

ほほ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.558

9月

特集

上牧町まちづくり基本条例



まだまだ暑い日が続きます
体調管理には気をつけましょう

表紙:「頭も使う ゲートボール」

健康のために ご一緒しませんか?」 (2000年会館 ゲートボール場)



上牧町ホームページ



上牧町 まちづくり 基本条例

住みたい、住み続けたいまちの実現を目指して
～町民・議会・行政が心をひとつにして奏でるハーモニー～

平成29年度における取組状況及び評価について

第1章 総則

上牧町まちづくり基本条例が上牧町のまちづくりにおける最高規範として制定された目的、それぞれの定義を認識し、第3条に掲げる4つの基本原則に基づき、まちづくりを推進しています。

第2章 町民の権利と義務

町民のまちづくりに参画する権利と義務を定めています。その権利が行使され、協働のまちづくりを実現できるよう、参画機会の創出に努めるとともに、平成29年度に策定した総合計画においては町民の役割や責務についても示しました。

第4章 執行機関の役割と責務等

町長、執行機関、町職員それぞれがその役割と責務を自覚し、誠実かつ迅速な職務の執行に努めるとともに、公正で開かれた町政運営を行っています。

第5章 町政運営

町政運営における最上位計画となる総合計画を策定しました。総合計画を推進するにあたっては、財政状況を踏まえつつでの進行管理を行い、説明責任を果たすとともに、いかなる状況でも組織として機能し、柔軟な対応力を持った組織編成に取り組んでいます。

第6章 情報の共有等

第3条の基本原則である情報共有を進めるため、情報の発信・公開・収集・保護・管理を適切に行い、協働のまちづくりの推進を図っています。

第7章 参画と協働

町民のまちづくり参画においては、町民の行う自主的かつ主体的な活動の尊重、参画機会の創出は一定推進されていますが、意思確認を行う仕組みは事例がないため、確立できていません。また、住民自治を充実強化を図る取り組みとして、第35条のまちづくり協議会の設立に向け、行政ができる支援を調査研究するため、昨年度に引き続き、先進地の視察を行いました。

第8章 広域連携等

地域課題の解決のため、町の範囲を超えて、近隣自治体や国、その他機関、民間事業者など多種多様な連携を図り、協力して取り組んでいます。

平成26年4月1日に施行しました、上牧町まちづくり基本条例第37条の規定に基づき、平成29年度における取組状況について、各課で事務の洗い出しと自己評価を行い、その内容を部長級職員により取りまとめたので、最終評価として公表します。

問合先 政策調整課 ☎役場内線237

条文[PLAN]	平成29年度取組内容 [DO]	平成29年度取組評価[CHECK]	今後の方針[ACTION]
(項目) 条・項・号 主な内容	主な取組・事務等	取組の成果・課題	達成度
前文	検証対象外		
第1章 総則（第1条～第4条）			
第1条（目的）	検証対象外		
第2条（定義）	検証対象外		
第3条（基本原則）			
第1項第1号 （情報共有の原則）	○上牧町ホームページの運営 ○広報かんまきの発行 ○町長タウンミーティングの実施 ○インターネット中継による議会のライブ配信	○広報かんまきや町ホームページを活用し、町政の「見える化」を徹底・拡大することにより、町民との情報共有が実現できました。 ○情報共有については、YOUTUBEによる議会のライブ配信ではインターネットを活用し、また、町長タウンミーティングでは直接意見交換できる場を設けるなど、情報収集手段の多様化に対応してきました。	A ○広報かんまき、町ホームページ、議会のインターネット中継による情報共有は継続して実施します。 ○伝える情報の性質により、情報量とわかりやすさのバランスを考えて情報発信していきます。
第1項第2号 （参画協働の原則）	○総合防災訓練の実施 ○計画等策定時における町民・議員の参画	○総合防災訓練では災害発生時における役場と各自治会の情報伝達訓練や住民参加による避難訓練や体験学習を行いました。 ○各種計画の策定にあたり、公募住民を委員に登用した審議会等の設置やパブリックコメントの実施により、町民の声を内容に反映することができました。	A ○地域や関係機関と連携を図りながら、様々な取り組みにおいて、住民参画の機会を積極的に確保できるよう努めていきます。
第1項第3号 （職務誠実遂行並びに説明責任の原則）	○議事録の公表 ○パブリックコメントの回答公表	○議事録の公表、パブリックコメント（7つの条例・計画等に対し計12件の意見）の回答公表により、積極的な情報共有に努めました。	B ○議事録の公表については一部遅れていた、公表できていないものもありますので、町ホームページ上での議事録の速やかな公表を徹底し、説明責任を果たしていきます。
第1項第4号 （PDCAサイクル確立の原則）	○中長期財政計画との連携による総合計画の進捗管理 ○上牧町まち・ひと・しごと創生総合戦略検証委員会による検証の実施	○第5次総合計画（前期5カ年）の事業内容を網羅した中長期財政計画を策定しました。 ○上牧町まち・ひと・しごと創生総合戦略に位置づけられた取り組みの適切な実施を推進するため、町民、議員、外部有識者等による検証委員会を設置し、PDCAサイクルを機能させながら進捗管理を行いました。	B ○効果検証は着実に実行されていますが、実施方法等で改善の余地があります。今後さらにPDCAサイクルの精度を高めていけるよう工夫しながら取り組んでいきます。
第4条（最高規範性）			
第1項 （最高規範）	○条例、規則等の制定・改廃及び運用	○条例等の制定においては、上牧町まちづくり基本条例の趣旨を最大限尊重し、整合性を図りました。	A ○今後も関係法令と照合しながら、上牧町まちづくり基本条例を最高規範とした条例等の制定・改廃に努めます。
第2項 （基本的な体系化と制度の整備）	○上牧町第5次総合計画の策定	○最上位計画である「総合計画」については、PDCAサイクルによる進捗管理体制の確立や「協働の考え方」の項目設定など、上牧町まちづくり基本条例の趣旨に照らして策定できました。	A ○総合計画の見直し、次期計画の策定においても、最高規範である上牧町まちづくり基本条例の趣旨を最大限に尊重したものにします。
第2章 町民の権利と義務（第5条～第7条）			
第5条（まちづくり参画の権利）	○各種計画等の策定に係るパブリックコメントの実施 ○各種計画等の策定に係る町民等へのアンケート調査の実施 ○上牧町学校地域パートナーシップ事業の実施	○各種計画等の策定にあたり、町民等へのアンケート調査、パブリックコメントの実施、また、審議会等の委員については公募を基本とした町民選任など、まちづくり参画の機会について積極的に確保できました。 ○上牧町学校地域パートナーシップ事業の実施にあたっては、学校支援ボランティア及び各学校園のコーディネーターを中心に取り組み、学校教育の充実と活性化を図りました。	B ○まちづくり参画の機会を確保するため、今後も継続して取り組みます。 ○より多くの意見を反映できるよう、委員会等への住民参画比率や意見収集の方法、事業への反映についてはさらなる工夫も行います。 ○学校・地域のニーズに対応した事業を展開していくため、今後も引き続き、町民のかたに積極的にボランティア活動に参画していただけるよう取り組みます。
第6条 （未成年のまちづくり参画の権利）	○奈良県立大学との包括連携協定に基づくまちづくりへの参画	○奈良県立大学の学生（未成年含む）にまきっ子塾の支援員やベガササフェスタへの出席、起業・創業ワークショップを通じてまちづくりに参画していただきました。	B ○今後も未成年の町民の参画機会を確保していくとともに、特に学生が計画等の策定に参画できるよう、会議等の開催日時の設定などについて工夫していきます。
第7条（まちづくり参画における町民の責務）	○総合計画における「協働の考え方」の項目設定	○町民の担うべき役割を明確に示し、協働によるまちづくりのさらなる推進を目指すものにできました。	A ○町民の役割や責務について、理解を深めていただくための十分な説明をしていきます。

上牧町まちづくり基本条例 取組状況評価一覧

[達成度] A「概ね達成している」 B「取り組んではいるが、改善の余地がある」 C「できていない」

条文[PLAN]	平成29年度取組内容 [DO]	平成29年度取組評価[CHECK]	今後の方針[ACTION]
(項目) 条・項・号 主な内容	主な取組・事務等	取組の成果・課題	達成度
第3章 議会の議員の役割と責務等 (第8条～第10条)			
第8条 (議会の役割と責務)			
第1項 (議会の責務)			
第2項 (情報提供、会議の公開により住民と情報共有)			
第3項 (説明責任)			
第4項 (住民の声を政策に反映)			
第5項 (政策提案と立法活動)			
第6項 (執行機関の町政運営を調査、監視し、結果を公表)			
第9条 (議会の権限)			
第1項 (議会の権限)			
第2項 (条例の改廃、決算の認定等)			
第10条 (議員の役割と責務)			
第1項 (議会の責務)			
第2項 (説明責任、政策提案)			
第3項 (行政活動の監視と点検、行政の改善促進)			
第4項 (調査研究、政策立案、審議能力の向上)			
第4章 執行機関の役割と責務等 (第11条～第15条)			
第11条 (町長の責務)			
第1項 (まちづくりの基本理念を実現するよう、公正で透明で開かれた町政運営)	○町長タウンミーティングを実施	○町長タウンミーティングにおいて、町政運営の現状について、町内全地区で説明させていただき、今後の方向性、町長の考え方について示すことができました。	A ○町長タウンミーティングについては、情報が行き届くよう、広報・町ホームページ等による周知の強化に努めながら、町民の皆さまが参加しやすい場所や開催時期について、検討していきます。
第2項 (町政運営の目標、方針を明示し結果を公表)	○施政方針及び決算報告の広報掲載 ○予算・決算報告・財務状況・中長期財政計画・財務書類の公表	○町政運営の公正性、透明性を担保するため、「広報かんまき」や町ホームページを通じて町政運営の目標・方針を示し、達成状況について公表しました。	A ○町政運営における目標、方針の明示、結果について、今後も引き続き広報・町ホームページ等で継続していきます。
第12条 (職員採用等)			
第1項 (公募を原則とし応募状況、採用結果を公表)	○職員採用に関する応募状況及び採用結果の公表 ○原則公募による職員の採用	○よりよい行政サービスの提供のため、臨時職員を含む職員の採用については原則公募で実施するとともに、その透明性を確保するため、採用情報も概ね公表しています。	A ○引き続き、職員採用に案する情報公開に取り組むとともに、臨時職員の採用結果についても、公表に向けての検討をしていきます。
第2項 (職員の養成)	○上牧町または広域が主体となる各種研修の実施 ○奈良県市町村職員研修センター主催の各種研修への参加	○庁内研修の実施、また各種研修への参加により、職員としての資質と能力の向上に努めました。	A ○職員においては、今後も積極的に研修に参加し、能力の向上に努めるとともに、研修の実施にあたっては、内容を見直しながら適切な人材育成を図ります。
第13条 (執行機関の責務)			
第1項 (執行機関の責務)	○人事評価制度の実施 ○「生活保護相談業務」のマニュアルの作成	○執行機関の責務として、人事評価制度の実施により、公正で誠実かつ迅速に職務を執行できる人材育成に努めています。 ○マニュアルの作成をはじめ、各行政事務において、執行機関としての公正かつ迅速な職務の遂行に努めています。	A ○今後も引き続き、人材育成を含む全ての事務事業において、公正で誠実かつ迅速に職務を遂行し、執行機関の責務を果たしていきます。
第2項 (町民の参画機会の保障)	○各種計画等の策定に係る審議会等への町民委員の選任 ○結婚支援事業（マリッジサポーターの登録・育成）	○各種計画等の策定にあたっては住民代表を委員に選任し、まちづくり参画機会の保障に取り組みました。 ○マリッジサポーターの育成については、関心のあるかたに参画していただけるよう、フォローアップ研修や養成講座の受講によりスキルの向上に努めています。	A ○引き続き、まちづくり参画機会の確保に努めるとともに、人材の育成サポートなど、まちづくりに参画しやすくなる、また参画したくなるような工夫をしていきます。

条文[PLAN]	平成29年度の取組内容 [DO]	平成29年度の取組評価[CHECK]	達成度	今後の方針[ACTION]
(項目) 条・項・号 主な内容	主な取組・事務等	取組の成果・課題		取組方針・改善策等
第14条 (町職員の責務)				
第1項 (町職員の職務専念)	○全ての行政事務における職務専念 ○町職員の窓口接遇の改善	○町職員として、常に町民全体の奉仕者であることを自覚し、町民の利益のため、公正で誠実かつ効果的な職務の実施を心がけた。 ○窓口接遇に対する住民満足度の向上を目的として、窓口接遇研修を実施することにより、窓口接遇の技能の向上にも取り組みました。	A	○今後も引き続き、全体の奉仕者として公共の利益のため職務に専念し、必要な知識・技能の習得に努めます。
第2項 (職務に必要な知識技能の向上)	○人事評価制度の実施 ○各種研修の実施・参加	○平成28年度に導入した人事評価制度の実施、また各種研修の実施・参加を通じて、職務に必要な知識、技能の向上を図り、職員の公正で誠実かつ効果的に職務に専念につなげることができたと考えます。	A	○人材育成の観点から、引き続き人事評価制度を実施していきます。 ○研修については、今後も積極的な参加に努めるとともに、全ての職員が必要な研修に参加できるよう、事務分担の調整、研修内容の情報共有を図ります。
第15条 (法令の遵守等)				
第1項 (法令遵守)	○全ての行政事務における法令の遵守	○条例の改正等を含め、全ての事務において、法令等に対応し遵守しています。	A	○今後も引き続き、全ての事務において法令を遵守します。
第2項 (必要な措置を別途定める)	○各種研修の実施 ○セキュリティ基盤の強化	○公益通報制度を定めるところまでは至ってありませんが、各種研修等の実施により法令遵守の意識啓発につながったと考えます。 ○内部監査の実施によりセキュリティ基盤を強化できたと考えます。	A	○今後も引き続き、内部監査によるセキュリティ基盤の強化に努めます。 ○公益通報制度の整備については、事例を研究し、町の実情に沿った制度の導入について検討を進めていきます。
第5章 町政運営 (第16条～第26条)				
第16条 (組織の編成)				
第1項 (最小の経費で最大の効果をあげる組織づくり)	—	平成29年度における行政組織の改編はありませんでした。		○今後も引き続き、社会情勢の変化や町民ニーズに対応し、最小の経費で最大の効果を挙げるよう組織づくりに取り組みます。
第2項 (職員の適切な任用及び効果的な人員配置)	○専門職職員の採用	○専門職を任用することで、適材適所を図り、事務を効率化することができました。	A	○今後も引き続き、適材適所に職員を配置していきます。
第3項 (縦割り行政の弊害をなくすための相互連携)	○部長会、担当課主催の会議等の開催	○部長会については月に一度、その他事務の特性、内容に合わせた部局横断的な連携会議（パリアフリー、マイナンバー等）を適宜実施しました。 ○若手職員のスキルアップを目的とした研修会議が自主的に行われており、専門的知識を共有することにより、参加職員の資質の向上につながったと考えます。	B	○今後も引き続き、部長会や担当課主催での会議等において横断的な組織を編成し、各種内容を検討していきます。 ○課題の解決に取り組むため、組織の枠組みに囚われることなく、活発に意見交換できるような体制構築を図ります。
第17条 (危機管理)				
第1項 (危機管理体制の確立)	○総合防災訓練の実施 ○業務継続計画の策定（策定中） ○学校における危機管理マニュアルの策定	○総合防災訓練の実施を通じて、参加者の自助・共助の理解を深めることができました。 ○地震・台風等の災害に関する危機管理マニュアルを作成し、内部で共有しています。	A	○今後も引き続き、防災訓練の充実などを通じて、危機管理体制の強化を図っていきます。
第2項 (自主防災組織の向上のための町民活動支援)	○自主防災組織の設立支援 ○災害時の応援協定の締結 ○上牧町自治連合会運営事業補助金事業の実施	○自主防災組織の設立支援や災害時の応援協定の締結、自治連合会による地域活動の支援により、安全・安心なまちづくりを推進できました。	A	○今後も引き続き、地域活動の支援や協定締結等による応援体制の強化を通じて危機管理体制の強化を図っていきます。
第18条 (総合計画等の策定)				
第1項 (総合計画及び都市計画マスタープラン等の策定)	○上牧町第5次総合計画の策定	○数多くの町民意見が反映された、町民との協働による総合計画が策定できたことにより、総合的かつ計画的な町政運営の指針ができました。	A	○策定した総合計画については、PDCAサイクルをより機能させられるよう改善を図りながら、評価、見直し等を行い、適切な進捗管理を行います。
第2項 (総合計画及び都市計画マスタープラン等の策定に町民参画)	—	平成29年度においては、次期総合計画の策定に着手していないため、町民参画はまだありません。また、都市計画マスタープランについても、平成29年度の策定はありません。		○今後、総合計画の見直し、評価に際しての町民参画機会の確保について検討していきます。
第19条 (説明責任)	○町長タウンミーティングにおける財政計画等の説明 ○上牧町まち・ひと・しごと創生総合戦略における検証結果の公表 ○税に関する情報発信及び説明 ○マイナンバーに関する情報発信	○「広報かんまき」や町ホームページ等の媒体や窓口において情報発信を行いました。 ○財政計画については、町長タウンミーティングにより、直接意見交換できる場を設け、説明することができました。	A	○今後も説明責任の重要性を認識し、町民への分かりやすい説明を心がけます。 ○理解を得られるまで説明を果たしていくためには、双方向のコミュニケーションツールが必要とされるほか、町の取り組みを浸透させるには情報の拡散も求められます。

上牧町まちづくり基本条例 取組状況評価一覧

[達成度] A「概ね達成している」 B「取り組んではいるが、改善の余地がある」 C「できていない」

条文[PLAN] (項目) 条・項・号 主な内容	平成29年度取組内容 [DO] 主な取組・事務等	平成29年度取組評価[CHECK] 取組の成果・課題	達成度	今後の方針[ACTION] 取組方針・改善策等
第20条 (応答責任)				
第1項 (応答責任)	○自治会要望の記録	○自治会要望については、職員による迅速な対応や予算への反映なども含め、可能な限り対応しています。	B	○今後も、自治会や町民からの要望には、可能な限り対応していきます。
第2項 (条例の制定)	—	職員の公正な職務の執行の確保に関する条例の制定や公益通報制度の導入等については実施には至っておりません。	C	○定期的な公表に向けての条例の制定、制度の導入には、今後慎重に検討していきます。
第21条 (財政運営及び制度の整備)				
第1項 (総合計画実施のため中期及び長期財政計画を定め健全な財政運営)	○中長期財政計画の見直し	○平成29年度から上牧町第5次総合計画の基本計画に定めた施策の展開方向については、財政状況を踏まえて実施していくこととするため、中長期財政計画において進捗管理を行うこととしました。	A	○中長期財政計画については、今後も引き続き、総合計画と連携し、見直しにおいてはPDCAサイクルを機能させ、財源を効率的かつ効果的に充てられるよう努めます。
第2項 (財政計画の住民公表)	○町長タウンミーティングを実施 ○中長期財政計画の公表	○財政計画については、町長タウンミーティングでの報告や町ホームページでの公表を通じて、町民に分かりやすく示すことができました。	A	○今後も町民にとって分かりやすい財政計画の公表に努めます。
第22条 (予算編成、執行及び決算)				
第1項 (予算編成の過程も含め予算について公表)	○町ホームページ等による当初予算概要の公表	○予算について、編成過程を含め、町の主な施策を町民が具体的に把握できるよう、わかりやすい公表に努めました。	A	○今後も町民にとって分かりやすい当初予算概要の公表に努めます。
第2項 (予算の執行計画を策定し公表)	○町ホームページによる予算執行状況の公表	○町の事業の予定及び進捗状況が明らかになるよう、予算の執行計画を策定し、住民に分かりやすい公表に努めました。	A	○今後も町民にとって分かりやすい予算執行状況の公表に努めます。
第3項 (決算内容の公表)	○広報かまき及び町ホームページによる決算成果に関する報告書の公表	○町民が決算内容を把握し、理解できるようわかりやすい公表に努めました。	A	○今後も町民にとって分かりやすい決算内容の公表に努めます。
第23条 (財産管理)	○固定資産台帳の整備	○財務書類の作成にあたり、固定資産台帳の更新について説明会を行い、町の保有する財産の計画的な管理及び効率的な運用に努めることができていると考えます。	A	○引き続き、財産の計画的な管理及び効率的な運用に努めます。
第24条 (財産状況の公表)	○施政方針及び決算報告の広報掲載 ○町長タウンミーティングの実施	○財政状況について、条例の定めに基づき、毎年6月、12月に公表しました。また、公表にあたっては、健全化判断比率等の指標にあわせて、町民に分かりやすく示すよう努めました。 ○町内全地区において、町長タウンミーティングを実施し、町政運営の現状について説明させていただき、今後の方向性についてもお示しすることができました。	A	○財政状況については、今後も引き続きわかりやすく丁寧な公表に努めます。
第25条 (行政評価)	○上牧町まち・ひと・しごと創生総合戦略における検証結果の公表 ○中長期財政計画の見直し ○上牧町教育委員会点検・評価報告書の作成 ○各種計画等の検証	○行政評価を行うことにより、現状把握を適正に行うことができました。 ○現状把握を適正に行うことによって、今後の方向性についても、評価に基づいて設定することができました。	B	○今後も引き続き、行政評価を実施していくとともに、全ての計画について評価、公表できるよう改善を図ります。
第26条 (個別外部監査)				
第1項 (必要に応じ外部機関等に監査を実施させることができる)	—	平成29年度における個別監査請求はありませんでした。		○今後必要に応じて実施及び対応について検討します。
第2項 (外部機関等による監査の実施の請求)	—			
第3項 (請求時の外部監査の実施等)	—			

条文[PLAN]	平成29年度取組内容 [DO]	平成29年度取組評価[CHECK]	今後の方針[ACTION]
(項目) 条・項・号 主な内容	主な取組・事務等	取組の成果・課題	達成度
第6章 情報の共有等 (第27条～第31条)			
第27条 (情報の公開及び提供)			
第1項 (情報公開による町民の知る権利を保障)	○上牧町情報公開条例に基づく情報公開	○各行政事務において、情報を公開し、町民の知る権利を保障するとともに、町政に関する情報を速やかに公表することができました。	A ○今後も町政に関する関心を高められるような情報提供の方法を検討していきます。
第2項 (町政に関する情報提供)	○課税業務における公開可能な情報の台帳化 ○納税者に関わる事項についての情報提供 ○公文書開示請求等による適切な情報の公開 ○介護支援専門員による認定情報の請求 ○上牧町議会の役割及び構成についての説明 ○上牧町障害者就労施設等からの物品等の調達推進方針及び実績の公表 ○保育所や学童保育についての募集案内、児童手当等の手続きの案内、マリッジサポーターの活動等の情報提供 ○マイナンバーのコンビニ交付及び休日交付に関する周知 ○水道事業における経営状況の公表	○町民のまちづくりへの参画・協働を推進するため、「広報かんまき」や町ホームページ、窓口等において、町政に関する情報提供に努めました。	A ○今後も住民サービスの向上と町民との協働によるよりよいまちづくりを目指すため、町政に関する情報提供に努めます。
第28条 (情報共有の推進)	○町長タウンミーティングの実施 ○会議の傍聴 ○「広報かんまき」、町ホームページ等による町政情報の発信	○町からの積極的な情報発信を心がけ、協働のまちづくりに必要な情報共有を図りました。	A ○町民との協働によるまちづくりを推進するため、今後も引き続き、多くの町民との情報共有に努めるとともに、情報発信のさらなる充実、改善に努めます。
第29条 (情報の収集及び管理)			
第1項 (町政運営に必要な情報の収集)	○インターネットを活用した事例等の情報収集 ○県及び市町村との連携による情報収集 ○各種研修への参加による意見交換等での情報収集 ○避難行動要支援者の情報収集 ○児童・生徒の学力の情報収集 ○旧北葛6市町における水道事業の情報交換 ○滞納者等の財産調査 ○耐震及び改修補助事業に係る他自治体からの情報収集 ○近隣市町村との事務担当者会議の開催 ○文化教室参加者へのアンケート調査の実施	○各行政事務において、必要な情報の収集に努めています。	A ○今後も、よりよいまちづくりの推進に向けて情報の収集に取り組むとともに、行政サービスの提供に係る財源の確保など、官民問わずより広い視野で情報収集できるよう努めます。
第2項 (情報の適正な管理及び保存)	○情報セキュリティポリシーに基づく情報の管理 ○上牧町役場文書管理規程に基づく文書管理 ○避難行動要支援者情報の管理	○情報セキュリティポリシーに基づく情報の管理、保存に努めました。 ○上牧町役場文書管理規程に基づく適切な文書の管理、保存に努めました。	A ○今後も引き続き、文書、情報の適切な管理、保存に努めます。
第30条 (個人情報の保護)	○全ての行政事務における上牧町個人情報保護条例の遵守 ○セキュリティワイヤーによる情報盗難防止 ○施錠できるロッカーでの個人情報の管理 ○情報セキュリティポリシーに基づく内部監査の実施	○上牧町個人情報保護条例を遵守し、個人情報の取扱いには日頃から細心の注意を払い、適切に取り扱っています。 ○環境面の整備も進められてきていますが、個人情報の管理について職員間で声を掛け合うなど、意識の向上にもつながっています。	A ○今後も引き続き、個人情報の保護、適切な取扱いを徹底していきます。

上牧町まちづくり基本条例 取組状況評価一覧

[達成度] A「概ね達成している」 B「取り組んではいるが、改善の余地がある」 C「できていない」

条文[PLAN]	平成29年度の取組内容 [DO]	平成29年度の取組評価[CHECK]	今後の方針[ACTION]
(項目) 条・項・号 主な内容	主な取組・事務等	取組の成果・課題	達成度 取組方針・改善策等
第31条（選挙公報等）			
第1項 （町長及び町議会議員の立候補者は選挙にあたり公約を示す）	－	平成29年度においては選挙がなかったため、選挙公報の発行等該当する取り組みはありません。	○今後も町長選挙及び町議会議員選挙に際しては、選挙公報を発行し、立候補者が掲げる公約など、町政に関する考えについて、町民が把握できつ用努めます。
第2項 （選挙公報の発行）	－		
第3項 （選挙公報の発行に関する事項は別途定める）	－		
第7章 参画と協働(第32条～第35条)			
第32条（まちづくり参画における町の責務）	○上牧町協働のまちづくり公募型補助金事業の実施 ○町民主体で実施されるベガスホールイベントの支援 ○結婚支援事業（マリッジサポーターの登録・育成）	○補助金交付により、町民が自主的に取り組むまちづくり参画活動を支援することができました。 ○町民の参画により、地域の課題である結婚支援や町の活性化について町民と協働して取り組むことができました。	A ○今後も引き続き、町民との協働によるまちづくりを推進するため、町民が自主的かつ主体的に取り組むまちづくりに参画する諸活動に対して支援を行います。
第33条(審議会等)			
第1項 （審議会委員等に原則町民からの公募）	○各種計画等の策定に係る審議会、協議会等における公募町民委員の選任	○上牧町バリアフリー基本構想など、平成29年度に策定した各種計画等の策定にあたっては、公募町民委員を含めた審議会・協議会等を設置のうえ取り組みました。	A ○公募町民における属性の偏りを解消するため、年齢・性別ごとの定数を設けて募集を行うことができないか検討していきます。
第2項 （審議会等の会議及び議事録の公開）	○各種計画等の策定に係る審議会、協議会等の議事録の公開	○会議の公開については、条例に基づき、適切に公開できています。 ○審議会・協議会等の議事録の公表については、一部できていないものもあります。	B ○会議の公開については、今後も継続していきます。 ○議事録の公表については、可能な限り速やかに公表できるよう改善に努めます。
第3項 （審議会等の会議の開催日時及び場所等の周知）	○各種計画等の策定に係る審議会、協議会等の開催周知	○審議会等の会議の開催については、条例に基づき、町ホームページ等により概ね周知できていますが、一部できていないものもあります。	B ○会議の開催の周知については、今後徹底するとともに、適切な時期の周知を心がけ、傍聴していただきやすくしていきます。
第34条（住民投票）			
第1項	－	平成29年度においては、住民投票の請求がありませんでした。	○住民投票については、請求があった場合に適宜対応していくこととしております。
第2項	－		
第3項	－		
第4項	－		
第35条（まちづくり協議会）			
第1項	－	平成29年度におけるまちづくり協議会の設立はありません。	○今後は上牧町と発展の経緯や地域性が似ていて、まちづくり協議会が機能している自治体の視察を行うとともに、平成30年度に実施する検証委員会において、まちづくり協議会の設立に向けた住民意思の確認を行ったうえで、目的、利点等の説明をできるよう情報収集します。
第2項	－		
第3項	○まちづくり協議会先進地視察	○自治会長と行政職員で長野県飯田市を視察し、まちづくり協議会の設立、取組内容、課題等について意見交換を行うことができました。	B
第4項	－	平成29年度におけるまちづくり協議会の設立はありません。	
第5項	－		

条文[PLAN]	平成29年度取組内容 [DO]	平成29年度取組評価[CHECK]		今後の方針[ACTION]
(項目) 条・項・号 主な内容	主な取組・事務等	取組の成果・課題	達成度	取組方針・改善策等
第8章 広域連携等 (第36条)				
第36条 (広域連携)	○すむ・奈良・ほかつ！～移住プロジェクト～ ○奈良県立大学との包括連携協定に関する取り組み ○南都銀行との包括連携協定の締結 ○7市町村による奈良県市町村税納税コールセンターの運営 ○西和7町障害者等支援協議会の運営 ○システム調達の共同化 ○災害時における連携協定 ○静香苑環境施設組合の運営 ○葛城地区清掃事務組合の運営 ○山辺・県北西部広域環境衛生組合の運営 ○上牧町地域農業再生協議会の開催 ○西和地区水道事業職員連絡協議会への参加 ○通級指導教室（ベガサス教室）の開催 ○病児・病後児保育事業 ○奈良県・北葛城郡町村、王寺周辺広域市町村圏議会議長会への参加 ○横断検索ネットワークによる図書資料の取り寄せ及び貸出	○地域課題の解決に向けて、行政間及び教育機関、民間事業者等との広域連携や相互協力により、様々な分野において連携を図っています。	A	○少子高齢化が進行するなか、ひとつの自治体だけで全ての課題を解決できる時代ではなくなっています。各分野における課題解決のほか、財政運営においてもより効率化していけるよう、今後も広域連携、事業の共同化、組合の設立等を推進していきます。
第9章 条例の見直し等 (第37条～第39条)				
第37条 (取り組み状況の評価)	上牧町まちづくり基本条例における取組の成果及び評価の公表	○未実施も含めた取り組み状況及び今後の方針を公表することにより、協働のまちづくりの進行状況について共有することができたと考えています。	B	○今後も、取組状況についての自己評価を公表し、町民との共通認識を図ることにより、協働のまちづくりを推進できるよう、より明確でわかりやすい評価、公表を行います。
第38条 (条例の見直し)				
第1項	—	平成30年度が条例制定後5年目にあたることから、条例に基づく検討を実施するため、検証委員会設置条例を制定し取り組む予定です。		○検証委員会において、これまでの運用状況を検証し、条例の見直しの必要性等について検討していきます。
第2項	—			
第39条 (条例の改正)	—	平成30年度に実施する検証委員会において検討します。		○検証委員会において、これまでの運用状況を検証し、条例の見直しの必要性等について検討していきます。

中学生議員が一般質問！

―上牧町子ども議会―

将来を担う子どもたちが自分たちの住む町に関心をもち、子どもの視点から町へ質問、要望をする機会である子ども議会が8月2日、役場3階議場で開催されました。

上牧中学校・上牧第二中学校の2・3年生12名が子ども議員として、議場という緊張感のある雰囲気の中、堂々と、上牧町に対してのそれぞれの思いを質問しました。

今中町長は、「みなさんの貴重なご意見を聞けたことを嬉しく思いまして、これからも、今日の経験を活かし、上牧町のために一層勉学に励んでいただきたい」とエールを贈りました。



議会終了後、緊張がほぐれた
素敵な笑顔で記念撮影

小・中学校にエアコン設置

―酷暑から子どもを守る、 2学期から快適に学習―

快適な教育環境の整備の一環として、かねてより進めてきた小・中学校のエアコン設備設置工事は、普通教室、特別教室など合わせて88教室にエアコンを設置し、2学期からの稼働を予定しています。

稼働を前に今中町長は、「まだまだ残暑が厳しい、2学期に間に合っただけよかった。快適な環境で学習に打ち込んでもらいたい。今後も教育環境の充実、子どもの安全・安心に向けた取り組みを行っていききたい」と述べました。



快適な学校生活が待っています!!
(設置されたエアコン)

「小さな灯」運動 寄贈式

―Daigasグループ―

Daigasグループは、「小さな灯」運動としてボランティア活動されているなかで、集まった募金などをもとに地域の福祉や教育への支援活動を行われており、7月25日、上牧町にも絵本16冊を寄贈していただきました。

速水地区支配人は、「子育てに力を入れておられる上牧町で、子育て支援として活用していただきたい」と話され、今中町長は、「本を見て文字を読む、そしてその裏にあるものを想像できる力を身につけてほしい」と述べました。

絵本は、上牧幼稚園で大切にに使わせていただきます。



速水地区支配人(右)から
目録を受け取る今中町長

寄贈された絵本 16冊



全日本柔道形競技大会 出場決定―木下朋俊さん―

柔道形競技において5月に行われた大会で、「固の形」で金、「極の形」で銀を獲得され、7月に開催された全日本形競技大会全国枠予選に奈良県代表として出場。見事、全日本柔道形競技大会への出場が決定しました。

木下さんは、「いくつになっても夢をあきらめず、上を目指し、奈良県民、上牧町民として胸を張って大舞台で頑張ってきます」と意気込みを話され、今中町長は「良い結果が聞けるよう期待しています」と激励されました。



今後の活躍が期待される木下朋俊さん(左)
と今中町長

おいしく 楽しくできました —親子食育教室—

5歳から小学生対象の親子料理教室が8月2日、2000年会館で開催されました。今回のメニューは、でき上がりが楽しみな「みんなの顔のラップごはん・汁物・デザート」など。栄養士のかたから食育の話を聞いたあと、それぞれの班で協力し合い、食生活改善推進員（ヘルスメイト）さんに調理のアドバイスやおいしさの秘訣などを教わりながら、楽しく作ることができました。

みんなの愛情たっぷりのとってもかわいいラップごはんが完成。食べるのがもったいないかも…。



みんなで楽しく奮闘中!!

親子で作ると楽しいね!! —親子で作るおやつ教室—

「親子で作るおやつ教室」が2000年会館で開催され、2組の親子が参加されました。

教室は年2回開催され、今年度は「あずきケーキ」と「ミルクかん」を親子で一緒に作りました。

「小豆や牛乳が苦手だったのに、自分で作ったお菓子は、おいしくて好きになった」と話す子どももいて、いい機会となりました。

次回は、翌年3月に実施予定です。ぜひ参加してみてくださいね。



自分で作るとおいしいね!!

「忘れそつになるが風化させてはならない」 上牧町平和祈念資料展 「もつあの悲涙は流すまい…沖縄戦」終わる

上牧町は「非核都市宣言の町」をスローガンに掲げ、人類の願いである「恒久平和」を推進する事業の一環として、例年平和祈念資料展をベガサスホールエントランスロビーで開催しました。

今年は、8月1日から15日まで、沖縄県平和祈念資料館の協力を得て、太平洋戦争末期、日本で唯一の悲惨な地上戦となり、約20万人が犠牲となった沖縄戦に焦点をあてたものです。

《来場者のかたにお答えいただいたアンケートを抜粋して紹介します》

・沖縄出身です。もつ少し資料が欲しかったです。
・観る人が少ないけど、ずっと続けてください。
・よい催しものだと思う、私たちも忘れそつになるが風化させてはならない。
・祖父が沖縄戦に行っていた。あまり写真を見る機会がなかったので、話を思い出して自分の子どもにも伝えていきたいと思った。

・戦争は絶対してはならない。
・忘れ去られていく戦争の歴史、悲しいものです。ぜひ、若い人たちにも知っていただきたい。

・当時、小学校（国民学校）4年生、栃木県在住。連日の警戒警報発令で学校事実上休校。国土が戦場になった事実、改めて不戦・平和への思いを新たにしました。

などのさまざまな意見がありました。今後、みなさんのアンケートを参考に、平和祈念資料展がより良いものとなるよう検討していきたいと考えています。

ご来場、ありがとうございます。



パネルに見入る来場者のかた

TOPIX

お知らせ

町議会は9月10日から

第3回上牧町議会定例会は、9月10日(月)の午前10時から開催される予定です。議会運営委員会は、9月6日(木)午前10時開催予定です。

▼問合せ 議会事務局

☎ 役場内線304番

**いつまでも元気でいてね
—敬老の日—**

米寿のかたを迎え、敬愛長寿を願う記念式典を開催します。

▼とき 9月17日(月・祝)午前9時30分から

▼ところ ペガサスホール

▼内容 町内在住の1930年(昭和5年)生まれの米寿のかたに記念品を贈ります。

※案内状を発送いたしますので、当日ご持参ください。

※式典終了後は、シルバークラブ連合会主催による「カラオケ歌謡発表会」を開催します。

▼問合せ 生き活き対策課

☎ 79-2020

カラオケ歌謡発表会の開催

上牧町シルバークラブ連合会では、上牧町敬老の日式典に引き続き、カラオケ歌謡発表会を開催いたします。

▼とき 9月17日(月・祝)午前10時30分から午後4時30分まで

▼場所 ペガサスホール

▼内容 演歌・民謡・詩吟

《特別出演》 川本三栄子歌謡ショー

大和路らぶそでい

歌謡浪曲「長崎の鐘」他

▼入場料 無料

▼問合せ 生き活き対策課

☎ 79-2020

町税や保険料などの 納め忘れはありませんか

9月は、国民健康保険税、後期高齢者及び介護保険料(第3期)の納

付月です。

納期限は10月1日(月)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へ納付書に記載)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薦めします。

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(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)の督促手数料を加算します。必

ず納付期限内に納付してください。

▼問合せ 徴収課

☎ 役場内線125番

上牧町指定給水装置工事 事業者の指定事項変更

上牧町指定給水装置工事事業者の指定事項が変更されました。

○住所変更

★開発機構株式会社

檀原市光陽町278-1

←

檀原市光陽町275

▼問合せ 上下水道課

☎ 76-4599

上牧町指定給水装置工 事事業者の新規指定

上牧町指定給水装置工事事業者に次の業者を新たに指定しました。

★ヒロセ設備

桜井市外山900-1

☎ 0744-42-5382

★株式会社 水協

大阪市天王寺区東高津町3-29

新青山ビル 202

☎ 06-4305-7414

▼問合せ 上下水道課

☎ 76-4599

「屋外広告物適正化月間」 における啓発活動について

9月1日から30日まで「屋外広告物適正化月間」と定め、良好な景観形成の一環として、違反広告物の是正活動や、関係機関・団体との連携による制度啓発等及び安全管理の取り組みを進めています。

奈良県は多くの歴史文化遺産と一体をなす歴史的風土と自然環境に恵まれた地です。これらの地域と一体となった美しい景観づくりを推進するため、次の取り組みを連携して進めていきます。

- ①景観を阻害している違反屋外広告物の追放
- ②屋外広告物条例の遵守及び屋外広告物制度の周知・啓発
- ③屋外広告物の掲出に際する安全管理の徹底

なお、屋外広告物を掲出する場合は市町村長の許可が必要です。また、屋外広告物を営む場合は奈良県知事の登録が必要です。屋外広告物設置の際は、必ず登録事業者に依頼しましょう。

また近年、屋外広告物が原因となる事故が増えてきています。安全確保のためにも屋外広告物の定期的な

点検をお願いします。

▼問合先 まちづくり創生課

☎役場内線212番

「おれんちカフェ」 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「おれんちカフェ」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 9月10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

PCBの掘り起こし調査にご協力ください

昭和52年3月以前に建てられた建物には、PCB(ポリ塩化ビフェニル)を含有する安定器が取り付けられた照明器具が残っている可能性があります。PCB使用安定器は原則として、所有者が法で定める処分期

間である2021年3月31日までに全量処分する必要があります。

PCB使用安定器を使用または保管しているときは、PCB特別措置法に基づき届出が必要です。PCB使用安定器を発見した場合、すぐに届出をしてください。

また、PCB使用安定器の掘り起こし調査を奈良県が実施しています。調査票などが届いたみなさんにご協力ください。

詳しくは、役場・生活環境課または、奈良県までお問い合わせください。

▼問合先 生活環境課

☎役場内線130番

奈良県くらし創造部景観・環境局
廃棄物対策課産業廃棄物第二係

☎0742-27-8748

第19回町長杯グラウンド・ゴルフ大会開催

▼とき 10月18日(木)

開会式 午前8時30分

競技開始 9時(雨天の場合は10月25日(木)に順延)

▼ところ 上牧町健民グラウンド

▼対象者 町内在住の60歳以上のかた

▼参加費 無料

▼申込方法 10月4日(木)までに、

生き活き対策課へお申し込みください。

なお、シルバークラブ会員のかたは、地区クラブ会長にお申し込みください。

▼問合先 生き活き対策課

☎79-2020

虐待かと思ったら、 いちやく 189番へすぐに電話!

「あなた」からの連絡が、こどもを虐待から守るための大きな一歩となります。

児童虐待とは、

身体的虐待	殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(ドメスティック・バイオレンス：DV) など

児童相談所全国共通3桁ダイヤル
上牧町役場 こども支援課

☎189番 (24時間対応)
☎43-5034



国民健康保険の自己負担 限度額について

国民健康保険の加入者で、70歳未満のかた・住民税非課税世帯の70歳以上のかたは、「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け医療機関窓口に提示することで、

○窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

○住民税非課税世帯のかたは、入院時の食事代も減額されます。

認定証の交付を受けるには、次のものを持参し、保険年金課で手続きをしてください。

▼申請に必要なもの

交付を希望するかたの保険証、印鑑、手続きするかたの本人確認書類、世帯主と交付を希望するかたのマイナンバー確認書類

※今年8月診療分から、70歳以上の現役並み所得者の一部（課税所得145万以上690万未満）のかたが、新たに認定証の交付を受けることができるようになりました。対象者のかたにはお知らせを送付しています。

▼問合せ 保険年金課

☎役場内線 122・170番

秋の交通安全運動 まもなくスタート

9月21日（金）から30日（日）までの間、秋の交通安全運動が行われます。本町でも各関係機関、団体の協力を得て運動を展開します。

家庭・地域・学校・職場など、あらゆるところで交通事故に対する注意を呼びかけましょう。

パステルアート講習会

パステルを削り、指や、コットンに付けて描きます。型紙を使うので、絵の苦手なかたでも気軽に始められます。15cm×15cmの画用紙にステキな絵を描いて、セラピーに役立てましょう。

すこやかサポーターがていねいに指導いたします。

▼とき 9月19日（水）午後1時から3時頃まで

▼ところ 2000年会館

保健指導室

▼募集人数 先着20名

▼参加費 100円

▼持ち物 ハサミ、カッター、消しゴム、鉛筆、お手拭き（タオルなど）

※切り紙細工用カッター、ペン型消しゴム、色鉛筆があれば持参してください。

▼申込方法 9月10日（月）から13日（木）までに生き生き対策課窓口か、電話でお申し込みください。

▼問合せ 生き生き対策課

☎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

◎9月14日（金）まで

☆水墨画 遊楽会（展示ギャラリー）

☆まきのは陶芸クラブ金曜日（陳列ケース）

◎9月14日（金）から10月19日（金）まで

☆絵画クラブ アトリエ28（展示ギャラリー）

☆上牧写真クラブ（陳列ケース）

★役場

◎10月19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

かもきみの湯 市町村別無料入浴の お知らせ

かもきみの湯（御所市）では市町村別無料入浴を実施します。

★無料入浴★

▼とき 9月20日（木）午前10時から午後11時まで

▼対象者 上牧町在住のかた

※小学生以下のかたは保護者同伴で

お願いします。

▼実施方法 1階受付で対象者であ

ることを確認できるもの（運転免許証、健康保険証など）を提示してください。

★敬老の日入浴★

▼とき 9月17日（月・祝）午前10時から午後11時まで

▼対象者 当日券、または回数券でもきみの湯をご利用の65歳以上（1953年（昭和28年）以前生まれ）のかた

▼実施方法 1階受付で対象者であることを確認できるもの（運転免許証、健康保険証など）と当日入浴券、または回数券を提示してください。

▼実施内容 次回ご利用いただける無料入浴券をお渡しします。

※利用期限は、11月30日まで。
当日利用は不可。

▼その他

※最終入浴受付は午後10時
※コピー類不可。他のサービスとの併用はご遠慮ください。

▼問合先 かもきみの湯

☎66—2641

9月24日から30日は 結核予防週間です

結核は「過去の病気」ではなく、

今でも国内で毎年約2万人のかたが新たに発病されています。中和保健所管内では平成29年の新規登録患者は57名、そのうちの約8割が65歳以上のかたでした。高齢者や糖尿病・腎臓病を患っているかたは免疫力の低下にともない、結核の発病リスクが高まります。「2週間以上、咳や痰が続く」「かぜがなかなか治らず、かぜ薬が効かない」などの症状のときは結核を疑い、早めに医療機関を受診しましょう。

65歳以上のかたについては、年に1度、町の肺がん・結核検診を受診しましょう。また、精密検査が必要とされた場合は、必ず早めに精密検査を受けることが大切です。

今年度の肺がん・結核検診の日程・申込みについては「広報かんまき」8月号の折り込みチラシでご案内しています。チラシをご覧いただき、生き活き対策課窓口または、電話でお申し込みください。

▼問合先 生き活き対策課

☎79—2020

健康診査は 受けましたか？

町が委託する訪問指導員が、健診

をおすすめします。

特定健康診査は、高血圧や高脂血症、糖尿病等の生活習慣病を予防するための健診です。特定健康診査を受診していただき生活習慣を改善することが健康寿命の延伸につながります。多くのかたに特定健康診査を受診していただくために、まだ特定健康診査を受診していない国民健康保険加入者（40歳から74歳）のかたに、上牧町が業務委託している訪問指導員12名（身分証を携帯）が電話や家庭訪問を行い受診勧奨します。

▼実施期間 翌年1月中旬頃まで

▼実施時間 《電話勧奨》 平日・土・日・夜間（午後8時まで）
《訪問勧奨》 午前9時頃から午後5時まで

▼委託業者 創和クリエイティブ
イフ株式会社

▼問合先 保険年金課

☎役場内線171番

下水道つてなあに？ ー下水道施設見学会ー

9月10日は下水道の日です。県内4つの浄化センターで下水道施設の見学を行います。当日は、子ども向

けイベントも行います。内容は各浄化センターにより異なります。受付は当日現地にて行います。参加無料。

▼とき 9月8日（土）・9日（日）
午前10時から午後4時まで（受付は午後3時まで）

※第二浄化センター、宇陀川浄化センター、吉野川浄化センターは8日（土）のみ開催

▼ところ

【浄化センター】（大和郡山市）

☎0743—56—2830

【第二浄化センター】（広陵町）

☎56—3400

【宇陀川浄化センター】（宇陀市）

☎82—5725

【吉野川浄化センター】（五條市）

☎0747—22—8631

コンビニ交付を 休止します

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9月22日

（土）午前8時以降終日休止します。

▼問合先 住民課

☎役場内線116番

「法の日」週間記念 無料法律相談開催

奈良弁護士会では「法の日」週間
記念行事として無料法律相談を実施
します。

▼とき・ところ

☆10月1日(月)

午前9時30分から正午まで・

午後1時から3時30分まで

経済会館(大和高田市大106-2)

☆10月3日(水)

午前9時30分から正午まで・

午後1時から3時30分まで

奈良弁護士会館

(奈良市中筋町22番地の1)

※どちらも相談時間は一人30分です。

▼申込期間 9月3日(月)から25

日(火)までの平日午前9時30分

から午後5時まで

▼申込方法 奈良弁護士会に電話で

お申し込みください。

▼問合せ 奈良弁護士会

☎0742-22-2035

「全国一斉!法務局休日相 談所」・公開講座の開設

法務省では、行政サービスの向上
を図ることを目的として、全国すべ

ての法務局・地方法務局において毎
年10月第1日曜日に特設休日相談所
を開設しています。予約制・相談無
料・秘密厳守です。

▼とき 10月7日(日)午前10時

から午後3時まで

▼ところ 奈良地方法務局

(奈良市高畑町552)

▼相談対応 法務局職員、弁護士、

公証人、司法書士、土地家屋調査士、

人権擁護委員

▼内 容

★相談内容

登記相談、戸籍・成年後見相談、

供託相談、人権相談、遺言・任意

後見などの公正証書に関する相談、

暮らしの法律に関する相談

★公開講座

・「遺言」 午前11時から正午まで

・「相続(法定相続情報証明制度を含む)」

午後1時から2時まで

※定員は各回30分で予約制です。

▼予約受付 9月3日(月)から28

日(金)まで

※予約されたかたを優先しますが、

当日のブースの空き状況に応じて

お受けできる場合があります。た

だし、弁護士による相談は、事前

に予約されたかたのみとなります。

▼申込・問合せ 奈良地方法務局総

務課 ☎0742-23-5534
ナビダイヤル案内↓6番
(午前8時30分から午後5時15分まで)

税理士による「相続税・ 贈与税の説明会」を開催

▼とき 10月11日(木)午後2時

から3時まで

▼ところ 役場庁舎西館3階集会室

▼内 容 「あなたは大丈夫?もつ

他人事ではない相続税と贈与制度

の活用について」をテーマに、税

の専門家である税理士が相続税・

贈与税についてわかりやすく説明

します。

▼定 員 約50名(先着順・予約不可)

▼費 用 無料

▼問合せ 葛城税務署 資産課税部門

☎22-2809

奈良(奈良地区)で働こう!! 看護職ミニ就職相談会開催

就職・再就職・転職活動に役立つ

情報をお届けします。

▼とき 9月13日(木)午後0時

30分から4時まで

▼ところ 奈良県文化会館

集会室A・B

(奈良市登大路町6-2)

▼参加費 無料(駐車場は有料)

▼内 容 交流力フェ(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・個別相

談会・採血の実技演習

※復職支援研修(記録の書き方・計

画の立て方)も同日開催

午前10時から11時30分まで

※求人施設などについてはナースセ

ンターまでお問い合わせください。

▼申込・問合せ (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)

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病を予防したいかた、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

①10月24日(水)午後2時から3時

30分まで

糖尿病ってどんな病気?

(60分・医師)

食事療法 その1

(30分・管理栄養士)

②10月31日(水)午後2時から3時

お節介 JJ & BB

こんにちは、かんまき未来創造マリッジサポーターです。



私はこの度、2期生マリッジサポーターとなり、たくさんのすばらしいかたと出逢うことができました。人生の中で、一生を通じて関わり合う人と出逢えることはなかなかありませんが、ある日突然やってくるということがあります。ただ、偶然というのは向こうから勝手にやってくるわけではありません。自分から目の前にある夢や目標を達成するために1歩2歩と踏み出すことで、少しずつ周りの環境が変化し、やがて自分が必要としている人との出逢いを引き寄せるんですね。

結婚相手のような一生の伴侶との出逢いについても同じことが言えると思います。

素敵な出逢いや結婚を強く望んでいるけど、そのような機会に恵まれない…、どのようにすればいいかわからない…、第1歩を踏み出す勇気がない…というかたはおられますか？上牧町では、そのようなかたに安心して参加していただける相談会やイベントを定期的に実施しております。

私達は一人でも多くのかたに出逢いや結婚の楽しさを伝え、末永く幸せになっていただくために全力でサポートします。いつでもお気軽にご相談ください。

思い立ったら即行動です！みなさんとの出逢いを楽しみにしています。

かんまき未来創造マリッジサポーター
滝上 博己 です

結婚相談を希望されるかた、マリッジサポーターに興味があるかたは、
こども支援課までお問い合わせ下さい。
こども支援課 ☎43-5034(2000年会館内)



広告

白髪 円形脱毛 なくしたい
アレルギー でも カラーできる美容室

永遠に 美しくありたい願い
叶えるために 日々勉強
自分の髪で いつまでも
いられるためにお手伝い
させていただきます(個人差があります)



予防美容 エターナル ビューティー

ハーブ漢方の白髪染め

☆ハーブマジックカラー
(シャンプロー込み)
9,000円

☆カット ヘッドウォッシング
頭皮洗浄 6,000円

完全個室
くつろいで
日々の疲れ
デトックス

無料頭皮診断受付中

まずは、お電話ください。 ☎0745-60-7017
上牧町上牧 4094-15 (完全予約制) 前日まで



- 30分まで
お薬の働きと飲み方
(60分・薬剤師)
- 食事療法 その2
(30分・管理栄養士)
- ③ 11月14日(水)午後2時から3時
30分まで
食事療法 その3
(30分・管理栄養士)
- 無理なく楽しく♪運動療法
(60分・理学療法士)
- ④ 11月21日(水)午後2時から3時
30分まで
日常生活で気をつけたいことは？
(30分・看護師)
- 自分で血糖を測ってみましょう
(30分・臨床検査技師)
- 質問コーナー(30分・医師)
- 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 先着15名
- 参加費 無料(駐車料免除あり)
- 申込方法 奈良県西和医療センター
栄養管理部まで、電話か来院時に
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)
- (平日 午前9時から午後5時まで)

労働相談会開催のお知らせ（無料）

奈良県労働委員会では、委員による

労働相談会を毎月実施しています。

▼とき 9月13日（木）午後3時から4時まで

▼ところ 奈良県労働委員会会議室（奈良市法蓮町757 奈良総合庁舎2階）

▼対象 労働者と事業主との間の雇用関係トラブルなど

※募集採用に関することは対象外。

県内在住・在勤の労働者および県内事務所のある事業主のかた

▼相談時間 1件 約30分

▼申込方法 相談日の前日午後4時30分までに電話でお申し込みください。

▼申込・問合先 奈良県労働委員会事務局

☎0742-20-4431

募集

上牧町職員募集

―一般行政職（身体障がい者対象）・技術職（土木・建築）―

上牧町職員採用試験（2019年4月1日採用予定）を次のとおり実施します。

▼採用職種・採用予定人数

一般行政職（身体障がい者対象） 1名
技術職（土木・建築） 1名

▼受験資格

★一般行政職（身体障がい者対象）

(1) 1990年（平成2年）4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高等学校以上の学校を卒業した人、または2019年（平成31年）3月31日までに卒業見込みの人

(2) 身体障害者手帳の交付を受けている人（等級にかかわらず、身体障害者手帳の交付を受けていれば受験できます）

(3) 自力により通勤ができ、介護者なしに勤務遂行が可能な人

(4) 活字印刷による出題に対応できる人

★技術職（土木・建築）

1990年（平成2年）4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による4年制大学・短期大学・専門学校・高等専門学校で土木職または建築職に必要な専門課程を修めて卒業した人、または2019年（平成31年）3月31日までに卒業見込みの人

※地方公務員法第16条の各号のいずれかに該当する人は受験できません。

※日本国籍を有しない人で在留資格

において就職などが制限される人
※高等学校卒業程度認定試験合格者は、高等学校卒業と同等に扱います。

★第1次試験 一般教養試験

▼とき 10月14日（日）午前9時30分から正午予定（受付は、午前9時から9時30分まで）

▼ところ 上牧町役場

※合格発表は、11月上旬に合否にかかわらず本人あてに通知します。

※合格者には、第2次試験の日時などの通知も併せて行います。

★第2次試験 論文試験・適性検査

11月中旬予定

※合格発表は、12月上旬に合否にかかわらず本人あてに通知します。

※合格者には、第3次試験の日時などの通知も併せて行います。

★第3次試験 面接試験（個別）

12月中旬予定

※合格発表は、翌年1月上旬に合否にかかわらず本人あてに通知します。

▼申込書類 上牧町職員採用試験受験申込書、受験票および採用試験要項は、役場2階政策調整課人事係で交付します。

※受験申込書などの交付期間は、9月3日（月）から14日（金）までの土、日を除く午前8時30分から午後5時までとします。

※受験申込書、受験票および採用試験要項は、町ホームページからダウンロードできます。ダウンロードしたもので受験申込をする場合は、A4版の白紙用紙に、縮小や拡大をせずに印刷してください。

▼受験手続

- (1) 必要書類
- ① 受験申込書（町指定の様式、写真貼付）
- ② 受験票（町指定の様式、写真貼付）
- ※①、②に貼付の写真は、申込前3か月以内に撮影したもの（上半身脱帽、正面向、縦4cm横3cm、貼付前に写真裏面に名前を記載のこと）
- ③ 最終学歴証明書または卒業見込証明書
- ※高等学校卒業程度認定試験合格者は、高等学校卒業程度認定試験合格証明書（文部科学省により発行されたもの）
- ④ 受験票返信用封筒（長形3号、23.5cm×12cmの封筒）に82円切手を貼付し、宛名を記入すること。
- ⑤ 身体障害者手帳の写し（一般行政職・身体障がい者対象のみ）

※この受験に関する提出書類はお返ししません。なお、提出書類などにより取得した個人情報については、今回の採用試験実施のためには使

用しません。

(2) 申込受付期間 9月3日(月)から14日(金)までの土、日を除く午前8時30分から午後5時30分までとします。

※受付の方法については、受験者自らによる直接提出、または郵送による方法とし、電子メールなどによる申し込みはできません。また、郵送による場合は、9月14日(金)消印有効とします。

※不備などがあるときは、受付できない場合があります。

(3) 申込先 〒639-0293 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧3350番地 上牧町役場

政策調整課 人事係

(4) 受験票の交付 提出された返信用封筒により受験票を返送します。

※受験票が10月1日(月)までに届かない場合は、政策調整課人事係までお問い合わせください。

※第1次試験当日には、受験票を必ず持参してください。

▼給与その他(2018年4月1日現在) 現行の初任給月額はそのとおりです。
大学卒 179,200円
短大卒 159,800円
高校卒 147,100円

※初任給は、採用前の経歴などに応じて加算されることがあります。

その際、職務経験期間の確認のため、職歴証明書などの証明書類の提出を求めることがあります。

※給料のほか、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当、期末・勤勉手当などがそれぞれの条件に応じた支給されます。

▼最終合格発表から採用まで

(1) 最終合格者は、第3次試験合格発表日に作成する採用候補者名簿に登載し、2019年4月1日採用の予定です。

(2) 最終合格者以外に成績上位者から補欠合格者を決定することがあります。最終合格者から辞退が生じた場合は、補欠合格者の成績上位者から最終合格者の繰上補充を行います。

(3) 採用候補者名簿の有効期限は、合格者の決定日から1年間有効。

▼その他 受験に際し、虚偽その他不正が判明した場合は、合格を取り消すことがあります。

試験当日は、受験票および筆記用具(HBの鉛筆、消しゴム)を必ず持参してください。

▼問合先 政策調整課 人事係

☎役場内線236番

上牧町臨時職員募集

上牧町立第1保育所で保育士の臨時職員を募集します。

▼勤務内容 保育園児(0歳から6歳)の保育業務全般担当

▼募集人員 1名

▼募集対象 保育士の資格を持つかたで、土曜日勤務できるかた
▼雇用期間 採用決定後から翌年3月31日まで

▼賃金 1時間あたり 970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分まで(8時間勤務)

▼休日 日曜日・祝日

▼申込方法 市販の履歴書(写真貼付)に記入のうえ、保育士証の写しを添付し、こども支援課へ持参してください。

後日面接のうえ、採用の可否を決定します。提出書類は返却しません。

▼申込期間 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

高齢者体力測定参加者募集

健康上牧21計画高齢グループでは、高齢者の体力測定を実施します。

自分の体力が年齢相応の数値か、機能的にどの部位が優れ、弱いか判断できますので、多数ご参加ください。

▼とき 10月17日(水)午後1時30分から

▼ところ 2000年会館 多目的室

▼対象者 町内在住のシニアのかた

▼測定種目 握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

▼申込方法 9月26日(水)までに、生き生き対策課までお申し込みください。シルバークラブ会員のかたは、地区クラブ会長にお申し込みください。

※参加されるかたは、軽装でタオル、飲み物を必ずご持参ください。

※昨年度受講者で体力測定記録表をお持ちのかたは、当日ご持参のうえ、受付に提出してください。本年度の記録を記載します。

▼問合先 生き生き対策課

☎79-2020

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 ※少雨決行

▼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。

申し込みは本人に限ります。

▼申込方法 10月4日(木)・5日(金)の午前9時から午後4時まで

に生活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(金)

受付 午後1時30分から2時まで

抽選 午後2時から西館3階集客室で行います。

※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)を持参してください。

※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 生活環境課

☎役場内線130番

ヘルシー教室 参加者募集

血圧や血糖値など、気になる値なるべく薬に頼らず改善したい！

健康のために運動習慣や食生活を見直したい！とお考えのかたへ、いつまでも健康に過ごすことを目指す教室です。

運動実践(ヨガ・ストレッチ・有酸素運動)を中心に、健康講座や調理実習(バランスのとれた食事・減塩の工夫)など、仲間と楽しく取り組める内容です！

▼対象者 40歳からおおむね65歳以下の男女で、医師による運動の制限を受けていないかた

※教室参加前後の比較のため、参加希望者で国民健康保険加入者は、必ず特定健康診査を受けてください。

▼教室日程

①10月11日(木) ●

②10月22日(月)

③10月29日(月)

④11月5日(月)

⑤11月12日(月)

⑥11月19日(月)

⑦11月29日(木) ★

⑧1月21日(月)

⑨1月31日(木) ★

⑩2月4日(月)

⑪3月18日(月)

▼時間 午前10時から11時30分まで

※ただし、●は午後2時から3時30分まで健康講座、★は午前10時から午後1時まで調理実習となります。

▼ところ 2000年會館

▼定員 20名

▼参加費 無料(調理実習のみ、材料費300円が必要です)

▼申込方法 9月18日(火)午前8時30分から、生き活き対策課窓口⑤

番または電話でお申し込みください。

▼問合先 生き活き対策課

☎79-2020



王寺周辺広域休日応急診療施設組合職員募集

王寺周辺広域休日応急診療施設組合の職員を募集します。

▼とき

第1次試験 10月27日(土)

第2次試験 11月中旬予定

▼ところ 三室休日応急診療所 2階会議室(予定)

▼採用職種・採用予定人数

一般事務職・1名

▼採用予定日 翌年4月1日

▼受験資格 学校教育法による高等学校等以上の学校を卒業した人または、翌年3月卒業見込みの人

※詳しくは、試験案内などをご覧ください。

▼受付期間 9月21日(金)から10月12日(金)午前8時30分から午後5時30分まで

※土・日・祝祭日を除く。

▼受付場所 王寺周辺広域休日応急診療施設組合事務局

斑鳩町稲葉車瀬2-5-18

※郵送、電話、FAXなどによる受付はできません。

▼問合先 王寺周辺広域休日応急診療施設組合事務局

☎74-4100

※月から金曜日までの午前8時30分から午後5時30分まで。

<http://www.mimuro-og.jp>

自衛官等募集案内

募集種目	受付期間	試験期日	資 格
自衛官 候補生	年間を通じて 行っています。	受付時に お知らせします。	採用予定月の1日現在、 18歳以上27歳未満のかた
防衛大学校 学生	一 般 9月5日(水)～ 9月28日(金)	1次試験…11月3日(土)4日(日) 2次試験…12月11日(火)～15日(土) までの間の指定された日	平成31年4月1日現在、高卒(見込 含)21歳未満のかた
防衛医科 大学校 (医学科学生)	9月5日(水)～ 9月28日(金)	1次試験…10月27日(土)・28日(日) 2次試験…12月12日(水)～14日(金) までの間の指定される日	18歳以上21歳未満のかた 平成31年4月1日現在、高卒者(見込含) または高専3年次修了者(見込含)
防衛医科大学 校医学教育部 (看護学科学生)		1次試験…10月20日(土) 2次試験…12月1日(土)・2日(日)の いずれか指定された日	

〒634-0804

奈良県橿原市内膳町5-2-34 ナカタニ第貳ビル3F 自衛隊奈良地方協力本部 橿原地域事務所

☎0744-29-9060

<http://www.mod.go.jp/pco/nara>



ペガサスホール 9月の催しのご案内

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	17日 (月・祝)	敬老の日記念式典	9時30分	10時30分	一般 (無料)	生き活き対策課 ☎79-2020
		シルバークラブ連合会主催 「カラオケ歌謡発表会」	10時30分	16時		
エントランス ロビー	24日(月)	さぶらいぶ・ぺが！ アニメ・コスプレイベント 特別ステージ 「鬼っ子ハンターついなちゃん」 特別ゲスト「門脇舞以」	10時	16時	500円	さぶらいぶ・ぺが 担当 安中 和 ☎090-7737-0032
	28日(金) ～ 30日(日)	さぶらいぶ・ぺが！ アニメ・コスプレイベント				
		第14回 上牧洋画展	展示時間 9時～17時 最終日 15時45分まで		一般 (無料)	油彩画普及実行委員会 代表 宮本 昭 ☎73-8551

上牧町上牧3241 ☎ 78-9900 FAX 78-9909 問い合わせ時間 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)

北葛城



上牧 王寺 広陵 河合

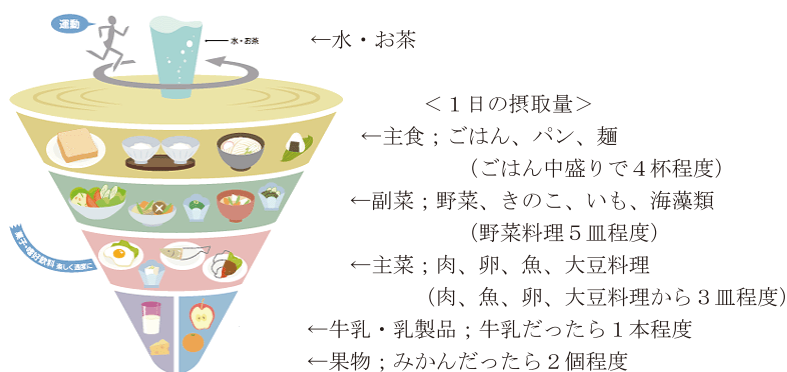
きたかつらぎ 検索



暮ら
し。
つ
つ
ま
れ
る
緑
と
智
に



～「食事バランスガイド」をご存知ですか？～



最近、このような「食事バランスガイド」という図を見かけることが増えてきました。これは、コマをイメージして描かれています。つまり、バランスが悪くなると倒れてしまうこと、そして、回転(運動)することによって、はじめて安定すること(つまり、バランス良く食事をして適度な運動をすることで健康を維持していくこと)を表しています。

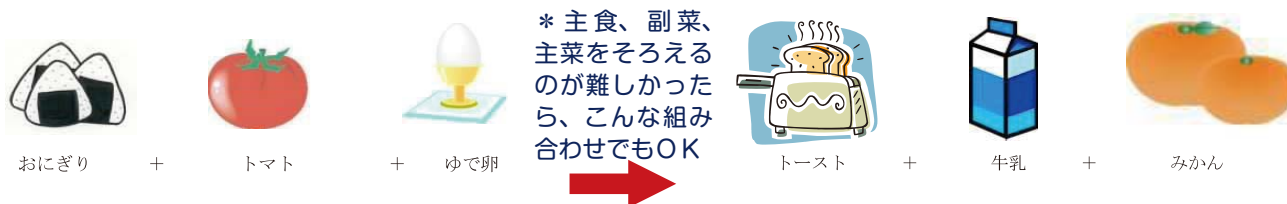
近年、日本人の食事の特徴として、野菜の摂取量が減っていることや、タンパク質の摂りすぎがあげられます。これらは、コマが傾いてしまう原因になってしまいます。



では、どのような食事を心がけたらよいのでしょうか？

1. 朝食は欠かさず食べましょう

朝から料理するのは忙しくて無理というかたは、とにかく主食、副菜、主菜を食卓にそろえてみましょう。
例えば…



2. 外食やテイクアウトでも、もっと野菜料理を！

外食では、意識して野菜料理を1品加えましょう。

- 例
- ・ ラーメンなどの単品食品より定食を選ぶ
 - ・ 同じラーメンでもちゃんぽん麺のように野菜が多いものを選ぶ
 - ・ サラダや和え物など一品追加できる時は野菜料理をプラスするなど

自宅で食べる場合

* 調理法を工夫し、加熱すればかさが減って野菜がたくさん食べられます。
これらのことを意識して、あなたのコマがしっかり回り続けられるようにしてくださいね。

また、バランス良く食事をするのと同時に「減塩」も大切です。
そこで、食育啓発イベントのお知らせがあります。

楽しく学ぼう！

テーマ：「健康寿命をのばそう！おいしく減塩！おいしく野菜摂取！」

日時：9月29日(土) 10時～14時

開催場所：スーパーおくやま 上牧店

内容：♪野菜クイズコーナー
♪塩について楽しく学ぶコーナー
♪お惣菜の試食

是非、お立ち寄りください！(主催：中和保健所、共催：上牧町)



奈良県減塩キャラクターげんえもん

9月は中和保健所管内一斉食育推進啓発月間です。ご自分の食事を一度見直してみてくださいね。
詳しいことは、生き活き対策課(☎ 79-2020)までお問い合わせください。



★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	9月7日 (金)	13:30～14:00	平成30年5月4日～6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10月4日～10月30日生まれ
1 歳8 か月児健康診査	9月19日 (水)	13:00～13:30	平成28年12月14日～ 平成29年2月7日生まれ
3 歳児健康診査	9月27日 (木)	13:00～13:30	平成27年1月15日～3月6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	9月4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	9月21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	9月25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	9月26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、お待ちいただく場 合があります。ご了承ください。
ささゆりルーム 相談日	9月18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 18日のみ受付となります)
	9月28日 (金)	13:30～15:00		

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時までご利用いた
だけます。
お気軽におこしてください。

★今月の健康メモ★

奈良県医師会からの
お知らせです



便秘症

日本では成人の7～8人に1人が便秘症であると考えられています。便秘とは、便を充分かつ快適に排出できない状態で、排便回数が週に3回未満の場合や、排便が困難で排便時に強く息んだり、残便感がある状態を指します。便秘は50歳以下では女性に多くみられますが、高齢になると男性の方が多くなると言われます。

便秘の原因としては、①加齢、②女性ホルモン、③病気（大腸がん、パーキンソン病、糖尿病、甲状腺機能低下症、脳血管障害、精神疾患など）、④薬剤（抗コリン薬、モルヒネ、一部の精神疾患治療薬など）、⑤食事量の減少、⑥排便の我慢、⑦ストレスなど様々なものがあります。

便秘に対しては、まずは生活習慣を改善しましょう。食事を1日3回規則正しく摂り、食物繊維を適量摂りましょう。腸内環境を整えるため、ヨーグルトや納豆を摂るのも良いでしょう。水分をこまめに摂ることが勧められますが、アルコールは利尿作用を促すため水分補給には向いていません。

また、排便時には腹筋や骨盤内の筋肉を使います。筋力を維持するため、日頃の運動が必要です。食後は便意を催しやすいので意識してトイレに行くようにしましょう。

便秘の改善には、排便時の姿勢も重要です。上半身を前かがみにすると直腸から肛門にかけてまっすぐに近い形になり、排便しやすくなります。足が床につかない場合は台に足をのせるとよいでしょう。

生活習慣を見直しても便秘が改善しない場合には大腸がんの可能性もあり、便潜血検査が必要となることもありますので医療機関を受診することをお勧めします。



町の情報（防災など）をしっかりと キャッチ!!

上牧町お知らせメール(登録制)



こちらのQRコードを読み込んでください



空メールを送信
して登録完了!

件名は「とうろく」と入力

<登録方法>

- ① QRコード読み取り
- ↓
- ② 読み取り内容を開いて、
空メールを送信
- ↓
- ③ 登録完了

(登録完了後の返信メールはございません)

<登録の際のご注意>

- ▼迷惑メールの受信拒否を設定されているとメールが届かないことがあります。
届かない場合は、次のアドレス「soumu@town.kanmaki.lg.jp」からのメールが届くよう設定してください。
- ▼パソコンの場合は、宛先に直接 kanmakibousai@q.bmd.jp を入力して送信してください。
- ▼設定変更などがわからない場合は、お近くの携帯ショップでご確認ください。
- ▼メールアドレスなど、登録された個人情報を目的外に使用することはありません。
- ▼送受信に伴うパケット通信料は、ご本人の負担となります。
- ▼携帯電話の機種によっては、対応しないものもあります。

【問合先】 総務部総務課 安全安心係（内線226番）

てんいち先生



編集後記

Mのつぶやき

夏休みもあっという間、2学期に突入です。今年は夏休みを利用して各学校にエアコンが設置され、快適に過ごせる環境となりました。まだまだ暑い日が続くと思います。子どもたちも喜んでくれるかな?

今年は暑いということもあって涼しく過ごせる場所としておすすめ映画館。週末は映画三昧の私です。私と同じ考えの人が多いのか、朝一からの上映にはたくさんの人が…。早起きをして行動すると一日を有効に過ごせた感じがして得した気分になりませんか?

Library communication

図書館通信

新刊
紹介

道具箱はささやく

●長岡弘樹著／祥伝社

逃げ切ったはずなのに犯人だと追い詰められたのはなぜ? 読後に日常のふとした疑問や出来事が実は緻密な伏線として繋がっていたことに気づきます。原稿用紙20枚で書かれた極上のミステリーを18編収録した小説集です。

カルピスをつくった男 三島海雲

●山川徹著／小学館

日本初の乳酸菌飲料・カルピスが発売されて来年で100年になります。誰もが知っている飲み物はどのようにして生まれたのでしょうか。モンゴルの遊牧民との交流からカルピスを作り広めた、三島海雲の生涯をたどります。



そうべえときじむな

●田島征彦著／童心社

軽業師のそうべえたち4人が気球に乗って琉球へ行く途中、海に落ちそうになったところを妖怪キジムナーに助けられました。さて、何がおこるのでしょうか。刊行から40年を迎えた「じごくのそうべえ」シリーズの最新刊。

イベントのお知らせ

★「朗読会」

声を出して名文を読んでみたいと思われたことはありませんか? この機会に朗読を体験してみてください。(こちらは、連続講座ではなく講演になります)

▼と き 10月6日(土)午後1時30分から3時30分まで

▼ところ 中央公民館 1階大会議室

※申込不要。当日、直接会場までお越しください。



★講座「大人の楽しい朗読会」体験者募集

朗読の会「青い鳥」のメンバーさんの協力のもと、朗読を基礎から体験する講座です。

3回連続の講座で、2回目の9月6日(木)午前10時から11時30分までの回の定員に余裕がありますので、ご希望のかたは図書館までお問い合わせください。

9月のお話会ピーターパン

●8・22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

9月

3~6 (月)~(木) 10 (月) 18 (火) 25 (火) 30 (日)

※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

医療法改正で美容医療クリニックのウェブサイトにも広告規制

ー 詳細説明のないビフォーアフター写真や、
治療効果に関する体験談の掲載は禁止されますー

美容医療サービスに関する相談で、ウェブサイトでの広告等が受診のきっかけというケースが多くみられます。これまで医療法の広告規制ではウェブサイトは対象外でしたが、医療法の改正により、美容医療サービスも含めた医療機関のウェブサイトにも、広告規制が課せられることとなりました。

- ☆ 幅広い情報を集め、十分検討した上で、施術を受けるか決めましょう
- ☆ 問題のある広告を掲載しているクリニックとは契約しないようにしましょう
- ☆ 広告と異なる契約を勧誘された場合には、安易にその場で契約しないようにしましょう

【広告規制のポイント】

< 広告に該当するものの具体例 >

チラシ、パンフレット、ポスター、看板、新聞紙、雑誌その他の出版物、折込広告、テレビCM、ウェブサイト、メルマガ、Eメールなど

< 禁止される広告 >

◆ 内容が虚偽にわたる広告(虚偽広告)

- (例) ・「絶対安全な手術です」
 ・「〇%の満足度」(データの根拠・調査方法を明確にしないもの)
 ・加工・修正した術前術後の写真等の掲載



「消費者庁イラスト集より」

◆ 他の医療機関と比較して優良である旨の広告(比較優良広告)

- (例) ・「著名人も推薦しています」 ・「日本一」 ・「最高」

◆ 誇大な広告(誇大広告)

- (例) ・「顔面の〇〇術1カ所〇〇円」(適用条件がついているもの。小さな文字で注釈が付いていても常識的に考え見落とすであろうと判断できるもの)
 ・(活動実態のない団体による)「〇〇認定」 ・伝聞や科学的根拠に乏しい情報の引用

◆ 治療等の内容・効果に関する体験談

◆ 詳細説明のないビフォーアフター写真やイラスト(通常必要とされる治療内容、費用、主なリスク、副作用等に関する詳細な説明を付けている場合にはこれに当たらない)

◆ 公序良俗に反する内容の広告

- (例) ・わいせつな図画を使用した広告

◆ 品位を損ねる内容の広告

- (例) ・「今なら〇円でキャンペーン実施中」 ・「〇〇治療し放題プラン」
 ・「無料相談をされた方全員に〇〇をプレゼント」

医療機関のウェブサイトにも不適切な表示や表現を見つけたら、情報をお寄せください

『医療機関ネットパトロール相談室』

☎ 03-3293-9225

受付時間：平日(月～金)10:00～16:00

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7月末日現在

世帯数	9,959 (－ 1)
男性	10,703 (－ 4)
女性	11,867 (－ 13)
合計	22,570 (－ 17)
※()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/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/9月12日(水)・26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/9月7日(金)・21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.8

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？

たくさんのお会い
と幸せが訪れ
ますように

日々成長♪

食べるの
大ー好き！



みう 美佑ちゃん(2歳)
はる 悠くん(3か月)

元気
いっぱい
育ってね！



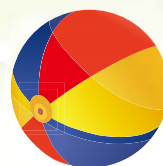
そうた 奏太くん(5歳)



ゆうき 優翼ちゃん(4歳)

えいすくん(10か月)

いろんな
ところへお出かけ
行こうね！



りゅうと 龍翔くん(1歳)



※町内在住又は、在勤のかたのお子さん・お孫さんの笑顔を募集します。就学前のお子さん・お孫さんに限ります。

(兄弟・姉妹と一緒に掲載の場合は除く) お孫さんの掲載にあたっては、ご両親の承諾を得てください。

※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)



9月11日は「公衆電話の日」です

19世紀末に欧州で電話が開発され、普及がはじまりました。日本では、1890年に東京一横浜間で電話が開通しましたが、なかなか一般のかたは利用できませんでした。

しかし、ついに1900年9月11日、東京の新橋駅と上野駅に日本初の「自動電話」が設置され、多くのかたが利用できるようになったことが由来とされています。その頃はまだ「公衆電話」という言葉はなく、「自動電話」と呼ばれていました。当時は、交換手のかたを呼び出してからお金を入れ、相手に繋いでもらうという仕組みで、交換手を必要とせず掛けることができるようになったのは、1925年(大正14年)にダイヤル式となってからだそうです。この頃から「公衆電話」と呼ばれるようになったそうです。(諸説あり)

今では「公衆電話」をあまり見かけなくなりましたよね。携帯やスマホが当たり前の今、使い方・掛け方がわからないという子どもたちが多いのではないのでしょうか？

しかし、「公衆電話」の使い方・掛け方を覚えてほしいです！

地震などの災害によって携帯やスマホが使えない時でも、「公衆電話」は使えます！！

1. 受話器をあげる 2. お金を入れる 3. 電話番号・ボタンを押す
ということ覚えてほしいです。受話器をあげてからじゃないとお金を入れても戻ってきます。携帯・スマホを無くした時、いざという時のために覚えておきたいものです。

