

健康と暮らし
 やかな心身と穏やかな暮らし
 いろいろあい
彩愛
 広報かんまき



2,3 特集「障害者週間」

4 特集「ペガサスフェスタ」

5 町民ひろば

9 お知らせ 知る・募る・語る

17, 22 有料広告

24 元気講座

26 健康

27 元気ガイド

29 図書館通信

30 こちら消費生活相談室です

31 各種相談のご案内

32 まきっこ★きっずNo.58



表紙：ゆりはちゃん（右）、上牧べたろう（左） みなさんに披露（ペガサスフェスタ）

—未来へやさしく 力強く—

令和4年

2022. **12**

No.609

～障害のある人となない人がお互いに尊重し支え合う「共生社会」の実現を目指して～

12月3日～9日は「障害者週間」です

障害者週間とは

12月9日は、1975年に国連で「障害者の権利宣言」が採択された日です。

この日に合わせ、障害者基本法では12月3日から9日までを「障害者週間」と定め、広く障がい福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会・経済・文化その他あらゆる分野での活動に積極的に参加する意欲を高めることを目指しています。

障害者差別解消法をご存知ですか？

「障害者差別解消法」は、障がいのある人もない人も、互いに、その人らしさを認め合いながら、共に生きる社会の実現につなげることを目的に制定されました。

この法律により、行政や民間企業、事業者には、不当な差別的取扱い①の禁止と合理的配慮の提供②が求められています。

①「不当な差別的取扱い」とは

障がいを理由にサービスの提供を拒否したり、制限したりすること。

例えば…

- ・受付の対応を拒否する。
- ・本人を無視して、介助者や付き添いの人だけに話しかける。
- ・学校の受験や、入学を拒否する。
- ・保護者や介助者がいないと、お店に入れない。



②「合理的配慮の提供」とは

障がいのあるかたなどから配慮を求める意思の表明があった場合には負担になりすぎない範囲で、必要で合理的な配慮を行うこと。

例えば…

- ・障がいの特性に応じて座席を決める。
- ・絵や写真、文字、タブレットなどで意思を伝えるための工夫をする。
- ・段差がある場合に、スロープなどを使って補助する。

上牧町立図書館では、「障害者週間」の期間中に、障がい福祉に関連する書籍の案内や啓発パンフレットなどを設置しています。

障がい者の自立と社会参加を実現していくために、みなさんのご理解とご協力が必要です。この機会にぜひお立ち寄りください。

ご存知ですか？ヘルプマーク

援助が必要なかたのためのマークです。

外見からは分からなくても援助が必要なかたがいます。
このマークをみかけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

※ヘルプマークは、住民保険課と福祉課の窓口で配布しています



～障害のある人となない人がお互いに尊重し
支え合う「共生社会」の実現を目指して～

—上牧町身体障害者協議会—

毎年、障害者週間では、町内で活躍されている障がい者のかたをご紹介します。今回は「上牧町身体障害者協議会」のみなさんにお話を伺いました。



広報 身障協について教えてください。

身障協 私たちは、視覚や聴覚、手足、臓器など身体機能に一定以上の障害があると認められたかたに交付される身体障害者手帳を所持する人たちの会です。

上牧町では令和4年9月30日現在、1,043名のかたが手帳を所持されています。

広報 どんな活動をされていますか？

身障協 文化的な活動や体を動かす活動を始め、年2回上牧町のマイクロバスを利用して遠出をするなど、楽しく活動をしています。

体が不自由で普段から遠出をするのが難しい私たちですが、会の事務局を担う上牧町社会福祉協議会やボランティアのみなさんに助けていただくことで遠出をすることができます。

色々な場所に行ける機会を得られることは、とても幸せなことだと感じています。

広報 普段できないことが体験できるということですね。

身障協 その通りです。

「楽しく、気楽に」を活動のモットーとしています。



社会見学で比叡山へ行ったときの集合写真

広報 障がい者の当事者として意見を述べる機会はあるのですか？

身障協 身体障害者の会は、全国的な組織で、日本身体

障害者団体連合会—奈良県身体障害者福祉協会連合会（以下、奈身連）—身障協という組織建てとなっています。

特に奈身連には、町の人口と手帳保持者人数、会員数を報告し会費を納めて様々な活動を行っており、町内の当事者1,043名を代表して、意見を述べる機会もあります。

また、町内のバリアフリー化などについてこれまで上牧町に意見・要望をさせていただきました。

役場の中にエレベーターを設置していただいたり、公共施設のトイレ改修や巡回バスの段差解消などの要望を解決してくださったことに大変嬉しく思っています。

これからも困っているかたを見かけたら手助けをお願いします。

<問合先>

上牧町社会福祉協議会
(2000年会館 2階)
TEL 76-6098

聞き手 上牧町役場秘書広報係
話し手 上牧町身体障害者協議会

身障協の主な年間行事 (例)

- 5月 総会、カラオケ
- 6月 社会見学、頭と体の体操
- 9月 歩こう会(県内)
- 10月 赤い羽根共同募金街頭募金活動、体育大会
- 2月 軽スポーツ交流会

3年ぶりの開催に沸く！来場者過去最多延べ5千人！

11月3日

ペガサスフェスタ

PEGASUS FESTA 2022



上牧町の文化の祭典「ペガサスフェスタ2022」が11月3日、上牧町文化センター周辺で開催し、来場者は過去最多の延べ5千人を記録しました。この日は晴天に恵まれたのと同時に3年ぶりの開催とあって、親子連れや友人同士で賑わいました。ステージでは、小中学生の投票により決定した「ゆりはちゃん」が初登場。上牧町商工会キャラクター「上牧ぺたろう」もお祝いに駆け付け、ペガサスフェスタを盛り上げました。



上牧町PRキャラクター誕生



ゆりはちゃん

誕生日	11月3日
出身地	上牧町
趣味	雪駄でお散歩
性格	好奇心旺盛で 活発な一面をもつ
チャームポイント	人のこころを和ませる 優しい笑顔
トレードマーク	ササユリの髪飾り
夢	たくさんの人に上牧町を 知ってもらうこと

※会場は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じ、これまでと違う形の設えで実施しました。



—上牧町町制施行50周年記念事業—

タイムカプセルオープンセレモニー



上牧町役場前に設置されている黒い球体。
これは平成3年6月8日に町民のみなさんから寄せられたメッセージや当時の町の資料などがおさめられたタイムカプセルを覆うモニュメントです。

30余年の時を越え、10月23日、開封しました。



セレモニーを盛り上げた歌手の村瀬真弓さん（左）と琉球國祭り太鼓奈良支部のみなさん（上）



31年前に書いたメッセージを読まれる（左から）吉田さん、土井さん親子、後藤さん

タイムカプセルを覆うモニュメントの
上部分をクレーンで吊り上げ、中に入っていたカプセルが目の前に現れました。

当時メッセージを収納された3組の
住民さんが自ら書いたメッセージを読まれました。

31年前の日常生活などの思い出
が感じられるメッセージに会場は穏やかで優しい空気に包まれました。

収納されたメッセージの返却について

タイムカプセルに収納されたメッセージを返却いたします。メッセージの数が膨大なため、まずは第1弾として地区ごとに収納されたメッセージから返却いたします。

なお、学校や団体関係等のメッセージの返却については、第2弾として改めてお知らせいたします。

期 間 令和4年12月12日（月）から令和5年1月31日（火）まで

午前9時から12時まで、午後1時から4時まで

※12月29日～翌年1月3日及び、土・日・祝日を除く

場 所 上牧町役場 西館2階 第7会議室

方 法 収納時にお渡しした、「引換証」（右図引換証見本参照）をご持参ください。

○引換証を紛失されたかたは、次の（1）、（2）をご持参ください。

（1）収納当時の住所、氏名が確認できる書類、証明書等

（2）返却にお越しいただくかたの、免許証等本人確認ができるもの

※大事なメッセージになりますので、誤返却をさけるため、簡単な質問をさせていただく場合があります。

※確認のため、即日お渡しできない場合があります。なにとぞご理解とご協力をお願い申し上げます。

<問合先>秘書人事課 76-2501



引換証（見本） A4版



上牧町とともに50年 片岡台幼稚園から寄付

10月26日、学校法人天美学園片岡台幼稚園（浦野昌彦理事長）から町へ寄付金をいただきました。浦野理事長は「片岡台幼稚園は上牧町と時を同じくして開園し、町とともに歩んできました。子どもたちの未来を明るくするために活用してください」と述べられました。今中町長は「これからも幼稚園でできないこと、また町でできないことをお互いを補い合い、子どもたちの未来を明るく輝けるものにしていきましょう」と感謝を述べました。



目録を受けとる（右から）今中町長、浦野理事長と辻井園長

令和4年度 明るい選挙啓発ポスター 入選作品が決定！

「明るい選挙啓発ポスターコンクールの表彰式」が10月14日、役場で行われました。

このコンクールは、上牧町選挙管理委員会が「明るく正しい選挙」を啓発するために、町内の小・中学校へ参加を呼びかけ実施され、175点の応募作品の中から、優秀な作品に贈られる上牧町長表彰に、上牧小学校5年生の佐藤志桜さん、上牧第二中学校2年生のドゥースティ 咲良さん、委員長表彰には、上牧第三小学校6年生の愛須梨央さん、上牧第二中学校2年生の湯原歩実さんの作品と佳作6作品が選ばれました。



みなさん受賞おめでとうございます

上牧町 × 株式会社メルカート 災害時におけるキッチンカーによる物資の供給等に関する協定締結について

10月26日に、上牧町と関西移動販売車組合を運営する株式会社メルカート様と「災害時におけるキッチンカーによる物資の供給等に関する協定」を締結しました。

奈良県では、平成23年の紀伊半島大水害において、死者14名、行方不明者10名と、甚大な被害に見舞われました。今後、大規模災害の発生時には、多くの方が、避難生活をしいられ、大変つらい思いをされることが想定されます。

避難所生活では、十分な食事がとれない状況も予想され、十分な食事を避難者の方にとっていただこう、今回、関西移動販売車組合を運営する株式会社メルカート様のご協力により当該協定を締結することとなりました。

本組合には約700台を超えるキッチンカーが登録されており、大規模な災害にも対応することができ、被災者に対して温かい食事を提供することが可能となります。上牧町では、この協定により避難所生活の質の向上につながると考えています。



協定を締結した、森智彦代表取締役社長と今中町長



キッチンカーの前で

上牧町ブース賑わう！！

田原本町唐古・鍵遺跡史跡公園にて、第11回おもしろ歴史フェスティバル「歴史を楽しむ」（主催：歴史フェスティバル実行委員会）が10月1日、2日に開催され、上牧町は、上牧町の歴史遺産を紹介するコーナーのほか、上牧町商工会の「片岡の里 春ちゃんの黒カレー」（1日目）、上牧町社会福祉協議会「カフェぷらっと」のパウンドケーキ「花橘の薫」（2日目）などの物販を行い、おとずれた人は上牧町の歴史や味覚にふれ、興味を示されていました。



中南和エリアの市町村が出展するブース



ステージでは町職員が史跡上牧久渡古墳群や片岡城跡をPRしました

戦争のない平和を願いつづける —令和4年度戦没者追悼式—

令和4年度上牧町戦没者追悼式が10月28日、2000年会館で举行されました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本年も規模を縮小して举行されました。

上牧町遺族会の土井会長は「現在の日本で過ごしていける平和な日々に感謝するとともに、悲惨な歴史を風化させないためにも命の大切さを語り継いでいきたい」と恒久平和への願いを込めた謝辞を述べられました。



式辞を述べる今中町長



謝辞を述べる町遺族会代表の土井会長

火の用心！ 一秋の防火宣伝パレードー

秋の火災予防運動が11月9日から15日にかけて全国で実施され、9日に奈良県消防協会北葛城支部、13日には上牧町消防団による防火宣伝パレードが行われました。

このパレードは、町民のみなさんに防火に対する意識を一層高めていただき、火災の発生を防止することにより、尊い生命や貴重な財産の損失を防ぐことを目的に、毎年11月に実施しています。



町民ひろば



上牧町内の公立幼稚園、保育所、小学校、中学校で運動会・体育大会が開催されました。
運動場で熱戦が繰り広げられました。



上牧第一保育所



上牧幼稚園



上牧小学校



上牧第二小学校



上牧第三小学校



上牧中学校



上牧第二中学校

新型コロナウイルス感染拡大防止により規模を縮小しての実施となりました。

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について

◎ オミクロン株対応ワクチンについて

- ファイザー社製ワクチン・・・現在 **BA. 4-5 対応ワクチン** を使用しております。
在庫は十分に確保はしておりますが、BA. 4-5 対応ワクチンの在庫がなくなり次第 **BA. 1 対応ワクチン** を接種する予定です。
- モデルナ社製ワクチン・・・現在 **BA. 1 対応ワクチン** を使用しております。モデルナ社製 **BA. 4-5 対応ワクチン** については12月初旬から中旬に配送される予定です。配送され次第ワクチンの変更を想定しています。

ワクチンの接種を検討されている方は、広報「彩愛11月号」やホームページ等で内容をご確認いただき、「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。



（参考：厚生労働省Q & Aから抜粋）

Q. BA. 1 対応型ワクチンとBA. 4-5 対応型ワクチンは、どちらのほうが効果ありますか？
どちらを接種したほうがよいのですか？

A. オミクロン株対応2価ワクチンは、BA. 1 対応型であっても、BA. 4-5 対応型であっても、従来の1価ワクチンを上回る効果と、今後の変異株にも有効である可能性が期待されています。対応するオミクロン株の種類にかかわらず、その時点で接種可能なオミクロン株対応2価ワクチンを接種するようお願いいたします。

- 現在、保健福祉センターでの「集団接種」は、令和4年12月26日で終了を予定しております。

乳幼児（生後6か月から4歳）向け新型コロナワクチンについて

乳幼児の新型コロナワクチンが薬事承認され、接種が開始されたことに伴い、当町においても乳幼児の新型コロナワクチンを実施しています。

01 接種対象及び接種回数について

生後6か月から4歳までのかたを対象に **3回の接種** を行います。

【乳幼児接種の接種間隔】

1回目接種 → （3週間） → 2回目接種 → （少なくとも8週間） → 3回目接種

02 ワクチンの種類

従来株に対応したファイザー社製ワクチン

03 接種日等について

接種日等につきましては、決定次第ホームページ及びSNSでお知らせいたしますので、接種をご検討のかたはご確認ください。



お役立ち
掲示板



乳幼児ワクチンについて



町制施行50周年記念 NHK「民謡魂 ふるさとの唄」公開収録 観覧者募集

NHK「民謡魂 ふるさとの唄」(総合テレビ 土曜・日曜・祝日 午後随時放送)の公開収録を実施します。この番組は、TOKIOのリーダー・城島茂さんの司会で紡がれるダイナミックなステージショーです。全国各地に脈々と息づく唄や郷土芸能の数々を掘り起こし、ふるさとの“知られざる魅力”を再発見します。



＜とき＞ 令和5年2月19日(日)

開場：午後5時 開演：午後6時 終演予定：午後7時30分

＜会場＞ 上牧町文化センター ペガサスホール

＜司会＞ 城島 茂(TOKIO)、近藤泰郎アナウンサー

＜出演＞ 未定 ※決まりしだいNHKのホームページ等でお知らせします。

＜観覧申込＞ 入場は無料です。郵便往復はがき(私製を除く)に以下の必要事項を記入してお申込みください。

〔往信用裏面〕ご自身の(1)郵便番号、(2)住所、(3)名前、(4)電話番号、(5)観覧希望人数(2人まで)

〔返信用表面〕ご自身の(1)郵便番号、(2)住所、(3)名前

〔返信用裏面〕何も書かないでください。(抽選結果を印刷してご返送いたします)

＜宛先＞ 〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350番地 上牧町役場「民謡魂」観覧係

＜締切＞ 令和5年1月20日(金) 必着

＜主催＞ NHK奈良放送局、上牧町

＜問合先＞ 上牧町役場 電話76-2501(土日祝及び12月29日～翌年1月3日を除く)

午前8時30分～午後5時15分)

NHK奈良放送局 ホームページ <https://www.nhk.or.jp/nara/>

※未就学児の入場はお断りします。

※応募多数の場合は、抽選のうえ、当選の方には希望人数(2人まで)でご入場いただける入場整理券を、落選の方には落選通知をはがきで令和5年2月1日(水)頃発送します。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、座席は入場整理券で事前に指定させていただきます。

※記入に不備があった場合は無効となりますのでご注意ください。

※「返信用裏面」には抽選結果を印刷しますので、白紙のままお送りください。紙・シール等の貼り付け、修正液のご使用もご遠慮ください。

※摩擦熱で色が消えるボールペンの使用はご遠慮ください。

※インターネット等での入場整理券の売買は固くお断りします。転売を目的としたお申し込みであると判明した場合は抽選対象外とします。また、売買が確認された場合は入場をお断りします。

※インターネット売買サイト等での入場整理券の偽造や架空出品にともなうトラブルが発生しておりますので、くれぐれもご注意ください。

※ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、NHKでは放送・イベント・配信事業の紹介やお知らせ、アンケートの送付、また、受信契約者情報との照合、受信料のお願いに使用させていただきます。

※新型コロナウイルスの感染状況、荒天などの影響により公演を中止する場合があります。その場合、他の公演への振替はございませんので何卒ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。また、事情により出演者や演出など番組内容を変更する場合があります。そのほか、感染状況により、観覧いただける方の地域を一部制限する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、保健所など公的機関へお客様の情報を提供する場合があります。その場合、当日ご来場いただいた方のお名前など詳細をお聞きすることがあります。

原動機付自転車ご当地ナンバープレートの交付を開始します

上牧町では、町制施行50周年を記念して、上牧町のP Rと、町民の皆さんに上牧町への愛着を深めていただくことを目的に、上牧町P Rキャラクターとしてデビューした「ゆりはちゃん」と「笹ゆりの花」のモチーフをデザインした、原動機付自転車のご当地ナンバープレートを作成しました。

▶交付開始日 令和4年12月1日（木）8時30分から

▶対象車種と交付枚数

50cc以下（白色）800枚、90cc以下（黄色）20枚、125cc以下（桃色）180枚

※新規での登録の他、現在通常ナンバープレートをお使いのかたも無料で交換していただけます。

▶交付場所 税務課④窓口

▶手続きに必要なもの 身分証明書の他に以下のものがが必要です。

【新規】販売証明書または廃車証明書・譲渡証明書

【交換】現在ついているナンバープレート、標識交付証明書

▶注意事項

- ・新規・交換に関わらず、ナンバープレート番号は受付順となります。番号を選ぶことはできませんのでご了承ください。
- ・新規登録については、通常のナンバープレートとの選択制です。
- ・ご当地ナンバープレートのための配布はいたしません。必ず登録する原動機付自転車の情報を伴って申請してください。
- ・ナンバープレートの交換により、自賠責保険の変更手続きが必要となることがあります。詳細については、加入保険会社にお問い合わせください。



▶問合先 税務課 TEL 76-2509



オリジナルフレーム切手『上牧町 町制施行50周年記念』

記念切手の販売を開始します

令和4年12月に町制50周年を迎えるにあたり、包括連携協定を結ぶ日本郵便株式会社と連携して、オリジナルフレーム切手『上牧町 町制施行50周年記念』を制作しました。

上牧町の歴史遺産や観光スポット、町PRキャラクターなど、町の魅力を集めた切手となっています。この機会にぜひお買い求めください。

オリジナルフレーム切手



贈呈式の様子（11月14日開催）



西大和まきのは郵便局寄贈オリジナル紙付

販売開始

令和4年12月1日(木)

販売場所

◆ 郵便局店頭 12月1日から

町内取扱店

西大和まきのは郵便局
上牧簡易郵便局

西大和片岡台郵便局
上牧西簡易郵便局

その他、県内99の郵便局でも取り扱っています。

◆ 公式通販サイト「郵便局のネットショップ」 12月5日から

販売価格

920円(税込) 84円×5シート

※数量限定のため、なくなり次第、販売を終了いたします。

〈切手購入に関する問合せ〉
〈その他の問合せ〉

各郵便局へ直接お問い合わせ下さい。
上牧町企画財政課 76-2502



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

上牧町PRキャラクター
ゆりはちゃん



一人につき
3,000円

利用期間

令和4年12月20日（火）

令和5年2月28日（火）

第3弾

順次お届けいたします

※対象全世帯への配送につき、配達完了までもうしばらくお待ちください。

発送日 令和 4 年 11 月 28 日（月）【予定】

発送方法 ゆうパック による郵送

※配達された日に不在の場合は、不在連絡票が入ります。再配達を依頼してください。

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

宛先 世帯主 様宛て

上牧町商工会キャラクター
上牧ぺたろう



**取扱店舗
募集中**

【参加要件】 上牧町内に事業所を置く事業者のみ
【申込期限】 令和4年12月23日（金）
※詳しくは、町HPにてご確認ください

問い合わせ
かんまきパワーアップ
クーポン券事務局
(企画財政課内)

TEL:76-2502
FAX:76-1002
E-Mail: seisaku@town.kanmaki.lg.jp





町制施行50周年記念『片岡城復刻AR製作事業』
令和4年12月、最新のAR技術を用いて片岡城を現地でご覧いただけます。

よみがえ 今、蘇る。 戦国時代の片岡城

かつて戦国時代に、上牧町内には松永久秀が改修した片岡城が築かれていました。天正5(1577)年、織田信長を裏切った久秀を討ち取ろうと明智光秀ら織田家の有力武将が城に攻めかかり、片岡城は落城。現在の城跡からは当時の様子をうかがい知ることは困難です。

再現CG監修：滋賀県立大学名誉教授中井均氏

12月1日
公開

「再現スポット」でスマホをかざすとかつての姿をCGで再現！

☑️簡単操作

- 手順①：城跡でQRコードにスマホをかざす
手順②：現地の看板にスマホをかざす



地蔵横の看板

片岡城の図を中心にしてスマホをかざしてください
現地へ行ってかざしてください



主郭内の看板

☑️再現スポットは2カ所

地蔵横の看板／主郭内の看板

☑️事前準備は不要

- ・アプリの事前ダウンロードは必要ありません
 - ・スマホのブラウザだけでお楽しみいただけます
- ※QRコードは、株式会社デンソーウェブの登録商標です
- 動作環境：iOS11以上 Safari ・ Android8以上 GoogleChrome
- ・現地で利用いただく際の通信費用は利用者の方にご負担いただきます。
 - ・インターネットに接続できる状態でご利用ください。

＜片岡城跡へのアクセス＞



◀片岡城跡へのご来城の際には、マップを参考に赤い線のルートで入城ください。

注意事項

- ・現地に駐車場はありません。
- ・城跡への道は大変道幅が狭く、車で行くことができません。

問合先：企画財政課 TEL.76-2502

年末年始のごみ収集について

月・木コース

12/28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	1/1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)
不燃ごみ	可燃ごみ	ビン	可燃ごみ				プラ
プラ	カン						

火・金コース

12/28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	1/1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)
プラ		可燃ごみ	ペットボトル				不燃ごみ
							プラ

▶注意事項

ごみは当日の午前 8 : 00 までに出してください。

指定の袋と内容物が異なる場合は収集いたしません。

12月29日～1月3日までの期間はリクエスト収集の予約ができません。

12月29日～1月3日はごみの持ち込みができません。

▶問合先 建設環境課 TEL 76-2504

上牧町議会第4回定例会は 12月2日開催予定

上牧町議会第4回定例会は、12月2日（金）午前10時から開催予定です。

議会運営委員会は、11月30日（水）午前10時開催予定です。

▶問合先 議会事務局 TEL 76-2538

マイナンバーカードの 12月土・日・休日交付について

▶とき 12月10日（土）

※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

便座除菌クリーナーを設置 男性用個室トイレにサニタリーボックスを設置

①便座除菌クリーナーを設置しました

新型コロナウイルス感染予防対策の一環として、町内各施設のトイレに便座除菌クリーナーを設置しましたのでご利用ください。



②男性用個室トイレにサニタリーボックスを設置しました

尿漏れパッドやおむつなどを使用しているかたが安心して外出いただけるように、各施設の男性用個室トイレにサニタリーボックス（汚物入れ）を設置しました。



町税や保険料などの納め忘れはありませんか

12月は、国民健康保険税（第6期）、後期高齢者医療保険料（第6期）及び介護保険料（第6期）の納付月です。納期限は12月28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。

▶問合せ先 徴収課 TEL76-2511

関西みらい銀行における公金窓口収納終了のお知らせ

関西みらい銀行の窓口での、上牧町公金にかかる納付の取り扱いは、令和5年3月31日をもって終了します。

なお、口座振替で関西みらい銀行を利用されているかたについては、引き続きご利用いただけます。

令和5年4月以降は、お手持ちの納入通知書に関西みらい銀行が指定の納付場所として記載されている場合でも使用できませんのでご注意ください。

▶問合せ先 会計課 TEL 76-2513

人間ドック、脳ドックの費用を助成します

▶**対象者** 40歳から75歳未満の上牧町国民健康保険加入者のかたと、奈良県後期高齢者医療保険加入者のかたで次のすべてに該当するかた

○受診当日に保険加入者であり、申請日に納期到来分の保険税の滞納がないかた

○令和4年度内に特定健康診査を受診されないかた

※脳ドックを受診する場合は、特定健康診査は受診できます

○人間ドック・脳ドックの結果を特定健診及び特定保健指導に利用することに同意していただけるかた

▶助成額

☆国民健康保険加入者：受診費用の40,000円を上限として全額

☆後期高齢者医療保険加入者：受診費用の2分の1（上限額は20,000円）

▶**手続き** 事前の申請が必要です。受診前に保険証・特定健康診査受診券・質問票を記入して持参し、役場住民保険課で手続きを行ってください。受診後、結果通知・領収書・振込口座のわかるものを持参してください。

▶**受付** 令和5年3月31日（金）まで

※申請・受診・請求のすべてを令和5年3月31日（金）までに行ってください。

※令和4年度内に人間ドックまたは脳ドックのどちらか1回限りの助成となります。

▶**問合先** 住民保険課 保険年金係

TEL 76-2508

上牧町第一町民体育館 アリーナ壁改修工事のため臨時休館

下記工事期間は「第一町民体育館」の使用ができません。

また、この工事に伴い、体育館周辺への工事車両の出入りがありますので、通行の際は十分ご注意ください。

ご利用のみなさんにはご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

▶**工事期間** 令和5年1月4日（水）～ 令和5年1月31日（火）まで

※工事の都合により、工事期間が変更する場合があります。

▶**問合先** 社会教育課スポーツ振興係 TEL 78-0118

広告



私達の町の 傍丘三十三カ所観音霊場

清掃ボランティアお願い

令和5年 3月19日(日曜日) 9時～14時

浄安寺裏山に 西国三十三カ所観音霊場の石仏が配置されています
ハイキング気分て ゆっくり一時間程で参拝できるコースです
整備(枝切・草刈り等)のお手伝いをお願いします

当日の昼食は 各自で準備をお願いします
参加希望の方は、お早めに右連絡先までお願いします



清掃後はゆっくり三十三カ所巡り

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

第一寺 那智山
御詠歌も刻まれています
那智の滝も再現

お知らせ

上牧町 ^{はたち} 二十歳のつどいを開催します

令和5年1月9日（月・祝日）に開催予定の「二十歳のつどい」は、新型コロナウイルス感染症対策を行ったうえで、開催する予定です。

なお、今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、必要に応じて変更・中止する場合があります。その際は、ホームページなどでお知らせしますので、引き続き最新の情報を確認してください。

▶とき 令和5年1月9日（月・祝日）

受付 午前9時から9時30分

式典 午前10時開始

▶ところ 上牧町文化センター ペガサスホール

▶対象者 平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの人

※民法改正に伴い、令和4年4月1日から、成年年齢が18歳に引き下げられましたが上牧町では、成年年齢引き下げ後の成人式のあり方については、対象年齢は変更せずに名称を「二十歳のつどい」として開催することになりました。

※対象者へ12月初旬に案内状をお送りしますが、案内状が未着の人や他市町村へ転出された人で、本町の式典に出席を希望される場合は、当日会場の受付で申し出てください。

なお、当日の服装はできるだけ華美なものをさけ、清楚な服装での参加をお願いします。



新型コロナウイルス感染症対策を実施します

・入場時の検温・手指消毒、会場内の座席間隔の確保・換気・マスク着用の徹底など、国のガイドラインなどにに基づき必要な対策を実施します。

・式典参加者の家族のかたの入場・観覧につきましては、式典参加者1名につき1名までになります。

※家族のかたの席はホール2階になります。

（介助が必要なかたの介助者は除きます）

・参加者は、当日自宅で検温し、発熱や風邪の症状がある場合は参加の見合わせなど、感染防止にご協力をお願いします。

・万一、感染ルート把握が必要となった場合、参加者名簿（参加票に基づき、社会教育課で作成予定）を保健所などへ情報提供します。

【その他】

・ペガサスホール敷地内での飲酒及び館内での飲食は禁止しています。また、酩酊状態での来館および酒類の持ち込みは禁止します。

・ペガサスホール敷地内は禁煙です。

▶問合先 社会教育課 TEL 76-2532

上牧町の新名物・黒カレー感謝祭2022

～上牧町制50周年応援！～

▶内容 商工会では、「上牧ぺたろう」及び「片岡の里 春ちゃん黒カレー」の普及活動の中で、目標であったペガサスフェスタでの上牧ぺたろうのお披露目、黒カレーのふるさと納税への登録やアンテナショップへの出品など多くの目標を達成できたことを記念して、下記の日程でイベントを開催します。

▶とき 12月17日（土）午前10時から午後2時（雨天決行）

▶ところ 上牧町保健福祉センター（2000年会館）中庭

▶イベント内容 ・ふるさと納税返礼品の紹介 ・黒カレーの販売、提供

・黒カレーの展示等 ・ぺたろうふれあいコーナー

▶問合先 上牧町商工会 TEL 77-5111

※本記事を飲食コーナーまでご持参いただいたかたに、先着100名様へ黒カレーライス（小）をプレゼント



特設人権相談所を 開設します

法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。

上牧町では、人権尊重思想の啓発活動の一環として、特設人権相談所を開設します。

みなさんも、この機会に人権について、もう一度考えてみませんか？

- ▶とき 12月9日（金）午前9時から12時まで
- ▶ところ 上牧町役場 3階会議室5
- ▶相談員 人権擁護委員
- ▶内容 人権問題全般
- ▶問合先 社会教育課
TEL 76-2532

認知症相談のお知らせ

ご自身やご家族等のことで「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 令和4年12月27日（火）
- ①午後1時30分～2時30分
- ②午後2時30分～3時30分
- ※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

すこやかサポーター主催 「干支の兔かざり」講習会

来年は飛躍の年である「うさぎ年」ということで、うさぎのお姫様をつくります。お盆の大きさは22×16×16cmです。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用や体温測定などへのご協力をお願いします。感染状況により講習会が中止になる場合がございます。

- ▶とき 12月8日（木）
- ①午前9時30分～12時
- ②午後1時30分～4時
- ※①か②どちらかの時間帯をお選びください。
- ▶ところ 2000年会館 1階保健指導室
- ▶募集人数 先着20名（①②各10名）
- ▶参加費 300円
- ▶持ち物 ピンセット、手拭き、小さめの布切りはさみ、持ち帰り用の袋
- ▶申込方法 12月2日（金）～6日（火）の平日午前8時30分から午後5時15分までに地域包括ケア推進係窓口または電話でお申し込みください。
- ▶申込・問合先 生き活き対策課地域包括ケア推進係（2000年会館内）
TEL 79-2020



文化協会作品発表会

上牧町中央公民館

《パネル展示》 絵画クラブ アトリエ28
12月9日（金）まで
書道クラブ 遊墨会
12月9日（金）から1月13日（金）まで
《陳列ケース》
まきのは陶芸クラブ火曜日
12月16日（金）まで
山領友禅染クラブ
12月16日（金）から1月27日（金）まで

上牧町役場

上牧写真クラブ
12月16日（金）まで
西大和水彩画クラブ
12月19日（月）から1月27日（金）まで
▶問合先 中央公民館 TEL 76-3610





認知症について学びませんか？

認知症サポーター 養成講座

12/14(水)

時間 14:00～15:30(予定)

場所 2000年会館

2階会議室

認知症サポーターとは

認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職域で、認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。



受講者の皆さまに認知症サポーターの証「オレンジリング」をお渡しします！

申込期間:令和4年12月1日(木)～

申込先 :2000年会館⑥番窓口

上牧町地域包括支援センター

0745-79-2020

(平日 8:30～17:15)



「ハッピーライフ教室」参加者を募集します

最近からだが動かしにくくなった、ちょっとした段差でつまずきやすくなった…そんな症状ありませんか？ハッピーライフ教室は室内でできるストレッチや筋トレを学び、運動習慣を身につける全8回の教室です。楽しく運動して筋力アップを目指しましょう！

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用や体温計測などへのご協力をお願いします。

- ▶対象者 65歳以上の上牧町在住で、運動に支障がある心疾患などの治療中でない人
- ▶定員 12名（先着順。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。また、定員に限りがあるため、申し込みが定員を上回る場合、令和4年度第2クール（9月8日～10月27日）の教室に参加したかたはご辞退いただく場合があります。ご了承ください。
- ▶とき 令和5年1月12日（木）～3月9日（木）の毎週木曜日（全8回）
午後2時から3時30分まで
- ▶ところ 2000年会館 機能訓練室
- ▶申込方法 令和4年12月7日（水）から9日（金）までの午前8時30分から午後5時15分の間に地域包括ケア推進係の⑥窓口または電話でお申し込みください。
- ▶問合先 地域包括ケア推進係（2000年会館内）
TEL 79-2020

特別支援スタッフを募集しています

上牧町立学校で勤務していただける特別支援スタッフを募集しています。

- ▶職務内容 小・中学校の通常学級に在籍する児童生徒の中で、特別な配慮を必要とする児童生徒と、特別支援学級に在籍する児童生徒への介助や学習活動の支援
- ▶資格等 教員免許
- ▶勤務先 上牧町立小学校
- ▶採用予定人数 若干名
- ▶任用期間 採用日から令和5年3月31日まで
- ▶報酬 1,017円～
- ▶勤務日等 月曜日から金曜日までの週5日
午前8時30分から午後4時15分まで（うち6時間程度の勤務）
- ▶問合先 教育総務課
TEL 76-2528
詳しくは町ホームページをご覧ください。



上牧町ホームページ

募集

令和5年度の学童保育所利用希望者募集

令和5年度における学童保育所利用希望者の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 令和5年1月20日まで

▶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年会館内）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、児童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、祖父母の証明書も必要になります）・個人情報確認同意書及び誓約書

▶諸費用 スポーツ安全保険料 年額800円

おやつ代等 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症の状況によっては、おやつ代の徴収及びおやつ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

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** **要予約定員20名** **参加無料**

12月13日火曜日 14時00分開会 **高齢者施設における任意後見制度の取組み事例** (13時30分開場) 講師：弁護士 佐々木 育子 氏

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

0800-888-4165 受付 9:00～17:00 時間 (土日祝日を除く)

〒636-0071 奈良県北葛城郡河合町高塚台1-8-1 **スマホからQRコードでアクセス**

奈良県有料老人ホーム ●施設類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態/利用方式 ●利用料の支払い方式/金額前払い方式 ●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 ●居室区分/全室個室 ●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制/2.5:1以上

上牧町公式Instagram

ハッシュタグ：#kami_iroai

ぜひフォローをお願いします。
フォロー後に、ハッシュタグをつけて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物などに活用させていただく場合があります。
詳細はQRコードからご覧ください。

町ホームページ

【問合先】 秘書人事課 TEL 76-2501

さわやかウォーキングの参加者を募集します

- ▶と き 令和5年1月21日（土）（雨天中止）
 - ▶ところ 神野山ハイキングコース（山添村）
「天の川コース」→「めえめえコース」（約6.2km）
 - ▶対 象 町内在住の小学4年生以上のかた
 - ▶募集人数 先着30人（参加者が10人未満の場合は中止）
 - ▶集合場所 役場前 午前8時30分集合（時間厳守）
 - ▶交通手段 マイクロバス2台（車種変更の可能性あり）
 - ▶持参品 着替え・弁当・雨具・敷物（レジャーシート）など必要と思われるもの
 - ▶費用 参加費無料
 - ▶申込方法 12月8日（木）から12月28日（水）までに、第一体育館窓口へお申し込みください。
（電話申込不可）定員になり次第締め切ります。
 - ▶受付時間 午前8時30分から午後5時まで（月曜日休館）
 - ▶問合先 社会教育課スポーツ振興係（第一体育館内） TEL78-0118
- ※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。
- ※開催時におこった事故・疾病などについての応急措置は行いますが、その後の責任については負いません。

自衛官等採用種目のご案内

自衛官候補生

陸は2年、海・空は3年の任期制隊員コース。入隊して約3ヶ月間は自衛官候補生として経験を積み、その後、2等陸・海・空士に任命されます。曹への試験に合格すれば定年まで雇用されます。また、様々なキャリアを描くことが可能です。

【資 格】 18歳以上33歳未満

【受 付】 年間を通じて行っております。

【試験日】 受付後に指定

【入隊時期】 令和5年3月下旬～4月上旬（他に設定する場合があります。）

高等工科学校生徒

将来、陸上自衛隊において、高機能化、システム化された装備品を駆使、運用するとともに、国際社会においても自信をもって対応できる自衛官となる者を養成する制度です。

【資 格】 男子で中学等卒（見込含む）15歳以上17歳未満

【受 付】 一般：令和5年1月6日（金）まで

【試験日】 一般：令和5年1月14日（土）又は15日（日）

▶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

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



元気講座

～アルコールと健康～



新型コロナウイルスの影響が続く中、自宅でお酒を楽しむ「宅飲み」「オンライン飲み会」が定着しつつあります。自宅でいつもより早い時間から飲み始めたり、濃いお酒を好んで飲んだりしていませんか。

お酒は、適量を上手に飲めばストレスや緊張を和らげるなどの効用がある反面、飲みすぎると健康を害する危険性もあります。過度な飲酒の危険性を知り、お酒と正しく付き合いましょう。

【お酒と上手に付き合うためのポイント】

①適量

お酒の適量は、年齢や体格、またその日の体調によっても異なります。一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20g以下に抑えるようにしましょう。女性や高齢者の場合は、下記に記載した量の半分くらいです。

純アルコール量 20g の目安

ビール（ロング缶）・・・1本（500ml） 日本酒・・・1合（180ml） ワイン・・・小グラス2杯（200ml）
缶チューハイ（7%）・・・1缶（350ml） ウイスキー・・・ダブル1杯（60ml） 焼酎・・・グラス1/2杯（100ml）

②飲み方

- ・胃腸の粘膜を保護しアルコールの吸収を抑えるためにも、たんぱく質を多く含む肉や魚、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む野菜や穀物・果物などバランスの良い食事をしながらゆっくり時間をかけて飲みましょう。
- ・つらさを紛らわせたり、眠りを助けるための飲酒はせず、楽しんで飲みましょう。
- ・薬と一緒に飲酒はやめましょう。お酒と一緒に薬を飲むと、薬の効果を強めたり弱めたりします。
また、精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存性を高めます。
- ・新型コロナウイルス感染防止のために自粛していた食事会や飲み会等が、少しずつ再開され始めました。飲めない人や飲まない人には、「お酒を無理にすすめない」といった雰囲気づくりも重要です。

③飲むタイミング

- ・あらかじめ飲みはじめや終わりの時間を決めておきましょう。
- ・週2日は休肝日をもうけましょう。お酒を飲まない日をつくることで、アルコール依存症になるリスクを軽減させます。

【飲みすぎると怖いアルコールの害】

- ・アルコールを大量に長い期間飲みすぎると、脳が縮んでいきます。
- ・特に未成年者では、未発達な脳の神経細胞が壊れやすくなり、脳の成長が妨げられます。
- ・胎児や赤ちゃんは、アルコールに対しての耐性がとても低いので、妊娠中や授乳中に大量飲酒すると脳や発育などに影響を与えるといわれています。

こんな症状はありませんか？

- ☐ 飲みたい気持ちを抑えられない
- ☐ 朝から飲み続けることがある
- ☐ 休肝日と決めていても飲んでしまう
- ☐ 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしてしまう
- ☐ 飲み過ぎによる健康問題がある
- ☐ 隠れてでも飲んでしまう



思い当たる症状はありましたか？

過度の飲酒により脳に障害が起き、お酒の飲み方を自分でコントロールできなくなる病気を、アルコール依存症といいます。厚生労働省の調査によると、日本人の100人に1人がアルコール依存症を経験したことがあると報告されています。

そのため、飲酒するかたにとってアルコール依存症は身近な病気といえます。年齢・性別・意志の強さや性格に関係なく、習慣的に飲酒をしていれば、誰しもリスクがあります。少しでも思い当たることがあれば、周りの人や専門関係機関に相談してみましょう。

【悩んだらまず相談！アルコール健康障害に関する窓口について】

アルコールに関する相談窓口

●生き活き対策課（2000年会館内） ☎79-2020

アルコール依存症に関する相談窓口

●中和保健所（精神保健係） ☎0744-48-3038

**成年年齢は18歳に引き下げられ
ましたが、お酒は20歳になってから**



**広報「かんまき」を
多言語・読み上げアプリで
配信します**

Catalog Pocket

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。

広報「かんまき」
(カタログポケット版)

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!!

ID
「@kanmaki」

三室休日応急診療所 年末年始カレンダー

	12/25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土	1/1 日	2 月	3 火	4 水
診療日	○	×	×	×	×	◎	◎	◎	◎	◎	×

ところ 生駒郡斑鳩町稲葉車瀬2-5-18

電話番号 お問い合わせ 74-4100 診察予約専用 43-9887

<◎印の受付時間>

朝 午前8時30分～11時30分
 昼 午後0時30分～4時30分
 夜 午後5時30分～8時30分

<診療科目>

内科・小児科・歯科
 内科・小児科・歯科
 内科・小児科

※12月25日（○印）は平常診療で、朝の受付時間は午前9時30分からとなります。

※当案内は三室休日応急診療所のホームページにも掲載しておりますのでご参照ください。

ホームページアドレス <http://www.mimuro-oq.jp/>

※感染症対策を講じていますので、ご来所の前に必ずお電話をしていただくか、ホームページをご覧ください。

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性のかたへ 風しんの「抗体検査」はお済みでしょうか

令和4年4月下旬に、抗体検査・予防接種を受けられていないかたに無料クーポン券をお送りしています。抗体検査がまだのかたは、無料クーポン券を利用して検査を受けましょう。

子どもの頃に風しんに感染したかどうか記憶が曖昧な場合も、抗体検査を受けましょう。

風しんとは

- 飛沫感染により、症状が出る前からヒトからヒトへ感染が広がります。
- 高熱・発疹の長期化や関節痛など、成人は重症化の可能性があります。
- 強い感染力がある「風しん」に妊婦さんが感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起こる可能性が高まります。

実施期間：令和7年3月末まで

受検方法：全国の無料クーポン券を使用できる医療機関※や、職場の定期健康診断、特定健診の際に抗体検査を受けることができます。

※無料クーポン券についているQRコードを読み取っていただくか、インターネットで

風しん 厚生労働省

と検索してください。

- ・抗体検査の結果、『抗体がない』と判断された場合、予防接種が必要です。（無料クーポン券を利用できます）
- ・無料クーポン券を紛失されたかた、転入されたかたは、再発行致しますので、生き生き対策課（2000年会館内）へお知らせください。

<問合先>生き生き対策課 TEL79-2020

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
1歳8か月児健康診査	12月7日（水） 午後	令和3年2月・3月生まれ	個別通知します。
2歳児歯科検診	12月15日（木） 午前	令和2年6月・7月・8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	12月20日 （火）	9：00～12：00	糖尿病・高血圧・高脂血症・禁煙・生活習慣を改善したいなど、何でもお気軽にご相談ください。

☆新型コロナウイルス感染症の影響により、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）	12月6日 （火）	9：00 ～ 11：30	乳幼児 （0歳～就学前ま でのお子さん） と保護者	【内容】身体計測・育児・離乳食・栄養相談 【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。
	12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 *** 保健福祉センター（2000 年会館内） 調理実習室 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】 離乳食教室 （無料）	12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。 【持参品】母子健康手帳

*** 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）	12月22日 （木）	9：30 ～ 11：30	妊婦さんと パートナー	・授乳や産後の生活のこと ・赤ちゃんの発達について ・育児体験 他 【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・筆記用具

☆新型コロナウイルス感染の影響により、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】

- ・人形を使って分かりやすく説明してもらえてよかった。
- ・産後の大変さなどを今の時期に知れてよかった。
- ・赤ちゃんの特徴についてたくさん知ることができた。



*** 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

子どもの
五感を養う

親子でマルシェ No.36

学校給食のメニューから

お子さんと一緒に料理をすることで親子のコミュニケーションをより密にし、お子さんの感覚が研ぎ澄まされる効果があるとも言われております。学校給食のメニューからご紹介します。

五目ご飯

まぐろフレークや油揚げなどを使った、シンプルな炊き込みご飯です。だしのきいた優しい味で様々なおかずに合います。

「五目」とは五種類という意味ではなく、材料を味や彩り、栄養バランスを考えて取り合わせたもののことです。鶏肉やちくわ、ごぼうなどを使用することもあります。材料はおうちにあるものを使ってぜひアレンジしてみてください。



材料（家庭用4人分）

米	2合
まぐろフレーク	40g
油揚げ	1枚（20g）
刻み干し椎茸	1～2g
にんじん	1/4本（40g）
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
だし汁	

調味料

作り方

- ① 油揚げ・・・短冊切りにして油抜きをする
刻み干し椎茸・・・水でもどす
にんじん・・・せんざり
- ② 米を研ぎ、炊飯釜に米と調味料を入れてからいつも通りの水量までだし汁を入れる。
- ③ ②にまぐろフレーク、①を入れて炊飯する。



レシピ／栄養教諭：廣川伊希子さん、学校栄養職員：小澤沙耶さん



それでも僕は歩き続ける

●田中 陽希著・平凡社



この本は、アドベンチャーレーサーである田中陽希が、三百名山の踏査中、コロナで山形停滞を余儀なくされた時に執筆された自叙伝です。また、著者の貴重な登頂写真なども掲載。

警察医の戒律(コード)

●直島 翔著・角川春樹事務所



犯罪都市NYの検視局でキャリアを積んだ法医学者が、神奈川県警と警察医契約を結び、横浜に戻ってきました。すべては死者を救うために——。本書は死に隠れた謎を解き明かす、書き下ろし法医学ミステリー小説です。

おべんとうバス

●真珠 まりこさく・ひさかたチャイルド



「バスにのってください、ハンバーグくん」「はい」「えびフライちゃん」「はい」この本は、おべんとうの食べ物たちが次々にバスに乗り込んでくる、たのしくてかわい、赤ちゃんからの絵本です。(児童書)

12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 12月17日(土) 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)



※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

12/5・12・19・26～1/5
(月) (月) (月) (月) (木)

※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

『おこめようちえん』(絵本) 刈田 澄子さく
『あ・さ・ご・は・ん!』(絵本) 武田 美穂さく
『おにのおにぎりや』(絵本) ちば みなこさく

本は図書館に展示
していますので、
読んでください。

わらいのひみつ

●おの こうへいさく・フレーベル館



どうして僕はわらうんだろう? 人って何を面白いと感じるの? わらっているとき体はどうなっている? この本は、双子の兄弟が謎のわらい仙人と一緒に、わらいを大解剖します。科学の芽を育てる絵本。(児童書)

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ています。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

仕事帰り、車に乗ろうとすると雨が降ったかと思うほど車が濡れていました。案の定、次の日町は深い霧で覆われていました。深い霧の中出勤する朝に秋の深まりを感じる出来事でした。
今年の秋は、町制施行50周年ということもあり行事が多く、人と接する機会も増えました。新型コロナウイルス感染拡大後、人との接触をなるべく避けて生活をしてきただけに、人と関われる時間が増えて嬉しい反面、感染拡大予防対策をおろそかにしてはならないと改めて感じました。
ついに上牧町にもキャラクターが誕生しました。その名も「ゆりちゃん」。
これから様々な機会に登場するので、ぜひお楽しみに。



こちら消費生活相談室です

—相談窓口の電話番号が変わりました—

今年の9月から霊感商法・カルト被害・マインドコントロール等々、旧統一教会問題に端を発した被害に関する相談の窓口が、11月14日から『霊感商法等対応ダイヤル』として、法テラスに設置されました。

お悩みの内容に応じて、従来からの相談窓口も引き続きご利用いただけます。

「旧統一教会」問題相談集中強化期間

悩みを抱えている方、まずはお電話ください

合同電話相談窓口
0120-090590

受付時間 9:30~17:00 (平日)
※こちらの番号は、11月11日(金)まで利用可能です。
内部電話・警察庁・消費者庁・総務省・法務省・文部科学省・厚生労働省

11月14日(月)以降は、**法テラス**に設置される

霊感商法等対応ダイヤル

(0120-005931)

に変わります。

----- お悩みに応じて、こんな相談窓口もご利用できます。 -----

警察相談専用電話

(# (シャープ) 9110)

各都道府県警察本部・警察署における相談窓口



犯罪による被害等の相談を受け付けます！

消費者ホットライン (188)

消費者トラブルに関する相談を受け付けます！

高価な物品を買わされたが取り消せないか等



みんなの人権110番

(0570-003-110)

人権についてのお悩み何でも受け付けます！

- 差別を受けた
- いじめを受けた
- ネットで誹謗中傷された 等



法テラス・サポートダイヤル

おなやみなし
(0570-078374)

法的トラブル解決に役立つ情報をオペレーターが無料で提供します！



行政相談「きくみみ」 (0570-090110)

どこに相談してよいか分からない
お困りごとは行政相談へ！
関係機関を案内します。

総務省行政相談センター
きくみみ

困ったら
一人で悩まず
行政相談！



行政相談マスコット
「ネコちゃん」

※相談方法や対応時間は、各相談窓口により異なります。詳しくは各相談窓口のホームページをご覧ください。

各種相談のご案内

法律相談

上牧町主催（偶数月に開催）

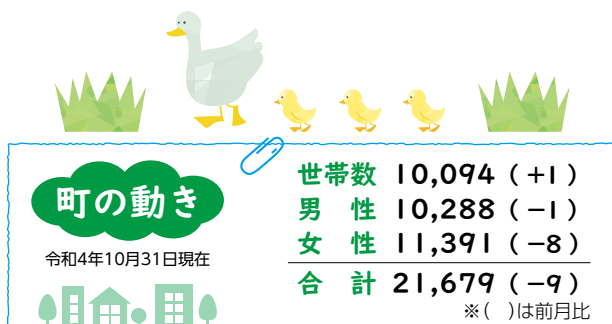
- 担当／弁護士
- とき／2・4・6・8・10・12月の第1水曜日
午後1時30分～4時30分
- ところ／役場3階 会議室5
- 定員／申込順6名（予約制・随時予約）
- 内容／各種法律問題全般
- 申込・問合先／秘書人事課 ☎76-2501

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。

◆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

まきっこ☆きっず No.58

わが家のアイドル、広報かんまき **彩愛** 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？

Hello everyone



ゆずきちゃん
(3歳)

すずはちゃん
(6歳)

長野にお引越しします。
みんないっぱい遊んでくれてありがとうね♪



やまと
大和ちゃん
(1歳)

いつもニコニコの笑顔
すくすく元気に大きくなあれ

掲載児童募集中 みなさんのご応募お待ちしております。

※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。

※一度掲載されたお子さんを再び掲載希望される場合は、6ヶ月以上あけての掲載となります。その場合、前回掲載した写真(画像)以外のものをお願いします。

※発行者の許可なしに無断転載されることは固く禁じます。



[問合せ・送付先]

〒639-0293 北葛城郡上牧町大字上牧3350番地
上牧町役場 秘書人事課 ☎0745-76-2501

