

広報

がんまき2009 10

みんなで築くパークタウン上牧



自作弁当で食の大切さを学ぶ(上牧中学校)



ペガサスフェスタ2009	2
 町民ひろば MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る 元気講座 ●運動の秋 運動を楽しみましょう で元気ガイド 家庭の情報:消費生活相談 新聞の契約でのトラブルは増えています 図書館通信 各種相談 	7 10 11 12

No.451

平城遷都1300年祭

HIZZTEZ CASUS FESTA (0) (9)

健康・環境・文化の祭典 11月3日(祝)

イベント 午前10時から午後3時まで



歯科検診

ところ:2000年会館(歯科検診室)

内 容:乳幼児・小中高生・成人の

歯科歯周病検診

受 付:午前10時~午前11時30分

滝川クリーンキャンペーン

命の源である河川を地域住民が参加し、滝川河川の 清掃と美化

ところ:2000年会館文化センター入口付近集合

時 間:午前10時から午前11時30分



交通安全啓発(上牧デー)

ところ:文化センター東玄関付近

内容:・交通安全グッズ配付

・パトカーの展示

・交通事故写真などの展示

三分間体力診断

あなたの体力(運動能力)をコンピュー タを使って瞬時に統計的診断を行いま す。この結果をぜひ自分自身の健康チ ェックに役立ててください。

ところ:2000年会館(ロビー)

内 容:標準体重・瞬発力・機敏性・平行機能を測定し、総合的に

診断し、ヤング率・体力年齢を出します。



劇団ペガサス公演 -ダンス・歌-

とき:午前11時からと午後1時から。

ところ:イベント会場内





バザー

団体名 催し物

模擬店(うどん・おにぎり・フランクフルト・ 商工会 揚げたこ焼き)町の地域特産品(お菓子など)

年賀はがき・記念切手の販売・ポップコーン 西大和まきのは郵便局

日用品バザー・飲み物 交通安全母の会

いか焼き・焼きそば 上牧町自治連合会

植物の寄せ植え・苗・華炭・ 花と緑の会

焼き芋の販売・パネル展示

みたらし団子・こんにゃく煮・ちらし寿司・ 地域婦人連絡協議会 小物・パネル展示 日本赤十字奉仕団

山菜ごはん・おでん・日用品バザー 更正保護婦人会

新鮮な野菜と米の販売・カレーライス 上牧ふれあい朝市会

シルバー人材センター

社会福祉協議会

ならコープ

さをり織り作品の展示と販売・シルバー農園の農 産物の販売・ケーキ・飲み物

環境対策(菜の花プロジェクト)廃食油回収・菜種 油搾油体験・パネル展示・ドーナツ・珈琲(ジュ

ース)・ラスク・ミルクせんべいの販売

風船配布 上牧町







活動報告 展示

フランクフルト・飲み物など

「バランスを考えて食べましょう」 朝ご飯、手作りおやつのレシピー 奈良県栄養士会 中和支部上牧分会

カンガルーサークル(育児サークル) さくらんぼの会(育児サークル)

ところ:2000年会館(プレイルーム前・廊下壁面)

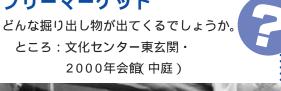
夢いっぱい21(健康上牧21計画)

活動アピール

- 子どもグループ ささゆり声かけ隊サロン活動と展示
- ・成人グループ ささゆり街道ウォーキング啓発
- ・高齢者グループ サロン活動の啓発、体力測定

ところ:2000年会館(廊下壁面)

フリーマーケット





健康食の試食

午前12時から、 先着200名

ヘルスメイトが ヘルシーメニューを作ります。

「脂肪分控えめで、野菜たっぷり」

ぜひ試食をして下さい。

ところ:2000年会館

(調理実習室・栄養指導室)

塩分濃度を測定しますので、ご希望のかたは

家庭のみそ汁をご持参ください。

公共下水道相談

- 水のリサイクルで地球にやさしく-

公共下水道(下水道への接続工事など)に ついて各種相談をお受けします。

ところ:2000年会館(ロビー)

健康相談

健康について相談をお受けします。

健康手帳をご持参ください。 (ある方のみ)

ところ:2000年会館

内容:健康相談 内科医などによる相談)相談室1 午前10時30分から午前11時30分

健康相談 保健師による相談)集団検診室前

午前10時から午後3時

栄養相談(管理栄養士による相談)集団検診室前

午前10時から午後3時

歯科相談 歯科衛生士によるプラークテスト・ブラッシング指導・相談)診察室2・3

午前10時から午前11時30分



ところ:2000年会館(集団検診室) 対象:20歳以上のかた(要整理券) 内容:足にゼリーをぬり超音波で測定。

すぐ裸足になれる服装でお越しください。

整理券配布時間:

午前10時から午前10時30分(先着100名)。 午後0時45分から午後1時15分(先着50名)。

実施時間:午前10時10分から正午。 午後1時から午後2時。

廃油石鹸・きな粉はったい飴配布

ヘルスメイトが作った廃油使用の石鹸や

きな粉とはったい粉を使った飴を配布します。

ところ:2000年会館

(調理実習室・栄養指導室)

と き:午前11時から(先着200名)

薬物乱用・幼児虐待防止啓発

ところ:文化センター東玄関付近

内容: 啓発車輌によるDVD上映、ポスター

掲示・啓発物品の配布



人権啓発

お互いの人権を大切にしましょう。

ところ:2000年会館(機能訓練室) 内容:ビデオ鑑賞と啓発物品配付

行政相談啓発 行政にあなたの声を

ところ:イベント会場内

内 容: 啓発冊子と啓発物品配布



活動報告 展示

「食育スタート」

朝ご飯・野菜の摂取・郷土料理について 奈良県栄養士会 中和支部上牧分会 カンガルーサークル(育児サークル)

ところ:2000年会館

(プレイルーム前・廊下壁面)





2ページから4ページまでの写真は、昨年のペガサスフェスタ2008の様子を掲載しています。

]を見守っていますが、

,対策本部J

を設置し、

常にその動

で、

皆さんのご理解とご協力をよろ お願いする場合もありますの

町内でも大

こくお願いします

町では「上牧町新型インフルエン

止を

されます

てきますとさらに大きな流行も予想

皆様にはご迷惑をおかけしますが、

各種行事に参加を予定されている

万が一の際には行事開催の直前に中

.かけて空気が乾燥し気温が低下し

来ているのが現状ですが、

秋から冬

ます。

町内でも、

学校で学年閉鎖も出て

ンザの発生が報告されています。

サスフェスタを始め、

町主催の各種

きな流行が予想される場合は、

ガ

行事の中止や延期をする場合があり

現 在、

県内各地で新型インフルエ

新型インフルエンザ蔓延時

各 種

町

行

事を中

止

や延

期

に

フリー マー ケジ

開催するフリーマーケ ペガサスフェスタ2009 加 者 ッ 集

の

10時までです。

で

加者を募集しています。 11月3日(祝) 雨天決行 午前 10 時 か

区画の広さ 2000年会館中庭 ところ ら午後3時まで。 ペガサスホー (四十六区画予定) ル東側歩道と

2 0 0 0 区画 区画 間口一·八m×奥行三·六m 間 年会館中庭十三区画 口三m×奥行 m

ペガサスホ

ル東側歩道

区

画

申込方法 日(金)の午前9時から午後4時まで 10 内 在住のかた 月7日(水)から10月9

> ください。 に役場環境課窓口で直接お申し込み

抽選の出欠受付は午前9時30分から 抽 (水)午前10時から抽選で決定します。 応募者多数の場合は10月14

その他 抽選会場 役場庁舎西館三階集会室

します。 出品申込は、 世 帯につき 区 画と

抽選には必ず出品申込書の控えを持 込み時に記入してください フリー・ マー ケット出品申込書は申

バ

ス運行時

会

場

抽選は必ず申込み本人か代理人(一 参してください。

抽選は、 区画につき一名)が出席してください。 を決定します。 申込み受付け順に行い 区画

問合先 環境課 ☎役場内線139

車でお越しのかたは役場玄関前

役場駐車場前発:午前8時45分~

午後3時30分 30分毎に運行 発:午前9時00分~

午後4時15分 30分毎に運行

正公分 7

ント会場内MAP 駐車場から会場へはシャトルバスを運行 しています。なお、2000年会館号は通

当日は文化センター・2000年 会館の駐車場はご利用いただけま せん。また周辺道路への駐車もご 遠慮ください。

と健民グラウンド横の駐車場をご

間 交通事情により多少遅れる場合がございま すのでご了承ください。 利用ください。 常通り運行します。 ゲートボール場 サ ンシャ 遊 具 各種バザー イングリー 風船無 文化センター 料配布 交通安全 上牧デー (ペガサスホール) 2000年会館 滝 中庭 ベルト 文化祭 フリー Ш 庭園 フリー 作品展示 マーケット マー 滝川遊歩道 中央公民館 ケッ 健康に関するイベント 種 相 談 会 シャトルバス乗場 役 場

今中町長

最高齢者を訪問



F弁当で食の大切さを学ぶ

挑戦した手作り弁当を持参した生徒

9月3日(木)、朝早くから自分たちで

弁当を作って登校する「弁当の日」を企画しました。

ました。

今年の最高齢者は、

野尻富喜さん百三歳

長が町内最高齢者宅にお邪魔し、長寿を祝い

もお元気でお過ごしください。

これからも身体に気をつけられ、

いつまで

(片岡台三丁目)です。

、郁慈苑)と百一歳を迎えられる門脇康行さん

牧中学校 夫した点を発表し合いまし なに披露し、苦労した点やエ 達は、3時間目にクラスのみん

を見せていました。 もあり、想像以上の出来映え 手の込んだキャラクター弁当 産の食材にこだわった弁当や 出来上った弁当には、



取り上げ、弁当の栄養、 習の時間に食糧をテー 大切さを学ぶ取り組み きました。 校では「生きる力を身 が行われています。 できるコンビニ弁当を マにした学習を行って につけよう」と総合学 気軽に食べることの

を考えて、 の中で生徒自身が献立 などを学びました。そ 全問題や日本の自給率 係る環境への負荷、安 食材を輸入するために 自分自身で

上牧中学校では食

LANMAKI

知る・慕る

直接払いが胎まります。日より出産育児一時金 の

10

出産育児 時金

の場合は三十九万円が支給されます。 に加入していない医療機関での出産 る日以前の出産や産科医療保障制度 ときに四十二万円が支給されます。 ただし、在胎週数二十二週に達す 国民健康保険被保険者が出産し

• 妊娠八十五日(四か月)以後の出 産のときに支給されます。

なります。 妊娠八十五日以後であれば死産 (流産)、人工中絶も支給の対象と

直接払い制度とは

医療機関の窓口で支払う出産費用の 金を支払うことにより、被保険者が 役場から医療機関へ出産育児 時

医療機関等への直接支払制度のしくみ

⑤差額分がある場合は明細書を提出

*42万円未満の場合で、被保険者等に支払う 差額がある場合には役場が差額分を支給

⑥支給

・入院時に「保険証」及び「高額療養費の 限度額適用認定証」(妊婦健診等でリス クが判明した場合等)を医療機関等の窓

・直接払いを希望しない場合や海外出産 の場合等は、償還払いとなり、役場にて 時金の請求を行う。

4)支払

③専用請求書に基づき費用請求(42万円まで)

度です。 負担を軽減することを目的とした制

対象となるかたは

が対象となります。 日迄の間に出産される被保険者など 本年10月1日から平成23年3月31

▼手続きは

一万円未満の場合で差額分の支給が 直接払いを希望しない場合や四十

> された明細書を役場へ提出してくだ ある場合は、 なお、 提出の際には国民健康保険

持ちください。 被保険者証・通帳・印鑑を併せてお 保険年金課

問合先

医療機関などから交付

☎役場内線126·127番

住まいの耐震

部の樫原健一さんがお話します。 らめていた古い住まいの耐震化につ いて (社)日本構造技術者協会関西支 ガスパイシーに訴えます。 古屋大学大学院教授・福和伸夫さん 元から始める防災対策の重要性を名 現在社会での地震被害の恐怖と足 講演会 又、あき

▼ところ 定 名) 電話などで、事前申し込みも可。 分から4時20分まで。 当日先着順 (定員二百五十 やまと郡山城ホール

ととき

10月14日(水)

午後1時30

▼問合先 奈良県建築課 無料 **3**0742-27-756

費

\^\^*\^*\^*\^*\^*\^ 子育て 支援センター

10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。 *~*~

運 10月16日(金) 動大す き

とき

しなやかな

心と体づくり

10月26日(月)

とき

園

好きなあそびはなーに 庭で遊ぼ 2

三輪車・すべり台・砂場あそび

*17*17*17*17*17*17

その旨)を記した明細書の交付(直接払いを用いてない場合は②専用請求書と同内容である旨

①保険証

等の提示→入院→出産

医療機関等

防犯事業と対している。

安心かんまき」をスローガンに〝自 を迎える今年度も「みんなで築こう 考えのもと各種活動を行います 分たちの街は自分たちで守る。 で防犯活動を行っています。七年目 治会 (23自治会) が協力して町内全域 上牧町自治連合会では、 町内全白

き 10月1日~12月31日 (3)月間

- 防
- 活動の啓発に努める。
- 戸に回覧する。 活動の要旨と防犯チラシを町内全
- 各自治会での防犯活動の取組み

活動内容

- 防犯ポスターを作成し、各自治会 犯意識の向上と犯罪抑止に努める。 役員等の戸口などに掲示して、
- 防犯活動のぼりを町内各所に設置
- 地域住民の防犯意識の向上のため、

町税・料の滞納は「百害あって一利なし

徴収課

質滞納ゆるしません

海納や滞納処分により 失う信用 N税・納付により 築く信用

療保険料の納付に関する相談は徴収 町税・介護保険料・後期高齢者医

▼問合先

☎役場内線125番

第15回なら・ヒューマン

行政相談にあなたの声を

の一週間は、行政相談週間です。

登記・道路・年金・保険などの役

10月19日(月)から25日(日)まで

問題をイベントや資料展示をつう じて考える催しです。 同和問題を始 め、 あらゆる人権

غ 5午後3時まで。 き 10月10日 \pm 午前10 詩か

▼ところ 川西文化会館 **川西町結崎**

内 容

▼ところ

リーベル王寺東館五階

JR王寺駅前)

午前10時から午後3時まで。

ے

き

10月27日(火)

産展)・フリーマーケット 業所・各市町村による出店 相談コーナー・模擬店(福祉作 ター、啓発物品など展示・人権 紙芝居コーナー・パネル・ポス デオ、子ども向けDVD放映・ 廣中邦充さん)・大道芸・金魚す による演技・ヒューマンライツ 和太鼓・フラダンス・幼稚園児 くい・パフォーマンス・啓発ビ コンサート・講演(やんちゃ和尚)

問合先

奈良行政評価事務所

☎05701090110

琴の催しもあります。

正午から地元サークルによる大正

税金・年金・保険・道路など)

国などの行政全般(登記

入場料 通訳・要約筆記もあります) 無料 (託児ルーム・手話

▼問合先 福祉課

☎役場内線145番

イバル実行委員会事務局 なら・ヒューマンフェステ

問合先

秘書課

☎役場内線298番

☆上牧町担当行政相談委員が 開催する行政相談所

ے き 10月9日(金) 午後1時から4時まで。

▼ と ころ

2000年会館

·相談担当 行政相談委員 古谷禮子さん 76-1255 青木喜也さん 77 1 2 2 1 5

「全国地域空全運動」がスタ

政相談所でお気軽にお尋ねくださ 困っていることがありましたら、 所の仕事について、わからないこと、

相談は無料で秘密厳守します。

11日(日)から10月20日(火)までの間

☆登記・税金・年金・道路など

行政なんでも相談所

(期間中、特に被害の多い犯罪への重点指向 活動します。)

・子どもと女性の犯罪被害防止 ◎全 国 重 点

・住宅を対象とする侵入犯罪の防止

振り込め詐欺の被害防止 ○奈良県重点 • ひったくりの防止

・自転車・オートバイ盗の防止

• 万引きの防止

8月中の犯罪発生概況

8月中の西和警察署管内の犯罪発生件数は、 「空き巣などの住宅対象侵入窃盗」が10件、 「車上ねらい、部品ねらい」が30件、 「オートバイ・自転車盗」が38件、 「事業所対象侵入窃盗」が2件、

それぞれ発生しています。

作品募集 第60回奈良美術展覧会

出品する作品を募集します。 第六十回奈良美術展覧会に

▼ と ころ 日(土)まで(2日は休館) 奈良県文化会館 10月31日(土)から11月7 入選以上の作品を展示

芸・写真の各部門未発表作品。 日本画・洋画・彫刻・工芸・書

▼出品手数料 一点三千円 十八歳未満 (本年4月1日現在) は 各部門一人一点。 一点千五百円

搬入日

▼問合先 ▼搬入先 奈良県文化会館 開催要項をご希望のかたは、 展覧会の入場は無料です。 洋画・写真・彫刻 日本画・工芸・書芸 10月24日(土) 公民館へお越しください。 中央公民館 10月25日(日) 中央

軽スポーツ大会 参加しませんか

よう。 できます。皆さん大いに参加しまし ふれあい交流を通じて仲間づくりが めの軽スポーツ大会を開催します。 楽しさと健康に気付くとともに、 高齢者の生きがいと健康作りのた

- フロアカーリング大会
- 六十歳以上の町民
- とき・ところ (対象地区)
- 10月24日(土)第三小学校体育館 (服部台・滝川台・ゆりが丘・新 町・三軒屋)
- 11月15日(日)上牧小学校体育館 (米山台・松里園・葛城台・南上牧 アーバン・北上牧・五軒屋

必要です。 11月21日(土)第二小学校体育館 いずれの会場も事前の申し込みが 、桜ケ丘・片岡台・友が丘・緑ケ丘 下牧・金富・梅が丘)

持参ください。 お越しください。軽装で上履きをご 当日は午前12時30分までに会場に

結構です。 のつく小学校で参加していただいて 競技開始は午後1時からです。 対象地域は、参考ですのでご都合

お申し込みください。 シルバークラブ会員は、 地区会長

申込・問合先 生き活き対策課 申込期限 10月16日(金)

土地取引には届出が必要

一週間以内です。 届出の提出期限は契約締結日から

取引の届出制度を設けています。 な土地利用の確保を図るため、土地 国土利用計画法では適正で合理的

☆届出が必要な土地の面積

- ·市街化調整区域 ·市街化地域 五、000°m
- 都市計画区域外 0,000 m
- 問合先 奈良県資源調整課

、ガサスフェスタ2009 文化祭展示作品と発表の募集

披露する発表の部を募集します。 館多目的ホールを使って演技などを みなさんから募集します。 祭一般の部に展示する作品を町民の ガサスホールロビー) で上牧町文化 で、文化センター(中央公民館・ペ また10月30日(金)に2000年会 10月28日(水)から10月30日(金)ま

☆展示の部

▼応募作品 町内在住のかた

▼応募種目

を使って展示出来るもの。 道・造花・写真など、壁や机など 絵画(十号以内)・工芸・手芸・書

☆発表の部 ·応募点数 一人一点

上牧町文化協会発表会

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

☆10月17日 (土) まで

・ステンドグラス (ティファニー) (陳列ケース)

中央公民館までご連絡ください。 各クラブについてのお問合わせは

▼問合先 中央公民館

▼応募種目 応募資格 町内在住のかた

こともあります。) る出し物は、テープなどの用意を 由です。(ただし、音楽を必要とす 露できる出し物など、テーマは自 個人やグループで舞台を使って披 どにより内容の変更をお願いする お願いします。また、参加人数な カラオケ、歌、踊りなど

出演時間 30分から60分

受付期間 (金)まで(月曜日は休館) 10月2日(金)から9日

・受付時間 午前9時30分から午後 4時30分まで。

民館事務室前。電話での受付は出 受付場所 文化センター内中央公 来ません。

▼問合先 中央公民館

元気



皆さんは普段から運動をしていますか?最近で は上牧町でもウオーキングをされているかたをよ く見かけます。積極的に、運動を生活に取り入れ ているかたも多くおられます。運動をすると身体 にも心にもよいことがたくさんあります。

- ・血液循環が良くなり心肺機能が高まる
- 筋肉の衰え防止と体力強化
- ・脂肪が燃焼され、ダイエット効果
- 身体を動かし、ストレス解消

日常生活に運動を取り入れ、続ける工夫としては、

- ・朝、目覚めたときや、家事の合間に ストレッチをする
- できるだけ階段を利用する
- ・寝る前に10分ほど、簡単な体操をする
- 自宅付近をウオーキングする

などがあります。また、いっしょに運動する 仲間がいれば、楽しく続けることができます。

町では11月から、運動を中心とした「ヘル シー教室」を開催します。運動を始めてみたい かた、運動の習慣があり、さらに運動を楽しみ たいかた、ぜひ一緒に身体を動かしましょう。 そして調理実習やメタボリックシンドロームの お話を通じて、ご自分の身体について考える機 会にして頂きたいと思います。

皆さんの参加をお待ちしています。

☆ヘルシー教室☆

き:

11月10日(火)「計測・お話・軽い運動」

(A)11月12日(木)

「正しい歩き方講座」 (B)11月17日(火)

11月24日(火)「秋の町内ウオーキング」

11月30日(月)「採血」

(A)11月26日(木)

「調理実習」 (B)12月8日(火)

12月3日(木) 「メタボリックシンドロームの

話・有酸素運動」

12月10日(木) 「計測・これからも続けられる 運動・お話」

全7回のコースで、そのうちA・Bのグルー プに分れて実施する回もあります。グループ分 けはおまかせください。参加者には教室前に案 内を送付します。

ところ:2000年会館

対象者:成人のかた。(医師に運動を止められ

ているかたは参加できません。)

ます。

対象者

町内の六十五歳以上のかた 六十歳以上で、心臓・腎臓

器機能やヒト免疫不全ウィルスに

• 呼

より日常生活が困難なかた。

定 員: 先着40名

申込方法:10月5日(月)午前8時30分から

電話か生き活き対策課窓口まで。

運動を楽しみましょう

出のないかたは有料となります

接種を受けられる医療機関で申

生活保護世帯のかたは無料で

月1日から来年1月末まで

負担金で予防接種を受けることができ りません。 マ 対象者のかたは千円の自己 /ルエンザ予防接種ではあ

A

☆町内個別接種 友紘会病院 服部記念病院 南クリニック 松井医院 野口医院 天津医院 安達内科医院 井阪整形外科 くずもとファミリークリニック 委託医療機関 **23** 77 **23 23** 31 **3**2 **23 73** 78 1 7 0 3 1 8 Ò 6321 3355 8 0 7 0 0703 3588 1333 130 9

元気

▶問合先:生き活き対策課 ☎79-2020

ところ:2000年会館内



談 相

★乳幼児相談

と き:

10月6日(火)

午後 1時30分から3時まで受付 10月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

★妊婦さんあつまれ

と き:

1回目 10月30日(金)

午後1時30分から2時30分まで。

お友達づくり、妊娠中の食事に ついて

2回目 11月10日(火)

午後1時30分から2時30分まで。

定

医師に運

妊娠生活で気をつけること、 助産師の話

対象者:妊娠されているかた

★成人健康相談

と き:10月16日(金)

糖尿病・高血圧・高脂血症・禁煙

などの相談【要予約】

と き:10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

午後1時から1時30分まで受付 (健診開始は午後1時30分より)

★乳児健康診査

と き:10月14日(水)

対象者:平成21年4月27日生まれか

56月14日生まれ。

★1歳8カ月児健康診査

と き:10月28日(水)

対象者:平成20年2月10日生まれか

53月28日生まれ。

★3歳児健康診査

と き:10月22日(木)

対象者:平成18年4月18日生まれか

55月22日生まれ。

★2歳児歯科検診

と き:10月21日(水)

午前9時から9時30分まで受付。 対象者:平成19年5月、6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。

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。

10月21日(水)の午前、10月14日 (水)・22日(木)、28日(水)の午後 は健診などで混み合います。

申込先 分から電話か地域包括支援. 用

六百円 (運動器具実

10月7日(水)午前8時

22 年 1 ところ 動を止められていないかた。 户 14 日 員 (送迎はありません)。 十名 (先着順) 10

日の午前10時から11時30分まで 2000年会館 ※12月31日は除きます。 月22日(木)から平成 (木)までの毎週木曜 機能

う筋肉を鍛える体操をします。 った膝や腰の痛みを軽減できるよ の理由や体の構造などを学び、 教室を開きます。 膝痛• 腰痛の予防 膝や腰の 改善の 痛 弱

事も有効です。

の動きを助ける筋肉を強 防することが大切 しの痛みがある場合でも 動かせない くらい痛 く す

-齢とともに弱ってきて痛みだす

機関でもうけられます。 その他、 王寺周辺広域七町の医療

●問合先:生き活き対策課 ☎79-2020 2000年会館内

(生き活き対策課)窓口まで。

家庭の情報

消費生活相談員 山口 知香

●消費生活相談●

ラブルが多発しています。 まり、契約期間中であるが解約したい」な 契約でのトラブルの相談を良く耳にします。 ど様々な理由による解約申 に問題があり、 「新聞の契約期間中であるが、 最近上牧町だけでなく、奈良県内で新聞 解約したい」「急に転勤が決 し出に対するト 新聞店の対応

新聞

の契約でのトラブルは増えています

新聞の契約には

クーリングオフ期間があります。

経過していてもクーリングオフできる場合 もあります。 期間など書面内に不備があるときは八日を る契約取り消しができます。 領してから八日以内はクーリングオフによ 契約の内容を記載した書面を購読者が受 (契約日や契約

あったと思った場合には、 まった場合などは、クーリングオフ期間内 考えずその場の雰囲気で思わず契約してし の手続きを取りましょう。 とが大切です。そして、もし不要な契約で に冷静になってその契約について考えるこ 不意に販売員の訪問を受け、 クーリングオフ あまりよく

新聞公正競争規定で

景品に関する取り決めがあります。

新聞公正取引協議会で、 新聞公正競爭規

> 場合の金額の上限が次のように定 購読者に対して景品類を提供する 約が定められています。その中で、 められています

格の一〇〇分の八または六ヶ月の 低い方(購読期間がどれだけあっ 購読料の一〇〇分の八のいずれか ても計算時には六ヶ月が上限) - 景品類の提供に関わる取引き価

定められていることは? 新聞業界の自主規制で

訪問時には相手に「販売店名! 契約販売時には「身分証明書 新聞の訪問販売を行う者は 「購読契約書」を持参する |購読勧誘の依頼書 (黄色い紙)

確に正確に契約書に記載する、クーリン 購読の契約にあたっては、契約内容を明 グ・オフのことが記載されている契約書 便業者などを装おったりしない) の控えを契約者に渡す か書面ではっきり告げる(宅配 新聞名」「訪問の目的」を口頭

を進めましょう。

です。その点もよく認識した上で話し合い

契約にあたっての禁止行為、 (新聞名契約期間のごまかし)・相手を恐 うそをつく

セット版 3 カ月契約@3,925円×3 カ月×8 %= 942円以下の景品セット版 6 カ月契約@3,925円×6 カ月×8 %=1,844円以下の景品セット版12カ月契約@3,925円×6 カ月×8 %=1,776円以下の景品朝刊のみ6カ月契約@3,700円×6カ月×8 %=1,776円以下の景品

とを故意に伝えない。 成年被後見人など)、契約内容で重要な? 足のかたとの契約を迫らない がらせたり困らせるなどの行為、 (セールスの嫌がらせの禁止)、 (未成年者 迷惑行

められています。 クーリングオフを妨害しない など、契約についてのたくさんの事が定

双方の話し合いで クーリングオフ期間後の解約は

条件に、受け渡しが行われたと考えるべき 対する考えかたは、契約を満了することを を決めるのが基本です。 題になるのが、契約時に受け渡しが行われ するのかしないのか、合意する場合の条件 は、双方の話し合いによって、解約に合意 **に景品に関することです。** 契約期間中に、何らかの事情による解約 解約の際によく問 基本的に景品に

場合は、消費生活相談や新聞セールス、 後6時までに相談してください。 ソフォメーションセンターへ(06ー634 話し合いの際に何か困り事などが生じた -4161)月から金の午前10時から午

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

10月

18 \Box

22

月 19

火 20

水 21

木

図書館通信

新刊紹介

雑誌のリサイクル

保存期間を過ぎた雑誌を住民 のかたに再利用していただくた めの催しです。

-人につき5冊までご自由に お持ち帰りください。上牧町在 住者に限ります。

▶と き 10月10日(土)から 18日(日)まで

ところ 上牧町立図書館

新 忘れられた日本人 佐野眞一著・毎日新聞社

本 佐野眞

歴史に名を残す 偉人ではなくて も、強烈な個性 を持つ人々は多 数存在します。 近代から現代に かけて様々な分 野で活躍したり 話題になった人々 に焦点を当てて紹 介しています。

熊野物語

中上 紀著・平凡社



太古の神様が息 づく地、熊野に 残る伝説や神話 をもとに書かれ た短篇小説集で す。

いろいろな時代 に連なる不思議 な世界を味わえ る本です。

★ 10月のお話会ピーターパン★

6日(火)·20日(火) 午前10時30分から。

10日(土)・24日(土) 午後2時から。

> 本・AV資料は期限内に 返却しましょう。

終の棲み家に翔べない理由 俵 萠子著・中央公論新社



人生の最後をど う迎えるか。こう したいと願ってい ても、思いどおり にならないかも しれません。

本書では老後の 自立という視点 から終の棲み家 について考えま す。

揺れる大国プーチンのロシア NHK取材班·NHK出版



ソ連邦が解体し て約20年。その 後の劇的な展開 や混乱について、 取材を続けても 中々実像に迫れ ない大国ロシア の現在の政治や 社会情勢に出来 るかぎり迫った リポートです。

▶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(その日が、休館日にあたる時はその翌日も休館)・年末、年始 (12/27~1/5) ☎0745−78−9903

司法書士 徳田

不動産の登記 ・ 売買や贈与 • 建物新築

住宅ローンなと 相続に関する相談

・遺産分割 など



多重債務の相談 • 個人再生手続

• 任意整理 ・ 過払金回収 など

その他各種法律相談 (初回相談料無料)

TEL0743-57-8333

平日 AM9:30~PM8:30 (土日祝は事前予約により対応可)

車引取り~抹消登録まで手数料すべて無料! 買取 更に、以下の価格で買取ります!

· 2001cc以上 ¥ **10,000** • 1401cc~2000cc \(\neq 5,000\) · 1400cc以下 ¥ 3,000 • 軽自動車 ¥1,000

上記価格に関係なく、査定のつく良質車は高く買取ります! 保険期間過ぎてませんか? 特にバイクは要注意!



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

お気軽にご相談ください。 年中無休 24時間受付

TEL: 57-0666 広陵町中 154-5

公営斎場での お葬式は お任せ下さい。

イオン特約葬儀社

0120

■買い物は県内で! たばこは町内で買いましょう。

13

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

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

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

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

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 (この見本の大きさは1枠です)

判断でお願いします。

判断でお願いします。

「環として申し込み順に有料広告を掲載してます。

「職として申し込み順に有料広告を掲載して現として申し込み順に有料広告を掲載しています。 (せんのでご利用にあたってはご自身の(したり、その内容を保証するものでは)のについては町が広告主の利用を特別 んま の 広

見本



町の動き

世帯数 -----9,649 (-10) 男 性-----11,693 (-17) 女 性-----12,765 (- 19)

計-----24,458 (-36) ()は前月比

*町の花 ゆり *町の木 まき





本紙は再生紙を使用しております。

平成21年9月末日現在