

「健やかな心身と穏やかな暮らしが」

いろあい 彩愛

「まき」

広報かんまき



今年もやります！
メタセコイア イルミネーション
12/1～2/29 (18時～21時)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 2 特集「障害者週間」 | 17 子育て・健康 |
| 4 町民ひろば | 21 図書館通信 |
| 14,19,20 有料広告 | 22 こちら消費生活相談室です |
| 8 お知らせ 知る・募る・語る | 23 各種相談のご案内 |
| 16 元気講座 | 24 まきっこ★きっずNo.70 |

表紙：サツマイモたくさんとれたよ！（米山自治会イモ堀り体験）

令和5年
2023. 12

No.621

障がいのある人と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。

障害者差別解消法が改正に

「障害者差別解消法」では、「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めることを通じて、共生社会の実現を目指しています。令和6年4月1日に「改正障害者差別解消法」が施行され、事業者による障がいのある人への「合理的配慮の提供」が義務化されます。

改正後

	行政機関等	事業者
不当な差別的取扱い	禁止	禁止
合理的配慮の提供	義務	努力義務 ⇒義務



合理的配慮の提供とは？

障がいのある人から、社会の中にあるバリア（障壁）を取り除くために何らかの対応が求められたときに、負担が重すぎない範囲で対応を行うことです。

〈対応の例〉筆談、読み上げ、代筆、タブレット型端末の利用、介助など

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。（12月4日（月）は休館日）

ご存知ですか？「ヘルプマーク」は援助が必要な人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人がいます。
このマークをみかけたら、電車やバスなどで席をゆずる、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



萌 こころの相談室（精神保健福祉電話相談事業）

▶問合先 社会福祉法人萌 法人本部 TEL0743-54-0821（土・日・祝日は休み）

精神障がい者や家族を支援する社会福祉法人萌では、障害者週間にちなみ、広く県民の皆さんを対象に、「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、つらい気持ちに耳を傾け、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4日（月）から8日（金）までの午前9時から午後9時まで

▶相談電話番号 TEL0743-85-5639（通話料はかかります）

地域で働くことを目指して

特集 障がいをもつ人への理解を深める

毎年、障害者週間を含む12月号では、町内で活躍されている障がい者のかたを紹介しています。今回は2000年会館にある「カフェぷらっと」のみなさん（以後「利用者さん」）にお話を伺いました。



毎日多くのお客さんが来店します。特にランチタイムは大忙し！



目指すのは地域で自信を持って暮らすこと。「カフェぷらっと」は、障がいをもつ人が働く場所として、上牧町社会福祉協議会により平成17年にオープンしました。働く場としてだけでなく、利用者さん同士が日常的に関わり合いと共に関わることによって地域の皆さんと交流する機会を提供されています。

また、障がいを持つ人たちが地域で暮らしながら社会参加することで自信を持てることを目指しています。

ぷらっとには現在10人の利用者さんが働いています。一人ひとりの個性を大切にしながらカフェ業務以外にも様々な活動を実施されています。



イベントに参加し販売活動をするのは、地域の人たちと関わることができる貴重な時間です。



利用者さんは個性にあった仕事を主にされています。

- (上) カフェが落ち着いた時間に内職業務を進めています。
- (左) 食器も効率よく洗う方法を習得しました。

ぷらっと活動内容の一部をご紹介します

- ① 喫茶業務…障がいを持つ人の生活の充実と地域の人の接点になる場。
- ② ぷらっと会議…利用者さんが活動などについて話し合い、職員のフォローのもと、自己決定や自己実現につながる時間。
- ③ 販売活動…地域のコミュニティセンターや店舗で手作りのケーキやクッキーなどを販売。

ぷらっとで働くことが楽しいんです

利用者の森田さんはぷらっとで働き始めて16年の大ベテラン！
持ち前の明るさで接客上手な森田さんは主に喫茶業務を担っておられます。働くことにやりがいと誇りを持ち、毎日楽しく仕事をされています。

自慢の手作り
コロッケをぜひ食べ
に来てください！



笑顔が素敵な森田さん



カフェぷらっと

【場所】2000年会館

【営業時間】平日 午前9時～午後4時(土・日・祝日を除く)



ペガサス
フェスタ
2023^{11/3}
PEGASUS FESTA



上牧町の文化の祭典「ペガサスフェスタ2023」が11月3日、上牧町文化センター周辺で開催し、5000人を超えるかたが来場されました。



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。



上牧中学校



上牧第二中学校



上牧小学校



上牧第二小学校



上牧第三小学校



上牧第一保育所



上牧幼稚園



ゆりはちゃんねる
◆Yuriha Channel◆

11月3日は「ゆりはちゃんのお誕生日」ということで、ペガサスフェスタの会場に設置したメッセージボードに、たくさんの人たちからお祝いの言葉をいただきました。

みんなペガサスフェスタに来てくれてありがとう♪
これからも頑張ります♪





ワッショイ！ワッショイ！声高らかに！ —南上牧秋祭り—



神輿を曳く子どもたち



豪快に焼かれる焼きそば

秋の風物詩、恒例の南上牧秋祭りが10月22日に行われました。宮司により智照神社の祭神の御霊を神社から神輿へ遷す「御霊入れ」が行われたのち、午前10時頃、智照神社から宮出し※1。氏子や地域の子どもたちに曳かれた神輿が、南上牧地域を渡御※2しました。

お昼からは公民館周辺の屋台で焼きそばやフランクフルト、団子などの飲食物が販売され、たくさんの人で賑わい、地域のコミュニティを育みました。



※1 宮出し … 神輿が神社の境内から出ること。

※2 渡御（とぎよ） … 神輿が地域を巡行すること。

悲惨な歴史を風化させない —令和5年度戦没者追悼式—

令和5年度上牧町戦没者追悼式が11月11日、2000年会館で挙行されました。

上牧町遺族会の青木孝至会長は「8月に町が実施した平和祈念資料展や朗読劇によって悲惨な歴史を伝えていただいた。遺族会としても後世に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、謝辞を述べられました。



謝辞を述べる青木上牧町遺族会会長

“困った子”は“困っている子” ヒューマンライツセミナーin上牧・青少年問題講演会

人権問題に関する正しい知識を身に付け、暮らしの中にある人権問題の解決に向けて行動できることを目的とするヒューマンライツセミナーが11月8日、ペガサスホールで開催され、奈良少年刑務所で行ってきた「絵本と詩の授業」を通して少年たちと長く向き合ってきた、作家で詩人の寮美千子さんによる講演会が行われました。

開演を前に取材に応じてくださった寮さんは、「困った行動をする子の原因は、その行動以外にある。その原因を理解しようとするのが大切。彼らに必要なものは懲罰ではなく支援。彼らを見放すことで追い込んでしまい、それが次の犯罪につながってしまう。決して見放さないでください」と力強く話されました。



「周りの支援で人は変わるんです」と話す寮さん

御墳印帖プロジェクトイベント 北葛城古墳フェスタ 開催

北葛城郡4町で今年から実施している「ほっかつ御墳印帖プロジェクト」のスタートアップイベントが10月29日、河合町総合福祉会館（豆山の郷）で開催されました。

イベントは2部構成で実施され、第1部では「古墳王子」こと飯田^{れお}怜大さんをパネリストに招き、4町の文化財専門員とのパネルディスカッション、第2部では文化財専門員の説明を交えながら馬見丘陵の古墳を巡るウォーキングツアーが行われました。

参加者の中には県外から来られたかたもいて、馬見丘陵の歴史に興味津々の様子でした。



飯田さんはこれまで2000基以上の古墳を訪れた古墳のスペシャリスト



ツアーに参加したみなさん



広陵町の文化財専門員による集山古墳の説明

火の用心！ 一秋の防火宣伝パレードー

秋の全国火災予防運動が11月9日から15日の7日間にわたり実施され、予防運動初日の9日に奈良県消防協会北葛城支部が、11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。



火災予防を呼びかけるため役場を出発！



パレード隊に手を振る園児たち

自治体消防75周年記念 第16回奈良県消防大会表彰受賞

令和5年11月19日に開催されました自治体消防75周年記念 第16回奈良県消防大会において、長年消防団として活動されている団員に対して表彰状が授与されました。

■奈良県知事表彰（45年以上50年未満在籍者の部）

上牧町消防団 団長 竹島 成佳

■奈良県知事表彰（40年以上45年未満在籍者の部）

上牧町消防団 団員 藤川 浩一

上牧町消防団 団員 浅井 庸利

■奈良県消防協会長表彰（35年以上40年未満在籍者の部）

上牧町消防団 団員 津川 睦正



令和5年度上牧町タウンミーティングを開催します

▶問合先 秘書人事課 TEL76-2501
 上牧町のまちづくりに関する町の現状や施策等について、町民の皆さんと町長が意見交換をさせていただくタウンミーティングを下記の日程で開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

月日	時間	場所	対象地区
1月14日(日)	午後7時～9時	ペガサス小ホール	服部台、滝川台、ゆりが丘、ささゆり台地区
1月21日(日)	午前10時～正午	下牧文化会館	下牧地区
	午後1時30分～3時30分	北上牧自治会館	北上牧地区
1月28日(日)	午前10時～正午	新町第一公民館	新町地区
	午後1時30分～3時30分	三軒屋公民館	三軒屋地区


※12月の開催はありません。
 ※2月以降の日程については、決まり次第町ホームページや広報かんまき1月号などでお知らせします。

【お願い】
 ・皆さんに安心してご参加いただくため、発熱など体調のすぐれないかたは、参加をご遠慮ください。
 ・気象条件の悪化及び悪化が予想される場合は、安全確保のため、急遽延期させていただく場合があります。その際は、町ホームページ及び防災行政無線でご連絡をさせていただきます。なお、延期日などについては、決まり次第、町ホームページなどでお知らせします。

かんまき
 パワーアップクーポン券に
 関する最終のご案内

1 クーポン券の有効期限について 問 企画財政課 (☎ 76-2502)

「物価高騰対策」や「地域経済活性化」を目的に、令和5年6月1日時点で上牧町に住民票のある方に対して、かんまきパワーアップクーポン券(第4弾:1人3,000円)の発行を行いました。(7月28日に発送)クーポン券は**令和5年12月31日(日)**までご使用いただけます。クーポン券を使っていただくことで、上牧町のお店(取扱店)を応援することにもなりますので、**クーポン券の使い切り**にご協力ください。



■クーポン券有効期限
令和5年12月31日(日)


2 クーポン券の受け取りがお済みでない方へ

「受け取りがされていないクーポン券」が役場に戻ってきています。現在、「窓口での引渡し」や「レターパックプラスによる再発送」でクーポン券を受け取ることができます。クーポン券の受け取りがお済みでない方は、企画財政課までお問合せください。

■交付期間
令和5年12月18日(月)まで
(※土・日・祝 除く)

■窓口開設時間
午前8時30分 ~ 午後5時15分
町ホームページ

■必要なもの(交付対象者(世帯主又は世帯構成員)が受領する場合)
本人確認書類(運転免許証等)
※代理受領も可能です。(詳しくは町ホームページへ)





上牧町 二十歳のつどいを開催します



▶問合先 社会教育課 TEL76-2532

二十歳を迎えられた皆さん、おめでとうございます。

民法改正により、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」として開催します。ぜひ、ご出席ください。

▶と き 令和6年1月8日（月・祝）
 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15年4月2日から平成16年4月1日生まれの人

※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。

【その他】・上牧町文化センター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、酩酊状態および酒類の持ち込みは禁止します。

・上牧町文化センター敷地内は禁煙です。



上牧町PRキャラクター × 上牧町商工会キャラクター

ゆりはちゃん × 上牧ぺたろう

LINEスタンプに登場!

11月3日 販売開始!

上牧町 **ゆりはちゃん**

LINE STORE で販売中!

全16種

ゆりはちゃんスタンプの購入はこちら

上牧 **ぺたろう**

LINE STORE で販売中!

全16種

上牧ぺたろうスタンプの購入はこちら

ゆりはちゃんに関するお問合せ先
上牧町企画財政課 ☎ 0745-76-2502

LINE STOREからダウンロード

上牧町 で検索!

上牧ぺたろうに関するお問合せ先
上牧町商工会 ☎ 0745-77-5111

お知らせ



町税や保険料などの納め忘れはありませんか



▶問合先 徴収課 TEL76-2511

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（木）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お相談ください。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。



みずほ銀行 公金窓口収納及び口座振替の取り扱い終了のお知らせ



▶問合先 会計課 TEL76-2513

みずほ銀行の窓口での、上牧町公金にかかる納付の取り扱いは、令和6年3月31日をもって終了します。令和6年4月以降は、お手持ちの納入通知書にみずほ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。

また、同行の口座振替の取り扱いは、令和5年11月30日をもって終了しました。

口座振替廃止以降の納付は新たな金融機関で口座振替をお申込みいただくか、納付書にて納付くださいますようお願いいたします。



葛城税務署からのお知らせ



▶ 問合先 葛城税務署 TEL0745-22-2721

○ 国税に関するご質問・ご相談は

国税相談専用ダイヤル

0570 - 00 - 5901

受付時間 平日午前8時30分～午後5時 (全国一律料金)

(土日祝日及び12月29日～1月3日を除く。)

電話で解決!

音声案内に沿って、次の「1」～「6」を選択します。
(確定申告期には、「0」確定申告が追加されます。)

- 「1」 所得税
- 「2」 源泉徴収、年末調整、支払調書
- 「3」 譲渡所得、相続税、贈与税、財産評価
- 「4」 法人税
- 「5」 消費税、印紙税
- 「6」 その他

- ・ 相談内容によっては、所轄の税務署へのご相談をお願いする場合があります。
- ・ 税務署、業務センター室からのお尋ねに関するご質問については、所轄の税務署、業務センター室へお問い合わせください。
- ・ 上記ナビダイヤルにつながらない場合は、所轄の税務署に電話して音声案内「1」を選択してください。

上牧町ふるさと納税通信



保育所での練習の様子

第1保育所に新しい和太鼓が導入されました!

第1保育所では『特色ある乳幼児教室』の一つとして、和太鼓教室を5歳児クラスで9年続けています。しかし最近では、園児数に対して和太鼓が足りない状況が続いていたため、ふるさと納税の寄附金を活用し、和太鼓を追加購入しました。

そして、11月3日に開催された『ペガサスフェスタ2023』では追加購入された和太鼓も使用し、ペガサスホールで大勢のお客さんを前に緊張しながらも、力強い演奏を披露してくれました。

ふるさと納税してくださった皆さま、ありがとうございました★
保育所の子どもの演奏、とってもカッコよかったですー!!



ペガサスフェスタ2023での演奏の様子

【問合先】総務部 企画財政課
TEL:76-2502



← 上牧町のふるさと納税についてはこちらから

お知らせ



12月4日～10日は「人権週間」です



- ▶ 問合せ 奈良地方法務局人権擁護課 TEL0742-23-5457
午前8時30分から午後5時15分まで（土・日・祝日を除く）

全国で記念する行事を実施し、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、今年は大和高田市にてイベントを実施します。

－中学生人権作文表彰式と人権のつどいin大和高田－

- ▶ と き 12月2日（土）午後1時～3時50分まで
▶ ところ 奈良県大和高田市本郷町6番36号
大和高田市文化会館（さざんかホール）
▶ 申込み 不要（未就学児入場可）
▶ 主催 奈良県人権啓発活動ネットワーク協議会
（奈良地方法務局・奈良県・奈良県人権擁護委員連合会）

奈良地方法務局ホームページ（URL：<https://houmukyoku.moj.go.jp/nara/>）



すこやかサポーター主催 干支色紙講習会開催



- ▶ 申込・問合せ 生き活き対策課 地域包括ケア推進係 TEL79-2020

来年の干支は『辰』です。十二支の中で唯一架空の生き物で、時運に恵まれ家内安全に繋がり縁起が良いとされています。

色紙に墨流しを施し、『龍』という字を切り紙にして貼ります。墨の流れによって表情を変え、同じ模様はふたつとして現れません。唯一無二の作品作りにぜひご参加ください。男性のかたの参加もお待ちしております。



- ▶ と き 12月14日（木）①午前9時～正午 ②午後1時30分～4時
▶ ところ 2000年会館 1階 工房室
▶ 募集人数 先着各回10人
▶ 参加費 200円
▶ 持ち物 エプロン、ボールペン、ハサミ、デザインカッターまたはカッター
▶ 申込方法 12月5日（火）～7日（木）の午前8時30分～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。



使用済みインクカートリッジ回収ボックスを増設しました



- ▶ 問合せ 建設環境課 生活環境係 TEL 76-2504

ごみの減量化及びリサイクルを推進するため、ご家庭で使用済みのインクカートリッジがありましたら、回収のご協力をお願いします。

※ブランド、メーカーは問いません。

※袋などから出して回収ボックスに入れてください。

- ▶ 設置場所 ・ 役場1階建設環境課窓口
・ 2000年会館1階ロビー
・ 片岡台出張所

増設しました！





資源ごみステーションにスプレー缶を捨てないで！



▶問合先 建設環境課 生活環境係 TEL76-2504

資源ごみステーションにスプレー缶が廃棄されている事例が多く見受けられます。運搬や処理過程で発火する恐れがあり大変危険ですので、いま一度スプレー缶の正しい捨て方についてご確認をお願いします。



【スプレー缶の正しい捨て方】

必ず中身のガスを抜いてから町指定の燃えないごみの袋（緑色）に入れて、燃えないごみの収集日に出してください。
※ガスを抜く際、必ず換気をしてください。

Let's 生ごみダイエット！（生ごみの水切りにご協力ください）

燃えるごみは、全体の約2割が水分です。また、家庭から出る生ごみの約8割を水分が占めています。生ごみを捨てる時は、なるべく濡らさない・乾かす・しぼるなどのちょっとした工夫をさせていただきますよう、皆様のご協力をお願いします。

【水切りの効果】

- ・燃えるごみの減量、腐敗や悪臭の防止
- ・焼却施設や収集員の負担を軽減
- ・余分な二酸化炭素と費用（税金）の発生を抑える



生ごみを絞るだけで約10%の減量が期待できます。



個人番号（マイナンバー）カードの12月休日・夜間交付について



▶問合先 住民保険課 住民係 TEL76-2508

・休日交付窓口 12月10日（日）午前9時～

・夜間交付窓口：12月22日（金）午後5時15分～午後7時30分

▶対象 個人番号カード申請後、受け取りのはがき、電子証明書の更新通知が届いたかた

※完全予約制で実施させていただきますので、事前に住民保険課住民係までご本人様よりご連絡ください。その際予約を取らせていただきます。ご希望に沿えない場合がございますが、ご了承くださいませようお願いします。



第3回上牧町第9期介護保険事業計画策定委員会の開催



▶問合先 生き生き対策課 介護保険係
TEL79-2020

第3回上牧町第9期介護保険事業計画策定委員会を開催します。

▶とき 12月22日（金）午後1時30分から

▶ところ 2000年会館 2階 会議室1・2

▶その他 傍聴を希望されるかたは、会議の開催予定時刻の10分前までに会場にお越しください。（先着10人）



文化協会 作品展示コーナー



▶問合先 中央公民館 TEL76-3610
上牧町中央公民館

《パネル展示》西大和水彩画クラブ

12月15日（金）～1月19日（金）まで

《陳列ケース》まきのは陶芸クラブ金曜日

12月22日（金）～2月2日（金）まで

上牧町役場（上牧町文化協会掲示板）

油絵 サンデーパレット

12月18日（月）～1月26日（金）

自衛官等採用募集のご案内

▶ 問合せ先 自衛隊奈良地方協力本部 橿原地域事務所 TEL0744-29-9060
 ▶ 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/)



認知症に優しい社会を目指して

認知症サポーター養成講座 受講者募集！

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、地域や職場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。

あなたは認知症という病気についてどれくらい知っていますか？
 認知症は、2025年には『65歳以上の約5人に1人になる』と言われていて、誰もがかかる可能性がある脳の病気です。



令和5年
12月13日(水)
 時間：午後2時～3時30分
 場所：2000 年会館 2 階 会議室1・2



受講者の皆さんには認知症サポーターの証「オレンジリング」をお渡しするよ！



ロバ隊長

～ お申込み・お問い合わせ ～
 期 間：12月1日(金)～12月8日(金)
 申込先：2000年会館 生き生き対策課地域包括ケア推進係 6番窓口
 T E L：79-2020(平日：午前8時30分～午後5時15分)

広告

入居時自立型 介護付有料老人ホーム **奈良ニッセイデンの園**

新春講演会 会場 阪急うめだホール (阪急百貨店うめだ本店9階) **定員300名 要予約・入場無料**

2024年 1月9日 火曜日 13時00分開演 (12時30分開場) **特別講演「生と死について」** 講師：天台宗大僧正 泰門庵住職 堀澤 祖門 氏

2023年12月15日(金) までにお申し込みください

受付時間 9:00～17:00 (土日祝日を除く) 7638-0071 奈良県北葛城郡河合町高塚台1-9-1 **0800-888-4165** よいうご

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/入居時 時自立型●募集区分/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

孫七瓦工業株式会社 0120-418-057

創業元禄七年(1694年)創業300年の伝統と信用を誇る

屋根リフォーム・雨漏り・屋根修理・葺き替え 雨樋工事・内外装リフォーム

お家のトラブル解決します。
 小さな工事から お気軽にご相談ください。

斑鳩町神南3丁目13-13 **まごひちかわら** 検索

https://www.magohichi.com

令和6年度の学童保育所利用希望者を募集します

- ▶ 問合せ先 こども未来課 TEL43-5034
- ▶ 学校区・定員 【上牧小学校区70人】【上牧第二小学校区70人】【上牧第三小学校区70人】
※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、保護者の就労等により家庭で保育を受けることができない児童（保護者の就労等により保育が必要であることの証明が必要です）
- ▶ 休所日 日曜、祝日、年末年始（12月29日から1月3日まで）、その他町長が特に定めた日
- ▶ 保育時間 学校開校日 放課後から午後7時まで
一日保育日 午前7時30分から午後7時まで
※一日保育日は、休所日を除く学校休業日を指します。
- ▶ 保育料（月額） ・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6年1月4日から令和6年1月19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・就労証明書（各勤務者の就労証明書について、2人目以降はコピーでも可能です。）・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850円 教材費+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）

ハッピーライフ教室 参加者募集します

- ▶ 問合せ先 生き活き対策課 地域包括ケア推進係 TEL 79-2020
コロナ禍の規制も緩和傾向になり、外出の機会も増えてきたのではないのでしょうか。これからの生活にむけて、基礎体力の維持・向上を図ってみませんか？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。フレイル予防にも効果的！ぜひ教室に参加して、これからの生活に元気をプラスしましょう！
- ▶ 対象者 65歳以上の上牧町民で、運動に支障がある心疾患などの治療中でない人
- ▶ 定員 12人（先着順。ただし、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5年度2回目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。）
- ▶ 期間 令和6年1月11日（木）～2月29日（木）の毎週木曜日（全8回）午後2時～3時30分まで
- ▶ ところ 2000年会館 機能訓練室
- ▶ 申込方法 12月12日（火）～12月14日（木）までの午前8時30分～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。

日本語表記



**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。

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。

韓国語表記



**홍보 「칸마키」
다국어·판독 앱으로
배달**

카탈로그 포켓

홍보 「칸마키」가 다언어나 자동 독서로 스마트폰이나 태블릿으로부터 읽을 수 있게 되었습니다. 전용 무료 앱을 다운로드하는 것만으로 간단하게 읽을 수 있으므로, 꼭 이용해 주세요.

앱을 설치한 후 위의 QR을 읽으면 홍보 「칸마키」를 보실 수 있습니다.

元気講座



ご存知ですか？お酒と睡眠の関係



今年も残すところ1か月となりました。

これからの時期は、忘年会やお正月、新年会など、お酒を飲む機会が増えてくるのではないのでしょうか？

上手にお酒と付き合うために、飲酒と睡眠の関係について考えてみましょう。

【飲酒と睡眠の関係について】

＜最近こんな症状ありませんか？＞

- 夜、なかなか寝つけない
- 就寝中に何度も目が覚める
- もっと眠りたいけれど、朝早くに目覚める
- 一晩眠ったけれど、ぐっすりとした感じがしない



～アルコールの睡眠への影響～

- ・眠りが浅くなり、夜中に目が覚め、熟眠感が得られにくくなる。
- ・長時間のアルコールを摂取することで、慣れが生じるため、同じ量では寝付けなくなる。

～飲酒で睡眠を妨げないコツ～

- ・飲酒の適量を守る。
- ・お酒は寝る3時間前までに飲み終える。

寝酒はやめたほうがよいのですが、晩酌はかまいません。寝る3時間前までに飲み終えましょう。飲み終えて3時間ほどして、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げられることはありません。

～寝酒は睡眠の質を下げる～

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に下がるので、眠くなります。寝酒は寝つきをよくしますが、夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか眠りにつけないということが起こります。

日本を含む10か国の睡眠に関する調査によると、日本は不眠対策のために医師に受診する割合が圧倒的に少ない反面、「欧州に比べて飲酒で解決しようとする割合が多い」というデータが出ています。

「不眠」を無理やりアルコールでコントロールしないことです。

「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、同じ体重の男女が同じ量を飲酒したとしても、女性は臓器障害を起こしやすいため、女性は男性の1/2～2/3程度が適当と考えられています。

《1日の飲酒適量＝純アルコール20gの目安》

ビール (中びん)	日本酒	焼酎	缶チューハイ (7%)	ウイスキー	ワイン
1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.5合 (90ml)	1缶 (350ml)	ダブル1杯 (60ml)	小グラス2杯 (240ml)

◇睡眠には、疲労回復やストレス発散、免疫を高めるなどの効果があります。質の良い睡眠で、心と体の健康を守りましょう。

＜相談窓口＞

【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） ☎0745-79-2020
- 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

	とき	対象者	受付時間
3か月児健康診査	12月8日(金) 午後	令和5年8月生まれ	個別通知します。
10か月児健康診査		令和5年2月生まれ	
1歳8か月健康診査	12月13日(水) 午後	令和4年2月11日～4月15日生まれ	
2歳児歯科検診	12月21日(木) 午前	令和3年6月・7月・8月生まれ	

※対象のかたには、待ち時間の短縮のため、時間を調整して個別通知します。

成人健康相談【要予約・無料】

問合せ：生き生き対策課 TEL 79-2020

とき	ところ	対象者	内容等
12月26日(火) 9:00～12:00	2000年会館	年齢・性別は 問いません	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。

乳幼児相談【要予約・無料】

問合せ：こども未来課 TEL 43-5034

とき	ところ	対象者	内容等
12月1日(金) 9:00～11:30	2000年会館 集団検診室	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 【予約方法】こども未来課窓口または電話 【持参品】親子健康手帳(母子健康手帳)、バスタオル

ささゆりルーム乳幼児相談【予約優先・無料】

問合せ：こども未来課 TEL 43-5034

とき	ところ	対象者	内容等
12月22日(金) 10:00～11:30	ラスパ西大和店 ささゆりルーム	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・育児相談 【予約方法】こども未来課窓口または電話 【持参品】親子健康手帳(母子健康手帳)、バスタオル

☆体温測定のうち、お越してください。(マスク着用については個人の判断をお願いします。)

離乳食教室【要予約・無料】

問合せ：こども未来課 TEL 43-5034

とき	ところ	対象者	内容等
12月1日(金) 10:30～11:00	2000年会館 調理実習室	3～5か月乳児 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】親子健康手帳(母子健康手帳)

プレパパママ教室【要予約・無料】

問合せ：こども未来課 TEL 43-5034

とき	ところ	対象者	内容等
12月7日(木) 9:30～11:30	2000年会館 集団検診室	妊婦さんと パートナー	【内容】 ・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 【予約方法】こども未来課窓口または電話 【持参品】親子健康手帳(母子健康手帳)、筆記用具

☆体温測定のうち、お越してください。(マスク着用については、個人の判断をお願いします。)



(教室に参加された方の感想)

- ・服の着替え、ミルクの作り方、オムツの替え方が知れて良かった。
- ・実際に体験してみると難しく、現実味がわいた。
- ・同じ時期に出産する人と話もできて、一緒だなと思える時間になった。

*2000年会館プレイルームの利用について

平日の午前9時から午後4時45分までプレイルームを開放しています。自由にご利用ください。

〈対象〉赤ちゃんから就学前までのお子さんと保護者

*妊娠届の予約制について

スムーズな対応をさせていただくために、妊娠届及び親子健康手帳(母子健康手帳)の交付を予約制にしています。

問合せ：こども未来課 TEL 43-5034



子育て・健康

子育て情報

おひさま広場 <登録制・参加費無料>

おひさま広場は、子どもたちの成長と共に保護者のみなさんも元気になれる広場です。「広場で友達つけたよ」「子育てって楽しいな」そんな声が聞こえてくるような広場を、みなさんと一緒に作っていきます。

- ▶と き 12月13日(水) ひよこクラス(0歳児)
12月11日(月) うさぎクラス(1歳児)
12月11日(月) くまクラス(2,3歳児)

▶ところ 2000年会館 2階和室

※時間などの詳細はお問い合わせください。

▶問合せ 上牧町社会福祉協議会 TEL76-6098



くまクラスの様子

サロンぱけっと <申し込み不要・参加費無料>

未就学児とその保護者を対象としたゆったりとくつろぐことのできるサロンです。子どもたちは元気に楽しく遊べて、大人はゆったりと過ごせます。子育てサポーターもいますよ。

▶と き 月・水・金曜日(平日のみ) 午前10時～午後3時

▶ところ 2000年会館 2階くつろぎスペース

▶問合せ 上牧町社会福祉協議会 TEL76-6098

ぴよぴよサロン～親子でリフレッシュ～ <申し込み必要・参加費無料>

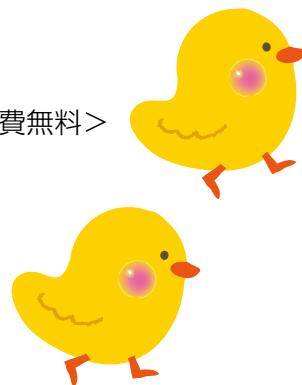
▶と き 12月14日(木) 午前9時30分～10時15分

▶対象 令和5年4月2日生まれ以降の子どもと保護者

▶ところ 2000年会館 2階くつろぎスペース

※詳細はお問い合わせください。

▶問合せ 上牧町社会福祉協議会 TEL76-6098



健康

認知症相談のお知らせ

▶問合せ・予約先 生き活き対策課 地域包括ケア推進係 TEL79-2020

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5年12月26日(火)
①午後1時30分～午後2時30分
②午後2時30分～午後3時30分
※要予約

▶ところ 2000年会館内



受診期間終了間近！ 胃内視鏡検査

- ▶ **問合せ先** 生き生き対策課 TEL79-2020
- ▶ **期 間** 令和6年1月31日(水)まで
- ▶ **受診方法** 問診票を生き生き対策課で受け取り、実施医療機関を確認のうえ、受診してください。
※生活保護世帯のかたの費用は無料です。事前に生き生き対策課で申請してください。
- ▶ **対 象** 50歳以上のかた(2年に1回)(昭和49年4月1日以前に生まれたかた)
※令和4年度に町の胃内視鏡検査・令和5年度に集団胃がん検診を受診されたかたは受診できません。
- ▶ **内 容** 胃カメラによる検査
- ▶ **費 用** 3,500円

実施医療機関名	住所	電話番号
国保中央病院	田原本町大字宮古404-1	0744-32-8800
まつおかクリニック 内視鏡検査・CT検査クリニック	王寺町王寺2-9-15	0745-33-1500
三恵クリニック	広陵町寺戸621-1	0745-56-6701

※ヤマト健診クリニックは今年度の受付を終了しました。

三室休日応急診療所 年末年始カレンダー

▶ **問合せ先** 三室休日応急診療所 TEL0745-74-4100

	12/24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)	1/1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)
診療日	○	×	×	×	×	×	◎	◎	◎	◎	◎	×

- 【◎印の受付時間】 <診療科目>
- ・朝 午前8時30分～11時30分 内科・小児科・歯科
 - ・昼 午後0時30分～4時30分 内科・小児科・歯科
 - ・夜 午後5時30分～8時30分 内科・小児科

▶ **ところ** 生駒郡斑鳩町稲葉車瀬2-5-18
 ※12月24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います。
 ホームページアドレス <http://www.mimuro-oq.jp/>

広告

ミシン内職募集中

自宅でミシンのお仕事を
してくださる方を探しています

モリハナエのメディカルウェアを
作っている会社です

問い合わせ
モード・シスター
奈良県北葛城郡上牧町板ヶ丘
1-8-5 松井ビル2-A
TEL 0745-32-6525

上牧町公式

LINE **カメラ**

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。

で **QRコード** を
読み取ってください!!

ID
「@kanmaki」

子どもの
五感を養う

親子でマルシェ No.42

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います。学校給食のメニューからご紹介します。

里芋と豚肉のみそ煮

里芋と豚肉に、こんにゃく、大根、厚揚げ、にんじん、さやいんげんを使用しており、具たくさんで彩りも豊かです。ごはんには合う甘めの味付けで、上牧町の学校給食では定番の煮物です。少し里芋が煮崩れ、全体的にとろみがつくのもまたおいしいです。

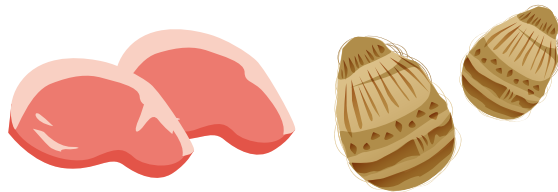


材料（家庭用4人分）

- 豚肉 80g
 - 酒 小さじ1
 - 油 小さじ1
 - 里芋 4個（180g）
 - 板こんにゃく 1/3枚（100g）
 - 厚揚げ 1/3枚（100g）
 - 大根 約10cm（180g）
 - にんじん 中1本（100g）
 - さやいんげん 2本（20g）
- 調味料
- みそ 20g
 - こいくちしょうゆ 大さじ1
 - 本みりん 小さじ1
 - さとう 大さじ1
 - 水 80ml

作り方

- ① 里芋・・・皮をむき、くし形切りにする
板こんにゃく・・・色紙切りにし、下茹でする
厚揚げ・・・色紙切りにし、熱湯で油抜きをする
大根・・・いちょう切り
にんじん・・・いちょう切り
- ② さやいんげん・・・2cmの長さに切る
- ③ 鍋で油を熱し、豚肉に酒をふりかけて炒める。
- ④ ①の火の通りにくいものから順に③に加え、水と調味料を入れて、具材が柔らかくなるまで煮る。②を最後に加える。



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

広告

令和6年1月
オープン!

児童発達支援・保育所等訪問支援

とことん

とことん遊び！
とことん楽しみ！
とことん支援します！

〒420-0801 静岡県浜松市東区馬場北8-8-1
株式会社 ぱる

至・上牧交差点
はまり町
エネオス
ヒラ
真鏡小
至・近鉄五位堂駅

Instagram: @TOKOTON_PARU
お問い合わせ先
tokoton@boo.nifty.jp

広告

高校生 安心パックプラン

免許を取って
出かけよう!!

技能補習料および技能検定料
追加料金0円

安心
定額

AT 319,880円【税込】
所持免許なし(原付含む)

MT 338,030円【税込】
所持免許なし(原付含む)

詳しくはHPへ!!

法隆寺自動車教習所 〒639-1066 生駒郡安堵町西安堵474
☎0743-57-2610 法隆寺教習所 検索



『昭和の商店街遺跡、撮り倒した590箇所』

山本 有著・303BOOKS



近年、急速に減りつつある商店街。今撮らなければ、消えてしまいます。北海道から沖縄まで、商店街を巡る冒険をライフワークとする著者が、Twitterに投稿した全国590箇所の中から厳選した108箇所を写真と文章で紹介します。

『カタリン・カリコ』

増田 ユリヤ著・ポプラ社



2020年の世界的な新型コロナウイルスの流行に際し、mRNAワクチンを開発した科学者カタリン・カリコ。様々な困難の中、研究を続けてきたカタリンの半生と彼女を支えてきた人々、科学の世界のおもしろさを紹介します。(児童書)

『落語少年サダキチ 』

田中 啓文さく・福音館書店



忠志が住む町で、次々におこるどろぼう事件。ついには、親友真一の家にもどろぼうが。そんなとき、忠志はあやしい工具箱を拾います。はたして、彼はどろぼうをつかまえることができるのでしょうか？(児童書)

12月のおはなし会

ボランティアグループ「ピーターパン」による絵本の読み聞かせ、手あそびなど一緒に楽しみましょう。

とき 12月5日(火) 午前10時30分～11時
ところ 上牧町立図書館 絵本コーナー

※今後の情勢等によりイベントについては、適宜検討を行います。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

12/4(月)・11(月)・18(月)・25(月)
12/27(水)～1/5(金)

※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。

クリスマス会 開催のお知らせ

ボランティアグループピーターパンによるクリスマス会を行います。

とき 12月16日(土) 午前10時30分～11時30分
ところ 上牧町中央公民館 会議室A・B

★ プログラム ★

ペープサート……「まりーちゃんのくりすます」「てぶくろ」

エプロンシアター……「どうぶつたちのクリスマスパーティ」

絵本……「ゆきうさぎのねがいごと」

手あそびなど

サンタクロースもやってきますよ!



お知らせ

図書館は年末年始(12月27日～1月5日)休館になります。そのため、12月13日(水)から図書・雑誌あわせて10冊までと、CD1点の4週間貸出を行います。

- 図書の貸出は1人5冊2週間 ● CDの貸出は1人1つ1週間
- 自習室の利用(午前9時～午後5時まで) 館内でのDVD視聴可能です。滞在時間の制限はありません。

てんいち先生



編集後記!

Yのあとがき

広報を担当させていただいて念願だったイモ掘りの表紙をついに実現することができました。コロナ禍の影響でなかなか機会に恵まれませんでした。ようやく日常に戻ってきたように思います。自治会の方は「準備に苦労したけど、子どもたちに楽しんでもらえて良かった」と目を細めて話されていました。その日の夕飯にサツマイモご飯を食べ、心もお腹もほっこりした1日となりました。

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

不要なお皿の買い取りのはずが、 大切な貴金属も強引に買い取られた！ －「訪問購入」のトラブルが増えています－

購入業者が自宅に来て物品を買い取る、いわゆる「訪問購入」に関する相談が、全国の消費生活センター等に寄せられており、ここ数年増加しています。契約当事者が60歳以上の割合が全体の8割近くを占めているという特徴があり、特に高齢者に注意してほしいトラブルです。

訪問購入については、特定商取引に関する法律（以下、特商法）においてルールが定められていますが、相談の内容をみると、ルールを守らない購入業者によるトラブルが生じています。

相談事例

- 【事例1】 困っている人の役に立つと言われ訪問を承諾したが、とにかく家に上がろうとする。
- 【事例2】 断ってもしつこく勧誘され、長く話し込んで個人情報話を話してしまった。
- 【事例3】 皿だけのはずが、売るつもりのない貴金属まで強引に買い取られてしまった。
- 【事例4】 断ってもしつこく居座られ、二束三文で貴金属を買い取られてしまった。
- 【事例5】 クーリング・オフ後返品してもらったが、指輪が2つ足りない。



相談事例からみる特徴と問題点

- ・電話であの手この手で来訪の承諾を得ようとする。
- ・突然訪問してきてしつこく勧誘、とにかく家に上がろうとする。
- ・購入業者名や、どの種類の物品について訪問購入の勧誘をするか告げていない。
- ・売るつもりがなかった物品も強引に買い取られる。
- ・物品名や価格を具体的に記載した書面を渡されない。
- ・消費者はクーリング・オフ期間中、物品の引渡しを拒むことができることを伝えていない。



アドバイス

- ・購入業者から電話がかかってきても、安易に訪問を承諾しないようにしましょう。
- ・突然訪問してきた購入業者は家に入れないようにしましょう。
- ・事前に、購入業者の名称、買い取ってもらう物品の対象をしっかりと確認しましょう。
- ・買い取りの勧誘を承諾していない貴金属の売却を迫られたら、きっぱり断りましょう。
- ・購入業者から交付された書面をしっかりと確認しましょう。
- ・クーリング・オフ期間内は、購入業者に物品の引渡しを拒むことができます。
- ・トラブルになった場合や不安がある場合は、消費生活センターに相談しましょう。

消費者ホットライン：「188（いやや!）」番

お住いの地域の消費生活センター等をご案内する全国共通の3桁の電話番号です。

各種相談のご案内

法律相談

上牧町主催（偶数月に開催）

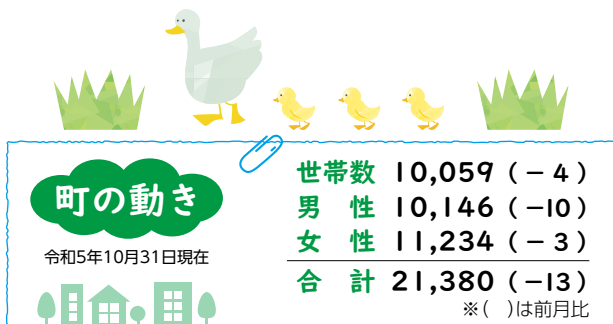
- 担当／弁護士
- とき／2・4・6・8・10・12月の第1水曜日
午後1時30分～4時30分
- ところ／役場3階 会議室5
- 定員／申込順6名（予約制・随時予約）
- 内容／各種法律問題全般
- 申込・問合せ先／秘書人事課 ☎76-2501

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・問合せ先／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
- 問合せ先／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・問合せ先／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
- 問合せ先／住民保険課 ☎76-2508

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、祝日を除く）
- 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、祝日を除く）

- ところ／河合町役場2階相談室
（河合町での相談もできます）
- 内容／消費生活問題全般・多重債務問題
- 問合せ先／上牧町役場 秘書人事課 ☎76-2501
河合町役場 ☎57-0200

※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。

◆土曜日・日曜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 週末電話相談室

大 阪 日曜日 午前10時～12時 午後1時～4時
☎06-6203-7650（年末年始を除く）

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
大 阪 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（祝日を除く）
- 相談／電話による相談
- 内容／教育問題全般
- 問合せ先／教育総務課 ☎76-2528

上牧町は非核・平和都市宣言の町です

まきっこ☆きっず No.70

わが家のアイドル、広報かんまきいろあい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？



そうま
爽真ちゃん
(1歳)

いっぱい遊んで、元気で
優しい子に育ってね！



あおと
蒼人ちゃん
(1歳)

家族みーんなの宝物！
だいすきだよ！



さつき
卓月ちゃん
(4歳) はな
華ちゃん
(1歳)
すくすく元気に
大きくなってね!!



ちはるちゃん
(2歳)

いつも元気でいてね



掲載キッズ募集中 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



応募はこちら

発行

上牧町役場 秘書人事課

上牧町公式Instagram紹介

#kami_iroai



撮影場所：新町

Instagramに町指定のハッシュタグ
(#kami_iroai)をつけて投稿された写真を
厳選し、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。

ぜひ、公式アカウント(kanmaki_insta)を
フォローしてご投稿ください。



【問合せ】秘書人事課
電話番号：76-2501

