

広報

# かんまき

2013 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！

## 特集

ペガサスフェスタ2013	2
避難の知識 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	15
各種相談	16

No.499

# ペガサスフェスタ PEGASUS FESTA 2013

## 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PR

- ・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〕 午前10時30分から11時30分まで  
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、ヨーヨーつり、雑貨、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、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、パネル展示	婦人会 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、手作り手芸品など	更生保護女性会
新鮮野菜・果物、新米、バザー、プチプチ体験(布袋貼り付け)など	上牧ふれあい朝市会
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・ぶらっと
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、日用品バザー、菜の花プロジェクト展示など	ならコープ 西大和ネット
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	みるく
バウンドケーキ(上牧産のぶどう使用)、わらび餅、ミックスジュース	かいきゅう。
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

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！

2ページから4ページまでの写真は、ペガサスフェスタ2012の様子を掲載しています。





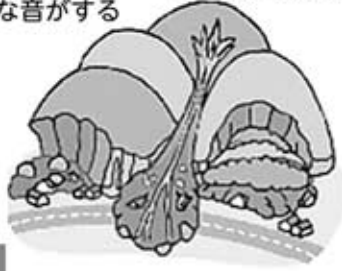

# 避難の知識



## 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長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!

土砂災害の3つのタイプ		こんな前ぶれには要注意!	
<b>がけ崩れ</b>  <p>大雨によって土の抵抗力が弱まり、斜面が突然崩れ落ちる現象です。突発的に起こり、一瞬にして崩れ落ちるため、逃げ遅れる人も多く、大きな被害をもたらします。</p>	<b>土石流</b>  <p>谷や斜面に堆積した土砂が大雨によって水といっしょに一気に流れ出す現象です。流れが速く、破壊力も大きいため、ばく大な被害をもたらします。</p>	<b>がけ崩れの前兆</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● がけからの水がにごる</li> <li>● がけに亀裂が入る</li> <li>● 小石が落ちてくる</li> <li>● がけから異様な音がある</li> </ul>	<b>地すべりの前兆</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地面にひび割れができる</li> <li>● 井戸や沢の水がにごる</li> <li>● 斜面から水がふき出す</li> </ul> 
<b>地滑り</b>  <p>比較的ゆるやかな斜面で起こりやすく、地下水などの影響によって斜面全体がゆっくりと動き出す現象をいいます。場合によっては一気に滑り出すこともあります。</p>	<b>土石流の前兆</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 雨が降り続けているのに川の水位が下がる</li> <li>● 山鳴りがする</li> <li>● 立ち木のさける音、石のぶつかりあう音が聞こえる</li> <li>● 川の水が急ににごったり、流木が混ざる</li> </ul>		

### \* 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しましょう。

### \* 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。



# MOSAIC PLAZA

知る・募る・語る

KANMAKI

## 町内最高齢者を訪問



9月4日(水)、敬老の日に先立ち、町内最高齢者の長寿を祝い、今中町長が今年で百一歳を迎えられる中野猪子夫さん(服部台1丁目)宅を訪問しました。  
中野さんはとてもお元気で、「これからもお元気でいてください」と祝福し、記念品を贈りました。

## おめでとぅございませう



9月4日(水)、施設に入所されているかたの長寿を祝い、今中町長が郁楽苑を訪れました。  
最高齢者は、今年で百四歳を迎えられる久保田ツヤさんです。  
入所者のみなさんと一緒に祝福し、記念品を贈りました。  
いつまでもお元気で過ごしてください。

### 議会報告会を開催

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

とき 10月19日(土)午後1時30分から3時まで  
ところ 2000年会館 多目的室  
内容

- 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
  - 24年度決算審査と今後の課題
- 問合せ先 議会事務局  
役場内線304番

### ストップ！子ども虐待

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

- 町民のみなさん
- 泣き声やどなり声が聞こえるとき
  - 泣き声が聞こえなくなったとき
  - 姿を見かけなくなつたとき
  - お父さん・お母さん
  - 育児がしんどい
  - 子どもを怒鳴ってしまう
  - 子育てがうまくいかない
  - 子どもを叩いてしまいたい

そんなときは、電話ください！  
問合せ先 福祉課 内線146番

### 「全国一斉！法務局休日相談所」開設(予約制)

平日、法務局に向くことのできないみなさんに気軽にお越しいただけるよう、「全国一斉！法務局休日相談所」を開設します。秘密厳守で相談に応じます。

とき 10月6日(日)午前10時から午後4時  
ところ 奈良地方法務局葛城支局会  
議室(大和高田市西町1-63)  
内容 登記・人権・戸籍の相談  
費用 無料  
問合せ先 奈良地方法務局総務課

074212315534

## 教育資金をサポート!

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

融資金額 一人につき300万円以内  
利率 年2.55% (母子家庭・世帯年収(所得)200万円(122万円)以内のかたは2.15%)  
平成25年8月9日現在

問合せ先 教育ローンコールセンター  
☎057010008656  
日本政策金融公庫 奈良支店 国民生活事業 ☎074213616702  
上牧町商工会 ☎7715111

## 町自治連合会が防犯活動

上牧町自治連合会では、町内自治会(23自治会)が協力して町内全域で防犯活動を行っています。12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ろうとの考えのもと、各種防犯活動を行います。

10月5日(土)から12月31日(火) 内容

- 防犯活動啓発のぼりを町内各所に設置し、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
- 問合せ先 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

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



## さわやかウォーキング開催

とき 10月27日(日) 雨天中止  
ところ 神野山(山添村)周辺を約10km散策。現地へは町バスで送迎します。  
対象 町内在住の18歳以上のかた  
募集人員 26名(参加人数が10名に満たない場合は中止します)  
集合場所・時間 役場前午前8時30分(時間厳守)  
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

## 第19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26日(土) 午前10時から午後3時30分まで  
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  
内容

- 地元保育園児によるオープニングイベント、「ちゃんへん」さん(在日三世)によるトークとパフォーマンスタイム
- 地元小・中学生による演奏、和太鼓演奏、フラダンス、ゆるキャラ巡回、啓発パネル・ポスター・啓発グッズなど展示、各市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(手話通訳・要約筆記もあります。)
- 入場料 無料
- 問合せ先 福祉課 ☎役場内線118番  
なら・ヒューマンフェスティバル実行委員会事務局 ☎074212718719

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)  
開催時におこった事故・疾病などについての応急処置は行いますが、その後の責任については負いません。  
申込方法 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へお申し込みください。(月曜日は休館日)  
問合せ先 社会教育課スポーツ振興係(第一体育館内) ☎7810118

## 行政奈良なんでも無料相談

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

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  
イオンモール橿原 3階 スポーツオーソリティ前  
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 会議室

電話無料相談

とき・ところ  
10月1日(火)から31日(木) 午前10時から午後4時30分(平日のみ)  
奈良県行政書士会 事務局

常設無料相談会

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





## 全国地域安全運動西和地区大会

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

とき 10月17日(木)午後1時30分から4時

ところ いかるがホール・大ホール

費用 無料  
内容 各種表彰伝達・学生ボランティアによる寸劇・NPO法人日本防犯学校学長 梅本正行さんによる講演など  
主催者 西和地区防犯協議会・西和地区青少年指導機関連合会・平群町・三郷町・斑鳩町・安堵町・上牧町・王寺町・河合町・西和警察署  
問合せ先 西和警察署生活安全課  
☎7210110(内線262)

## 第3回西和ふれあい祭り開催

「あなたの心でひろがるやさしさ」をテーマに、精神保健福祉に関する情報・理解の普及・啓発をより一層進めることで、みなさんの健康促進へとつなが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時から午後3時まで

ところ 地域活動支援センター まいぶる(斑鳩町神南5-14-13)

問合せ先 生活支援センター ななつぼし(担当:南部)  
☎7212390

## 地域活動栄養士食育推進スキルアップ研修会

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

とき 10月28日(月)午後1時30分から4時30分まで

ところ 奈良県社会福祉総合センター  
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  
費用 無料

申込方法 電話かFAX(住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号・FAX番号記入)でお申し込みください。  
問合せ先 奈良県葛城保健所  
☎221701 内線226番  
FAX 2318460

## 初心者のための男性料理教室

初めての料理作りに挑戦してみませんか。(上牧ヘルスメイト主催)

とき 11月14日(木)午前10時から午後1時まで

ところ 2000年会館 調理実習室  
対象者 料理初心者の男性 10名  
献立 豚肉の生姜焼き・ひじきの煮物・かき卵汁・ごはん・りんごのコンポート  
費用 300円

持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具  
申込方法 10月7日(月)から電話か生き活き対策課へお申し込みください。

## 陸上競技フェスティバル開催

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)

ところ 上牧中学校校庭(雨天の場合は体育館での幅・高跳びのみ開催)  
対象者 町内在住(在勤)の小学生以上のかた

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

\*何種目でも参加可  
\*リレーチームは、小・中・高校生以上の各都で編成。同じ学校、同じ学年でなくてもいいが、チーム内の最髙学年のチームとする。  
競技規定 小学校各学年男女・中学生男女・高校生以上の男女の各部門

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  
参加費 100円

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。  
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 クラブマネージャー 竹之内  
☎0901655710701

## 雑誌のリサイクル

保存期間を過ぎた雑誌(平成21年1月号から平成22年12月号まで)を住民のかたに再利用をさせていただくための催しです。お一人につき5冊までご自由にお持ち帰りください。

とき 10月12日(土)から27日(日)まで  
ところ 図書館  
問合せ先 ☎7819903

## 上牧町まちづくり基本条例制定検討委員会開催

上牧町まちづくり基本条例制定検討委員会を次のとおり開催します。

### 《第6回委員会》

とき 10月11日(金)午後7時から  
ところ 役場3階 委員会室

### 《第7回委員会》

とき 10月29日(火)午後7時から  
ところ 役場3階 委員会室

委員会は、傍聴することができます。  
問合せ先 まちづくり推進課  
☎役場内線232・234番

## 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)

# 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	友郷会 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	友郷会 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	プレスナ 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	友郷会 病院	片岡台 幼稚園	星和台 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

## 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満65歳以上のかた  
 ・満60歳以上で、心臓・腎臓・呼吸器機能または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  
 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 自己負担額 1,000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窓口に出してください)  
 と き 10月1日(火)から翌年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。  
 王寺周辺広域(王寺町・平群町・三郷町・斑鳩町・河合町・安堵町)の医療機関でも受けることができます。それ以外の市町村で受ける場合は、生き活き対策課までお問い合わせください。  
 問合せ先 生き活き対策課  
 ☎79-2020

## 子どもの人権110番

いじめ・体罰・不登校・児童虐待な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。  
 無料・秘密厳守

と き 9月30日(月)から10月4日(金) 午前8時30分から午後7時まで  
 電話番号 「子どもの人権110」

上牧町内接種実施医療機関

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
奈良友誼会病院	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

番 ☎012010071110  
 (フリーダイヤル) 携帯電話・PHS使用可、IP電話使用不可  
 対象者 町内在住の児童・生徒とその保護者  
 相談員 人権擁護委員・法務局職員  
 問合せ先 奈良地方法務局人権擁護課  
 ☎074212315457

## 上牧町指定給水装置工事事業者の新規指定

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

新規指定  
 ・太田設備工業所  
 松原市西野々1-8-11  
 ☎072134912670  
 (有)シラキ設備  
 広陵町南郷243  
 ☎5512032  
 問合せ先 上下水道課(上下水道係)  
 ☎7614599

## 困ったら 一人で悩まず 行政相談

10月21日(月)から27日(日)までの1週間は行政相談週間です。  
 登記・道路・郵便・年金・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すら、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・年金など行政なんでも相談所・法律相談併設!  
 と き・ところ  
 10月17日(木)午前10時から午後3時まで  
 リーベル王寺東館5階 特設会場  
 10月22日(火)午前10時から午後3時30分まで  
 イトーヨーカドー奈良店 イベント広場

## 「ら・かんまき・笹ゆり」より

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

と き 10月19日(土)午前10時から11時30分  
 と ころ 2000年会館 保健指導室内  
 内 容 愛好家 馬場卓身さんによるお話と質疑応答  
 「...来年も咲かせよう...」  
 植え替え(土・鉢・置き場所・肥料など)持ち物 筆記用具  
 笹ゆりの球根の注文を受け付けます。  
 主催 ら・かんまき・笹ゆり

10月29日(火)午前10時30分から午後3時30分まで  
 イオンモール橿原1階 サンシャイコート  
 内 容 司法書士・社会保険労務士・税理士・弁護士などの各分野の専門家が、登記や税金、年金などに関する相談のほか、相続などの身近な法律問題の相談に応じます。予約はいりません。  
 問合せ先 奈良行政評価事務所  
 ☎074212410300

上牧町行政相談委員が開催する行政相談  
 と き 10月11日(金)の午後1時から4時まで  
 と ころ 2000年会館 相談室  
 相談員 行政相談委員  
 問合せ先 秘書課 ☎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いただくための、秋に最適な運動であるウォーキングに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。ウォーキングはたくさんの酸素を体内に行き届けることで脂肪を効率よく燃焼させ、心肺機能向上や肥満の解消に効果があります。

また、ストレスや不安、緊張など精神面のコントロールに係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、ただだらん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
  - 目線は前方10～20m先方に向け、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
  - 少し汗ばむく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

《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

秋はウォーキングや  
検診にでかけましょう



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歳以上のかた(1979年3月31日以前生まれのかた)  
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  
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)  
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

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られたかたや希望者)  
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  
40歳から64歳 1,000円  
65歳から74歳 800円  
75歳以上 400円



とき 10月11日(金) 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60歳以上のかた  
申込方法 10月8日(火)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、生き活き対策課へお申し込みください。

第33回町長杯  
ゲートボール大会開催

第14回町長杯  
グラウンド・ゴルフ大会開催

とき 10月23日(水) 午前8時30分開会式・9時競技開始(雨天の場合、24日(木)に順延)  
ところ 健民グラウンド  
対象者 町内在住の60歳以上のかた  
申込方法 10月15日(火)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、生き活き対策課へお申し込みください。



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：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：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  
 と 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

と 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

と 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

と 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、生き生き対策課まで(ホームページもご覧ください)

## 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。多数のご参加お待ちしております。

と き 10月17日(木)午後0時から  
 内 容 お食事会とカラオケ大会  
 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  
 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、生き生き対策課へ参加費を添えてお申し込みください。

## かんまきフロアカーリング大会開催

高齢者の生きがいと健康づくり・交流を通じての仲間づくりのために、フロアカーリング大会を開催します。

### プレイルーム利用日について

平日、午前9時から午後5時まで利用して頂きます。

- とき・ところ・対象地区  
 10月18日(金) 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16日(土) 第二小学校体育館  
 友が丘・緑ヶ丘・片岡台・下牧・金富・梅ヶ丘
- 11月24日(日) 第二小学校体育館  
 桜ヶ丘・服部台・滝川台・ゆりが丘・新町
- \* 競技開始時間は、午後1時から(午後0時30分までに会場にお越しください)
- \* 軽装で上履きをご持参ください。
- \* 対象地区は参考ですので、ご都合のつく会場でご参加ください。
- 対象者 町内在住の60歳以上のかた
- 申込方法 10月11日(金)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、生き生き対策課へお申し込みください。

### 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。

**A.** 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。

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ID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次第では他人に漏れます。

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)





**上牧町ホームページ**  
 ・ <http://www.town.kanmaki.nara.jp/>  
 ・ Eメール [kanmaki@plum.ocn.ne.jp](mailto:kanmaki@plum.ocn.ne.jp)

## 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です。

#### 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、恐竜についてもここ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。
- ・ 図書館の閉館時間  
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話が3話収録されています。

● 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

### 廃車・不要車買取 自賠責保険

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 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
---------------------	--------------------	----------------

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  
**(有)グローバル通商**  
 TEL 0745-78-2961 FAX 0745-78-2968  
 自動車商許可 No. 641170000353

### カフェぷらっと移転に伴う障害者福祉センターの貸館手続き変更について

現在障害者福祉センターで営業しているカフェぷらっと(就労継続支援事業B型)が10月1日(火)より2000年会館に移転し、これに伴い、常駐していた社会福祉協議会の職員も2000年会館に移りますので貸館受付が出来なくなります。

9月25日水以降は、2000年会館の社会福祉協議会事務局 ☎76 6098)において貸館の受付事務を行いますので、ご注意ください。よろしくお願いいたします。

なお、移転に伴いカフェぷらっとの営業を9月21日(土)より一旦休止し、10月1日(火)より2000年会館にて再開しますので、今後ともよろしくお願いたします。

(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：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：上牧第二中学校  
 と 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  
 問合せ先：教育総務課 ☎役場内線119番

広報かんまき 13 10 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8月末日現在
世帯数	9,772(+10)		
男性	11,210(-1)		
女性	12,341(-17)		
合計	23,551(-18)	( )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。