

56.352013 10

創ろうみんなで 元気な安心のまちを!



見て!お団子つくったよ!



^	^ペ ガサスフェスタ2013	 2
	●避難の知識② 土砂災害から身を守るために!	 6
	●町民ひろば	7
	●MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る ···································	7
	●元気講座 秋はウォーキングや検診にでかけましょう…	·12
	●元気ガイド	·13
	●家庭の情報:消費生活相談	·14
	携帯やスマートフォンでのトラブル増加	
	●図書館通信	
	┃●各種相談	·16

No.499

PECASUS FESTA 2018

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



※イラストはイメージです。

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。



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

緊急速報メール試験配信実施 午前10時15分

携帯電話・スマートフォンが一斉に鳴ります!! 詳細につきましては、折込チラシをご覧ください。

夢いっぱい21合同のあいさつ運動 (健康上牧21計画)

〈活動 P R 〉

・子どもグループ ささゆり声かけ隊活動展示・声かけ隊活動紹介

・**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 健康講座・体力測定内容展示・ 高齢者の集い

☆ところ:2000年会館(廊下壁面など)

交通安全・防災防犯の啓発

起震車・煙体験で防災意識を高めよう! 啓発物品の配布も行います。(起震車は地震の模擬体験のできる車です)

☆**ところ**:交通安全・防災防犯ブース

☆と き:

〔起震車・煙体験〕①午前10時30分から11時30分まで

②午後1時から2時まで

[啓発物品配布] 防犯・交通安全グッズ 午前11時45分から

防災グッズ 午後2時30分から



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

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、飲み物、綿菓子、 唐揚げ、フライドポテト、クレープ、 商工会

ヨーヨーつり、雑貨、花など

西大和まきのは郵便局 ポップコーン、年賀はがき、記念切手の販売 西大和片岡台郵便局

コーヒー、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、 婦人会 手作り小物、お茶、パネル展示 日本赤十字奉仕団

おでん、山菜御飯、焼き菓子、チョコバナナ、

更生保護女性会 手作り手芸品など

新鮮野菜・果物、新米、バザー 上牧ふれあい朝市会 プチプチ体験(布袋貼り付け)など

飲み物販売、さをり織り作品の展示即売、雑貨など シルバー人材センター

日用品バザー 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、まきばーガー、ソフトクリーム フレンズまきば

あてもの、スーパーボールすくい、廃油回収、 ならコープ 西大和ネット 日用品バザー、菜の花プロジェクト展示など

花(パンジー・ビオラ・ハボタンなど) ファーム花実

花苗の販売、焼き芋、火打ち餅、手作り品、おしるこ ら・かんまき・笹ゆり

フライドポテト、唐揚げ みろく

パウンドケーキ (上牧産のぶどう使用)、 かいきゅう。 わらび餅、ミックスジュース

タイ風焼きそば、フランクフルト、タイの民芸品など 地球家族の会

- ●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を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。)

行政相談・消費生活相談の啓発

行政相談に関する啓発及び悪質商 法などに対する被害を未然に防止 するための啓発を行います。

またステージでは、啓発劇を上演 し、消費生活アドバイザーの解説 や啓発物品の配布を行います。

☆ところ:イベント会場内 ☆と き:

午前10時から(行政相談啓発) 午後1時15分から(予定)(啓発劇)

公共下水相談

-水のリサイクルで地球にやさしく-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**: D V D上映と啓発物品の配布

野菜蒸しパン・大豆かりんとう配布

ヘルスメイトが作った蒸しパン、かりんとうの配布や減塩みそ汁の試食

☆ところ: 2000年会館(調理実習室) ☆と き:午前11時から(先着200名)

おもちゃの病院上牧

こわれたおもちゃをボランティアが診察して無料で修理します。また、相談も お受けします。(部品交換の場合は部品代を負担いただく場合があります)

☆ところ: 2000年会館 ロビー付近(2階会議室)

☆と き:午前10時から午後3時まで

つながる・つなげる食育 ●展示

上牧町・王寺町・広陵町の食育 パネルの展示

☆ところ:2000年会館

(プレイルーム前・廊下壁面)

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9時45分から (先着120名) 午後0時45分から (先着95名)

☆実施時間:午前10時から正午

午後1時から2時30分

健康相談

健康について相談をお受けします。

☆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

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

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

午前10時から午後3時

歯科相談(歯科衛生士によるプラークテスト・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







※健康手帳をお持ちのかたは

ご持参ください。

ステージプログラム

開始時間	団体名 「ステージ名」	コメント
10:30~	やまびこ保育園 「キッズソーラン」	園児36名が、ステージでリズムに合わせて元気よく踊ります!
11:00~	Precious Soul 「ゴスペルコンサート」	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。
11:45~	遊ingはっとり 「よさこいソーラン」	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、3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!
12:15~	劇団ペガサス 「SONG & DANCE」	聞き覚えのある有名なミュージカル曲を歌い踊ります。皆さんも 一緒に楽しみましょう!
12:45~	上牧第三小学校ダンスクラブ 「リズムダンス」	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!
13:15~	消費生活相談室 「こんな手口にご用心」	振り込め詐欺の事案をもとにした啓発劇を上演します。終了後には、 消費生活アドバイザーによる解説と啓発物品の配布も行います。
13:45~	婦人会「銭太鼓」	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。
14:20~	リトルチャイム 「J-POPコンサート」	皆さんのよく知っている曲をバンド演奏します!一緒に楽しく歌 い、盛り上がりましょう!



シャトルバス時刻表

2000年会館行き (上牧町役場 出発時刻)

		(— IX-0 IX-0	_,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
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。

開催するフリーマーケッ 加者を募集しています。 対象者 ら午 区 ところ フリーマーケット m ×奥行3.6 m) ガサスフェスタ2013 ・後3時まで。 き 20区画(1) 上牧町民の 11

トの参

ます。

受付は午前9時3分から

10

で

※代理での申し込みはできません。 す。 証・保険証など)をご持参ください (上牧町民と確認できるもの(免 ペガサスホール東側歩 雨天決行 区画、 か たに 間 に限りま \Box L 約 3.0 道

月3日(祝)午前 10 時 か

時まで。 ます。 出品申込みは、 申 抽選は必ず申込み本人か代理 抽選には必ず、 画とします。 77 区画につき1名)が出席してくださ をご持参ください。 -込み受 付 順に 行 出 世 45 品 帯につ 区 申 込 画 を決定 書 0 き 控 え 区

抽 申込方法 境課へお申し込みください 0)役場庁舎西館3階集会室で行 |**四選** 10月15日(火) 午前10時 午前9時から午後4時までに 10月15日(火) 午前 10 月3日(木)・ 4日 金 環 いか

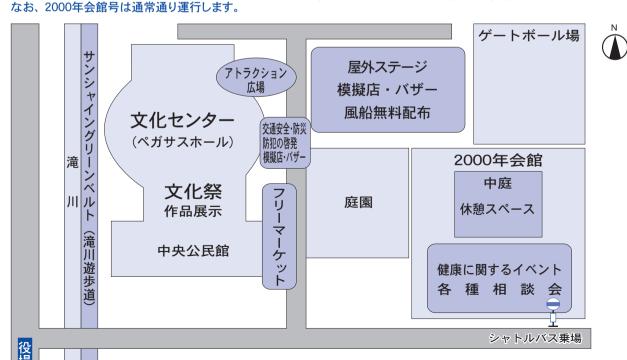
集

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。



問合先

環境課

☆内線140

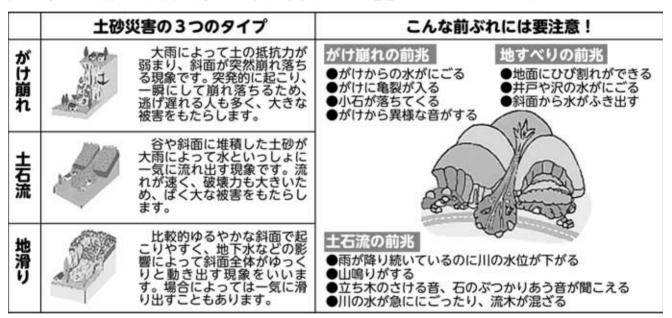
避難の知識②



土砂災害から身を守るために!

* 土砂災害は、突発的に発生します。

土砂災害は、大雨や地震などによって発生します。梅雨や台風などの雨が多く降る時期にはとくに注意が必要です。こんな前ぶれ(兆候)が現われたら、大丈夫だろうと過信せず早めに避難しましょう!



*土砂災害から避難するためには!

土砂災害から避難するためには、事前に危険箇所や避難場所、気象情報を確認しておくことが大事です。

- 地域の危険箇所を調べましょう
 - 土砂災害ハザードマップなどで危険箇所を確認しておきましょう。
 - 土砂災害ハザードマップは、町ホームページで入手できます。

http://www.town.kanmaki.nara.jp/

- 避難所や避難経路を確認しましょう
 - 避難所や避難の道順など、日頃から地域のみなさんで確認しておきましょう。
- 気象情報や災害情報を収集しましょう

テレビ・ラジオ・パソコン・携帯電話などで気象情報に気を配り、近所の方々などとも連絡を取り合いましょう。

*土砂災害警戒情報に注意してください!

気象庁と各都道府県は平成20年2月1日から土砂災害警戒情報を発表しています。主に、がけ崩れと土石流の発生の危険について、テレビやラジオでお知らせします。発表されたら、町の避難勧告などに注意してください。警戒情報が出なくても、周囲のがけの状況が普段と異なる場合は、直ちに自主避難をしてください。*土砂災害警戒情報は、降雨の状況から予測可能な土砂災害を対象にしています。技術的に予測困難である地すべりなどは、発表対象外となっていますので注意してください。

TOWN KANMAK

町内最高齢者を訪問

〜おめでとうございます〜

9月4日(水)、施設に



部台1丁目) 宅を訪問しま られる中野猪子夫さん(服 者の長寿を祝い、今中町 日に先立ち、町内最高齢 した。 長が今年で百一歳を迎え 9月4日(水)、 敬老の

気で、「これからもお元気 でいてください」と祝福 中野さんはとてもお元 記念品を贈りました。





ツヤさんです。 りました。 緒に祝福し、記念品を贈 四歳を迎えられる久保田 楽苑を訪れました。 寿を祝い、今中町長が郁 入所されているかたの長 最高齢者は、今年で百 いつまでもお元気でお 入所者のみなさんと一

過ごしください。

議会報告会を開催

問・ご意見もお伺いします。お気軽 ます。議員が議会の審議内容を報告 にご参加ください。 します。町民のみなさんからのご質 町議会では、議会報告会を開催し

·とき 10月19日(土) 午後1時30分 から3時まで

KANMAKI

▼ところ 2000年会館 多目的室

知る・慕る・語る

• 議会基本条例の施行と議会改革への 取り組み

土地開発公社の解散と三セク債の借入れ

▼問合先 議会事務局 • 24年度決算審査と今後の課題

☎役場内線304番

・子どもを怒鳴ってしまう

▶問合先 福祉課 ☎内線146番 そんなときは、電話ください!

ストップ!子ども虐待 開設 (予約制)

休日相

ます。一人で悩まず相談しましょう。 は問われません。 もし虐待でなかった場合でも責任 あなたの気付きが子どもの命を救い

◎町民のみなさん

泣き声が聞こえなくなったとき 泣き声やどなり声が聞こえるとき

姿を見かけなくなったとき

◎お父さん・お母さん

育児がしんどい

子育てがうまくいかない

子どもを叩いてしまいそう

とき 午後4時 10月6日(日) 午前10時から 談に応じます。

談所」を開設します。

秘密厳守で相

けるよう「全国一斉!法務局休日相 ないみなさんに気軽にお越しいただ

平日、法務局に出向くことのでき

▼ところ 奈良地方法務局葛城支局会 議室(大和高田市西町1-6)

登記・人権・戸籍の相談

▼問合先 奈良地方法務局総務課 **☎**0742−23−5534

7

教育資金をサポート!

た公的融資制度です。 るお子さまのいるご家庭を対象とし 国の高校・大学などに入学、在学す 大・大学・専修学校・各種学校や外 『国の教育ローン』は、高校・短

*問合先 教育ローンコールセンター 事業 ☎0742-36-6702 日本政策金融公庫 奈良支店 国民生活 **5**0570-008656 ※平成25年8月9日現在 世帯年収(所得)200万円(122 上牧町商工会 ☎77-5111 万円) 以内のかたは2・15%) 年2·55% 〔(母子家庭 人につき300万円以内

町自治連合会が防犯活動

安心かんまき」をスローガンに自分 防犯活動を行っています。12年目を えのもと、各種防犯活動を行います。 たちの町は自分たちで守ろうとの考 向かえる今年度も「みんなで築こう 会(23自治会)が協力して町内全域で 上牧町自治連合会では、町内自治

▼10月5日(土)から12月31日(火)

- 防犯活動啓発のぼりを町内各所に設 活動の啓発に努める
- 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
- ▼問合先 自治連合会事務局

☎役場内線298番

宝くじ助成金で巡回バス購入

的としています。 実・強化を図ることにより地域社会 備品の整備などに対して助成を行 センターが宝くじの社会貢献事業と 日より巡回バスの運行を開始します。 ユニティバスを購入しました。10月1 の健全な発展と住民福祉の向上を目 して、集会施設やコミュニティ活動 町では、宝くじの助成金で巡回コミ 宝くじ助成金とは、 、地域のコミュニティ活動の充 (財)自治総合



フェスティバル開催第19回なら・ヒューマン

じて考える催しです。 問題をイベントや資料展示などを通 同和問題をはじめ、

あらゆる人権

ے 午後3時30分まで き 10月26日(土) 午前10時から

▼ところ 五條市立中央体育館(五條市 本町3-1-13)および周辺

・地元保育園児によるオープニングイベ 啓発パネル・ポスター・啓発グッズな 出店・物産展・フリーマーケットなど ど展示、各市町村関係団体などによる 鼓演奏、フラダンス、ゆるキャラ巡回 によるトークとパフォーマンスショ (手話通訳・要約筆記もあります。) ―・地元小・中学生による演奏、和大 ント、「ちゃんへん・」さん(在日三世

入場料 無料

▼問合先 福祉課 ☎役場内線118番 員会事務局 ☎0742-27-8719 なら・ヒューマンフェスティバル実行委

開催時におこった事故・疾病などに ・費 用 無料(一日傷害保険などに加 入する場合は、保険料92円が別途必要

ついての応急処置は行いますが、そ

さわやかウォーキング開催

ところ 神野山(山添村)周辺を約10

き

10月27日(日) 雨天中止

M 散策。現地へは町バスで送迎します。

象

町内在住の18歳以上のかた

|中込方法||10月1日(火)から8日(火 までに、社会教育課スポーツ振興係 の後の責任については負いません。 へお申し込みください。(月曜日は休

・問合先(社会教育課スポーツ振興係 (第一体育館内) ☎78-0118

▼持参品 着替え・弁当・合羽・水筒

など、特に必要と思われるもの

▼集合場所・時間

役場前午前8時30

満たない場合は中止します

募集人員 26名(参加人数が10名に

分(時間厳守)

行政奈良なんでも無料相談

無料相談会を開催します。 書士業務の排除を目的とし、 制度の周知と、無資格者による行政 「行政書士制度広報月間」 奈良県行政書士会では、 行政書士 として、 10月を

☆行政奈良なんでも無料相談

とき・ところ

◎10月5日(土)・6日(日) 午前10時から 午後5時 ※予約不要

オーソリティ前 イオンモール橿原 3階 スポーツ

◎10月10日(木)・24日(木)午前10時から 午後4時 ※事前に電話予約必要 奈良県行政書士会

☆電話無料相談

とき・ところ

5午後4時30分(平日のみ) 10月1日(火)から31日(木)午前10時か 奈良県行政書士会

☆常設無料相談会

*とき・ところ

※事前に電話予約必要(第2木曜日が · 問合先 奈良県行政書士会 毎月第2木曜日 ビル3階 奈良県行政書士会 会議室 祝祭日の場合、開催しておりません) 奈良市高天町10-1 **☎**074219515400 午後1時から4時 (株)T・T・



全国地域安全運動西和地区大会

り、社会が一丸となって犯罪を抑止し、 体・地区防犯協議会・防犯ボランティ 社会づくりを目的として開かれます。 犯罪の起きにくい安全なまちづくり、 動の促進、意識の向上と絆の強化を図 犯ネットワークを構築し、自主防犯活 ア・警察などが一致団結することで防 西和地区の地域住民や事業者・自治

から4時 き 10月17日(木)午後1時30

▼ところ いかるがホール・大ホ

イアによる寸劇・NPO法人日本防犯学 容 各種表彰伝達・学生ボランテ 梅本正行さんによる講演など

主催者 町・王寺町・河合町・西和警察署 町・三郷町・斑鳩町・安堵町・上牧 地区青少年補導機関連合会・平群 西和地区防犯協議会・西和

· 問合先 西和警察署生活安全課 ☎72-0110(内線262)

第3回西和ふれあい祭り開催

推進

動をするための必要な知識や技術を きるかたを養成します。葛城保健所 修得し、県や市町村の事業へ参加で での実地研修も予定しています。 地域で食育の推進や栄養改善の活

ۓ から4時30分まで き 10月28日(月) 午後1時 30

ところ ·対象者 県内で活動可能な管理栄養 士・栄養士の資格を持つかた 奈良県社会福祉総合センター

▼申込方法 電話かFAX(住所・名前 (ふりがな)・年齢・電話番号・FA ×番号記入)でお申し込みください。

FAX 23-8460 ☎21-1701 内線226番

▼問合先 奈良県葛城保健所

初心者のだめの男性料理教室

せんか。(上牧ヘルスメイト主催) 初めての料理作りに挑戦してみま

献 ととき 対象者 ところ 2000年会館 午後1時まで 立 料理初心者の男性 11月14日(木) 午前10時から 豚肉の生姜焼き・ひじきの 調理実習室 10 名

報・理解の普及・啓発をより一層進める をテーマに、精神保健福祉に関する情

るようなイベントを目指し開催します。

と き 10月26日(土)午前10時から

ことで、みなさんの健康促進へとつなが

費 用 300円

コンポート

煮物・かき卵汁・ごはん・りんごの

ŧ

持ち物 エプロン・ タオル・筆記用具 三角巾・ 手拭

・申込方法 10月7日(月)から電話か牛 き活き対策課へお申し込みください。

ぼし(担当:南部)

問合先 生活支援センター

ななっ

ところ 地域活動支援センター

ーぶる(斑鳩町神南5-4-13)

午後3時まで

陸上競技フェスティバル開催

ところ 上牧中学校校庭(雨天の場 対象者 合は体育館での幅・高跳びのみ開催) と き 10月19日(土)午後1時から4時 まで(午後1時受付・1時30分競技開始) 町内在住(在勤)の小学生以

▼競技種目 上のかた トラック1周×4人1チーム) ロー(中学生以上)・ リレー(150 m 走り高跳び・走り幅跳び・ソフトボ -ル投げ(小学生)・ジャベリックス 50m走・50mハードル

*何種目でも参加可

*リレーチームは、 年でなくてもいいが、チーム内の最 上の各部で編成。同じ学校、同じ学 高学年のチームとする。 小・中・高校生以

▼持ち物 運動のできる服装・体育館 ▼競技規定 小学校各学年男女・中学 用シューズ・タオル・飲料水 生男女・高校生以上の男女の各部門

参加費 100円

▼問合先 上牧総合型地域スポーツクラ *申込方法 当日参加費持参のうえ 上牧中学校校庭に集合してください。 竹之内 ☎090-6557-070 ノ設立準備委員会 クラブマネジヤ

雑誌のリサイクル

ご自由にあ持ち帰りください。 のかたに再利用をしていただくため 月号から平成2年12月号まで)を住民 の催しです。お一人につき5冊まで 保存期間を過ぎた雑誌(平成21年1

▼ところ 問合先 ととき **7**8 - 9 9 0 3 図書館 10月12日(土)から27日(日)まで

制定検討委員会開催上牧町まちづくり基 本条例

討委員会を次のとおり開催します。 上牧町まちづくり基本条例制定検

《第6回委員会》

ところ 役場3階 委員会室

10月11日(金) 午後了時から

《第了回委員会》

▼問合先 ※委員会は、傍聴することができます。 ととき ▼ところ 役場3階 委員会室 10月29日(火) 午後7時から まちづくり推進課

☎役場内線232·234番

①体力・精神力の向上 ②子供達ひと 性及び忍耐力を養う ③礼儀 ④技術の向上

幼児の部(4歳より)から 上牧町立第二体育館 象所 ◎場

1部(幼年から低学年) 2部(高学年から一般) 午後8時から9時 午後7時から9時 毎週土曜日

> 糸東流義心館 聡枝・井手 正樹

2834(杉山) - 090-3991-1473(森)

%⊂୫₩₩							⊖େବ୍ୟନ						ペガサス②							ペガサス①								
6便	5便	4便	3 厘	2厘	1厘		6厘	5 厘	4便	3便	2便	抽		6厘	5 厘	4便	3便	2便	_ <u></u> 油		6厘	5 厘	4便	3便	2便	1厘		
16:45	15:14	12:54	11:26	9:58	8:42	2000年 会館	16:00	14:30	12:10	10:42	9:14	8:10	2000年	16:45	15:15	12:57	11:27	9:57	8:40	2000年 会館	16:03	14:30	12:15	10:45	9:15	8:10	2000年	
16:48	15:17	12:57	11:29	10:01	8:45	友 療務 療院 余	16:05	14:35	12:15	10:47	9:19	8:15	服部記念 病院	16:47	15:17	12:59	11:29	9:59	8:42	友 衛務 会 院院	16:10	14:37	12:22	10:52	9:22	8:17	金ョ地蔵	
16:51	15:20	13:00	11:32	10:04	8:48	分 井 岡 曲	16:09	14:39	12:19	10:51	9:23	8:19	松里園 消防屯所	16:50	15:20	13.02	11:32	10:02	8:45	第 介 明 記	16:13	14:40	12:25	10:55	9:25	8:20	下牧消防 屯所	
16:54	15:23	13:03	11:35	10:07	8:51	星和台 2丁目	16:11	14:41	12:21	10:53	9:25	8:21	松里園 公民館	16:53	15:23	13:05	11:35	10:05	8:48	梅が丘 公園	16:16	14:43	12:28	10:58	9:28	8:23	友が丘 東公園	
16:56	15:25	13:05	11:37	10:09	8:53	片岡台1丁目パス停	16:14	14:44	12:24	10:56	9:28	8:24	南上牧公民館	16:56	15:26	13:08	11:38	10:08	8:51	外町旛	16:17	14:44	12:29	10:59	9:29	8:24	友が丘 西公園	パガル
16:58	15:27	13:07	11:39	10:11	8:55	桜ケ丘3丁 目バス停	16:17	14:47	12:27	10:59	9:31	8:27	服 時間 病院 別	16:57	15:27	13:09	11:39	10:09	8:52	昭和団地	16:19	14:46	12:31	11:01	9:31	8:26	線ヶ丘 1丁目	サス号
16:59	15:28	13:08	11:40	10:12	8:56	桜ケ丘2丁 目パス停	16:19	14:49	12:29	11:01	9:33	8:29	役場	17:00	15:30	13:12	11:42	10:12	8:55	北上牧 館	16:22	14:49	12:34	11:04	9:34	8:29		・ささゆり号
17:00	15:29	13:09	11:41	10:13	8:57	桜ケ丘1丁 目パス停	16:23	14:53	12:33	11:05	9:37	8:33	葛城台 公園	17:01	15:31	13:13	11:43	10:13	8:56	貴船台 集会所	16:24	14:51	12:36	11:06	9:36	8:31	ゆりが丘 五次で ポロ	
17:04	15:33	13:13	11:45	10:17	9:01	新町消防 屯所	16:25	14:55	12:35	11:07	9:39	8:35	葛城台バス 停(五軒屋)	17:03	15:33	13:15	11:45	10:15	8:58	服部記念 病院	16:27	14:54	12:39	11:09	9:39	8:34	友紘会 文化 病院 センタ-	ばばれば
17:07	15:36	13:16	11:48	10:20	9:04	三軒屋公民館	16:29	14:59	12:39	11:11	9:43	8:39	サンター	17:08	15:38	13:20	11:50	10:20	9:03	プレステ アーバン	16:30	14:57	12:42	11:12	9:42	8:37	女化センター	到表
17:12	15:41	13:21	11:53	10:25	9:09	サンター	16:30	15:00	12:40	11:12	9:44	8:40	2000年	17:15	15:45	13:27	11:57	10:27	9:10	文化 センター	16:31	14:58	12:43	11:13	9:43	8:38	2000年 会館	
17:13	15:42	13:22	11:54	10:26	9:10	2000年	16:32	15:02	12:42	11:14	9:46	ı	アピタ	17:16	15:46	13:28	11:58	10:28	9:11	2000年 会館	16:33	15:00	12:45	11:15	9:45	1	アピタ	
17:15	15:44	13:24	11:56	10:28	1	アピタ	16:37	15:07	12:47	11:19	9:51	ı	役場	17:18	15:48	13:30	12:00	10:30	1	アピタ	16:38	15:05	12:50	11:20	9:50	-	役場	
17:20	15:49	13:29	12:01	10:33	I	炎遍	16:42	15:12	12:52	11:24	9:56	ı	サンター	17:23	15:53	13:35	12:05	10:35	1	役場	16:43	15:10	12:55	11:25	9:55	ı	文化 センター	
17:25	15:54	13:34	12:06	10:38		ななった。						_		17:28	15:58	13:40	12:10	10:40	1	女女・カンダー								

培種 高齢者インフルエンザ予防

対象者 町内に住民登録のある満65 歳以上のかた

められている状態にあるかた) 満60歳以上で、心臓・腎臓・呼吸器 記の疾患であり、厚生労働省令で定 機能またはヒト免疫不全ウィルスに より免疫機能に障害を持つかた(前 自己負担額 1,000円

を受けられる際に医療機関窓口に申 で受けることができますので、接種 (但し、生活保護世帯のかたは無料 し出てください)

▼と き 10月1日(火)から翌年1月 ・申込方法 医療機関に予約のうえ保 末日まで

※王寺周辺広域(王寺町・平群町・三郷 町・斑鳩町・河合町・安堵町)の医療 き対策課までお問い合わせください。 以外の市町村で受ける場合は、生き活 機関でも受けることができます。それ 険証を持参してください。

子どもの人権110番

※無料・秘密厳守

電話番号

「子どもの人権110

(金)、午前8時30分から午後7時まで

9月30日(月)から10月4日

▼問合先 ▼相談員

奈良地方法務局人権擁護課

八権擁護委員・法務局職員

☎0742−23−5457

どの子どもの人権に関わる問題全般に ついて、電話による相談に応じます。

▼対象者

町内在住の児童・生徒とそ

の保護者

使用可、

- P 電話使用不可

番」☎0120-007-

(フリーダイヤル)携帯電話・PHS

いじめ・体罰・不登校・児童虐待な

••••••••••••

★上牧町内		
医療機関名	住 所	電話番号
安達内科医院	桜ヶ丘2-13-21	32-0703
天津医院	桜ヶ丘3-30-12	73-6321
井阪整形外科	片岡台2-13-12	31-0130
かがや内科クリニック	米山台2-2-10	77-8070
松井医院	片岡台2-6-5	73-8619
きじ内科クリニック	片岡台2-13-15	33-7031
服部記念病院	上牧4244	77-1333
奈良友紘会病院	服部台5-2-1	78-3588
くずもとファミリークリニック	葛城台3-12-22	51-3355
ゆりクリニック	上牧3336-5	78-0205
よしむら耳鼻咽喉科	上牧2174-2	43-8733

行政相談の記ら 人で悩まず

週間は行政相談週間です。 10月21日(月)から27日(日)までの

行政相談所でお気軽にお尋ねくださ どの役所の仕事について、わからな い、困ってることがありましたら、 登記・道路・郵便・年金・保険な 相談は無料で秘密厳守します。

☆登記・税金・年金など行政なんでも 相談所·法律相談併設!

◎10月22日(火)午前10時から午後3時 ◎10月17日(木)午前10時から午後3時まで ▼とき・ところ リーベル王寺東館5階 特設会場

30分まで イトーヨーカドー奈良店 イベント広場

定工事業者)に次の業者を新たに指定 しました。 上牧町指定給水装置工事事業者(指

新規指定

太田設備工業所 松原市西野々1 | | | |

(有)シラキ設備 **3**072-349-2670

広陵町南郷243

※笹ゆりの球根の注文を受け付けます。

ンコート イオンモール橿原1階 サンシャイ

な法律問題の相談に応じます。 関する相談のほか、相続などの身近 専門家が、登記や税金、年金などに 士・税理士・弁護士などの各分野の はいりません。 容 司法書士・社会保険労務

· 問合先 奈良行政評価事務所

☆上牧町行政相談委員が開催する行政相談 **5**0742-24-0300

▼と き 10月11日(金)の午後1時か ら4時まで

▼問合先 相談員 ▼ところ 2000年会館 秘書課 ☎役場内線222番 行政相談委員

11

「ら・かんまき・笹ゆり」より

町内の山野に多く自生し家庭にも栽 継ぎたいと思っております。 培されています」という願いを引き 花は、清楚・貞節・純潔を意味し、 今から31年前に告示された「この

ととき 11時30分 10月19日(土) 午前10時から

ところ2000年会館 保健指導室

るお話と質疑応答 愛好家 馬場卓身さんによ

持ち物筆記用具 植え替え(土・鉢・置き場所・肥料など) 「・・来年も咲かそう・・」

◎10月29日(火)午前10時30分から午後 主催 3時30分まで ら・かんまき・笹ゆり

元気

は

才

や



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いただくための、秋に最近な運動でする ついてお話したいと思います。

《ウォーキング》

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、幅広い年齢層で手軽に取り組める良い運動です。ウォーキングの効果や継続できるコツについて紹介します。ウォーキングは店を対率よく燃焼させ、心肺機能向上や肥満の解消に効果があります。 また、フールに関係する自建油経や脳細胞を

はに、ストレスや小女、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防止といった作用もあることがわかっています。しかし、だら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ー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、
- 胸を張り、姿勢はまっすぐにする 目線は前方10~20m先方に向け、少しあ ごを引く

- 以上の点を意識して取り組んでください。

- 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

《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

対策

(課へお申し込みください 会員でないかたは、 シ 申

-クラブ

会員 8

地区

一会長

生き活き

込方法 ルバー

10

月

 \Box

义 は

までに、

腸がん検診を実施します。(9月号の広報かん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 月31日以前生まれのかた) 今年度35歳以上のかた(1979年3
- 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 ▼内容
- は午前 0 時まで可能です) 費用 1,000円(75歳以上500円) ▼費用 ▼とき
 - 10月11日(金) 2000年会館 10月17日(木) 2000年会館 10月23日(水) 2000年会館
 - 11月11日(月)2000年会館
- 11月21日(木) 片岡台一丁目公民館前 11月25日(月) 2000年会館 11月25日(月) 2000年会館 定員 各回50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(1974年3 月31日以前生まれのかた) 内容 便に血が混ざっているかを調べる検査 費用 1,000円(75歳以上500円)
- ▼費用
- ▼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)

☆結核検診・肺がん検診

- * 結核検診・ 肺がん検診 | 対象 結核:今年度65歳以上のかた(1949年3月31日以前生まれのかた) 肺がん:今年度40歳以上のかた(1974年3月31日以前生まれのかた) | 内容 胸部レントゲン検査・喀痰検査(問診にて必要と認めたかたや希望者) | 費用 ・胸部レントゲン 40歳から64歳 200円 65歳以上 無料 ・胸部レントゲン・喀痰検査

- 胸部レントゲン 40歳から64歳 65歳から74歳 75歳以上 喀痰検査 1,000円 **第00**图 400円



33 术町

30分開 決行 ۲ き 会式 10 月 10 11 時競技開始 **金** 会開催 午 前 (雨 天 9 時

ところ

0

0

0

年会館

ф

央ゲー

トボー

場

対象者

内在住の

60歳以上

0

ところ シ 対象者 の場合、 30 対策 申た ۲ ルバー -込方法 分開 会員でないかたは、 き へお申し込みください。 会 - クラブ 24 日 町 健民グラウンド 式 10 内在住の60歳以上 月 23 • (木)に順延 9 会員 時 \Box 15 競技開 \Box 沙 は (火)までに、 地区 午 生き活き 始 前 8 会長 爾 \emptyset 時 天

BT い長づ杯

元気

問合先:生き活き対策課 ☎79-2020

ところ:2000年会館内



相 談

★乳児相談

と き:10月8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:10月25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:10月25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。

健康診查

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

き:10月10日(木)

午後1時から1時30分まで受付 対象者:平成25年6月8日から7月

5日生まれ 10か月児

き:10月10日(木) 時間は個人通知します

対象者:平成24年11月13日から12

月10日生まれ

★1歳8か月児健康診査

き:10月23日(水)

午後1時から1時30分まで受付 対象者: 平成24年1月29日から3月

23日生まれ

★3歳児健康診査

き:10月17日(木)

午後1時から1時30分まで受付 対象者:平成22年3月30日から5

月17日生まれ

検 診

★2歳児歯科検診

き:10月24日(木)

午前9時から9時30分まで受付 対象者:平成23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。

★肺炎球菌ワクチン

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 ンの助成を実施しています。

(翌年3月31日まで)

対象者:上牧町に住民登録のある接 種希望の満65歳以上のかた・こ の予防接種を受けてから5年以上 経過しているかた

助成額:4,000円(1回のみ)

*詳しいことは、生き活き対策課ま で(ホームページもご覧ください)

-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。多数のご参加お待ち しています。

10月17日(木)午後0時 ▼と き から

お食事会とカラオケ大会

マところ 2000年会館多目的室 ▼対象者 町内在住の60歳以上の

かた ▼費 用 1,000円

とき・

ところ・

対象地区

10

月18日(金) 山台・松里園

第

葛

城

台

•

▼申込方法 10月10日(木)までに シルバークラブ会員は地区会長 へ、会員でないかたは、生き活 き対策課へ参加費を添えてお申 し込みください。

F

利用して頂けます。 午前9時から午後5時ま え 利用日について

申た 対策課へお申し込みください ルバー 込方法 会員でないかたは、 クラブ会員 10 月 11 日(金)までに、 は 地区会長 生き活き

対象者 のつく会場でご参加ください。 60歳以上の

内在住の

対象地区は参考ですので、 軽装で上履きをご持参くださ ご都合

(午後0時30 技開 新町 始時 間 分までに会場にお は 午 後 1 時 か 越 5

桜ヶ丘 11月24日(日) 金富・ • 服部台・ 第三小学校体育館 滝川台・ゆり ガ

友が丘・緑ヶ丘・片岡台・下枚11月16日(土) 第三小学校体育館 牧・北上牧・五軒屋・三軒 梅ケ丘 屋

ため 交流を通 齢 者の K じます。 フロアカ 生 じての きが 1 仲間 と健 Ĩ リ ング 康 ιj

●問合先:生き活き対策課 ☎79-2020 2000年会館内

家庭の情報

消費生活相談室より

携帯やスマートフォンでのトラブル増加

パソコンやスマートフォンを利用する人の増加にともない、子どもたちの間にも携帯やスマートフォンのトラブルが多発しています。大人はもちろん、子どもたちもこれらの機器の使い方についてしっかりと考え、保護者がしっかりと把握することが必要です。

《事例:悪口を書き込まれたと子どもが悩んでいる》

- **Q.** 友達のブログに悪口が書かれていると子どもが悩んでいます。
- ▲ 相手の顔を見なくても会話ができたり自分の思いを自由に表現できるブログなどに、安易な 気持ちでその日の出来事や悪口を書いてしまうということがあるようです。それにより必要 以上に自分の個人情報を公開してしまったり、いじめの原因となるようなトラブルに繋がる おそれがあります。

①自分の個人情報・家族や友達の個人情報は絶対に書き込まない。

安易に個人情報(氏名・住所・電話番号・メールアドレス・アプリを使うときの I Dなど)を書き込まないようにしましょう。また、友達と撮った写真などをブログに掲載するのも個人情報の公開です。ブログの公開範囲が友達だけであっても、友達同士のつながり方次第では他人に漏れます。

②相手のことをよく考えて!自分が書き込まれたらどう思う?

ブログや掲示板は、つい…というように簡単に書き込んでしまうようです。自分が書き込まれたらどんな気持ちになるか?相手はどう思うか?など、よく考えましょう。一度書き込んだことは、自分が消去したつもりでも、相手や友達、あるいは友達と繋がっている見知らぬ人の機器の中に残っていることもあるのです。

依存症になっていませんか?

「友達からの返事が遅い」「友達からのメールはすぐに返信しないと」など、メールなどに夢中になる子どもが増えています。機器は上手く使いこなせばとても便利なものですが、機器に人間が振り回されるような使い方をすべきではありません。子どもが機器を使うにあたり、家庭内でのルールを作ることをお勧めします。

◎使う時のルールを決める。いつ、どこで、誰と?

(例:リビングで夜の10時まで!!・メール交換・個人的なやりとりは禁止!!)

◎月額使用料の上限を決める。

1ヶ月定額という契約がほとんどですが、有料アプリもあるため、利用料の上限を定めるのも有効です。毎月の使用料を明細書で必ず確認し、子どもの使用状況を把握することはトラブル回避にも繋がります。

携帯やスマートフォンは暮らしの中に新しく入り込んできたものであるため、その使い方やトラブルの対処についても大人も未体験という状況です。消費生活相談室では、トラブル事例や対処方法に関する資料をたくさん揃えています。トラブルに巻き込まれたときはもちろん、巻き込まれる前の情報収集などのためにも、消費生活相談室にお越しください。(電話相談可)

27 \Box

28 月

29 火

30 zk

31 木

飞瓜四多先生





図書館通信

新刊紹介

離島の本屋 朴順梨著 ころから



近年、町の本屋さんが 減り続けています。時 代の流れもあります が、それでも頑張って いる本屋さんを、特に 離島に限定して取材し 紹介した本です。旅先 でこんな本屋さんに立 ち寄るのも楽しいと思 います。

わたしをみつけて 中脇初枝著 ポプラ社



自分の居場所を失わな いために、問題のある 医師にも異議を唱えず 准看護師としての日々 を過ごしていた主人公 が、新しい出会いをき っかけに自分を見つめ なおし力強く歩き出し ていく姿を描いた小説

そして恐竜は鳥になった 小林快次著 誠文堂新光社



調査研究が進むこと で学説が訂正される ことがありますが、 恐竜に関してもここ 10年ほどでそのイメ ージが大きく変わっ てきています。最先 端の恐竜研究や議論 をまとめ、わかりや すく説明しています。

よかたい先生 三枝三七子著 学研



日本の高度成長時代に 起こった四大公害事件 の一つ水俣病の患者さ んを診察し、患者さん に寄り添い続けた医 師・原田正純氏の生涯 と、公害がもたらす社 会のひずみとそれらを 伝えることの大切さを 訴えた本。(児童書)

★10月のお話会ピーターパン★

12日(土) • 26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

おしろがあぶない 筒井敬介著 小峰書店



子どもの頃読んだ絵 本をもう一度読みた いと思うことはあり ませんか。この本も 初版は1970年です。 一部改稿されています が、やんちゃでかわい い殿さまが主人公のお もしろいお話が3話収 録されています。

手障力

つ

●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

(広告)

お 7

当店は、廃車に手数料を取りません!

●引取無料 ●廃車登録無料

更に以下の価格で買取! 1801cc以上

¥10,000

1800cc以下 軽自動車 ¥5.000 ¥3.000

●自賠責保険うっかり忘れても大丈夫 24時間受付!

日本興亜損害保険代理店



TEL 0745-78-2961 FAX 0745-78-2968 自動車商許可 No.641170000353

B型)が10月1日(火)よ 館に移転し、これに伴 た社会福祉協議会の職 た社会福祉協議会事務局(な くなります。 9月25日(水)以降は、。 10月1日(火)よりますので貸 さお、移転に伴い力 だ業を9月21日(土)よ 営業を9月21日(土)よ 関いしますので、今後 願いしますので、今後 ただきますようお (土)よ 務 カフ 後とも 0 **7** 2 を 0 ŋ 76 願行 0 エ いし 0 よろし 17 旦休 年 6 0 ま 会館 Ō 休 ます 年 す 9 つ 止 0 8 < に

4型)が10月1 現在障害者に 続害フ き者エ 転 10 ぷら 更祉ら 福 っと(就労継 祉 にセ セ つンと より レンタ 職 貸 伴 11 館 員 い夕移 受付 2 ŧ 常 2 0 続 で がり 0 支営 駐 後事 出 0 L 0 į 0 T 来 年 な年い会 業

■買い物は県内で! たばこは町内で買いましょう。

15

FAX 0745-76-1002

相 談 種 《ご案内》

法律相談

☆上牧町主催(偶数月に開催)

当:弁護士

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 員: 先着申込順6名 内 容:各種法律問題全般

申込•問合先:

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)

当:弁護士

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 員:先着申込順6名 内 容:各種法律問題全般

申込•問合先:

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

き:毎月第二金曜日 午後1時~4時

ところ:2000年会館

容:役所の仕事について全般 問合先:秘書課 ☎役場内線222番

納税相談

当: 徴税吏員

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 員: 先着申込順5名

容:町税と介護保険料、後期医療保険料について

申込・問合先:

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 ☎役場内線125番 申込受付。)

人権相談

当:人権擁護委員

き:毎月第二金曜日 午後1時~4時

ところ:2000年会館 容:人権問題全般

問合先:福祉課 ☎役場内線145番

消費生活相談

担 当:消費生活相談員

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 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

問合先:秘書課 ☎役場内線222番

教育相談

当:学校指導主事 扣

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

容:教育問題全般

問合先: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

当:スクールカウンセラー

容:教育問題全般 ところ:①上牧中学校 き:10月4日・18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

き:10月15日

午前11時~午後5時

申込先: 上牧第二中学校 ☎72-3700 問合先:教育総務課 ☎役場内線119番

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

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)

毎月5日までに秘書課へお申し込みください します。掲載ご希望のかたは、 んのでご利用にあたってはご自身の判断でお願い として申し込み順に有料広告を掲載しています。 広報「かんまき」の紙面に町の財源確保の一 これらについては町が広告主の利用を特別に推 その内容を保証するものではありませ 「か んまき」 広告案を持参 の



町の動き

世帯数 -9,772(+10)性-----11,210(-1) 性-----12,341(-17)

-23,551(-18)()は前月比

*町の木

*町の花



平成25年

8月末日現在

