

広報

# がんまき

2012 10

住民とともに 協働と参画のまちづくり



平和の祈りをこめて千羽鶴（上牧幼稚園）

## 特集

### ペガサスフェスタ2012.....2

- 町民ひろば.....6
- MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る.....9
- 元気講座 ●ウォーキングや検診で、秋も元気に過しましょう...12
- 元気ガイド.....13
- 家庭の情報：消費生活相談.....14  
ご注意！浄水器に関するトラブルが増えています
- 図書館通信.....15
- 各種相談.....16

No.487

# ペガサスフェスタ PEGASUS FESTA 2012

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



## 交通安全・防災防犯の啓発

☆ところ：文化センター東玄関付近  
☆内 容：交通安全グッズの配付  
パトカー、消防指令車の  
展示

## 防災士 辻 敏子さんによる 『防災紙芝居&〇×クイズ』

子ども向けのわかりやすい紙芝居  
参加(観覧)していただいた方には、  
もれなく防災グッズをプレゼント！  
☆ところ：屋外ステージ  
☆と き：午後0時から



## 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・歯周疾患検診  
☆受 付：当日午前10時30分から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合同のあいさつ運動 (健康上牧21計画)

### 〈活動PR〉

- ・子どもグループ  
あいさつ運動・子どもサロン活動の紹介
  - ・成人グループ  
ささゆりウォーキングの啓発・コース展示
  - ・高齢グループ  
活動啓発・体力測定内容展示
- ☆ところ：2000年会館（廊下壁面など）



## 上牧の魅力発見フォト コンテスト入賞作品展示

101点の作品の中から選ばれた魅力ある作品を展示します。

☆ところ：中央公民館内  
☆と き：午前10時から  
午後3時まで

## 模擬店・バザーなど

主な内容	団体名
うどん、えび玉せんべい、笹ゆり姫せんべい、綿菓子、唐揚げ、フライドポテト、クレープ、ヨーヨーつり、ファンシーグッズ、花など	商工会
ポップコーン、年賀はがき、記念切手の販売	西大和まきのは郵便局 西大和片岡台郵便局
コーヒー、お茶、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、手作り小物、お茶	婦人会
東日本大震災募金活動、パネル展示	日本赤十字奉仕団
おでん、山菜御飯、駄菓子	更生保護女性会
新鮮野菜・果物、新米など	上牧ふれあい朝市会
パウンドケーキ実演販売、さをり織り作品の展示即売	シルバー人材センター
フランクフルト、ジュース	社会福祉協議会・ぷらっと
焼きそば、五銭焼き	自治連合会
たこ焼き、焼き菓子、コーヒー	フレンズまきば
あてもの、スーパーボールすくい、震災募金、廃油回収、日用品バザー	ならコープ 西大和
花（パンジー・ピオラなど）	ファーム花実
笹ゆり球根・花苗の販売、焼き芋、火打ち餅、パネル展示「我が家の一鉢」	ら・かんまき・笹ゆり
アイスクリーム、ヨーグルト、チーズ、ピザ、シフォンケーキ	ラッテたかまつ
牛めし、フライドポテト	みろく
パウンドケーキ（上牧産のぶどう使用）、わらび餅、出し巻き玉子、コーヒー	かいきゅう。
岸和田だんじりの展示、東日本大震災募金活動	関西歌謡協会

- 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。）

## 消費生活出前講座 「こんな手口にご用心」

最近「太陽光発電システム」や「リフォーム」「スマートフォン」に関するトラブルが増えています。トラブルを未然に防ぐための対策などをお知らせする講座を開催します。

☆ところ：2000年会館 2階 会議室

☆と き：午後1時から午後2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

一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

## 野菜入りマフィンの配布

ヘルスメイトが作った野菜入りマフィンなどを配布します。

☆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

「野菜の大切さを知ろう」その他、食育の情報発信

☆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

子どもたちが安全に遊べる  
アトラクションを設置します。

☆ところ：イベント会場内

☆時 間：午前10時から午後3時まで

## 西大和ニュータウン及び 周辺の蝶の展示

町内に棲息する蝶の写真や標本を展示します。

☆ところ：中央公民館内

☆と き：午前10時から午後3時まで

## 健康相談

健康について相談をお受けします。

※健康手帳をお持ちのかたは  
ご持参ください。

☆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

受付：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

受付：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

受付：午前10時から午後3時

歯科相談(歯科衛生士によるブラークテスト・ブラ  
ッシング指導・相談) 診察室 2・3

受付：午前10時30分から11時30分



## ステージプログラム

時 間	出演団体(者)	内 容
10:10~	遊ingはっとり	<b>よさこいソーラン</b> 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！
10:30~	上牧三小 ダンスクラブ	<b>リズムダンス</b> 4、5、6年生18名で、クラブの時間にみんなで踊っているダンスを発表します！楽しく、かっこよく、笑顔で、踊ります！
10:50~	関西歌謡協会	<b>歌謡コンサート</b> 関西歌謡協会から、FM81.4奈良・岸和田HOT LINEのラジオメンバーが、東日本被災地応援の支援コンサートを行います。岸和田のだんじりも展示していますので、是非応援に来てくださいね。
11:25~	劇団ペガサス	<b>ポケットミュージカル</b> 六期生を迎えての初ステージ。歌に踊りにとがんばりました。応援よろしくお願いします。せんとくんとせんとくんダンスを踊ります。皆さんも一緒に踊りましょう！
12:00~	辻 敏子	<b>防災紙芝居&amp;〇×クイズ</b> 防災士による災害のための知識を紙芝居で語ります！参加者には防災グッズをプレゼントします！
12:30~	上牧の魅力発見 フォトコンテスト	<b>表彰式</b> 上牧の魅力発見フォトコンテストの表彰式を行います。入賞作品は、ペガサスホールの入口付近に展示しています。
12:45~	bran.co lab	<b>ダンスパフォーマンス</b> HIP HOP、JAZZ、フリースタイルをチームパフォーマンスで披露させていただきます！
13:10~	Precious Soul	<b>ゴスペルライブ</b> 優しく強く、情熱的に想いを込めて、聴いてくださるみな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。
13:45~	婦人会	<b>銭太鼓</b> 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。
14:10~	せんとくん (劇団ペガサス)	<b>せんとくんショー</b> 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2011の様子を掲載しています。

## 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。

## 参加者募集

ペガサスフェスタ2012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 25区画
- ▼一区画 間口約二・四m×奥行三・六m
- ▼対象者 上牧町住民のかたに限りません。なお、代理での申し込みはできません。※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4日（木）・5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12日（金）午前10時から抽選で決定します。
- ・抽選の出欠受け付けは午前9時30分から10時までとします。
- ・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（二区画につき一名）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。
- ▼問合先 環境課 役場内線139番

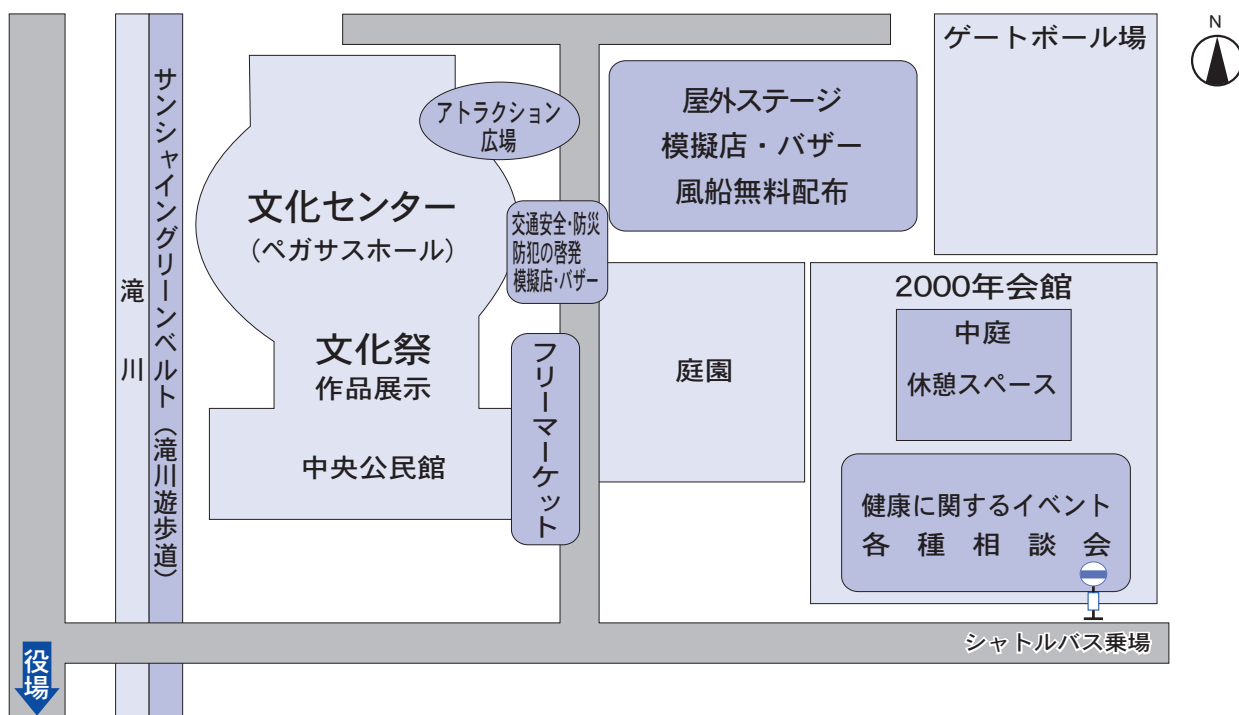
## ペガサスフェスタ2012

### 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

9月3日(月)、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、今年百一歳を迎えられる藤森ヨシミさん(桜ヶ丘一丁目)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、野尻富喜さん百六歳です。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。

## 上牧町敬老会

9月17日、上牧町敬老会が2000年会館で開かれまし

た。  
式典では、今年米寿を迎えられた九十七名のかたにこれからもお元気でと、長寿を祝って記念品を贈られました。その後、歌手の越前二郎さんと草笛四郎さんがボランティアとして駆けつけ、高齢者の皆さまに歌と踊りが披露されました。

また、シルバークラブ連合会によるカラオケ大会が開かれ身近な敬老会として大勢のかたが楽しま



## 県消防操法大会で準優勝

### 上牧町消防団



9月5日(水)、橿原市運動公園駐車場で開かれた第二十四回奈良県消防操法大会が開催され、ポンプ車操法の部に出場した上牧町消防団は準優勝の成績を納めました。

この大会は、県内各地の消防団員の消防操法技術の向上と士気の高揚を図るために二年に一度開催されています。

出場した消防団員は普段の仕事の終了後、5月より約4か月間にわたり夜間練習などを行い、上牧町消防団一丸となって大会優勝を目指してがんばってこられました。



## 防災ずきんを 園児達に

### 上牧町婦人会



上牧町婦人会(梶野洋子会長)では防災ずきんを手作りし、片岡台幼稚園の園児達に贈りました。

近年の自然災害の増加を受けて、婦人会では、子ども達が自分の身を守ることの大切さを学び、万が一のときには身を護れるようにと、防災ずきん作りを計画。会員の皆さんが持ち寄った布などを使って、ずきん八十枚を縫いあげました。

出来上ったずきんを園に届けられると、子ども達が早速試着し、災害時の避難の方法を学んでいました。

## 「通学路注意」の 看板を設置



小学校の通学路を対象に実施した「通学路における緊急合同点検等」の結果を踏まえ、町交通安全協会(長谷川次郎会長)と町民生児童委員協議会(藤井照雄会長)では、協同で通学路の安全確保のための取り組みの一つとして、通学路における注意を呼びかける看板を設置しました。

この看板は黄色い地に赤で「通学路注意」と書かれたもので、交通安全啓発の一助にと、町内の危険な箇所と思われる通学路に今年度、三十箇所に設置されました。





園庭で稲刈り



上牧幼稚園

園児達が、6月にバケツに植えた稲は夏の暑さに順調に生長。とくに、今年は「早稲のこしひかり」という品種を植えたこともあり、7月には白い花を咲かせ、夏休み中に稲穂が出て8月末には黄金色になって垂れ下がりました。稲の状態から急ぎよ、始業式に合わせて稲刈りを行いました。園児達が刈取った稲は昔ながらの天日干しで乾燥させ、この後脱穀・もみすりをして精米を行い、出来上ったお米はおにぎりにして戴く予定です。

上牧幼稚園の園児達が園庭に作られたバケツに植えた稲を刈取りました。



千羽鶴の礼状

上牧幼稚園

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、広島と長崎に保護者と園児達が一緒に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資料館に飾られた折り鶴の写真と合わせて送られてきました。

## セアカゴケグモにご注意を

現在、町内全域に「セアカゴケグモ」が生息しています。

このクモは、強い毒性を持っていますが、攻撃性も無くおとなしいクモなので、素手で触らない限り噛まれることはありません。

### ▼生息場所

- ・日当たりが良く、温かいところ
- ・巣をはる適当なすき間があるところ
- ・昆虫や小動物などエサが豊富にあるところ

### ▼対処の方法

- ・子どもや高齢者は危険な場合もあり注意が必要です。
- ・見かけたら素手で触らず踏みつぶすか、市販の殺虫剤を噴霧してください。
- ・卵のうは、踏みつぶしてください。
- ・クモの巣を作らないような環境作りに心がけ、もしクモの巣がはられたら棒きれではらってください。
- ▼噛まれたときの症状
- ・噛まれるとチクリと針でさしたような痛みを感じます。
- ・やがて噛まれた部分の周りは腫れて赤くなります。
- ▼もし噛まれたら
- ・噛まれた箇所を温水や石けん水で洗い流します。
- ・できるだけ速く病院に行って治療を受けてください。(噛んだクモは病院へ持参してください。)



# MOSAIC PLAZA

知る・募る・語る

KANMAKI

## ストップ！ 子ども虐待

- ▼町民の皆さんへ あなたの気付きが子どもの命を救います。
- ・泣き声やとなり声が聞こえるとき
- ・泣き声が聞こえなくなつたとき
- ・姿を見かけなくなつたとき
- ▼お父さん・お母さんへ 一人で悩まず相談しましょう。
- ・育児がしんどい、子どもを怒鳴ってしまう
- ・子育てがつまづかない、子どもを叩いてしまいう
- ▼そんなときは、まずは電話ください！
- もし虐待でなかつた場合でも責任は問われません。
- 福祉課 ☎役場内線115

## 第十八回なら・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などを通じて考える催しです。

- ▼とき 10月27日(土) 午前10時から午後3時30分まで。
- ▼ところ 御所市アザレアホール(JR御所駅から徒歩10分。近鉄御所駅から徒歩15分)
- ▼内容 地元保育園児による演技・リフォームファッションショー・桂福点さんによる落語(テーマ: 障害者理解を深める)・地元中学生による演奏・創作沖縄舞踊・フラダンス・大道芸・移動動物園・ゆるキャラ巡回・啓発パネル・ポスターなど資料展示・啓発グッズ展示・法務局、人権擁護委員連合会コーナー・模擬店(各町村、関係団体などによる出店・物産展)・フリーマーケットなど。

- この他、水平社博物館周辺のフィールドワークも実施します。
- (手話通訳・要約筆記もあります。)
- ▼入場料 無料
- ▼問合せ 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

## 行政相談にあなたの声を

10月15日(月)から21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24日(水) 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)
- ▼相談の相手 奈良地方事務局・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
- ▼問合せ 奈良行政評価事務所
- ☎0742-2411100
- ☆上牧町行政相談委員が開催する行政相談
- ▼とき 10月12日(金)の午後1時から4時まで。
- ▼ところ 2000年会館 相談室
- ▼相談の相手 行政相談委員
- ▼問合せ 秘書課
- ☎役場内線298番

## ひとり暮らしの高齢者に緊急通報装置を貸与

ひとり暮らしの高齢者に緊急通報装置を貸与します。

この制度は、ひとり暮らし老人などの急病や災害などの緊急時にあらかじめ組織された地域支援体制などにより迅速で適切な対応を図るためのものです。

- ▼貸与対象者 町内に在住される、おおむね六十五歳以上の低所得者のひとり暮らしの高齢者などで、NTT固定電話を設置されているかた
- ▼問合せ 生き活き対策課
- ☎79-2020

## 奈良県最低賃金が改定

奈良県最低賃金が改定されました。

- ▼金額 時間給六九九円(10月6日発効)
- 最低賃金は、常時・臨時・パートタイマー・アルバイトなど雇用形態や呼称の如何を問わず全ての労働者に適用されます。仮に最低賃金より低い金額を労使合意のうえで定めていても、使用者は必ずこの金額以上の賃金を支払わなければなりません。特定の産業には特定最低賃金が定められています。
- ▼問合せ 奈良労働局
- ☎0742-3210206

## 第七回フロアーカーリング 大会開催

高齢者の生きがいと健康作りのためにフロアーカーリング大会を開催します。楽しさと健康づくりに気付くとともに、ふれあい交流を通じて仲間作りが出来ます。

### ▼とき・ところ・対象地区

10月20日(土)

第一体育館

米山台、松里園、葛城台、南上牧、北上牧、五軒屋、三軒屋

11月17日(土)

第二小学校

桜ヶ丘一・三丁目、友が丘、片岡台、緑ヶ丘、下牧、金富、梅ヶ丘

11月18日(日)

第三小学校

服部台、滝川台、新町、ゆりが丘、桜ヶ丘二丁目

(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で結構です。)

▼対象者 六十歳以上のかた

▼申込方法

10月12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。

▼問合せ 生き活き対策課

☎79-20020

## 第六十三回奈良県美術展覧会 作品募集

10月27日(土)から11月3日(土)まで、10月29日(月)は休館。

▼ところ 奈良県文化会館

▼応募作品 日本画・洋画・彫刻・工芸・書芸・写真の各部門未発表作品。各部門一人二点以内

▼費用 出品手数料一点三千円・二点五千円。ただし、本年4月1日時点で十八歳未満のかたは一点千五百円・二点二千五百円

▼搬入日 洋画・写真・彫刻は10月19・20日(金・土)。日本画・工芸・書芸は10月21日(日)

▼搬入先 奈良県文化会館

美術展覧会は入場無料です。

▼「開催要項」などを希望のかたは中央公民館までお越しください。

▼問合せ 奈良県青少年・生涯学習課

☎0742-2719832

## 上牧町臨時職員募集

町では臨時職員を募集します。

▼業務内容 課税事務補助作業

▼募集人員 1名

▼対象者 普通運転免許を持つ健康なかた

▼採用期間 来年1月中旬から同年3月末。

▼賃金 時間給七百七十円(労働保険・雇用保険制度あり)

▼勤務時間 午前8時30分から午後5時15分まで

▼休日 土・日曜日・祝日

▼募集期間 10月15日(月)から11月26日(月)までの平日の午前9時から午後5時まで。

▼申込方法 市販の履歴書(写真貼付)に記入のうえ普通運転免許証の写しを、税務課に持参か郵送してください。提出書類はお返しいたしません。

▼選考 面接(日時は後日連絡)により採用者を決定します。

▼問合せ 税務課 ☎役場内線147番

▼対象者 町内在住の六十歳以上のかた。

▼申込方法 10月15日(月)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。

▼問合せ 生き活き対策課

☎79-20020

## 第一回いきいき会開催

皆さんに楽しいひとときを過ごしていただくため、いきいき会を開催します。多数のご出席をお待ちしています。

▼とき 10月17日(水) 正午から。

▼ところ 2000年会館多目的室

▼対象者 町内在住の六十歳以上のかた。

▼費用 千円

▼申込方法 10月10日(水)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、生き活き対策課へ参加費を添えてお申し込みください。

▼問合せ 生き活き対策課

☎79-20020

## 第三十二回町長杯ゲート ボール大会開催

▼とき 10月11日(木) 午前9時30分開会式。10時競技開始(雨天決行)

▼ところ 2000年会館中央ゲートボール場

▼対象者 町内在住の六十歳以上のかた。

▼申込方法 10月5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。

▼問合せ 生き活き対策課

☎79-20020

▼とき 10月22日(月) 午前8時30分開会式。9時競技開始。(雨天の場合は10月23日(火)に順延)

▼ところ 2000年会館中央ゲートボール場

▼問合せ 生き活き対策課

☎79-20020

## 町営墓地使用者募集

町営墓地の使用者を募集します。

- ▼ところ 上牧町大字上牧上牧四〇三六番地
- ▼募集区画数 二区画（公開抽選により決定）
- ▼使用料 一区画八万五千円
- ▼申込方法 10月9日（火）から10月12日（金）の午前9時から午後5時（土・日・祝日を除く）までに、印鑑を持参のうえ、住宅土地管理課へお越しください。（住民票抄本などを添付してください。）
- ▼受付期間内に申し込みをされていない場合は抽選には参加できません。
- ▼対象者
  - ・北上牧地区内に本籍か住所のあるかたで、一年以上町内に住民登録されているかた。
  - ・現在、町営墓地内で他の区画を使用されていないかた。
  - ・墓地の使用料を納付期限までに納付できるかた。
  - ・一世帯につき一区画の申込になります。
- ▼公開抽選 10月18日（木）午前10時から役場西館三階集會室
- ▼問合せ 住宅土地管理課  
役場内線216・218番

## 上牧町臨時職員募集

上牧町学童保育所で臨時職員（パート指導員）を募集しています。

- ▼募集人員 二名
- ▼対象者 昭和42年4月2日以降に生まれ、保育士か幼稚園教諭の資格を持つかた
- ▼勤務条件 土曜日勤務できるかた
- ▼採用期間 来年1月1日から3月31日まで
- 勤務状況が良好な場合、六か月毎の期間で更新があります。
- ▼賃金 時間給八百円（労働保険・雇用保険制度あり）
- ▼勤務時間 平日、放課後から午後6時まで。土曜日と学校休業日は、午前8時30分から午後6時まで。（ただし、春・夏・冬期休業中は午前8時から午後6時まで。）
- ▼休日 日曜日・祝日
- ▼募集期間 10月18日（木）から26日（金）まで。
- ▼申込方法 市販の履歴書（写真貼付）に記入のうえ、保育士か幼稚園教諭の資格書の写しを福祉課に持参してください。提出書類はお返ししません。
- ▼選考 面接（日時は後日連絡）により採用者を決定します。
- ▼問合せ 福祉課  
役場内線142番

## 一人暮らしの高齢者宅へ防火訪問

西和消防署では、秋季火災予防運動（11月9日から11月15日まで）の行事の一環として、七十五歳以上の一人暮らし宅への防火訪問を行います。住宅用火災警報機の設置の状況、また火の取り扱いの注意や暖房器機の手チェックなどを通じて、皆様方とふれ合う中で防火意識を高めていただこうと思います。

訪問職員は「消防公務証」を携帯しています。

不審な場合は掲示を求めてください。

- ▼問合せ 西和消防署

☎ 73-11001

## 上牧ふれあい朝市 開催

「地産地消活動」として町内で収穫された新鮮な野菜などを生産者が直接販売しています。



- ▼とき 毎月 第一・三土曜日（雨天決行）
- 4月～10月 午前8時から10時30分
- 11月～3月 午前8時30分から11時

- ▼ところ 中央公民館前駐車場
- ▼問合せ まちづくり推進課

☎ 役場内線211番

## 町自治連合会が防犯活動

上牧町自治連合会（三浦昭俊会長）では、町内自治会（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。

十年目を向かえる今年度も「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うとの考えのもと、各種防犯活動を行います。

- ▼10月1日から12月31日（三か月間）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勉める。
  - ・防犯活動啓発のほりを町内各所に設置し、活動の啓発に勉める。
  - ・地域住民の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 上牧町自治連合会事務局  
役場内線222番







青葉が少しずつ色づき、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が、ご自分や家族の健康があってこそ楽しめるものです。今回は元気に過ごして頂くための、秋に最適な運動であるウォーキングについて、がん検診のご案内をします。

### (ウォーキング)

ウォーキングは、有酸素運動の代表でもあり、どんなかたにも手軽に取り組める良い運動です。ウォーキングの効果や歩き方について少し紹介します。ウォーキングはたくさんの酸素を体内に行き届けることで脂肪を効率良く燃焼させ、心肺機能向上や肥満の解消に効果があります。

また、ストレスや不安、緊張など精神面のコントロールに関係する自律神経や脳細胞を刺激し、ストレス解消や老化予防といった作用もあることがわかっています。しかし、ただだらと歩いているのでは効果は半減してしまいますので、正しいウォーキングのポイントに気をつけることでさらに運動効果を高めてみましょう。

### 正しいウォーキングのポイント

- 胸を張り、姿勢はまっすぐにする
  - 目線は10～20m前方に向け、少しあごを引く
  - 脇をしめ、ひじは90度近く曲げ、手は軽く握る
  - 歩幅をやや大きくとり歩くときはつま先を上げて、かかとから着地する
  - 少し汗ばむぐらいのスピードで取り組む
- 以上の点を意識して取り組んでください。

### 注意点

- 自分に合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
- 健康上牧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。今年度は以下の日程を予定しています。ぜひご参加ください。

- ▼とき：10月10日(水)、11月10日(土)、12月10日(月) (雨天中止)  
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。(先月号の広報かまきの折り込みチラシでも案内しています。)

### ☆胃がん検診(集団)

- ▼対象：今年度35歳以上のかた(昭和53年3月31日以前に生まれのかた)
- ▼内容：バリウムを飲んで撮影します。(検査前日の夜9時までに夕食を済ませ、飲水は午前0時まで可能です。)
- ▼費用：1,000円(75歳以上500円)
- ▼とき：10月4日(木) 2000年会館  
10月10日(水) 第二体育館(桜ヶ丘)  
☆10月16日(火) 2000年会館  
☆10月18日(木) 2000年会館  
10月22日(月) 片岡台1丁目公民館  
☆10月26日(金) 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：今年度40歳以上のかた(昭和48年3月31日以前生まれのかた)
- ▼内容：便に血が混じっているかを調べる検査
- ▼費用：1,000円(75歳以上500円)
- ▼とき：10月～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。

## ウォーキングや検診で、秋も元気に過しましょう

### 高齢者インフルエンザ 予防接種

#### ▼対象者

町内に住民登録のあ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イルスにより免疫機能に障害を持つかた(前記の疾患であり厚生労働省令で定められている状態にあるかた)

費用 自己負担金千円(但し、生活保護世帯のかたは無料で受けることができますので、接種を受けられる際に医療機関の窓口で申出てください。)

▼とき 10月1日から来年1月末日まで。

▼申込方法 医療機関に予約のうえ保険証を持参してください。

#### 町内の接種医療機関

- 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
- カガや内科クリニック
- ☎77-8070 米山台2-2-10
- 松井医院 ☎73-8619
- 片岡台2-6-5
- きじ内科クリニック
- ☎33-7031 片岡台2-13-15
- 服部記念病院 ☎77-1333
- 上牧4244



- 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9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：テーマ「絵本」、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19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19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

と き：10月11日(木)

午後1時から1時30分まで受付  
対象者：平成24年6月14日から7月11日生まれ。

10か月児

と き：10月11日(木)

時間は個人通知します  
対象者：平成23年11月10日から12月11日生まれ。

## ★1歳8か月児健康診査

と き：10月17日(水)

午後1時から1時30分まで受付  
対象者：平成23年1月30日から3月17日生まれ。

## ★3歳児健康診査

と き：10月25日(木)

午後1時から1時30分まで受付  
対象者：平成21年4月7日から5月25日生まれ。

## 検 診

## ★2歳児歯科検診

と き：10月3日(水)

午前9時から9時30分まで受付

対象者：平成22年5・6月生まれ。  
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

10月24日、12月12日ポリオワクチンの集団接種はありません。

9月より不活化ポリオワクチンを定期接種として開始しており医療機関で接種する個別接種に変わっています。不明な点があれば、生き生き対策課まで問い合わせてください。

奈良県医師会放射線部会  
第6回公開講座「今ドキの肺がんの  
見つけ方なおし方」

肺がんは発見が遅れると予後が悪く、出来るだけ早く見つけて適切な治療を行うことが大切です。若い人にも肺がんが増えていきます。今ドキの見つけ方(診断)・なおし方(治療)について知るチャンスです。

◆と き：10月27日(土) 午後1時30分～午後4時30分頃まで

◆ところ：奈良県医師会館  
(近鉄大和八木駅下車)

◆問合先：奈良県医師会館  
☎0744-22-8502

## 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11日(木)・17日(水)・25日(木)の午後は健診などと組み合わせます。

今年度も「膝痛・腰痛予防教室」を開催します。膝や腰の痛み、のりや身体の構造を学び、痛みが起これないように筋肉を鍛える体操を行います。

心臓病や膝・腰に強い痛みなどで運動に制限のあるかたは参加できません。

▼と き 10月25日(木)から1月17日(木)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。(ただし、1月3日は除く)

▼ところ 2000年会館

▼定員 十五名(先着順)

▼申込方法 10月3日(水) 午前8時30分より電話か生き生き対策課窓口でお申し込みください。

## 膝痛・腰痛予防教室開催

・奈良友誼会病院 ☎78-3588  
服部台5-2-1  
・くずもとファミリークリニック  
☎51-3355 葛城台3-12-22  
ゆりクリニック ☎78-0205  
上牧3-336-5  
・王寺周辺広域(王寺・平群・三郷・斑鳩・河合・安堵町)の医療期間でも受けることができます。

## ●消費生活相談●

### ご注意！浄水器に関するトラブルが増えています

#### <事例1>

自宅の水質検査をさせてほしいと訪問し家の中に上り込む。台所などの蛇口の水をコップにくみ、そこに業者が持参した試薬を入れる。するとコップの水の色が変わり、これは配管の老朽化によるもの。家の中を通る配管は、家の住人の責任において付け替えなければならない。配管を変えるのはかなりお金がかかるから、浄水器をつけませんか？としつこく勧誘する。

#### <事例2>

以前購入した浄水器のメンテナンスをしようと言って自宅に業者が来た。メンテナンス作業をするうちに、「新しいのと交換したほうがいい」などと新しい浄水器の購入をすすめられ購入した。あとでよく調べたらメンテナンスを装い、別の業者が来ていた。どうもまだ使える浄水器を購入させられたようだ。

### 役場は水質検査などを民間業者に委託していません

水質検査という言葉を知ると、役場が関連していると思われるかたも多いようですが、役場は水質検査を民間委託していません。安易に業者を家にあげたりせず、慎重に対応してください。業者からの電話や訪問を受けた際には、必ず業者名や担当者名をしっかりと確認しましょう（クーリング・オフしたいのに、業者の名前や所在地がわからず連絡できないという事例も発生しています）。また高価な買い物をする際には、価格や性能を比較してから購入しましょう。電話や訪問で勧誘を受けて、即決で購入するのは危険です。

## リフォーム工事の依頼も慎重に

消費生活相談の中で、相談件数が比較的多いのはリフォーム工事に関する相談です。どんな点に気を付けてリフォーム工事を依頼すればいいのかを数回に分けて掲載していきます。まず1回目は、<リフォーム工事を依頼する際の注意点について>

#### ①どこをどんな風にリフォームするのか、何のためにリフォームするのか、リフォームの目的が明確になっていますか？

<例> ・家が建ってからかなりの年月が過ぎ、設備が古くなったので新しい設備にしたい  
・子どもたちが独立したので、子ども部屋をリフォームして、夫婦の寝室にしたい  
・最近体の衰えを感じるようになったので家事導線を短くしたい  
(2階に干していた洗濯物を1階に干すようにしたい等)

#### ②複数業者から見積もりをとって、比較検討しましたか

「たまたま訪問してきた業者に、業者がすすめるまま発注する。」これがトラブルの原因になりやすいパターンです。簡易な工事でも複数の業者を検討しましょう。

#### ③見積書で、要望通りの工事かどうかを確認

自分が希望した通りの工事内容になっているか、自分の思いがきっちりと業者に伝わっているかを見積書で確認してください。ここでのチェックをしっかりとしないと、工事途中で設備や建具が自分の希望していた内容と異なることに気が付いて追加工事費用が発生するというトラブルになることが多々ありますので、入念に見積書をチェックしてください。

また見積書の中で、理解できない用語や工事内容があったら、業者に質問し、しっかりと理解して検討するよう心掛けてください。「信頼している業者だから…」と契約前にしっかりと検討せず工事を依頼したことが、後になってトラブルになることが多々ありますので、信頼できる業者であってもしっかりと確認してください。

#### ④契約前に、家族などに相談しましょう

自分ひとりで決めたり、契約したりせず、家族などにも相談しましょう。消費生活相談室にもお気軽にご相談ください。



# てんいち先生

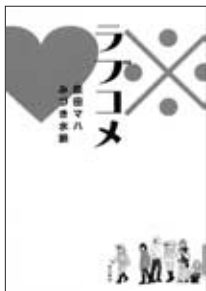


◆上牧町ホームページ◆  
<http://www.town.kanmaki.nara.jp/>  
 ・Eメール kanmaki@plum.ocn.ne.jp

## 図書館通信

### 新刊紹介

ラブコメ  
原田マハ著 角川書店



書名のコメはお米のこと。米作り初心者の著者が実際に八ヶ岳で学んだ、昔ながらの農作業の体験記です。大変だけど収穫したお米の味は格別！という感動が伝わってきます。

頼むから、ほっといてくれ  
桂望実著 幻冬舎



トランポリン競技に少年時代から打ち込みオリンピック代表を目指す5人を軸に、人々の思いや挫折、希望を描いた小説。夢を叶えようと一生懸命に生きる姿に心を打たれます。

青い鳥文庫ができるまで  
岩貞るみこ著 講談社



青い鳥文庫は主に小・中学校が対象で友情や愛情、ミステリーなど楽しいお話のシリーズが多く図書館でも人気です。実際に本が出版されるまでを小説仕立て書いた本です。(児童書)

もらい泣き  
沖方丁著 集英社



実話を元にした33編のショートストーリーとエッセイ集。読んでみると書名の通り思わずもらい泣きしてしまうかもしれません。誰の心にも「良心」がある、そう感じる一冊です。

アンモナイトと三葉虫  
誠文堂新光社



地球上から絶滅した生き物は数え切れないほどいますが、その中からアンモナイトと三葉虫を取り上げ、化石の写真などとともにリアルにわかりやすく解説しています。(児童書)

### ★10月のお話会ピーターパン★

2日(火)・16日(火)  
午前10時30分から  
13日(土)・27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。

●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

## いろは司法書士事務所

### 債務整理

- ・過去に完済された方
- ・借金が減らない方

### 遺産相続

- ・相続でお悩みの方
- ・遺言をお考えの方

### 裁判手続

- ・貸したお金が返ってこない
- ・賃貸トラブル

会社設立・成年後見・抵当権抹消・消費者問題・離婚問題等



営業日 月曜日～土曜日  
営業時間 AM9:00～PM7:30  
北葛城郡河合町広瀬4-12-66 202号  
(イオン西大和店徒歩1分)

TEL 0745-73-1414

相談無料・秘密厳守  
お気軽にご相談ください。

(広告)

## 寄贈本のリサイクルを実施

「寄贈本のリサイクル」とは皆さんから図書館へ寄贈していただいた本の一部を住民のかたに再利用して頂くための催しです。



ご自由にお持帰りください。ただし、持帰りは町内在住者に限ります。

10月13日(土)から10月28日(日)まで。  
ところ 町立図書館

●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

## ●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5・19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9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 12 10 発行／上牧町役場秘書課

T639-02933 奈良県北葛城郡上牧町上牧3350

☎0745-76-11001 FAX 0745-76-11002

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）

見本

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。

広報「かんまき」の広告

町の動き		平成24年8月末日現在
世帯数	9,759( - 2 )	
男性	11,389( - 1 )	
女性	12,493( - 14 )	
合計	23,882( - 15 )	
( ) 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。