

「健やかな心身と穏やかな暮らしを」

いろあひ 彩愛

広報かんまき



—未来へやさしく力強く—

8月20日、町内感染者数過去最多！
引き続き感染防止対策の徹底を！！

2 町民ひろば

4 お知らせ 知る・募る・語る

19 有料広告

22 元気ガイド

23 元気講座

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

28 まきっこ★きっずNo.56

表紙：議長！！元気のいい声が議場に…。(上牧町子ども議会)

令和4年

2022.

9

No.606



今年も平和を祈り命の尊さを訴えました

上牧町平和祈念資料展

「もう…あの^{なみだ}悲涙は流すまい -学童疎開船 対馬丸-

「上牧町非核・平和都市宣言のまち」推進の一環として、戦争の悲惨さを後世へと語り継ぎ、命の尊さを訴え、平和へのメッセージを発信する平和祈念資料展「もう…あの^{なみだ}悲涙は流すまい -学童疎開船 対馬丸-」が8月14日、12日間の会期を終えました。

企画15回目にあたる今年は、昭和19年8月、疎開者およそ1800名を乗せ沖縄から九州に向け航行中の「対馬丸」が、魚雷攻撃を受け撃沈。学童およそ800名を含む、1500名近くが犠牲になった「対馬丸事件」に焦点をあて、対馬丸記念館（那覇市）の協力を得て、その実相などを写真パネル20点で伝える企画で、多くのかたにご来場いただきました。

寄せられたアンケートでは、「幼い子どもたちが、何の罪もない人々が命を失う戦争を思って涙があふれた」（40歳代）、「私は2歳で戦争に合い、サイレンの中、乳母車に乗せられ、飛行機の爆弾で辺りが昼間より明るくなる異様な光景が忘れることができない」（80歳代）など、心を打たれるメッセージが多数寄せられました。



展示資料を熱心に見る来場者

特別企画 朗読劇 「朝の来ない海」

—学童疎開船 対馬丸の遺言—

資料展と同時に、特別企画として、対馬丸の悲劇を朗読劇に構成し、町職員らがスタッフ・キャストに挑んだ「朝の来ない海—学童疎開船 対馬丸の遺言—」を8月6日、ペガサスホールで上演しました。

客席からはすすり泣く声が聞こえるなど、「子どもたちが辛く悲しい思いをした悲惨さが伝わった」「疎開に出した親の気持ちを思うと胸が苦しくなる」などの感想が寄せられました。



迫真の朗読劇を演じる職員ら

上牧町遺族会が清掃活動

上牧町遺族会による、上牧小学校の敷地内にある忠霊塔の周辺の清掃が7月23日に行われ、22名の会員が参加されました。

遺族会は年間3回清掃活動をされており、会長の土井康次さんは「過ぎ去った歴史を繰り返さない為にも戦争のない平和を願い、命の大切さを語り継いでいかなければならないと考えています」と話されました。



ひっそりとたたずむ忠霊塔



清掃活動に参加されたみなさん

震災復興の絆を一枚のタイルに —尾崎由子さん—

広報かんまき—彩愛—
8月号2頁の尾崎由子さんの記事で短歌の文字に脱字がありましたので、改めて掲載させていただきます。

短歌はそう
裡にわきくる
時どきの
私のかげら
風にふかれて

子どもたちが役場を見学 —上牧小学校3年生—

上牧小学校の3年生が6月22日役場を見学。子どもたちは今中町長に「どんな仕事をしているのですか」「上牧町のどんなところが好きですか」などの質問をしました。

後日、町長のもとに子どもたちからお礼のお手紙が届きました。上牧小学校の3年生のみなさん、ありがとうございました。お礼のお手紙ありがとうございました



町長に質問をする子どもたち



親子で楽しくごはんを作ろう♪ —親子食育料理教室—

「親子食育料理教室」が7月28日に2000年会館で開催され、3組7名が参加。「鮭のトマトパツツア」「スイートポテトサラダ」「フルーツババロア」を作りました。上牧町食生活改善推進員のかたが丁寧に教えてくださり、子どもたちも頑張ったので美味しい料理が出来上がりました。子どもたちは「野菜を切るのが楽しかった!」「さつま芋をつぶすのが面白かった!」「美味しかった」「家で作ってみる」と感想を述べました。ゆっくり料理に時間



ポテトをつぶすのって大変!

をかけることができ、夏休みの良い体験になったようです。



野菜をうまく切れるかな?

子どもたちとともに上牧町の将来について考える —上牧町子ども議会—



子ども議会終了後に記念撮影

次代を担う子どもたちが、上牧町の将来について考え、意見を発表し質問する機会として、4年ぶりに上牧町「子ども議会」が7月29日、上牧町役場議場で開催されました。

今回の子ども議会では、「町制施行50周年を迎えるにあたり上牧町の将来について」をテーマに上牧中学校・上牧第二中学校の2・3年生12名が子ども議員として、子どもの視点から町政に対する要望や質問をしました。

今中町長は、「みなさんの貴重な意見を聞いたことを非常に嬉しく思います。いただいた意見を今後生かしていきたい」と所感を述べました。

差別をなくす上牧町民集会

7月は「差別をなくす強調月間」です。上牧町では7月8日、差別をなくす上牧町民集会をペガサスホールで開催しました。今年の町民集会は落語と講演の2部制で行い、1部では読み書きができなかった夫が夜間中学で学び、結婚35年目で妻にラブレターをつづった実話をもとにしたノンフィクション落語、「生きた先に」を笑福亭鉄瓶さんに演じていただきました。2部では、落語のモデルとなった奈良市在住の西畑保さんに「35年目のラブレター」と題して、人生の軌跡を語っていただきました。

参加者からは「苦勞された人生だけどまじめに働いて生きてこられたから、やさしい家族と学が喜びを得られたと思います。人に優しくありたい、そして学び続けたい」と感想が寄せられました。



人生の軌跡を語る西畑さん



落語を演じる笑福亭鉄瓶さん

公共施設の相互利用に関する協定を締結しました

公共施設の相互利用とは、各市町内にある体育施設及び文化施設を地域の枠を超えて共同で設置・利用・管理することであり、施設登録作業の支援や施設管理コストの縮減を目的としています。

7月26日、大和高田市役所にて7市町（大和高田市、香芝市、葛城市、上牧町、王寺町、広陵町、河合町）による域内にある22の公共施設の相互利用に関する協定締結式が行われました。今中町長は「施設を使う人の動きをしっかりと見極める必要があり、将来的な管理運営の指針となるだろう」と述べました。

10月から実証実験を開始し、抽出された課題を解決しながら最も住民のニーズに沿った相互利用を進めていきます。



協定式の様子



協定式に出席された7市町長のみなさん



9月は動物愛護月間です～飼い猫について～



最近、町内で飼い猫がしばしば外を歩いているとの報告を受けています。様々なトラブルが発生しないように、飼い主が猫をしっかり守りましょう！

●室内で飼いましょう

猫は室内で飼い、交通事故、争いによるケガ、感染症などの危険から守りましょう。フン尿や、ごみを荒らす、鳴き声がうるさいなどの、猫による周囲の人への被害をなくすことは飼い主の責務です。猫を自由に放して周囲に迷惑をかけることは、猫にとっても不幸なことになります。

●首輪やマイクロチップをつけましょう

飼い猫であるとわかるように、しっかりと身元表示をしましょう。たとえ室内飼いであっても、開いた窓やドアからの脱走や災害などで驚いて逃げてしまうことも考えられます。

●不妊・去勢手術をして飼いましょう

「手術をするのはかわいそう」などの理由で不妊・去勢手術をしないでいると、飼い主の知らない間に子猫が生まれることがあります。1頭のメス猫から子猫がうまれ、1年後には20頭以上に増える可能性もあります。このままでは多頭飼育崩壊にもなりかねません。責任をもって世話ができる頭数をよく考えて飼いましょう。また、不妊・去勢手術は、病気の予防やストレスの軽減のほか、オス同士の争いやマーキング行為の減少にもなります。

【問合先】 建設環境課 TEL 76-2504





9月10日から9月16日は 自殺予防週間です

「生きよう。」

働きすぎて
いませんか？

お酒は飲みすぎては
いませんか？

無理しすぎて
いませんか？

ちゃんと
眠れていますか？

こころが
疲れていませんか？

からだの調子は
どうですか？

●ひとりで悩まず話してみませんか？

誰かに助けを求めたり、相談することは、決して恥ずかしいことではありません。

もし、周囲に相談できる相手がいないときは、右下のQRコードにアクセスしてみてください。

あなたのつらさに寄り添えるひとつの場所になるかもしれません。



町ホームページ
こころの相談窓口

●すぐにできる自殺予防の4つの行動

気付き

家族や仲間の変化に気づき、「あなたのことを心配している」と声に出してつたえましょう。

傾聴

絶望的な気持ちをまず傾聴してください。気持ちを受け止めるつもりで話を聞き続けてください。

つなぎ

相談機関を紹介するなど専門的な機関につなげてください。

見守り

定期的に連絡を取り、見守り支えましょう。

〈問合先〉生き生き対策課 TEL 79-2020

ますます便利に！ マイナンバーカード

マイナンバーカードにはどんなメリットがあるの？

身分証明書として利用 できます。



運転免許証を返納したご高齢の皆さま、ご検討ください。

各種手続きが オンラインでできます。



窓口の時間外でも
手続可能です。

※公金受取口座の登録
で給付金等の受取が
簡単に！！

コンビニで住民票・ 印鑑証明書が取得可能です。



手数料
1通につき200円で窓口より
100円お得です。

健康保険証として 利用可能です。



- ・就職・転職・引越をしてもそのまま使える。
- ・確定申告の医療費控除が簡単にできる。※
- ・特定健診や薬剤情報・医療費が見られる※ など、多くのメリットがあります。

※マイナポータルの利用が必要です。

申請時来庁方式が始まります

マイナンバーカードの受取方法について、受取時に役場に来庁する「交付時来庁方式」に加え、申請時のみ来庁する「申請時来庁方式」を開始します。

利用条件に全て当てはまるかたを対象に、申請時に窓口で顔写真を撮影し（無料）、本人確認と暗証番号の設定を行うと、後日、郵送にてマイナンバーカードをご自宅にお届けする方法です。

●利用条件（全てに当てはまること）

- ①. 申請時に申請者本人が来庁できること
- ②. マイナンバーカードの申請中でないこと
- ③. 申請者が「本人限定郵便、または簡易書留郵便」で受け取れること（転送手続きをしていない等）
- ④. マイナンバーカードが出来上がった後、職員が暗証番号を設定、入力することに同意していただくこと
- ⑤. 通知カード、住基カード、有効期限切れのマイナンバーカードを受付時に回収することに同意いただけること

●用意するもの

- ・本人確認ができるもの（官公庁発行の顔写真付きのもの（免許証、パスポート等）1点、または顔写真付きでないもの（健康保険証、年金手帳等）2点）
- ・通知カード、住基カード、有効期限切れのマイナンバーカード（お持ちのかた）

※保険証などについては、保険者番号及び被保険者等記号・番号が見えないようにしてご提示ください。

※必要書類が不足している場合や、利用条件に該当しない場合は、交付時も来庁していただく必要がありますので、ご了承ください。

※郵便の受け取りができず、マイナンバーカードが役場へ戻ってきた場合、受取通知はがきを送付いたしますので、来庁していただく必要があります、ご了承ください。

●申請場所

役場住民保険課、または片岡台出張所

これまでどおり交付時来庁方式にて申請されるかたにつきましても、申請時の支援（無料写真撮影等）をしておりますので、マイナンバーカードをまだお持ちでないかたは、役場住民保険課、または片岡台出張所までお越しください。

問合先 住民保険課 住民係

【問合先】 TEL 76-2508



上牧町制50周年記念 この事業は、一般財団法人 自治総合センターから助成を受けております。

劇団ペガサス特別公演 ミュージカル

花の記憶

2022.11.6. sun

開場13:00
開演14:00



笹ゆり姫役
松平未華

サヨ役
平野友子



客演
後藤由里子



夢をあきらめきれない主人公が、ササユリをシンボルとする町で繰り広げる物語。
強く生きた笹ゆり姫の姿を見てきたササユリは、長い時を超えてその記憶を未来に伝えていく。



岩崎 史江 河上 田鶴子 植園 とし子 徳本 早苗 山道 やよい おおえ 多恵子



岩崎 美暖 早川 かのん 川島 隆美 奥居 香奈子 吉川 洋子 滝上 遙海



河村 淳子 児島 勢津子 藤本 好美 平田 すばる 住ノ江 咲子 住ノ江 のどか



網 愛子 小谷 映舞

制作

脚本/川本陽三
監督/四之宮基貴
演出/松岡ありさ
振付/美影ひとみ
音響/桜井誠文堂
照明/桜井幹也
舞台/ソウカレント
美術/西本卓也
写真/上牧写真クラブ
映像/藤川嘉将
客演/後藤由里子
印刷/株式会社サカタ企画印刷
案内/ペガサスホールボランティアスタッフの会
警備/奈良警備保障有限公司
助成/一般財団法人 自治総合センター
広報/上牧町秘書人事課
問合せ/上牧町教育委員会事務局 文化振興課

会場 上牧町文化センター ペガサスホール
チケット 全席指定 500円 (発売開始 9月1日 午前9時から)
出演 劇団ペガサス (町主宰)
制作 脚本: 川本陽三 監督: 四之宮基貴 演出: 松岡ありさ
振付指導: 美影ひとみ スチール: 上牧写真クラブ
発売所 上牧町文化センター ペガサスホール事務所



主催/上牧町
お問合せ/上牧町教育委員会事務局 文化振興課 ☎0745-78-9900

上牧町公式ホームページ
特設サイト▶



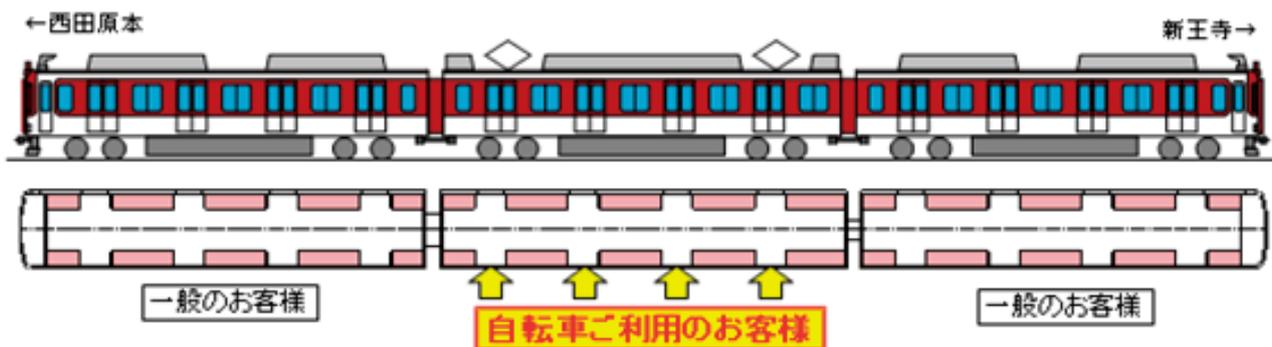
   サイクルトレインが帰ってくる   

今年4月に運行された、自転車をそのまま車内に持ち込めるサイクルトレインが再び運行されます。奈良県内のサイクリング環境の充実と、サイクリング推進による近鉄田原本線の利用促進を図るため、奈良県及び近鉄田原本線近隣各町(川西町、三宅町、田原本町、上牧町、王寺町、広陵町、河合町)と近畿日本鉄道(株)が協力し実現しました。

また、今回は大幅に期間を確保して、奈良県営馬見丘陵公園で開催される『フラワーフェスタ』の開催期間(10月8日(土)～10月16日(日))を含めた約3か月間の運行となります。

この機会に鉄道利用と併用しながら沿線でのスタイリッシュなサイクリングをお楽しみください!

1. 実施期間: 9月17日(土)～12月11日(日)
2. 対象列車: 平日・休日とも、西田原本・新王寺両駅を午前9時台～午後3時台に発車する列車で、3両編成中、真ん中(2両目)の車両



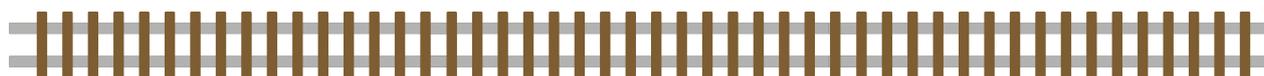
3. 利用区間: 近鉄田原本線 西田原本駅～新王寺駅の各駅間(大輪田駅、佐味田川駅除く)
4. 利用可能台数: 各列車16台まで
(車内の混雑具合などにより、16台以下でも自転車の持ち込みをお断りする場合があります)
5. 追加料金不要(乗車券のみで持ち込めます)、事前予約不要、輪行袋不要

※新型コロナウイルス感染症の拡大などにより事前の予告なく中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【問合せ先】

近畿日本鉄道株式会社 大阪統括部 運輸部 営業課
TEL 06-6775-3514 (平日 午前9時10分～午後6時)

まちづくり推進課
TEL 76-2503



お知らせ



第50回町民体育祭【中止】 のお知らせ

本年10月8日（土）に予定しておりました「第50回町民体育祭」は新型コロナウイルス感染症の影響で、中止することが決定しましたので、お知らせします。

▶**問合せ先** 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

敬老の日記念式典【中止】のお知らせ

9月19日（月・祝日）に開催を予定しておりました敬老の日記念式典ですが、いまだ新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立っていない現状を鑑みて、ご出席のみなさんの健康・安全を第一に考慮した結果、中止とさせていただきます。

記念式典は中止しますが、長年にわたり本町の発展に寄与されたみなさんを敬愛し、長寿をお祝いするため、米寿を迎えられるかたに記念品を郵送します。

▶**対象者** 町内在住の1934（昭和9）年1月1日から12月31日生まれの米寿のかた

▶**贈呈方法** ご自宅などに郵送

▶**郵送期間** 9月中旬から下旬頃まで

▶**問合せ先** 福祉課
TEL 43-5031



第28回 なら・ヒューマンフェスティバル

同和問題をはじめ、あらゆる人権問題をイベントや資料展示等を通じて考える催しです。みなさんのご来場をお待ちしています。

▶**と き** 10月22日（土） 午後1時から午後3時30分まで

▶**と ころ** 五條市上野公園総合体育館（五條市上野町246番地）

▶**イベント内容**

①講演会（講師：清水 健さん）

《プロフィール》

●2013年結婚。翌年、長男が誕生。3か月後、乳がんのため妻・奈緒さん逝去(享年29歳)

●著書『112日間のママ』（小学館）

『笑顔のママと僕と息子の973日間』（小学館）

●フリーアナウンサーとして、各種司会、メディア出演、執筆、連載活動、そして、年間多くの講演会活動を行っている。講演会では、自身の経験をもとに「大切な人の“想い”とともに」を主なテーマに“伝える”を続け、その数は300回を超えている。

②各市町村、関係団体からの出店による物産展

③啓発パネル等資料展示

※イベント参加については事前申込制です（往復はがき）

※詳細は、奈良県のホームページをご覧ください。（<https://www.pref.nara.jp/1657.htm>）

▶**問合せ先** 上牧町人権問題啓発活動推進本部事務局 社会教育課 TEL 76-2532 または
なら・ヒューマンフェスティバル実行委員会事務局 奈良県文化・教育・くらし創造部人権施策課
TEL 0742-27-8719

町税や保険料などの納め忘れはありませんか

9月は、国民健康保険税（第3期）、後期高齢者医療保険料（第3期）及び介護保険料（第3期）の納付月です。納期限は9月30日（金）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。

▶問合先 徴収課 TEL 76-2511

スマートフォン教室を開催します！

○デジタル社会における不安解消に向けてスマートフォンを活用した行政手続きやサービスの利用方法などに対する講習会を下記のとおり実施します。1講座60分で、こちらで準備しているテキストなどを使って講座を行います。基本操作講習はスマートフォンの電源の入れ方や電話のかけ方などスマートフォンを利用して問もないかた、また操作に自信のないかたなど気軽にご参加ください！

日時	9月8日（木）	9月13日（火）	9月15日（木）	9月20日（火）	9月22日（木）
開催場所	上牧町役場 第3会議室	ささゆりルーム (ラスパ西大和店内)	上牧町役場 第3会議室	友が丘公民館	
① 10:00~11:00	電源の入れ方 ボタン操作	電源の入れ方 ボタン操作	電話のかけ方 カメラ操作	電話のかけ方 カメラ操作	
② 11:30~12:30	インターネット	インターネット	アプリインストール	LINEの使い方	
③ 13:30~14:30	マイナンバーカードの 申請方法	マイナンバーカードの 申請方法	マイナンバーカードの 申請方法	マイナンバーカードの 申請方法	
④ 15:00~16:00	マイナポイントの 予約・申込方法	マイナポイントの 予約・申込方法	マイナポイントの 予約・申込方法	マイナポイントの 予約・申込方法	

日時	9月27日（火）	9月29日（木）	10月4日（火）	10月6日（木）	10月11日（火）
開催場所	ささゆりルーム (ラスパ西大和店内)	上牧町役場 第3会議室	ささゆりルーム (ラスパ西大和店内)	松里園公民館	桜ヶ丘公民館
① 10:00~11:00	電話のかけ方 カメラ操作	電話のかけ方 カメラ操作	電話のかけ方 カメラ操作	電話のかけ方 カメラ操作	電話のかけ方 カメラ操作
② 11:30~12:30	アプリインストール	インターネット	インターネット	インターネット	インターネット
③ 13:30~14:30	マイナンバーカードの 申請方法	地図アプリの使い方	地図アプリの使い方	地図アプリの使い方	地図アプリの使い方
④ 15:00~16:00	マイナポイントの 予約・申込方法	LINEの使い方	LINEの使い方	LINEの使い方	LINEの使い方

[マイナンバーカードの申請方法]を受講されるかたは「個人番号カード交付申請書」をご持参ください。

※注意事項

- 要予約。全講座定員8名。(先着順)
参加希望の日程と講座内容を総務課までご連絡ください。
- 参加する際はご自身のスマートフォンをお持ちください。
体温測定・マスク着用のうえ、お越しください。
講座内容を見直し、12月以降もスマートフォン教室の開催を予定しています。
- ▶問合先 総務課 安全安心係 TEL 76-1001

奈良県医師会の学術部会が健康相談を行います【要予約】

相談の種類	相談日時	主催する部会
精神科に関する健康相談	9月6日（火） 午前9時30分から10時30分	奈良県医師会精神々経科部会
皮膚科に関する健康相談	9月6日（火） 午後1時30分から2時30分	奈良県医師会皮膚科部会
目の健康相談	9月13日（火） 午後2時から3時	奈良県眼科医会
内科疾患に関する健康相談	9月29日（木） 午後1時30分から2時30分	奈良県医師会内科部会

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合がございますので、必ず事前にお問い合わせください。

- ▶ところ 橿原市内膳町5丁目5-8 奈良県医師会館 1階 県民健康サービス室
- ▶問合先 奈良県医師会各主催部会 TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796

お知らせ

「屋外広告物適正化月間」 における啓発活動について

9月1日から30日を「屋外広告物適正化月間」と定め、良好な景観形成の一環として、違反広告物の是正活動や、関係機関・団体との連携による制度啓発等及び安全管理の取組を進めています。

美しい景観づくりを推進するため、以下の取組を連携して進めていきましょう。

- ①景観を阻害している違反屋外広告物の追放
- ②屋外広告物条例の遵守及び屋外広告物制度の周知・啓発
- ③屋外広告物の掲出に際する安全管理の徹底

なお、屋外広告物を掲出する場合は上牧町長の許可が必要です。また、屋外広告業を営む場合は奈良県知事の登録

が必要です。屋外広告物設置の際は、必ず登録事業者に依頼しましょう。

また、近年、屋外広告物が原因となる事故が増えてきています。安全確保のためにも屋外広告物の定期的な点検を

お願いします。

▶問合先 建設環境課
TEL 76-2504

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器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 9月27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

全日本ろうあ連盟制作映画『咲(え)む』上映会

全日本ろうあ連盟の創立70周年を記念した映画『咲(え)む』の上映会が開催されます。

一人の若き、ろうの女性が限界集落で仕事に就き、高齢者や障がい者たちとふれあい、喜びや葛藤を経験しながら前向きに人生を歩んでいく姿が観る人すべてを笑顔にしてくれます。

障がいの有無に関係なく、様々な人々が共生していく社会を目指して制作されました。そして、すばらしい言語である「手話」の魅力がいっぱい詰まった映画です。ぜひご覧ください。

▶とき 10月16日(日)

①午前10時から正午まで(午前9時30分開場)

②午後1時30分から午後3時30分まで(午後1時開場)

▶ところ 上牧町文化センター ペガサスホール

▶入場料 1,200円(高校生以上) / 500円(小中学生) / 未就学児無料

▶主催 西葛城聴覚障害者連合会 後援 上牧町

▶申し込み・問合先 上牧町社会福祉協議会

毎週木曜日 午後1時から午後4時まで

TEL 76-6098 FAX 79-0895

映画「咲む」WEBサイト <https://www.emu-movie.jp>



患者等搬送乗務員定期講習の案内

患者等搬送事業所に従事する乗務員のかたに必要な応急手当に関する知識と技能を適正に維持することを目的とした「患者等搬送乗務員定期講習」を開催します。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により会場の変更又は中止となる場合があります。

【定期講習】

①とき 11月15日（火）

午前9時00分から正午まで

②とき 11月25日（金）

午後1時30分から午後4時30分まで

▶ところ①② 奈良市防災センター

奈良市八条5丁目404-1

③とき 11月17日（木）

午後1時30分から午後4時30分まで

▶ところ 奈良県広域消防組合 天理消防署

天理市富堂町10-3

④とき 11月30日（水）

午前9時から正午まで

▶ところ 奈良県広域消防組合 五條消防署

五條市今井4-3-23

※令和2年度以降に基礎講習又は定期講習を受講されたかたが対象。2年以内に1回以上受講することで認定は継続されます。

※期限切れに注意してください。

※定期講習は各日定員20名まで。



【受付期間】

10月3日（月）～10月31日（月）

平日 午前8時30分から午後5時まで

【対象者および費用】

①奈良県広域消防組合の認定を受けている患者等搬送事業所の従業員

②奈良県広域消防組合に患者等搬送事業所としての認定申請を予定しているかた及びその従業員

③受講料無料（テキスト代別）

【申込方法または問合せ先】

- ・6ヶ月以内に撮影した、脱帽、正面、上半身の写真（縦3cm×横2.5cm）を2枚持参して下さい。
- ・最寄りの消防署（奈良市、生駒市を除く）で申し込みを行ってください。
- ・奈良県広域消防組合 西和消防署 TEL 73-1001

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

おたふくかぜ1回分

生後12か月から小学校就学前の幼児：上限3,000円を助成。

成人風しん

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：（風しん単独） 上限4,000円、（麻しん風しん混合） 上限6,000円を助成。

※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⑤番窓口へ下記の必要書類を持参して申請してください。

- (1) ワクチン接種の費用を支払ったことを証する領収書原本（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があるもの）
- (2) おたふくかぜまたは成人風しん②のかたは、母子健康手帳
- (3) 通帳の写し（振込先が分かるページ）◎乳幼児の場合は保護者名義
- (4) 印鑑（朱肉を使用するもの）
- (5) 健康保険証などの名前、住所、生年月日が確認できるもの

▶問合せ先 生き活き対策課

(2000年会館⑤番窓口又はTEL 79-2020)

不動産無料相談会を
実施します（要予約）

空き家相談、売買・賃貸、贈与・相続、資産税務、借地借家、土地有効活用など不動産に関する諸問題を解決する為に、不動産コンサルティングマスター・税理士・司法書士などの専門家がアドバイスします。

▶とき 9月10日（土）午前10時から午後4時まで

▶ところ 王寺町防災コミュニティセンター（いずみスクエア）

王寺町本町4丁目645-1

▶申込・問合せ先 NPO法人奈良県不動産コンサルティング協会
TEL 0743-86-4285

販路開拓支援事業について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により経営に影響を受けておられる町内事業者のかたで、経営の安定を図ることを目的に自社商品を通販などの方法で販売してみたいとお考えのかたに対して、上牧町商工会において、講師による相談などを交えた支援事業を行います。

個別相談により事業者ごとの課題などをヒアリングし、商工会・専門家講師と共に、通販などを活用した自社商品PRに向けた道のりをサポートします。

本事業にご興味がある町内事業者のかたは、上牧町商工

会またはまちづくり推進課までご相談ください。

▶内容

- ①専門家講師による相談
- ②商工会関連の展示イベントなどへの出展

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により内容を変更することがあります。

▶募集 5社 ※定員になり次第締め切ります。

▶申込期間

9月1日（木）～9月15日（木）

▶申込料金 無料

▶問合せ先

上牧町商工会

TEL 77-5111

まちづくり推進課 地域活性係
TEL 76-2503（内線234）

第23回町長杯 グラウンド・ゴルフ大会開催

- ▶とき 10月11日(火)
開会式 午前8時30分
競技開始 午前9時
※雨天順延
- ▶ところ 健民グラウンド
- ▶対象者 町内在住の60歳以上のかた
- ▶参加費 無料
- ▶申込 9月28日(水)までにシルバークラブ会員のかたは地区会長に、会員以外のかたは福祉課までお申し込みください。
- ▶問合せ先 福祉課
TEL 43-5031

命を守るために… 住宅用火災警報器と感震 ブレーカーを設置しませんか

奈良県広域消防組合管内では、令和4年に入り171件の火災が発生し、15名（65歳以上の高齢者が過半数）のかたが亡くなっています。（令和4年6月30日現在）

全国的に見ても、住宅火災による死者のうち、約7割が高齢者となっており、死亡原因の約6割が逃げ遅れとなっています。住宅火災による逃げ遅れゼロへの取り組みとして、住宅用火災警報器を設置しましょう。

感震ブレーカーとは、大地震発生時に設定値以上の揺れを感知すると、自動的にブレーカーを遮断し、破損や転倒した電気器具からの火災を防ぐものです。

迫りくる大地震に備えて、感震ブレーカーを設置しましょう。

- ▶問合せ先
西和消防署 予防課
TEL 73-1001

文化協会作品発表会

上牧町中央公民館

《パネル展示》

- 西大和水彩画クラブ
8月26日(金)から9月23日(金・祝日)まで

- あしび短歌会
9月23日(金・祝日)から10月21日(金)まで

《陳列ケース》

- まきのは陶芸クラブ 金曜日
8月12日(金)から9月16日(金)まで
- ステンドグラスティファニー
9月16日(金)から10月21日(金)まで

上牧町役場

- 書道クラブ遊墨会
8月1日(月)から9月9日(金)まで
- 油絵 サンデーパレット
9月12日(月)から10月21日(金)まで
- ▶問合せ先 中央公民館
TEL 76-3610



骨密度健診の案内【要予約】

下記の日程で骨密度検診を実施します。この機会にご自分の骨の健康状態を確認してみませんか。

- ▶検診日時 10月3日(月) 午後1時から午後4時まで(120名)
11月7日(月) 午後1時から午後4時まで(120名)
- ▶場所 2000年会館 集団検診室
- ▶費用 無料
- ▶対象者 20歳以上になるかた(2003年4月1日以前にお生まれのかた)
- ▶申込期間 9月13日(火)～9月16日(金)
- ▶申込・問合せ先 生き生き対策課(2000年会館内) ⑤番窓口 又は電話 TEL 79-2020



現在、不妊治療・不育治療をされているかたへ

将来、子どもを考えているかたへ

不妊治療 不育治療 の 費用助成 をご存じですか？

上牧町では、子どもを望む夫婦が早期に検査を受け、必要に応じて適切な治療を開始することができるように、一般不妊治療(タイミング療法、人工授精、薬物療法等)・不育症治療にかかる費用の一部を助成します。

令和4年4月から
不妊治療の一部が
保険適用となりました。
自己負担分の費用助成
は続きます!!

対象者

- 次の要件をすべて満たすかた
- ・戸籍法による婚姻の届出をしていること。
- ・夫婦の両方又はいずれか一方が
上牧町に1年以上住民登録があること。
- ・健康保険に加入している夫婦であること。
- ・夫婦のいずれもが町税を滞納していないこと。

年齢制限
なし

助成金の交付

医療保険適用の有無は問いません!

- ①不妊治療: 上限 7 万円
- ②不育治療: 上限 10 万円

※ただし、高額療養費で補てんされた費用は除きます。
治療に関するものだけとして、入院費用や食費等は
対象外です。

助成期間

- 助成期間は最初に治療を受けた日の属する年度から5年間です。
- ・1年につき1回のみ助成です。1年分をまとめて申請してください。
- ・前年度にさかのぼっての申請はできませんので、
年度毎に申請してください。(年度とは、4月1日から翌年3月31日まで)

例) 令和4年4月~令和5年3月の治療費の助成申請期限は、
令和5年3月末です。

費用助成に関する問い合わせ先
生き生き対策課
TEL:79-2020

不妊・不育に
お悩みの方の相談にも
応じます
不妊・不育相談は
こども未来課
TEL:43-5034

対象かどうか判断
に迷う場合は、お気
軽にお問い合わせ
ください。



特定不妊治療の費用助成は、奈良県が実施しています。
詳しくは奈良県ホームページをご覧ください。

問合せ先
中和保健所健康増進係 TEL:0744-48-3035



上牧町
ホームページ



結核は過去の病気ではありません ～早めの受診、定期受診が大切です～

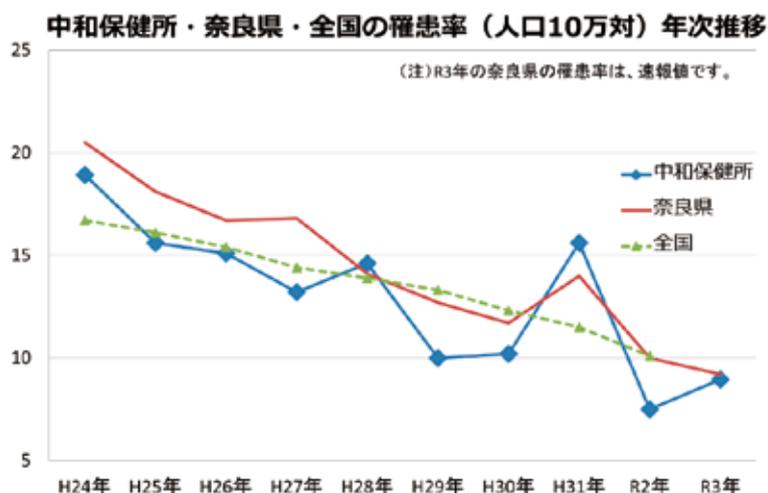
「結核」と聞くと、どんな印象をうけますか？

昭和25年頃までは、日本の死因の1位になる程の国民病でした。

現在は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば治る病気になっています。

しかし、日本では今でも年間で、約1万2千人の結核新登録患者が確認されており、過去の病気ではありません。

初期症状は、風邪（咳、痰、発熱）のような症状が長期間、続くのが特徴です。



中和保健所管内の 結核発生状況は？

中和保健所管内では、令和3年に50人の結核患者が見つかりました。

そのうち、65歳以上の年齢層が、40人（80%）を占めていました。

～あなたと周りの大切な人を守るために～

☑有症状時は 医療機関を受診する

結核を疑う症状（2週間以上続く咳、たん、微熱など）があったときは、早めに医療機関を受診しましょう。

☑定期健診を必ず受ける 年に1回は、胸部レントゲン検査を受けましょう。

検査の結果、精密検査が必要な時は必ず受けましょう。実際に市町村が実施する住民健診で、結核が見つかる人もいます。



〈問合先〉奈良県中和保健所 保健予防課感染症係
〒634-8507 橿原市常盤町605番地の5
TEL 0744-48-3037

ペガサスフェスタ2022

ステージに出演しませんか！（募集）

ペガサスフェスタ2022における、屋内ステージ（ペガサスホール）での出演者を募集します。

出演内容については、音楽・ダンス等の幅広いジャンルにおいて、ステージ上で実演可能なものとします。

※令和4年度は、新型コロナウイルス感染症対策として、飲食専用スペースを設けることを予定していることから、屋外ステージ（2000年会館駐車場に仮設）の設置は行いません。

▶とき 11月3日（木・祝日）

午後2時から午後4時まで

▶ステージのサイズ

ペガサスホール（大ホール）：幅14m×奥行15m

▶対象者 町内在住のかた

▶出演時間 30分以内（準備・片付けの時間を含む）

※出演に係る準備・片付けは出演者自身で行っていただきます。

※備品の貸出しは、マイク、マイクスタンドそれぞれ3本以内です。それ以外の備品・設備（ひな壇、せり、反響板等）は使用できません。

※音源は、CDとMDのみ使用可能です。

※電源は使用可能です。

▶募集数 4組

※募集予定数を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は、申込者に通知します。

※出演枠の指定はできません。

▶募集期間 9月1日（木）から9月20日（火）まで

（受付時間：平日午前8時30分から午後5時15分まで）

▶抽選 10月3日（月）

出演順を決める抽選を行います。（募集予定数を超えた場合の抽選も併せて行います。）

【受付】午前10時から午前10時30分

【抽選】午前10時30分から

【場所】上牧町役場 2階 第3会議室

▶申込方法

ステージ出演申込書に必要事項を記入のうえ、以下のいずれかの方法でお申し込みください。

・郵送 ・FAX ・メール ・窓口（企画財政課又は片岡台出張所）へ持参。

※参加申込書は、企画財政課窓口、片岡台出張所又は町ホームページで取得できます。

▶問合せ先

企画財政課 総合企画係

TEL 76-2502 FAX 76-1002



ペガサスホールステージから客席を望む



町ホームページ
「ペガサスフェスタ2022ステージ
出演者の募集について」

ペガサスフェスタへの フリーマーケットに出店しませんか(募集)

ペガサスフェスタ2022で開催するフリーマーケットの参加者を募集します。

▶とき 11月3日(木・祝日) 午前10時から午後3時まで
※小雨決行

▶ところ ペガサスホール東側歩道
※9区画予定。1区画は、間口3m×奥行3.6mとなります。

▶対象者 町内在住のかた
※町内在住が確認できるもの(免許証・保険証など)を持参してください。
申し込みは本人に限ります。

▶申込方法 10月6日(木)・7日(金)の午前9時から午後4時までに建設環境課へお申し込みください。
フリーマーケット出品申込書は申込時に記入してください。

▶抽選 10月14日(金)
【受付】午後1時30分から午後2時まで
【抽選】午後2時から西館3階集会室で行います。
※出品申し込みは1世帯につき1区画とさせていただきます。
※抽選日に必ず出品申込書(控)を持参してください。
※抽選は必ず申込者本人または代理人(1名につき1区画)が出席してください。
※抽選方法は、申し込み受け付け順に抽選を行い区画を決定します。

▶問合先 建設環境課
TEL 76-2504



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**
会場 奈良ニッセイエデンの園 **参加無料**

9月13日 火曜日 **14時00分開会** (13時30分開場)
初回の方限定 居室サービス課 作業療法士/奈良県認知症介護指導者がお届けする
「認知症であっても、その方らしいお暮らしを…園の取組みから」

新型コロナウイルス感染対策の為、ご見学いただける場所に一定の制限がございます。

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 ●利用料の設置運営指導指針による 支払い方式/全額前払い方式 ●介護保険/奈良県指定介護保険特定施設(一般型特定施設) ●入居時の要件/入居類型および表示事項 時自立 ●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

上牧町特産品開発支援補助金

上牧町の魅力向上及び地域産業の活性化を図るため、ふるさと納税の返礼品として活用できる『特産品』の開発等を行う事業者に対して補助金を交付します。

補助対象経費合計額の

3分の2以内の額（上限額：20万円）

特産品の開発を 支援します。

1. 補助対象事業者

町内に事業所を有する個人事業主又は法人

2. 補助対象経費・補助金額

補助対象経費	補助金額
<ul style="list-style-type: none"> ● 産品の開発、改良に要する経費 ● 品質検査・栄養成分の分析等に対する経費 ● 登録商標等に要する経費 ● パッケージ、ラベル等の制作に係る経費 ● 販売促進に係る広報等に要する経費 	補助対象経費合計額の 3分の2以内の額 (上限額：20万円)

3. 募集件数

3件程度

4. 事業実施期間

交付決定日（10月下旬頃予定）～令和5年2月28日

令和4年度

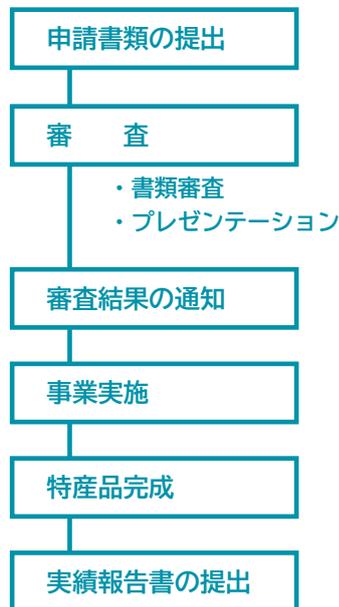
追加
募集

募集期間

令和4年9月1日（木）

令和4年9月22日（木）

申請等の流れ



詳細は町HPで確認できます。



上牧町

KANMAKI TOWN

（問い合わせ先）

企画財政課 総合企画係

TEL 76-2502

知る

募る

語る

募集



令和5年度の保育所等入所の申込開始について

令和5年4月に保育所等に入所を希望される児童の募集を行います。

▶申込書類

新規入所を希望するかた

こども未来課で配布しているほか、町ホームページからダウンロードできます。

継続入所を希望するかた

町内の保育所に在籍しているかたは、保育所から配布します。町外の保育所等に在籍しているかたは、こども未来課からご自宅に送付します。

▶入所基準

保育所等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。

- ①1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、または負傷し、精神もしくは身体に障がい有していること。
- ④同居の親族（長期間入院等をしている親族を含む）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、既に保育所等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5年4月2日時点で3歳以上の児童、市町村民税非課税世帯の児童、同一世帯で保育所等に通う児童のうち年長者から数えて2人目以降の児童の保育料は無料となります。（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。

▶対象

令和4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）

▶受付期間

10月3日(月)から31日(月)まで
※土日と祝日を除く、8時30分～17時15分

※上記期間に受け付けた申し込みのうち、入所希望月が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。

※入所希望月が6月以降の申し込みは、入所希望月の前々月の1日～15日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。）

◇上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、保育所等の受け入れ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等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。

▶問合せ先 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 一般曹候補生、自衛官候補生、航空学生、防衛大学校学生

▶募集案内詳細
(URL: <https://www.mod.go.jp/pco/nara/>)



▶問合せ先 自衛隊奈良地方協力本部 檀原地域事務所
TEL 0744-29-9060

元気ガイド

*** 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歳児健康診査	9月29日(木)午後	平成31年2月・3月生まれ	個別通知します。
2歳児歯科検診	9月15日(木)午前	令和2年3月・4月・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。

*** 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
☆【要予約】 成人健康相談	9月27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 *** ところ：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
☆【要予約】 乳幼児相談 (無料)	9月20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	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、お越しくください。
	9月30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 *** ところ：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
☆【要予約】 プレパパママ教室 (無料)	9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、お越しくください。

【教室に参加されたかたの感想】

- ・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。



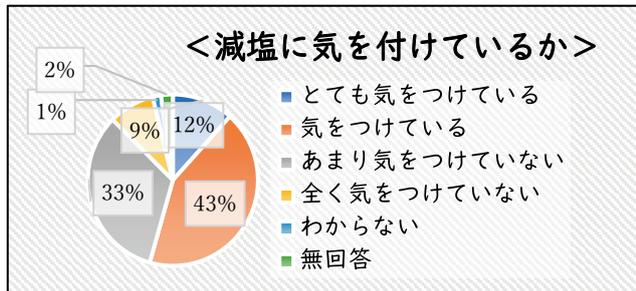
* プレイルーム利用日について

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

始めていますか？ 減塩生活！～まずは1日1gの減塩を～



食塩の摂り過ぎは、高血圧を招きます。そのまま高血圧状態が続くと脳卒中、心不全、慢性腎臓病等を引き起こす可能性が高まります。また食塩の摂り過ぎは胃がんのリスクも高めます。「減塩」は食事で重要なポイントになります。

令和3年度に上牧町にお住いの20歳以上のかた無作為2500名を対象にアンケート調査を実施したところ、左図のように45%のかたが「減塩に気を付けていない」という結果でした。

上牧町の患者千人当たりの生活習慣病患者数の中で高血圧症が433人(令和2年度)で第1位を占めます。国や県と比較しても1000人当たりの高血圧患者数は上牧町の方が多くなっています。以下の減塩対策も参考に食塩摂取量に気を付け、高血圧や胃がんリスクを減らしましょう。

減塩のポイント

◆みそ汁のみその量を見直しましょう！

みそ汁にどの位の“みそ”を入れていますか。

塩分0.9%は生理的に理にかなう味・・・人間の体液も0.9%。

誰もが快く感じられる味！

調理の基準の味にするとよいでしょう。



<2020年版食事摂取基準の食塩目標量>
男性 7.5g未満、女性 6.5g未満、高血圧の方 6g未満。

<血圧が高めの場合>	<普通の目標>	<一般的>
大さじ 1/3 みそ6g	大さじ 1/2 みそ9g	大さじ 2/3 みそ12g



(だし 140ccで 0.6% 0.9% 1.1%)

◆普段の食事でひと工夫 ～塩分量を減らす食べ方～

①

459kcal(15.7g) 塩分 6.0g

みそ汁 約2/3杯分 塩分 1.2g

②

*汁を残す。

③ 調味料のつけ方 <つゆのつけ方>

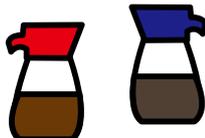


0.9g 1.6g
<ロに入ったつゆの塩分>

<さしみしょうゆのつけ方>



0.17g 0.22g 0.09g 0.20g
<ロに入ったしょうゆ(わさび入り)の塩分>



◆普段の料理でひと工夫

顆粒調味料には塩分が含まれます。できるだけ控えましょう。

超かんたん！天然だしの取り方

電子レンジで天然だしを取りましょう。

- ①耐熱ボウルに水400mlと昆布5cm、削り節ひとつかみを入れる。
- ②ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで約3分加熱し、こすと出来上がり。

薄味は慣れると素材の味が美味しく感じられます。食塩摂取量に気を付け、健康寿命を伸ばしましょう！



まち 町ぐるみ de 結び婚



またまた二組にウエディングベル

上牧町の婚活事業をボランティアでお手伝いしている私たちの活動でこの夏二組のカップルが誕生しウエディングベルを鳴らされました。

OMさん&TYさん

町の婚活イベントに参加されその場で登録。昨年5月にファミレスでお2人をご紹介。その後順調に交際。一年間、愛を育まれこのほどゴールイン。お幸せに！！

TMさん&MMさん

町の婚活イベントに参加されその場で登録。Tさんの希望でMさんを特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸の事務所でご紹介。一気に熱烈交際。このほどゴールイン。おめでとうございます！！

赤い糸のご紹介で、ゴールインを目指して愛を育てられるかたが大勢おられます。あなたも赤い糸で婚活しませんか？まずは結婚相談にお越しく下さい。

結婚相談の時間を変更

毎月第1土曜日に2000年会館で行っている結婚相談の時間を変更します。

最近、赤い糸の活動がマスコミなどで取り上げられ、他の地域からも結婚相談を希望されるかたが増えてきました。午前中の相談には遠方からだと足を運びにくいとの希望も多く、9月から午後に変更します。開催日や場所の変更はありません。

結婚相談 と き／毎月第1土曜日 午後1時から5時まで

ところ／2000年会館 定員／申し込み順4名（予約制）

赤い糸の活動に興味のあるかたは下記メールまたは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



Catalog Pocket

広報「かんまき」を
多言語・読み上げアプリで
配信します



広報「かんまき」
(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

カメラ

でQRコードを読み取ってください!!





新刊
紹介

葛城の考古学

●松田 真一著・ハム書店



奈良盆地の南西部にあたる葛城の地では、巨大古墳や豪族居館など、考古学の発掘調査により重要な発見が相次いでいます。本書は、旧石器時代から奈良・平安時代にかけての葛城の歴史を、最新の発掘調査から説明します。

渚の螢火

●坂上 泉著・双葉社



沖縄本土復帰直前に起きた100万ドル強奪事件。外交紛争を避けるため、琉球警察の特別班が極秘で捜査をすることになりました。はたして彼らは、この事件を解決することができるのでしょうか?ノンストップサスペンス。

海をわたる動物園

●いちかわ けいこさく・アリス館



昭和30(1955)年、アフリカから日本へ動物たちを運ぶ船に偶然乗り合わせた大学生のシュン。彼は、日本に帰るまで動物たちの世話をすることになりました。この本は、様々な苦難を乗り越えながら、62頭もの動物たちと約2か月かけてアフリカから日本までを旅した、実話を元にしたフィクションです。(児童書)

9月のお話会ピーターパン

ピーターパンによる「お話会」を再開します!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 9月3日(土)、10月15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)

大人のための朗読会

「朗読の会・青い鳥」と楽しい時間を過ごしてみませんか?当日は小説・詩・民話などを朗読予定です。

と き 10月13日(木) 午後1時~午後3時
と ころ 上牧町中央公民館1階大会議室(図書館下です)
定 員 先着35名
参 加 費 無料

問合せ・参加申込先 上牧町立図書館窓口または電話・FAXでお申込みください。
TEL 78-9903 FAX 71-5820

※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

9/5・12・20・26・30 10/1
休館日のお知らせ (月) (月) (火) (月) (金) (土)

図書システム更新に伴う休館とサービス停止のお知らせ

上牧町立図書館では図書システム更新作業のため、下記のとおり休館およびサービスを停止いたします。

ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いたします。

休館期間 令和4年9月30日(金)~10月1日(土)
サービス停止期間 令和4年9月29日(木) 午後5時~10月1日(土)
10月2日(日)より通常どおり利用可能です。

停止するサービス インターネット、電話などでの図書検索、予約、貸出期間延長、利用状況の確認

ボランティアグループピーターパンおすすめの本

『のってるのってる』(絵本) ますだ ゆうじゅん
『ぶたのたね』(絵本) 佐々木 マキさく
『マルちゃんのだお』(絵本) ささき ようこさく

本は図書館に展示していますので、読んでください。

ありがとう なかよし

●しもかわら ゆみさく・講談社



おとつと!ある日、石につまずいて転びそうになったところを、とかげくんが助けてもらったねずみくん。お礼にきれいな花をあげると、とかげくんは喜びました。この本は、「うれしい」気持ちを分かち合うふたりの、出会いから仲良しになるまでの物語です。(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

私の友人は血圧が高めなので、医師から食事の塩分を減らすようアドバイスを受けました。塩分過多はさまざまなリスクがあります。

先日、奈良県が発表した県民健康・食生活実態調査の結果によると、成人1人、一日当たりの野菜摂取量は男性253g²、女性260g²で目標値(350g²)に届かず、また、食塩の摂取量は男性14.2g²、女性11.3g²で目標値(8g²)以下に達しなかったとのことです。

今月号の23ページで減塩生活について触れていますので、ぜひご覧ください。私もつい濃い味を選びがちなので、いま減塩に取り組んでいます。

町民ひろば

お知らせ

元氣ガイド

元氣講座

図書館通信

消費生活相談室

各種相談のご案内

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

「光回線をアナログ回線に戻せば料金が安くなる」という勧誘を受けていませんか？

こんなトラブルにご注意！



光回線の契約をしている消費者に対して「アナログ回線に戻せば料金が安くなる」などと勧誘し、高額な費用を請求するトラブルが増えています。

（事例1）アナログ回線に戻すよう勧誘され承諾したところ、必要のない契約をさせられ、また違約金を請求された。

（事例2）アナログ回線に戻すと支払いが安くなると勧誘され承諾したところ、覚えのないサポートサービスが付いた高額な契約になっていた。

（事例3）アナログ回線に戻すと安くなると説明をされて断ったのに生活サポートの契約をしたことになっていた。

いずれも光回線を引いているが、インターネットを利用していないという主に高齢者の宅へ電話や訪問して勧誘する事業者の事例です。大手通信会社やその代理店を名乗っていても、実際には関係のない事業者であることが少なくありません。

光回線をアナログに戻すと利用料金が安くなる場合がありますが、事業者からの勧誘を受けて、消費者が知らないうちに、アナログ回線への変更には必要のないサービスの契約を結んでいるケースがあります。また高額の工事費や手数料、サービス契約の費用を請求されたり、解約すると違約金を請求されたりするケースがあります。

〔消費者が注意すべき点〕

- 1 勧誘を受けた際には、事業者名と連絡先電話番号をしっかりと確認しましょう。
- 2 勧誘を受けた際には、費用やサービスの内容、解約条件などをよく確認し、必要ないと思ったらきっぱり断りましょう。もし契約書面を渡されていたり、送られてきたりしている場合はすぐに内容を確認しましょう。
- 3 「アナログ戻し」の手続き代行サービスや、生活サポートサービスなどを訪問販売や電話勧誘販売で契約した場合には、一定期間内であればクーリング・オフできる場合があります。
- 4 光回線をアナログ回線に戻す場合には、NTT西日本に問い合わせましょう。申し込みや手続きは消費者自身でできます。費用や条件等も聞きましょう。

不安に思ったり、トラブルが生じた場合には、すぐに最寄りの消費生活センター等へ相談しましょう。

消費者ホットライン：「188 (いやや!）」番

各種相談のご案内

法律相談

上牧町主催（偶数月開催）

- 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があります）

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 いろあい 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～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
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
- とき/毎週火曜日 午後1時～5時
毎週木曜日 午前9時～午後1時
（上記とも、祝日は除く）
- ところ/上牧町役場1階 町民相談室
- とき/毎週月曜日 午後1時～5時
毎週金曜日 午前9時～午後1時
（上記とも、祝日は除く）
- ところ/河合町役場2階相談室
（河合町での相談もできます）
- 内容/消費生活問題全般・多重債務問題
- 問合先/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

まきっこ☆きっず No.56

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？



ふうと
楓人ちゃん
(3歳)

今月3歳になるね。
お誕生日おめでとう



あん
杏ちゃん
(6か月)

一緒にいろいろな所へ
行こうね

Hello everyone



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・姉妹と一緒にいる場合は除く) 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か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



上牧町制50周年記念・NHKラジオ体操に200人！！

特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会 NHKラジオ体操が7月25日、町健民グラウンドで行われ215人が参加。天候にも恵まれ、みんなで爽やかな汗を流しました。

