

健康やかな心身と穏やかな暮らし
いろいろあい

愛

広報かんまき



20年分のありがとう
—二十歳のつどい—



—未来へやさしく力強く—

2 特集「二十歳のつどい」

6 町民ひろば

8 お知らせ 知る・募る・語る

12,25,26 有料広告

24 元気講座

26 健康

表紙：二十歳のつどい

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.60

令和5年

2023.

2

No.611

令和4年度

令和4年度上牧町二十歳のつどいが、成人の日の1月9日、ペガサスホールで行われ、2002年度生まれの227名の二十歳のみなさんが新たな門出を迎え、華やかな晴れ着や凛々しいスーツに身を包み、旧交をあたためました。

式辞で今中町長は「社会で生きていく中で運は何度も巡ってきます。その運を結実させるための努力を続けてください。そして、巡ってきた運をつかみ、なお一層素晴

二十歳のつどい実行委員のみなさんをご紹介します (順不同)



遠山虎太郎さん



吉川 ひよりさん



荻野 千紘さん



菊澤 大希さん



奥本健太郎さん



吉本 凧沙さん



桑野 誠也さん



小島 怜奈さん



松谷 卓弥さん



城 法樹さん



杉本 悠宇さん



西尾 萌さん



馬場 朋奈さん



野本 祥吾さん

二十歳のつどい実行委員のみなさんには、二十歳の抱負を一文字で表現していただきました。それぞれの文字に込められた思い…。その表情は、未来の展望に向けて、晴々と輝いていました。

町民のよば

お知らせ

元気講座

健康

元気ガイド

図書館通信

消費生活相談室

各種相談のご案内

はたち 二十歳のつどい

らしい人生を歩んでいただきたいと思います」とお祝いと激励の言葉を贈りました。

民法改正により令和4年4月1日から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、上牧町では成人の日の式典の対象年齢を変更せず、名称を「二十歳のつどい」と改め開催しました。



お祝いに 上牧町PRキャラクターゆりはちゃん、
上牧町商工会キャラクター上牧べたろうが 駆けつけたよ!



上牧町PRキャラクター ゆりはちゃん



上牧町商工会キャラクター 上牧べたろう



町民ごは

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



サプライズで恩師が登場!!



みなさんのご活躍を
心よりお祈りします



町民のこぼ

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



参加者へ突撃インタビュー



実行委員長の遠山虎太郎さん謝辞



たくさんの苦難を乗り越えてきたからこそ今日こうして笑顔で二十歳のつどいを迎えられるのだと思います。

私たちは上牧町で育ち、上牧町で様々なことを学び培ってきた者たちです。上牧町の絆は強いです、私たちはそう弱くありません。

支えてくださった家族、友人、先生方、地域の皆様方に感謝し、毎日全力で生き日々精進していくこととお誓い致します。

(謝辞一部抜粋)



役場で仕事始めの式 — 「選ばれるまち上牧町」を目指して—

令和5年の上牧町仕事始めの式が1月4日、役場西館で行われ、今中町長が職員を前に「他のまちから上牧町に住みたいと思っただけで、「選ばれるまち上牧町」を目標に、職員の皆さんの意識と心がけを大切に仕事に精励してもらいたい」と訓示しました。



「選ばれるまち上牧町がキーポイント」と訓示する今中町長（左）

令和4年 高齢者叙勲受章おめでとうございます

高齢者叙勲（9月1日発令）で次のかたが受章の栄に浴されました。



高齢者叙勲 瑞宝双光章
西 旬一さん

上牧町消防出初式でぞめしき

消防団員の士気の高揚と強化を図る「令和5年上牧町消防出初式」が1月14日、上牧第三小学校体育館で行われました。

式典は、新型コロナウイルス感染予防の観点から、規模を縮小しての実施となり、町内5つの分団から団員67名が出動しました。

団員を前に、竹島成佳団長は「全国的に自然災害も多発している。気を緩めることなく、今年も町民の生命、財産を守るということを忘れずに精励してもらいたい」と訓示されました。



団員に訓示をする竹島団長

優良消防団員表彰及び感謝状

奈良県知事表彰

- 南浦 正明
- 藤川 雅史

奈良県消防協会長表彰

- 辰巳 寛起
- 山口 典子
- 高垣 充伸

北葛城郡町村会長表彰

- 山口 典子

北葛城支部長表彰

- 高木 勝
- 土谷 茂

北葛城支部長永年勤続表彰

- 福間 亮士
- 竹島 祐介
- 竹田 久治
- 青木 謙治

西和警察署長感謝状

- 松山 慎太郎

西和消防署長感謝状

- 新藤 勝志

上牧町長表彰

- 近藤 妃都美
- 杉浦 正悟

上牧町消防団長表彰

- 石橋 忠治
- 服部 祐介
- 杉浦 大介
- 福井 謙三
- 辻野 珠代
- 岡 由子
- 米谷 亜希子

上牧町長感謝状

(勤続15年以上の元消防団員)

- 梶 宏人
- 辰己 嘉基

5組のカップルが誕生 —出会い交流イベント—

上牧町主催の出会い交流イベント『Xmasは目前！Happy婚活パーティー！～運命のプレゼント交換で素敵な相手に出会う～』を令和4年12月18日に開催しました。多数の応募があった中から、男女20名が参加。特定非営利活動法人かんまきマリッジサポート・赤い糸のサポーターのさりげない後押しで会話も弾み、5組のカップルが誕生しました。



盛り上がるイベント会場（陽だまりカフェ）

「むなつき坂をこえて、すべての人を 包摂する社会の構築を奈良の地から」 —第73回全国人権・同和教育研究大会（奈良大会）公開授業—

「むなつき坂をこえて、すべての人を包摂する社会の構築を奈良の地から」を地元スローガンに、全国人権・同和教育研究大会（奈良大会）が、11月26日・27日に開催されました。初日には県内7校の小中学校の1校として、上牧小学校で公開授業が行われました。

公開授業では、6年生は「旧上牧村における学校設立に関すること」、5年生は「上牧町の仕事に関すること」をテーマに活発なグループ討議を行い、人権について学びを深めました。

授業の後は、参加した先生たちによる協議が行われ、多様な人権課題の解決に向け前進した大会となりました。



子どもたちの活動を熱心に見る先生たち



公開授業後、協議が行われました

台湾の桃園市立桃園国民中學、 文昌国民中學とリモート交流を行いました

上牧中学校、上牧第二中学校と台湾・桃園市立桃園国民中學、文昌国民中學が12月14、16日の両日にリモート交流を実施しました。

お互いの学校生活や行事、部活動などを英語で紹介。最初は緊張した様子の生徒たちも、時間が経つにつれ笑顔がたくさん見られるようになりました。



中学生の「税についての作文」 光延ひかりさん、田中里奈さんが受賞

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が主催する、中学生の「税についての作文」で、上牧中学校3年生の光延ひかりさんが「葛城税務署長賞」を、上牧第二中学校3年生の田中里奈さんが「上牧町長賞」をそれぞれ受賞され12月19日、上牧町役場で受賞披露が行われました。

光延さんは「税の恵み」、田中さんは「未来に貯金」と題し、税についての作文を披露されました。



田中さん（左から2人目）、光延さん（左から3人目）受賞おめでとうございます

お正月遊び楽しかったよ —上牧第1保育所—

上牧第1保育所の子どもたちに、お正月遊びで楽しんでもらおうと、1月6日民生委員さんが来られました。お正月の絵本の読み聞かせやすごろくゲーム、コマ回し、福笑いなどのお正月遊びを教えてもらい、子どもたちは目を輝かせて楽しんでいました。



次はだれの番かな？



ゆりはちゃんと一緒にハイポーズ

町制施行50周年記念事業フィナーレー未来へ やさしく 力強くー

上牧町 さくら祭り

KANMAKI TOWN SAKURAMATSURI



夜桜ライトアップ

2023 3/24(金) ~ 3/30(木)

時間 午後6時から午後9時

場所 2000年会館園庭

お花見イベント

2023 3/26(日)

時間 午前11時から午後4時

場所 上牧町文化センター周辺

楽しいイベントも同時開催
キッチンカーも来るよ!

※イベント詳細は、
広報かんまき「彩愛」3月号に掲載予定

問合せ：企画財政課 総合企画係 76-2502

かんまきパワーアップクーポン券（第3弾）

使用・受け取り お忘れではないですか？

問 企画財政課 (Tel. 76-2502)

対象者：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載されているかた

01 受け取りが「まだ」のかたへ

「受け取りができ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（企画財政課）」や「ゆうパック」でクーポン券を受け取ることができます。

「受け取りが出来ていないかた」には、1月に個別案内（ハガキ）を行っています。

受取期限は令和5年2月21日（火）までとなっておりますので、

お心当たりのあるかたは、お問い合わせください。

詳しくはこちらから
（町ホームページ）



02 使用期限が迫っています！

クーポン券は令和5年2月28日（火）まで使用できます。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はご協力ください。



かんたん申請書作成サービスを導入しました！

マイナンバーカード、運転免許証、在留カードなどがあれば、各種証明書をスムーズに発行できます。

上牧町では、感染症対策の一環として、マイナンバーカードなどを使って申請書をスムーズに作成できる「かんたん申請書作成サービス」を導入しました。

申請書発行機については、上牧町役場 本庁および上牧町保健福祉センター（2000年会館）に設置しています。

マイナンバーカードなどをお持ちでないかたも、お手持ちのスマートフォンやパソコン等を用いて事前にQRコードを作成いただき、ご持参いただければ、申請書記入の時間と手間が大幅に短縮されますので、ぜひご活用ください。（QRコード読込対応は本庁のみ）



●設置場所

- ①上牧町役場 本庁 1階 ①番窓口住民保険課前
- ②上牧町保健福祉センター（2000年会館）ロビー

●利用可能日時

午前8時30分～午後5時15分（土日祝、年末年始を除く）

●読み取り可能カード

- ①マイナンバーカード
- ②運転免許証（引っ越しなどで裏面に住所、氏名が記載された運転免許証には対応していません）
- ③在留カード、特別永住者証（表面に居住地が記載されており、現住所と一致する場合のみ対応）

●かんたん申請書作成サービス

詳細は以下の上牧町ホームページ内の専用ページを参照してください。

https://www.town.kanmaki.nara.jp/soshiki/hoken/gyomu/todokede_shomei/3582.html

QRコード



上牧町役場本庁

申請書	担当部署
住民票の写し・証明書等交付請求書	住民保険課 ①番窓口
戸(除)籍等証明書交付申請書	
印鑑登録証明書交付申請書（本人用）	
住民異動届 ※webフォームのみ、カードは対応していません	税務課 ④番窓口
証明書等交付閲覧申請書 （住民税係）	
証明書等交付閲覧申請書 （固定資産税係）	
納税（納付）証明交付申請書	徴収課 ⑤番窓口

上牧町保健福祉センター（2000年会館）

申請書	担当部署
身体障害者手帳交付等申請	福祉課 ①番窓口
自立支援医療費（育成）支給認定申請、同意書	
自立支援医療費（更生）支給認定申請、同意書	
精神障害者保健福祉手帳交付申請	
自立支援医療費（精神通院医療）支給認定申請、同意書	
療育手帳交付等申請	
精神障害者医療受給資格証交付申請	生き活き対策課 ⑦番窓口
精神障害者医療費資格（後期高齢者）認定申請	
介護保険要介護認定要支援認定申請書	

●かんたん申請書作成サービス（Webフォーム）

役場本庁の端末については、下記URL及びQRコードから、Webの申請書作成サービスをご利用いただけます。入力完了後に出力されるQRコードを本庁端末で読み込むことにより申請書が作成されます。

<https://kantansinsei.jp/kanmaki/>

QRコード



▶問合先 住民保険課 TEL 76-2508

令和4年度補正予算のお知らせ（第2弾）

町議会10月臨時会において、承認されました令和4年度一般会計補正予算（第6回）、また12月定例会において、可決されました令和4年度一般会計補正予算（第7回）について主な事業をお知らせします。

【クーポン券発行事業】

○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、令和4年9月30日時点で上牧町の住民基本台帳に記録されているかたを対象とし、1人あたり3千円分の「かんまきパワーアップクーポン券」を発行します。（予算額 7,782万円）

※クーポン券は令和4年12月上旬に発送済み

利用可能期間：令和4年12月20日から令和5年2月28日まで

【小中学校・幼稚園給食事業】

○物価高騰が続くなか、小中学校・幼稚園給食の食材の質や量を維持し、保護者負担を増やすことなくこれまでどおりの給食を提供します。（予算額 93万円）

【電気・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金給付事業】

○電気・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、住民税均等割非課税世帯、又は家計急変世帯に対し、1世帯あたり5万円を支給しています。（予算額 1億6,761万円）

※受付期間：令和4年11月上旬から令和5年1月31日まで

【コミュニティバス運行事業】

○コミュニティバスの更なる利便性の向上を目的として、停留所の増設を行いルート及び時刻表の改定を行います。

（予算額 223万円）

【補正予算に関する問合せ先】

総務部 企画財政課 財政係
TEL 76-2502

（内線297）

mail : seisaku@town.kanmaki.lg.jp

上牧町議会議員選挙 立候補予定者説明会

令和5年4月23日執行予定の上牧町議会議員選挙立候補予定者説明会を開催します。

▶とき

令和5年2月14日（火）午後2時00分から

▶ところ

上牧町役場西館3階集会室

▶問合せ先

上牧町選挙管理委員会
（総務課内）
TEL 76-1001

入札参加資格審査申請受付開始

令和5年度の上牧町入札参加資格審査申請を行います。

▶とき 2月1日（水）から28日（火）までの午前9時から午後5時まで

（期間中の正午から午後1時の間及び土・日・祝日は受付しません）

▶有効期限 令和5年4月1日から令和6年3月31日まで

▶受付業種 建設工事、建設コンサルタント等、物品購入等、一般委託

▶申込方法 持参もしくは郵送による。（郵便は2月28日（火）必着）

▶申込・問合せ先 〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350

総務課 総務管財係
TEL76-1001

※様式・要領は、町のホームページからダウンロードできます



ダウンロードは
こちらから

令和5年4月1日から乳幼児等医療費助成制度の 対象年齢を18歳まで拡充します

現在、乳幼児等医療費（子ども医療費）助成制度として中学3年生（15歳に達する日以後の最初の3月31日）までの医療費を助成しておりますが、令和5年4月診療分から対象年齢を引き上げ、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの子どもの医療費を助成します。

※対象者のかたには、2月中に申請書等を送付いたします。必ず期日までに申請の手続きをしてください。また、2月末までに申請書等が届いていない場合は保険年金係までお問い合わせください。

※現在、ひとり親家庭、心身障害者医療の資格をお持ちのかたは今回手続きの必要はありません。

▶問合先 住民保険課 保険年金係 TEL 76-2508

令和4年度低所得の子育て世帯生活支援特別給付金について

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、物価高騰等に直面する低所得の子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給することにより、その実情を踏まえた生活の支援を行います。

令和4年3月31日時点で18歳未満の児童（障がい児の場合、20歳未満）を養育するかたのうち、この給付金についてまだ受給されていないかたで、次の要件のいずれかに該当するかたは、申請が必要ですのでお早めをお願いします。

ひとり親世帯のかた

- ①公的年金を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当を受給されていないかた（公的年金：遺族年金・障害年金・老齢年金・労災年金・遺族補償などが該当）
- ②令和2年分の収入が児童扶養手当の所得制限限度額を上回っていたため、令和4年4月分の児童扶養手当を受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、家計が急変するなど、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となっているかた

ひとり親世帯以外のかた

- ①高校生のみを養育していて、令和4年度（令和3年分）の住民税（均等割）が非課税のかた
 - ②令和4年1月1日以降の収入が減少し、住民税非課税相当の収入となったかた
- ※令和4年4月分以降の児童手当を受給しており、令和4年度の課税状況が未申告のかたについては支給しておりません。申告の結果、住民税（均等割）が非課税のかたについては、個別に送付しております申立書を提出してください。課税状況を確認次第、給付金を支給します。

申請の際には本人確認書類（運転免許証の写し等）、振込口座を確認できる書類（通帳（申請者の名義のものに限る）の写し等）をご準備ください。

なお、収入減少により支給を申請されるかたは収入・所得が確認できる書類（給与明細書等）が必要になりますので、併せてご準備ください。

▶提出期間 2月28日（火）まで

▶問合先 こども未来課 TEL 43-5034

お知らせ

マイナポータルからオンラインで転出届を提出できるようになります

2月6日から、転出届についてマイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になります。このサービスを利用すると転出の際、役場での転出手続きが原則不要となります。

詳しくは、デジタル庁のウェブサイト（政策ページ）をご覧ください。

▶利用できるかた 電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちのかたで、日本国内での引越しをするかた

※ご自身単身での引越しの他、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員のかたの引越しでも利用可能です

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です

※デジタル庁ウェブサイト（政策ページ）

https://www.digital.go.jp/policies/moving_onestop_service/

▶問合せ先 住民保険課 住民係 TEL 76-2508

個人番号（マイナンバー）カードの
2月休日・夜間交付について

- ・休日交付窓口 2月12日（日）午前9時から
 - ・夜間交付窓口 2月24日（金）午後5時15分から7時30分まで
- 個人番号カード申請後、受け取りのながき、電子証明書の更新通知が届いたかたが対象となります。

密を避けるため、完全予約制で実施させていただきます。事前に住民保険課住民係までご連絡をお願いします。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。

▶問合せ先 住民保険課 住民係
TEL 76-2508

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：2月15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



〈問合せ先〉総務課 安全安心係
TEL 76-1001

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
ハイキング気分で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

葛城税務署からのお知らせ

確定申告会場ではご自身のスマホを利用した申告の指導を行っています。スマホでの申告はご自宅からでも可能ですので、ご自宅から申告できるe-Taxを是非ご利用ください。

なお、相談は国税庁HP「チャットボット」や「国税局電話相談センター」でも可能ですので、ご活用ください。

また、e-Taxの事前準備や申告書の作成手順は、国税庁HPの『令和4年分確定申告特集』でも案内しています。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。



国税庁HP

確定申告会場について

葛城税務署の確定申告会場

開設日	開設時間	確定申告会場
2月16日(木)～3月15日(水) (土・日、祝日を除く)	午前9時から午後5時まで (相談受付締切 午後4時)	葛城税務署 (奈良県大和高田市西町1番15号)

- ・会場の混雑状況により、早めに相談受付を終了する場合がありますのでご了承ください。
- ・入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。
- ・駐車場は台数に限りがあり、混雑しますので、お車での来署はご遠慮ください。
- ・会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。
- ・入場整理券は、会場で当日配付しますが、**LINEを通じたオンライン事前発行**も可能です。

LINEで入場整理券を取得する方法



LINE
友達追加はこちら

- STEP1 LINEアプリから国税庁LINE公式アカウントを友だち追加
STEP2 「トーク」画面から「相談を申し込む」を選択
STEP3 税務署や来場希望日時を選択
STEP4 内容を確認して「申込」をタップすれば完了
会場入場時に申込完了画面を提示してください

閉庁日の確定申告会場

開設日	開設時間	確定申告会場
2月19日(日) 26日(日)	午後9時から午後5時まで (相談受付締切 午後4時)	奈良税務署 (奈良県奈良市登大路町81 奈良合同庁舎)

▶問合先 葛城税務署 TEL 22-2721 (代表)

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。

▶問合先 会計課 TEL 76-2513

確定申告相談と受付（内容は1月号「広報かんまき」と同じです。）

- 今年度、税務署員等による2000年会館の確定申告地区相談会場は、開設いたしませんのでご注意ください。
- 2000年会館以外の会場は15ページ（1）で確認してください。
- 役場職員による確定申告相談会の期間等の詳細は15ページ（2）で確認してください。
- ※申告の相談・受付ができる内容は必ず下記で確認してください。

【ご注意】必ず①～⑤をお読みください。

- ①役場職員による確定申告の相談・受付は、給与所得（年末調整未済）、公的年金などの雑所得、医療費控除などの簡易申告に限ります。また、内容によっては税務署へ行っていただくこととなりますので、ご理解とご協力をお願いします。
- ◎事業所得、不動産所得、配当所得、不動産・株式などを売却したときの譲渡所得（分離課税・第三表使用）、損失申告（第四表使用）、消費税に係る申告、住宅借入金等特別控除などの申告は受け付けておりませんので、最寄りの税務署などで申告を行ってください。
- ②地区相談会では、税理士・税務署員が申告を受け付けます。営業、農業、不動産所得など（決算書、収支内訳書などを必要とする申告）はこの会場で申告をお願いします。前年の金額が必要な場合もありますので、前年の申告書の控えをお持ちください。また、この会場でも土地・建物・株式などの譲渡所得、贈与税、相続税の申告は受け付けておりません。
- ③申告には、マイナンバーのわかるもの、本人確認書類、源泉徴収票、控除証明書（生命保険料、地震保険料、旧長期損害保険料、国民年金保険料）、社会保険料（国民健康保険税（料）、任意継続保険料の領収書）などをお持ちください。（還付請求の場合は、口座番号のわかるものをお持ちください。）
また、前年以前に電子申告をされたかたで、利用者識別番号を取得されたかたは、番号のわかるものをお持ちください。
- ◎医療費控除を受けられるかたは、医療費控除の明細書の添付が必要となりますので、あらかじめ計算していただき、お持ちください。（医療費の領収書の添付または提示は必要ありません。）
※医療費控除の明細書（所定様式）は、役場税務課・片岡台出張所にあります。
また、加入している健康保険者等から送付される医療費通知を添付書類として利用することができます。ただし、医療費通知に記載のない診療月や必要事項の記載がないものについては、医療費控除の明細書（※）の作成が必要です。
- ④本人控えに収受印が必要なかたは、税理士・税務署員の受付会場や税務署で申告してください。
- ⑤所得税の確定申告をされますと、町県民税の申告は必要ありません。ただし、上場株式などに係る配当所得などについて、住民税では申告不要を選択される場合は、確定申告書第二表「住民税・事業税に関する事項」の申告不要欄にチェックを入力されるか、または役場税務課にその旨の申告が必要となります。また、所得税の確定申告をされないかたで国民健康保険に加入されているかたは、課税・給付などの際に正しく計算するために、所得の有無にかかわらず、町県民税の申告が必要です。
※公的年金所得のみのかたは、原則として町県民税の申告は必要ありません。ただし、下記の確定申告不要制度により所得税の確定申告をされないかたで、公的年金等源泉徴収票に記載されている控除（社会保険料控除や配偶者控除、扶養控除など）以外の各種控除の適用を町県民税で受けようとするかたは、町県民税の申告が必要です。

《年金所得者に係る確定申告不要制度について》

下記のいずれにも該当する場合には、所得税の確定申告は必要ありません。

- ①公的年金などの収入金額が400万円以下
 - ②公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下
- ただし、医療費控除などによる所得税の還付を受けるためには、確定申告が必要です。

▶問合先 税務課 TEL 76-2509

2月16日（木）から3月15日（水）まで

(1) 地区相談会（税理士による申告書の書き方などの相談）

ところ	とき	備考
五條市役所 1F 大会議室	2月2日（木）・2月3日（金） 午前9時30分～午後4時00分 （相談受付締切時間 午後3時00分）	税理士・税務署員 による受付
イオンモール橿原 3F イオンホール	2月7日（火）～10日（金） 午前10時00分～午後4時30分 （相談受付締切時間 午後3時30分）	

※2000年会館には申告書作成会場を開設していません。
 ※各会場では、電話によるお問い合わせは受け付けていません。
 ※譲渡所得(土地建物・株式等)、贈与税、相続税の相談は行っておりません。
 ※ご来場の際には、令和3年分の申告書の控え、利用者識別番号等の通知（お持ちのかた）をお持ちください。

(2) 住民のみなさん対象の簡易申告相談・受付（パソコンで申告書作成・申告用紙不要）

ところ	とき	備考
上牧町役場 （地下大会議室） 上牧町大字上牧3350番地	2月21日（火）～28日（火） ※土・日・祝は除く 午前9時～12時 午後1時～4時	役場職員による 相談・受付

※今年度の役場職員による確定申告相談日数は「**5日間（2/21,22,24,27,28日）**」となります。
 ※こちらの申告会場では、**事業所得、不動産所得、配当所得、不動産・株式などを売却したときの譲渡所得（分離課税・第三表使用）、損失申告（第四表使用）、消費税に係る申告、住宅借入金等特別控除などの申告は受け付けておりません。**
 ※受付人数は、午前25名・午後25名になります。（※受付は役場地下大会議室で行います。）
 ※**受付開始時間は午前8時30分からとなります。**それより前にお越しいただいても、受付名簿のご記入はできません。
 例年は、初日が大変混雑していますので、できるだけ分散してのご来場をお願いいたします。
 また、当日の受付番号によりご案内できる時間の目安を受付時に示させていただきますので、申告会場付近での長時間にわたっての待ち合いは可能な限りお控えいただきますよう、ご協力をお願いいたします。
 ※ご自身で作成された確定申告書の提出のみの場合は、役場1階 税務課（④番）窓口にご提出ください。

◎会場での新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。

- ・会場内の入場者数を調整するほか、早めに相談受付を終了する場合があります。
- ・入場時に検温を実施します。37.5度以上の発熱がある場合、咳などの風邪症状がある場合、検温にご協力いただけない場合など感染防止の観点から適切でないと判断したときには入場をお断りさせていただきます。
- ・各会場ではマスクを常時着用いただき、会場入口等での手指消毒をお願いします。

★相談会場におきましては、定期的に換気を行うため、気温の変動がありますので、服装についてはご注意ください。

お願いすることが多く申し訳ありませんが、感染防止のため、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

※開設時間は上記のとおりですが、混雑の状況により早めに受付を終了させていただく場合があります。

※問合先（1）に関しては、葛城税務署 個人課税部門 TEL 22-2721（代表）

（2）に関しては、役場税務課 TEL 76-2509（直通）

町税や保険料などの納め忘れはありませんか

2月は、固定資産税（第4期）、国民健康保険税（第8期）、後期高齢者医療保険料（第8期）及び介護保険料（第8期）の納付月です。納期限は2月28日（火）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。

▶問合先 徴収課 TEL76-2511

自転車用ヘルメットの購入費用の一部を補助します

上牧町では自転車を利用するかたの事故防止、交通安全の推進のため自転車用ヘルメットの購入費を補助しています。詳しくは総務課 安全安心係までお問合ください。

○対象者

- ・自らが着用するヘルメットを購入した65歳以上のかた
- ・7歳から18歳までのかた

○補助金の額

- ・ヘルメット購入費の半分。ただし、3,000円を上限とし、100円未満は切り捨て。

▶問合先 総務課 安全安心係 TEL 76-1001

防犯電話の購入費用の一部を補助します

上牧町では高齢者への特殊詐欺を未然に防止する対策として、防犯機能を備えた家庭用電話の購入費用の一部を補助しています。

詳しくは総務課 安全安心係までお問合せください。

○対象者

- ・ 自宅で用いる防犯電話を購入した65歳以上のかた

○補助金の額

- ・ 一律5,000円



▶ 問合せ先 総務課 安全安心係 TEL 76-1001

2023奈良県障害者スポーツ大会が開催されます

▶ とき

- ◎4月8日 (土) サッカー
- ◎4月9日 (日) バスケットボール、フットソフトボール
- ◎4月16日 (日) 卓球、ソフトボール
- ◎5月6日 (土) バレーボール
- ◎5月7日 (日) フライングディスク
- ◎5月21日 (日) 水泳、陸上

▶ 出場資格 県内在住の満13歳以上(2023年4月1日基準)で、身体障害者手帳、療育手帳の交付を受けているかた、あるいは対象に準ずる障がいのあるかた

※施設入所、学校通学者は住民票が県外でも可。

※精神障害者保健福祉手帳の交付を受けているかた、あるいはその取得に準ずる障がいのあるかたは、個人種目卓球競技・団体種目バレーボール競技のみ出場可。

※新型コロナウイルス感染予防として出場制限を設けています。

※各競技により、会場、チーム人数など要綱が異なります。詳しくは奈良県障害者スポーツ協会へお問い合わせください。

▶ 申込方法 2月22日(水)までに福祉課窓口へお申し込みください。(電話・FAX不可)

▶ 主催 奈良県障害者スポーツ協会

▶ 問合せ先 福祉課(2000年会館) TEL 43-5031 FAX 76-1196

奈良県障害者スポーツ協会 奈良県磯城郡田原本町宮森34-4

TEL 0744-33-3393 FAX 0744-33-1199 (休館日:月曜日午後・火曜日)

タイムカプセル収納品の返却期間を延長します

タイムカプセルに収納されたメッセージの返却期限を1月31日までとじていましたが、下記のとおり期間を延長します。

返却は地区ごとに収納されたメッセージのみ返却となります。学校・団体関係などのメッセージ返却については、第2弾として改めてお知らせします。詳しくは町ホームページをご覧ください。

▶ とき 3月31日(金)まで

午前8時30分から午後5時まで

▶ ところ 役場2階 秘書人事課(7番窓口)

▶ 問合せ先 秘書人事課 TEL 76-2501



詳しくはこちらをご覧ください

お知らせ

人権擁護委員に委嘱されました

人権擁護委員は、地域のみなさんからの人権相談や、人権の考えを広める活動などを行っています。

このたび、1月1日付けで法務大臣から人権擁護委員として次のかたが委嘱されました。

- 上西 うえにし 善吉ぜんきちさん（新任）
- 上村 かみむら 博巨ひろたかさん（新任）
- 中山 なかやま 真由まゆみさん（再任）

▶問合先

奈良地方法務局人権擁護課 TEL 0742-23-5457
社会教育課 TEL 76-2532

上牧町特別職報酬等審議会（第1回）を開催します

- ▶と き 2月7日（火）午後1時30分から
 - ▶ところ 上牧町役場 2階 第2会議室
 - ▶その他 傍聴を希望されるかたは、会議開催時刻の10分前までに会場にお越しください。（先着5名）
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため感染防止対策を講じて実施します。
- ▶問合先 秘書人事課 TEL 76-2501

バイクなどの廃車は3月末までに手続きを

原付バイクや軽自動車などは毎年4月1日に所有しているかたに課税されます。

次に該当するかたは3月31日までに手続きをしてください。

- ・使用していない車があり、その車の廃車手続きがお済みでないかた
- ・他者に車を譲り、その車の名義変更をされていないかた
- ・町外に転出し、住所変更をされていないかた

- 原付バイク（125cc以下） 税務課 TEL 76-2509
- 125ccを超えるバイク 奈良運輸支局 TEL 050-5540-2063
大和郡山市額田部北町981番地の2
- 軽自動車 軽自動車検査協会奈良事務所 TEL 050-3816-1845
大和郡山市額田部北町980番地の3

※よくある質問

- Q1：原付バイクを4月5日に廃車しましたが、5月になって納税通知書が送られてきました。税金はかかるのでしょうか。
- A1：軽自動車税については、毎年4月1日現在所有しているかたに課税されます。4月2日以降に廃車の手続きをされた場合には、自動車税のように月割制度がないため、その年度の税金は減額または還付されませんので、ご注意ください。
- Q2：4月10日に友人にバイクを譲りましたが、5月になって自分に納税通知書が送られてきました。バイクは既に自分の手元がないのに、税金を納める必要があるのですか。
- A2：軽自動車税については、毎年4月1日現在所有しているかたに課税されます。そのため、今年度はあなたに課税され、翌年度からは友人に課税されることとなります。なお、名義変更の手続きをされないと、来年度もあなたに課税されることとなりますので、必ず手続きを済ませてください。
- Q3：軽自動車を所有していますが、車検が切れて乗っていません。税金はかかるのでしょうか。
- A3：軽自動車税は車検の有無に関わらず、4月1日現在の登録状況により課税されますので、乗られないのであれば速やかに廃車の手続きをしてください。手続きをされないと毎年度課税され、納税義務が生じることとなります。

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5年2月28日（火）

①午後1時30分から2時30分まで

②午後2時30分から3時30分まで

※要予約

▶ところ 2000年会館内

▶問合せ・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

令和4年度第1回上牧町子ども・子育て会議を開催します

▶とき 2月27日（月）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名）

▶問合せ 子ども未来課 TEL 43-5034

不動産無料相談会を開催します（要予約）

▶とき 2月11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

▶内容 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。

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

大和川流域一斉清掃について

3月第1日曜日を「大和川一斉清掃」の日として、県内流域各地の河川およびその周辺で清掃活動が実施されています。

上牧町でも大和川の支流である滝川において、周辺住民参加型による清掃活動の参加を呼びかけ、滝川河川敷の清掃を行います。

みなさんのご参加、ご協力をよろしくお願いします。

また、新型コロナウイルス感染拡大状況や雨天による中止の場合は、ホームページでお知らせします。

▶とき 3月5日（日）

午前8時30分から（1時間30分程度）

※中止の場合は当日午前7時30分頃ホームページに掲載します。

▶ところ 中央公民館前

▶服装 清掃しやすい服装

▶問合せ 建設環境課
TEL 76-2504

大和川水環境協議会からのお知らせ

2月は「水質改善強化月間」
大和川の水質改善に取り組む月です

冬場は特に水質が悪化します

大和川の汚れの原因の約7割が「生活排水」
汚れの主な原因は、台所やお風呂、洗濯など私たちが家庭で使った水＝生活排水。だから、各家庭で汚れた生活排水を少しずつ減らすことで、大和川の水をきれいにすることができます。

下流ではアユの遡上が確認されている大和川。子どもたちが遊べる大和川をとり戻すために、家庭からの汚れた生活排水を少なくする取り組みにご協力下さい。

残さない **ふき取る** **流さない**

たとえばこんな工夫で、汚れた生活排水を減らすことができます。

食事は食べる分量だけ作り、残らないようにしましょう！
食器やフライパンなどの汚れは、拭き取ってから洗きましょう！
食べ残しや残りクズを、直接流さないようにしましょう！

問合せ先：上牧町まちづくり推進課 電話0745(76)2503
（事務局）国土交通省 近畿地方整備局 大和川河川事務所 電話072(971)1381

大和都市計画（旧：上牧都市計画）ごみ焼却場の変更（廃止）案をご覧ください

大和都市計画（旧：上牧都市計画）のうち、ごみ焼却場の変更（廃止）に関する都市計画の案の縦覧（自由に見ること）を実施します。

【案の縦覧について】

- ▶期間 2月6日(月)～2月20日(月)
- ▶縦覧方法 1：町ホームページ
2：建設環境課 窓口②番（役場1階）（午前8時30分から午後5時15分まで）

【意見書提出の流れ（提出期限：2月20日(月)必着）】

- ▶①氏名 ②住所 ③電話番号 ④本案についての意見およびその具体的な理由を意見書に記載して提出してください。
- ▶意見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 窓口②番（役場1階）

▶意見書の提出方法

- 郵送 〒639-0293 上牧町大字上牧3350
上牧町役場 建設環境課 宛
- FAX 77-6671
- メール kankyo@town.kanmaki.lg.jp

▶提出期間 2月6日(月)から2月20日(月)まで

※ご提出いただいた意見書は今年度開催予定の上牧町都市計画審議会へ提出し、計画決定の参考とさせていただきます。

※上牧町から個別の意見に対して回答を差し上げることはありません。

▶問合せ先 建設環境課 TEL 76-2504

公共施設利用人数の制限解除について

新型コロナウイルス感染症感染防止対策に伴う公共施設の利用制限などを設けていましたが、上牧町保健福祉センター（2000年会館）のカラオケルームを除き、令和5年2月1日から利用人数の制限を解除します。

引き続き、新型コロナウイルス感染症にご注意いただき、マスク着用、手洗いや手指消毒などの対策を徹底してください。

公共施設の利用にあたっては、各施設担当者へお問い合わせください。

※上牧町保健福祉センター（2000年会館）のカラオケルームについては、引き続き当面の間利用を休止します。

▶問合せ先 新型コロナウイルス感染症対策本部 TEL 76-1001

役場前駐車場の閉鎖等について

2月19日（日）は、町事業の開催に伴い、前日18日（土）の午後7時から19日（日）午後2時まで役場前駐車場を閉鎖させていただきます、午後2時から午後8時30分まで事業への来場者専用駐車場となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

※時間変更がある場合はホームページでお知らせしますので、ご確認ください。

「はじめての茶道教室 抹茶とお菓子を楽しもう！」 —子ども体験学習—

茶室の作法・抹茶のいただき方（表千家）を学びませんか？

▶とき 2月26日（日）

- ①午後1時～1時45分
- ②午後2時～2時45分
- ③午後3時～3時45分

▶ところ 上牧町中央公民館 茶室

▶講師 吉井 宗康さん（上牧町文化協会講師）

▶定員 各回5人（定員を超えた場合は抽選）

▶対象 小学3年生から小学6年生まで

（送迎していただいた保護者のかたは、待合室として和室をご利用いただけます）

▶費用 無料

▶申込方法 2月1日（水）から9日（木）までの間に下のQRコードを読み取っていただいでお申し込みください。また、電話でもお申し込みいただけます。（電話の場合は、平日午前8時30分から午後5時15分まで）

※新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。

※申込数が定員を超えた場合は、公開抽選を行います。

※公開抽選日は2月13日（月）午前10時から役場西館3階集会室にて行います。

抽選結果については、右のQRコードからお申し込みのかたは申込時のメールアドレスに、電話にてお申し込みのかたは電話にて連絡します。

▶問合せ先 社会教育課 TEL 76-2532



更生保護女性会をご存じですか？

更生保護女性会は、地域社会の犯罪・非行の未然防止のための啓発活動を行うとともに、青少年の健全な育成を助け、犯罪や非行に陥った人たちの改善更生に協力することを目的とするボランティア団体です。

犯罪・非行防止のための啓発活動、更生保護施設利用者への物心両面の援助、更生施設などに寄贈しそこで生活する人の歩みを応援する「愛の募金」活動など、幅広く地域社会づくりのための貢献活動に取り組んでいます。

会の趣旨に賛同し活動できる女性であれば、どなたでも入会できます。

入会を希望されるかたは、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

▶問合せ先 福祉課 社会福祉係 TEL 43-5031

自衛官等採用募集のご案内

▶募集区分

幹部候補生、一般曹候補生、自衛官候補生、予備自衛官補

▶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

好評につき

追加開催決定！！



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

令和5年

2月15日(水)

時間 午後2時～3時30分

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！

申込受付:令和5年2月1日(水)から

申込先 :2000年会館⑥番窓口

上牧町地域包括支援センター

TEL 79-2020

(平日 午前8時30分～午後5時15分)



「人権啓発ポスター・標語」を募集します

奈良県では、令和5年度の「人権啓発ポスター・標語」を募集しています。

すべての人々が人権尊重の精神を当たり前の社会意識として身に付け行動し、人権を基本とした人間関係が広く社会に根付く、「豊かな人権文化の創造」をめざして、県民の人権意識の高揚を図るため、毎年行われている7月の「差別をなくす強調月間」に向けて募集されるものです。

▶募集内容 人権問題の解決への取り組みや人権尊重の重要性を訴え、人権意識の高揚を図る内容

▶応募対象 奈良県内に在住、在学、在勤している、小学生以上のかた

- ・ポスター 画用紙四つ切 画材自由
- ・標語 規格指定なし

▶応募方法

- ・児童生徒 学校へ提出 (6月9日(金)締切)
- ・一般のかた 奈良県人権施策課へ提出 (6月23日(金)締切)

※詳しい募集要項は、「県人権施策課ホームページ」からダウンロードできます。

また、募集チラシは上牧町社会教育課にあります。その他、人権に関する啓発パンフレットもありますので、ご利用ください。

▶問合せ先

奈良県文化・教育・くらし創造部人権施策課啓発推進係

TEL 0742-27-8719 FAX 0742-27-8721

上牧町社会教育課 TEL 76-2532



服部台 岩井 由美子さんの作品
(2022年 応募)

人権啓発標語

きっと違う
あなたと私の
当たり前

上牧中学校 2年
稲田 稀^{きい}さんの作品
(2022年 奈良県入選作品)

文化協会作品発表会

上牧町中央公民館

《パネル展示》

油絵 サンデーパレット 2月10日(金)まで
かんまき川柳会 2月10日(金)から3月10日(金)まで

《陳列ケース》

まきのは陶芸クラブ水曜日 3月10日(金)まで

上牧町役場 (上牧町文化協会掲示板)

絵画クラブ アトリエ28 3月10日(金)まで

▶問合せ先 中央公民館 TEL 76-3610



元気講座



その症状、ピン! ときたら COPDかも

最近、昔に比べるとよく息切れする、痰が絡む咳が続いている、などの症状はありませんか？
「年齢のせい」と思い過ごしているその症状、もしかするとCOPD（慢性閉塞性肺疾患）かもしれません。

※慢性閉塞性肺疾患

COPD（シーオーピーディー）とは・・・

かつて「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼称されていた病気であり、有害な粒子やガスを長期間にわたり吸入することで、気道や肺に障害が生じ、肺の働きが低下する病気です。COPDの主な原因は、喫煙であり、長年の喫煙習慣を背景に中高年に多く発症するため、「肺の生活習慣病」といわれています。

少しでも症状にピン! と来たら、まずはチェックテストをしてみましょう。

COPD 集団スクリーニング質問票 (COPD-PS™)

この質問票は、ご自身、ご自身の呼吸、またご自身ができることについてお伺いするものです。
記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に最もあてはまる回答のボックス (□) に☑をつけてください。

1. 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？

まったく 感じなかった	数回感じた	ときどき感じた	ほとんど いつも感じた	ずっと感じた
▼	▼	▼	▼	▼
□ ₀	□ ₀	□ ₁	□ ₂	□ ₂

2. 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？

一度もない	たまに風邪や 肺の感染症に かかったときだけ	1か月のうち 数日	1週間のうち、 ほとんど毎日	毎日
▼	▼	▼	▼	▼
□ ₀	□ ₀	□ ₁	□ ₁	□ ₂

3. 過去12か月のご自身に最もあてはまる回答を選んでください。

呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

まったく そう思わない	そう思わない	何ともいえない	そう思う	とてもそう思う
▼	▼	▼	▼	▼
□ ₀	□ ₀	□ ₀	□ ₁	□ ₂

4. これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？

いいえ	はい	わからない
▼	▼	▼
□ ₀	□ ₂	□ ₀

5. 年齢はおいくつですか？

35~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
▼	▼	▼	▼
□ ₀	□ ₁	□ ₂	□ ₂

得点の計算：各質問に対するご自身の回答の横にある数字を、以下の欄に記入してください。
数字を足して合計点を出してください。合計点は0から10までの間です。

↑1.の得点 + ↑2.の得点 + ↑3.の得点 + ↑4.の得点 + ↑5.の得点 = 合計点

COPD Population Screener™ copyright 2012 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved.
COPD Population Screener™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.

Japan (Japanese) version

スクリーニング質問票（左のページ）の結果の見方

合計点が4点以上のかた

⇒あなたは慢性閉塞性肺疾患（COPD）かもしれません。合計点数が高いほど、COPDにかかっている可能性が高くなります。COPDは、しばしば慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ、時間の経過とともにゆっくりと悪化し、命にも関わる深刻な肺の病気です。COPDは完治しませんが、禁煙や治療により症状をコントロールしたり、これ以上の進行を抑制することができます。記入し終えた質問票をかかりつけ医に見せて相談しましょう。

合計点が0～3点でも呼吸に問題があると感じているかた

⇒体を動かした際の息切れがひどい、風邪でもないのに咳・痰が続いているなどある場合は、COPD予備軍やその他の疾患の可能性がります。質問票の結果をかかりつけ医に見せて相談しましょう。

※病院ではスパイロメトリーという検査器で簡単な呼吸の検査を行い、肺機能を調べることができます。（スパイロメトリーがない病院もあるため、事前に病院へお問合せすることをおすすめします）

①気づかないうちに進行していく

COPDの症状は、はじめの頃は咳や痰がみられる程度のため病気と認識されにくいのですが、肺の機能の低下とともに動くとき息切れするので、知らない間に階段を使わなくなったり、坂道を避けるようになります。重症になると、日常生活を送るためにいつも酸素吸入器が必要になり、COPDが進行すると安静にしているときでも息切れをきたすようになります。



②COPDの脅威

日本での推計患者数は530万人を超えていると言われています。しかし、治療を受けているのは約22万人で、95%以上の方が適切な治療を受けていません。つまり、多くのかたがCOPDであることに気づいていない、または正しく診断されていない状況にあると考えられます。毎年1万人を超えるかたがCOPDが原因で亡くなっている状況から、まずはCOPDの症状に気づくことが重要です。

まずはタバコをやめて、COPDの進行を止めましょう。

「COPDになってしまったから、もう禁煙しても意味がない」と思う患者さんがいますが、禁煙はいつから始めても、COPDの進行をゆるやかにします。ニコチンパッチなどの禁煙補助剤を使ったり、専門職のサポートを受けながら禁煙にチャレンジしましょう。

町内には禁煙治療している医療機関があります。

→ かがや内科クリニック、くずもとファミリークリニック

その他県内の禁煙支援、医療機関についてはこちら

奈良県 禁煙外来

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

<https://www.magohichi.com>

広告

中国のお琴『古箏』レッスン生徒募集!!

初心者大歓迎!!
古箏レンタルもあるので安心
中国のお琴、古箏(こそう)はオリエンタルハーブとも呼ばれ、キラキラと輝くような音色がとても美しい楽器です。古箏を弾くとまるで宮廷で過ごすような優雅な気分になりますよ!マンツーマンレッスンなので集中して受講いただけます。お気軽にお問合せください。

金富公民館
上牧町下牧1-82-2
※JR和歌山線 湯田駅より徒歩約10分
駐車場はございませんのでご了承ください。

きらら古箏教室
お問い合わせ・お申込み
TEL: 070-8996-2194
Email: gusheng.onin@lesson@gmail.com

レッスン開催場所

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	日時	主催する部会
目の健康相談	2月14日（火） 午後2時から3時	奈良県眼科医会
整形外科に関する健康相談 ※受付締切2月14日（火）	2月15日（水） 午後3時から4時	奈良県医師会整形外科部会
内科疾患に関する健康相談	2月20日（月） 午後2時から3時	奈良県医師会内科部会
精神科に関する健康相談 ※受付締切2月17日（金）	2月24日（金） 午後3時から4時	奈良県医師会精神々経科部会

※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

～きっと誰かが、だったら私が はたちの献血～

献血者が減少しがちな冬期において血液製剤の安定供給を確保するため、「はたちの献血」キャンペーンを1月1日から2月28日の2か月間実施します。少子高齢化の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。10代～30代の若年層の献血者数はこの10年間で約32%も減少しており、このまま減少が進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血へのご理解とご協力が不可欠なのです。

献血は身近でできる大きな社会貢献。この機会に献血に行ってみませんか？

- ▶とき 2月15日（水）午後1時30分から4時まで
- ▶ところ 上牧町役場1階ロビー



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

2月14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/入居時立会い ●町区分/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

無料体験 受付中! 上牧 2881-1 (ラスパ西大和店西側) 指導者 石黒

070-5264-5124

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 問合せ：生き生き対策課 ☎ 79-2020

	とき	対象者	受付時間
3か月児健康診査	2月10日（金） 午後	令和4年10月1日～10月31日生まれ	個別通知します。
10か月児健康診査		令和4年4月1日～4月30日生まれ	個別通知します。
1歳8か月児健康診査	2月1日（水） 午後	令和3年4月・5月・6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） 問合せ：生き生き対策課 ☎ 79-2020

	とき	受付時間	内容等
☆【要予約】 成人健康相談	2月28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 問合せ：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）	2月7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、お越しく下さい。
	2月24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 問合せ：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）	2月7日 （火）	10：30 ～ 11：00	3～5か月の乳児 と保護者	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

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

	とき	実施時間	対象者	内容等
☆【要予約】 プレパママ教室 （無料）	2月16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 ・妊娠中によいお食事の話 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、お越しく下さい。

*** 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。

問合せ：こども未来課 TEL 43-5034

【教室に参加された方の感想】

- ・具体的に摂取する食べ物がわかった。
- ・陣痛の話や安産に向けているんなポイントを説明してもらえたので、安心して出産に臨めそうです。



子どもの
五感を養う

親子でマルシェ No.37

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。

里芋のサラダ

里芋・ほうれんそう・コーンを使った和風のサラダです。煮物や汁物などに使用することが多い里芋ですが、ポテトサラダのようにマヨネーズにもよく合います。里芋のぬめりは水溶性の食物繊維で、胃の粘膜を保護したり、消化吸収を高めたり、血圧を下げたりの働きがあります。



材料 (家庭用4人分)

里芋	150g
ほうれんそう	40g
コーン	40g
コンソメ顆粒	2g
しょうゆ	小さじ1/3
かつおぶし	2g
塩、こしょう	少々
マヨネーズ	20g

作り方

- ① ほうれんそう…2cmにカット
里芋…大きめのさいの目切り
- ② ほうれんそうとコーンをゆでて水気をきる。
- ③ 里芋がかぶるくらいの水にコンソメ顆粒を入れて里芋をゆでる。
- ④ ③にしょうゆとかつおぶしを和える。
- ⑤ すべての材料が冷めたらマヨネーズで和え、塩とこしょうで味をととのえて仕上げる。



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



図書館通信

新刊紹介

天下大乱

●伊東 潤著・朝日新聞出版



豊臣秀吉の死後から天下分け目の関ヶ原の合戦まで、どのようなドラマがあったのでしょうか？この本は、東軍・西軍の総大将である徳川家康と毛利輝元の二人の心理を描いた戦国歴史小説です。

作ろう！フライドチキンの骨格標本

●志賀 健司著・緑書房



標本作りとは、生命の姿を未来にのこすことです。本書は、恐竜と鳥の共通点や、ニワトリの骨、進化と骨の基礎知識を丁寧に解説し、市販のフライドチキンを使った標本製作過程を豊富なカラー図版とともに紹介します。

屋根のうえのバトンリレー

●横塚 眞己人写真と文・ほるぷ出版



沖縄県・西表島の小さな集落にあるかやぶきの屋根の家。今ではだれも住んでいませんが、地域のみなさんに大切にされています。その家には、とても重要な役割があるようです。この本では、沖縄県の有形文化財に指定されている「新盛家」の修繕作業を取材した写真絵本です。(児童書)

2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 2月11日(土・祝) 午後2時～2時30分
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。

ボランティアグループピーターパンおススメの本

「おによりつよいおよめさん」(絵本) 井上 よう子さく
「せつばんせぶん」(絵本) もとした いづみさく
「わたしのゆたんぼ」(絵本) きたむら さとしえとぶん

本は図書館に展示していますので、読んでください。

10歳から使ってほしいみんなのお金とサービス大事典

●井手 英策著・誠文堂新光社



社会保障とは、国や町が用意した「みんなのためのお金とサービス」のことです。出産や入学といった出来事にも、貧乏、病気、災害などのピンチにも使えます。この本では、社会保障の種類と使い方、考え方をわかりやすく紹介します。

上牧町ホームページ・図書館ページから蔵書検索ができます。

※本、AV資料は期限内に返却しましょう。

図書館カレンダー 休館日のお知らせ

2/6・13・20・27・28
(月) (月) (月) (月) (火)

※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。

●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



役場前も凍結。最後はここでツルっと...

気象庁が発表した「10年に一度の最強寒波の襲来」、環境省が発表したスギ花粉の飛散量が「過去10年で最も多くなる見通し」など、10年ぶりという予測が目立ちます。

1月25日朝、通勤途中、寒波による路面の凍結で「ヒヤリ」とする場面が何度かありました。雪や凍てについて経験の少ないこの地では、1センチの積雪も油断できない。「有備無患」という言葉があります。その意味のように、いざという時のために、準備を整えておくことをしっかりと胸に刻んだ大寒波襲来の一日でした。

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

通販サイト、カード会社、宅配便事業者などをかたる偽SMS・メールに警戒を！

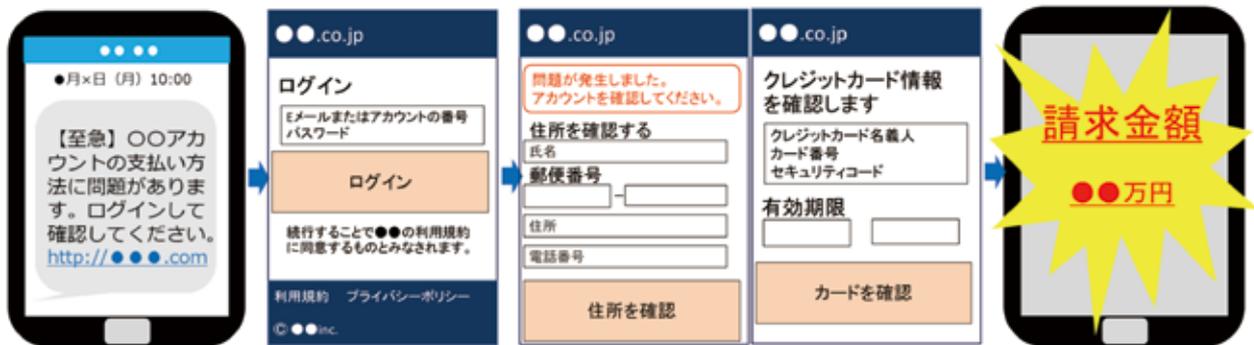
通販サイト、クレジットカード会社、宅配便事業者などの実在する組織をかたるメールやSMS（ショートメッセージサービス）を送信し、パスワードやID、暗証番号、クレジットカード番号などの個人情報を詐取るフィッシングに関する相談が全国の消費生活センター等に寄せられています。

■相談事例

1. 通販サイトから「支払い方法に問題がある」とのSMSがスマートフォンに届いた。指示通りに添付のURLをタップし、クレジットカード番号や住所を入力した。その後、クレジットカードの請求明細を確認したら、合計約4万円の身に覚えのない決済があった。（2022年1月受付 30歳代男性）
2. 自分が利用しているフリマアプリ名でアカウントの設定の確認を求める内容のメールが届き、メールアドレスとパスワードを入力してしまった。その後、フリマアプリにログインしたところ、自分が利用していない約20万円の取引履歴があり、自分のアカウントが不正利用されていることがわかった。（2022年5月受付 30歳代女性）
3. 通販で購入した商品の到着を待っていた頃、宅配便事業者から「お荷物の住所が不明でお預かりしています」というSMSが届いた。SMSには「確認のため指定のアプリをインストールして欲しい」と書かれていたので、記載されているURLをタップしてアプリをインストールした。その後、予定していた荷物は別の宅配便事業者から届いたので不審に思っていたところ、最近、私のスマートフォンの決済用に登録しているクレジットカードに、携帯電話会社から通常より高額な請求があがってきた。（2022年2月受付 40歳代女性）

■フィッシングのイメージ

- ① 通販サイトなどを装った偽SMSや偽メールが届く
- ② 記載されているURLから偽サイト（フィッシングサイト）に誘導される
- ③ 誘導されたサイト（フィッシングサイト）で個人情報やクレジットカード情報などを入力する
- ④ 入力した情報が不正利用されて身に覚えのない請求を受ける



消費者へのアドバイス

- ・あせらず冷静に！ メールやSMSに記載されたURLには安易にアクセスしないでください。
- ・フィッシングサイトにアクセスしてしまっても個人情報は絶対に入力しないでください。
- ・フィッシングサイトにID・パスワード等を入力してしまったらすぐに変更し、クレジットカード会社などにも連絡しましょう。
- ・ブックマークした正規のURLや正規のアプリからアクセスすることを日ごろからの習慣にしましょう。
- ・迷惑SMSやメール、ID・パスワード等の不正利用への事前対策をしておきましょう。
- ・不安に思った場合や、トラブルが生じた場合は、すぐに最寄りの消費生活センター等へ相談しましょう。

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



町の動き

令和4年12月30日現在

世帯数	10,067 (-10)
男性	10,258 (-18)
女性	11,354 (-10)
合計	21,612 (-28)

※()は前月比

町の木 まき 町の花 ゆり

■広報「かんまき」の広告／広報「かんまき」の紙面に町の財源確保の一環として申し込み順に有料広告を掲載しています。これらについては町が広告主の利用を特別に推奨したり、その内容を保証するものではありませんので、ご利用にあたってはご自身の判断でお願いします。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 **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（祝日を除く）
- 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.60

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？



そういちろう
颯一郎ちゃん
(2歳)

2歳のお誕生日
おめでとう♡



こうしろう
皇士郎ちゃん
(0歳)

笑顔で過ごそうね！
これからもよろしくね☆



わたる
航ちゃん
(9ヶ月)

元気いっぱい
大きく育ってね！



あお
蒼ちゃん
(2歳9ヶ月)

笑顔が素敵な蒼くん！
これからもすくすく元気に
育ってね！大好きだよ！



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。

Hello everyone



※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

