

広報

かんまき

2013 7

創ろうみんなで 元気な安心のまちを！



一足早い運動会

特集

参議院議員通常選挙	2
町民ひろば	4
MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る	5
元気講座 早めに！しっかり！熱中症予防を	10
元気ガイド	11
家庭の情報：消費生活相談	12
その電話の相手は本物？	
図書館通信	13
各種相談	14

No.496

第23回参議院議員通常選挙 「届けよう あなたの思い 国政に」

選挙の種類	参議院議員通常選挙
選挙期日の公示	7月4日(木)
期日前投票 不在者投票	7月5日(金)から7月20日(土) 午前8時30分から午後8時(土日祝含む) 上牧町役場1階ロビー投票所
投票	7月21日(日)午前7時から午後8時 各投票所
開票	7月21日(日)午後9時から 上牧町役場庁舎西館3階集会室

6月23日時点では、選挙日時未確定のため、上表の日程については投票日を7月21日と想定しています。

投票できるかた

- 年齢要件 平成5年7月22日以前に出生されたかた
- 住所要件 平成25年4月3日以前に転入届をし、引き続き上牧町の住民基本台帳に登録されているかた

投票所入場券

投票所入場券は、投票所での受付などの手続きを円滑に行うための整理券の役目やお知らせを兼ねているものですので、投票日まで大切に保管して下さい。投票日には、投票所入場券でご自分の投票所を確認したうえ、ご持参ください。投票所入場券が何らかの事情でお手元に届かなかったかたでも、上牧町の選挙人名簿に登録されているかたであれば投票できます。(ご自分の投票所で投票所入場券が届かなかった旨を申し出てください。)

投票日当日に仕事や用事で投票所に行けないかたは、期日前投票のご活用を！

7月5日～20日までの16日間、役場1階ロビーにおいて期日前投票所を開設しており、ご都合の良い時に投票していただけます。今回の選挙より投票所入場券の裏面が期日前投票宣誓書となっておりますので、事前にご記入の上、期日前投票所にお越しください。

入場券を持ち合わせていなくても、選挙人名簿に登録されていれば投票することができます。

代理投票は申し出を

身体が不自由などのため、投票所で投票用紙に候補者の氏名を記入できないかたは、投票所の投票管理者や事務従事者(係員)に申し出て下さい。投票のお手伝いをします。

病院・施設での投票

指定病院など(病院・保健施設・老人ホーム・保護施設など)に入院、入所中のかたは、それぞれの施設で不在者投票をすることができますので、施設の長に申し出て下さい。

郵便等による不在者投票

次のかたは郵便等により不在者投票をすることができます。

- 介護保険の被保険者証をお持ちのかたで、要介護5の記載があるかた
 - 身体障害者手帳や戦傷病者手帳をお持ちのかたで、一定の要件に該当するかた
- 投票に先立ち「郵便等投票証明書」の交付が必要ですので、詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

滞在地での不在者投票

仕事や旅行などで他の市町村に滞在中で、投票日までに上牧町に帰ることができないかたは、郵便等により投票用紙や不在者投票用封筒を請求し、送られてきた投票用紙などを持って滞在地先の選挙管理委員会ですべての投票をすることができます。滞在地先での投票時間などは、滞在地の選挙管理委員会にお問い合わせください。

問合せ先

上牧町選挙管理委員会(総務課内) ☎ 役場内線 208番

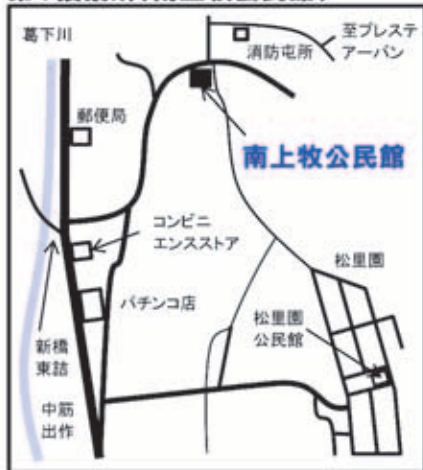
投票区・投票所のご案内

広報かんまき2013年5月号でご案内のとおり、本年7月執行の参議院議員通常選挙より投票所の一部が変更になります。今回の投票区の再編により投票所の場所が変更となるみなさんには、ご理解とご協力をお願いします。

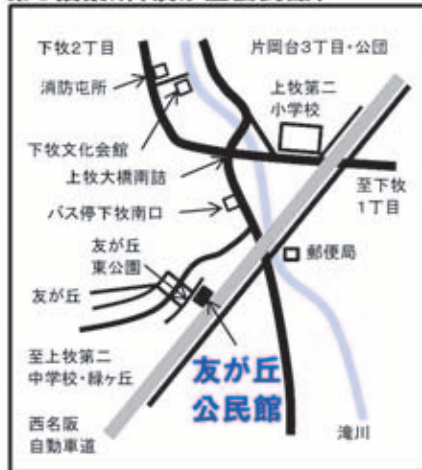
投票区	地区名	投票所名
第1投票区	南上牧・松里園・プレステアーバン	南上牧公民館
第2投票区	北上牧	上牧町立文化館
第3投票区	下牧1丁目～5丁目・友が丘・緑ヶ丘	友が丘公民館
第4投票区	服部台・滝川台・ゆりが丘	2000年会館2階多目的室
第5投票区	新町・三軒屋・葛城台・五軒屋・米山台	上牧町役場1階ロビー
第6投票区	金富・梅ヶ丘	金富公民館
第7投票区	桜ヶ丘1丁目～3丁目	桜ヶ丘老人憩の家
第8投票区	片岡台1丁目～3丁目	上牧第二小学校東館

投票所の地図

第1投票所(南上牧公民館)



第3投票所(友が丘公民館)



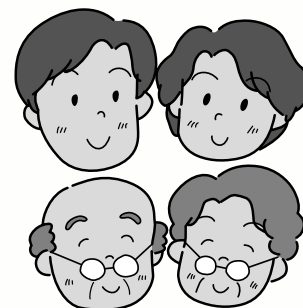
第4投票所(2000年会館2階多目的室)



第5投票所(上牧町役場1階ロビー)



第8投票所(上牧第二小学校東館)



地図については、投票所が変更になった場所のみ掲載しています。

自主防犯・防災対策懇談会開催 ―西大和6自治会連絡会―

自助・共助の気持ちが高まる活動

片岡台、桜ヶ丘の6自治会からなる西大和6自治会連絡会主催の「自主防犯・防災対策懇談会」が、5月26日、片岡台三丁目コミュニティセンターで開催されました。懇談会には、大阪府立大学客員研究員の山地久美子氏を講師に迎え、「女性の視点から防災を考える」と題した講演などが行われました。西大和6自治会連絡会では災害時における自分の生命は自分で守る「自助」の意識と、近隣の人々が助け合う「共助」の精神を高める積極的な活動をされています。



原山奈良県警本部長が視察 先駆的な活動に敬意

5月27日(月)、奈良県警の原山本部長が西大和6自治会内を視察されました。この視察は、奈良県警が打ち出す「あいさつ声かけ運動」に対して西大和6自治会連絡会が先駆的に活動に取り組み、実績を挙げていることに対する現地視察となりました。住宅地内に掲げているポスターなどを見られ、「自治会が力を合わせて一丸となり、取り組んでいただいている様子がよくわかります。」と6自治会の積極的な活動にあらためて敬意を表されました。



消火栓ホース格納箱の 防犯対策を実施

4月初旬ごろから町内において、消火栓ホース格納箱内に収納している管鎖(かんそう)や消火栓開閉バルブキーの盗難被害が発生しています。

「防犯対策」として、西和警察に対し警戒パトロールの強化を依頼し、町消防団には消火栓ホース格納箱にPPロープを巻き付け、誰もが目視により消火栓ホース格納箱が開閉されたかどうか確認できるよう対策を施しております。

お近くの消火栓ホース格納箱のロープが外れていたら、扉が開けられ再犯の可能性があるので、総務課までご連絡をお願いします。

町民の皆さまのご理解とご協力をよろしく
 お願いします。

問合先 総務課

役場内線 225番・226番



MOSAIC PLAZA

知る・募る・語る

KANMAKI

差別をなくす町民集会

7月は差別をなくす強調月間です。人権の大切さやあらゆる人権問題への正しい理解と認識を深めるため、町民集会を開きます。

みなさん、町民集会に参加し、みんなで一緒に考えてみませんか。

とき 7月22日(月)午後1時30分から3時30分まで

ところ 2000年会館多目的室

内容 講演『上牧のまちをよくするために―高齢者の孤立予防と人権―』

講師 天理大学 准教授

渡辺 一城 さん

問合先 福祉課 ☎役場内線118番

町民プール オープン

7月13日(土)から8月25日(日)まで町民プールがオープンします。

料金

入場証を提示したかた

大人(中学生以上) 100円

小人(小学生) 50円

入場証の提示のないかた

大人(中学生以上) 300円

小人(小学生) 200円

入場する時は、必ず入場証を受付に提示してください。

利用時間 平日 午前10時から午後4時30分まで

土日祝 午前9時30分から午後4時30分まで

注意事項

プールサイドでの喫煙・飲食などは

町税、料金がコンビニでも納付できます

本年4月から、町税、料金などの支払いがコンビニ(コンビニエンスストア)でできるよう便利になりました。町内はもとより、日本全国、休日・夜間を問わず納付することができます。

納付できる税・料金 町県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者保険料

納付書 本年度から、納税通知書のみを一冊とし、納付書については納期順に一枚一枚の状態と同封しておりますので、紛失などしないよう注意し、納期順に納付してください。

納付方法 納付書のみを納付書に記載してある金融機関の窓口、コンビニのレジカウンターに現金(小切手・カード類・商品券などを除く)とともにお渡しください。

コンビニで納付できないもの
納期限を過ぎた納付書
納期毎の税額が三十万円を超える場合

コンビニ収納用のバーコードが印刷(印字)されていない納付書、傷や汚れなどによりバーコードが読み取れない納付書

本年3月以前の納付書
金額訂正したもののや金額を書き加えた納付書
ホチキスなどで留めたものやミシン

目を切り離れた納付書

コンビニで納付できない場合は、納付書に記載してある金融機関、ゆうちょ銀行、郵便局、役場、片岡台出張所で納付してください。

Q コンビニ収納に対するQ&A

Q コンビニで納める際、手数料はかかるのですか?

A かかりません。手数料は町が負担します。

Q コンビニで納めたいのですが、納付書を紛失した場合や古い納付書でも納められますか?

A 納付書を再発行いたしますので、担当課までお問い合わせください。

Q 督促状が届きました。コンビニで納めることができますか?

A 本年4月以降に発行した督促状であれば納付できます。納付指定期日を過ぎてしまいますと納付できません。

納税・納付により築く信用

滞納・滞納処分により失う信用

町税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付に関する相談はお早めに。

問合先 徴収課

☎役場内線125番・155番



国民年金保険料の免除制度・若年者納付猶予制度があります

《申請免除》

経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、申請をして承認されると、保険料の納付が免除される申請免除制度があります。

申請免除制度には、保険料の全額が免除される全額免除と、保険料の一部を納付し、残りの保険料が免除される一部納付があります。

一部納付には、四分の一納付、半額納付、四分の三納付の三種類があります。

本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定額以下の場合に、全額免除や一部納付が承認されます。

また、退職(失業)を理由とした特例免除制度もあります。

特例免除は、申請する年度や前年度において退職(失業)の事実がある場合に対象となり、失業されたかたの所得を控除して免除の審査を行います。

《若年者納付猶予制度》

三十歳未満のかたで、本人・配偶者の前年の所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

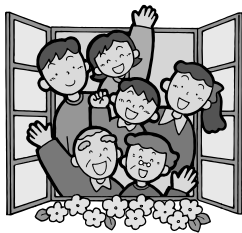
申請場所 保険年金課・片岡台出張所

持参品 年金手帳・印かん・失業されたかたは、雇用保険被保険者離職票か雇用保険受給資格証・転入されたかたは、所得証明などが必要になる場合があります。

問合先 保険年金課 ☎役場内線170番

免除の対象となる所得のめやすと納付額

(所得)	申請免除				納付猶予 若年者納付猶予 (30歳未満のかた)
	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除	
単身世帯	57万円	93万円	141万円	189万円	57万円
夫婦のみ	92万円	142万円	195万円	247万円	92万円
夫婦・子2人	162万円	230万円	282万円	335万円	162万円
納付額	-	3,760円	7,520円	11,280円	
免除額	15,040円	11,280円	7,520円	3,760円	



国税の減免制度について

町では、生活が著しく困難なかたなどに国税(国民健康保険税)の減免制度を設けています。

次のいずれかに該当するかたは、申請することにより国税の一部が減免される場合があります。

なお、減免されるかたは、第一期分の納期までに申請してください。
納期限が過ぎている部分の保険税は減免の対象外になります。

減免の対象になる世帯

風水害、火災などの災害により資産に十分の三以上の損害を受けた世帯
会社倒産や解雇により、本人の意思に反して職を失い世帯全員の所得が皆無の世帯

六十五歳以上の被保険者がいる世帯で町民税が非課税世帯

次のいずれかのかたがいる世帯で町民税非課税世帯

- ・身体障害者福祉法施行規則別表第五号の等級一・二級のかた

- ・奈良県から療育手帳の交付を受けその程度がA(A一)かA(二)のかた

- ・精神障害者保健福祉手帳一・二級のかた

上牧町ひとり親家庭等医療費助成条例の適用を受けている世帯で町民税非課税世帯

帯

児童養護施設か乳幼児院に入所措置されている児童のいる世帯

精神保健福祉法や結核予防法により病院などに入院しているかた(そのかたが町民税非課税の場合に限ります) がいる世帯

原子爆弾被爆者の医療等に関する法律第二条に定める被爆者のかた(そのかたが町民税非課税の場合に限ります) がいる世帯

国民健康保険法第五十九条第一項第二号と第三項のいずれかに該当するかた(いる世帯)(国民健康保険法第五十九条とは少年院や刑務所に収容されたときのこと

をいいます)

非自発的の失業者に係る軽減が優先適用されます。

入院時の一部負担金の減免などについて

災害等特別な理由により、資産等の活用を図ったにもかかわらず一時的に生活

が著しく困難になった場合、入院時の一部負担金の減免や徴収猶予を受けられる場合があります。

国保の高齢受給者証の更新について

現在お持ちの高齢受給者証(七十歳以上七十四歳以下)の有効期限が7月31日までとなっています。7月下旬より新しい『国民健康保険高齢受給者証』を郵送しますので、有効期限の切れた受給者証は保険年金課へ返却されるか、ご自身で処分してください。

＊後期高齢者医療制度の被保険者は除く

高齢受給者証が適用されるかたは、七十歳の誕生日を迎えた月の翌月1日からになります。(ただし、1日生まれのかたは、誕生月の1日からになります。)

問合せ 保険年金課

☎役場内線126・170番

後期高齢者医療制度の被保険者証が更新されます

8月1日からご使用いただく新しい被保険者証を7月下旬から簡易書留にて発送します。

新しい被保険者証は、右上に記載のある有効期限が「平成26年7月31日」となっています。8月1日以降に医療機関にかかるときは、必ず新しい被保険者証を提示してください。

有効期限の切れた被保険者証は、保険年金課へ返却されるか、ご自身で処分してください。

問合せ 保険年金課

☎役場内線128番

福祉医療費受給資格証の更新手続きについて

現在お持ちの受給資格証の有効期限が7月31日までとなっています。

6月下旬に町より申請書を送付しているかたは、更新の手続きにお越しください。(郵送でも受付いたします。)

心身障害者医療・ひとり親家庭等医療・重度心身障害老人等医療を受けておられるかたが対象です。(重度心身障害老人等医療受給者のかたは受給資格証はありません。)

乳幼児医療・子ども医療受給者のかたは受給資格証の有効期限が対象年齢までとなっていますので更新の手続きはありません。

まだ福祉医療費助成制度を受けておられないかたで、次の要件にあてはまるかたは手続きにお越しください。

なお、乳幼児・子ども医療以外は、所得制限をもっていますので詳しいことは保険年金課までお問い合わせください。

心身障害者医療費助成制度

六十五歳未満のかたや後期高齢者医療制度の適用者でない六十五歳以上七十五歳未満のかたで身体障害者手帳一・二級か奈良県発行の療育手帳A(A一)やA二を、持っているかた

ひとり親家庭等医療費助成制度

ひとり親家庭などの親などと十八歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童

重度心身障害老人等医療費助成制度

後期高齢者医療制度の適用者で、身体障害者手帳一・二級か奈良県発行の療育手帳A(A一)やA二)を持っているかた

乳幼児医療費助成制度

就学前までのかた

平成24年8月1日より就学前のかたの所得制限を撤廃しました。

乳幼児医療費受給資格証をお持ちでないかたは申請にお越しください。

子ども医療費助成制度

小学一年生から小学三年生(九歳に達する日以後の最初の3月31日)までのかた(所得制限撤廃)

子ども医療費受給資格証をお持ちでないかたは申請にお越しください。

なお、保険証などの変更がある場合は必ず届出をお願いします。

更新場所 保険年金課・片岡台出張所

持参品 申請書など・保険証・印かん・平成25年度所得証明書(平成25年1月1日現在、本町に在住されていないかたのみ)

問合せ 保険年金課

☎役場内線127番



今年の夏も家庭での節電・省エネにご協力を

今夏の電力需給状況は、これまでの節電・省エネの取り組みの継続などにより安定供給が見込まれることから、無理のない範囲でわたしたちができる節電・省エネ対策を実施しましょう。

夏の平日の日中、ご家庭における消費電力のうち、エアコン・冷蔵庫・テレビ・照明が八割程度を占めています。これらを中心に節電に取り組んでいたと効果的です。詳しい節電・省エネ方法は、お近くの関西電力へお問い合わせください。無料で訪問説明が受けられます。

期間 7月1日(月)から9月30日(月)までの平日午前9時から午後8時まで(8月13日(火)から15日(木)を除く。)

問合せ 関西電力省エネルギー相談室

☎0120-8619101(平日午前9時から午後5時まで)

熱中症シエルトーとして図書館の利用を

今年の夏も猛暑が予想されています。図書館はどなたでも自由にご利用できますので、家庭の節電や熱中症予防のシエルトーとしてもどうぞご利用ください。

時間 午前9時から午後5時まで

(月曜日・月末は休館)

問合せ 上牧町立図書館

☎7819903

上牧町既存木造住宅耐震 改修補助事業(耐震改修工 事補助)のご案内

この事業は、地震に強い安心で安全なまちづくりを目指すために、昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅の「耐震改修工事」を行われるかたに対して、費用の一部を補助するものです。

対象建物 (町内で次の条件をすべて満たすもの)

- 昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅
 - 在来軸組工法、伝統的工法や枠組み壁工法で建築された木造住宅であって、地階を除く階数が二階以下の住宅
 - 五十万円以上の耐震改修工事費で耐震診断結果の構造評点一・〇未満と診断された住宅を一・〇以上とする耐震改修工事または、〇・七未満と診断された住宅を〇・七以上とする耐震改修工事
- 対象者
- 当該住宅の所有者

献血にご協力を

「愛の血液助け合い運動実施中」

7月1日(月)から8月31日(土)まで、ご協力をお願いします。

とき 8月9日(金) 午前9時30分から12時まで
ところ 役場正面玄関前



税を滞納していないかた

工事監理者一級・二級建築士か木造建築士)を選任できるかた

補助金交付決定後に工事契約し、原則として翌年2月中に工事を完了できるかた

補助の内容 補助金の額は、耐震改修工事費に二三%を乗じて得た額(補助額が、二十万円に満たない場合は二十万円)で、五十万円を最高限度額とします。

耐震改修工事に付随しない模様替えなどの改装費や設備工事費、調査費、耐震診断費設計費、申請書類などの作成費用、その他直接耐震改修工事の施工以外のものは補助の対象になりません。

募集期間 9月30日(月)まで
募集件数 三件

耐震改修工事の補助を希望されるかたは、まちづくり推進課の窓口にて事前相談後の申請になります。

問合せ まちづくり推進課
☎役場内線212番

上牧町既存木造住宅耐震 診断支援事業のご案内

東南海・南海地震などの海溝型大規模地震や中越地震のような断層型地震の発生が懸念される中、建築物の耐震化は国家的にも重要な課題となっており、

地震から家族と財産を守るには、強い我が家にするのが不可欠で、その第一歩が我が家の健康診断ともいえる「診断」です。

町では木造住宅の耐震化を促進するため、「耐震診断」を無料で実施しています。

この機会に「耐震診断」を受けてみてはいかがでしょうか。

事業概要

町から木造住宅耐震診断員を派遣し、無料で耐震診断を実施します。

助成の対象となる住宅(次のすべてを満たすものが対象となります)

- 昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅
- 延べ床面積が二百五十平方m以下のもの
- 二階建以下のもの(地階を除く)

受付期間 9月30日(月)まで
募集件数 十件

申込方法 耐震診断を希望されるかたは、申請用紙(まちづくり推進課に備え付け)に必要書類を添付し、申し込んでください。

問合せ まちづくり推進課

☎役場内線212番

「犯罪被害者支援」ボラン ティア募集(第七期)

犯罪や事件・事故の被害に遭われたかたや遺族のかたのために電話相談や生活支援、警察や病院などへの付き添いなどの直接支援をするボランティア支援員を募集しています。

一定の講座を受けていただき、ふさわしいかたに委嘱いたします。詳しくは事務局までお問い合わせください。

問合せ先

公益社団法人なら犯罪被害者支援センター事務局(奈良市東向中町6
奈良県経済倶楽部 経済会館4階)
☎074212616935(月から
金 午前10時から午後4時 祝日は
除く)

定期予防接種 子宮頸がん予防ワクチンの 重要なお知らせ

現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください。

上牧町指定給水装置工事事業者の新規指定と事業の休止

上牧町指定給水装置工事事業者に次の業者を新たに指定しました。

新規指定

・大東建設(株)

〒原市石原田町297-12

☎0744-2911648

・(有)東和技研工業

宇陀市榛原額井1068

☎8214127

事業の休止

・美水設備

大和高田市西坊城474-3

☎7614599

問合先 上下水道課(上下水道係)

上牧町排水設備指定工事店の指定取り消し

上牧町排水設備指定工事店より次の業者の指定を取り消しました。

指定の取消

・(有)菅尾水道工業

広陵町沢158-1

☎5710668

・松岡管工

王寺町元町2-8-26

☎3218883

・辰巳設備工業

五條市野原中4-6-2

☎074712510202

・(有)グリーンステージ

上牧町下牧2-1-21

☎5614876

問合先 上下水道課(下水道係)

☎7115234

ハッピーライフ教室 5歳若返る運動教室 参加者募集!!

いつまでも若々しく過ごすためには運動はかかせません。若いときに運動していたかたでも、年齢を重ねると徐々に運動機能が低下していきます。年齢に応じた運動の方法を学び、続けられる運動を身につけ、5歳は若返りましょう。

とき 7月25日(木)から10月3日

(木)の毎週木曜日(全11回)

午後2時から3時30分

ところ 2000年会館

対象者 六十五歳以上の町民のかたで、運動に支障がある心疾患などの治療中でないかた

定員 十五名(先着順・申し込みが八名に満たない場合は開催しませんのでご了承ください。)

申込期間 7月5日(金)から18日(木)

問合先 地域包括支援センター

☎7912020

消費生活相談休室のお知らせ

7月18日(木)は消費生活相談室が休室となります。ご了承ください。

「食生活改善推進員」 養成講座のお知らせ

料理教室開催など健康的な食生活の応援ボランティアとして現在女性17名が活躍しています。あなたも養成講座を受けて一緒に活動してみませんか。

ボランティアとしての活動は、来年度から毎月第三木曜日の定例会(調理実習)や年四回から五回の教室実施などになります。

とき 8月8日、8月29日、9月

19日、10月3日、11月21日、1月30

日、3月20日(全日木曜日、9月・

11月は調理実習)

午前9時30分から(3月20日は午後

1時30分から)

ところ 2000年会館

対象者 六十五歳くらいまでの町民

のかた

定員 二十名

持ち物 筆記用具(調理実習のとき

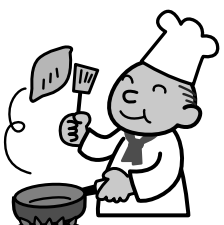
は、エプロン・三角巾・材料費三百

円)

申込期間 7月3日(水)から

問合先 生き活き対策課

☎7912020



「一閑張」「一輪挿し」作り

竹筒に和紙を張り、柿渋を塗り重ねていく一閑張の手法を施した、高さ約20cmの一輪挿しです。作品は2000年会館ロビーに展示しています。すこやかサポーターが指導します。

とき 7月22日(月)・23日(火)午後1時から3時頃まで。両日とも参加してください。

ところ 2000年会館

募集人数 十名(先着順)

参加費 三百円

持参品 ピンセット

申込方法 7月8日(月)から

問合先 生き活き対策課

☎7912020

(広告)

上牧の特産品ぶどうを!!

7月20日頃より収穫

帰省のお土産にご利用下さい。

宅配も承ります
(クロネコ)

赤色系 デラウェア (7月20日頃より)

黒色系 パッファロ(ピオーネ系) (8月初旬)

青色系 ニューマスカット (8月下旬)

黒色系 藤稜 (9月初旬)

田島ぶどう園

上牧町三軒屋(奈良交通上牧町役場前)

TEL・FAX. 0745 - 77 - 2919



夏になると多くの人が救急車で運ばれる熱中症は炎天下でおこるというイメージがありますが、屋内でもおこり、むしろ室内で重症化する例が多くなっています。炎天下で長時間過ごさなければ大丈夫だと、軽く考えている人も多いのではないのでしょうか？対処が遅れば命を失う危険性もあります。日頃から適切な予防法を心がけておけば、未然に防ぐことができますので、正しい熱中症予防法を身につけましょう。

熱中症の症状

- めまい、ふらつき
- 疲労感、脱力感、吐き気、頭痛
- おかしな言動、行動（認知症様症状）
- 高体温（高齢者のかたはもともとが低体温なので、微熱でも要注意）
- けいれん、意識がない

このような症状は熱中症のサインですので、すばやい判断と応急処置が必要になります。重症の場合は救急車を呼ぶことはもちろん、現場では涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、すぐに体を冷やし、自分で飲めるようであれば水分を飲ませることが必要です。

熱中症の予防のポイント

暑さを避ける

外出時には日傘、帽子を使用する。室内ではクーラーや扇風機を利用しましょう。（目安は室温28℃）

涼しい服装

通気性がよく、吸汗・速乾性がある衣服を選ぶ。襟元をしめると熱や汗が逃げにく

くなるため、できるだけゆるめましょう。

こまめな水分補給

お茶や水、スポーツドリンクなど、のどが渇いたと感じる前に飲む。高齢になると暑さやのどの渇きを感じにくくなるため脱水症状が起こりやすくなります。

一日の水分摂取量の目安は200mL/回×8回。

入浴中や寝ている間には特に大量の汗をかくので入浴後と寝起きにもしっかり水分補給を行いましょう。

急に暑くなる日に注意

暑くなりはじめ、急に暑くなった日は危険です。猛暑日や熱帯夜が2、3日続いた頃に熱中症は急増します。

暑さにそなえた体力づくり

日頃からの体力づくりで、適度に汗をかく習慣をつけ、ウォーキングなどの運動で体温調整機能を維持することができます。食欲がないときは口当たりのよいものを選び、食事は欠かさないようにしましょう。

体調に合わせて行動する

寝不足や二日酔い、風邪、下痢の状態、心臓・肺・腎臓機能が低下しているかたは熱中症になりやすいため、暑いところでの活動には注意しましょう。

室内の温度・湿度管理を

クーラーは28℃くらいにし、ドライ機能なども上手に活用する。電力不足による節電を考えているかたも多いと思いますが、熱中症にならないよう自己の健康管理にも十分注意しましょう。

早めに！しっかりと！熱中症予防を 熱中症・脱水症に気をつけて！

予防接種の助成について

6月から風しん・麻しん・風しん混合ワクチン、7月から六十五歳以上の肺炎球菌ワクチン予防接種費用の一部を助成します。（法律で義務付けられた予防接種ではありません。）

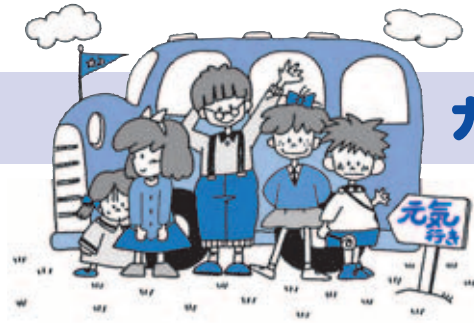
風しん・麻しん・風しん混合ワクチン予防接種

風しんが今年に入って全国的に流行しています。風しんは、妊娠期にかかると生まれてくる赤ちゃんが難聴になったり、心臓に奇形が生じるなどの先天性風しん症候群という病気になる危険性が高くなります。そのため、妊娠を希望する女性は、妊娠前に予防接種を受けることをおすすめします。

対象者 十九歳以上（平成7年4月1日以前生まれ）で妊娠予定の女性や妊娠している女性の配偶者、同居家族

妊娠中の女性・麻しん・風しん混合ワクチン、風しん・風しん混合ワクチン、風しん・風しん混合ワクチン、麻しん・風しん混合ワクチン

実施期間 本年4月1日から来年3月31日に接種した風しん単独ワクチン、麻しん・風しん混合ワクチン



問合せ：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：7月2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15分は交流会を行います(ふれあい遊び、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：7月26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：7月26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か月児
と き：7月11日(木)
午後1時から1時30分まで受付
対象者：平成25年3月9日から4月6日生まれ。
10か月児
と き：7月11日(木)
時間は個人通知します
対象者：平成24年8月14日から9月11日生まれ。

1歳8か月児健康診査

と き：7月10日(水)
午後1時から1時30分まで受付
対象者：平成23年10月30日から12月10日生まれ。

3歳児健康診査

と き：7月18日(木)
午後1時から1時30分まで受付
対象者：平成21年12月29日から平成22年2月18日生まれ。

検診

乳がん検診(集団)【要予約】

と き：7月25日(木)
午後1時から1時30分まで
午後1時30分から2時まで
午後2時30分から3時まで
午後3時から3時30分まで

(から の中から希望の時間を
選べます。)

対象者：40歳以上(1973年12月31日以前に生まれたかた)で誕生日が西暦奇数年生まれのかた
検査方法：視触診・マンモグラフィ
定員：先着50名
費用：1,000円
(75歳以上のかたは500円)

生活保護世帯のかたは無料です。
事前に生き生き対策課で自己負担金免除申請を行ってください。

申込方法：7月5日(金)
午前8時30分から電話か生き生き対策課までお申し込みください。

親子食育料理教室

夏休みの一日、親子で楽しくお料理を作ってみませんか。

と き：8月1日(木)
午前10時から午後1時
献立：たまごトマト丼・ごぼうとコーンのサラダ・じゃが芋とねぎのとろとろスープ・キラキラかんてん

対象者：5歳から小学6年生の親子20名

材料費：大人300円・子ども200円
持参品：エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具

申込方法：7月8日(月)午前8時30分から電話で生き生き対策課まで

主 催：上牧ヘルスメイト

助成額 風しん単独ワクチン 上限四千元
混合ワクチン 上限六千元
助成回数 一回
申請方法 医療機関に予約される前に、生き生き対策課へお問い合わせください。医療機関で接種後必要書類を持参し、一ヶ月以内に申請してください。償還払いとなります。
持参書類 ワクチン接種費用支払領収書、接種済証お持ちのかたは、印かん、通帳(口座番号がわかるもの)、本人の住所と年齢を確認できるもの(健康保険証、運転免許証等)・妊娠をしている女性の夫、同居家族は子の母子健康手帳(子の保護者欄に記入済みのもの)
肺炎球菌ワクチン(満六十五歳以上) 肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し重症化を予防するワクチンです。
対象者 上牧町に住民登録のある接種希望する満六十五歳以上のかた、この予防接種を受けてから五年以上経過しているかた
実施期間 本年7月1日から来年3月31日
助成額 一回のみ 四千元
生活保護世帯のかたは生き生き対策課までお問い合わせください。
申込方法 生き生き対策課まで予約票を取りに来てください。
ホームページもご覧ください。

その電話の相手は本物？

「関西電力を名乗る電話？」、「息子や孫という電話？」

詐欺や詐欺まがいが、まだまだ増え続けているようです。より一層知識を深めていただき、被害にあわないようにしていただくため、今号でも詐欺や詐欺まがいにまつわる手口について掲載します。

「関西電力です。電気料金を安くするために…」などという電話

手口：「関西電力の～」とあたかも関西電力からのように電話をかけてきて、「お宅の電気料金はいくらですか？ガス代は？」などと光熱費を聞き出し、

それらを安くする方法をお伝えするために訪問していいでしょうか？

ご自宅に訪問し、さらに詳しく光熱費について話をうかがって条件にあえば無料で太陽光発電装置を設置します。モニターをしていただけるチャンスなのですが…。

対処方法：関西電力が各家庭の電気料金やガス代などを聞き出す電話をすることはありません。

「関西電力からの電話」、「関西電力を名乗る電話」には注意が必要です。

太陽光発電システムやオール電化の工事の勧誘電話であることが多く、自宅への訪問を許可すると工事の契約をするまでしつこく勧誘されることがあります。安易に自宅訪問を許可しないようにしましょう。

息子・孫：「風邪をひいた」、「携帯番号が変わった」の電話や、 行政職員：「医療費の還付金があります」は怪しい

手口：

息子や孫をかたる男から「携帯電話の番号が変わった、新しい番号を覚えておく」と電話があり、数日後「投資のために知人から借りたお金を返す必要がある」と連絡がある。

役場の職員を名乗る男から「医療費の還付金がある、社会保険事務局に電話をして」という電話がある。教えられた電話にかけると「期限が迫っている、今すぐ近くのATMにキャッシュカードを持って、行ってほしい」と言われる。

対処方法：

オレオレ詐欺(母さん助けて詐欺)の電話での特徴的なセリフは「電話番号が変わった」「風邪をひいているのでいつもと声が違う」「誰にも相談しないで」

還付金詐欺の電話での特徴的なセリフは「期限が迫っている、ATMへ行って」です。

これらの電話がかかってきたらまず怪しいと疑い、落ち着いて対処しましょう。そして一旦電話を切り、息子や孫、役場などに事実確認の電話をしたり、警察や消費生活相談室に相談してください。

投資詐欺や過去の投資被害の回復の詐欺電話にも注意！

手口：

「簡単に儲かります」、「あなたしか(選ばれた人しか)A社の株を買う権利がありません」

「あなたの名義を貸してくれたら、お礼をします」などと、儲け話を持ち掛ける。

「過去に損害を受けた分を取り戻す手続きをします」と言ってお金をだまし取る。

ともに代金(お金)は「レターパック・ゆうパック(郵便小包) 宅配便で送って下さい」というのが増えてきています。

対処方法：「簡単にお金が儲かるような話には、何か裏がある」と疑ってください。また過去の被害の回復に、高額な手続き料が必要というのも怪しいです。

また現金は「現金書留」でしか送れません。現金を他の方法(郵便小包や宅配便)で送ることはできません。このような電話がかかってきたら話にのらず、警察や消費生活相談室に相談してください。

在宅中でも留守番電話設定に。何かあればまず相談！

家にいると、いろいろな勧誘電話がかかってくることがあると思います。そのような電話にだまされないように、在宅中であっても留守番電話設定にするのもよい対処方法です。

電話が鳴ったら、「勧誘電話にのらない・のせられない」という思いで対応しましょう。

警察や消費生活相談室は、相談に対する秘密は厳守します、安心して相談してください。

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



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

夏のお楽しみ会

ピーターパンによるおはなし
 7月20日土曜日
 午前10時30分から11時30分
 上牧町中央公民館 大会議室
 (図書館の下です)
 プログラム

大型紙芝居
 「もみもみおいしゃさん」
 ペーパーサート(紙人形劇)
 「いっすんぼうし」
 大型絵本
 「ダンゴムシみつけたよ」
 「そらまめくんのベッド」
 「モチモチの木」
 いろいろなおはなし・手遊びなど、
 夏のたのしいイベントです。

7月のお話会ピーターパン

2日(火) 午前10時30分から
 13日(土) 27日(土) 午後2時から
 20日(土) 午前10時30分から
 (夏のお楽しみ会)

- 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。

巨鯨の海

伊東潤著 光文社



古来、人の手で行う捕鯨は危険であっても富をもたらすものとして盛んに行われてきました。捕鯨の地として有名な和歌山県太地町を舞台に、江戸から明治へかけての集団捕鯨の厳しさや掟を描いた小説です。

有松の庄九郎

中川なをみ著 新日本出版社



貧しい百姓家の若者たちが新しい村へ移住するも、そこは農作物が育ちにくい土地であることが分かります。生き残るために藍染めの「有松絞り」を懸念に開発する人々を追った小説です。(夏休み課題図書)

からすのおかしやさん

かこさとし著 偕成社



働き者のからすには元気な4人の子どもたちがいました。大人になった子どもたちがそれぞれ新しいすてきなお店を始めます。ロングセラー絵本「からすのパンやさん」の続編4冊のうちの1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) ☎78-9903

相続遺言・成年後見のご相談

王寺駅前 出張相談可

こんなことでお困りではありませんか?
 不動産や預貯金・株式の **名義変更** 認知症の方の **財産管理**

法律の専門家が無料相談に応じます。

明德司法書士事務所

奈良県司法書士会会員/第311号 司法書士 中尾 哲也
 簡裁訴訟代理関係業務認定/第115045号 司法書士

☎0745-72-8700
 受付時間平日【午前】9:00-12:00【午後】13:00-18:00

土日相談可 ※要予約 明德司法書士 検索

至天王寺 JR王寺駅 至奈良
 パスロータリー ●銀行
 ここ(喜泉ビル3F)
 恵王病院
 さと
 王寺町王寺2-7-14喜泉ビル3F

廃車・不要車買取 車検

当社は、廃車に手数料を取りません!
 引取無料 廃車登録無料 廃車費用無料
 更に以下の価格で買取!

1801cc以上 ¥10,000	1800cc以下 ¥5,000	軽自動車 ¥3,000
---------------------	--------------------	----------------

良質車は高く買取ります!
 日本興亜損害保険代理店

(有)グローバル通商

TEL 0745-78-2961 FAX 0745-78-2968
 自動車商許可 No.64117000353

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30分～4時30分
 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222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：上牧中学校
 と き：7月5日
 午前11時～午後5時
 申込先：上牧中学校 ☎76-5479
 ところ：上牧第二中学校
 と き：7月16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 13 7

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。

広報「かんまき」の広告

町		町の動き	平成25年5月末日現在
世帯数	9,754	(+ 13)	
男性	11,222	(- 10)	
女性	12,371	(- 21)	
合計	23,593	(- 31)	()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。