

用紙

特集

市政ニュース

うだちから

子育て・病院

健幸プラザ

お知らせ

掲示板・つどチャン

- ① 健診結果のコピーまたは転記
② 必要な書類
③ 診察所見
④ 医師の診断
⑤ 診察所見
⑥ 医師の診断

④ 血液検査 脂質（中性脂
肪、HDLコレステロール）空
LDLコレステロール
③ 尿検査 尿糖、尿蛋白
② 血圧 収縮期血圧 拡張期血圧
① 身体計測 身長、体重
BMI、腹囲

宇陀市国民健康保険では、健康
寿命の延伸と医療費の適正化を
目指して、健診データを生活習慣
病の発症や重症化予防に役立
ています。国民健康保険に加入中
の方で、職場の健診や通院におい
て特定健診と同等の検査を受け
られた方は、健診結果の提供にご
協力くださいますようお願いし
ます。（ただし、市が発行する受
けられた方は対象外です）

【必要な項目】

（令和7年4月1日～令和8年
2月28日までの健診結果）
① 身体計測 身長、体重
② BMI、腹囲

（GOT、
GPT、Y-GTP）
（GOT、
GPT、Y-GTP）

（GOT、

問 下水道課
(☎ 82・5627 / IP ☎ 88・9104)

下水道のマンホールポンプ場では、異物が詰まる故障が多く発生しています。ポンプが停止すると、近くのマンホールから汚水が溢れ出し、宅内の排水口からも逆流する可能性があります。

一人ひとりがルールを守り、大切に使うことが必要です。次の点に注意してください。

まず、台所では食用油や油脂類、調理くず、残飯などを流すと、水洗トイレにはトイレットペーパー以外の水に溶けない紙類や紙おむつ、たばこ、ガムなどを流さないでください。さらに、ガソリン、シンナー、石油など爆発する危険性のある物や薬品類等は流れないのでください。

下水道に異物を流さないで！

Industry & Community Development
産業・まちづくり

かるがもクラブ

市役所 2階 211会議室
【相談時間】11時・午後1時・2時・3時
【日程】1月19日（月）
【場所】市役所 2階 211会議室
【申し込み】1月15日（木）まで
に介護福祉課へ
問 介護福祉課
(☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

お子さんの現在の様子や困りごとを話したり、聞いたりしますか？子育てのヒントが見つかることも。お気軽にご参加ください。

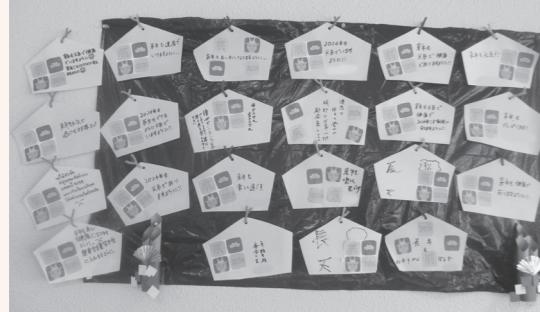
毎年、施設内ではお正月を迎える行事を行っており、今回はその一部を紹介します。

■施設特製のおせち料理

お正月ならではの「祝膳」をお召し上がりいただきます。利用者さんに楽しんでいただけるよう、彩り豊かな献立を工夫し、食べやすくアレンジしたものをご提供しています。

例年、書き初めの際には昔を思い出して熱心に筆を動かされ、完成されると笑顔で満足そうに作品を眺めています。

書き初めや絵馬の作品は、施設内のフロアに飾らせていただいているいます。



新年を迎えて ～介護老人保健施設のお正月～

問 さんとぴあ棟原 (☎ 85・2525 / IP ☎ 88・9065)



さんとぴあ棟原からのお知らせ

発達についての個別相談

市役所 2階 211会議室
【相談時間】一人50分 午前10時・
11時・午後1時・2時・3時
【日程】1月19日（月）
【場所】市役所 2階 211会議室
【申し込み】1月15日（木）まで
に介護福祉課へ
問 介護福祉課
(☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

発達に不安や心配を抱えている方やその家族からの相談に奈良県発達障害者支援センターの専門相談員を交えて応じます。

文化財防火デー

○1月26日は「文化財防火デー」

1949年（昭和24年）1月26日に、世界最古の木造建築である法隆寺金堂の壁画が焼損した火災を契機として、文化財を火災・震災などの災害から守る意識を高めるために「文化財防火デー」が制定されました。貴重な文化財が失われたこの火災を教訓に、文化財を火災や地震などの災害から守る大切さを広く知っていただくための啓発日です。

文化財を守るために、文化財の所有者・管理者だけでなく、地域の皆さんの協力が欠かせません。火気の取り扱いに注意し、文化財周辺での異常や煙を見つけた際には、早期通報にご協力をお願いします。

○文化財防火対策

火気の取り扱いに注意

文化財周辺での焚火、喫煙は厳禁です。また、冬季はストーブ、カセットコンロなどの使用に十分注意し、離れるときは必ず火を消しましょう。



文化財周辺で異常を見つけたらすぐ通報

「煙が見える」「焦げたにおいがする」など、少しでも異常を感じたら119番通報をお願いします。早期発見・初期対応が大きな被害を防ぎます。

地域の見守り活動にご協力ください

散歩ついでに文化財周辺の様子に目を配るなど、日常の見守りが火災予防につながります。また、不審火防止のため、見慣れない車両、人物を見かけたら地域で共有をお願いします。

一人ひとりの心がけが、かけがえのない文化財を未来へつなぎます。
皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問 奈良県広域消防組合 宇陀消防署 予防課
(☎ 0745・82・3199)

図書館からのお知らせ

話題の
新刊!



（一般書）
「小泉八雲と水木しげるに学ぶ異界の歩き方」
監修：小泉 凡
出版：マイクロマガジン社

今期の朝ドラのモデルであり『怪談』の著者、小泉八雲と、『ゲゲゲの鬼太郎』の著者水木しげるには様々な共通点があった！彼らの生き立ちや思考を追ながら、一見かけ離れて見える異界と現代をつなぎます。（大宇陀図書館所蔵）

（児童書）
「こども語彙力クイズ366」
著：高濱 正伸
出版：日本図書センター

ことわざや慣用句、オノマトペ、敬語、季節の言葉など、幼少期に身に着けたい語彙を3択クイズ形式で学べます。中には大人でも少し迷ってしまうような言葉も・・・。ぜひお子さんと一緒にチャレンジしてみてください。（大宇陀図書館所蔵）



中央図書館
(☎ 82・4749
/ IP ☎ 88・9110)

大宇陀図書館
(☎ 83・0976
/ IP ☎ 88・9110)

休館日						
1月						
日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

*年始は1月5日（月）から開館となります。
※12日（月）の成人の日は、祝日で中央・大宇陀とも休館です。

