

広報

がんまき

2010 1

みんなで築くパークタウン上牧



役場見学に訪れた第3小学校3年生たち

特集

国民健康保険のしくみ	2
●町民ひろば	7
●MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る	8
●元気講座 ●冬を元気に乗り切りましょう	10
●元気ガイド	11
●家庭の情報：消費生活相談 「地上デジタル放送」を受信するためにどんな準備が必要？	12
●図書館通信	13
●各種相談	14

No.454

国民健康保険のしくみ



国民健康保険制度は、農林水産業者や自営業者を中心とする制度で創設されましたが、他の医療保険に属さないかたすべてを被保険者としていたため、人口の高齢化や産業構造の変化などの影響を受けやすく、制度発足後に比べ高齢化の割合、無職者の割合が増加しています。

Q なぜ納めるの？

A 国保はみんなで支え合う制度です。

国保は加入しているみんながお金を（保険税）出しあい、病気やけがで医療を受けたときの医療費などにあてる支え合いの制度です。

皆さんが納める保険税は国保の大切な財源です。保険税を納めないかたがいると、きちんとおさめているかたの負担が大きくなり、国保制度の維持も難しくなります。

どんなかたでも病気になるおそれがあります。

「自分は健康だし、病院に行かないから関係ない」「病気になったら、自分で医療を受けるから大丈夫」などと考えていませんか？

国保では加入者のみなさんに保険税を納めてもらい、みなさんが自己負担

した医療費以外を負担しています。

病院に行かないから保険税を払わなくていいと考えるかたがいるかもしれませんが、どんなかたでもいつ大きな病気やけがをするかわかりません。そのときになって、自費で払えないからお医者さんにかかれないうちでは命に関わります。

Q 国保の財源はどうなっているの？

A 保険税はあなたの健康を守ります。

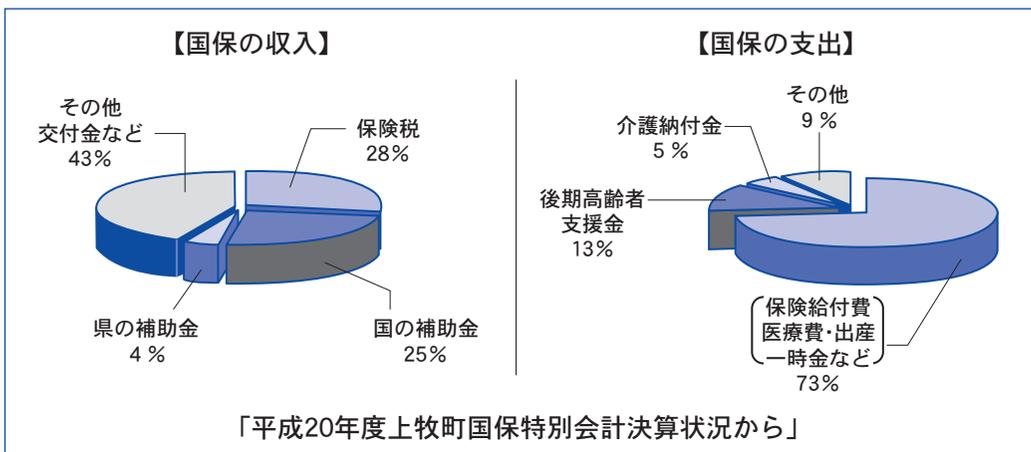
皆さんが納めている保険税は国保の財源の28%を占め、国の補助金などとともに、皆さんがお医者さんにかかったときの費用などに使われています。

保険税をおさめることは、国保を健全に運営するためでなく、みなさんの「健康」を守るためにもなっているのです。

A Q

保険税は、届出をした月から納めます。
 保険税は資格を得た日から納められます。

いつから納めるの？



年度の途中で加入したとき

$$\text{年間保険税} \times \frac{\text{加入した月から3月までの月数}}{12}$$

年度の途中でやめたとき

$$\text{年間保険税} \times \frac{\text{4月からやめた月の前月までの月数}}{12}$$

- ・ 死亡したとき
 - ・ 生活保護を受けるようになったとき
 - ・ 職場の健康保険の被扶養者になったとき
 - ・ 職場の健康保険などに加入したとき
 - ・ 他の市町村へ転出するとき
 - ・ 生活保護を受けなくなったとき
 - ・ 子どもが生まれたとき
 - ・ 職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき
 - ・ 職場の健康保険をやめたとき
 - ・ 職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき
- ☆国保をやめるとき

く、国保に加入する資格を得た月から納めます。国保に加入したりやめる場合は、役場保険年金課窓口へ届け出て下さい。

☆国保に加入するとき

ほかの市町村から転入したとき（職場の健康保険などに加入していないとき）

A Q

どのように決まるの？

保険税は世帯ごとに決ります。医療費を推計し、そこから病院などで支払う一部負担金と国などからの補助金を差し引いた金額が、保険税の総額となります。それを所得割、資産割、均等割、平等割に割り振り、項目の組み合わせによって世帯ごとの保険税が決まります。医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分それぞれ同様に決められます。

保険税は前年の所得をもとに決まります。

保険税の所得割額は前年の所得をもとに決められますので、正しい所得の申告をおねがいします。
 国保では、様々な給付（入院時の食事代や高額医療費など）で、所得に応じて軽減措置がありますが、正しい申告をしないと、正しい給付が受けられないことがありますのでご注意ください。

- ・ 所得割とは：世帯の被保険者の所得に応じて計算
- ・ 資産割とは：世帯の被保険者の資産に応じて計算
- ・ 均等割とは：世帯の被保険者数に応じて計算
- ・ 平等割：一世帯にいくらかと計算

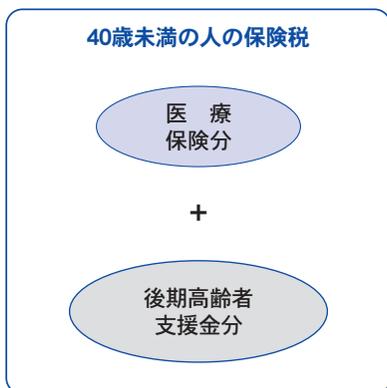
A Q

どのように納めるの？

保険税は年齢によって異なります。

☆四十歳未満のかた

介護保険には四十歳に達した月から加入することになりますので、介護保険の負担はありません。国保の保険税は医療保険分と後期高齢者支援金分を納めます。



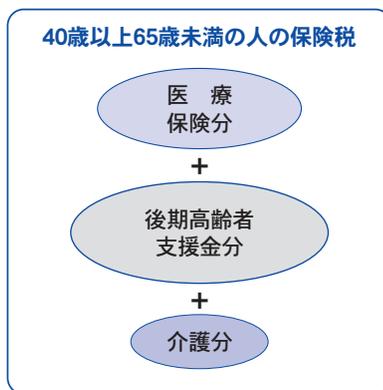
- ・ 年度の途中で四十歳になるとき
 四十歳の誕生日の前日が属する月（1日生れのかたは前月、2から31日生れのかたはその月）分から介護保険分を納めます。

☆四十歳以上六十五歳未満のかた

介護保険の第二号被保険者になります。

※保険税には賦課限度額が決められています。

す。国保の保険税は医療保険分と後期高齢者支援金分、介護保険分を合せて納めます。

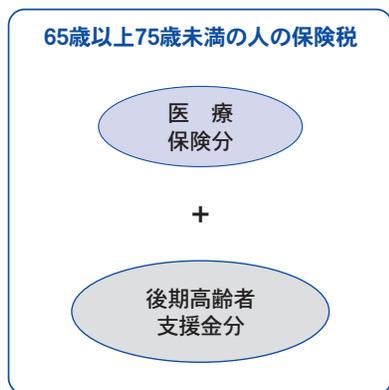


・年度の途中で六十五歳になるとき

六十五歳になる前月（1日生れの場合はその前々月）までの介護保険分を計算し、国保の保険税として年度末までの納期に分けて納めます。

☆六十五歳以上七十五歳未満のかた

介護保険の第一号被保険者になります



す。国保の保険税は医療保険分と後期高齢者支援金分を納め、介護保険分は介護保険料として別に納めます。

・国保被保険者全員が、六十五歳以上七十五歳未満の世帯の保険税の納め方
 保険税は世帯主の年金から天引きとなりますが、口座振替に変更が可能です。ただし、次の場合は個別に保険税を納めます。

- ・世帯主が国保被保険者以外の場合
- ・年金額が月額十八万円未満の場合
- ・介護保険料の天引きと合わせた額が年金額の二分の一を超える場合

Q 国保税は他の税金より高い？

A 国保税は他の税金とは違い、加入者の医療費などにしか使われることが出来ません。

国保は加入者が納める国保税と国・県・町などの負担金を財源として、加入者の病気やケガに対して必要な給付（医療費、出産一時金、葬祭費）、保健事業を行います。

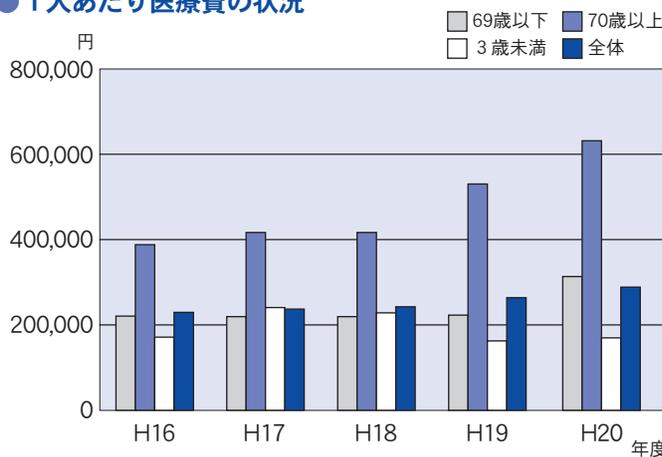
このように国保税の支出は加入者が健康な生活を送るため、毎年一定規模の支出をしなければなりません。用途が限られていない他の税金とは異なり、支出を制限して、税負担を軽減するのは非常に困難なものです。国保は依然として医療費の最後の砦として

単位：円

●上牧町の1人あたり医療費の状況

	69歳以下	70歳以上	3歳未満	全体
H 16年度	223,722	391,400	173,092	232,486
H 17年度	225,239	422,284	246,045	242,266
H 18年度	224,586	421,474	234,146	246,946
H 19年度	227,884	535,928	168,504	269,039
H 20年度	317,571	636,318	175,719	294,691

●1人あたり医療費の状況



国民皆保険体制をささえています。

Q 上牧町の保険税は高い？

A 保険税は医療費をもとに決めます。

ですから、医療費が増えたと必然的に、給付の費用を補うために保険税も引上げになることがあります。そうならないためにも日頃から健康づくりを心がけましょう。一人あたりの医療費は、年齢の上昇

に伴って急激に高まります。

国保は、構造的に保険税の負担能力の低い低所得者や高齢者が多く加入しています。しかし、上牧町の国保財政は、国・県・町の公費負担などをあてても、なお五千二百万円の累積赤字を抱かえています。

これは、保険税を平成17年度まで据え置き（平成18年度に改正）したこと、高齢化により医療費が増加したこと、景気の低迷で保険税の収入の伸びが低く推移したことなどが原因です。

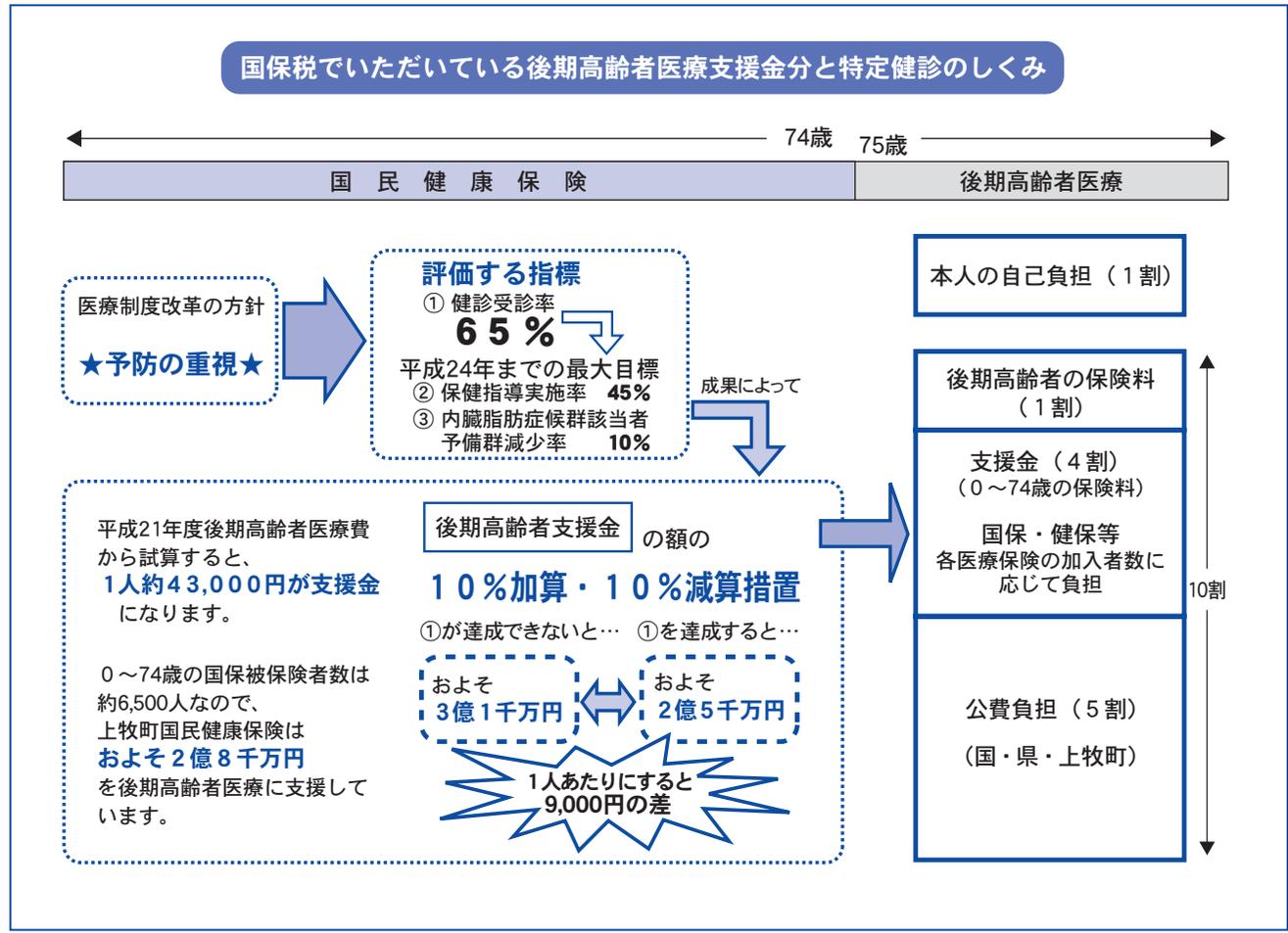
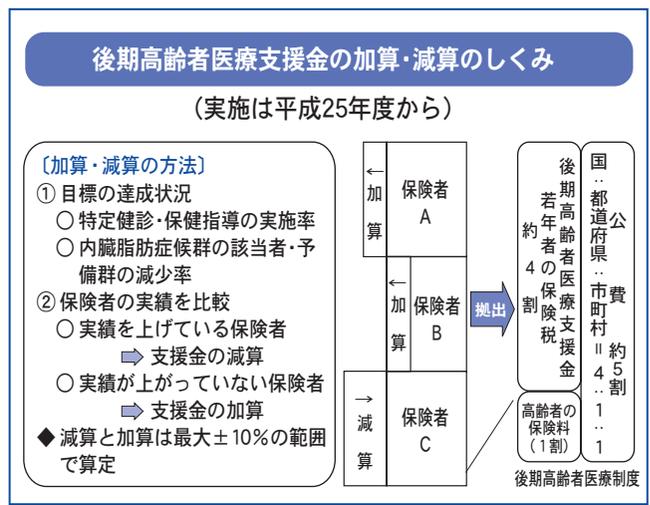
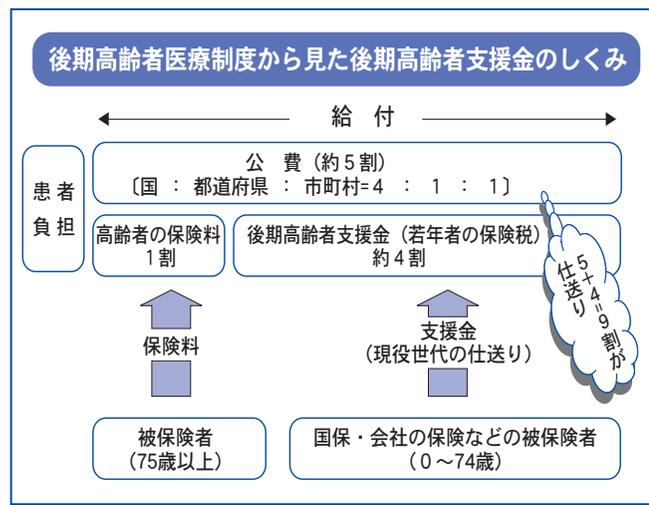
A Q

**後期高齢者支援金と特定健康
診査は関係あるの？**

みなさんが納めている保険税のうち後期高齢者支援金分があります。これは、後期高齢者医療に現役世代から仕送りをしている分です。平成20年度から予防重視の特定健康診査と特定保健指導が始まりました。

この特定健康診査の受診率が平成24年には六十五%、特定保健指導の実施率が四十五%に達しないと後期高齢者支援金が10%加算され、達成すると10%減額されるしくみになっています。上牧町では、年々医療費が増えてきています。なかでも糖尿病・高血圧・脂質異常などの生活習慣病の医療費の割合が高くなっています。

多くの生活習慣病は、いきなり発症しません。必ず、その前に予兆が現われています。それを調べるのが健康診査です。ご自身の健康のため、病気の重症化を予防するためにも、年に一度は健康診査を受けましょう。



特定健康診査・特定保健指導を受けましょう

特定健診はもう受けられましたか？
この健診は、生活習慣病になる前の段階のメタボリックシンドロームに焦点をあてた健診です。ぜひ、この機会に健診を受診し、生活習慣病の予防に努めましょう。

受診期間が迫っておりますので、ご注意ください。

受診券・質問票は昨年5月下旬に送付しています。書類がお手元でない場合は、役場保険年金課までご連絡ください。

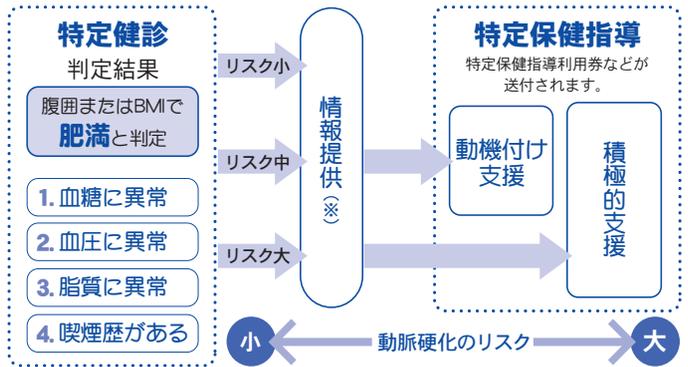
▼受診期間 1月31日まで

特定保健指導の対象者はこのように選ばれます！

特定保健指導の対象者となったら、積極的に保健指導を受けて内臓脂肪を減らしましょう。いまなら生活習慣病を予防できます！

継続的に医療を受けているかたは、原則として医療機関による治療を受けてください。

保健指導を受けます



※情報提供とは…健診受診者全員に行われます。検診結果から今の健康状態を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報は、リスクに関係なく、受診されたかた全員に提供されますので有効に活用しましょう。

「動機付け支援」「積極的支援」の対象者となったかたへは、「特定保健指導利用券」が送られてきますので、検査値を改善するために積極的に保健指導を受け、運動・食習慣などの生活習慣を改善しましょう。

◆動機付け支援とは…
メタボリックシンドロームのリスクが出現しはじめた段階です。

リスクが出始めたかたには、原則一回の保健指導が行われます。自分の生活習慣の改善点に気づき、自分で目標

を設定し、それを行動に移すために必要なサポートが受けられます。



◆積極的支援とは…

メタボリックシンドロームのリスクが重なりだした段階です。



リスクが重なり始めたかたには、三〜六か月間、継続的な保健指導が行われます。健診の判定を改善するために、生活改善など、実践できる目標を自分で選択して、実行していくために必要なサポートが受けられます。

受診するとこんなにお得

- ・健康になる
生活習慣病は、進行するまで自覚症状はなく、早期発見には健診が近道。毎年受診すれば、健康状態も一目瞭然。
- ・保健指導が付いてくる
保健指導には、保健師・管理栄養士などの健康づくりのプロが対応。的確なアドバイスで効果も確実です。
- ・スリムになる
メタボ解消の近道は内臓脂肪を減らすこと。減れば自ずとスリムに近づき

ます。健診を機会にスリムで素敵な体型を目指しましょう。

・家計が助かる
病気になるれば医療費だけでなく、仕事にも影響が出てきます。健康であれば、医療費は最小限に抑えられます。

・医療費の節約に貢献できる
病気がかたが増えると医療費が増加、国保制度の維持も困難になり、保険価値上げの可能性も大。それを阻止するのは、メタボ健診です。

・長生きできる
平均寿命が延びても、寝たきりや思い病気なら長寿を楽しめません。楽しい人生を過ごすためには健康が一番。健診を大いに活用しましょう。

重度心身障害老人等医療費助成制度(マル重)受給者のかたへ

後期高齢者医療制度の被保険者で身体障害者手帳一・二級または、療育手帳Aをお持ちのかた(マル重)に助成金額を、お支払いしています。が、今回、広域連合から医療標準システム変更のため、マル重の助成金の支給が遅れることとなります。広域連合からの情報提供がありしだい振込みを行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。

辻本三郎さん 総務大臣より感謝状



上牧町選挙管理委員会
 委員長の辻本三郎さん
 (南上牧在住) に総務大
 臣より感謝状が贈られま
 した。
 辻本さんは多年にわた
 り、選挙の管理執行と明
 るい選挙の推進に尽力さ
 れ、その労に対して感謝
 状が贈られたものです。

税についての作文コンクール 吉川さん・岸森さん 受賞

葛城納税組合が、次世
 代が税を理解するため
 に、例年行っています
 「税についての作文」の
 コンクールで、上牧中学
 校一年の吉川知花さんの

作文「私たちの税金」が
 上牧町長賞に、上牧第二
 中学校三年の岸森未来さ
 んの作文「図書館と税金」
 が税務署長賞に選ばれま
 した。

三小三年生が 役場を見学



12月3日(木)、第三小
 学校三年生約四十五名が
 役場を訪れ、庁舎内の様
 子を見学しました。
 見学は町の施設を知る
 学習の一つで行われたも
 ので、庁舎を見学した一
 行は町長室にも入室。居
 合わせた今中町長に「役
 場はどのような仕事をし
 ているのですか」と質問
 するなど熱心に役場の仕
 組みを学んでいました。

役場前の箱庭に アニメの主人公たち



役場前に造られて
 いる箱庭がアンパン
 マンなどが遊ぶ庭に
 衣替えをしました。
 季節ごとに模様替
 えをし、子どもたち
 に大変好評の箱庭で
 すが、今回は「アン
 パンマンとその仲間
 たち」と題して、子
 どもたちが喜ぶ姿に
 変身。役場を訪れる
 人達を楽しませてい
 ます。

MOSAIC PLAZA

知る・募る・語る

KANMAKI

上牧町職員 募集

町では看護師（臨時職員）を募集しています。

- ▼ 職種 看護師
- ▼ 募集人員 一名
- ▼ 資格 看護師の資格を持つ方にて、昭和39年4月2日以降に生れたかた
- ▼ 給与 時給千二百円
- ▼ 勤務内容 乳幼児の健康診査、相談事業での身体計測など
- ▼ 採用期間 4月1日から
- ▼ 申込期間 1月4日（月）から1月29日（金）の平日の午前9時から午後5時まで。

▼ 問合せ 生き活き対策課
☎ 79-2020

あなたのまちの景観づくり 応援します

～奈良県景観住民協定の認定制度～

奈良県では、地域の皆さんが、建物・カンバンの色やデザインを整えたり、花作りや清掃活動に関することなど、景観づくりのための自主的なルールを認定し、県のホームページなどで広く紹介します。わがまちの景観を地域共有の貴重な資産として次世代に引き継いでいきましょう。

詳しくは奈良県風致景観課ホームページ「奈良県の景観づくり」へ
▼ 問合せ 奈良県風致景観課
☎ 0742-2718756

税滞納の差押さえを強化

個人情報保護の話（一問一答）

Q 勝手に人の口座からお金をおろしたり、見たりしているのか？
プライバシーの侵害である。個人情報保護法に違反している。

A 税金を滞納されますと、地方税法、国税徴収法に基づき滞納されているかたの財産全てに対する調査権限が発生します。
税を滞納された場合は、個人の財産に関するプライバシーはなくなると思ってもらって結構です。

尚、個人情報保護法には一切接触しません。

町税・介護保険料・後期高齢者医療保険料納付に関する相談は、
早い目に徴収課へ

町では11月より電話（コールセンター）による町税などの督促業務を実施しています。

▼ 問合せ 徴収課

☎ 役場内線 125・155番

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12日（火）
「お正月遊び」
新しい年を迎え みんなでかるた取り、こままわし等をして楽しみましょう。
- とき 1月26日（火）
「手作りおもちゃ」
箱の中から飛び出すおもちゃを作ろう。

▼ 問合せ 第一保育所 ☎ 76-1000

上牧交番 だより

今が正念場です!! 「犯罪ゼロチャレンジ 100日作戦」

みんなで力を合わせて、空き巣事件を食い止めよう!

11月中の犯罪発生概況

11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14件、
「車上ねらい、部品ねらい」が25件、
「自動車盗」が2件、
「オートバイ・自転車盗」が22件、
それぞれ発生しています。

☎ 76-3610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（平成元年4月2日から2年
4月1日まで）に生れたかた）の成人式
をつぎの要領で行いますので、ぜひご
出席ください。
▼ とき 1月11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
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かたは、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。

▼ 問合せ 中央公民館

使い分けよう

二つの110番

110番は事件・事故などの緊急通報電話です。

事件・事故の被害に合ったり、目撃したときなど警察の緊急な対応が必要な場合は、ためらわず110番通報してください。

110通報の中には、「いたずら、無対応、番号まちがい」が約三割含まれており、真に助けを求められるかたからの110番通報の妨害となつていきます。

又、この他にも、運転免許証の更新手続き・電話番号案内などと言った各種紹介や緊急性のない要望・相談などの通報も含まれています。

使い分けよう2つの110番

緊急時 あなたを守る

110番

事件や事故の場合など、
緊急時のダイヤルです



相談は 安心ダイヤル

#9110

心配ごとや悩みごとなど、
何でも話せる相談ダイヤルです

シャープ キュー・イチ・イチ・マル

ウォーキング「佐紀路コース」

参加者募集

例年実施しています雪中登山が、台風十八号により登山コースが閉鎖のため、代替事業として上牧町体育協会主催のウォーキングを実施します。

初春の大和路をみなさんと一緒に歩いてみませんか。

▼とき 2月7日(日)

午前8時30分役場前集合

▼行先 奈良市佐紀路コース

約九・五km 約四時間

▼参加費 無料(一日傷保険加入希望の場合は、別途保険料九十二円が必要)

▼定員 八十名(受付先着順。十名未帰場合は中止)

▼申込期間 1月5日(火)から29日(金)まで

▼申込方法 町立第一体育館窓口で印鑑持参のうえ、申込んでください。

▼問合せ 第一町民体育館

☎78-10118番

青少年問題講演会

▼とき 1月25日(月)

受付・午前9時30分 開演・10時

▼ところ 2000年会館 多目的室

▼演題 親と子の絆

「だれもの人生に「いのち・愛・人権を」

▼講師 前全国同和教育研究協議会

委員長 高松秀憲さん

▼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

西名阪自動車道の

集中工事を行います

「終日車線規制+夜間通行止」
香芝IC〜天理IC 上下線
3月1日〜20日(土・日曜を除く)

おかげさまで西名阪自動車道は、開通四十周年を迎えることができました。しかし、交通量の増大や車輛の大型化に伴って、道路損傷の進行が著しく、緊急的・応急的な補修が増加している状況です。

現在の補修方法だけでは抜本的な対策にならず、安全・安心の確保のため、このたび、「終日車線規制+夜間通行止め」による集中工事を行うことになりました。

詳細につきましては、S・A・P・Aなどに設置していますリーフレットなどでご確認ください。

みなさまの安全と安心の確保のためご理解と協力をあねがいます。

▼問合せ 西日本高速道路(株)

☎072-1955-1958-1

平日午前9時〜午後5時



トイレペイント受講生募集

中央公民館で、
トイレペイントの
体験教室を開催します
ので受講生を
募集します。



ドアプレート・キーハンガーに
使えます。

▼とき 2月9日(火)

午前10時から正午まで。

▼ところ 中央公民館

▼定員 二十名(先着順)

▼対象者 十五歳以上の町内在住・在勤者

▼費用 五百円(材料費)

▼持参品 エプロン

▼申込方法 1月13日(水)から19日(火)まで中央公民館窓口へお越しのうえ、申し込んでください。電話での申し込みはできません。

▼問合せ 中央公民館(月曜休館)

☎76-13610

上牧町文化協会発表会

上牧町文化協会では、中央公民館展示ギャラリーで作品の発表会を行っています。

☆1月9日(土)から2月9日(火)まで

・書道クラブ 青竹会(展示ギャラリー)
・パッチワーク フレンドリー(陳列ケース)

各クラブについてのお問い合わせは中央公民館までご連絡ください。

▼問合せ 中央公民館

☎76-13610



冷たい風も吹き、寒さが厳しくなってきました。室内で過ごすことが多くなり、運動不足のかたもおられるかもしれません。また、この冬は、新型インフルエンザの出現もあり、例年以上に健康管理に気を配る必要があります。

今回は、冬を元気に過ごすための日常生活上のポイントについてお話しします。

...

(環境を整える)

風邪などの原因となるウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。例えばインフルエンザウイルスは、湿度50%の環境では約10時間でほぼ全滅しますが、35%以下だと1日たっても生存していると言われていいます。

室温は20度前後、湿度は50~60%以上に保つよう、濡らした衣類を干したり、加湿器を使ったり工夫しましょう。

そして、室内外の温度差は血管に大きな負担をかけます。温度差が大きいと、血管の拡張と収縮が急激に行われるため、血圧も急激に変化し、これが心臓や脳血管の障害を引き起こします。暖かい部屋から寒い部屋に移動するときは、深呼吸をして血管に酸素をたくさん送り、負担を軽くしましょう。

(衣服)

衣服は、ふっくらとして、空気をため込むタ

イプのものが良いでしょう。空気の層によって、体温と外気が遮断されて、保温効果が高まります。首や袖、足元など衣服の開口部をしっかりとふさぐと、体の熱が逃げにくくなります。

(入浴)

冬は、入浴中の事故が他の季節に比べて多く起っています。特に高齢者のかたで脳卒中や心臓病などが多く発生しています。血圧が高いときや、降圧剤の内服直後、食事、運動直後の入浴は控えましょう。お湯は38~40℃にして、ゆっくりつかりましょう。脱衣所や浴室を温かくし、入浴後は水分補給をしましょう。

(運動)

寒くて部屋に閉じこもりがちになると、運動不足になってしまいます。

積極的に身体を動かしましょう。室内でテレビの合間にストレッチや、空いているスペースでラジオ体操などでもかまいません。

1日1回、意識して身体を動かしましょう。ただし、脳や心臓への負担を減らすために、早朝や起床直後の運動は避け、十分に着込んだ状態で入念に準備体操を行いましょう。

水分を十分に摂ることも大切です。

...

以上のことに注意して、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

●冬を元気に乗り切りましょう●

すこやかサポーター 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？」

2015年から団塊の世代が高齢者の仲間入りをして地域社会に戻ると言われています。

地域社会が変わりつつある今、地域で自分自身が役割を持ち、自分らしく暮らしたいと思いませんか。

楽しみながら地域社会で力を発揮できるように、つぎの講座を開催します。講座終了後は、すこやかサポーターさんたち(前回までの修了生)と一緒にあって、それぞれが地域で活躍していただけるようにサポートします。

▼とき・内容

第1回 1月28日(木)

午後1時30分から3時

オリエンテーション

講義「介護保険制度について知

り、い、よ、く活用しまし

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12日(火)
午後1時30分から3時まで受付
1月29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

★成人健康相談

と き：1月15日(金)
糖尿病・高血圧・高脂血症・禁煙等の相談【要予約】
と き：1月29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：1月13日(水)
対象者：平成21年7月26日生まれから9月13日生まれ。
★1歳8か月児健康診査
と き：1月27日(水)
対象者：平成20年5月17日生まれから6月27日生まれ。
★3歳児健康診査
と き：1月21日(木)
対象者：平成18年6月27日生まれから8月21日生まれ。
★ポリオ
と き：2月10日(水)
午後1時30分から2時30分まで受付

対象者：生後3か月から7歳6か月未満でまだ2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、免許証など(当日、同意書と予診票を会場で記入していただきます。)

※発熱者、下痢をしているかた、妊娠しているかたは接種できません。母子健康手帳をお持ちのかたは持参してください。ないかたは、接種済証をお渡しします。



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。
1月13日(水)・21日(木)・27日(水)・2月10日(水)の午後は健診などで組み合わせます。

- ▼ 第二回 2月4日(木)
午後1時30分から3時
講義 「元気を維持する食事を知りましょう。手間が少ない食事づくり」
- ▼ 第三回 2月18日(木)
午後1時30分から3時
講義と実習 「表情筋を鍛えて若々しい顔をつくりましょう」
- ▼ ところ 2000年会館 保健指導室など
- ▼ 対象者 地域で活動したいかた
- ▼ 受講料 無料
- ▼ 申込方法 1月6日(水)から電話か生き活き対策課窓口でお申し込みください。
- ▼ 定員 三十名

消費生活相談員
山口 知香

●消費生活相談●

「地上デジタル放送」を受信するために どんな準備が必要？

2011年7月24日までに、今までのテレビ放送（地上アナログ放送）は終了します。7月24日を過ぎると、アナログのみ対応のテレビはザアザアと砂嵐の画面になって放送が見られなくなるという事態になります。その時期までに「地上デジタル放送」の準備をする必要があります。

地上デジタル放送（地デジ）のために

・新しくテレビを買い換えるかた
「地上デジタルテレビ」と指定して買いましょう。

地デジを見ることができるとテレビにはマークがついています。下のマークが地デジチューナー搭載の商品の目印です。テレビを買い換えることで、アンテナも変えないと行けない場合も有りますので、販売店とよく相談してください。



今のテレビを引き続き使いたいかな

今お使いのテレビに「地上デジタルチューナー」をつければ、地デジの番組を見ることが出来ます。地上デジタルチューナー

は電気店で購入できます。映像の映りは今お使いのテレビと同等です。

ケーブルテレビをご利用のかた

まず、ケーブル会社に問い合わせてください。ケーブルテレビ会社によって地デジ対応の時期や必要な手続きが異なります。

お住まいが集合住宅のかた

共同受診設備のデジタル化（共同UHFアンテナの新設や交換など）が必要となる場合があります。建物のオーナーや管理組合と相談し、準備をしてください。

地デジであなたをだます詐欺にご注意

テレビの地デジ対応やアンテナ交換などを口実とした詐欺が発生しています。注意しましょう。

・「テレビ局職員」「地上デジタルテレビ受診対策員」を名乗って自宅を訪問し、受信工事やテレビの調整代金の支払いを求めらる。これは詐欺です。

テレビ局などがこのような代金支払いを求める事はありません。お金を請求するのは二七者です。

・総務省やテレビ局の名前が書かれた手紙が届き、「地上デジタル放送切り替え助成券が支給されるので、手数料の支払いをする」ように書かれています。

このような助成券はありません。手数料の支払いを求める事ありません。二七助成券案内状です。

地デジ対応で、総務省・テレビ局・その他関係機関が代金を請求することは絶対にありません。このような請求を受けてもすぐに支払ってはいけません。おかしいなと思ったら、消費生活相談窓口・警察署・近畿総合通信局（総務省の地域機関）06-6942-10820 受付：平日午前8時から正午、午後1時から5時15分までへご相談ください。

今年1月より消費生活相談は 役場内で実施します。

今年1月5日（火）より、相談場所を役場一階の相談室に変更します。相談日時に変更はありません。

▼とき 毎週火曜日 午後1時から4時

図書館通信

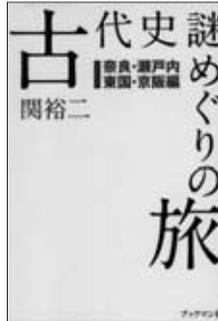
新刊紹介

みるくぼんぼうや
神沢利子著・あかね書房



「いってきまーす。」ちいさなおなべのみるくぼんぼうやが、旅にでかけました。さあ、どんなことが待ち受けているかな？ハラハラ・ドキドキ、時にはあったかい気持ちになれるお話です。(児童書)

古代史謎めぐりの旅
関裕二著・ブックマン社



「古代人なら、どう考えたのだろう。なぜこの場所に、遺跡は造られたのだろう」。こんな思いを持ったことはありませんか？意外な場所に隠された「古代史の謎」を探りましょう。

往診は馬にのって
井上こみち著・俊成出版社



動物にもそれぞれ使命があり、その使命を果させてやりたい。そんな思いを持った獣医師・山崎博道先生と愛馬フランチスとの、愛情あふれる診療の日々を追った取材記です。

★1月のお話会ピーターパン★

19日(火)
午前10時30分から
9日(土)、23日(土)
午後2時から

本・AV資料は期限内に返却しましょう。

がまんのケーキ
かがくいひろし著・教育画劇



おいしいケーキを目の前にしたら、みんな、こんな気持ちになるのではないのでしょうか？ユーモアたっぷり、人情たっぷりの絵本です。きっと子ども達の笑顔に出会えますよ。

ギャル農業
藤田志穂著・中央公論新社



ギャルから社長。そしてノギャル(農業をするギャル)へ。人との出会いを通して、作者が実現していく夢とは…。これから新しい事を始めようとする人達の、第一歩につながる本です。

● 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

年中無休! ~ご予約承り中~

ご利用料金
初乗 1.5Kmまで 630円
加算 321mごと 90円
時間制 30分 2,270円

車いすに乗ったまま いつでも安心送迎いたします!

予約・問合せ TEL/FAX 0745-78-5443

全国介護タクシー協会会員
近畿陸運局 許可事業
予約制 / 障害者割引有

介護タクシー らんらん

上牧町 米山台 5-4-1
ホームページ <http://runrun.mikosi.com/>
直通予約TEL 080-3846-2917

(広告)

最新の製版技術で
1ランク上のカラー印刷を実現

チラシ
ポスター
パンフレット
会社案内
情報誌・広報誌
伝票・帳票
封筒
ハガキ・挨拶状
自費出版
企画・デザイン
大判出力
その他印刷全般

堀内印刷株式会社

本社 / 大和高田市春日町1-9-10
TEL.0745-52-0557
TEL.0745-79-1234
e-mail:office@horiuchiprint.co.jp

(広告)

原付バイク

お手軽なリサイクルスクーター(50cc~)各種 不要バイク買い取り

全車整備済&アフターサービス万全
地元のお店です、出張修理おまかせください

パンク修理、タイヤ交換等も格安です

内閣総理大臣認定番号第26-6066号
関西リサイクル協同組合 事務長

マキノ商会 奈良事業所

北葛城郡上牧町米山台4-9-12 TEL0745-77-0388
ショップ直通電話: 78-4144 定休日: 毎週金曜日

バイクの在庫は随時入荷中、お気軽にご来店ください!



(広告)

図書館カレンダー

1月

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

● 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

☆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145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（1月より役場に変更されます）

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://www.1.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 **見本**
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
（この見本の大きさは1枠です）

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		平成21年11月末日現在
世帯数	9,664(+3)	
男性	11,666(-12)	
女性	12,747(+4)	
合計	24,413(-8)	
	()は前月比	

*町の木 まき *町の花 ゆり

