

「健やかな心身と穏やかな暮らし」

彩愛

いろいろあい

広報かんまき

2 選挙

4 町民ひろば

6 お知らせ 知る・募る・語る

16, 28 有料広告

20 元気講座

21 健康

表紙：催花雨さいかうに喜ぶ桜たち

24 元気ガイド

25 図書館通信

26 こちら消費生活相談室です

27 各種相談のご案内

28 まきっこ★きっずNo.62

令和5年

2023. **4**

No.613

令和5年4月9日執行 奈良県知事及び奈良県議会議員選挙のお知らせ

選挙の種類	奈良県知事選挙	奈良県議会議員選挙
選挙期日の告示	3月23日(木)	3月31日(金)
期日前投票	3月24日(金)～4月8日(土)	4月1日(土)～4月8日(土)
	【上牧町役場1階ロビー】午前8時30分～午後8時00分(土・日含む) 【ラスパ西大和2階 ささゆりルーム】午前10時～午後6時(4月1日・2日の2日間のみ)	
不在者投票	3月24日(金)～4月8日(土)	4月1日(土)～4月8日(土)
	【投票所】上牧町役場1階ロビー 【時間】午前8時30分～午後8時00分(土・日含む)	
入場券	3月31日(金)頃 到着予定	
投票日	4月9日(月) 午前7時00分～午後8時00分	
開票日	4月9日(月) 午後9時00分～(上牧町役場庁舎西館3階集会室)	

●投票できるかた

- ・年齢要件 平成17年4月10日以前に出生されたかた
- ・住所要件 令和4年12月22日以前に転入の届出をし、引き続き本町の住民基本台帳に登録されているかた

◎上記に当てはまらないかたは、選挙権を確認してください

令和4年12月23日以降に上牧町へ転入したかた	上牧町では投票できません。なお、前住所地等が奈良県内の市町村で、前住所地等の選挙人名簿に登録されているかたは、前住所地等で投票できます。	注意 投票には、市町村長が発行する「引き続き奈良県内に住所を有する証明書」(無料)が必要です。
令和4年12月9日以降に奈良「県内」の市町村へ転出したかた	他の市町村の選挙人名簿に登録されたかたを除き、上牧町の選挙人名簿に登録されているかたは上牧町で投票できます。	
奈良「県外」へ転出されたかた	投票する前に奈良県外へ転出されたかたは、投票できません。	

令和5年4月23日執行 上牧町議会議員選挙のお知らせ

選挙の種類	上牧町議会議員選挙
選挙期日の告示	4月18日(火)
期日前投票	〔上牧町役場1階ロビー〕4月19日(水)～4月22日(土) 午前8時30分～午後8時00分 〔ラスパ西大和2階 ささゆりルーム〕4月22日(土) 午前10時00分～午後6時00分
	〔上牧町役場1階ロビー〕4月19日(水)～4月22日(土) 午前8時30分～午後8時00分
入場券	4月18日(火)頃 到着予定
投票日	4月23日(日) 午前7時00分～午後8時00分
開票日	4月23日(日) 午後9時00分～(上牧町役場庁舎西館3階集会室)

●投票できるかた

- ・年齢要件 平成17年4月24日以前に出生されたかた
- ・住所要件 令和5年1月17日以前に転入の届出をし、引き続き本町の住民基本台帳に登録されているかた

●投票所入場券

投票所入場券は、投票所での受付などの手続きを滞らさないための整理券の役目やお知らせを兼ねているものですので、投票日まで大切に保管して下さい。投票日には、投票所入場券でご自分の投票所を確認したうえ、ご持参ください。投票所入場券が何らかの事情でお手元に届かなかったかたでも、上牧町の選挙人名簿に登録されている人であれば投票できます。（ご自分の投票所で投票所入場券が届かなかった旨、申し出てください）

●代理投票は申出を

身体が不自由などのため、投票所で投票用紙に候補者の氏名を記入できないかたは、投票所の投票管理者や事務従事者（係員）に申し出てください。投票のお手伝いをします。

●病院・施設での投票

指定病院など（病院・保健施設・老人ホーム・保護施設など）に入院、入所中のかたは、それぞれの施設で不在者投票をすることができますので、施設の長に申し出てください。

●郵便等による不在者投票

次のかたは郵便などにより不在者投票をすることができます。

- ・介護保険の被保険者証をお持ちのかたで、要介護5の記載があるかた
 - ・身体障害者手帳や戦傷病者手帳をお持ちのかたで、一定の要件に該当するかた
- 投票に先立ち「郵便等投票証明書」の交付が必要ですので、詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

●特例郵便等投票

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等をしているかたで、一定の要件に該当するかたは、「特例郵便等投票」ができます。詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

●滞在地での不在者投票

仕事や旅行などで他の市町村に滞在中で、投票日までに上牧町に帰ることができないかたは、郵便等により投票用紙や不在者投票用封筒を請求し、送られてきた投票用紙などを持って滞在地先の選挙管理委員会では不在者投票をすることができます。滞在地先での投票時間等は、滞在地の選挙管理委員会にお問い合わせください。

投票日当日に仕事や用事で投票所に行けないかたは、期日前投票のご活用を

投票所一覧

※第4投票区の投票所は、従来の投票所である2000年会館多目的室となっています。

投票区	投票所施設名	投票区	投票所施設名
第1投票区	南上牧公民館	第5投票区	上牧町役場1階ロビー
第2投票区	上牧町立文化館	第6投票区	金富公民館
第3投票区	友が丘公民館	第7投票区	桜ヶ丘老人憩の家
第4投票区	2000年会館 多目的室	第8投票区	上牧第二小学校東館

●上牧町議会議員選挙に立候補されるかたへ

上牧町議会議員選挙に立候補されるかたへの公費負担額が変更となります。詳しくは選挙管理事務局までお問い合わせください。

▶問合先 上牧町選挙管理委員会（役場総務課内） TEL 76-1001



子どもの声が聞こえていますか～子育ては 親育て～ —家庭教育講座—

保護者や家庭教育に関わるかたが抱える課題を解決し、家庭教育を一層充実したものにするための支援として、2月21日、家庭教育講座が役場西館3階集会室で開催され、29人が参加しました。

講師に元上牧小学校校長である中村衛さんを迎え、子どもの心の成長に関するお話や子どもとの接し方などをお話していただきました。

参加されたかたは「日頃から子どもとの接し方について悩んでいたが、とてもためになった。これからの生活に活かしていきたい」と、感想を述べられました。



健康的に町の魅力を再発見 —ささゆりウォーク—

町内の歴史スポットなどを巡りながら健康的にふれあうことを目的に、健康上牧21の成人グループによるささゆりウォークが3月20日に行われ、穏やかな春の日射しの下多数のかたが参加されました。

貴船神社や、浄安寺、雨乞い地蔵などに立ち寄り、ガイドによる解説に耳を傾けながらウォーキングを楽しまれました。



きれいな大和川復活を目指して —大和川一斉清掃—

大和川の清流復活を目指し、「大和川一斉清掃」の日として、3月5日、滝川周辺で一斉清掃が行われました。

周辺自治会のみなさんが参加され、大和川の清流復活を目指し、心を込めて綺麗にされました。



優秀消防団員が受賞されました

長年にわたり消防活動に尽力し、功績のあった団員が表彰されました。

●第75回日本消防協会定例表彰（令和5年3月3日）

<勤続章>

分団長 田中 久恵

団員 服部 匡志

※階級は内申当時の階級



ご卒園 ご卒業 おめでとうございます



上牧第1保育所 卒園生18人



上牧幼稚園 卒園生43人



上牧小学校 卒業生48人



上牧第二小学校 卒業生50人



上牧第三小学校 卒業生48人



上牧中学校 卒業生133人



上牧第二中学校 卒業生53人



出場者
観覧者
大募集!

NHK のど自慢



ゲスト
天童
よしみ



ゲスト
福田
こうへい

司会 二宮 直輝アナウンサー

2023年6月4日(日)

[開場] 午前11時15分 [開演] 午前11時50分 [終演予定] 午後1時15分

[予選会] 6月3日(土) [開会] 正午 [結果発表] 午後5時30分頃予定(当日発表)

[会場] 上牧町文化センター ペガサスホール

[住所] 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3241番地

[交通] ◎JR王寺駅(南口)より奈良交通バス「五位堂駅」行き・「服部記念病院」行き・「上牧出合」行きで、「上牧町文化センター」バス停下車(約18分)。

◎近鉄五位堂駅より奈良交通バス「王寺駅」行きで、「上牧町文化センター」バス停下車(約15分)

[放送予定] 6月4日(日)午後0時15分~午後1時 [総合・ラジオ第1・FM・国際放送] (生放送)

※NHKプラスでインターネットでの同時配信/見逃し番組配信(放送後1週間)があります。

主催 / NHK 奈良放送局, 上牧町

出場・観覧申込方法

出場 申込

▼出場申し込みは、「WEB」または「郵便往復はがき（私製を除く）」で受け付けます。

[WEB申込]

申込HP <https://www.nhk.or.jp/nara/>



←QRコードを読み込んでお申し込み下さい。

締切 4月21日(金)午後11時59分

[郵便往復はがき申込]

あて先 〒630-8540

【住所不要】NHK奈良放送局「NHKのど自慢」出場係

締切 4月21日(金)《必着》

往信表面	返信裏面	返信表面	往信裏面
630-8540 (住所不要) NHK奈良放送局 「NHKのど自慢」 出場係 往信係	何も書かないでください。(抽選結果を印刷してご返送します) 返信係	(ご自身の) ①郵便番号 ②住所 ③名前 返信係	①郵便番号 ②住所 ③名前 ④性別 ⑤電話番号 ⑥職業(学生は所属校名を) ⑦年齢(年齢とその他の手帳) ⑧適合理由(理由) 往信係

【注意事項】

- 「WEB」と「郵便往復はがき」の、どちらで申し込みされても選考に影響はありません。
- 応募者の中から200組程度を上限に選出のうえ、前日の予選会にご出場いただきます。当選の方には予選会のご案内を、落選の方には落選通知をはがきで5月22日(月)頃発送します。
- 中学生以上の方で、原則としてアマチュアの方が対象です。(中学生は予選会・本選どちらも保護者の同伴が必要です。保護者の名前と電話番号も入力、記入してください。)
- 応募は1人(組)1件に限ります。「WEB」と「郵便往復はがき」の、両方で申し込みされても1件として扱います。
- グループでお申し込みの場合は、全員の名前(ふりがな)と年齢、性別、職業を明記のうえ、代表者がお申し込みください。
- ※グループでご参加の方は、ステージでの歌唱の際、一定の距離をとっていただくことにしています。そのため、人数4人を上限とさせていただきます。
- 応募後の曲目・出場者の変更はできません。
- 予選会でのキーの変更はできません。
- 入力、記入内容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。
- ご応募の際にいただいた個人情報は、番組の制作や選出結果のご連絡に使用させていただきます。また、郵便往復はがきでお申し込みの方は、以下にもご注意ください。
- 「返信用裏面」には選出結果を印刷しますので、白紙のままお送りください。紙・シールなどの貼り付け、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。

観覧 申込

[郵便往復はがき申込]

▼観覧申し込みは、「郵便往復はがき（私製を除く）」で受け付けます。※WEBでの受け付けはありません。必要事項をご記入の上、下記のあて先にお送りください。

あて先 〒639-0293

奈良県北葛城郡上牧町
大字上牧 3350 番地
上牧町役場
「NHKのど自慢」観覧係

締切 4月28日(金)《必着》

往信表面	返信裏面	返信表面	往信裏面
639-0293 奈良県北葛城郡 上牧町大字上牧 3350番地 上牧町役場 「NHKのど自慢」 観覧係 往信係	何も書かないでください。(抽選結果を印刷してご返送します) 返信係	(ご自身の) ①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号 返信係	①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号 往信係

【注意事項】

- 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5月22日(月)頃発送します。なお、座席は入場整理券で事前に指定させていただきます。
- 1歳以上のお子様から入場整理券が必要です。
- 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・シールなどの貼り付け、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。
- インターネットなど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など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個人情報は、抽選結果のご連絡、今回のイベントに関連した放送・コンテンツ配信のご案内、「受信料の窓口サイト」のご紹介、受信料のお願いに利用させていただきます。ご提供いただいた個人情報については、利用目的が達成され次第、遅滞なく消去いたします。NHKの個人情報の取り扱いについては、「受信料関係分野プライバシーポリシー」および「NHKイベント・インフォメーションにおける個人情報保護について」をご確認ください。

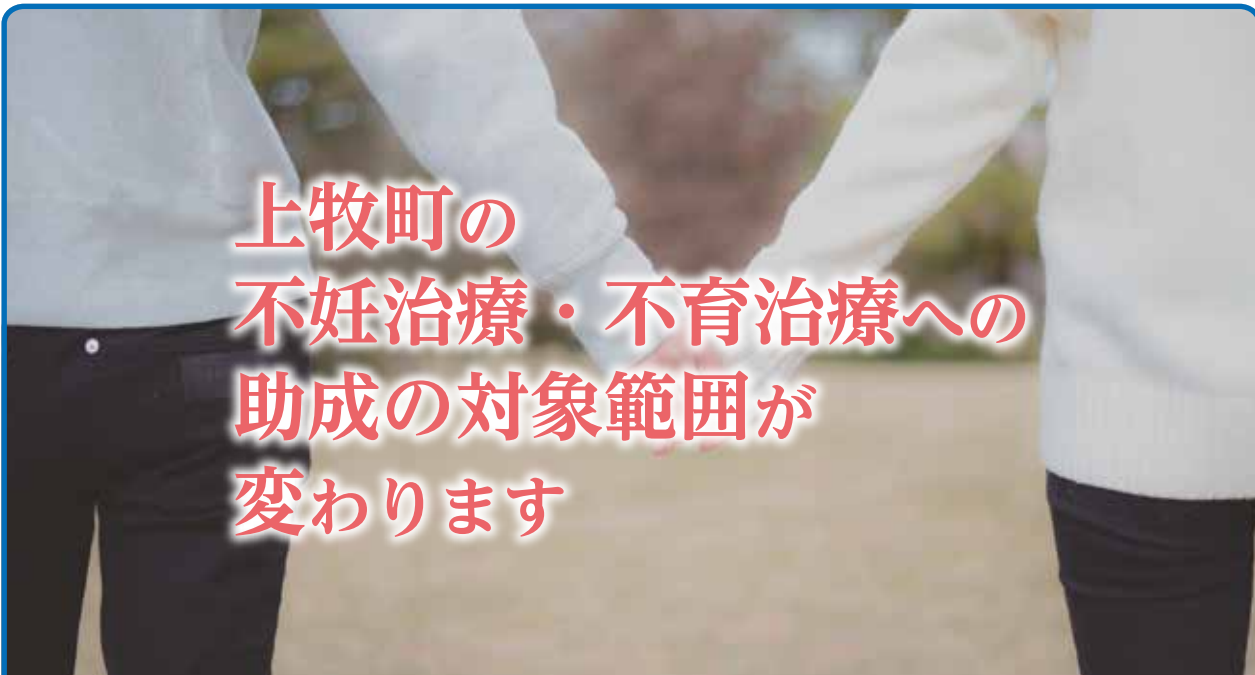
[問い合わせ] ◎ 出場：NHK奈良放送局 電話 0742-30-0300 (土日祝除く 午前10時～午後5時)

<https://www.nhk.or.jp/nara/>

◎ 観覧：上牧町役場 電話 0745-76-2501 (土日祝除く 午前8時30分～午後5時15分)

※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。あらかじめご了承ください。

※予選会は公開で行う予定ですが、混雑の状況により入場を制限する場合があります。事前の申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。



上牧町の 不妊治療・不育治療への 助成の対象範囲が 変わります

令和5年4月1日 施行

	旧制度	新制度
不妊症	【助成対象】 ・一般不妊治療（タイミング療法、人工授精、薬物療法等） 【助成期間】 ・最初に治療を受けた日の属する年度から5年間	【助成対象】 ・一般不妊治療（タイミング療法、人工授精、薬物療法等） ・ 特定不妊治療（体外受精・顕微授精等） 【助成期間】 ・ 制限なし
不育症	【助成期間】 ・最初に治療を受けた日の属する年度から5年間	【助成期間】 ・ 制限なし

不妊治療・不育治療費助成事業とは？

不妊また不育で悩む夫婦の経済的及び精神的負担の軽減を図り、少子化対策の推進に寄与することを目的とした事業です。

助成限度額

- ・不妊治療 夫婦一組につき上限 7万円
- ・不育治療 夫婦一組につき上限 10万円

助成回数

1年度分につき1回



不妊治療・不育治療の費用助成に関する詳しい内容は生き生き対策課へお問い合わせください。

問 生き生き対策課（2000 年会館 窓口⑤番）☎79-2020

令和5年4月1日から犬の登録方法が一部変更になります!



現在、犬を飼っている飼い主のかたは、下記の確認をしてください。

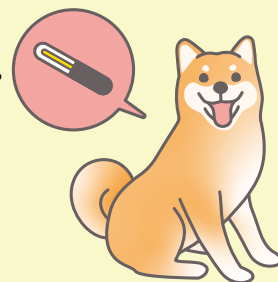
すでに、上牧町で犬の登録済のかた、または、飼い犬にマイクロチップを装着し環境省の登録サイトで登録済のかたは、今回のお知らせで行う手続きはございません。

(上牧町では、令和5年4月1日より環境省の登録サイトで登録をすると、犬の登録をしているとみなします。)

📌 それ以外のかたはこちらをチェック 📌

【飼い犬にマイクロチップを装着しているかた】

下記の環境省の登録サイトで登録または変更をしてください。




【飼い犬にマイクロチップを装着していないかた】

下記の①もしくは②を行ってください。

- ①上牧町で犬の登録をしてください。
- ②マイクロチップを動物病院で装着し、下記の環境省の登録サイトで登録をしてください。



【手数料について】

登録団体	手続きの方法	料金
上牧町	建設環境課へお越しください	3,000円
環境省	オンライン申請  登録サイト申請はこちら	300円
	紙申請 (TEL. 03-6758-6170 へお問合せください)	1,000円

◎動物病院で飼い犬にマイクロチップを装着するには、別途料金がかかります。(料金は動物病院にお問い合わせください。)

◎ペットショップやブリーダー等の事業者から犬を迎えたかた、または、あらかじめ環境省の登録サイトで登録されている犬を飼われたかたは、環境省登録サイトでの変更登録が必須となります。

▶問合先 建設環境課 生活環境係 TEL76-2504

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）

小児（5歳～11歳）及び乳幼児（6か月から4歳）の新型コロナワクチン接種を希望されるかたへ

令和5年4月から小児（5歳～11歳）及び乳幼児（6か月～4歳）の新型コロナワクチン接種を希望されるかたについては、下記の医療機関で接種できることになりました。当面の間、保健福祉センターでの集団接種を実施する予定はありませんので、接種を希望されるかたは、下記の医療機関ごとの予約方法により予約してください。

詳細は、上牧町ホームページでご確認下さい。

【医療機関名】

1. いまづ小児科

奈良県北葛城郡広陵町馬見中5丁目6-37
 電話番号：0745-54-6811
 予約方法：電話及びホームページから予約



【いまづ小児科】

2. かわしま内科・外科・こどもクリニック

奈良県香芝市旭ヶ丘2丁目30-4
 電話番号：0745-79-1155
 予約方法：電話及びホームページ・窓口での直接予約
 （※ホームページでの予約の場合は、ホームページ内で【かわしま内科・外科・こどもクリニック】「予防接種患者登録」が必要です。）



くりはまちゃん

3. あおき小児科

奈良県北葛城郡王寺町王寺2丁目4-7
 予約方法：上牧町新型コロナワクチンコールセンター
 ※詳細は、ホームページでご確認ください。



【5歳～11歳のかた向け情報】



【6か月～4歳のかた向け情報】

認知症相談のお知らせ

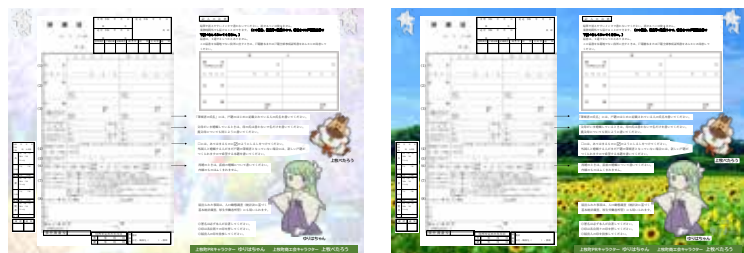
ご自身やご家族等のことで「物忘れが増えた」「忘れ物や物をなくすことが増えた」「以前はできた料理や買い物に手間取る」などのお悩みはありませんか？以前とは様子がちがうなど些細な変化に気づいたら、一人で悩まずに相談することが重要です。

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 4月25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

上牧町オリジナル婚姻届を作成しました

出会い～結婚応援の一環として、上牧町オリジナル婚姻届を作成しました。お2人の記念すべき日に、ぜひご利用ください。



- ▶交付場所 上牧町役場1階住民保険課・片岡台出張所
- ※町ホームページからもダウンロードできます。印刷する場合はA3用紙に印刷してください。



- ▶問合先 住民保険課 TEL 76-2508



個人番号（マイナンバー）カードの4月休日・夜間交付のお知らせ



- ・休日交付窓口 4月9日（日）午前9時から
 - ・夜間交付窓口 4月28日（金）午後5時15分から7時30分まで
 - ▶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
- ※完全予約制で実施しますので、事前に住民保険課住民係までご連絡ください。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ありますが、ご了承ください。
- ▶問合せ 住民保険課 住民係 TEL76-2508



奈良県弁護士会記念無料法律相談を開催します



「遺言の日」

- ▶とき 4月14日（金）午前10時から正午・午後1時から3時
- ▶場所 奈良弁護士会（奈良市中筋町22-1）
- ▶定員 先着16名（1人30分間）
- ▶内容 相続遺言に関することに限ります。
- ▶受付 4月3日（月）から12日（水）までの平日午前9時30分から午後5時までに奈良弁護士会にお申し込みください。

「憲法週間」

- ▶とき 5月10日（水）午前9時30分から正午・午後1時から3時30分

【2か所で実施】

- ▶場所① 奈良弁護士会（奈良市中筋町22-1）
 - ▶定員 先着20名（1人30分間）
 - ▶場所② 経済会館（大和高田市大中106-2）
 - ▶定員 先着10名（1人30分間）
- ※換気の時間をとる場合があります。
- ▶受付 4月3日（月）から28日（金）までの平日午前9時30分から午後5時までに奈良弁護士会にお申し込みください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大状況などにより、中止又は変更する場合があります。
- ▶問合せ 奈良弁護士会 TEL0742-22-2035



文化協会作品発表会



上牧町中央公民館

《パネル展示》

- 上牧写真クラブ 4月7日（金）まで
- 春陽筆ペンレッスン 4月7日（金）から5月5日（金）まで

《陳列ケース》

- 先山パッチワーク 4月21日（金）まで
- まきのは陶芸クラブ金曜日 4月21日（金）から6月2日（金）まで

上牧町役場（上牧町文化協会掲示板）

- 書道クラブ遊墨会 4月21日（金）まで
- 油絵 サンデーパレット 4月24日（月）から6月2日（金）まで

- ▶問合せ 中央公民館 TEL 76-3610



サイクルトレインがいつでもご利用いただけるようになります

昨年の春と秋に開催された、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4月から通年で運行になります。

よりご利用いただきやすくなったこの機会に、太子道や唐古・鍵遺跡などの田原本線沿線の見どころにサイクリングで訪れてみませんか？

- ▶実施期間 4月22日（土）～ 通年での運行
 - ▶対象列車 平日・休日とも、新王寺・西田原本両駅を9時台～15時台に発車する列車で、3両編成中、真ん中（2両目）の車両
 - ▶利用区間 近鉄田原本線 新王寺駅～西田原本駅の各駅間（大輪田駅、佐味田川駅除く）
 - ▶利用可能台数 各列車16台まで
- ※車内の混雑具合等により、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。
- ▶料 金 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
※詳細については下記までお問い合わせください。

▶サイクルトレインの取り組みに関する問合せ先

近畿日本鉄道株式会社 大阪統括部 運輸部 営業課（平日 午前9時10分～午後6時00分）
TEL 06-6775-3514

ご ぶ ん い ん 御 墳 印 をあつめよう！

御墳印取扱い場所

- 上牧町役場2階(企画財政課または社会教育課)
8:30～17:15 休 土日祝日
【問合せ先】 企画財政課 TEL 76-2502
社会教育課 TEL 76-2532
- 文化センター(ペガサスホール事務所)
9:00～17:00 休 月曜日(祝日の場合は翌日)
【問合せ先】 文化振興課 TEL 78-9900

すむ・奈良・ほっかつ！事業のひとつとして、北葛城4町(上牧・王寺・河合・広陵)で、
史跡&古墳めぐり「御墳印帖」プロジェクトがスタート！



詳しくはこちら

御墳印のあつめ方

- 1 現地で撮影 カシャッ
- 2 各町の取扱い場所で撮影した画像を見せる
- 3 書置きのお御墳印をゲット！



特徴がわかるように



スマホでもカメラでもOK！



1枚100円で購入できます



上牧町 第1弾

片岡城跡と史跡上牧久渡古墳群

2023会長杯グラウンドゴルフ大会について

- ▶と き 4月16日（日）雨天中止
選手集合 午前9時
- ▶と ころ 健民グラウンド
- ▶対 象 者 50歳以上の町内在住・在勤者（先着100名）1人からでも参加可能
- ▶受付期間 4月1日（土）から9日（日）までの午前8時30分から午後5時までに第一町民体育館へお申し込みください。
- ▶問 合 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

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止する場合があります。

明日香養護学校 教育相談・学校見学会・第1回体験学習のご案内

教育相談

- ▶と き 電話でのお申し込み後、日程調整（土・日・祝日は除く）
- ▶内 容 ・ 肢体不自由を有する幼児児童生徒の就学や在宅訪問教育について
・ 病弱教育対象の生徒の進学に関する相談について
・ 学校生活上の指導・支援について

学校見学会

- ▶と き 5月下旬～6月上旬（予定）
（詳細は決まり次第奈良県立明日香養護学校のホームページに掲載）
- ▶内 容 ・ 学校（病弱教育部門・肢体不自由教育部門）の概要説明
・ 児童生徒が授業を受けている様子の見学



明日香養護学校

第1回体験学習

- ▶対 象 ・ 肢体不自由を有する年長児、小学6年生、中学3年生及びその保護者、担任
・ 病弱教育対象の中学3年生及びその保護者、担任
- ▶と き 肢体不自由教育部門
小学部 6月14日（水）午後1時20分～4時
中学部 6月21日（水）午後1時20分～4時
高等部 6月28日（水）午後1時20分～4時
病弱教育部門
高等部 6月28日（水）午後1時20分～4時

▶申込・問合せ先

奈良県立明日香養護学校 高市郡明日香村川原410
TEL 0744-54-3380（担当 教育支援部 辻）

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、実施方法や開催日を変更する場合があります。

上牧町 協働のまちづくり 公募型補助金

令和5年度
事業募集

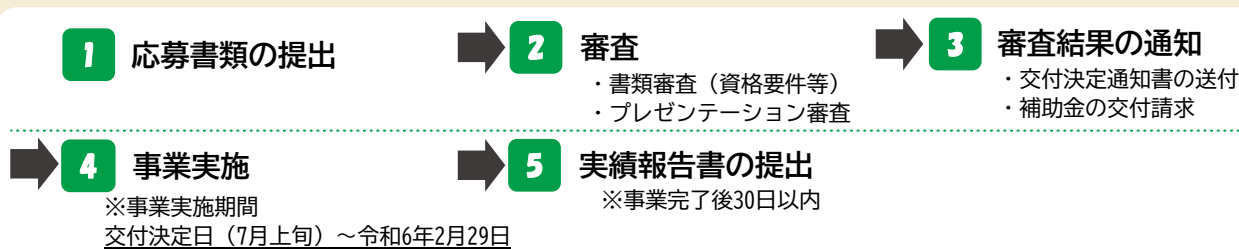
社会的・地域的な課題の解決に向けて、町民の皆さんにより組織される団体が自主的・自立的に取り組む公益性のある事業に対して、町が補助金を交付します。
自由なテーマで、町民の皆さんの知識・経験・アイデアを生かして行う事業を募集します！

募集期間 令和5年4月3日(月) ▶ 令和5年5月31日(水)

● 補助金の種類

	「自由提案事業補助金」	「スキル活用事業補助金」	「自立事業化前提型補助金」
対象	自由なテーマで提案した社会的・地域的な課題の解決に資する事業	団体の持つ知識や経験を生かし自立した活動を展開することで、社会的・地域的な課題の解決に資する事業	地域で抱える課題をビジネスの手法（サービスの受け手から対価を徴収する方法）により解決する事業
補助限度額	上限15万円 (補助率100%) ※同一団体への交付は、原則3回まで	上限15万円 (補助率50%) ※同一団体への交付は、原則2回まで	上限50万円 (補助率100%) ※同一団体への交付は、原則1回まで

● 申請から実績報告までの流れ



● 事前申請

事前申請締切

令和5年4月12日(水)まで

募集期間内に事業の開始を希望する団体は、令和5年4月12日までに申請いただくことで、早期に事業を開始することが可能です。

ただし、審査手続等の関係上、5月上旬頃の交付決定（事業開始）となります。

申請方法（募集要項）や過去の補助事業については、町ホームページからご確認ください。

問い合わせ

企画財政課

TEL：0745-76-2502 FAX：0745-76-1002

メール：seisaku@town.kanmaki.lg.jp

〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350番地



給食調理員を募集しています

上牧町立学校（園）で勤務していただける給食調理員を募集しています。

- ▶採用予定 1人
- ▶任用期間 令和5年4月1日から令和6年3月31日まで
- ▶報酬 ○調理師免許あり 時給1,028円～
○調理師免許なし 時給 977円～
- ▶勤務日等 月曜日から金曜日までの週5日
午前8時から午後3時45分まで（うち7時間勤務）
- ▶問合せ先 教育総務課 TEL76-2528



上牧町ホームページ

詳しくは町ホームページをご覧ください。

自転車用ヘルメットの購入費用の一部を補助します

令和5年4月1日に施行の改正道路交通法で、自転車に乗車するすべてのかたにヘルメット着用の努力義務が課せられます。上牧町では自転車を利用するかたの事故の防止、交通安全の推進のため自転車用ヘルメットの購入費補助を行っており、令和5年度からはすべての年齢のかたが対象となります。詳細については下記のとおりです。

- ▶対象者 町内在住で自転車に乗るすべてのかた
- ▶補助金の額 ヘルメット購入費の半分（1人1回限り）
ただし、3,000円を上限とし、100円未満は切り捨て
申請方法および詳しい内容については、下記問合せ先にご連絡ください。
- ▶問合せ先 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ため、防犯機能を備えた家庭用電話の購入費用の補助を行っています。詳細については下記のとおりです。

- ▶対象者 自宅で使用する防犯電話を購入した65歳以上のかた
ただし、5,000円未満の防犯電話は補助対象外
- ▶補助金の額 一律5,000円（1世帯1台限り）
申請方法および詳しい内容については、下記問合せ先にご連絡ください。
- ▶問合せ先 総務課 安全安心係 TEL 76-1001



農業委員を募集します

農業委員を推薦と公募により募集します。

- ▶ **募集期間** 4月3日(月) から5月1日(月) まで
- ▶ **募集人数** 12名
- ▶ **委員任期** 令和5年7月20日から令和8年7月19日まで
- ▶ **主な職務内容**
 - ・農地の権利移動や転用に係る許認可業務
 - ・遊休農地の発生防止と解消
 - ・担い手農地への農地利用集積
 - ・新規参入者の促進活動
- ▶ **応募資格** 農業に関する見識を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関しその職務を適切に行うことができるかたで、次のいずれにも該当するかた。
 - ・上牧町に住所を有するかた
 - ・上牧町が設置する他の附属機関等の委員でないかた
 - ・上牧町の職員でないかた
 - ・破産手続開始の決定を受けて復権を得ないかた
 - ・禁固以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでのかた
- ▶ **報酬** 報酬は「上牧町の特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例」に基づき支給します。
- ▶ **募集方法**
 - ・町内の地区・全域からの推薦
 - ・農業者等の組織する団体からの推薦
 - ・一般募集
- ▶ **申込方法** 応募用紙に必要事項を記入の上、5月1日午後5時までに農業委員会事務局まで提出してください。(郵便の場合は、当日必着)(持参の場合は、土・日・祝日を除く)
※応募用紙は、農業委員会事務局窓口で受け取るか、町ホームページからでもダウンロードできます。
- ▶ **公表** 募集期間中の応募状況を中間及び募集終了後に町ホームページで公表します。
- ▶ **問合せ先** 上牧町農業委員会事務局(まちづくり推進課内)
TEL 76-2503



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**

4月12日 水曜日 14時00分開会 (13時30分開場)

初回の方限定 **「失敗したくない有料老人ホームの選び方」**
関西有料老人ホーム紹介センター 北野 優氏

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/全額前払い方式 ●介護保険/奈良県指定介護保険特定施設(一般型特定施設) ●入居時の要件/入居後の変更および表示事項 ●施設所在地/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>

高齢者・婦人学級生を募集します

生涯学習事業として高齢者学級と婦人学級を開催します。

高齢者（やよい）学級

町内にお住まいの60歳以上が対象です。高齢者が地域社会にどのような役割をもって参加するの
かを中心に、健康で生きがいのある人生をめざした学習を行います。

婦人（さゆり）学級

町内にお住まいの20歳以上の女性が対象です。女性がつもつ様々な生活上の問題点について学習を
行います。

▶学習内容 講演会・人権学習・社会見学・教材実習など

※令和4年度実績 健康教室・音楽鑑賞会・フラワーアレンジメント教室

・社会見学（やよい）和歌山方面、（さゆり）京都方面ほか

▶開催日時 ・高齢者（やよい）学級…基本第2火曜日 午後

・婦人（さゆり）学級 …基本第1月曜日 午前

▶場 所 上牧町役場 西館3階 集会室

▶申 込 先 社会教育課 生涯学習推進係（電話・FAX受付可）

▶申込期間 4月10日（月）から17日（月）まで

▶費 用 授業料などの直接的な費用は不要ですが、教材実習の材料費や社会見学での昼食代・見
学代・バス利用代を負担していただきます。

※諸事情により日程・場所などを変更または中止する場合があります。ご了承下さい。

▶問 合 先 社会教育課 TEL 76-2532 FAX 76-1199



令和5年度 要約筆記者養成講座の受講者を募集します【手書きコース】

▶と き 6月1日～11月30日の木曜日（1日2講座）全44回（予備日2日間を含む）
・6月1・8・15・22・29日 ・7月6・13・20・27日
・8月3・10・24・31日 ・9月7・14・28日
・10月5・12・19・26日 ・11月2・9・16・30日

▶時 間 午前10時～午後3時（うち1時間休憩）

▶会 場 奈良県聴覚障害者支援センター（橿原市大久保町320-11）

▶募集人数 20名 ※定員に関わらず選考を実施

▶選 考 5月18日（木）午後1時30分から 会場：奈良県聴覚障害者支援センター 研修室

▶応募条件 全回出席でき、修了後も活動の意思があること

▶受 講 料 5000円（全課程88時間分 テキスト代・資料代は別途必要）

使用テキスト：厚生労働省カリキュラム準拠「要約筆記者養成テキスト」第2版上下巻

▶申込方法 申込書に必要事項を記入の上、持参・郵送又はFAXでお申し込みください。

所定の様式は、ホームページからダウンロードすることもできます。

▶申込期間 4月1日（土）～5月12日（金）午前9時～午後5時【厳守】※日祝日は休所

▶申込・問合先 奈良県聴覚障害者支援センター

TEL 0744-21-7880 FAX 0744-21-7888

HP <https://nds-center.nara.jp/>

上牧町スポーツ協会会員を募集します

上牧町のスポーツの推進、発展を図るとともにスポーツを通じて町民相互の親睦と青少年の育成のお手伝いをさせていただけるかたの応募をお待ちしています。

- ▶内 容 各種スポーツ大会の開催・上牧町主催のスポーツ事業の支援・その他上牧町スポーツの振興、発展に必要な事業（主に各種スポーツ大会の運営等）
 - ▶定 数 若干名
 - ▶協会会員任期 採用日から令和7年3月31日まで（任期は当初の年度に設定された任期まで）
 - ▶応募資格 町内在住のかた、在勤されているかた
 - ▶謝 礼 金 日額6,000円
- ※その職務に従事した時間が、4時間以下の場合は、当該謝礼金額の2分の1に相当する額となります。
- ▶問 合 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

学校・幼稚園での活動に皆さんの力を貸してください！

上牧町 学校支援ボランティア募集

* ボランティア活動内容 *



中学校畑作りの学習支援



小学校見守り支援



家庭科支援



幼稚園マラソン大会の見守り



小学校図書支援

* 他にもこのような活動があります *

授業や放課後学習の補助 校内外の清掃 花壇の植え付け 校内の建具などの修理 など

地域の学校などで教育活動にボランティアとして参加いただけるかたを募集しています。学校教育をより良く、より豊かにするために、ぜひみなさんの力をお貸しください。特別な資格は必要ありません。「子どもたちのために」とのお気持ちがあればどなたでもできる活動です。

現在約250人のかたが活動されています。あなたのできる範囲で結構ですので、ぜひ力をお貸しください。

登録条件・・・18歳以上の町内在住のかた

申込方法・・・上牧町学校支援ボランティア登録申込書に記入の上、町内の小・中学校、上牧幼稚園、役場社会教育課窓口へ提出又はFAX・郵送でお申し込みください。

登録申込書は、社会教育課、2000年会館、図書館、片岡台出張所で配布又は町ホームページからダウンロードできます。

問 合 先・・・教育委員会事務局 社会教育課 TEL 76-2532 FAX 76-1199

ハッピーライフ教室の参加者を募集します

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回の運動教室です。教室に参加しておうちでできる効果的な運動を身につけませんか？

- ▶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名（先着順）
※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3回目（1月12日～3月9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。
- ▶期間 5月11日（木）～6月29日（木）の毎週木曜日（全8回）
午後2時から3時30分まで
- ▶場所 2000年会館 機能訓練室
- ▶申込方法 4月11日（火）から13日（木）までの午前8時30分から午後5時15分までの間に2000年会館地域包括ケア推進係（⑥番窓口）または電話でお申し込みください。
- ▶問合せ先 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5年度奈良県警察官（第1回） 採用試験について

- ▶試験日 教養試験・論文試験 5月14日（日）
体力試験・口述試験 5月27日（土）、28日（日）
のうち指定する1日
- ▶受験資格 平成2年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した人、又は令和6年3月末日までに卒業見込みの人
- ▶受付期間
○郵送（簡易書留）・持参…3月3日（金）～4月14日（金）
○インターネット…3月3日～4月10日（月）
- ▶問合せ・申込先 奈良県警察本部警務課採用係
〒630-8578 奈良市登大路町80番地
TEL 0120-351-204
URL <https://www.police.pref.nara.jp/category/5-0-0-0-0.html>

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
橿原地域事務所
TEL 0744-29-9060



元気講座



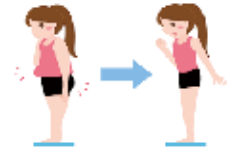
～春から始めよう！自分を変える運動習慣！～

春も本番で温かくなってきました。春になると何か新しいことを始めたい人も多そうですね。春の気候が人間の心理に与える影響として、気分を高揚させる効果があることは世界的にも知られています。一方で、急な環境の変化や気温の寒暖差が激しいことで、自律神経に不調をきたすなど体調不良のかたが増えることも近年知られてきています。

適度な運動習慣はストレスを分散し、質の良い睡眠を促し、自律神経を整える効果があります。もちろん、筋肉量をアップさせてフレイル予防やメタボ対策としても効果的です。寒い冬の間はなかなか重い腰が上がらなかったかたも、温かく過ごしやすい春に運動習慣を始めて、新しい自分にチャレンジしてみませんか！

①ストレスの緩和、ダイエットに適しているのは有酸素運動！

例) ・ウォーキング ・階段（段差）昇降 ・縄跳び
・ダンス ・ラジオ体操 ・ヨガ など



有酸素運動とは「誰でも出来て、ゆっくり長く行う運動」のことです。「有酸素運動は20分以上継続しないと脂肪は燃えない」という話を聞いたことがあるかもしれません。しかし、実際は20分以内でも脂肪の燃焼効果があることがわかっています。正確には、20分以内であれば、脂肪よりも体内の糖質をエネルギーとして使用する割合が高く、20分以上運動を継続することで、糖質よりも脂肪をエネルギー源に使用するように切り替わっていきます。ですので、継続できる時間にこだわらず、楽しめる範囲で運動を毎日少しずつ生活に取り入れていくのが良いでしょう。

ウォーキングをするときのポイント

- ・姿勢よく、腕をしっかり振って歩く。腕は後ろへ引くことを意識して振ると姿勢も整います。
- ・息が軽くはずみ、少し汗ばむ程度の速度で歩く。
- ・痛みが出ない程度に歩幅を広くすることを意識して歩く。
- ・2分歩いたあと、1分軽くジョギングをする、を繰り返して歩くと運動強度とエネルギー消費率アップ！
- ・ダイエット目的なら朝のウォーキングで燃焼スイッチをON！20分以上の運動で脂肪燃焼度アップ！
- ・血糖値を下げる目的なら食後のウォーキングがおすすめ。
- ・掃除など家事の際に、腹筋背筋を意識して力を入れた状態で姿勢を保って行くと、「ながら運動」ができます。



②筋肉量をアップしてフレイル予防！メタボを改善するなら無酸素運動！

例) ・スクワット ・腕立て伏せ ・背筋（上体反らし）
・腹筋（上体起こし） ・ヒップリフト（仰向けでお尻をもち上げる） など



筋力がアップする仕組みは、トレーニングによって筋肉が損傷し、栄養補給（食事からのたんぱく質摂取）と成長ホルモンの分泌によって損傷が修復されることで起こります。この回復時間は、概ね4～8時間～72時間といわれています。そのため、筋力アップのためのトレーニングは2日に一回程度で行い、筋肉の修復期間を設けての実施が効果的とされています。また、筋力トレーニングを行うときは、大きな筋肉から鍛え始めると効果的です。大きな筋肉を鍛えることでエネルギー代謝が高くなり、脂肪も燃えやすくなります。また、大きい筋肉は見た目の変化もわかりやすいため、モチベーションアップになりますよ。（※大きい筋肉＝腹筋、広背筋、大腿筋、大胸筋など）

筋力アップをするときのポイント

- ・筋力トレーニングをするときは、早い動きで勢いよくするのはなく、ゆっくりとした動きで行うことで負荷が大きくなり、少ない回数で効果的な筋肉トレーニングになります。
- ・腕立て伏せなどの高負荷のトレーニングも、床ではなく、壁に手をつけて行う（右記図）ことで筋力の弱い方も実施できますよ。
- ・筋力トレーニングを行った日は、必ずタンパク質を多くとれるよう意識した食事にしましょう。そうすることで、傷ついた筋肉が修復しやすくなり、筋力アップにつながります。また、筋肉の修復を行う成長ホルモンは、就寝後1～2時間が一番分泌が高まると言われているため、トレーニングを行った日は夜更かしせずしっかりと睡眠をとりましょう。
- ・筋力トレーニングを行う前後に軽いストレッチを取り入れてみましょう。体が温まっている状態でトレーニングをすると、成長ホルモンの分泌量がアップし、トレーニング効果が高まります。



図：壁を使った腕立て伏せ

注意 運動を始めるときは、必ず個人の体調を考慮した内容にしましょう。無理に負荷の高い運動を行うと、怪我や筋肉・関節を痛める原因となります。持病のあるかたは、かかりつけ医に相談しましょう。また、運動の前には怪我の予防のため、ストレッチなど準備運動を行い、体を動かすことに慣らしてから実施してください。

高齢者肺炎球菌ワクチン【定期・任意】の費用助成について

今年度も定期接種の他に高齢者肺炎球菌ワクチンの任意接種の助成も実施します。

肺炎球菌は肺炎の原因になる菌であり、肺炎のほかにも慢性気道感染症、中耳炎、副鼻腔炎などを起こすことがあります。主に高齢者や乳幼児、免疫の弱っているかたで病気をおこし、ときに敗血症や髄膜炎といった重篤な疾患の原因にもなります。肺炎球菌ワクチンは肺炎のすべてを予防するワクチンではありませんが、接種することによって肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。

令和元年度から令和5年度までの5年間、引き続き、高齢者の肺炎球菌ワクチン定期接種の機会を設けています。定期接種を受けられるのは該当年度の1年間のみに限られますので、希望されるかたは必ずこの期間に受けてください。なお、町では今年度も定期接種の他に任意接種の助成も実施します。
※定期・任意のどちらかで生涯で1人1回の助成となります。

(定期接種) 高齢者肺炎球菌ワクチン費用助成

▶対象者 ①今年度に以下の年齢になるかた

定期接種の年齢	生 年 月 日
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ
90歳	昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日生まれ
95歳	昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日生まれ
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ

②接種日に60～65歳未満のかたで心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障害を有するかた

※ただし、①・②ともに、町内に住民登録があるかたで、過去にワクチン(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)を一度も接種したことがないかたが対象。

▶自己負担 4,000円(生活保護世帯のかたは無料)

▶接種期間 令和5年4月から令和6年3月末まで

▶接種方法 1.生き生き対策課窓口^①に身分証明書を持参し申請してください。予診票など必要書類をお渡しします。
※生活保護のかたは印鑑が必要です。
2.事前に医療機関へ予約をして、必要書類及び健康保険証を持参して接種を受けてください。

(任意接種) 高齢者用肺炎球菌ワクチン費用助成

定期予防接種の対象外のかたでも任意予防接種として助成します。

▶対象者 上牧町に住民登録のある接種を希望する満65歳以上のかた、この予防接種を受けてから5年以上経過しているかた。

▶接種方法 1.生き生き対策課窓口^①に身分証明書を持参し申請してください。予診票など必要書類をお渡しします。
※生活保護のかたは印鑑が必要です。
2.事前に医療機関へ予約をして、必要書類及び健康保険証を持参して接種を受けてください。

▶助成額 1回のみ 4,280円(生活保護の方は8,280円を上限に助成)

▶問合せ先 生き生き対策課 TEL 79-2020

子宮頸がん予防ワクチン9価（シルガード）の定期接種の追加について

HPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）は、子宮頸がん全体の50～70%の原因とされる2種類のヒトパピローマウイルス（16型と18型）などの感染に対して予防効果をもつワクチンです。国内外で行われた研究結果では、HPVワクチンを導入することにより、感染及び子宮頸がんの前がん病変を予防する効果が示されています。

以前は、定期接種として公費で受けられるワクチンがサーバリックス（2価HPVワクチン）とガーダシル（4価HPVワクチン）の2種類でしたが、令和5年4月1日からシルガード（9価HPVワクチン）も追加されました。

▶定期接種対象者

小学6年生から高校1年生相当の女子
（今年度中学1年生のかたに、4月にお知らせと予診票を個別送付します。）

9価HPVワクチンを希望されるかたは、新しく予診票を発行します。母子健康手帳と身分証明書を持参のうえ、生き生き対策課（2000年会館5番窓口）にお越しください。

▶キャッチアップ接種

令和5年度、平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子を対象とし、令和7年3月末まで公費で接種することができます。

接種を希望されるかたは、接種に必要な予診票を発行します。母子健康手帳と身分証明書を持参のうえ、生き生き対策課（2000年会館5番窓口）にお越しください。

▶ワクチンの種類毎の接種間隔

- ・サーバリックス（2価）：1回目の接種を受けた1か月後に2回目を、6か月後に3回目の接種を受けます。
- ・ガーダシル（4価）：1回目の接種を受けた2か月後に2回目を、6か月後に3回目の接種を受けます。
- ・シルガード（9価）：以下のとおり接種回数が異なります。

〈小学6年生～14歳〉

1回目の接種を15歳になる前日までに受ける場合は、2回接種となります。

標準的な接種スケジュールは、1回目の接種を受けた6か月後に2回目を受けます。

〈15歳以上〉

1回目の接種を15歳になってから受ける場合は、3回接種となります。

標準的な接種スケジュールは、1回目の接種を受けた2か月後に2回目を、6か月後に3回目の接種を受けます。

※15歳になるまでの間に1回目の接種を行えば、2回での接種が可能となります。

◎原則、同一種類での接種の完了をお勧めします。

▶償還払いについて

積極的勧奨の差し控えにより、過去にサーバリックス（2価）とガーダシル（4価）を自費で接種したかたに、接種費用の償還払いを実施しております。詳しくは、上牧町ホームページをご覧ください。
※過去にシルガード（9価）を任意接種として自費で接種されたかたについては、対象外となります。

接種を希望されるかたは、厚生労働省「子宮頸がん予防ワクチンについて」を参照し、ワクチン接種の有効性及び安全性等について、十分理解していただいたうえで、接種してください。



上牧町ホームページ
接種費用の償還払いについて



厚生労働省ホームページ
子宮頸がん予防ワクチンについて

▶問合せ 生き生き対策課 TEL 79-2020





奈良県医師会が行う健康相談（要予約）



相談の種類	日時	主催する部会
目の健康相談	4月11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 ※予約締切4月19日（水）	4月20日（木） 午後3時から4時	奈良県医師会内科部会
内科疾患に関する健康相談	4月27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ありますので、必ず事前にお問い合わせください。

▶場所 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

子どもの
五感を養う

親子でマルシエ No.38

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。

小松菜と奈良漬けの和えもの

奈良漬けを細かくカットして、小松菜・キャベツと和えた料理です。香りの強い奈良漬けですが、野菜と和えるとほのかな風味で食べやすい仕上がりになります。子どもたちに給食を通して奈良県の地場産物や伝統的な食材を味わってみたいと考えています。奈良漬けがお好きなたは奈良漬けの量を増やし、調味料を調整してみてください。



材料（家庭用4人分）

小松菜 …………… 160g（2/3束）
 キャベツ …………… 40g（1枚）
 奈良漬け …………… 4g
 しょうゆ …………… 小さじ1
 さとう …………… 小さじ1/2

作り方

- ① 奈良漬け…みじん切り
- ② 小松菜とキャベツをゆでる。
- ③ ②が冷めたら水気をとり、小松菜は2cmカット、キャベツはせん切りにする。
- ④ 奈良漬けと③を調味料で和える。

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

元気ガイド

4月1日(土)～
上牧町では
妊娠届出時に親子健康手帳
(母子健康手帳)をお渡しします



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 TEL 79-2020

	とき	対象者	受付時間
3か月児健康診査	4月14日(金) 午後	令和4年12月生まれ	個別通知します。
10か月児健康診査		令和4年6月生まれ	個別通知します。
1歳8か月児健康診査	4月26日(水) 午後	令和3年7・8・9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 TEL 79-2020

	とき	受付時間	内容等
☆【要予約】 成人健康相談	4月25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 問合せ：こども未来課 TEL 43-5034

	とき	受付時間	対象者	内容等
☆【要予約】 乳幼児相談 (無料)	4月4日 (火)	9:00 ～	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】親子健康手帳(母子健康手帳)、バスタオル ☆体温測定のうち、お越しく下さい。(マスク着用については個人の判断をお願いします。)
	4月18日 (火)	11:30		

※4月の乳幼児相談は、全て集団検診室で実施します。

離乳食教室 ところ：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 TEL 43-5034

	とき	実施時間	対象者	内容等
【要予約】 離乳食教室 (無料)	4月4日 (火)	10:30 ～ 11:00	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 ところ：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 TEL 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)	4月13日 (木)	9:30 ～ 11:30	妊婦さんと パートナー	・パパさんが妊婦さんに変身！ ・赤ちゃんをお風呂に入れてみよう ・家事・育児分担を考えよう 【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】親子健康手帳(母子健康手帳)、筆記用具

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

* プレイルーム利用日について

平日の午前9時から午後4時45分まで利用できます
(12時～13時は消毒のため利用できません)。

【教室に参加された方の感想】

- ・【沐浴体験】赤ちゃんの首の支え方や手技について体験できて分かりやすかった。
- ・【妊婦体験】夫に大変さを知ってもらえてよかった。
- ・【家事・育児分担】役割分担が一目で分かり、話し合うきっかけになりました。

* 妊娠届の予約制について

来所者の重複を避ける目的で、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





新刊
紹介

図書館
☎78-9903

清浄島

●河崎 秋子著・双葉社



昭和29年初夏。動物学者の土橋は、風土病「エキノコックス症」の解明のため、礼文島に赴任しました。島民を苛む病を撲滅すべく、彼は奮闘しますが、果たして感染経路を特定することができるのでしょうか？『小説推理』連載に加筆・修正。

JR姿を消した名車両・特急図鑑

●井上 廣和写真・松本 典久文・監修 世界文化社



今はもう乗れない、見られないJRの名車両をカラー写真で紹介します。新幹線、特急列車、通勤形電車、気動車、寝台客車、ディーゼル機関車など、国鉄時代から活躍していた車両やJR発足後に活躍した車両を一挙に掲載。

めちゃヘンな早口ことば

●大谷 健太ちよ・小学館



「東京特許許可局だったと薬局になっている」「すごい具合悪いズワイガニ」「急に9本食う子急増」など、ページをめくるたび、思わず笑ってしまう早口ことばに出会える本です。(児童書)

4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 4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)



※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すすめの本

『はるですまふくろうおばさん』(絵本) 長 新太さく
『のはらのせんたくやさん』(絵本) 神沢 利子さく
『おとうとがおおきくなったら』(絵本) ソフィー・ラグリーナぶん

本は図書館に展示していますので、読んでください。

2ひきのカエル

●クリス・ウォーメルさく・徳間書店



大きな池にいる2ひきのカエル。1ひきは棒をかかえています。「なんで棒を持っているんだ」「犬が来たら追い払うのさ」と、会話をしていたところ、背後から怪しい影が出てきました。さて、2ひきは、いったいどうなるのでしょうか。(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。

図書館カレンダー 休館日のお知らせ

4/3・10・17・24・30・5/1
(月) (月) (月) (月) (日) (月)

※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。

- 図書館の貸出は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

ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)、日本中が歓喜の渦に包まれましたね。

日本と対戦し、惜しくも敗れてしまった各国が日本の優勝を祝福してくれました。

それを聞き、優勝の喜びもさることながら、スポーツを通した人同士の繋がりがとても嬉しく感じました。

新型コロナウイルスで「三密の回避」といわれましたが、人の繋がりは「密」になればいいなと思います。

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

不用品回収サービスのトラブル

一町から一般廃棄物処理業の許可を受けず、違法に回収を行う事業者にご注意！

一般家庭から出る廃棄物の収集・運搬には、廃棄物処理法に基づく「一般廃棄物処理業の許可」または「町からの委託」が必要ですが、産業廃棄物処理業の許可のみの事業者等、一般廃棄物処理業の無許可業者とのトラブルが目立ちます。

■相談事例

- ①インターネットで事業者を探した。「軽トラックパック7,000円、2トントラックパック2万5,000円」との広告を見て業者に電話し、「広告のパック料金でお願いしたい」と申し込んだ。当日男性作業員3名が2トントラックで来訪し、不用品の積み込みが終わると、料金は25万円だと言われた。その際、「クーリング・オフはできない」と記載された書面にサインをした。クーリング・オフできないのか。
- ②事前の説明と異なる高額な料金を請求され、納得できないなら不用品をすべて下ろすと言われた。
- ③「トラック詰め放題」との広告を見て依頼したら、当日荷台の囲いの高さまでしか載せられないと言われ、断るとキャンセル料を請求された。
- ④不用品の量は軽トラック1台分に満たなかったが2台分を請求され、高額で支払えないと言うと、銀行で現金をおろすように言われた。

■消費者へのアドバイス

- 不用品の処分は、お住まいの市区町村が提供する窓口に余裕を持って依頼しましょう
一般家庭から出る廃棄物は町の統括的な責任の元で適正に処理をする必要があります。不用品はお住まいの町が案内するルールで処分しましょう。
また、家電4品目（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）は家電リサイクル法の対象品目です。買い替えに伴う処分の場合は新しい製品を購入する小売業者に、処分のみの場合は処分する製品を購入した小売業者に引取りを依頼するなど、家電リサイクル法に基づいて、適切に処理をしましょう。
不用品の処分で分からないことがあれば、町の窓口にお問い合わせしましょう。
[問合先] 上牧町役場 建設環境課 76-2504
- 一般廃棄物処理業者に依頼するときには、事前に、作業内容・料金が明確にわかる見積書を取りましょう。
- 当日は作業前に改めて料金や作業内容を確認しましょう。その際、見積りの料金や作業内容からの変更を提案されて納得できない場合は、作業前にきっぱりと断りましょう。
- 作業終了後に見積もりとは異なる高額な料金を請求されたときは、後日納得した金額で支払う意思があることを示しつつ、その場での支払いを断りましょう。もしも支払いを迫る作業員の態度等に身の危険を感じる다면、警察に連絡するのも一方法です。
- 見積りのために呼んだ事業者とその場で契約した場合や、広告等の表示額と実際の請求金額が大きく異なる場合などは、特定商取引法の訪問販売によるクーリング・オフ等が適用できる可能性があります。
- トラブルになったときには、消費生活センターに相談しましょう「188（いやや!）」。

消費者行政に関する町長表明

上牧町では、消費者トラブルを未然に防ぐため、地方消費者行政強化交付金を活用して、相談体制の強化及び啓発活動に取り組んでおります。これからも、消費者の安全と安心を確保するため、住民の皆様が安心して暮らせるまちを目指して相談体制及び啓発活動の強化・充実に努め、悪質商法の排除など、継続的に消費者行政に力強く取り組んでまいりたいと考えております。

消費生活に関わる契約や商品売買、サービスなどについて疑問や不審に思われたときは、消費生活相談室、消費者ホットラインにご相談ください。

令和5年3月28日
上牧町長 今中 富夫

各種相談のご案内

法律相談

上牧町主催（偶数月で開催）

- 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（奇数月で開催）

- 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／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（12月31日を除く）

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.62

わが家のアイドル、広報かんまき **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？



じん と 神斗ちゃん (2歳)

9人目の天使ちゃん
いつも笑顔をありがとう



るいな 月叶ちゃん (8ヶ月)

10人目として産まれて
きてくれてありがとう



しゅん 瞬ちゃん (2歳)

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。

※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

広告




二番札所 紀三井寺

私達の町の 傍丘三十三カ所観音霊場

第四回 清掃ボランティアお願い

令和5年 4月16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・落ち葉集め等)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

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プとも呼ばれ、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通じ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。

お問い合わせ 5年3ヵ月
きらら古箏教室
TEL: 070-8996-2194
Email: guazheng.onlinesession@gmail.com

金富公民館
上牧町下牧6丁目1-39
※JR和歌山線 上牧駅より徒歩約10分
駐車場はこがい家さんののでご了承ください。

レッスン開催場所



広告

☆日曜開催 介護の資格☆
介護職員初任者研修

日時 5月14日~9月10日 毎週日曜日
10時~17時 ※7/16・8/13 休講
費用 60,000円(税・テキスト代込み)
※介護人材確保対策総合支援制度申請中
(前年度実績 5万円補助あり)

一般財団法人 信貴山病院
電話 0745-72-5006
携帯 080-8320-0440
生駒郡三郷町勢野北 4-13-1
サテライト部 澤田・織田
平日8時半~17時
mail syoninsya@heartland.or.jp

介護入門編の資格です
就職に有利!
(当グループで就職支援あり)

実習もあるのです
将来大事な人なので
介護にも役立ちます



