

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.561

12月

特集

ペガサスフェスタ 2018  
文化祭・町民体育祭

まちはすでに クリスマスのよそおい



上牧町ホームページ

表紙写真協力：虹の湯 西大和店





今年も沸いた！  
ペガサスフェスタ2018









# 第46回 町民体育祭

走った！跳んだ！繋いだ！

〔体育祭競技結果〕

○地区対抗戦総合

優勝 服部台

○地区対抗リレー

優勝 服部台

○地区対抗大縄跳び

優勝 服部台

○学校対抗リレー

小学校の部優勝

上牧第三小学校 A

中学校の部優勝

上牧中学校 B

○消防団対抗リレー

優勝 第1分団





## お外でいっぱい遊んだよ！

## ―上牧町立第一保育所―

最高の天気のおかげで、ぱんだ組さんとくま組さんが馬見丘陵公園へ園外保育に行きました。

広場でかけっこをしたり、バツタを捕まえたり、ドングリを拾ったり、元気いっぱい遊びました。

いい天気！

バツタを見つけたよ！

11月15日、16日、上牧中学校から職場体験学習として、おにいちゃん先生とおねえちゃん先生が来てくれました！

みんなと一緒に体操やマラソンの練習、ドッジボールをして過ごしました。

## 遠足・中学生による職場体験

## ―上牧幼稚園―

秋晴れのなか、「フルーツランド森岡利博みかん園」さんへ遠足に行きました。

甘いみかんを口いっぱい頬張り、みんなでたくさん食べました。お弁当も残さず食べたよ！

今年も上牧第二中学校から、おにいちゃん先生とおねえちゃん先生が来てくれました！

短い時間でしたが、一緒に歌ったり、踊ったり、楽しい時間を過ごすことができました。

おいしいお弁当に大満足！

いっぱい食べるぞ～

みかん、あま～い！

職場体験をするおにいちゃんせんせいとおねえちゃんせんせい



# 平成30年度 「明るい選挙啓発ポスター」 入選作品決定

「明るい選挙啓発ポスターコンクール表彰式」が10月26日、役場で行われました。このコンクールは、上牧町選挙管理委員会が「明るく正しい選挙」を啓発するために、町内の小・中学校へ参加を呼びかけて実施され、454点の応募作品の中から、優秀な作品に贈られる上牧町長表彰には、上牧第三小学校6年生の山岡未歩さん、上牧中学校2年生の田中朱春さん、委員長表彰には、上牧第二小学校5年生の田中里奈さん、上牧中学校2年生の酒井謙伸さんの作品のほか佳作6作品が選ばれました。



賞状を手に喜びをかみしめる受賞者のみなさん

## まちが出会いをサポート♡ 第6回出会いイベント開催

町主催の出会い交流イベント、「秋はスポーツで出会いー恋も出会いも上牧町でービーチボールバレー婚活」が10月21日、第1町民体育館で開かれ、男女26人が参加。男女混合グループに分かれトーナメント方式で試合を行い、初対面とは思えぬチームワークを発揮！気持ち良い汗と共にスポーツを通してコミュニケーションを深め、参加者同士気の合う相手と話が盛り上がりました。マリッジサポーターの何気ない声掛けが後押しをし、なんと7組のカップルが成立しました。



盛り上がる参加者のみなさん  
ゲームで



準備運動もばっちり!!

## 料理に挑戦!! ー男性料理教室ー

食生活改善推進員による、男性のための料理教室が11月8日、2000年会館で開催されました。今回は料理初心者のかたを対象に、鮭のアーモンドソテー・まろやか白和え・大根と柿のサラダ・とん汁の4品を作りました。参加者は、「南瓜がこんなに硬いものだ」と初めて知った、「美味しくできました。家でも作ってみたい」と笑顔で感想を話してくれました。



推進員さんに教わりながら



もうすぐ完成!

## 火事にはご用心 ー秋季火災予防運動ー

11月9日から15日にかけて全国で実施されている秋季火災予防運動期間中の9日、奈良県消防協会北葛城支部、11日に上牧町消防団による防火宣伝パレードがそれぞれ実施されました。

このパレードは、町民のみなさんに防火に対する意識を一層高めていただき、火災の発生を防止することにより、尊い生命や貴重な財産の損失を防ぐことを目的に、毎年この時期に実施しています。



11日に行われた防火宣伝パレード

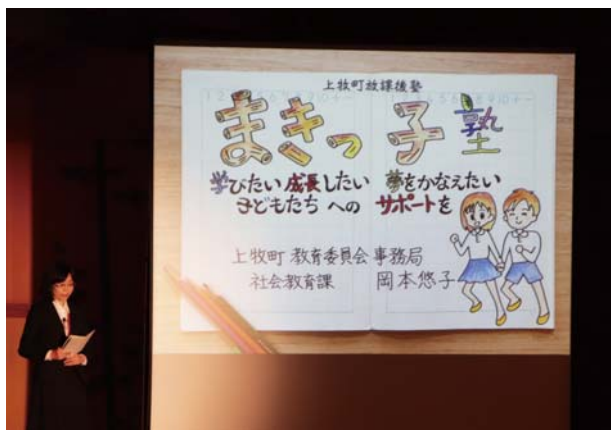
## 2年連続の特別賞

### ―奈良県市町村政策自慢大会―

県内市町村の政策について、他市町村等へアピールをするプレゼンテーションが11月22日、春日野国際フォーラム薔―・R・A・K―で行われ、去年に引き続き上牧町も参加しました。

奈良県市町村政策自慢大会は、互いに刺激し合い、今後の行政運営のヒントや課題解決の糸口をつかみ、能力アップにつなげることを目的に開催され、今年は、「上牧町放課後塾 まきっ子塾」学びたい 成長したい 夢をかなえたい 子どもたちへのサポートを」を発表テーマに、上牧町職員の岡本悠子（社会教育課）がまきっ子塾をふんだんにアピールしました。

参加15団体中、2年連続の特別賞を見事受賞し、「みなさんのアドバイスや応援のおかげで楽しく発表することができました」と受賞の喜びを述べました。



他市町村へまきっ子塾をプレゼンテーション



2年連続の特別賞を受賞



喜びの挨拶をする職員

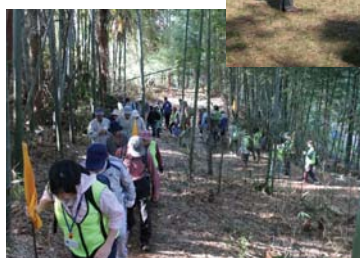
## 爽快に5.5km 片岡城跡をめぐる

楽しく歩くことで健康維持と増進を図る、健康上牧21計画推進事業成人グループによるささゆりウォークが11月18日に開催され、総勢65名のかたが参加されました。

今回は片岡城跡をめぐるコース。落ち葉を踏みしめる音や感触を楽しみながら、コースの途中では片岡城などにまつわる歴史の話もあり、参加されたかたからは「普段歩くことのできないところを歩いて楽しかった」「歴史のお話が楽しかった」などの嬉しいお声をいただきました。



歴史のお話を熱心に聞みなさん



竹林の中を散策中

## 歌で元気を ―シルバーコーラス「銀の鈴」― いつまでも

上牧町文化祭で、懐メロ5曲を見事に歌い上げ、喝采を浴びたシルバーコーラス「銀の鈴」の51名のみなさん。

70代から90代までの元気なみなさんが、月に2回練習に励んでいます。今年で発足23年、節目となる25年を目指し、みなで声を合わせて楽しく元気に歌います。



上牧町文化祭にて（シルバーコーラス「銀の鈴」のみなさん）



# TOPIX

## お知らせ

**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

## 上牧町成人式

新成人のみなさん、おめでとうございます。本年度の成人式（平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれたかた対象）を行います。ぜひ、ご出席ください。

▼とき 翌年1月14日（月・祝）午前10時から（午前9時から受付）

▼ところ ペガサスホール

※案内状を本人あてにお送りしますが、案内状が未着の場合や、他市町村へ転出された新成人のかたで、本町の成人式に出席を希望されるかたは、当日会場の受付で申請してください。

なお、当日の服装はできるだけ華美をさけて、清楚な服装で参加されますようお願いいたします。

▼問合先 ペガサスホール

☎78-9900

## 町税や保険料などの 納め忘れはありませんか

12月は、国民健康保険税、後期高齢者及び介護保険料（第6期）の納付月です。

納期限は**12月28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算されます。納め忘れの

ない口座振替をお勧めします。

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

★納付は便利な口座振替で！★

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

※手続き完了まで、3週間以上必要な場合があります。

▼振替日 各納期限月の末日（末日が休日・祝祭日の場合は、翌営業日）

★督促手数料について★

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

▼問合先 徴収課

☎役場内線125番

## 「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 12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 地域包括支援センター

（2000年会館⑥窓口）  
☎79-2020

## お口の教室開催します

毎年好評のお口の教室を今年も開催します！

いつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、お口の機能の衰えを予防することが大切です。お口の機能をきたえることで誤嚥性肺炎、要介護状態や認知症の予防などにつながります。日ごろのお口のケアについて歯科医や歯科衛生士から学んでみませんか？教室ではお口の検診や正しいブラッシング方法の確認、体操など楽しくためになるプログラムを用意していますので、ぜひご参加ください。

▼とき 翌年1月24日（木）、2月



7日(木)、2月28日(木)、3月14日(木)の全4回、午前9時30分から11時まで

▼ところ 2000年会館

集団検診室

▼定員 先着10名

▼費用 無料

▼申込方法 12月12日(水)から19日(水)までの午前8時30分から地域包括支援センター窓口または、電話でお申し込みください。  
※土日を除く。

▼問合先 地域包括支援センター

(2000年会館⑥窓口)

☎79-2020

## 特設人権相談所を開設

法務省と全国人権擁護委員会は、12月4日から10日を「人権週間」と定め全国的に各種相談活動を行っています。

上牧町では、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動の一環として、次のとおり特設人権相談を行います。

▼とき 12月14日(金)午前10時から午後4時まで  
▼ところ 2000年会館

▼相談員 人権擁護委員  
▼内容 人権問題全般  
▼問合先 社会教育課

☎役場内線253番

## 2018 上牧町マラソン大会開催

コースを一新!

みなさんのご参加、たくさんの声援お待ちしております。

▼とき 12月16日(日)午前9時15分から(午前8時45分から受付)

※雨天の場合、23日(日・祝)

▼ところ 上牧第三小学校運動場

▼対象者 小学4年生以上・中学生・高校生・一般(町外のかたも参加可)

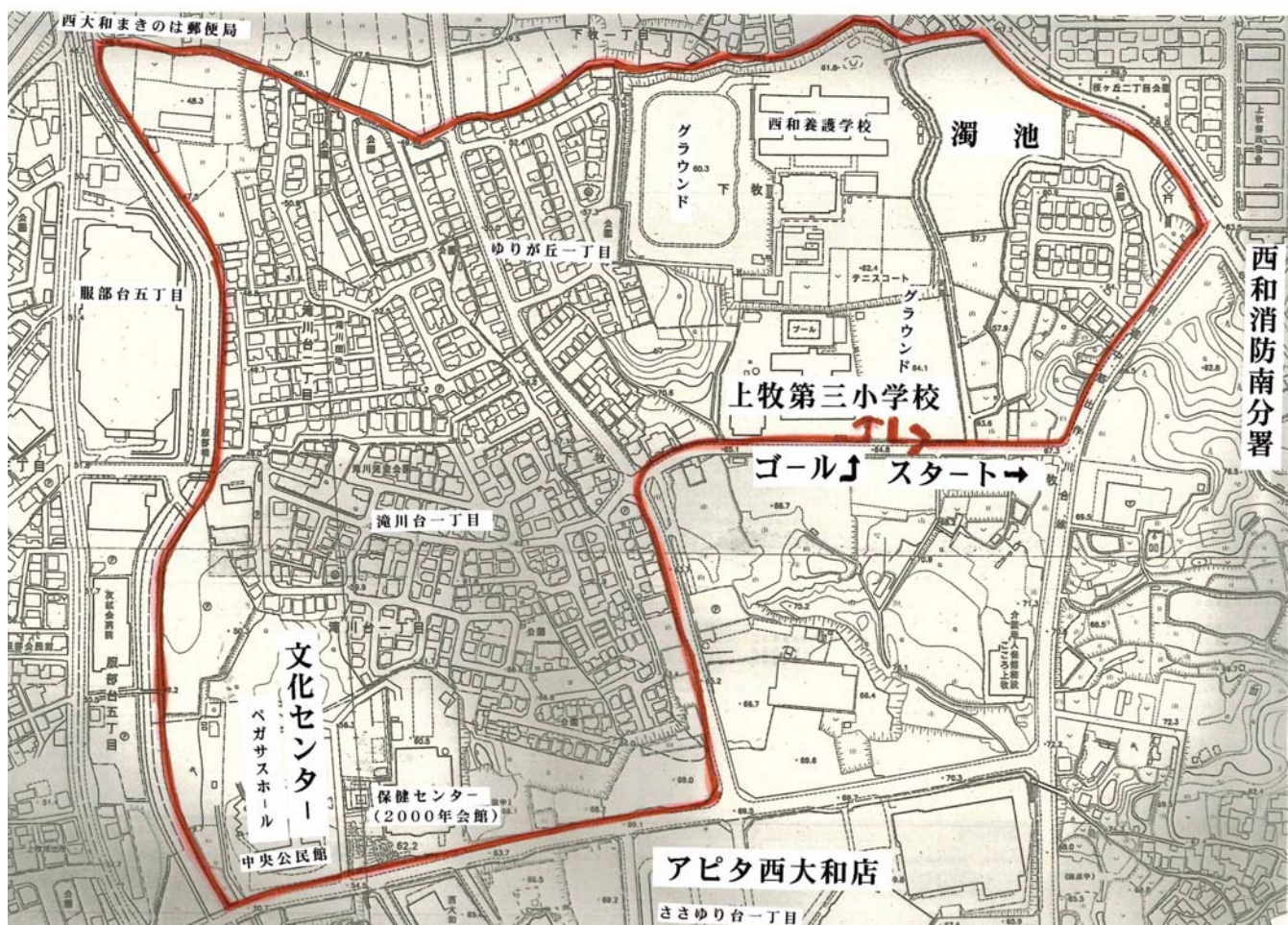
▼コース 上牧第三小学校周辺コース  
◎小学生、中学生女子・高校・一般女子 3.0 km

◎中学生男子・高校・一般男子 6.0 km  
※交通事情により、コースや距離数を変更する場合があります。

▼申込方法 12月9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。

▼問合先 社会教育課スポーツ振興係  
(第一町民体育館内・月曜休館日)

☎78-0118



上牧町マラソン大会 コース図



## 高齢者の集い開催

健康上牧21計画高齢グループでは、高齢者が一同に会し大勢の人とふれあい、交流をすることにより元気で楽しく自立した日常生活が送られると考えています。

そのふれあい交流の場として「高齢者の集い」を開催します。

▼とき 12月6日(木)午後1時30分から

▼ところ 2000年会館

多目的室

▼内容

☆火災予防講習

テーマ「住宅防火対策について」

\*高齢者の防火対策

\*住宅防火、いのちを守る7つのポイント

講師 牧野好彦さん(西和消防署予防課長)

☆歌謡シヨウ

愛川純平さん(日本クラウン 歌手)

加奈さん(日本クラウン 歌手)

▼対象者 町内在住のシニアのかた

▼費用 無料

▼主催 健康上牧21計画高齢グループ実行委員会

▼後援 上牧町シルバークラブ連合会

▼問合先 生き活き対策課

☎79-2020

## 科学おもちゃを作ろう!! —子ども体験学習開催—

親子で楽しく

科学おもちゃを

作ってみませんか?

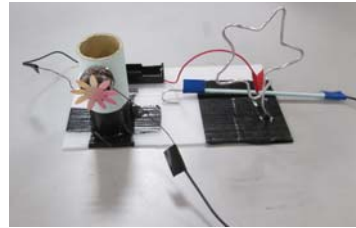
ペットボトルを使って楽器

を作ったり、電

磁石を利用して

「フライラ棒」を

作ります。



▼とき 12月15日(土)午後2時から3時30分まで

▼ところ 役場庁舎西館3階 集会室

▼講師 奥田俊詞さん

(畿央大学教育学部教授)

▼定員 先着20組・40名

▼対象 小学1年生から4年生・未就学児(保護者同伴必須)

▼申込方法 12月3日(月)から7日(金)までの平日午前9時から午後5時までに社会教育課窓口または電話でお申し込みください。

▼問合先 社会教育課

☎役場内線255番

## 文化協会作品発表会

上牧町文化協会では、中央公民館展示ギャラリーと役場で作品の発表会を行っています。

★中央公民館

◎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)

◎12月14日(金)から翌年1月18日

(金)まで

☆書道クラブ遊藝会(展示ギャラリー)

☆まきのは陶芸クラブ火曜日

(陳列ケース)

★役場

◎12月14日(金)まで

☆西大和水彩画クラブ

◎12月17日(月)から翌年2月8日

(金)まで

☆油絵 サンデーパレット

各クラブについてのお問い合わせは中央公民館まで。

▼問合先 中央公民館

☎76-3610

## 萌 いろいろの電話相談室

精神障害者および家族の支援をしている社会福祉法人萌では、障害者週間にちなみ、広く県民を対象にした電話相談を実施します。

眠れない日や気分が落ち込む日が続く、やる気が出ない、不安でしかたない、精神科への受診や薬への不安など、精神保健福祉に関する相談を受け付けます。困っていることや

つらい気持ちに耳を傾け、支援機関や制度の情報提供をします。お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

相談は無料です。

▼とき 12月5日(水)から9日(日)までの午前9時から午後9時まで

▼相談番号

☎0743-85-5639

(通話料はかかりません)

▼問合先 地域活動支援センター

なつこ ☎23-8105

テレビ視聴に関する重要なお知らせ

12月13日(予定)より、上牧町の一部の地域において、携帯電話事業者による新しい電波の利用開始に伴い、テレビ映像に影響(ノイズなどの発生)が出る恐れがあります。

地上デジタルテレビに影響が出た



## 大学かぼちゃ 学校給食のメニューより

大学いものかぼちゃバージョンです。今年の冬至は12月22日(土)です。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番衰える日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、陰が極まり再び陽にかえる日という意の一陽来復(いちようらいふく)といって、冬至を境に運が向いてくるとしています。つまり、上昇運に転じる日だと言われています。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)など、「ん」のつくものを食べて縁起をかつぎましょう。

## 材料

| 家庭用 4人分 |       |
|---------|-------|
| かぼちゃ    | …200g |
| 砂糖      | …大さじ3 |
| 水       | …大さじ3 |
| 淡口しょうゆ  | …ごく少量 |
| 酢       | …ごく少量 |
| 水飴      | …10g  |
| 黒ごま     | …2g   |
| 揚げ油     | …適量   |



## 作り方

- ①かぼちゃを乱切りにする。
- ②かぼちゃを素揚げする。
- ③調味料をすべて合わせてあめになるまで中火でゆっくり煮詰める。
- ④揚げたかぼちゃを③に加えてからめ、ごまをふる。

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

## 労働相談会開催のお知らせ(無料)

場合は、700MHz利用推進協会にて、回復作業を行いますので、コールセンターまでご連絡をお願いします。

▼問合先 一般財団法人700MHz利用推進協会テレビ受信障害対策コールセンター

☎0120-1700-0012

(IP電話の場合)

☎050-13786-0700

\*受付時間は午前9時から午後10時(土・日・祝祭日を含む)

▼とき 12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

平成29年11月から12月にかけてまして自治会のご協力をいただき住民の皆様に「コミュニティバス運営に関するアンケート調査」を実施しました。アンケート結果は町ホームページにて公表しております。また、お持ち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。



URL : <http://www.town.kanmaki.nara.jp/pdf/bus-anketo.pdf>



## ★平成 30 年分署内申告書作成会場の開設時期について★

申告書作成会場の開設期間は、平成 31 年 **2 月 18 日(月)から 3 月 15 日(金)** までです。  
申告書作成会場は午後 4 時まで受付を行っていますが、混雑状況により早めに受付を終了させていただく場合もございます。(土・日は閉設)

※ 2 月 15 日(金)以前は申告書作成会場を開設していませんが、作成済みの申告書等の提出はできます。  
※ 税務署の駐車場は狭いため、電車・バス等の公共の交通機関をご利用ください。

## ★ID とパスワードを使って、申告が便利になります★

平成 31 年 1 月から、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した確定申告書を、  
① ID(利用者識別番号)と②パスワード(暗証番号)を使って e-Tax で送信できるようになります。  
ID とパスワードは、税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行します。事前に、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署(所轄税務署、勤務先近くの税務署)にお越しください。

## ★スマートフォンによる申告も可能に★

平成 31 年 1 月から、スマートフォンでも所得税の確定申告ができます。スマートフォンを使ってできる申告は給与所得者(年末調整済み)で、医療費控除またはふるさと納税などの寄附金控除を適用するかたです。スマートフォンでの申告には、税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行する① ID(利用者識別番号)と②パスワード(暗証番号)が必要です。事前に、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署(所轄税務署、勤務先近くの税務署)にお越しください。

**年末年始、確定申告時期の税務署窓口は大変混雑しますので、お早目の手続きをお願いします。**

## 募集

上牧町職員募集  
― 保健師・助産師 ―

▼採用職種 保健師・助産師

▼採用予定人数 各 1 名

▼受験資格

★保健師・・・1981 年(昭和 56 年)

4 月 2 日以降に生まれた人で、  
保健師免許を有する人、または

2019 年(平成 31 年)3 月末ま  
でに保健師免許を取得見込みの人

★助産師・・・1981 年(昭和 56 年)

4 月 2 日以降に生まれた人で、  
助産師免許を有する人、または

2019 年(平成 31 年)3 月末ま  
でに助産師免許を取得見込みの人

※ 地方公務員法第 16 条の各号のいず  
れかに該当する人及び日本国籍を

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は受験でき

ません。

▼試験日時・内容

★第 1 次試験 作文試験・適性検査

▼とき 翌年 1 月 20 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、翌年 2 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 面接試験(個別)

翌年 2 月中旬予定

※ 合格発表は、翌年 2 月下旬に合否  
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  
係で配付します。

※ 受験申込書などの交付期間は、12  
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 4 cm 横 3 cm、貼付  
前に写真裏面に名前を記載のこと)

③ 保健師免許証の写しおよび保健師



免許取得見込証明書など

・助産師免許証の写しおよび助産師免許取得見込証明書など

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。

※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のみ用い、それ以外の目的には使用しません。

(2) 申込受付期間 12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。

※申込方法については、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、12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お送りし

ます。受験票が12月26日(水)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次のとおりです。

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2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

ハッピーライフ教室、5歳若返る運動教室、参加者募集

いつまでも若々しく過ごすためには運動はかせません。若い時に運動していたかたでも、年齢を重ねると徐々に運動機能が低下していきま。年齢に応じた運動の方法を学び、続けられる運動を身につけ、5歳若返りましょう。

▼とき 翌年1月10日(木)から3月28日(木)までの毎週木曜日、全11回・午後2時から3時30分まで  
▼ところ 2000年会館 機能訓練室

▼対象者 町内在住の65歳以上のかたで、運動に支障がある心疾患などの治療中でないかた  
▼定員 先着15名

※ただし、申し込みが8名に満たない場合は開催しません。また、申し込みが定員を上回る場合、平成30年度1回目(5月17日から7月26日)の教室に参加されたかたにはご辞退いただく場合があります。ご了承ください。

▼申込方法 12月13日(木)から20日(木)までの午前8時30分から地域包括支援センター窓口または、電話でお申し込みください。

(土・日除く)  
▼問合先 地域包括支援センター  
(2000年会館6窓口)  
☎79-2020

厚生労働省 奈良労働局からのお知らせです。

「働き方」が変わります!!

2019年4月1日から  
働き方改革関連法が順次施行されます。  
詳しくは、奈良労働局ホームページへ

「働き方改革」  
の実現に向けて

クリック!

奈良労働局 雇用環境・均等室  
☎0742-32-0210



## 学童保育希望者募集

来年度学童保育希望者を募集します。

▼対象者 保護者（両親やこれに準じるかた）が昼間労働などにより常に不在のため、放課後の家庭保育ができない小学1年生から6年生までの児童

▼ところ・募集人員

・上牧小学校区 70名

・上牧第二小学校区 70名

・上牧第三小学校区 70名

▼期 間 4月1日から翌年3月31日まで

▼休所日 日曜、祝日、年末年始（12月29日から1月3日）、その他町長が特に定めた日

▼保育時間

・学校開校日は、放課後から午後6時まで

・学童保育所休所日を除く学校休業日、土曜日は、午前8時30分から午後6時まで

・夏期休業日（7月22日から8月31日）

・冬期休業日（12月24日から1月6日）

・春期休業日（3月25日から4月5日）

午前8時から午後6時まで

▼保育料（月額）

・午後5時まで 3,000円

・午後5時30分まで 3,500円  
・午後6時まで 4,000円

・長期休業日の午前8時から8時30分（早朝分）を利用されるかたは、別途月額500円を徴収します。

▼申込期間 翌年1月7日（月）から16日（水）までの午前8時30分から午後5時30分まで

※現在学童保育所に在籍のかたも、新たに申込みが必要となりますので、ご注意ください。

▼申込方法 所定の用紙に必要事項を記入のうえ、こども支援課へ提出してください。用紙は12月3日（月）からこども支援課と各学童保育所で配布します。

▼提出書類 学童保育所申込書・勤務状況証明書（勤務者全員各一通（同居の65歳未満の祖父母含む）、個人情報確認同意書及び誓約書

▼諸費用

・スポーツ安全保険代 年額800円  
・おやつ代・雑費代 月額2,000円（土曜日のおやつは各自持参）

▼問合せ こども支援課  
（2000年会館③窓口）  
☎43-5034

## 出会いイベント、まちが出会い♡結婚を応援します！

町主催の第7回出会い交流イベントです。恋も出会いも上牧町で！！

手作りにこだわった店主自慢の焼きたてパンとカフェメニューが訪れた人の心を温かくさせるとい話題のカフェでクリスマス婚活を開催！参加者全員でワクワクドキドキのプレゼント交換などを行います。結婚を考えているかたがたの良き相談者のマリッジサポーターがグループトークを一層盛り上げます。「気になる人がいるけどどうしたらいいの？」など恋に悩みはつきもの。イベント中はもちろん、イベント後のフォローもしっかりサポートします。今年のクリスマスはアットホームなカフェでまだ見ぬ運命の相手に出会つかも。ご参加お待ちしております。

▼とき 12月23日（日）午後4時30分から午後8時まで（午後4時から受付）

▼ところ 陽だまりカフェ

▼参加費 男性 3,500円  
女性 2,500円

▼対象者 25歳から45歳までの独身

男女。各12名。

男性は奈良県内在住・在勤のかた、女性は県内外を問わず。

※ただし男女共に上牧町在住、在勤のかたを考慮します。応募多数の場合は抽選となります。

▼申込方法 名前（フリガナ）、性別、住所、年齢、電話番号（日中連絡が取れる番号）、メールアドレスを記載しメールまたは電話により、12月16日（日）までにアリガトウファクトリーへお申し込みください。電話での受付は平日午前9時から午後6時までです。

@arigato-factory.comのアカウントより連絡しますので、受信拒否などのドメイン指定をされているかたは解除をお願いします。

▼問合せ アリガトウファクトリー  
☎0742-22-6666  
☎090-3038-5137

kannaki@arigato-factory.com（土日祝はメールでの受付）  
こども支援課2000年会館③窓口  
☎43-5034

☎43-5034





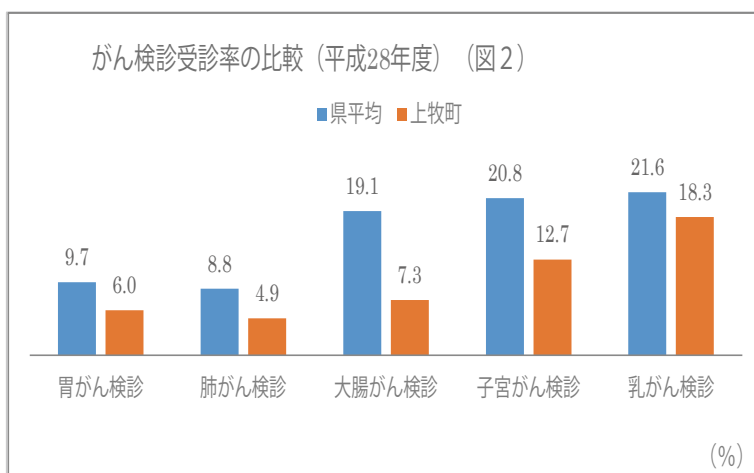
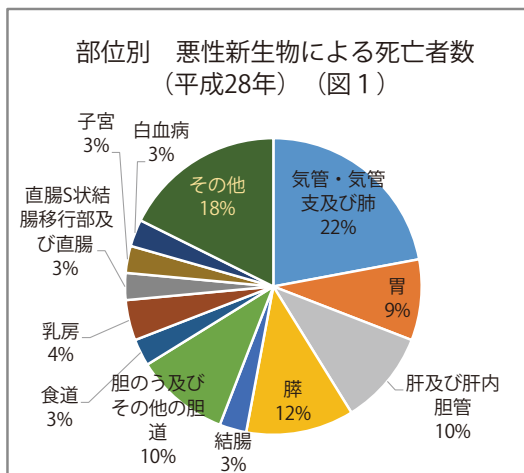
# 上牧町の、がん検診受診率向上にあなたの力が必要です！

## ～がん予防推進員を募集しています！～

上牧町の平成28年の死因別死亡者数では、がんによる死亡数が一番多く、次いで心疾患、肺炎によるものが多くなっています。また、がんによる死亡数を部位別にみると、第1位気管・気管支及び肺、第2位 胃、第3位 肝及び肝内胆管となっています。(図1)

がんは早期に発見できれば約9割が完治し、体や経済的な負担が少なくてすみますが、初期のがんは自覚症状がほとんどなく早期発見が困難であることから、早期発見には、がん検診を定期的に受診することが重要となります。

上牧町では検診費用を助成するなど様々な取り組みを行っていますが、各種がん検診の受診率はいずれも県平均を下回っており、特に肺がん検診の受診率が低い現状があります。(図2)



初めて受診されたかたに受診にいたった理由を尋ねると、「友人に誘われて」「家族に勧められて」という方がとても多く、がん検診受診率向上のためには家族、ご近所さん等、身近な人からの声かけが非常に効果的であることが分かりました。

そこで、「自ら率先してがん検診を受診する」「ご家族・友人やご近所さんを検診にお誘いする」など命の応援隊として活動していただく、「上牧町がん予防推進員」を募集します。

Q. がん予防推進員とは？

A. 日常生活等を通して、大切な人、ご家族、ご近所さんへ、がん検診の受診の呼びかけや、がん予防に関するお知らせをしていただく簡単な健康ボランティアです。



Q. がん予防推進員になるには資格がいるの？

A. 資格は必要ありません。町のがん予防推進員養成講座にご参加いただけます。「がんで悲しむ人を減らしたい！」という気持ちがあればどなたでも応募できます。ぜひ、ご応募ください!!

▼申込期間 12月3日(月)から19日(水)まで

▼申込・問合せ先 生き生き対策課(⑤窓口) ☎ 79-2020

広告

18歳のお誕生日の1ヶ月前からご入校OK!

# 高校生 安心パックプラン

技能補習料及び技能検定料の追加料金 0円

AT ¥273,000 (所持免許なし(原付含む)(294,840円税込))

MT ¥288,000 (所持免許なし(原付含む)(311,040円税込))

高校生安心パックプランとは・・・  
技能補習料及び技能検定料の追加料金が不要の定額プランです。

※別途必要な費用 / 高速通行料(実費)、仮免交付料(1,150円 / 非課税)、仮免申請料(1,700円 / 非課税) ※お客様の都合により発生する費用 / 再仮免申請料、再測定料、予約当日キャンセル料 ※高校生安心パックプランお申し込み時には、この広告と学生証をお持ちください。

**法隆寺自動車教習所** 〒639-1066 奈良県生駒郡安堵町 西安堵474番地  
TEL: 0743-57-2610 詳しくはウェブサイトへアクセスしてね! 法隆寺自動車教習所 検索

# 北葛城

Kitakatsuragi

上牧 王寺 広陵 河合

きたかつらぎ 検索





## ストレスをためない！十分な睡眠を！

「休養」とれていますか？

真の休養とは…

- ①疲労を回復すること
- ②鋭気を養うこと



上手な休養の取り方

- ①リラックスをする
- ②自分を見つめたりする時間をつくる
- ③睡眠をとる

### <ストレスと上手に付き合うために>

心身の活力源として適度なストレスが必要です。しかし、溜め込みすぎではいけません。心の危険信号が点灯する前に、自分に合った方法でストレスを発散しながら、上手に付き合っていきましょう。

- 例えば…
- ①スポーツで体を動かす
  - ②カラオケで好きな歌を大声で歌う
  - ③親しい仲間とコミュニケーションをとる
  - ④入浴やマッサージで心身をほぐす
  - ⑤質の良い睡眠をとる
  - ⑥自分で抑え込まずに自己主張する

### <質の良い睡眠をとるためには…>

**食 事** 夜遅い時刻の食事は、胃腸が活発に働くため、睡眠を妨げます。夕食はできるだけ就寝の4時間前までには済ませましょう。

**刺激物** 就寝前のカフェイン、ニコチンなどの刺激物の摂取は快適な睡眠を阻害します。就寝前は刺激物を含んだものは避けましょう。

**アルコール** 適量のアルコールは入眠を促す作用がありますが、飲みすぎは睡眠の質を低下させるため、逆効果です。寝酒は適量に。

**運 動** 遅い時間に過激な運動をすると、循環器系や神経系が刺激され、入眠しにくくなります。就寝の前には軽いストレッチがお勧めです。

**入 浴** めるめのお湯に20～30分つかりましょう。全身の血液循環がよくなり、リラックスできます。逆に熱いお湯は眠りを妨げるので避けましょう。

**音 楽** 睡眠に良い音楽とは、流れるような美しい音色です。α波ミュージックや波の音などのヒーリング系もお勧めです。

**読 書** 小説よりも、のめり込まずに10～15分で切り上げられる絵本が最適です。また、詩集も就寝前にはお勧めです。

**アロマ** 洗面器にお湯を張り、アロマオイルを数滴垂らして香りを楽しんだり、キャリアオイルと合わせてマッサージしても効果的です。

### <最近こんな症状ありませんか？>

- ☐ 夜、なかなか寝つけない
- ☐ 就寝中に何度も目が覚める
- ☐ もっと眠りたいけれど、朝早くに目覚める
- ☐ 一晩眠ったけれど、ぐっすりとした感じがしない



一人で悩んでいませんか？  
誰かに相談してみませんか？  
また、身近な人の様子はどうですか？  
ひと声かけてみてください。

### <相談窓口>

- 上牧町保健福祉センター生き生き対策課  
☎ 0745-79-2020 (平日 8:30～17:30)
- ならこころのホットライン(精神保健福祉センター)  
☎ 0744-46-5563 (平日 9:00～16:00)
- 奈良いのちの電話  
☎ 0742-35-1000(24時間ホットライン)
- 子ども専用 チャイルドラインなら  
☎ 0120-99-7777(月～土曜日 16～21時)
- 子育て中のかた 奈良すこやかテレフォン  
☎ 0742-35-1002(平日 18:00～21:00、土日祝日 10:00～16:00)





★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    | 12月14日(金) | 13:30～14:00 | 平成30年8月5日～9月9日生まれ   |
| 10 か月児健康診査   |           | 個人通知します     | 平成30年1月10日～2月7日生まれ  |
| 1 歳8 か月児健康診査 | 12月19日(水) | 13:00～13:30 | 平成29年3月28日～5月21日生まれ |
| 2 歳児歯科検診     | 12月6日(木)  | 9:00～9:30   | 平成28年6月12日～9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 | 12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)<br>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。<br>【持参品】母子健康手帳 |
| 幼児相談 | 12月14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)<br>【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】<br>成人健康相談 | 12月18日(火) | ① 9:00～11:30<br>② 13:30～16:00 | 2000 年会館<br>相談室1 | 糖尿病・高血圧・高脂血症・禁煙・生活習慣を改善したいなど、何でもお気軽にご相談ください。                                |
| 認知症相談           | 12月19日(水) | 13:30～15:30                   | 2000 年会館<br>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、お待ちいただくこともあります。ご了承ください。                         |
| ささゆりルーム<br>相談日  | 12月11日(火) | 10:00～11:30                   | アピタ西大和店<br>2階    | (乳幼児)計測・育児や発達についてなど<br>(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11日のみ受付となります) |
|                 | 12月21日(金) | 13:30～15:00                   | ささゆりルーム          |                                                                             |

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。  
お気軽にお越しください。

## ★今月の健康メモ★

奈良県医師会からのお知らせです



### 弱視とこどもの眼鏡

弱視と言えはどのようなイメージですか？ 視力の悪い人などでしょうか。病気の原因を問わず、視力が悪い状態を社会的弱視というのに対して、生後から6歳頃までの視力が発達する時期に、強い遠視などの原因で視力の発達が止まってしまった状態を医学的弱視といいます。この弱視は適切な時期に発見して治療すれば、眼鏡をかけて良好な視力が得られることが多い一方、幼少期に気付かなかつた場合、眼鏡をかけても視力は不良となり、運転免許が取得できないこともあります。そのため平成2年から3歳児健診に視力検査が追加されました。

乳児の視力を通常の方法で測ることはできませんが、他の検査方法

から推定すると、生後3か月で0.02〜0.03、8か月で0.1程度、1歳で0.2前後に発達します。そして毎日ものを見て、網膜が鮮明な映像を得て、脳に伝わることで視力は発達していきます、3歳半で0.7〜1.0に達するといわれています。

この視力の発達を妨げる原因として、強い遠視や乱視、片眼の強い遠視、斜視、生まれつきの白内障、長期間の眼帯などがあります。

弱視は6歳頃までの視力が発達する時期に発見して、遠視や斜視などの原因を早期に矯正、治療すれば十分な矯正視力まで発達できる可能性が高くなります。眼鏡をかけるだけで弱視にならないことも多く、気付かずに治療しないのは本当に残念なことです。

眼鏡については、平成18年4月より9歳未満で斜視・弱視などの治療目的に作る眼鏡の費用が健康保険の適応となりました。

視力の発達を知るのに3歳児健診はとても大切な健診です。3歳児健診の前でも、見えていないと思われる時や、片眼の視線がずれていると感じる時は早めに眼科を受診されることをおすすめします。

## ペガサスホール 12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   | 問合せ先                        |
|------|-----------|-----------------------|--------|--------|--------|-----------------------------|
| 大ホール | 12月16日(日) | Amiiy dance place 発表会 | 13時30分 | 15時30分 | 一般(無料) | ☎090-8386-8601<br>(担当 ウエマツ) |

上牧町上牧3241 ☎ 78-9900 FAX 78-9909 問合せ時間 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)

## 年末年始診療案内



| 12/22<br>土 | 23<br>日 | 24<br>月 | 25<br>火 | 26<br>水 | 27<br>木 | 28<br>金 | 29<br>土 | 30<br>日 | 31<br>月 | 1/1<br>火 | 2<br>水 | 3<br>木 | 4<br>金 |
|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|--------|--------|--------|
| ×          | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×       | ×       | ◎       | ◎       | ◎        | ◎      | ◎      | ×      |

| ◎印の受付時間 |               | 診療科目      |  | ※12/23、24は平常診療で、朝の受付時間は午前9時30分からとなります。 |
|---------|---------------|-----------|--|----------------------------------------|
| 朝       | 8時30分〜11時30分  | 内科・小児科・歯科 |  |                                        |
| 昼       | 12時30分〜16時30分 | 内科・小児科・歯科 |  |                                        |
| 夜       | 17時30分〜20時30分 | 内科・小児科    |  |                                        |

## 三室休日応急診療所

斑鳩町稲葉車瀬2-5-18

☎74-4100

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



## てんいち先生



## 編集後記

## Mのつぶやき

先日ニュースで子どもの視力の低下について放送されていました。確かに、眼鏡をかけているお子さんが多いような気がします。ゲームにスマホ等々、目を酷使するものが普及し、影響しているのでしょうか。私も学生の頃は両目2.0とよく見えていました。しかし今は、歳のせいもあるのかだんだん悪くなってきました。そのうち、眼鏡が必要になるんでしょうね…。

12月ですね。毎年言いますが、本当に早い。1年を振り返り、来年の豊富を考えたいと思います!!

Library communication

## 図書館通信

新刊  
紹介

## ことことこーこ

●阿川佐和子著／角川書店

主人公の香子は離婚後、老父母の暮らす実家に戻り、フードコーディネーターとして新たな人生を歩み始める。その矢先、母・琴子に認知症の症状が現れ、介護と仕事の両立を考えるが…。人情あふれる介護小説です。

## どんぐりむらのいちねんかん

●なかやみわ著／学研プラス

どんぐりむらには、いろんな仲間たちがお店をひらき、みんなのために仕事をして暮らしています。4月のお花見、9月のお月見など、1月から12月まで四季折々のどんぐりたちの暮らしや行事を描いた絵本です。



## クリスマス会



12月15日(土) 午前10時30分から11時30分まで  
上牧町中央公民館 大会議室 (図書館の下です)

## プログラム

劇 「ぐりとぐらのおきやくさま」  
ペープサート 「三びきのくま」  
ペープサート 「十二支のはなし」  
大型絵本 「ぼくのくれよん」  
大型紙芝居 「もみもみおいしゃさん」 など  
他にもお話しを読んだり、手遊びなどをおこないます。小さなお子さんはもちろん、小学生以上のお子さんもぜひご来場ください。



## 読書手帳をつくってみませんか

図書館内にある資料検索機から、借りた本の記録をシールに出力し「読書手帳」に貼ることで、自分が読んだ本の記録などに活用いただけます。シールの印字にはパスワードが必要になります。ご希望のかたは、図書館のカウンターでお申し込みください。小学生以下のお子さんのパスワード発行は保護者のかたからの申請をお願いします。「読書手帳」は図書館で配布していますが、HPからダウンロードもできます。



## お知らせ

図書館は年末年始(12月27日から1月5日)休館になります。そのため、12月13日(木)より、図書・雑誌あわせて10冊まで、CD・ビデオ1点の4週間貸出を行います。

## 12月のお話会ピーターパン

- 4日(火) ……午前10時30分から
- 8日(土) ……午後2時から
- 15日(土)午前10時30分から(クリスマス会)

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

12月

3(月) 10(月) 17(月) 25(火) 27(木)~31(月)

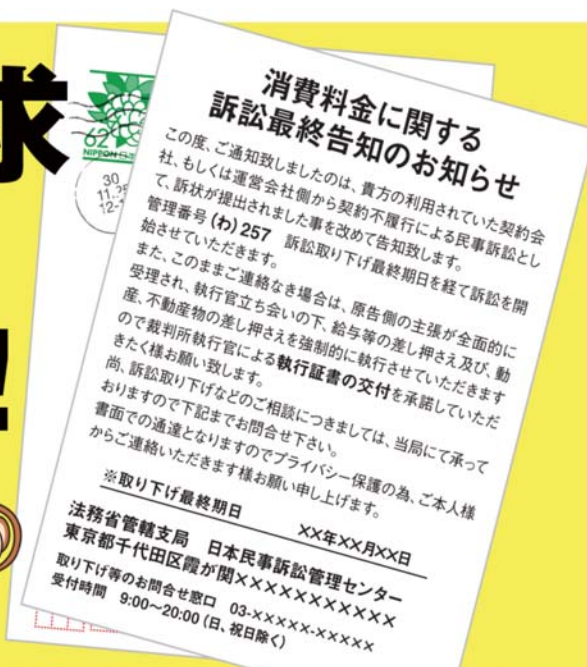
※毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日) 毎月末日(休館日にあたる時はその翌日も休館) 年末、年始(12/27~1/5)

〈図書館の開館時間〉午前9時から午後5時まで ☎78-9903

# “架空請求のハガキや封書”は 無視してください！

架空請求ハガキや封書に関する相談が続いて寄せられており、国民生活センターからも注意が呼びかけられています。ハガキや封書に書かれた電話番号には、決して連絡しないようにしましょう。

## 架空請求 被害 急増中！



聞いてみる

3 不安なときは、



連絡しない

2 間違っても、



無視する

1 まずは、



消費者ホットライン  
**188**に相談！

(国民生活センターリーフレットより)



# 各種相談のご案内

## 法律相談

### 上牧町主催(偶数月開催)

- 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・問合せ先/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・問合せ先/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
- 問合せ先/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・問合せ先/徴収課 ☎役場内線125番

### 町の動き

平成30年10月末日現在

|          |               |
|----------|---------------|
| 世帯数      | 9,946 (+ 4)   |
| 男性       | 10,672 (－ 8)  |
| 女性       | 11,811 (－ 3)  |
| 合計       | 22,483 (－ 11) |
| ※( )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](mailto: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
- 問合せ先/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/12月14日(金) 午前10時～午後4時  
(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
- 問合せ先/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
- 問合せ先/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
- 問合せ先/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/上牧第二中学校
- とき/12月7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
- 問合せ先/教育総務課 ☎役場内線134番

# まきっこ★きっず

No.11

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？

いつでも一緒に  
仲良し姉妹  
です



あやの  
綾乃ちゃん(3歳)・  
りょうか  
涼菜ちゃん(2歳)

来年から  
幼稚園、  
頑張ろうね！



あおと  
蒼斗くん(3歳)

明るく  
優しい子に  
育ってね



みつは  
三葉ちゃん(1か月)

元気に健康に  
育ってね



えん  
媛ちゃん(6歳)

わが家の天使  
元気いっぱい  
大きく育ってね！



るいとくん(0か月)

※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)



## 12月1日は「カイロの日」です

これからの時期に大活躍する「カイロ」。その「カイロ」にも記念日がありました。カイロは冬になると体などを温めるために用いられ、体に貼ったり、持ち歩けるということでもとても重宝しますよね。

そんな「カイロ」ですが、江戸時代から使用されていたそうです。火鉢で加熱した石を適度に冷ましたもの(温石)や石に塩を混ぜて炒ったもの(塩温石)などがよく使用され、これがカイロの歴史の始まりとされているそうです。明治時代になると麻殻などを袋に詰めたものや、大正時代には気化ガスと白金の触媒作用で燃焼させるものなどが使用されるようになり、現在のようなものになったのは1978年のことだそうです。

では、なぜ12月1日が「カイロの日」になったのでしょうか？

その由来は、カイロメーカー46社が集まり、1981年に日本使い捨てカイロ同業会が発足され、1991年、カイロの需要が最も高まる12月、そしてその月の最初の日ということで、12月1日となったそうです。

みなさん、使い終わった使い捨てカイロは捨ててますか？再利用法があるみたいですよ。

- ①脱臭剤…使い捨てカイロには脱臭効果があるようで匂いを防いでくれるそうです。帰宅後の靴やブーツなどの中に入れておくといいみたいです。
- ②乾燥剤…湿気を吸い取る効果があるようで、タンスやクローゼットなど、湿気が気になる場所に入れておくといいみたいです。
- ③畑にまく…カイロは鉄を使用しているため、畑にまくことで鉄分が増え、農作物にいい影響を与えるそうです。しかし、多量にまくのはよくないようです。少量ならガーデニングにも…。

みなさんも一度、捨てる前に試してみませんか？

(諸説あり)

