

広報

がしまき

2014 8

創ろうみんな で 元気な安心のまちを！



上牧町農業委員会で行ったひまわり栽培・キッズスマイル

特集

上牧町のお祭り大集合	2
●町民ひろば	4
●MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る	6
●元気講座 夏の暑さを乗りきろう！	10
●元気ガイド	11
●家庭の情報：消費生活相談 アウトドアでの製品事故を防ごう！！	12
●図書館通信	13
●各種相談	14

No.509



上牧町のお祭り



大 集 合



町内各自治会が開催する大イベント、夏(秋)祭りのお知らせです。

盆踊りに夜店、福引き大会に子供向けのゲーム大会など、たくさんの催しが予定されています。みなさん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

各開催場所周辺は通行止め・駐停車禁止となっていますので、車での参加はご遠慮くださいますようご協力をお願いします。

写真は以前のお祭りの様子です。写真のご協力ありがとうございました。



友が丘



米山台



服部台

ゆりが丘	7月20日(日)	} 開催されました	
片岡台3丁目	7月26日(土)		
葛城台	7月26日(土)		
緑ヶ丘	7月27日(日)		
桜ヶ丘	8月 2日(土) 午後 5時30分から午後9時		東グランド
服部台	8月 2日(土) 午後 4時30分から午後9時		第2児童公園
米山台	8月 2日(土) 午後 4時から午後10時		米山台公民館
松里園	8月 3日(日) 午後 4時から午後 9時		大倉公園
北上牧	8月 9日(土) 午後 6時から午後 9時		上牧温泉跡駐車場
金 富	8月23日(土) 午後 5時から午後10時		金富公民館・金富公園
友が丘	10月26日(日) 午前11時から午後 3時		友が丘公民館
プレステアーバン	10月26日(日) 午前10時から午後 3時		かきのみ公園

※開催地自治会からの情報提供により編集しました。
地域内全てのお祭りを掲載しているものではありません。
すでに開催されたお祭りも掲載しています。
また、天候などにより内容の変更がある場合があります。
開催日順に掲載しています。





葛城台



服部台



米山台



桜ヶ丘



金 富



友が丘



**町民プールで
涼しく過ごそう!!**

7月12日、町民プールがオープンしました。
 今年の夏も猛暑が続ぎそうです。暑い夏にはプールが一番!町民プールで過しませんか。

プールは8月24日(日)まで開いています。
 みんなで夏を上手に乗り切りましょう!

▼問合先 第一体育館
 ☎78-0118



**アクリルたわし講習会
「やよい学級」**

6月24日(火)、社会教育課・やよい学級のみなさんが、上牧町婦人会の指導による、洗剤を使わずに落着く「アクリルたわし」作製の講習会を受けました。婦人会のみなさんは、環境問題活動の一環として、大和川の水質改善につながる「アクリルたわし」をみなさんに知っていただき、できることから実践し、きれいな大和川になるようにと活動されています。



**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9日(水)には奈良保護観察所と北葛城地区保護司会のみなさん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人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64回目を迎えました。



**食育ポスター、
役場ロビーに展示**

上牧中学校の生徒が描いた食育にちなんだポスターが役場ロビーに展示されました。
 上牧中学校では食育に力を入れて取り組んでおり、毎年実施されるお弁当の日もその取り組みの一つです。
 今回展示されたポスターは、美術科の授業の中で2年生が作成したポスターの一部です。このような取り組みを通して、食生活について様々な観点から食の大切さを学習しています。



差別をなくす

町民集会開催

7月7日(月)、毎年恒例の上牧町民集会が2000年会館で開催されました。

当日の講演は、日本プロ野球名球会で活躍されている駒田徳広さんによる「満塁男の子育て・子育て」と題して、野球人生の中での出来事を交えて面白おかしく話され、笑いっぱい、笑顔いっぱいの講演となりました。



7月7日は七夕まつり

～第1保育所～

第1保育所では、7月7日(月)になかよしタイム・七夕まつりが行われました。

毎年この日は、上牧町婦人会のみなさんから指導していただいた銭太鼓を披露。堂々とした姿で立派に演奏しました。

また、婦人会のみなさんも5曲披露され、園児たちは真剣に聴いていました。上牧音頭では一緒に掛け声や手拍子をして、楽しい七夕まつりとなりました。



第30回 全国小学生陸上競技交流大会出場決定

～上牧総台型スポーツクラブ報告～

7月13日(日)に橿原陸上競技場で開催された奈良県予選大会において、上牧第二小学校6年生、竹之内優武君が男子走り高跳びに出場し、1m40cmを跳んで優勝しました。8月23日(土)に日産スタジアムで開催される全国大会に出場することが決定しました。未来のアスリートにみなさんの応援をよろしくお願いします。



(写真提供) 週刊あさすぼ

全国優勝に意欲

町長を表敬訪問

ファミリーマートカップ、第34回全日本バレーボール小学生大会(公益財団法人日本バレーボール協会ほか主催)に出場する大和JVCの選手一行が7月22日(火)、今中町長を表敬訪問し、「がんばってきますー」と全国優勝への意欲を示しました。

大和JVCは昨年、第10回スポーツ少年団全国大会に出場(ベスト16)するなど、これまで数々の栄冠を勝ち取っています。



MOSAIC PLAZA

知る・募る・語る

KANMAKI

お知らせ

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12日(火)午後1時から・役場議場

傍聴は、一般傍聴席でできますが、議員の場合は一階ロビーのテレビでご覧いただけます。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

▼問合せ 教育総務課

☎役場内線135番

献血にご協力を

役場にて次のとおり、移動献血を行います。多くの皆様のご協力をお願いします。

▼とき 8月18日(月) 午前9時30分から12時まで

▼ところ 役場正面玄関前

タウンミーティング開催

町の現状や施策等について皆さんと意見交換をするタウンミーティングを開催します。

▼対象地区・とき・ところ

★南上牧・プレステアーバン西大和地区

8月3日(日) 午後7時から
南上牧公民館

★松里園地区

8月9日(土) 午後7時から
松里園公民館

★三軒屋地区

8月10日(日) 午前10時から
三軒屋公民館

★新町地区

8月10日(日) 午後1時から
新町第一公民館

★金富・梅ヶ丘地区

8月24日(日) 午後7時から
梅ヶ丘老人憩の家

★北上牧地区

8月30日(土) 午後7時から
北上牧自治会館

★下牧地区

8月31日(日) 午後7時から
下牧文化会館

▼問合せ 政策調整課

☎役場内線298番

町議会は9月5日から

第3回上牧町議会定例会は9月5日(金)の午前10時から開会します。日程については9月3日(水)午前10時開催の議会運営委員会でご案内します。

▼問合せ 議会事務局

☎役場内線304番

児童扶養手当・特別児童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(金)から29日(金)まで

・特別児童扶養手当 8月11日(月)から9月10日(水)まで

▼問合せ 福祉課 ☎役場内線142番

第24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・少年鑑別所)の教育・職業訓練の紹介など、多くの方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します。

▼とき 9月6日(土)・7日(日) 午前10時から午後4時まで(7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(人数制限有)、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、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 ☎0742-2214961

来年版県民手帳申込開始

奈良県民手帳予約受付を開始します。

▼発行 奈良県統計協会

手のひらサイズ 145ミリ×85ミリ ページ数 約270ページ

▼内容

・日記ページには過去5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 500円

▼申込方法 8月29日(金)までに、まちづくり推進課へお申し込みください。

▼問合せ まちづくり推進課 ☎役場内線233番

かんまき・平和のつどい(無料)

「知っているなら伝えよう」
「知らないなら学ぼう」
みなさんのご参加、お待ちしております。若者の参加大歓迎!!
語り部スタッフ募集中!!

▼とき 8月9日(土)午後1時30分から

▼ところ 2000年会館 多目的室

▼内容 第一部 戦争体験を聴く会「シベリア派兵を経験して」 語り部 進士 銀三さん(片岡台在住)
第二部 映画「A」はだしのゲン」上映

▼後援 上牧町 平和企画実行委員会 ☎72-00925

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。

- ▼中央公民館
- ☆7月4日(金)から8月8日(金)
- ★着物リフォームクラブ(陳列ケース)
- ☆8月8日(金)から9月19日(金)
- ★春陽筆ペンレッスンクラブ(展示ギャラリー)
- ★七宝工芸クラブ(陳列ケース)
- ▼役場
- ☆7月22日(火)から9月5日(金)
- ★トルペイント 夢フアクトリー

▼問合せ 中央公民館 ☎76-13610

小学新1年生・教育相談実施

来春小学1年生になるお子さんの
ための教育相談を実施します。

- ▼とき 8月・9月の平日 午前9時30分から11時30分、午後1時30分から4時30分
- ▼ところ 教育委員会 教育総務課
- ▼対象者 平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれのお子さん
- ▼申込方法 教育総務課へ電話でお申し込みください。
- ※できるだけお子さんと一緒にお越しください。
- ▼問合せ 教育委員会 教育総務課 ☎役場内線119番

上牧町ささゆりルームの積極的活用について

アピタ西大和店1階にあるささゆりルーム(無料)を、子育て家族やその活動を支援する団体などの相互交流の場として、地域のコミュニティの形成・福祉の向上を図るためなど、多くのかたがたに活用いただきたいと思います。

- ▼使用時間 午前9時から午後9時
- ▼申込方法 総務課窓口でお申し込みください。電話やFAXによる予約や申込みはできません。詳しくは、総務課まで。町ホームページもご覧ください。
- ▼問合せ 総務課 ☎役場内線226番 <http://www.town.kamakura.jp/>



法律講座開催(無料)

奈良弁護士会では、毎月第2土曜日に法律講座を開催。弁護士が講師となつてわかりやすく講義します。

- ▼内容・とき
- ★消費者問題
- 9月13日(土)午後1時から3時まで
- ★相続・遺言
- 10月11日(土)午後1時から3時まで
- ★交通事故
- 11月8日(土)午後1時から3時まで
- ▼ところ 奈良弁護士会館
- ▼申込方法 希望講座・〒・住所・名前(ふりがな)・電話番号を記入の上、ハガキがFAXでお申し込みください。
- ▼問合せ 奈良弁護士会 ☎6301-8237 奈良市中筋町22-1 ☎0742-2212035 FAX0742-2318319

難病講演会開催

葛城保健所管内在住の特定疾患医療受給者とその家族を対象に「つながり、ささえあひ、当事者パワー」をテーマに、難病講演会が開催されます。

- ▼とき 9月27日(土)午後1時30分から3時30分(午後1時から受付)
- ▼ところ 高田総合庁舎 3階大会議室
- ▼対象者 葛城保健所管内在住の特定疾患医療受給者とその家族
- ▼定員 先着60名
- ▼内容
- ★講演 『つながり、ささえあひ、地域で生活すべし』
- 講師 梓川一さん(関西学院大学 人間福祉学部 准教授)

下水道つてなあひっ

9月10日は下水道の日です。県内4つの浄化センターでは、下水道施設の見学や金魚すくい、ヨーヨーついでなど、子供向けイベントを開催。イベント内容は各浄化センターにより異なります。団体での参加は前日までに連絡必要。参加無料。

- ▼とき 9月6日(土)・7日(日) 午前10時から午後4時まで(受付は午後3時まで) ※宇陀川・吉野川は日曜日のみ
- ▼ところ
- 【浄化センター】(大和郡山形) ☎0743-5612830
- 【第一浄化センター】(広陵町) ☎56134000
- 【宇陀川浄化センター】(宇陀市) ☎8215725
- 【吉野川浄化センター】(五條市) ☎0747-2218631

★体験談発表 在宅療養患者、かつらぎみどり会(パーキンソン病患者会)支援者

★療養に関する相談コーナーあり

▼申込方法 9月12日(金)までに郵送か電話でお申し込みください。郵送の場合、名前、電話、療養相談希望の有無、車イス・吸引器使用などについての記載が必要

※障害者用トイレ、駐車場、エレベーターあり。車イスでの来場可能。吸引器などの電源使用可能。

- ▼問合せ 葛城保健所 健康増進課 精神保健難病係 ☎63518508 大和高田市大98-4 ☎2211701(内線229・225)

まほろばホール イベント

★真夏のそよ風★
 ~Powered by 中国音楽~

広大な大地を渡る
 中国民族音楽の悠久の調べ
 受け継がれる民族舞踊・伝統芸能

- ▼とき 8月30日(土)午後2時から
- ▼出演者 宋茜(ソビョク)歌手、リュウイ(JCM民族楽団芸術監督・歌手・民族楽器奏者) 他
- ▼ところ 河合町立文化会館 まほろばホール
- ▼入場料 一般 2,000円
 高校生以下 1,000円

※チケットはまほろばホールで発売中。
 電話受付可能。小学1年生より入場可能。

- ▼主催 まほろば活性化推進会議
- ▼共催 河合町
- ▼後援 奈良県・北葛城郡町村会
 社会福祉法人奈良県共同募金会
- ▼問合せ まほろばホール(月曜休館)
 河合町高塚台1-1-8-13
 ☎72-11100



大阪税関からのお知らせ

税関では、お預かりしている通貨や証券などをお返ししています。

★終戦後、外地から引き揚げて来られたかたがたが、上陸地の税関や海運局に預けられた通貨や証券など
 ★外地の総領事館や日本人自治会などに預けられた通貨や証券などのうち、その後日本に返還されたもの
 ※お心当たりのあるかたは、税関へお問い合わせください。ご本人だけでなく、ご家族のかたもお問い合わせや返還請求をすることが可能です。

- ▼問合せ 大阪税関監視部 取締総括部門 ☎06-6576-3115
 (午前8時30分から午後5時まで 土日祝除く)
 メール osakakoho@customs.go.jp
 H P <http://www.customs.go.jp/osaka/>

8月は電気使用安全月間です

電気は大変便利なエネルギーですが、取り扱いを誤ると感電や火災の原因になります。電気事故をなくすため、毎年8月に「電気使用安全月間」運動が全国一斉に行われています。

今年の重点テーマは、

- ★電気はムクなく安全に使いましよう
- ★家用設備の電気事故は適切な保守点検と計画的な更新で防ぎましよう
- ★地震、雷、風水害などの自然災害にそなえ、電気的安全に努めましよう
- 日頃から電気安全を心がけましよう。
- ▼問合せ 関西電気保安協会 奈良支店
 ☎0742-32-11371
<http://www.ksdn.or.jp/>

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1回 初心者コース(泳げるようになりたい人)・8月12日(火)から15日(金) 午後1時から2時30分まで
- ・第2回 中級者コース(25m完泳したい人)・8月19日(火)から22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・定員 町内在住の小学生1年生から6年生 各回 先着20名
- ▼指導員 水泳専門インストラクター
- ▼申込期間
 第1回 8月1日(金)から10日(日)
 第2回 8月1日(金)から17日(日)
 どちらも午前10時から午後5時まで
- ▼申込方法 町民プール事務所窓口にてお申し込みください。(月曜休館)
- ▼受講料 2,000円(当日持参)

- ▼問合せ 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 ☎090-6557-0701

西和養護学校 教育・就学相談、体験学習実施

西和養護学校では、小学部・中学部・高等部において障がいのある幼児や児童生徒の保護者に対して、就学や教育相談、体験学習を実施しています。詳細は、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 ☎73-2111

募集

特別支援教育 生徒支援スタッフ募集

町内中学校で、生徒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 中学校の通常学級に在籍する生徒の中で特別な配慮を必要とする生徒と、特別支援学級に在籍する生徒への介助や学習活動の支援
- ▼募集人員 1名
- ▼申込資格 教育免許を持つ健康な方
- ▼採用期間 9月1日(月)から(勤務状況が良好な場合、6ヶ月毎の期間で更新有)
- ▼賃金 1時間あたり 850円
- ▼勤務条件 1日6時間・週5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2日制、土日祝と学校が休みの期間
- ▼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(金)から15日(金)の午前9時から午後5時まで
- ▼問合せ 教育総務課 ☎役場内線135番

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61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翌年3月末日までに卒業見込みのかた

※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61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みのかた

※地方公務員法第十八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。

※日本国籍を有しない職員については、「公権力の行使又は公の意思の形成への参画にたずさわることができない。」とする公務員に関する基本原則に基づいた任用がなされます。

▼試験日(一般行政職・技術職統一試験)

第一次試験 一般教養試験 9月21日(日)の午前9時から11時30分まで
試験会場 2000年会館

第二次試験 論文試験・適性検査

10月中旬

第三次試験 面接試験 11月中旬

▼申込方法 受験申込書・受験票・試験要項を8月1日(金)から8月22日(金)まで(土・日を除く)の間、政策調整課で交付。町ホームページからもダウンロード出来ます。

▼申込期間 8月4日(月)から8月22日(金)まで(土・日を除く)午前8時30分から午後5時まで
必ず、受験者自ら申し込みください。インターネット・郵送や代理人による申し込みはできません。

▼問合先 政策調整課
役場内線206番

上牧幼稚園児募集

来年度の上牧幼稚園児(一・二・三年保育)を募集します。

▼【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

▼【二年保育】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

▼【三年保育】平成23年4月2日から24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・60名程度

▼募集期間 9月2日(火)・3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

【4歳児・5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

【3歳児】

◎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

4歳児・5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ております。

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

印鑑と住民票謄本を受付の際にお持ちください。

※駐車場がありませんので車での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。

▼問合先
教育総務課
役場内線134番
上牧幼稚園
3210700

3210700

3210700

3210700

3210700

3210700

3210700

3210700

3210700

3210700

3210700

3210700

3210700

3210700



王寺周辺広域休日応急診療施設組合訪問看護士募集

王寺周辺広域休日応急診療施設組合(みむろ訪問看護ステーション)の職員を募集します。

▼と き 8月23日(土)午前8時30分から12時

▼ところ 三室休日応急診療所 2階会議室

▼採用予定日 10月1日(水)

▼募集人数 看護師 1名

▼受験資格

☆看護師免許を有するかた

☆昭和44年4月2日以降生まれのかた

☆病院又は医院等で3年以上勤務経験のあるかた

☆普通自動車運転免許を有するかた

※詳しくは、申込用紙等の交付時にお渡しする試験案内等をご覧ください。

▼提出書類 指定の試験申込書、看護師免許の写し、卒業証明書

▼試験案内・申込書の配布 8月1日(金)から21日(木)まで

▼受付期間 8月1日(金)から21日(木)までの間に事務局へお申し込みください。郵送、電話、FAXなどによる受付はできません。

▼問合先 王寺周辺広域休日応急診療施設組合事務局 斑鳩町稲葉車瀬2

15118 7414100

15118 7414100

15118 7414100

15118 7414100

15118 7414100

15118 7414100

15118 7414100

15118 7414100

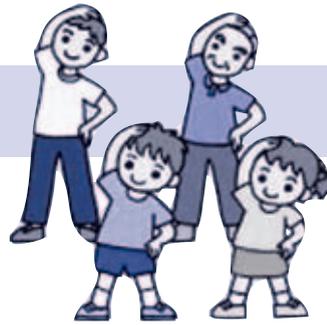
15118 7414100

15118 7414100

15118 7414100

15118 7414100

15118 7414100



●夏の暑さを乗りきろう！●

夏は疲れが溜りやすい季節です。よく夏バテといいますが、夏バテとは主にビタミンやミネラル・タンパク質などの不足と夏の暑さによる自律神経の乱れによって現れる様々な症状(全身のだるさ、食欲がない、下痢、便秘、時に頭痛や発熱、めまいを伴うこともある)のことをいいます。ひどい夏バテだと受診が必要になることもあり注意が必要です。今回は、夏バテ予防についてお話しします。

まず、夏バテを起こしやすい生活習慣をチェックしてみましょう！

～夏バテチェックリスト～

- 火を使わない料理が多い
- 食事は麺類やアイス、果物など簡単に済ませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをたくさん飲む
- 水分を控えて汗をかかないようにしている
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 暑いので入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 寝るときもクーラーをかけて寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない

- * チェック数 0～2個・・・この調子で生活習慣に気をつければ大丈夫です。
- * チェック数 3～5個・・・このままいくと夏バテを起こす可能性あり。チェックがいたところをなるべく減らすようにしましょう。
- * チェック数 6～8個・・・夏バテの可能性が高いです。日頃から疲れがたまりがちなのは？そうでなくとも、夏の終わりに疲れが出る可能性があります。



* チェック数 9～10個・・・すでに夏バテ状態かもしれません。環境や食事面の生活習慣を見直しましょう。

当てはまるものはいくつありましたか？チェックを減らすための生活習慣改善ポイントについてみていきましょう。

～夏バテを防止する環境づくり～

1. 冷房はほどほどに
冷房の温度は高めめの27～29℃設定に!!
2. 汗をかく
軽い運動やお風呂などで汗をかきましょう。日が沈んだ頃の20～30分のウォーキングがおすすめです。
3. お風呂に入る
夏は冷房で体が冷えています。シャワーだけでなく、お風呂にしっかり入り、湯上りには水分補給を忘れずに!!
4. 睡眠をしっかり取る
睡眠をしっかり取るとは自律神経の働きを整えることにもつながります。

～夏バテを防止する3つの食事法～

1. 火を使った料理を食べる
煮物、みそ汁などの火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。
2. 食事の品数を増やす
野菜をしっかり摂って栄養バランスのよい食事をしましょう。
3. 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールなどの飲み過ぎに注意する
アルコールは利尿作用があり水分補給にはなりません。また、冷たいものは胃腸の働きを低下させます。なるべく常温か温かい飲み物をこまめに飲むようにしましょう。

毎日の生活の中の少しの注意で夏バテ予防ができます。今からでも気をつけてみませんか。

三種混合の予防接種、4回全てお済みですか？

三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)ワクチンの製造販売業者より、今後三種混合ワクチンの製造は行わず、順次販売を中止していくとの連絡がありました。お子さんの母子健康手帳を確認し、三種混合の接種が完了していないかたは、速やかに接種しましょう。

三種混合ワクチンが医療機関に供給されなくなった場合、残りの接種回数を四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)ワクチンに切り替えて接種します。ただし、既に接種済みの不活化ポリオワクチンと、四種混合ワクチンの接種回数を合わせて5回以上接種することはできませんので、できるだけ早く残りの三種混合ワクチンを接種しましょう。

※生ポリオワクチンを1回接種しているかたは、不活化ポリオワクチンを1回接種していることみなします。

※四種混合ワクチンを接種しているかたは、三種混合ワクチンを接種する必要はありません。

▼対象者 生後3か月から7歳6か月未満のかた

▼接種回数

第1期初回接種・・・20日以上(標準的には20日から56日)の間隔をおいて3回接種

第1期追加接種・・・第1期初回接種3回目接種後、6か月以上(標準的には12から18か月の間)の間隔をおいて1回接種

▼問合先 生き活き対策課



●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5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22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：8月22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。

★ささゆりルーム相談日

乳幼児・成人健康相談
とき：8月5日(火)
午前10時から11時30分
：8月29日(金)
午後1時30分から3時
内容：(乳幼児)計測、育児や発達についてなど
：(成人)糖尿病・高血圧・高脂血症・禁煙・生活習慣を改善したいなど
ところ：アピタ1階 ささゆりルーム

かいご相談

とき：8月6日(水)
午前10時から11時30分
：8月21日(木)
午後1時30分から3時
内容：介護に関する総合相談
ところ：アピタ1階 ささゆりルーム

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7日(木)
午後1時から1時30分まで受付
対象者：平成26年4月6日から5月2日生まれ
10か月児
とき：8月7日(木)
時間は個人通知します
対象者：平成25年9月11日から10月8日生まれ

★1歳8か月児健康診査

とき：8月27日(水)
午後1時から1時30分まで受付
対象者：平成24年12月10日から25年1月27日生まれ

★3歳児健康診査

とき：8月28日(木)
午後1時から1時30分まで受付
対象者：平成23年2月18日から3月28日生まれ

検診

★2歳児歯科検診

とき：8月21日(木)
午前9時から9時30分まで受付
対象者：平成24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22日(金)
午後1時30分から3時まで
妊婦同士の交流会、栄養のお話
9月9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26日(火)午後1時30分から3時
ところ 2000年会館 調理実習室
メニュー ばななケーキ、ミルクかん
対象者 4歳から小学3年生の親子合わせて20名
※今年度中は同じメニューです。
※今年度中1回のみ受講してください。
費用 大人2000円
子ども1000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(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。
問合先 生き生き対策課

第5回ならびユニ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70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 9月26日(金)まで(消印有効)

▼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

※申請用紙は生き生き対策課にあります。

アウトドアでの製品事故を防ごう!!

夏本番を迎え、キャンプやバーベキューなどアウトドアでのレジャーを計画中のかたも多いのでは？しかし、アウトドア用品の使い方を間違えると大きな事故につながります。

今一度、正しい使い方や保管方法を見直してみましょう。



☆カセットこんろ・カセットボンベを正しく使おう

- ・こんろやボンベに変形や不具合がないことを確認する。
- ・こんろに指定されているボンベを使用する。
- ・ボンベにガスを再充填しない。
- ・ボンベは表示通り正しくセットする。
- ・こんろを2台以上並べて使用しない。
- ・こんろを覆うような大きな調理器具(鉄板や鍋など)を使用しない。
- ・石綿やセラミック付きの魚焼き器、焼き網、陶板プレートなど蓄熱性のあるものを使用しない。
- ・風よけのためであっても、こんろ全体を囲んで使用しない。
- ・炭の火おこしなど調理以外の用途に使用しない。
- ・車内やテント内など換気の悪い場所で使用しない。
- ・ボンベを高温になる場所(直射日光の当たる車内、炎天下の砂浜、河原、アスファルトなど)に置かない。
- ・空になったボンベでも、火気や他の熱源の近くに置かない。

※使用前に取扱説明書を必ず読みましょう。

☆折りたたみ椅子やテーブルの保管状態に注意!!

プラスチック部分や繊維部分などが劣化していないか、十分に確認しましょう。レジャー用の折りたたみ椅子やテーブルは、屋外で放置すると、紫外線や雨、湿気などによって、プラスチック部分や繊維部分などの強度が低下します。使用しないときは取扱説明書の指示に従って適切に保管しましょう。

☆冷却スプレーの使用に注意!!

冷却スプレーを過剰に吹き付けた布などを肌につけると、凍傷を負うおそれがあります。使用上の注意をよく読み、指定された距離や時間などを必ず守りましょう。

また、冷却スプレーには可燃性ガスが含まれるため、火気のそばでの使用はやめましょう。使用後すぐにタバコなどに火をつけると、引火するおそれがあり危険です。

☆冷水筒に熱湯を入れて大丈夫？

冷水筒に熱湯を入れたところ、容器が割れてやけどを負ったという事故が発生しています。冷水筒に熱湯を入れるときは、熱湯を入れても大丈夫な製品か確認しましょう。

取扱説明書をよく読み、表示も必ず確認して正しく使しましょう。

アウトドアでの製品事故は、製品の保管時や使用の際の注意によって未然に防げる事故が多くあります。正しく使用して楽しい夏を過ごしましょう。





図書館通信

新刊紹介

森ではたらく!
古川大輔編著・学芸出版社



森で働き生きることが難しいかもしれないけれど、豊かな日本の森を守るために自分に出来ることをしたい、そんな思いで森にかかわる様々な仕事を続ける人々取材し紹介しています。

日本の産業遺産図鑑
二村悟著・平凡社



先日富岡製糸工場が世界遺産に登録され話題になりました。本書では近代化遺産ともいわれる、明治時代以降の日本の近代化に貢献した工場や建築物、鉱山施設などを、写真を中心にしてわかりやすく掲載しています。

詩を書くということ
谷川俊太郎著・PHP研究所



詩を書くことは誰でもできるけど、詩人として評価を受けるためには何が必要だったのでしょうか。現代日本を代表する詩人、谷川俊太郎氏が創作の世界と自らの日常をありのままに語ったインタビュー集です。

奈良大和高原の縄文文化 大川遺跡
松田真一著・新泉社



奈良県は古代に都が栄えた場所というイメージが強く、遺跡と言えば古墳時代のもを思い浮かべますが、実は縄文時代の遺跡も残っています。奈良盆地東部の山添村で発見された大川遺跡についてまとめた本です。

なんでもあらう
鎌田歩著・福音館書店



靴や自転車が汚れたら家でゴシゴシきれいに洗うけれど、道路や電車や飛行機が汚れてしまったら、誰がどうやってきれいにするのか? そんな疑問に丁寧に答えるお話し絵本です。(児童書)

★8月のお話会ピーターパン★

8月のお話会はありません。
次回は9月2日(火)になります。
お楽しみに!!

- ・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

てんいち先生



図書館カレンダー

8月

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



◆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
- ・パッファロ
- 黒色系
- ・ピオーネ
- ・藤稜
- ・オリエンタルスター
- ・ベリーA
- 青色系
- ・ニューマスカット
- ・スイホウ

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

葛城エコフリーマーケット

と き：10月26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 8月25日(月)～8月29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
(王寺町商工会青年部・河合町商工会青年部・上牧町商工会青年部・奈良県商工会連合会)

●は図書館の休館日

(広告)

(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：申込順6名（予約制・随時予約）

内容：各種法律問題全般

申込・問合せ先：政策調整課 ☎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：申込順6名（相談日1週間前より予約受付）

内容：各種法律問題全般

申込・問合せ先：奈良弁護士会

☎0742-22-2035

●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：政策調整課 ☎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：申込順5名（相談日1週間前より予約受付）

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：徴収課 ☎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9時～午後1時
（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9時～午後1時
（上記共、祝日は除く）

ところ：河合町役場二階相談室

（河合町での相談もできます）

内容：消費生活問題全般・多重債務問題

問合せ先：政策調整課 ☎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

ところ：上牧第二中学校

とき：8月19日（火）
午前11時～午後5時

申込先：上牧第二中学校 ☎72-3700

内容：教育問題全般

問合せ先：教育総務課 ☎役場内線135番

広報かんまき 14 8

発行／上牧町役場政策調整課

T639-02933 奈良県北葛城郡上牧町上牧3350

☎0745-76-11001

FAX 0745-76-11002

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**

上牧町役場政策調整課 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。掲載ご希望の方は、広告案を持参し、毎月5日までに政策調整課へお申し込みください。

町		町の動き	平成26年6月末日現在
世帯数	9,812(+11)	()は前月比	
男性	11,104(-11)		
女性	12,249(-13)		
合計	23,353(-24)		

*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。