

がんまき

ほぼ笑みあふれる和のまちづくり

No.540

広報 かんまき 2017年

3月号



第64回 大神神社「書初めまつり」で 入賞・特選作品に選ばれたみなさん

第1回上牧町保育教育祭り

奈良大立山まつり2017

- 町民ひろば
- MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る
- 元気講座

これならできる！+10のエクササイズ
乳がん・子宮頸がん検診は受けましたか？

- | | | |
|----|---------------|----|
| 2 | ●元気ガイド | 15 |
| 3 | ●こちら消費生活相談室です | 16 |
| 4 | ●図書館通信 | 17 |
| 6 | ●各種相談 | 18 |
| 14 | | |

表紙:「書初めまつり」の入賞・特選作品に
選ばれたみなさんが町長・教育長に報告

かかわった子どもたちから届く 「ありがとう」の言葉が私の活動の原動力

—児童福祉評論家 水谷 修氏が講演—

子どもの貧困や家庭教育の在り方など、子どもたちを取り巻く環境が大きく変化しているなかで、保育と教育についての支援を目的とした「第1回上牧町保育教育祭り」(主催:社会福祉法人和光会、後援:上牧町)が1月22日、ペガサスホールで開かれ、保護者や関係者およそ200人が参加しました。夜回り先生こと児童福祉評論家の水谷修氏の講演のほか、子どもたちによる鼓隊やダンスの手遊びなども披露されるなど、元気に演技をする子どもたちに客席は和やかな雰囲気に包まれました。

「今を生きる子どもたち」と題した水谷氏の講演では、いじめ問題や心の病、健全な体のつくり方などについて話され、参加者へ「生きる力」という大きなメッセージが伝えられました。



「生きていてよかった、先生ありがとう」というメールが届いたことを話す水谷氏



教育の現状について会談する(右から)藤崎和光会理事長、水谷氏、今中町長



「子どもたちを見守りながら育てていく。自覚と覚悟をもって育てていきたい」と話す今中町長



日ごろの成果を発表する園児のみなさん。堂々と演奏をする姿が凛々しく感じました。



「子どもと一緒にみんなが育っていくことが肝要。勇気と粘りのいることだがやっていきたい」と話す藤崎和光会理事長

—当日の講演から—

・インターネットやメールでは心情まで伝えられない。相手を傷つけてしまう危険なものでもある・・・。
・免疫力を養うのは食事や生活環境、運動などである。免疫力を高めると強い体ができる。同時に心にも免疫力が必要である。それを養うと「生きる力」を養う強い心を持つ。

奈良の冬の誘客イベント「大立山まつり」が1月25日からの5日間行われ、訪れた来場者へのおもてなしの一環として、県と県内の市町村が協働で「大立山もてなし市」および「あったかもんグランプリ」が開催され、各市町村がそれぞれに自慢の料理を出店しました。

上牧町からは「大立山もてなし市」では上牧町味一の会が「^{しゃも}軍鶏汁」を、「あったかもんグランプリ」では上牧町商工会女性部が「かんまき笹ゆりボール豆乳スープ〜チーズ風味〜」をそれぞれ初出店し、上牧町商工会女性部が審査員特別賞を受賞しました。

上牧町商工会女性部
審査員特別賞受賞

審査員特別賞受賞



かんまき笹ゆりボール豆乳スープ
〜チーズ風味〜



審査員特別賞を受賞された
商工会女性部のみなさん



^{しゃも}軍鶏汁
〜上牧町味一の会〜

奈良大立山まつり 2017

1600人
ほっかつ「魅力体験イベント」に

北葛城郡への移住促進を目的に、郡内4町が連携して取り組んでいる移住促進事業「すむ・奈良・ほっかつ！〜移住プロジェクト〜」の一環として、1月28日、29日の両日、県内外からの来場者で賑わう「奈良大立山まつり2017」に「魅力体験イベントブース」を出展し、「北葛城」の魅力をアピールしました。

本プロジェクトの最後となる「魅力体感イベント」でしたが、抽選で各町にちなんだ地元スイーツやグッズが当たるとあって好評で、盛況のうちに終わることができました。

イベントでは、地域内外にお住まいのかたがたのニーズを把握するため、アンケートによる意識調査を実施したところ、2日間で延べ約1,600人ものみなさんに回答いただき、改めて「北葛城」の魅力や移住プロジェクトへの関心の高さを感じました。

今年度は、大阪市内での移住説明会とほっかつ回遊ツアーの実施を残すのみとなり、今後については、今年度の取り組みの効果検証やアンケート結果などをもとに、来年度の取り組みについて検討することとしています。



抽選会に並ぶ来場者



アンケート調査の様子

上牧町第5次総合計画(案)に関する答申について

1月30日(月)、上牧町第5次総合計画審議会の中山会長から今中町長に上牧町第5次総合計画(案)に関する答申が行われました。

第5次総合計画の策定については、庁内組織として職員で組織した策定委員会がまとめた案を審議会が順次審議するというかたちで進めてきたものです。

策定にあたっては、策定員会を8回、審議会を10回開催し、また、町民3,000人を対象としたアンケート調査、町民ワーキング会議、団体ヒアリング、シンポジウム、パブリックコメントを行い、審議会においても一般公募による町民のかたを交えて審議することができ、十分に町民のみなさんの声を取り入れて策定を進めてきました。

このたび、審議会において慎重な審議の結果、概ね妥当であると認められ、今回の答申となったものです。今後は、本町におけるまちづくりの柱として「ほほ笑みあふれる 和のまちづくり」の実現に向けて、町



今中町長に答申書を手渡す中山会長(中央)と鶴谷副会長(左端)



審議会の様子

全体が丸となり、より良い上牧町になるよう効果的かつ計画的な施策を着実に推進することになります。



熱心に説明を聞く児童のみなさん

上牧第三小学校の3年生の児童61人が2月3日、町内の古民家を訪れ、明治・大正・昭和期に使用されていた生活道具などを見学。
テレビなどでしか見たことがない籠やお膳、それに鉄でできたアイロンなどを興味深く見ていました。
同校は毎年、3年生が学習する社会科「昔の道具と人々のくらし」のなかで、実際に見て、触って、感じてもらうと訪問しています。

「1円っておれたったの？」
昔の生活を知る 古民家見学



凛々しく披露する
年長組のみなさん

笑みがこぼれた
「わらしべちょうじゃ」



2月4日、上牧第1保育所において「生活発表会」が開催され、園児たちは、保護者や地域のみなさんにみてもらうとこの日のために練習してきた歌やダンス、劇などを披露しました。
年長組による劇「わらしべちょうじゃ」では、園児たちの関西弁の可愛らしいセリフに会場からは笑みがこぼれ、保護者からは「子どもの成長を感じ、涙があふれてきた」と凛々しく成長した園児たちの姿に胸を熱くされていました。

元気いっぱい
発表できました
—上牧第1保育所—

テロを想定した特殊災害訓練 ―官民合同で連携強化を図る―

化学薬剤などによるテロを想定した訓練が、2月16日、さきゆり台の大型商業施設アピタ西大和店で行われ、県広域消防組合をはじめ西和消防署員、県警本部機動隊員、西和警察署員、施設の従業員などおよそ200人が訓練に参加しました。

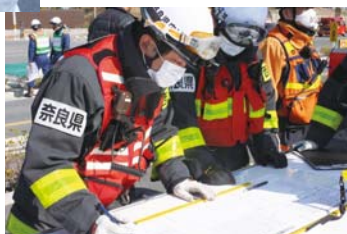
この訓練は、生物剤および化学薬剤により特殊災害が発生した際に、その特異な危険性を考慮し、消防部隊が保有する資機材を最大限に活用し、被害を最小限にとどめると同時に、隊員の知識技術の向上および関係機関相互の連携の強化を図ることを目的として行われたもので、同店内において異臭及び液体が流出し、買い物客や従業員が体調不良を訴えるなど要救助者が多数発生したことを想定。119番通報を受けた消防隊員や県警機動隊員らが駆けつけ、防護服を着た隊員が液体のふき取りや、除染、救助の訓練を行いました。



液体をふき取る隊員



倒れた人を救助する隊員



現場の指揮をとる
現場指揮本部



DMA Tによるトリアージを受ける負傷者



負傷者を除染する隊員



パネルで指示を
する隊員



救急搬送される負傷者



募金の呼びかけをする
上牧町赤十字奉仕団のみなさん

義援金募金活動 ―上牧町赤十字奉仕団―

昨年12月22日に新潟県糸魚川市で発生した大規模火災により被災されたかたがたを支援するため、上牧町赤十字奉仕団は、1月22日、アピタ西大和店において義援金募金活動を行いました。この日集まった義援金28,268円は、日本赤十字社奈良県支部に寄託されました。

お知らせ

**上牧町議会第1回定例会
3月7日開催予定**

第1回上牧町議会定例会は、3月7日(火)の午前10時から開催される予定です。日程については、3月3日(金)午前10時開催予定の議会運営委員会で決まります。

▼問合せ先 議会事務局

☎ 役場内線304番

**町税や保険料などの
納め忘れはありませんか**

★町税などの納付について

町税や保険料などの納付は、みなさん自身が自主的に納期限までに納付する「自主納付」が基本です。納付には、納付書により納付場所(納付書に記載)で納める方法と、口座振替による納付があります。

納め忘れた町税や保険料などには

納期限を過ぎると、督促手数料や延滞金が増加されます。納め忘れのない口座振替をお勧めします。

また、仕事の都合や家庭の事情などで納期限までに納付できない場合は、早めに相談にお越しください。

★納付は便利な口座振替で!

▼申込方法 申込書、通帳、届出印鑑を持って、金融機関の窓口で手続きをしてください。

※手続き完了まで、3週間以上必要な場合があります。

▼振替日 各納期限月の末日(末日が休日・祝祭日の場合は、翌営業日)

▼問合せ先 徴収課
☎ 役場内線125番

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

◎3月24日(金)まで

・西大和水彩画クラブ(展示ギャラリー)

・スタンドグラスティファニー(陳列ケース)

◎3月24日(金)から4月28日(金)

まで

・書道クラブ遊墨会(展示ギャラリー)

・まきのは陶芸クラブ火曜日(陳列ケース)

★役場

◎4月7日(金)まで

・油絵サンデーパレット
各クラブについてのお問い合わせは中央公民館まで。

▼問合せ先 中央公民館
☎ 76-3610

**楽しい科学講座開催
化石レプリカを作ろう**

親子でいろんな化石を、見て、さわって、勉強していただく楽しい講座です。



三葉虫の化石



アンモナイトの化石

▼とき 3月25日(土)午前10時から12時まで

▼ところ 役場西館3階 集会室

▼講師 菅野耕三さん(大阪教育大学名誉教授)

▼定員 先着20組・40名
(保護者含む)

▼対象 小学4年生から6年生
※3月1日時点。

必ず保護者同伴でお越しください。

▼申込方法 3月6日(月)から17日(金)までの平日午前8時30分から午後5時までに社会教育課までお申し込みください。電話・FAX受付可。

▼問合せ先 社会教育課
☎ 役場内線516番
FAX 76-1199

**水道の一時的水圧低下と
断水のお知らせ**

水道施設の高圧受電設備の精密点検に伴い、次の日時に自家発電設備による配水ポンプの運転で給水を行います。

そのため、町内の全給水地区(片岡台は除く)で一時的に水圧の低下や、高台の地域では断水となる場合があります。

利用者のみなさんには、大変ご迷惑をお掛けしますが、設備の故障などによる断水事故を未然に防ぐためにも、ご理解とご協力をお願いします。

▼とき 3月23日(木)午前1時

から4時まで(夜間)

▼問合先 上下水道課(上水道係)

☎76-4599

臨時福祉給付金(経済対策分)のご案内

臨時福祉給付金(経済対策分)を実施します。昨年9月から本年1月まで実施してありました給付金とは別の給付金ですのでご注意ください。

▼支給対象者 次のすべてにあてはまるかたが支給対象者です。

・平成28年度分の住民税(均等割)が課税されていないかた
・住民税(均等割)が課税されているかたの扶養親族になっていないかた

・生活保護を受給していないかた

▼支給金額 支給対象者1人につき

15,000円

※1回限りの支給となります。

▼提出書類 申請書・本人確認書類

(運転免許証、健康保険証など)の写し・指定口座が確認できる書類(通帳やキャッシュカード)の写し・代理申請の場合は代理人の本人確認書類の写し

※世帯員を含む申請者全員の本人確認書類の写しが必要となります。

※平成28年度臨時福祉給付金を上牧町で申請され、本給付金においても同じ口座を指定される場合は指定口座確認書類の写しは不要です。

▼手続き 3月中旬に対象と思われるかたに申請書を送付します。

申請書に必要書類を添えて、郵送または窓口にて申請をお願いします。

※申請先は、平成28年1月1日時点で、住民基本台帳の登録のある市区町村です。申請方法は市区町村によって異なります。

▼支給方法 申請書記載の指定口座に入金します。

※受付後の審査により支給できない場合もあります。その場合、不支給決定通知書を送付します。

▼申請期間 3月21日(火)から8月31日(木)まで

▼申請・問合先 役場1階 臨時福祉給付金窓口(3番窓口福祉課の隣)

☎76-4800・76-4801

★給付を装った「振り込め詐欺」や「個人情報」の詐取」にご注意ください。

給付金の支給に当たり、上牧町や厚生労働省などの職員がATMの操作をお願いしたり、手数料の振込を求めることは絶対にありません。

上牧町地域包括支援センター運営委員会の開催について

▼とき 3月24日(金)午後1時30分から

▼ところ 2000年会館 2階

会議室1

▼審議内容

- 1 今年度の事業実績について
- 2 次年度の事業計画について
- 3 その他

▼傍聴手続き

1 傍聴希望者は、会議の開催予定時刻の30分前から10分前までに会場にお越しください。その際、受付を行いますので、名前などを記入ください。

2 傍聴席には限りがございますので、先着10名とさせていただきます。

3 会場内には、委員会の許可を得たうえで入室いただけます。

※議事進行中、個人情報などの取り扱いにより、会議を非公開とする措置を講じる場合がありますので、ご了承ください。

▼問合先 生き生き対策課 地域包括支援センター ☎79-2020

親子で作るおやつ教室開催

▼とき 3月27日(月)午後1時30分から3時まで

▼ところ 2000年会館

調理実習室

▼内容 チーズ入りパンケーキ、かぼちゃジャムのロールサンド

※今年度中は同じメニューです。

▼対象者 4歳から小学3年生までの親子20名

※今年度中1回のみの受講とさせていただきます。

▼材料費 大人 200円

子ども 100円

▼持ち物 エプロン、三角巾、拭きタオル

▼申込方法 3月6日(月)午前8時30分から生き生き対策課窓口または、電話でお申し込みください。

▼問合先 生き生き対策課 ☎79-2020



子供の未来応援基金へのご協力について

子供の未来応援国民運動推進事務局では、いわゆる貧困の連鎖の解消を目指して、子供の未来応援基金を実施しています。ここでは、そのうちの「子どものみらい古本募金」と「子供の未来応援『お宝エイド』」についてご紹介します。あなたの「本・お宝」が、学びの機会や衣食住が十分でない貧困の状況にある子どもへの支援につながります。「自宅に「読み終えた本」や「使わないお宝」が眠っていませんか。」

《子どものみらい古本募金》

▼内 容 読み終えた本を寄付していただくと、本の査定額が全額寄付されます。

▼方 法

- ①本を段ボール箱に梱包し、贈与承諾書（申込書）を記入のうえ、本と一緒にに入れてください。
- ②提携会社バリューストックスへ電話。集荷希望日時を伝えます。
- ③宅配業者が指定の時間に本の集荷に来ます。
- ④提携会社にて本が買い取られ、買い取り金額が全額寄付されます。

▼注意事項

- ・合計5点以上から送料が無料になります。
- ・書籍はISBNがついているものに限りです。

※ISBNとは、世界標準図書（書籍）番号です。書籍の裏表紙等に

記載されています。

- ・書籍以外にDVD、CDアルバム、ゲームソフトも対象です。

古書、マンガ雑誌、百科事典、ソフトライトディスクがひどく損傷しているものは対象外です。

- ・贈与契約書（申込書）は、こどものみらい古本募金HPにて取得できます。

▼問合先 ㈱バリューストックス

☎0120-826-295

午前10時から午後9時まで（日曜日は午後5時まで）

<http://www.books-kodomonomirai.jp/>



《子供の未来応援「お宝エイド」》

- ▼内 容 ご自宅に眠る「お宝」を寄付していただくと、その査定額に10%上乗せした金額が全額寄付されます。

▼方 法

- ①贈与承諾書に記入のうえ、「お宝」と本人確認書類のコピーと一緒に梱包します。

- ②ゆうパック（日本郵政）の着払いでの集荷を依頼します。

- ③査定額に10%上乗せした金額が全額寄付されます。

▼注意事項

- ・着払い伝票の品名には「子どもの未来応援宛『お宝エイド』」とお書きください。

- ・贈与承諾書は、お宝エイドHPにて取得できます。

- ・お宝の品目は、切手、商品券、テレカ、記念コイン、レトロのおもちゃ、ブリキの玩具、楽器などが対象です。その他の品目については、問合先へ直接ご確認ください。

▼送付先・問合先

お宝エイド 受付センター
〒153-0063 東京都目黒区目黒3-8-10 お買取屋さん
目黒山手通り店内 お宝エイド受付センター

☎03-5719-6665

午前10時30分から午後7時まで

<http://otakara-aids.com/program/kodomonomirai.html>

国保の保険証の更新

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

- ①記載内容に誤りが無いかお確かめください。

- ②必ず手元に保管してください。

- ③出産・死亡・他の健康保険への加入などで資格に異動があった場合は国保の窓口申請してください。

- ④有効期限の過ぎた保険証は使用できません。

現在使用中の保険証は4月1日以降使用できませんので、保険証の更新を次のとおり行います。

▼保険税を完納しているかたについては、3月下旬に郵送（簡易書留郵便）により交付しますので、有効期限の切れた保険証はご自身で処分願います。

簡易書留郵便は、受け取りに印鑑が必要です。配達日にご不在の場合は、郵便物のお預かりのお知らせが投函されますので、お知らせにしたがってお受け取りください。1週間の保管期限経過後は役場に返送されますので、その後は免許証などの身分確認書をお持ちのうえで、国保の窓口へお越しください。

保険証更新のお知らせはがきが届いたかたは、3月16日から31日の午前9時から午後5時まで（土日・祝日は除く）に役場1階徴収課で保険証の更新を行います。

▼問合先

保険年金課

役場内線 122・170番

徴収課

役場内線 125・155番

『おれんぢカフェ』 ひらきます

「CAFÉぱらっと」で認知症カフェを開催します。『おれんぢカフェ』は、認知症の人とその家族の

人が相談、交流ができる場所です。認知症のことでお悩みのかた、気軽にお越しください。住民のかたも参加いただけます。

▼とき 3月7日（火）午後1時から3時まで

▼ところ CAFÉぱらっと
（2000年会館内）

▼参加費 特にいりませんが、飲み物代などは各自で負担願います。

▼問合先 上牧町地域包括支援センター
☎ 79-2020

大和川一斉清掃について

3月第1日曜日を「大和川一斉清掃」の日として、県内流域各地の河川およびその周辺で清掃活動が毎年実施されています。上牧町でも、大和川の支流、滝川の住民参加による清掃活動を呼びかけ、滝川河川敷の清掃を行っています。今年は上牧町長選挙の投票日となっていますので、中止とさせていただきます。

▼問合先 まちづくり推進課建設係
役場内線 212・214番

西和養護学校 教育相談・体験学習実施

奈良県立西和養護学校では、知的障害のある幼児や児童生徒の保護者のかたに対し、就学相談や教育相談、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。

▼問合先 奈良県立西和養護学校
（窓口 教頭） ☎ 73-2111

ハローワークへ 来てみませんか？

学校を卒業後3年以内で今働いていないかた、ハローワークへ来てみませんか？

ハローワークでは、「ジョブサポーター」という学生などの職業相談を専門に行う担当者が、「ひとりにしない」「あきらめさせない」をモットーに、就職活動のお手伝いをしています。

「何をどのようにしたらいいのかわからない・・・」そんな不安を自信に変えていくための第一歩として、ぜひハローワークにお越しください。

▼問合先 ハローワーク大和高田

専門相談部門
☎ 52-5801 43#

近畿運輸局からの お知らせです

毎年3月末は、決算期や自動車税の賦課期日の終期などによる影響を受け、自動車の検査・登録の各種申請が窓口集中します。

この時期は、申請者のみなさんには長時間お待ちいただくなど大変ご迷惑をおかけすることとなります。

このような状況を緩和するため、自動車の移転登録（名義変更）や抹消登録（廃車）などの各種手続きおよび検査につきましては、できるだけ早期に済まされるようお願いいたします。

登録および検査関係の案内については、ヘルプデスクにより24時間行っています。

また、近畿運輸局ホームページで、各種手続きの案内を掲載していますのでご利用ください。

▼問合先 近畿運輸局奈良運輸支局
☎ 050-5540-2063
（音声またはFAXサービス）
<http://www.tb.mlit.go.jp/kinji/>

バイクなどの廃車は 3月中に手続きを!

原付バイクや軽自動車などは毎年4月1日に所有しているかたに課税されます。

次に該当するかたは3月31日まで
に手続きをしてください。

★使用していない車があるが、廃車
手続きが済んでいないかた

★他人に車を譲ったが、名義変更を
していないかた

★町外に転出したが、住所変更をし
ていないかた

▼問合せ先

・原付バイクなど

上牧町役場 税務課

☎ 役場内線123・147番

・125ccを超えるバイク

奈良運輸支局

大和郡山市額田部北町981番地の2

☎ 050-5540-2063

・軽自動車

軽自動車検査協会奈良事務所

大和郡山市額田部北町981番地の3

☎ 050-3816-1845

《よくある質問》

Q1… 原付バイクを4月5日に廃車
しましたが、5月になって納税通
知書が送られてきました。税金は
かかるのでしょうか。

A1… 軽自動車税については、毎年
4月1日現在所有しているかたに
課税されます。4月2日以降に廃
車の手続きをした場合には、自動
車税のように月割制度がないため、
その年度の税金は減額または還付
されませんので、ご注意ください。

Q2… 4月10日に友人にバイクを譲
りましたが、5月になって自分に
納税通知書が送られてきました。
バイクは既に自分の手元にないの
に、税金を納める必要があるの
ですか。

A2… 軽自動車税については、毎年
4月1日現在所有しているかたに
課税されます。そのため、今年度
はあなたに課税され、翌年度から
は友人に課税されることになりま
す。なお、名義変更の手続きをし
ないと、来年度もあなたに課税さ
れることとなりますので、必ず手
続きを済ませてください。

Q3… 軽自動車を所有していますが、
車検が切れて乗っていません。税
金はかかるのでしょうか。

A3… 軽自動車税は車検の有無に関
わらず、4月1日現在の登録状況
により課税されますので、乗らな
いのであれば速やかに廃車の手続
きをしてください。手続きをしな
いと毎年度課税され、納税義務が
生じることになります。



警察官(第1回) 採用試験情報

▼とき 第1次試験日
体力試験(実技判定)

4月29日(土)、30日(日)のう
ち指定する1日

教養・論文試験 5月14日(日)

▼受験資格 昭和62年4月2日以降
に生まれたかたで、学校教育法に
よる大学(短期大学を除く)を卒
業したかたまたは、平成30年3月
末日までに卒業見込みのかた

▼受付期間

・郵送(簡易書留)または持参

3月6日(月)から4月21日(金)まで

・インターネット(ホームページから)

3月6日(月)から4月17日(月)まで

▼問合せ・申込先

奈良県警察本部警務課採用係

〒630-8578

奈良市登大路町80番地

☎ 0120-351-204

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



住民票・印鑑証明書を 全国のコンビニで取得できます

4月1日(土)から、個人番号カード(マイナンバーカード)を使い、全国のコンビニエンスストア(コンビニ)に設置されているキオスク端末(マルチコピー機)により、住民票の写しや印鑑証明書を取得できるようになります。

役場に行かなくても、勤務先や外出先などの最寄りのコンビニで証明書を取得できますので、この機会にぜひ、個人番号カード(マイナンバーカード)の申請をしていただき、コンビニでの証明書交付をご利用ください。

4月1日から
証明書の
コンビニ交付が
スタート!!



取得できる証明書 住民票の写し	上牧町に住民登録がある本人および本人と同一世帯のかた 200 円 ※住所は最新の住所および前住所までの記載となります。 ※除票の写しは取得できません。 ※住民票コードは記載されません。
印鑑登録証明書	上牧町で印鑑登録している本人の証明書のみ取得できます。 200 円

★利用できるかた★

上牧町に住民登録があり、利用者証明用電子証明書(4ケタの暗証番号)を搭載した個人番号カード(マイナンバーカード)をお持ちのかた。

※カード申請・交付する際、利用者証明用電子証明書を不要と申請したかたは、電子証明書が搭載されていないので利用できません。

★利用に必要なもの★

個人番号カード(マイナンバーカード)

※利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4ケタ)の入力が必要です。

※暗証番号を3回間違えるとロックがかかり、コンビニ交付ができなくなります。ロック解除は、個人番号カードを持参し住民課までお越しください。



★コンビニ交付利用時間★

午前6時30分から午後11時00分まで(※年末年始(12月29日～1月3日)を除きます)

★利用できるコンビニ★

全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルKサンクス、ミニストップ

注意事項

★証明書について★

- ・住民課窓口および片岡台出張所で発行する証明書と用紙が異なります。
- ・特殊な印刷のため、証明書の出力に時間がかかる場合があります。
- ・支払・受取などのすべての操作をコンビニエンスストアのキオスク端末(マルチコピー機)で本人が行うので、他人の目には触れません。
- ・音声やアラームでお知らせし、証明書の取り忘れを防止します。
- ・専用の通信ネットワークを利用しているので、個人情報の漏えいを防止できます。
- ・マルチコピー機で証明書を発行した後は、証明書のデータ記録は自動で消去され、印刷後に他人が再発行できない機能を備えています。

★返金・交換について★

- ・証明書の返金・交換はできません。内容をよくご確認のうえ、操作をお願いいたします。

▼問合先 住民課 ☎役場内線 116番

4月から介護保険で新しい事業が始まります

4月から介護保険で、新しい事業「総合事業」が始まります。

「総合事業」とは、地域全体で高齢者を支える介護保険の新しい仕組みです。

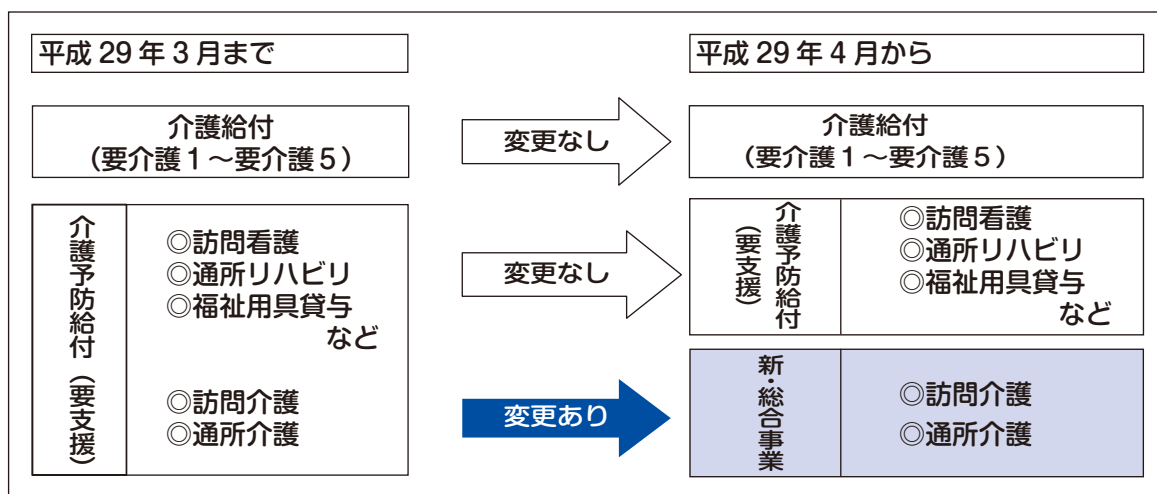
現在、要支援1・2の人が利用する予防給付のうち、「ホームヘルプ(訪問介護)」と「デイサービス(通所介護)」が、町が実施する事業「総合事業」に移行します。総合事業に変わりますが、介護の認定を受け、訪問介護・通所介護を利用している人は、4月以降も引き続き同様のサービスを利用できます。

総合事業開始後は、介護の認定を受けていない方でも地域包括支援センターで実施する「基本チェックリスト※」の判定を受け、該当すれば訪問型・通所型サービスを受けることができます。

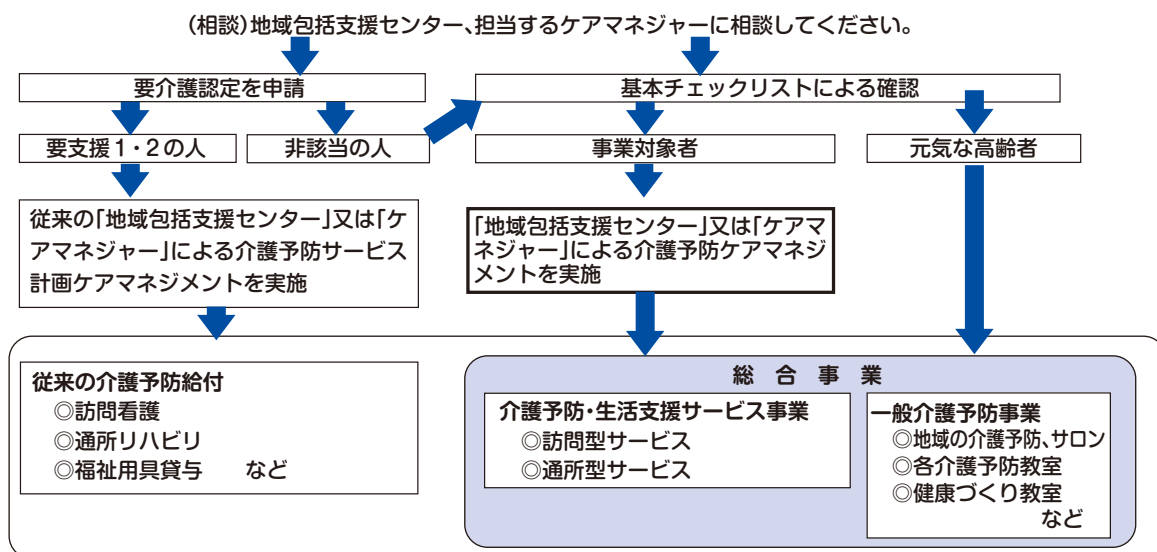
〈対象となる人〉 要支援1・2の人、又は65歳以上で基本チェックリストに該当した人

※基本チェックリストとは・・・65歳以上を対象に、25項目の質問により日常生活で必要となる機能の低下の有無を確認するものです。

■ 総合事業の開始に伴う変更点



■ 総合事業利用の流れ



《問合先》 生き活き対策課 地域包括支援センター

☎ 79-2020

★今月の健康メモ★

痛 風

奈良県医師会からの
お知らせです



に沈痛作用のある非ステロイド系抗炎症薬を使います。

尿酸値を下げる治療（高尿酸血症の治療）は、痛風発作の痛みが完全に治ってから行います。尿酸を下げるのが痛風発作を誘発する可能性があるからです。

痛風は血液の尿酸値が高い状態（高尿酸血症）が続いた後、突然足の親指の付け根などの関節が赤く腫れて痛みます。痛みは強く、耐えがたいほどの痛みです。風が患部にあたるだけでも痛みが強まり病名の由来となっています。痛風発作は多くの場合、1週間程度で治まります。しかし大抵1年以内に同様の発作がおこります。発作を繰り返している、足首や膝の関節まで腫れ、発作の間隔も短くなります。そして関節の痛みだけでなく、関節の周囲や身体に結節ができたり、腎臓が悪くなり、尿路結石ができたりします。また尿酸値の高い状態が続くと、心血管障害や脳血管障害を起こしやすくなります。

痛風の治療には、痛風発作の痛みを抑える治療と、尿酸値を下げる治療（高尿酸血症の治療）という二つの段階があります。

発作の痛みを抑える治療では、主

高尿酸血症は、尿酸が過剰に生産されている場合と尿酸が正常に排泄されなくなっている場合、この両方が原因である場合の三つに分類されます。尿酸が過剰に生産されるのを抑える薬物と、尿酸の排泄を促す薬物があり、原因に合ったものが処方されます。また尿酸値は、食生活と密接な関わりがあるため、食事療法も必要です。1日に摂取する適切なカロリーを知り、栄養のバランスを考え、特にビールのほか、いくらやしーバーなどのプリン体を多く含む食品の摂取を抑えめにします。1日3食を規則正しく食べ、尿酸の排泄量を増やすために水分を多めにとります。アルコールを抑え、塩分を抑えめにすることも重要です。

痛風は早期に発見し、正しい治療を受ければ健康な生活が送れます。定期的に血液検査をし、血清尿酸値が高い場合は主治医と相談し速やかに治療を受けてください。

募 集

第85回 NAIISTサイエンス塾 参加者募集

「科学捜査官になろう!」人の指紋は一つとして同じものはありません。また、いろいろなもののDNAも異なります。実際に、指紋検出やDNA検出に挑戦して、その不思議に触れてみましょう!

みなさん、ふるって参加下さい♪

▼と き 4月22日(土)

①午前10時から11時まで

②午後0時45分から1時45分まで

③午後2時30分から3時30分まで

▼ところ 高山サイエンスプラザ4階
(学研北生駒駅よりバス、サイエンスプラザ下車)

▼参加費 1人 500円

▼対象者 小学生(保護者同伴要)

▼定 員 各回20人 計60人
(抽選制)

▼申込方法 メール、FAX、はがきで、イベント名称、希望時間(第3希望まで)、参加者名前(フリガナ)、学校名、学年、住所(郵便番号)、メール、FAX、電話番号を記入し、3月23日(木)必

着でお申し込みください。

(受付開始 3月1日から)

▼申込・問合せ先 奈良先端大支援財団
〒630-0101

生駒市高山町8916-12

☎0743-72-5815

FAX0743-72-5819

kagaku@science-plaza.or.jp

http://www.science-plaza.or.jp

※当選通知は、3月30日までに行います。落選通知は行いません。

広告

リトルフレンズ英語教室

生徒募集 5歳〜 無料体験に来てね!

イギリス人の先生と 月4回 6500円

楽しく英語を覚えよう!

上牧町服部台1-6-18(浦仙子)

TEL: 0745-76-3287

LF.Kanmaki@gmail.com



季節が春に近づいてきましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。寒いと外出が減り、運動不足になっていませんか？

毎日今より 10 分多く身体を動かすこと(+ 10)で、日常生活が制限されことなく生活できる期間(健康寿命)を延ばせることが分かっています。いつまでもやりたいことを思う存分できる自分であるために、今日から+(プラス)10(テン)を始めてみませんか？
＜身体活動の効果＞

- ・ストレス解消 ・認知症予防
 - ・体力がつく ・生活習慣病予防など
- ＜+ 10 分、体を動かす簡単習慣＞
体を動かすチャンスはたくさんあります。例えば...

「移動」「家事」「趣味」「テレビを見ているとき」

生活活動で+ 10

- ・自転車通勤、駅まで歩く、早歩き、歩幅を広くする、階段を使う、電車や

これならできる！ +10のエクササイズ

プラス10

バスでは立つ、歩いて買い物、子どもや孫と遊ぶ、犬の散歩 など

- ・ストレッチのタイミング

掃除や洗濯をしながら、テレビを見ながら、調理の合間に、寝る前に
運動で+ 10

ラジオ体操、ウォーキング、ジョギング、ダンベル体操、サイクリング、のんびり水泳、ゴルフなど...

趣味で行うスポーツを休日に行うのもオススメ！

※運動の注意点

- ・運動を開始する前に、必ず体調をチェック。体調が悪い時は、無理をせず運動を中止しましょう。

- ・運動をする時

運動前の準備体操と、後の整理体操は、けがの予防と疲労回復に役立ちます。忘れず実行しましょう。

歩数計を活用することで、毎日の歩数を記録するとはげみにもなります。

～乳がん・子宮頸がん検診は受けましたか？～ 今年度の対象のかたは、これが最後のチャンスとなります！！



▼と き：3月21日(火)

- ・乳がん、子宮頸がん検診のどちらかを受診のかた

午後1時から1時30分までと午後2時30分から3時までのどちらか

- ・乳がん、子宮頸がん検診の両方を受診のかた

午後1時30分から2時30分まで

▼ところ：2000年会館 集団検診室

▼対象者：(乳がん) 40歳以上(1976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

(子宮頸がん) 20歳以上(1994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

▼検査方法：・乳がん(視触診・マンモグラフィ) ・子宮頸がん(頸部細胞診・内診)

▼定 員：先着順【要予約】 ・乳がん 50名 ・子宮頸がん 80名

▼費 用：各 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：3月2日(木)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。申し込み開始日で定員に達することもあります。



相 談

★乳児相談

と き：3月7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24日(金)
午前9時から11時30
分まで受付

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

と き：3月24日(金)【要予約】
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

内 容：糖尿病・高血圧・高脂血症・
禁煙・生活習慣を改善し
たいかなど、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：3月14日(火)
午前10時から11時30
分まで受付
：3月24日(金)
午後1時30分から3時ま
で受付

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・生活習慣病
を改善したいなど

ところ：アピタ1階
ささゆりルーム

★認知症相談

と き：3月22日(水)
午後1時30分から3時
30分まで

ところ：相談室1

申込方法：電話または、生き活き対策
課窓口へお申込みくださ
い。当日でも相談できま
す。お待ちいただく場合が
あります。ご了承ください。

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：3月9日(木)
午後1時から1時30分ま
で受付

対象者：平成28年11月5日から
12月4日生まれの乳児

10か月児

と き：3月9日(木)
時間は個人通知します

対象者：平成28年4月10日から
5月9日生まれの乳児

★3歳児健康診査

と き：3月16日(木)
午後1時から1時30分ま
で受付

対象者：平成25年8月11日から
9月17日生まれの幼児

教 室

★妊婦さん集まれ！【要予約】

と き：A. 3月3日(金)
午後1時30分から3時分
まで
B. 3月7日(火)
午後1時30分から3時
まで

内 容：A. 妊娠中の食事、沐浴体験
B. 助産師による安産のコツ

対象者：妊婦

持参品：母子健康手帳

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
利用していただけます。

北葛城地区医師会 公開市民講座開催

「自分の家で最期を迎える」とい
うニーズが高まっていますが、実際
にはとても大変なことです。本人や
家族が在宅医療をつまくやっていく
ためにはどうしたらいいか、実例を
交えてわかりやすく講演していただ
きます。

▼と き 3月25日(土)午後2時
30分から3時30分まで

▼ところ 高田経済会館7階ホール
(大和高田市大106-2)

▼内 容

・演題『死ぬことの支え方』

・住み慣れた家で最期を迎えるために

講師 尾崎誠重さん(医療法人西

和会 西和往診クリニック院長)

▼募集人数 先着80名

▼申込方法 北葛城地区医師会まで、

お早めに電話でお申し込みください。

▼問合先 北葛城地区医師会

☎23-24331



「注文した覚えのない商品の送り付け」 にご注意！

注文した覚えのない商品を「あなたが注文した健康食品が出来ましたのでこれから送ります。」と告げて送り付けるなどの行為を行っていた事業者が行政処分を受け、消費者庁からも注意が呼びかけられています。送り付け商法のトラブルに巻き込まれないよう注意しましょう。

【事例】

「あなたが○月○日に注文した健康食品が出来ましたのでこれから送ります。」と突然電話があった。「頼んだ覚えはない。知らない。」と断ったところ、「申し込みの記録がある。忘れているだけだ。キャンセルはできない。」と強い口調で言われ電話が切れた。翌日、商品が届いた。

【対処法】

突然 「注文した覚えのない商品を送る」と電話がかかってきたら…

→ 「いりません」、「もう電話しないでください」

はっきり断り、電話をすぐに切りましょう。

※知らない相手からの電話に出ないために、留守番電話機能付きの電話機を活用するのも一つの方法です。

断っても「確かに注文している」「証拠がある」などと言われたら…

→ 「注文していません」「あなたの会社名と連絡先を教えてください」

あわてずに、しっかり確認しましょう。

断ったはずの商品が届いてしまったら…

→ 「注文していないので、受け取りを拒否します」

配送業者に注文していないことを伝え、受け取りを拒否しましょう。

その際、差出人の会社や住所、電話番号をメモしておきましょう。

商品代金は絶対に支払わないで！

断り切れずに購入してしまったら…

→ 届いた商品は開封しないで

契約書面を受け取った日から8日間以内であれば、クーリング・オフが可能です。

〈クーリング・オフの方法〉

- ①必ずハガキなどの書面で
- ②「この契約を解除します」ということを書き、契約年月日、商品名、契約金額、販売会社、担当者名、記載した年月日、住所、氏名を書く
- ③ハガキの裏・表ともにコピーを取る
- ④郵便窓口で、特定記録郵便または簡易書留など郵便物を差し出した記録の残る方法で出し、受領証を受け取る
- ⑤ハガキのコピーと受領証は5年間保管する

※クーリング・オフ期間を過ぎているようにみえても、契約を解除できる場合があります。あきらめずに、相談を！



てんいち先生



編集後記

Mのつぶやき

今年ももう3月に突入しました。広報を担当するようになり、本当に1ヶ月、1年があっという間に過ぎていく気がします。その1年の締めくくりとして毎年掲載させていただく卒業式もあと少し。毎年、みなさんの輝かしい姿を見ては感動している私です。次号、4月号でみなさんの旅立ちの姿を掲載します。

だんだん過ごしやすい季節になってきますが、花粉の季節でもあります。春の訪れを複雑な気持ちで迎える私です。

Library communication

図書館通信

新刊
紹介

ハリネズミ乙女、はじめての恋

●令丈ヒロ子著／KADOKAWA

大阪の芸人一家に生まれたことに馴染めず人づきあいが苦手な主人公は、ある日自分と会話の出来る不思議なハリネズミと出会います。ハリネズミとの交流を通して成長していく姿を、優しくコミカルな文章で描いた小説です。

記憶をつなぐラブレター

●城戸真亜子著／朝日出版社

父の入院をきっかけに同居することになった母に認知症がはじめていたことで、介護に日々が始まりました。記憶が失われる不安を少しでもなくしたいと、著者が母の記憶代わりに描いた絵日記をもとに母との12年の歳月をふりかえります。



犬が来る病院

●大塚敦子著／角川書店

入院中の子どもたちに、少しでも豊かな時間を過ごしてもらおうとやって来たセラピー犬が、子どもたちに笑顔をもたらします。聖路加国際病院で難病治療に専念する子どもたちとセラピー犬との触れ合いを綴ったノンフィクションです。

小学校の生活

●はまのゆか著／学研プラス

4つきから小学1年生の子どもたちの「小学校はどんなところ？」の疑問に、イラストでわかりやすく答えています。すでに小学生の子どもや大人にとっては、自分たちの学校生活と比べながら、家族と一緒に楽しめる会話もはさむ生活絵本です。(児童書)



東海道新幹線の車窓は

●栗原景著／東洋経済新報社

飛ぶように過ぎていく新幹線の車窓ですが、気を付けて眺めていると思わぬものを発見できるかもしれません。富士山などの自然風景や不思議な建物と共に、東京から大阪間を走る東海道新幹線を様々なエピソードを交えて紹介した本です。

3月のお話会ピーターパン

- 7日(火) 午前10時30分から
- 11日(土) 午後2時から
- 25日(土) 午後2時から

上牧町ホームページ・図書館ページから蔵書検索ができます。

※本、AV資料は期限内に返却しましょう。

図書館カレンダー

休館日のお知らせ

3月

6 (月)	13 (月)	21 (火)	27 (月)	31 (金)
----------	-----------	-----------	-----------	-----------

※毎月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日) 毎月末日(休館日にあたる時はその翌日も休館) 年末、年始(12/27～1/5)

〈図書館の開館時間〉午前9時から午後5時まで ☎78-9903

各種相談のご案内

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1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・問合先/政策調整課 ☎役場内線261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2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2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
- 問合先/政策調整課 ☎役場内線261番

納税相談

- 担当/徴税吏員
- とき/毎月第2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・問合先/徴収課 ☎役場内線125番

町の動き

平成29年1月末日現在



世帯数	9,846 (－11)
男性	10,850 (－22)
女性	11,974 (－27)
合計	22,824 (－49)
※()は前月比	

町の木

まき

町の花

ゆり

■広報「かんまき」の広告/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します。掲載ご希望のかたは、毎月5日までに広告案を持参のうえ、政策調整課へお申し込みください。

見本

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

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 高さ59mm×幅85mm

◆上牧町ホームページ <http://www.town.kanmaki.nara.jp/>

◆Eメール kanmaki@plum.ocn.ne.jp

上牧町は非核・平和都市宣言の町です

生活自立相談

- 担当/奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター
- とき/毎月第2木曜日 午後1時30分～4時30分
- ところ/役場1階相談室
- 内容/生活に困っている、仕事が見つからない、経済的に困りのかたへの相談・支援
- 問合先/奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター ☎0120-85-1225

人権相談

- 担当/人権擁護委員
- とき/毎月第2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2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
- 問合先/政策調整課 ☎役場内線261番

土・日・祝日に利用できる消費生活相談窓口

消費者ホットライン

相談受付時間 午前10時～午後4時 188(局番なし)

公益社団法人 全国消費生活相談員協会

東京 土・日 午前10時～12時 午後1時～4時

☎03-5614-0189

大阪 日曜日 午前10時～12時 午後1時～4時

☎06-6203-7650

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会

東京 日曜日 午前11時～午後4時 ☎03-6450-6631

関西分室 土曜日 午前10時～午後4時 ☎06-4790-8110

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/①上牧中学校
- とき/3月14日(火)
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
- とき/3月13日(月)
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134番

