

## 住民とともに 協働と参画のまちづくり



二小で植樹祭

### 特集

#### 上牧町職員の給与などの概要..... 2

- 町民ひろば..... 4
- 上牧町協働のまちづくり公募型補助金制度を新設..... 5
- MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る..... 6
- 元気講座 ●ストレスとうまく付き合うためには..... 10
- 元気ガイド..... 11
- 家庭の情報：消費生活相談..... 12  
詐欺の見極め方のポイント
- 図書館通信..... 13
- 各種相談..... 14

# 上牧町職員の 給与などの概要

現在、町では財政健全化にむけ取り組んでいますが、町職員の給与についても見直しを図っています。特別職の報酬を始め、一般職の地域手当など各種手当のカットを行い人件費の削減を行っていますがその人件費などの概略を知っていただくために公表を行います。



**第1表 人件費の状況** (普通会計決算)

歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)
千円 8,171,676	千円 141,959	千円 1,422,004	% 17.4

- 平成22年度の歳出額に対する人件費の割合です。これには、特別職の給与・報酬なども含まれています。

**第2表 職員給与費の状況** (普通会計決算)

区分	職員数(A)	給与費			1人当たり給与費(B/A)
		給料	職員手当等	計(B)	
平成22年度	人 195	千円 655,285	千円 334,970	千円 990,255	千円 5,078

- 平成22年度の給与費内訳と、職員1人当たりの平均年間給与費です。



**第3表 職員の平均給料月額および平均年齢の状況** (平成22年4月1日現在)

区分	一般行政職	
	平均給料月額	平均年齢
上牧町	295,849円	47.1歳
国	325,579円	41.9歳

- 職員の平均給料月額と平均年齢の状況です。



**第4表 職員の初任給の状況** (平成22年4月1日現在)

区分		上牧町		国	奈良県
		決定初任給	減額前の初任給	初任給	初任給
一般行政職	大学卒	154,980円	172,200円	172,200円	172,200円
	高校卒	126,090円	140,100円	140,100円	140,100円

- 職員の初任給の状況です。



**第5表 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況** (平成22年4月1日現在)

区分		経験年数 10年以上15年未満	経験年数 15年以上20年未満	経験年数 20年以上25年未満
		一般行政職	大学卒	217,980円
	高校卒	—	230,310円	271,440円

- 職員の経験年数別・学歴別に平均給料月額を示したものです。



**第6表 一般行政職の級別職員数の状況** (平成22年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な職務内容	主事補主事	主事	主査係長	係長課長補佐	課長補佐主幹課長	課長参事部長	部長	
職員数	4人	20人	52人	14人	15人	11人	2人	118人

- 一般行政職員の級別職員数の状況と標準的な職務内容を示したものです。



## 第7表 職員手当の状況

・職員に支給される諸手当の状況です。

区分	上 牧 町			国		
期末手当	(平成22年度支給割合) 6 月 期	期末手当 1.225月分	勤奨手当 0.675月分	期末手当	2.6月分	勤奨手当 1.35月分
勤奨手当	12 月 期 計	1.375月分 2.6月分	0.675月分 1.35月分	職制上の段階、職務の級等による加算措置 有		
退職手当	勤続20年	自己都合 23.50月分	勤奨・定年 30.55月分	勤続20年	自己都合 23.50月分	勤奨・定年 30.55月分
	勤続25年	33.50月分	41.34月分	勤続25年	33.50月分	41.34月分
	勤続35年	47.50月分	59.28月分	勤続35年	47.50月分	59.28月分
	最高限度額	59.28月分	59.28月分	最高限度額	59.28月分	59.28月分
	その他の加算措置	定年前早期退職特別措置 (2~20%加算)		その他の加算措置	定年前早期退職特別措置 (2~20%加算)	

(平成22年4月1日現在)

特殊勤務手当	支給対象職員1人当たり平均支給月額	29,642円
	手当の種類(手当数)	3
	代表的な手当の名称	じん芥処理作業手当
時間外勤務手当	支給対象職員1人当たり平均支給月額	3,131円



(平成22年4月1日現在)

区分	内 容	国の制度と同じ
扶養手当	配偶者:13,000円 配偶者以外の扶養親族:6,500円(配偶者のない職員の扶養親族1人目11,000円、満16歳~満22歳の子1人につき5,000円加算)	国の制度と同じ
住居手当	借家・借間:最高支給限度額27,000円	
通勤手当	交通機関利用者:全額支給限度額55,000円 交通用具使用者:2km以上で5kmごとに13段階の区分(最高支給額24,500円)	



## 第8表 特別職の報酬等の状況 (平成22年4月1日現在)

区分	給料月額	期末手当
給料	町長 598,600円(820,000円)	6月期 1.4月分
	副町長 538,200円(690,000円)	12月期 1.55月分
	教育長 468,000円(600,000円)	計 2.95月分
報酬	議長 320,000円(370,000円)	6月期 1.4月分
	副議長 280,000円(300,000円)	12月期 1.55月分
	議員 260,000円(280,000円)	計 2.95月分

- ・特別職(町長)と町議会議員の給料・報酬・期末手当の状況です。
- ・給料月額( )は、減額前の金額です。
- ・町職員の給料額は条例で定められて支給していますが、現在は町の財政状況により、定められた金額より10%の減額を行って支給しています。

## 第9表 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

区分	職員数	対前年増減数					
		平成20年	平成21年	平成22年			
部 門		平成20年	平成21年	平成22年	平成20年	平成21年	平成22年
一般行政部門	議 会	3	3	3			
	総 務	43	42	42	2	△1	
	税 務	13	13	13	1		
	農 水	2	2	2			
	商 工	1	1	1	△1		
	土 木	8	8	7	△1		△1
	民 生	46	39	36	△2	△7	△3
	衛 生	38	37	36		△1	△1
	小 計	154	145	140	△1	△9	△5
	特別行政部門	教 育	58	59	55	△4	1
小 計		58	59	55	△4	1	△4
公共企業等	水 道	12	10	9		△2	△1
	下水道	6	6	6			
	その他	7	9	10	△2	2	1
	小 計	25	25	25	△2		
合 計	237	229	220	△7	△8	△9	

- ・部門別の職員数の状況です。

## 第七回市町村対抗子ども駅伝大会



県内の小学生を対象にした第七回市町村対抗子ども駅伝大会が3月3日(土) 河合町馬見丘陵公園特設公園コース(八区間 十四・六六五キロメートル)を会場に行われました。本大会には県内三十五市町村の代表が参加し、町内からも小学生十二名が参加し、熱戦が繰りひろげられました。上牧チームは、市町村の部で十三位、町の部で四位の成績を収めました。

## 三小児童が卒業を前に 震災募金活動

第三小学校の児童たちが東日本大震災募金活動を行いました。三小では卒業を目前にした六年生が総合的な学習の時間に「今自分のできることはないか」と考えました。その一環として募金活動を希望する児童たちが集り、役場ロビーと服部台の大型店舗前で震災一周年を前に道行く人たちに募金の協力をお願いしました。当日、集まった二万七千二百十四円の義援金は日赤を通して被災地に届けられました。



## 二小で植樹祭

第二小学校で学校や地域のボランティアの皆さんが中心となって植樹祭を開きました。体育館西側の荒地に、地域住民で作る学校支援ボランティアが花壇や緑地帯を整備しました。その用地に林檎やキンカン、ヤマモモなど十本の木を卒業を前にした六年生の児童たちが植えていきました。植えられた木は成長するにつれやがて実がなる木ばかりで、ボランティアのかたは「今後はその実を使ってジヤムを作ったり、おやつにしたりと、食育にもつながるようになっていきたい」と語っておられました。



# あなたが考え、行うまちづくりを町がバックアップ

## 上牧町協働のまちづくり公募型補助金制度を新設

上牧町補助金制度検討委員会から寄せられた「上牧町補助金制度に関する意見書」の中に公募型補助金制度の新設が盛り込まれていました。

これは、従来の各種団体に対する補助金とは異なり、町の活性化を進めるうえで、「住民の皆さんが自由にまちづくりに参画し、行政と協働でまちづくりを行うことも重要」として、その事業をすすめていくための金銭的なバックアップをすることが出来ないかとの内容のご意見です。

そこで、町では皆さんが考えるまちづくりのための事業に補助を行う制度を新設しました。

この補助金の活用を希望する団体を次のとおり募集します。

この補助金は、町民により組織された団体が、町民意識や地域の実情に応じて自主的、自発的に行う公共の利益となる活動に対し、町が補助金を交付し、町民と町の協働のまちづくりをさらに進める

ことを目的とします。

### ▼補助対象事業

補助の対象となる事業は、応募の要件を満たす団体が町内において行う公共の利益となる活動とし

ます。

公共の利益となる活動とは、町民により組織された団体が町内で行う、不特定多数の町民の利益の増進に寄与する活動をいいます。ただし、国や地方公共団体から他の制度による補助を受ける事業は、この補助金の対象としません。

▼実施期間 本年4月1日から来年3月31日まで。

### ▼応募の要件

補助の対象となる団体は、次の要件をすべて満たす団体とします。

- ・ 構成員が五名以上であること。
- ・ 営利を目的としないこと。
- ・ 町内に拠点があり、町内で活動の主要な部分を行っていること。
- ・ 定款、規約、会則その他の定めにより、団体としての運営上の

規律が確立されていること。

- ・ 政治的活動、宗教的活動や特定の人物に対する支持を目的とする団体でないこと。

▼補助金の額 補助金の額は、補助対象経費の二分の一以内とし、三十万円を上限とします。

▼募集期間 4月9日(月)から5月31日(木)まで

▼受付時間 土・日・祝日を除く日の午前9時から午後5時まで

▼書類提出先  
〒639-0293

上牧町上牧3350番地  
上牧町役場まちづくり推進課  
企画調整係

### ▼問合せ

まちづくり推進課  
☎役場内線232・234番

# MOSAIC PLAZA

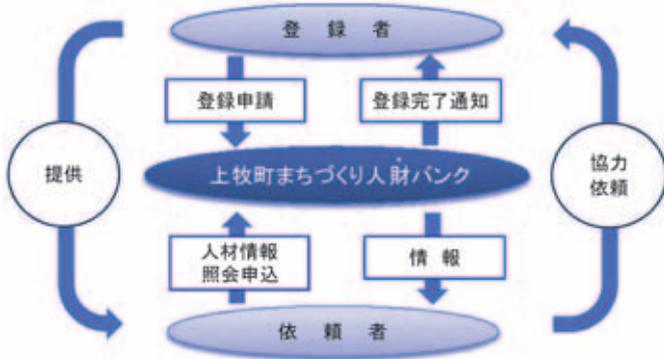
知る・募る・語る

KANMAKI

## 上牧町まちづくり人財バンク登録制度がスタート

あなたが町の財産です！  
あなたがもつた免許や資格または、知識、経験、技術、能力を活かしていただけませんか？  
上牧町まちづくり人財バンクとは、まちづくり・福祉・教育・環境・防災犯などあらゆる分野の人材を登録し、登録された方たちのなかから適切な人材を紹介する制度です。

▼登録分野 法律分野（弁護士、司法書士など）、福祉分野（看護師、助産師、保健師など）、防災防犯分野（警察官、自衛官、消防官、防災士など）、教育分野（教育関係者など）、環境分野（地球環境、自然環境に関する業務または知識を有する方）、行政分野（行政関係経験者、法人などの代表者、税理士、公認会計士など）、まちづく



※あなたが町の財産であるということから名称を「人財バンク」としたものです。

り分野（都市計画に関する業務、まちづくりに関する知識・経験などを有する方）

▼登録方法 登録を希望される方は、「上牧町まちづくり人財バンク」の登録申請書を記入のうえ、役場まちづくり推進課に提出してください。

なお、登録申請書は、役場まちづくり推進課の窓口にて用意してあります。また、町ホームページからダウンロードもできます。

▼受付期間 4月9日（月）から土日・祝日を除く日の午前9時から午後5時まで随時受付を行います。

▼ところ 役場まちづくり推進課

▼問合せ先 まちづくり推進課

☎役場内線232・2334番

## 可燃ゴミの収集日が変わります

4月2日（月）から、可燃ゴミの収集日が変わります。

これは、ハッピーマンデーに伴い、月・木曜日の収集地域の収集回数が、年間約七回程度少なく、公平化を図るため、昨年度から実施しているものです。

また、この可燃ゴミの収集体制は、一年毎に変更を行う予定にしていますので、毎年お配りしている「ゴミカレンダー」を充分ご確認のうえ、排出していただきますようお願いいたします。

## ▼変更内容

☆平成23年度の可燃ゴミ収集日が火・

金曜日だった地域

（片岡台・桜ヶ丘・滝川台・ゆりが丘・新町・三軒屋の一部・下牧一丁目）

4月1日から月・木曜日の収集になります。

☆平成23年度の可燃ゴミ収集日が月・

木曜日だった地域

（下牧二丁目・友が丘・緑ヶ丘・服部台・北上牧・米山台・南上牧・プレスティアパン・松里園・五軒屋・葛城台・三軒屋の一部）

4月から火・金曜日の収集になります。

☆本来、可燃ゴミについても、不燃ゴミと同様に町内全域を一度に収集するのが望ましいと考えていますが、資源物（空き缶・空きびん・ペット

ボトル・白色トレイ）の減容作業、収集車の台数、粗大ゴミのリクエス卜収集などの問題があり、今日まで町内を二つのエリアに分けて収集を行っています。従って4月から誤ってだされた可燃ゴミは回収できませんので、十分に注意をしていただきますようお願いいたします。

## ▼問合せ先 環境課

☎役場内線139・140番

## 「ご存知ですか？」 「学生納付特例制度」

二十歳以上のかたは、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。しかし、学生のかたは一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料に納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校と各種学校（修業年限一年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学するかたです。また、夜間・定時制課程や通信制課程や通信制課程のかたも含まれますので、ほとんどのかたが対象となります。手続きをされるかたは役場保険年金課へ申請してください。

## ▼問合せ先 保険年金課

☎役場内線128番

## 上牧町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会発足

近年、少子高齢化が進み、さらには運動不足や「コミュニケーション感覚の希薄化が指摘されています。そこで、スポーツを楽しむながら、これらの問題解決を図っていくこと、総合型地域スポーツクラブの設立が進められています。

総合型地域スポーツクラブは「いつでも、だれでも、いつまでも」スポーツを楽しめる社会を作るために、住民の皆さんが主体となって自ら運営・管理をしていく新しいスポーツクラブのシステムです。誰もが自由に参加できるクラブの結成を目指し、さらには社会活動や文化活動など人々がコミュニケーションを深めていく形になることを理想としています。

このほど上牧町にも、総合型スポーツクラブ設立準備委員会が発足しました。委員会はスポーツ推進委員、体育協会役員、教育行政関係者十二名で構成し、今後上牧町にとって、どのようにクラブの運営をすすめていくことが地域にとって良いのかを話し合っています。

### ☆スポーツクラブ協力員募集

同委員会では、この活動のお手伝いをしていただけるかたを募集します。

▼対象者 二十歳以上の健康なかならごなたでも

▼内容 子どもたちや高齢者に軽スポーツや体力づくりの指導のお手伝い。

▼問合せ 竹之内

☎0901655710701

## 息子を騙ったオレオレ詐欺に注意

3月5日に奈良市内在住の被害者宅に、息子を騙る男から「電話番号が変わった」などと電話があり、その後、被害者が連絡をすると「女性と不倫関係になり、妊娠していることがわかった。女性の夫に示談金四百万円を振り込まないと訴えられる」などと言われ指示された口座に四百万円を振り込みました。

更に、3月7日に同被害者宅に息子を騙る男から「株の投資で失敗した。知人から投資するお金を借りていたので、明日の午前中までに知人に六百万円を返済しなければならぬ」と電話があり、被害者が息子を騙る男に指示された先に連絡し、指示された口座に六百万円を振り込むというオレオレ詐欺が発生しました。

☆少しでも「おかしい」と感じたら、迷わず110番か西和警察署へ通報してください。

▼問合せ 西和警察署

☎7210110番

## 後期高齢者医療制度 4月1日から変わります

☆保険料率などが改正されます。

保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と所得に応じて負担する「所得割額」の合計額で、被保険者一人ひとりに対して賦課されます。

●均等割額

現行四万八千二百円→四万四千二百円

●所得割率

現行七・七%→八・一%

●保険料限度額

現行五十万円→五十五万円

## 上牧町指定給水装置工事事業者の新規指定

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。

☆新規指定

●緑樹(株)

北葛城郡河合町佐味田2367

☎5612669

●平城設備

奈良市西ノ京町1-37

☎074219415200

▼問合せ 上下水道課

☎7614599番

☆外来受診の現物給付が始まります。

入院に加えて外来・保険薬局などでも「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すれば、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。(自己負担限度額を超えた分が高額医療費として払い戻されます。)

なお、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付には一定の要件が定められており、申請が必要です。

▼問合せ

保険年金課

☎役場内線128番

奈良県後期高齢者医療広域連合

☎074412918430

## 学校体育補助教室参加者募集

上牧町総合型スポーツクラブ設立準備委員会では、学校での体育授業の時間のなかで苦手な種目がある子ども達に、指導員が直接指導する学校体育補助教室を開きます。この教室への参加者を募集します。

▼対象 町内の小学生二十名程度

▼とき 4月より毎週日曜日の午前9時から11時を予定

▼内容 学校体育の補助(4月ほか)

▼ところ、ボール遊びなど)

▼問合せ 上牧中学校中庭(予定)

▼問合せ 竹之内

☎0901655710701

## 上牧の魅力発見フォトコンテストの作品募集

上牧の魅力を発見し、多くの人に上牧の素晴らしさを再認識していただくことを目的として、上牧町内の人や物・風景などをテーマにした写真を集めています。

▼募集締切 6月29日(金)  
▼テーマ

「上牧の魅力発見」をテーマに、その魅力が伝わってくる作品。題材は自由です。

▼応募規定

- ・プロ・アマは問いません。作品は未発表または、発表予定のないものに限りです。
- ・フィルム(ネガ・ポジ)・デジタルのいずれでも結構です。
- ・画像加工、継ぎ写真、組写真などは不可とします。
- ・カラープリントのA4サイズ、フォト仕様(光沢紙)に限りです。
- ・応募点数は一人三点までとします。

▼応募方法

必要事項を記入した応募用紙を作品の裏面にセロテープでとめて、郵送または直接提出により「応募ください」。

▼応募先 〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧33350 上牧町都市環境部まちづくり推進課

「上牧の魅力発見フォトコンテスト」係

▼応募上の注意事項

- ・応募作品の版權、著作権と使用権は主催者に帰属するものとします。
- ・被写体の肖像権侵害等の責任は負いかねます。被写体への肖像権等については、撮影者が了承を得てください。
- ・入選された方は、後日作品の原版を提出していただきます。
- ・原則として応募作品は返却しません。入選作品については、町のガイドブックなどに掲載し、観光PRに広く活用させていただきます。
- ・応募に関する詳細は、チラシをご覧ください。
- ・チラシは、役場ロビー、まちづくり推進課の窓口、片岡台出張所などに設置しています。また、町ホームページにも掲載しています。

▼問合せ先 まちづくり推進課

☎役場内線234番

〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧33350

上牧町都市環境部まちづくり推進課

「上牧の魅力発見フォトコンテスト」係

▼応募上の注意事項

- ・応募作品の版權、著作権と使用権は



## 自衛官を募集

防衛省では平成24年度採用の自衛官候補生、一般曹候補生、航空学生、看護学生、防衛大学生と防衛医科大 学校生を募集しています。

★自衛官候補生(陸・海・空自衛隊)

▼応募資格 十八歳以上二十七歳未満のかた

▼受付期間

- ・男子 年間を通じて
- ・女子 8月1日から9月7日まで

▼試験日

- ・一次試験 受付時にお知らせ
- ・二次試験 試験時にお知らせ

★一般曹候補生(陸・海・空自衛隊)

▼応募資格 十八歳以上二十七歳未満のかた

▼受付期間 8月1日から9月7日まで

▼試験日

- ・一次試験 9月17日
- ・二次試験 10月4日～11日

★航空学生(海・空自衛隊)

▼応募資格 高卒(見込含) 二十一歳未満のかた

▼受付期間 8月1日から9月7日まで

▼試験日

- ・一次試験 9月22日
- ・二次試験 10月13日から18日
- ・三次試験 11月10日から12月13日

★看護学生(陸上自衛隊)

▼応募資格 高卒(見込含) 二十四歳未満のかた

▼受付期間 9月3日から10月1日まで

▼試験日

- ・一次試験 10月20日
- ・二次試験 11月17日・18日

★防衛大学校学生(一般前期)

▼応募資格 高卒(見込含) 二十一歳未満のかた

▼受付期間 9月3日から10月1日まで

▼試験日

- ・一次試験 11月10日・11日
- ・二次試験 12月11日～15日

★防衛医科大 学校学生

▼応募資格 高卒(見込含) 二十一歳未満のかた

▼受付期間 9月3日から10月1日まで

▼試験日

- ・一次試験 10月27日・28日
- ・二次試験 12月5日～7日

ホームページでも資料閲覧、請求が出来ます。

奈良地方協力本部(PC用)

<http://www.nodogo.jp/pco/nara>

自衛隊糧原地域事務所

0744-29-9060

## 国保の高齢受給者証の更新

国民健康保険高齢受給者証の一部負担金の割合の表示が4月1日から変わりますので新しい受給者証を3月下旬に郵送しています。古い受給者証はご自身で処分をお願いします。なお、三割負担のかたは変更ありません。

●3月31日までの一部負担金の割合表示は

「二割（但し平成24年3月31日まで一割）」

●4月1日より一部負担金の割合表示は

「二割（但し平成24年7月31日まで一割）」

に変わります。医療機関でのお支払いは一割です。残りの一割は国が負担します。

▼問合せ先 保険年金課

☎役場内線126・127番

## 春の交通安全運動 まもなくスタート

4月6日(金)から15日(日)までの間、春の全国交通安全運動が行われます。本町でも、各関係機関、団体の協力を得て、交通安全運動を展開します。

上牧町を安全で住みよい町にするために、交通安全のマナーアップを図りましょう。

## 第七回シルバー連合 さわやか旅行参加者募集

シルバークラブ連合会では「地域の高齢者の生きがいや仲間作りを」目的として今年も親睦旅行を計画しました。皆さんの参加をお待ちしています。

▼とき 5月8日(火)から9日(水)まで

▼ところ 岡山後楽園と鷲羽山吹上温泉・高松栗林公園

▼対象 町内在住の六十歳以上のかた

▼費用 一万八千円(一泊四食)

▼申込方法 シルバークラブ会員のかたは地区会長へ、会員以外のかたは4月10日(火)までに生き活き対策課へ申込んでください。

▼問合せ先 生き活き対策課  
☎79-12020

## 個別外部監査結果報告書の 閲覧ができます

昨年11月に報告されました個別外部監査結果報告書を町のホームページに掲載していますのでぜひご覧ください。(町のホームページ左コラムの「外部監査結果報告書」をお選びください。)

▼内容 土地開発公社の破綻経緯の検証と今後の再発防止策について

## 高齢者(やよい)学級生募集 婦人(さゆり)

生涯学習教室として年齢に応じて高齢者学級と婦人学級を開催しています。町内にお住まいのかたなら、ごなたでも参加していただけます。

☆高齢者(やよい)学級

町内にお住まいの六十歳以上の男性と六十五歳以上の女性が対象です。

高齢者が地域社会にどのような役割をもつて参加するのを中心、健康で生きがいのある人生をめざした学習を行っています。

☆婦人(さゆり)学級

町内にお住まいの六十五歳未満の女性が対象です。

女性がかつ様々な生活上の問題点を

☆報告書の貸出

この報告書の閲覧や貸し出しも出来ます。

▼貸出期間 一か月(以内)

▼ところ・とき 議会事務局・午前8時30分から午後5時30分まで

町立図書館 午前9時から午後5時まで(閉庁・休館日は除きます。)

▼問合せ先 議会事務局

☎役場内線304番  
町立図書館  
☎78-99903

について学び、いきいき奥様ライフを送っていただけるように学習をすすめていきます。

▼学習内容 講演会・人権学習・社会見学・創作活動など

▼開講日 5月に開講式を行い、年間六回程度

▼申込先 社会教育課(電話・FAX受付可)

▼応募日 4月2日(月)から13日(金)

▼費用 授業料などの直接的な費用は不要ですが、社会見学などのバス研修での昼食代・見学代・バス利用代(二千円)を負担して頂きます。

▼問合せ先 社会教育課  
☎役場内線513番  
FAX 76-11199

## 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。

☆5月2日(水)まで

●油絵アトリエ28(展示ギャラリー)  
●ステンドグラス ティファニー(陳列ケース)

☆役場 5月18日(金)まで

●上牧写真クラブ  
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。

▼問合せ先 中央公民館 ☎76-3610



春はスタートの季節。入学・卒業・就職など新しい出会いや別れがあります。さまざまな環境の変化の中で、知らないうちにストレスを抱え込み、「もしかして、うつ？」などと不安になる人も少なくありません。

ストレスとは「刺激（ストレッサー）を受けたときに生じる体や心のゆがみ」のことを言います。適度なストレスは生活の刺激になりますが、たまりすぎると心身をおしばひこととなります。そのため、ストレスは何か悪いことが原因になると思っている人が多いとは思いますが、悪いことと同じように一見おめでたい出来事がストレスの原因になることもあります。

離婚や失業だけではなく、出世や就職などもストレスになるのです。出世自体はおめでたいことでも、同時に責任が重くなりますし、就職による環境の変化がストレスになります。ストレスには個人差はありますが、誰もが感じているものでうまくコントロールすることが大切です。今回は、生活の中ですぐ実践できる簡単なストレス解消につながるものをご紹介します。そして、ご自身の日々の生活を振り返ってみましょう。

- **運動**：筋肉をほぐす軽い運動は心地よい疲労感がリラックスにつながります。1日

15分程度でも運動を習慣づけ仕事から離れていい汗を流しましょう。

- **睡眠**：睡眠は心と体をすこやかに保つのに重要な役割を果たしています。十分な睡眠は日中の活動レベルを上げますので、15分のお昼寝をしたり、早寝早起きを習慣づけたりしましょう。
- **休養**：休養は心の潤滑油。1日の中でくつろげる時間をつくり仕事の合間や息抜きの時間をつくり、余暇は楽しく過ごしましょう。
- **食事**：食事は1日の活動源。家族・友人との楽しい食事、規則正しい食事をしましょう。
- **コミュニケーション**：話しているうちに自分の考えが整理され、話を聞いてくれる人がいて一人じゃないと思えます。コミュニケーションを大事にしましょう。

以上のようなことを参考に、自分に合ったストレスコントロール法を見つけ心身のメンテナンスを日々行うことでストレスとうまく付き合っただけであればと思います。また、気持ち落ち込み憂鬱である・食欲がない・眠れない・不安になるなど心身がまいっていると気付いたら、早めに休んだり、かかりつけ医や専門医に相談することもおすすめします。

## ● ストレスとうまく付き合うためには ●

### 任意予防接種へ助成

4月から次の予防接種の全額を助成します。（法律で義務付けられた予防接種ではありません）

#### ☆子宮頸がん予防ワクチン

▼対象者 中学一年生から高校一年生の年齢にあたる女子（平成8年4月2日から12年4月1日生まれ）と平成7年4月2日から8年4月1日生まれのかたで平成23年度中に一回でも接種を済まされているかた

#### ☆ヒブワクチン

▼対象者 生後二か月から五歳未満の児（接種当日の年齢）

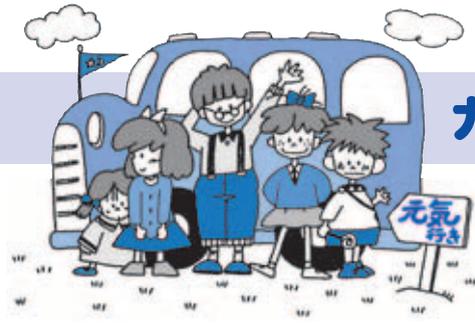
#### ☆小児用肺炎球菌ワクチン

▼対象者 生後二か月から五歳未満の児（接種当日の年齢）  
子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンを接種希望のかたは、母子健康手帳を持参のうえ、2000年会館窓口で予防票をお受け取りください。

### 予防接種お早目に

#### ☆麻しん・風しん(MR)混合ワクチンⅡ期、Ⅲ期、Ⅳ期

● 年長児にあたる年齢（Ⅱ期平成



- 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：4月10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(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：4月20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：4月20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・喫煙・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カ月児)健康診査

3カ月児  
と き：4月12日(木)  
午後1時から1時30分まで受付  
対象者：平成23年12月9日から平成24年1月12日生まれ。  
10カ月児  
と き：4月12日(木)  
時間は個人通知します  
対象者：平成23年5月9日から6月12日生まれ。

### ★1歳8カ月児健康診査

と き：4月18日(水)  
午後1時から1時30分まで受付  
対象者：平成22年8月8日から9月18日生まれ。

### ★3歳児健康診査

と き：4月19日(木)  
午後1時から1時30分まで受付  
対象者：平成20年10月16日から11月19日生まれ。

## 検診

### ★2歳児歯科検診

と き：4月26日(木)

午前9時から9時30分まで受付  
対象者：平成21年11・12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。

## ポリオ

と き：4月25日(水) 午後1時20分から2時20分まで受付  
対象者：生後3カ月から7歳6カ月未満でまだ2回接種していないかた。未接種の兄弟姉妹がいるかたはなるべく一緒に接種してください。また、1回目と2回目は41日以上あけてください。  
持参品：母子健康手帳・印鑑・予診票

※昭和50～52年生まれの成人ポリオ(費用1,000円)も同時にしています。

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もらいます。)母子健康手帳をお持ちのかたはご持参下さい。お持ちでな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できません。

### 子宮・乳がん検診の受診票配布開始について

5月1日より個別医療機関での子宮がん検診・乳がん検診を実施します。

受診希望の方は4月24日(火)から発行しますので生き生き対策窓口か片岡台出張所に受診票を取りにきてください。

\*対象者については別紙上牧町保健事業予定表でご確認ください。

18年4月2日から19年4月1日)のかた  
 中学一年生(Ⅲ期平成11年4月2日から12年4月1日生まれ)のかた  
 高校三年生相当(Ⅳ期平成6年4月2日から7年4月1日生まれ)のかた  
 Ⅲ期、Ⅳ期のかたには4月中旬に予診票などを個別通知します。接種期限は来年3月31日までです。

### ★二種混合ワクチン(DT)Ⅱ期

今年度小学六年生にあたる年齢のかたに、二種混合ワクチン(DT)予防接種の予診票などを4月中旬に個別通知します。  
 11歳から13歳未満のかたが対象のワクチンです。早めの接種をお願いします。

## ●消費生活相談●

こんな時は詐欺です!!

## 詐欺の見極め方のポイント

西和警察より、詐欺の見極め方について情報提供をいただきましたので、紹介します。熟読して、詐欺を見極める力をつけてください。

こんな手法による振り込め詐欺が増えています。注意しましょう。

### ●オレオレ詐欺（息子・孫などを語った手口）

「電話番号が変わったんだけど…」という電話は詐欺

「今から友だち（自分の代理の者）が家に行くので、お金を渡してほしい」という電話は詐欺

### ●オレオレ詐欺（キャッシュカード受取型）

「今からキャッシュカードを預かりに行きます」という電話は詐欺

### ●架空請求詐欺

契約した覚えのないことに対する請求は無視をせず誰かに相談する

（来室や電話で消費生活相談室へ相談してください。安易に振り込まない）

### ●融資保証金詐欺

お金を借りる際「お金を借りるには先に保証金を払え」は詐欺

### ●還付金等詐欺

「お金を返すからATMへ行ってください」は詐欺

### ●その他特殊詐欺（社債・未公開株・外国通貨販売・海外宝くじ等に絡む詐欺）

「必ずもうかる」という、うまいもうけ話は詐欺

### 被害にあわないための対応策（電話編）

★自宅の電話は在宅中であっても留守番電話に設定。ナンバーディスプレイ機能（かけてきた相手の電話番号が電話機の画面に表示される機能）のある電話なら、相手の電話番号を確かめてから受話器を取る。

どうしても用事がある人は必ず録音するはず。会話をする必要があるとわかった場合には、録音途中で電話にでる・かけ直せばいいので、電話が鳴ったからと言って受話器をすぐにとるのをやめるのも一つです。

★留守番電話の録音に子や孫など親族を名乗ってメッセージが入った場合には、かかってきた電話番号にかけ直すのではなく、まず子や孫の電話番号にかけ直して事実を確認しましょう。

★少しでも「おかしい」と感じたときや、電話相手に脅され恐怖を感じたときには、迷わず110番または最寄の警察署へ通報しましょう。消費生活相談室へも相談してください。

### <電力会社を名乗る業者からの電話に注意>

「〇〇電力ですが、電気代が安くなる方法をお伝えするために電話しました」という電話が頻繁にかかってくるという苦情相談が最近増えています。電力会社名を名乗り安心して、オール電化などの商品の購入や工事のセールスである場合がほとんどです。安易な誘いには乗らず、工事の必要性の見極めと、数社から見積もりをとって比較検討するようにしてください。



◆上牧町ホームページ◆  
 ・<http://www1.ocn.ne.jp/~kanmaki/>  
 ・Eメール [kanmaki@plum.ocn.ne.jp](mailto:kanmaki@plum.ocn.ne.jp)

## 図書館通信

### 新刊紹介

**日本人はどう住まうべきか?**  
 養老孟司・隈研吾著 日経BP社



個人の生き方が重視される時代だからこそ、広く長い目で物事を見ることの大事さや、現在の都市計画や建築の問題点などを、様々な角度から幅広く語り合った対談集です。

**アジアにこぼれた涙**  
 石井光太著 旅行人



アジア各地の貧困地を訪ね、現地の生活に飛び込み体験をしたことの記録。どんな状況でも泣いたり怒ったりしながら、人間として幸せを探し求める人々の姿が描かれています。

**ダンダンこうじはじまります**  
 視覚デザイン研究所



子どもたちが大好きな働く車が大集合して工事が始まりました。一体何が出来るのかな?お話はもちろんのこと、ところどころに見つけられる小さな仕掛けも楽しい絵本です。

**青にまみえる**  
 左能典代著 新潮社



お茶に魅せられ中国奥地で至福の一杯を求める主人公。普段何気なく飲んでいるお茶を「水に次ぐ命の飲物」として捉え、その奥深さにせまる不思議な読後感のある小説です。

### ★4月のお話会ピーターパン★

3日(火)・17日(火)  
 午前10時30分から  
 14日(土)・28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。

**日本童話名作選 CD15枚組**  
 日本音声保存



芥川龍之介や宮沢賢治らが紡ぎ出した童話の数々を有名な歌手や俳優のかたがたが朗読し、収録したCDです。童話を聴くという、ゆったりした時間を一度過ごしてみたいかがでしょう。

●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) ☎78-9903

## 子育て支援 らみいちゃん広場

母と子のホットスペースへどうぞ!

- 対象：0歳～未就学児とお母さん
- 開催日：毎月第1、第3金曜日(祝日休み)  
 午後2時～5時  
 出入り自由のフリー参加
- 参加費：無料
- 会場：西大和聖書教会(駐車場あり)  
 桜ヶ丘1丁目7-6

お問い合わせ TEL 0745-31-0317

(広告)

健康のためバドミントンを始めてみませんか?  
 経験の有無、年齢、性別は問いません。  
 ぜひ体育館に見学にいらしてください。  
 週1回の参加から歓迎します。



## バドミントン同好会 会員募集

- ◆場所：上牧第二体育館(桜ヶ丘)
- ◆時間：水曜日 午後1時～3時  
 金曜日 午前9時～11時

入会ご希望のかたは上記時間内に体育館へお越しください

(広告)

●買い物は県内で! たばこは町内で買しましょう。

# 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

## ●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・問合せ先：  
 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

## ●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：上牧町役場1階相談室  
 ・と き：毎週月曜日 午後1時～5時  
 毎週水曜日 午前8時30分～午後0時30分  
 （上記共、祝日は除く）  
 ところ：河合町役場二階相談室  
 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



広報かんまき 12・4 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

☎0745-176-11001 FAX 0745-176-11002

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。

豊 **町の動き**

世帯数	9,763(+6)	平成24年2月末日現在
男性	11,424(-6)	
女性	12,556(+5)	
合計	23,980(-1)	

( )は前月比

\*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。