

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

2019
No.562

1月

特集

新年のごあいさつ
大立山まつり2019
上牧町総合防災訓練実施



上牧町ホームページ

明けまして
おめでとうございます



広報かんまき 邁進します!!

ほほ笑みあふれる和のまちづくりを目指して

新年あけましておめでとーごいっしょにまわろ。
 2019年の輝かしい新春を皆様とともに迎えられましたこと
 をお慶び申し上げます。
 旧年中は町政の推進に対しましてご理解とご協力を賜り厚く御
 礼申し上げます。

さて、昨年は皆様にとりましてどのような一年でしたでしょうか。
 先日、ある新聞社の取材で、「新年の思いを漢字に表すと」とい
 う問いに、私は、「平」という一文字を色紙に書きました。昨年は
 全国的に多くの自然災害に見舞われた年であったことから、「今年
 こそは災害のない平穏な平らかな一年であるように」との願いを
 込めました。と同時に防災・減災の大切さを身に染みて感じ「災
 害に強いまちづくり」を加速していく決意であります。また昨年
 は記録的な猛暑に悩まされました。本町では、いち早く小・中学
 校の教室にエアコンを設置し、安全で快適な学習環境の整備に取
 り組み、施策の歩みを一つ進めさせていただきました。児童・生
 徒から嬉しい感想も寄せられ、これにより一人ひとりの学力の向
 上や学習意欲の改善が見られれば嬉しい限りです。

2019年は上牧村が発足して130年を迎えます。先人がこ
 の地にかけて思い「ふる里上牧」。一旦この地を離れても、自分が
 生まれ育ったところに帰ることによって安らぐ地。そしてその安
 らぐ地を守っていくのも私たちに課せられた使命の一つであり、
 またそういう意識が高まれば、人口減少が叫ばれながらもこの町
 の存続に繋がっていくものと思っております。町民の皆様が安全
 で安心して暮らしていただくことで誰もが幸せを感じる「ほほ笑み
 あふれる和のまちづくり」を目指すとともに「ふるさとの魅力づ
 くり」に傾注してまいります。

本年が皆様にとりまして幸多き一年でありますようお祈り申し
 上げまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

上牧町長 今 中 富 夫



大立山まつり2019
 「奈良ちとせ祝ぐ寿ぐ
 まつり」開催!



来場者で賑わつ会場
 (昨年の写真から)



第1回 大立山の点灯

奈良県と県内市町村が協働し、無病息災を祈るイベント及び地域の伝統行事の披露、あったかもんグルメ・地域ならではの特産品が販売されます。上牧町からは商工会女性部によるあったかもんグルメ「上牧祝うどん」を出店します。

～開発秘話～

人生の中で誰しも一度は経験する祝い事。その時間はとても楽しく幸せな時間であり、その時間を少しでも多くの人に感じてもらいたいという思いで、祝い事を想像させる彩り豊かな、こころも体も温まる「上牧祝うどん」が完成しました。

- ▼と き 1月26日(土) 11時～19時
 1月27日(日) 11時～18時
- ▼ところ 平城宮跡 朱雀門ひろば周辺
- ▼料 金 入場無料(ただし、有料観覧席あり)
- ▼アクセス 近鉄大和西大寺駅から徒歩15分

販売する
 「上牧祝うどん」



- ▼主 催 JR奈良駅・近鉄大和西大寺駅から徒歩無料シャトルバス運行
- ▼主 催 奈良県・奈良県冬季誘客イベント「大立山まつり」実行委員会
- ▼問合先 奈良県・奈良県冬季誘客イベント「大立山まつり」実行委員会事務局
 ☎0742-27-8051

2018.11.25

上牧町総合防災訓練実施

会場 上牧第二中学校



西和消防署・上牧町消防団による放水訓練

11月25日、午前9時00分に奈良県内に内陸型地震が発生して上牧町内に震度6強の揺れを観測、家屋の倒壊・道路の損壊・土砂崩れが発生したという想定で、防災の要となる自助と共助の理解を深めるための訓練が行われました。

午前9時00分、町内の防災行政無線から緊急地震速報と地震音による訓練放送のもと、各自治会におけるシェイクアウト訓練と、役場と自治会による無線機を使った情報伝達訓練を実施。その後、上牧第二中学校体育館を避難所とする自治会や住民参加による避難訓練を実施しました。また、同校運動場にて各種防災訓練を体験していただきました。

《防災訓練内容》

- ◆各自治会・自主防災会による避難訓練
- ◆指定緊急避難所開設及び避難誘導訓練
- ◆災害対策本部の設置
- ◆水消火器訓練
- ◆バケツリレー消火訓練
- ◆障害物除去訓練
- ◆給水車による給水訓練
- ◆奈良県ドクターヘリによる救急搬送、医療救護活動訓練
- ◆救急応急手当訓練
- ◆消防機関による救出・放水訓練
- ◆上牧町消防団による放水訓練
- ◆体験コーナー（土のう積み体験、煙中体験、ロープ結索体験、放水体験）
- ◆非常食の炊き出し訓練
- ◆警察・消防車両展示



受賞おめでとうございます

—平成30年秋の叙勲—

平成30年11月3日付け、第31回危険業務従事者叙勲の発令で、警察功勞により、上牧町在住の作本信雄さんが瑞宝単光章受章の栄に浴されました。

★危険業務従事者叙勲…警察官・自衛官など、著しく危険性の高い業務に従事し、国家または公共に対する功勞のあるかたが対象とされる叙勲。



瑞宝単光章を受章された作本信雄さん



今中町長に受章報告

よい新年が迎えられますように

上牧町すこやかサポーターによるお正月飾りの講習会が11月28日、2000年会館で開催されました。

今回は応募多数により、急きよ2回に分けて開催され、みなさん和氣藹々と取り組んでおられました。

中には、驚くほど早く完成されたかたもおられ、「きれいにできました。お正月には早いけど、帰ったら家に飾ります」と笑顔で披露されました。



出来上がりが楽しみです



十二支「亥」の飾りも付いています！

戦国武将がやってきた！
「名古屋にききちょう」

2018年6月に復元工事が完成・公開された名古屋城本丸御殿のPRと、町内の商業施設における名古屋観光PRステージへの出演のPRをかね、名古屋おもてなし武将隊が上牧町役場を訪れ、今中町長を表敬訪問されました。

織田信長、豊臣秀吉、前田利家、足輕の哉太郎に身を扮した4名は終始武士言葉で積極的に名古屋名物などをPR。

「奈良は豊臣家と縁のある地であることから、歴史を交えながら、奈良の皆々に名古屋を宣伝したい」と話されました。



左から前田利家・豊臣秀吉・織田信長
今中町長・足輕の哉太郎・

身近な町のお医者さんによる生活習慣病予防講座開催

「健康な血管を手に入れよう！高血圧編」よくわかる検査データの見方」と題し、ゆりクリニック院長の佐伯美智子医師による、生活習慣病予防講座が11月8日、2000年会館で開催されました。

様々なデータを用いて、高血圧の予防や治療に効果的な生活習慣について話され、参加者からは「血圧を知るこの大切さを再認識できた」「先生の話が丁寧で分かりやすかった」「定期的に健康診断を受けようと思った」などの感想がありました。



わかりやすく話をされる
ゆりクリニック院長
佐伯美智子医師



90名を超えるたくさんのかたが熱心に耳を傾けていました。

生徒たち のびのびと オーケストラと共演!

やまと西和ロータリークラブ主催による「音楽でつながろう、私達の未来を!」ジョイントコンサート」が、12月9日、まほろばホール(河合町)で開催されました。

上牧中学校・上牧第二中学校・王寺中学校・王寺南中学校・河合第一中学校の吹奏楽部のみなさんと、相愛大学の相愛ウインドオーケストラのみなさんの総勢98名による迫力ある演奏が披露され、アンコールの『風になりたい』では、奏者が客席に下り、観客による合唱とともに会場が一つになった、楽しいコンサートとなりました。



総勢 98 名による迫力ある演奏



会場が一つになって大合唱

ふれあい交流で元気に自立を —高齢者の集い—

火を使う機会が増える冬。住宅火災により高齢者が亡くなる割合が大きく増加していることを受け、健康上牧21計画推進事業高齢グループは12月6日、2000年会館において西和消防署から講師を招き、「高齢者の集い—火災予防講習会—」が開催され、155名のみなさんが参加されました。住宅用火災警報器の設置を促すとともに高齢者を火災から守るためにどうすればいいのか等の話に熱心に聞き入っていました。

講習会のあとに歌謡ショウが催され二人の歌手が出演し会場を魅了しました。



講演される西和消防署予防課長の牧野好彦さん



歌手の加奈さん

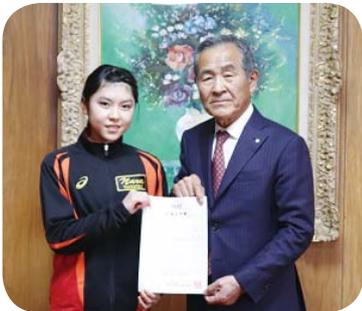


歌手の愛川純平さん

諦めないことが大切! ジュニアオリンピック出場報告

神奈川県の日産スタジアムで開催された『第49回ジュニアオリンピック陸上競技大会』に、上牧中学校3年生の杉浦杏さんが出場。女子走り幅跳びで4m98cmを跳び、全国26位となったことを受け、今中町長に結果を報告されました。

杉浦さんは、『里風総合型クラブ上牧』発足時のメンバーの一人で、「小学3年生から陸上に携わってきた。一時は結果も出ず、諦めかけたこともあったけど続けてきてよかった」と語り、今中町長は、「やり続けることが一番大事。今回も、やり続けていたからこそ結果だと思っ。これからも頑張っていたきたい」と激励しました。



記録証明書を手に出場報告をされる杉浦杏さん(左)

「よいしょー!!」 年神様!新年もよろしくね

毎年楽しみのおもちつきが、12月13日に上牧第1保育所で、12月20日には上牧幼稚園でそれぞれ行われました。

杵と臼を使い、初めはバラバラだったもち米がプニプニのお餅に大変身。アツアツのお餅をくるくる小さくまるめて、「いただきますー!」みなでついたお餅は、柔らかくておいしいかったです。



きなこのおもち
おいしいね



「おもちが
びよーん」



みんなで食べると
おいしいよ

TOPIX

お知らせ

町税や保険料などの納め忘れはありませんか

1月は、町県民税(第4期)と国民健康保険税、後期高齢者及び介護保険料(第7期)の納期月です。
※納期限は**1月31日(木)**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加算されます。納め忘れない口座振替をお勧めします。

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

★納付は便利な口座振替で！★

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

※手続き完了まで、3週間以上必要な場合があります。

▼振替日 各納期限月の末日(末日が休日・祝祭日の場合は、翌営業日)

★督促手数料・延滞金について★

督促状を発送すると、本税や延滞金とは別に、1期につき100円の督促手数料を加算します。なお、延滞金は納期限の翌日から計算し、最初の1か月は年2.7%、2か月目以降は年9.0%の割合で加算します。納付がまだの場合は、速やかに納付してください。

▼問合せ 徴収課

☎役場内線125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CAFE」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。

▼とき 1月21日(月)午後1時から3時まで

▼ところ CAFEぷらっと(2000年会館内)

▼参加費 無料(ただし、飲み物代などは各自で負担願います)

▼問合せ 上牧町地域包括支援センター ☎79-2020

青少年問題講演会開催

▼とき 1月22日(火)午前10時から12時まで(午前9時30分から受付)

▼ところ 2000年会館 多目的室

▼対象者 町内在住のかた

▼内容

認知症サポーター養成講座
「わたしたちも知っておきたい認知症」

講師 上牧町キャラバンメイト連絡会

(上牧町地域包括支援センター)

▼参加費 無料

▼問合せ 社会教育課

☎役場内線256番

第40回町民雪中登山開催

▼とき 2月3日(日)午前8時15分出発(午前8時集合)

※雨天中止。時間厳守。

▼集合場所 役場庁舎前

▼ところ 葛城山(御所市)

▼対象者 町内在住の小学4年生以上の男女(町内在勤者可) 先着40名

▼持ち物 弁当・水筒・着替え・アイゼン(貸出可)

▼申込方法 1月6日(日)から19日(土)までに第一体育館にお申し込みください。定員になり次第、締め切ります。(20名未満は中止)

▼問合せ 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業者に次の業者を新たに指定しました。

★株式会社ネクサス

桜井市阿部680-25

☎0744-45-1356

★株式会社サンリフレホールディングス

東京都渋谷区東1-26-20

東京建物東渋谷ビル12F

☎03-6427-5381

▼問合せ 上下水道課(上下水道係) ☎76-4599

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・電話番号変更

★大角工業

三郷町立野南3―28―21

☎73―4705

←

斑鳩町小吉田2―38―1

☎75―6609

▼問合先 上下水道課（上水道係）

☎76―4599

特定健診の受診期限が 迫っています！

★受診期限★

2019年1月31日まで

かかりつけ医院（県内）等で受診
の際に受けられる場合がありますの
でご相談ください。

生活習慣病は自覚症状がなく進行
します。予防するには、健診による
健康管理が決め手です。年に1回は
健診を受けて自分の健康状態を知る
機会を作りましょう。

▼対象者 40歳から74歳までの国民
健康保険加入者のかたと、後期高

齢者医療保険加入者のかた

▼費用 500円

▼内容 問診、身体測定、BMI
（肥満度）、腹囲（40歳から74歳の
かた）、検尿（糖、蛋白）、血圧、
血液検査（脂質・血糖・肝機能・
腎機能・貧血）、心電図、医師に
よる内科診察

※奈良県内の登録医療機関で受診で
きます。受診方法等の詳細は、5
月中旬にピンクの封筒で受診券と
共に送付しています案内をご覧ください。
受診券を紛失されたかた
は、保険年金課までお問い合わせ
ください。

▼問合先 保険年金課

☎役場内線171番

平成31年度 上牧町入札参加資格 審査申請の受付開始

平成31年度に上牧町が発注する建
設工事、測量及び建設コンサルタン
ト等の請負又は業務委託並びに建設
工事等に係わる物品の製造等の競争
入札に参加しようとするかたは、入
札参加資格審査申請書（指名願）を
提出して下さい。

なお、昨年の平成30・31年度の入

札参加資格審査申請を行っているか
たは、今回申請していただく必要は
ありません。

詳細は、1月下旬より上牧町の
ホームページに掲載しますので、ご
確認ください。

▼問合先 総務課

☎役場内線225・226番

<http://www.town.kannaki.nara.jp/>

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

◎1月18日（金）まで

☆書道クラブ遊墨会（展示ギャラリー）

☆まきのは陶芸クラブ火曜日

（陳列ケース）

◎1月18日（金）から2月22日（金）まで

☆書道クラブ青竹会（展示ギャラリー）

☆山領友禅染クラブ（陳列ケース）

★役場

◎2月8日（金）まで

☆油絵 サンデーパレット

▼問合先 中央公民館

☎76―3610

平成28年熊本地震及び 平成30年7月豪雨に対する義援金

- ◎平成28年熊本地震
金額 20,699円
- ◎平成30年7月豪雨
金額 76,482円

※義援金には外国通貨によるものも含まれています。

みなさまからお寄せいただいた義援金は、
12月5日付で日本赤十字社に送金させて
いただきました。
ご協力、ありがとうございました。

上牧町寄附による 町づくり

上牧町消防団・竹島成佳団長より、
ふるさと町づくり寄付金「未来を担
う子供たちを育成する事業」に寄付
金をいただきました。

25,000円

誠にありがとうございました。

平成30年分 確定申告相談と受付

【申告・納税期限について】

平成30年分の所得税の申告及び納税は、2月18日(月)から3月15日(金)までです。

【注意】必ず①～⑤をお読みください。

① 役場職員による確定申告の相談・受付は、給与(年末調整未済)、公的年金などの雑所得、医療費控除、住宅借入金等特別控除などの簡易申告に限ります。なお、内容によっては、税務署へ行っていただくこととなりますので、ご理解とご協力をお願いします。

・ 事業所得、不動産所得、配当所得、不動産・株式などを売却したときの譲渡所得(分離課税・第三表使用)、損失申告(第四表使用)、消費税に係る申告などは受付していません。最寄の税務署にて申告を行ってください。

② 地区相談会では、税理士・税務職員が申告を受付けます。営業、農業、不動産所得など(決算書、収支内訳書など)を必要とする申告はこの会場で申告をお願いします。前年の金額が必要な場合もありますので、前年の申告書の控えをご

持参ください。また、この会場でも土地・建物・株式などの譲渡所得、贈与税、相続税の申告は受付ておりません。

③ 申告には、必ず印鑑と源泉徴収票(原本)、控除証明書(生命保険料、地震保険料、旧長期損害保険料、国民年金保険料)、社会保険料(国民健康保険料(料)、任意継続保険料の領収書)などを持参してください。(還付請求の場合は、口座番号のわかるものを持参してください)

④ 本人控えに収受印が必要な場合は、税理士・税務署員の受付会場や税務署で申告してください。役場職員の相談・受付会場は、「上牧町役場扱い」の押印となりますので、ご注意ください。

⑤ 所得税の確定申告をされないと、町民税の申告は必要ありません。ただし、上場株式等に係る配当所得等について、住民税では申告不要と選択される場合は、その旨の申告が必要になります。

また、所得税の確定申告をされないかたで国民健康保険に加入されているかたは、課税・給付などの際に正しく計算するために、所得の有無にかかわらず、町民税の

申告が必要です。

※公的年金所得のみのかたは、町民税の申告は必要ありません。(ただし、公的年金等源泉徴収票に記載されていない各種控除などの控除を受けようとするかたは申告が必要です)

《注意》

平成23年分から適用される所得税の改正事項について

その年分の公的年金などの収入金額が400万円以下であり、かつ、その年分の公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合は、その年分の所得税について確定申告書を提出することを要しなるとされました。(確定申告書を提出しない場合は、町民税の申告が必要です) この場合であっても、医療費控除などによる所得税の還付を受けるためには、確定申告書の提出が必要です。

▼問合先 税務課

☎ 役場内線 1 2 3 番

1 4 7 番

1 5 2 番

(1) 地区相談会(税理士による申告書の書き方などの相談)

と ころ	と き	備 考
上牧町保健福祉センター「2000年会館」 (2階 多目的室) 上牧町大字上牧3 2 4 5-1	2月4日(月)～8日(金) 午前9時30分～12時 午後1時～4時(受付締切時間 午後3時)	税理士・税務署員 による受付

※ご来場の際には、平成29年度分の申告書控え、利用者識別番号等の通知(お持ちのかた)をご持参ください。

(2) 住民のみなさん対象の簡易申告相談・受付(パソコンで申告書作成・申告用紙不要)

と ころ	と き	備 考
上牧町役場(地下 大会議室) 上牧町大字上牧3 3 5 0番地	3月5日(火)～7日(木) 午前9時～11時 午後1時～3時30分	役場職員 による 相談・受付

※相談人数は、午前・午後とも50名程度を限度とします。あらかじめご了承ください。

※各会場とも譲渡所得(土地建物・株式等)、贈与税、相続税の相談は行っていません。
 ※開設時間は上記のとおりですが、混雑の状況により早めに受付を終了させていただく場合があります。
 ※問合先 (1)に関しては、葛城税務署 個人課税部門 ☎ 22-2721
 (2)に関しては、役場税務課 役場内線 123・147・152番

※今年度の香芝市・王寺町・河合町での申告相談会は行われません。

税務署からのお知らせ



●配偶者控除及び配偶者特別控除の見直しについて

○配偶者控除

配偶者控除の控除額について、居住者の合計所得金額に応じてそれぞれ次のとおりとされ、合計所得金額が1,000万円を超える居住者については、配偶者控除の適用はできないこととされています。

居住者の合計所得金額	控除額	
	控除対象配偶者	老人控除対象配偶者
900万円以下	38万円	48万円
900万円超950万円以下	26万円	32万円
950万円超1,000万円以下	13万円	16万円

○配偶者特別控除

配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額を38万円超123万円以下(改正前:38万円超76万円未満)とし、その控除額は、配偶者の合計所得金額及び居住者の合計所得金額に応じてそれぞれ次のとおりとされました。

なお、改正前の制度と同様に、合計所得金額が1,000万円を超える居住者については、配偶者特別控除の適用はできないこととされています。

		居住者の合計所得金額		
		900万円以下	900万円超 950万円以下	950万円超 1,000万円以下
配偶者の 合計 所得 金額	38万円超 85万円以下	38万円	26万円	13万円
	85万円超 90万円以下	36万円	24万円	12万円
	90万円超 95万円以下	31万円	21万円	11万円
	95万円超 100万円以下	26万円	18万円	9万円
	100万円超 105万円以下	21万円	14万円	7万円
	105万円超 110万円以下	16万円	11万円	6万円
	110万円超 115万円以下	11万円	8万円	4万円
	115万円超 120万円以下	6万円	4万円	2万円
	120万円超 123万円以下	3万円	2万円	1万円

○社会保障・税番号制度(マイナンバー)について

平成28年分以降の申告書には、マイナンバー(個人番号)を記載する欄を設けており、申告者本人や控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などのマイナンバーの記載が**必要**です。

マイナンバーを記載した申告書を提出する際には、申告者本人の本人確認書類の提示または写しの**添付**が必要です。

※控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などの本人確認書類は**不要**です。

(本人確認書類の例:例1 マイナンバーカード 例2 通知カード+運転免許証、公的医療保険の被保険者証など)

介護保険の 障害者控除について

介護保険制度の要介護認定を受け
ているかたで「障害者」「特別障害者」
に準ずるかたは「障害者控除対象者
認定書」の交付により所得税・住民
税の障害者控除の対象になりますの
で申請にお越しくください。

区分	身体状況(本町での目安)
障害者	知的障害者(軽度・中度)等に準ずるもの 「認知症高齢者の日常生活自立度」が「Ⅲa」又は「Ⅲb」と判断されたもの
	身体障害者(3級~6級)に準ずるもの 「障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)」が「B1」又は「B2」と判断されたもの
特別障害者	知的障害者(重度)等に準ずるもの 「認知症高齢者の日常生活自立度」が「Ⅳ」又は「M」と判断されたもの
	身体障害者(1級~2級)に準ずるもの 「障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)」が「C1」又は「C2」と判断されたもの

要介護度のみで一律に判定するものではありません。
すでに「身体障害者手帳などで控除をつけているかた」と「本人や扶養者が非課税で申告する必要のないかた」は、該当しませんので

ご注意ください。

▼手続きに必要なもの 印鑑
▼問合先 生き活き対策課

☎79-2020(⑦窓口)

胃内視鏡検診が はじめられます

今まで胃がん検診は、バリウム検査を実施していましたが、国の指針改正に伴い、胃内視鏡検診は指定医療機関での個別検診のみ実施します。集団検診では実施しません。

☆胃内視鏡検診(個別)
対象年齢 50歳以上

※ただし、次の①~⑥に該当するかたは受けることができません。

- ①胃の疾患で治療中のかた
 - ②胃全摘術後のかた
 - ③喉・鼻などに疾患があり、内視鏡の挿入ができないかた
 - ④急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患があるかた
 - ⑤その他、医師の判断で検査不可とされたかた
 - ⑥今年度(4月1日から現在)に胃がん検診(内視鏡検診を含む)を受診されたかた
- ▼受診方法 生き活き対策課⑥窓口へお越しくください。受診票を発行

します。

▼検診間隔 2年に1回
▼受診医療機関

国保中央病院(田原本町)

ヤマト健診クリニック(王寺町)

▼検診実施期間 1月から2月末

▼自己負担金 3,500円

▼問合先 生き活き対策課

☎79-2020(⑤窓口)

地域住民公開講座 —西和医療センター—

▼とき 2月7日(木)午後2時から3時30分まで

▼ところ 香芝市総合福祉センター
多目的室(香芝市逢坂1-374-1)

▼内容

①「高血圧ってどうして治療が必要なのですか?という疑問に答える血圧のはなし」

講師 土肥直文さん(奈良県西和医療センター 副院長)

②「心臓血管外科専門医がわかりやすく解説する心臓病と足の血管病のはなし」

講師 田村大和さん(奈良県西和医療センター 心臓血管外科部長)

▼定員 100名

※事前申込不要。直接会場へお越し

ください。参加無料。

▼主催 奈良県西和医療センター
▼問合先 奈良県西和医療センター

☎32-0505

<http://seiwa-mc.jp/>

ハローワーク大和高田 からのお知らせ

◎子育て中の(小学生以下のお子さん)就職を希望されているかたに對して、専門的な支援を行うためのマザーズコーナーを開設。コーナー内にはキッズスペースを設け、お子さんと一緒にご利用できます。

担当者制による予約相談も実施。お気軽にお問い合わせください。

▼問合先 ハローワーク大和高田
マザーズコーナー

☎52-5801(#44)

◎仕事を探しているかたのニーズに合わせた各種相談窓口を設けています。

▼業務内容 職業相談、紹介業務、応募書類作成支援、面接対策支援、職業訓練受講あっせん、ミニ面接会の実施、就職支援セミナー実施など

▼問合先 ハローワーク大和高田
職業相談部門

☎52-5801(#41)

西和7町障害者等支援協議会全体会の開催について

西和7町障害者等支援協議会では、障害のあるかた、事業者、行政などが地域の障害福祉の向上に取り組み、地域に向けて協議会の活動を発信するため全体会を開催します。協議会の活動内容の説明のほか、記念講演や授産品（パンや焼菓子など）の販売を企画しています。授産品の販売会だけでもお気軽にお越しくたねら。

※リーバー王寺駐車場は有料です。～全体会について～

▼とき 1月29日（火）午後1時30分から3時30分まで（午後1時から受付）

▼ところ 王寺町地域交流センターリーベルホール（リーバー王寺東館5階）

▼内容 記念講演

奈良養護学校地域支援部

「時はともる 障害のある人とともに」障害福祉サービス事業所 ないるサーカス団「兼業福祉のすすめ」ご近所さんと共にすすめるまちづくり、森づくり」

▼定員 190名（先着順）

▼費用 無料

▼申込み 不要

～授産品販売会について～

▼とき 1月29日（火）午後1時から4時まで

▼ところ 王寺町地域交流センター

イベント広場（リーバー王寺東館5階）

▼問合先 王寺町役場 福祉介護課

☎73-2001（内線139番）

成年後見支援センターのご案内

近畿税理士会では、税理士としての知識や経験を活かして、成年後見制度の利用を必要とするかたやそのご家族・支援者のかたからの相談に応じるため成年後見支援センターを開設しています。

秘密厳守・無料。予約不要。

▼相談日 毎週水曜日の午前10時から12時までと午後1時から4時まで

※祝日及び夏期、年末年始などを除く。

▼ところ 近畿税理士会館

▼電話相談専用ダイヤル

☎06-6809-3680

▼面談相談予約専用ダイヤル

☎06-6941-2922

▼問合先 近畿税理士会

☎06-6941-6886

http://www.kinzei.or.jp/

募集

上牧町政治倫理審査会委員を公募します

町では、町長等（町長・副町長・教育長）及び町議会議員が町民全体の奉仕者として、人格と倫理の向上に努め、いやくもその地位による影響力を不正に行使して、自己の利益を図ることのないよう必要な措置を定めることにより、町政に対する町民の信頼に配慮するとともに、町民が町政に対する正しい認識と自覚を持ち、もって公正で開かれた民主的な町政の発展に寄与することを目的とした「上牧町政治倫理条例」を制定しています。

条例では、政治倫理確立に関する必要な事項を調査、審査その他の処理を行う政治倫理審査会の設置が規定されており、次のとおり審査会委員を公募します。

▼職務内容 政治倫理確立に関する必要な事項を調査及び審査

▼応募資格 上牧町の選挙人名簿に登録されている女性のかた

▼募集人数 1人

▼任期 2年（2019年4月から）

▼報酬等 町の特別職の職員で非常勤のもの

勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例による。

（4時間以内 3,000円）

▼応募期間 1月4日（金）から25日（金）午後5時まで

※郵送の場合は1月25日（金）消印有効

▼応募方法 所定の応募用紙に必要事項を記載して、役場総務課へ直接提出か、郵送又メールのいずれかの方法で応募してください。応募用紙は役場総務課に用意しています。（ホームページからダウンロードもできます）

なお、提出していただいた応募用紙は返却いたしません。

▼選考方法 募集人数を上回った場合は応募用紙による書類選考とします。

▼その他 委員会の会議 事由が発生したとき 1回あたり半日程度

▼提出・問合先 上牧町大字上牧3350番地

上牧町役場 総務課 総務係

☎76-1001 役場内線220番

soumu@town.kanmaki.lg.jp



選挙事務アルバイト・期日前投票立会人登録者募集

町選挙管理委員会では、町民のみならず皆さんに選挙を身近に感じていただけるよう、また若い方たちの関心を高め、若年層の投票率向上を図ることから、期日前投票立会人および選挙事務アルバイトに登録していただけるかたを募集します。

★期日前投票立会人★

期日前投票所で、投票事務手続きに立ち会う仕事です。

▼募集人数 若干名

▼応募資格 上牧町の選挙人名簿に登録されているかた

※選挙運動に従事するかたは応募できません。

▼従事期間 選挙の公示（告示）の翌日から投票日の前日までの間で割り当てられた日

▼従事場所 役場1階ロビー

▼従事時間

(1)午前8時30分から午後2時15分まで

(2)午後2時15分から午後8時まで

※(1)(2)連続勤務可能です。

▼手当額 (1)(2)共に4,750円

※源泉徴収を行います。

★選挙事務アルバイト(期日前投票事務)★

期日前投票所で、投票に来られた選挙人の受付、名簿対象、投票用紙の交付等を主として、その他事務の補助に携わる仕事です。

▼募集人員 若干名

▼応募資格 上牧町の選挙人名簿に登録されている18歳以上65歳までのかた（高校生不可）

※選挙運動に従事するかたは応募できません。

▼従事期間 選挙の公示（告示）の翌日から投票日の前日までの間で割り当てられた日

▼従事場所 役場1階ロビー

▼従事時間

(1)午前8時30分から午後2時15分まで

(2)午後2時15分から午後8時まで

※(1)(2)連続勤務可能です。

▼手当額 1時間 850円

(勤務時間が8時間を超えた分については1,062円)

※源泉徴収を行います。

▼申込方法 登録を希望されるかたは、期日前投票立会人は「期日前投票立会人申込書」、選挙事務は「選挙事務アルバイト登録申請書」に必要事項を記入のうえ、健康保険証や運転免許書等の身分確認ができる書類の写しを添えて上牧町役

場総務課へお申込みください。郵送も可能です。

申込書及び申請書は上牧町役場総務課で配布します。ホームページからもダウンロードできます。

申し込みいただいたかたは、「期日前投票立会人登録台帳」「選挙事務従事者登録台帳」に登録します。

※登録多数の場合は勤務いただけない場合がありますので、ご了承ください。

※選挙事務アルバイトに選任されたかたについては、事前に簡単な説明会をさせていただきます。

▼申込期限 2月28日(木)まで

▼募集対象選挙 奈良県知事及び県議会議員選挙

4月 上牧町議会議員選挙

▼問合せ先 〒639-0293

上牧町大字上牧3350番地

上牧町選挙管理委員会事務局(役場2階 総務課内)

☎ 役場内線207番

http://www.town.kannaki.nara.jp/

放送大学 4月生募集のお知らせ

○放送大学は、平成31年度第1学期の学生を募集しています。

○10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

○テレビ・ラジオで授業を行っているだけでなく、その授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

○卒業すれば学士(教養)の学位を取得できます。

○放送授業1科目の授業料(入学金別)は、11,000円。半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムです。

○半年だけ在学することも可能です。

○全国にミニキャンパスと呼べる学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

○資料を無料で差し上げますので、お気軽にご請求下さい。

▼出願期間

第1回 2月28日(木)まで

第2回 3月17日(日)まで

▼問合せ先 放送大学奈良学習センター

☎ 0742-207870



お節介 JJ& BB

あけましておめでとうございます。

かんまき未来創造マリッジサポーターです。

私がマリッジサポーターになり、もう2年になりました。

大変なこともありましたが大変なものもたくさん気付かせていただき、活動を通じて改めて人の縁と縁をつなぐことの喜びと幸せを実感しています。

私たちマリッジサポーターはイベント参加者へのサポートや結婚相談会の開催など、結婚を応援する様々な取り組みを行っていますが、さらに結婚応援を充実させるために今後は町内の様々な業種のお店へ私たちマリッジサポーターが訪問し活動内容を知ってもらうといった活動も考えています。

また3月には今年度最後のマリッジサポーター養成講座を開催しますので「マリッジサポーターってどんなことをしているんだろう?」「何かお手伝いしてみたいなあ。」と思っているかたのご参加をお待ちしています。今年もよりいっそう結婚を希望するかたがたのサポートができるように、いろいろなことにチャレンジしていきます。

上牧町の若い人たちの結婚、若い世代の定住をみんなで応援しましょう!

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ください。

こども支援課 ☎ 43-5034 (2000年会館内)

かんまき未来創造マリッジサポーター
黒松 満代 です



ペガサスホール 1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	14日(月・祝)	上牧町成人式	10時	12時	関係者のみ	ペガサスホール ☎78-9900

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

広告

畿央大学 公開講座 2/21^木

【認知症の正しい理解-認知症がなと思ったときの対応-】

【講師】 山崎 尚美 (健康科学部看護医療学科 教授)
【時間】 14:00 ~ 15:10 (受付開始 13:30 ~)
【場所】 畿央大学 ※参加費無料

申し込み方法 申込受付開始 1/7(月)から 畿央大学 公開講座係
〒635-0832 北畠郡広陵町馬見中4-2-2

①氏名(ふりがな)、②年齢、
③住所、④電話番号(FAX番号)
◆E-mail: uketsuke@kio.ac.jp
◆TEL: 0745-54-1601
◆FAX: 0745-54-1600

※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。



大和川水環境協議会からのお知らせ

2月は「水質改善強化月間」 大和川の水質改善に取り組む月です

冬場は特に
水質が悪化
します

大和川の汚れの原因の約7割が「生活排水」
汚れの主な原因は、台所やお風呂、洗濯など私たちが家庭で使った水=生活排水。だから、各家庭で汚れた生活排水を少しずつ減らすことで、大和川の水をきれいにするができます。

下流ではアユの遡上が確認されている大和川。子どもたちが遊ぶ大和川をとり戻すために、家庭からの汚れた生活排水を少なくする取り組みにご協力下さい。

残さない



食事は食べる分量だけ作り、残らないようにしましょう!

ふき取る



食器やフライパンなどの汚れは、拭き取ってから洗きましょう!

流さない



食べ残しやゴミを、直接流さないようにしましょう!

たとえばこんな工夫で、汚れた生活排水を減らすことができます。

問合わせ先: 上牧町 まちづくり創生課 電話(代表) 0745 (76) 1001
(事務局) 国土交通省 近畿地方整備局 大和川河川事務所 電話072(971)1381

★今年度の乳がん・子宮頸がん集団検診の最後のご案内です。

がん検診(集団): 2000年会館 集団検診室

	と き	受付時間	対象者	費用	申込方法	検査方法
乳がん検診 定員 40 名	1 月 27 日 (日)	① 9:00 ~ 9:30 ② 9:30 ~ 10:00 ③ 10:00 ~ 10:30 (①から③のうち、希望の時間を選べます)	(乳がん検診) 40 歳以上(1978 年 12 月 31 日以前の 生まれ)で誕生日が 西暦偶数年生まれ	1,000 円 ※ 75 歳以上 (昭和 19 年 4 月 1 日以前 生まれ)は 500 円)	1 月 8 日(火) 8:30 から、 生き生き対策 課⑤窓口か電 話でお申し込 みください。 ※申込開始日 で定員に達す ることもあります。	(乳がん検診) マンモグラフィ (子宮頸がん検診) 頸部細胞診 ・内診
乳がん検診 定員 80 名 ・ 子宮頸がん検診 定員 80 名	2 月 13 日 (水)	乳がん、子宮頸がん検診 の両方を受診のかた ① 9:30 ~ 10:30 乳がん、子宮頸がん検診 のどちらかを受診のかた ② 9:00 ~ 9:30 ③ 10:30 ~ 11:00	(子宮頸がん検診) 20 歳以上(1998 年 12 月 31 日以前の 生まれ)で誕生日が 西暦偶数年生まれ			

★医療機関での乳がん・子宮頸がん個別検診の実施期間も 2 月末までです。受診日に希望があるかたは、お早めの予約を！希望されるかたは受診券を発行しますので生き生き対策課⑤番窓口まで早めにお越しください。

元気講座

～油断禁物!! インフルエンザ(季節性)～

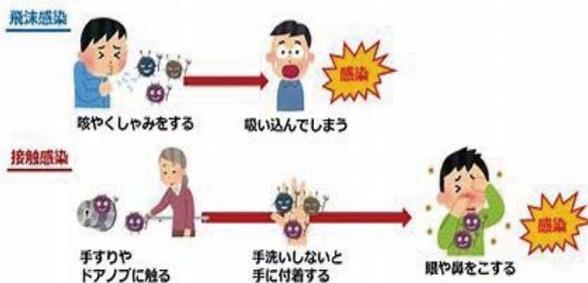


インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約 1 千万人、約 10 人に 1 人が感染しています。インフルエンザは 1 ~ 2 月が流行のピークです。インフルエンザについて正しい知識を持ち、日ごろから予防に心がけましょう。

●インフルエンザと風邪の違いは？

インフルエンザは、かぜの病原体とは異なるインフルエンザウイルスが感染して発症します。かぜは一般的にのどの痛み、鼻汁、咳などの症状がじわじわ進行しますが、インフルエンザは発症直後から 38℃以上の高熱が出たり、悪寒、頭痛、全身の関節痛といった症状がみられます。乳幼児ではまれに急性脳症を発症し、高齢のかたや免疫力の低下しているかたでは肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

●インフルエンザはこのように感染します



正しい手の洗い方



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

●インフルエンザの予防法は？

(1) 感染経路を断つこと、(2) 予防接種を受けること、(3) 免疫力を高めることが大切です。

(1) について…飛沫感染・接触感染を防ぐには、人ごみを避け、帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。外出時なども手を顔に持たないようにし、外食時も食前は手洗いを心がけましょう。また、空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。室内では加湿器などを使用し、50 ~ 60% の湿度を保ちましょう。

(2) について…予防接種を受けると発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ワクチンの効果が出るまで約 2 週間かかるので、早めに接種しましょう。

(3) について…免疫力が弱っていると、感染しやすくなるうえに、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事、適度に運動をしてストレスをためない生活を心がけ、からだの免疫力を高めましょう。

●かかったかな?と思ったら…

感染の疑いがある場合はすぐに医師の診察を受けましょう。発症してから 48 時間以内の受診がカギです。発症してから 48 時間を過ぎると体内のウイルスが増えすぎて、抗インフルエンザ薬の効果が期待できなくなります。そのためにも早めの受診が大切です。

●自宅療養でも注意が必要です!

周りの人にもうつさないことが大切です。自宅療養する場合は、以下のことに注意しましょう。

- ・感染した人も、家族や周りの人もマスクをする
- ・感染した人はなるべく家族と別室で過ごす
- ・脱水にならないよう水分を補給する
- ・熱が下がっても 1 ~ 2 日間は外出を控える
- ・1 時間に 1 回程度、こまめに換気する



★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	1月18日(金)	13:30～14:00	平成30年9月10日～10月5日生まれ
10か月児健康診査		個人通知します	平成30年2月8日～3月5日生まれ
3歳児健康診査	1月24日(木)	13:00～13:30	平成27年5月17日～7月18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	1月8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	1月11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	1月29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	1月23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、お待ちいただくこともあります。ご了承ください。
ささゆりルーム 相談日	1月15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15日のみ受付となります)
	1月25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。
お気軽にお越しください。

(年末年始 12/29～1/3 は閉館のため利用出来ません)



NHK BSプレミアム
にっぽん縦断こころ旅 ~2019春の旅~

みなさん、上牧町のこころに残る風景&エピソードを
 全国に紹介しませんか



俳優の火野正平さんが、寄せられたお便りをもとに全国を自転車で旅をする「日本縦断こころの旅」が奈良県にやってきます。

人生を変えた忘れられない場所、ずっと残したいふるさとの風景、誰かにそっと教えたいこころの絶景など、ユニークで個性的なエピソードとともに番組で紹介してみませんか。

▼応募内容 下記の内容を明記の上、ご応募ください(写真も大歓迎)

- ①住所 ②名前 ③電話番号 ④性別 ⑤年齢 ⑥思い出の場所・風景
 ⑦場所にまつわるエピソード

▼応募方法 はがき・封書 〒150-8001

NHK「こころ旅」係 (住所不要)

FAX 03-3465-1327

番組ホームページから <http://nhk.jp/kokorotabi>

または「こころ旅」で検索!

▼手紙募集の締め切り 2月12日(火) 必着!

▼奈良県の放送予定 4月1日(月)~5日(金)

▼問合せ先 NHKふれあいセンター

0570-066-066 (ナビダイヤル)

または050-3786-5000



1月10日は 110番の日です

~110番通報がスムーズにつながるよう みなさんへ西和警察署がらのお知らせです~

①事件事故、まよわず、あわてず、110番

警察官が順を追って、どこで何が起きているのかななどを速やかに聞き取り、警察署や交番の警察官を急行させます。

②不要・不急の110番通報の抑制

不急の相談などが緊急通報用電話である110番に寄せられると、緊急通報に対する警察の対応が遅れてしまうなど、結果として事件事故などにおける生命身体の保護などに支障を生じさせるおそれがあります。

例えば・・・*家の中にゴキブリが出た

*トイレットペーパーを買って届けてほしい

*携帯電話が壊れたかどうか確かめたいので

折り返し電話をしてほしい

などと110番をした人もいました。



③使いわけよう2つの110番

110番は、事件事故などの通報に使用する緊急ダイヤルです。

相談ことなどは、警察総合相談電話 **#9110番** を活用してください。

てんいち先生



編集後記

Mのつぶやき

明けましておめでとうございます。2019年もどうぞよろしくお祈りします。

今年は、元号が改まる年に消費税引き上げの年など、早くも話題の年となりそうですが、わが町は、明治22年に上牧村が発足して130年という節目の年を迎えます。節目の年を迎えるにあたり、「広報かんまき」もこれまで以上に飛躍できるよう、そして、より多くのかたが手に取り、見て、読んでいただけるよう頑張りたいと思います！！

図書館通信

新刊紹介



その後のゲゲゲの女房

●布良布枝著／辰巳出版

TVドラマや舞台化のきっかけとなった初エッセイ刊行から10年が経ちました。亡くなった水木しげる氏との夫婦としての思い出やその作品について想うこと、そしてこれからのことなどをあらためて綴った1冊です。

蘇る天平の夢 興福寺中金堂再建まで。25年の歩み

●多川俊英著／集英社

奈良公園に溶け込みすぎている、一般的な寺院とは違った雰囲気がある興福寺。今年10月に寺院の中心的建造物である中金堂が再建されました。25年をかけた復活プロジェクトを興福寺の貫主である著者が語ります。



漂流児童

●石井光太著／潮出版社

現代の様々な社会問題は児童福祉を充実させることで防げることもあるのではないかと。社会の「ルール」から外れた子どもたちを受け止め、救い上げようとする児童福祉の現場や実態取材したレポートです。

銀河を渡る

●沢木耕太郎著／新潮社

こことは異なるどこかへ、その思いだけはずっと変わらないと語る著者は、ルポライター・小説家として数々の作品を発表し、それらで多数の文学賞を受賞しています。そんな著者の25年ぶりのエッセイ集です。



おふろにジャブン1,2,3!

●ももろ著／小学館

あまり好きじゃないお風呂だけど「1ばんのり」と入ったとたん、「ぼくは2ばん」「ぼくは3ばん」と、次々と動物たちが飛び込んできて…。最後の100匹目は何でしょう？ふんわりとしたやさしい絵も魅力の絵本です。

お知らせ

図書館は1月6日(日)から開館しています。

1月のお話会ピーターパン

●12日(土)・26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

1月

1(火)～5(土) 7(月) 15(火) 21(月) 28(月) 31(木)

※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

寒い時期に多発する高齢者の 入浴中の事故にご注意！

高齢者の事故のうち「不慮の溺死及び溺水」による死亡者は年々増加傾向にあり、多くは家や居住施設での入浴中に起こっています。寒い時期に多発し、消費者庁からも注意が呼びかけられています。高齢の方とともに、周囲の方も一緒になって事故を防ぎましょう。

【入浴中の事故を防ぐために】

☆入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

暖かい部屋から温度の低い脱衣所や浴室に入ることによって血圧が上がり、その後暖かい湯に入ることによって血圧が下がります。この急激な血圧の変動で、不整脈や心筋梗塞を引き起こしたり、意識を失うなどして、浴槽内で溺れることがあります。入浴前には浴室や脱衣所を暖め、部屋との温度差をなくしましょう。

浴室や脱衣所に暖房がある場合は利用し、入浴前に室温を上げておきましょう。

湯を浴槽に入れる時はシャワーから給湯し、沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋は外しておきましょう。

☆湯温は 41 度以下、湯に漬かる時間は 10 分までを目安にしましょう

のぼせてぼうっとするなどの意識障害が起こると、体温が湯の温度まで上昇し、熱中症になる可能性もあります。長時間の入浴は避け、湯はあまり熱くしないようにしましょう。

半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性がありますので気をつけましょう。

☆浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

入浴中は湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると、体にかかっていた水圧が無くなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り、一過性の意識障害を起こすことがあります。

浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

☆食後、飲酒後、精神安定剤・睡眠薬などの服用後、すぐの入浴は控えましょう

食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって意識を失うことがありますので、食後すぐの入浴は避けましょう。

また、飲酒後の入浴は、入浴中の事故発生につながる可能性がありますので、アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。

体調の悪いときはもちろんのこと、精神安定剤・睡眠薬などの服用後すぐの入浴も避けましょう。

☆同居者がいる場合は、入浴前に一声かけて見守ってもらいましょう

周囲の方は、入浴時間が長い、音がしない、突然大きな音がしたなど何か異常を感じたらすぐに声を掛けましょう。



浴槽でぐったりしている人（溺れている人）を発見したら…

1. 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
2. 入浴者を出せるようであれば浴槽内から救出し、ただちに救急車を要請する。
(出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする)
3. 浴槽から出せた場合は、肩を叩きながら声をかけ、反応があるか確認する。
4. 反応がない場合は呼吸を確認する。
5. 呼吸が無い場合には胸骨圧迫を開始する。
(胸の真ん中を約 5cm、1 分間に 100 回～120 回のテンポで押す)
6. 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回を繰り返す。
できなければ胸骨圧迫のみ続ける。

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11月末日現在

世帯数	9,939 (- 7)
男性	10,673 (+ 1)
女性	11,827 (+ 16)
合計	22,500 (+ 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
- 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/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
- 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/①上牧中学校
- とき/1月16日(水)・30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/1月11日(金)・25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.12

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？

ニコニコ笑顔の
素敵な子に
育ってね



なほ 那帆ちゃん(4歳)

いつも笑顔で
元気な子に
育ってね



りほ 莉帆ちゃん(4歳)

いつも笑顔が
すてきな愛菜で
いてね♡



あいな 愛菜ちゃん(6歳)

元気に
すくすく
育ってね♡



あん 晏ちゃん(3歳)

元気で
すくすく
育ってね♡



ぜん 善くん(2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)



お正月遊びで楽しみませんか？

核家族化が進む現代、年に1度、多くの方が家族・親戚が揃って集まり新年を祝う「お正月」。おせち料理やお年玉、子どもたちには楽しいことがたくさん。そして、お正月ならではの遊びもたくさん。伝統的なものとして、「凧揚げ」・「独楽」・「羽根つき」・「お手玉」、それに、「すごろく」・「福笑い」に「かるた」・「百人一首」など。普段はあまりしない遊びですが、おじいちゃんやおばあちゃん、おじさん、おばさんが先生となって、教えてくれるのでは？そこで、みんなで一緒に手作りするのも楽しいのではないのでしょうか？作り方などはインターネットで検索すれば出てきますし、キットも売っているようですが、それこそ、おじいちゃん、おばあちゃんが子どもの頃を思い出し、本領発揮されるのでは…？

初詣に初売りなどお出かけもいいですが、家でゆっくり、お正月遊びを楽しむなんてどうでしょうか？



担当者 M も独楽を作ってみました

