広報
かんまき
2011 10

住民と　ともに協働のまちづくり

十津川村で給水活動を行う町職員

特集

ペガサスフェスタ2011 …… 2
●町民ひろば …… 6
●MOSAIC PLAZA　知る・募る・語る …… 7
●元気講座　●ウォーキングや検診で秋も元気に過ごしましょう …… 10
●元気ガイド …… 11
●家庭の情報：消費生活相談 …… 12
怪しげな電話にご注意！！
●図書館通信 …… 13
●各種相談 …… 14

No.475

ペガサスフェスタ PEGASUS FESTA 11

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

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**：文化センター東側歩道

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11時30分

安全・安心デー

☆**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
- 写真撮影会

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**：当日午前10時から11時30分

行政相談・消費生活相談の啓発

☆**ところ**：イベント会場内

☆**内　容**：啓発冊子と啓発物品配付

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。

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

☆**ところ**：2000年会館（廊下壁面）

模擬店・バザー

主な内容	団体名
うどん、からあげ、わたがし、バターコーン、えび玉せん、ヨーヨーつり	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
みたらし団子、こんにゃく煮、ちらし寿司、小物	地域婦人連絡協議会
東日本大震災募金活動	日本赤十字奉仕団
山菜ごはん、おでん、日用品雑貨	更正保護女性会
新鮮野菜、果実、米、もち米、小もち、花、お茶	上牧ふれあい朝市会
パウンドケーキ実演販売、さをり織り、鉢植え(花)	シルバー人材センター
フランクフルト、お茶、缶ジュース、バザー	社会福祉協議会・ぷらっと
いか焼き、焼きそば	自治連合会
たこ焼き、焼き菓子、ジェラートアイス	フレンズまきば
スーパーボールすくい、コープ商品の試食・試飲 環境問題啓発の展示、フリーマーケット	ならコープ
花（パンジー・ビオラなど）	ファーム花実
似顔絵イラスト（シングル300円・ペア500円）	似顔絵イラスト
笹ゆり球根・手作り作品の販売、焼き芋、 こんにゃく田楽、火打ち餅	ら・かんまき・笹ゆり
アイスクリーム、ヨーグルト、 その他乳製品の販売	ラッテたかまつ
どて焼き、鶏めし、フライドポテト、 ぷよぷよすくい	みろく

●販売時間は午前10時からです。開始前の販売は一切行いません。
●都合により出展内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

廃食油を回収

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。また、廃食油を入れてこられた容器はお持ち帰りください。）

おもちゃの交換会

家で眠っているおもちゃ(50cm×50cm以内)をお持ちいただくと別のおもちゃと交換することができます。

※壊れているもの、汚れているものは不可

☆**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

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80名)
午後０時45分から１時15分(先着70名)

☆**実施時間**：午前10時10分から正午
午後１時から２時

公共下水相談

ー水のリサイクルで地球にやさしくー

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)

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**：ＤＶＤ上映と啓発物品の配布

クッキー配布

ヘルスメイトが作ったクッキーを配布します。

☆**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）

栄養士会活動報告　●展示

「食事バランスについて」
「学校給食のことを知ろう」

☆**ところ**：2000年会館（プレイルーム前・廊下壁面）

アトラクション広場

会場内には子どもたちが安全に遊べるアトラクションを設置。

☆**ところ**：イベント会場内

☆**時　間**：午前10時から午後３時まで

健康相談

※健康手帳をご持参ください。（お持ちのかたのみ）

健康について相談をお受けします。

☆**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

劇団ペガサスと一緒に踊ろう

11時30分からの劇団ペガサスのステージで劇団員と一緒にステージの上で♪マルモリダンスを踊ってくれる子どもたちを募集します。ご希望のかたは当日午前11時25分にステージ前にお集まりください。

ステージプログラム

時　間	出演団体	内　　容
10：00～	上牧三小 ダンスクラブ	リズムダンス　上牧第三小学校ダンスクラブです。４、５、６年生15名で、クラブの時間楽しく元気に踊っています。この日のために休み時間も練習してきました！元気いっぱい、笑顔いっぱいのダンスです！
10：15～	遊ingはっとり	よさこいソーラン　地域の和、家族の和、笑顔・健康の和を大切に…。私、ママ、おばあちゃん、三世代にて迫力満点の「よさこいソーラン」を是非ご覧ください。
10：45～	Precious Soul	ゴスペルライブ　2007年春に結成したゴスペルユニット。関西を中心に活動しています。優しく強く、情熱的に想いを込めて、聞いてくださる皆さんに何かを感じてもらえるように…熱いゴスペルソングをお届けします。
11：30～	劇団ペガサス	ポケットミュージカル　今年の劇団ペガサスは、「がんばろう日本！」の思いを込めて、♪上を向いて歩こう♪明日があるさ♪マルモリダンスなど会場の皆さんと一緒に歌ったり踊ったりできる元気なステージを企画しています。
12：15～	Vocal Duo Fiore	ヴォーカルデュオ　2003年に結成した女性ヴォーカルデュオ。東吉野村を中心に活動しています。Fioreとはイタリア語で「花」という意味で、お互いの声の相性の良さを大切に、優しい花のように唄い上げます。「秋桜」「蘇州夜曲」「夢をあきらめないで」など
13：00～	ダンススタジオACT	ダンスパフォーマンス　総勢25名の参加でHIP HOP、JAZZ、フリースタイルをチームパフォーマンスで披露します。
13：45～	婦人会	銭太鼓　総勢16名による銭太鼓の大演奏。婦人会では様々なイベントで銭太鼓を披露し、精力的に活動の場を広げています。幸せを呼ぶ素敵な音色を名曲とともに奏でます。
14：15～	せんとくん （劇団ペガサス）	せんとくんショー　今年も「せんとくん」がやってきます。せんとくんダンスを中心としたパフォーマンスをお楽しみください。

2ページから4ページまでの写真は、ペガサスフェスタ2010の様子を掲載しています。

フリーマーケット 参加者募集

ペガサスフェスタ2011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

▼区画
区画数　33区画
一区画　間口一・八m×奥行三・六m

▼対象者　上牧町住民のかたに限ります。※上牧町住民と確認できるもの(免許証・保険証など)を持参してください。

▼申込方法　10月5日(水)・6日(木)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(金)午前10時から抽選で決定します。
・抽選の出欠受付けは午前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
・出品申込みは、一世帯につき一区画とします。
・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、申込み受付け順に行い区画を決定します。

▼問合先　環境課
☎役場内線139番

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。

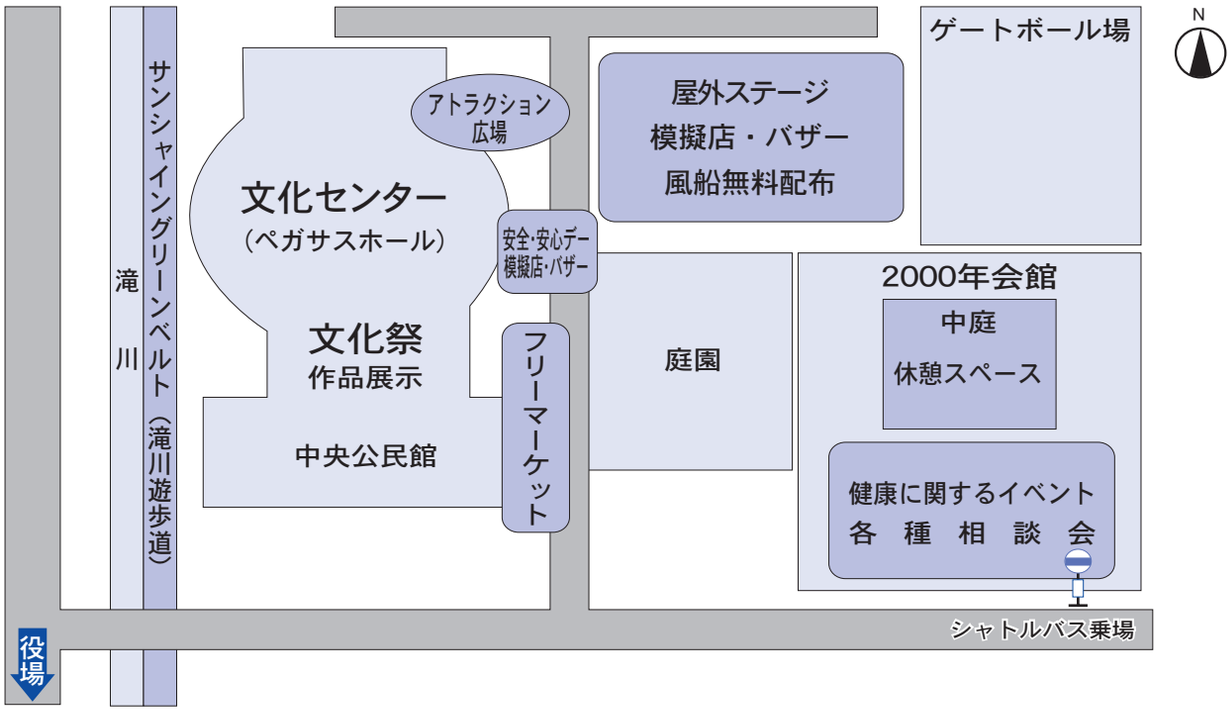
ペガサスフェスタ2011

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の駐車場をご利用ください。



今中町長 町内最高齢者を訪問

8月31日(水)、敬老の日に先立ち、今中町長が在宅の町内最高齢者宅におじゃまし、長寿を祝いました。

今年の最高齢者は、今年百歳を迎えられる藤森ヨシミさん(桜ケ丘一丁目)です。

これからも身体に気をつけられ、いつまでもお元気でお過ごしください。

施設に入所されているかたの長寿をお祝いしようと今中町長が郁楽苑を訪れ記念品を贈りました。

最高齢者は昨年と同様、野尻冨喜さん百五歳です。身体に気をつけられ、いつまでもお元気でお過ごしください。

上牧町消防団 基礎訓練を実施

▼ホース・筒先の扱い方の指導を受ける女性消防団員

▲団長指揮のもと礼式訓練を受ける団員の皆さん

このほど健民グラウンドで消防団員基礎訓練が行われました。

この訓練は、西和消防組合南分署の協力を得て、上牧町の消防団員として活動するための基礎知識や技能の修得と地域防災の担い手としての任務を自覚熟成するために行われたものです。

6月から8月にかけて四回にわたって夜の8時から実施された訓練では礼式訓練や消火作業で必要となるホースを使った訓練などが実戦さながらに行われました。

休日にも関わらず多くの消防団員が参加され、教官の指導のもと熱心に訓練を受けておられました。

MOSAIC PLAZA

知る・募る・語る

KANMAKI

いきいき会を開きます

楽しいひとときを過ごして頂くため「いきいき会」を開きますので、皆さんの参加をお待ちしています。

▼とき　10月17日(月)　正午より2000年会館多目的室
▼ところ
▼対象者　町内在住の六十歳以上のかた
▼費用　千円
▼申込方法　シルバークラブ連合会会員のかたは地区会長に、会員でないかたは生き活き対策課まで参加費を添えて10月7日(金)までに申し込んでください。
▼問合先　生き活き対策課　☎79－2020

近鉄五位堂駅前ロータリー渋滞緩和にご協力を

近鉄五位堂駅前ロータリー(駅前北側広場)は、朝夕の通勤通学時間帯を中心に、送迎用の自家用車の停車により慢性的な渋滞が発生しており、路線バスの運行に支障をきたすだけでなく交通事故なども懸念されます。

駅をご利用のかたには、自家用車の乗り入れを控えるなど、駅前の渋滞緩和にご理解とご協力をよろしくお願いします。

なお、路線バスとタクシーの乗降スペースを9月中旬より青色表示にしましたのでこのスペースに自家用車を乗り入れないようにしてください。

グラウンドゴルフ大会を開催

第十二回町長杯グラウンド・ゴルフ大会を開催済します。

▼とき　10月24日(月)
雨天の場合は26日(水)に順延
午前8時30分開式・9時競技開始
▼ところ　健民グラウンド
▼対象者　六十歳以上の町民
▼申込方法　10月17日(月)までにシルバークラブ連合会会員のかたは地区会長に、会員でないかたは生き活き対策課まで申し込んでください。
▼問合先　生き活き対策課　☎79－2020

行政相談にあなたの声を

10月17日(月)から23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、困ってい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17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)
▼内容　国などの行政全般(登記・税金・年金・保険・道路など)
▼相談のお相手　奈良地方法務局・王寺町・奈良行政書士会・奈良県司法書士会・奈良県社会保険労務士・近畿税理士葛城支部・(財)ならシルクロード博記念国際交流財団・弁護士・行政相談員・奈良行政評価事務所
▼問合先　奈良行政評価事務所　☎0742－24－1100

☆上牧町担当行政相談委員が開催する行政相談

▼とき　10月14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
▼問合先　秘書課　☎役場内線298番

上牧町指定給水工事店事業者の新規指定

上牧町指定給水装置工事事業者(指定工事業者)に次の業者を新たに指定しました。

・岡田設備　橿原市葛本町511－8　☎0744－25－3439
・(株)イースマイル　大阪市浪速区敷津東3－7－10　イースマイルビル　☎06－6631－7449

▼問合先　上下水道課　☎76－4599番

さわやかウォーキング

▼とき　11月5日(土)　雨天中止
▼対象　町民のかた(十八歳以上)
▼募集人員　二十六名(参加人数十名未満の場合は中止します)
▼行先　(津風呂湖)周辺散策約十二キロメートル(吉野町)
▼集合場所　午前8時30分に役場前(時間厳守)現地へは町バスで送迎します。
▼準備物　着替え・弁当・合羽・水筒など特に必要と思われるもの
▼参加費　無料(一日傷害保険など加入される場合は、別途保険料九十二円)が必要です。
▼申込方法　10月10日(月)から10月20日(火)まで社会教育課スポーツ振興係へ申し込んでください。10月11日(火)と10月17日(月)は休館日です。
▼その他　開催時におこった事故、疾病などについての応急処置は行いますが、その後の責任については負いません。
▼問合先　社会教育課スポーツ振興係　☎78－0118

フロアーカーリング大会参加者募集

高齢者の生きがいと健康づくりのため「かんまきフロアーカーリング大会」を開催します。楽しさと健康に気付くとともに、ふれあい交流を通じて仲間づくりができます。皆さん大いに参加しましょう。

▼とき・ところ・対象地区
・10月22日(土) 第一町民体育館、米山台・松里園・葛城台・南上牧・北上牧・五軒屋
・11月19日(土) 第二小学校体育館、桜ケ丘・友が丘・緑ケ丘・片岡台・下牧・金富・梅ケ丘
・11月20日(日) 第三小学校体育館、服部台・滝川台・ゆりが丘・新町・三軒屋

▼対象者　六十歳以上のかた

▼申込方法　10月14日(金)までに、シルバークラブ会員は地区会長へ、非会員のかたは生き活き対策課へお申し込みください。

▼その他　当日は午後0時30分までに会場へお越しください。軽装で上履きをご持参ください。
　対象地区は参考ですので、ご都合のつく日の会場で参加していただいても結構です。

▼問合先　生き活き対策課
☎79－2020

交通事故抑止活動にご協力を

交通事故抑止のために奈良県警では「マナーアップ大和路21・ステージⅣ」(あなたが示す交通安全)を展開中です。

・3S(スリーエス)の実践
　シグナル　信号を守る
　ストップ　一時停止
　スピード　安全速度の励行
・正しい横断と横断歩行者を優先する運転の実践
・反射材の活用と状況に応じた前照灯切替えの励行
・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
・ハンドルキーパー運動の普及促進

▼問合先　西和警察署
☎72－0110

文化協会作品発表会

上牧町文化協会では、中央公民館と役場で作品の展示発表を行っています。

☆中央公民館　10月18日(火)まで
・ふたかみ俳句クラブ(展示ギャラリー)
・山領友禅染クラブ（陳列ケース）

☆役場　10月31日(月)まで
・書道クラブ　遊墨会
　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

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。
・防犯活動啓発のぼ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

▼問合先　上牧町自治連合会事務局
☎役場内線222番

自衛官　募集

防衛省では本年度採用の高等工科学校生徒と来年度採用の予備自衛官補・(一般・技術)幹部候補生を募集しています。

☆高等工科学校生徒（陸上自衛隊）

▼応募資格　十五歳以上十七歳未満のかた（男子）

▼受付期間　11月1日から来年1月6日まで。

▼試験日　来年1月14日（一次試験）
　1月28日から31日までの間の指定する一日（二次試験）

☆予備自衛官補

▼応募資格
・一般公募　十八歳以上三十四歳未満の男女
・技能公募　十八歳以上で国家免許資格などを持つかた（自衛官であったかたは自衛官であった期間が一年未満であるかた）

▼受付期間　1月中旬から4月初旬まで。

▼試験日　来年4月下旬

☆一般・技術幹部候補生

▼応募資格　二十二歳以上二十六歳未満の男女

▼受付期間　来年4月初旬から5月初旬まで。

▼試験日　来年5月中旬（一次試験）
　6月中旬の指定する日（二次試験）
　7月中旬から8月初旬（三次試験）
(海上・航空自衛隊の飛行要員のみ三次試験)
　ホームページなどでも資料の閲覧、請求ができます

▼問合先　自衛隊橿原地域事務所
☎0744－29－9060

なら・ヒューマンフェスティバル開催

第十七回なら・ヒューマンフェスティバルが開かれます。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などを通じて考える催しです。

▼とき　10月8日(土)
午前10時から午後3時まで。
▼ところ　大和高田市本郷町)
(大和高田さざんかホール
▼内容　公演 シャンソン歌手(麻生恵さん)・アトラクション(保育園児による鼓笛児隊など)・フラダンス・金魚すくい・せんとくんなど・啓発ビデオ・パネル・ポスター・啓発物品など展示・人権相談コーナー・法務局・人権擁護委員連合会コーナー・模擬店(各市町村、関係団体などによる出店(手話通訳・要約筆記もあります)・物産展)など
▼入場料　無料
▼問合先　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
☎0742-27-8719

「奈良県台風十二号災害義援金」募金箱設置

町では台風十二号により被災されたかたを支援するため、町内四ヶ所に「募金箱」を設置しました。

皆様のご協力をお願いします。

▼設置(募金)場所
役場・2000年会館・中央公民館・片岡台出張所

全国地域安全運動西和地区大会開催

安全で安心して暮らせる町づくりのために全国地域安全運動西和地区大会が開かれます。

どなたでも自由に参加できます。参加ご希望のかたは直接会場へお越しください。

▼とき　10月15日(土)
午後1時30分から4時30分まで。
▼ところ　三郷町文化センター
▼内容　一部　式典、二部　奈良県警音楽隊による演奏・吉本若手漫才コンビ・寸劇・講演「今後の日本経済のゆくえ～経済と安全について～」大阪学院大学教授国定浩一さん
▼問合先　西和警察署
☎72-0110

萌フェスタ2011

精神疾患や精神障害についていっしょに学びませんか?

社会福祉法人萌では、上牧町をはじめ奈良県の19市町の精神障害者相談支援事業などを実施しています。このたび当事者の体験発表や得意技の披露など地域交流啓発のイベント萌フェスタ2011を開催いたします。皆さんの参加をお待ちしています。

▼とき　10月15日(土)
午前9時から午後4時まで
▼ところ　奈良県橿原文化会館(最寄駅近鉄橿原線大和八木駅)
▼問合先
地域活動支援センター　まーぶる
☎0745-75-6545

東日本大震災の原発事故により被害を受けられたかたへの減税措置

大震災の原子力発電所の事故により被害を受けられたかたは、地方税の軽減措置などを受けられます。軽減措置などを受けるためには、手続きが必要となる場合もありますので、詳細については、大和高田県税事務所か役場税務課にお問合せください。

税制上の措置

▼共　通
・減免措置　被害にあわれたかたの状況に応じて、税の減免を受けることができます。

▼県　税
・自動車取得税などの非課税措置　警戒区域内にあった自動車で永久抹消登録がなされた自動車は本年3月11日にさかのぼって自動車税は課税されません。また、警戒区域内にあった自動車で永久抹消登録などがなされたものに代わる自動車を取得した場合、自動車取得税と平成25年度分までの自動車税が非課税となります。
・不動産取得税の軽減措置　警戒区域内にあった家屋やその敷地に代わる家屋・土地を取得した場合、不動産取得税の軽減措置を受けることができます。

▼町　税
・固定資産税の軽減措置　警戒区域内にあった家屋やその敷地に代わる家屋・土地を取得した場合、固定資産税の軽減措置を受けることができます。
・軽自動車税の非課税措置　警戒区域内にあった軽自動車で自動車検査証の返納などがなされた軽自動車には本年3月11日にさかのぼって軽自動車税は課税されません。また、警戒区域内にあった自動車・軽自動車で永久抹消登録などがなされたものに代わる軽自動車を取得した場合、平成25年度分までの軽自動車税が非課税となります。

なお、警戒区域・計画的避難区域・緊急避難準備区域などの市町村長が指定する区域内の土地や家屋には平成23年度分の固定資産税は課されません。また、特段の手続きは不要です。

▼問合先
大和高田県税事務所　☎22-1710
役場税務課
☎役場内線124・147番

元気　講座

●ウォーキングや検診で秋も元気に過ごしましょう●

青葉が少しずつ色付き、秋も深まってきました。気候がよく、行楽シーズンの到来です。今回は、健康に最適な運動であるウォーキングについてと、がん検診の案内についてお話しします。

（ウォーキング）

秋は運動を始めるのに良い季節です。ウォーキングは、第２の心臓とも言われる足を強くしますので、高血圧の予防や心肺機能の向上に効果的です。また、気分のリフレッシュもでき、楽しみながら適度に身体に刺激を与える良い機会にもなります。しかし、だらだらと歩いていては効果は半減です。

正しいウォーキングの姿勢は、

- 胸を張り、姿勢はまっすぐにする
- 目線は少し遠い前方に合わせ、少しあごを引く
- 腕はリラックスしながら自然に手が胸の位置まで上がるくらい前方に振る。後方へ振るときは意識して引く。
- 歩く時はつま先を上げて、かかとから着地する
- 少し汗ばむくらいのスピードで取り組む

注意点は、

- 自分にあったクッション性の高い靴を選ぶ
- こまめな水分補給を行う

ウォーキングは、自分の健康を向上させるとともに、屋外で自然や季節のうつろいを感じることができます。

上牧町は、自然や歴史スポットがたくさんあります。ぜひ近隣からウォーキングしてください。

上牧健康21推進事業の成人グループでは、ウォーキング事業を行っています。ぜひご参加ください。

• 健康コース

と　き：10月17日（月）11月10日（木）午前９時受付、９時15分スタート
集合場所：中央公民館前

（がん検診）

町では、皆さんの健康維持や病気の早期発見のために集団検診として、胃がん検診・大腸がん検診を実施します。

☆胃がん検診（集団）

対象者：今年度35歳以上のかた（1977年３月31日以前の生れのかた）
内　容：バリウムを飲んで撮影します。検査前日の夜10時以降より絶飲・絶食でお越しください。
費　用：1,000円（75歳以上のかたは500円）
とき・ところ：10月4日（火）桜ヶ丘体育館・★11日（火）2000年会館・19日（水）片岡台1丁目公民館前・25日（火）2000年会館・★28日（金）2000年会館・★11月７日（月）2000年会館
定　員：各回50名で★印の日は100名
※定員に達している場合は、ご了承ください。

☆大腸がん検診（集団）

対象者：今年度40歳以上のかた（1972年３月31日以前の生まれのかた）
内　容：便に血が混ざっていないかを調べる検査
費　用：1,000円（75歳以上のかたは500円）
と　き：10月から11月中
ところ：2000年会館・片岡台出張所・胃がん検診会場
問診票・容器をお渡しします。

高齢者インフルエンザ予防接種

次に該当するかたは千円の自己負担でできます。

- 上牧町に住民登録のある接種を希望する六十五歳以上のかた。
- 六十歳以上で、心臓・腎臓・呼吸器機能やヒト免疫不全ウィルスによる免疫機能に障害を持つかたとして厚生労働省で定められているかた。（但し、生活保護世帯のかたは無料ですが、接種を受けられる医療機関の窓口で申出の無い」かたは有料となります）

▼**接種期間**　本年10月1日から来年1月末まで。

▼**申込方法**　医療機関に予約を入れ保険証を持参してください。

町内接種実施医療機関

- 安達内科クリニック　☎32－0703
- 天津医院　☎73－6321
- 井阪整形外科　☎31－0130
- かがや内科クリニック　☎77－8070
- 松井医院　☎73－8619
- きじ内科クリニック　☎33－7031
- 服部記念病院　☎77－1333

元気ガイド

●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：10月５日(水)
　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（ふれあい遊び、保健師のお話：テーマ「ママの息抜きについて」、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21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（食事・子育てなど）。
持参品：母子健康手帳

★成人健康相談
と　き：10月21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など、何でもお気軽にご相談ください。

健康診査

対象者には個人通知します。

★乳児（3・10か月児）健康診査
３ヵ月児
と　き：10月13日（木）
　午後１時から１時30分まで受付
対象者：平成23年６月17日から７月13日生まれ。

10ヵ月児
と　き：10月13日（木）
　時間は個人通知します
対象者：平成22年11月９日から12月13日生まれ。

★１歳８か月児健康診査
と　き：10月12日（水）
　午後１時から１時30分まで受付
対象者：平成22年１月25日から３月12日生まれ。

★３歳児健康診査
と　き：10月20日（木）
　午後１時から１時30分まで受付
対象者：平成20年４月16日から５月20日生まれ。

検　診

★２歳児歯科検診
と　き：10月６日（木）
　午前９時から９時30分まで受付
対象者：平成21年５・６月生まれ。
　当日受診できないかたは、満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。

お願い

乳幼児健診時の窓口対応

健診時は予防接種予診票・母子健康手帳などの窓口での発行業務をお待たせすることがあります。

膝痛・腰痛予防教室開催

今年度も「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、膝や腰の痛みが起こらないように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。

▼とき　10月20日から1月19日までの毎週木曜日（合計十二回）午前10時から11時30分まで。（11月3日・12月29日は除く）
▼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　六百円（運動器具実費代）
▼申込方法　10月4日（火）午前8時30分より電話か生き活き対策課窓口までお申し込みください。

・奈良友紘会病院
☎78－3588
・くずもとファミリークリニック
☎51－3355
王寺周辺広域（王寺・平群・三郷・斑鳩・河合・安堵町の医療機関でも受けることができます。）

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。
10月12日(水)・13日(木)・20日(木)の午後は健診などで混み合います。

●問合先：生き活き対策課 ☎79-2020 2000年会館内

家庭の情報

消費生活相談員
山口 知香

消費生活相談

怪しげな電話にご注意！！

簡単にお金が儲かるなど、上手い話には乗らないで

個人情報を簡単に教えないで

上手い儲け話でだまされる、詐欺被害が増えています

最近、詐欺や詐欺まがいに関する相談が増えています。お金儲けの話を電話でしてくる、個人情報を電話で聞きだす、そんな電話にはご注意ください。

注意1 劇場型勧誘

まず販売会社A社から電話やパンフレット送信により、商品の販売のお知らせが来ます。その後Ｂ社から、Ａ社の商品を、購入価格より高値で買い取ると連絡が入ります。A社から商品を買うとお金が儲かると思わせて、Ａ社の商品を買わせる勧誘手法のことです。劇場型勧誘では、買取りを持ちかけたＢ社とはその後連絡が取れなくなってしまうことがほとんどで、消費者は購入した商品を買取ってもらえなくなるという取引です。

勧誘される商品は日々刻々と変わっていっていますが、今まで事例のあった商品としては、「社債」「未公開株」「水源の権利」「仏像」「有料老人ホームへ入居権利」などです。

注意2 懸賞金詐欺

懸賞金が当選したというメールが届き、懸賞金を受け取るには手続きが必要といわれ、ポイントを購入させられたりしてお金をだましとられるケースが目立ちます。　応募していない懸賞金に当選するはずがありません。懸賞金を受け取るために言われるままにお金を支払ったり、個人情報、クレジット情報、口座情報などを絶対教えてはいけません

注意3 個人情報を聞き出す電話

「こちら〇〇です（〇〇はよく耳にする会社名や、官公庁名）。あなたの個人情報はこちらで把握しているのですが、確認のためにお電話しました。個人情報守秘義務の関係があり、こちらからはあなたの個人情報を申し上げることはできません。お手数ですがこれから申し上げます質問事項にお答えください」といった内容で電話があり、名前や生年月日、住所などを聞き出していく。「電話では個人情報に関わる内容をお答えできません」とはっきりと断りってください。

詐欺まがいや詐欺に関する相談事例は、詐欺に関わる商品や勧誘手法も日々変化しています。また勧誘業者は言葉巧みにかつ穏やかな口調で、怪しげな取引であることを全く感じさせないように電話をかけてきます。電話口の雰囲気や会話の内容に乗せられて、つい契約してしまうこともあるようです。大きな契約をする場合は、いったん電話を切って冷静に考えるなど、相手のペースに乗せられず、自分の意思はどうなのかを自問自答したり、誰かに相談してから契約する習慣をつけることが大切です。

＜次月の広報誌で…＞

注意１で紹介したような、詐欺や詐欺まがいトラブルにあった人に、だまされて損をした分を取り返す話をもちかける勧誘をして、二次被害を引き起こすトラブルも発生しています。次号では二次被害に関する事例を紹介します。

図書館通信

図書館カレンダー 10月

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

●は図書館の休館日

てんいち先生

新刊紹介

楽しさ届けるはじめての絵封筒
内尾夕子著・実業之日本社

普通の封筒に一手間加えて楽しい絵封筒の出来上がりです。お祝や季節の挨拶・案内状など様々な絵封筒の実例と郵便物としてのルールやマナーもわかりやすく掲載されています。

老後は都会で
山崎武也著・ＰＨＰ出版

将来は田舎でのんびりと、それとも都会でにぎやかに、どちらがお好みでしょうか？田舎と都会の長所短所と楽しい老後を暮らすコツを紹介した本です。

図書室の日曜日
村上しいこ著・講談社

誰もいない日曜日の学校のはずなのに何やらにぎやかなのはなぜ？図書室にある本から飛び出した登場人物たちがくりひろげる楽しい世界に出会えます。
（児童書・小学校低学年から）

馬場のぼるこどもまんが集
馬場のぼる著・こぐま社

「１１ぴきのねこ」で絵本作家として有名な著者の児童漫画が復刊されました。絵本と同じようにユーモアいっぱいで昔懐かしい漫画が収録されています。

★10月のお話会ピーターパン★

４日（火）・18日（火）
午前10時30分から
８日（土）
午後２時から

- 町立図書館ホームページで蔵書検索ができます。
http://www5.ocn.ne.jp/~kanmaki/
- 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。

ひとりぼっちのガブ
きむらゆういち著・講談社

オオカミのガブとヤギのメイ、２匹の友情をめぐる「あらしのよるに」の番外編。オオカミのガブの小さかったころの、せつないけれどもあたたかいお話しです。（児童書・絵本）

◆上牧町ホームページ◆
・http://www1.ocn.ne.jp/~kanmaki/
・Eメール kanmaki@plum.ocn.ne.jp

●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

10月からインターネットで予約ができます

10月1日から町立図書館のホームページから本の予約や利用状況の確認などができるようになります。

利用には事前に登録が必要ですので図書館受付にて登録をお願いします。

▼登録方法

本人確認ができるもの（免許証・保険証・学生証など）と利用者カード（すでにお持ちのかた）を持参して図書館受付までお越しください。

図書カードをお持ちでないかたはその際にお申し込みください。

登録にはメールアドレスの記入が必要です。

▼対象者　中学生以上のかた

雑誌のリサイクル

保存期間を過ぎた雑誌（平成19年1月号から平成20年12月号まで）を、住民のかたに再利用をしていただくための催しです。

お一人につき五冊までご自由にお持ち帰りください。

▼とき
10月8日（土）から10月23日（日）まで

▼ところ　図書館

●買い物は県内で！　たばこは町内で買いましょう。

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

●納税相談

担　当：徴税吏員
と　き：毎月第二水曜日　午後1時～3時30分
ところ：役場１階　徴収課
定　員：先着申込順5名
内　容：町税と介護保険料、後期医療保険料について
申込・問合先：
　　役場徴収課へ事前に電話で申し込んでください。（相談日の1週間前から申込受付。）　☎役場内線125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：10月28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14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　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」の広告

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でお願いします。

町の動き

世帯数	9,734（＋18）	平成23年8月末日現在
男　性	11,472（＋７）	
女　性	12,561（＋９）	
合　計	24,033（＋16）	

（　）は前月比

＊町の木 まき　＊町の花 ゆり

広報かんまき 11・10　発行／上牧町役場秘書課　〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町上牧3350　☎0745-76-1001　FAX 0745-76-1002

上牧町は非核・平和都市宣言の町です。