

ほぼ笑みあふれる和のまちづくり

Kanmaki

かんまき

2018
広報 かんまき No.555 6月

特集

これからの季節
食中毒に気をつけよう!!



表紙: 今日も みんなを 見守り隊
(子どもたちを守る ボランティアのみなさん)

これからの季節 食中毒に気をつけよう!!

この時期から秋口にかけて、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約 20℃）で活発に増殖し、人間や動物の体温ほどの温度で増殖スピードが加速します。

また、細菌の多くは湿気を好むため、湿度や気温の上昇により増え始めます。食中毒は1年を通して発生していますが、この時期が最も多くなります。

食中毒を防ぐため、予防の3原則「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」を実践しましょう。



★食中毒予防の3原則★

①つけない

《ポイント》 洗う・分ける！



手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因となる菌などを食べ物に付けないよう、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前や食事前
- ・肉、魚、卵を扱った後
- ・鼻をかんだ後やトイレの後、オムツ交換をした後
- ・肌や髪、動物に触った後など

二次感染を防ぐため、まな板、包丁、ふきん、スポンジなどは、洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管しましょう。

また、まな板や包丁は食材ごとに使い分け、生の肉や魚は、他の食品に触れないよう、容器に入れたりラップをかけたりしましょう。

②増やさない

《ポイント》 低温で保存する！



細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。菌を増やさないためにも、生鮮食品やお総菜など、購入後は速やかに冷蔵庫に入れましょう。ただし、冷蔵庫に入れていても菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べきりましょう。

冷蔵庫の詰め過ぎは冷却効率が悪くなるので7割を目安にしましょう。

③やっつける

《ポイント》 加熱を十分に！



ほとんどの菌は加熱により死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃以上で1分以上を目安に加熱しましょう。みそ汁やスープなどは再沸騰させ、電子レンジ使用時にはムラのないよう時々かき混ぜましょう。

調理器具もよく洗い、熱湯消毒やアルコールスプレーなどで除菌しましょう。

「もしかして 食中毒？」

と思ったら…



①症状をチェックしましょう

食中毒のおもな症状

- ・吐き気 ・嘔吐 ・下痢 ・腹痛 ・頭痛 ・発熱 ・血便
- ・神経症状（ものが飲み込めない、言語障害、呼吸困難、視力低下、しびれ、麻痺など）

※同じ食事をした人にも同様の症状がある場合、食中毒の確率が高くなります。念のため、食べたものの残りや、入っていた容器などをとっておきましょう。



②家庭でできる応急処置

嘔吐や下痢がある場合、脱水症状を防ぐためにも何度かにわけて水分補給をしましょう。水分補給には、水やスポーツドリンクなどが好ましいです。嘔吐などによる窒息を防ぐため、体を横向きにして寝かせましょう。

なお、意識がはっきりしていない時は、医療機関を受診しましょう。



③医療機関を受診しましょう

受診前むやみに胃腸薬や下痢止めを服用しないようにしましょう。症状、食べたものと時間、嘔吐物や便の様子、一緒に食事をした人の様子などを医師に伝えるとよいでしょう。

原因と思われる食品や容器、包装紙などを保存しておきましょう。

患者が高齢者や子どもの場合、また症状が重い時などは、介助者が付き添って受診しましょう。



④二次感染を防ぎましょう

嘔吐物や便の処理はゴム手袋を使いましょう。使い終わったゴム手袋は、きちんと処理しましょう。素手などで触れてしまった場合、よく手を洗い、逆性せっけん（汚れを落とすよりも殺菌効果に優れているせっけんのこと）や70%アルコールで消毒しましょう。ドアノブなど、誰もが触る可能性がある場所は、念のため消毒しましょう。

患者の衣類など、他の衣類とは分けて洗い、日光に当てて十分に干しましょう。入浴は最後に入り、シャワーを浴びて清潔を保ちましょう。バスタオルやタオルの共用はやめましょう。



※秋頃から増え始めるロタウイルス、ノロウイルスなどによる「感染性胃腸炎」には特に二次感染の注意が必要です。

厚生労働大臣特別表彰に 市岡キヨ子さん



厚生労働大臣特別表彰を受賞された
市岡キヨ子さん(左)

このたび長年にわたる民生委員・児童委員活動の功績により、元主任児童委員の市岡キヨ子さんが厚生労働大臣特別表彰を受賞され、5月11日上牧町役場で伝達式が行われました。市岡さんは主任児童委員制度が創設された平成6年に民生委員・児童委員に委嘱されると同時に主任児童委員に指名されて以来、およそ23年間にわたり、児童委員と子ども家庭相談センター等の関係機関と連携を図り、課題の解決につなげるなど、子どもが安心して暮らせる地域づくりに貢献されました。

全国優勝おめでとう



全国優勝の報告をする道下楓生さん(左)

香芝フットサルパークを拠点に活動しているジュニアユースサッカー、フットサルチーム「Petrossos Ashida Futsal Academy」に所属する、上牧中学校3年生の道下楓生さんが、第7回日本フットサル施設連盟選手権大会U-15の決勝戦で、強豪チーム「フウガドールすみだウィングス」と対戦。PK戦の末、全国優勝という快挙を達成。優勝報告のため5月16日、役場を訪問されました。今中町長は、「これからもますますの活躍を期待しています」とエールを送りました。

ふるさと上牧探けん中



町長室で記念撮影をする
「ふるさと上牧探けん隊」のみなさん



5月7日、社会科学学習の一環として上牧小学校3年生の児童が役場町長室、議場を見学しました。天気はあいにくの雨でしたが、上牧町の今と昔の様子や、未来に目指すまちの姿などを真剣に町長に質問していました。

2000年会館 リニューアル



明るく開放的にリニューアルしました

2000年会館(保健福祉センター)1階の福祉課・こども支援課・生き活き対策課の前にカウンターを設置しました。カウンター設置により、より明るく開放的になったと好評をいただいております。お問い合わせの個別にプレートを色分けし、わかりやすくなり、みなさんとの距離が一段と近くなったと思います。今後とも、お気軽にご相談ください。

平成29年度公募型補助金事業実績報告

子どもたちとともにつくる、ハンドメイドクラフトと上牧町の明るい未来！**【団体名】** 上牧町更生保護女性会**【事業内容】**

◆目的◆ 子どもたちとのづくりをととして、上牧町の「明るい未来」づくりの一步として思いやりの心を養うとともに、その製作物を多くの地域住民に配布し啓発活動を行う。

◆実施時期、場所、人数◆

8月1日 上牧第三小学校・学童保育 35名(児童29名 指導員6名)

8月2日 上牧第二小学校・学童保育 42名(児童35名 指導員7名)

8月3日 上牧小学校・学童保育 53名(児童47名 指導員6名)

◆内容◆

児童と協力して、かご約180個、しおり約1,000枚を製作。製作物の配布と啓発を行った。

【事業による成果等】

①家族や友人のために何かを作るという思いやりの心と良心の養成②創作物の配布による更生への啓発③ものづくりをととして、高い集中力と自由な発想の発揮

【事業に要した経費の総合計】 81,111円

【補助対象経費の合計】 81,111円

【補助金額】 81,000円

**結婚支援事業****【団体名】** かんまき未来創造マリッジサポーター**【事業内容】**

◆目的◆ 独身男女の結婚に向けた活動を支援することで成婚につなげ、少子化、晩婚化に歯止めをかけ、人口減少を抑止していく。

◆実施時期、場所◆ 11月3日 2000年会館(ペガサスフェスタ会場)

◆内容◆ ペガサスフェスタのブースで相談会の開催と広報活動を行った。

【事業による成果等】

広報活動により団体の認知度が高まり、団体への声掛け等が増えている。これにより活動に対する理解が増し、イベントへの参加等の良い影響が見込め、成婚への可能性が高まると期待される。

【事業に要した経費の総合計】 32,729円

【補助対象経費の合計】 32,729円

【補助金額】 32,729円



子どもサバイバルキャンプ ー考える防災教育ー

【団体名】 子どもサバイバルキャンプ実行委員会

【事業内容】

◆目的◆ 災害時にどのように生き延びるか、自助共助の精神を培う。将来の地域防災の担い手を育成する。

◆実施時期、場所◆ 10月21日～22日 桜ヶ丘公民館及び桜ヶ丘東公園グラウンド

◆人数◆ 子ども(小学生)46名、中学生3名、実行委員・協力者等47名

◆内容◆ 阿倍野防災センター(大阪ガス)体験学習、避難所開設、学びの発表等を行った。

【事業による成果等】

子どもたちが災害に対して真剣に向き合い考えられる場となった。町外での活動、民間企業との連携と災害時の協力体制に広がりを持った。

【事業に要した経費の総合計】 170,736円

【補助対象経費の合計】 165,736円

【補助金額】 81,736円



さぶらいぶ・ペガ

【団体名】 さぶらいぶ・ペガの会

【事業内容】

◆目的◆ ペガサスホールの活用を中心としたイベントを企画して、町内のコミュニティ形成と住民相互の連携を深め、地域の活性化を図る。

◆実施日、場所◆ 12月13日 上牧町ペガサスホール

◆内容◆ 大衆演劇「弁天座」を招いて、上演を行った。

【事業による成果等】

来場者609人。地域での周知活動や協力者への呼びかけ等により地域の一体感が高まった。また、普段は老人ホーム等に入所されておられ、地域との交流が少ない方にとっても、外での刺激を受け、交流ができる機会の創出になった。

【事業に要した経費の総合計】 821,300円

【補助対象経費の合計】 821,300円

【補助金額】 101,300円



TOPIX

お知らせ

**上牧町議会第2回定例会は
6月11日開催予定**

第2回上牧町議会定例会は、6月11日(月)の午前10時から開催予定です。議会運営委員会は、6月7日(木)午前10時開催予定です。

▼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**

6月は町県民税(第1期)の納付月です。

納期限は**7月2日(月)**です。

平成27年度から町県民税および固定資産税の納期が従来の3期から4期に、また納めていただく納期月も変わっています。

★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加算されます。納め忘れない□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□座振替で！

▼申込方法 申込書、通帳、届出印鑑を持参のうえ、金融機関の窓口へ提出してください。

▼振替日 各納期限月の月末(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

**児童手当現況届は
6月1日から29日までに
必ず提出を**

6月分以降の児童手当などを受けるとは現況届の提出が必要です。

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当などを引き続き受ける要件(児童の監督や

保護、生計同一関係などを満たしているかどうかを確認するためのものです。提出がない場合には、6月以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

▼現況届に必要なもの 受給者本人の健康保険被保険者証の写し(児童の保険証は不要です)・印鑑・その他必要に応じて書類の提出をお願いする場合があります。

▼支給対象 中学校卒業まで(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育しているかた

▼支給額

3歳未満 一律15,000円
3歳以上小学校修了前

10,000円

(第3子以降は15,000円)

中学生 一律10,000円

※児童を養育しているかたの所得が所得制限限度額以上の場合、特例給付として月額一律5,000円を支給します。(下記参照)

※「第3子以降」とは、高校卒業まで(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の養育している児童のうち、3番目以降をいいます。

▼支給時期 原則として、毎年6月、10月、2月に、それぞれの前月までの手当を支給します。

※保育料や、申し出があったかたについての学校給食費などを、市区町村が児童手当などから徴収することが可能です。

※次の①から④に該当するときは、

こども支援課へ届け出が必要です。

①児童を養育しなくなったことなどにより、支給対象となる児童がいなくなったとき

②同じ市区町村の中で住所が変わったときや、養育している児童の住所が変わったとき

③受給者のかたや養育している児童の名前が変わったとき

④国内で児童を養育している者として、海外に住んでいる父母から「父母指定者」の指定を受けるとき

※公務員のかたは、勤務先で手続きを行ってください。

扶養親族等の数	所得制限限度額(万円)	収入額の目安(万円)
0人	622.0	833.3
1人	660.0	875.6
2人	698.0	917.8
3人	736.0	960.0
4人	774.0	1002.1
5人	812.0	1042.1

▼提出先 こども支援課(2000

年会館内)・片岡台出張所

▼問合せ先 こども支援課

☎43-5034

ふるさと納税で町づくり

生まれ育った上牧町に貢献したい、上牧町を応援したいという気持ちを寄附という形で、「ふるさと」・「未来を担う子どもたち」のための事業を進めることができます。

▼応援していただく事業（寄附の指定先）

- ① 未来を担う子どもたちを育成する事業
 - ② ふるさとへの思いに応える事業
 - ③ 公共施設の震災対策事業
 - ④ 文化・教育の振興事業
 - ⑤ 住民自治の醸成及びコミュニティの推進事業
 - ⑥ その他、町長が必要と認めた事業
- ▼申請方法 総務課窓口で書類申請または、町ホームページからの電子申請

★確定申告または、ワンストップ特例制度を活用することにより税制上の優遇を受けることができます。

▼ふるさと納税の活用

上牧町寄附金による町づくり寄附（ふるさと納税）のうちの一部を上牧町立第1保育所の和太鼓購入費用に活用させていただきました。生活発表会やペガサスフェスタな

どで、子どもたちが元気に和太鼓をたたく姿が披露されました。

《ふるさと納税により町づくりに参加されたみなさん》

上牧町にご寄附いただき、厚くお礼を申し上げます。

みなさんのご期待に添えるような行政運営を行ってまいりますので、今後ともよろしく願います。

（平成 29 年度）

氏名	住所	寄附金額(円)	寄附の指定先
南孝地蔵尊保存会 代表 桑原利夫 様	県内	281,624	①
ユニー株式会社アピタ西大和店 店長 萩野下満 様	県内	217,520	⑥
上牧中学校生徒会 様	県内	15,947	⑥
匿名	県外	20,000	①
上牧町消防団 団長 竹島成佳 様	県内	15,000	①
匿名	県内	5,000	①
匿名	県外	100,000	②
有村 雄一朗 様	県外	50,000	①

▼問合先

総務課

☎ 役場内線 207番

「のぼそつよ 健康寿命 歯みがきで」

6月4日(月)から10日(日)は『歯と口の健康週間』です。

全身の健康を守るために、歯と口によい習慣をつけましょう。

1. 8020運動を進めます
(80歳になっても20本の歯を保とう)

2. 一生自分の歯で食べよう

3. 午後のスタート 歯みがきから
※上牧町では今年度中に40歳から70歳になるかた（昭和23年4月2日生まれから昭和54年4月1日生まれまでのかた）・妊娠しているかたに無料で年1回歯周疾患健診を行っています。この機会にぜひ受診してください。

※歯周疾患健診の対象でないかたも、かかりつけの歯科医院をもち定期的に歯科健診を受診するようにしましょう。

▼問合先 生き活き対策課

☎ 79-2020



後期高齢者を対象に「お口の健康診査」口腔健診を実施します

高齢者の健康を保持・増進し、生活の質（クオリティオブライフ）の向上を図り、健康寿命の延伸を目的とします。

▼健診対象者 75歳・80歳・85歳（平成30年4月1日現在）の奈良県後

期高齢者医療被保険者

▼一部負担金 なし

▼実施期間 6月1日（金）から11月30日（金）まで

▼実施方法 一般社団法人奈良県歯科医師会に属する奈良県の歯科医療機関にて口腔健診を実施

▼口腔健診申込方法 事前に歯科医療機関へお申し込みください。受診日に受診券（はがき）※と被保険者証を持参してください。

※受診券（はがき）は、5月下旬に広域連合から健診対象の被保険者のかたに送付されます。

▼問合先 奈良県後期高齢者医療広域連合事業課

☎ 0744-29-8430

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
カフェ」をひらきます。認知症のこ
とでお悩みのかた、気軽にお越し
ください。どなたでも参加できます。

▼とき 6月11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)

▼問合先 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

◎6月1日(金)まで

☆西大和水彩画クラブ(展示ギヤ
ラリー)

☆山領友禅染クラブ(陳列ケース)

◎6月1日(金)から7月6日(金)
まで

☆油絵サンデーパレット(展示ギ
ラリー)

☆先山パッチワーク(陳列ケース)

★役場

◎6月29日(金)まで

☆水墨画 遊楽会

各クラブについてのお問い合わせ
は中央公民館まで。

▼問合先 中央公民館

☎76-3610

画文帯神獣鏡レプリカの 展示公開について

上牧町教育委員会では、上牧久渡
3号墳から出土した画文帯環状乳神
獣鏡(奈良県指定文化財)のレプリカ
完成を記念した展示公開を行います。

▼とき 6月5日(火)から7月
31日(火)まで

▼ところ 中央公民館

1階展示ギャラリー

▼おもな展示品

画文帯環状乳神獣鏡レプリカ(樹
脂製レプリカ・製造復元レプリカ)

およびレプリカ製作にかかる樹脂
原型・鑄造鋳型

▼問合先 社会教育課

☎役場内線257番

60歳以上で耐震・バリア フリーリフォームをお考 えのかたへ

耐震・バリアフリーリフォームを
お考えの60歳以上のかた向けに、問
題解決の一助になることを目的と
し、特定非営利活動法人 人・家・
街安全支援機構による、リフォーム
費用についてのセミナー、「第3回
上牧町住民フォーラム」を開催します。
また、セミナー終了後、耐震につ
いて専門家による個別相談会も実施
いたします。(事前予約必要)

▼とき 7月3日(火)

・セミナー 午後2時から3時40分まで
・個別相談会 午後3時40分から4時
40分まで

▼ところ 2000年会館

多目的室

▼入場料 無料

▼主催 特定非営利活動法人「人・家・
街安全支援機構」略称ハルソヴ

共催 上牧町

後援 奈良県

※個別相談会は、人数に制限がある
ため予約が必要です。

▼問合先 特定非営利活動法人「人・
家・街安全支援機構」

〒530-1000

大阪市北区梅田2-5-5
☎06-6456-11010
FAX 06-6456-11073
<http://www.npo-iso.info>
午前9時から午後6時まで受付
(日曜日・祝日は除く)

民事介入暴力出張相談所開 設について

暴力団被害の泣き寝入り防止と潜
在化している暴力団被害の掘り起こ
しを目的として、(公財)奈良県暴力
団追放センターでは「民事介入暴力
出張相談所」を開設します。相談は
無料です。

▼とき 6月29日(金)午後1時か
ら4時まで

▼ところ イオン西大和店

▼相談員 弁護士・暴力団追放相談員・
西和警察署員・暴力団追放県民セ
ンター職員など

▼問合先 西和警察署 刑事課組織

犯係 ☎72-0110



上牧町既存木造住宅耐震診断支援事業のご案内

地震から家族と財産を守るには、強い我が家にするのが不可欠で、その第一歩が我が家の健康診断ともいえる「耐震診断」です。

町では、木造住宅の耐震化を図り、地震による住宅の倒壊の被害から住民の生命・財産を守り、災害に強いまちづくりを推進することを目的として、「耐震診断」を無料で実施しています。この機会に「耐震診断」を受けてみてはいかがでしょうか。

▼事業概要 町から木造住宅耐震診断員を派遣し、無料で耐震診断を実施します。

▼助成の対象となる住宅（次のすべてを満たすものが対象）

☆昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅

☆延べ床面積が250㎡以下のもの

☆二階建以下のもの（地階を除く）

▼受付期間 7月2日（月）から9月28日（金）まで

▼診断予定件数 10件

▼申込方法 耐震診断を希望されるかたは、申請用紙（まちづくり創生課に備え付け）に必要書類を添付してまちづくり創生課へお申し

込みください。

▼問合先 まちづくり創生課

☎役場内線234番

上牧町既存木造住宅耐震改修補助事業（耐震改修工事補助）のご案内

この事業は、地震に強い安心で安全なまちづくりを目指すために、昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅を一定の耐震基準に適合するように「耐震改修工事」を行われるかたに対して、費用の一部を補助するものです。

▼対象建物（町内で次の条件をすべて満たすもの）

☆昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅

☆在来軸組工法、伝統的工法および枠組み壁工法で建築された木造住宅であって、地階を除く階数が3階以下の住宅

☆50万円以上の耐震改修工事費で、耐震診断結果の構造評点1.0未満と診断された住宅を1.0以上とする耐震改修工事または、構造評点0.7未満と診断された住宅を0.7以上とする耐震改修工事

▼対象者

☆当該住宅の所有者

☆税を滞納していない者

☆工事監理者（1級・2級建築士若しくは木造建築士）を選任できるかた

☆補助金交付決定後に工事契約し、原則として翌年2月中に工事を完了できるかた

▼補助の内容 補助金の額は、耐震改修工事に23%を乗じて得た額（補助額が、20万円に満たない場合は20万円）で、50万円を最高限度額とします。

※耐震改修工事に付随しない模様替えなどの改装費や設備工事費、調査費、耐震診断費設計費、申請書類などの作成費用、その他直接耐震改修工事の施工以外のものは補助の対象になりません。

▼募集期間 7月2日（月）から9月28日（金）まで

▼募集件数 2件

なお、耐震改修工事の補助を希望されるかたは、まちづくり創生課窓口で事前相談後の申請となります。

▼問合先 まちづくり創生課

☎役場内線234番

個別大腸がん検診・肝炎ウイルス検査・健康診査のお知らせ

▼実施期間 6月1日（金）から11月30日（金）まで

▼受診方法 問診票を生き生き対策課か片岡台出張所で受け取り、実施医療機関を確認のうえ、受診してください。

※肝炎ウイルス検診・健康診査の受診票は生き生き対策課のみでの発行となります。

※生活保護世帯のかたの費用は無料です。事前に生き生き対策課へ申請してください。

◎大腸がん検診

▼対象 40歳以上のかた（昭和54年3月31日以前に生まれたかた）

▼内容 2日間採便法

▼費用 1,000円（75歳以上のかたは500円）

◎肝炎ウイルス検診

▼対象 今年度中に40歳になられるかたと満41歳以上のかたで過去にB・C型肝炎ウイルス検診を受けたことがないかた、また過去の特定健康診査やその他の健康診断で肝機能の異常が見つかったかた。

▼内容 血液検査

▼費用 500円

(75歳以上のかたは 250円)

◎健康診査

▼対象者 生活保護受給者で今年度40歳以上になるかた(昭和54年3月31日以前に生まれたかた)

▼健診内容 問診、身体計測(腹囲測定含む)、診察、血圧測定、検尿、血液検査(血中脂質・腎機能・肝機能・血糖)、貧血検査、心電図 検査
▼問合先 生き活き対策課
☎ 79-2020

「肝臓病を克服する」 奈良県肝癌撲滅市民 公開講座開催

▼とき 6月2日(土) 午後3時
30分から5時(午後3時開場)

▼ところ 橿原文化会館
1階小ホール

▼参加費 無料(申込不要)

▼講演内容

◎はじめに 肝臓病あれこれ

吉治仁志さん(奈良県立医科大学
内科学第三講座教授)

①ウイルス性肝炎の現状と最新治療
関健一郎さん(奈良県立医科大学
内科学第三講座助教)

②肝硬変になるとどうなるの?

澤田保彦さん(奈良県立医科大学
内科学第三講座助教)
③肝がんの診断と治療

下里直隆さん(奈良県立医科大学
内科学第三講座助教)

▼主催 吉治仁志さん(奈良県立
医科大学 内科学第三講座教授)

▼共催 日本肝臓学会

▼後援 奈良県、奈良県医師会

▼問合先 奈良県立医科大学 内科
学第三講座・橿原市四条町840
☎ 744-22-3051
(内線3415)

E-mail 3naika@narmed-u.ac.jp

労働保険年度更新 手続きについて

労働保険(労災保険・雇用保険)の
年度更新手続期間は、**6月1日
(金)から7月10日(火)まで**です。

金融機関・郵便局窓口において大
変混雑が予想されますので、お早め
に申告・納付をお願いします。

期日までに申告書の提出がない場
合は、政府が保険料などの額を決
定し、さらに追徴金(保険料などの
10%)を課することがあります。

▼問合先 奈良労働局総務部 労働
保険徴収室
☎ 742-32-0203

福祉の就職総合フェア 2018開催のお知らせ

福祉・介護の職場への就職を希望
される学生や転職希望者のかた、福
祉の仕事に関心のあるかたなどを対
象に合同求人説明会を開催します。

▼とき 7月1日(日)午前10時30
分から午後4時30分まで

▼ところ 奈良口イ্যালホテル2階

▼対象者 福祉・介護の職場への就
職を希望される翌年3月卒業予定
の大学・短大・専門学校生のかた、
福祉・介護の職場への就職や転職
希望のかた、福祉の仕事に関心の
あるかた

▼内容 奈良県の福祉・介護職場
の合同求人説明会、職場プレゼン
テーション、面談コーナー、仕事・
職場体験コーナー、資格相談など。

※事前申込、履歴書不要。無料。

▼問合先 奈良県福祉人材センター
☎ 744-29-0160
FAX 744-29-6114

点訳ボランティア養成 講習会開催

奈良県視覚障害者福祉センターで
は、点訳ボランティアの養成講習会

を開催します。

▼とき 9月から翌年2月までの
木曜日、計20回 午前10時から12
時まで(年末年始を除く)

▼ところ 奈良県視覚障害者福祉セ
ンター 3階

(橿原市大久保町320-11)

▼対象者 講習修了後に奈良県視覚
障害者福祉センター出ボランティア
活動が可能なかたが対象です。

※8月2日(木)に選考会があります。

▼申込方法 6月30日(土)必着で
はかぎに住所・名前(ふりがな)・
年齢・電話番号を明記のうえ、お申
し込みください。

▼問合先 奈良県視覚障害者福祉セ
ンター
☎ 744-29-0123
<http://www.pref.nara.jp/1724.htm>

コンビニ交付 通常どおり

機器メンテナンスのため、住民票・
印鑑証明書のコンビニ交付を「6月
2日の午前9時以降終日休止」させて
いただく旨、前月号広報でお知らせ
しましたが、通常どおり交付できる
ことになりましたのでお知らせします。

▼問合先 住民課

☎ 役場内線116番

私たちの体の設計図 DNAを抽出してみよう

私たちは1人1人みんなちがった顔や形をしています。それらは全て体の中にある設計図「DNA」が決めています。今回は、その設計図であるDNAを植物細胞から抽出します。

▼とき 7月14日(土)

①午前9時30分から10時30分まで

②午前11時15分から12時15分まで

③午後1時30分から2時30分まで

▼ところ 高山サイエンスプラザ4階

▼参加費 1人 500円

▼対象者 小学生(保護者同伴要)

▼定員 各24人 計72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2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、6月21日(木)必着でお申し込みください。6月1日(金)から受付。

▼申込・問合先 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、6月28日(木)まで

※落選通知は行いません。

募集

上牧町臨時職員募集

上牧町立第1保育所で調理員の臨時職員を次のとおり募集します。

▼職務内容 保育所における園児と職員の給食調理業務を2名で担当

(保育園児0歳から6歳 約60名と職員 約15名)

▼募集人数 1名

▼募集対象 調理師免許を持つかた

で、土曜日勤務できるかた

▼雇用期間 採用決定後から

※勤務状態が良好な場合、6か月毎の期間で更新有り。

▼賃金 時給950円(労働保険・雇用保険制度有り)

▼勤務時間 午前8時30分から午後4時30分(内、1時間は休憩時間)

▼休日 日曜日・祝日

▼申込方法 市販の履歴書(写真貼付)にご記入のうえ、調理師免許の写しを添付し、ごども支援課までご持参ください。後日面接のうえ、採用の可否を決定します。

▼申込期日 随時面接・審査を行い

ますので、採用者が確定した時点で募集を終了します。

▼問合先 こども支援課

☎43-5034

上牧町立第1保育所で調理員補助の臨時職員を次のとおり募集します。

▼職務内容 保育所における園児と職員の給食調理業務を2名で担当

(保育園児0歳から6歳 約60名と職員 約15名)

▼募集人数 1名

▼雇用期間 採用決定後から

※勤務状態が良好な場合、6か月毎の期間で更新有り。

▼賃金 時給850円(労働保険・雇用保険制度有り)

▼勤務時間 午前8時30分から午後4時30分(内、1時間は休憩時間)

▼休日 土曜日・日曜日・祝日

▼申込方法 市販の履歴書(写真貼付)にご記入のうえ、ごども支援課までご持参ください。後日面接のうえ、採用の可否を決定します。

▼申込期日 随時面接・審査を行い

子どもウォーキング 参加者募集

子どもたちが自然のなかで、安全で楽しくのびのびと遊んだり、様々な活動ができるように工夫されている場所で遊びや学習しませんか。

▼とき 6月30日(土)午前8時30分役場庁舎前集合(時間厳守)

※雨天中止とさせていただきます。

▼ところ うだ・アニマルパーク(宇陀市)

▼対象者 町内の小学1年生から6年生(3年生までは保護者同伴)

先着25名(保護者を含む)

▼持ち物 弁当・水筒・着替え・雨具・敷物(レジャーシート)など、必要と思われるもの

▼費用 無料(保険料97円必要)

※開催時におこった事故・疾病などについての応急措置は行いますが、その後の責任については負いません。

▼申込方法 6月5日(火)から10日(日)までに第一体育館内・社会教育課スポーツ振興係へお申し込みください。定員になり次第締め切ります。電話受付不可。

▼問合先 社会教育課スポーツ振興係(第一体育館内・月曜休館日)

☎78-0118

県高齢者美術展 作品募集

第47回奈良県高齢者美術展が奈良県文化会館で開催されます。そこで出品される作品を募集します。

▼とき 9月7日(金)から12日

(水)午前9時から午後5時まで
※9月10日(月)は休館日です。

▼出品部門 日本画・洋画・書・工芸・手芸・写真の6部門

▼資格 町内在住で昭和35年4月1日以前に生まれたアマチュアのかた

▼作品 出品者により創作されたもので、1部門につき1人2点までとし、未発表のものに限る。

▼出品料 1点 1,000円(振込手数料を除く)

▼申込方法 出品料を所定の口座に振り込み、生き活き対策課で出品申込書を記入し、振込票を添えて6月29日(金)までにお申し込みください。

▼振込先 南都銀行 神宮前支店
普通 2075775

奈良県社会福祉協議会すこやか長寿センター

▼問合先 生き活き対策課
☎ 79-2020

☎ 0744-29-0120
県すこやか長寿センター

親子でマルシェ

No.12

Oyako de MARCHE

チリビーンズ 学校給食のメニューより

チリビーンズはアメリカ南部発祥で、トマト味のピリ辛スープで豆を煮込んだ料理です。アメリカ合衆国の国民食のひとつでもあります。材料はたくさん使用しますが、炒めて煮込むだけなので手軽に作れます。蒸し暑い季節には、少し辛味のあるチリビーンズで暑さを吹き飛ばしてはいかがでしょうか。

材料

家庭用 四人分	
合い挽き肉	…50g
にんにく	…1/2かけ
じゃがいも	…200g
たまねぎ	…300g
にんじん	…60g
しめじ	…20g
水煮大豆	…100g
トマト	…50g
トマトピューレ	…50g
ソース	…大さじ1
チリパウダー	…0.4g
ブラウンソース	…20g
赤ワイン	…小さじ1
コンソメ	…1かけ
塩こしょう	…少々
水	…200cc



作り方

- ①にんにくはみじん切り、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトは1cm角に切る。
- ②にんにくを炒め、香りがたったらひき肉を加え赤ワインをふりかけ炒める。さらに、たまねぎ、にんじんを加え炒める。
- ③じゃがいも、大豆、トマト、トマトピューレ、水を入れ、煮込む。
- ④しめじと調味料を加えてさらに煮込み、味を調える。

レシピ 栄養教諭 鍵谷千加さん・学校栄養職員 岡上沙耶さん

広告

気になる・・・腰・ひざ・肩・お腹まわり・姿勢・体力・筋肉・たるみ・冷え・運動不足

今月のカーブス
健康体操教室の
筋肉チェックイベント開催
筋肉の量とバランス・体年齢・体年齢
などが調べられます

〈日時〉 **6/6(水)～30(土)** 〈対象〉 **40～85歳までの女性**
午前10:00～13:00/午後15:00～19:00
※日祝を除きます。土曜は午前のみとなります。
※混み合いますので、お早目にお電話にてご予約下さい

- 筋力チェックイベントの内容**
- ①カーブスの店内のご説明を行います(5分)
 - ②健康についてのお話(25分)
お一人おひとりに合わせて
 - ③体力測定(10分) 体年齢・筋肉量・体の脂肪など
 - ④お体に合った簡単な体操(10分)
 - ⑤継続利用の際の割引特典や入会の案内

期間中、参加頂いた方に
自宅でもできる
**かんたん
ストレッチ
ブック**
差し上げます!

カーブスは全国に
1,800教室以上ある
月会費制の女性専用
の体操教室です



カーブス上牧片岡台

☎0745-34-1160

北葛城郡上牧町片岡台2丁目 13-25

気になる・・・腰・ひざ・肩・お腹まわり・姿勢・体力・筋肉・たるみ・冷え・運動不足

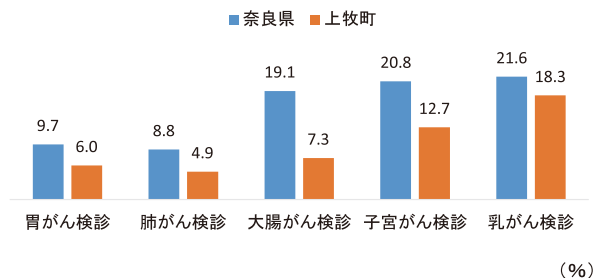
と き	対象者	内容など	申込方法
A：6月3日（日） 9：30～11：30	妊婦とその夫・ パートナー	妊娠中の食事について、 <u>沐浴体験、妊婦体験</u> 《場所》2000年会館 集団検診室 《持参品》母子健康手帳	生き活き対策課窓口か電話 でお申し込みください。
B：6月5日（火） 13：30～15：00		助産師による安産のコツ 《場所》2000年会館 医師控え室 《持参品》母子健康手帳	今年度から、日曜日も 開催しています！ ぜひ、夫・パートナー のかたも一緒にご参加 ください。

今回の元気講座のタイトルは、先月(5月)の広報かんまきに折り込まれた「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画」に書かれたスローガンのひとつです。この計画は、町民のみなさん一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組めるよう、地域と行政がサポートする形で事業の展開を行っていきます。まだご覧いただけていないかたはぜひご覧ください。

图 1

癌種	割合 (%)
気管・気管支及び肺	22%
胃	9%
肝及び肝内胆管	10%
膵	12%
結腸	3%
胆のう及びその他の胆道	10%
食道	3%
乳房	4%
直腸S状結腸移行部及び直腸	3%
子宮	3%
白血病	3%
その他	18%

がん検診受診率の比較(平成28年度)





★問合先：生き活き対策課 ☎ 79-2020 ところ：2000 年会館★

＊乳幼児健康診査：2000 年会館 集団検診室＊

	と き	受付時間	対象者
3 か月児健康診査	6月8日 (金)	13:30～14:00	平成30年2月9日～3月6日生まれ
10 か月児健康診査		個人通知します	平成29年7月11日～8月8日生まれ
3 歳児健康診査	6月21日 (木)	13:00～13:30	平成26年10月13日～ 11月28日生まれ

＊乳幼児相談：2000 年会館 集団検診室＊

	と き	受付時間	対象者	内容など
乳児相談	6月5日 (火)	13:30～15:00	1 歳になるまでの 乳児と保護者	計測・相談（育児・発達・離乳食など） 14:00 から 14:15 までは交流 会（ふれあい遊び、保護者の交流） を行います。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	6月22日 (金)	9:00～11:30	1 歳から就学前ま での幼児と保護者	計測・相談（食事・子育てなど） 【持参品】母子健康手帳

＊相談事業＊

	と き	受付時間	ところ	内容など
【要予約】 成人健康相談	6月26日 (火)	① 9:00～11:30 ② 13:30～16:00	2000 年会館 相談室 1	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、何で もお気軽にご相談ください。
認知症相談	6月27日 (水)	13:30～15:30	2000 年会館 相談室 1	電話か窓口で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	6月12日 (火)	10:00～11:30	アピタ西大和店 2階 ささゆりルーム	(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 (成人の相談は 12 日のみ受付とな ります)
	6月29日 (金)	13:30～15:00		

★今月の健康メモ★

奈良県医師会からの
お知らせです



お薬を減らしたいと 思ったら

近年、複数の病気を持つ患者さんが増え、それらに対して多くのお薬を服用する場合があります。よく効(き)いて副作用の少ないお薬が増えている一方、多種類のお薬をのんでいると「薬をやめたい、減らしたい」と思ふかたがおられるかもしれません。

種類が多くても必要なお薬はきちりのんでいただかなければなりません。「薬をやめたい、減らしたい」と思った場合に、どうすれば安全にお薬をやめたり、減らしたりできるでしょうか。まず考えてみてください。あなたはいろいろな医療機関で

お薬をもらっていませんか？ 中には、同じような効き目のお薬が複数の医療機関から出されている場合があります。残念ながら、医師は、医療機関が異なるとどんなお薬が出されているかわかりません。

そこで役立つのが「お薬手帳」です。医療機関を受診する場合には必ずお薬手帳を持参しましょう。お薬手帳があると、効果が同じお薬が重複して出されたり、不要なお薬が多くなったりすることを予防できます。

ここまで読むと、「明日から薬をやめよう、減らそう」と思ふ方がおられるかもしれません。しかし、決して自己判断でお薬をやめてはいけません。お薬の中には急にやめると命に関わるものがあります。「薬をたくさんのみすぎているのではないか」と思われるみなさんは、かかりつけ医に相談してみてください。繰り返しますが、お薬を自己判断でやめたり、減らしたりしないようにしてください。

肝炎検診を受けましょう

現在、肝癌(がん)は癌死亡者の男性で4位、女性で6位であり、その原因の多くはB型肝炎とC型肝炎のウイルス性肝炎の感染です。

B・C型肝炎ウイルスは血液感染で、昔の輸血や、刺青(いれずみ)で感染し、またB型肝炎は、母子感染や性行為でも感染します。一般的にウイルス感染を生じると、肝細胞が破壊される慢性肝炎、次第に肝機能が低下する肝(かん)硬変(こうへん)から肝癌を生じます。

そのため、肝癌の発症を減少させるには、肝炎ウイルス感染の早期発見及び治療が必要になります。現在、肝炎ウイルス治療は進化し、B型肝炎では、内服治療でウイルス量を減少させることで発癌抑制が報告されています。また、C型肝炎では、2〜3ヶ月の内服治療で、副作用が少なく、95%以上の確率でウイルス消失が可能となっています。

現在、B型肝炎の潜在感染者数は約150万人、C型肝炎の潜在感染者数は約200万人と考えられています。

ですが、依然、未受診者が多いと言われています。

また、奈良県の肝炎検診は、各市町村の健康増進事業としての検診や、保健所にて検診が可能です。平成26年度奈良県の肝炎検査の受診率は0・46%と報告され、全国平均の1・15%よりも低いレベルです。現在、奈良県では、肝炎検診には市町村からの補助があり、また、肝炎の治療も申請手続きをすれば自己負担が軽減されます。

肝炎ウイルス検診は生涯に一度の検診ですが、早期発見、および治療を受けることで、肝癌発生を減少させることが出来ますので、肝炎検診を受け肝癌の発症を減少させましょう。



てんいち先生



編集後記

Mのつぶやき

5月20日、NHKのど自慢が無事に終了。大勢の観客のかたにお越しいただき、大成功のうちに終えることができました。ありがとうございました。私自身、いい経験ができ、とても楽しかったです。

さ～て、6月です。だんだん暑くなってきました。衣替えをし、露出が増え、日焼けが気になる時期になりますよね。梅雨のジメジメもやってきます。この時期、洗濯物もなかなか乾かず、部屋干しに…。しかし、気分はカラッとテンション上げて乗り切りましょう!!

Library communication

図書館通信

新刊
紹介

本のエンドロール

●安藤祐介著／講談社

読書人口の減少とデータの電子化、電子書籍の流通などから、出版業界が不況とされる時代ですが、やはり紙の本を作り続けたい、そう考える人々に焦点を当て、印刷会社協力のもと本作りの裏方を描いた小説です。

愛を乞う皿

●田中経一著／幻冬舎

書や篆刻、陶芸など様々な分野で才能を発揮し、さらに料理にこだわり「美食倶楽部」を立ち上げるなど、鬼才と呼ばれた芸術家・北大路魯山人。友人や恩師、家族の目から見た姿を通して、その素顔に迫る小説です。



ぶどう畑で見る夢は

●小手鞠るい著／原書房

栃木県足利市にある「こころみ学園」は知的障害のある子どもたちのために一人の教師が私財をなげうって始めた施設です。創立に至った経緯や理念、ぶどう畑の開墾から施設の日々の暮らしを綴った1冊です。(児童書)

王さまになった羊飼

●松瀬七織著／福音館書店

神様に動物の言葉がわかるようにしてもらった、やさしい羊飼いの少年が仕事を探してある国にやってきます。その国の王子様が病気で治療を頼まれた少年はどうすればよいのか悩みますが…。チベットの昔話絵本です。



お知らせ

6月4日(月)から18日(月)まで、蔵書点検のため休館します。

6月3日(日)まで、本・雑誌を10冊までとビデオ・CD1点の4週間貸出しを行っています。

貸出期限を過ぎている図書は返却してください。閉館中は、出入口横のブックポストに入れてください。また、町内巡回バスでも返却できます。

6月のお話会ピーターパン

- 19日(火) 午前10時30分から
- 23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

6月

4～18 (月) (月) 25 (月) 30 (土)

※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

“点検商法”にご注意！ —無料・格安から高額契約に—

「無料（または格安）で点検します」と自宅を訪問し、屋根や排水溝、床下などを点検した後に「このままでは大変なことになる」などと不安をあおって不要な契約を迫る“点検商法”に注意するよう、国民生活センターから呼びかけられています。

【事例】

業者が訪問してきて「近くで屋根の工事をしているとお宅の瓦が傷んでいるのが見えた。点検してもいいか」と言われ、お願いした。点検後「このままでは雨漏りするかもしれない。撮影した映像を見せるのでテレビを借りたい」と言われ、家に入れた。映像を見た後「すぐに工事をしたほうがいい。まず契約書にサインするように」と言われた。不審に思ったが「たまたま今日この地域に来ているだけだから今でないと契約できない」とせかされサインしてしまった。その後見積もりを出され、契約書に「工事代 42 万円」と記入された。あとで業者に電話し「やめたい」と伝えたが「すでに材料を発注したからキャンセルはできない」と言われた。このほかにも、次のような事例などもあります。

- ・認知症の親が、考える時間を与えられずに下水道の清掃を契約させられた
- ・自治体の委託業者だと思って点検を依頼したが、全く関係ない業者だった
- ・床下を点検してもらったら、基礎補強、防カビ・防虫、トイレ工事など次々に勧誘された
- ・火災保険で修理ができると言われ、業者の指示どおりに保険会社へ申請したが、保険の支払い対象外と言われた

【アドバイス】

☆「点検します」と訪問してくる業者には注意しましょう

業者は、工事や清掃サービス等の契約をさせるために、言葉巧みに消費者の不安をあおります。たとえ「無料で点検」と言われても簡単に応対しないようにしましょう。家の中を点検させることは、様々な情報を知られる危険性があることも認識しましょう。

☆自治体の関係者だと言われても安易に信用せず、不安な場合は自治体に確認しましょう

☆点検を依頼する場合は、点検結果を冷静に確認しましょう

不具合箇所があると言われた場合には、別の専門家に確認を依頼するなど、業者の点検結果をうのみにしないようにしましょう。撮影した写真や映像を見せられても、それが自分の家のものかどうか、落ち着いて確認しましょう。写真の日付や映像のデータ保存日を確認するのも一つの方法です。

☆その場では契約しないようにしましょう

「すぐにやらないと大変なことになる」「今日中の契約なら安くなる」など、契約をせかす業者とは契約しないようにしましょう。複数の業者から見積もりを取って比較検討することが大切です。

☆契約するときは契約書の内容をしっかりと確認しましょう

契約をする前に、どのような作業に対しいくらかかるのかを把握しましょう。契約の際は必ず契約書面を受け取りましょう。書面が交付されても、「〇〇一式」などのあいまいな記載となっている場合は、明確に記載するよう業者に求めましょう。

※「公益財団法人 住宅リフォーム・紛争処理支援センター」では、国土交通大臣から指定を受けた住宅専門の電話相談窓口を設置しています。住まいについてのいろいろな相談や「リフォーム無料見積チェック」も受けられますので利用してみるとよいでしょう。

住まいのダイヤル：0570-016-100（平日 10:00～17:00）

☆火災保険での修理をもちかけてくる業者との契約は避けましょう

火災保険金は必ず支払われるものではありません。契約の前に、まず加入先の損害保険会社または代理店に相談しましょう。中には、「自然災害で壊れたことにすればよい」などと事実と異なる申請を促す業者もありますが、虚偽の事実を告げることは絶対にやめましょう。消費者自身も刑事罰に問われる可能性があります。

【高齢者の家族や周囲の方へ】

点検商法は高齢者のトラブルが特に多いことから、被害を防ぐためには、家族や近所など周囲の人の協力が非常に重要です。日頃から、高齢者の居室・居宅の様子、言動や態度に注意を向け、少しでも変化を感じたら声を掛けましょう。特に、業者が出入りしている様子を見た場合は、積極的に声をかけてください。



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30年4月末日現在

世帯数	9,967 (+ 11)
男性	10,752 (+ 5)
女性	11,903 (+ 8)
合計	22,655 (+ 13)
※()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55mm×幅82.5mm

◆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/2000年会館
※平成30年4月より相談場所が変わります。ご注意ください。
- 内容/生活に困っている、仕事が見つからない、経済的に困窮のかたへの相談・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/社会教育課 ☎役場内線253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/6月13日(水)・27日(水)
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/6月8日(金)・22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

まきっこ★きっず

No.5

わが家のアイドル、広報「かんまき」で町民のみなさんにお披露目しませんか？お子さんのかわいい瞬間を載せてみませんか？

自転車に
乗れるように
になりました



あやめ
絢萌ちゃん (4歳)

元気に
大きく
育ってね



ゆうき
悠生くん (2歳)

優しい可愛い
女の子に
なってね



はるの
悠乃ちゃん (5歳)

いつまでも
ずっと笑って
いてね

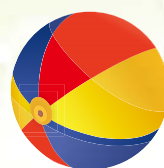


りつき
立葵くん (2歳)



みづき
瑞生くん (1歳)

たくさん
食べて
大きくなあれ



※町内在住又は、在勤のかたのお子さんの笑顔を募集します。就学前のお子さんに限ります。
(兄弟・姉妹と一緒にいる場合は除く)

※応募多数の場合は掲載までに時間がかかりますが、ご了承のほどお願いします。

※個人情報については、当該応募手続きのためのみに使用します。写真・データの返却はいたしません。

問合せ・送付先 〒639-0293 北葛城郡上牧町大字上牧3350番地 上牧町役場 政策調整課 ☎0745-76-1001(内線222番)



6月18日は「おにぎりの日」

日本最古と呼ばれる「おにぎりの化石」が弥生時代後期の遺跡・チャノバタケ遺跡から出土され、当時の鹿西町（現、中能登町）がそれを記念して、町おこしの一環として「おにぎりの日」を制定されたそうです。発見されたおにぎりの化石は炭化しており、まるで石ころのようだったそうです。

ところで、「おにぎり」と「おむすび」の違いって何？って思ったことはありませんか？違いには諸説ありで明確にこれが違う!! というものはないようですが、1つには、形の違いがあげられるようです。

「おにぎり」は形は様々で、丸だったり、俵型だったり、四角だったり、炊いたお米でにぎってあれば、それは「おにぎり」となるそうです。

では「おむすび」というと、三角形と決まっているようです。「おむすび」という言葉には由来があるようで、漢字で書くと「御結び」となり、印を結ぶということに由来し、神の力を授かる…神の形＝山型をかたどって作ったものが「おむすび」となるそうです。

好きな具を入れた「おにぎり」「おむすび」を持ってお出かけしませんか？

