

広報

かんまき

2013 9

創ろうみんなで 元気な安心のまちを！



子ども議会

特集

避難の知識	風水害から身を守るために！ …2
町民ひろば	…………… 4
まほろば祝祭音楽会	…………… 5
MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る	…………… 6
元気講座	まだまだ油断は禁物、食中毒に気をつけよう …12
元気ガイド	…………… 13
家庭の情報：消費生活相談	…………… 14
老後の暮らしについて考えてみませんか？	…………… 15
図書館通信	…………… 15
各種相談	…………… 16

No.498

避難の知識



風水害から身を守るために！

風水害や大地震などのさまざまな災害から身を守るために、すばやく反応し、「避難」することが必要です。災害時の避難について適切な「知識」をもち、いざというときの「備え」をしっかり進めてください。

「自分たちの身の安全を守るため」には避難が大原則です。

8月号でも掲載しましたが、多くの災害に共通する避難のポイントを再度、災害別に3回に分けて紹介します。

みなさんの防災、避難に役立ててください。

* 風水害対策の第一歩は情報収集から！

正確な気象情報を集めることで風水害による被害を最小限にとどめることができます。テレビ・ラジオなどで情報収集につとめ、危険を感じる場合には、早めの避難を心がけましょう。

普段から避難準備をしておきましょう

いつでも避難できるよう、次のことを心がけましょう！

- 避難経路や危険場所の事前の確認
- 非常用品の用意
- 災害防災メールなどの利用



避難時の注意点

安全で動きやすい服装を

- ヘルメットや頭巾などで頭を保護する。
- 裸足で避難しない。脱げにくい、ひもで締められる運動靴で避難する。
* 長靴は水が溜まると動きにくくなるので厳禁！



足元に注意

- 水の深さに注意する。
* 歩行可能な水深は一般的に男性は70cm、女性は50cm。水の流れが早い場合はさらに注意が必要！
- 水が溢れたときは、マンホールや側溝、石などが危険。杖や長い棒で進行方向を確認しながら歩くようにしましょう。

隣・近所で声を掛けあって避難

- 単独行動はしない。
- はぐれないようロープでお互いの体を結んで流されないようにしましょう。

災害時要援護者の安全確保

- 病人や高齢者は背負うなど配慮し避難する。
- 子どもは大人が手をつないで避難させる。その際は、浮き袋を付けるなどの安全対策を。

避難情報の違いを知っておきましょう

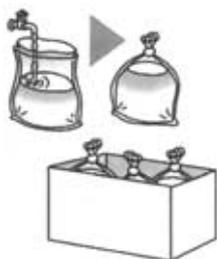
広報車・防災無線・サイレンなどを通じて町が出す避難情報には、状況によって違いがあります。

情報の種類	発令時の状況	住民に求める行動
自主避難	<ul style="list-style-type: none"> ●災害の危険が迫っていると自ら判断した場合の避難となります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●必要に応じて地域の公民館など（避難所）に避難してください。 ●避難中の食事や生活必需品はできるだけご自分で用意してください。
避難準備情報	<ul style="list-style-type: none"> ●避難をするのに時間のかかる要援護者は、避難を始めなければならない状況です。 ●人的被害が発生する可能性が高まっている状況です。 	<ul style="list-style-type: none"> ●高齢者、病人、障がい者の方は支援者とともに避難所へ早めの避難を始めてください。 ●非常時持ち出しを用意するなどいつでも非難できるように準備してください。
避難勧告	<ul style="list-style-type: none"> ●通常の避難ができる方についても、避難を始めなければならない状況です。 ●人的被害が発生する可能性がさらに高まっている状況です。 	<ul style="list-style-type: none"> ●避難所へすみやかに避難を始めてください。 
避難指示	<ul style="list-style-type: none"> ●災害の前兆現象の発生や切迫した状況から、人的被害が発生する可能性が非常に高まっている状況、または、実際に人的被害が発生した状況です。 	<ul style="list-style-type: none"> ●避難中の方は確実に避難を完了してください。 ●いまだに避難していない方はただちに避難所へ避難を始めてください。 ●避難の時間的な余裕がない場合は生命を守る最低限の行動をしてください。

普段からの備えについて

• 水のうの用意

ごみ袋を2枚重ね、水を入れて口を縛ります。段ボール箱などに入れて使うと効果的です。水のうの中に空気が入ると、水が浮かんでしまうので注意が必要です。



• 排水口の掃除

玄関前やベランダにある排水口は、落ち葉や土などで詰まりやすくなっています。こまめに掃除しましょう。



子ども議会開催

8月21日(水)、子ども議会が役場3階議場で行われました。

子ども議会は、将来を担う子どもたちに、自分の住む町の町政に関心をもってもらい、町に対する要望や質問をする機会でもあり、子どもの視点から、今後の町政に反映させることを目的とし開催されました。

上牧中学校から9名、上牧第二中学校から4名、計13名が議長と議員になり、それぞれにいろんな視点から町に対しての質問を、緊張することなく堂々とした姿で立派に質問していました。



夜間基礎訓練の実施

7月、8月と計4回にわたり、毎年恒例の消防団夜間基礎訓練が健民グラウンドで行われました。今年は礼式訓練に加え、ポンプの操作訓練などを重点的に、西和消防署南分署のみなさんの指導のもと、消防技術の更なる習得と消防力の強化に励まれていました。



まほろば祝祭音楽会

MEMORIES OF YOU

～スイングジャズ界の巨匠
秋満義孝が“まち”にやってくる～

10月14日(月・祝)

午後0時開場・0時30分開演

出演	秋満義孝カルテット
	ピアノ : 秋満義孝
	クラリネット : 鈴木直樹
	ベース : 魚谷のぶまさ
	パーカッション : 岡本健太
会場	まほろばホール
入場料	一般 3,000円
	北葛4町住民 2,000円
	65歳以上 2,000円
	学生(小・中・高) 1,000円



河野正孝



青山聖樹



神田寛明

まほろば祝祭アンサンブル

～N響トッププレイヤーと仲間たちの夕べ～

11月7日(木)

午後6時開場・6時30分開演

出演	指揮 : 河野正孝(オーボエ奏者・関西室内楽協会代表)
	オーボエ : 青山聖樹(NHK交響楽団首席オーボエ奏者)
	フルート : 神田寛明(NHK交響楽団首席フルート奏者)
	アンサンブル : まほろば祝祭アンサンブル
会場	まほろばホール
入場料	一般 2,000円
	北葛4町住民 1,500円
	65歳以上 1,500円
	学生(小・中・高) 1,000円

チケット発売は、9月1日(日)午前10時より、まほろばホールで発売します。

電話での予約も受け付けています。

小学1年生より入場していただけます。

北葛4町にお住まいのかたは、免許証・保険証・町広報紙のいずれかをご提示ください。

主催：まほろばホール活性化推進会議(事務局：まほろばホール内)

共催：河合町

後援：北葛城郡町村会 社会福祉法人奈良県共同募金会

問合せ先：文化会館まほろばホール(月曜日休館)

河合町高塚台1-8-3 電話 ☎72-1100

詳細については、河合町ホームページ(<http://www.town.kawai.nara.jp/>)をご覧ください。



10月1日▶12月31日

この催しは、赤い羽根共同募金運動を応援しています。

MOSAIC PLAZA

知る・募る・語る

KANMAKI

祝「敬老の日」開催

米寿のかたを対象とした、敬愛長寿を願う記念式典を開催します。

とき 9月16日(祝)・午前9時30分から

ところ 2000年会館(2階多目的室)

内容 町内在住の大正14年生まれの米寿のかたに記念品をお贈りします。(案内状を発送しますので、当日持参のうえお越しください)

式典終了後は、シルバークラブ連合会主催による「カラオケ歌謡発表会」を開催します。

当日は、町内巡回バスを運行しますのでご利用ください。

問合せ 生き活き対策課
☎7912020



町議会は9月10日から

第三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ります。その他、会議日程のお問い合わせは議事事務局へ

問合せ 議事事務局

☎役場内線304番

「ヒューマンライツセミナー」 in上牧

「ヒューマンライツセミナー」とは、人権のルールとしての概念を身につけ、人権問題の解決に向けてどう行動し、社会に参画するのかを探究して、「自分と人権問題が繋がった」「人権のために何かをしよつ」など、人権について学べる学習会です。今回のテーマは、「人権のまちづくり」にむけてです。

とき 10月17日(木)午後1時30分から3時30分

ところ 役場西館 3階 集会室

内容 講演「地域のつながり・家族の絆」

講師 山村 悦子さん(特定非営利活動法人 地域密着型相談センター I・「とまり木」理事長)

主催 上牧町・上牧町人権教育研究会・上牧町人権教育推進協議会
問合せ 社会教育課

☎役場内線512番

ペガサスフェスタ2013 文化祭展示作品と発表の募集

10月28日(月)から10月30日(水)まで、文化センター(中央公民館・ペガサスホールロビー)と2000年会館で開く、上牧町文化祭に展示する作品を住民のみなさんから募集します。

また多目的ホールを使って演技などを披露する発表の部については10月29日(火)に行い、30分から60分程度で披露できる作品を募集します。

対象者 町内在住のかた
応募種目

展示の部については、絵画・工芸・手芸・書道・造花・写真など、壁や机などを使って展示出来るもので、作品数は一人一点にさせていただきます。

発表の部については、個人やグループで舞台を使って披露できる出し物など、テーマは自由です。(ただし、音楽を必要とする出し物は、テープなどの用意をお願いします。また、参加人数により日程を変更することもあります)

受付期間 9月1日(日)から8日(日)まで(月曜日は休館)

受付時間 午前9時30分から午後4時30分まで

受付場所 文化センター内中央公民館事務室前。電話での受付は出来ません。

問合せ 中央公民館 ☎7613610

西和養護学校 教育相談・体験学習実施

西和養護学校では、小学部・中学部・高等部で障がいのある幼児や児童生徒の保護者に対して、就学や教育についての相談や体験学習を実施しています。

詳細については、電話でお問い合わせください。

問合せ 奈良県立西和養護学校

☎7312111

エコクラフト「お菓子入れ」 講習参加者募集

四海波編みで、お菓子入れを作ります。大きさが直径17cm、深さが11cmあるので、果物入れとしても使えます。すこやかサポーターが指導します。

とき 9月17日(火)午後1時から4時頃まで

ところ 2000年会館 保健指導室

定員 先着15名

参加費 150円

持ち物 はさみ、ポンド、15cmさし、鉛筆、洗濯はさみ4つ

申込方法 9月3日(火)午前8時30分

分まで電話か生き活き対策課窓口でお申し込みください。

問合せ 生き活き対策課
☎7912020



セアカゴケグモの対処法

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、毒性を持っています。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。

対処方法

保健所などに知らせる必要はありません。

- 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。
- もしクモの巣がはられたら棒きれではらってください。
- 子どもや高齢者は危険な場合もあり注意が必要です。

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、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、できるだけ早く病院に行つ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。)
- 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

問合せ 環境課
役場内線140番



台湾で54年ぶりに狂犬病発生

台湾当局は、7月23日に台湾の南部において狂犬病に感染したイタチ、アナグマによる人への咬傷事故が発生した旨を国際獣疫事務局(OIE)に通報、及び公表しています。過去6ヶ月以内に台湾から輸入された犬などを飼育されているかは、念のため、入国時から半年間は毎日の健康観察を行うようご留意願います。

また引き続き、犬の登録・予防注射の徹底をよろしく願います。

問合せ 葛城保健所衛生課
22 1701 (内線236)

「法の日週間」記念無料法律相談

奈良弁護士会では「法の日週間」記念行事として無料法律相談を実施します。

- とき・ところ
- 10月2日(水) 午前9時30分から12時・午後1時から3時30分。奈良弁護士会館
 - 10月7日(月) 午前9時30分から12時・午後1時から3時30分。大和高田経済会館

(どちらも相談時間は一人30分です。)
申込期間 9月9日(月)から30日(月)まで(平日午前9時30分から12時・午後1時から5時)
問合せ 奈良弁護士会

074212212035

「高齢者・障害者の人権あしん相談」強化習慣

皆さんの周りで高齢者や障がい者に対するいじめ、いやがらせ、虐待などの人権侵害が起きているのでは?と思うことはありませんか?

法務省の人権擁護機関では、一人ひとりの人権が尊重され、高齢者や障がい者の皆さんが毎日安心して暮らすことができるよう、人権に関わる様々なご相談をお受けします。相談は無料で秘密厳守ですので、お気軽にご利用ください。

とき 9月9日(月)から9月15日(日)の平日は午前8時30分から午後7時まで
土・日は午前10時から午後5時まで
相談員 奈良地方法務局職員と奈良県人権擁護委員連合会人権擁護委員
全国一斉「高齢者・障害者の人権あしん相談」
全国共通ナビダイヤル ☎057010031110 (電話はおかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります)
問合せ 福祉課
役場内線118番



「コミュニティバス広告掲載募集」

10月1日(火)よりコミュニティバス(ベガサス号・ささゆり号)の巡回バスへの広告掲載事業がスタートします。

バスによる「動く広告媒体」です。みなさんの広告がより広範囲で、より多くのかたがたの目に触れることになります。詳細については、総務課へお問い合わせください。

募集期間 9月10日(火)から20日(金)・午前9時から午後5時まで(土・日・祝日を除く)
問合せ 総務課 役場内線209番

第23回奈良矯正展

「社会を明るくする運動」の一環として、奈良少年刑務所の一部を開放し、矯正施設(刑務所・少年院・鑑別所)の教育・職業訓練の紹介など、地域社会の人々に広く矯正行政についての理解を得ることを目的として開催いたします。

とき 9月7日(土)・8日(日)午前10時から午後4時まで(8日のみ午後3時30分まで)
ところ 奈良少年刑務所構内

内容 施設見学、刑務所作業製品の展示即売、教育内容・職業訓練などをパネルで紹介、受刑者の書・絵画などの文芸作品の展示、専門の職員による性格検査の体験実施など
問合せ 奈良少年刑務所

074212214961

児童虐待と思ったらすぐに電話を！

「あなた」からの連絡が、
こどもを虐待から守るための大きな一歩となります。



児童虐待とは、

身体虐待	殴る、蹴る、激しく揺さぶる、溺れさせる など
性的虐待	性的行為の強要、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	食事を与えない、ひどく不潔にする、保護者以外の同居人による虐待を放置すること など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、兄弟間での差別的扱い など

児童相談所全国共通ダイヤル ☎0570・064・000(24時間対応)

上牧町役場福祉課 ☎0745・76・1001 内線146

かもきみの湯敬老週間実施

かもきみの湯(御所市)では敬老の日に無料入浴を実施します。

とき 9月17日(火)から20日(金)までの午前10時から午後11時までの4日間

対象者 町内在住の65歳以上(昭和23年以前生まれ)のかた

対象者であることを確認できる物(運転免許証・健康保険証など)を持参して番台で提示してください。ただし、「コピー」では受付できません。

問合せ先 かもきみの湯
☎66-2641

フットサル・大縄跳び教室開催

上牧総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会によるフットサル教室・大縄跳び教室を開催します。

内容は、フットサルは基本の技術とルールを習得してゲームを楽しむこと、大縄跳びは町民体育大会(大字対抗)に向けての技術向上と交友です。

とき 9月21日(土)午後1時30分から4時まで

ところ 上牧中学校体育館(大縄跳びのみは中庭)

対象者 フットサル 町内在住小・中学生とその家族

大縄跳び 町内在住民

定員 フットサル 30名
大縄跳び 制限なし

持ち物 運動のできる服装・体育館用シューズ・タオル・飲料水

受講料 200円

申込方法 9月3日(火)から18日(水)の間に、上牧第二町民体育館にて申込用紙に記入の上、申し込んでください。(月曜休館日)どちらか一方の参加も可能です。

雨天の場合、大縄跳びは中止とします。

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 ☎0909-655710701

秋の交通安全運動間もなくスタート

9月21日(土)から30日(月)までの間、秋の交通安全県民運動が行われます。本町でも各関係機関・団体の協力を得て運動を展開します。

上牧町を、安全で明るく住みよい町にするために交通安全マナーアップを図りましょう。

9月11日は「警察相談の日」

警察では9月11日を全国一斉「警察相談の日」と定め、被害の未然防止に関する相談や地域の安全と平穩についての相談に応じています。

「警察の相談ダイヤル #9110」をスローガンに相談窓口の利用を推進しています。

警察総合相談警察本部県民サービス課

ブッシュ回線

#9110

ダイヤル回線

☎0742-2311108

FAX相談

☎0742-2410874

電子メール相談

奈良県警察ホームページ(各種相談)

悪質商法相談

☎0742-2419441

(架空請求ハガキ・迷惑メール・高金利などの相談)

運転免許更新・再交付手続

☎0744-2215541

西和警察署 ☎72-0110

「メロディーパトロール」活動実施

奈良県警察では、「日本一安全で安心して暮らせる奈良の実現」に向けて、警察官が身近でパトロールしていることを広く住民のみなさんにお知らせするため、「メロディーパトロール」を実施します。その際に流れるメロディーは、幼児や児童などに被害防止のために活用している指導キーワード「いかのおすし一人前」をオルゴール風にアレンジしたメロディーで、防犯意識を高めるための啓発標語などとともにパトカーや白バイから流すことにより、県民の安全・安心感を高める「メロディーパトロール」活動を積極的に推進しているところです。

今後とも、県民のみなさんに安全と安心をお届けするため、積極的かつ効果的なメロディーパトロールを実施しますので、「ご理解とご協力」によるしく願います。

「いかのおすし一人前」のメロディーは、奈良県警察ホームページから聞くことができます。

<http://www.policepref.nara.jp/>

問合せ先 西和警察署

☎72-0110



「コミュニティバス」名称・運行時間変更のお知らせ

10月1日より、コミュニティバス(2000年会館号巡回バス)を1台増便します。
これにより、バスの名称・運行時間が変更になりますのでお知らせします。

2000年会館発→役場行			役場発→2000年会館行		
8	38	40	8	29	
9	10	11	9	33	51
10	26	28	10	33	35
11	12	13	11	1	20
12	40	43	12	1	5
13	22	28	13	29	35
14	58		14	49	
15	0	42	15	5	7
16	30	31	16	19	38
17	13	16	17	20	23
					47
					50

※  は、葛城台經由

ペガサス号・ささゆり号バス時刻表

ペガサス ①

2000年 会館	金富地蔵 会館	下牧消防 屯所	友が丘 栗公園	友が丘 西公園	緑ヶ丘 1丁目	滝川台 北口	ゆりが丘 北口	友誼会 病院	文化 センター	2000年 会館	アピタ	役場	文化 センター
1便	8:10	8:17	8:20	8:23	8:24	8:26	8:29	8:31	8:34	8:37	8:38	-	-
2便	9:15	9:22	9:25	9:28	9:29	9:31	9:34	9:36	9:39	9:42	9:43	9:45	9:50
3便	10:45	10:52	10:55	10:58	10:59	11:01	11:04	11:06	11:09	11:12	11:13	11:15	11:20
4便	12:15	12:22	12:25	12:28	12:29	12:31	12:34	12:36	12:39	12:42	12:43	12:45	12:50
5便	14:30	14:37	14:40	14:43	14:44	14:46	14:49	14:51	14:54	14:57	14:58	15:00	15:05
6便	16:03	16:10	16:13	16:16	16:17	16:19	16:22	16:24	16:27	16:30	16:31	16:33	16:38

ペガサス ②

2000年 会館	友誼会 病院	第5町営 住宅	梅が丘 公園	外町橋	昭和団地	北上牧 文化館	貴船台 集会所	服部記念 病院	ナリスナ ターバン	文化 センター	2000年 会館	アピタ	役場	文化 センター
1便	8:40	8:42	8:45	8:48	8:51	8:52	8:55	8:56	8:58	9:03	9:10	9:11	-	-
2便	9:57	9:59	10:02	10:05	10:08	10:09	10:12	10:13	10:15	10:20	10:27	10:28	10:30	10:35
3便	11:27	11:29	11:32	11:35	11:38	11:39	11:42	11:43	11:45	11:50	11:57	11:58	12:00	12:05
4便	12:57	12:59	13:02	13:05	13:08	13:09	13:12	13:13	13:15	13:20	13:27	13:28	13:30	13:35
5便	15:15	15:17	15:20	15:23	15:26	15:27	15:30	15:31	15:33	15:38	15:45	15:46	15:48	15:53
6便	16:45	16:47	16:50	16:53	16:56	16:57	17:00	17:01	17:03	17:08	17:15	17:16	17:18	17:23

ささゆり ①

2000年 会館	服部記念 病院	松里園 消防屯所	松里園 公民館	北上牧 公民館	服部記念 病院	役場	葛城台 公園	葛城台バス 停(五軒屋)	文化 センター	2000年 会館	アピタ	役場	文化 センター
1便	8:10	8:15	8:19	8:21	8:24	8:27	8:29	8:33	8:35	8:39	8:40	-	-
2便	9:14	9:19	9:23	9:25	9:28	9:31	9:33	9:37	9:39	9:43	9:44	9:46	9:51
3便	10:42	10:47	10:51	10:53	10:56	10:59	11:01	11:05	11:07	11:11	11:12	11:14	11:19
4便	12:10	12:15	12:19	12:21	12:24	12:27	12:29	12:33	12:35	12:39	12:40	12:42	12:47
5便	14:30	14:35	14:39	14:41	14:44	14:47	14:49	14:53	14:55	14:59	15:00	15:02	15:07
6便	16:00	16:05	16:09	16:11	16:14	16:17	16:19	16:23	16:25	16:29	16:30	16:32	16:37

ささゆり ②

2000年 会館	友誼会 病院	片岡台 幼稚園	聖和台 2丁目	片岡台1丁 目バス停	桜ヶ丘3丁 目バス停	桜ヶ丘2丁 目バス停	桜ヶ丘1丁 目バス停	新町消防 屯所	三軒屋 公民館	文化 センター	2000年 会館	アピタ	役場	文化 センター
1便	8:42	8:45	8:48	8:51	8:53	8:55	8:56	8:57	9:01	9:04	9:09	9:10	-	-
2便	9:58	10:01	10:04	10:07	10:09	10:11	10:12	10:13	10:17	10:20	10:25	10:26	10:28	10:33
3便	11:26	11:29	11:32	11:35	11:37	11:39	11:40	11:41	11:45	11:48	11:53	11:54	11:56	12:01
4便	12:54	12:57	13:00	13:03	13:05	13:07	13:08	13:09	13:13	13:16	13:21	13:22	13:24	13:29
5便	15:14	15:17	15:20	15:23	15:25	15:27	15:28	15:29	15:33	15:36	15:41	15:42	15:44	15:49
6便	16:45	16:48	16:51	16:54	16:56	16:58	16:59	17:00	17:04	17:07	17:12	17:13	17:15	17:20

なら歯と口腔の健康づくり フェスティバル開催

とき 11月4日(月・祝) 午後1時から4時まで・フッ化物塗布のみ午後1時から3時まで

ところ イオンモール大和郡山

内容

- ・歯科保健事業に貢献した団体、個人への顕彰
- ・歯科保健に関するアトラクション
- ・その他歯科保健の啓発

- ・フッ化物塗布(事前申込必要)

満3歳から12歳児対象(先着200名)

申込方法 一名につき一枚の往復はがきで、住所・お子様の氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、9月10日(火)から27日(金)までにお申込みください。10月中旬までに採否の返信をします。

〒63018002

奈良市二条町2-9-2

奈良県歯科医師会 なら歯と口腔の健康づくりフェスティバル「フッ化物塗布」係

問合先 奈良県歯科医師会事務局

☎0742-3310861

(三田・杉本)



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と役場で作品の発表会を行っています。

中央公民館 9月13日(金)から10月18日(金)まで

上牧写真クラブ(展示ギャラリー)

パッチワークフレンドリー(陳列ケース)

役場 10月18日(金)まで

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

問合先 中央公民館

☎7613610

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・防衛医科大学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 18歳以上27歳未満のかた

受付期間 (男子) 年間を通じて

試験日 (男子) 受け付け時にお知らせ

防衛医科大学学生

応募資格 高卒、見込含むで21歳未満のかた

受付期間 一般前期(9月5日(木)から9月30日(月)まで)

試験日

一次試験 11月9日(土)・10日(日)

二次試験 12月10日(火)から14日(土)までの指定された日

防衛医科大学校医学科学生

応募資格 高卒、見込含むで21歳未満のかた

問合先 高卒、見込含むで21歳未満のかた

防災行政無線を用いた全国一斉の緊急情報の伝達試験

とき 9月11日(水) 午前11時ごろと11時30分ごろの2回

試験内容 全国瞬時警報システム

JALERTを用い、国からの情報を受け、実際に防災行政無線を自動起動させ、町内に設置している防災行政無線のスピーカーより次の内容の試験放送を行います。

「これは、試験放送です。」×3回

「こちらは、ぼつさいかんまきちようやくばです。」×4音チャイム

問合先 総務課 ☎役場内線226番

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1日

防衛医科大学校医学教育部看護学科学生

応募資格 高卒、見込含むで21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

問合先 自衛隊橿原地域事務所

☎0744-2919060

上牧町通級指導教室『ペガサス教室』開設のお知らせ

上牧町では、小・中学校の通常の学級に在籍し、言葉の発達や行動面で気になることがあるなどの問題を抱え、特別な教育的支援を必要としている児童・生徒に対して、個に応じた通級による指導を行う場として通級指導教室『ペガサス教室』を上牧第二小学校東棟1階(平成25年9



月1日)に開設します。また、就学前の幼児についての教育相談も行います。

『ペガサス教室』は、子ども達が本来持っている力を輝かせながら、自分らしく生き生きとした学校生活を送れるように、支援することを目的とした教室です。

[ペガサス教室]

☎0745-43-8351



問合先

[上牧町教育委員会]

☎0745-76-1001



細菌やウイルスのついた食品をとることで起こる食中毒は、学校や施設などの大規模な集団食中毒が発生することもあります。家庭内で起こる食中毒も多く、死亡した例も報告されています。また、月別食中毒発生状況をみると、近年では、7月8月よりも9月に発生する食中毒発生数が多いため、これからの食中毒を未然に防ぐ対策が重要です。

今回は、食中毒予防のために、家庭でできる方法についてお話しします。

食中毒の予防方法

食品の選び方

食品は常に新鮮なものを選び、大量に買い込まず、新鮮なうちに食べきれただけを購入しましょう。そして、消費期限・賞味期限を守りましょう。生鮮食品はすぐに冷蔵庫に入れ、なるべく早めに食べきりましょう。

保存の方法

細菌の多くは、10℃で増殖がゆっくりになり、-15℃以下では増殖が停止します。そのため、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。しかし、この温度以下にすると細菌の増殖は遅くなりますが死滅するわけではありません。早めに使い切るようにしましょう。そして、冷蔵庫・冷凍庫には詰め込まず、7割程度入れるようにしましょう。

調理

肉、魚、卵を取り扱う時は、前後にしっかりと手指を洗いましょう。生の肉や魚を切った後はまな板を洗い、熱湯をかけてから使いましょう。包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別のものを使い分けるとさらに安全で

まだまだ油断は禁物、食中毒に気をつけよう



す。加熱処理の場合は十分に火を通し、室温に食品を長く放置しないことが大切です。

食事

まず、食卓につく前に手を洗いましょう。温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べるようにしましょう。目安は、加熱する料理は食品中心部が75℃以上1分以上の加熱、冷たい料理は10℃以下です。そして、食品は室温に長く放置しないでください。例えば、0-15.7℃は室温でも20分程度で2倍に増えます。

上記の予防方法に加えて、食品から変な臭いがしたり、味がおかしいと思ったら、食べずに捨てましょう。食中毒は、予防方法をきちんと守れば発生を防げます。

もし腹痛、下痢、気分が悪くなったりしたら、早めに医師に相談しましょう。

「食品表示110番」

食品の表示は、消費者が食品を購入するときの選択に役立つ情報です。

奈良地域センターでは、「食品表示110番」を設置し、食品の偽装表示・不審表示に関する情報やお問合わせなどを受け付けています。お気軽にご利用ください。

問合先 近畿農政局 奈良地域センター 表示・規格担当

「食品表示110番」(専用ダイヤル)

☎0742-32-1877

午前8時30分から午後5時15分(午後0時から1時、土・日・祝・年末年始を除く)

高齢者の集い開催

健康上牧21計画の高齢グループでは「高齢者の集い」を開催します。

とき 9月26日(木) 午後1時

ところ 2000年会館

内容

1 交通安全講習(西和警察署交通課)

高齢者の自動車事故

高齢者の自転車事故

高齢者の歩行時の事故

2 ハーモニカ演奏「ペガサス」

3 演歌

エイフオス 歌手 寺本 圭佑

日本クラウン 歌手 加奈

費用 無料

対象者 町内在住のシニアのかた

申込方法 9月12日(木)までに生

き活き対策課まで申込んでくださ

い。シルバークラブ会員のかたは、

地区シルバークラブ会長を経て申

し込んでください。

膝痛・腰痛予防教室開催

毎回好評の「膝痛・腰痛教室」

を今年度も開催いたします。痛

みの原因や身体の構造などを学

び、弱った膝や腰の痛みを軽減

することができるよう筋肉を鍛

える運動をします。みなさんの

ご参加をお待ちしています。

心臓病や強い痛みなど、医師

から運動を止められているかた

は参加できません。

とき 9月26日(木)から12月12

日までの毎週木曜日(合計12回)



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：9月3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：9月27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【要予約】

とき：9月27日(金)
 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：9月12日(木)
 午後1時から1時30分まで受付
 対象者：平成25年5月4日から6月7日生まれ
 10か月児
 とき：9月12日(木)
 時間は個人通知します
 対象者：平成24年10月9日から11月12日生まれ

教室

妊婦さん集まれ【要予約】

とき・内容：
 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

検診

婦人検診(乳がん・子宮がん)
 (集団)【要予約】

とき：9月30日(月)
 ・乳がん、子宮がん検診のどちらかを受診されるかた

午後1時から1時30分までの受付と午後2時30分から3時まで受付のどちらか
 ・乳がん、子宮がん検診の両方を受診されるかた
 午後1時30分から2時30分まで受付
 ところ：2000年会館 集団検診室
 対象者：
 (乳がん) 40歳以上(1973年12月31日以前の生まれ)で誕生日が西暦奇数年生まれのかた
 (子宮がん) 20歳以上(1993年12月31日以前の生まれ)で誕生日が西暦奇数年生まれのかた
 検査方法：
 (乳がん) 視触診・マンモグラフィ
 (子宮がん) 頸部細胞診、内診
 定員：
 (乳がん) 先着50名
 (子宮がん) 先着100名
 費用：1,000円(75歳以上は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申請を行ってください。
 申込方法：9月11日(水)
 午前8時30分から電話か生き生き対策課窓口でお申し込みください。申込開始日で定員に達することもあります。

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。

高齢者教室開催

町内在住の65歳以上のみなさん、高齢者教室に参加しませんか。

水墨画 毎月第2・4木曜日 午後1時30分から3時30分 会議室1
 ちぎり絵 毎月第2・4水曜日 午後1時から3時 会議室2
 民謡 毎月第2・4水曜日 午後1時から3時 和室1
 華道 毎月第2・4水曜日 午前9時30分から12時 保健指導室
 民謡 毎月第2・4金曜日 午後1時30分から3時30分 保健指導室
 輪踊り 毎月第1・3木曜日 午前9時から12時 多目的室
 コーラス(銀の鈴) 毎月第2・4木曜日 午前9時から12時 多目的室
 フォークダンス 毎月第1・3金曜日 午後1時30分から3時30分 多目的室
 茶道(樂茶会) 毎月毎週水曜日 午前9時30分から12時 中央公民館内茶室
 ところ 2000年会館
 申込・問合せ 生き生き対策課窓口でお申し込みください。

午前10時から11時30分
 ところ 2000年会館 機能訓練室(送迎はありません)
 定員 先着15名
 費用 600円(運動器具実費代)
 申込方法 9月4日(水) 午前8時30分から電話か地域包括支援センター窓口で受け付けています。
 問合せ先 地域包括支援センター(生き生き対策課内)

9月15日は敬老の日！

老後の暮らしについて考えてみませんか？

先日「有料老人ホームの選び方」という講義を受けてきました。生涯豊かな消費生活を送るために、みなさんも一度老後の暮らしについて考えてみませんか？



**施設に入居する、介護を受ける、これは全て契約です！
しっかりと契約書類を確認しましょう。**

今年に入り、老人ホームに関する相談も数件入っていますが、「入居時は入居すること(引越しの準備や施設に持込む荷物の整理)に気を取られ、契約書の内容をしっかりと確認していませんでした」という声をどの相談者からも聞きました。

一般的な賃貸住宅と違い、高齢者向けの施設や住宅は高額な入居一時金が必要である場合もあり、一度入居してしまうと、簡単に他の施設に移動することができないという状況が発生しやすいです。契約する際には、契約書だけでなく重要事項説明書の内容もしっかりと確認しましょう。

パンフレットや契約書、特に何を確認すべき？

今年受けた相談の中に、退去時のトラブルがありました。契約書の中身はもちろん全て重要ですが、下記項目は見落とさないように注意してください。

① 《経営者の理念》

自分にとってどんな暮らしが理想的なのか？入居する施設や受ける介護は自分の理想を叶えてくれそうか・ということを検討する指標となります。書面で理念を確認後、その理念が実践されているか現地見学会などでしっかりと確認しましょう。

② 《土地や建物の権利形態(施設や高齢者向けの住宅に入居する場合)》

土地や建物は、自己所有？賃貸？賃貸の場合の契約期間や条件に制限などはあるのか？これらの条件は、子や孫に相続できるかどうか？ということまで関係します。「自己所有は相続できるから良い」ということだけを判断基準にするのも間違いです。土地や建物を子や孫が相続した後、売却したいと思っても、なかなか売却先が見つからないなどのトラブルも発生しています。

③ 《毎月の諸費用》

年金や貯金の中で支払い可能でしょうか？足りない場合は何らかの援助を受けることができるかどうか、しっかりと確認しましょう。

④ 《退去時の精算について》

入居一時金の初期償却金額と預り金の割合や、初期償却金の償却年数などの確認も忘れずに！賃貸住宅に関しては、退去時の居室の原状回復に関する取り決めなどをしっかりと確かめておく必要があります。退去するとき戻ってくる金額の計算方法や、退去に必要なお金について入居前に把握しておきましょう。これは、退去時のトラブル回避にもつながります。

⑤ 《職員体制》

職員の離職率などもその施設や介護サービスの状態を検討する際の参考になります。特に離職率が高い場合、退職理由を確かめてみましょう。

どんな老後を、どんな場所で過したいのか？具体的なイメージを描きながら、上記のことに注意して老後の住まいや介護について一度考えてみてください。

そして、施設や高齢者向け住居に入居する際には、必ず現地を見学しましょう。また、体験入居ができる場合は積極的に利用しましょう。



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

神の島 沖ノ島
藤原新也著 小学館



現在でも上陸が制限されている福岡県の沖合にある沖ノ島の自然や祭祀宝物を撮影した美しい写真集。安部龍太郎氏による古代の北部九州について書かれた「古代宗像一族の物語」も掲載されています。

醤油と薔薇の日々
小倉千加子著 いそっぷ社



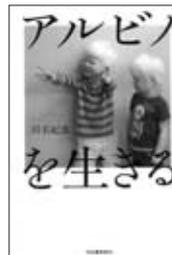
日常の中で何気なさゆえに見過ごされていることがあります。TVのCMや現代の風潮を、ジェンダー・セクシュアリティ論から晩婚化・少子化現象の分析につなげる縦横無尽のエッセイ集です。

図書室のキリギリス
竹内真著 双葉社



少しだけ不思議な力を持つ主人公が就職したのは高校の図書室。物に刻まれた思いを感じることが出来る彼女が、様々な本と謎を通じて生徒たちと心を通わせ、自分の道を歩き出してゆく姿を描いた小説です。

アルビノを生きる
川名紀美著 河出書房新社



日本語で白皮症と訳されるアルビノは生まれつき髪や肌が白く紫外線に弱い疾患のことです。少数派として生を受ける子供たちや彼らが抱える問題、そして今を懸命に生きるアルビノの人々の姿を追った本です。

9月のお話会ピーターパン

3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

80歳エベレスト登頂
双葉社



今年80歳の三浦雄一郎氏が3度目のエベレスト登頂を果たした陰には、たくさんの人々の応援と協力がありました。事前の入念な準備から57日間に及ぶ挑戦の記録、三浦氏へのインタビューなどをまとめた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

空手道場 練習生募集!!

空手道場では、武道を通じて

体力・精神力の向上 子供達ひとりひとりの自主性・積極性及び忍耐力を養う 礼儀 技術の向上・護身術を身につけるをモットーに練習に取り組んでいきます。

対象 幼児の部(4歳より)から一般までの男女
場所 上牧町立第二体育館
練習日 毎週火曜日 1部(幼年から低学年)午後7時から8時
2部(高学年から一般)午後8時から9時
毎週土曜日 午後7時から9時

師範 糸東流義心館 杉山 洋二
指導者 森 聡枝・井手 正樹

問合せ先 32-2834(杉山)・090-3991-1473(森)

(広告)

葛城エコフリーマーケット

と き：11月17日(日) 午前10時~午後3時
※雨天決行(ただし、荒天の場合は中止)

と ころ：上牧町役場前駐車場

出 店 者 募 集

募集期間 9月9日(月)~9月13日(金)
お申込み 出店料(1,000円)・印鑑を下記事務局にお持ちいただいた時点での先着順となります。
※出店申込書及び募集要項は、事務局にございます。
申込場所 王寺町商工会(王寺町やわらぎ会館3階)
詳しいお問合せは 上牧町商工会(Tel 77-5111)

●主催 葛城エコフリーマーケット実行委員会
(上牧町商工会青年部・王寺町商工会青年部・河合町商工会青年部・奈良県商工会連合会)

(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：9月6日・20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：9月17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 9 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いたします。掲載ご希望のかたは、広告案を持参し、毎月5日までに秘書課へお申し込みください。

町		町の動き	平成25年7月末日現在
世帯数	9,762(+4)		
男性	11,211(-4)		
女性	12,358(-8)		
合計	23,569(-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。