

広報

# がんまき

2010 10

住民と ともに協働のまちづくり



ぶどう狩り（第三小学校三年生）

## 特集

ペガサズフェスタ2010	2
●町民ひろば	6
●MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る	9
●元気講座 ●秋は外に出かけましょう	12
●元気ガイド	13
●家庭の情報：消費生活相談 「ご近所の工事に関する挨拶です」から始まる訪問販売に注意	14
●図書館通信	15
●各種相談	16

No.463

# ペガサスフェスタ PEGASUS FESTA 10

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

## 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：文化センター入口(図書館前)付近集合

☆時間：午前10時から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



## 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30分から11時30分

## 笹ゆり 写真展



2010年6月に上牧町で咲いた  
笹ゆりの写真を展示

☆ところ：イベント会場内

☆時間：午前10時から午後3時まで

## 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。



## ペガサスステージ

ダンス・歌・太鼓・バンド演奏など、  
パワフルなパフォーマンスを披露!

☆ところ：イベント会場内(特設ステージ)

☆時間：午前10時30分から午後3時まで

☆出演予定者：劇団ペガサス、婦人会、  
遊ingはっとりなど



## バザー

催し物	団体名
模擬店(からあげ・フランクフルト・うどん・えびせんべい) 町の地域特産品(お菓子など)	商工会
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 西大和片岡台郵便局
日用品バザー	交通安全母の会
いか焼き・焼きそば	上牧町自治連合会
たい焼き・ジェラートアイス	社会福祉法人 在友会 フレンズまきば
みたらし団子・こんにゃく煮・ちらし寿司・小物・パネル展示	地域婦人連絡協議会 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
さをり織り作品の展示と販売・パウンドケーキの実演・販売	シルバー人材センター
フランクフルト・飲み物・日用品バザー	社会福祉協議会
スーパーボールすくい・環境に関するパネル展示・廃食用油回収	ならコープ
風船配布	上牧町

●販売時間について/バザーの販売開始時刻は午前10時からです。開始前の販売は一切いたしません。



## ちびっこ広場

会場内に設置された子どもたちが安全に遊べるアトラクションコーナー

☆ところ：イベント会場内

☆時間：午前10時から午後3時まで



## 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：啓発車輛によるDVD上映、ポスター掲示・啓発物品の配布

## 活動報告 ●展示

「食育教材の展示」

奈良県栄養士会 中和支部上牧分会

☆ところ：2000年会館

(プレイルーム前・廊下壁面)

## ゆるキャラ大集合!

各団体のマスコットキャラクターが勢揃い!

せんとくんもペガサスフェスタに参加してくれるかも!

☆ところ：イベント会場内

☆内 容：マスコットキャラクターとの記念撮影やダンスパフォーマンスなど 予定



## 公共下水道相談

一水のリサイクルで地球にやさしく一公共下水道(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)

## 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)

## 行政相談

相談啓発

☆ところ：イベント会場内

☆内 容：啓発冊子と啓発物品配布

## 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

## 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11時30分



## 骨密度測定

☆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10時30分(先着100名)  
午後0時45分から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2時

## クッキー・きな粉はったい飴配布

ヘルスメイトが作ったクッキーや  
きな粉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)



## 廃食油を回収

「ならコープ」では、イベント当日に、ご家庭にある使用済みや消費期限の切れたてんぷら油などを回収します。ペットボトルなどの容器に入れて会場へお持ちください。回収した油は、バイオ技術を利用して軽油の代わりになる代替油を製造して活用します。

※植物性の油に限ります。(常温で固まるパーム油は回収できません)  
廃食油を入れてこられた容器はお持ち帰りください。

☆ところ：イベント会場内  
「ならコープ」ブース  
☆時 間：午前10時から午後3時まで



## フリーマーケット

どんな掘り出し物が出てくるでしょうか。

☆ところ：文化センター東玄関・2000年会館(中庭)



## シャトルバス時刻表

### 2000年会館行き (上牧町役場 出発時刻)

時	分
9	30
10	00 30
11	00 30
12	00 30
13	00 30
14	00 30
15	00 30

### 上牧町役場行き (2000年会館 出発時刻)

時	分
9	45
10	15 45
11	15 45
12	15 45
13	15 45
14	15 45
15	15 45

※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。

## フリーマーケット 参加者募集

ペガサスフェスタ2010で開催するフリーマーケットの参加者を募集しています。

- ▼とき 11月3日(祝) 午前10時から午後3時まで。雨天決行
- ▼ところ ペガサスホール東側歩道と2000年会館中庭(四十六区画予定)
- ▼区画の広さ
  - ・ペガサスホール東側歩道三十三区画
  - 一区画 間口一・八m×奥行三・六m
  - ・2000年会館中庭十三区画
  - 一区画 間口三m×奥行三m
- ▼対象者 町内在住のかた
- ▼申込方法 10月6日(水)から10月8日(金)の午前9時から午後4時まで

- に役場環境課窓口で直接お申し込みください。
- ▼抽選 応募者多数の場合は10月14日(木)午前10時から抽選で決定します。抽選の出欠受付は午前9時30分から10時までです。
- ・抽選会場 役場庁舎西館三階集会室
- ▼その他
  - ・出品申込は、一世帯につき一区画とします。
  - ・フリー・マーケット出品申込書は申込み時に記入してください。
  - ・抽選には必ず出品申込書の控えを持参してください。
  - ・抽選は必ず申込み本人か代理人(一区画につき一名)が出席してください。
  - ・抽選は、申込み受け順に行い区画を決定します。
- ▼問合せ 環境課  
☎ 役場内線139番

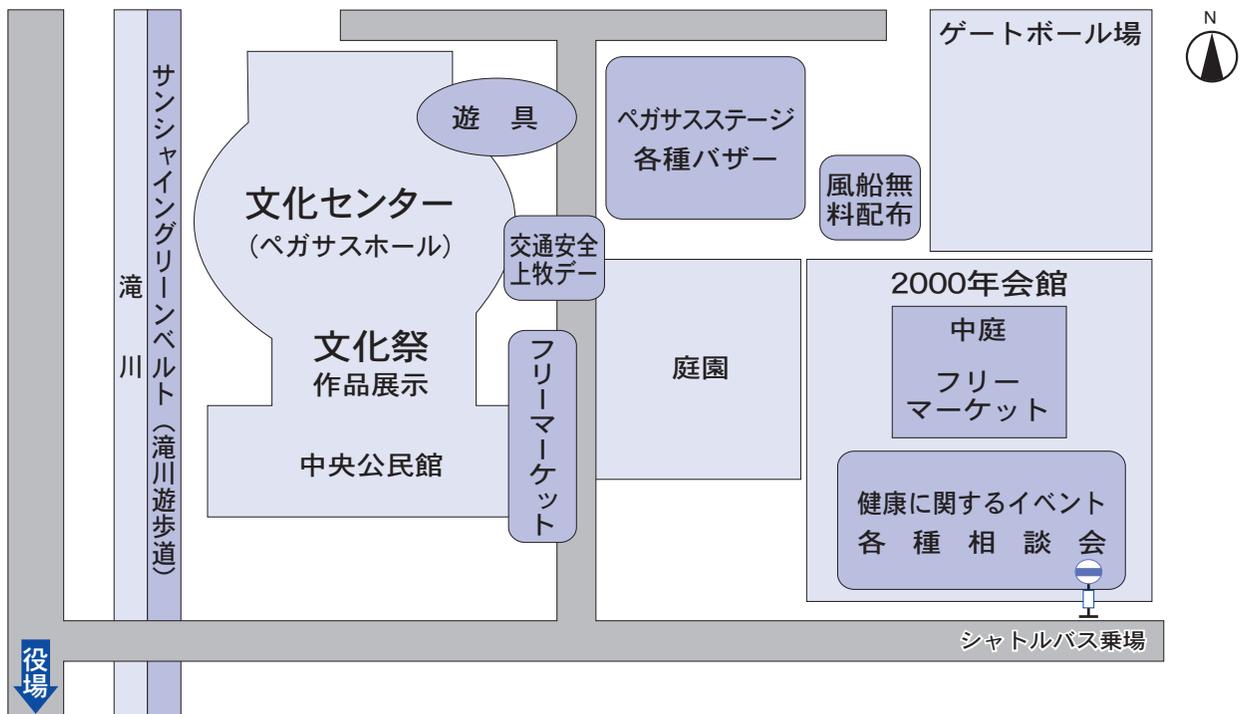
# ペガサスフェスタ2010

## イベント会場内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年会館号は通常通り運行します。

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。

車でお越しのかたは役場玄関前と健民グラウンド横の駐車場をご利用ください。



## 校区内地域ボランティアが図書室を整備

### 上牧第二中学校



上牧二中では活動している校区内地域ボランティアの皆さんが、図書室の整備や貸し出し業務など図書室に関わる作業を行っています。図書室をもっと楽しくもっと魅力的にして、生徒達が図書室を利用しやすい環境を作ろうと夏休み中に図書室の整備を行いました。

その他、放課後、クラブ活動などで図書の本出し出し作業を行いにくい生徒達に代わって貸し出し業務なども行っています。



上牧町立 上牧幼稚園 様 平成22年7月23日

このほど、上牧幼稚園に長崎原爆資料館から礼状が届きました。上牧幼稚園では以前から平和への祈りをこめて、広島と長崎にPTAや園の職員が折った折り鶴を送っています。

それに対して、長崎原爆資料館から現地で飾られた折り鶴の写真と併せて送られてきました。



## 長崎原爆資料館から 上牧幼稚園に千羽鶴の礼状

## 今中町長

### 町内最高齢者を訪問



9月1日(水)、敬老の日に先立ち、今中町長が町内最高齢者を訪問、長寿を祝いました。今年の最高齢者は、野尻富喜さん百四歳(郁慈苑)。これからも身体に気をつけられ、いつまでもお元気で過ごしてください。

### 渋川英雄さんが

### 池に転落した児童を救出



渋川英雄さんが、池に転落した小学生二人を救助しました。小学生は三人で米山池周辺で遊んでいたところ、足を踏み外し池に転落、それを助けようとした友人も転落しましたが、その情報を聞きつけた近所に住む渋川さんが池に飛び込み二人を救出されました。

## 自作弁当で食の大切さを学ぶ

### 上牧中学校



上牧中学校では、「食の大切さ」を学び取り組みが行われています。同校では「生きる力をつけよう」と総合学習の時間に食糧をテーマにした学習を行っています。

その中で生徒自身が献立を考えて、自分自身で弁当を作って登校する弁当の日を昨年から企画しています。

昨年は一年生を対象に、今年度からは全校生徒を対象に実施しました。

9月3日(金)、朝早くから自分たちで挑戦した手作り弁当を持参した生徒達は、クラスの皆に披露し、苦労した点や工夫した点を発表しました。出来上がった弁当には、地元産の食材にこだわった弁当や今はやりの手の込んだキャラクター弁当もあり、想像以上の出来映えを見せていました。



## 東温市区長会が

# 西大和6自治会の活動を視察

愛媛県の松山市の東に隣接する東温市の区長会の皆さんが8月26日(木)に本町を訪れました。

これは防犯・防災をはじめ、特に自主防災に力を入れる同区長会が先進の活動している団体として西大和6自治会を選び、同会の組織や運営方法、また日頃から行っている活動について視察研修のため

に訪れたものです。

2000年会館の会議室で行われた研修では、東温市長が訪問の挨拶を述べた後、早速西大和6自治会のメンバーが、活動の組織誕生のいきさつやその後の経緯、現在の活動内容などの報告を熱心に聞いておられました。



## 役場庁舎内にギャラリー 文化協会



設置されたのは役場庁舎と西館の四か所で、百二十×二百cmの大きさです。

このギャラリーは、多くのかたが訪れる役場に文化協会員の作品を展

上牧町文化協会(高重幸平会長)では、役場庁舎内の空きスペースを利用して絵画などの作品を展示できるギャラリーを設置しました。

示する事で、より文化に親しみを感じていただき、町の文化の発展に貢献したいとの願いから文化協会が設置したものです。

早いイメージのある役場のなかに掲げられると、訪れた人々は、各階のギャラリーを順番に周りながら作品を楽しんでおられました。



# MOSAIC PLAZA

## 知る・募る・語る

KANMAKI

### 上牧町職員 募集

来年度採用の保健師を募集します。

職種 保健師

募集人員 若干名

資格 保健師の資格を持つかたで  
(来年度3月取得見込を含む)

必要書類 昭和51年4月2日以降に生まれかた

履歴書・資格取得(保健師国家試験  
受験資格見込) 証明書

給与

上牧町給与条例の定めによる。そのほか、住居手当、扶養手当、期末勤  
手当などがそれぞれ条件に応じて  
支給されます。

受付期間

10月12日(火)から10月22日(金)まで  
の午前9時から午後5時まで。

問合せ先 秘書課

☎ 役場内線222番

### 町自治連合会が 防犯事業

上牧町自治連合会では、町内全自治会(二十三自治会)が協力して町内全域で防犯活動を行っています。八年目を迎える今年度も「みんなで築こう安心かんまき」をスローガンに自分たちの町は自分たちで守るとの考えのもと、各種活動を行います。

▼とき

10月1日から12月31日(三か月間)

▼活動内容

- 防犯ポスターを作成し、各自治会役員宅などの戸口に掲示して、防犯意識の向上と犯罪抑止に努める。

- 防犯活動啓発のほりを町内各所に設置し、活動の啓発に努める。

- 地域住民の防犯意識の向上のため、活動の要旨と防犯チラシを回覧する。

- 町内放送で防犯意識の向上を図る。

- 子どもの見守り活動

- 各地区を防犯パトロール

▼問合せ先

上牧町自治連合会事務局

☎ 役場内線222番

### ふれあい収集が スタート

日常生活で介護や介助を必要とするかたで、独居などの理由により家庭のごみを集積場所まで持ち出すことが困難な世帯を対象に、新たなごみ収集サービスとして個別収集「ふれあい収集」を10月1日から実施します。

▼対象者

町がごみを収集している地域で、概ね六十五歳以上の単身世帯で「要介護認定二」以上のかたと日常生活で怪我などにより介護や介助が必要となった単身世帯のかたで、ごみの集積場所への持ち出しが困難な状況にある世帯。

▼実施方法

- 認定方法 面接による登録制
- 認定期間 三か月(状況により更新も可能です)
- 対象物 生活ごみ、不燃ごみ(状況により粗大ごみも含まれます)
- 回収時期 週二回を基本として登録された時間帯に実施します。

- 回収方法 登録された家庭の玄関先や「ふれあい収集BOX」を貸し出し、回収します。

▼申込方法

役場環境課窓口で10月1日より受け付けます。(代理申し込み可)

▼問合せ先

環境課

☎ 役場内線139・140番

### 第十六回 なら・ヒューマン フェスティバル開催

同和問題をはじめ、あらゆる人権問題をイベントや資料展示を通じて考える催しです。

▼とき

10月9日(土)  
午前10時から午後3時まで

▼ところ

天理市文化センターと周辺一帯  
(天理市守自堂町1-17)

▼内容

和太鼓演奏、保育園児による歌と遊戯・エレクトーン演奏、トーク&コンサート(ソウルゴスペル歌手 新井深絵さん)、大道芸、フラダンス、金魚すくい、韓国民族芸能、啓発ビデオ、パネル・ポスター・啓発物品などの展示、人権相談コーナー、模擬店(各市町村・関係団体などによる出店、物産展)フリーマーケットなど

▼入場料

無料  
(託児ルーム・手話通訳・要約筆記もありません)

▼問合せ先

福祉課

☎ 役場内線145番

なら・ヒューマンフェスティバル  
実行委員会事務局

☎ 0742-2718719

## 町立第三保育所民営化基本方針・譲渡に関する要項策定

町では平成23年4月実施を目指し「上牧町立第三保育所民営化基本方針・譲渡に関する要項」を策定しました。

財政健全化を推進するため、平成19年度から上牧町立第三保育所に指定管理者制度を導入し、民間運営としてまいりましたが、このたび完全民営化を進めることにしました。その手法としては、町立第三保育所をそのまま利用し、民間事業者が私立保育所として運営する「施設譲渡方式」とします。

財政健全化計画のもと、住民の皆様にとって直接大きな痛みを伴う改革にも、ご理解とご協力をいただきながら取り組むとともに、「民間でできることは民間で」「行政ですべきことは行政で」という基本的考えのもと、公立保育所を民間に移管することで、民間の活力を導入しながら保育所の充実を目指し

ます。

なお、第三保育所の譲渡事業者の選者につきましては、民営化園に通う子どもたちがいかに楽しく園で生活を送れるかや保護者が安心して保育を任せられるかを考え、園での保育基準・保育方針・子どもたちが懐いている保育士の顔ぶれ・環境が変わらない事などを考慮し、現に町立第三保育所を指定管理者として、管理・運営を行っている「社会福祉法人 和光会」とします。

今後は、上牧町立第三保育所民営化基本方針・譲渡に関する要項に基づき、子どもたちや保護者の皆さんをはじめ、上牧町住民が安心して保育を任せられるよう、町立第三保育所の民営化を進めることに、一層の子育て支援を目指してまいります。

なお、基本方針・譲渡に関する要項などについては、町のホームページに掲載しています。

### ▼問合先

福祉課  
☎ 役場内線144番

## 三室病院公開講座

県立三室病院では地域住民を対象に公開講座を行っています。

- ▼とき 11月15日(月)  
午後2時から3時30分まで
- ▼ところ 三室病院事務棟一階
- ▼内容 「不整脈の新しい治療法」

講演 「不整脈の新しい治療法」

講師 三室病院循環器内科医長  
内藤 雅起さん

- ▼定員 六十名(定員になりしだい締切ります。)
- ▼申込方法 事前に電話か来院時に病院総務課管財係へ申し込んでください。
- ▼費用 無料
- ▼問合先 三室病院  
☎ 32-0505

## 県営水道 WATERING NARA フォーラム 開催

県営水道では、給水開始四十周年記念「WATERING NARAフォーラム」を開催します。

- ▼とき 11月11日(木)  
午後1時30分から4時15分
- ▼ところ 田原本町青垣生涯学習センター

### ▼内容

奈良の水の恵みに感謝し、水環境への理解を深めるためこれからのあり方を考える契機とするため「地域で育む健全な水循環」をテーマにフォーラムを開催します。  
六名によるリレー講演、パネルディスカッションなども実施します。

- ▼対象者 県民のかた
- ▼参加費 無料

### ▼申込方法

10月25日までに奈良県水道局ホームページから電話・FAX・ハガキでお申し込みください。  
<http://www.pref.nara.jp/suido/>  
FAX 0742-22-2420

- ▼問合先 奈良県水道局  
☎ 0742-24-1441

## 行政相談に あなたの声を

10月18日(月)から24日(日)までの一週間は「行政相談週間」です。

登記・道路・郵便・保険などの役所の仕事について、わからない、困ることがありましたら、行政相談所でお気軽にお尋ねください。相談は無料で秘密厳守します。

## ☆登記・税金・年金・道路など 行政なんでも相談所

- ▼とき 10月25日(月)  
午前10時から午後3時まで
- ▼ところ リーベル王寺東館五階  
(JR王寺駅前)
- ▼問合先 奈良行政評価事務所  
☎ 0742-24-11100

## ☆上牧町担当行政相談委員が 開催する行政相談

- ▼とき 10月8日(金)  
午後1時から4時まで
- ▼ところ 2000年会館
- ▼相談の相手 行政相談委員  
古谷 禮子さん ☎ 76-11255  
青木 喜也さん ☎ 77-12215
- ▼問合先 秘書課  
☎ 役場内線298番

## 第二回いきいき会を開催

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。皆さんの参加をお待ちしています。

- ▼とき 10月18日(月) 正午より
- ▼ところ 2000年会館
- ▼対象者 多目的ホール  
町内在住の六十歳以上
- ▼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込んでください。
- ▼申込締切 10月12日(火)
- ▼問合せ 生き生き対策課  
☎79-2020

## 第三十回町長杯ゲートボール大会参加者募集

- ▼とき 11月10日(水) 午前9時10分  
開式。10時競技開始。
- ▼ところ 中央ゲートボール場  
(A/B2コート使用)
- ▼参加資格 町内在住の六十歳以上のかた
- ▼参加申込 10月29日(金)までに、生き生き対策課へ、お申し込みください。ただし、シルバークラブ会員のかたは地区会長を通じて、生き生き対策課までお申し込みください。
- ▼問合せ 生き生き対策課  
☎79-2020

## 軽スポーツ大会参加者募集

- ▼内容 フロアカーリング
- ▼対象者 町内在住の概ね六十歳以上のかた
- ▼とき・ところ・対象地域 正午受付。午後1時競技開始
- ▼☆10月24日(日) 上牧第二小学校体育館  
桜ヶ丘、片岡台、友が丘、緑ヶ丘、下牧、金富、梅ヶ丘在住のかた
- ▼☆11月20日(土) 上牧町立第一体育館  
米山台、松里園、葛城台、南上牧、アール、北上牧、五軒屋在住のかた
- ▼☆11月21日(日) 上牧第三小学校体育館  
服部台、滝川台、ゆりが丘、新町、三軒屋在住のかた
- 参加地域は、参考ですので参加できる地域で参加してください。
- ▼申込先 シルバークラブ会員のかたは地区会長に、会員以外のかたは生き生き対策課まで申込んでください。
- ▼申込締切 10月15日(金)
- ▼問合せ 生き生き対策課  
☎79-2020

## 笹ゆりの種まき講習会 開催

- 花と緑の会(笹ゆりクラブ)では、笹ゆりの種まき講習会を開きます。
- ▼とき 11月17日(水)  
午後1時30分から3時
- ▼ところ 2000年会館 会議室
- ▼持ち物 笹ゆりの種・筆記用具
- 笹ゆりの緑のさやが茶褐色に変色(遺伝子の伝達が完了)した時に採取して、種がこぼれないようにネットなどに入れて陰干しをお願いします。
- ▼問合せ 高木 ☎73-9006

## 町婦人会 銭太鼓でイベント参加

上牧町婦人会は県内で開かれる各種イベントに、銭太鼓の演技披露で参加します。

演目は 上牧町音頭・きよしのブズン・ド・節・河内おとこ節です。ぜひ会場でご覧ください。



### ☆出演イベント

- ▼第二十七回全国都市緑化「なまろエア」  
とき 10月8日(金)  
午後0時30分から1時  
「花なまろランチコンサート」
- ▼平城遷都1300年祭  
とき 10月28日(木)  
午後2時から  
奈良平城宮跡会場  
まほろばホール

## 道路交通センサス

快適な道路利用のための調査です

国土交通省では、都道府県、政令指定都市と高速道路会社と連携して、9月から11月にかけて、全国道路・街路交通情勢調査「道理センサス」を実施しています。

道路交通センサスは、いわば道路に関する国勢調査として、昭和3年から概ね5年間隔で実施している全国的な規模の調査であり、道路の状況調査や

## 近畿圏交通実態調査にご協力を

10月から11月に近畿二府四県にお住いのかたを対象にした近畿圏交通実態調査を実施します。

調査結果は、今後の都市・地域の交通計画、まちづくり計画、防災計画などさまざまな計画を策定するための基礎的な資料となります。無作為に抽出したご家族へ、郵送により調査票を配布します。ご協力をよろしくお願います。

なお、郵送調査の対象者以外のかたもインターネットでの回答が可能です。ご協力ください。

- http://kinki-pt.jp 検索「近畿DAT」
- ▼調査主体 京阪神都市圏交通計画協議会(奈良県・国土交通省他)
- ▼問合せ 奈良県まちづくり推進局都市計画室  
☎0742-2717520

自動車をお持ちのかたを対象にしたアンケート調査により、自動車の利用状況などを調査します。調査結果は、将来の道路計画や都市計画などを策定するための貴重な資料となります。

なお、アンケート調査は、全国の自動車をお持ちのかたから無作為に抽出されたかたの家庭に、調査員が訪問して行いますので、調査へのご協力をよろしくお願います。

- ▼問合せ 国土交通省 奈良道路事務所  
☎0742-3311391



10月に入り、過ごしやすい季節となりました。今年の夏は30年ぶりに記録的猛暑となり、汗はしっかりとかいたものの、日中は暑くてクーラーの部屋で過ごした方が多いかもしれませんね。そのせいか少し運動不足になったというかたのために今回は、だれでも気軽にできるウォーキングについてお話しします。

#### ☆利点

- **お金がいらぬい** 着心地のよい服と履きなれた靴、タオルと水があればできます。
- **手軽** 何時でも、何処でも、誰にでもできます。外に出て歩き始めればいいのです。
- **身体に優しく健康的** 無理なく自分の体調に合わせてできる運動です。
- **楽しい** 友人と話しをしたり、紅葉、雲の流れ、夕焼けの景色を楽しんだり気分転換できます。

#### ☆効果

ウォーキングは有酸素運動です。たっぷりの酸素が体内に行き届くことで脂肪を効率よく燃焼させ、心肺機能向上や肥満の解消に効果的です。筋力がつき、身体の持続力が増し、疲れにくくなります。その他、血液循環が良くなり、高血圧の人は徐々にですが血圧を下げるすることができます。脳への血液の循環もよくなるので、緊張による頭痛や精神的なストレスに悩まされなくなります。

## ● 秋は外に出かけましょう ●

#### ☆ウォーキングの前に

準備体操はしっかりと行いましょう。筋肉や腱を伸ばし、身体の柔軟性を高めることによってけがや故障を防ぐことができます。

#### ささゆりウォーク開催

秋の涼しい風や田園風景を楽しみながら、一緒にウォーキングをしましょう。約1時間半をかけて上牧町内を歩きます。

- ▶ **と き**：10月10日(日) 午前9時集合
- ▶ **集合場所**：中央公民館前
- ▶ **問 合 先**：ささゆりウォーク実行委員会  
☎79-2020

#### 日本脳炎予防接種について

- 第1期の接種がすべて終了していない9歳以上13歳未満のかたは、公費で残りの必要回数を接種することができます。
- 第2期(9歳以上13歳未満)接種が可能になりました。希望者は公費で接種することができます。(現在、厚生労働省よりは積極的な勧奨を控えています。)
- ▶ **問合先**：生き活き対策課  
☎79-2020

#### インフルエンザ予防接種ワクチンについて

今年から季節性インフルエンザワクチンの中に新型インフルエンザワクチンが含まれます。

### 膝痛・腰痛教室を 開催します

今年度第二回目の「膝痛・腰痛予防教室」を開催します。膝や腰の痛みの理由や体の構造などを学び、膝や腰の痛みが起らないよう、筋肉を鍛える体操をします。  
心臓病や、強い痛みなどで運動を止められているかたは参加できません。

### 高齢者健康講座を開催

- ▼ **と き** 10月21日から来年1月20日の毎週木曜日(合計十二回)。  
午前10時から11時30分まで。
- ▼ **と ころ** 2000年会館 機能訓練室  
(送迎はありません)
- ▼ **募集人数** 十五名(先着順)
- ▼ **費用** 六百元(運動器具実費代)
- ▼ **申込方法** 10月5日(火) 午前8時30分より電話か地域包括支援センター窓口に  
**問合先** 地域包括支援センター  
(生き活き対策課内)  
☎79-2020
- ▼ **と き** 11月29日(月) 午後1時30分から
- ▼ **と ころ** 2000年会館 多目的ホール



●問合先：生き生き対策課 ☎79-2020  
●ところ：2000年会館内

相談

★乳児相談

と き：10月5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と保護者  
内 容：計測、相談(育児・発達・離乳食など)。午後2時から2時30分は交流会を行います。(保育士のふれあい遊び、保健師のお話・保護者の交流)。交流会の時間は、計測を一時中断します。  
持参品：母子健康手帳

★幼児相談

と き：10月22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と保護者  
内 容：計測、相談(栄養・子育てなど)。  
持参品：母子健康手帳

★成人健康相談

と き：10月22日(金)【要予約】  
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・生活習慣を改善したいかたなど、何でもお気軽にご相談ください。

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分から)  
対象者には個人通知します。

★乳児健康診査

と き：10月13日(水)  
対象者：平成22年4月27日から6月13日生まれ。

★1歳8か月児健康診査

と き：10月27日(水)  
対象者：平成21年2月9日から3月27日生まれ。

★2歳児歯科診査

と き：10月6日(水)  
午前9時から9時30分まで受付  
対象者：平成20年5月・6月生まれ。

検診

★胃がん検診(要予約)

と き：11月9日(火)  
午前9時から10時まで受付(50名以上の場合は、10時から11時も設けます)  
対象者：35歳以上のかた  
費用：1,000円。75歳以上は500円、生活保護世帯のかたは無料となります。生活保護世帯のかたは、事

前に生き生き対策課へお問い合わせください。

申込方法：10月8日(金)  
午前8時30分から電話か窓口で生き生き対策課へお申し込みください。(事前予約が必要です)

ポリオ

と き：10月7日(木)  
午後1時20分から2時20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。未接種の兄弟がいるかたはなるべく一緒に接種してください。

昭和50年から52年生まれの成人ポリオも同時にしています。

費用：1,000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。)母子健康手帳をお持ちのかたは持参してください。お持ちで無いかたは接種済証をお渡しします。  
※発熱者、下痢をしているかた、妊娠しているかたは接種出来ません。

プレイルーム利用日について

平日、午前9時から午後5時まで利用して頂けます。

▼内 容  
講演「元気で健やかな生活」  
講師 日本産業カウンセラー協会 西井 敬さん  
▼申込方法 シルバークラブ会員のかたは、地区会長に、会員以外のかたは、生き生き対策課まで申込んでください。  
▼申込締切 11月15日(月)

高齢者の体力測定に  
参加しましょう

健康上牧21高齢者グループでは、体力測定を実施します。皆さん、どしどし参加して自分の体力を測定しましょう。

▼と き 11月22日(月)  
午後0時30分受付。1時開始  
▼と ころ 2000年会館 多目的ホール  
▼対象者 町内在住の六十歳以上のかた  
▼申込方法 シルバークラブ会員のかたは、地区会長に、会員以外のかたは、生き生き対策課まで申込んでください。  
▼申込締切 11月11日(木)  
▼体力測定種目 握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物歩行・六分間歩行などです。  
参加されるかたは、動きやすい服装で上靴・タオルなどをご持参ください。

消費生活相談員  
山口 知香

## ●消費生活相談●

### 「ご近所の工事に関する挨拶です」から始まる訪問販売に注意

特定商取引法は、訪問販売などのトラブルを防止するため、契約書面交付義務やクーリング・オフと勧誘行為規制などを定める法律です。

高齢者を狙って着物や布団などを次々と販売するなどの悪質商法対策として、2008年に特定商取引法と割賦販売法が同時に改正され、2009年12月1日から適用が開始されています。

#### こんな訪問販売もあります

(事例) 自宅のインターホンが鳴ったので対応すると、「ご近所で外壁の工事をさせていただくので、その挨拶にきました」と言われ、話しを聞くために玄関に出た。すると近所で工事を始めると言つのはウソで、「今外壁の塗装工事のキャンペーン期間中、本に外壁の塗装前後の掲載する写真を提供することを条件に契約すれば安く工事ができる」と塗装工事のセールスであった。

・訪問販売業者は、氏名や目的を明示する義務などを怠ると、行政処分の対象となります。

勧誘に先だって、業者名、販売しようとする商品の種類と契約の勧誘目的であることを明示する義務があります。右記は、工

事中の挨拶だと言って消費者を玄関先まで呼び出し、その後塗装工事のセールスを始めた事例です。消費者は塗装工事のセールスであることを理解した上で、セールスマンと話していたでしょうか？氏名などを明示していなければ行政処分の対象となります。

また、塗装工事の勧誘と消費者が分かった時点で、消費者が勧誘を拒否したなら、それ以降にしっかりと勧誘を続けると、後日再訪問することなどの再勧誘は禁止です。しっかりと勧誘しつづけることも行政規制の対象外です。(2008年6月の特定商取引法の改正で、拒否者に対する勧誘は禁止になりました)

このような事例に関しては、

#### (開けない)

単に工事の挨拶なら、インターホンだけの対応も可能だと思われま

この事例では「ご近所のごこのおうちで、いつからいつ頃まで、どんな工事をするのか、工事業者名の確認」などをインターホン越しに確認することもできると思われます。安易に玄関まで出て行かないようにしましょう。工期などに関する配布資料がある場合は、ポストに入れておいてもらうという方法をとるのもいいでしょう。

#### (いりません、ときっぱり)

挨拶だと思いこみ、玄関先に出て話しをはじめたら、業者の訪問目的が挨拶だけでなく勧誘行為。それがわかった時点で、あいまいな返事はせず、「工事をする意志はありません」と、きっぱりと断わりましょう。キャンペーン期間中などと、魅力的な誘い文句で勧誘してくる業者は少なくありません。甘い言葉に乗せられないようにしてください。もちろん「きえておきます」まで曖昧な返事もいけません。

きっぱりと意思表示をしたにも関わらず、同じ業者が何度もしっかりと訪問してくるようであれば消費生活相談窓口にご相談してください。

2008年の特定商取引法の主な改正点は上記のほか、次の内容です。

- ・「政令指定商品・政令指定役務の廃止」により、法律の適用範囲が拡大されました。
- ・通常必要とされる分量を著しく超える契約を結んだ場合の「過量販売規制」
- ・消費者の事前同意を得ることなく広告メールを送ることを禁止する「迷惑メール」
- ・通信販売業者が広告に返品に関する表示をしていなかった場合は、商品が届いてから八日間の返品制度「通信販売の返品制度の法制化」など。

# 図書館通信

## 新刊紹介

**シダ! 時のかなたの人魚の島**  
富安陽子著・偕成社



人間のパパとキツネのママ。そんな秘密をもつ信田家に南の島のホテルから招待状が届きました。人魚にまつわる島の伝説の真実とは…? おもしろくて、不思議な物語です。

**奈良発 オレたちシカをなめるなよ!**  
有本 隆著・真珠書院



「オレたちは奈良が好きだ。だからオレたちの思いを真剣に聞いてほしい」人間とシカとのつきあい方を、シカ目線でユーモアたっぷりに紹介した本です。

**医傑 凌雲**  
林 洋海著・三修社



百姓から医師になっていく高松凌雲の生涯を描いた1冊です。「病は貧困がつくる。貧困は病がつくる」という信念をもとに、日本の赤十字活動の魁けともなりました。

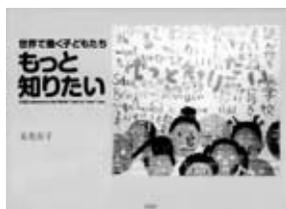
### ★10月のお話会ピーターパン★

5日(火) 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。

図書館の開館時間  
午前9時から午後5時まで。

**世界で働く子どもたち もっと知りたい**  
末光有子著・文芸社



子どもたちにそんな現実を伝え、生きることを見つめ直す機会にしてほしい…。心をこめてつくられた本です。

「人間として生きたい」「学校に行きたい」世界で働く子どもたちの夢です。日本の

**戻る男**  
山本甲士著・中央公論新社



作家 新居航生に届いた過去のタイムスリップ案内状。信じる気にはなれなかったが、戻りたい過去があった彼は体験してみることに…。その結果…。戻りたい過去がある方にお勧めの一冊です。

● 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

## 第10回 葛城エコフリーマーケット

と き：11月14日(日) 午前10時～午後3時  
※雨天決行(ただし、荒天の場合は中止)  
と ころ：白鳳女子短期大学

### 出 店 者 募 集

募集期間 **10月4日(月)～10月15日(金)**  
募集数 **60店(テント付) + 10店(青空出店)**  
※募集数に達し次第締め切ります  
お申込み 出店者申込書と出店料を下記事務局にお持ちいただいた時点での先着順となります  
申込場所 **王寺町商工会(王寺町やわらぎ会館3階)**  
詳しいお問合せは **上牧町商工会(Tel 77-5111)**

●主催 **葛城フリーマーケット実行委員会**  
(上牧町商工会青年部・王寺町商工会青年部・河合町商工会青年部)

(広告)

貴方の街・上牧町の遠山の金さんがお手伝いさせていただきます

## 相続・遺言無料相談

相続・遺言に関する無料相談会 随時開催中

お問い合わせ  
お待ちしております  
「広報誌を見た」とお伝え下さい

奈良県北葛城郡上牧町葛城台一丁目6番1号

行政書士 **遠山 健太郎**  
(奈良県行政書士会所属)



お問い合わせは…

**0745-77-7930**

又は **金さんの法務相談**

(広告)



### ◆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](mailto:kanmaki@plum.ocn.ne.jp)

## 堀内印刷株式会社

最新の製版技術で  
1ランク上のカラー印刷を実現

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

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  
八ガキ・挨拶状  
自費出版  
企画・デザイン  
大判出力  
その他印刷全般

(広告)

● 買い物は県内で! たばこは町内で買ひましよう。

# 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～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

内容：教育問題全般

ところ：①上牧中学校

とき：10月8・29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：10月15日  
午前11時～午後5時

申込先：上牧第二中学校 ☎72-3700

問合せ先：教育総務課 ☎役場内線119番

広報かんまき 10・10

発行／上牧町役場秘書課

〒639-0263 奈良県北葛城郡上牧町上牧3350

☎074517611001

FAX 074517611002

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まいります。  
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	9,666 (+9)
男性	11,579 (-4)
女性	12,661 (-5)
合計	24,240 (-9)
	( )は前月比

平成22年8月末日現在

\*町の木 まき

\*町の花 ゆり



上牧町は非核・平和都市宣言の町です。



本紙は再生紙を使用しております。