の絵本、楽しかったよ

長年の功績認められ —老人福祉功労者知事表彰—

町内在住の迫敏さん（上牧町シルバークラブ連合会長）と福井徹さん（上牧町シルバークラブ連合会監事）が長年にわたる老人クラブの育成指導と高齢者福祉の向上などの功績が認められ老人福祉功労者知事表彰を受賞され、9月22日、今中町長に報告されました。

迫さんは、昭和56年に地元シルバークラブに入会され、福井さんは、平成19年に地元シルバークラブに入会。お2人とも平成27年から上牧町シルバークラブ連合会の役員として活躍されています。

これからも益々のご活躍をお祈りします。



受賞の喜びを報告される迫さん（左端）と福井さん（右端）

新型コロナワクチン接種情報

問 上牧町新型コロナワクチンコールセンター（☎0120-539-157）

オミクロン株対応ワクチンの接種日程について

広報かんまき「彩愛」10月号でオミクロン株対応新型コロナワクチンの接種について掲載させていただいたところですが、接種日等の詳細が決定しましたのでお知らせいたします。

01 接種日程について

2022年 11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 ●
6	7	8 ●	9	10	11	12
13 ●	14	15	16	17	18	19
20 ★	21	22	23	24 ★	25	26 ●
27	28	29	30			

2022年 12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 ★	5	6	7	8 ★	9	10 ●
11	12	13	14	15 ★	16	17
18 ●	19	20	21	22 ★	23	24
25 ●	26	27	28	29	30	31

【カレンダーの見方】 ■・・・接種日

●・・・ファイザー社製ワクチン接種日（12歳から15歳のかたは服部記念病院もしくは奈良友誼会病院での接種となります。）

★・・・モデルナ社製ワクチン接種日（18歳以上）

【予約方法】

65歳以上で4回目を2000年会館・服部記念病院・奈良友誼会病院で接種をされたかたには、あらかじめ場所・日程を設定させていただき、別途はがきを送付いたしますので、日時及び場所等に不都合がある場合は、コールセンターまでご連絡ください。

上記以外のかたは、「上牧町ワクチン予約システム」もしくは「上牧町新型コロナワクチンコールセンター」でご予約ください。

【上牧町新型コロナワクチンコールセンター】

Tel 0120-539-157（受付時間 9：00～17：00（土・日・祝日除く））

02 接種券について

オミクロン株対応ワクチンに関しましては、「うぐいす色（薄緑）の接種券」で接種してください。今回の予診票につきましては、間違い接種防止の観点から従来の予診票から色を変更しております。

03 その他

上牧町ホームページ上で新型コロナウイルスや新型コロナワクチン等に関する様々な情報を掲載し、随時更新していますので、ぜひご利用ください。

「【新型コロナウイルス・新型コロナワクチン等】に関するお役立ち掲示板」等は右記QRコードからアクセスできます。

上牧町
ワクチン予約
システム



オミクロン
ワクチン
について



お役立ち
掲示板





上牧町公式
インスタグラム
開設しました！

右のQRコードからフォローをお願いします！
フォロー後に、ハッシュタグ **#kami_iroai** をつけてみなさんが撮影した
上牧町の写真を投稿してください！投稿の一部を公式Instagramで紹介します。
紹介した写真は、町の広報紙やPR物に活用させていただく場合があります。
詳細についてはホームページをご覧ください。 【問合せ先】秘書人事課 TEL 76-2501




第12回議会報告 みなさんと語り合う座談会

◆動画配信予定日時

令和4年11月28日（月）午前10時

※都合により配信日時が変更となる場合があります。
変更となる場合はホームページでお知らせします。

昨年に引き続き、
『YouTubeでの動画配信』
で開催します。



◆ 事前質問の受付について

町民のみなさんからのご質問・ご意見をお伺いします！

- ・ご質問受付箱（役場1階ロビー、片岡台出張所、2000年会館）
- ・FAX 76-1003 ・メール gikai@town.kanmaki.lg.jp
- ・町議会議員

上記の方法にて受付しています。締切：11月10日（木）必着

様式は任意です。住所・氏名・ご質問ご意見を記入してください。

また、ご質問受付箱にも用紙を備え付けていますので、ご利用ください。

町税や保険料などの納め忘れはありませんか

11月は、固定資産税（第3期）、国民健康保険税（第5期）、後期高齢者医療保険料（第5期）及び介護保険料（第5期）の納付月です。納期限は11月30日（水）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。納め忘れのない口座振替をお薦めします。

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！

▶申込み方法

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、片岡台出張所及び町内の金融機関に備え付けています。

※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・祝日の場合は、翌月営業日）

納付は便利なスマートフォンアプリで！

スマートフォンアプリを利用して、各種町税などの納付がいつでもどこでも手軽にできます。詳細については、町ホームページをご覧ください。

督促手数料について

督促状を発送すると、本税とは別に、1期につき100円の督促手数料を加算します。督促を受けると余分な手数料が発生しますので、必ず納付期限内に納付してください。

納付が困難なかたについて

病気、怪我などで納付に行くことが難しい、高齢で外出する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かたに対応するため、毎週金曜日（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。

▶問合先 徴収課 TEL76-2511

マイナンバーカードの11月土・日・休日交付について

▶とき 11月13日（日）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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。ご希望に沿えない場合がございますが、ご了承ください。

▶問合先 住民保険課 住民係
TEL 76-2508



令和4年度冬期休業中の学童保育希望者募集

学校の冬期休業日において、保育に欠ける児童の学童保育入所申込を受付します。

▶ところ・定員

- ・上牧小学校区 70名
- ・上牧第二小学校区 70名
- ・上牧第三小学校区 70名

※申込の状況によっては、上牧町学童保育所入所選考に関する要領に基づき、選考を行う場合があります。

▶対象児童 上牧町立小学校に通う小学1年生から6年生の児童（保護者の就労等により保育に欠けることの証明が必要です）

▶休所日 日曜、祝日、その他町長が特に定めた日

▶保育時間 午前8時から午後7時まで

▶保育料

- ・午後5時まで 3,000円
- ・午後6時まで 3,500円
- ・午後7時まで 4,000円

▶申込期間 11月18日（金）まで

▶申込方法 提出書類に必要事項を記入のうえ、こども未来課（2000年会館）へ提出してください。用紙は、こども未来課、各学童保育所で配布します。

※ホームページからダウンロードもできます。

▶提出書類 学童保育所申込書・勤務証明書（2名以上の学童入所を希望される場合、1名につき各勤務者の証明書1枚の提出が必要です。また、65歳未満の祖父母が同居されている場合は、祖父母の証明書も必要となります）・個人情報確認同意書及び誓約書

▶諸費用 スポーツ安全保険 年額800円

おやつ代 月額1,500円（土曜日はおやつを各自持参してください。）

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、おやつ代の徴収及びおやつを持参を行わない場合があります。

▶問合先 こども未来課 TEL 43-5034

自衛官等採用募集のご案内

▶募集区分 自衛官候補生、高等工科学校生徒

▶募集案内詳細

(URL: <https://www.mod.go.jp/pco/nara/>)



▶問合先

自衛隊奈良地方協力本部
橿原地域事務所
TEL 0744-29-9060

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

見学会のご案内

見学＋セミナー
会場 奈良ニッセイエデンの園

要予約定員20名
参加無料

11月15日 火曜日
14時00分開会
(13時30分開場)

初回の方限定

管理師長（看護・介護責任者）がお届けする
「当園の看取りと介護について」

マスク着用、手指のアルコール消毒、検温、手洗いのご協力をお願いいたします。
※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。

0800-888-4165

受付 9:00～17:00
時間（土日祝日を除く）

〒636-0071 奈良県北葛城郡河合町高塚台1-8-1

スマホからQRコードでアクセス

奈良県有料老人ホーム ●施設類型 / 介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）●居住の権利形態 / 利用権方式●利用料の支払い方式 / 全額前払い方式●介護保険 / 奈良県指定介護保険特定施設（一般型特定施設）●入居時の要件 / 入居後型および表示事項
時自立型●施設区分 / 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

KUMON

上牧タウンささゆり教室
上牧 2881-1 (ラスパ西大和店西側)
指導者 石黒

070-5264-5124

PEGASUS FESTA 2022

2022年**11**月**3**日（祝・木）
10:00 ~ 15:00

※屋内ステージ（ペガサスホール）のみ9:00~16:00

ペガサスフェスタ2022

今年は、新たなコンテンツが盛りだくさん！
たのしい思い出を上牧で作ろう！

※天候等により中止する場合は、午前8時に町ホームページ及び
防災行政無線で連絡します。

イベントMAP



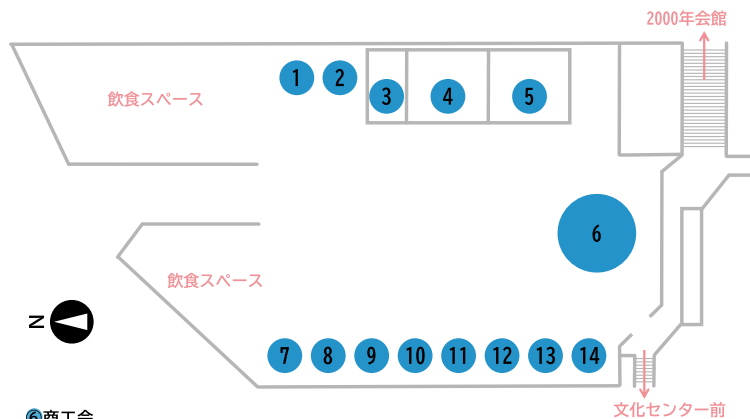
※会場内に入るときは、マスクの着用が必要です。
※「飲食スペース」以外で飲食することはできません。
※中央公民館の入場口のみ9:00から入場できます（屋内ステージ）。10:00までは他のエリアへ出ることができません。

会場：上牧町文化センター・2000年会館周辺

主催：上牧町 企画財政課 総合企画係

ついに登場、町制50周年を

2000年会館駐車場



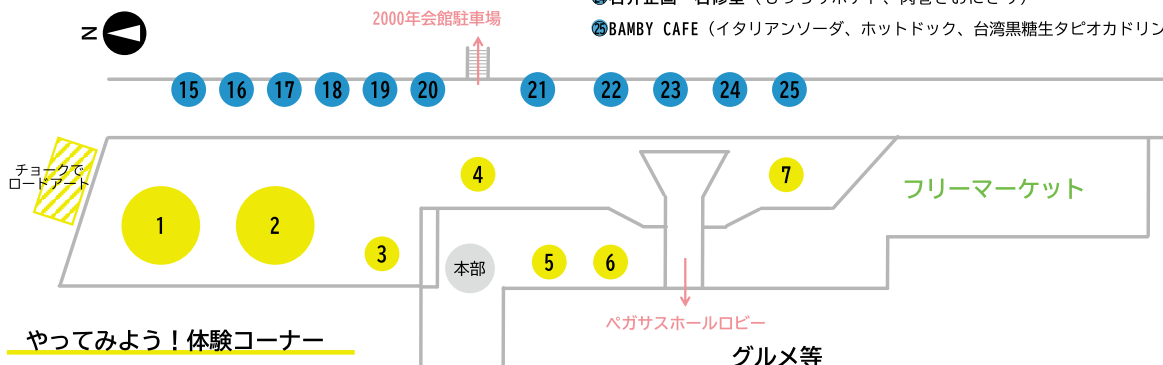
- ⑥ 商工会
(うどん、たこせん、黒カレーパスタ、ジュース、からあげ、子ども服、靴下、木工、カバン等)
- ⑦ 小町や本舗 (ベビーカステラ)
- ⑧ 社会福祉協議会 (コーヒー (ホット・アイス)、手作りケーキ)
- ⑨ フレンズまきば (スイーツたんで) (ケーキ、プリン)
- ⑩ COKA (さつまいも菓子、クッキー、キラキラボトルのジュース)

グルメ・物販等

- ① 地球家族の会
(タイ風焼きそば、こんにゃく、フランクフルト、お茶、ラムネ、タイの民芸品)
- ② 郁慈会 (サツマイモスティック、フルーツポンチ)
- ③ 奈良県交通安全協会西和支部協会 上牧町分会
(かき氷、コーヒー、ヨーヨー釣り)
- ④ 西大和まきのは郵便局・西大和片岡台郵便局
(柿の葉寿司、ローストビーフ、ジュース、ぼすくまふれあいタイム、似顔絵作成、個別金融相談 (プレゼントあり))
・似顔絵作成→先着20名程度【事前予約制】
(問合せ：西大和まきのは郵便局0745-77-8477)
★西大和まきのは郵便局の駐車場で「ボニーふれあいタイム」を同時開催
- ⑤ 上牧ふれあい朝市会
(野菜、米、豆類等の農産物の販売)

- ⑪ 更生保護女性会 (山菜ごはん、ラーメン)
- ⑫ ら・かんまき・笹ゆり
(笹ゆりの球根、寄せ植え、花苗、川上村の火打餅等)
- ⑬ シルバー人材センター (さをり織り製品の展示販売)
- ⑭ 行政相談、消費生活相談啓発コーナー

文化センター前



グルメ (キッチンカー)

- ⑫ ULTIMATE CRAPES (クレープ)
- ⑬ 〇元 (マルゲン) (甘だれ唐揚げ、めかぶ塩唐揚げ)
- ⑭ 石井企画 石修堂 (もちりポテト、肉巻きおにぎり)
- ⑮ BAMBY CAFE (イタリアンソーダ、ホットドック、台湾黒糖生タピオカドリンク等)

やってみよう！体験コーナー

- ① ミニSL試乗・撮影コーナー
- ② ニュースポーツ体験コーナー
- ③ 佐川急便株式会社
(荷物配達体験、トラック乗車体験、お荷物お預かり体験、運ぶん君との写真撮影)
- ④ 奈良日産自動車株式会社 香芝店 (電気自動車給電デモ)
- ⑤ colors academy (オリジナルチョーク作り)
- ⑥ 株式会社ヴァレイソーイングジャム (こども向けミシンワークショップ)
- ⑦ 安全・安心コーナー (心肺蘇生・AED体験、防災備品の配布、交通安全教室)
・「自動運転シミュレータ」を使った交通安全教室 (高齢者等対象) 10:00~14:00

グルメ等

- ⑯ お食事カフェ Sogno (ソーニョ)
(ホットドック、ブルコギドック、プリン等)
- ⑰ muh (手焼きワッフルコーン、チョコワッフル)
- ⑱ バーカリ えん (パン)
- ⑲ パティスリーアドゥマン (ミニヨンシュー、ケーキ等)
- ⑳ 三重中央開発株式会社 (ゲームコーナー等)
- ㉑ みろく (唐揚げ、フライドポテト、飲み物)
- ㉒ やきとり大吉 上牧店 (鶏やきそば、黒カレーライス)

中央公民館

わくわくエコスクール

ミニ電気自動車を作る「わくわくエコスクール」を実施！【対象：小学生】
(協力：奈良日産自動車㈱)

整理券を配布します！

「奈良日産自動車㈱ 香芝店」出展ブース (文化センター前：やってみよう！体験コーナー④) で整理券配布。

【配付時間】10:00~

実施場所

中央公民館 会議室A・B

時間・定員

- ① 11:00~ 12人
- ② 12:00~ 12人
- ③ 13:00~ 12人
- ④ 14:00~ 12人

※実施時間は、1回あたり50分程度
※児童1人につき、保護者の同伴は1名までとさせていただきます。

ミニ電気自動車
もらえるよ！
(参加特典)

記念し、町キャラクターお披露目！

決
算

町民
ひろば

お
知
ら
せ

元
氣
講
座

健
康

元
氣
ガ
イ
ド

図
書
館
通
信

消
費
生
活
相
談
室

各
種
相
談
の
ご
案
内

ペガサスホールロビー

楽しい子ども科学教室

畿央大学の先生と一緒に、色々な化学実験や工作をしよう！

- 教室（各30分程度、定員各10名）
10：30～ グライダー作り
11：10～ 万華鏡作り
13：20～ イライラ棒作り
14：00～ 宇宙ゴマ作り

※10：00からペガサスホールロビーで整理券を配布します。

- プラネタリウムも上映します。

菊人形展「花で彩る片岡の里」

50周年
記念企画

上牧町の名所「片岡城」の周辺、中世の時代に片岡の里で生活していた人々をイメージした菊人形をペガサスホールのロビーに展示！（期間：10月29日～11月3日）

11月3日の14：00から、使用していた花（ポット苗）を配布します。



講演「片付けで、あなたの理想の暮らしを見つけよう」

整理収納アドバイザー「株式会社pentas 中島亜季氏」による講演を行います。

- 時間・内容（各20分程度）

- ①11：50～ 子育て中に増える物、必要な物はなあに？
- ②12：20～ プロ家庭教師なら、プリントや学用品の片付けはこうします。
- ③12：50～ 捨てにくい物、どうしよう？

2000年会館



- ①マイナンバーカード出張申請
（写真撮影、申請サポート）

- ②脳年齢チェック

- ③血管年齢測定

- ④キャラバンメイトによる認知症啓発活動
（認知症クイズ・啓発物品の配布）

- ⑤がん予防推進員によるがん検診啓発活動
（大腸がんクイズ・啓発物品の配布）

- ⑥健康相談等

- ・歯周病リスクの検査
（スマホアプリや簡易検査キットを使用して、お口の健康度をチェック）
- ・健康相談
（保健師による健康相談、血圧・腹囲測定、展示）
- ・栄養相談
（栄養士による栄養相談・展示）

- ⑦特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸による個別相談・啓発活動
（結婚を希望する独身のかた及び家族を対象とした相談窓口、啓発活動）

- ⑧子育て支援セミナー

- 【内容】なるほどがいっぱい！
楽しい親子向け「食事のお話と絵本」
- 【時間】10：10～10：40
- 【定員】先着 親子10組（10：00から整理券配布）

- ⑨健康上牧21 活動展示

- 【子どもグループ】 こどもサロンなどの活動展示
- 【成人グループ】 ウォーキングマップの設置
- 【高齢グループ】 高齢者体力測定内容展示

- ⑩オレンジリボンキャンペーン（虐待防止啓発活動）

- （啓発のぼり・ポスターの展示、啓発グッズ（オレンジリボン・ティッシュ・シール）の配布）

- ⑪人権啓発

- （DVDの視聴、4コマ漫画カラーパネルの展示、啓発物品の配布）

- ⑫ヘルスメイトによる展示・クッキーの配布

- ・クッキーの配布
【時間】11：00～（先着200食）
- ・家庭の味噌汁の塩分測定
ご家庭の味噌汁を少量持ってきてください。

- ⑬アトリエ創佳舎

- （障がい者支援施設「フレンズまきば」の創作部門「アトリエ創佳舎（そうかしや）」の展覧会）

- ⑭おもちゃの病院上牧（壊れたおもちゃの修理）

屋内ステージ（ペガサスホール）

タイムテーブル

09:15	西大和黎明保育園「鼓隊」
09:40	やまびこ保育園「竹太鼓」
10:15	上牧町立第1保育所「和太鼓演奏」
10:45	慈光保育園 「和太鼓演奏～アメリカン・シンフォニー」
11:00	上牧町PRキャラクターの発表
11:20	華弦朱雀「二胡演奏」
12:05	上牧中学校・上牧第二中学校 「中学生による吹奏楽演奏」
12:35	里風ダンスチーム「ヒップホップダンス」
13:00	Enuiiy（エニー）「Enuiiy弾き語りライブ」
13:25	村瀬 真弓「弾き語りライブ」
13:55	Wag2D's（わぐわぐでいず） 「わぐわぐショータム!!（ダンス&チア）」
14:30	COLOREZ（カラーズ）「Free Style（ダンス）」
15:00	上牧童謡唱歌歌う会 「みんなで歌いましょう！（バンド）」
15:30	和楽音楽倶楽部 「オカリナ・鍵盤ハーモニカ演奏と歌謡曲歌唱」

二胡の生演奏

50周年
記念企画

二胡（中国の伝統楽器）を演奏する音楽ユニット「華弦朱雀」が、花や歌とコラボレーションしながら二胡の魅力を披露します。



華弦朱雀

「華弦朱雀」は、世界的な演奏者や元女子十二楽坊に教えを受け、2017年に結成。奈良を中心に活動しており、奈良瑠璃絵ライブや奈良公園バスターミナルオープニングイベントに出演。

町PRキャラクター登場

50周年
記念企画

50周年記念事業として、過去に町が作成した「片岡城 笹ゆり姫物語」に登場する「笹ゆり姫」をモチーフにしたPRキャラクターを制作しました。小中学生を対象に、3つのデザイン案からキャラクター投票を実施しており、その結果発表とお披露目を行います！



笹ゆり姫
（佐草姫）



<PRキャラの概要>

中世の時代、片岡城の佐草姫（さいひめ）は、人々に明るく振る舞い、慕われた。そんな佐草姫が大切に育てていた「笹ゆりの花」。長い年月をかけて、「笹ゆりの花」は、姫の意思を受け継ぎ、現代に姿を変えて降り立った。

その他

駐車場

車で越しのかたは、「役場駐車場（シャトルバスあり）」又は「ラスパ西大和駐車場（屋上）」をご利用ください。
【協力：ラスパ西大和 ※必ず屋上に駐車してください。】

シャトルバス時刻表 （役場→2000年会館）

時	分
8	30
9	0 30
10	0 30
11	0 30
12	0 30
13	0 30
14	0 30
15	0 30
16	0

シャトルバス時刻表 （2000年会館→役場）

時	分
8	45
9	15 45
10	15 45
11	15 45
12	15 45
13	15 45
14	15 45
15	15 45
16	15

お知らせ

11月2日及び11月3日は、イベント会場周辺の駐車場（文化センター及び2000年会館）は利用できません。

※図書館前の駐車場は、11月3日のみ利用できません。

感染症対策へのご協力をお願いします

マスク着用

マスクの着用にご協力ください。

手指消毒

手指消毒にご協力ください。

飲食スペース

飲食は「飲食スペース」をご利用ください。
※その他の場所では飲食できません。

その他

- ・体調の優れないかたは、来場をお控えください。
- ・会場内では間隔をあけてお並びください。

お知らせ



2022上牧町マラソン大会を 開催します

▶とき 12月11日(日)
開会式午前9時15分
※8時45分から受付
※雨天の場合は12月18日(日)に延期

▶ところ 上牧第三小学校運動場

▶対象者 小学4年生以上・中学生・高校生・一般(※町外のかたも参加可)

▶コース 上牧第三小学校周辺コース

◎小学生、中学生女子、高校・一般女子 3.0km

◎中学生男子、高校・一般男子 6.0km

※交通事情により、コースを変更する場合があります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で、中止する場合があります。

▶受付期間 12月4日(日)まで

▶問合せ先及び受付先

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)
TEL 78-0118

※申込みは、役場庁舎西館2階社会教育課でも受付しています。

11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です。

「もしかして虐待？」と思ったら「間違いだったら・・・」とためらわず、「心配な子どもがいるので・・・」とお電話ください。名前や住所など、詳しい情報がなくてもかまいません。

児童相談所全国共通ダイヤル

☎189 (イチハヤク)

(24時間対応)

「児童虐待防止推進」



オレンジリボンキャンペーン実施

※電話はお住まいの地域の児童相談所につながります。

※連絡は匿名で行うことも可能です。

※連絡者・連絡内容に関する秘密は守られます。

▶問合せ先 こども未来課

TEL 43-5034

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性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相談をお受けします。相談は無料で秘密厳守ですので、お気軽にご利用ください。

▶とき 11月18日(金)から11月24日(木)まで

電話受付時間：平日 午前8時30分から午後7時まで

土日祝 午前10時から午後5時まで

▶電話番号 0570-070-810

※電話をおかけになった場所の最寄りの法務局につながります。

※携帯電話使用可、IP電話使用不可

▶対象 県内在住の女性

▶相談員 人権擁護委員及び法務局職員

▶問合せ先 奈良地方法務局人権擁護課

TEL 0742-23-5457

お知らせ

上牧都市計画ごみ焼却場の変更（廃止）に関する 公聴会を開催します

上牧都市計画ごみ焼却場の変更（廃止）の原案に関する公聴会を開催します。

（公述人がいない場合は中止。11月22日（火）に町ホームページで公表します）

▶とき 11月28日(月) 午後2時から午後4時まで

▶ところ 上牧町役場 2階 第2会議室

▶対象者 町内在住者およびその他の利害関係者

▶申し込み方法

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④意見の要旨

及びその理由を記載した公述申出書を建設環境課へ提出してください。

▶公述申出書はこちらで入手できます。

【入手方法1】町ホームページ

【入手方法2】建設環境課 ②番窓口（役場1階）

▶公述申出書の提出先（提出期限：11月21日(月)必着）

○郵送 〒639-0293 上牧町大字上牧3350

上牧町役場 建設環境課 宛

○FAX 76-1002

○メール kankyo@town.kanmaki.lg.jp

▶原案はこちらでご覧いただけます

【閲覧方法1】町ホームページ

【閲覧方法2】建設環境課 ②番窓口（午前8時30分から午後5時15分まで）

閲覧期間：11月7日(月)から11月21日(月)まで（土・日除く）

認知症相談のお知らせ

ご自身やご家族などのことで「物忘れが増えた」「忘れ物や物をなくすことが増えた」「以前はできた料理や買い物に手間取る」などのお悩みはありませんか？以前とは様子がちがうなど些細な変化に気づいたら、一人で悩まずに相談することが重要です。

上牧町では月1回、認知症の専門家が様々なご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おりますので、ぜひお気軽にご相談ください。

▶とき 11月22日（火）

①午後1時30分から午後2時30分まで

②午後2時30分から午後3時30分まで

※要予約

▶ところ 2000年会館内

▶問合先・予約先

生き活き対策課

地域包括ケア推進係（2000年会館内）

TEL 79-2020

消費税インボイス制度について ～葛城税務署からのお知らせ～

令和5年10月1日から、消費税のインボイス制度が始まります。

※インボイスとは、売手が買手に対して正確な適用税率や消費税額などを伝えるために作られる請求書等の書類のことです。

・インボイスを発行するには、登録申請が必要です。

▷e-Taxによる早期の登録申請をお願いします。

・制度の理解のため、国税庁ホームページのインボイス制度特設サイトをご利用ください。インボイス制度特設サイト

《インボイス制度についての一般的なお問い合わせ》

軽減・インボイスコールセンター

電話番号 0120-205-553（無料）

受付時間 9:00～17:00（土日祝除く）



萌 こころの相談室 (精神保健福祉電話相談事業)

精神障がい者および家族の支援をしている社会福祉法人萌では、障害者週間にちなみ、広く県民のみなさんを対象に、「こころの健康相談」を実施します。

眠れない日や気分が落ち込む日が続く、やる気が出ない、不安でしかたない、精神科への受診や薬への不安など、こころの健康に関する相談を受け、つらい気持ちを傾聴し、精神保健福祉の情報提供をします。お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。相談は無料です。

▶とき 12月5日(月)から9日(金)までの午前9時から午後9時まで

▶相談電話番号

TEL 0743-85-5639
(通話料はかかります)

▶問合先

社会福祉法人萌 法人本部
TEL 0743-54-0821

葛城税務署からのお知らせ

**所得税徴収高計算書(納付書)は、簡単に作成・送信！
納税にも便利なe-Taxをご利用ください！**

メリット ◎税務署へ出向く必要なし ◎郵送不要 ◎用紙の準備(請求)不要

納付する税額がない場合(納付税額0円)の納付書(徴収高計算書)も送信可能！

納付は、ダイレクト納付が便利！届出をした預貯金口座からの振替により納付可能！



納付書(徴収高計算書)の作成からダイレクト納付までの一連の手続方法がご確認いただけます。



- ①ダイレクト納付を利用するためには、e-Taxの利用開始のための手続(開始届出書の提出(送信))が必要となるほか、「ダイレクト納付利用届出書」を書面で提出する必要があります(個人の方はオンライン提出が可能です)。
②「ダイレクト納付利用届出書」を提出してから、利用可能となるまで、1か月程度かかりますので、届出書の提出はお早めをお願いします。

文化協会の作品を展示しています

上牧町中央公民館

《パネル展示》 絵画クラブ アトリエ28

11月6日(日)から12月9日(金)まで

《陳列ケース》 まきのは陶芸クラブ火曜日

11月6日(日)から12月16日(金)まで

上牧町役場

上牧写真クラブ

11月7日(月)から12月16日(金)まで

▶問合先 中央公民館 TEL 76-3610

緊急地震速報訓練 実施！

11月2日(水) 午前10時00分頃

気象庁主催の**緊急地震速報訓練**が実施されます。この訓練は町内に設置している防災行政無線を使用して実施されますので、この機会に身を守る行動を取るなどをして自助の訓練としてご活用ください。

放送内容は、気象庁ホームページにて確認できます。



緊急地震速報 訓練

で検索

＜訓練に関する問合せ先＞

気象庁地震火山部地震津波監視課
TEL 03-6758-3900

＜問合先＞総務課 安全安心係 TEL 76-1001

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
防災行政無線から放送が流れます！

日時：11月16日(水)
11時00分頃

【放送内容】

♪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
TEL 76-1001

睡眠の質を上げてカラダもココロも健康に

秋は夏の猛暑で体が疲れており、急な気温の低下などで体調を崩しやすい時期です。また、日照時間が夏よりも短くなる秋は、体が本能的に夏よりも睡眠時間を長くとうとするのは自然なリズムと言われています。秋の夜長は夜更かしするのではなく、自然のリズムに従って「質の高い睡眠」をとり、疲れた体の調子を整えてあげましょう。



睡眠中に分泌される成長ホルモンは大人にも大切

睡眠中に分泌される成長ホルモンは子どもの成長だけに必要なものと思われがちですが、ダメージを受けた細胞の修復や成長を促し体の疲れをとるなど、とても重要な役割を果たしています。ダメージを受けた細胞が異常増殖すると、がん細胞の発生にもつながるため、大人にとっても成長ホルモンを毎日適切に分泌させることは健康維持に欠かせません。成長ホルモンが最も多く分泌されるのは、その夜の一番最初に訪れたノンレム睡眠（深い眠り）の時とされています。また、慢性的な睡眠不足は、免疫力の低下を引き起こし、精神疾患や生活習慣病のリスクを増大させるとも言われています。



★睡眠の質を上げるポイント★

睡眠の質は、日々の生活によっても大きく変化します。まずは、規則正しい生活から始めましょう！

- 起きたらすぐに太陽の光を浴びる
- 朝食で脳のエネルギー補給
- 人とのコミュニケーションで脳を活性化
- 適度な運動を習慣化(効果的なのは夕方～就寝の3時間くらい前までに)
- 入浴は就寝前にぬるめのお湯でゆっくりと湯舟に浸かる
- 休日の寝坊は2時間以内
- 昼寝する場合は、14時までで30分以内
- 適度なストレス発散（運動・読書など）

睡眠知識〇×クイズ

Q1 睡眠が不足しても休日にたくさん寝れば問題ない。

A: 人は必要な睡眠を毎日とる必要があります。週末に朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが乱れます。



Q2 睡眠不足が続くと、肥満や深刻な病気になりやすい。

A: 睡眠不足が続くと、免疫力が下がり風邪をひきやすくなったり、糖尿病など生活習慣病のリスクの増加や、記憶力、情緒等にも影響をもたらす可能性があります。



Q3 寝る前にお酒を飲むと質の良い睡眠ができる。

A: 質の良い睡眠はできません。寝酒（眠りを助けるための飲酒）は睡眠を浅くします。健康な睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうが良いでしょう。



～こんな時は、医療機関へ受診しましょう～

睡眠時無呼吸症候群: 就寝中に10秒以上呼吸が止まり、一晩に数十回繰り返します。日中の強い眠気があるかたは睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。

過眠症: 夜間に十分な時間眠っているのに、昼間の眠気が強く、日常生活に支障をきたします。

不眠症: なかなか寝付けない、夜中に何度も目覚めてしまう。こころのSOSの可能性もあります。

他にも気になる症状などがあれば、かかりつけ医や専門医に相談してみましょう。



高齢者肺炎球菌ワクチンの助成について

上牧町では、高齢者肺炎球菌ワクチンの助成を行っています。

接種期間 令和5年3月末まで

接種方法 1) 生き活き対策課⑤番窓口健康保険証などの名前、住所、生年月日が確認できるもの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し、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。
※ただし、費用助成を受けられるのは定期接種および任意接種のどちらかで、生涯で一回のみになります。

定期接種

▶対象者

①今年度65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100歳になるかた

※対象のかたには、8月にはがきを送付しています。

②今年度60～64歳になるかたで心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障がいがあるかた

※ただし、①・②ともに、町内に住民登録があるかたで、過去にニューモバックスNP（23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン）の接種を受けたことがないかたが対象。

費用：1回のみ 4,000円（生活保護世帯のかたは無料）

任意接種

▶対象者

①満65歳以上で、定期予防接種の対象外のかた

②過去にこの予防接種を受け5年以上経過しているかたで、かつ過去に町の助成を受けていないかた（定期接種、任意接種に関わらず）

▶費用 接種料金より4,260円を上限として助成（生活保護世帯のかたは、8,260円を上限として助成）

▶問合先 2000年会館 生き活き対策課 TEL 79-2020

歯周疾患検診のご案内

歯周疾患は、痛みがなく気づかないうちに進行することが多いため、“沈黙の病気”と呼ばれています。また、歯だけでなく、全身の健康にも影響すると言われています。町の歯周疾患検診を受診して、きれいな口と健康な体を維持しましょう。

▶対象 今年度40～70歳のかた

妊娠中のかた（年齢問わず、体調が落ち着いているなるべく早い時期）

▶費用 無料（年度につき1回の受診）

▶期間 令和5年3月末まで

▶実施場所 上牧町・王寺町内の指定歯科医院

▶受診方法 歯科医院に「町の歯周疾患検診を受けたい」と直接ご予約ください。

▶検診内容 ①問診（自覚症状など）②口腔内診査（現在の歯や歯ぐきの状態を確認）
③検診結果の説明

※治療が必要な場合は有料になります。

※町の歯周疾患検診の対象でないかたも、かかりつけの歯科医院をもち定期的に歯科検診を受診するようにしましょう。

後期高齢者健康診査のご案内

「疾病の早期発見や重症化予防のため、健診を受診しましょう。」

後期高齢者医療制度に加入されているかたの健診は、奈良県後期高齢者医療広域連合がお住まいの市町村に委託して、年1回実施しています。

加入者のみなさまが健診を受診していただきやすくするために、“受診券”(有効期限令和5年1月31日)を対象者の方へ事前に送付しています。

▶検査項目 問診、診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査

お問い合わせについては、住民保険課保険年金係(76-2508)
または、奈良県後期高齢者医療広域連合(0744-29-8430)へ
お願いします。



健康診査の受診をご遠慮頂くかた ※ただし、希望される場合は受診できます。

- ・病院又は診療所に長期入院(6か月以上継続して入院)しているかた。
- ・事業主健診など、他で健康診査の受診機会のあるかた。
- ・施設入所されているかた(障害者支援施設、養護老人ホーム、介護保険施設など)

医師会からのお知らせです

糖尿病～その食事で大丈夫ですか

糖尿病患者は年々増えており、日本では成人の6人に1人が糖尿病及びその予備軍となっています。糖尿病の治療には食事療法・運動療法・薬物療法の3つの柱がありあますが、その中で最も大事なのが食事療法です。世間では様々なダイエット方法が話題になりますが、糖尿病食は決して「極端な糖質・カロリー制限」ではありません。

糖尿病の食事療法で最初にするべきことは、1日の必要な摂取カロリーを知ることです。摂取カロリーは1日の運動量によって大きく変わります。

立ち仕事、軽い歩行などでは、標準体重(注1)に対して $30\text{kcal}/\text{kg}$ となります。例えば標準体重が 60kg の人は $60 \times 30 = 1800\text{kcal}/\text{日}$ となります。事務職や高齢者などでは $25\text{kcal}/\text{kg}$ 、力仕事などでは $35\text{kcal}/\text{kg}$ となります。

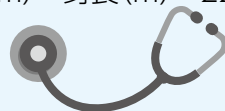
次に大事なものは、バランスよく栄養をとることです。3大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物だけで見ると、日本人の摂取量は平均的にはバランスがとれています。

しかし問題となるのは、皆さんが太るイメージを持っている炭水化物の内訳です。炭水化物は大きく分けると、吸収されエネルギー源となる「糖質(ご飯・パン・麺類など)」とほぼ吸収されない「食物繊維(野菜・きのこ・海藻類など)」の二つに分けられます。そして日本人が摂取している炭水化物の多くが糖質であり、食物繊維摂取量が大変少ないのです。糖質を減らし、食物繊維を増やす事が栄養上とても大事なのです。

実際、糖尿病のための特別なメニューはありません。基本は30種以上の食品を栄養バランスよく、適切なカロリー量で摂取する事です。

この食事療法の考え方は糖尿病患者さんだけでなく、本来健康なかたにも当てはまることです。家族のかたとも一緒に今日からさっそく取り組んでみましょう。

(注1)標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
奈良県医師会



元氣ガイド

* 乳幼児健康診査 * ところ：保健福祉センター（2000 年会館）集団検診室 問合先：生き活き対策課 ☎ 79-2020

	とき	対象者	受付時間
3か月児健康診査	11月25日（金） 午後	令和4年7月1日～8月24日生まれ	個別通知します。
10か月児健康診査		令和4年1月1日～2月21日生まれ	個別通知します。
3歳児健康診査	11月17日（木） 午後	平成31年4月・令和元年5月生まれ	個別通知します。

※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。

* 相談事業 * ところ：保健福祉センター（2000 年会館） 問合先：生き活き対策課 ☎ 79-2020

	とき	受付時間	内容等
☆【要予約】 成人健康相談	11月22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。

* 乳幼児相談 * 保健福祉センター（2000 年会館内）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	内容等
☆【要予約】 乳幼児相談 （無料）	11月8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 【申込方法】こども未来課窓口または電話でお申込みください。 【持参品】母子健康手帳、バスタオル お子さんと保護者のかたの体温測定・マスク着用（2歳未満のお子さんのマスク着用は保護者の判断でお願いします。）のうえ、お越しください。
	11月25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。

* プレパパママ教室 * 保健福祉センター（2000 年会館内）集団検診室 問合先：こども未来課 ☎ 43-5034

	とき	実施時間	対象者	内容等
☆【要予約】 プレパパママ教室 （無料）	11月17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 ・妊娠中によりお食事の話 他 【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、内容が変更になる可能性があります。ご了承ください。体温測定・マスク着用のうえ、お越しください。

【教室に参加された方の感想】

- ・具体的に摂取する食べ物があった。
- ・陣痛の話や安産に向けていろんなポイントを説明してもらえたので、安心して出産に望めそうです。



* プレイルーム利用日について

平日の午前9時から午後4時45分まで利用できます（12時～13時は消毒のため利用できません）。利用人数制限（10名以内）を設けています。

* 妊娠届の予約制について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来所者の重複を避ける目的で、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 TEL 43-5034



まち 町ぐるみ de 結び婚



特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸 Q & A

今回は、私たちの活動についてよくあるご質問をQ & A形式でお答えします。

- Q. 特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸って何ですか？
 A. 特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸は、上牧町から委託を受けて結婚を望んでいるかたの婚活のサポートをしています。
- Q. どのようなかたが活動されているのですか？
 A. 特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸には様々なかたがおられます。ご夫婦で活動されているかた、障がいを持つかた、仕事をしながら活動されているかたなど、サポートするかたが素敵な相手と巡り会えるように一生懸命活動されています。
- Q. 現在、婚活中ですが紹介をお願いするときはどのようにすればいいのでしょうか？
 A. まず、上牧町及び特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸が行っている結婚相談にお越しください。そこで、お話を伺い、今後について相談しながら、紹介をご希望される場合は登録をしていただきます。その後、希望される職業や年収、趣味などをお伺いしながら、赤い糸のサポーターが登録されているかたの中から相談者と結婚に対する考えかたや趣味など共通点が多いかたに声をかけ、その後直接お会いすることになります。
- Q. 費用はいくらぐらいかかりますか？
 A. 相談や登録には費用はかかりません。ご紹介後、交際することになりご結婚に至っても成婚費用などは一切かかりません。

赤い糸の活動に興味があり、私たちと一緒に活動して下さるかたを募集しています。

ご希望のかたは下記メールか上牧町こども未来課にご連絡ください。

メール：kanmaki.fcs@gmail.com

こども未来課 TEL 43-5034

特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸



**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」
(カタログポケット版)

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、上のQRを読み取ると広報「かんまき」をご覧いただけます。

上牧町公式
LINE

上牧町から様々な
情報を発信しています。
ぜひ登録ください。

カメラ

で **QRコード** を
読み取ってください!!



広告

傍丘三十三カ所観音霊場清掃ボランティア 急募！



第七番 円 寺
御仏像も刻まれています

浄安寺境内奥山に、西国三十三カ所観音霊場を石板レリーフで表現した石仏が三十三体配置されています。ハイキング気分で行く一時間程で参拝できるコース整備（枝切・草刈り等）のお手伝いをお願いします。清掃後は、ゆっくり三十三カ所巡り・・・

11月20日(日曜日) 9時～14時

参加希望の方は、11月15日までに連絡をお願いします
当日は、軽食・お茶準備しています



南上牧 浄安寺 住 職 川田光博
副住職 川田 文
連絡先 090-2191-7109



レペゼン母

●宇野 碧著・講談社



梅農家を営む明子の気がかりは、借金まみれのダメ息子・雄大のことです。ある日、偶然にも雄大がラップバトルの大会に出場することを知った明子は、マイクを握り、立ち上がります。はたして、親子バトルの行方は、どうなるのでしょうか?『小説現代』に掲載されたものを書籍化。

まだ、法学を知らない君へ

●東京大学法学部「現代と法」委員会編・有斐閣



今の社会の問題に法学はどう対峙しているのでしょうか。法学はどのように役立っているのでしょうか。本書は、デジタル社会、同性カップル、非正規格差など、社会が直面する先端の問題をわかりやすく解説します。東京大学法学教員による講義を元に書籍化。

こうもり

●アヤ井 アキコさく・偕成社



空を飛ぶ唯一の哺乳類、こうもり。都会に住むアブラコウモリを取り上げ、エサをとったり、おしゃべりしたりするのに使う超音波や、長い冬を乗り越えるための知恵など、こうもりたちの暮らしをかわいい絵で紹介しています。(児童書)

11月のお話会ピーターパン

絵本の読み聞かせ、手遊びなど一緒に楽しみましょう。

と き 11月22日(火) 午前10時30分～11時

と ころ 上牧町中央公民館1階大会議室(図書館下です)

本と雑誌のリサイクルを実施します。

保存期間の過ぎた図書館所蔵の雑誌とみなさんから図書館へ寄贈していただいた本の一部などを、住民の方に再利用していただくための催しです。

本・雑誌あわせて10冊まで、ご自由にお持ち帰り下さい。

町内在住の方が対象です。

と き 11月22日(火) から11月29日(火) までの午前9時～午後5時まで。

ただし28日(月)の休館日は除きます。

と ころ ペガサスホール ロビー

対 象 町内在住の方

問 合 先 上牧町立図書館 TEL 78-9903

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、イベントの中止や延期になる場合があります。

ご来場前に必ず図書館のホームページ等で最新の情報をご確認ください。

図書館カレンダー 休館日のお知らせ

11/1・7・14・21・28・30
(火) (月) (月) (月) (月) (水)

※毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日) 毎月末日(休館日にあたる時はその翌日も休館)

※日程につきましては諸般の事情により変更になる場合があります。

ボランティア
グループ
ピーターパン
おすすめの本

『わんぱくだんのどんぐりまつり』(絵本) ゆきの ゆみこさく
『おじいさんとヤマガラ』(絵本) 鈴木 まもるさく・え
『えんそくねこねこ』(絵本) 長野 ヒデ子さく・え

本は図書館に展示
していますので、
読んでください。

ひめさま!じいがかぜをひいたでござる

●丸山 誠司さく・光村教育図書



風邪をひいたじいのため、特産物を届けに忍者がやって来ました。忍者たちはじい様子を「なんかこわい」、「おなかがにやにやする」と言っています。さて、じいはどんな様子だったのでしょうか?この本は、日本各地の方言に親しみ、ことばの豊かさを感じるユーモアの絵本、第2弾です。

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。

●複写サービス ●自習室の利用(利用制限付き) ●新聞の閲覧、インターネット端末の利用を再開しました。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

30余年ぶりにタイムカプセルがオープンしました。そのセレモニーでカプセルに収納したご自分の手紙を3名のかたが朗読されました。当時の家族の様子を書かれた手紙は、今は遠い思い出に変わりました。

メールやSNSが主流となる中、手紙は文字の1つ1つに書いた人の思いが込められており、聴いているとやさしい気持ちになるとともに目頭が熱くなるのを感じました。

手紙はSNSなどと違ってスピード感はありませんが、書き手の心や思いが伝わるという特別感があります。いつもメールでやり取りしている友人に手紙を書こうと思います。美辞麗句でなくても心が伝わればと…。

こちら消費生活相談室です

相談日

毎週火曜日午後1時～午後5時、木曜日午前9時から午後1時
上牧町役場1階町民相談室（祝日は休室） ☎76-2501

8月号で、ネット注文の“定期購入”トラブルとその対処法をお知らせしました。今回はその続編です。

定期購入の落とし穴

—特別割引クーポンを利用したら・・・—

特定商取引法の改正により、今年の6月1日以降事業者は消費者が誤認しないように、最終確認画面で、明確に表示しなければならなくなりました。最近では、「いつでも解約可能」など表示された「定期購入」の広告も見かけるようになってきました。

しかし、このような広告を見て、1回だけ商品を購入して、2回目以降を解約しようとしたところ、販売業者から、「購入回数の条件が無い定期コースを申込んだ後に、『特別割引クーポン』を使用したことで、4回の購入が条件の定期コースに切り替わっているので、1回目のみの購入では解約できない」と言われ、申込み時に想定していた金額以上の支払いが必要になったという相談が寄せられています。どういうことでしょうか？

<相談事例>



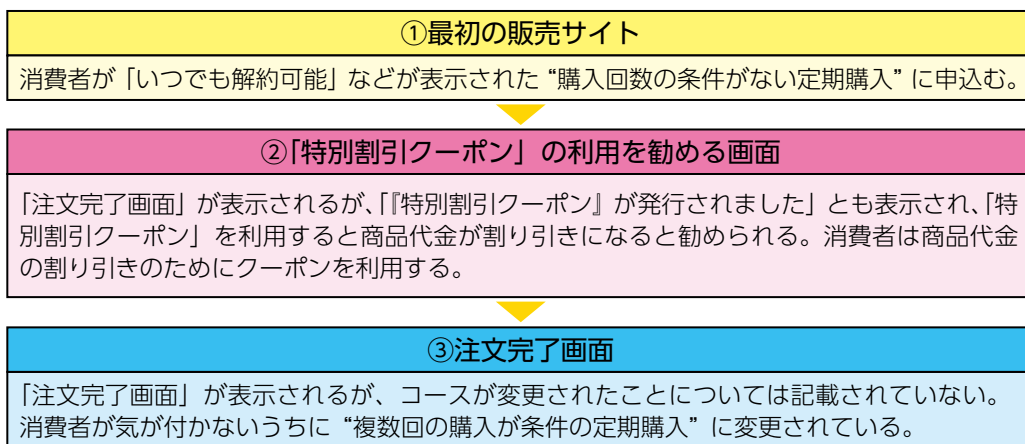
事例

「定期縛りなし」と表示された定期購入を申込んだはずが、申込み直後に表示された「特別割引クーポン」を利用したことで、いつの間にか4回の購入が条件のコースに変更されていた。

<問題点>

「特別割引クーポン」の利用で、消費者が気づかぬうちにコースの内容が変更されていた消費者は、販売サイトで「いつでも解約可能」「定期縛り無し」「1回だけのお試しOK」などの表示を見て、“購入回数の条件がない定期購入”を申込みますが、注文完了直後に「特別割引クーポン」の利用を勧められ、利用すると“複数回の購入が条件の定期購入”に変更されていたケースがあります。「最終確認画面」にコースが変更される旨が表示されていても、文字が小さかったり、複数回スクロールしないと確認できなかったりと消費者が認識しづらい状況です。

「特別割引クーポン」の利用でコースが変更される画面表示と流れの例



他にも、注文完了直後に「〇カ月分のおまとめコース」を勧められるケースもあります。

<アドバイス>

注文完了直後に「特別割引クーポン」の利用を勧められても、利用する前に「最終確認画面」の表示をよく確認しましょう。

消費者ホットライン：「188（いやや!）」番

最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の電話番号です。

各種相談のご案内

法律相談

上牧町主催（偶数月に開催）

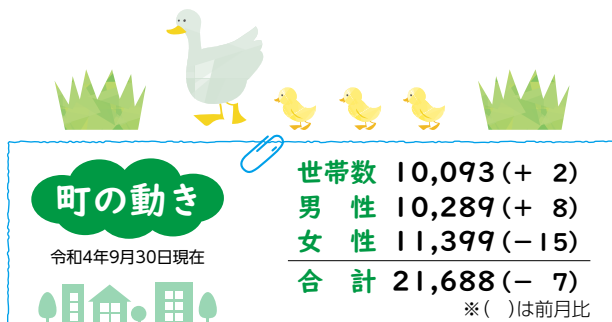
- 担 当／弁護士
- と き／2・4・6・8・10・12月の第1水曜日
午後1時30分～4時30分
- ところ／役場3階 会議室5
- 定 員／申込順6名（予約制・随時予約）
- 内 容／各種法律問題全般
- 申込・問合先／秘書人事課 ☎76-2501

中南和法律相談センター（奇数月に開催）

- 担 当／弁護士
- と き／1・3・5・7・9・11月の第2金曜日
午後1時～4時
- ところ／役場3階 会議室5
- 定 員／申込順6名（相談日2週間前から予約受付）
- 内 容／各種法律問題全般
- 申込・問合先／奈良弁護士会 ☎0742-22-2035
（上記とも、祝日を除く）

行政相談

- 担 当／行政相談委員
- と き／毎月第2金曜日 午前9時～12時（祝日を除く）
- ところ／役場3階 会議室5
- 内 容／役所の仕事について全般
- 問合先／秘書人事課 ☎76-2501



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でお願いします。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

広報かんまき彩愛

上牧町役場秘書人事課 ☎0745-76-2501

●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 <https://www.town.kanmaki.nara.jp/>
◆Eメール hisyo@town.kanmaki.lg.jp

結婚相談会

- 担 当／特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸
- と き／毎月第1土曜日 午後1時～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
他の日でも相談をお受けします。
親御さんのみの相談もお受けします。
- 定 員／申込み順4名（予約制）
- 申込・問合先／こども未来課 ☎43-5034

人権相談

- 担 当／人権擁護委員
- と き／毎月第2金曜日 午前9時～12時（祝日を除く）
- ところ／役場3階 会議室5
- 内 容／人権問題全般
- 問合先／社会教育課 ☎76-2532

消費生活相談

- 担 当／消費生活相談員

上牧町

- 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

河合町

- と き／毎週月曜日 午後1時～5時
毎週金曜日 午前9時～午後1時
（上記とも、祝日は除く）
- ところ／河合町役場2階相談室
（河合町での相談もできます）

- 内 容／消費生活問題全般・多重債務問題
- 問合先／秘書人事課 ☎76-2501

※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こととなります。

◆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
- 問合先／教育総務課 ☎76-2528

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。

上牧町は非核・平和都市宣言の町です

コロナ禍における
物価高騰・消費喚起対策

かんまき パワーアップ クーポン券 発行します！！

お1人様につき
3,000円分

町内の
お店で
使える

第3弾!!

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けておられる住民の皆様への生活支援と消費喚起による町内事業者の売上回復・地域経済の活性化を目的とし、「かんまきパワーアップクーポン券」を発行します。

対象

基準日(令和4年9月30日時点)において
上牧町の住民基本台帳に記録されているかた

利用
期間

令和4年**12**月**20**日(火)～令和5年**2**月**28**日(火)

1冊
(1人あたり)

3,000円(対象者1人につき1冊交付)

12月上旬より発送
もうしばらくお待ちください

※ 本クーポン券は12月上旬(予定)に各世帯の世帯主様宛に世帯全員分を送付します。
その他、本クーポン券に関する詳細については、クーポン券と同封するパンフレットのなかでご案内いたします。

取扱店を募集します!!

お早めの登録に
ご協力ください

参加資格 上牧町内に事業所を置く事業者

ホームページ掲載の申込書に必要事項をご記入の上、下記宛先へFAXか郵送にてお申し込みください。

参加申込

募集期間 令和4年**12**月**23**日まで

※パンフレット掲載には、令和4年11月4日までのお申し込みが必要です。

※ E-mailでのお申し込みも可能です。詳しくは町ホームページをご確認ください。

(利用対象とならないもの)

① 税金、公共料金等の支払い ② 商品券、プリペイドカード等の換金性の高いもの ③ たばこ ④ 不動産 ⑤ 金融商品 ⑥ その他事業の趣旨から不適当と認めるもの

(お問い合わせ先)

かんまきパワーアップクーポン券事務局 (上牧町役場企画財政課内)

TEL 0745-76-2502 / FAX 0745-76-1002

E-mail seisaku@town.kanmaki.lg.jp / HP <https://www.town.kanmaki.nara.jp/>



今月の「まきっこ★きっず」はお休みさせていただきます。
ひき続きみなさんのご応募お待ちしております。

応募はこちらから

