

うだ

1

2026 年
(令和 8 年)



Uda City 20th Anniversary

特集：宇陀市市制 20 周年	2
宇陀市選奨式を挙行	12
民生委員・児童委員を紹介	14
市県民税申告・所得税確定申告	30

未来へつなぐ 宇陀のわ

宇陀市は、4町村（旧大宇陀町、旧菟田野町、旧榛原町、旧室生村）が、地理的・歴史的つながりや、行政間のつながりなど、それまでの深い関わりをもとに合併という道を選択し、平成18年1月1日に誕生しました。

2025年の出来事

〔1月〕
12日 二十歳のつどい
19日 消防団出初式
20日 市立病院と宇陀高等学校における介護人材活躍に向けた連携協定締結

〔2月〕
13日 鳥見山の道路災害復旧工事完了・開通
25日 市立病院 介護人材活用に向けて連携協定締結

〔3月〕
8日 内牧地域での公共ライドシェア出発式
9日 第18回宇陀シテイマラソン

〔4月〕
1日 保健福祉施設「うだ健幸プラザ」開設
21日 奈良県東部地域医療協議会設立総会
26日 平成榛原こどものもり公園リニューアルオープン

〔5月〕
29日 NHK大河ドラマ「豊臣兄弟」観光推進協議会設立総会

〔6月〕
1日 宇陀市総合防災訓練
9日 エストニアタリン大学クレッサレカレッジ メリット学長特別講演・短期留学生トークセッション
12日 NARActive 撮影地ネットワーク協議会イベント 大阪万博
24日 市制20周年記念キャッチフレーズ・シンボルマーク 決定！

〔7月〕
19日 差別をなくす市民集会
20日 第27回参議院議員選挙
30日 宇陀市歴史的風致維持向上計画認定

〔8月〕
2日 エストニア短期留学（～11日）
30日 重伝建地区選定20周年記念「うだ・松山体験ツアー」オープニング

〔9月〕
7日 宇陀子どもフェスタ2025
27日 奈良クラブと包括協定締結

〔10月〕
1日 第1回中速中型自動配送ロボット実装共創会議
5日 大阪桐蔭高等学校吹奏楽部コンサート
10日 三井住友海上火災保険株式会社との損害調査結果の提供及び利用に関する協定締結
15日 すくすくフェスティバル
17日 宇陀市戦没者並びに消防殉職者追悼式
18日 電車de宇陀産マルシェ（大和八木駅）
25日 うだ産フェスタ2025（～26日）
27日 「認知症の不安ゼロのまち宣言」 国立長寿社会 連携協定締結

〔11月〕
16日 近畿高等学校駅伝競走大会
22日 宇陀オーガニックブレッドフェス2025
23日 第8回病院まつり
宇陀市選奨式

〔12月〕
15日 令和7年冬巡業 大相撲宇陀場所

問 秘書広報情報課 (02・3912/P08・9088)(3)

問 企画課 (02・1362/P08・9074)



宇陀市長 金剛 一智

宇陀をもっと元気に！新たなスタート

あけましておめでとうございます。皆さまには、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。大宇陀・菟田野・榛原・室生の旧4町村が理想と希望を抱き大和高原に宇陀市が誕生して20周年目の春を迎えることができました。あらためて今日までご尽力いただいた皆さま方に敬意と感謝を申し上げます。

20年前に思い描いた未来予想図と比べて厳しい状況ではありますが、「宇陀をもっと良くしたい」という誇りと熱量で、過去からの課題を先送りせず解決へ果敢に取り組みます。そして今お住いの皆さまの暮らしを第一に守ってまいります。

「公民連携」をてこにして地域活性化を進めます。全国初の「オーガニックビレッジ宣



今年の一文字

言」や人材育成で国から「若者女性に選ばれるまち」に採択されるなど「宇陀とならとも」に発展していける」と評価、応援していただけるようになりました。

昨年末には国立長寿社会医療研究センターなどと連携して「認知症の不安ゼロのまち」へ、また経産省や奈良高専などと連携して「自動配送ロボットの実走」へ挑戦を始めました。中和津道路によるまちづくりの夢もあります。

宇陀をもっと元気に！応援団が増えていきます。皆さまとともに職員一丸となって新たなスタートです。どうぞよろしくお願い申し上げます。



宇陀市議会議員 西岡 宏泰

市民の安心と笑顔を守る一年へ

新春を迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。市民の皆さまにおかれましては、穏やかに新年をお迎えになられましたことと、心よりお慶び申し上げます。

旧年中は、宇陀市議会の諸活動に対し、多大なるご理解とご協力を賜りましたこと、衷心より御礼申し上げます。議会は、住民福祉の向上と地域の持続的発展を第一義として、行政との適切な緊張関係を保ちつつ、建設的な議論を積み重ねてまいりました。

本市を取り巻く環境は、人口減少・地域経済の停滞、社会基盤の老朽化、災害対策など、誠に厳しい状況にあります。しかしながら、これらの課題に正面から向き合



今年の一文字

い、未来へとつながる確かな道筋を示すことこそ、議会の使命と考えております。市民の声を真摯に受け止め、政策形成への反映を図るとともに、「開かれた議会」「信頼される議会」の実現に向け、不断の改革に努めてまいります。

市民お一人おひとりが、生活の安寧と幸福を実感できるまちを築くため、議会は行政と力を合わせ、責務を果たす覚悟でございます。

結びに、本年が市民の皆さまにとりまして、希望に満ちた佳き一年となりますよう心から祈念し、新年のご挨拶いたします。

数字で見る宇陀市！

人口1万人あたりの
保健師の数(県内12市)
(令和7年10月1日現在)

1位

12市平均 人口1万人あたり3.4人
宇陀市 人口1万人あたり6.6人

保健師の数が多いことは、地域の健康福祉や公衆衛生の向上につながります！



消防団員の数(県内)
(令和6年度)

2位

宇陀市 721人(うち女性隊員15人)

消防団員の数が多いことは、地域防災力の向上や地域コミュニティの活性化、即応体制の構築につながります！



有機JAS認証
経営体数(県内)
(令和7年度)

1位

市内の有機農産物の経営体数21
(県全体の44%)

オーガニックビレッジ宣言により宇陀の農業のブランド化を進めています。



※農林水産省ホームページ
令和7年8月時点

ふるさと納税受け
入れ報告(県内)
(令和6年度)

3位

宇陀市 3億6178万円

ふるさと納税額が多いことは、財源の増加や地域の認知度向上、地元産業の活性化につながります。



※総務省ふるさと納税ポータル
サイトの資料より抜粋

幼小中給食費無償化
実施地域(県内12市)
(令和7年度)

1位

市内 幼稚園、保育園、こども園、小・中学校の通年給食費無償化の実施を行っているのは宇陀市のみ

※令和7年度奈良県の学校給食の資料等より抜粋

12エリア別住みたい
田舎ランキング
(近畿エリア)

子育て世代部門 8位

総合部門 9位

エリア別(近畿地方)
参加自治体数: 52自治体

※『田舎暮らしの本』2025年2月号(宝島社)
2025年版第13回「住みたい田舎ベスト
ランキング」より抜粋



DJ 盆踊り 8月15日(金)

伝統の盆踊りに現代のリズムを融合。
世代や国籍を超えて一緒に踊れる、新しい夏祭りを開催しました。



プレミアム商品券 使用期間 8月23日(土)～

市制 20 周年を記念し、今回のプレミア率は 20%でした。
市民の生活を応援し、地元経済のにぎわいの創出を目指しました。



にじゅうだ Instagram フォトコンテスト

応募期間 9月1日(月)～11月30日(日)

Instagram で気軽に参加できるフォトコンテストを開催しました。未来へ残していきたい「宇陀市の魅力」を写真で投稿していただきました。



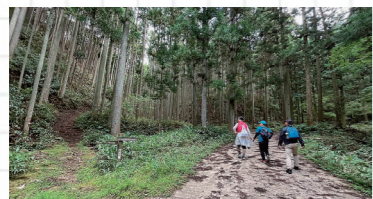
市内中高生・奈良県警察音楽隊と大阪桐蔭高校 吹奏楽部によるコラボコンサート 10月5日(日)

全国屈指の実力を誇る大阪桐蔭高校と、市内の中高生・奈良県警察音楽隊による夢の共演。地域を超えた音楽の力で、記念の年を華やかに彩りました。



うだ産フェスタ 2025 10月25日(土)・26日(日)

毎年恒例のうだ産フェスタが市制 20 周年を記念して、食や音楽をもっと楽しんでいただけるよう、グレードアップしました。



伊勢本街道ウォーク 11月2日(日)

歴史ある伊勢本街道をたどりながら自然と文化を楽しめるウォーキングイベントを開催しました。



Mr. マリック超魔術団 11月23日(日)

マジックの魅力が詰まった心踊るショータイム。大人も子どもも楽しめる、非日常体験をお届けしました。



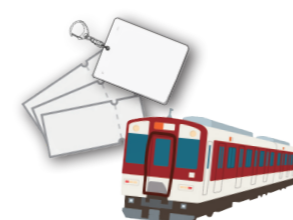
大相撲宇陀場所 12月15日(月)

大相撲巡業が 17 年ぶりに宇陀市へやってきました。
テレビでおなじみ、全幕内力士を含む総勢約 200 人による迫力ある取組が行われました。



1月25日(日) 記念式典

20 年の歩みを振り返り、未来への決意を新たに
する記念式典。
感謝と希望を共有する、心あたたまる場
とします。



1月頃 近鉄コラボ 記念品販売



1月頃 20周年記念 切手の販売



3月8日(日) 宇陀シティマラソン

早春恒例のシティマラソン。今回は 20 周年を記念して有名ゲストランナーを招き、ハーフマラソン部門を設定して開催します。



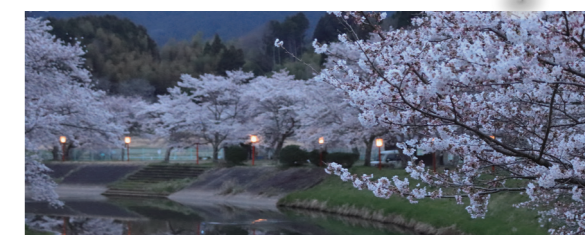
1月25日(日) 宇陀スカイランタン フェスティバル 2026

夜空に浮かぶ光が、20 周年の感謝と
これからの希望を照らします。
願いを込めて飛ばす、幻想的なひととき
をお楽しみください。



1月25日(日) トランジット イン フラミンゴ 上映会

宇陀を舞台にした映画のなら国際映画祭
スペシャル版を上映します。
上映後には、スペシャルゲストによる
トークショーも開催します。



4月頃 宇陀川 桜並木ライトアップ フェスティバル

桜の名所が夜の装いに。やわらかな光
と満開の桜が織りなす春の情景が、訪
れる方々の心を癒やします。

※画像やイラストは全てイメージです

※その他イベントの詳細は市ホームページをご覧ください



宇陀市 20 年間の歩み

- ※ 宇陀市の出来事 ▲ 世界・国内の出来事
- 〔平成18年〕
 - 1月1日 市開市式①
 - 4月9日 市誕生記念式典
 - 6月1日 室生山上公園「芸術の森」グラウンドオープン②
 - 7月5日 「宇陀市松山地区」重要伝統的建造物群保存地区選定
 - 7月28日 「宇陀松山城跡」国史跡に指定
 - 〔平成19年〕
 - 4月15日 ふるさと元氣村開村式③
 - 7月16日 新潟県中越沖地震
 - 〔平成20年〕
 - 3月31日 大相撲宇陀場所
 - 4月25日 うだ・アニマルパーク開園
 - 9月15日 リーマンシヨック
 - 〔平成22年〕
 - 10月1日 「心の森総合福祉公園」開園④
 - 10月10日 天皇・皇后両陛下（上皇・上皇后）が室生寺訪問⑤
 - 〔平成23年〕
 - 3月11日 東日本大震災
 - 4月1日 近鉄榛原駅南広場が完成⑥
 - 〔平成24年〕
 - 1月27日 市指定有形文化財「旧旅籠あぶらや」竣工式⑦
 - 〔平成25年〕
 - 4月27日 宇陀市立病院ブランドオープン⑧
 - 4月28日 ワールドメイプルパーク（奈良カエデの郷ひらら）開園⑨
 - 〔平成26年〕
 - 4月1日 消費税率8%への引き上げ
 - 〔平成27年〕
 - 6月7日 第52回近畿高等学校自転車競技大会ロードレースが、県内初開催⑩
 - 〔平成28年〕
 - 1月1日 マイナンバー制度の運用開始
 - 1月24日 宇陀市市制10周年記念式典
 - 4月14日 熊本地震
 - 6月19日 選挙権年齢が18歳に引き下げ
 - 〔平成29年〕
 - 7月5日 九州北部豪雨（～6日）
 - 〔平成31年〕
 - 4月30日 天皇陛下譲位
 - 〔令和元年〕
 - 5月1日 新元号「令和」への改元
 - 天皇陛下の即位
 - 消費税率10%への引き上げ
 - 〔令和2年〕
 - 10月1日 新型コロナウイルスの世界的流行
 - 2月25日 新型コロナウイルス感染症対策本部設置⑪
 - 6月19日 女人高野「室生寺」日本遺産認定
 - 〔令和3年〕
 - 7月23日 東京オリンピック・パラリンピック開催（～8月8日）
 - 〔令和4年〕
 - 4月29日 宇陀市移動診療車運行セレモニー⑫
 - 11月27日 全国初オーガニックブレッド宣言
 - 〔令和5年〕
 - 8月5日 じゅうだテラス（駅前交流施設）オープン
 - 9月25日 奈良サテライトオフィスうだ SODA オープン
 - 〔令和6年〕
 - 1月1日 能登半島地震
 - 2月29日 UDAGIBIERFACTORY（宇陀市獣肉利活用施設）竣工式⑬
 - 7月31日 新学校給食センター竣工式⑭



20th
UDA city

「20年の半分を象徴する世代」である10歳（市内小学校4年生）と、「地域の未来を担う世代」である市内の中学生の方々にメッセージをいただきました！

**宇陀市の未来を担う
子どもたちに聞きました！
Qどのような宇陀市に
なってほしいですか？**

宇陀市選奨式を挙

問 秘書広報情報課 (☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083)

市政発展のための
ご尽力と
尊い心に感謝を込めて



11月23日(日・祝)に、市役所において「令和7年度宇陀市選奨式」を挙行しました。この式典は、市や行政の推進に貢献された功績が特に顕著な方を表彰し称えるもので、今回は選奨受賞者3人と功労表彰受賞者2人の方々を表彰しました。

このような機会を通して、市民の皆さんにはこれまでの市政の歩みや市の将来を考えると、今後のまちづくりへのより積極的な支援をお願いしたいと思います。

選奨受賞の方々

◆市の社会福祉の増進に
貢献された方◆



中野 利幸さん
(大宇陀関戸)

氏は、平成26年から10年3か月の長きにわたり、関戸自治会長を務められ、平成26年に宇陀市連合自治会評議員、令和4年に宇陀市連合自治会会長に就任され、市の組織力向上のため、町村合併による地区の意識格差がある中、4地区の連合自治会組織の取りまとめにご尽力されました。

市や関係機関との調整に努められ、地域の安全対策をはじめ、環境の整備や地域の福祉向上などの課題に取り組まれるなど、市全体の自治の振興と発展に大きく寄与されました。



三本木 康祐さん
(榛原荷阪)

◆市の産業、教育、文化、体育等の
振興又は社会福祉の増進に貢献された方◆

氏は、旧榛原町で10年間、合併後の宇陀市で18年間と、長きにわたり森林組合の代表理事組合長として本市の基幹産業である林業に深い専門知識と豊富な経験を生かし、持続可能な森林管理のための効果的な戦略を実践されました。

また、製材や加工技術の向上による林業の安定と発展を目指して尽力されるなど、地域社会の活性化にも大きく寄与され、その取り組みは今後の地域社会における林業へつながる大きな功績を残されました。



北脇 正文さん
(大宇陀岩清水)

氏は、平成24年より12年間にわたり4期連続で農業委員を務め、平成30年からは副会長としてさらに重要な役割を担われました。

地域住民や農業団体との連携を深め、農業を通じた地域コミュニティの活性化を力強く推進されました。

また、地域農業の発展に寄与するだけでなく、持続可能な社会の形成に大きく貢献されるなど、その取り組みは地域社会における農業の振興と未来を支えるものとして高く評価されています。

功労表彰受賞の方々



平井 文吾さん
(大宇陀上中)

教育功労者

氏は、「平五薬局」を継いで、令和6年に廃業されるまでの間、40年以上にわたり大宇陀や菟田野地域の幼稚園、小学校、中学校で、学校保健に基づく薬剤師として活躍され、学校環境衛生の維持・改善、医薬品の管理、保健用具の適切な指導など、地域教育の振興に大きく貢献されました。

また、令和2年に薬事功労者知事表彰を、令和4年には文部科学大臣より学校保健および学校安全表彰を受賞されています。



上野 綾子さん
(菟田野松井)

社会福祉功労

氏は、平成12年4月から平成29年2月までの約18年間、視力に障がいのある方に広報誌をテープに吹き込んで聞いてもらう活動に貢献されました。また、平成28年12月から令和元年11月までの3年間、民生委員・児童委員として、高齢者・障がい者・児童・母子世帯など要援護者の調査・実態把握・相談支援のほか、各種行事への参加協力や自主的なボランティア活動等、幅広い活動を行われ、社会奉仕の精神をもって、地域福祉の増進に寄与されました。

秋の叙勲・褒章受章 おめでとーございます

旭日双光章
(建築設計監理業
振興功労)



西峯 隆司さん
(元(株) 福本設計
代表取締役社長)

西峯さん(大宇陀岩清水)は、昭和48年に福本設計に入社以来、現在に至るまで長きにわたり建築設計監理業に尽力されてきました。現在は、奈良県建築士会副会長も務められ、建築士業務の進歩発展や建築文化振興に寄与されています。

また「設計者としての技術だけでなく、建築士会の活動によって社会貢献してきたことが認められたのではないかと思います」と語られました。

瑞宝双光章
(消防功労)



亀井 一憲さん
(元奈良県宇陀広域
消防組合司令長)

亀井さん(榛原山辺三)は、36年間と長きにわたり、宇陀広域消防組合で勤務されました。主に警防の仕事に従事され、災害現場での消火・救助・救急活動に尽力されました。中でも阪神淡路大震災にて広域応援出動し、救助活動を行った事が一番記憶に残っているとのことでした。

また、「家族や仕事の仲間を支えられて、今回の受賞に至りました」と感謝の念を語られました。

瑞宝双光章
(警察功労)



中山 哲司さん
(元警視正)

中山さん(榛原あかね台)は、昭和44年から平成23年まで長きにわたり大阪府警で勤務されました。機動隊勤務では治安警備に務め、要人警備の為に県を跨いで尽力されました。その後、府警本部で総務・監察関係の仕事に従事されました。

また、「最後の一年は、地域の方の安全を守る仕事に従事し、住民との触れ合いを通じて充実した一年でした」と語られました。

税

金

市県民税(第4期)
国民健康保険税(第7期)
の納期限は
2月2日(月)です。
税金は納期限内に納めましょう。



地元子どもたちが
復興を願って
募金活動を行いました！

◆社会福祉協議会
(☎ 84・4116 / IP ☎ 88・9202)

11月8日(土)に榛原あかね台自治会主催の第4回秋祭りが開催され、地元子どもたちが楽しめるイベントとして「千本引き(文具などが当たるくじ引き)」を行いました。

当日、約200人の子どもたちが千本引きを楽しみ、その売上金(9,810円)を「市内の社会福祉事業に役立てほしい」という想いから宇陀市善意銀行に寄附させていただきました。厚くお礼申し上げます。

特集

市政ニュース

うだちから

子育て・病院

健康プラザ

お知らせ

掲示板・うだチャン

市民の福祉向上と明るく住み良いまちづくりに尽力いただいています

民生委員・児童委員を紹介

問 厚生保護課（☎82・2221／IP ☎88・9079）
大宇陀地域事務所（☎83・2251／IP ☎88・9195）
菟田野地域事務所（☎84・2521／IP ☎88・9188）
室生地域事務所（☎92・2001／IP ☎88・9182）

ご存じですか？

地域の身近な相談相手

「民生委員」は、「民生委員法」や「児童福祉法」に基づき、それぞれの地域において常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々です。

また、「児童委員」を兼任しており、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談や支援を行います。その中で、一部の児童委員は児童に関する業務を専門的に担当する「主任児童委員」として指名されています。

給与や報酬は支給されませんが、活動に要する交通費や通信費などに充てるための活動費が支給されます。各地域の日常的な活動のほか、各地区民生児童委員協議会の定例会への出席や様々な行事への参加も行っています。



民生委員・児童委員は、常に住民の立場に立って、地域のボランティアとして、日々活動されています

この度、任期満了に伴い、12月1日付で厚生労働大臣から民生委員・児童委員として94人の方々が委嘱を受け、令和10年11月30日まで、各地域でご活躍いただくこととなりました。

日常生活の中で困ったことや心配ごとがあれば、お気軽にご相談ください。

民生委員・児童委員の連絡先が分からない場合は、該当する地域の問へお問い合わせください。

民生委員・児童委員の役割

ひとことで言うと、「援助を必要とする方が、その能力に応じて自立した生活ができるよう、常に住民の立場に立って相談に応じ、サービスの利用など、必要な支援や援助を行う」ということです。

住み慣れた地域で安心して暮らせるように、皆さんの立場で親身に相談に応じたり、心配ごとを解決するために、様々な福祉サービスの紹介や必要に応じて役所等の関係機関との調整役に努めます。

活動には守秘義務が課されており、個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援活動を行っています。



活動には守秘義務が課されており、個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援活動を行っています。

11月30日をもって退任されました63人の皆さんの長年のご活動に感謝いたします。

（順不同・敬称略）

【大宇陀地域】

清水 恵智（拾生）
松本 壽美代（春日）
黒川 公子（下中）
家雲 正勝（迫間）
立道 佳代香（西山）
松浦 登（宮奥）
丸岡 里美（小附）
峯野 富和（芝生）
佐々岡 儀一（小附）
中尾 譲（内原）
中森 和生（嬉河原）
西岡 秀和（野依）
尾植 基二（岩清水）
橋本 史子（栗野）
桐坂 恵三（上片岡）
石本 英三（大熊）
網田 忠治（オケ辻）

【室生地域】

奥中 万々美（下笠間）
山森 百合子（上笠間）
達知里（深野）
植田 和代（染田）
石本 直近（無山）
福井 紀夫（向測）
新森 孝男（大野）
鍵谷 憲治（大野）
中森 弥栄子（三本松）
峯林 尚子（三本松）
山本 篤子（瀧谷）
西光 義秀（西谷）
菅間 正則（室生）
佐々木 恵真（下田口）
中尾 恵子（田口元角川）
田中 規郎（田口元田口）
北脇 安江（下田口）

【榛原地域】

米田 実（山辺三）
日攄 福子（戒場）
小森 幸人（天満台西）
横地 健次（天満台西）
丸岡 秀子（天満台東）
大西 幸子（萩原）
大西 茂（萩原）
佐藤 靖美（あかね台）
牧野 幸雄（萩原）
栗野 雅治（萩原）
楠田 祥八（萩原）
上岡 洋子（篠楽）
山本 富男（笠間）
栗野 肇（下井足）
岩井 桂子（萩乃里）

【菟田野地域】

東好成（別所）
倉窪 啓子（平井）
西角 政美（大神）
吉川 直子（松井）
藤村 直子（松井）
森本 和加子（稲戸）
吉田 善則（宇賀志）
下田 俊央（下芳野）
山本 繁美（上芳野）

宇陀市の民生委員・児童委員一覧

ID 0021008 (R 7.12.1 現在) 敬称略

担当地域	氏名	住所
------	----	----

大宇陀地域

万六、出新、拾生、拾生内垣内	山口 明	拾生
上新、中新、拾生内垣内（一部）、拾生川原町	都司 典子	上新
上、上中、上本、春日、岩室五十軒	松尾 知昭	岩室
上茶、下茶、下本、下中、下出口、小出口	楠田 晴代	上茶
西山内垣内、西山下垣内、迫間、黒木、岩室内垣内	中出 眞理子	西山
本郷、中庄	辻井 三枝子	本郷
西山川向	吉川 多恵	西山
宮奥上、宮奥中、下宮奥、関戸、大東	新子 昭夫	大東
岩室北谷、下竹	辻本 昭彦	岩室
小附二区（2分の1）	笹尾 茂寿	小附
小附二区（2分の1）	西本 隆次	小附
小附三区（2分の1）、芝生（一部）	西岡 頼子	小附
小附三区（2分の1）、小附一区梅の木	佐々岡 広美	小附
改良住宅団地および分譲住宅	泉岡 京子	内原
改良住宅団地および小附一区、中河原	西本 恭子	小附
小附一区、嬉河原、芝生、半阪、馬取柿、麻生田、内原、口今井、後小附	堀 賢一	内原
野依、平尾、五津	的場 悦子	平尾
岩清水、調子、塚脇、藤井、オケ辻	吉村 秀樹	調子
守道	巽 周二	守道
山口、白鳥居、上品、下品、和田、小和田	谷村 丈孔	小和田
牧、栗野	栗林 道代	栗野
田原、上片岡	森岡 三起子	田原
下片岡、東平尾、大熊	森口 和子	下片岡
大宇陀地域主任児童委員	紙谷 尚永	栗野
大宇陀地域主任児童委員	部谷 よし子	小出口

菟田野地域

古市場	萬谷 静代	古市場
古市場	堀山 容志子	古市場
岩崎	中面 靖記	岩崎
岩崎	出口 康夫	岩崎
別所、見田	鴻池 瑞雅	見田
平井	戸谷 昭枝	平井
大澤、大神	松岡 清之	大澤
松井	上田 智子	松井
松井	畑山 明美	松井
稲戸、駒帰	中出 哲子	駒帰
佐倉	小笹 富士子	佐倉
宇賀志	玉村 智恵美	宇賀志
東郷、入谷	佐々木 幸子	東郷
下芳野	尾井 信幸	下芳野
上芳野、岩端	谷口 桂子	岩端
菟田野地域主任児童委員	馬場 多佳子	平井
菟田野地域主任児童委員	小泉 喜美子	下芳野

榛原地域

山辺三	松田 至功	山辺三
戒場、額井、赤瀬	増田 順作	赤瀬
長峯、五月ヶ丘	池田 喜良	福地
福地	村井 道弘	福地
天満台西1丁目、2丁目	井本 和宏	天満台西1
天満台西3丁目	山中 憲司	天満台西3
天満台西4丁目	中野 茂	天満台西4
天満台東1丁目、2丁目	木原 経子	天満台東2
天満台東3丁目、4丁目	高山 博文	天満台東3
ひのき坂1丁目、2丁目	岡村 和彦	ひのき坂2
ひのき坂3丁目	中西 玲子	ひのき坂3
小鹿野、小鹿台、玉立	東 成好	萩原
角柄、柳、西峠、鳥見町、とりみ坂、榛原プリンスハイツ	須田 寛	萩原
あかね台1丁目、2丁目	曾輪 訓子	あかね台
榛見が丘1丁目、2丁目	大東 由明	榛見が丘
墨坂、新吉田、福田、上町	的場 基次	萩原
稲荷、東町、新町、桜が丘、口田辺	西田 純江	桜が丘
宮本	鈴木 俊司	萩原
駅前、新駅前、高萩台、グリーンスクエア榛原	選定中	
菟田川、富士見ヶ丘	中嶋 進	萩原
篠楽、白樺台、雨師	森田 泰子	篠楽
安田、笠間	谷口 久夫	笠間
下井足（北）、萩の原	植平 英美子	下井足
下井足（南）萩乃里	木下 裕子	下井足
足立、上井足	笹次 悟郎	上井足
池上、福西、高塚、栗谷	松岡 五三子	高塚
石田、比布、母里	西田 一二三	母里
山路、大貝、澤、三宮寺	森谷 裕美	山路
内牧	木下 治美	内牧
八滝、赤埴甲、赤埴乙、諸木野	寺川 さち子	赤埴
高井、自明	野間 三枝子	高井
桧牧甲、桧牧乙、荷阪	田中 慎造	桧牧
榛原地域主任児童委員	西田 外美江	萩原
榛原地域主任児童委員	樋口 眞喜子	柳

室生地域

下笠間	田中 智子	下笠間
上笠間	竹住 紀子	上笠間
小原、深野	前川 多世子	小原
多田、染田	森岡 久子	多田
無山	杉森 晋平	無山
向測	野田 登貴代	向測
大野（西垣内、緑川）	岡崎 義泉	大野
大野（上出、下出の一部）	藤本 典子	大野
大野（下出）	前川 純一	大野
大野（中山台）	池本 達哉	大野
三本松（古大野、元三、琴引）	宇良 章子	三本松
三本松（中村、長瀬）	水口 民子	三本松
砥取、滝谷、蔵	杉本 つるみ	砥取
西谷、龍口	横雄 博美	龍口
室生	伊藤 純子	室生
下田口、原山	石井 博道	下田口
胎中、角川	片岡 みちや	田口元上田口
黒岩、上田口、弁財天	選定中	
室生地域主任児童委員	中村 末子	向測
室生地域主任児童委員	中上 旬子	小原

民生委員・児童委員「退任式」「委嘱状伝達式」を開催

文化会館において、全国一斉改選に伴う「民生委員・児童委員退任式」「民生委員・児童委員委嘱状伝達式」が開催されました。

開 厚生保護課 (☎ 82・2221/TP ☎ 88・9079)

退任された民生委員・児童委員の皆さん

■大字陀地域



■菟田野地域



■榛原地域



■室生地域



就任された民生委員・児童委員の皆さん

■大字陀地域



■菟田野地域



■榛原地域



■室生地域



特集
市政ニュース
うだから
子育て・病院
健康プラザ
お知らせ
掲示板・うだちゃん

「第75回

社会を明るくする運動」 優秀作文表彰式を開催

問 厚生保護課
(☎82・2221 / IP ☎88・9079)

法務省が主催する「社会を明るくする運動」は、全ての人が犯罪や非行のない安全で明るい地域社会を築くための全国的な運動です。昭和24年に始まった「社会を明るくする運動」は、今年で75回を数えます。この運動に関する作文コンテストは、次代を担う小・中学生の皆さんに、日常の家庭生活や学校生活での体験などを作文にすることを通じて、運動に対する理解を深めてもらうことを目的として始まりました。

この作文コンテストにおける優秀作文の表彰式が、11月19日（水）に市役所で開催され、それぞれの部門における受賞者に表彰状が贈られました。

【小学生の部】

榛原西小学校6年 福角駿介さん
題「ぼくのできる社会を明るくする一歩」

【中学生の部】
菟田野中学校2年 堀内愛友さん
題「笑顔の栄養」

この度の受賞、誠にありがとうございます。



▲左が福角 駿介さん、右が堀内 愛友さん

（国道165号（中和津道路） 整備促進協議会） 要望活動の実施

問 建設課
(☎82・5638 / IP ☎88・9065)

当協議会では、11月26日（水）に早期の事業化について三重県庁（県土整備部長）へ要望書を提出しました。要望には名張市長、伊賀市長、津市建設部長が出席し、国道165号（中和津道路）の重要性を訴えました。

国道165号（中和津道路）は、大型車両の対向が困難な区間や見通しの悪い狭隘な箇所、道路線形の見直しが必要な箇所、歩道未整備区間や渋滞の発生などがあり、通行車両や歩行者の安全確保に支障をきたしています。課題解消には、その地域の特性を踏まえた戦略的かつ計画的な道路整備が求められます。

沿線地域の経済活性化、観光振興、まちづくり、医療拠点へのアクセスなど、持続可能な発展に欠かせない道路であるため、引き続き早期の事業化に向けて関係機関と連携し、取り組んでいきます。



国道165号（中和津道路）整備促進協議会
檀原市・桜井市・宇陀市・名張市・伊賀市・津市

宝くじ助成で 消防団装備の 拡充強化

問 危機管理課
(☎82・1304 / IP ☎88・9070)

一般財団法人自治総合センターの宝くじによるコミュニティ助成として、地域防災組織育成助成事業があります。今年度、市消防団が消防団育成のために助成を受け、地域防災のリーダーである消防団の装備を拡充するために、必要な物品を購入しました。



①LEDバルーン投光器2台
②発電機2台

国民健康保険 特定健診受診率 奈良県1位！

問 保険年金課
(☎82・3672 / IP ☎88・9086)

市の令和6年度特定健診受診率が奈良県12市の中でトップとなりました。「特定健診」とは40歳以上を対象に生活習慣病予防のために行う検査で、早期の病気発見に役立つ重要な制度です。これは、市民の皆さんが積極的に健診を受けた結果です。しかし、全国平均や目標値にはまだ遠く、さらなる受診率向上が課題です。

生活習慣病を放置すると重症化し、医療費負担や生活の質の低下につながる恐れがあります。特定健診により、予防対策や健康寿命の延伸が期待でき、医療費削減にもつながります。市では、受診率向上の取り組みを進めています。令和8年2月末日まで実施される特定健診についての詳細は、市ホームページや広報うだをご覧ください。予約は電話やオンラインで簡単に行えます。市民の協力により、県内12市トップとなったこの成果を活かし、「全国トップの健診受診率」を目指して引き続き協力をお願いします。

一緒に健康で安心して暮らせる街づくりを進めましょう。「予防が健康の第一歩！あなたの健康が市の未来を支えます！」

少林寺拳法 大王クラブ所属 6選手が全国大会出場！

問 生涯学習課
(☎82・3975 / IP ☎88・9364)

北脇 岳さん、北脇 丞さん、福角 航平さん、井戸家 旺士朗さん、北脇 篤さん、リアマカラハンさんが、全国大会への出場報告を行うため、11月13日（木）に表敬訪問をされました。皆さんは、11月15日・16日に神奈川県で開催される「2025年少林寺拳法全国大会 in かながわ」に出場されます。北脇 岳さんと北脇 丞さん、福角 航平さんと井戸家 旺士朗さんはそれぞれ競技の部、組演武、小学生の部に出場し、北脇 篤さんとリアマカラハンさんは競技の部、組演武、一般男子有段の部に出場されます。



表敬訪問では、普段の練習の様子や大会への意気込みを語っていただいた後、息を合わせた迫力満点の組演武を披露していただきました。



統計功労者 表彰受賞

問企画課
(☎82・1362/IP ☎88・9074)

統計功労者表彰は、各庁が実施する統計調査に長年にわたり指導員や調査員として従事された方や、ご協力いただいた事業所が、各大臣や知事、県統計協会長から受賞するものです。このたび、次の方々が受賞されました。

【受賞者】（敬称略・順不同）

- 奈良県統計調査業務功労表彰（知事表彰）
田中 慎造（榛原）
- 奈良県統計協会会長表彰
仲尾 京子（室生）
- 楠田 君枝（大宇陀）
- 厚生労働大臣表彰（毎月勤労統計調査）
野村興産株式会社ヤマト環境センター



▲左から田中さん、仲尾さん、楠田さん

全国老人クラブ 連合会会長 表彰「2025 活動賞」受賞

問介護福祉課
(☎82・3675/IP ☎88・9088)

10月24日（金）、奈良県老人クラブ連合会指導者研修会が開催されました。この研修会では、多世代交流や奉仕活動など、地域全体の見守りにつながる活動が評価され、全国老人クラブ連合会会長表彰「2025活動賞」を天満台東満寿会（代表 吉川 佳世子さん）が受賞されました。おめでとうございます。



▲吉川 佳世子さん

「こども食堂意見交換会・ 開設セミナー」を開催

問こども未来課
(☎82・2236/IP ☎88・9080)

11月21日（金）、第5回目「こども食堂意見交換会・開設セミナー」を開催しました。セミナーでは、現在活動中の7団体のうち5団体が活動報告を行い、その後、社会福祉協議会などからこども食堂を支援する様々な取り組みについて説明がありました。

「こども食堂の日」を設定する提案や活動拠点を中心に展開する構想、さらにはこども食堂のフェスティバル開催など、参加者の皆さんから創造的なアイデアが次々と飛び交いました。また、こども食堂の周知方法や安全で安心できる居場所づくりのための方策についても意見が出されました。

共通して挙げた課題としては「スタッフの不足」や「運営費の不足」があり、補助金を効果的に活用する方法や活動を支援してくださる方々の協力が求められています。こども食堂への関心がある方、また協力をお考えの方は、こども未来課までお気軽にご連絡ください。

こども食堂名称	運営団体名称	活動エリア
ときわぎキッチン	天理教常盤木分教会	大宇陀
山の子キッチン	部落解放同盟岩崎支部	菟田野
榛原スマイルこども食堂	榛原スマイル子ども食堂	榛原
アットホーム YAMATO	NPO 法人 大和の心を育む会	大宇陀
宝ん家	特定非営利活動法人うだ夢創の里	室生
みんなの居場所・雲の上食堂	みんなの居場所・雲の上食堂	榛原
こども食堂6年3組	峯畑 茂子	菟田野

宇陀市農林産物品評会を開催

問農林課
(☎82・3679/IP ☎88・9090)

11月15日（土）、うだ・アニマルパークにおいて、市内で採れた自慢の農林産物を一堂に集めた「第17回宇陀市農林産物品評会」を開催しました。

展示会場では、丹誠込めて育てられた見事な農林産物（出品数106点）が勢ぞろいしました。また、午後からの即売会には多くの方々にご来場いただき、収益金33,800円は出品された方々のご厚意により市の善意銀行に預託されました。さらに、12月2日（火）には特に優秀な農林産物について表彰が行われました。各賞の受賞者は次の方々です。

【特賞の部】	氏名	品目
県知事賞	迎 植代司	宇陀金ごぼう
県議会議長賞	辻 増夫	白ねぎ
市長賞	福角 登	ゆず
市議会議長賞	有限会社 類農園	かぶ
市農業委員会賞	山本 孝子	万願寺とうがらし
県農業協同組合代表理事長賞	浦 賢彦	大根
県農業共済組合組合長理事賞	芳岡 敏夫	玄米
県東部農林振興事務所賞	神谷 太一	ほうれん草
室生村森林組合代表理事組合長賞	南 隆志	原木しいたけ
オーガニック賞	株式会社はじまり屋	人参
【市長優秀賞】	夢田 知子	キウイ
【市長特別賞】	谷口 利依子	白ねぎ
	井岡 康夫	レモン



第66回

あけましておめでとうござい
ます。今年は午年、新しいこと
に挑戦できたらいいですね。
今回は干支の手話を覚えま
しょう！

干支



左手こぶし【年】に折り曲げた右手3指【動物】をあてて前に出す

馬



両側頭部に両手掌をつけ、少し前後に振る

羊



両手人差し指をこめかみに向けて円を描く

猿



左手甲を折り曲げた右手の指先で掻く

鳥



指先を前に向けた右手2指を口元に置き、指を開閉する

犬



両手親指をこめかみにつけ、伸ばした4指を折り曲げる

猪



両手人差し指の指先を前に向けて口の両端につけ「牙」を表す

うだちから

「うだちから」とは、宇陀に由来からある
地域コミュニティの力(宇陀力)のことです。
このコーナーでは、市が取り組む
「まちづくり」や NPO 団体などを紹介します。
問 市民協働課 ☎82・2130/IP ☎88・9085

1 園児と一緒にわらべ歌を歌う会

～宇陀松山まち協～
12月1日(月) 宇陀松山会館において、宇陀松山まち協を中心に、いきいき百歳体操、まちおこし支援隊の団体と、大宇陀こども園が連携して、世代間交流事業を開催しました。講師に荒井 敦子さんを迎え、地域の高齢者、園児、ボランティアが一緒に歌や遊びを楽しみました。じゃんけん遊び、お手玉遊び、鉄道ごっこ遊びなど園児と高齢者がペアを組み、



▲みんなで歌う

歌と遊びを通じた世代間交流を楽しみました。園児と高齢者の交流促進をはじめ、歌・笑い・遊びを組み合わせたことで、認知症予防や心身の活性化につながるとともに、一緒に歌い遊ぶことで、心を通わせ、世代を越えた絆を育む貴重な機会となりました。当まち協では今後も、地域の歴史や文化を活かしながら、世代間交流を深める活動を継続し、定着できるよう、取り組んでいきます。



▲幸せなら手をたたこう♪

2

いなさの秋祭り『灯 Mate 2025』を実施

～伊那佐地区まち協～
11月3日(月・祝)、榛原高塚の八咫鳥神社において、『灯 Mate 2025』を開催しました。例年開催をしているこのイベントは、少子高齢化で住民のつながりが希薄になる中、次世代の子どもたちに「ふるさと伊那佐で過ごした暮らしや文化を受け継ぎ育ってもらいた



▲会場の雰囲気



▲花火で大盛り上がり！

い」との思いを込めて実施しているものです。この日は、八咫鳥神社の秋の例祭に続いて開催しました。会場は榛原西小学校の児童の皆さんに絵付けをしていただいた大灯笼やトーチやランタンによる光の演出を行いました。ミニマルシェでは、ぜんざいや綿菓子に長い列ができ、帳が下りる(暗くなる)なか、和太鼓・ハンドベル、バンド演奏の心地よいリズムが会場に響きました。すっかり日が暮れたころ、花火の打ち上げでイベントを締めくくりました。

3 ふれあい感謝祭

～田口地区まち協～
11月3日(月・祝)、室生田口地区にあるオートキャンプ場で、住民の方を対象にした地区交流会「ふれあい感謝祭」を開催しました。

この交流会は、当まち協の企画運営部会が、キャンプ場運営を行ううえで、「今年も皆さんのご理解・ご協力に感謝します」という感謝の気持ちを伝えるとともに、地区の活性化を促し人の集まる空間づくりを形にしたイベントです。

当日は風が強く肌寒い天候でしたが、ご近所の方やお友達同士、また里帰りのご家族など、多くの方が来

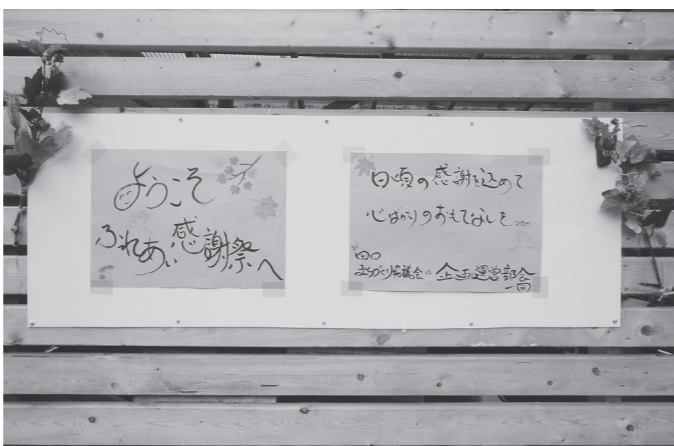
場されました。人々との交流をメインに、キャンプ場で提供している食材(あまこ、ジビエ肉)に加え、当



▲美味しく食べています！

まち協が栽培・販売している旬の野菜「まこもたけ」をおにぎりや揚げ物にして振る舞いました。

これからも来場していただく方の笑顔あふれる楽しい事業を行っています。



まち協の催し予定 (12月15日現在)

日程	主催	内容
12月31日(水) 午後11時から	おおうだ南部 地域まち協	上宮奥「興隆寺」にて 除夜の鐘つき
12月31日(水) 午後11時から	菟田野まち協	うたの初詣巡り (宇太水分神社、惣社水分 神社、松井天神社、桜実 神社、宇賀神社)



黒豆

今年も正月のお重はいただきましたか？お重の中をちよつとのぞいてみてください。黒豆が入っていることに気づくでしょう。黒豆は「種皮が黒い大豆の一品種で、正月料理などに使われる」と、色々な書物に書かれています。

私たちの生活は、好む・好まないに関わらず、重金属、食品添加物、界面活性剤、合成着色料、合成保存料など、多くの「毒」にさらされています。知らず知らずのうちに体内に入り、蓄積した毒による影響は、症状が出てきてからでは治療できにくいものです。



※当市で「薬草活用講演会」をしていたいだいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

問 商工業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075

宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

市民の皆さまには、日頃より宇陀市立病院の医療活動に温かなご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。本年も「身近で頼りになる病院」として、安心して暮らせる地域づくりに力を尽くしてまいります。

昨年は、産婦人科に常勤医師を迎え、思春期から更年期、がん検査や女性特有の不調まで幅広く支える体制がより安定しました。あわせて、心大血管リハビリテーションを開始し、治療後の回復や再発予防を多職種で支えるチーム医療を一層推進しています。また、12月1日から病院駐車場を増設し、来院時の負担軽減にも取り組んでいます。

11月22日には、市制20周年の節目の年を記念する病院まつりを開催し、多くの市民の皆さまにご来場いただきました。手術や医療の体験コーナー、健康チェックや相談、肝炎体操、市民公開講座などを通じて、病院をより身近に感じていただけた一日となりました。

市民公開講座は、市職員とその仲間による木管五重奏で幕を開け、「肩」と「嚥下障害」をテーマに、治療や予防、リハビリのポイントを分かりやすくお伝えしました。

宇陀市住民検診では内視鏡検診の受け入れ数を増やし、これまで抽選となっていた胃内視鏡検診を希望者全員に受けていただける体制を整えることができました。早期発見につながる重要な取り組みとして、さらに充実させてまいります。

また、介護・看護の人材確保に向け、奈良県立宇陀高等学校に加え、HAYAMA International Language school および奈良介護福祉中央学院と連携協定を結びました。外国人留学生を看護助手等として受け入れ、学びと就労を支援しながら地域の介護力を高めていく協定であり、病院と地域双方の力になる取り組みです。さらに、「認知症不安ゼロのまち」の実現に向けた市民公開講座の開催や、企業・国立研究機関と連携した包括協定の締結など、地域全体で認知症に向き合う動きが進みました。加えて、山添村・曽爾村・御杖村とともに設立された奈良県東部地域医療協議会とも連携し、広域で支え合う医療体制づくりに参画しています。

本年も、救急から在宅まで切れ目のない医療と予防・健康づくりを進め、持続可能な地域医療を守ってまいります。どうぞ変わらぬご支援をお願い申し上げます。



院長 赤羽 たけみ

市立病院外来診療日程表

診療科\曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
整形外科	1 診 小 泉 (予約)	骨粗鬆症外来 午前 仲川 (予約)	骨粗鬆症外来 終日 仲川 (予約・一部・予約外)	小 泉 (予約外・一部 予約含む)	骨粗鬆症外来 終日 仲川 (予約)
	2 診 木 村 (予約外・一部 予約含む)	中 山 (予約外・一部 予約含む)	江 川 (予約外・一部 予約含む)	午前：江川 (予約) 午後：森本 (術後予約)	松 本 (予約)
	3 診 島 岡 第1・第2・第4 (予約・一部予 約外含む)	松 本 (予約外・一部 予約含む)	島 岡 第1・第2・第4 (予約外・一部 予約含む)	門 野 (予約)	井 上 (予約外午前のみ (一部予約含む)
	4 診 川 上 (予約外・一部 予約含む)	(ペインクリ ニック)	倉 田 (予約外・一部 予約含む)	奥 本 (予約外・一部 予約含む)	辻 村 (予約外・一部 予約含む)
	5 診 辻 村 (予約)		近 藤 第2のみ (予約)	木 村 (予約)	

※担当医師を変更しましたのでお知らせします
変更となった箇所を橙色で表示しています

■骨粗鬆症教室 (参加費無料)

【日時】①2月4日(水) 骨粗鬆症とは【医師】
薬物療法【薬剤師】
生活環境【看護師】
②2月18日(水) 食事療法【管理栄養士】
運動療法【理学療法士】
それぞれ、午後2時～3時
【場所】北館 2階 栄養指導室
【定員】各10人(完全予約制)
【申し込み】市立病院Aブロックへ電話(平日
午後2時～5時までの間に ☎ 82・
0381)または直接申し込み

■職員募集

看護師(正規職員・病棟)1人
看護師(パート・病棟での看護業務(夜間))3人
薬剤師(パート)1人
医師事務作業補助者(パート)1人
▶詳しくはQRコードをご覧ください
☎ 経営企画課(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)



英語で遊ぼう ※申込不要

みんなで一緒に遊んだりお話をしたりして英語に触れましょう。

【時間】午前9時30分～11時30分

つどいのひろば

感染症の予防や道路の凍結が予想されますので、1月と2月はお休みさせていただきます。
ご協力とご理解をお願いいたします。

子育て講座 「救命救急の処置について」 ※申込必要

消防士さんに来ていただいて、AEDの使い方など救命救急について教えていただきます。

【日時】1月21日(水)
午前10時～11時

【対象】市内在住の就園前の乳幼児がいる保護者

【定員】15組
【申込】1月6日(火)～19日(月)
【その他】託児あり(事前申し込み必要)

子育て講座 「アロマワックスサシェ」 ※申込必要

火を使わず好きな香りや花を選びながら、リラクセスつつ楽しめます。

【日時】1月26日(月)
午前10時～11時(受付：9時45分～)

【対象】市内在住の就園前の乳幼児がいる保護者

【講師】FEJ認定講師フラワーデザイナー
中野 真弓先生

【定員】15組 【材料費】500円
【準備物】ハサミ・ピンセット(持っている方)
【申込】1月6日(火)～16日(金)
【その他】託児あり(事前申し込み必要)

宇陀市で子育て中の
ママ・パパ・ご家族を
応援するページ

みんなで 子育て

♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

ID 000019

子育て支援センター お知らせ

☎ 84・9925 (菟田野松井 473 の1)

保健師相談日※申込不要

健康増進課から保健師さんが来ます。体重・身長測定や成長の悩みの相談ができます。 【時間】午前10時～11時30分

1月 すくすく カレンダー

月	火	水	木	金
			1	2
5 開放開始	6	7 保健師相談日	8 おはなしあに	9
12 成人の日	13	14 0歳児親子教室	15	16 1歳児親子教室
19 2歳児親子教室	20	21 子育て講座 「救命救急の 処置について」	22	23
26 子育て講座 「アロマワックス サシェ」	27	28	29 英語で遊ぼう	30

📖 ➡ お話の日 🎵 ➡ リズムの日(健康ポイント事業) 時間：午前10時30分～11時

予防接種

内容	実施日	対象者	場所	開始時間
赤ちゃんのための 予防接種説明会	23日(金)	令和7年12月生まれの児の 保護者	室生福祉保健 交流センター	午前10時

乳幼児健診

内容	実施日	対象者	場所	受付時間
4 か月児健康診査	21 日 (水)	令和 7 年 9 月生まれの児	市立病院	時間を分けて 実施個別に 案内します
10 か月児健康診査		令和 7 年 3 月生まれの児		
1 歳 6 か月児健康診査	27 日 (火)	令和 6 年 6 月生まれの児	室生福祉保健 交流センター	
2 歳児歯科健康診査		令和 5 年 12 月生まれの児		
3 歳児健康診査		令和 4 年 7 月生まれの児		

☎ 健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

宇陀市立病院 ☎ 82・0381

<https://udacity-hospital.jp/>

＜保健センター＞

令和8年度、がん検診の一部変更について

自治体によるがん検診は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡率を減少させることを目的に実施しています。

国の指針に基づき自治体が行うことが推奨されているのは、肺・胃・大腸・乳・子宮頸部のがん検診です。

このたび、前立腺がん検診、肺がん検診の喀痰検査、子宮体部がん検診については、死亡率減少効果の有無を判断する証拠が不十分であるという見解から、当市においても令和7年度をもって終了させていただきます。

気になる症状等がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。

今月のがん予防推進員（けんしんすすめ隊）の声を紹介

2人に1人ががんになる時代、がんを早期発見・早期治療するためにぜひ検診を受けましょう



けんしんすすめ隊 新森さん

※令和7年度の検診は令和8年2月末までです。

すずらん会（酒害教室）



アルコール問題でお悩みの当事者、家族、関係機関の方どなたでも参加可能です。個別相談も実施しています。お気軽にご相談ください。

【日時】1月19日（月）午後1時30分～3時
【場所】榛原総合センター
【内容】酒害に関するミニ講座・個別相談
※秘密は厳守します

こころの健康相談



こんにちは！精神保健福祉士の伊達（だて）です。すっかり冬ですね。寒くなると自分の気持ちも塞ぎがちになり、ネガティブ思考に陥りやすくなると言われています。一人で思い詰めず、お話ししてみませんか。

【日時】1月20日（火）午後1時30分～4時30分
【場所】市役所 相談室
【予約申込先】うだ健康プラザ（☎82・2100）（事前予約制）
※秘密は厳守します

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
大和の雑煮（1月1日）

奈良では、豆腐、祝い大根、金時人参、里芋、丸餅などが入った白味噌仕立ての雑煮で、雑煮の餅を取り出して砂糖入りのきな粉につけて食べる地域が多い。それぞれの具材にはいわれがあり、豆腐は白壁の蔵の象徴で、蔵が立つようにとの願いが込められている。1年間、家族円満に過ごせるようにと、丸餅、野菜類も輪切りになっており、直径3cm程度の細い大根が「祝い大根」として年末に販売される。また、きな粉の黄色は米の豊作を願うといわれている。昔は1年間笑ってまめに過ごせるようにと、藁と豆殻を燃やして雑煮を炊いたといわれている。

（農林水産省 うちの郷土料理より抜粋）

～食生活改善推進員（丸井さん）より一言～



お雑煮は地域や家庭によって違いがあります。沖縄を除く、どの地域でも90%前後の方に食べられています。65歳以上の餅の窒息事故死亡者は女性より男性が多いそうです。新年最初の食事です。具材のいわれを思いながら、ゆったりとした気持ちでよく噛んでいただきましょう。



健康プラザからの
おしらせです！

電話番号の掛け間違いにご注意ください！

問うだ健康プラザ（榛原サンクシティ2階）
☎82・2100 / FAX82・2104

＜医療介護あんしんセンター＞

認知症に関するさまざまな取り組みを行いました

11月は、病院まつりや体験版オレンジカフェなどのイベントを通して認知症への理解を広げました。これからも認知症にやさしいまちづくりのため、普及・啓発に取り組んでいきます。

認知症サポーター養成講座

11月1日（土）に宇陀多職種連携の会（UTR）にて実施しました。UTRは、市内の医療や介護に携わる専門職の集まりです。市内の医師・看護師・薬剤師・介護職等が、市内の認知症施策について改めて考える機会となりました。



認知症サポーターステップアップ講座

11月21日（金）傾聴ボランティア「結の会」の会員に、認知症サポーターステップアップ講座を実施しました。傾聴ボランティアとして訪問時の対応方法について改めて考える機会となりました。



病院まつりで参加型イベントを実施

11月22日（土）に開催された病院まつりで、参加者に「認知症になっても安心して過ごせるまちづくりのために私たちができること」についてメッセージを書いてもらいました。それを台紙に貼り合わせ、みんなで大きなロバ隊長を完成させました。メッセージには「声をかけあう」「寄り添う」など、温かい思いが数多く集まりました。完成したロバ隊長は会場でも多くの方に見てもらい、認知症支援への関心を高める機会となりました。



ロバ隊長とは？

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指す「認知症サポーターキャラバン」のマスコットキャラクターです。



榛原サンクシティで「オレンジカフェ」を開催！

11月24日（月・祝）、宇陀市キャラバン・メイト（認知症に対する正しい知識や接し方を伝える講師）が中心となり、体験版オレンジカフェを行いました。カフェでは、認知症についての講座や脳に刺激を与える体操などを実施しました。自宅介護されている家族や地域の方など参加者方向士でゆっくり話ができました。



＜1月開催のオレンジカフェのご案内＞

認知症の方やその家族がホッと息抜きをして心を軽くできるよう参加者同士で話をしたり、ちょっとした催しを楽しんだりするところです。市内には7か所のカフェがあり、今月は下記の場所で開催されます。気軽にご参加ください。

～ラガールカフェ～

【場所】グループホームラガール1階デイルーム
【日時】1月25日（日）午後2時30分～4時
【参加費】100円（飲み物・お菓子付き）
【申込先】（☎83・0088）



電話番号にご注意下さい

医療介護あんしんセンターに連絡する際は、電話番号の掛け間違いにご注意ください！

☎82・2100

1月番組表

Uda-ch

うだちゃん11ch

時	番組内容
6	まちの話題 ホットニュース
7	宇陀市政なう
8	お知らせ（音声付） からだほぐしストレッチ
9	まちの話題 ホットニュース
10	宇陀市政なう
11	お知らせ（音声付） うきうきダンス
0	まちの話題 ホットニュース
1	宇陀市政なう
2	お知らせ（音声付） ウェルネスうだ体操
3	お知らせ（静止画） 講演会等
4	いきいき歯ッピー体操
5	お知らせ（静止画） お知らせ（音声付）
6	まちの話題 ホットニュース
7	宇陀市政なう
8	うきうきダンス ウェルネスうだ体操
9	まちの話題 ホットニュース
10	宇陀市政なう
11	まちの話題 ホットニュース
0	宇陀市政なう

令和7年12月1日現在 ※（ ）内は前月比			
0～9歳	1,085人	60～69歳	4,056人
10～19歳	1,875人	70～79歳	5,512人
20～29歳	1,865人	80～89歳	3,190人
30～39歳	1,602人	90～99歳	911人
40～49歳	2,713人	100歳以上	39人
50～59歳	3,318人		
総数	26,166人（-37）		
世帯数	12,626世帯（-19）		

自主放送スタジオ（☎／IP ☎ 82・2497）
※1～10日のホットニュースの前に、市長と議長の「新年のご挨拶」を放送します。
※番組内容および、放送時間は予告なく変更される場合があります。ご了承ください。

番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
ホットニュース	○第3回図書館フェスティバル ○宇陀市男女共同参画集会 ○わが家のアイドル①	○2歳児親子教室クリスマス会 ○障害者地域自立支援協議会 基調講演会 ○わが家のアイドル②	○大相撲宇陀場所 ○子育て講座「ピラティス」 ○わが家のアイドル③
講演会等	宇陀市歴史的風致維持向上計画認定記念番組		
宇陀市政なう	○野菜たっぷりクッキング ○うだしなかよし献立 ○うだ百景 他	○健康プラザ施設案内 ○うだしなかよし献立 ○うだ百景 他	○UDA UDA ENGLISH ○うだしなかよし献立 ○うだ百景 他
まちの話題	○きりえ～干支「午」を作ろう～ ○「東西南北方位磁石」～第16回連歌の里～	○近畿高等学校駅伝競走大会 ○宇陀郡と豊臣政権との関係	○東和合同災害ボランティアセンター設置運営訓練 ○鳥見山もみじまつり～榛原萩原～
宇陀の気になる企業			○シンシアスクエア

※「宇陀の気になる企業」は、「まちの話題」終了後に放送しています。

部活動地域移行

ID 0003031

実証事業として昨年度から始めた陸上競技、剣道、卓球の3種目に加え、今年度下半期にはウエイトリフティングと自転車競技の募集を開始しました。現在、ウエイトリフティングには1人の参加があります。月2回程度の練習を通じて着実に力をつけ、体力も向上。指導者からは、「競技会への出場はないが、高校や大学でも継続してほしい」と期待が寄せられています。

他の種目も見学会を実施しています。

興味のある方は、市ホームページよりぜひお気軽にお申し込みください。



生涯学習課（☎ 82・3975／IP ☎ 88・9364）



の緊急経済対策が動き始めました。皆さまにはその効果を実感していただけるよう速やかな対応に努めています。▽県東部の医療拠点である市立病院への支援も期待するところ。▽宇陀市は市民の暮らしをお支える最大のサービス業です。先日のマスコミ発表では、令和6年度の市民一人当たりの国費・県費の獲得額は県内12市で2番目となりました。ふるさと納税額も県内3位です。宇陀市の営業力をもっと磨いて市民サービス向上に努めてまいります。今年もよろしくお願いたします。



市長のひとこと

みんなの掲示板

このコーナーは、市民の自主的な活動を支援することを目的に設けています。

- 掲載記事は100文字程度
- 営利目的、政治・宗教に関するもの、金銭的トラブルが生じるおそれがあるもの、不特定多数の市民を対象としないものは掲載不可
- 原稿は掲載月の前月1日までに必ず秘書広報情報課まで
- 紙面の都合で掲載できない場合があります
- 同一団体の掲載は、1年間（5月～翌4月）に3回以内とし、2か月連続で掲載はできません

秘書広報情報課（☎ 82・3912／IP ☎ 88・9083／FAX 82・3900）

募集

新春綱引き大会 参加募集！！
多数の参加をお待ちしています。

- ▶日時 1月25日（日）
受付：午前9時30分～
開会：午前10時
- ▶場所 総合体育館
- ▶競技種目
○小学生の部（6人引き）…学年男女に関係なくチーム構成可（引率者が必要）
○一般の部（6人引き）…体重制限関係なく男女混合可
- ▶申し込み 1月16日（金）までに

市綱引連盟事務局 藤田方（☎・FAX 82・3581）

住まいのリフォーム お任せください！

株式会社
NAGASAWA ナガサワぶろす
奈良県知事許可・建築工事業（般-5）第18375号

住宅設備 販売・施工
介護用品 レンタル・販売
リフォーム キッチン・お風呂
トイレ・住宅の壁や床等

☎ 0745-83-2266
営業時間 / 9:00～17:00 定休日 / 日・祝日
宇陀市大字院大東198-1

種目	資格	受付	試験期日
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満の男女	随時	受付時にご連絡

詳しくは問へ

自衛隊天理募集案内所（☎ 0743・63・2540）
ホームページ <https://www.mod.go.jp/pco/nara>



催し

第38回国際平和ポスターコンテスト展示

市役所1階ふるさとテラスにて国際平和ポスター91人の展示が行われます。来庁された際には、ぜひご覧ください。

▶日時 1月20日（火）～26日（月）
午前8時30分から午後5時15分まで

※26日は午前8時30分から正午までとなっております
今回のテーマ：「together as one」（訳：ひとつになって）

宇陀ライオンズクラブ事務局（☎ 82・7788）

その他

第12回地域づくりシンポジウム

盛年力！を活かし未来へつなぐ地域の価値づくり
シンポジウム：
▶日時 1月29日（木）
午後1時～4時30分
（受付：午後0時30分）

交流会：午後5時～7時

▶場所 DMG MORI やまと郡山城ホール 地下1階

▶内容 ①楽しい里山づくり②山の辺の柳灯会と大和茶の魅力開発③「防災・減災」活動を通じた地域づくり④高齢者支援活動のネットワーク構築⑤矢田地区の発展に向けて⑥故郷を未来に残す一明日の山添村⑦黒滝村一魅力の発見と発信⑧地域P&C養成塾生中間発表

⑨トークセッション（※プログラムは一部変更になる可能性があります）

▶定員 シンポジウム100人（先着順）
交流会60人（先着順）

▶参加費 シンポジウム500円（資料代）
交流会3,500円

▶申し込み 事前申込必要 詳しくは問へ

奈良フェニックス大学地域研究科 猪岡方（☎ 090・7119・8284）

事業主の皆さんへ

年次有給休暇を取得しやすい環境づくりに取り組みましょう。
働き方・休み方の改善をこれからも継続的に行うためには、計画的な業務運営や休暇の分散化にも資する年次有給休暇の計画的付与制度や、労働者の様々な事情に応じた柔軟な働き方・休み方に資する時間単位の年次有給休暇の活用が効果的です。

※詳しくは「年次有給休暇取得促進特設サイト」をご覧ください



奈良労働局 雇用環境・均等室（☎ 0742・32・0210）

社会福祉法人 心境荘苑
地域密着型特別養護老人ホーム

あじさいの家



只今 入所希望 受付中！

お気軽にお問い合わせください。

☎ 0745-82-5101

e-mail
sinkyou-1967-ajisai@ninus.ocn.ne.jp

今日の
Pick Up

市美術展覧会 開催

10月30日(木)から11月3日(月・祝)の間、文化会館で第20回市美術展覧会を開催しました。4部門123点の展覧があり、審査の結果は下記のとおりとなりました。「乗り物」をテーマとしたスマホフォトコンテストも開催し、審査員からgood賞を選んでいただきました。同時開催として中学校の部活動の制作作品の展示、幼児の絵作品展、文化会館教室事業の作品展も実施。また、図書館を使った調べる学習コンクールの展示・表彰式を開催し、多くの皆さんにご来場いただきました。



賞名	部門	作品名	氏名
市展賞	絵画	風薫る里	森口 真美子
	書芸	高山の	清水 三幸
	写真	夏の記憶	藤本 昌宏
	彫塑工芸	クリスマスツリー	小島 香代子
金賞	絵画	草上のリキ	河井 柚希
	書芸	いつしかも	安田 亜希子
	写真	寒暁	岡村 和彦
	彫塑工芸	見果てぬ異境の夢	土口 啓
銀賞	絵画	松山街道	東川 正
	書芸	百済野の	巽 理恵
	写真	生駒山から万博花火	中川 愛結
	彫塑工芸	陵王 舞楽面	三野 義保
銅賞	絵画	宇陀三将	土口 啓
	書芸	臨王鐸 行書五律五首卷 其三	辻本 結楽
	写真	聖なる社	岡村 千代美
	彫塑工芸	菖蒲	高岡 清隆
奨励賞	絵画	望郷	中野 治佳
	書芸	山頭火の句を	島本 秀雄
	写真	阿騎野の朝	西本 邦弘
	彫塑工芸	住宅(コンクリート打放し)	豊田 邦夫



近畿高等学校駅伝競争大会開催



男子第76回・女子第41回近畿高等学校駅伝競走大会が11月16日(日)に市内で開催され、近畿2府4県から男子41チーム、女子35チームが参加し、多くの応援のもと盛大に行われました。

榛原フレンドパークを発着地点として、男子は7区間42.195キロ、女子は5区間21.0975キロを、選手たちは家族や地域の方々の大きな声援を受けて駆け抜けました。男子は西脇工業高校(兵庫)、女子は東大阪大敬愛高校(大阪)が優勝しました。

3月には市制20周年記念事業として、同コースを使用し宇陀シティマラソンが開催されます。参加申し込みは生涯学習課までお願いします。

