

がんまき

2015 🌈

創ろうみんなで 元気な安心のまちを!



体操のおにいさんと楽しいひととき(おたのしみ会・上牧幼稚園)



奈良県知事·奈良県議会議員選挙……2

●元気講座 3月は心筋梗塞に要注意!! ·······10 ●元気ガイド…………………11 ●家庭の情報:消費生活相談······12 賃貸住宅のトラブルを防ぐために 図書館通信-----13

No.516





投票できるかた

票に参加しましょう。

選挙のル

ルを正しく守り、

すすんで投

入の届出をし、引き続き3か月以②住所要件 本年1月2日以前に転 ①年齢要件 上本町の住民基本台帳に登録され に生まれたかた

◎本年1月3日以降に転入届をした)要件に当てはまらないかたは選挙 権を確認してください。

かた

れていれば、 で、前住所地の選挙人名簿に登録さ 上牧町では投票できません。 前住所地が奈良県内の市町村立牧町では投票できません。な 前住所地で投票できま

◎昨年12月12日以降に奈良 の市町村へ転入したかた 「県内」

票できます。 簿に登録されている人は上牧町で投 れたかたを除き、上牧町の選挙人名 他の市町村の選挙人名簿に登録さ

平成7年4月13日以 前

ているかた

◎奈良「県外」へ転出したかた かたは投票できません。 投票する前に奈良県外へ転出した

証明書」 (無料)が必要です。

「引き続き奈良県内に住所を有する

※投票には、

市町村長が発行する

投票所入場券

かったかたでも、上牧町の選挙人名券が何らかの事情でお手元に届かな うえ、ご持参ください。投票所入場 管して下さい。 などの手続きを滞らさないための整 ください) できます。 ものですので、 理券の役目やお知らせを兼ねている 人場券が届かなかった旨、 簿に登録されている人であれば投票 入場券でご自分の投票所を確認した 投票所入場券は、 (ご自分の投票所で投票所 投票日には、 投票日まで大切に保 投票所での受付 申し出 投票所

奈良県議

両選挙と

議員

選挙は

4月3日に告示され、

奈良県知事選挙は3月2日、

も4月12日(日)に投票が行われます。

で投票用紙に候補者の氏名を記入で

身体が不自由などのため、

投票所

ことができないかたは、

郵便等によ

在中で、

投票日までに上牧町に帰る

仕

事や旅行などで他の市

町村に滞

滞在地での不在者投票

代理投票は申し出を

さい。

投票のお手伝いをします。

や事務従事者 きないかたは、

(係員)に申し出てくだ 投票所の投票管理者

持って滞在地先の選挙管理委員会で

不在者投票をすることができます。

求し、送られてきた投票用紙などを り投票用紙や不在者投票用封筒を請

選挙の主な日程

病院 施設での投票

在者投票をす 所中のかたは 人ホーム・保護施設など)に入院、 施設の長 定病院など(病院・保健施設・ 老

奈良県議会議員選挙

4月3日(金)

4月4日(土)~11日(土)

不在者妈 郵便など

投票をすることができます ★介護保険の被保険者証をお持ちの ★身体障害者手帳や戦傷病者手帳を たで、 お持ちのかたで、 次のかたは郵便などにより不在者 要介護5の記載があるかた 一定の要件に該

奈良県知事選挙

3月26日(木)

3月27日(金)~4月11日(土)

午前8時30分~午後8時(土・日含む)

4月12日(日) 午前7時~午後8時

上牧町役場庁舎西館3階集会室

上牧町役場 1階ロビー

4月3日(金)頃 開始

4月12日(日) 午後9時~

各投票所

は選挙管理委員会までお問い合わせ 書」の交付が必要ですので、 投票に先立ち「 郵 可便等投 詳しく 無証 明

選挙の種類

選挙期日の告示

期日前投票

不在者投票

入場券の発送

票

票

当するかた

投

開

ださい。 の選挙管理委員会にお問い合わせく滞在地先での投票時間等は、滞在地

所

汉 票	こによる		に申し出てください。	することができますの	は、それぞれの施設で不	≧護旅割たと)にブ防・ブ
施民	設	名			投票	
艮	館			-1	票	

投 票 投 所 区 票 1 投票 区 上 公 第 南 牧 第2投票 牧 文 化 区 Ł 町 立 館 3 投票 が 民 友 公 館 区 丘 4 投 会 館 票 200 年 多 目 区 0 的 役 場 5 投 票 上 牧町 1 階 \Box 区 6 投票 区 金 富 民 館 第 公 7 投票 桜ヶ丘老 憩 区 人 の家 区 上 小

8 投票 牧第 学 校 東館

期日前 投票所に行けない 投票日当日に仕 の ご活用を!! 事や用事で かたは、

務課内) ▼問合先 ☎役場内線208番 上牧町選挙管理委員会(総

予定されているかたへ 上牧町議会議員選挙立候補を

★立候補予定者説明会

説明会を開催します。 挙に立候補を予定するかたに対し、 (日)に投・開票が行われます。 上牧町議会議員選挙は、 4 月 26 日 この選

とき ▶ところ 庁舎西館 3月23日(月)午後2時 3階集会室 から

★選挙公報

かたは、 張・政策などを有権者に示すことが りました。立候補を予定されている い合わせください。 で検索または選挙管理委員会にお問 できる選挙公報を発行することにな 今回の選挙より、 事前に上牧町ホームページ 立候補者の主

http://www.town.kanmakı.nara.jp ·問合先 ☎役場内線208番 上牧町選挙管理委員会(総



上熊須英雄さん受賞践者 (環境美化運動) 表彰にクリーン・グリーン実

長距離走大会 4位入賞 第2回奈良県少年少廿

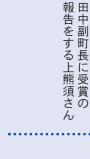
が4位入賞を果たしました。ラブ駅伝男子の部の「里風チーム」5名大会において、上牧総合型スポーツクわれた第3回奈良県少年少女長距離走1月18日(日)、鴻池陸上競技場で行

闘しました。が、5名全員が自己ベストを更新、健メダル獲得には届きませんでした

竹之内優武さん(上牧第二小学校)五十嵐大晟さん(上牧第三小学校)和田祥英さん(上牧第三小学校)野原 賢さん(上牧第三小学校)野原 賢さん(上牧第三小学校)本里風チーム☆



する上熊須さん受賞後、活動報告を



中町長は入

との対は町長さんのおぞん行がせつで

ました。今まで、引にや多な木斗書で見てい

至26年度(第28回)

グリーン実践者表彰式



里風チームのみなさん



1月2日、上牧第三小学校3年生の児童が、町内の古民部に使われていた生活道具な家を訪れ、明治・大正・昭和家を訪れ、明治・大正・昭和家を訪れ、明治・大正・昭和家を見学しました。

まり、食器などを興味深く見る子どもたちの姿が見られました。 同校は、社会科「昔の道具と 人々のくらし」の中の学習活動 として、子どもたちの姿が見られました。 お道具や様式などを興味深いたり、食器などを興味深いたりである。 もらおうと毎年3年生の子どもたちが訪問しています。



真剣に説明をきく子どもたち





昔使われていた帳面の説明をきく

上牧第三小学校3年生古民家を見学

「昔の道具と人々のくらし」学習

人口減少問題対策検討プロジェクトチ-

をする中で、上牧町の良いところも悪 の報告会が2月10日(火)、庁舎西館で 減少問題対策検討プロジェクトチーム」 **施策を行っている。今後は、** った。現在、近隣市町村でも、 に子育て支援や教育の問題が中心であ それぞれのグループの報告を聞き、特 いところも認識してもらったと思う。 んには人口減少問題に関する話し合い か行われました。 に係る調査検討結果について順次報告 る本町における人口減少率低減策など る6グループにより、 を受けた若手・中堅職員3名で編成す 育長、各部長が出席、 行われました。 報告後の講評で今中町長は、 報告会には、 昨年8月2日に設置した「上牧町人口 町長はじめ副町長、 延べ3回にわた 委員として任命 町の現状 「みなさ 様々な 教







要である」と述べました。

や特性を見据えた各種施策の展開が必



策本部設置・運営訓練を2部に分 対応支援事業」を活用した災害対 アドバイザーによる「市町村災害

けて行いました。

を目指し、

消防庁が実施する専門

震などへの対応に向け、

災害対策課 防災情報グループ) 運営訓練について」 ★第2部 ルプレイング方式)」 ん(大阪府 政策企画部 危機管理室 ★第1部 「図上型防災訓練(口 災害対策本部設置・ 井上達夫さ 小谷邦広さ











TOWN KANMAK

知る・慕

LANMAKI

徴収課

☎役場内線155・172番

に相談に来てください。 ことが困難となった場合は、

県知事賞

れ表彰されました。

会議会長賞 北方領土返還

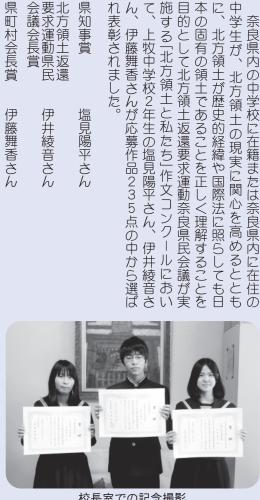
県町村会長賞

伊藤舞香さん

塩見陽平さん

伊井綾音さん

施する「北方領土と私たち」作文コンクールにおい 目的として北方領土返還要求運動奈良県民会議が実 ん、伊藤舞香さんが応募作品235点の中から選ば 上牧中学校2年生の塩見陽平さん、伊井綾音さ



校長室での記念撮影 伊藤さん・塩見さん・伊井さん

忘町れ税 はありませんかいや保険料などの お知らせ 納め

うえ、納付をお願いします。 みでないかたは、納付書などを確認の 欠くことになります。まだ納付がお済 期限内に納付されたかたとの公平性を でに、自主的に納めていただくもの 道路設備、消防、医療などの公共サ で、納期内に納めていただけないと納 様々な事情により、一度に納める この町税などは、定められた納期ま 町税や保険料などは、福祉や教育、 ビスを支える貴重な財源です。

☆3月20日(金)まで

お早め

問合先 中央公民館 ☎76-3610 西大和水彩画クラブ 各クラブについてのお問合わせは中 央公民館までご連絡ください。

文化協会作品発表会

会を行っています。 展示ギャラリーと役場で作品の発表 上牧町文化協会では、中央公民館

★中央公民館

☆3月27日(金)まで

- 油絵 アトリエ28(展示ギャラリー)
- ☆3月27日(金)から5月9日(土)まで まきのは陶芸クラブ水曜組(陳列ケース)
- 西大和水彩画クラブ(展示ギャラリー)
- 列ケース) トールペイント 夢ファクトリー(陳

給が不十分であること。

★役場

ホームの入所基準が変ります本年4月から特別養護老人

なります。ただし、次に該当するかた ◎本年3月末時点で既に入所されている は、特例的に入所が認められます。 ムの入所基準は原則、要介護3以上と 法令の改正により特別養護老人ホー

◎本年4月以降に入所されるかたで、各 の結果やむを得ない事由により居宅で おいて、上牧町の意見を踏まえた検討 施設が設置している入所検討委員会に

※居宅での日常生活がやむを得ない事由

の日常生活が困難と施設が認めた場合。

により困難と認められる事由について

☆認知症であるかたや知的障害・精神 いずれかに該当することが必要 障害などを伴い、日常生活に支障を 困難さなどが頻繁に見られること。 来すような症状・行動や意思疎通の

☆家族などによる深刻な虐待が疑われ ☆単身世帯である、同居家族が高齢ま ることなどにより、心身の安全・安 域での介護サービスや生活支援の供 による支援が期待できず、かつ、地 たは病弱であるなどにより家族など 心の確保が困難であること。

※要介護1または2のかたの特例的な 申込先の各施設にお問い合わせくだ 入所申込の手続きなどについては、

問合先 生き活き対策課 介護保険係

行います。 財担当技師による県内各地で行われ ほど終了しましたので、そのまとめ ました上牧久渡古墳群の調査がこの ら出土した遺物の展示会を開きます。 **た発掘調査の成果発表会も合わせて** として研究成果の発表や同古墳群か また会場では、県内市町村の文化 3年間に渡り発掘調査を進めてき

当日直接会場へお越しください

き 3月7日(土)

展示会 発表会 午前10時40分から午後4時 ▼ところ 2000年会館 午前9時から午後4時

2 階 会議室1・2

発表会 2階 多目的室

★展示会 久渡古墳群出土品(神獣鏡 棗玉・臼玉・鉄製品・平瓦・鏡片な

★技師会発表

- 午前10時40分から 查(奈良市発表) 赤田一号 墳 の調
- 午前11時25分から 平城京左京五条
- 午後1時10分から 斑鳩大塚古墳の
- 午後1時55分から 西畑遺跡13 . 次調
- 上牧久渡古墳群
- 興調査から(奈良市発表)

☎役場内線511番

- 四坊一坪の調査(奈良市発表)
- 調査(奈良大学発表)
- 查(生駒市発表)
- 午後2時5分から の調査(上牧町発表)
- 午後3時40分から 陸前高田市の復
- ·問合先 社会教育課

①記載内容に誤りがないか確認してく ださい。

③資格が無くなったら国保の窓口へ返 してください。

④有効期限の過ぎた保険証は使えませ

新を行います。 現在使用中の保険証は、4月1日

の受診券でもありますので、大切に 書であり、お医者さんにかかるとき は国保の被保険者であることの証明 お取り扱いください。 保険証(国民健康保険被保険者証)

②必ず手もとに保管してください。

⑤出産、死亡、職場の健康保険への加 国保の窓口に申請してください。 入などで世帯に異動があった場合は

以降使用できませんので保険証の更

一保の保険証の更新

★保険税を完納しているかたについては

保険証はご自身で処分願います。 り交付します。有効期限の切れた古い 3月下旬に郵送(*簡易書留郵便)によ

期間経過後は役場に戻されます。その ので、お知らせに従い、再配達などに のお預かりのお知らせが投函されます 要です。配達日に不在の場合、郵便物 すのでご注意ください。 後は保険年金課窓口での交付となりま よりお受取りください。1週間の保管 簡易書留郵便は、受取りに印鑑が必

★お知らせハガキが届いたかたは、 月16日(月)から31日(火)までの午前9 してください。(土日祝日は除く) 時から午後5時までに徴収課で更新 3

問合先 保険年金課

徴収課 ☎役場内線126・170番

☎役場内線155・172番

産(土地・家屋)価格

産(土地・家屋)価格の縦覧を行いま 地方税法第四一六条により固定資

税者に理解と認識を深めていただく

固定資産税の宅地評価について納

線価図を公開を開発を

ために路線価図などの公開を行いま

ے 期限6月1日(月)までの午前8時30と き 4月1日(水)から第1期納 分から午後5時3分まで(土日祝日を

ところ 税務課

▼問合先 税務課 固定資産税係

· 対象地目

宅地

ところ 税務課

日を除く)

時3分から午後5時3分まで(土日祝

き

4月1日(水)からの午前

対象範囲

全ての路線価

税務課

固定資産税係

☎役場内線148番

納税者以外も含めて

☎役場内線148番

ם ם

案内(第1回)採用試験

されます。 警察官A(大学卒)採用試験が実施

うち指定する1日 《体力試験》4月2日(土)・2日(日)の 内容・とき

▼採用予定人数 男性 《教養・論文試験》5月10日(日) 55人程度 5人程度

受験資格 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 たまたは翌年3月末日までに卒業見 大学(短期大学を除く)を卒業したか

込みのかた

受付期間

◎郵送(簡易書留)・持参の場合

◎インターネットの場合 3月6日(金)から4月17日(金)まで

※受験案内・配布場所などについては、 3月6日(金)から4月13日(月)まで ホームページをご覧ください。

▼問合・申込先 奈良県警察本部警務 課採用係(担当:北久保 ☎0742 04(採用フリーダイヤル) 〒630-8578 奈良市登大路 23-0110 内線2636) **☎**0120−351−2

7

http://www.police.pref.nara.jp/

定例会は3月4日から

まります。 午前10時開催の議会運営委員会で決 4日(水)の午前10時から始まります 第一回上牧町議会定例会は、3月 会期日程については3月2日(月)

問合先 議会事務局

☎役場内線304番

合型地域スポ 11

☆ヒップホップダンス教室

き

ے ▼ と ころ 12 時 上牧中学校体育館 3月1日(土)午前10時から

町内在住小学生 30名

内 よる楽しいダンスレッスン指導 専門のインストラクターに

持ち物 ル・飲料水・体育館シューズ 運動のできる服装・タオ

・受講料 200円(保険料)

|申込方法||3月3日(火)から12日(木) お申し込みください。 までの間に、上牧第二町民体育館へ

·問合先 上牧第二町民体育館 クラブ設立準備委員会 クラブマネ 8896・上牧総合型地域スポーツ 竹之内 **3**090-655 **8**73



史生保護廿性会からお知らせ

ちに更生保護への理解と協力を得るた ちの立ち直りを支援する全国組織のボ さとほんの少しの余暇があればどなた って、幅広い活動を展開しています。 を担う子どもたちの健やかな成長を願 め、関係機関・団体と連携して、次代 ランティア団体です。広く地域の人た 行や犯罪をなくし、過ちに陥った人た かた、話を聞いてみたいかたはご連絡 にもできる活動です。入会希望される ください。 更生保護女性会は、地域社会から非 社会に対するあたたかい関心と優し

・主な活動

★地域パト□−ル・巡回指導

★社会を明るくする運動への参加



知るうが、 ・障害について **一第1回住民講座**

を支援するためにも幅広く活用され 果があります。障害を持つ人の自立 係なく人と関わるコツをわかりやす ている手法です。お気軽にお越しく での困難を乗り越える力を高める効 く教えていただく講座です。 SSTは、人間関係など生活場面 精神疾患の知識や障害の有無に関

ے から き 3月2日(月)午後1時3分

ださい。

(参加費無料)

*ところ 王寺町・河合町・上牧町・三郷町 ヤルスキルズトレーニング)リーダー) 高森信子さん(SST(ソーシ 西和了町(安堵町・斑鳩町) 三郷町立図書館 視聴覚室

近畿財務局からのお知らせ

内 *ところ

容

かしはら万葉ホ 不動産の売買・賃貸、

動産・エネルギー資源など様々な投 ています。 資商品について、投資詐欺が発生し 未公開株・私募債・ファンド・不

すように要求してきます。 無くなるなどと急がせ、早くお金を渡 **ち掛け、すぐに取引しないと、権利が** 悪質業者は、言葉巧みに投資話を持

情報提供を受け付けています。 サービスなどに関する利用者からの各種 悪質業者の存在、金融機関などの金融 お金を渡す前に、 相談してください。

306-6949-6259 きんざい金融ホットライン (平日午前9時から午後5時)

http://kinki.mof.go.jp/ FAX 06-6949-6790 **☎**06−6949−6523・6875 問合先 □(平日午前9時から午後5時) 近畿財務局多重債務相談窓

★犯罪防止・非行防止の啓発

★更生保護施設慰問・矯正展への協力

な地代・家賃がわからなくてお困り

がわからなくてお困りのかた、

適正

不動産購入や売却で、適正な価格

· 問合先 上牧町更生保護女性会会長

ے

き

4月4日(土)午前10時から

午後3時

ます。予約は不要。

動産の税務に精通した税理士が応じ 産の専門家である不動産鑑定士と不 でお困りのかたなどの相談に、不動 の借主や貸主のかた、不動産の税務

·問合先 公益社団法人 **8** 0 7 4 2 1 35 産鑑定士協会 に関する無料相談会。 16964 奈良県不動

確認月間」です! 3月は「労働条件の明示

働く前のお約束 しかと明示、しかと確認 雇う人も働く人も 労働条件は

示・確認月間」です。 3月1日から31日は、 一労働条件の明

面(労働条件通知書)を事業主から労働者 ぶ際、賃金などの労働条件を明示した書 に交付することを義務付けています。 労働基準法第15条では、労働契約を結

就業規則などを労働者に周知させるこ こを義務付けています。 また、労働基準法第106条では、

奈良労働局労働基準部監督課 **3**0742-32-0204

不動産無料相談会

務専門官採用試験

用試験を実施します。 近畿財務局では、 財務専門官の採

6月7日(日

- •昭和6年4月2日から平成6年4月 1日生まれのかた
- 平成6年4月2日以降生まれのかた と認めるかた がこれらのかたと同等の資格がある 月までに卒業見込みのかた、人事院 で大学を卒業したかた、平成28年3
- · 問合先 近畿財務局総務部人事課 |中込期間||4月1日(水)から13日(月)

306-6949-6352

時まで。 勤務。概ね午前8時3分から午後5

▼申込期間 3月2日(月)から16日(月)

までの午前8時3分から午後5時まで

·勤務場所 町内の小学校・中学校

- *申込期間(3月2日(月)から13日(金 の平日の午前9時から午後5時まで 日週休2日制。土・日・祝日。
- ・申込方法 市販の履歴書(写真貼付) ともに教育総務課に持参か郵送して に記入のうえ栄養士免許証の写しと ください。

します。 後日面接のうえ採用の可否を決定 提出書類は返却しません。

▼問合先 教育総務課

☎役場内線119番



上牧町臨時職員 募集

上牧町臨時職員

募集

栄養士を次のとおり募集します。

職務内容

町内の小・中学校・幼稚

焼却業務員を次のとおり募集します。

職務内容 2 名 ごみの焼却業務

募集人員

中込資格 満6歳までの健康なかた (経験者のかた歓迎)

採用期間 期間で更新有) (勤務状況が良好な場合、6か月毎の 3月17日(火)から

▼申込資格

栄養士免許を持つ健康な

募集人員

ための栄養指導など

徒・園児・職員の健康の保持増進の る栄養改善上必要な指導、児童・生 園の給食管理、これらの施設に対す

採用期間

4月1日(水)から

1時間あたり1,000 円

勤務条件

平日 午前8時3分から午後8時45 分まで

土日 午前8時3分から午後5時まで 勤 休制

▼勤務条件

期間で更新有

金 1時間あたり1,000円

1日7時間4分、週5日

(勤務状況が良好な場合、6か月毎の

(土日祝除く)

申込方法 市販の履歴書(写真貼付) 否を決定します。 に記入のうえ、環境課に持参か郵送 してください。面接のうえ採用の可

·問合先 環境課

☎役場内線139・140番

集します!! 常をはじめたい

者募集を行います。 い、就農に至るプロセスを支援する に栽培技術や農業経営の研修を行 |農業新規参入者支援事業||への参加 農業への新規参入を希望するかた

·募集人数 4名程度

·応募資格 概ね45才以下のかた

募集期間 (金)までに、郵送にてお送りください。 してください。応募用紙はホームペ ジよりダウンロードできます。 返信用封筒(9円切手貼付)を同封 3月1日(日)から4月10日

· 問合先 奈良県庁農林部地域農政課 選考方法 事前研修(4月2日から約3 ケ月間)による選考あり。その後、面接 .10488.htm **8**0742-27-7617 は4月中旬に実施。農家での実践的な nttp://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuic 7月から1年間行います。



1(意見募集)と第2 回

ビスの指針となる計画です。みなさ る第4期障がい福祉計画の策定を進 障がい福祉サービスの目標値を定め めています。今後の障がい福祉サー んの意見をお聞かせください。 上牧町では、 本年より2年までの

※提出された意見についての個別対応 ※上牧町第4期障がい福祉計画(素案) 図書館で閲覧できます。 所、2000年会館、中央公民館、 町ホームページ、 福祉課、 出張

▼募集期間 表する場合があります。 はしませんが、個人情報を除いて公 3月2日(月)から13日(金)

▼対象者

①町内に住所を有するかた

③町内にある事務所や事業所に勤務の ②町内に事務所や事業所を有するかた かた(通学も含む)

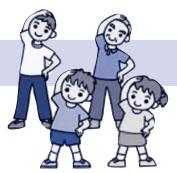
▼募集方法 住所、名前、 出してください。 記のうえ、持参、 郵便、 FAXで提 連絡先を明

公開形式で開催します。 上牧町障がい福祉計画策定委員会を

▼と き 3月25日(水)午後1時30 あります。ご了承ください) 多数の場合、受付を終了する場合が から(10分前から受付します。希望者 分

▼ところ 先着10名 10名 委員会室

▼問合先 福祉課 ☎役場内線131 番



講座

3月は厳しかった冬の寒さがゆるみ春の訪れ を肌で感じられる季節です。この季節つい、薄 着で外出し、夕方になって冷え込んで「しまっ た!」と後悔することがありますね。

日本人の死亡原因の第2位を占める心筋梗塞 に代表される心臓病は、この3月が最も危険と 言われています。その理由は"気温差"です。暖 かさに慣れた身体が急激に寒さを感じること で、血管が収縮し、血圧を上昇させて心筋梗塞 になりやすくなるためです。

では寒暖差が生じやすいのはどんな天候の時 期なのかを確認しておきましょう。

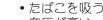
~寒暖差に注意したい天候~

- 菜種梅雨といわれている、菜の花が咲くころ (3月中旬から4月)に、曇りや雨、雷が数日 続く天気で、朝よりも日中の気温が低下する 日が何日も続きます。
- 立春が過ぎて初めての強風のことを「春一番」 といいますが、南風で気温が上昇したあと必 ず真冬の寒さに戻ります。
- 雨が降りそうなのに風が生暖かく気温が高い 日は寒冷前線通過前のサインで一気に気温が 低くなる前兆です。天気予報で「寒冷前線」と いう文字があれば要注意です。

次に心筋梗塞を未然に防ぐ対策を知っておき ましょう。

~心筋梗塞を未然に防ぐ対策~

- 1. 保温性のある衣服を身にまとい、体温がう ばわれないようにしましょう。
- 2. 次の生活習慣をチェックしてあてはまる項 目がある場合、改善しましょう。
 - 肉や揚げ物を好んで食べる
 - 食事をするスピードがはやい
 - 塩分を多くとる
 - 運動不足



- ・血圧が高い
- 血糖値が高い
- ほぼ毎日アルコールを飲む (日本酒なら2合以上、ビールなら中瓶2本 以上)など

寒い季節は、お風呂にゆったりつかると身も 心も温まります。お風呂に入らないと一日が終 わらないというかたも少なくありません。とこ ろがその一方で、入浴中に突然死する人が寒い 季節に多くなります。原因の多くは心筋梗塞や 脳卒中などです。入浴中は血圧変動が繰り返し 起こり血管に大きな負担がかかっています。上 手に入浴することも心筋梗塞の予防にとても大 切になります。

~寒い季節の上手な入浴法~

まずはお湯の温度を高くしすぎないことが大 切です。お湯の温度が高いほど血圧も急上昇す る傾向があるからです。お湯の温度が42~ 43℃で死亡事故が急増するという研究結果も あるので、温度は40℃以下に抑えることが大 切です。温度調整ができるお風呂なら設定を低 めにし、それ以外のお風呂なら湯温計などでお 湯が熱すぎないかチェックしながら入浴しまし

入浴前に脱衣所や浴室を温めておき、お湯と の温度差を小さくすることも予防策の一つです。 小さな暖房器具で脱衣所を温めておいたり、入 浴前にシャワーを2~3分出しっぱなしすると いった方法で温めておくとよいでしょう。

また、お酒を飲んだ後や、運動をした直後は 血圧が高くなっていますし、外出先から帰宅し た直後も血圧や脈拍が高いので入浴しないよう にしましょう。お茶を飲み、しばら<休んでから入浴するとよいでしょう。





課 8

窓時

くて丈夫です。 54 ところ 布製でとても軽んができます。れば携帯するこかができます。 すこやかサポ

き 3月6日(木)午後1; 2000年会館 時 能 か

ンスタンド、 19-が指導しま ਰ੍ਹੋ

参加 X策課8 課8時

▼持ち物 エプロン・三角巾・きタオル □までお申し込みください。 □までお申し込みください。 □までお申し込みください。 費定くだされ , エプロン・三角巾・ 子ども 100円 大 人 200円 大 人 200E

手

拭

対象 4歳から小学3年生の親りかん(今年度中は同じメニューです)・メニュー ばななケーキ ミリュ室 対象 4.1 子(今年度の メ習宝ュー

き つくるおや 3月25日(水)午後1 時

ところ

2000

年会館

調理

分から3時まで

元気



ガイド

●問合先:生き活き対策課 ☎79-2020

●ところ:2000年会館内(保健福祉センター)

相 談

★乳児相談

と き:3月10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:3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:3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 **あ気軽**にご相談ください。

★認知症相談

と き:3月25日(水)

午後1時30分から3時30分

ところ:相談室1

申し込み:電話か窓口へお申し込み ください。当日でも相談できます が、お待ちいただくかもしれませ

ん。ご了承ください。

★ささゆりルーム相談日

乳幼児・成人健康相談

と き:3月3日(火) 午前10時から11時30分

:3月20日(金) 午後1時30分から3時

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:3月11日(水) 午前10時から11時30分

: 3月19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:3月12日(木)

午後1時から1時30分まで受付 対象者: 平成26年11月8日から12

月7日生まれ 10か月児

と き:3月12日(木) 時間は個人通知します

対象者:平成26年4月13日から5月

12日生まれ

★1歳8か月児健康診査

き:3月4日(zk)

午後1時から1時30分まで受付 対象者: 平成25年6月15日から8月

4日生まれ

室 教

★妊婦さん集まれ!(要予約)

とき・内容: 3月10日(火) 午後1時30分から3時まで 助産師のお話(妊娠生活で気をつ けること)

対象者:妊婦

持参品:母子健康手帳

診 検

乳がん検診の追加実施について

乳がん検診は例年2月末までの実 施ですが、早い段階で個別医療機関 の予約がとれにくい状況になりまし たので、今年度に限り追加で乳がん 検診(集団)を実施いたします。ま た、一部委託医療機関で乳ガん検診 (個別)を3月末まで延長して実施し ます。

★乳ガん検診(集団) 【要予約】

と き:3月17日(火)

①午後1時から1時30分 ②午後1時30分から2時 ③午後2時30分から3時 4年後3時から3時30分 (希望時間を選べます) (数に限りがあります)

ところ:2000年会館 集団検診室 対象者: ◎40歳以上(1974年12月 31日以前の生まれ)で誕生年が西 暦偶数年生まれのかた

◎乳がん無料検診対象のかた(個別 にお知らせしています)

検査方法: 視触診・マンモグラフィ

定 員: 先着50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(事前に 生き活き対策課で申請必要)

申込方法: 3月5日(木)午前8時30 分から電話か生き活き対策課窓口 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 ございます。

★乳がん検診(個別)

と き:3月31日(火)まで

対象者: ◎40歳以上(1974年12月 31日以前の生まれ)で誕生年が西 暦偶数年生まれのかた

◎乳がん無料検診対象のかた(個別 にお知らせしています)

検査方法: 視触診とマンモグラフィ 費 用:2,000円(75歳以上は1,000 円) 生活保護世帯のかたは無料(事 前に生き活き対策課で申請必要)

実施医療機関:服部記念病院、国保 中央病院

受診方法:受診票が必要です。2000 年会館で受け取り、実施医療機関に 予約のうえ受診してください。 (先着順で数に限りがあります)

プレイルーム利用日について

平日の午前9時から午後5時 まで利用できます。



家庭の情報

消費生活相談室より

賃貸住宅のトラブルを防ぐために

新年度を前に、賃貸住宅の入居・退去が増える時期です。 トラブルを防ぐために知っておきたいポイントをご紹介します。

<賃貸住宅を借りるとき>

賃貸住宅を借りるときは、①物件探し ②物件の内覧・確認 ③入居申し込み ④入居審査 ⑤重要事項説明書・賃貸借契約書の説明(宅地建物取引業者が仲介する場合) ⑥契約の締結 ⑦入居、の手順で行われるのが通常です。



●物件は自分の目でしっかり見て確認を

ネット上の情報や広告、人の話だけで判断するのはトラブルのもとです。借りる部屋や建物の状態を見るのはもちろんのこと、日照・騒音や周辺環境、利便施設、駅までの距離や時間など、生活するうえで大事なことは自分の目と足でしっかり確認し、借りるかどうかを判断しましょう。

●申し込みのキャンセルと申込金

入居申込書とともに、申込金(申込証拠金、契約証拠金など名目は様々)を仲介業者に支払うことがよくあります。その場合、申し込みをキャンセルしたときには、申込金を返してもらえます。

●契約内容、特約を理解・納得してから契約を

契約書に記名・押印して契約が成立すると、貸主・借主には、契約に基づく権利・義務が発生します。借主に不利な特約があったとしても、特約は原則として有効です。契約する前に、契約内容や特約の内容を十分に確認、理解してから、契約するかどうかを判断しましょう。特に①中途解除②修繕義務③更新料④契約解除⑤原状回復義務の特約はしっかり確認しましょう。

※借主の原状回復義務については、国土交通省が「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を公表し、基本的な考え方を示しています。トラブルの防止・解決のために目を通しておきましょう。

●入居時には、貸主(または仲介業者)・借主双方立ち会いのもと建物・部屋の状況確認を 汚れや傷があれば、写真を撮ったり、チェックリストなどに記録しておきましょう。

<賃貸住宅を退去するとき>

●退去通知は決められた期日の前までに

契約書には「借主が契約を解除するときは、〇か月(〇日)前までに通知すること」という特約が付けられているのが通常です。退去を決めたら、早めに相手方に通知しましょう。口頭だけでなく、書面などで、通知したことが証明できるようにしておくと安心です。

- ●退去時には、貸主(または管理会社)立ち会いのもと建物・部屋の状況確認を 入居時のチェックリストや写真と比較しながら確認しましょう。
- ●敷金精算書が届いたら、負担すべき費用を自分で算定しましょう

請求書・精算書はあくまでも貸主側の主張に過ぎません。自分の負担が必要な項目、必要がないと思う項目に分け、自分で計算した負担金額を相手方に主張しましょう。借主の負担となる原状回復費用の範囲や算定の考え方については、国土交通省が公表している「原状回復ガイドライン」を参考にしましょう。貸主・借主それぞれの主張が揃ったところで、話し合いをして精算金額を決めましょう。話し合いで決められないときは、裁判など(少額訴訟や民事調停など)で決めることになります。

還付金詐欺にご注意!だまされないで!!

社会保険事務所や自治体、税務署など公的機関の職員を名乗って、「医療費」や「保険料」、「税金」などの還付があると電話をかけ、ATMに誘導して送金させる「還付金詐欺」が増えています。
☆還付金をATMで返還することは絶対にありません

☆「携帯電話」を持って「ATM」へ・・・は還付金詐欺です

☆問い合わせるときは、相手の言った番号ではなく、自分で電話番号を調べましょう ☆不審に感じたら、すぐに警察や消費生活相談室などに相談を

消費者行政に関する町長表明

上牧町では、消費者トラブルを未然に防ぐため、消費者行政活性化基金などを活用して、相談体制の強化及び啓発活動に取り組んでおります。これからも、消費者の安全と安心を確保するため、住民の皆様が安心して暮らせるまちを目指して相談体制及び啓発活動の強化・充実に努め、悪質商法の排除等、継続的に消費者行政に力強く取り組んでまいりたいと考えております。

消費生活に関わる契約や商品売買、サービスなどについて疑問や不審に思われたときなど、消費生活相談室にご相談ください。 上牧町長 今中 富夫 んだ されている 自殺(自死

あるんだよのほとが

人だもの

わずれない! 声かけ 気づき

できるよー

あなたの

◆上牧町ホームページ◆

• http://www.town.kanmaki.nara.jp/

・Eメール kanmaki@plum.ocn.ne.jp

いのち

飞瓜[0号先生

3月は

自殺予防対策強化月間

月間だね対策強化

どうして

ないのつ

みんなで

20 金

21 土

22 \Box

23 月

24 火

25 水

26 木

27 金

●は図書館の休館日

図書館通信

新刊紹介

風のベーコンサンド 柴田よしき著 文藝春秋

風のベーコンサンド

高原リゾート地に 開店した一軒のカフ エ。地元の食材を使 った丁寧な料理は訪 れる人々に小さな奇 跡を起こします。美 しい高原の四季折々 の風景と食の美味し さを紡ぐ短編小説集

今、古代大和は 石野博信著 奈良新聞社



橿原考古学研究所 と二上山博物館に勤 務し、奈良県内の遺 跡発掘調査に長年か かわってきた著者が 語る、古代大和の発 掘情報の数々です。 地元ならではの発見 やエピソードが綴ら れています。

超入門 山城へGO! 西股総生・萩原さちこ著 学研



天守も石垣もない戦 国時代の山城で有名な 城といえば、天空の城 と呼ばれる兵庫県の竹 田城でしょうか。城下 町のあるお城とは違う 山城にスポットをあ て、全国32の城を紹 介して詳しく説明した 本です。

「イスラーム国」の脅威とイラク 山尾大著 岩波書店



国と称しているけれ ど国ではない?イラン の地方都市が武装勢力 に制圧されたのは 2014年6月のことで した。非人道的な政策 をかかげ世界中を震撼 させている[イスラー ム国」について多角的 に分析した本です。

★3月のお話会ピーターパン★

3日(火)·17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

おたすけこびととあかいボタン なかがわちひろ著 徳間書店



こびとが助けてくれないかなあ・・・。 昔話にもありますよね。本書はたくさ んのこびとたちが困ったことを解決し てくれるお話しのシリーズ5冊目です。 働く車が登場するのも魅力です。(絵本)

を使うことが増えてきます。

そんな中で

注意したいのが

「低温やけど」

です。

温

欠かせないものになります。

みなさん カイロなど

0

寒い季節になると、

低温やけど

·奈良県医師会 暖房器具は生活に

▶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

皮膚の細胞が死んだため、 りにくくなるので注意が必要です。 後であればなおさらです。 間に使用するアンカでの低温やけどが多 っても3~4時間触れ続ければ、 いことがありますので、 たやけどではその効果が得がたく、 水で冷やしても、 化しやすいのが特徴です。 るばかりか、 感覚が鈍くなり、やけどを起こしやすくな 低温やけどを起こしやすい部位です。 や体幹と比べても感覚が鈍いために 熱による損傷を受けます。 かくて快適と感じる4度程度の温度であ ことは予防です。 とは気付いた時には長時間触れているた ょうな一般的なやけどと違い、 関を受診してください。 熱いものに瞬間的に触れることで起す しょう。 上手に使って、 皮膚の損傷は深いことが多く、 睡眠中は感覚が鈍くなり 糖尿病や高齢者になると一 血行が悪いためにやけどが治 皮膚の下まで深くなっ

気付いた時に

重症

低温やけ

放置せずに医

痛みを感じな

また

布などで包むようにする、 の上から貼るようにする、 |眠中には暖房器具を控えるなどの注意 |接皮膚に押しつけないようにタオルや 気付きにくい低温やけどの一番大切な 使い捨てカイロは衣服 寒い季節を快適に過 また、 アンカなども 夜間や

いる ●買い物は県内で! たばこは町内で買いましょう。

皮膚は

また、

脚は

腕

段と

飲酒

政策調

0 FAX 0745-76

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・ : 2・4・6・8・10・12月の第1水曜日

午後1時30分~4時30分

ところ:2000年会館

員:申込順6名(予約制·随時予約)

容:各種法律問題全般

申込・問合先: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)

当:弁護士

き:1・3・5・7・9・11月の第2金曜日

午後1時~4時 ところ:2000年会館

員:申込順6名(相談日1週間前より予約受付)

容: 各種法律問題全般 申込・問合先: 奈良弁護士会

☎0742-22-2035

行政相談

当:行政相談委員

:毎月第2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:政策調整課 ☎役場内線222番

納税相談

当: 徴税吏員

き:毎月第2水曜日 午後1時~3時30分

ろ: 役場1階 徴収課

員:申込順5名(相談日1週間前より予約受付) 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:徵収課 ☎役場内線172番

生活自立相談

当:奈良県中和生活自立サポートセンター :毎月第3木曜日 午前9時~午後5時

(3月まで) ところ:役場地下小会議室

容:失業などにより生活や経済的にお困りの

かたへの相談・支援

問合先:奈良県中和生活自立サポートセンター

☎0120-85-1225

人権相談

当:人権擁護委員 扣

き:毎月第2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

扣 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9時~午後1時

(上記共、祝日は除く)

ところ:上牧町役場3階第4会議室(3月末まで)

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2階相談室

(河合町での相談もできます)

容:消費生活問題全般・多重債務問題 問合先:政策調整課 ☎役場内線222番

教育相談

担 当:学校指導主事

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

扣 当:スクールカウンセラー

ところ: ①上牧中学校 き:3月6日(金)

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:3月17日(火) 午前11時~午後5時

申込先: 上牧第二中学校 ☎72-3700

容:教育問題全般

問合先:教育総務課 ☎役場内線135番

地域密着型で効率的な広告

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)

んのでご利用にあたってはご自身の判断でお願い奨したり、その内容を保証するものではありませこれらについては町が広告主の利用を特別に推 として申し込み順に有料 「かんまき」 の紙面に町の財源 近告を掲載していま心面に町の財源確保の 広告

毎月5日までに政策調整課へお申し込みください。

見本

報 つか

町の動き

世帯数………9,790(-4) 性………11,071(+10) 性·······12,196(-14)

計……23,267(-4)

()は前月比

*町の木

*町の花ゆり



平成

27年

1月末日現

