

かんまき

ほほ笑みあふれる和のまちづくり

No.547

広報 かんまき 2017年

10月



たか〜くとばすよ!!

音楽に合わせて 「せーの くるくるポン!!」

ペガサスフェスタ2017

- 町民ひろば
- MOSAIC PLAZA 知る・募る・語る
- 元気講座
あなたの血圧は大丈夫?
- 元気ガイド

- | | | |
|----|--|----|
| 2 | ● こちら消費生活相談室です | 20 |
| 6 | ● 図書館通信 | 21 |
| 8 | ● 各種相談 | 22 |
| 18 | | |
| 19 | 表紙：ミュージック・ケア（音楽療法の一つのメソッド）
音楽を通して、すべての子どもが自分をのびのびと表現できるよう
体験・体感することを目的に行われています。（上牧第1保育所） | |

Pegasus Festa

ペガサスフェスタ2017

健康・環境・文化の祭典



2017年

11月3日 金祝

会場

上牧町文化センター
保健福祉センター周辺
(2000年会館)

時間 10:00~15:00



模擬店・バザー

屋外特設ステージ

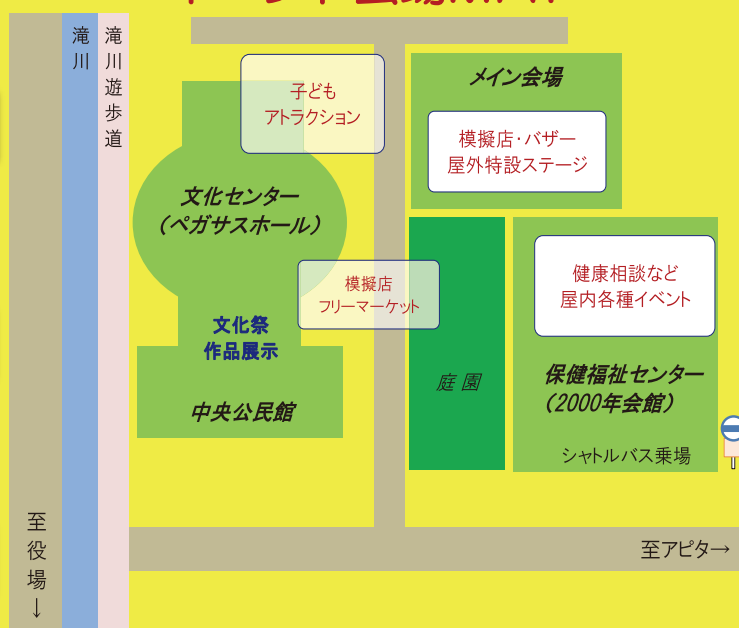
子どもアトラクション

フリーマーケット

健康相談・各種啓発・展示会

骨密度測定・健康チェック

イベント会場MAP



※写真は昨年の「ペガサスフェスタ2016」より

模擬店・バザー〔メイン会場〕

出展ブースの追加及び一部内容が変更となる場合があります。

上牧町商工会

うどん、えび玉せんべい、お茶・ジュース、唐揚げ、パン
洋菓子、フライドポテト、花、弁当など

まきのは郵便局・片岡台郵便局

ベビーカステラ、年賀はがき、記念切手の販売

社会福祉協議会

フランクフルト、コーヒー、ケーキ

交通安全母の会

タコせんべい、コーヒー、お茶、日用品バザー

婦人会/日赤奉仕団

ちらし寿司、みたらし団子、こんにゃく煮、手作り小物、お茶

更生保護女性会

おでん、山菜ごはん、コロッケ、手づくり菓子

上牧ふれあい朝市会

野菜(白菜、大根、人参、サツマイモ等)、手づくり製品
プチプチ体験コーナー

シルバー人材センター

さをり織り製品の展示販売、生活雑貨バザー、ぜんざい

自治連合会

お好み焼き、飲み物



ら・かんまき・笹ゆり

笹ゆりの球根、焼きいも、火打ち餅、花苗など

フレンズまきば

たこ焼き、まきバーガー、プリン

ならコープネット西大和

スーパーボールすくい、あてもの、募金、廃食油回収、日用品
バザー、試食品配布、風船配布、飲料水試飲など

ラッテたかまつ

アイスクリーム、ヨーグルト、チーズ、プリン、
シフォンケーキ、フロート

みろく

唐揚げ丼、唐揚げ、フライドポテト、果物

やきとり大吉 上牧店

特製やきそば

地球家族の会

手相鑑定

パティスリー アドゥマン

ミニヨンシュークリーム

COKA

レッドノーズチャリティー、フードドライブ

奈良県交通安全協会西和支部上牧町分会

かき氷、コーヒー

奈良県立大学

高知県特産物販売など



※写真は昨年の「ベガサスフェスタ2016」より

屋外各種イベント〔メイン会場、保健福祉センター(2000年会館)・文化センター周辺〕

フリーマーケット

20店舗によるフリーマーケット！掘り出し物があるかも！
フリーマーケットによるごみ減量化の促進を図ります！
場所：文化センター東側

子どもアトラクション広場

いっぱい遊べる名物アトラクションをお楽しみください！
場所：文化センター駐車場

交通安全・防災防犯の啓発

- ・防災備蓄品の配布（13:00から配布）
- ・交通安全グッズの配布（10:00から配布）
- ・ちびっこポリス・ちびっこファイヤー撮影会(随時受付)
- ・ちびっこレスキュー体験(随時受付)

場所：文化センター正面入口付近



最後まで
渡れるかな？

★レスキュー体験では、ロープを
伝い向こう側に渡る体験をしてい
ただけます。
★撮影会では、警察官や消防士
のかっこいい制服を着て記念撮
影ができます。



ハイ！ポーズ！

行政相談・消費生活相談の啓発

風船配布、啓発グッズ配布
場所：保健福祉センター(2000年会館)駐車場(メイン会
場)

風船配布

＜配布時間＞

- ①10:30～ ②11:30～
- ③12:30～ ④13:30～
- ⑤14:25～



場所：保健福祉センター(2000年会館)駐車場(メイン会場)

屋内各種イベント [保健福祉センター(2000年会館)内]

骨密度測定

＜対象＞ 20歳以上のかた(要整理券)
 ＜内容＞ 足にゼリーを塗り、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＞
 ① 9:45～ (先着120名)
 ② 12:45～ (先着120名)
 ＜実施＞
 ① 10:00～12:00 ② 13:00～14:30

ヘルスメイトによる試食の配布

＜試食内容＞
 ・変わりいなり、切干大根のミルク煮、味噌汁(減塩)
 ＜時間＞ 11:00～(先着200食)
 家庭の味噌汁の塩分測定も実施します。

物忘れチェック

＜内容＞ タッチパネルで質問に答えて物忘れをチェック
 ＜実施＞ 10:00～15:00

学校給食の歴史と今の上牧町の学校給食

＜奈良県栄養士会中和支部＞(展示)

公共下水道相談

一水のリサイクルで地球にやさしくー
 下水道への接続工事などの相談

人権啓発

お互いの人権を大切にしましょう！
 ＜内容＞ DVD上映と啓発物品の配布

健康相談

☆ 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)
 ＜実施＞ 10:30～12:00 (受付は11:30まで)
 ☆ 健康相談(保健師による相談)
 ＜受付＞ 10:00～15:00
 ☆ 栄養相談(栄養士による相談・展示)
 ＜受付＞ 10:00～15:00
 ☆ 禁煙相談(肺年齢・スモーカーライザー測定、保健師による禁煙相談) **先着15名**
 ＜受付＞ 10:00～12:00
 ※健康手帳をお持ちのかたはご持参ください。

歯科検診

＜内容＞ 乳幼児、小中高生、成人の歯科・歯周疾患健診
 ＜実施＞ 10:30～12:00 (受付は11:30まで)

マリッジサポーターによる相談

＜内容＞
 かんまき未来創造マリッジサポーターによる結婚支援を希望する独身の方及び家族を対象とした相談窓口の設置並びに啓発活動を実施します。

夢いっぱい21 合同のあいさつ運動 (健康上牧21計画)

＜PR活動＞
子どもグループ
 ささゆり声かけ運動、活動展示
成人グループ
 ささゆりウォークの啓発、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

血管年齢チェック

＜内容＞ 指先センサーに指先を入れ動脈硬化の進行度を測定します。

脳年齢チェック

＜内容＞ モニター画面上の数字にタッチするだけで脳年齢を測定します。
 ゲーム感覚で脳の老化度を確かめることができます。
 ＜実施＞ 10:00～15:00 (随時受付)



※写真は昨年の「ベガサスフェスタ2016」より

アトリエ創佳舎 ～アート作品展示会～

個性豊かなアート作品を
 ぜひご覧ください。

場所: 保健福祉センター中庭



おもちゃ病院上牧

場所: 保健福祉センター2階 会議室

＜おもちゃの病院＞

壊れたおもちゃをボランティアが診察し、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。)

＜プラレールランド！＞

部屋いっぱいに敷き詰めたレールに、思いっきりプラレール列車を走らせることができます。(マイ列車持込OK)



屋外特設ステージ〔メイン会場〕

- 10:00～ オープニングセレモニー
- 10:15～ やまびこ保育園
「竹太鼓”Rising”」
- 10:45～ 西大和黎明保育園
「鼓隊」
- 11:15～ 上牧町立第1保育所
「和太鼓 ～お祭り忍者～」
- 11:45～ 三小学校Danceクラブ
「Let's Dance！」
- 12:05～ かんまき未来創造マリッジサポーター
「マリッジサポーターPRタイム！」
- 12:15～ Nao
「”Nao's Song♪”」
- 12:45～ 奈良県立大学軽音楽部
「(仮題) 県大band!!!!」
- 13:15～ 村瀬 真弓
「アコースティック・ライブ
～貴方の心の内、私が歌で代弁します～」
- 13:45～ 婦人会
「銭太鼓」
- 14:15～ サハラ・アル・カマル
「ベリーダンス」
- 14:30～ リトルチャイム
「歌って！踊って！Go Go Go！」

上牧町出身のシンガーソングライター
アコースティックライブ！



村瀬 真弓



Nao

廃油を回収します

イベント当日に、ご家庭にある使用済みや消費期限切れのてんぷら油などを容器に入れて会場へお持ちください。常温で固まるパーム油は回収できません。

なお、容器はお持ち帰りください。

※植物性油に限ります。

＜場所＞ 文化センター前(ならこーブース)

会場へはシャトルバスをご利用ください

●文化センター・保健福祉センター(2000年会館)の駐車場はご利用いただけません。

●車でお越しのかたは、役場駐車場をご利用ください。

＜乗り場＞：上牧町役場玄関前
：保健福祉センター(2000年会館)バス停留所

※シャトルバスは11月3日のみの運行となります。

シャトルバス時刻表

保健福祉センター行 (乗車場所：役場コミュニティバス乗場)

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 (乗車場所：保健福祉センターコミュニティバス乗場)

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。

＜お問い合わせ＞

政策調整課 0745-76-1001(内線238)

肺がん・結核検診の予約について

＜時間＞ 11月3日(金・祝)午前10時から12時まで

＜対象＞ 今年度40歳以上のかた
(1978年3月31日以前生まれのかた)

＜場所＞ 保健福祉センター(2000年会館)正面玄関前

＜内容＞ 胸部レントゲン

喀痰検査

(問診で必要と認めたかたや希望されるかた)

※肺がん・結核検診を受診されたかたで、現在喫煙している先着15名様に無料で肺年齢測定を実施します。同時に禁煙相談も行っておりますので是非ご利用ください。

＜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

＜申込期間＞ 10月11日(水)から受付開始

※午前8時30分から電話または、生き活き対策課窓口までお申込みください。

＜問い合わせ先＞ 生き活き対策課 79-2020

お知らせ

イベント前日の11月2日(木)及びイベント当日の3日(金)は文化センター駐車場及び保健福祉センター(2000年会館)駐車場はご利用いただくことができませんので、ご了承ください。

祝・最高齢

いつまでも
お元気で

—今中町長 ご長寿を祝い、町内最高齢者を訪問—



美濃部源二さん(102歳) 滝川台在住

町内在宅の最高齢者の美濃部さん。99歳を迎えられた2014年にも訪問させていただき、今回で2回目の訪問となりました。今中町長は、「これからもお元気でいてください」とお祝いし、記念品を贈りました。



達野イクさん(104歳) 施設入所

昨年に続き、町内施設に入所されている達野イクさん。入所者のみなさんやご家族と一緒に104歳を祝い、記念品を贈りました。

これからもお元気で過ごしてください。



目録を受け取る西山副町長(左)と速水地区支配人(右)

「小さな灯」運動は、大阪ガスグループ各社とその従業員などからの寄付で発足した社会貢献活動で、発足後30年以上にわたり、児童福祉施設の子どもたちや高齢者、障がい者、災害被災者などへの支援活動を継続されています。

今回、上牧町にも木琴やおもちゃなどを寄贈していただきました。寄贈していただいたおもちゃなどは、第二小学校の敷地内にある「ほほえみ教室」で大切に使用させていただきます。

「小さな灯」運動 寄贈式
—大阪ガスグループ—

述べて、創業支援など、地域の活性化のために日本政策金融公庫の協力をお願いしました。



力強く握手を交わす松井桜井市長(右)・上村奈良支店長(中)・今中町長(左)

地方創生について、それぞれの考え方を取り組み、また日本政策金融公庫ができる支援策などについて、今中富夫上牧町長(奈良県町村会長)、松井正剛桜井市長(奈良県市長会長)、上村誠日本政策金融公庫奈良支店長の3者会談が8月22日、奈良新聞社で行われ、今中上牧町長は、「上牧町は住宅地のまち、町民が安心して住めるまちでなければなりません。そのためには生産者年齢世代に定住してもらうことがまず本町が生き残る道のひとつであり、子育てしやすい、教育環境が充実したまちにしていくことが優先課題である」と述べ、創業支援など、地域の活性化のために日本政策金融公庫の協力をお願いしました。

「地方創生」とは町がどうして生き残るかである

「災害時における応急対応 に関する協定書」締結式

上牧町など7市町村で設立された奈良県基幹システム共同化検討会が、NECと「災害時における応急対応に関する協定」を締結しました。

この検討会は、県内の市町村が広域的な連携を取り、住民情報など基幹システム、その他の電算システムの共同利用および既存の電算システムのの評価を行うことにより、電算関係の経費削減、事務の効率化を推進することを目的に、平成22年1月に設立されました。この協定によって、大規模災害時でのネットワークの応急対応、機器の早期（仮）復旧など、優先的に受けられるようになります。



協定締結後、みなさんと記念撮影
向井 NEC 奈良支店長（左から5番目）と
今中町長（左から4番目）とみなさん

ともだちと一緒に勉強 「まきっ子塾」

子どもたちの仲間づくりや学習習慣の定着を目的に、小学校1年生から3年生を対象にした、放課後塾「まきっ子塾」を今年度も実施しています。2学期は、9月20日から始まりました。週に1回、学習アドバイザーのかたにご協力いただき、1時間程度、友だちと一緒に楽しく学習をしています。



グループに分かれて学習



一斉の学習もあります

第三小学校のみなさんから 感謝を手紙にたくして

5月30日に上牧第三小学校3年生の児童のみなさんが、「出会い 発見 ふるさと 上牧」の社会科学学習の一環として町長室を見学しました。その時の感想やお礼の言葉を、色とりどりの手紙にして、届けてくれました。

今中町長は、「じっくり書いてくれている「字がきれい」などと笑みをこぼしながら、一枚一枚ていねいに読ませていただきました。



手紙を読む今中町長



フライングディスクで 全国大会へ

5月に開催された第17回奈良県障害者スポーツ大会のフライングディスク競技で優秀な成績をおさめられ、10月に愛媛県で開催される第17回全国障害者スポーツ大会への出場が決まった水越洋さんが9月15日、上牧町役場を訪れ、今中町長に出場の報告をされました。

今中町長は、「一生懸命やることに優るものはない。入賞を祈っています」と激励しました。



全国大会に出場が決まった水越さん（左）

お知らせ

**町税や保険料などの
納め忘れはありませんか**

10月は、町県民税(第3期)、国民健康保険税、後期高齢者及び介護保険料(第4期)の納付月です。
納期限は**10月31日(火)**です。

★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)

★督促手数料について★

督促状を発送すると、本税とは別に、1期につき100円の督促手数料を加算します。平成29年4月1日から督促手数料が1期につき50円から100円に改正されました。督促を受けると余分な料金が発生しますので、必ず納付期限内に納付してください。

▼問合先 徴収課

☎役場内線125番

歴史を学ぶ講座(第6回目)を開講します

▼とき 10月20日(金)午後2時から1時間30分程度

▼ところ 2000年会館 会議室
▼内容 「大化の改新とその前後の遺跡」

▼講師 関川尚功

(教育委員会 文化財専門員)

▼対象 町内在住のかた

▼定員 先着20名

▼費用 無料

▼申込方法 10月10日(火)から17日(火)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。

▼問合先 社会教育課

☎役場内線516番

FAX 76-11199

高齢者インフルエンザ 予防接種

次に該当する対象者のかたは、自己負担金1,000円で期間内1回、インフルエンザ予防接種を受けることができます。

▼対象者

◎上牧町に住み登録のある満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有するかた(右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)

※ただし、生活保護世帯のかたは無料ですが、接種を受けられる医療

機関の窓口で申し出てください。

▼接種期間 10月から翌年1月末まで

※ワクチンが不足している状態です。なるべく、かかりつけ医での接種をお願いします。接種できない場合は、期間をあけて、再度医療機関への問い合わせをお願いします。

※接種を希望されるかたは、医療機関で予約をし、保険証を必ず持参してください。

※上牧町での接種実施医療機関については、上牧町保健事業予定表をご覧ください。

※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、持参書類が必要となりますので、生き活き対策課窓口まで申請にお越しください。

▼問合先 生き活き対策課
☎79-2020



おれんぢカフェ ひらきます

認知症の人とその家族の人たちが
相談や交流ができる場所「おれんぢ
CAFE」をひらきます。認知症の
ことでお悩みのかた、気軽ににお越し
ください。

▼とき 10月16日(月)午後1時
から3時まで
▼ところ CAFEぷらっと
(2000年会館内)

▼参加費 無料(ただし、飲み物代
などは各自で負担願います)

▼問合せ 上牧町地域包括支援センター
☎79-2020

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

◎10月20日(金)まで

☆かんまき川柳会(展示ギャラリー)
☆まきのは陶芸クラブ金曜日(陳列
ケース)

◎10月21日(土)から11月5日(日)
まで

★役場

◎11月17日(金)まで

☆書道クラブ遊墨会

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 中央公民館

☎76-3610

ストップ! 子ども虐待

▼町民のみなさんへ

あなたの気付きが
子どもの命を救います。

☆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

☆姿を見かけなくなったとき

▼そんなときは、まずはお電話くだ
さい!

もし虐待でなかった場合でも責任
は問われません。

▼お父さん・お母さんへ

☆育児がしんどい、子どもをどなっ
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

★一人で悩まず相談しましょう。

▼問合せ 福祉課

☎役場内線146番



高田こども家庭相談センター

☎22-6079

児童相談所全国共通ダイヤル

☎189 (24時間対応)

第23回 なら・ヒュー マンフェスティバル

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21日(土)午前10時
から午後3時30分まで

▼ところ 高取町リベルテホール
(高取町観覧寺1023)

▼内容 メインイベントとして、
林家染二さんによる講演と落語の
ほか、明日香村「明日香村総合型
地域スポーツクラブ フラダンス
サークル」によるフラダンス、奈
良県立高取国際高校合気道部によ
る演武、高取町立高取中学校吹奏
楽部によるコンサート、市町村等
のキャラクター巡回などが催され
ます。

▼展示など 人権啓発パネル等資料
展示、紙芝居

▼その他 模擬店、物産展

▼入場料 無料(手話通訳・要約筆
記有り)

▼問合せ 福祉課

☎役場内線180番

なら・ヒューマンフェスティバル
実行委員会事務局

☎0742-27-8719

いきいき会を開催します

みなさんに楽しいひとときを過
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(火)・11月21
日(火) 正午から

▼ところ 2000年会館

▼内容 多目的室

▼対象者 お食事会とカラオケ大会
町内在住の60歳以上のかた

▼参加費 1,000円(当日持参)

▼申込方法 シルバークラブ会員の
かたは地区会長に、会員以外のか
たは、生き生き対策課までお申し
込みください。

▼申込期間 開催日の1週間前まで

▼問合せ 生き生き対策課

☎79-2020

第4回 奈良県障害者軽スポーツフェスティバルの開催について

多くの人が楽しむことができるグラウンドゴルフとターゲットボッチャを通して、障がい者スポーツの普及・社会参加促進と参加者同士の交流を深めます。

▼とき 11月12日(日)

午前9時15分から受付

▼ところ 奈良県心身障害者福祉センター

▼実施競技

午前 グラウンドゴルフ(グラウンド)

午後 ターゲットボッチャ(体育館)

▼参加資格 県内在住の軽スポーツができる健康状態にある障がい者および(その介助者、家族、友人、ヘルパー)などで、原則2競技に参加できるチーム。ただし、障がいの程度などの理由により、どちらか1競技だけの参加も可能。

チーム(3から6人)単位での参加をお願いします。

▼申込方法 所定の用紙に必要事項を記入のうえ、奈良県障害者スポーツ協会まで郵送してください。(FAX可)

※申込用紙は福祉課にあります。詳

細はお問い合わせください。

▼募集期間 10月20日(金)まで

▼その他 運動に適した服装、靴はグラウンド用と体育館シューズを用意してください。

※昼食は各自でご用意ください。

▼主催 奈良県障害者スポーツ協会

▼問合せ 奈良県障害者スポーツ協会

☎0744-33-3393

FAX 0744-33-1199

T636-0344 奈良県磯城

郡田原本町宮森34-4

福祉課 役場内線143番



平成29年度奈良県初級障がい者スポーツ指導員養成講習会の開催について

障がい者のスポーツ振興を図り、健康の維持増進に寄与するため、主に初めてスポーツに参加する障がい者に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基本的知識・技術を習得した指導員の養成を図ることを目的として、「初

級障がい者スポーツ指導員養成講習会」を開催します。受講料は無料。

▼とき 12月9日(土)、10日(日)、

16日(土)、17日(日)の4日間
午前9時30分から午後5時30分まで

▼ところ 奈良県心身障害者福祉センター

▼受講資格 障がい者のスポーツ振興に貢献する意欲があり、受講年度の4月1日現在で18歳以上のかた。

▼定員 先着40名

▼申込期間 10月1日(日)から11月22日(水)まで

※「新版障がい者スポーツ指導者教本(初級・中級)H28年度改訂」をお持ちでないかたは必ず申込用紙のテキスト購入欄に記入してください。講習会初日に徴収します。

(テキスト代 2,500円)

※申込用紙は福祉課にあります。申込方法などの詳細はお問い合わせください。

▼主催 奈良県障害者スポーツ協会

▼問合せ 奈良県障害者スポーツ協会

☎0744-33-3393

FAX 0744-33-1199

T636-0344 奈良県磯城

郡田原本町宮森34-4

福祉課 役場内線143番

「奈良行政監視行政相談センター」に名称変更

総務省では、10月に行政評価事務所の一部業務の見直しを行います。これに伴い、奈良行政評価事務所は、奈良行政監視行政相談センターに名称が変わります。「行政相談」業務は変わりません。(無料・秘密厳守)

行政に関するご相談は、奈良行政監視行政相談センターまでお電話ください。

▼問合せ 奈良行政監視行政相談センター(奈良市登大路町81 奈良合同庁舎4階)

☎0742-24-1100

民生委員 児童委員を新たに委嘱

8月8日付で厚生労働大臣から民生委員・児童委員に委嘱されました。

▼民生委員・児童委員

原田 和江さん

(担当地域 プレステアーバン西大和)

▼問合せ 福祉課

☎役場内線180番



子どものそばで働けるオフィス♪ ママスクエアで働く
スタッフを大募集！

上牧町 ママスクエア今冬OPEN！！

こどものそばで
mama square



2017/10/13(金)~

ママスクエアでの勤務
を希望するかたへの
説明・面接会を実施します
詳細は下記に記載

ママが子どもと離れずに働ける
新しいワーキングスタイル

ママスクエアってなあに？どんなところで働くの？

この度、奈良県上牧町の委託事業としてママスクエアの運営を開始いたします。
ママスクエアは、子育てママの「働きたい！」という思いを実現する仕組みです。
ワーキングスペース+親子Cafeスペース(※上牧町の店舗は休憩スペース+キッズスペース)
から成り立っています。ママスクエアならお仕事しながらお子さんの様子がわかるので安心！
ママがお仕事をしている間、お子さんはとなりのキッズスペースで楽しく遊んでいます♪

仕組み



※画像はイメージ画像です。



子どものそばで
お仕事ができる♪



ママの姿を見て
成長していく♪

ママスクエアで働くうれしいメリット

1. 職場とキッズスペースが同じ場所にあるから、預け先(保育所など)を探さなくていい！
2. 職場のすぐ横のキッズスペースでお子さんが遊んでいる様子が見えるので、安心＆うれしい！
3. 子どもと一緒に出勤・帰宅できるから、送り迎えの必要無し！
4. 仕事仲間は、みんな子育ての先輩を知ってるママたちだから、困ったときはみんなで助け合い！
5. シフトは希望制。
お子さんの行事を最優先してくださいね！
6. お仕事前にはしっかり研修があるので、プランクがあっても安心！
7. キッズスペースは、夕方は学童のような利用もOK！
お兄ちゃんもお姉ちゃんも遊びに来てね！
8. 仕事をするベースは自分で選べるから、
子育てと仕事の両立ができる！

キッズスペースでお子さんはどうしているの？

お子さんはキッズスペースで働くママを見ながら遊んでいます。キッズサポートスタッフは、保育士の資格を持っているかた、子育て経験が豊富なかた、小さなお子さんと接することが大好きなかたです。ママがお仕事している時間をお子さんが楽しく過ごせるように遊びのサポートをしています。

お仕事の内容ってどんなの？

オペレーター：企業様からご依頼を頂き、お電話の受発信、データ入力などの業務を行います。しっかりと目標設定を行い、チーム一丸となって業務を進めるお仕事です。
キッズスタッフ：オペレーターさんのお子さん・子連れ勤務のキッズスタッフのお子さんが楽しく過ごせるよう、遊んだり成長を促すお仕事です。

説明/面接

説明のみ聞いてみたい、という方も
ご参加可能です♪

日程:10/13(金)~説明/面接会を随時開催します！

場所:上牧町保健福祉センター(2000年会館)会議室2・3

※ご応募頂きましたら、日程、場所、詳細をご連絡します。

※キッズスペースのご利用は安全上、1歳以上のあんよがしっかりできることが条件です。

ご応募はホームページから **ママスクエア** で検索♪

またはコチラまで♪⇒<http://mamasquare.co.jp/saiyo/tenpo/>

お問合せ

株式会社ママスクエア 採用担当宛

〒108-0014東京都港区芝5-14-13アセンド三田4階

HP:<http://mamasquare.co.jp/>

採用総合050-3196-8775(営業時間 平日9:30-15:30)

saiyou.nishinohon@mamasquare.co.jp

※メールでのお問い合わせですと、連絡がスムーズです！！

ハローワーク「しようがいしや就職面接会」開催

県下各ハローワークでは、就職を希望する障害のあるかたを対象とした就職面接会を開催します。

詳細については、最寄りのハローワークへお問い合わせください。

▼とき・ところ

【北和会場】10月19日(木)午後1時から3時30分まで
なら1000年会館

(奈良市三条宮 前町7番1号)

【中南和会場】10月12日(木)午後1時から3時30分まで

奈良県産業会館

(大和高田市幸町 2番33号)

▼持ち物 面接会参加希望のかたは、身体障害者手帳、療育手帳または、精神保健福祉手帳および履歴書(3通程度)と筆記用具を持参してください。

▼その他 手話通訳を配置しています。

▼問合先

奈良公共職業安定所 専門相談第2部門

☎0742-36-1601(43#)

FAX0742-36-8011

・大和高田公共職業安定所 専門相談部門

☎52-5801(43#)

FAX53-4141

・桜井公共職業安定所 求人専門相談部門

☎0744-45-0112

FAX0744-43-8609

・下市公共職業安定所 職業相談部門

☎0747-52-3867

FAX0747-52-0406

・大和郡山公共職業安定所 求人専門相談部門

☎0743-52-4355

FAX0743-55-0670

地域別福祉の就職フェア in 大和高田

福祉・介護職場への就職や転職を希望するかた、無資格・未経験でも参加できます。

▼とき 10月28日(土)午前11時30分から午後4時まで

・カフェ 午前11時30分から

・面談 午後0時30分から

▼ところ 奈良県産業会館 5階

大会議室

▼内容 大和郡山市他の福祉・介護職場の合同求人説明会。未経験・復職応援カフェ、福祉施設・事業所との面談、福祉の仕事・資格相

談、中高年齢者相談コーナー、福祉の職場体験相談コーナーなど。

▼費用 無料。申込不要。未経験・復職カフェのみ事前電話予約必要。

▼問合先 奈良県福祉人材センター

大和高田市幸町2番33号

☎0744-29-0160

不動産無料相談会開催

もやもやした悩みや疑問、誰に相談したらいいかわからない、といった内容を、専門家の立場で聞いて、問題点を整理し、解決のための「初めの一歩」の機会として相談会を開催します。

▼とき 10月14日(土)午後2時から4時30分まで

▼ところ 王寺町やわらぎ会館

(王寺町王寺2-1-18)

▼内容 弁護士、司法書士、税理士、建築士など各分野の専門家が、不動産に関するさまざまな相談に総合的に対応。事前申込不要。

▼対象 一般市民のかた。

▼問合先 特定非営利活動法人奈良不動産専門家協会

☎0742-35-6363

奈良(西和地区)で働こう!! 看護職ミニ就職相談会

就職・再就職・転職活動に役立つ

情報をお届けします。

▼とき 10月19日(木)午後0時30分から4時まで

▼ところ 王寺町地域交流センター

リーベル王寺東館 5階

(王寺町久度2-2-1-501)

▼参加費 無料(駐車場は有料)

▼内容 交流カフェ(お茶を飲みながら不安や悩みを話し合いましょう)・求人施設紹介・ミニ就職相談会・採血の実技演習

※復職支援研修(面接の方法・履歴書の書き方)も同日開催

10月19日(木)午前10時30分から11時30分まで

▼その他 館内に保育施設あり(有料)

▼問合先 (公社)奈良県看護協会

奈良県ナースセンター

☎0744-25-4031(平日

午前8時30分から午後5時まで)



第7回 西和ふれあい祭り・ 萌フェスタ2017開催

「ココロから」で広がる西和の輪
萌よっしょい in 2017
と題して、地域交流イベントを開催。
お気軽にお越しください。

- ▼とき 10月21日(土)午前10時から午後2時まで(雨天決行)
- ▼ところ 指定障害福祉サービス
らそら・地域活動支援センター
まーぶる(斑鳩町神南5-14-14)
- ▼内容 地域住民によるバンド演奏や催し物・地域商店街による飲食物の販売・地域、関係機関、家族へ感謝を伝えるためのステージ発表・授産品販売・作品展示など。
- ▼問合せ 生活支援センター ぽると・ベル 斑鳩町神南5-14-14
☎43-5541
FAX 70-1578

ご存じですか？ 労働委員会

労働者側、使用者側と中立の立場の3名の労働委員会委員が相談員となって、労働条件その他労働関係に関する相談(募集や採用などの相談は対象外)をお受けします。一人30

分程度です。無料です。

- ▼とき・ところ
☆10月1日(日)午後1時30分から2時45分まで・橿原文化会館(橿原市北八木町3-65-5)
- ☆10月12日(木)午後3時から4時まで・奈良総合庁舎(奈良市法蓮町757)
- ☆10月22日(日)午後1時30分から2時45分・奈良県産業会館(大和高田市幸町2-33)
- ▼対象者 県内在住、在勤の労働者、県内に事業所のある事業主
- ▼申込方法 奈良県労働委員会事務局へ電話でお申し込みください。
- ▼申込・問合せ 奈良県労働委員会事務局
☎0742-20-4431

第13回 地域密着型住民 公開講座開催

みなさんが普段診ていただいている地域の医療機関と奈良県西和医療センターが、どのように連携して、みなさんのからだを守っていくこととしているのか、日常生活での留意点を交えながらその仕組みなどについて講演を行います。

- ▼とき 10月26日(木)午後2時か

ら3時30分まで

- ▼ところ 三郷町立図書館視聴覚室(三郷町勢野西1-4-4)
- ▼内容
★「肝臓の診断と治療」
講師 増井一弘さん(美松ヶ丘クリニック院長)
- ★「意外に多い胆石症
～あなたは持っていますか～」
講師 上野正嗣さん(奈良県西和医療センター 消化器外科部長)
- ※事前申し込みは不要。参加無料。
- ▼問合せ 奈良県西和医療センター
患者支援センター
☎32-0505(内線2178番)
<http://seiwa-mc.jp/>

行政なんでも相談所の開設

10月16日(月)から22日(日)までの1週間は「行政相談週間」です。「登記・税金・年金など 行政なんでも相談所」を開設。また、弁護士・司法書士による無料法律相談も行います。予約不要・秘密厳守です。

- ▼とき 10月12日(木)午前10時から午後3時30分まで
- ▼ところ リーベル王寺東館
5階特設会場

(王寺町久度2-2-1)

- ▼相談内容 登記・年金・保険・雇用など、国の仕事についてのわからないことや困りごと
- ▼問合せ 奈良行政監視行政相談センター
☎0742-24-1100

奈良県西和医療センター ふれあい祭り開催

西和医療センターでは、地域のみなさんとのふれあいを深めるとともに、健康に対する意識の向上を目的とし、ふれあい祭りを開催します。

- ▼とき 10月28日(土)午前10時から午後3時10分まで
- ▼ところ 奈良県西和医療センター内(生駒郡三郷町三室1-14-16)
- ▼参加料 無料
- ▼内容 ロビーコンサート、健康づくり講座、健康相談、健康チェック、リラクゼーションコーナー、子ども健康セミナー、道の駅出張販売、バザー、授産品販売、救急車・パトカー見学ほか
- ▼主催・問合せ 奈良県西和医療センター 総務課総務係
☎32-0505
<http://seiwa-mc.jp/>

さつまいもとりんごの重ね煮

学校給食のメニューより

バター、さつまいも、りんご、さとうの順に数回重ねて作るデザートです。秋から冬にかけて旬を迎えるさつまいもとりんごを同時に味わうことができます。重ね煮は、材料を重ねて食材の水分だけで蒸し煮にします。りんごとさつまいもを重ねることでもりんごのさわやかな風味がさつまいもに移ります。

また、さつまいもにはビタミンCが豊富に含まれ、熱によって壊れにくいのが特徴です。旬の時期は栄養が豊富でおいしさも格別です。たくさんつくってパイにしても美味しいですよ。



材 料

家庭用 四人分

- さつまいも ……小1本(180g)
- りんご ……小1/2個(70g)
- バター ……12g
- さとう ……大さじ1と1/3
- 塩 ……少々
- レモン果汁 ……2g

作り方

- ①さつまいもとりんごは皮をむき、5mm～1cmの ちょう切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、さつまいも、りんごの順に数回重ねる。
- ③さとう、塩、レモン果汁を入れて煮る。最初は強火で、すぐに弱火にして、ゆっくりと蒸し煮にする。

レシピ 栄養教諭 鍵谷千加さん 岡上沙耶さん

ペガサスホール 10・11月3日までの催しのご案内

場所	日	催し名	開演時間	終演(予定)	入場方法	問合先
大ホール	10月27日(金)	シルバー連合舞台発表	9時30分	15時30分	一般(無料)	生き活き対策課 ☎79-2020
	10月28日(土) ～29日(日)	文化協会舞台発表	10時	16時	一般(無料)	ペガサスホール ☎78-9900
	10月31日(火)	国民文化祭 ふるさと上牧の歴史遺産	13時30分	16時	一般(無料)	ペガサスホール ☎78-9900
	11月3日(金・祝)	一般の部・ 劇団ペガサス舞台発表	10時	15時40分	一般(無料)	ペガサスホール ☎78-9900
エントランスロビー	10月27日(金) ～29日(日)	シルバー連合展示作品展	9時	16時 (最終日のみ 15時30分)	一般(無料))	生き活き対策課 ☎79-2020
	10月31日(火) ～11月3日(金・祝)	文化協会展示作品展	9時	16時 (最終日のみ 15時)	一般(無料)	ペガサスホール ☎78-9900
ギャラリー	10月27日(金) ～11月3日(金・祝)	国民文化祭 ふるさと上牧の歴史遺産	9時	16時 (10/29は15時30 分、11/3は15時)	一般(無料)	ペガサスホール ☎78-9900

上牧町上牧3241 ☎ 78-9900 FAX 78-9909 問合時間 午前9時～午後5時
休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日) 年末・年始(12/27～1/5)

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病を予防したかった、現在糖尿病治療をされているかた、ぜひご参加ください。

▼とき・内容

①11月1日(水)

お菓の働きと飲み方(薬剤師)

食事療法 その2(管理栄養士)

②11月8日(水)

食事療法 その3(管理栄養士)

無理なく楽しく♪運動療法(理学療法士)

③11月15日(水)

日常生活で気をつけたいことは?

(看護師)

自分で血糖を測ってみましょう

(臨床検査技師)

質問コーナー(医師)

※時間は午後2時から3時30分まで。

▼ところ 奈良県西和医療センター

事務棟・1階大会議室

▼定員 各日先着15名

▼申込方法 奈良県西和医療センター

栄養管理部まで、電話か来院
でお申し込みください。

▼問合先 奈良県西和医療センター

栄養管理部

☎32-0505(内線2720番)

募集

フリーマーケット開催 参加者募集

ペガサスフェスタで開催するフ

リーマーケットの参加者を募集します。

▼とき 11月3日(祝)午前10時

から午後3時まで ※雨天決行

▼ところ ペガサスホール東側歩道

※20区画予定。1区画は、間口3m

×奥行3.6mとなります。

▼資格 町内在住のかた

※町内在住が確認できる(免許証・

保険証など)を持参してください。

▼申込方法 10月5日(木)・6日

(金)の午前9時から午後4時ま

でに環境課までお申し込みくだ

さい。フリーマーケット出品申込

書は申込時に記入してください。

▼抽選 10月12日(木)

受付 午前9時30分から10時まで

抽選 午前10時から西館3階集会

室で行います。

*出品申込は1世帯につき1区画と

なります。

*抽選日に必ず出品申込書(控)を

お持ちください。

*抽選は必ず申込者本人または、代

理人(1名につき1区画)が出席

してください。

*抽選方法は、申込受付順に抽選を

行い区画を決定します。

▼問合先 環境課

☎役場内線140番

来年度入所の保育園児 募集

来年度の保育所入所園児を募集し

ます。

▼入所基準 保育所に入所できる基

準は、児童の保護者(同居の親族)

が次のいずれかに該当すること

により児童を保育することができ

ないと認められる場合によります。

☆1か月において、64時間以上労働

することを常態とすること。

☆妊娠中であるかまたは出産後間が

ないこと。

☆疾病にかかり、もしくは負傷し、

精神または身体に障がい有して

いること。

☆同居の親族(長期間入院などをし

ている親族を含む)を常時介護ま

たは看護していること。

☆震災、風水害、火災その他の災害

の復旧に当たっていること。

☆求職活動(起業の準備を含む)を

継続的に行っていること。

☆就学(職業訓練を含む)

☆虐待やDVのおそれがある場合な

ど、社会的養護が必要な場合。

☆育児休業取得時にすでに保育を利

用している子どもがいて、継続利

用が必要であること。

☆その他、町長が定める事由。

※年度途中でも福祉課にて随時受付

しています。定員に余裕のある場

合は入所することができます。

▼対象 本年9月30日以前に生ま

れた乳幼児

※西大和黎明保育園・やまびこ保育

園では生後3ヶ月から。

▼募集 各年齢若干名(保育所に

より人数が異なります)

▼受付期間 11月1日(水)から30

日(木)まで

申込書類は、福祉課・町内保育所

で配布します。

※平日の午前8時30分から午後5時

30分まで。土・日・祝日を除く。

▼問合先 福祉課 児童家庭係

☎役場内線144番



奈良県最低賃金

786円

平成29年10月1日発効

奈良労働局賃金室 0742-32-0206



◆上牧町暮らしの便利帳の47頁「児童福祉」『◎サロンぽけっと』の中の、アピタささゆりルームの開催日が、「毎週 水曜日」とあるのは、「毎週 金曜日」の誤りです。

◆広報9月号の11頁「地域体操教室（かんまぎときめきクラブ）新設1か所の参加者を募集します」の記事の中で、「▼ところ 片岡台2丁目公民館」とあるのは、「▼ところ 米山台公民館」の誤りです。

訂正して、おわびします

広告

内科 漢方薬 美容

プラセンタ療法

往診 一般皮膚科

各種予防接種 アレルギー性疾患
インフルエンザワクチン他

ゆりクリニック

女医

診察時間：9時～12時・17時～19時

休診日：土曜日午後・水曜日・日曜日・祝日

上牧町大字上牧3336-5
スーパーおくやま交差点向い

0745-78-0205



院長 佐伯美智子

広告

上牧ビッグスターボウル

装いも新たに、

リニューアルオープン



初心者対象 ボウリング教室開催!
10月30日(月) 10:00～

- 最近、運動不足が気になる方。
 - お友達を作って一緒に楽しみたい方。
- 色んなストレスを
発散しませんか?
詳しくはスタッフまで。
- お問合せ、参加受付はお電話にてお待ちしております。

■営業時間

平日：10～24時・最終受付：23時
土日祝：10～24時・最終ゲーム追加：23時30分

※奈良県青少年の健全育成に関する条例第32条(深夜外出の制限)の規定により、18歳未満の方は23時以降は入店できません。

■住所

〒639-0212
奈良県北葛城郡上牧町服部台
5丁目2-3 アネックス西大和 3F

■お問合せ 参加受付

TEL.0745-71-7177



無料駐車場有り
全63台駐車可能
※共同テナントのため混雑
する場合があります。

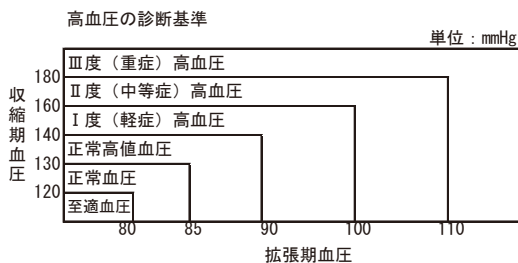
アネックス西大和 3F (IEMASTERS BOWL NARA)



上牧町の国民健康保険被保険者の医療費を分析すると、高血圧のかたが多く見られます。そして、家族に高血圧のかたがいる人は、日頃よりご自身の血圧値を知っておくことが大切です。

●血圧とは？

心臓から全身に送り出された血液が、血管を流れるときに血管の内壁にかかる圧力のことです。ポンプの働きをしている心臓の筋肉が縮んだときの値を収縮期血圧（上の血圧）、ゆるんだときの値を拡張期血圧（下の血圧）といいます。



●高血圧はなぜ悪いの？

血圧が高い状態が続くことで動脈硬化が進行し、血管がもろくなり、脳卒中（脳出血・脳梗塞）虚血性心臓病（狭心症・心筋梗塞）、腎硬化症（腎不全や尿毒症に移行する病気）などを起こしやすくなります。高血圧により心肥大となると全身に血液を送り出すポンプ作用が弱くなり、心不全を起こすことにもなります。

●高血圧予防には？

1. 食塩の取りすぎはダメ！！

普段より薄味に慣れる。めん類の汁は残し

あなたの血圧は大丈夫？

加工食品（ハムやかまぼこ等）やインスタント食品は控える。外食や惣菜類は味が濃いのでなるべく控えましょう。野菜や果物、わかめ、ひじき、大豆等に多く含まれているカリウムは腎臓におけるナトリウム（塩分）の再吸収を抑制して尿として外へ出します。ただし、医師よりカリウム制限の指示のあるかたはお気をつけください。

2. 肥満を防ぐ

太ると高血圧の進行を助長します。減量しましょう。

3. 運動を習慣つけよう。

続けられる運動をみつけ、出来る範囲内で身体を動かしましょう。

4. たばこやお酒は控えめに！

少量のアルコールは良いですが、過度の飲酒やたばこは動脈硬化を促進したり、血圧を上昇させてしまい血管に負担をかけます。

5. ストレスを貯めない。

ぬるめのお湯にゆっくり入り、睡眠をしっかり取るだけでもストレスは解消されます。

6. 定期的に血圧を測りましょう。

自分の血圧の変化を知りましょう。定期的に測定し、記録していきましょう。

●まず、ご自身の血圧を知る手段として町で実施している特定健康診査をお勧めします。

特定健康診査は、血圧のほかに生活習慣病に関連のある項目を血液等で検査します。医療機関で受診される場合は、インフルエンザ等の感染症が流行する前に受診されることをお勧めいたします。



- 料理を作るのは初めてだといつかた、ぜひ参加しませんか。楽しいですよ。（主催：上牧ヘルスメイト）
- ▼とき 11月9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
 - ▼メニュー チーズ入りネギの卵とじ丼・小松菜とじゃこの和え物・とん汁
 - ▼対象者 町内在住の男性20名
 - ▼材料費 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5日（木）午前8時30分から生き活き対策課窓口または、電話でお申し込みください。
 - ▼問合せ 生き活き対策課 79-2020

初心者のための男性料理教室



相談

★乳児相談

と き：10月3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20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：10月20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：10月10日(火)
午前10時から11時30分まで受付
：10月20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かなど
ところ：アピタ2階
ささゆりルーム

★認知症相談

と き：10月25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が、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：10月12日(木)
午後1時から1時30分まで受付
対象者：平成29年6月11日から7月10日生まれの乳児

10か月児

と き：10月12日(木)
時間は個人通知します
対象者：平成28年11月15日から12月12日生まれの乳児

★1歳8か月児健康診査

と き：10月25日(水)
午後1時から1時30分まで受付
対象者：平成28年1月19日から3月1日生まれ

検 診

★乳がん検診(集団)

と き：10月27日(金)【要予約】
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時から2時30分
④午後2時30分から3時
(①から④の中から希望の時間を選べます)
ところ：2000年会館
集団検診室
対象者：40歳以上(1977年12月31日以前生まれ)で誕生年が西暦奇数年生まれのかた

検査方法：乳がん(視触診・マンモグラフィ)

定 員：先着順
乳がん 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です。事前に生き活き対策課で申請を行ってください。

★胸部(肺がん・結核)検診

と き：11月3日(祝)ベガスフェスタ
午前10時から正午まで受付
ところ：2000年会館
検査方法：胸部レントゲン撮影、喀痰検査(希望者・必要なかた)

※肺がん・結核検診を受診された現在喫煙している先着15名様に無料で肺年齢測定を実施します。同時に禁煙相談も行っていますので、ぜひご利用ください。

対象者：40歳以上(1978年3月31日以前生まれ)

定 員：先着80名

費 用：200円(65歳以上は無料)

喀痰検査：40歳から74歳：800円
75歳以上：400円

★胃がん検診・大腸がん検診

と き：11月15日(水)
午前9時から正午まで受付
ところ：2000年会館
集団検診室

検査方法：バリウムによる胃レントゲン検査

対象者：胃がん35歳以上(1983年3月31日以前生まれ)
大腸がん40歳以上(1978年3月31日以前生まれ)

定 員：先着40名

費 用：それぞれ1,000円
(75歳以上は500円)

※10月27日、11月3日、11月15日の申込みは、10月11日(水)午前8時30分から開始します。生き活き対策課窓口で電話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ございます。

あなたは大丈夫？ 健康食品による健康被害に ご注意!!

健康や美容への関心が高まり、健康食品を利用する人が増えています。その一方で、健康食品による健康被害の情報や相談も寄せられており、国民生活センターから「健康食品の摂取による薬物性肝障害」と「美容を目的とした『プエラリア・ミリフィカ』を含む健康食品による健康被害」について注意が呼びかけられています。健康食品を摂取して体の不調を感じたときは、摂取をやめて医療機関を受診しましょう。

【健康食品の摂取による薬物性肝障害】

〈主な危害情報〉

- ・通販で購入した特定保健用食品の粉末青汁を1回飲用し、重度の薬物性肝障害を発症。
- ・知人に勧められた3種のサプリメントの摂取を続けたところ、重度の薬物性肝障害を発症。1カ月強の入院。

〈薬物性肝障害でみられる主な症状〉

- ・全身症状：倦怠感 発熱 黄疸
- ・消化器症状：食欲不振 吐き気 嘔吐 腹痛
- ・皮膚症状：発疹 じんましん かゆみ

【美容を目的とした「プエラリア・ミリフィカ」を含む健康食品による健康被害】

〈主な危害事例〉

- ・通信販売で女性らしい体型になるという健康食品を定期購入し飲んでいると、大量の不正出血が起こった。
- ・高校生の娘がモデルのブログを見て、バストアップやダイエットに効果があるというサプリメントを定期購入。生理が2カ月も遅れていて心配。
- ・バストアップや美容に効果的だというサプリメントの服用を継続したところ、生理が止まってしまう、服用をやめたら体調は回復した。
- ・バストアップとスリムアップを同時にかなえるというサプリを定期購入したところ、バストに発疹が出てきた。医師の治療を受けたところ、ホルモンが増え乳腺症が起きているので飲用を止めるよう指示された。

〈主な健康被害〉

- ・消化器障害：嘔吐 腹痛 下痢
- ・皮膚障害：発疹 じんましん
- ・その他：月経不順 不正出血

健康食品を安全に利用するために

- ☆健康食品と薬は全く別のものです。本当に必要かどうか慎重に考えてみましょう。
- ☆成分名と含有量、問い合わせ先（製造者・販売者・輸入者）などの表示内容をよく確認しましょう。
- ☆海外製品には薬の成分が含まれているものがあるので、特に注意しましょう。
- ☆薬と健康食品を一緒に利用すると薬の効果に影響を及ぼすことがあります。必ず医師や薬剤師に相談しましょう。
- ☆アレルギー体質の方は、原因物質が含まれていないか確認しましょう。
- ☆製品に表示されている摂取目安量の範囲で利用しましょう

健康食品は、信用できる販売元から購入し、摂取して体調不良を感じたら、すぐに利用を中止して医療機関を受診しましょう



てんいち先生



編集後記

Mのつぶやき

これからの季節、さまざまなイベントが開催されます。町民体育祭や毎年賑わいを見せるベガスフェスタ。今年もまた「健康・環境・文化の祭典」をテーマに開催。みなさんで一緒に秋を満喫しませんか？

そして、秋と言えば、食欲の秋ではありませんか。(なかなか読書の秋とはいきませんが……) この時期、「期間限定!!」と書かれたものがたくさん出回り、誘惑だらけ。誘惑には勝てず、ついつい手が出ますよね?でも、それがこの時期の楽しみのひとつでもありますよね!!

Library communication

図書館通信

新刊
紹介

馬場のぼる ねこと漫画と故郷と

●馬場のぼる著／こくま社

著者の代表作でもある絵本「11匹のねこ」が出版されたのは1967年でした。たくさんのスケッチブックや初期の漫画作品を通して、現在でも人気の衰えない作品の魅力はどこからくるのかをまとめた本です。

戦国、夢のかなた

●岡本さとる著／角川春樹事務所

戦国時代、大坂の陣を敗者として落ち延びた武将たちは変化する時代をどのように生きたのか。実在の人物にキリスト教の信仰をからめ、独自の解釈で書き下ろされた歴史エンターテインメント小説です。



Mr.トルネード 藤田哲也

●佐々木健一著／小学館

日本ではあまり知られていませんが、アメリカで竜巻の研究の第一人者として、また謎の墜落事故の原因だったダウンバーストを発見したとして有名な気象学者・藤田哲也氏の生涯を追った伝記です。(児童書)

イベントのお知らせ

★朗読会を開催します。

大きな声で本を読む、図書館では普段できないことの一つです。この機会にぜひ体験してみませんか?申込みは不要です。

▼と き 10月7日(土)午後1時30分から3時30分

▼ところ 上牧町中央公民館 大会議室(図書館の下です)



★本と雑誌のリサイクルを実施します。

保管期限の過ぎた図書館所蔵の雑誌と、みなさんから図書館へ寄贈していただいた本の一部などを、住民のかたに再利用していただくための催しです。お1人様、本・雑誌あわせて7冊まで、ご自由にお持ち帰りください。町内在住のかたが対象です。

▼と き 10月8日(日)から22日(日)まで

▼ところ 上牧町立図書館

★長谷川義史絵本ライブ

ユーモラスな絵本で人気の長谷川義史さんによる、自作品の読み聞かせやウクレレ演奏など、楽しさ満載の子どもから大人まで楽しめる絵本ライブです。入場無料。

▼と き 11月19日(日)午後2時から3時30分(午後1時から開場)

▼ところ 上牧町ベガスホール

10月のお話会ピーターパン

●3・17日(火) ……午前10時30分から

●14・28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

10月

1 (日)	2 (月)	10 (火)	16 (月)	23 (月)	30 (月)	31 (火)
----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

※毎週月曜日(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2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8月末日現在



世帯数	9,895 (+ 27)
男性	10,805 (－ 9)
女性	11,922 (－ 12)
合計	22,727 (－ 21)
※()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」の紙面に町の財産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 seisaku@town.kanmaki.lg.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/10月3日(火)・17日(火)・31日(火)
午前11時30分～午後5時30分
- 申込先/上牧中学校 ☎76-5479
- ところ/②上牧第二中学校
- とき/10月6日(金)・20日(金)
午前11時30分～午後5時30分
- 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