

広報

がんまき

2010

6

住民と共に和のまちづくり



第三小三年生が町内の古民家を見学

特集

年に1回の健診で
あなたの健康チェックを.....2

- 町民ひろば.....5
- MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る.....6
- 元気講座 ●定期的に健診(検診)を受けましょう.....8
- 元気ガイド.....9
- 家庭の情報：消費生活相談.....10
オール電化や太陽光発電などの設置は慎重に
- 図書館通信.....11
- 各種相談.....12

No.459

年に1回の健診で あなたの健康チェックを



特定健康診査・特定保健指導を受けましょう。
40～74歳までの健診は500円になりました。

四十歳から七十四歳の国民健康保険加入者と後期高齢者医療保険加入者に、健康診査のご案内を年に一回送付します。生活習慣を見直すきっかけとして健診を受けましょう。

町が実施する健康診査

☆四十から七十四歳の上牧町国民健康保険に加入のかた

特定健康診査を実施します。ただし、次のかたは受診できません。

- ・上牧町国民健康保険に加入していないかた
- ・妊産婦
- ・長期にわたり入院や施設に入所されているかた

本年4月2日以降に上牧町国民健康保険の資格を取得されたかたで、

特定健康診査の受診を希望されるかたは、保険年金課までご連絡ください。ただし、案内の送付は資格取得されてから約二か月かかります。

☆七十五歳以上のかた

高齢者健康診査を実施します。

生活習慣病（心臓病・糖尿病・高血圧など）で治療中のかたは改めて、健康診査を受けていただく必要がある場合もありますので主治医にご相談ください。

昭和10年5月1日から6月30日生まれのかたの健康診査

七十五歳の誕生日を迎えられますと、高齢者健康診査の対象にかわり

☆健診結果

健診結果については、町より通知しますが、お手元に届くまで二か月ほどかかりますので、健診受診後、医療機関で健診結果の説明を受けていただきますようお願いします。

メタボリックシンドロームの該当者や予備群のかたには、保健指導の案内を併わせて通知します。

四十から七十四歳のかたで今年度人間ドッグ・職場の健診・医療機関で定期的に特定健診の検査項目を受けているかたは、その結果を、保険年金課へご提供ください。

※ご注意

社会保険等、上牧町国民健康保険以外の保険証をお持ちのかたは、加入されている医療保険から案内通知が届く予定ですが、詳しくは各医療保険にお問い合わせ下さい。

上牧町が実施する特定健診の内容

	40歳～74歳	75歳	76歳以上
対 象 者	国保特定健診		高齢者健康診査
	昭和11年4月1日～昭和46年3月31日生まれの人	昭和10年4月1日～昭和11年3月31日生まれの人	昭和10年3月31日以前に生まれた人
健診期間	受診券が届いた日～平成22年12月31日	受診券に記載の日まで	受診券が届いた日～平成22年12月31日
内 容	身体測定・腹囲測定・検尿・血圧測定・診察・問診・血液検査（血中脂質・血糖・肝機能・腎機能） （医師が必要と認めた場合、貧血・心電図・眼底検査を実施します） ※腹囲測定を行いますので、ボディースーツやガードル等、体を締める着衣はお控えください。	身体測定・検尿・血圧測定・診察・問診・血液検査（血中脂質・血糖・肝機能・腎機能） （医師が必要と認めた場合、貧血・心電図・眼底検査を実施します）	
受診方法	医療機関における個別健診か町が実施する集団健診のいずれか		
持 ち 物	●特定健康診査受診券 ●国民健康保険証 ●質問票（ご自宅でご記入ください） ●健康手帳（お持ちであれば）		●健康診査受診券 ●後期高齢者医療の保険証 ●質問票（ご自宅でご記入ください） ●健康手帳（お持ちであれば）
料 金	500円		
健診場所	●町内医療機関（4P参照）で受診してください。 ●奈良県内の医療機関でも受診できますので、直接医療機関にお問い合わせの上、受診してください。 ●集団健診は、上牧町保健福祉センター（2000年会館）で実施します。		

特定健診・特定保健指導の流れ

76歳以上は高齢者健康診査です

1 受診券が届く 5月下旬に届きます。 受診券の有効期限にご注意ください

2 健診のお申し込み・お問い合わせ

集団健診を受けるには、事前の予約が必要です。
個別健診は直接、医療機関にお問い合わせください。

<健診期間>
受診券が届いた日～平成22年12月31日

3 40～74歳の人
特定健診の受診

受診当日は国保の保険証・受診券・質問票を持参してください。受付時に受診券と保険証を照合します。

※今年度75歳になる人
詳細は上記の表をご覧ください。

3 76歳以上の人
高齢者健康診査の受診

受診当日は後期高齢者医療の保険証と受診券・質問票を持参してください。

4 受診した医療機関で健診結果の説明を受ける

健診後、健診結果とメタボリックシンドロームの判定が通知されます。
健診受診者に生活習慣病予防など健康づくりについて情報提供されます。

健診結果から40～74歳の特定保健指導が必要な人に通知が届きます。

5 特定保健指導を受ける

健診の結果から対象者に保健指導が実施されます。生活習慣改善の必要性が高い人から順に、積極的支援・動機付け支援の対象となります。対象となった人は保険年金課または保健指導実施医療機関で生活習慣を見直すサポートを受けましょう。

6か月後、健康目標を達成してメタボリックシンドロームを撃退しましょう！

健診は年に1度のボディチェックです。

定期的に受診しましょう!



◆特定健診検査項目一覧表

	検査項目	調べる内容
診 察	身長・体重・BMI	肥満や痩せでないかを調べます。
	腹 囲	内臓脂肪の蓄積を調べます。
	血 圧	血圧計で血管に掛かる圧力を調べます。
脂 質	中性脂肪	血液中に含まれる脂質の量から動脈硬化の危険度などを調べます。
	HDLコレステロール	
	LDLコレステロール	
肝機能	AST(GOT)	血液を採取して肝臓の機能を調べます。
	ALT(GPT)	
	γ-GT(γ-GTP)	
糖代謝	空腹時血糖★	血液を採取して糖尿病の危険度を調べます。
	HbA1c★	
	尿 糖	尿中の糖の量から糖尿病の危険度を調べます。
腎機能	尿たんぱく	尿を採取して腎臓の機能を調べます。
	クレアチニン	血液を採取して、腎臓の機能をチェックします。
貧 血	ヘマトクリット*	血液を採取して貧血の有無を調べます。
	血色素* (ヘモグロビン)	
	赤血球数*	
動 脈 硬 化	心電図*	心臓の機能を調べます。
	眼 底*	目の奥の網膜の状態から動脈硬化の程度を調べます。

■ は特定保健指導対象者選定のための項目。

★はいずれかの項目の実施で可。 *は医師の判断に基づき選択的に実施する項目。

集団特定健診の日程

今年度の集団特定健診を次のとおり行います。

▼対象者 四十歳から七十四歳までの国民健康保険加入のかた、七十五歳以上のかた

▼とき

10月1日(金)・12日(火)・25日(月)、11月9日(火)・12日(金)・21日(日)・30日(火)、12月3日(金)の午前9時から11時まで。

ただし、申込人数が少ない場合は、健診を中止することがあります。

▼ところ 2000年会館

▼費用 自己負担金五百円

▼申込方法 役場保険年金課へ電話で申し込むか、直接窓口へお越しください。

窓口で申し込まれる場合は、特定健康診査の案内に同封している、集団特定健康診査の申込書にご記入のうえお持ちください。

▼その他

10月1・12・25日、11月9日の集団特定健診実施日では、胃がん検診とセツトで受けていただくことができます。

ただし、胃がん検診とセツトでの受診を希望される場合は、別途費用(四十歳以上千円、七十五歳以上五百円)と胃がん検診受診の申し込みが必要です。

町内の特定健康診査・高齢者健康診査実施医療機関

安達内科医院	32-0703	桜ヶ丘2-13-21
天津医院	73-6321	桜ヶ丘3-30-12
井阪整形外科	31-0130	片岡台2-13-12
くずもとファミリークリニック	51-3355	葛城台3-12-22
かがや内科クリニック	77-8070	米山台2-2-10
松井医院	73-8619	片岡台2-6-5
南クリニック	33-7031	片岡台2-13-15
服部記念病院	77-1333	上牧4244
奈良友絃会病院	78-3588	服部台5-2-1

胃がん検診については、2000年会館内生き活き対策課へお問い合わせください。

※胃がん検診を受診されるかた・生活保護世帯のかたで、健康診査を希望されるかたは、2000年会館内生き活き対策課までお問い合わせください。

▼問合先 生き活き対策課
☎ 79-2020



瑞宝双光章に
井上健治さん

元大阪府警警視正の井上健治さん（友が丘在住）が瑞宝双光章を受賞されました。井上さんは三十七年にわたり大阪府警で危険業務を勤められました。特に皇室警備や国際会議・阪神淡路大震災などの大規模警備では大きく貢献され、今回の受章の榮譽となりました。



瑞宝双光章に
山口勝さん

元上牧町消防団長の山口勝さん（服部台在住）が瑞宝双光章を受賞されました。山口さんは五十一年の永きにわたり消防団員・団長として消防施設の充実と、消防体制の強化・拡充を図るとともに火災予防思想の普及に貢献され、今回の受賞の榮譽となりました。



旭日双光章に
杉田重雄さん

元上牧町長の杉田重雄さん（友が丘在住）が旭日双光章を受賞されました。杉田さんは二期にわたり上牧町長を努め、その間2000年会館の建設を始め下水道の整備などに尽力し、地方自治の発展に貢献されたことから、今回の榮譽となりました。

笹ゆり姫ら 知事を表敬訪問



6月に2000年会館で開かれる笹ゆりギヤザリング in かんまきの記者発表と荒井知事への表敬訪問のため、ギヤザリング実行委員会のメンバーが奈良県庁を訪れました。

県庁知事室で荒井知事と面会した実行委員会のメンバーは、開催するギヤザリングのプログラムや町でのササユリの育成状況・劇団ペガサスの活動内容などを報告しました。報告を受けた荒井知事は「今後はこれを機会により以上に演劇など盛んになればいいですね」と活動する皆さんをねぎらわれました。

面談を終えた実行委員長の高木智栄子さんは「荒井知事から激励の言葉をいただいて、嬉しいです。今後昭和の中ごろには町内にはたくさんの方々が自生し、芳しい香りを放っていました。昔のようにササユリのさく美しい里を目指して1本でも多くの花を根付かせたい」と語っておられました。

MOSAIC PLAZA

知る・募る・語る

KANMAKI

笹ゆりギヤザリング 6月6日開催

平城遷都一三〇〇年記念事業として「笹ゆりギヤザリングinかんまき」が開かれます。

- ▼とき 6月6日(日)
午前9時から午後5時まで
- ▼ところ ニ〇〇〇年会館
- ▼プログラム
午前9時 笹ゆりウオーキング
町内の笹ゆり育成地をウオーキングします。
- 午前10時 笹ゆり鉢展示
約三百鉢の笹ゆりが一堂に揃います。
- 午前11時 ミュージカル
片岡城笹ゆり姫物語「花のいのち」
上牧を舞台した創作ミュージカル
- 午前11時30分
さをり織りファッションショー

子ども手当を支給

子ども手当は、次世代の社会を担う子どものすこやかな育ちを社会全体で応援するという趣旨のもとに親などに支給するものです。満十五歳以後の最初の3月31日までの間にある子どもが対象となり、月額一万三千円が支給されます。

本年4月分から子ども手当を受給するためには、9月30日までの申請が必要となりますので、ご注意ください。

なお、公務員のかたは、勤務先での手続きとなりますので、勤務先にご確認ください。

※児童手当制度は、小学校終了前の子どもが対象となっており、親などに所得制限がありました。子ども手当は、中学校修了前まで支給対象が拡大し、所得制限もありません。

- 午後1時30分 基調講演
「大和の国と笹ゆりの関わり」
講師 三輪明神大神神社ささゆり園
アドバイザー 荒井滋さん
- 午後2時30分 笹ゆり体験談発表
全日 ふれあい市inかんまき
笹ゆりにちなお焼き菓子や花の苗、地元の野菜などを販売。商品がなくなり次第終了します。

詳しくは先月号の広報「かんまき」
折り込みチラシをご覧ください。

▼問合せ まちづくり推進課
☎役場内線234番

【児童手当を受給されたかた】

本年3月まで児童手当を受給されているかたは、手続きの必要はありません。ただし、新たに子ども手当の対象となる子ども（原則として中学一・三年生）があられる場合は、申請手続きが必要です。

【児童手当を受給されていなかったかた】

児童手当を受給されていなかったかたで、子ども手当の支給の対象となる中学終了前までの子どもを養育されているかたが、子ども手当の支給を受けるためには、申請手続きが必要となります。

▼添付書類 健康被保険者証（請求者が被用者（サラリーマンなど）の場合）・銀行口座が確認できるもの・その他、必要に応じて提出する書類があります。

現況届は6月30日までに提出を

子ども手当を受けているかたは、毎年6月中に「子ども手当現況届」を提出しなければなりません。

この届出は、毎年6月1日での状況を記載し、子ども手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するための届出です。

この届出の提出がないと、6月以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。なお、児童手当支給対象者ではなく、本年4月分より支給対象者となったかたは、提出する必要があります。

▼添付書類 健康被保険者証（受給者が会社社員など）被保険者確認が困難なかたは、加入証明者など必要

▼問合せ 福祉課
☎役場内線142番

町県民税の 出張徴収をします

町県民税の出張徴収を次のとおり行います。

出張徴収日程

- 新町地区
▼とき・ところ 6月28日(月)
午前9時30分から11時まで
新町第一公民館
 - 下牧地区
▼とき・ところ 6月28日(月)
午後1時30分から3時まで
下牧文化会館
 - 南上牧地区
▼とき・ところ 6月29日(火)
午前9時30分から11時まで
南上牧公民館
 - 松里園地区
▼とき・ところ 6月29日(火)
午後1時30分から3時まで
松里園公民館
- 当日不都合なかたや出張徴収該当地区以外の地区のかたは、徴収課や片岡台出張所のほか金融機関窓口でござ。
- ▼金融機関 りそな・南都・三菱東京UFJ・三井住友・みずほ・近畿大阪・第三銀行の各本支店、奈良中央信用金庫・大和信用金庫・奈良県農業協同組合、ゆうちょ銀行
 - ▼納期限 6月30日(水)
- ▼問合せ 徴収課
☎役場内線125・150番

非自発的失業のかた 4月から国保税が軽減

非自発的失業中のかたは本年4月から国民健康保険税が軽減されます。

対象者は？

- ★離職の翌日から翌年度末までの期間で、
- ・雇用保険の特定受給資格者（倒産・解雇などによる離職）
- ・雇用保険の特定理由離職者（雇止めなどによる離職）

として、失業給付を受けるかた

★雇用保険受給資格者証をお持ちのかたで、離職理由が、雇用保険受給資格者証に記載されているコード番号、11・12・21・22・31・32・23・33・34のかた

※高年齢受給資格者（六十五歳到達日以後に離職されたかた）と特例受給資格者（季節的に雇用されるかた、短期雇用特例被保険者）は対象となりません。

軽減額は？

国民健康保険税は、前年の所得などにより算定されます。

軽減は前年の給与所得を、その百分の三十とみなして行います。

軽減期間は？

離職の翌日から翌年度末までの期間です。会社の健康保険に加入するなど国民健康保険を脱退すると終了します。

制度が始まる前の失業は対象外ですか？

制度が始まる前一年以内（平成21年3月31日以降）に離職されたかたは平成22年度に限り国民健康保険税が軽減されます。

ただし平成21年度の保険税は対象となりません。ご了承ください。

軽減を受けるには、申請が必要です。

- ▼申請窓口 保険年金課
- ▼持参品 雇用保険受給資格者証・印鑑
- ▼問合先 保険年金課

☎役場内線126番

町議会は6月14日

第二回上牧町議会定例会が6月14日（月）から始まります。

日程については6月10日（木）の議会運営委員会で決まります。

- ▼問合先 議会事務局

☎役場内線304番

いきいき会を開催

楽しいひとときを過ごしていただくため、「いきいき会」（お誕生日会）を開きます。

皆さんのご参加をお待ちしています。

- ▼とき 6月21日（月）正午より
- ▼ところ 2000年会館
- ▼対象者 町内在住の六十歳以上のかた
- ▼参加費 千円

- ▼申込先 シルバークラブ会員のかた

は地区会長に参加費を添えて、会員以外のかたは生き生き対策課まで申し込んでください。

- ▼申込締切 6月14日（月）
- ▼問合先 生き生き対策課

☎79-2020

布ぞうり作り教室 参加者募集

素足で履ける「布ぞうり」を作りますよつ。古いTシャツ、シート、スカートなどを利用してください。鼻緒をはさんで、指に力を入れて歩くと健康によく、洗濯もできます。すこやかサポーターが丁寧に指導します。

- ▼とき 7月12日（月）・13日（火）の二日間。午後1時から4時まで。
- ▼ところ 2000年会館 保健指導室
- ▼募集人数 二十名
- ▼参加費 百円（材料費）

- ▼持ち物 着物やシャツなどの古着、はさみ、二十センチのものさし。其

の他の材料はこちらで用意します。

- ▼申込方法 6月7日（月）午前8時30分より電話か生き生き対策課窓口へ。
- ▼問合先 地域包括支援センター

☎79-2020

ソフトボール大会を開催

町教育委員会・体育協会主催の町長杯ソフトボール大会を開催します。

- ▼とき 6月27日（日）
- ▼ところ 8時30分より開会式 雨天中止
- ▼参加対象者 健康グラウンド
- ▼参加対象者 高校生以上の男女で町在住・在勤者

- ▼申込方法 6月20日までに第一体育館に申し込んでください。
- ▼問合先 社会教育課スポーツ振興係

☎78-0118

奈良県高齢者美術展 出品作品募集

第三十九回奈良県高齢者美術展に出品される作品を募集します。

- ▼種目 日本画・洋画・書・工芸・写真の六種目

資格者 町内在住の満六十歳以上のアマチュアのかた

作品 出品者により創作されたもので種目を問わず一人一点とし、未発表のものに限る

- ▼出品料 一点千円
- ▼申込方法 生き生き対策課で申請書を受け取り、出品料を指定の金融機関に振込、控えの帳票を出品申込書に添付し、6月28日（月）までに生き生き対策課に申し込んでください。
- ▼問合先 生き生き対策課

☎79-2020

文化協会作品発表会

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います。

- ★6月2日（水）から6月30日（水）まで
- ・サンデーパレット（展示ギャラリー）
- ・スタンドグラスティファニー（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

☎76-3610



皆さんは「健康長寿」という言葉をご存知でしょうか？健康長寿とは、単なる長生きではなくいつまでも元気でいきいきとした人生を送ることを言います。そのためには、日頃から生活習慣に気をつけたり、暮らしのなかでの配慮が必要となります。身体は年齢とともに少しずつ変化しているので、その変化を自分自身がよく知っておくことが大切です。

町では次のがん検診とその他の検診を実施します。

定期的に検診を受け、いつまでも「いきいきとはつらつ」を目指しましょう。

☆大腸がん検診（個別）

対 象：40歳以上のかた

（今年、40歳になるかたを含みます）

内 容：二日間採便法

費 用：1,000円 75歳以上のかたは500円

と き：6月1日から11月30日まで

郵送式大腸がん検診は10・11月に行います。

☆肝炎ウイルス検診（個別）

対 象：今年度中に40歳になられるかたと満41歳以上のかたで、過去にB・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがないかた

費 用：500円 75歳以上のかたは250円

と き：6月1日から11月30日まで

※大腸がん、肝炎ウイルス検診は町内医療機

関で受診できます。

☆乳がん（個別）

対 象：40歳以上のかたで西暦偶数年生まれのかた

内 容：視触診とマンモグラフィー

費 用：2,000円 75歳以上のかたは1,000円

と き：5月1日から来年2月28日まで

☆子宮がん（個別）

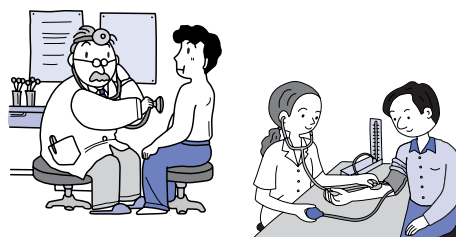
対 象：20歳以上のかたで西暦偶数年生まれのかた

内 容：頸部細胞診と内診

費 用：2,000円

個別検診を受ける場合、受診券を2000年会館か片岡台出張所で受け取り、実施医療機関を確認のうえ、電話予約をして受診してください。（肝炎ウイルス検診受診券は2000年会館のみで発行となります）

生活保護世帯のかたは無料です。事前に生き活き対策課へお問合わせください。



定期的に健診（検診）を受けましょう

膝痛・腰痛予防教室を開催

毎回、好評の「膝痛・腰痛予防教室」を今年度も開催します。痛みの理由や身体の構造などを学び、弱った膝や腰の痛みを軽減することができるよう筋肉を鍛える運動をします。皆様のご参加をお待ちしています。
心臓病や、強い痛みなどで医師から運動をとめられているかたは、参加できません。

▼と き 6月17日から9月9日

までの毎週木曜日（合計十二回）

8月12日は休み

▼と ころ 2000年会館

機能訓練室

（送迎はありません）

▼定 員 十五名（先着順）

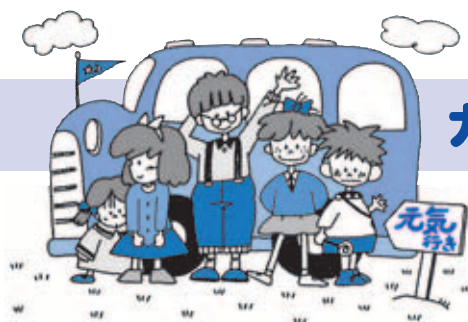
▼費 用 六百元

（運動器具実費代）

▼申込方法 6月4日（金）

午前8時30分より、電話か生き活き対策課窓口へお申込みください。





●問合先：生き活き対策課 ☎79-2020

●ところ：2000年会館内

相談

★乳児相談

と き：6月8日(火)

午後1時30分から3時まで受付

対象者：1歳になるまでの乳児

内 容：計測、相談(栄養・育児)。

午後2時から2時30分は交流会を行います。保育士によるふれあい遊び、保健師のお話があります。

(交流会の間、計測は中断します)

持参品：母子健康手帳

★幼児相談

と き：6月25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

対象者：1歳から就学前までの幼児

内 容：計測、相談(栄養・育児)

持参品：母子健康手帳

★成人健康相談

と き：6月25日(金)

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

糖尿病・高血圧・高脂血症・禁煙など一般の相談。また、生活習慣を改善したいかたは、何でもお気軽にご相談ください。【要予約】

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)

対象者には個人通知します。

★1歳8か月児健康診査

と き：6月9日(水)

対象者：平成20年9月15日から平成20年11月9日生まれ。

★2歳児歯科検診

と き：6月10日(木)

午前9時から9時30分まで受付

対象者：平成20年1・2月生まれ。

受診できないかたは満3歳のお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。

★乳がん検診(集団)

と き：6月23日(水)

①午後1時から1時30分まで

②午後1時30分から2時まで

③午後2時30分から3時まで

④午後3時から3時30分まで

(①から④の中から希望の時間を選べます)

対象者：40歳以上で西暦偶数年生まれのかた(1970年12月31日以前に生まれたかた)。

検査法：視触診・マンモグラフィ

定 員：先着50名【要予約】

費 用：自己負担金1,000円

(75歳以上のかたは500円です。

生活保護世帯のかたは自己負担金免除申請を生き活き対策課窓口で行ってください。)

申込方法：6月11日(金)の午前8時30分から電話か生き活き対策課窓口でお申し込みください。

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。

6月9日(水)の午後・10日(木)の午前は健診などで混み合います。

いきいき教室

6・7月は運動と調理実習で体を元氣にしましょう。

▼とき・内容

午後1時30分から3時。調理実習は午前10時から午後1時まで。

6月17日(木) 運動・お話し

6月24日(木) 町内ウォーキングでリフレッシュ

6月29日(火) 調理実習(カルシウムたっぷりメニュー)

7月1日(木) みんなで楽しく運動

7月9日(金) あなたらしさを引き出しましょう

7月15日(木) リズムにのって運動

7月20日(火) 調理実習(メタボリック症候群予防メニュー)

7月23日(金) これからも続けられる運動

▼費用 調理実習のみ材料費三百円が必要です。

▼対象者 四十歳以上のかたで医師に運動をとめられていないかた

定 員 二十名

▼申込方法

6月3日(木) 午前8時30分より、電話か生き活き対策課窓口へお申込みください。

家庭の情報

消費生活相談員
山口 知香

●消費生活相談●

オール電化や太陽光発電などの設置は慎重に

オール電化工事の際に導入することが多いCO₂冷媒ヒートポンプ給湯器や太陽光発電システムについて国からの導入補助金制度が設けられていることや、日々の光熱費が安くなったり自家発電した電力が家庭内で使い切れなかった場合には売電することができるなどを訴求しながら、オール電化や太陽光発電をすすめる訪問販売が増えていきます。

「今日、あるいは今契約したら…」
とよく誘いに惑わされないで

(ケース1) オール電化工事の業者から、「ガスを利用するより、エネルギー代が安くなる。明日までに契約すれば、ご近所と一緒に工事ができるので、工事費用が安くなる」と言われた。

(ケース2) 電話勧誘があり、光熱費のシミュレーションをしてみただけのつもりで来訪を承諾。三時間勧誘されたのち「検討する」と答えると、「国から補助金のでる定員まで残りわずか。今日でないとなめだ」と言われた。

「光熱費が安くなる」「キャンペーン中」「申請に間に合わない」など、魅力的な言葉や契約を急がせるセールストークにひかれ、急いで契約したくなってしまう。でも、

住宅設備に関わる工事は、費用が高額になる場合が多々あるので、おいしい言葉に釣られて契約書にサインをする前に冷静に判断しなければなりません。

①(ケース1)の場合は、ご近所さんが実際に工事の契約をされているのかを契約者ご本人やその家族に確かめる。

②ガスを利用するよりもオール電化にしたほうが本当に光熱費が安くなるのかを、日々の自分の生活スタイルと照らし合わせて考える(オール電化にした場合、一番電気料金が安くなる深夜電力をたくさん利用できるライフスタイルかどうか? 使用時の安全性や使いやすさはどうか? など)。

③単に日頃の光熱費だけ比較検討するのではなく、導入機器メンテナンスや耐用年数、さらに導入する年の工事費などを含め、トータルで考えてみて金銭的に得なのかを検討する。

④(ケース2)のように国からの導入補助金制度が設けられているものについては、その補助金制度の募集に関する募集期間や申し込み状況、交付予定台数、申請条件や申し込み方法なども自分で調べ、急いで申し込む必要があるかどうかの情報を得る。

断することをおすすめします。さらに、機器が故障した場合に、迅速に対応してもらえる業者かどうかについても考える必要があると思われます。

契約について

実施の工事は、勧誘業者の下請け会社が行う場合があります。契約の際には、どの会社と契約をするのか、実際の工事をする会社の名前は? など、契約書の紙面を確認したり、工事の流れを把握する必要があります。

又、訪問販売で契約をした場合、工事が終了していても契約書面を受取ってから八日間はクーリング・オフができます。クーリング・オフ期間が過ぎていても、販売方法に問題がある場合などは契約の取り消しができることもあります。

契約などでトラブルが生じた場合は、消費生活相談室に相談してください。

★上牧町消費生活相談

▼とき

毎週火曜日の午後1時から5時まで
木曜日の午前8時30分から午後0時30分まで
相談の際には契約書など一連の資料をご持参いただくと、相談がスムーズに進みます。

消費生活相談：電話・面談とも 毎週火曜日の午後1時～5時
毎週木曜日の午前8時30分～午後0時30分／役場1階相談室／☎76-1001

図書館通信

新刊紹介

奈良の寺社150を歩く
榎野 修編・PHP研究所



奈良の地を歩くということは、日本の歴史をじっくり巡り歩くことになっています。興福寺・春日大社・東大寺という定番コースで飽き足らないかたにお薦めの1冊です。

めだかのきょろちゃん
高家博成著・童心社



パッタくんをおいかけで…めだかのきょろちゃんの冒険が始まります。明るく、温かい絵柄と共に身近ないきもののくらしがわかる絵本です。

救命拒否

鎗木 蓮著・講談社



江戸川乱歩賞作家の骨太ミステリー。「私にブラック・タッグをつけれ」瀕死の救命医はなぜ、死を選んだのか。医療トリアージ=命の選別をテーマにした1冊です。

子どもといっしょに育つ魔法の言葉
ドロシー・ロー・ノルト著・PHP研究所



ミリオンセラー「子どもが育つ魔法の言葉」の著者が子育ての悩みに答えます。子育てで大切な事は何か。どんな親になればいいのか。そのヒントが得られる一冊です。

「興亡の世界史」(全21巻)、
「直木孝次郎 古代を語る」
(全14巻) 続々新着中です。

寄贈本のリサイクル

これまでに寄贈された本の一部を住民のかたに再利用していただくための催しです。一人につき5冊までご自由にお持ち帰りください。持帰りは町内在住者に限ります。

▶とき 6月15日(火)から
29日(火)まで

★6月のお話会ピーターパン★

15日(火)
午前10時30分から
12日(土)・26日(土)
午後2時から

本・AV資料は期限内に
返却しましょう。

●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

西和養護学校で芝生植え つけボランティアを募集

西和養護学校では、障がいを持つ子ども達のために運動場を芝生化する作業を行います。

芝生化は運動する機会を増やしたり、運動する習慣を身に付けることにつながり、転倒によるケガの防止や砂塵を減少させるなど様々な効果があります。また地域のかたへの学校開放時にもより安全に活用していただけます。

運動場に芝生を植え付ける作業は面積が広く、多くの人の手助けが必要で、

そこで、学校では地域の皆さんから芝生を植え付けていただけるボランティアを募集しています。

ご協力いただけるかたは当日、直接に西和養護学校の運動場へお越しください。

▼とき 7月3日(土)
午前9時から

▼ところ 西和養護学校運動場
(上牧町下牧)

▼持ち物 地面に十センチ程度の穴を掘れる道具(移植こて)・作業用手袋・帽子・飲料

▼問合先 西和養護学校

☎ 73-2111

チャリ割 社会実験

チャリ割とは、駐輪場の月極契約者を対象に路線バスの割引乗車券を販売する社会実験です。雨の日など自転車や単車を使わないときは、この割引乗車券をご利用ください。料金は通常のバス料金よりもお得です。

▼対象者 王寺駅周辺の駐輪場(王寺町宮駐輪場・藤川駐輪場・ふくろう工房駐輪場)の月極契約者

▼販売乗車券 六枚綴りの回数券

▼販売期間 7月8日(木)まで

▼利用期間 9月30日(木)まで

料金など詳しくはお問い合わせください。

▼問合先 王寺周辺地域交通活性化協議会事務局 ☎0742-2718103

無料簡易耐震診断を行います。

〔診断内容〕

建物外観の目視調査、間取り配置及び壁量チェック、簡易耐震診断シートによる健全度の採点

岡田一級建築士事務所 奈良分室

一級建築士・応急危険度判定士・耐震診断士

担当：福味健治

上牧町友が丘2丁目6-23(福味迄)

Tel 0745-32-9533 携帯 090-3724-0790

(広告)

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～5時

毎週木曜日 午前8時30分～午後0時30分

（上記共、祝日は除く）

ところ：役場1階の相談室

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

内容：教育問題全般

ところ：①上牧中学校

と き：6月4日・18日

7月9日

午前11時～午後5時

申込先：上牧中学校 ☎76-5479

ところ：②上牧第二中学校

と き：6月11日・7月2日

午前11時～午後5時

申込先：上牧第二中学校 ☎72-3700

問合先：教育総務課 ☎役場内線119番

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

（この見本の大きさは1枠です）

広報「かんまき」の広告
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	9,671 (+8)
男性	11,613 (-10)
女性	12,688 (+4)
合計	24,301 (-6)
	()は前月比

平成22年4月末日現在

*町の木 まき

*町の花 ゆり

