

ほほ笑みあふれる和のまちづくり

Kanmaki

かんまき

広報 かんまき

2018
No.560

11月

特集

平成 29 年度決算
上牧町総合防災訓練 2018
(11 月 25 日 (日) 9 時実施)



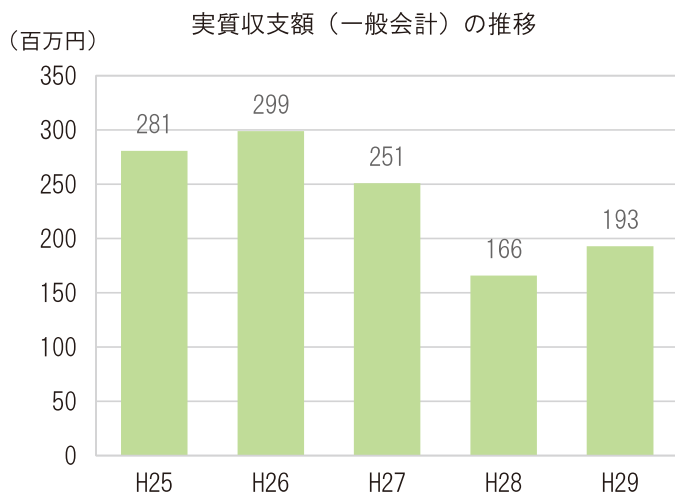
上牧町ホームページ

表紙：「いっぱい遊んだね！ さあ 帰ろう」

平成29年度決算 一般会計は1億9千万円の黒字

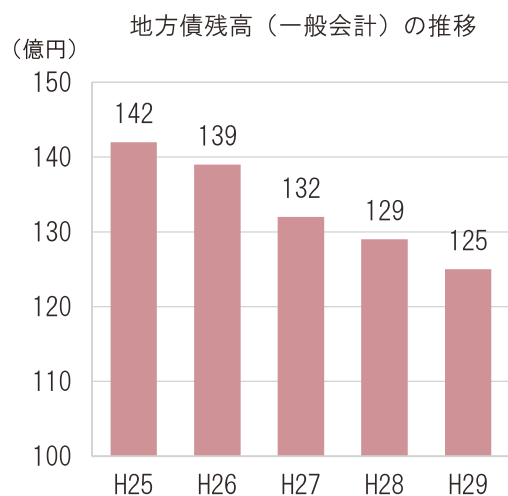
各会計で実質収支は黒字

平成29年度の決算がまとまり、9月の町議会定例会で認定されました。一般会計では、1億9、272万円の黒字となり、特別会計（5会計）においても、すべての会計で黒字となりました。



町の借入金に着々と減少

平成25年度の土地開発公社解散に伴う債務保証により、第三セクター等改革推進債を42億円借り入れた影響で一時は地方債残高が増加しましたが、近年の行財政改革により地方債残高は年々減少しています。平成29年度においても町民の暮らしに身近な事業を厳選し、地方債の発行を抑制、また繰上償還を実施することで地方債残高を着実に減少させ、財政状況の改善に努めました。



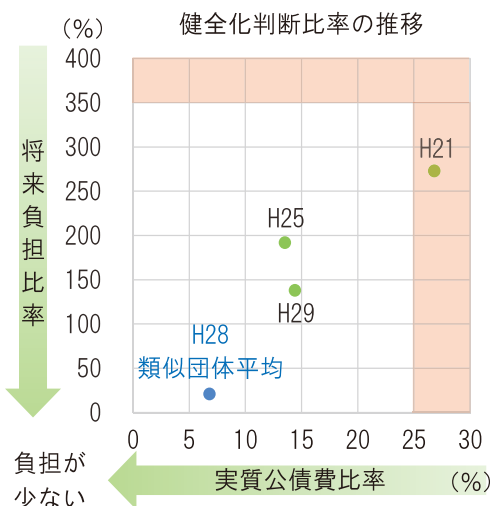
平成29年度 各会計決算の総括表

			歳入 A	歳出 B	差し引き C (A-B)	翌年度への 繰越財源 D	実質収支 C-D
一般会計			80億5,946万円	77億7,919万円	2億8,027万円	8,755万円	1億9,272万円
特別会計	国民健康保険		31億724万円	29億4,720万円	1億6,004万円	0万円	1億6,004万円
	住宅新築資金等貸付事業		291万円	261万円	30万円	0万円	30万円
	後期高齢者医療		3億1,802万円	3億1,082万円	720万円	0万円	720万円
	下水道事業		6億588万円	5億9,996万円	592万円	0万円	592万円
	介護保険（保険事業勘定） （介護サービス事業勘定）		17億5,191万円 695万円	16億9,350万円 679万円	5,841万円 16万円	0万円 0万円	5,841万円 16万円
企業会計	水道事業	収益的収支	5億3,444万円	4億5,812万円	7,632万円	0万円	7,632万円
		資本的収支	729万円	5,622万円	△4,893万円	0万円	△4,893万円

一般会計…福祉、教育、道路・公園の整備など、町の基本的な事業を行う会計です。
 特別会計…特定の収入で特定の事業を行う会計です。上牧町では5会計あります。
 企業会計…主に利用者のみなさんが支払う料金収入で事業を行う会計です。

財政指標は着実に改善

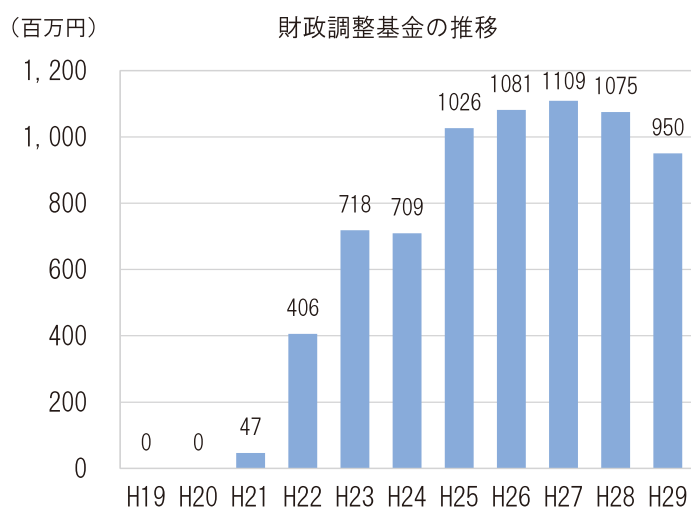
国が定める財政の健全度を示す指数（健全化判断比率）は、一時、早期健全化基準を上回り、早期健全化団体に陥りましたが、以来、着実に改善へと向かっています。しかし、健全化判断比率は類似団体と比較すると依然として高い水準にあるため、今後も財政健全化への取り組みを緩めることなく、町民の方々のご理解とご協力を得ながら、財政運営に努めなければなりません。



◆実質公債費比率…借入金（地方債）の返済額（公債費）の大きさを、標準財政規模（一般財源の標準的な大きさ）に対する割合で表したものです。
◆将来負担比率…借入金など現在抱えている負債の大きさを、標準財政規模に対する割合で表したものです。

財政調整基金（貯金）は2年連続で減少

財政調整基金とは、毎年度の資金運用や特定事業の実施、災害等の緊急時に備えるための町の貯金です。平成19年度に一時は枯渇しましたが、近年の行財政改革により財政調整基金の残高は年々増加し、平成27年度においては約11億円まで積立てることができましたが、平成28年10月より焼却場が操業停止し、可燃ごみ運搬処理の民間委託を開始するなどの影響により、平成29年度は前年度に引き続き、財政調整基金の残高が減少する結果となりました。



平成29年度 基金残高の総括

	平成29年度末 現在高 A	平成28年度末 現在高 B	増減額 C (A-B)
一 財政調整基金	9億5,002万円	10億7,500万円	△1億2,498万円
般 減債基金	74万円	34万円	40万円
公共施設整備基金	1,121万円	614万円	507万円
会 長寿社会福祉基金	1,256万円	1,322万円	△66万円
その他特定目的基金	156万円	90万円	66万円
計 その他定額運用基金	799万円	799万円	0万円
特 住宅新築資金等貸付事業基金	1,764万円	1,766万円	△2万円
別 国民健康保険財政調整基金	4億6,959万円	5億7,237万円	△1億278万円
会 介護給付費準備基金	2億3,894万円	1億7,697万円	6,197万円
計 指定介護予防支援事業所準備基金	210万円	206万円	4万円

その他特定目的基金…ふるさと基金、ふるさと町づくり基金、第三セクター等改革推進債償還基金の合計です。
その他定額運用基金…土地開発基金、生活関連物資共同購入資金貸付基金、物品購買基金の合計です。

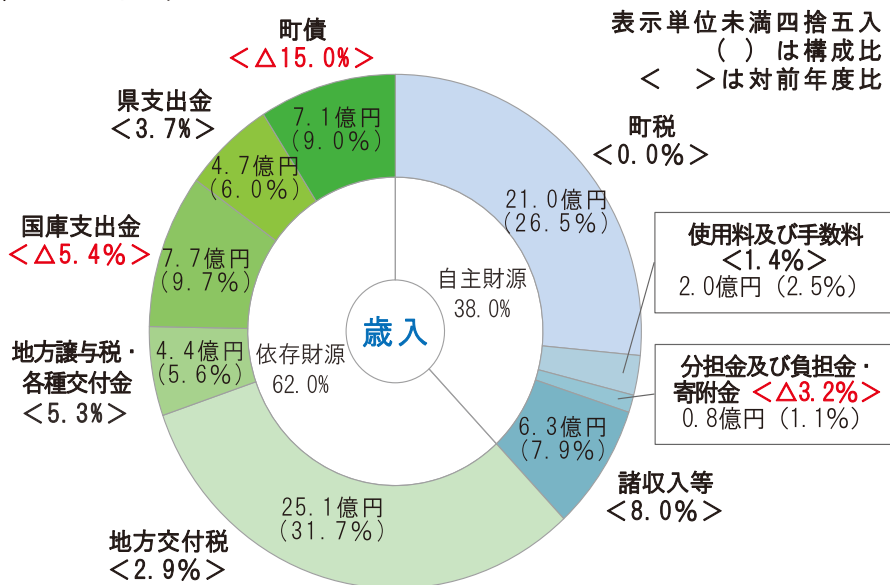
一般会計 歳入

主な歳入である地方交付税は増加。
町債は緊急性のある事業を優先することで抑制。

79億1,636万円
(借換債含む 80億5,946万円)

■地方交付税…地方交付税とは団体間の財源の不均衡を調整するため、国が分配する交付金です。普通交付税において、高齢者人口および障がい者サービス利用者の増加の影響により、対前年度比は2.9%の増加となりました。

■町債…上牧第二小学校プール整備事業、第二体育館耐震補強事業等を実施し、地方債の発行を行いました。緊急性のある事業において優先的に地方債の借入を実施しつつ、発行を抑制したことにより、対前年度比は15.0%の減少となりました。



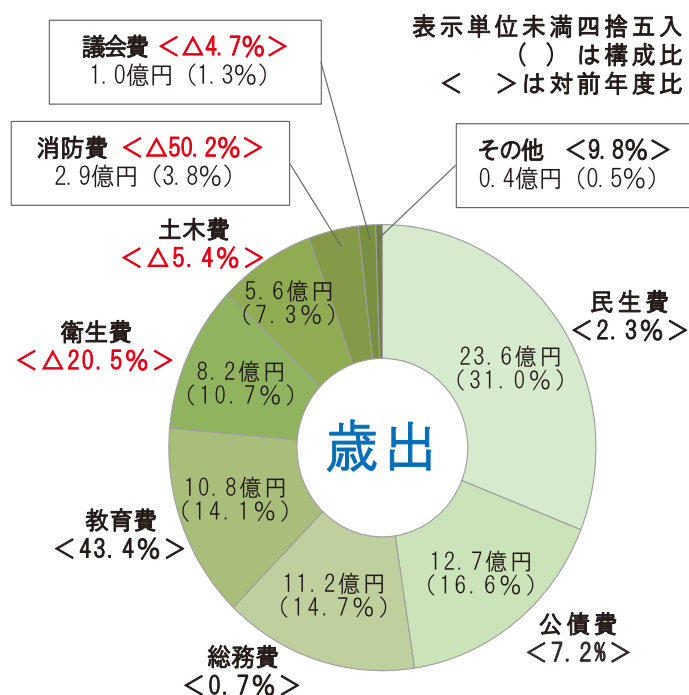
◆自主財源…町が自主的に収入しうる財源のことです。自主財源の比率が高いほど、より自主的な財政運営ができることとなります。本年度の自主財源比率は38.0%となり、類似団体と比較しても低い水準であるため、町税の徴収強化など自主財源の調達に努めなければなりません。

◆依存財源…国（県）の意思により定められた額が交付されたり、割り当てられたりする収入のことです。

教育施設の改修等の実施により教育費は大幅に増加。
積極的な繰上償還の実施により将来の公債費負担を抑制。

一般会計 目的別歳出

76億3,609万円
(借換債含む 77億7,919万円)



■民生費…主に児童・高齢者・障がい者の支援に要する経費により構成されていますが、社会保障関係費の増加により、対前年度比は2.3%増加しました。

■公債費…借入金（借金）の返済に要する経費であります。将来の公債費の負担を軽減するため繰上償還などを行った影響により、対前年度比は7.2%増加しました。

■教育費…上牧第二小学校プール整備事業や上牧第二体育館耐震補強事業等、大規模な事業を実施したことにより、対前年度比は43.4%と大きく増加しました。

■消防費…前年度に防災行政無線デジタル化整備事業を実施したことにより、対前年度比は△50.2%と大きく減少しました。

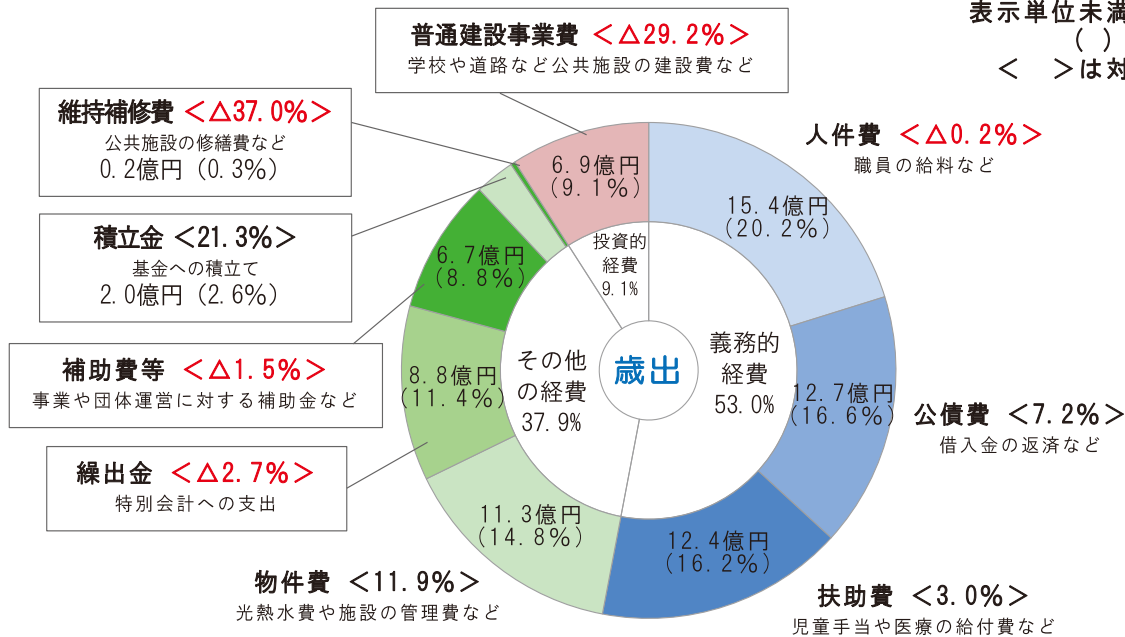
一般会計 性質別歳出

76億3,609万円

(借換債含む 77億7,919万円)

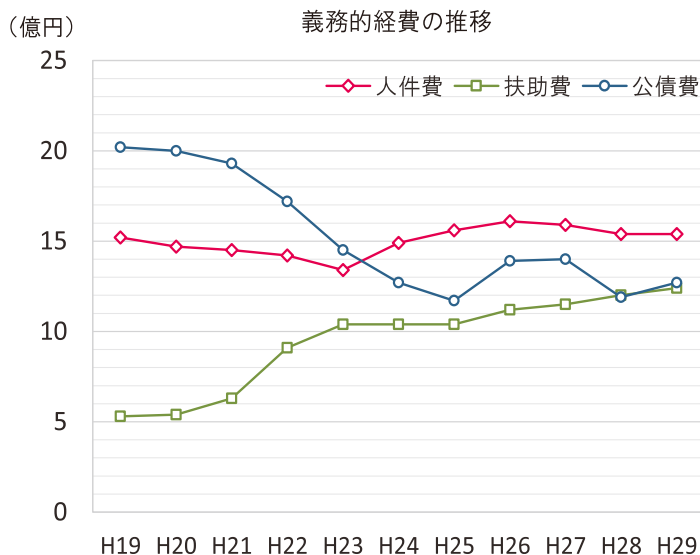
社会保障関係費の増加により扶助費が増加。
可燃ごみ運搬処理委託の通年化により物件費も増加。

表示単位未満四捨五入
() は構成比
< > は対前年度比



■ 物件費…平成28年10月に焼却場が操業停止したことに伴い、可燃ごみ運搬処理委託が開始され、本年度から経費が通年化されました。その影響により、対前年度比は11.9%の増加となりました。

■ 普通建設事業費…前年度はごみ中継施設建設工事や防災行政無線デジタル化整備工事などの規模の大きな事業を実施しました。その影響により、対前年度比は△29.2%と大きな減少となりました。



福祉・医療など義務的経費の増大

義務的経費とは、任意に削減することのできない経費（人件費・扶助費・公債費）をいいます。

扶助費については、高齢社会の進展に伴い、今後も医療費などの対象者の増加により社会保障関係費の増加が見込まれます。

公債費については、本年度は増加しました。これは、将来負担を減らすため繰上償還を実施、また、支払利子を減らすため据置期間を短縮して借入れを実施したことが要因として挙げられます。今後も、より将来を見据えた財政運営に努めます。

上牧町のホームページでは、財政状況などに関する資料を公表しております。最新の決算資料（平成29年度決算成果に関する報告書）については、お手持の携帯電話で右記のQRコードを読み込んでいただくことでご覧になれます。

ホームページ：<http://www.town.kanmaki.nara.jp>
お問い合わせ：総務部 総務課 財政係（内線208, 209, 210）



平成29年度

主に取り組んだこと

第5次総合計画（平成29～38年度における町の将来像）の5つの政策体系により主要な事業を紹介します。

※表示単位未満は四捨五入しております。

町民とともに築く安全で笑顔あふれるまちづくり

■防犯カメラ設置工事 … 248万円

「安全安心なまちづくり」の実現に向けて、子どもたちの登下校の様子を記録し、交通事故・犯罪等の抑止力を高めることを目的として、町内での交通量が多い交差点に3台の防犯カメラを設置しました。

■防災士育成助成事業 … 14万円

地域における防災リーダーの育成を目的として、防災士の資格取得にかかる費用を助成しました。

■多世代交流を核とした生涯活躍のまち構想 … 91万円

高齢者の健康寿命の延伸やしごとの創出、次世代の担い手づくりなど、様々な地域課題の解決につなげるため、多世代交流のなかで、高齢者が有する優れた技術やノウハウ、意欲を活かしながら、あらゆる世代が協働できる取り組みとして、「起業・創業支援セミナー＆ワークショップの開催」、「大学連携等による生涯学習講座（健康支援・英語・歴史ガイド養成）の開催」、「アクティブシニア移住促進コンシェルジュの開設」を実施しました。

ともに支え合い健やかでときめきがうまれるまちづくり

■出会い・結婚・子育て応援事業 … 417万円

地域における結婚相談やアドバイスを行うマリッジサポーターの育成として、結婚支援を積極的に行いたいとの強い思いを持った5名の町民の方々が第1期生として町が主催する出会いイベント（バーベキュー・クリスマスイベント・いちご狩りの合計3回）にサポーターとして参加し、イベント参加者をサポートしました。また、第2期生として新たに4名がマリッジサポーターとして認定されました。



バーベキューイベント

■不妊治療助成事業 … 51万円

■不育治療助成事業 … 21万円

不妊及び不育症に悩む夫婦の経済的、精神的負担を軽減するため、治療に要する費用の一部を助成し、少子化対策の推進を図りました。

■療育相談支援事業（ほほ笑み教室） … 234万円

一人ひとりの特徴にあわせたプログラムを通じ、幼児及びその保護者に対して、発達の不安や悩みを軽減するために、小集団での指導及び助言を通じて幼児の健やかな育成を図りました。

■ロタウイルスワクチン、おたふくワクチン助成事業 … 64万円

嘔吐、下痢に伴う脱水や合併症での入院のリスクが高いロタウイルスによる感染症を予防することを目的として、ロタウイルスワクチンの接種に要する費用の一部を助成しました。また耳下腺腫脹から合併症のリスクが高くなるおたふくについて、おたふくワクチンの接種に要する費用の一部を助成しました。

快適で住み良く自慢できるまちづくり

■道路整備事業 … 1億285万円

交通量の増加、道路の老朽化が進んでいる状況であり、損傷状況、歩行者及び通行車両の利用頻度等を踏まえ、年次計画により補修工事を継続的に実施し、歩行者及び通行車両の安全確保に重視した道路整備を実施しました。

■橋梁補修工事（つくも橋） … 4,715万円

橋梁の長寿命化を図り、地域の道路網の安全性、信頼性を確保するために実施しました。

■服部台明星線道路改良事業 … 1,192万円

幹線道路網を形成する都市計画道路「服部台明星線」を整備することで、主要施設へのアクセス性の強化と健全な市街地を形成し、地域住民の利便性・快適性の向上と交通の円滑化を図りました。

地域の魅力を活かした賑わいがあふれるまちづくり

■ペガサスフェスタ2017 … 334万円

「ペガサスフェスタ」は、地域活性や賑わいづくり、郷土愛の醸成の一環として、健康・環境・文化をテーマに、地域と協力しながら毎年開催している町の恒例行事です。平成29年度は、ステージや模擬店のほか、血管・脳年齢チェックなどの健康診断（相談）、環境保全に配慮した廃油の回収、フリーマーケットなど、ひとと地球に優しいコンテンツが揃い、町内外から多くのかたがたにご来場いただきました。

■病児・病後児保育事業 … 8万円

病気あるいはその回復期にあり、通常保育が困難で児童を家庭で保育できない時に、医師が病児保育での対応が可能だと判断した場合、看護師、保育士と連携してお預かりする保育事業を実施しました。

歴史文化が息づき上牧っ子を育むまちづくり

■上牧第二小学校水泳プール改築事業 … 1億6,097万円

上牧第二小学校水泳プールの改築工事を実施し、既存プールの解体・増設工事のほかに、施設内のトイレも洋式に改築しました。

■上牧町放課後塾「まきっ子塾」事業 … 421万円

児童の基礎学力の向上や家庭学習の定着を目的に、水曜日の放課後1時間程度、小学校1年生から3年生を対象に、在籍学校の空き教室等を利用して、学習アドバイザーが宿題や自習活動の支援を行いました。

■文化財保護事業（埋蔵文化財調査） … 1,137万円

上牧久渡古墳群においては、平成27年10月7日に国史跡に指定されました。

平成29年度の発掘調査（第7次調査）では、久渡1号墳、7号墳および丘陵北東裾の古墳状隆起の調査を行い、古墳状隆起は新たに古墳と認識し「上牧久渡8号墳」と呼称することになりました。

平成29年度をもって、上牧久渡古墳群の発掘調査は終了しました。

■画文帯環状乳神獣鏡複製品（レプリカ）製作事業 … 232万円

上牧久渡3号墳出土の画文帯環状乳神獣鏡の複製品（レプリカ）を複製品製作専門業者に委託し、展示用の樹脂製品及び青銅鏡質感を体感する青銅製鑄造品の二種類の複製品を製作しました。町内施設での常設展示を行い、史跡上牧久渡古墳群の周知を図るとともに、今後は、町民を対象とした歴史講座及び町内小中学校での郷土学習等に活用していきます。



画文帯環状乳神獣鏡

上牧町

総合防災訓練

2018

少雨決行

日時

11月25日（日） 午前9時00分から

会場

上牧町立上牧第二中学校（運動場、体育館など）

防災訓練タイムスケジュール

上牧第二小学校校区（桜ヶ丘・片岡台・下牧・友が丘・緑ヶ丘・金富・梅ヶ丘）にお住まいのかた

- 9:00～ 町内放送による避難訓練
- 9:10～ 避難所開設
- 9:15～ 避難誘導訓練
- 10:00～ 初期消火訓練
- 10:20～ 障害物除去訓練
- 10:30～ 体験訓練
- 11:00～ 救急搬送・医療救護活動訓練
- 11:30～ 救出・消火訓練
- 11:55～ 人員報告・講評
- 12:15～ 解散

※少雨の場合は決行します。



防災訓練タイムスケジュール

上牧第二小学校校区外にお住まいのかた

- 9:00 町内放送による避難訓練及び各自防災組織による訓練など
- 10:00 解散

校区外にお住まいのかたは、地域の自主防災組織の防災訓練に参加後、上牧第二中学校で実施される防災訓練にご参加ください！

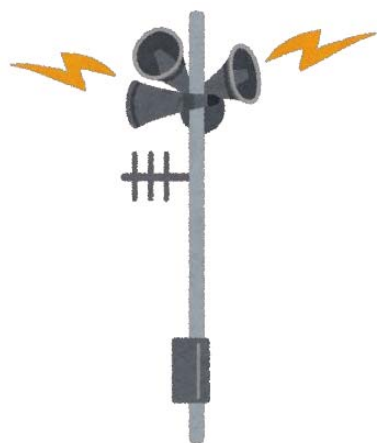
《総合防災訓練内容》

軽可搬ポンプ及び消火栓からの放水訓練／土のう積訓練／煙中訓練／給水車からの給水／炊き出し訓練／救急応急手当の講習・防災用品・備品及び消防・警察車両の展示／ドクターヘリによる救急搬送訓練



奈良県ドクターヘリ

上牧町総合防災訓練は、防災行政無線の放送によるシェイクアウト訓練から始まります！



訓練、訓練、訓練
緊急地震速報です
強い揺れに警戒してください

ゴゴゴゴゴゴ・・・・・・・・・・（地震模擬音）

①



まずひくく

DROP!

②



あたまをまもり

COVER!

③



うごかない

HOLD ON!

① **DROP!**

まずひくく

② **COVER!**

あたまをまもり

③ **HOLD ON!**

うごかない

参加者のみなさんは、放送が流れたら一斉にそれぞれの場所で上記①・②・③の安全確保行動を1分間行ってください。

身の安全の確保ができた後、それぞれの地域の避難場所に集合してください！

避難誘導の指示のもと、避難所の上牧町立上牧第二中学校に避難してください！

訓練会場では、様々な防災訓練や体験、見学ができますので、日頃の防災意識の向上に、ぜひご参加ください！

＜問合先＞

総務課 安全安心係 ☎76-1001（内線 228番）

福祉車両が納車されました

地震や台風・大雨といった災害の発生、または予想される際に開設する避難所。

しかし、上牧町では避難所を開設するにあたって「車いすを利用されているかたがたが避難するための移動手段が乏しい」という課題がありました。この課題の解決を目指し、昨年度に2台目となる福祉車両の導入を決定。9月26日に納車されました。

これにより、車いすを利用されているかたをより安全・迅速に避難所まで送迎することができるようになります。



納車された福祉車両



スムーズに乗せるには？職員が体験中

秋の交通安全啓発活動

菊の節句や栗の節句とも呼ばれ古くから親しまれている9月9日の重阳の節句。9が重なるこの日を、陽が重なるとして、不老長寿や繁栄を願う行事が行われています。

節句にちなんで、9月22日、秋の交通安全運動啓発事業の一環として、西和警察署、上牧町交通安全母の会、チビッコポリスのみなさんと、アピタ西大和店フロアにおいて交通安全の啓発活動が行われました。



菊に囲まれ、願いを込めた旗とひな飾り



啓発活動を行うみなさん

きれいなパステルアートができました

材料も比較的簡単に手に入り、誰でも気軽に始められるパステルアート講習会が9月19日、2000年会館で開催されました。

描き方のポイントを教わり、初めてのかたでも2時間で2枚のパステルアートを完成させ、「やってみると思ったほど難しくなかった。帰ったら玄関に飾ります」と笑顔で披露されました。

参加者の中には、およそ20年ぶりに再会されたというかたもおられ、笑い声の絶えない、楽しい講習会でした。

次回は「お正月かざり」です。ご参加お待ちしております。



あと少しで完成です!!



とっておきの1枚です!!

「救急フェア」多くの参加者で賑わった

救急業務についての理解や認識を深める9月9日の「救急の日」を前に9月8日、アピタ西大和店で「救急フェア」が開催され、会場には、救急車の展示や子供用防火衣の試着、応急手当の実技体験、ぬり絵などの各ブースが設けられ、たくさんのかたが参加されました。

★消防署からのお願い★

救急車の出動件数は年々増加しています。救急車の台数には限りがありますので、適正な利用について、みなさんのご協力をお願いします。



かわいいちびっこ消防隊員です

平和への誓いを込めて ―戦没者を追悼―

先の大戦の終結より73年の年月が経ち、平成最後の挙行となった上牧町戦没者追悼式が10月3日、2000年会館で行われました。

初めて（公社）関西詩吟文化協会公認、清峰会の上牧町会員有志のかたがたによる詩吟が奉納されたあと、参列者が献花を行い、御霊の平安を祈りました。

今中町長は式辞で、「恒久平和の確立と、安全・安心して心豊かに生活できるまち、上牧町を全力で築きあげてまいります」と述べ、追悼の誠をささげました。



荒井奈良県知事の追悼のこ
とばを代読する
奈良県中和
福祉事務所の
辻本昌伸所長



清峰会による
詩吟奉納

青空の下、熱戦展開！ ―町長杯グラウンド・ゴルフ大会―

爽やかな秋晴れの中、『第19回町長杯グラウンド・ゴルフ大会』が10月18日、健民グラウンドで開催されました。今年は昨年より多い102名のかたが参加され、日頃の練習成果を発揮。初出場にして、なんとホールインワンされたかたも！！

白熱しつつも、好プレーあり、珍プレーありの、笑い声の絶えない和やかな大会となりました。

滝川台在住の寺田敦邦さんが見事優勝。みなさんの今後の活躍を期待します。



ホールインワン
を狙って



真剣に、
でも和やかに

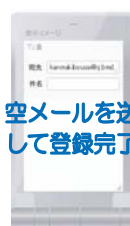
町の情報（防災など）をしっかりと キャッチ！！

上牧町お知らせメール（登録制）

10月18日現在、**1,252名**のかたが登録されています



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】 総務課 安全安心係（役場内線 226番）

TOPIX

お知らせ

第8回議会報告 みなさんと語り合う座談会

町議会では座談会を開催し、議会の審議内容を報告します。

▼とき 11月10日(土)午後1時30分から3時まで

▼ところ 2000年会館
2階 多目的室

▼内容 議会からのご報告、事前質問を中心とした質疑応答

▼問合先 議会事務局

☎役場内線304番

第4回定例会は 12月6日開催予定

第4回上牧町議会定例会は、12月6日(木)の午前10時から開催される予定です。

議会運営委員会は、12月4日(火)午前10時開催予定です。

▼問合先 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

11月は、固定資産税(第3期)、国民健康保険税、後期高齢者及び介護保険料(第5期)の納付月です。
納期限は**11月30日(金)**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★

督促状を送ると、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

「おれんちカフェ」を 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 11月12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

一般不妊治療・不育治療費用の助成について

上牧町では、不妊・不育に悩む夫婦の経済的・精神的な負担の軽減を図るために、一般不妊治療または不育治療を受けている夫婦に対して、費用の一部を助成しています。

▼対象者

- ①年齢制限なし
- ②夫婦の合計所得金額が730万円未満
- ③戸籍法上婚姻の届出をしていること
- ④上牧町に夫婦の両方、又は、いずれか一方が引き続き1年以上住民登録があること
- ⑤町税を滞納していない

▼対象となる治療

- ①不妊治療については一般不妊治療
- ②不育治療

▼助成金の交付 保険適用分または保険外診療の自己負担額の範囲内から、

- ①不妊治療…上限 7万円
- ②不育治療…上限 10万円

※ただし、高額療養費で補てんされた費用は除きます。

治療に関するものだけとして、入院費用や食費などは対象外です。

▼助成期間 1年間に1回の適用とし、初回の申請から5年間は助成を受けることができます。

今年度に治療を受けられたかたは、翌年3月末までに申請してください。

▼申請書など 生き活き対策課に申請書一式を用意しています。

ホームページからもダウンロードできます。

▼申請・問合先 生き活き対策課

☎79-2020

2018年度 「ヒューマンライツセミナー」 in 上牧開催

ヒューマンライツセミナーは、人権問題に関する正しい知識を身につけ、日々の暮らしの中で、人権問題に気づき、その解決に向けて行動できることを目的として開催してきました。すべての人が幸福を追求できる社会の実現に向けたセミナーに一人でも多くのかたの参加をお待ちしています。入場無料。

▼とき 11月29日(木)午後2時から3時30分まで

▼ところ 2000年会館
2階 多目的室

▼内容

テーマ「夢と出会いとやさしさ」
〜音楽をとおして人権問題を考えよう〜
※「花」、「竹田の子守唄」、オリジ

ナル曲「夢をのせて」など、歌と語りで、多くの人のつながりを広げ、人権の視点を大切にしたいコンサートを開催します。

講師「かぎろひ夢バンド」のみなさん

▼主催 上牧町人権教育推進協議会
▼問合先 社会教育課

☎役場内線252番



さわやかウォーキング 開催

▼とき 11月17日(土)雨天決行

▼ところ 交野市府民の森ほしだ園地
(駐車場↓ピトンの小屋↓展望ス
ポット↓やまびこ広場↓巨石↓八
ツ橋↓磐船神社 約5.0km)

※天候などにより、平等院(宇治市)
見学になる場合があります。

▼対象 町内在住の小学4年生以
上のかた

▼募集人員 先着40名(参加人数が

10名未満の場合は中止となります)

▼集合場所 役場前 午前8時集合
(時間厳守)

▼交通手段 マイクロバス 2台

▼持参品 着替え・弁当・雨具・敷
物(レジャーシート)など、必要
と思われるもの

▼費用 参加料無料(平等院入館
料など自費)

※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 11月6日(火)から11
日(日)までに、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

正月飾り講習会開催

つまみ細工でつばきの花を作り、
水引きと新米の稲穂を添えて、お正
月に相應しい壁飾りを作ります。
すこやかサポーターがていねいに
指導します。

▼とき 11月28日(水)午後1時

から3時30分頃まで

▼ところ 2000年会館
保健指導室

▼募集人数 先着20名

▼参加費 300円

▼持ち物 はさみ、ピンセット、ク
リップまたは洗濯ばさを5個

▼申込方法 11月7日(水)から14
日(水)までに電話か、生き活き
対策課窓口でお申し込みください。

▼申込・問合先 生き活き対策課

☎79-2020



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

★西大和ガス・スギタ

香芝市上中449-1

←

上牧町大字上牧3746-2

▼問合先 上下水道課(上下水道係)

☎76-4599

パブリックコメントの実施について

「上牧町災害廃棄物処理計画」を策定するにあたり、より多くの住民のみなさんの意見を反映させるため、パブリックコメントを募ります。

上牧町災害廃棄物処理計画とは、大規模災害発生時の災害廃棄物の迅速かつ適切な処理を行い、町民の健康・環境衛生面での安全・安心の確保を図るため、災害廃棄物の処理に関する町の基本的な考え方と具体的な対応方策を示した計画です。

▼公表・意見募集期間 11月1日

(木)から20日(火)必着まで

▼対象者 町内に在住、在勤、在学のかた

▼提出方法 文書にて、生活環境課窓口、メール、FAX、郵送などで提出してください。

様式は自由です。意見書には、名前、住所、連絡先(電話番号やメールアドレスなど)を明記してください。町外在住のかたは、町内の事業所、法人名、団体名なども併せて記載してください。

▼閲覧場所 生活環境課、片岡台出張所、2000年会館、中央公民館、図書館で閲覧することができます。

ホームページにも掲載します。

▼意見への対応

提出された意見の概要とそれに対する見解を、ホームページに掲載します。

※個々の意見への回答は行いません。

▼提出・問合せ 〒639-0293

上牧町大字上牧3350番地
都市環境部 生活環境課

☎役場内線130・146番

kankyo@town.kannaki.lg.jp

ささゆりウォーク開催

健康上牧21計画推進事業成人グループが中心となり、ささゆりウォークを開催します。今回は好評の片岡城跡をめぐるコース。コースの途中で片岡城跡についての説明を予定しています。ウォーキングに適したこの季節に、普段歩くことのできないコースを歩き、楽しい時間を一緒に過ごしましょう！みなさんの参加をお待ちしています。事前申込不要。

▼とき 11月18日(日)午前9時15分から(午前9時から受付)

※当日朝7時現在、奈良県北西部の午前中の降水確率が50%以上の場合中止となります。

▼集合場所 2000年会館玄関前

▼持ち物 飲み物・タオル

▼距離 約5km(1.5時間)

▼注意事項 スリッパ・つっかけ・下駄履きや、日傘をさしての参加はできません。

安全のため、明るい色の長袖や長ズボンを着用し、安全・健康は自己責任・自己管理で参加ください。

▼問合せ 生き活き対策課

☎79-2020

第二町民テニスコート全面改修工事について

12月3日(月)から28日(金)までの予定で、第二町民テニスコートの全面改修工事を行います。

工事期間中、テニスコートの使用を全面禁止とさせていただきます。

利用者のみなさんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をよろしく願います。

※天候などにより工事期間を変更することがあります。

▼問合せ 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

11月は児童虐待防止推進月間です!!

児童虐待は

社会全体で解決すべき問題です。

「もしかして虐待?」と思ったら「間違いだつたら…」とためらわず、「心配な子どもがいるので…」とお電話ください。名前や住所などの詳しい情報がなくてもかまいません。

★児童相談所全国共通ダイヤル★
189(24時間対応)

※電話はお住まいの地域の児童相談所につながります。連絡は匿名で行つことも可能です。連絡者・連絡内容に関する秘密は守られます。

▼問合せ こども支援課

☎43-5034

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

◎11月4日(日)まで

☆上牧町文化祭

◎11月9日(金)から12月14日(金)まで

☆あしび短歌会（展示ギャラリー）
☆ステンドグラスティファニー
（陳列ケース）

★役 場

◎11月4日（日）まで

☆上牧町文化祭

◎11月5日（月）から12月14日（金）まで

☆西大和水彩画クラブ

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

全国一斉「女性の人権 ホットライン」強化週間 女性の人権相談を実施

夫・パートナーからの暴力をはじめとして、職場などにおけるセクシュアルハラスメント、ストーカー行為などの女性の人権に関わる問題全般についての相談をお受けします。
相談は無料で秘密厳守です。

▼と き 11月12日（月）から18日（日）まで

◎電話受付は午前8時30分から午後7時まで。ただし、土・日は午前10時から午後5時まで。

◎インターネット受付は24時間可。
（回答は後日になります）

▼相談先 女性の人権ホットライン
☎0570—070—810
※携帯電話・PHS使用可、IP電話使用不可。

<http://www.jinken.go.jp/>

▼対 象 県内在住の女性

▼相談員 人権擁護委員及び法務局職員

▼問合先 奈良地方法務局人権擁護課

☎0742—23—5457

北葛城地区医師会 公開市民講座開催

▼と き 11月10日（土）午後2時から4時30分まで

▼と ころ 香芝市総合福祉センター

2階 多目的室

（香芝市逢坂1—374—1）

▼内 容

①講演『長寿の法則』

講師 島田健永さん（香芝生喜病院副院長）

②講演『最新の乳がん治療』

講師 岡村隆仁さん（大和高田市立病院 院長）

▼募集人数 先着80名

▼参加費 無料

▼申込方法 北葛城地区医師会まで、

お早めに電話でお申し込みください。

▼問合先 北葛城地区医師会

☎23—2431

北葛城郡・生駒郡地域別 勉強会開催

北葛城郡および生駒郡在住の保護者を中心に、「子育ての悩み」世代を越えて話しませんか」をテーマに勉強会を開催します。

障害のある子どもを育てる中で感じたさまざまな悩みなどについて、世代を越えたみなさんで意見交換できればと考えています。興味のあるかたはぜひご参加ください。

▼と き 11月6日（火）午前10時から11時30分まで

▼と ころ 奈良県立西和養護学校

視聴覚室

▼内 容

テーマ「子育ての悩み」世代を越えて話しませんか」

卒業生の保護者を迎えてのパネルディスカッション

▼問合先 奈良県立西和養護学校

☎73—2111

（進路指導部 泉谷・横澤・田中正久）

第8回 西和ふれあい祭り みんなdeSeiwaの 鐘を鳴らそう

社会福祉法人萌は、精神障害のある

かたがたの支援を通して、誰もが生き活きと自分らしく暮らせる心豊かな社会の創造を目指している団体です。その一環として、出店・作品展示・催し物などを通して、地域・関係機関・家族の人達へ感謝を伝えるためのイベントです。どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

▼と き 11月25日（日）午前10時から午後2時まで。雨天決行。

▼と ころ 斑鳩町中央公民館

（斑鳩町龍田南2丁目2—43）

▼問合先 社会福祉法人萌 地域活動支援センターまーぶる

斑鳩町神南5丁目14—14

奈良県最低賃金が改定されました

最低賃金件名	時間額
奈良県最低賃金	811円

【発効日】平成30年10月4日

奈良県最低賃金はすべての労働者に適用されます。

ただし、特定の産業には特定最低賃金が定められています。

奈良労働局・労働基準監督署

実施期間終了が 近づいています

(個別大腸がん検診・
肝炎ウイルス検査・健康診査)

▼実施期間 11月30日(金)まで

▼受診方法 問診票を生き活き対策課5番窓口で受け取り、実施医療機関を確認のうえ、受診してください。

★大腸がん検診

▼対象者 40歳以上のかた(1979年4月1日以前生まれ)

▼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歳以上のかた(1979年4月1日以前生まれ)

▼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

今年度最後の 集団検(健)診です!!

★胸部(肺がん・結核)検診、特定健康診査

※特定健診と胸部は基本的にセットでの受診となりますが、単独も可能です。

▼とき 12月12日(水)午前

▼ところ 2000年会館

▼検査方法

・胸部検診…胸部レントゲン撮影、喀痰検査(希望者・必要なかた)

・特定健康診査…身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧、検尿(糖・蛋白)、心電図、血液検査(脂質、血糖、肝・腎機能、貧血)

※眼底検査は医師の判断により実施されます。

※ABC検診(胃がんリスク検診)、前立腺がん検診(男性のみ)を特定健康診査(後期高齢者医療被保険

者のかたは除く)の血液検査で希望者のかたは実施します。

▼対象者

・胸部検診…40歳以上のかた(1979年4月1日以前生まれ)

・特定健康診査…国民健康保険被保険者(40歳以上)・後期高齢者医療被保険者のかた

▼定員

・胸部検診 先着80名

・特定健康診査 先着80名

▼費用

・胸部検診 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

・特定健康診査 500円

★検診の申込み方法

▼申込方法 11月6日(火)の午前8時30分から電話または生き活き対策課窓口⑤で受付します。

※定員になり次第募集を締め切りますのでお早めにお申し込みください。

※生活保護世帯のかたは事前に生き活き対策課へお問い合わせください。

▼問合先 生き活き対策課 ☎79-2020

上牧町臨時職員募集

ー保健師または看護師ー

保健師または看護師の募集を行います。

▼職務内容 乳幼児の家庭訪問、乳幼児健診、予防接種、がん検診などの実務と事務

▼職種 保健師または看護師

▼募集人数 1名

▼資格 保健師または看護師の資格を持つかた

▼採用期日 12月(勤務状況が良好な場合、6か月毎の期間で更新有)

募 集

上牧町臨時職員募集

ー保健師または看護師ー

保健師または看護師の募集を行います。

▼職務内容 乳幼児の家庭訪問、乳幼児健診、予防接種、がん検診などの実務と事務

▼職種 保健師または看護師

▼募集人数 1名

▼資格 保健師または看護師の資格を持つかた

▼採用期日 12月(勤務状況が良好な場合、6か月毎の期間で更新有)

▼賃金 1時間 1,400円

▼勤務時間 午前8時30分から午後5時30分まで

▼申込方法 履歴書(写真貼付)に記入のうえ、保健師または看護師の免許書の写しとともに生き活き対策課へ持参か郵送してください。

▼申請・問合先 〒639-0214 上牧町上牧3245-1

生き活き対策課(2000年会館内) ☎79-2020

介護職セミナー受講者の募集について

今、介護分野は多くの求人募集があり、売り手市場のため、介護職を希望されるかたにとっては有利な状況となっています。

ハローワークでは、初めて介護分野への就職を考えているかたの就職支援として介護職セミナーを定期的に開催しています。

本セミナーは、DVD放映や講師の説明により、初めてのかたでも解りやすい内容となっています。

これから介護分野で働いてみようとお考えのかたは、ぜひこの機会にセミナーを受講してみませんか？

▼とき 毎月最終週の水曜日
午前10時から11時15分まで

▼ところ ハローワーク大和高田
2階 会議室

▼費用 無料

▼申込方法 事前に参加申込票による申込みが必要となります。くわしくは、ハローワーク大和高田までお問い合わせください。

▼問合先 ハローワーク大和高田

☎52-5801(41#)

窓口 あなたを待ってる★しごとコーナー



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。

昭和の時代では『何処・其処の良い娘さん(息子さん)が居るので一度会ってみないか?』などと、お節介なおじさん(JJ)やお婆さん(BB)がおり、結婚へと進むケースがありましたが、時代が進むにつれ核家族化も進み、親子の関わりや近隣のお婆さん・おじさんや、お婆さん・お爺さんたちとの関わりも薄くなり、好意的に「お節介」や「お世話」をする人たちが少なくなりつつあるように感じられます。

そこで私たちマリッジサポーターは「結婚を望んでいる方々」に何とかして結ばれる「出逢いのキッカケ」を作ったり「結婚へのいろいろな悩み」について相談にのったり「親や当人と結婚について一緒に考えてみましょう」という思いでいます。

また結婚カウンセラーの先生方とともに、より良き将来についてお手伝いをしていこうと思っています。

～平成27年度の国勢調査(最新版)の結果では～

☆上牧町の未婚率(25歳～39歳) 53% ← 約2人に1人が未婚!!
☆全国の未婚率 (25歳～39歳) 42% ☆奈良県の未婚率(25歳～39歳) 45%
⇒『あきらめないで!!』 上牧町で結婚するチャンスは大いにあります!

2000年会館で結婚相談会(開催日時は広報かんまきに掲載予定)を実施しており、結婚に関する相談や婚活イベント情報が得られます。勇気を出して話しにきませんか? 結婚について一緒に考えてみませんか? 若い人たちだけでなく親の相談も受け付けています。

♥婚活イベント情報♥

12月23日(日) クリスマスイベント(予定)
翌年 3月 マリッジサポーター主催イベント(予定)

などなど今後も楽しいイベントをマリッジサポーターで思案中です!
このチャンスに積極的に「ともに人生を歩んでいく」パートナーと知り合う機会を活かしませんか?

かんまき未来創造
マリッジサポーター
今里 忠博 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

癒しのアロマ ヨガ

(少し東洋医学の経絡を 取り入れたヨガです。)

植物の香りで癒され 身体をほぐしてみませんか!

【お問い合わせ】 山崎 正子

(TEL) 0745-27-6089

(携帯) 080-1423-9350

上牧町さくら台2丁目6-3 西側玄関

※ (表札) MASAKO YAMAZAKI



西和警察署からのお知らせです

奈良県警察では、バイパスなどの新たな道路の開通、商業施設の新設および撤退など、交通環境の変化によって、交通量が減少したり、利用頻度が低下した信号機については、「止まれ」の標識を設置するなどの安全対策を講じた上で、信号機の撤去を推進しています。

「車がほとんど通らない場所で動いている信号機」や「信号機を利用しなくても横断できる交通環境」など、必要性が低下している信号機は、信号無視を誘発したり、車を不要に停止させることになるなど、交通の安全と円滑に支障を及ぼすおそれがあります。

お気づきの信号機があれば、情報提供をお願いします。

奈良県西和警察署 ☎0745-72-0110

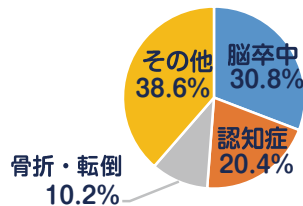


寝たきりにならないために 今日からできる脳卒中予防

「長生き」はとても喜ばしいことです。しかし、ただ長く生きればよいというものではありません。健康で自立した、いきいきとした生活を送りながら長生きすることが本当の幸せだといえます。日本人の平均寿命は世界的にみても長いのですが、これまでの平均寿命には、いわゆる「寝たきり」や「認知症」といった介護を要する期間が含まれています。日本では「寝たきり」の期間が欧米諸国と比べて長い傾向にあります。さて、寝たきりになる原因はどういったものがあるのでしょうか？

●寝たきりの原因第1位は脳卒中

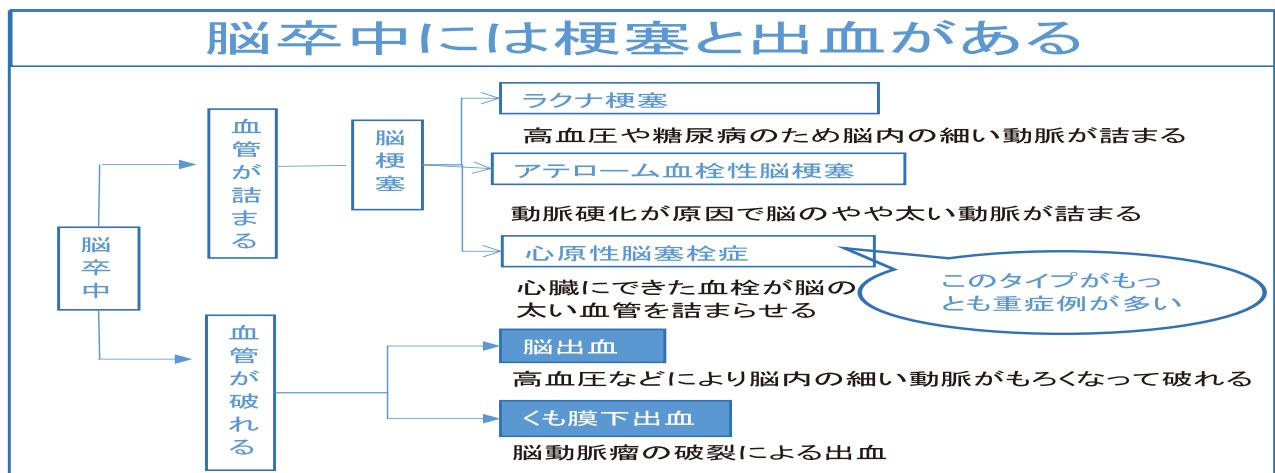
寝たきり(要介護5)となった主な原因の割合



●脳卒中とは？

脳卒中は脳梗塞・脳出血・くも膜下出血のことをいいます。動脈硬化や血管の奇形などが原因で、脳の組織に血液を運んでいる血管が詰まったり、破れたりすることで発症します。血管の状態は、全身の健康状態やその人の生活の様子と関係しています。加齢による影響もありますが、気を付けなければいけないのは偏った食事や運動不足、ストレス、たばこといった日々の生活習慣です。乱れた生活習慣による生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）が動脈硬化を引き起こします。

脳卒中が原因で寝たきりになることが多いことが分かります。



●脳卒中の症状

脳卒中では以下のような症状が突然もしくは徐々に起こります。

- ・片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる。(手足のみ、顔のみの場合もあります。)
 - ・ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。
 - ・片方の目が見えない、ものが二つに見える、視野の半分が欠ける。
 - ・経験したことのない激しい頭痛がする。 ・力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする。
- これらの症状が起きたら、すぐに病院へ受診しましょう。

●これからの時期に血管に負担をかけないために

運動や食事を改善するとともに、こんなことにも気を付けましょう。

<お酒は適量、飲みすぎに注意！>

お酒は血管を拡張させる効果があるので、飲酒直後は血圧が下がる傾向にありますが、長時間にわたりたくさん飲み続けると、反対に血圧は上昇します。飲み方を工夫して、お酒とうまく付き合っていきましょう。

- ・適量にとどめる
- ・お酒と同量の水を飲む
- ・飲む前に少し食べておく

<ヒートショック現象にご用心！>

ヒートショック現象とは、急激な温度変化によって血圧が急変してしまうことです。血圧の急変は血管に大きな負担がかかるので脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高まります。寒さによって血圧が上がりやすい冬場は特に注意が必要です。

- ・冬場は浴室や脱衣所をあたためる。
- ・食後1時間以内の入浴を避ける。
- ・お湯の温度は40℃程度に設定する。
- ・外出時はしっかりと防寒する。

この機会に生活習慣を振り返り、見直すことから始めてみましょう。



★問合先：生き生き対策課 ☎ 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	11 月 9 日 (金)	13:30 ~ 14:00	平成 30 年 7 月 6 日 ~ 8 月 4 日 生まれ
10 か月児健康診査		個人通知します	平成 29 年 12 月 6 日 ~ 平成 30 年 1 月 9 日 生まれ
3 歳児健康診査	11 月 22 日 (木)	13:00 ~ 13:30	平成 27 年 3 月 7 日 ~ 5 月 16 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	11 月 6 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	11 月 16 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	11 月 27 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	11 月 28 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	11 月 13 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 13 日のみ受付となります)
	11 月 30 日 (金)	13:30 ~ 15:00		

* 【要予約】妊婦さんあつまれ・パパもあつまれ! (教室): 2000 年会館 *

と き	対象者	内容など	申込方法
A: 12 月 2 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 (赤ちゃんのお風呂)</u> 、 <u>パパの妊婦体験</u> 《場所》2000 年会館 集団検診室 《持参品》母子健康手帳	生き生き対策課 5 番窓口または電話でお申し込みください。
B: 12 月 4 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、日曜日開催。
パパの妊婦体験を実施しています。好評です!!
ぜひ、夫・パートナーのかたも一緒にご参加ください。

★今月の健康メモ★

奈良県医師会からの
お知らせです



フレイルによる 転倒予防

フレイルとは、年齢とともに心身の機能や活力が低下し、周りの変化などに対応しにくくなる状態で、転びやすい状態といえます。

高齢のかたが転んで骨折すると、入院などにより認知機能が低下したり、治って退院しても骨折を繰り返さないように外出を控えたりして心身の活動が低下するため、ますます転びやすくなり、悪循環を来します。

高齢のかたは、自宅など慣れている場所でも床が滑りやすかったり、玄関の段差につまずいたりして、思いがけず転ぶことがあります。また部屋が暗いときも転びやすくなります。年齢とともに筋力が低下し、足元が不安定になることや「持病」や

「服用中のお薬」などの影響で、めまいや立ちくらみがして転倒につながる場合があります。

もし頻繁にふらつく場合は、かかりつけの先生に服用中のお薬について相談してみましよう。転倒・骨折を防ぐためには、自宅屋内外の段差をなくしたり、手すりをつけたり、暗い場所を明るくし、バリアフリーにして生活環境を整えることが効果的です。また、高齢の方で転びやすくなるフレイルをまず予防することが大切です。

食事は、蛋白質（魚、肉、卵、大豆など）やカルシウム（牛乳、乳製品など）ほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンD（青魚、しめじ、干しいたけ）をしっかりと摂取し、日頃から脚や腰の筋力を鍛えるために運動にも取り組みましよう。支えを使った「ふくらはぎの筋トレ」、椅子に座つてする「太もも上げ」など、転ばないよう配慮しながらできる運動が適しています。

食事や運動に気をつけて、楽しく健康的な生活を心がけることがフレイル予防につながります。

ペガサスホール 11・12月上旬の催しのご案内

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	11月10日(土) ～11日(日)	スタインウェイピアノ開放	10時	16時	一般(無料)	ペガサスホール ☎78-9900
エントランスロビー	12月2日(日)	KANMAKI GARDEN ママ主催のファミリーイベント キッズスペース、ワークショップ、 フード、その他 色々あり	10時～16時		一般(無料)	komo house ☎090-5880-1805

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)

北葛城
Kitakatsuragi

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

てんいち先生



編集後記

Mのつぶやき

映画鑑賞大好きな私ですが、2ヶ月連続で試写会に当選。楽しい時間を過ごすことができ喜んでいました。これから冬にかけても続々と上映されるので、みなさんも映画を観に行ってみませんか？ドリンク・ポップコーンもいろんな味があって…おススメですよ！！

毎年この時期になると、風邪やインフルエンザに注意ですが、最近では季節に関係なく流行っているので予防をするのも難しいような…。手洗い・うがいなど、体調管理には気をつけましょう！！

Library communication

図書館通信

新刊紹介



CGで甦る江戸庶民の暮らし

●小学館

当時の資料をもとに、長屋の生活・商店の様子・食事の内容や湯屋と呼ばれた浴場などがCGでリアルに再現されています。江戸の庶民が現代よりも季節の移り変わりを实感し、工夫して生活していたことがよくわかります。



変わったタイプ

●トム・ハンクス著／新潮社

アカデミー賞を受賞したアメリカの国民的俳優トム・ハンクスの初の小説集。皆が想う「古き良きアメリカ」を題材にしながら、単純に昔を懐かしむのではなく、悲喜こもごもの人生を描いた17の短編が収録されています。



ヒロシマをのこす

●佐藤真澄著／汐文社

広島平和記念資料館には、原子爆弾による被害の痕跡が残る遺品、溶解した石や金属類などが展示されています。それらを収集し、資料館の運営や原爆ドームの保存に尽力した長岡省吾氏の生涯を追った本です。(児童書)



ドクターヘリの秘密

●和氣晃司著／彩流者

救急車と合わせて救急医療にとって欠かせない存在になってきているドクターヘリの実際の活動や現状、これからの課題などをまとめた本です。児童書ですが、大人のかたが読んでも読みごたえのある内容になっています。



シカクさん

●マック・バーネット著／クレヨンハウス

四角のシカクさん、丸のマンマルさんは友達です。ある日、マンマルさんがシカクさんを天才彫刻家だと思い、あるお願いをします。シカクさんはそれを叶えようと頑張りますが…。読後に不思議な余韻を感じる絵本です。



11月のお話会ピーターパン

- 6・20日(火) ……午前10時30分から
- 10・24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

11月

5(月) 12(月) 19(月) 26(月) 30(金)

※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30年9月末日現在

世帯数	9,942 (－ 7)
男性	10,680 (－ 8)
女性	11,814 (－ 22)
合計	22,494 (－ 30)
※()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
- 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/11月7日(水)・28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/11月2日(金)・16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.10

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？

ケンカもするけどとっても仲良しです

思いやりのある子に育ってね！

いつも元気 いっぱいの琉惺でいてね



いつも元気をありがとう！

いつも笑顔をありがとう！

りゅう龍くん(6歳) & ほの穂乃葉ちゃん(6歳)

あいり藍梨ちゃん(1歳)

りゅうせい琉惺くん(3歳)

りょうたくくん(4歳)

そうたくくん(4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)



11月1日は「寿司の日」です

多くの人々に愛されている「お寿司」。今では日本人だけではなく、海外の人にも大人気で、日本食の代表として外国にも「お寿司屋さん」が増えています。そんな「お寿司」ですが、なんと記念日が…あったんですね！！

1961年11月、全国寿司商環衛連が、味覚の秋に老若男女を問わずすべての人に食べてもらう、多くの人にお寿司の真価を浸透させることを目的に、毎年11月1日を「寿司の日」と決められました。

その由来として、歌舞伎の「義経千本桜」という演目に関連しているようです。

主役とされる「弥助(平維盛という平家の武将)」は、討伐から逃れるために身をひそめ働いていた鮓屋の娘さんと結婚し養子となり、名前を改めし「弥助」となりました。

改名した日が11月1日ということで、この日を記念して「寿司の日」となったそうです。

昔「お寿司」は高級な食べ物だったそうですが、最近ではみなさんもお存じの通り、回転寿司店の登場で気軽に食べることのできるものとなりました。

寿司店によっては様々なイベントも開催されているようで、お得に美味しいお寿司を食べられるチャンスもあるようです。

ますます、「お寿司」が身近になり、「お寿司」好きがより一層増えるのではないのでしょうか？

(諸説あり)

