

広報

がんまき

2009



みんなで築くパークタウン上牧



もちつき大会（米山台自治会）

特集

悪質業者は高齢者・障がい者を狙っています

- 町民ひろば6
- MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る.....7
- 元気講座 ●冬の運動不足を解消しましょう.....10
- 元気ガイド.....11
- 家庭の情報：消費生活相談.....12
迷惑「電子メール広告」の規制が強化される
- 図書館通信13
- 各種相談14

No.442

悪質業者は 高齢者・障がい者を 狙っています



消費生活相談窓口には、高齢者や障がい者をねらった消費者トラブルの相談が数多く寄せられており、高額な被害の相談も相次いでいます。

このような消費者トラブルをくい止めるには、高齢者や障がい者ご本人が問題意識を高めると共に、ご家族やまわりのかたがたに日頃から様子を気にかけていただき、地域の諸機関と連携して、高齢者・障がい者を見守ることが必要です。

高齢者や障がい者の消費者トラブルには、次のような傾向があります。

☆だまされたことに気づきにくい
「私はだまされたことがない」と言うかたも、話をしていくと高額な契約をさせられている場合があります。悪質業者はやさしい言葉で近寄ってきて、高齢者や障がい者の話し相手になつてくれます。親しくなつた若い販売員を慕つて契約するケースもあります。疑うことを知らない高齢者や判断に支援が必要な障がい者は、まさか自分だまされているとは思わないのです。



☆被害にあつても誰にも相談しない
被害にあつたと自覚しているかたでも、誰にも相談しない場合が少なくあ

りません。被害にあつたことを恥ずかしく思い、迷惑をかけたくない、だまされた自分が悪いと自ら責めるかたもいます。
また、悪質業者の中には、巧みなセールストークで不安をおおつたり、「誰にも言つてはいけない」と口止めするケースもあります。



このような高齢者・障がい者を狙つて、次々と「カモ」にする悪質業者もいます。消費トラブルを食い止めるためには、日常的に接している身近なかたがたが、先ず変化に気づき、相談機関につなぐことが重要です。
実際に身近なかたが気づいたトラブルをご紹介しましょう。

水道部職員を装った 悪質商法に ご注意ください

水道部職員を装つたり、水道部から委託されているかのように装い「水質検査にきました」「水道管の点検に来ました」などとかたつて訪問し、検査・点検・作業などを行った後、高額な浄水器の販売や作業代金を請求するなどの悪質商法が相次いでいます。

水道部では、浄水器などの器具の販売は行っておりません。また、ご依頼のない限り、訪問による水質検査も行っておりません。

☆不審に思われたときは

水道部職員と委託業者は、常に身分証明書を携帯していますので、おかしいと思われたら、身分証明書の提示を求めてください。
または、水道部に直接お問い合わせください。

▼問合せ先

☎ 76-4599
水道課

☎ 71-5234
下水道課

見慣れない人物が、出入りしていると通報を受けて...



【民生・児童委員さんが気づいた事例】

先日、私が担当している高田さんご夫婦の近所のかたから「作業服の男性がよく出入りしている」と連絡が入りました。

話を聞いてみると、「屋根がわらがずれているから」と訪問してきた業者との間で三百万円の屋根改修工事の契約をしまいました。

業者が契約をせかすのはおかしいと思ったので、ひと声かけましたところ、やはりご夫婦も不信に思うところがあったようで、解約したいとのことでした。私は消費生活相談窓口があることを案内し、奥様が電話をかけて相談しました。



気づきと対応のポイント

- ①ご本人に被害者意識がない場合、周囲の具体的な声かけで被害に気づくことがあります。
- ②本来に必要だったのか、ご本人の意志を尊重しながら再考を勧めることも大切です。
- ③頻繁に業者が出入りしている場合、複数の業者から契約させられている可能性もありますので、特に注意をお願いします。

ふれあい・いきいきサロンでの会話から...



【民生・児童委員さんが気づいた事例】

社会福祉協議会のふれあい・いきいきサロンで、最近この地域にやってきた業者を話題にしてみました。

会場に人を集めて無料で日用品を配っているようです。ご夫婦で暮す遠藤さんが、興奮状態の会場で七十万円の磁気マットレスを購入してしまったと打ち明けてくれました。

ご本人に確認したら、解約したいとのこと。一人で相談に行くのは不安だとおっしゃるので、私が付き添って消費生活相談窓口へいきました。



気づきと対応のポイント

- ①催眠(SF)商法と呼ばれる手口です。冷静になってはじめて失敗に気づきます。落胆の表情が見られるかたには、やさしく声をかけてください。
- ②いそいそと楽しそうに出かける回数が増えてきた時には、定期的に業者のところへ出かけている可能性もあります。タイムリングをみて声をかけてください。
- ③日常的な会話の中で、近所でおきたトラブル事例を紹介すると効果的です。日頃から消費生活相談窓口などの情報に注意しておきましょう。

玄関先に大きな段ボール箱が…



【民生・児童委員さんが気づいた事例】

一人暮らしの佐藤さん(女性)宅を訪問したときのことです。いつものように世間話をしていると、玄関先に大きな段ボール箱が目にとまりました。ご本人に聞いても、よく憶えていない様子です。会話の中で認知証の疑いのあることに気づき、近くに住む息子さんに連絡をとりました。

息子さんが確認したところ、段ボール箱の中身は多機能掃除機で、二十八万円の契約書が見つかったとのこと。私は息子さんに消費生活相談窓口と地域包括支援センターに相談するように助言しました。

気づきと対応のポイント

- ① 家庭への訪問で見慣れない段ボール箱や新しい商品を見かけたときには、話題にするのよいでしょ。
- ② 認知症で判断能力が低下している場合には、契約を無効にしたり、取消したりできることがあります。至急、家族に連絡しましょう。
- ③ 今後の金銭管理などについて、日常生活自立支援事業や成年後見制度の活用を考える必要があります。

訪問販売の業者がやってきて…



【ヘルパーさんが気づいた事例】

一人暮らしの渡部さん(女性)宅で、夕食の支度をしていたときです。玄関で呼び鈴が鳴り、渡部さんが来客に応じました。ときどき聞こえてくる話の様子では、水道水の話のようです。

私がいることを知ってか知らずか、業者はなかなか引き下がろうとせず、冬の寒い日だというのに10分以上も玄関先で話し込んでいました。私は思い切って、玄関先の渡部さんに声をかけました。

気づきと対応のポイント

- ① 訪問中に業者が訪ねて来た場合、ヘルパーの存在を知らせるだけでも効果的です。
- ② 業者からかかってきた電話を上手に切れずに困っている場合には、用事を頼むなど、電話が切れるように支援してもいいでしょう。
- ③ 訪問や電話に怯えている場合は、トラブルに巻き込まれている可能性があります。事業所を通じてケアマネジャーに連絡しましょう。

いきなり送られてきた大量の商品と請求書



【お母さんが気づいた事例】

先日、娘の華子（女性・聴覚障がい者）あてに大量の商品と請求書が送られてきました。私はビックリして会社から帰ってきた娘に話を聞くと、同じ聴覚障害の仲間からダイエツト商品を買ったというのです。娘は友だちに薦められたこともあり、この問題について話したくないと部屋に閉じこもっていました。私はすぐに消費生活相談窓口に連絡をして娘の様子を相談したところ、親身にアドバイスをしてくださいました。娘にこの話をすると、娘も実は気になっていたようなのですが、友だちとの関係を崩したくないために話しづらかったとのことでした。

翌日、私は娘と一緒に消費生活相談室に行き、クーリング・オフの手続きをしました。

気づきと対応のポイント

- ① 聴覚障がいによってコミュニケーションが困難な場合、家族と、消費生活相談窓口が連携して対応することが大切です。
- ② ご本人が相談に消極的でも、周囲のあなたが相談機関へいつでも相談できる体制を作っておくことが、その後の解決を迅速にします。

借金の取立てを受けているみたいと通報を受けて



【民生・児童委員さんが気づいた事例】

先日、私が担当している地区のかから、高橋さんのご自宅から借金の取り立てと思われる怒鳴り声が頻繁に聞こえてくるという話を聞きました。

気になって高橋さんのご自宅に伺うと、娘の由紀さん（女性・知的障がい者）が複数の消費者金融から借金をしてしまい、その返済を迫られているとのことでした。

金額は数百万円もあり、とても払えない、取り立てが恐くて仕方がないと言っていました。お父さんも知的障がいがあるようなので、対応の仕方がわからず困り果てていました。

急いで地元の社会福祉協議会に相談をしてみると、消費生活相談窓口を紹介され、私は由紀さんと一緒に消費生活相談窓口へ行きました。

気づきと対応のポイント

- ① 金銭トラブルは第三者に話しづらいため、家族内に問題が温存する可能性があります。被害の発見、解決にとって、近隣住民は重要な情報源です。
- ② 多重債務は被害と認識されづらい面もありますが、まずは消費生活相談窓口にご相談しましょう。

上牧町シルバークラブが 全国会長表彰を授賞



このほど、上牧町シルバークラブ（安居真佐夫会長）が、全国老人クラブ連合会会長表彰を授賞しました。上牧町シルバークラブでは、全国老人クラブ連合会が主催する三大運動である「健康・友愛・奉仕」の趣旨に則り、体力づくりや友愛運動などを積極的に行ってきました。

今回、それらの活動が大変優秀であると、今回の授賞となりました。

役場前箱庭

クリスマス風に模様替え

役場前に造られている箱庭が、クリスマス風に模様替えをしました。季節により模様替えをするこの箱庭は、役場に訪れるかた、特に子どもたちには、大変かわいいと好評ですが、今回は12月の情景としてクリスマスツリーを配置した楽しい箱庭になりました。

この箱庭は、花と緑の会（高木智栄子



代表）が、たいへん面白いイメージのある役場に楽しく可愛いスポットをと、ボランティアとして模様替えをされています。

多重債務の恐ろしさ

消費者金融（ローン）やクレジットの安易な利用により、借金が雪だるま式に増えてしまう「多重債務」に陥るケースが増えてきており、問題になっています。中には夜逃げや自殺など深刻な状況に追い込まれてしまったかたもいます。

ローンもクレジットも借金です

ローンには、教育ローンや自動車ローンのように使い道が限定されたものと、目的を問わないものがありますが、使い道が自由なローンほど金利が高い傾向にあります。

また、利用者は、お店でクレジットカードを提示することなどで、後払いで商品を購入することができます。

消費者金融会社からの借入もクレジットカードの利用も「借金契約」です。その契約に基づいて、あなたは後でお金を支払っていかねばなりません。

金利の負担に注意しましょう

毎月の返済額は同じでも、高金利ほど返済負担は重くなり、また返済に要する期間も長くなります。

※現行法上、年利29・2%を超えて業として貸付を行うと、貸し手は刑事罰の対象となります。なお、15から20%を超える金利は無効で、借り手に返済

義務はありません。

15から20%超29・2%以下の金利部分はグレーゾーン金利と呼ばれています。グレーゾーン金利は無効で支払う必要は有りません。ただし、現行法では

任意の支払いで、さらに貸金業者が法令で義務づけられた書面交付を怠っている場合は、グレーゾーン金利でも支払った場合は有効となる場合もあるので注意が必要です。

多重債務にならないために

- それはほんとうに必要なお金ですか？
- いま利用して大丈夫ですか？
- 利用しすぎていませんか？
- 金利はどのくらいかかりますか？

- 借金返済のための借金ではないですか？

多重債務に陥ってしまったら

万が一、努力しても借金を返済出来ない状態になってしまった場合、返済のために新たな借金をしてはいけません。問題を悪化させるだけです。

多重債務の窓口は速やかに相談し、解決策を立てましょう。

相談先

- 奈良県食品生活相談センター
 ☎0742-2610931
- 上牧町消費生活相談室
 12頁に掲載

MOSAIC PLAZA

知る・募る・語る

KANMAKI



知る

贈与税申告書の事前送付の取りやめについて

国税庁では、確定申告などにおける納税者利便の向上を図る観点から、「国税庁ホームページ」の充実に努めているところであり、申告に必要な各種の様式や手引などを提供しているほか、同ホームページの「確定申告等作成コーナー」では、所得税・消費税の申告に加えて、平成18年度分から贈与税の申告書の作成を可能としております。

つきましては、近年のパソコンの普及やIT化の進展など社会環境の変化に併せて、「確定申告書等作成コーナー」をはじめとする国税庁ホームページの利用を促進し、事務処理の効率化を図

にできません。

- ・役場や総務省などが「定額給付金」の給付のために、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。
- ・現時点で、役場や総務省などが住民の皆さんの世帯構成や銀行口座の番号など個人情報を照会することは、絶対にありません。

☆ご自宅に役場や総務省(の職員)などを騙った電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わず、西和警察署や警察相談電話「#9110」にご連絡ください。

▼問合せ 総務課

☎ 役場内線225番

つていく観点から、平成20年度分以降、贈与税の申告書用紙の事務送付を取りやめることとしました。

尚、税務署では、納税のかたがたに申告期限のお知らせや国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を紹介させていただくため、「周知文等」を贈与税の申告用紙の事前送付に代えて、可能な範囲で送付することとしています。

▼問合せ 葛城税務署

☎ 0745-22-2721

雪中登山参加者 募集

▼とき 2月1日(日) 雨天中止

▼ところ 葛城山

▼集合場所 午前8時に上牧町役場前集合(時間厳守)。現地へはバスで迎えます。

▼対象 小学四年生以上の町民のかた(町内在勤者可)

▼募集人員 百名(先着順)

▼申込方法 1月23日(金)までに社会教育課スポーツ振興係(第一町民体育館内)へ印鑑を持参のうえ、参加申込書を提出してください。

▼その他 参加中の事故、疾病などについての応急処置は行いますが、その後の責任は負いません。

▼問合せ 社会教育課スポーツ振興係

☎ 78-0118

子育て支援センター

—— 1月の予定 ——

第一保育所では子育て家庭の支援活動を行っています。

●とき 1月16日(金)

お正月あそび

あめていっ

紅白のおもち。しあわせゲームで

楽しみましょう。

●とき 1月26日(月)

おもちゃ作り

動くかなあ。どつて動くんだらう。

不思議だなあ。

みんなで考えてみましょう。

▼問合せ 第一保育所 ☎ 76-1000

青少年問題講演会

▼とき 1月20日(火)

午前9時30分受付、

10時開演

▼ところ 2000年会館多目的室

▼内容 講演 演題「こんな時、子どもはステキに育つ」

▼講師 大阪教育大学教授 園田雅春さん

▼対象 町内在住のかた

▼参加費 無料

▼問合せ 社会教育課

☎ 役場内線512番

「定額給付金」の給付を
装った振り込め詐欺・
個人情報の搾取にご注意

今般、与党で決定された「定額給付金」については、住民の皆さんへの連絡や給付を行う段階ではありません。具体的な給付方法が決まりしだい、速やかにお知らせします。

☆このための「定額給付金」に関して、役場や総務省などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動預払機)の操作をお願いすることは、絶対にありません。

・ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対

上牧町長選挙

立候補予定者説明会

3月1日執行予定の上牧町長選挙立候補予定者説明会を開催します。

▼とき 2月2日(月)

午前9時30分から

▼ところ 役場西館二階集会室

▼問合先 上牧町選挙管理委員会

☎役場内線226番

上牧町成人式

新成人の皆さん、おめでとうございます。

本年度(昭和63年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた方)の成人式を次の要領で行いますので、ぜひ出席ください。

▼とき 1月12日(月・祝)

受付/午前9時から9時30分まで
式典/午前10時 開始

▼ところ 2000年会館多目的室

案内状を本人宛にお送りしていますが、案内状が未着の場合や、他の市町村へ転出された新成人で、本町の成人式に出席を希望される方は、当日、会場の受付で申請してください。

なお、当日の服装はできるだけ華美をさけて、清楚な服装で参加されますようお願いいたします。

▼問合先 中央公民館

☎76-13610

特別慰労品贈呈の

受付が終了

本年3月31日で「特別慰労品」贈呈の受付が終了します。

平和祈念事業特別基金では、いまだ請求されていない引揚者、恩給欠格者、戦後強制抑留者の「ご本人」に、「特別慰労品」を贈呈しています。

(ご遺族のかたは対象となりません)

「引揚者」は、終戦の日まで引き続き一年以上外地で生活をしていて、戦後引き揚げてきた家族全員が対象です。

請求書などは、役場福祉課の窓口にあります。

請求期限は3月31日までです。未請求のかたは、早急に申請をしてください。

資格要件については、次の独立行政法人平和祈念事業特別基金までお問い合わせください。

文化協会作品展発表会

上牧町文化協会では、中央公民館展示ギャラリーで作品展の発表会を行っています。

★1月28日(水)まで

- ・かんまき川柳(展示ギャラリー)
- ・スタンドグラス
- ・宝石箱ティファニー(陳列ケース)

各クラブについてのお問合わせは、中央公民館までご連絡ください。

▼問合先 中央公民館

☎76-13610

合わせてください。

(請求に関するお問い合わせ)や「ご相談」は無料です。)

無料電話 0120-1234-933

(月から金の午前9時15分から午後5時15分まで)

▼問合先 福祉課

☎役場内線131番

貯水槽水道の管理

貯水槽水道を利用する方が、いつも安心して使えるように管理してください。

★受水槽と高置水槽の清掃

一年に一回、定期的に清掃を行い、いつもきれいにしておきましょう。

★受水槽と高置水槽の点検

有害物や、汚水などの混入がないよう定期的に点検を行い、不備があればすみやかに改善しましょう。

★水質管理

蛇口から出る水の色、濁り、臭い、味などに異常がないかを定期的に点検しましょう。もし異常があれば必要な水質検査をしましょう。

★異常発生時

給水する水が人の健康を害するおそれがあることを知ったときは、直ちに給水を停止し、その水を使用することが危険である旨を関係者に周知してください。

▼問合先 水道課

☎76-14599

長寿(後期高齢者)医療制度の

保険料の納付方法

来年度から、年金天引(特別徴収)による保険料の納付方法が「年金からの天引(特別徴収)」か「口座振替」のどちらかを選べるようになります。

口座振替での支払を希望される方は、1月30日までに手続きをされますと、来年4月分の年金からの支払が中止され、7月から口座振替による支払となります。

※年金からのお支払いを希望される場合は、手続きの必要はありません。

▼問合先 保険年金課

☎役場内線128番

カムバックナース
セミナー

看護師復帰 + 支援セミナー開催

参加費 無料

職場復帰に
悩むナースへ 就業支援のための研修プログラムです。

日時 2009年 2月 6(金) 7(土) 9(月) 10(火)

10-15時 9-12時 9-15時 9-15時

場所: 土庫病院

▼予定プログラム

- 6 [医療・看護の動向] [医療機器の取り扱いと看護技術]
- 9 [現場研修: 外来、診療所、病棟、訪問看護、介護]
- 7 [救急のABC (BLS)] [医療安全・感染防止]
- 10 [施設等希望に応じ実施]
- 8 [小児救急看護] [理学療法士による移乗・移動の実技講習]

申し込み・問い合わせ先

医療法人 どんご 土庫病院 看護師長室

7635-0022 大和高田市日之出町12-3

☎0745-53-5471 (代表)

kango@kenseikai-nara.jp URL http://www.kenseikai-nara.jp

二十歳になったら

国民年金に加入しましょう

国民年金は、やがて訪れる長い老後に備え、保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。

また、老後だけでなく、けがや病気で障害が残った場合や、生活を支えている一家の働き手を亡くした場合には、障害・遺族年金があります。(一定の要件が必要です。)

二十歳になったら、忘れず、国民年金に加入しましょう。

☆どのようになどが加入するの？

日本国内に住む二十歳から六十歳までの全ての方は、公的年金に加入することが法律で義務づけられています。

自営業者、農林漁業者、学生などのかたは、「第一号被保険者」となります。

会社員や公務員のかたは、厚生年金や共済組合の加入となり「第二号被保険者」、第二号被保険者に扶養されている配偶者は、「第三号被保険者」となります。

☆加入手続きは

「第一号被保険者」となるかたは、二十歳の誕生日の前月に届く「国民年金被保険者資格取得届書」により役場保険年金課に届出をします。

「第二号被保険者」となるかたは、配偶者の勤務先を通じて、「国民年金第三号被保険者資格取得届」を社会保険事務所に届出をします。(用紙は社会保険事務所にあります。)

☆保険料の納付は？

第一号被保険者のかたは、加入手続後、社会保険庁から送付される国民年金保険料納付案内書により、毎月の保険料を翌月までに自分で納めます。(保険料の割引がある前納制度もあります)

全国の金融機関・郵便局の窓口のほかコンビニでも納めることができます。また、口座振替、クレジットカードやインターネット(パソコン・携帯電話)を利用する方法で納めることができます。なかでも便利でお得な口座振替がお薦めです。

☆保険料を納付することが困難な場合は？

免除(全額免除・一部免除)申請
申請者本人、世帯主、配偶者の前年の所得が一定以下の場合、申請することにより、保険料が全額免除や一部免除となります。(全額納付した場合と比較して、年金額が、全額免除は1/3、半額免除は2/3、1/4免除は5/6、3/4免除は1/2となります。また、保険料の一部の免除が承認になった場合、一部納付額を納付しなければ未納となり、一部免除も無効となります。)

・若年者納付猶予申請

三十歳未満で本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請することにより保険料の納付が猶予されます。(年金額には反映しません。)

・学生納付特例申請

学生のかたで本人の前年所得が一定額以下の場合には、申請することにより、保険料の納付が猶予されます。(年金額に反映しません。)

※保険料の免除や猶予が承認になった場合は、十年以内であれば、さかのぼって納付(追納)することで年金額を増やすことができます。(三年目以降に追納する場合は、経過期間に応じた加算額が上乘せられます。)

▼問合せ 大和高田社会保険事務所

☎ 22-13531番

福祉有償運送事業を 行うには登録が必要です

介護や支援の必要なかた、障がいをお持ちのかたなどは、公共の交通機関を使って移動することが困難なときがあります。このように移動するのに制約のあるかたに対して、営利を目的としない法人や地方公共団体が自ら主宰するボランティア団体(NPO)特定非営利活動法人(社会福祉協議会など)が有償で送迎などをおこなうサービスがあります。

リフトや回転シートなど、昇降しやすくするための装置を付けた福祉車両

高齢者公開講座

高齢者の防災意識と安全・安心に対する適切な知識を取得するために、地震災害についての高齢者公開講座を開催します。

▼とき 2月10日(火)

午後1時から3時まで

▼ところ 2000年会館多目的室

▼内容 基調講演

演題「大和の地震(過去と将来)」

講師 京都大学防災研究所

地震予知研究センター
屯鶴峯観測所 尾上謙介さん

▼参加費 無料

▼対象者 町内在住の高齢者

▼主催 上牧町シルバークラブ連合会

▼問合せ 生き生き対策課

☎ 79-12020番

などの自家用車(白ナンバー)などで有償運送業を行うNPOなどは、一定の手続きと道路運送法(第七十九条)に基づく国土交通省への登録が必要になります。

この登録申請にあたり西和広域七町が共同で設置する福祉有償運送協議会の協議を経る必要があります。この協議会の合意を得るための申請を次の期日で受付します。用紙は2000年会館で配布します。

▼とき 1月5日(月)から16日(金)

▼ところ 2000年会館

▼問合せ 生き生き対策課

☎ 79-12020



本格的な冬の到来で、ぐんと冷え込む日も多くなってきました。寒くなると外出するのがおっくうになり、毎日の生活でも活動が低下しがちです。

運動をしないでいると、筋力はどんどん低下していきます。特に高齢のかたは、筋力が低下すると、ふらつき、転倒しやすくなります。

いつまでも元氣よく歩いていたいとは誰もが思いますが、そのためには日ごろから運動の習慣を身につけることが大事です。しかし寒いこの時期は、外での運動は遠慮しがちになるので、今回は自宅でできる運動についてご紹介します。

スクワット (大腿部前面、大腰筋)



1. 肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋を伸ばし、前腕を前に伸ばす。
2. つま先と膝が同じ方向に曲ることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
3. 3秒間で元の姿勢に戻す。
 - ・膝がつま先より前に出ないようにする。
 - ・下を向かないようにする。

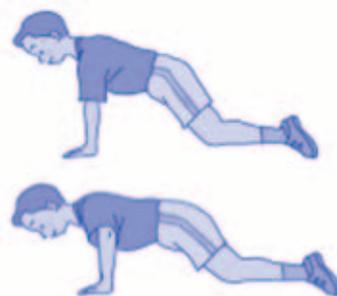
ヒップエクステンション (大腿部背面・臀部)



1. 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。
2. 3秒間でかかから足を後ろに上げ、1秒間姿勢を保持する。

3. 3秒間で足を元に戻す。
 - ・上半身を前傾しないようにする
 - ・足を上げる際は腰を反らさない
 - ・椅子に体重をかけない

腕立て伏せ (胸・腕)



1. ひざを少し、曲げた状態で膝を床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす。(肘は少し曲げる)
2. 両手肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側にいれる。
3. ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
4. ゆっくりと元の姿勢に戻す。(この時、腰を反らさない)

「健康づくりのための運動指針 (エクササイズガイド) 2006」
厚生労働省より抜粋

室内で運動するときの注意事項

水分補給

室内にいるときは水分補給を忘れがちになりやすいですが、夏場と同じく、喉の渇きを感じる前に、こまめに補給することが大切です。適切な水分補給は喉の保湿にもつながります。

水分補給に注意して、みなさんも運動で冬の寒さに負けない身体をつくりましょう。

冬の運動不足を解消しましょう



●問合先：生き活き対策課 ☎79-2020
●ところ：2000年会館内

相談

★乳幼児相談

とき：1月7日(水)・30日(金)
午前9時から11時までと
午後1時30分から3時まで受付
(計測は特別な場合を除いて月1回とします)

対象者：就学前までの乳幼児
持参品：母子健康手帳

★助産師相談

とき：1月7日(水)
午後1時30分から2時30分
対象者：出産を経験されたお母さん

★妊婦さん集まれ(要予約)

とき：1月7日(水)
午後2時30分から3時30分
対象者：妊娠されているかた
持参品：母子健康手帳

★成人健康相談(2000年会館)

とき：1月16日(金)
糖尿病・高血圧・高脂血症・喫煙などの相談【要予約】
とき：1月30日(金)
上記以外の相談
午前9時から11時30分までと
午後1時30分から4時まで受付

健康診査

時間：午後1時から2時まで受付
(健康診査開始は午後1時30分より)

★乳児健康診査

とき：1月8日(木)
対象者：平成20年7月21日から
9月8日生まれ。

★1歳8か月児健康診査

とき：1月14日(水)
対象者：平成19年4月27日から
6月14日生まれ。

★3歳8か月児健康診査

とき：1月22日(木)
対象者：平成17年5月生まれ。

★2歳児歯科検診

とき：1月21日(水)
午前9時から9時30分まで受付
対象者：平成18年7、8月生まれ。
対象者には、個人通知します。
受診できないかたは3歳の誕生日前までなら、次回以降でも受診することができます。

★ポリオ

とき・ところ：2月4日(水)
☆桜ヶ丘・片岡台のかた
午後1時30分から2時10分まで受付
☆桜ヶ丘・片岡台以外のかた
午後2時20分から3時まで受付
対象者：生後3か月から7歳6か月未満でまだ二回接種していないかた
持参品：母子健康手帳・印鑑・予診票
昭和50～52年生まれの成人ポリオも同時にしています。
費用：自己負担金 千円
持参品：印鑑と生年月日のわかる保険証など。(当日、同意書と予診票を会場で記入してもらいます。)
母子健康手帳をお持ちでないかたは接種済証をお渡します。
※発熱者、下痢のしているかた、妊娠しているかたは接種できません。

プレイルーム利用日について

時間は午前9時から午後5時です。
1月8日(木)・14日(水)・
22日(木)の午後、
21日(水)の午前は、
健診などで混み合います。

すこやかサポーター養成講座
受講生募集

「住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続ける方法をみんなで考えてみませんか？」
一人ひとりが、楽しみながら地域社会で力を発揮できるように講座を開きます。講座終了後は、すこやかサポーター(前回までの修了生)と一緒に頑張って、それぞれが地域で活躍していただけるようサポートします。

- ▼とき・内容(全四回)
1月28日(水) 講義「介護保険制度と介護予防の考え方」
2月4日(水) 公開講義「認知症の理解と予防について」
2月18日(水) 講義と実習「介護予防運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上」
2月27日(金) 講義「地域での介護予防の取り組みについて」
- ▼ところ 2000年会館
- ▼対象者 地域で介護予防の活動をしていかた。
- ▼費用 無料
- ▼定員 三十名(先着順)
- ▼申込方法 1月6日(火)から生き活き対策課へ

家庭の情報

消費生活相談員
是枝 須恵子

●消費生活相談●

迷惑「電子メール広告」の規制が強化される

通信販売や連鎖販売取引(マルチ商法)業務誘引販売取引(内職商法)、モニター商法、代理店商法などの勧誘方法に電子メールが一方的に利用され、不特定多数のかたに送信されます。

送信を断わっても、再々送信され迷惑だと感じているかたは多数おられることでしょう。このような背景を踏まえて経済産業省では、12月1日より「特定商取引法」を改正しました。

12月1日以降は
あらかじめ、請求や承諾していないかたに対する「電子メール広告」の提供が禁止されます。したがって、12月1日以降、請求したり、承諾した覚えがないにもかかわらず事業者から「電子メール広告」を受信したときは、(財)日本産業協会に情報提供してください。
(財)日本産業協会は経済産業省の委託を受けて、「迷惑電子メール」の情報提供の受付を行なっています。

☆情報提供受付アドレス
spam-in@nissankyo.jp

受信を拒否したにもかかわらず、同一業者

から再度「電子メール広告」が送信されたときは、そのままメールを(財)日本産業協会の情報受付アドレスまで転送して頂くか、または、同協会のホームページからお送りください。

☆(財)日本産業協会のホームページ
<http://www.nissankyo.or.jp/spam/form/html>

「特定商取引に関する法律」の詳細
消費者トラブルの予防や事例などについては、ホームページの「消費生活安心ガイド」を御利用ください。

NO! トラブルのための情報サイト
「消費生活安心ガイド」

また、消費生活相談でわからないときは、「消費生活相談室」にご相談ください。
「多重債務」でお困りのかたも心当たりで悩まれている方を出して是非、ご相談ください。
1月の消費生活相談は、13日から始まり、6日は行ないませんので、お急ぎのときは役場秘書課までご連絡ください。

消費生活相談：電話・面談とも毎週火曜日の午後1時～4時／2000年会館／☎79-2020
(1月6日は休みます)

公営斎場での
お葬式は
お任せ下さい。

SEIKAEN
静香苑



お気軽にご相談ください。
年中無休
24時間受付

株式会社
セレモニー 琴

大和郡山市伊豆七条町15-1
TEL0743-57-8333

コトでトオロク
0120-510-609

セレモニー 琴

検索

図書館通信

新刊紹介

目からハム
田丸公美子著・朝日新聞出版



イタリア語の同時通訳である著者が、通訳の楽しさや難しさ、プライベートでの体験などを綴っています。通訳ゆえの発見など、興味深く読める本です。

情熱のシェフ
神山典士著・講談社



何度も挫けそうになりながらも修行に励み、ミシュランの星を20代で会得した若きシェフ・松嶋啓介さんの物語。少年時代の夢を叶えることの難しさと素晴らしさを実感します。

吉村昭
川西政明著 河出書房新社



吉村昭氏は純文学、戦史、歴史ものなど百二十作を超える小説を残して2006年に亡くなりました。彼の代表作について詳しく解説し、その生涯を追った初の伝記です。

★1月のお話会ピーターパン★

20日(火) 午前10時30分から、
10日(土)・24日(土) 午後2時から。
ピーターパンではメンバーを募集しています。子どもたちといっしょに絵本や紙芝居などのお話を楽しみませんか？
(問い合わせは図書館までお願いします。)

☆夜間開放は12月で終了させていただきました。長らくのご利用ありがとうございました。
1月からは全日午後5時までとなります。

寂聴あおぞら説法 4
瀬戸内寂聴著 光文社



東北の小さな寺で行われている寂聴さんの法話は、もう20年も続いています。それらを本にまとめたシリーズ4冊目です。著者自らの体験や社会への思いが語られています。

ダックス先生の保育園物語
鹿島和夫著 ミネルヴァ書房



子どもの正直な言葉に笑ってしまったり、ハッとさせられた経験はありませんか？
保育園の園長・ダックス先生が、そんな子どもたちの会話や姿を生き生きと書いています。

● 図書館休館日：毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)・毎月末日(図書整理のため)・年末、年始(12/27～1/5) ☎0745-78-9903

トイレのつまり・パイプのつまり
蛇口の水漏れ修理など
地元の業者におまかせください!!

上下水道配管工事 土木建設工事

- 給排水・衛生工事 ●給湯
- リフォーム・新築 ●土木建設工事・設計・施工

株式会社 吉川設備 ご相談・お見積り 無料

☎0745-32-6000 お気軽に ご相談ください

上牧町上牧23-10 各市町村指定上下水道工事事業者

三郷町・河合町・王寺町・香芝市・上牧町・平群町
斑鳩町・安堵町・広陵町・田原本町・郡山市・川西市

(広告)

自動車買取・廃車 自賠責保険

- どんな車種も、高く買います!
- 廃車は、車引取から抹消手続、すべて、無料で引受けます!
注：廃車は3月31日までに!
4月1日より21年度自動車税が、課税されます!
- 自賠責保険、自動車保険、火災保険、
その他損害保険は、グローバルへ!

中古車売買、輸出、損保ジャパン代理店

(有)グローバル通商

北葛城郡上牧町服部台1-8-16-1
TEL 0745-78-2961
FAX 0745-78-2968
E-mail: global@m4.kcn.ne.jp
自動車商許可 No. 641170000353

(広告)

☆平成21年1月完成! 2月入居開始! 上牧町の新築アパート入居者募集中☆

ファーストヴィラ 募集戸数計8戸

設備 カメラ付インターホン、浴室換気乾燥機
エアコン、照明器具、システムキッチン その他完備

Homeate 橿原店
〒634-0006 奈良県橿原市新賀町84-6
◆物件のお問合せ・申し込みは
☎0744-29-3233
国土交通大臣(8)第3058号
広告有効期限2009年1月31日
東建コーポレーション(株)



1LDK
(13.2帖)

洋室 5.9帖
バス
洗面
WC

LDK (13.2帖)

家賃 56,000円～

物件所在地 北葛城郡上牧町中筋出作201番地

(広告)

図書館カレンダー

1月

- 1 木
- 2 金
- 3 土
- 4 日
- 5 月
- 6 火
- 7 水
- 8 木
- 9 金
- 10 土
- 11 日
- 12 月
- 13 火
- 14 水
- 15 木
- 16 金
- 17 土
- 18 日
- 19 月
- 20 火
- 21 水
- 22 木
- 23 金
- 24 土
- 25 日
- 26 月
- 27 火
- 28 水
- 29 木
- 30 金
- 31 土

● は図書館の休館日

各種相談 《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月の第一水曜日
午後1時～4時

ところ：2000年会館
定員：先着申込順6名
内容：各種法律問題全般

申込・問合せ先：
役場秘書課へ電話で申し込んでください
☎76-1001 役場内線298番

奈良弁護士会主催（奇数月に開催）

担当：弁護士
とき：1・3・5・7・9・11月の第二金曜日
午後1時～4時

ところ：2000年会館
定員：先着申込順6名
内容：各種法律問題全般

申込・問合せ先：
奈良弁護士会へ電話で申し込んでください
☎0742-22-2035（相談日の1週間前の午前9時30分から申込受付。
当日の申し込みは出来ません）

行政相談

担当：行政相談委員
とき：毎月第二金曜日 午後1時～4時
ところ：2000年会館
内容：役所の仕事について全般
問合せ先：秘書課 ☎役場内線222番

人権相談

担当：人権擁護委員
とき：毎月第二金曜日 午後1時～4時
ところ：2000年会館

内容：人権問題全般
問合せ先：福祉課 ☎役場内線130番

消費生活相談

担当：消費生活相談員
とき：毎週火曜日（1月6日は休みます）
午後1時～4時（祝日は除く）

ところ：2000年会館
内容：消費生活問題全般・多重債務問題
問合せ先：秘書課 ☎役場内線222番

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 ☎役場内線119番
内容：教育問題全般
問合せ先：教育総務課 ☎役場内線119番

スクールカウンセラー教育相談

担当：スクールカウンセラー
ところ：上牧中学校
とき：毎週金曜日午前11時30分～午後5時
上牧中学校 ☎76-5479
内容：教育問題全般
問合せ先：教育総務課 ☎役場内線119番



上牧町ホームページ

- ・ <http://www1.ocn.ne.jp/~kanmaki/>
- ・ Eメール kanmaki@plum.ocn.ne.jp

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**

上牧町役場秘書課 0745-76-1001

掲載料：1枠 1万円／2枠 2万円

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をお願いします。



町の動き

世帯数	9,596 (+16)
男性	11,807 (-5)
女性	12,906 (±0)
合計	24,713 (-5)
	()は前月比

平成20年11月末日現在

*町の木 まき *町の花 ゆり

