

広報

がしまき

2013 8

創ろうみんなで 元気な安心のまちを！



町民プールで夏をのりきろう！！

特集

災害から身を守る避難の知識	2
町民ひろば	4
MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る	6
元気講座 ●あなたは眠れていますか？	10
元気ガイド	11
家庭の情報：消費生活相談	12
「健康食品の送りつけ」は、はっきり断りましょう	
図書館通信	13
各種相談	14

No.497

災害から身を守る 避難の知識



近年、今までにはあまり見られなかった災害がよく発生するようになってきています。年々暑い日が多くなり、ジリジリ照りつける太陽に突如のゲリラ豪雨、竜巻や落雷など、日本の夏、変な感じがしませんか？

今回は、様々な災害から身を守る避難の知識について特集します。いざというときの「備え」をしつかり進め、情報収集も頻繁に行うことが大切です。

◎事前準備

ハザードマップ、避難場所、避難ルート、危険箇所などの確認

非常持ち出し品、備蓄品の準備

いざというときの連絡方法を家族などと決めておきましょう。

連絡方法として、次のようなサービスが利用できます。

・災害用伝言ダイヤル 1717

災害時に音声発信がつながりにくいとき、伝言を録音し、家族などが伝言を再生できるサービス。

・災害用伝言板

災害時に音声発信がつかないとき、携帯電話やパソコンなどから「無事です」などの安否情報を伝達できるサービス。

・災害用音声お届けサービス

携帯電話などから、音声通信に代わってパケット通信により音声メッセージを届ける災害時専用サービス。

詳しい使い方は、使用されている電話会社にてご確認ください。

竜巻・落雷

竜巻や落雷は、台風や寒冷前線・低気圧などにより発達した積乱雲に伴って発生します。

竜巻は移動スピードが早く、短時間で狭い範囲に集中して被害をもたらします。周囲の空の状況に注意を払い、空が急に真っ黒になる、大粒の雨が降り出す、雷が起こるなどの兆候が確認された場合は、頑丈な建物に避難しましょう。室内ではテーブルの下に入り、身を低くして安全を確保し、窓ガラスなどの近くには行かないようにしましょう。

雷は雨や水の粒が激しくぶつかり合い電気がたまり、雲の中で放電し発生します。雷鳴・稲光り・冷たい風が吹き出すなどの兆候があるときは注意が必要です。稲光りを感じてから雷鳴の音が聞こえるまでの間に若干の時間差があることがあります。この時の現在地から落雷点までの距離は、3秒間を約1kmと想定して計算します。かなり離れている場合でも、移動速度は時速10kmから40kmほどあり、近づくのはあっという間です。早めに建物や車の中に避難しましょう。屋外にいる場合は、木や電柱などから4m以上離れ、低い姿勢を取るようにしましょう。屋内でも電線を伝わり電気が侵入してきます。電気器具や天井・壁などからは1m以上は離れ、出来れば故障や破壊の危険もありますので、コンセントなどは抜いておきましょう。車の中は安全ですが、運転中に落雷に遭遇すると非常に危険な場合があります。車を停車して落雷がおさまるのを待ちましょう。

ゲリラ豪雨

突発的に発生し、局地的に限られた地域に降る激しい豪雨のことをゲリラ豪雨といいます。長くても1時間程度しか続かず、降る範囲は広くても10km四方くらいと狭い局地的大雨です。

アスファルトやコンクリートは水が浸み込まず、排水溝へと流れます。ゲリラ豪雨の場合、当然排水出来ずに溢れてしまい道路が水没してしまいます。このため道路で立ち往生する車両が多数発生します。車は思ったよりも水の侵入に弱く、水位が約20cmほどあればエンジンは停止してしまいます。そのような場合、迷わず脱出しましょう。ドア付近まで水位がくれば、水圧でドアが開けられなくなり、エンジンが停止すれば窓も開けられません。窓ガラスを割って脱出できるような工具も常備しておくといいたいでしょう。また、下水道などに一気に雨水が流れ込み、マンホールの蓋が水圧により浮き上がり、ひどくなれば飛んでしまうという可能性もあります。絶対に近寄らないようにしましょう。

地震

近い将来、南海トラフを震源とする海溝型地震などが高い確率で発生すると予測されています。落ち着いて行動ができるように備えましょう。

自宅や屋内にいる場合、窓やドアを開け出口を確保。あわてて外には出ず、揺れがおさまるまで丈夫なテーブルなどの下に避難する。揺れがおさまらな全くなってから、火の始末、電化製品

のプラグを抜くなど、電源オフにしておきましょう。火事の発生を防ぎます。割れたものなどでケガをしないようスリッパや靴を履き移動しましょう。入浴中、就寝中でもあわてずに行動しましょう。

屋外の場合は落下物に注意し、カバンや手荷物などで頭を保護し、頑丈な建物などに避難しましょう。運転中は徐々に減速し、道路の左側に駐車します。避難するときは、キーは付けたまま、ドアはロックせずに避難します。その際、連絡先を見やすいところに残し、車検証などの貴重品は持って出ます。地下街では非常灯、誘導灯の通り移動し、揺れがおさまってから最寄りの階段から地上へ避難します。電車やバスなどに乗車中の場合は乗務員の指示に従いましょう。

台風

台風とは、熱帯の海の上で生まれた低気圧です。その熱帯低気圧のうち、最大風速(10分間平均)がおよそ17 m/s以上のものを「台風」と呼びます。一年中暑い熱帯地方である北緯5度から20度くらいの海上でもっとも多く発生します。このあたりの海は他の場所と比べて海水の温度も高く雲が多く、台風が渦を巻く力もあるためです。台風は暖かい海面から供給された水蒸気が凝結して雲粒になるときに放出される熱をエネルギーとして発達します。しかし、移動する際に海面や地上との摩擦

により絶えずエネルギーを失っており、エネルギーがなくなれば2、3日で消滅します。また、日本付近に接近すると上空に寒気が流れ込むようになり、次第に台風本来の性質を失い「温帯低気圧」に変わります。

台風は事前に備えができる災害ですが、接近してからの対策では被害に遭われるかたも多く、できる準備はしっかり整え、危険から身を守りましょう。庭木に支柱をたてたり塀などの補強、強風で飛ばされる可能性のあるものは室内へしまおう。しもうことができないものはしっかりと固定をして家の周りを再点検する。窓にテープを貼るなどをして補強し、雨戸はガタつきがないか確認する。浸水の被害を受けないように家財や家電を移動させ、電気のコンセントは漏電やショート、感電の可能性があるため抜いておきましょう。断水に備え飲料水の確保、浴槽に水を張るなどをしてトイレなどの生活用水を確保しましょう。

接近してからは、用水路や河川などの見まわり、屋外での作業は絶対にやめましょう。車での避難はワイパーやブレーキが効かなくなり大変危険ですので、注意が必要です。避難勧告や避難指示があれば、すぐに動けるように準備し、すばやく避難してください。また、避難勧告が出されていなくても、危険を感じたら自主的に避難するようにしてください。その際、火の元、ガスの元栓、電気のプロセッサを切り、戸締まりを確認し、持ち物は最小限に、両手が見えるようにしましょう。

8月30日から『特別警報』の発表を開始します

気象庁はこれまで、大雨や地震などにより重大な災害の起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。より甚だしい大雨などが予想され、重大な災害による危険性が高まっていることをお知らせし、特別な警戒を呼びかけるために、新たに「特別警報」を発表します。特別警報が出た場合、お住いの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。屋外の状況や、避難指示・勧告などに留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。

また、大雨などの被害を防ぐには、時間を追って発表される注意報、警報やその他の気象情報を利用して、早め早めの行動をとることがあなたや家族の命を守ります。

『特別警報』は、テレビやラジオ、防災無線などの様々な方法で伝えられます。『特別警報』が発表されたら、ただちに命を守るために判断・行動してください。

特別警報の詳細は、気象庁ホームページでご確認ください。

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/tokubetsu-keiho/index.html>

お問い合わせ先

気象庁 奈良地方気象台防災業務課

電話 ☎0742 - 22 - 2556

特別警報が発表されるまで(大雨の場合のイメージ)



特別警報は行政機関や様々なメディアを通じて伝えられます。情報収集に努めてください。

8月は「食中毒予防月間」です

公益法人上牧町食品衛生協会(安井弘訓会長)が、町内の保育所・保育園へ出向き、手洗いについての講習を行いました。

園児のみんなは教えてもらった手洗いで、手についているバイ菌などがなくなるまできれいに洗い、洗った手をお友達同士で見せ合いました。

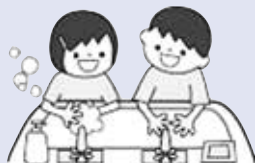
手洗い法としては、石鹸やハンドソープなどを使用し、手の平・手の甲・指先・指の間・親指・手首の順番に洗っていきます。爪を洗う際には、爪ブラシなどがあると便利です。

手洗いも大事ですが、洗った後に拭くタオルやハンカチなどもまめに交換することが大事です。

風邪やインフルエンザの予防、食中毒予防・ノロウイルス対策にも効果があると言われています。



やまびこ保育園



上牧第一保育所

善意の募金

日本赤十字社へ

上牧中学校の生徒たちが、自分たちのおこづかいの中から募金をし、集まった募金を生徒会長の目片希美さんが代表され町役場に届けられました。

この募金は、社会福祉協議会を通じて日本赤十字社に届けられます。



社会を明るくする運動

法務大臣よりメッセージ

7月は「社会を明るくする運動」強調月間として、多くの取り組みが行われ、7月10日(水)には奈良保護観察所と北葛城地区保護司会のかたがたが北葛城管内の各町を訪れ、法務大臣のメッセージを伝えました。

この運動は、すべての国民に対し、犯罪や非行の防止と罪を犯したかた達の更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動で、今年で六十三回目を迎えました。



上牧町まちづくり基本条例 制定検討委員会

6月12日(水)午後3時30分から、第一回上牧町まちづくり基本条例制定検討委員会が開催されました。

当日は、学識経験者委員三名を含む十二名の委員に町長から委嘱状、任命書が交付され、委員長・副委員長の選出ののち、これまでの経過報告や今後の運営及びスケジュールについて話し合われました。

今後は、先に(仮称)上牧町まちづくり基本条例策定委員会から答申された条例素案の趣旨と精神を最大限に尊重しながら、この条例に関する必要な調査・検討や住民への説明・周知、住民意見の募集など、条例化に向けた仕上げ作業を行なっていただきます。

また、この委員会は公開で行われ、町ホームページやまちづくり推進課の窓口で議事録を閲覧することができます。

なお、次回以降の委員会の日程は次のとおりです。

第二回委員会

とき 8月2日(金)午後7時から

ところ 役場三階 委員会室

第三回委員会

とき 8月23日(金)午前9時30分から

ところ 役場三階 委員会室

問い合わせ まちづくり推進課

☎役場内線232・234番



町民プールで涼しく過ごそう

今年の夏も猛暑が続く中、節電が呼びかけられています。暑い日中、ご家族・友達同士、町民プールで過しませんか。
プールは8月25日(日)まで開いています。暑い夏を乗り切りましょう。



小学生水泳教室開催

上牧総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会による小学生水泳教室を開催します。

内容・とき

第一回 初心者コース(泳げるようになりたい人)・8月13日(火)から16日(金)午後1時から2時30分まで
第二回 中級者コース(25m完泳したい人)・8月20日(火)から23日(金)午後1時から2時30分まで

ところ 上牧町民プール
対象 町内在住の小学生
四年生から六年生

定員 各回二十名(先着順)

指導員 水泳専門インストラクター

申込期間 8月1日(木)から8日(木)・午前10時から午後5時まで(月曜休館日)
申込方法 上牧町民プール事務所窓口にて参加事項確認記入の上、申し込んでください。

受講料 二千元(当日持参ください)

問合せ先 上牧総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
クラブマネジャー 竹之内

☎09016557107
01

MOSAIC PLAZA

知る・募る・語る

KANMAKI

かんまき・平和のつどい

とき 8月18日(日) 午後1時30分
から 2000年会館多目的室

費用 無料

内容 一部 友が丘混声合唱

二部 記念講演 本 千加子氏

(タウン紙 元ホットタイムズ編集長)

元上牧町在住22年を経て現在河合町在住

問合せ 平和企画実行委員会

芦辺 ☎7210925

上牧町職員募集

来年度採用予定の職員採用試験を実施します。

採用職種 一般行政職・技術職(土木・建築技師)

募集人数 各若干名

受験資格 一般行政職については、昭和60年4月2日以降に生まれたかたで、学校教育法による高等学校以上の学校を卒業したかたか来年3月末日までに卒業見込のかた

高等学校卒業程度認定試験合格者は高等学校卒業と同等に取り扱います。

技術職については、昭和60年4月2日以降に生まれたかたで、大学(土木工学系、建築学科系の学部)を卒業したかたか来年3月末日までに卒業見込のかた

地方公務員法第十六条の各号のいずれかに該当するかたは受験できません。国籍は問いませんが、日本国籍を有しないかたで就職が制限されている在留資格のかたは採用されません。

上牧幼稚園児募集

来年度の上牧幼稚園児を(一・二・三年保育)を募集します。

【一年保育】平成20年4月2日から21年4月1日までに生まれた町在住の幼児

【二年保育】平成21年4月2日から22年4月1日までに生まれた町在住の幼児

【三年保育】平成22年4月2日から23年4月1日までに生まれた町在住の幼児

募集人員 一年保育・若干名、二年保育・若干名、三年保育・八十八名程度

募集期間 9月3日(火)・4日(水)の午前9時から午後4時まで

受付場所 上牧幼稚園(桜ヶ丘三丁目34番地)

保育時間

・平常保育 午前8時30分から午後2時30分まで

・午前中保育 午前8時30分から午前11時30分まで

【四歳児・五歳児】

・平常保育(給食日) ただし、一学期のみ火曜日は弁当日になります。

・午前中保育 第一・第三・第五水曜日

◎一学期 平常保育 6月・7月の火曜日(弁当日)、木曜日(給食日)

・午前中保育 4月・5月は月から金6月・7月は月・水・金

◎二学期

・平常保育(給食日) 月・火・木・金

・午前中保育 水曜日

◎三学期 四歳児・五歳児と同じ保育時間になります。

その他 入園願書受付期間中は自由に参観していただいで結構です。

入園願書は教育総務課と上牧幼稚園で8月1日(木)から配布します。なお、願書の受け付けは上牧幼稚園のみで行います。

印鑑と住民票抄本(本人)を受付の際にお持ちください。

駐車場がありませんので来園はご遠慮ください。入園後のバスの送迎については、園の方針に従ってください。

問合せ 教育総務課 ☎役場内線134番

上牧幼稚園 ☎3210700

児童扶養手当・特別児童扶養手当

扶養手当の現況届を

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受けているかたは、毎年現況届を提出しなければなりません。(前年度所得超過などで支給停止のかたも含みます。)

この届をしなければ、受給資格があっても手当が受けられませんので、必ず届けを済ませてください。

該当するかたには、案内を通知しますので手続きをしてください。

提出期間

・児童扶養手当 8月1日(木)から8月30日(金)まで

・特別児童扶養手当 8月12日(月)から9月10日(火)まで

問合せ 福祉課 ☎役場内線142番

個人情報の運用状況

上牧町では、個人情報保護制度を行っていますが、平成24年4月1日から平成25年3月31日までの間の運用状況をお知らせします。

問合せ先 総務課
役場内線 207番

1 個人情報を取り扱う事務の届出状況及び開示請求等の処理状況 (単位 件)

実施機関	事務届出件数	開示請求件数	処 理 の 状 況				取下げ	目的外利用の状況
			開 示	一部開示	非開示	処理中		
町 長	223	0	0	0	0	0	0	3
議 会	4	0	0	0	0	0	0	0
教育委員会	97	0	0	0	0	0	0	0
選挙管理委員会	10	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	1	0	0	0	0	0	0	0
農業委員会	7	0	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	1	0	0	0	0	0	0	0
水道事業者	17	0	0	0	0	0	0	7
上牧町土地開発公社	1	0	0	0	0	0	0	0
合 計	361	0	0	0	0	0	0	10

2 個人情報(自己情報)の訂正、削除及び利用等の中止の請求状況並びに不服申立て状況 (単位 件)

訂正請求件数	0
削除請求件数	0
利用等中止請求件数	0
不服申立て件数	0
合 計	0

情報公開の請求状況

上牧町では、情報公開制度を行っていますが、平成24年4月1日から平成25年3月31日までの間の請求状況をお知らせします。

問合せ先 総務課
役場内線 207番

1 公文書開示請求の件数及び処理の状況 (単位 件)

実施機関	開示請求件数	処 理 の 状 況					取下げ
		開 示	一部開示	非開示	却 下	処理中	
町 長	18	11	5	0	0	1	1
議 会	23	21	2	0	0	0	0
教育委員会	3	2	1	0	0	0	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0
水道事業者	0	0	0	0	0	0	0
上牧町土地開発公社	1	1	0	0	0	0	0
合 計	45	35	8	0	0	1	1

2 不服申立ての件数及び処理の状況 (単位 件)

不服申立て件数	処 理 の 状 況					取下げ	審査中
	却 下	棄 却	一部認容	認 容	計		
0	0	0	0	0	0	0	0

来年版奈良県民手帳申込開始

来年版奈良県民手帳の予約を受け付けています。

発行 奈良県統計協会
手のひらサイズ 一四五×八五
ページ数 約二百七十ページ
内容

- 日記ページには過去五年間のお天気マーク付き
 - 人口、産業など奈良県(全国)の主要統計データを収録
 - 奈良県内の官公庁、緊急医療施設など、主な機関の住所・電話番号を掲載
 - 奈良県内の市町村の郵便番号を掲載
 - その他、くらしに役立つ情報が満載
- 頒布価格 五百円
申込方法 8月29日(木)までに、まちづくり推進課へ電話で申し込んでください。

問合せ先 まちづくり推進課
役場内線 233番

「配食見守り事業」が変りました

高齢者の一人暮らし・世帯全員が高齢者で、食事管理がしにくく見守りが必要なたたに、訪問して手渡しで弁当を届ける事業です。弁当配達が週三回までになり、負担する金額は非課税なら一食二百円、課税のかたは一食三百円です。

詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

問合せ先 地域包括支援センター
☎ 7912020

上牧町排水設備指定工事店の新規指定

上牧町排水設備指定工事店に次の業者を新たに指定しました。

- (有)木本建設
川西町結崎1822
☎ 4410159
 - (有)東和技研工業
宇陀市榛原額井1068
☎ 8214127
 - 中央設備
奈良市東九条町99612
☎ 074215016068
 - 北乾
王寺町本町41411
☎ 3214422
 - (有)シラキ設備
広陵町南郷243
☎ 5512032
- 問合せ先 上下水道課(下水道係)
☎ 715234

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・役場で作品の発表会を行っています。

- 8月9日(金)から9月13日(金)
油絵 サンデーパレット(展示ギャラリー)
 - 七宝工芸クラブ(陳列ケース)
8月9日(金)から10月18日(金)
油絵 アトリエ28
- 各クラブについてのお問い合わせは中央公民館まで

問合せ先 中央公民館 ☎ 7613610

特別支援教育児童生徒・園児支援スタッフ募集

町内小・中学校・幼稚園で、児童生徒や園児に対する介助や支援を行うスタッフ(臨時職員)を次のとおり募集します。

職務内容 小・中学校の通常学級に在籍する児童生徒の中で特別な配慮を必要とする児童生徒と、特別支援学級に在籍する児童生徒への介助や学習活動の支援、または介助を必要とする園児に対する支援

募集人員 若干名

申込資格 教育免許を持つ健康な方
採用期間 9月1日から。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 一時間あたり八百五十円

勤務条件 一日六時間・週五日勤務
勤務時間 は概ね午前9時から午後3時まで

休日 週休二日制。土・日・祝日と学校・園が休みの期間

申込方法 市販の履歴書(写真貼付)に記入のうえ教員免許状の写しとともに教育総務課に持参か郵送してください。提出書類はお返ししません。後日面接のうえ採用の可否を決定します。

申込期間 8月1日(木)から8月16日(金)の午前9時から午後5時まで
問合せ先 教育総務課

☎役場内線135番

上牧町「子ども議会」開催

子ども議会議員は、町内中学校から12名選出

とき・ところ 8月21日(水)午後1時から・役場議場

傍聴は、一般傍聴席でできますが、満員の場合は1階ロビーのテレビでご覧いただくこととなります。詳しくは、町ホームページでもご覧いただけます。

問合せ先 教育総務課

☎役場内線134番

町議会は9月10日から

第3回上牧町議会定例会は、9月10日(火)の午前10時から開会します。会期日程については、9月6日(金)午前10時開催の議会運営委員会で決まります。

その他、会議日程のお問合せは、議会事務局へ。

問合せ先 議会事務局

☎役場内線304番

献血にご協力を

「愛の血液助け合い運動」街頭献血キャンペーンを実施します。

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

8月は電気使用安全月間です

電気は日常生活や経済活動などにとって、欠かせないエネルギーとなっています。しかし、便利な電気も使い方を誤れば大変危険です。日頃から電気の使用安全を心がけましょう。

関西電気保安協会をはじめ電気関係団体では経済産業省主催のもと、8月を「電気使用安全月間」と定め、電気使用安全を呼びかける運動を全国一斉に行っています。今年の重点テーマは、

- 電気はムタなく安全に使しましょう
- 自家用設備の電気事故は適切な保守点検と更新で防ぎましょう
- 突然やってくる自然災害にそなえ、日頃から電気の安全に努めましょう
- みなさんもぜひこの機会に、「ご家庭などで電気を安全に使用しているか見直してみてください。

放送大学 10月生募集

放送大学では今年度第二学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビなどの放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間 8月31日(土)まで
資料請求、お問い合わせなど、ホームページでも受け付けております。

<http://www.ouj.ac.jp>

問合せ先 放送大学奈良学習センター
☎074212017870

健康講座開催

急速な高齢化に対処し、高齢者が体力的・精神的に健康面でいかに身体を維持していくか。健康づくり、介護予防の推進のための健康上牧21計画高齢グループ実行委員会が健康講座を開催します。

とき 8月27日(火)午後1時30分
ところ 2000年會館

内容 【長寿のための笑い・健康】
笑い・健康 食事による養生 健康のための運動 輝いて生きる生き方(生きがいづくり) 生き生き元氣と長寿は食事から 養生訓に学ぶ健康長寿講師 奈良県健康生きがいづくり協議会 理事長 小池 喜四雄氏
参加者 町内在住のシニアのかた
参加費 無料

申込先 8月16日(金)までに、電話か窓口でお申し込みください。シルバークラブ会員は、地区会長を経て申し込んでください。

問合せ先 生き活き対策課 ☎7912020

久渡古墳群出土品 榎原考古学博物館で展示

奈良県立榎原考古学研究所付属博物館で速報展「大和を掘る31」が開催され、町内の久渡古墳群(松里園)の出土品が展示されています。

とき 9月1日(日)まで

ところ 榎原考古学研究所付属博物館
展示品 久渡古墳群の3・4号墳から出土した画紋帯・神獸鏡、滑石製の玉、須恵器、鉄鎗、鉄鏃など

問合せ先 奈良県立榎原考古学研究所付属博物館 ☎07441241185

西和消防組合職員 募集のお知らせ

西和消防組合では来年度採用予定の職員採用試験を実施します。

受験資格 昭和61年4月2日以降に生まれたかたで、学校教育法による大学、短期大学、高等学校を卒業したかたか卒業見込みのかた。
消防吏員として職務遂行に必要な身体

(四肢関節機能を含む)、体力を備えており、つぎの基準を満たすかた。

ア身長 男性概ね一六〇cm以上

女性概ね一五五cm以上

イ体重 男性概ね五〇kg以上

女性概ね四五kg以上

ウ胸囲 男性概ね身長の二分の一以上
工視力など 矯正視力を含み、両眼で

・七以上で、一眼でそれぞれ

・三以上であつて、強度の色覚異常でないこと。

才聴力 左右とも正常であること。

方言語が明瞭で十分な発声ができること。また、健康で伝染性疾患がないこと。

・日本国籍を有すること。

・地方公務員法第十六条の欠格事項に該当しないこと。

・採用後は、原則として当組合管内や近隣市町に居住できること。

採用人員 消防吏員 七名程度

(来年4月採用予定)

試験方法

第一次試験 9月22日(日)午前9時から 教養(筆記)試験・適性検査・体力検査(文部科学省「新体力テスト

ト」の中から五種目)

第二次試験 10月20日(日)(第一次試験合格者のみ)、口述試験

受付期間 7月8日(月)から8月30日(金)までの祝日を除く月から金曜

日の午前9時から午後5時まで
問合せ先 西和消防組合消防本部 総務課内 職員試験委員会

☎73110001(内線204番・209番)

「下水道フェア」開催

9月10日は下水道の日です。県内四浄化センターでは、下水道施設の見学会や無料イベントを開催します。(宇陀川・吉野川は日曜日のみ)

とき 9月7日(土)・8日(日)の午前10時から午後4時まで(受付は午後3時まで)
内容・問合せ先

【浄化センター】(大和郡山市)

わたあめづくり・ヨーヨーつりなど

☎074315612830

【第二浄化センター】(広陵町)

クイズラリー・スーパボールすくいなど

☎5613400

【宇陀川浄化センター】(宇陀市)

クイズラリー・金魚すくいなど

☎8215725

【吉野川浄化センター】(五條市)

ストラックアウトに挑戦!など

☎074712218631

施設見学は当日現地申込み(団体の場合は前日までに要連絡)

自衛官募集

防衛省では、自衛官候補生・一般曹候補生・航空学生・防衛大学校学生と防衛医科大学校学生を募集しています。

☆自衛官候補生

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(木)から9月6日(金)まで

試験日 (男子)受け付け時にお知らせ(女子)9月22日(日)から26日(木)までの間の指定する一日

☆一般曹候補生

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(木)から9月6日(金)まで

試験日
一次試験 9月16日(月)・17日(火)
二次試験 10月5日(土)から11日(金)までの間の指定する一日

☆航空学生

応募資格 高卒、見込含むで二十一歳未満のかた
受付期間 8月1日(木)から9月6日(金)まで

試験日 一次試験 9月21日(土)
二次試験 10月12日(土)から17日(木)までの間の指定する一日

☆防衛大学校学生

応募資格 高卒、見込含むで二十一歳未満のかた(推薦・総合選抜に限

り、高等学校長の推薦書などが別途必要です)

受付期間 推薦・総合選抜 9月5日(木)から9月9日(月)まで

一般 9月5日(木)から9月30日(月)まで

試験日

推薦 9月28日(土)・29日(日)
総合選抜 一次試験 9月28日(土)
二次試験 11月2日(土)・3日(日)

☆防衛医科大学校医学科学生

応募資格 高卒、見込含むで二十一歳未満のかた
受付期間 9月5日(木)から9月30日(月)まで

試験日
一次試験 11月2日(土)・3日(日)
二次試験 12月18日(水)から20日(金)までの間の指定する一日

☆防衛医科大学校医学教育看護学科学生

応募資格 高卒、見込含むで二十一歳未満のかた
受付期間 9月5日(木)から9月30日(月)まで

試験日 一次試験 10月19日(土)
二次試験 11月30日(土)か12月1日(日)
ホームページなどでも資料閲覧請求ができます。

奈良地方協力本部(PC用)
<http://www.mod.go.jp/pco/nara>

問合せ先 自衛隊橿原地域事務所
☎074412919060



みなさんは自分の睡眠について考えたことがありますか？現在社会の4人に1人が睡眠について悩みを抱えていると言われていいます。睡眠不足になると、集中力・記憶力の低下や、感情表現のコントロールに影響を及ぼすことがわかっています。また、うつ病や糖尿病、高血圧になる確率を高めるという研究結果もあります。睡眠は食事や運動と並んで、健康を維持していくためには欠かせないものです。日頃から意識して快適な睡眠を確保することが大切です。

今回は、普段の生活を見直すことである程度「眠たい」「眠れない」という状況を改善することについてご紹介したいと思います。

眠りのポイントについて

1日の始まりは「朝の光」から

朝の光は体内時計をリセットしてくれます。つまり、地球の1日、24時間とずれないようにしてくれるのです。また、眠気を誘うメラトニンという物質は太陽を浴びないと分泌されにくいことがわかっています。

自分にあった睡眠時間とリズム

自分にあった睡眠時間には個人差があり、日中眠くて困らない睡眠時間が自分に適しているといわれています。自分にとって必要な睡眠時間を見つけてみましょう。いい睡眠リズムを作るには眠る時間より起きる時間を一定にすることが大切です。人は早く布団に入ろうとしたり、同じ時間に眠ろうとすることを意識しがちですが、朝の光で起きたことを体が実感すると、15時間後くらいには体が自然と休息に向かうことがわかっています。

あなたは眠れていますか？

昼寝を有効に活用

昼寝をする場合は、12時～15時までの間に30分以内の短い昼寝をしましょう。

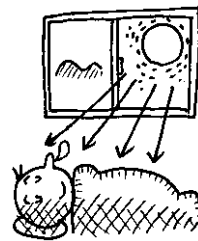
嗜好品に関する注意

コーヒーなどのカフェイン、タバコに含まれるニコチンは脳を興奮させる働きがあるため、体は活動モードに切り替わって寝つきは悪くなり、眠れたとしても健全な深い眠りを得ることはできません。また、アルコールは入眠を誘う効果はありますが、良質な睡眠を持続させる力はなく、アルコールを体内で分解するのに多大なエネルギーを必要とするので、眠りに入っても体が休息できず、眠りも浅くなります。

睡眠の質を高めるポイント

就寝前に興奮するテレビを見たり、電子機器の操作をしたり、直前まで仕事や勉強をするのはやめ、静かで暗く、適切な室温・湿度の寝室環境を整えることが大切です。暑さは眠りの大敵です。

以上のようなことを参考に眠りについて見直す機会としていただき、自分に合ったより良い睡眠をとりましょう。また、布団に入ってもなかなか寝つけない、眠っていてもたびたび目が覚めてしまう、明け方早くに目が覚めてその後眠れない、眠りが浅くて眠った感じがしないなどの状態が続いていると不眠の状態ですので医療機関へ相談することをおすすめします。

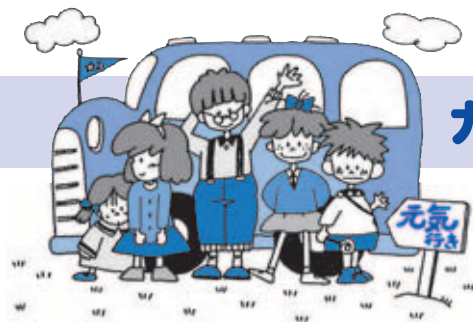


ヘルシー教室

近年、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が増加しています。みなさんも生活習慣病になりたくないですね。そのためには、良い生活習慣の維持が大切です。ヘルシー教室では、有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチを取り入れた運動や調理実習を通じて自分の生活習慣を振り返り、10年後も20年後も健康で生活できるように運動実践指導者をはじめとして管理栄養士、保健師がみなさんをサポートします。

とき・内容

- 8月26日(月) 血液検査・健康講座
- 9月2日(月) 栄養講座・運動
- 9月9日(月) 調理実習
- 9月17日(火) 運動
- 9月30日(月) ヨガ
- 10月7日(月) 運動
- 10月15日(火) 調理実習
- 10月21日(月) 運動
- 11月5日(火) 血液検査・運動
- 11月18日(月) 運動・まとめ
- 調理実習のみ午前10時から午後11時、調理実習以外は午前10時から11時30分
- 調理実習は材料費三百円が必要です。
- ところ 2000年会館
- 対象者 町内在住の四十歳から概ね六十五歳までのかたで医師に運動制限を受けていないかた
- 定員 二十名(先着順)
- 申込方法 8月2日(金)午前8時30分から電話か窓口でお申し込みください。



● 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：8月6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：8月23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：8月23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：8月8日(木)
午後1時から1時30分まで受付
対象者：平成25年4月7日から5月3日生まれ
10か月児
と き：8月8日(木)
時間は個人通知します
対象者：平成24年9月12日から10月8日生まれ

1歳8か月児健康診査

と き：8月28日(水)
午後1時から1時30分まで受付
対象者：平成23年12月11日から平成24年1月28日生まれ

3歳児健康診査

と き：8月29日(木)
午後1時から1時30分まで受付
対象者：平成22年2月19日から3月29日生まれ

検診

2歳児歯科検診

と き：8月22日(木)
午前9時から9時30分まで受付
対象者：平成23年3・4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。

教室

妊婦さん集まれ

2回開催【要予約】
と き・内容：
8月23日(金)
午後1時30分から2時30分まで
妊婦同士の交流会、栄養のお話
9月3日(火)
午後1時30分から3時まで
助産師のお話
対象者：妊婦
持参品：母子健康手帳

親子で作るおやつ教室

と き：8月27日(火) 午後1時30分から3時
ところ：調理実習室
メニュー：ココアケーキ、りんごかん(今年度は同じメニューです)
対象者：四歳から小学三年生の親子(今年度中一回のみ受講してください)
定 員：親子合わせて二十名
費 用：大人二百円 子ども百円
持参品：エプロン、三角巾、手拭きタオル
申込方法：8月6日(火) 午前8時30分から、電話か窓口で申込んでください。

第一期石綿の健康リスク調査

この調査は、石綿ばく露の状況の違いなどによる石綿関連疾患の発生状況の把握や石綿関連疾患の発生状況の把握などを行う、今後の健康リスクのあり方を検討するための健康調査を収集するものです。

対象 一般環境を経由した石綿ばく露の可能性があり、次に該当するかた
平成元年以前に県内居住歴のあるかた
平成25から26年度まで継続して調査に協力できるかた
石綿健康管理手帳を取得していないかた
調査内容 問診、胸部X線検査(毎年一回)、CT検査
検診料 無料(予約制)
受付期間 10月31日(木)まで
問合先 葛城保健所 ☎22-11701

第4回ならびにビューティフルシニア募集

心身ともに健康で若々しく、積極的に社会活動を行い、年齢を重ねた「美しさ」を感じさせ、あんな人になりたいと憧れるようなシニアのかたをみなさまから募集します。

対象者 県内に在住の七十歳以上のかたで、心身ともに健康を保ち、積極的に社会活動を行い、美しさを感じさせるかた
募集期間 8月23日(金)まで
応募先・問合先 奈良県長寿社会課 高齢者生きがいづくり推進係 ☎074212718921
申請用紙は、2000年会館・生き生き対策課にあります。

相談件数増加

「健康食品の送りつけ」は、はっきり断りましょう

昨年末から相談が増えている「健康食品の送りつけ」。日増しに増える一方で、減る兆しが全く見受けられません。この状況を踏まえ、再度対処方法を掲載します。

健康食品の送りつけの対処方法

その1：はっきりと「申し込んでいません」「必要ありません」

突然電話がかかってきて「以前申し込まれた健康食品を送ります」「健康食品の試供品を送ります」と聞き覚えのない業者から言われる。

頼んだ覚えのないもの、必要ないものは「申し込んでいません」「必要ありません」とはっきりと断ってください。そして長々と電話対応せず、断った後はできるだけ早く電話を切りましょう。

電話を切ったあと、相談室にご相談ください。

その2：届いてしまったら「受け取り拒否」

電話ではっきりと断っても、代金引換で商品を送ってくる場合があります。申し込んでいないものや必要ないものは受け取る必要はありません。

もし商品が届いたら「受け取り拒否します」と配達員に伝え、持ち帰ってもらってください。その際、送り主の住所や名前、電話番号を控えさせてもらえれば、のちのちの対応に役立ちます。

受け取り拒否後、相談室にご相談ください。

その3：損害賠償金などを払う必要なし

受け取り拒否をして商品を送り返すと、業者から損害賠償請求という手紙が届くことがあります（振込用紙まで同封されている場合もあります）が、申し込んでいないモノを一方向的に送りつけてきた業者に、損害賠償金を支払う必要はありません。

お金は振り込まず、その手紙を持参の上、相談室にお越しください。一度振り込んでしまったお金を取り戻すことは困難です。お金を振り込む前に、必ずご相談ください。

出前講座も受付中

様々なトラブルの事例を紹介しながら、どのように対処すべきかなどをわかりやすく説明させていただく「出前講座」を受け付けています。仲良しグループや敬老会、PTA、自治会など10名以上であれば、会場のみご用意頂きましたら、講座をさせていただきます。

講師の費用などは一切不要。詳細は役場秘書課まで。

キリトリ線で切り取り、電話付近に貼るなど、ご活用ください。

必要ありません
申し込んでいません

相談は、上牧町役場まで
☎76-1001



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

カント先生の散歩
池内紀著 潮出版社



名前だけなら誰でも知っている哲学者カントですが、その理論や思想は難解で簡単には読破できないと言われていいます。彼が生きた18世紀の社会情勢とともにその人間的魅力と79年の生涯がわかる1冊です。

字幕屋のニホンゴ渡世奮闘記
太田直子著 岩波書店



外国の映画を見ると、吹き替えと字幕のどちらを選ばれますか？翻訳して違和感のない言葉を選んでいく作業は、想像以上に大変という字幕翻訳者による映画や日本語に関するエッセイです。

カラスの教科書
松原始著 雷鳥社



カラスは私達の身近にいる鳥ですが、意外に研究するのが難しいようです。それでもカラスへの興味と愛情から観察や調査を続ける著者が、カラスに関する様々な事柄を読みやすく綴った本です。

リンゴの心
木村秋則・荒了寛著 俊成出版社



リンゴの完全無農薬栽培が成功するまでに試行錯誤を繰り返した日々を通して、人間が自然と共に生きるために必要なことを語る、「奇跡のリンゴ」の木村氏と天台宗の大僧正・荒了氏の対談集。

8月のお話会ピーターパン

8月のお話会はありません。

小・中・高校生向けの課題図書を用意しています。9月末まで展示しています。その間の貸し出しは1週間ですのでぜひご利用ください。

- ・ 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/>
- ・ 図書館の閉館時間
午前9時から午後5時まで。

ぼくのなまえはダメ!

マルタ・アルテス著 コスモピア



子犬はとてもおりこうさんで、家族のお手伝いもしています。そんないつも元気で頑張り子犬の名前が「ダメ」なのはどうして？日常で見つけたことが絵本になった、思わず笑ってしまうお話です。(児童書)

● 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

上牧の特産品ぶどうを!!

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
黒色系 バッフアロ(ピオーネ系) 藤稔
青色系 ニューマスカット

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

遺品整理
ハウスクリーニング
不用品の回収・買取

お部屋の消臭消毒
もお任せ下さい!

☆亡くなった夫、妻が残した遺品の整理をお願いしたい
☆トイレやお風呂場等を掃除して欲しい
☆部屋をキレイにして欲しい
☆いらなくなった物を処分して欲しい
☆親族が亡くなり、住まなくなった家をなんとかしたい

奈良遺品整理センター
サービス提供会社 株式会社 総合企画
地区統括 遺品整理士 認定第1 S02194号
〒635-0061 奈良県大和高田市磯野東町3-3 岩井ビル302
高田市駅 徒歩2分!
TEL 0745-24-1200 FAX 0745-24-1201
E-mail info@yutaka-kikaku.jp URL <http://www.yutaka-kikaku.com>

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：上牧第二中学校
 と き：8月20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 8 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。

町		町の動き	平成25年6月末日現在
世帯数	9,758(+4)		
男性	11,215(-7)		
女性	12,366(-5)		
合計	23,581(-12)	()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。