

ほほ笑みあふれる和のまちづくり

広報

かんまき

No. 579

2020年
6月

特集

新型コロナウイルス感染から命を守る！ 「緊急事態宣言」解除
YouTube 上牧町公式チャンネルができました！

やっとみんなに会える！
6月1日 学校再開！！

- ◆特集 新型コロナウイルス感染から命を守る！
「緊急事態宣言」解除・・・2
YouTube 上牧町公式チャンネルが
できました！・・・6
- ◆町民ひろば・・・8
- ◆TOP | X 知る・募る・語る・・・9

- ◆元気講座・・・18
- ◆元気ガイド・・・19
- ◆図書館通信・・・21
- ◆こちら消費生活相談室です・・・22
- ◆各種相談のご案内・・・23
- ◆まきっこ★きっず No.29・・・24



上牧町ホームページ

表紙：5月の分散登校の様子

新型コロナウイルス感染から命を守る！

「緊急事態宣言」解除

ーうつらない うつさないためにー

油断は禁物 予防対策は継続しましょう

緊急事態宣言の解除を受けての町長メッセージ

皆様には、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、様々な予防対策を講じていただき、心から感謝を申し上げますとともに、常に高い感染リスクと対峙しながら、命を救うために献身的にご努力をいただいている医療従事者の皆様に改めて深く敬意を表します。

5月14日、奈良県を含む39県の「緊急事態宣言」が解除されました。「うつらない」「うつさない」という皆様の誠実な予防対策が、感染の拡大抑止に繋がり、その効果が顕著に数字に表れております。

今後、皆様には、「これまで同様の予防対策を講じていただきながら、生活や社会経済活動を徐々に平常に戻していただく」これは大変難しいこととは思いますが、再び感染者が急増し、緊急事態宣言が発令されることのないよう、引き続き、予防対策を緩められることなく、ご協力をお願いいたします。

さて、上牧町といたしましては、幼稚園をはじめ小・中学校の休業、及び公共施設の利用休止を、5月31日をもって解除し、6月1日から、感染予防対策を講じながら、再開することを決定いたしました。

また新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金事業における本町の支援策につきまして、概要がまとまりましたので、皆様にお知らせさせていただくため、本紙折り込みと町のホームページに掲載させていただきましたのでご覧ください。

この新型コロナウイルスの出現により、今後は私たちが感染防止対策に慣れていかなければなりません。いまはまだ、再び感染拡大が起こらないことと、一日も早い終息、そして平穏な日常が訪れますことを切に願っております。皆様にはくれぐれもご健康でお過ごしください。長い間、ご不便とご迷惑をおかけし、深いご理解とご協力を賜りありがとうございました。

上牧町長 今 中 富 夫

「緊急事態宣言」解除に伴う町公共施設の再開について

新型コロナウイルス感染症に伴い奈良県に発令されていた緊急事態宣言は解除されました。

これに伴い、外出の自粛や休業要請は徐々に緩和されますが、今後も密集や密接、密閉を避ける行動のほかマスクの着用、手洗いといった基本的な予防策を継続して心がけましょう。

上牧町では、3密を徹底して避けるなどの感染防止対策を講じたうえで、6月1日(月)から公共施設の利用を再開します。

なお、上牧町民プールにつきましては、令和2年度の利用を中止いたします。

上牧町立の幼稚園、小学校、中学校は、感染症予防対策を実施したうえで、6月1日(月)から学校(園)を再開します。当面の間は、感染リスクを軽減させるために段階的に分散登校を実施します。

〈施設利用の共通注意事項〉

施設の利用につきましては、3密を避け、十分な感染防止対策を講じたうえでの利用となります。

- ・利用人数は定員の1/2以下を目安とし、できるだけ2m(最低1m)利用者間の距離を開けてください。
- ・手洗い、手指消毒、マスク着用、咳エチケットを徹底してください。
- ・発熱、風邪症状など体調不良の方は利用を自粛してください。
- ・屋内施設については換気を励行してください。

※各施設には、それぞれ利用条件・利用制限があります。詳しくは、問合先までお問い合わせください。

《6月1日以降の施設の対応》

施設名	再開日	利用再開の内容	問合先
上牧町役場 庁舎西館	6月1日(月) から再開	・30人以内の利用	上牧町中央公民館 ☎ 0745-76-3610
上牧町保健福祉センター (2000年会館)	6月2日(火) から再開	・多目的室は50人以内の利用 ・会議室、和室は10人以内の利用 ・調理室は20人以内の利用 ・工芸室は30人以内の利用 ・カラオケルームは当面の間利用 休止	上牧町社会福祉協議会 ☎ 0745-76-6098
上牧町障害者福祉センター	6月1日(月) から再開	・10人以内の利用	
ほほ笑みサロン片岡	6月2日(火) から再開	・10人以内の利用	
上牧町立文化館	6月1日(月) から再開	・10人以内の利用	☎ 0745-76-4050
上牧町ささゆりルーム			総務課 ☎ 0745-76-1001
上牧町立図書館	6月2日(火) から再開	・図書の貸出、返却のみで再開 ・閲覧は当分の間 休止	☎ 0745-78-9903
上牧町文化センター		消毒液の設置、座席の間隔をあける ・大ホールは200人以内の利用 ・小ホールは48人以内の利用	☎ 0745-78-9900
上牧町中央公民館		・会議室A・Bは15人以内の利用 ・小会議室は11人以内の利用 ・実習室、工芸室は16人以内の利用 ・調理室は12人以内の利用 ・和室は13人以内の利用	☎ 0745-76-3610
上牧第一町民体育館 上牧第二町民体育館 上牧第一町民テニスコート 上牧第二町民テニスコート 上牧第三町民テニスコート 上牧健民グラウンド 桜ヶ丘東公園グラウンド 釘池運動場 小・中学校体育館・校庭		・各施設ごとに利用条件があります	上牧第一町民体育館 ☎ 0745-78-0118

行事・イベント等の再開について

上牧町では、緊急事態宣言解除に伴い、町及び各種団体等が主催する行事・イベントの一部を **6月1日(月)** から再開いたします。

3密を避けるなど、十分な感染症対策を講じたうえで開催いたします。

なお、延期・中止となる行事・イベントについては、次頁のとおりです。

(1) 6月1日から再開するイベント

開催日	行事・イベント	担当課
6月2日(火)	乳幼児相談、離乳食教室	生き活き対策課
6月3日(水)	ためトレほほ笑みクラブ	生き活き対策課
6月9日(火)	傾聴ボランティア定例会	生き活き対策課
6月10日(水)	高齢者教室(華道、ちぎり絵) ためトレほほ笑みクラブ	生き活き対策課
6月11日(木)	高齢者教室(水墨画)	生き活き対策課
6月12日(金)	3か月児健康診査	生き活き対策課
6月15日(月)	ときめきクラブ(片岡台1丁目)	生き活き対策課
6月16日(火)	ときめきクラブ(米山台) 生活支援サポーターたすけ愛定例会	生き活き対策課
6月17日(水)	ときめきクラブ(滝川台、桜ヶ丘2丁目、友が丘)	生き活き対策課
〃	ためトレほほ笑みクラブ	生き活き対策課
6月18日(木)	ときめきクラブ(松里園、2000年会館男性専科)	生き活き対策課
6月19日(金)	ときめきクラブ(プレステアーバン)	生き活き対策課
6月22日(月)	ときめきクラブ(片岡台1丁目)	生き活き対策課
〃	むし歯予防教室(第一保育所)	生き活き対策課
6月23日(火)	ときめきクラブ(米山台)	生き活き対策課
〃	健康相談	生き活き対策課
6月24日(水)	ときめきクラブ(滝川台、桜ヶ丘2丁目、友が丘)	生き活き対策課
〃	高齢者教室(華道、ちぎり絵) ためトレほほ笑みクラブ	生き活き対策課
〃	1歳8か月児健康診査	生き活き対策課
6月25日(木)	ときめきクラブ(松里園、2000年会館男性専科) 高齢者教室(水墨画)	生き活き対策課
6月26日(金)	ときめきクラブ(プレステアーバン)	生き活き対策課
〃	乳幼児相談(2000年会館)	生き活き対策課
6月28日(日)	プレパバママ教室	生き活き対策課
6月29日(月)	ときめきクラブ(片岡台1丁目)	生き活き対策課
6月30日(火)	ときめきクラブ(米山台)	生き活き対策課

(2) 延期となるイベント

開催日	行事・イベント	担当課
6月3日～9日	春の集団検診(特定健診・胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)	生き活き対策課

※ 各種乳幼児健診・相談については、感染症拡大防止対策を講じて実施します。

(3) 6月の中止するイベント

開催日	行事・イベント	担当課
6月1日(月)	全国一斉特設人権相談	社会教育課
6月3日(水)	高齢者教室(茶道教室)	生き生き対策課
6月4日(木)	高齢者教室(輪踊り教室)	生き生き対策課
6月5日(金)	高齢者教室(フォークダンス教室)	生き生き対策課
6月8日(月)	おれんぢカフェ(cafeぶらっと)	生き生き対策課
6月10日(水)	高齢者教室(民踊教室、茶道教室)	生き生き対策課
6月11日(木)	高齢者教室(コーラス教室)	生き生き対策課
6月12日(金)	人権相談	社会教育課
6月17日(水)	高齢者教室(茶道教室)	生き生き対策課
6月18日(木)	高齢者教室(輪踊り教室)	生き生き対策課
6月19日(金)	高齢者教室(フォークダンス教室)	生き生き対策課
〃	第1回歴史を学ぶ講座	社会教育課
6月21日(日)	第2回ジュニアリーダー研修	社会教育課
〃	第46回北葛城郡学童野球軟式野球大会	社会教育課
〃	奈良県家庭婦人バレーボール大会 西部ブロック春季大会	社会教育課
6月22日(月)	おれんぢカフェ(こころ上牧)	生き生き対策課
6月23日(火)	上牧町人権教育推進協議会総会	社会教育課
6月24日(水)	高齢者教室(民踊教室、茶道教室)	生き生き対策課
6月25日(木)	高齢者教室(コーラス教室)	生き生き対策課
6月27日(土)	第46回北葛城郡学童野球軟式野球大会	社会教育課
6月30日(火)	高齢者(やよい)・婦人(さゆり)学級合同開講式	社会教育課

特別定額

10万円

給付金

特別定額給付金の申請を受け付けています!

申請書の提出は郵送またはオンラインで
お願いします!

<ご確認ください!!>

申請書の提出は、①本人確認書類、②振込口座確認書類の写しの2点が必ず必要となります。

添付書類が不足している場合は、給付時期が遅くなる場合がありますので、申請書提出の際は、記入漏れ・添付漏れがないか、再度ご確認ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
窓口への来庁はご遠慮ください。ご相談は、
「特別定額給付金係」までお問い合わせく
ださい。みなさまのご協力をお願いします。

【お問い合わせ】

■上牧町 特別定額給付金係 ☎ 0745-76-2895
午前8時30分から午後7時(土日・祝日を除く)

■上牧町 総務部 総務課 ☎ 0745-76-1001

※なお、7月1日以降は、午後8時30分から午後5時15分までとなります。

上牧町公式YouTubeチャンネルの視聴方法

上牧町

上牧町ホームページにアクセス
(<https://www.town.kanmaki.nara.jp>)



トップページ左の

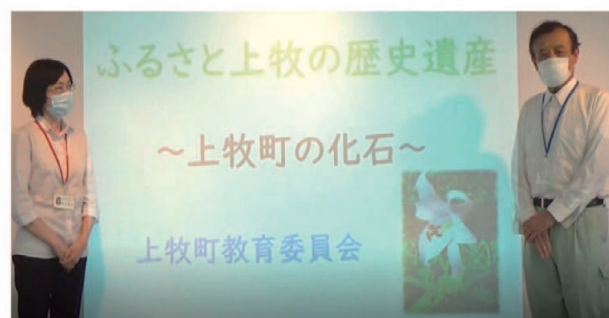
「上牧町公式YouTubeチャンネル」をクリック



上牧町公式YouTubeチャンネル



上牧町公式チャンネル動画 第2弾 ふるさと上牧の歴史遺産



上牧町公式YouTubeチャンネル動画

第2弾は「ふるさと上牧の歴史遺産」。

上牧町では6月から毎月歴史講座を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により開催を見合わせています。

しかし、この動画を見れば自宅にしながら上牧町の歴史を学ぶことができます。ぜひご覧ください。



初めての撮影で少し緊張！



上牧町公式チャンネルができました

新型コロナウイルスの感染症拡大により、上牧町内の飲食店などの休業や町民のみなさまの外出自粛など、これまでの日常が失われている状況のなかで、運動不足やストレスによって健康が損なわれる二次被害が懸念されています。

そこで、この度本町では新型コロナウイルスの感染症拡大から町民のみなさまの健康と命を守るとともに、日々の暮らしを少しでも豊かなものにするため、「上牧町公式YouTubeチャンネル」を開設し、地域の魅力発信や健康増進に関する動画を配信することとなりました。

今回は、第1弾「かんまきときめき体操」、第2弾「ふるさと上牧の歴史遺産」をご紹介します。

上牧町公式チャンネル動画 第1弾 かんまきときめき体操



上牧町公式YouTubeチャンネル動画

第1弾「かんまきときめきクラブ」による「ときめき体操」。

現在も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出をなるべく控えておられると思います。

ご自宅でできる簡単なエクササイズを紹介していますので、みなさんもこの動画を見ながら、ぜひ運動をしませんか？

体操は自分の体調に合わせて、痛みや無理のないよう実施してください。
また、医師から運動を止められている場合はしないでください。

笑顔いっぱい！
元気いっぱい！





今日は何にしましょうか？



買い物後の楽しいひととき

片岡台団地のコミュニティセンター前にある「ふれあい広場」では、野菜や果物が販売されています。買い物に困った高齢者が増えたことから、自治会が中心となってこの取り組みが始まりました。センターではサロンも行われていて、住民同士が交流できる大切な場所として親しまれています。「ふれあい広場」は毎週火曜日と金曜日に開かれます。

「人とのつながりを改めて感じる」
「西大和片岡台団地「ふれあい広場」



寄贈されたパーテーション



5月14日、名阪真空(株)代表取締役岩田日勝様から、飛沫感染防止のためのプラスチックパーテーションを寄贈していただきました。岩田様は「少しでもお役に立てば」という思いで寄贈させていただきます」と話され、今中町長は「安心して業務が遂行できます。お気持ちに感謝します」とお礼を述べました。パーテーションは、大小合わせて11基寄贈され、役場窓口などに設置させていただきます。

「お役に立てば…」
「名阪真空株式会社」



完了の目録を今中町長に手渡す
亀井理事長(左)

子どもたちの安全と衛生を守るため、(一社)法隆寺青年会議所が町内3校の小学校の手洗い場やトイレなどに、抗菌、抗ウイルス加工を実施してくださり、その完了報告のため来庁されました。亀井理事長は、「今、何ができるか、少しでも安心して生活できるものはないかと考え、今回の実施となりました。今後でもできることを発信していきたい」と話され、今中町長は、「子どもたちも安心して学校生活が送れます。大変ありがたい」とお礼を述べました。この加工は大腸菌、サルモネラ菌、新型コロナウイルスなどの増殖を抑えるということが期待されています。

「今できることを発信したい」
「法隆寺青年会議所」



寄贈された除菌液

パル・インターナショナル(株)様から、感染防止対策に使っていただきたいと5月14日、次亜塩素酸水100ℓを寄贈していただきました。この次亜塩素酸水は、強力な除菌・消臭力を持ち、細菌やウイルスにも大きな効果を発揮するといわれています。今中町長は、「ご協力いただき大変ありがたいです。来庁者のみなさんの安全を守るため、大切に使用させていただきます」とお礼を述べました。

手洗い 除菌 習慣に
「パル・インターナショナル(株)」



お知らせ

上牧町議会第2回定例会は
6月10日開催予定

第2回上牧町議会定例会は、6月10日(水)の午前10時から開催予定です。議会運営委員会は、6月8日(月)午前10時開催予定です。

町議会事務局 ☎ 役場内線304番

町税や保険料などの
納め忘れはありませんか

6月は、町県民税(第1期)の納付月です。

納期限は6月30日(火)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!

申込書、通帳、届出印鑑を持参のうえ、金融機関の窓口で手続きをしてください。

申込書は徴収課、片岡台出張所、町内の金融機関にあります。

※手続き完了まで3週間以上必要になる場合があります。

▼振替日 各納期限月の月末(末日が休日・祝日の場合は、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。督促を受けると余分な手数料が発生しますので、必ず納付期限内に納付してください。

問 徴収課 ☎ 役場内線125番

児童手当現況届は
6月1日から30日までに
必ず提出を

6月分以降の児童手当などを受けするには現況届の提出が必要です。

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当などを引き続き受ける要件(児童の監督や保護、生計同一関係などを満たしているかどうかを確認するためのものです。提出がない場合には、6月以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

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

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

支 支給額

3歳未満 一律15,000円

3歳以上小学校修了前 10,000円

(第3子以降は 15,000円)

中学生 一律10,000円

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

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

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

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

※次の①から④に該当するときは、こども支援課へ届け出が必要です。

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

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

③受給者のかたや養育している児童の名前が変わったとき

④国内で児童を養育している者として、海外に住んでいる父母から「父母指定者」の指定を受けるとき
※公務員のかたは、勤務先で手続きを行ってください。

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

▼提出先 こども支援課・片岡台出張所
※子育て世帯への臨時特別給付金については折込チラシに掲載しています。

問 こども支援課 ☎ 43-5034

個別大腸がん検診・肝炎ウィルス検査・健康診査のお知らせ

時 6月1日(月)から10月31日(土)まで
内 問診票を生き活き対策課で受け取り、実施医療機関を確認のうえ、受診してください。

(大腸がん検診の問診票は片岡台出張所での発行が可能です)

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

《大腸がん検診》

人 40歳以上のかた(昭和56年4月1日以前に生まれたかた)

内 2日間採便法

￥ 1,000円

(75歳以上のかたは500円)

《肝炎ウィルス検査》

人 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型肝炎ウィ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 血液検査

￥ 500円

(75歳以上のかたは250円)

《健康診査》

人 生活保護受給者で今年度40歳以上

になるかた(昭和56年4月1日以前に生まれたかた)

内 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

※新型コロナウイルスの関係で、受診時間などの変更もありますので、予約時に各医療機関にお問い合わせください。また、各種検診の申請は郵送でも対応可能です。

実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
安達内科医院	桜が丘 2-13-21	32-0703
天津医院	桜が丘 3-30-12	73-6321
井阪整形外科	片岡台 2-13-12	31-0130
かがや内科クリニック	米山台 2-2-10	77-8070
きじ内科クリニック	片岡台 2-13-15	33-7031
くずもとファミリークリニック	葛城台 3-12-22	51-3355
奈良友誼会病院	服部台 5-2-1	78-3588
にしやまと糖尿病内科クリニック	上牧 3000-36	71-2480
服部記念病院	上牧 4244	77-1333
ゆりクリニック	上牧 3336-5	78-0205

問 生き活き対策課
☎ 79-2020

児童虐待及びDV被害にかかる相談窓口について

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う外出自粛・休業等は、様々な生活不安やストレスの要因となっており、児童虐待やDV被害の増加や深刻化が懸念されます。自宅でも過ごす時間が増えている中、配偶者や家族関係に関することなど、ひとりで悩まずご相談ください。

◎相談窓口

★児童虐待

・児童相談所全国共通ダイヤル 189
・奈良県中央子ども家庭相談センター
☎ 0742-261378
・奈良県高田子ども家庭相談センター
☎ 2216079

※平日の午前9時から午後5時まで
※児童虐待、緊急相談・通報は、県中央子ども家庭相談センターで24時間受付

★DV被害

・DV+ ☎ 0120-279-889
(SNS・メールでも相談可能)
・奈良県中央子ども家庭相談センター
☎ 0742-2214083
(配偶者暴力相談センター)
平日の午前9時から午後8時まで

★町の窓口

・児童虐待(子ども支援課) ☎ 43-5034
・DV相談 福祉課 ☎ 43-5031
平日の午前8時30分から午後5時15分まで

※緊急時には110番
※全機関、祝日・年末年始を除く。

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が著しく減少した町営住宅等入居者に対する家賃減免

町営住宅等に入居中のかたで、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が著しく減少し、支払いが困難になった入居者を対象に、住宅家賃の減免ができる場合がありますので、生活環境課にご相談ください。

問 生活環境課

☎ 役場内線 130・131番

国民健康保険傷病手当金の支給について

上牧町国民健康保険に加入している人で会社などに勤めているかたのうち、次の要件に該当するかたに対し傷病手当金を支給します。

人 上牧町国民健康保険の加入者で、新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱などの症状があ

り感染が疑われるため労務に服することができなかった

◎支給期間 労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間

◎支給額 直近の継続した3ヶ月間の給与収入の合計額÷就労日数×3分の2×支給対象日数

◎適用期間 令和2年1月1日から9月30日までの間で療養のため労務に服することができない期間

問 保険年金課 ☎ 役場内線122番

後期高齢者を対象に「お口の健康診査」口腔健診を実施します

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

75歳・80歳・85歳（令和2年4月1日現在）の奈良県後期高齢者医療被保険者

◎一部負担金 なし

時 6月1日から12月20日まで

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

申 事前に歯科医療機関へお申し込みください。受診日に※受診券（はがき）と被保険者証を持参してください。

※受診券（はがき）は、5月下旬に奈良県後期高齢者医療広域連合から健診対象の被保険者のかたに送付されます。

※新型コロナウイルス感染症の動向に応じて、口腔健診事業の内容を一部変更する場合がありますのでご注意ください。

問 奈良県後期高齢者医療広域連合事業課 ☎ 0744-29-8430

処分期限が迫っています 古い工場やビルをお持ちのかた

高濃度PCB（ポリ塩化ビフェニル）含有電気機器（変圧器、コンデンサ）、業務用蛍光灯安定器などは、使用中であっても、令和3年3月31日までの処分が法で義務付けられています。

（低濃度PCB含有電気機器は令和9年3月31日まで）

期間内に処分しないと罰則の対象となる可能性があります。電気室・キュービクルや事務所、倉庫など、今一度確認し、発見した場合はすぐに

届出をし、適正に処理をしてください。不法投棄や不適正な方法で処理した場合、法により罰せられます。

問 奈良県水循環・森林・景観環境部廃棄物対策課産業廃棄物第二係 ☎ 0742-27-8747

文化協会作品発表会

★中央公民館

時 内

◎6月5日（金）から7月10日（金）まで
☆書道クラブ遊墨会（展示ギャラリー）

◎6月5日（金）から7月17日（金）まで
☆ステンドグラスティファニー（陳列ケース）

★役場

時 内

◎6月1日（月）から7月10日（金）まで
☆油絵サンデーパレット

問 中央公民館 ☎ 76-3610

奈良県労働委員会委員による 労働相談会を毎月実施します

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。

時 6月11日（木）午後3時から4時まで
※原則として毎月第2木曜日、午後

3時から4時まで開催

所 奈良県奈良総合庁舎2階会議室（奈良市法連町757）

内 経験豊富な奈良県労働委員会の委員が、公正・中立な立場で、解雇や賃金問題、パワハラなど労働に関するトラブルの相談に応じます。

※募集や採用の相談は除く。

県内在住・在勤の労働者と県内に事務所のある事業主のかた
相談時間は、1人 30分程度

¥ 無料

申 相談日の前日午後4時30分までに予約してください。

問 奈良県労働委員会事務局
☎ 0742-20-4431
FAX 0742-23-3530
HP www.pref.nara.jp/1704.htm



令和元年度

上牧町協働のまちづくり公募型補助金実績報告



実施

上牧町商工会青年部

地域の住民の方々が地元で交流できる
花火イベントの創造事業

約2,000人の来場者^(主催者発表)も大興奮！衝撃の700発！

令和元年8月24日(土)に上牧中学校グラウンド及び上牧健民グラウンドにおいて、「第2回商工会青年部花火大会」を実施しました。

17時からは模擬店、20時からは花火を打ち上げ、会場外を含め、約2,000人が花火を観覧しました。

報告 事務費・補助金など

(事業に要した経費の総合計)

2,210,572円

(補助対象経費の合計)

2,046,629円

(補助金額)

150,000円



子育て世代が集う！
地域交流型イベントに
約1,000人^(主催者発表)が来場！

令和元年11月23日(土)に上牧町文化センターにおいて「つなぐ、つながる」をテーマに、子どもと家族が安心して楽しめる地域密着型交流イベントを開催し、総勢約1,000人が来場しました。

報告 事務費・補助金など

(事業に要した経費の総合計)

288,209円

(補助対象経費の合計)

278,929円

(補助金額)

145,929円

KANMAKI GARDEN

実施

komo house (コモハウス)



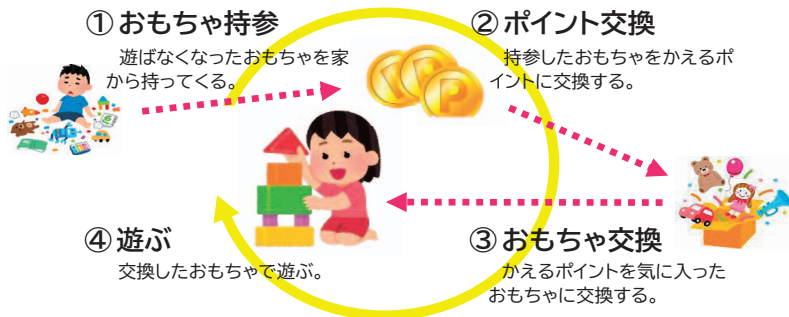
KBF2 in かえっこバザール

実施

かんまき女子防災部

MEMO かえっこバザールって何!?

家庭で不要になったおもちゃを持ち寄り、そのおもちゃをポイントに交換し、集めたポイントを使って会場に集まったおもちゃと交換するシステムです。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントは中止に

おもちゃ交換会と防災イベントを組み合わせた「KBF2 in かえっこバザール」を令和2年3月7日(土)の開催を目指し準備を続けていましたが、新型コロナウイルス感染症の社会情勢に鑑みて中止となりました。

報告 事務費・補助金など

(事業に要した経費の総合計)
55,653円
(補助対象経費の合計)
55,653円
(補助金額)
55,653円

かんまき女子防災部のコメント

直前までイベントの準備を進めていましたが、今回は安全面等を考慮し中止することにいたしました。関係者一同、実現したいという思いが強く、今後、『かえっこバザール実行委員会』を再編成して取り組んでいきたいと考えています。

令和2年度 上牧町協働のまちづくり公募型補助金

8月31日(月)まで **申請受付中!!**

詳細は、町ホームページをご覧ください。政策調整課までお問い合わせください。

政策調整課 76-1001(内線238、239)

親子でマルシェ

No.20

Oyako de MARCHE

かみかみ揚げ 学校給食のメニューより

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。給食では、かみかみ献立をいくつか取り入れています。かみかみ揚げには乾燥大豆と素揚げにした野菜を使用することで、噛みごたえのあるおかずになり、噛む回数を増やすことができます。

「ひみこのはがーぜ」という言葉をご存知でしょうか。弥生時代の卑弥呼の食事は現代の食事よりも噛む回数が6倍多かったそうです。噛むことの8大効用として、「ひ」…肥満予防、「み」…味覚の発達、「こ」…言葉の発音はっきり、「の」…脳の発達、「は」…歯の病気予防、「が」…ガンの予防、「い」…胃腸快調、「ぜ」…全力投球、が挙げられます。いつもより意識してよく噛み、歯の健康および全身の健康を守りましょう。 出典「ひみこの歯がーぜ」(学校食事研究会)



材料

家庭用 4人分
乾燥大豆 …20g
にんじん …中1/3本(40g)
さつまいも …中1/3本(80g)
かたくり粉 …大さじ1/2
青のり …小さじ1
塩 …ひとつまみ
揚げ油 …適量

作り方

- ①乾燥大豆…洗って一晩水につけておく
にんじん、さつまいも…1cm角に切る
- ②にんじんとさつまいもは素揚げする。
- ③水でもどした大豆の水をよく切り、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ④②・③を合わせて、塩と青のりをふる。

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

募集

夏期休業中の 学童保育希望者募集

夏期休業日の保育が必要な小学1年生から6年生までの児童の学童保育の入所申込みを受付します。

所定

- ・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

◎休所日 日曜、祝日、その他町長が特に定めた日

時 夏期休業日

午前8時から午後7時まで

¥ (月額)

- ・午後5時まで 3,000円
- ・午後6時まで 3,500円
- ・午後7時まで 4,000円

◎諸費用

スポーツ安全保険 年額800円
おやつ代 月額1,500円
(土曜日のおやつは各自持参)

申 6月29日(月)までに、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。用紙はこども支援課および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)」※ホームページからダウンロードできます。)

問 こども支援課 ☎43-5034

県高齢者美術展作品募集

第49回奈良県高齢者美術展が奈良県文化会館で開催されます。そこで出品される作品を募集します。

時 8月28日(金)から9月2日(水) 午前9時から午後4時まで

※8月31日(月)は休館日です。

内 日本画・洋画・書・工芸(彫塑・手芸・写真の6部門)

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

¥ 1点 1,000円

(振込手数料を除く)

人 町内在住で昭和37年4月1日以前に生まれたアマチュアのかた

申 出品料を所定の口座に振り込み、福祉課で出品申込書を記入し、振込票を添えて、7月16日(木)までにお申し込みください。

※振込先 南都銀行 神宮前支店 普通 2075775

奈良県社会福祉協議会すこやか長寿センター

問 福祉課 ☎43-5031

(福) 奈良県社会福祉協議会すこやか長寿センター ☎0744-29-0120

放送大学 10月生募集

放送大学は、2020年度第2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。

BS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、一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。

半年だけ在学することも可能。

全国にミニキャンパスと呼ばれ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。

¥ 授業料は、放送授業一科目 11,000円

入学金は別途必要。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。

◎出願期間は、

第一回は8月31日まで
第二回は9月15日まで

資料を無料で差し上げています。お気軽にご請求下さい。

問 放送大学奈良学習センター

☎0742-20-7870

上牧町公式 Facebookページ はじめました

上牧町での暮らしをより便利に、より楽しめる情報をお届けします。



「いいね!」を押すと
スマートフォンに直接届く!
上牧町Facebook 検索

Facebookページに
今すぐアクセスしよう!!!



◎発信する主な情報

■ イベント情報や町内の出来事 ■ 行政サービスに関する情報 ■ 防犯・防災、その他緊急情報 など

自衛官等募集案内

募集種目	受付期間	試験期日	採用種目について	資 格
自衛官候補生	随時行っています	受付後にお知らせします	陸は2年、海・空は3年の任期制隊員コース。入隊して3ヶ月間は自衛官候補生として経験を積み、その後2等陸・海・空士に任命されます。	18歳以上 33歳未満の男女
一般曹候補生	7月1日(水)～ 9月10日(木)	1次試験 9月19日(土)	部隊の中核である曹を養成するコース。陸・海・空の各部隊で経験を積み、入隊後2年9ヶ月以降、選考により曹へと昇任します。	18歳以上 33歳未満の男女
航空学生	7月1日(水)～ 9月10日(木)	1次試験 9月22日(火)	海・空の自衛隊パイロット等を目指す幹部自衛官養成コース。高校卒業後、いち早くパイロットになれます。	高校等卒(見込含む)18歳以上 21歳未満の男女
防衛大学校学生(一般)	7月1日(水)～ 10月22日(木)	1次試験 11月7日(土)・8日(日)	幹部自衛官を養成する学校。4年間の課程を経て、陸・海・空の各幹部候補生学校を卒業後、幹部自衛官となります。	高校等卒(見込含む)18歳以上 22歳未満の男女
予備自衛官補	7月1日(水)～ 9月11日(金)	10月4日(日)	予備自衛官への道を公募制にした制度です。採用されると規定の教育訓練を受け予備自衛官に任官します。	・一般公募 18歳以上 34歳未満のかた ・技能公募 18歳以上で、保有する技能に応じ 53～55歳未満
防衛医科大学校学生(医学科)	7月1日(水)～ 10月7日(水)	10月24日(土)・25日(日)	医師たる幹部自衛官を養成する学校。卒業後、幹部候補生学校で教育を受け、医師国家試験に合格した者に医師免許が与えられ、幹部自衛官となります。	高校等卒(見込含む)18歳以上 21歳未満の男女
防衛医科大学校学生(看護学科)	7月1日(水)～ 10月1日(木)	10月17日(土)	看護師たる幹部自衛官を養成する学校。4年間の教育を受けた後(国家試験合格後)幹部自衛官となります。	高校等卒(見込含む)18歳以上 21歳未満の男女

※推薦・総合選抜についてはお問合せください。

〒634-0804

奈良県橿原市内膳町 5-2-34 ナカニ第弐ビル 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>



6月4日(木)～10日(水)は『**歯と口の健康週間**』です。

咲かそうよ 笑顔の花を 歯磨きで

全身の健康を守るために、歯と口によい習慣をつけましょう。

1. 8020運動をすすめます(80歳になっても20本の歯を保とう)
2. 一生自分の歯で食べよう
3. 午後のスタート 歯みがきから

※上牧町では、今年度40～70歳になるかた・妊娠しているかたに無料で歯周病検診を行っています。この機会にぜひ受診してください。

歯周病検診の対象でないかたも、かかりつけの歯科医院をもち

定期的に歯科検診を受診しましょう。

＜問＞生き生き対策課 ☎79-2020





プラスチックは、非常に便利な素材です。成形しやすく、軽くて丈夫で密閉性も高いため、製品の軽量化や食品ロスの削減など、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。

しかし一方では、廃棄物・資源制約、海洋プラスチックごみ、地球温暖化などの課題もあり、今後は、プラスチックの過剰な使用を抑制し、賢く利用していく必要があります。

このような状況を踏まえ、7月1日から全国において、プラスチック製買物袋、いわゆるレジ袋の有料化が始まります。

これは、普段何気なくもらい使用しているレジ袋を有料化にすることで、それが本当に必要なのかを考えていただき、私たちのライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。

みなさんも、レジ袋有料化をきっかけに自身のライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを常備するなど、できるところからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。

【レジ袋有料化に関する問合先】

 消費者向け

 **0570-080180**

 事業者向け

 **0570-000930**

**エコバッグを持って
街に出よう。**



 レジ袋削減にご協力ください



制度概要などの詳細はこちら

宝くじ公式サイトで宝くじを 購入できるようになりました!

お得な特典、便利なサービスいろいろ!
宝くじ公式サイト会員登録ステップ

宝くじ
公式サイトは
こちらから

STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索!メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、
宝くじ公式サイトの
新規会員登録ページで
メールアドレスを
登録(仮登録)します。



STEP2 会員情報の入力(会員登録)

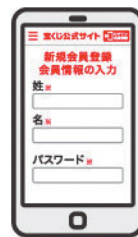
入力いただいた
メールアドレス宛に、
メールが届きます。



メールに記載
されている
会員登録用の
URLをクリック
します。



画面に従って、
氏名や生年月日
等の情報を入
力いただくと
新規会員登録が
完了します。



宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了です。

宝くじ公式サイトのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」
および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

クレジットカード情報のご登録にあたり、下記の2点をご確認ください。

① 宝くじ公式サイトで利用可能なクレジットカード発行会社か

② 本人認証サービス(3Dセキュア)を有効化しているか

クレジットカード発行会社の確認方法、本人認証サービス(3Dセキュア)について
詳しくは https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard_guide/ をご確認ください。

本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



～ストレスへの対処について～

もうすぐ梅雨入りとなりますね。おうちで過ごすことが多い今日この頃、ストレスも溜まりがちではないでしょうか？今月はおうちで出来る筋力アップの運動といつもとちょっと違うおうちご飯のご紹介をします。運動不足を解消して美味しい食事でストレスも発散しましょう！

* 健康と運動 *

人間の身体は年を重ねるにつれ、生理機能は低下していきます。身体の器官を構成している細胞が老化し、働きが悪くなることによって、大切な臓器の機能低下も起こるようになります。こういった加齢による身体機能の低下を予防するためには、筋肉の維持が不可欠です。そのためには、十分なタンパク質を摂取し、適度な運動をする必要があります。適度な運動は他にも、生活習慣病や骨粗しょう症の予防、がん発症率や死亡率の低下など様々なメリットがあります。

★かかとの上げ下げ★ 目安：10～20回×2～3セット

方法：両足で立った状態で3秒程かけて、かかとをゆっくり上げる。
降ろす時もゆっくり3秒程かけてかかとを降ろす。



一見地味に見える運動ですが、やってみるとふくらはぎへの負荷を感じます。自宅にこもりがちになると衰えやすい下肢の筋肉の維持に、ぜひ毎日チャレンジしてみてください！他にもふみ台昇降や階段の昇り降りもおうちで出来る有酸素運動です。余裕のある人は筋力UP効果が抜群のスクワットにもチャレンジしてみましょう。

* 筋肉の維持には良質なタンパク質を含む食事が大切 *

さば缶バーク

材料	分量		作り方
	2人分	5人分	
さば水煮缶(食塩不使用)	1缶(180g)	2 1/2 缶(450g)	① さばは水気を切って、身と骨と一緒に細かくほぐし、Aと混ぜる。 ② Bの野菜を2cm長さの千切にして①に混ぜ、楕円形に1人2個作り、フライパンでじっくり両面を焼く。(野菜が軟らかくなるまで) ③ 大根おろしと梅干しを混ぜる。 ④ お皿にサラダ菜を敷き、バークをのせ、③を添える。
味噌	大さじ 1/2	大さじ 1 1/4	
砂糖	小さじ 1/2	小さじ 1 1/4	
A 卵	1/2 個	1 1/4 個	
パン粉	15g	38g	
生薑ミソ切	10g	25g	
玉葱	50g	125g	
B 人参	20g	50g	
ごぼう	15g	38g	
青じそ	2枚半	大6枚	
油	小さじ 1/2	小さじ 1 1/4	
く付け合わせ)			
サラダ菜	2枚	5枚	
(大根おろし)	100g	250g	
梅干(細かくきざむ)	1/2 個	1 1/4 個	

あさりとじゃがいものスープ

材料	分量		作り方
	2人分	5人分	
あさり水煮缶	40g	100g	あさり以外は1cm角に切り、薄味で煮て、あさりを加えて仕上げる。
じゃが芋	60g	150g	
玉葱	30g	75g	
人参	20g	50g	
さやいんげん	20g	50g	
酒・薄口醤油	各小さじ2	各大さじ1	
スープ(コンソメ)	300ml	750ml	
	(0.25g)	(0.6g)	

ヨーグルトサラダ

材料	分量		作り方
	2人分	5人分	
かぼちゃ	85g	210g	① かぼちゃは一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。玉葱は薄切りにする。 ② 耐熱ボウルに南瓜を入れて600Wのレンジで3分強加熱。ブロッコリー、玉葱を加えて更に2分強加熱する。 ③ Aを混ぜて②に加えて和える。
ブロッコリー	50g	125g	
玉葱	15g	38g	
ヨーグルト	大さじ1	大さじ2 1/2	
マヨネーズ	大さじ 1/2	大さじ 1 1/4	
A レーズン	7.5g	19g	
薄口しょうゆ	小さじ1	小さじ2 1/2	
こしょう	少量	少量	

お子さんにも人気のメニューです。作ってみてね！



この献立は『上牧町食生活改善推進員(ヘルスメイト)』のみなさんが考えてくださったものです。サバ缶とは思えない満足感のあるハンバーグですよ！『食生活改善推進員』は健康食を地域に広める活動をされるボランティア団体です。現在会員18名です。ご興味のあるかたは是非、生き活き対策課(79-2020)までお問い合わせください！





2000年会館 プレイルーム 利用について



新型コロナウイルス感染拡大防止のため
利用中止とさせていただきます。

★問合せ：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	6月12日(金)	午後(個人通知します)	令和2年2月生まれ
1歳8か月児健康診査	6月24日(水)	午後(個人通知します)	平成30年7月～10月前半生まれ

☆新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、時間を調整し、個別通知します。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、再度日時が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

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
乳幼児相談 ☆予約制	6月2日(火)	9:30～11:30	乳幼児(0歳～就学前までのお子さん)と保護者	身体計測・育児・離乳食・栄養相談 【持参品】母子健康手帳・バスタオル(乳児のみ)

離乳食教室：2000年会館 調理実習室

	と き	受付時間	対象者	内容など
離乳食教室 ☆予約制 参加費無料	6月2日(火)	10:30～11:00	3～5か月の乳児の保護者	栄養士が離乳食開始から初期についての説明をします。 【持参品】母子健康手帳

相談事業

	と き	受付時間	ところ	内容など
【要予約】 成人健康相談	6月23日(火)	① 9:00～11:30 ② 13:30～16:00	2000年会館	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。
☆【要予約】 認知症相談	6月24日(水)	13:30～15:30	2000年会館	電話か窓口でお申し込みください。
ささゆりルーム 乳幼児相談 ☆予約制	6月26日(金)	13:30～15:00	6月は 2000年会館 集団検診室 で行います	【対象者】乳幼児 計測・相談(育児や発達についてなど)

プレパパママ教室：2000年会館 集団検診室

	と き	受付時間	対象者	内容など
【要予約】 プレパパママ教室 (無料)	6月28日(日)	9:30～11:30	妊婦さんと その配偶者	妊婦中の食事・赤ちゃんのお風呂体験・パパの妊婦体験 ほか 【申込方法】子育て世代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。 【持参品】母子健康手帳・筆記用具

パパも参加しやすいよう日曜日に開催!!

☆新型コロナウイルス感染の影響により、中止又は内容が一部変更になる場合があります。ご了承ください。

緊急地震速報訓練 実施！

6月17日(水) 午前10時00分頃

消防庁及び気象庁主催の**緊急地震速報訓練**が、6月17日(水)に実施されます。
なお、この訓練は町内に設置している防災行政無線を使用して実施されますので、住民の皆様におかれましては、この機会に身を守る行動を取るなどをして自助の訓練としてご活用ください。

放送内容は、気象庁ホームページにて確認できます。



気象庁

で検索

<訓練に関する問合せ先>

気象庁地震火山部管理課：03-3212-8341

<問合せ>上牧町役場 総務課 安全安心係 ☎役場内線 225・226番

気象・地震活動の状況等により、緊急地震速報(訓練報)の配信を中止することがあります。その際は、防災行政無線を通じてお知らせします。

下肢静脈瘤は、足の静脈の血管が太くなり、こぶ状に浮き上がって見える身近な病気です。体には、血液が流れる2種類の血管である動脈と静脈があります。心臓から体全体に血液を送る血管を動脈と呼び、体のすみずみまで送られた血液を心臓に戻す血管が静脈です。

静脈瘤が足に出来やすいのは、人が立って生活していることが関係しています。足の静脈の血液が心臓に戻るには、足の筋肉がポンプの作用をして、重力に逆らって血液を心臓の方に流しています。そのため静脈の中には、静脈弁と呼ばれる血液の逆流を防ぐ弁がありますが、主に皮膚に浅い静脈の弁の機能が壊れると、血液が流れ難くなり、血管が太

★今月の健康メモ★

奈良県医師会からの
お知らせです



下肢静脈瘤

くなり下肢静脈瘤ができます。

下肢静脈瘤は、通常は命を脅かす危険がない病気です。女性に多く、加齢で増加し高齢者に多く見られます。妊娠や出産を契機に発症し易く、肥満や立ち仕事に関係し、遺伝の関与もあります。

主な症状は、足のだるさ、むくみ、痛み、痒みやこむら返りなどがあり、進むと皮膚が変色し硬くなり、潰瘍など皮膚症状が悪化します。

治療方針は、下肢静脈瘤の原因がどの部位か、また障害の程度を見るために超音波検査で診断し、MRIなどを併用して決めます。

基本的な治療は、長時間の立ち仕事や座った姿勢を控え、足を圧迫する弾性ストッキングの着用が効果的です。また静脈瘤の状態を考慮して硬化療法、血管内焼却(レーザー)術、静脈引き抜き手術などを行います。最近では、血管内焼却術が広く行われています。

下肢静脈瘤が気になるかたは、血管外科専門医などと相談し、治療方針を決めましょう。





血管の専門医が教える 「血流」をよくする最高の習慣

●梅津拓史著／総合法令出版



血流の良し悪しは、全身の健康に関わります。血管がイキイキして、血液の流れをサラサラにする「血流力」の高め方とは？血液の専門医が血流をよくするために実践したい食事や運動、習慣について科学的根拠をもとに説明しています。

海の十字架

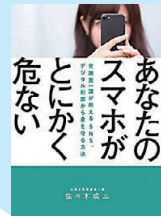
●安部龍太郎著／文藝春秋



ポルトガルの大型帆船「ナウ」を目の当たりにした日本初のキリシタン大名 大村純忠の決断を綴った表題作や宗像氏貞、服部友貞、三好四兄弟、津軽為信、長尾景虎を描いた全6篇を収録しています。

あなたのスマホが とにかく危ない

●佐々木成三著／祥伝社



紛失、SNS誘拐、ストーカー、架空請求、デジタルタトゥー…。スマホにまつわる事件やトラブルをストーリー形式で紹介します。またこの本では、スマホ社会を生きるうえで必要な防衛知識を伝えます。

図書館カレンダー

休館日のお知らせ

6/1 (月)	8 (月)	15 (月)	22 (月)	29 (月)	30 (火)
------------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------

※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）
※日程につきましては諸般の事情により変更になる場合があります

6月のお話会ピーターパン

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
休みとさせていただきます

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。

ペンギンきょうだい バスのたび

●工藤ノリコ著／ブロンズ新社



おねえちゃん、ペンちゃん、ギンちゃんは、3にんだけでバスの旅に出かけます。バスは、まっしろ山を出発し、どんどん坂道をおりていきます。『ペンギンきょうだい』シリーズは今回で完結になります。（児童書）

ひかりのぼうけん

●マリー・ヴォイト著・俵万智訳／岩崎書店



えほんが大好きな女の子 ベティ。ある日、ベティのえほんに不思議なことがおこります。やさしい夜の物語。親子で一緒にのぞいてみませんか？（児童書）

貸出、返却のみで再開 〈図書館の開館時間〉午前9時から午後5時まで

☎78-9903

でんいち先生



編集後記

Mのつぶやき

6月に入り、梅雨の季節となりました。洗濯物が乾かず、部屋干ししていませんか？そこで気になるのが臭い!! 臭いと言えば、靴（足）も気になりますよね!

その臭いの原因はムレ!! 特に梅雨時は条件が整い菌が繁殖しやすく臭いが発生します。スニーカーなどは洗うことが出来ますが毎日は無理ですね。わが家では10円玉を5枚ずつ靴の先に入れてあります。銅イオン効果で臭いが抑えられます。あとは、マッサージなどで血行を良くし、ストレスをためないことも大事です!!



給付金の サギに注意!! (詐欺)

絶対に教えない！渡さない！

- 暗証番号
- 通帳
- マイナンバー
- 口座番号
- キャッシュカード

市区町村や総務省などが以下を行うことは
絶対にありません

- ✗ 現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすること
- ✗ 受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ✗ メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

「怪しいな？」と思ったら遠慮なくご相談ください

消費者ホットライン **188**
(局番なしの3桁)

新型コロナウイルス給付金関連
消費者ホットライン

0120-213-188

お住まいの**市区町村**

お近くの**警察署**

警察相談
専用電話 **#9110**



総務省 給付金

検索



総務省
Ministry of Internal Affairs and Communications



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan



警察庁
National Police Agency

令和2年5月

各種相談のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、相談にお越しの際は、マスクなどの対策をしてお越しください。

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／役場3階 会議室5
- 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／役場3階 会議室5
- 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 午前9時～12時
- ところ／役場3階 会議室5
- 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

令和2年4月末日現在

世帯数	10,033 (+16)
男性	10,538 (-19)
女性	11,657 (+2)
合計	22,195 (-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。（内容により掲載できない場合もあります）

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

結婚相談会

- 担当／上牧町マリッジサポーター
- とき／偶数月第3土曜日 午後1時～午後5時
奇数月第4木曜日 午後1時～午後5時
- ところ／2000年会館
- 内容／結婚に向けての悩みや相談にお答えする結婚相談
親御さんのみの相談もお受けします。
- 定員／申込み順4名（予約制）
- 申込・問合せ先／こども支援課 ☎43-5034

人権相談

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
6月は中止させていただきます。

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

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



まきっ子☆まきっ子

No.29

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？

いつも笑顔で
ありがとう

コロナなんか
負けないぞー！

いつも
笑顔と元気を
ありがとう

あやと
綾人くん
(3歳)

こお
幸央くん
(4歳)

ひよりちゃん
(6歳)

いっぱい食べて
大きくなってね♪

たいし
大志くん
(3歳)

純粋な心で
平和な毎日を
過ごせます
ように

じゅんべい
純平くん
(8か月)

※町内に住む又は、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)



Catalog Pocket



広報「かんまき」を多言語・読み上げアプリで配信します

広報「かんまき」が多言語や自動読み上げでスマートフォンやタブレットから読めるようになりました。専用無料アプリをダウンロードするだけで簡単に読むことができますので、ぜひご利用ください。

Catalog Pocket (カタログポケット) とはスマートフォンやタブレットで登録されている書籍をいつでも読むことができる無料アプリです。

多言語対応 自動音声読み上げ

10言語対応 (日本語・英語・中国簡体字・中国繁体字・韓国語・タイ語・ポルトガル語・インドネシア語・スペイン語・ベトナム語)
テキストをタップすると、大きく表示されます。また音声読み上げにも対応しております。

◆アプリを端末にダウンロードし、「上牧町」と検索しお気に入り登録をしてください。

・ストアからダウンロード

「CatalogPocket」で検索し、アプリをダウンロードしてください。



Android



iPhone

・QRコードからダウンロード

左記のQRコードを読み取り、ダウンロードしてください。
アプリをインストールせず、ウェブサイトで閲覧のみも可能です。



アプリをインストール
した後、下のQRを読み
取ると広報「かんまき」
をご覧いただけます。



広報「かんまき」
(カタログポケット版)

※アプリのダウンロードは無料ですが、情報の受信には通信料が発生しますので、ご注意ください。

