

問い合わせ電話番号
について

市内には、市外局番が0743の地域と0745の地域があります。
※市外局番0743の地域の方は、市外局番が表記されていない場合は、市外局番0745をつける必要があります。

お知らせ
information

掲載の情報についての詳細は市のホームページをご覧ください

市役所の開庁時間

午前8時30分～
午後5時15分
(土・日曜日、祝日、
年末年始は開庁)
☎0745-82-8000(代)

ID番号の利用方法

- ① スマートフォンの場合
OSスマートフォンの場合
① 広報誌のID番号を確認
- ② 市ホームページの「情報をさがす」を押し「ページID検索」に7桁の番号を入力
- ③ 「表示」を押せば詳細情報を見ることが出来ます

▼詳しくは下記のQRコードをご確認ください



Life&Environment
くらし・環境

国民年金学生納付
特例制度

学生納付特例制度とは、前年所得(前年所得の目安 128万円+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除等)が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。保険料を納められないときは、未納のまま放置せず学生納付特例を申請しましょう。
学生納付特例の申請を希望される方は、在学証明書または学生証の写しをお持ちのうえ、年金事務所や保険年金課、各地域

専門家による不動産無料
相談会を開催します

不動産に関する悩みや疑問について、専門家に無料で相談できる相談会を開催します。
相続、売買、登記、税金、境界、建築など、不動産に関する幅広い相談に、各分野の専門家が総合的に対応します。事前申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

【日時】4月18日(土)
午後1時30分～4時30分

【場所】うだ健康プラザ内会議室
(榛原サンクシティ2階)

【お問い合わせ先】
特定非営利活動法人 奈良不動産専門家協会
☎0742・35・6363
市民協働課
☎82・2130 / IP ☎88・9085

■特定健診・お早め健診の自己負担額が無料です！
対象者には、4月上旬に申込案内を送付しますので、詳細については案内をご確認のうえ、お申し込みください。
■人間ドック・脳ドック受診費用の助成を希望される方の受付を行います。
対象者には、4月上旬に特定健診・がん検診の案内とともに、人間ドック・脳ドックの申請案内を送付します。希望される方は同封の申請書を期限までに提出ください。
※国民健康保険税の滞納のない方に限ります(分割納付の場合も不可)
【申し込み】4月24日(金)までに同封の返信用封筒にて
※当日消印有効
【保険年金課】
☎82・3672 / IP ☎88・9088(6)

宇陀市
何でもランキング
令和6年度
国民健康保健特定健診受診率
第1位(奈良県12市)

特定健診は、生活習慣病の予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診です。早期の病気発見に役立つ重要な制度のため、「未来への健康投資」として毎年受けましょう！

事務所でお手続きください。
また、令和7年度に学生納付特例制度により保険料を猶予されている方で、引き続き令和8年度も在学予定の方には、日本年金機構よりハガキ形式の「国民年金保険料学生納付特例申請書」が自宅に届きます。申請書に必要事項を記入してポストに投函すること、令和8年度の申請をすることが出来ます。この場合、添付書類は不要です。
ただし、在学している学校等に変更がある方については、このハガキで申請することはできませんので、通常の申請書に在学証明書等を添付して申請することになります。

【日本年金機構 桜井年金事務所 保険年金課】
☎82・3672 / IP ☎88・9086

「子ども・子育て支援金制度」が開始されます

「子ども・子育て支援金制度」は、少子化・人口減少が危機的な状況にある中、全世代や企業の皆さんから支援金を拠出していただき、それを基に児童手当の拡充など、子ども・子育て世帯に対する給付の拡充を図ることで、子育て世帯の負担を軽減し、少子化トレンドの反転につなげていける

後期高齢者健康診査のご案内

疾病の早期発見や重症化予防のため、健診を受診しましょう。

後期高齢者医療制度に加入されている方の健診は、奈良県後期高齢者医療広域連合がお住まいの市町村に委託して、年1回実施しています。

市では、加入者の皆さんが健診を受診していただきやすくするために、「受診券」を対象者の方へ4月中旬に送付します。

【検査項目】問診、診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査
【実施期間】令和8年6月～令和9年2月末まで
※健康診査を受診できない方・病院または診療所に長期入院(6か月以上継続して入院)している方

【保険年金課】
☎82・3672 / IP ☎88・9086

マイナンバーカード休日手続きの予約について

ID 0016336

マイナンバーカードの申請・受取・更新について、予約制で次のとおり休日受付をしています。

マイナンバーカードに関する案内が届いた方は、お早めにお手続きください。

【市民課】☎82・2143 / IP ☎88・9076

4月の休日窓口

日	曜日	場所	時間
4/26	日	本庁市民課	午前9時から11時30分までの予約受付



スマホからでも予約できます！



図書館からのお知らせ

話題の
新刊本!

★すくすくひろば おはなし会(0~3歳)
「絵本の読み聞かせやわらべ歌で体あそび」
日時:4月13日(月)・27日(月)
①10:00~ ②10:45~ 2回内容同じ
場所:中央図書館(おはなしの部屋)

★おはなしクラブ(幼児・小学生)
日時:4月25日(土) 10:30~11:15
場所:中央図書館(おはなしの部屋)
テーマ:「パタパタちょうちょを作ろう!」

★4月から「おはなし会(おはなしクラブ)」がバージョンアップします!

4月から、「おはなし会(おはなしクラブ)」が第4

休館日						
4月						
日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
			1	2	3	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		

※29日(水)の昭和の日、祝日で中央・大宇陀図書館とも休館させていただきます。



(一般書)
とりあえず やってみる 技術
著者:堀田 秀吾
出版:総合法令出版



人は「動かなきゃ」と思っている、なかなか「動かない」生き物です。頭では理解していても、体が動かない。その背景には、個人の性格や意志の弱さだけではなく、脳の仕組みや現代社会の構造的な原因がありました。本書は、様々な論文や研究成果から、「動けなさ」の正体を読み解いています。(中央図書館所蔵)

(児童書)
山がめざめて
作者:マット・シャンクス
訳:梨木 香歩
出版:ひさかたチャイルド



何億年前から眠っていた山が、目を覚ました。眠りにつくときに聴いていた生き物たちの歌が消えたからです。山はその歌を探すため、歩きだします。しかし、いくら歩いても石と砂ばかり。そして、山は見つけだします。自然界の再生をテーマにした希望に満ちた絵本です。(中央図書館所蔵)

中央図書館 ☎82・4749 / IP ☎88・9110
大宇陀図書館 ☎83・0976

軽自動車税の減免申請は4月30日まで

身体障がい、知的障がい、精神障がいのある方が所有、もしくは納税義務者である軽自動車などで、障がいのある方の通学、通院、通所、生業のために運転する場合は、申請に基づき軽自動車税の減免を受けることができます。

また、18歳未満の障がいのある方と生計を一にする方が所有される場合も対象となります。減免更新の方で昨年から変更のない場合は、郵送でも申請手続きが可能です。

※障がいの種類・等級などにより減免できる範囲が異なります

【必要なもの】
○身体障害者手帳・戦傷病者手帳・療育手帳または精神障害者保健福祉手帳

○申請者（軽自動車の所有者もしくは納税義務者）の本人確認ができるもの（マイナンバーカード・免許証等）

○運転者の運転免許証
○申請者名義の車検証
○軽自動車税減免申請書

【注意事項】
※軽自動車を所有する障がいのある方と運転者の方で住所が異なる場合、「生計同一証明書」もしくは「常時介護証明書」が必要になることがあります

飼い犬登録と狂犬病予防注射をしてください

狂犬病は人間にも動物にも感染し、発病後ほぼ100%の割合で死に至る感染症です。狂犬病を防ぐには現代医学でも予防注射しか方法がありません。

飼い主の方は、社会や飼い主に対する責務として必ず犬の登録と予防注射をしてください。狂犬病予防注射の有効期間は概ね1年のため、毎年予防注射を受けてください。

【料金】

- 登録手数料 3000円
- 予防注射代金 3400円
- (内訳：注射代 2850円
注射済票交付手数料550円)

【登録と予防注射】

- 生後90日を経過した犬
- ※飼い犬の登録は、生涯一回登録です。登録は随時受付していますので未登録の方は、必ずお手続きください
- ※マイクロチップの登録が済んでいる犬は必要ありません
- ※飼い犬が死亡したり、所有者の変更、住所が変わった場合は、必ず届け出てください
- ※コロナウイルスの感染状況により巡回接種を中止する場合があります

環境対策課 (☎82・2202 / IP ☎88・9078)

※減免できる車両は、普通自動車等も含め1台です。既に別の車両で減免を受けている場合は、申請前にその車両の減免を取り消す必要があります

※自動車検査証に「自家用」と記載があるものに限りです

【申し込み】4月30日(木)までに、または各地域事務所へ

車検時の納税証明書の提示は、原則不要です！

令和5年1月より軽JNKSが導入され、小型二輪車についても令和7年4月より、軽自動車検査協会が軽自動車税の納税情報を確認できるようになりました。それにより、これまで必要とされていた継続検査窓口での納税証明書の提示が原則不要になりました。

※納税証明書の提示が原則不要となったことから、令和5年度以降、軽自動車税を口座振替で納付された方への納税証明書の発送は行いません

【注意事項】
※軽自動車税の納付データが市区町村の税務システムに反映されていない等、軽JNKSでは納付情報を確認できない場合も

あります。次の場合は問までお問い合わせください。

- ・軽自動車税の納付直後
- ・5月上旬に車検を受けられる場合
- ・紙の納税証明書が必要な場合

納税証明書の発行について

税務課および各地域事務所にてご請求いただく納税証明について、「コンビニでのお支払いや口座振替など、納付状況によってすぐに交付できない場合があります。

納付後2週間以内に納税証明書を申請されるときは、必ず領収書をお持ちください。

問 税務課 (☎82・1306 / IP ☎88・9072)

令和8年度固定資産税縦覧・閲覧制度について

固定資産税の納税者の方は、土地または家屋価格等縦覧帳簿を期間中無料で縦覧できます。

【期間】4月1日(水)～6月1日(月)の開庁時間
【場所】市役所1階 税務課
【対象】市内に土地または家屋を所有する固定資産所有者本人・納

【令和8年度 狂犬病予防注射(集合)日程】

注射場所 (室生地域)		
月日	時間	実施場所
4/13 (月)	10:00 ~ 10:10	弁財天公民館前
	10:20 ~ 10:30	上田口 (旧奈良交通宿泊所前)
	10:40 ~ 10:50	田口診療所前
	11:00 ~ 11:10	胎中集会所前
	11:20 ~ 11:30	下田口会館前
	13:10 ~ 13:20	室生生活改善センター
	13:40 ~ 13:50	大野西垣内集会所
	14:00 ~ 14:20	大野中山台公園前
	14:30 ~ 14:50	室生地域事務所
4/14 (火)	10:00 ~ 10:10	向洲奥山 (唐澤様宅前)
	10:20 ~ 10:30	染田公民館
	10:40 ~ 10:50	多田バス停前
	11:00 ~ 11:10	室生人権交流センター
	13:10 ~ 13:20	深野集会所前
	13:35 ~ 13:45	下笠間なごみ会館前
4/15 (水)	13:55 ~ 14:05	奈良県農協宇陀東里経済店舗
	14:15 ~ 14:25	小原みのりホール前
	10:00 ~ 10:20	向洲消防機庫前
	10:40 ~ 10:50	古大野公民館前
	11:00 ~ 11:10	琴引消防機庫前
	11:20 ~ 11:40	道の駅宇陀路室生第2駐車場
	13:00 ~ 13:10	瀧谷公民館前
	13:20 ~ 13:35	龍口公民館前
13:45 ~ 13:55	西谷生活改善センター	
14:05 ~ 14:15	蕨集会所	

注射場所 (大宇陀地域)		
月日	時間	実施場所
4/16 (木)	10:20 ~ 10:30	ときわ老人憩の家
	10:40 ~ 10:55	奈良県農協育苗センター
	11:05 ~ 11:15	本郷老人憩の家
	13:00 ~ 13:20	岩清水地区多目的研修センター
	13:30 ~ 13:50	後出集会所
4/17 (金)	14:00 ~ 14:20	田原消防機庫前
	9:40 ~ 10:00	のよりふれあいの館
	10:10 ~ 10:35	大宇陀人権交流センター
	10:45 ~ 11:00	大宇陀商工会前
	11:05 ~ 11:25	大宇陀地域事務所

注射場所 (菟田野地域)		
月日	時間	実施場所
4/20 (月)	9:30 ~ 9:50	佐倉創作館
	9:55 ~ 10:10	旧宇賀志小学校前
	10:20 ~ 10:25	上芳野消防会館
	10:35 ~ 10:50	芳野地区公民館
	10:55 ~ 11:10	東郷地区集会所
	12:50 ~ 13:10	岩崎消防会館
	13:20 ~ 13:30	平井青年会館
	13:40 ~ 13:50	見田地区集会所
	14:00 ~ 14:15	松井消防会館
	14:25 ~ 14:40	宇太地区公民館 (西部公民館)

注射場所 (榛原地域)		
月日	時間	実施場所
4/21 (火)	9:45 ~ 11:00	大和富士ホール
	13:00 ~ 13:50	天満台東交流センター
4/22 (水)	9:30 ~ 9:45	内牧公民館
	9:55 ~ 10:15	たかぎふるさと館
	10:20 ~ 10:35	旧奈良県農協内牧支店
	10:45 ~ 11:00	榛原ゲートボール場駐車場
	11:15 ~ 11:40	榛原総合センター前
	13:00 ~ 13:15	福地公民館
	13:25 ~ 13:40	山辺三公民館
4/23 (木)	9:00 ~ 9:50	あかね台コミュニティセンター
	10:05 ~ 10:45	ひのき坂古墳公園
	11:00 ~ 11:40	農林会館駐車場
	13:10 ~ 13:30	大貝研修所前
	13:40 ~ 14:00	旧伊那佐文化センター
4/24 (金)	9:30 ~ 9:45	笠間公民館
	9:55 ~ 10:10	奈良県農協宇陀堂農経済センター
	10:20 ~ 10:30	柳ガード下
	10:40 ~ 11:00	商工会館前

犬のフンの飼い犬のマナーについて



散歩中のフンの後始末等で、多くの苦情が来ています。犬のフンを放置すると近隣住民の方に大変な迷惑をかけることとなります。飼い主の方は、犬のフンは必ず持ち帰ってください。

問 環境対策課 (☎82・2202 / IP ☎88・9078)

税 金

軽自動車税の納期限は **4月30日(木)**です。

税金は納期限内に納めましょう。

問 税務課 (☎82・1306 / IP ☎88・9072)

税義務者本人、同居親族、納税代理人(市内に土地等をお持ちでも、固定資産税が課税されていない方は対象外)、納税者からの委任状持参の方

【持ち物】マイナンバーカードや運転免許証等本人確認のできるもの。

なお、同期間中、税務課および各地域事務所では、「ご自分の固定資産課税台帳を無料で閲覧(借地・借家人は対象物件のみ)することができません。

4月の文化会館だより ID 0001046

4月の休館日(7. 14. 21. 28. 29日)

■かぎろひホールの催し : 催しはありません

■展示ホールの催し : 催しはありません

■文化会館からのお知らせ 令和8年度において、下記のとおり祝日を臨時開館します。
5月3日(日) 7月20日(月) 9月21日(月) 11月3日(火)

**環境を守るため
補助・助成します**

■ 集団資源回収活動の助成

資源の循環を図り、ごみの減量を推進するため、新聞やダンボール等の再生利用可能な一般廃棄物（資源）の回収活動を自主的に行う団体に助成します。対象となる資源は、新聞、雑誌、ダンボール、古着、ポロを回収し、市の登録業者に処分依頼したものに1kg 3円以内の助成金を交付します。

助成を受けるには、団体の事前登録が必要です。なお、前年度に登録されている団体も再度、申請書の提出が必要となります。申請書はホームページからダウンロードできます。

【対象団体】
○市民で組織し、営利を目的としない団体
○1年に2回以上の回収活動を行う団体

問 環境対策課
(☎ 82・2202 / IP ☎ 88・9078)

令和8年度宇陀市集団資源回収登録業者

麻田商店	吉野郡大淀町大字北野 45 番地の 8	0746-32-2577
エイチエムリユース(株)	名張市東田原 601 番地 29	0595-65-5430
柏田商店	吉野郡大淀町大字下淵 1114 番地	0747-52-4056
(株)谷商店	御所市大字蛇穴 406 番地の 1	0745-64-0002
(株)吉田稔商店	大和高田市大字池尻 87 番 3	0745-52-5824
関西リサイクル(株)	名張市瀬古口 623 番地の 1	0595-63-0901
摂津商事(株)	伊賀市治田 3547 番地 7	0595-20-1011
大和環境リサイクル(株)	菟田野宇賀志 5 番地の 5	0745-84-4111

**「遺言の日」
記念無料法律相談**

【日時】 4月15日(水)
午前10時～正午
午後1時～3時

【場所】 奈良弁護士会
※相談時間1人30分・先着16人

【相談内容】 相続遺言に関することに限ります。

【予約受付】 4月1日(水)～14日(火)

問 奈良弁護士会

(奈良市中筋町22番地の1)
(☎ 0742・22・2035)
平日午前9時30分～午後5時

**「憲法週間」
記念無料法律相談**

【日時】 5月13日(水)
午前9時30分～正午
午後1時～3時30分

【場所】 ①奈良弁護士会
※相談時間1人30分・先着20人
②経済会館
(大和高田市大中106-2)
※相談時間1人30分・先着10人

【相談内容】 全般

【予約受付】 4月1日(水)～30日(木)

問 奈良弁護士会

(奈良市中筋町22番地の1)
(☎ 0742・22・2035)
平日午前9時30分～午後5時

**Industry & Community development
産業・まちづくり**

**令和8年経済センサス・
活動調査を実施します**

ID 0022313

総務省と経済産業省は、令和8年6月1日現在で、「令和8年経済センサス・活動調査」を実施します。全国の全ての事業所および企業が対象になります。

支所を有さない比較的小規模な事業所や個人経営の事業所等へは、4月中旬頃にインターネット回答用の調査書類が郵送されますので、ぜひインターネットでご回答をお願いします。インターネット未回答の事業所や新たに把握した事業所には、4月下旬頃より調査員がお伺いして紙の調査票を配布します。インターネットでご回答いただくか、記入した紙の調査票を調査員に提出または市町村に郵送提出してください。

支所を有する企業等へは、5月頃に本社宛てにインターネット回答用の調査書類が郵送されますので、支所の分も含めてインターネットまたは郵送でご回答ください。

本年4月下旬から6月下旬にかけて調査員が調査活動のため

各地域を巡回します。皆さんの調査へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

問 企画課
(☎ 82・1362 / IP ☎ 88・9074)

情報プラ法施行から1年

ID 0022464

近年、インターネット上での差別的な投稿や書き込みが社会問題となつています。

これらの問題に対応するため、令和7年4月から、従来のプロバイダ責任制限法を改正した「情報流通プラットフォーム対処法（情報プラ法）」が施行されました。プラットフォーム事業者がインターネット上の権利侵害等への対処を適切に行うことができるとともに整備されたものです。

総務省が指定した大規模事業者等に対し、削除窓口の設置や迅速な対応、透明性向上の措置が義務化されています。

詳しくはホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちら

問 人権推進課
(☎ 82・2147 / IP ☎ 88・9077)

**Education, culture & sports
教育・文化・スポーツ**

**「宇陀市文化・芸術に親しむ期間（9月から12月）」
における活動の募集**

ID 0016007

市民の文化・芸術の振興を図るため、市内で9月から12月の期間に行われる文化・芸術活動を募集し、案内のリーフレットを作成し、広報します。

期間内で市全体を対象として広く参加を募る活動を募集しますので、広報を希望される場合は実施計画報告書を提出ください。

【対象団体】 市内で文化・芸術活動をする団体

【実施期間】 9月～12月

【実施会場】 市内

【その他】 期間中に新しい行事を企画・実施する新規事業ではなくても、この期間中に市全体に参加を募集し実施されるものについて広報等で周知します。



▲詳しくはこちら

問 生涯学習課
(☎ 82・3065 / IP ☎ 88・9036)

リチウムイオン電池回収ボックスの設置

リチウムイオン電池が原因による発火事故が近年全国的に多発しています。充電式バッテリーなどに使われているリチウムイオン電池は、衝撃を加えると発火や爆発が起こり大事故につながります。

リチウムイオン電池は、下記市内7か所の回収ボックスを活用して、不燃ごみでは出さないようにしましょう。

■ 設置場所：市内7か所（業務時間内）
市役所、菟田野地域事務所、大宇陀地域事務所、室生地域事務所、じゆうだテラス、総合体育館、中央図書館

■ 回収できる物
リチウムイオン電池や、リチウムイオン電池を使用している製品

例：モバイルバッテリー（膨らんでいる場合も回収できます）・スマートフォン・ビデオカメラ・デジタルカメラ・ハンディファン・電子タバコ 等

問 環境対策課 (☎ 82・2202 / IP ☎ 88・9078)



**奈良県立二階堂養護学校の就学・入学に関する
取り組みについて**

奈良県立二階堂養護学校では、障がいのある幼児や児童生徒、その保護者に対して、就学や療育・教育についての相談を実施しています。ご希望の方は、各園・学校を通してお電話にてお申し込みください。

※詳しい日時等については本校ホームページをご確認ください。

【就学・入学相談】 1学期に実施 ※個別に随時実施します

《小学部》（年長対象）
実施日：月・金曜日の指定日
午前9時40分～11時40分

《中学部》（小6対象）
実施日：月・火・木・金曜日の指定日

《高等部》（中3対象）
実施日：月・金曜日の指定日
午前9時40分～11時40分

《体験学習》 2学期に実施 ※個別に随時実施します

《小学部》（1学期に就学相談に来られた方のみ対象）
実施日：月・金曜日の午前中

《中学部》（1学期に就学相談に来られた方のみ対象）
実施日：月・火・木・金曜日の午前中

奈良県立二階堂養護学校
(☎ 0743・64・3081 / FAX 0743・64・2962)



**毎月19日は、
「うだ育児の日」**

手をつなぎ、心もつなぐ
地域の輪 社会の輪

【開催期間】

4月～令和9年3月

【競技種目】 19競技

【参加資格】

市内在住・在勤・在学の方

【申込方法】 所定の参加申込書により申し込みください。

※メール・FAX申し込み可

【申込用紙および冊子設置場所】

市役所1階ふるさとテラス、各
地域事務所、中央公民館各分館、
市内体育施設

問 市スポーツ協会事務局

(生涯学習課内)

(TEL:0975-88-0664)

(FAX:82-9600)

メール:s.gakusyu@city.uda.lg.jp



■各競技種目および開催日

競技名	対象(市内在住・在勤・在学)	日程	会場
軟式野球	学童の部	4月4日(土)	総合運動場
		4月11日(土)	
	一般の部	4月18日(土)	
		4月12日(日)	
バスケッボール	一般の部	9月27日(日)	菟田野運動場
	ミニバスの部	4月12日(日)	大宇陀体育館
ゲートボール	高校生以上男女	5月16日(土)	
アーチェリー	一般男女	4月22日(水)	室生屋内山村広場(やまなみドーム)
ソフトテニス	中学生以上男女	4月26日(日)	桜井浅古アーチェリー場
グラウンド・ゴルフ	一般男女	5月10日(日)	大宇陀ふれあい交流ドーム
		5月11日(月)	総合運動場
ソフトボール	一般男女(高校生以下除く)	〈予備日〉5月14日(木)	
卓球	一般男女(満18歳以上)	5月17日(日)	総合運動場
		5月17日(日)	総合運動場
硬式テニス	一般男女	〈予備日〉5月31日(日)	榛原体育センター
ゴルフ	一般男女(高校生以下除く)	5月17日(日)	大宇陀ふれあい交流ドーム
		5月19日(火)	
ボウリング	一般男女(満18歳以上)	5月20日(水)	ムロウ36ゴルフクラブ(室生コース)
		5月23日(土)	エムボウル(サンクシティ内)
バドミントン	小学生・大人初級の部	6月6日(土)	総合体育館
	中学生・大人一般の部	6月21日(日)	
少林寺拳法	一般男女	6月7日(日)	総合体育館
サッカー(フットサル)	小学生男女	6月14日(日)	総合体育館
ソフトバレーボール	一般男女(高校生以下除く)	6月21日(日)	大宇陀体育館
合気道	幼児以上男女	9月20日(日)	総合体育館 格技室
バウンドテニス	中学生以上男女	10月10日(土)	総合体育館
自転車	小学生以上男女	12月13日(日)	総合体育館 ピロティ
綱引き	小学生以上男女	令和9年1月31日(日)	総合体育館

●令和8年度親子教室(すくすく教室)募集(年間登録制)●

親子教室は、年齢別に保育をし、年齢に応じた遊びや子育ての情報提供を行います。親子で交流しながら、楽しい遊びを通して友達作りをしませんか？

年度期間内にいつでも申し込みをいただけます。ただし、年度初めの準備の都合上、5月に行われる教室の参加者の申し込みについては下記の通り申し込みをお願いします。

【対象】 市内在住の令和5年4月2日～令和7年11月30日の間に生まれたお子さんとその保護者

※保育園などに在籍されているお子さまは登録できません

※令和7年12月1日～令和8年4月1日生まれのお子さんについては、6か月を経過されたお子さんから、随時入会していただけます

【実施日】 5月～令和9年3月(毎月1回程度)

【実施場所】 こども家庭センターおよび市内の施設

【参加費】 年間登録料500円(その他実費徴収あり)

【申込方法】 4月6日(月)～17日(金)(午前9時～午後4時 土・日曜日を除く)までに、問へ直接またはお電話にてお申し込みください。

※人数多数の場合は、10～15人程度のクラス分けを行います

※詳細につきましては、登録終了後、連絡させていただきます

問 こども家庭センター子育て支援「すくすく」(☎97・9077)
(榛原下井足105-1)



問 介護福祉課
(TEL:0975-88-9088)

【参加費用】 一人1回500円
【その他】 送迎は行いません
【申し込み】 直接会場にて先着順

【場所】 温水プールアクアグリー
榛原 2階

【実施回数】 概ね週1回40分程度

【日時】 4月2日～9月17日まで

の毎週木曜日

午前9時から正午まで

目的として運動機能の低下を防止する運動教室を実施します。

【対象者】 65歳以上の市民の方

【実施回数】 概ね週1回40分程度

1教室12人以内(午前9時・9時45分・10時30分)で3教室を実施

【日時】 4月2日～9月17日まで

の毎週木曜日

午前9時から正午まで

目的として運動機能の低下を防止する運動教室を実施します。

【対象者】 65歳以上の市民の方

【実施回数】 概ね週1回40分程度

1教室12人以内(午前9時・9時45分・10時30分)で3教室を実施

【日時】 4月2日～9月17日まで

の毎週木曜日

午前9時から正午まで

目的として運動機能の低下を防止する運動教室を実施します。

【対象者】 65歳以上の市民の方

【実施回数】 概ね週1回40分程度

1教室12人以内(午前9時・9時45分・10時30分)で3教室を実施

【日時】 4月2日～9月17日まで

の毎週木曜日

午前9時から正午まで

目的として運動機能の低下を防止する運動教室を実施します。

【対象者】 65歳以上の市民の方

【実施回数】 概ね週1回40分程度

1教室12人以内(午前9時・9時45分・10時30分)で3教室を実施

【日時】 4月2日～9月17日まで

の毎週木曜日

午前9時から正午まで

目的として運動機能の低下を防止する運動教室を実施します。

【対象者】 65歳以上の市民の方

【実施回数】 概ね週1回40分程度

1教室12人以内(午前9時・9時45分・10時30分)で3教室を実施

【日時】 4月2日～9月17日まで

の毎週木曜日

午前9時から正午まで

目的として運動機能の低下を防止する運動教室を実施します。

【対象者】 65歳以上の市民の方

【実施回数】 概ね週1回40分程度

1教室12人以内(午前9時・9時45分・10時30分)で3教室を実施

【日時】 4月2日～9月17日まで

の毎週木曜日

午前9時から正午まで

目的として運動機能の低下を防止する運動教室を実施します。

【対象者】 65歳以上の市民の方

【実施回数】 概ね週1回40分程度

1教室12人以内(午前9時・9時45分・10時30分)で3教室を実施

【日時】 4月2日～9月17日まで

の毎週木曜日

午前9時から正午まで

目的として運動機能の低下を防止する運動教室を実施します。

【対象者】 65歳以上の市民の方

【実施回数】 概ね週1回40分程度

1教室12人以内(午前9時・9時45分・10時30分)で3教室を実施

【日時】 4月2日～9月17日まで

福祉 Welfare

『一般介護予防教室(レックコードエクササイズ)』参加募集

「健幸都市ウエルネスシティ宇陀市」の一環として、介護予防を目的として運動機能の低下を防止する運動教室を実施します。

【対象者】 65歳以上の市民の方

【実施回数】 概ね週1回40分程度

1教室12人以内(午前9時・9時45分・10時30分)で3教室を実施

【日時】 4月2日～9月17日まで

の毎週木曜日

午前9時から正午まで

目的として運動機能の低下を防止する運動教室を実施します。

福祉タクシー利用料金の一部を助成します

重度の障がいのある方を対象に、タクシー利用券をお渡しします。タクシー運賃を支払う際、利用券を使うと運賃から基本料金(初乗料金)が割引されます。※宇陀市デマンド型乗合タクシーは使用不可

【対象】

◎身体障害者手帳の総合等級が1級か2級で、かつ次の部位に障がいのある方

視覚・下肢・体幹・移動・心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・免疫・肝臓

◎療育手帳の「A1」・「A2」の方

◎精神保健福祉手帳 1級の方

【利用できるタクシー事業者】市と協定しているタクシー事業者 ※年度途中で追加・抹消される場合が有ります

【申し込み】 4月1日(水)～

問または各地域事務所まで

問 介護福祉課 (TEL:0975-88-9088)

『人権を確かめあう日』市民の集いを開催

県では、「同和対策審議会答申」が出された「1965年8月11日」を記念して、毎月「11日」を「人権を確かめあう日」とし、奈良県内一斉の取り組みとして、毎年4月11日前後には県内各地で一斉集会が行われています。

市では、オカリーナ『イカル』の皆さんをお招きし、オカリナの演奏を通じて、曲に込められた思いを考え、人権意識の高揚を図ります。

この集いが、差別することの過ちに気づき、人権に対する理解と共感を深める機会となればと願っています。

※参加無料、申込不要

【日時】 4月11日(土) 午後1時30分(開場午後1時)

【場所】 宇陀市人権交流センター 3階 (菟田野古市場1401-1)

【内容】 オカリーナ『イカル』の皆さんによるオカリナ演奏と講演

問 人権推進課 (TEL:0975-88-9077)

お子さんの現在の様子や困りごとを話したり、聞いたりしませんか？

子育てのヒントが見つかるかも。申し込み不要ですので、好きな時間にお気軽にご参加ください。

【日時】 4月21日(火)

午前10時～正午

【場所】 市役所2階

213会議室

問 介護福祉課

(☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)



Event&Others
イベント・その他

市制20周年記念 バスハイク
「宇陀の
神武伝承地をたどる」

市役所1階ロビー奥にある吉田初三郎の鳥瞰図に描かれた市内の神武伝承地をバスでめぐります。お茶の水女子大学名誉教授の荻原千鶴さんが案内します。

【日時】 5月17日(日)

午前9時集合～午後4時解散予定

【コース】 宇陀市役所～八咫鳥神社～桜実神社～宇賀神社～カエデの郷ひらら～高倉山～大宇陀(重伝建地区)～榛原駅北口經由

で宇陀市役所

【参加費】 25000円

【定員】 20人

【持ち物】 ハイキングに適した服装・靴、昼食・飲み物

問 紀伊半島交流会議

伊勢街道分科会(担当 裏方)

(☎ 090・9054・4356)



▲市役所1階 吉田初三郎の鳥瞰図

みんなで守る地域の公共交通！ 積極的なご利用をお願いします

① 生活支援ウッピー商品券がご利用いただけます(4月1日以降)

宇陀市内を走行するタクシー・奈良交通路線バス(運賃が500円以上の場合)

かぎろひバス・榛原大野線(往復の場合)、デマンド型乗合タクシー、ノッカルおくだ、ほっとバス錦

※詳しくはお問い合わせいただくか、ウッピー商品券取扱店名簿をご覧ください

② ノッカルおくだ(榛原⇄内牧方面) 継続運行します

③ 第2 宇陀市地域公共交通計画を策定しました(4月上旬公開予定)

随時情報更新します。ぜひご覧ください

交通・宇陀市公式ホームページ [検索](#)



路線バス定期券にも使えます。八木案内所でご購入ください

問 宇陀市地域公共交通活性化再生協議会事務局 (☎ 82・3910)

4月2日は「世界自閉症啓発デー」 4月2日から8日は「発達障害啓発週間」

毎年4月2日は、国連の定める「世界自閉症啓発デー」です。また、日本では、4月2日から8日を「発達障害啓発週間」として、自閉症やその他の発達障がいに対する理解を進めるための啓発活動を行っています。

発達障がいは、脳の発達の仕方の違いから「他の人の気持ちや感情を理解すること」「言葉を適切に使うこと」「新しいことを学習すること」などが苦手であり、一般的な「常識」と思われることを身につけることも苦手です。このため、真面目に取り組んでも、誤解を受けやすく生活のしづらさを感じている場合も少なくありません。その特性を本人や家族・周囲の方が理解し、その方にあった配慮や支援を行うことができれば、持っている本来の力がしっかり生かされ、生活しやすくなります。



宇陀市では、4月1日～20日の間、中央図書館の特集コーナーに発達障がい関係図書を展示します。

この週を契機に、発達障がいへの理解を深めていただきますようお願いします。

問 介護福祉課 (☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

広報うだ設置場所

榛原地域

- ・市役所(1階ふるさとテラス)
- ・市立病院
- ・観光案内所「じゆうだテラス」
- ・大和富士ホール
- ・中央図書館
- ・奈良サテライトオフィスうだ
- ・総合体育館
- ・うだ健幸プラザ
- ・榛原総合ゲートボール場
- ・平成榛原こどものもり公園
- ・保養センター美榛苑
- ・歴史文化館日旅籠「あぶらや」
- ・榛原にぎわい市場YAMATONA
- ・天満台東交流センター
- ・榛見が丘集会所
- ・JAならけん榛原支店
- ・ゆあほうむ榛原
- ・特別養護老人ホーム悠楽園
- ・あかね台コミュニティセンター
- ・こども家庭センター

大宇陀地域

- ・大宇陀地域事務所
- ・文化会館
- ・大宇陀人権交流センター
- ・大宇陀温泉あきののゆ
- ・道の駅宇陀路大宇陀
- ・歴史文化館「葉の館」
- ・まちづくりセンター「千軒舎」
- ・まちなみギャラリー「石景庵」
- ・宇陀松山会館
- ・県営うだ・アニマルパーク
- ・南都銀行大宇陀支店
- ・大宇陀郵便局
- ・JAならけん大宇陀支店
- ・特別養護老人ホームラガール

菟田野地域

- ・菟田野地域事務所
- ・人権交流センター
- ・菟田野分館
- ・奈良カエデの郷ひらら
- ・菟田野アグリマート
- ・南都銀行菟田野支店
- ・JAならけん菟田野出張所
- ・特別養護老人ホームやまびこ
- ・介護付有料老人ホーム四つ葉のフローバー

室生地域

- ・室生地域事務所
- ・室生福祉保健交流センター
- ・室生山上公園芸術の森
- ・道の駅宇陀路室生
- ・ふるさと元気村
- ・三本松郵便局
- ・JAならけん室生出張所
- ・特別養護老人ホーム室生園

市内コンビニ店舗にも設置させていただいています
ぜひご利用ください



さんとぴあ榛原 からのお知らせ

問 さんとぴあ榛原 (☎ 85・2525 / IP ☎ 88・9065)

「施設長を引き継いで一年が経ちました」

施設長 松島 俊裕

平成11年の開設以来、26年間の長きにわたって施設長を務められた越智先生から引き継いで、一年が経過しました。経営面では入所の稼働率が9割を超え、若干安定した状態にあります。全国的に介護施設を取り巻く環境が厳しく、さらなる経営努力を重ねてまいります。

入所では在宅生活への復帰を目標に、集団生活しつつリハビリを提供します。通所に関しては、市内でも限られた通所リハビリ施設として機能しています。老健施設には医師・看護師・介護福祉士・管理栄養士といった職種が在籍する中で、特にリハビリの療法士(理学療法士と作業療法士)の充実に努めています。令和7年3月時点では療法



松島施設長

歴史音声ガイドマップ



宇陀市で
スタート!

- *アプリダウンロード不要で、無料で使える!
- *古地図風マップで、タイムスリップ気分を味わえる!
- *訪問した場所の記録や、歴史旅の投稿も!



水と龍の伝説コース

龍鎮神社や室生寺、龍穴神社から天岩戸へと、水と龍にまつわる伝承地を巡り、宇陀の自然と信仰が織りなす物語を感じるコースです。

伊勢本街道コース

あぶらやから高井宿、諸木野関所跡へと、弘法大師ゆかりの地や宿場跡を巡りながら、伊勢本街道を往来した人々の祈りと暮らしの記憶を辿るコースです。



宇陀松山城下町コース

宇陀松山城址を起点に、西口関門や法正寺、森野旧薬園、薬の館などを巡り、城下町の防御と「薬の町」としての歩みを感じられるコースです。

その他、神武東征や壬申の乱など全8テーマのコースを紹介!
今後も随時アップデート予定



▲詳しくはこちら

問 観光課 (☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081)

人権文化講座の受講生募集

人権交流センターでは、「福祉と人権のまちづくりの拠点施設」として、より豊かな人権文化の創造を目指した講座を開催しています。

【対象】市民の方および在勤の方(継続して受講できる方)
【申し込み】4月3日(金)〜15日(水)に☎もしくは各人権交流センター窓口にて受付
○定員を超過した場合は抽選となります。締め切り後抽選日を通知します。

講座・教室	内 容	回数	開催日時	定員
ふれあい教室 (デイサービス) 対象年齢: 60歳以上	要介護にならないための健康管理や運動の指導	18	第2・4木曜日 9:00~	20
あさあげ料理教室	生活習慣病予防や、健康管理に役立つ料理教室	10	第3金曜日 9:00~	20
大宇陀ひまわり教室	アロマクラフト、手芸工作、料理等の創作教室	11	第1金曜日 9:00~ ※1月は第2金曜日	18

宇陀市人権交流センター (☎ 84・9179 / IP ☎ 88・9179 / FAX: 84・3841)

講座・教室	内 容	回数	開催日時	定員
チャレンジ講座	手編み(棒針編み・かぎ針編み) フラワーアレンジメント・リースづくりなど アロマクラフト	12	第4木曜日 13:30~ ※アロマクラフトは第1木曜日 13:30~	15
パン倶楽部 1班(※)	焼きたて!ふっくら香ばしい色んなパンを自分たちで作りましょう!	8	第2木曜日 13:00~	18
パン倶楽部 2班(※)		8	第3木曜日 13:00~	18
手話講座	簡単な手話を学び、手話を使って会話しましょう。	12	第2・4土曜日 10:00~	15
健康教室「運動療法」	体の改善に向けて軽いストレッチで体力づくり	12	第2・4土曜日 13:30~	15

室生人権交流センター (IP ☎ 0743・89・0030)

講座・教室	内 容	回数	開催日時	定員
チャレンジ講座	生け花 5/1・8/7・12/4 寄せ植え 6/5・7/3・10/2 食文化 9/3・11/6・1/15	9	第1金曜日 13:30~ ※9月は第1木曜日 ※1月は第3金曜日	15
クラフト教室	エコクラフト	10	第2水曜日 13:30~	10
室生ふれあい教室 対象年齢: 60歳以上	要介護にならないための健康管理や運動・レクリエーションの指導	10	第2金曜日 13:30~	20

○申し込み人数が定員の半数未満の場合は、開講しない場合があります。
○各講座は、5月から開講します。
○開催日は諸都合により、やむを得ず変更する場合があります。
○教材費等が別途必要な講座・教室がありますのでお申し込みの際にご確認ください。
※パン倶楽部の参加申し込みは、通算して5年以下の方のみ受付します。

家庭菜園から始めてみよう “大和当帰”

市では、薬草を活用したまちづくり・薬草のまちを目指して、薬草協議会が中心となって大和当帰の栽培を進めています。

初めて大和当帰を栽培する方を対象に、栽培講習会を開催します。



【日時】4月15日(水)午後1時30分~2時30分(1時間程度)
【場所】宇陀市農村環境改善センター「農林会館」
(榛原下井足 825 番地)

【対象】大和当帰栽培に興味のある方、自宅の庭や家庭菜園で初めて栽培する方

【申し込み】不要

問 宇陀市薬草協議会 (商工産業課内)
(☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075)

令和8年春の交通安全県民運動

<運動期間> 4月6日(月)～15日(水)

『交通事故のない やすらぎの 大和路づくり』
～大和の交通マナーを高めよう～

<運動の重点>

- 通学路・生活道路におけるこどもを始めとする歩行者の安全確保
- 「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

問 市交通対策協議会事務局(危機管理課内) (☎ 82・1304/IP88・9080)

自転車を利用される皆さんへ

自転車の交通違反 2026年4月1日より

対象
16歳以上

「青切符」導入



<p>ながら運転</p> <p>12,000円</p>	<p>信号無視</p> <p>6,000円</p>	<p>一時不停止</p> <p>5,000円</p>
<p>遮断踏切立入り</p> <p>7,000円</p>	<p>二人乗り</p> <p>3,000円</p>	<p>イヤホン等を使用</p> <p>5,000円</p>

「青切符(交通反則通告制度)」とは、一定の交通違反をした場合、反則金を納めれば刑事手続きに移行せず、事件が終結されるという制度です。
傘差し運転や無灯火も対象になります。
自転車を正しく乗って、事故をなくしましょう。

問 桜井警察署 交通課 (☎ 0744・46・0110)

令和9年4月1日採用

宇陀市職員採用試験

- 募集職種 一般行政事務職 等
- 募集開始 令和8年4月上旬 募集開始予定

※募集職種や日程等、詳細は市ホームページをご確認ください



令和7年4月採用職員

問 職員採用試験委員会
人事課内 (☎ 82・1303/IP88・9069)

「二十歳のつどい」実行委員 を募集します

一生に一度の式典を自分たちで作りませんか

■来年1月に開催する「二十歳のつどい」に向けて、記念式典および行事の企画・運営等を行う実行委員を募集します。実行委員としてご協力いただける方は、問までご連絡ください。

【募集締め切り】6月1日(月)まで

【開催日】令和9年1月10日(日)
午前10時～

【会場】市文化会館(予定)

【対象】

平成18年4月2日～
平成19年4月1日までの間に生まれた方



問 生涯学習課
(☎ 82・3975/IP ☎ 88・9364)



そうだんのしゅるい	そうだんできる日	場所は?	時間は?	くわしいことが聞きたい
行政相談 [予約不要]	4月1日(水)	宇陀市人権交流センター	9:00~12:00	総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9068)
	4月8日(水)	室生振興センター		
	4月15日(水)	大宇陀地域事務所		
	4月15日(水)	市役所(213会議室)		
人権相談	4月1日(水)	宇陀市人権交流センター	9:00~12:00	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
	4月15日(水)	市役所(213会議室)		
消費生活相談窓口 [予約不要]	4月2日・6日・9日・13日・16日・20日・23日・27日・30日(毎週 月・木)	市役所 (213会議室)	13:00~16:00	商工産業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)
税務相談センター [要予約]	4月15日(水)	市役所(213会議室)	13:00~16:00	税務課 (☎82・1306 / IP ☎88・9072)
こころの健康相談 [要予約]	4月21日(火)	予約の際にお知らせします	13:30~16:30	保健センター (☎82・2100)
DV相談 [要予約]	4月22日(水)	予約の際にお知らせします	13:00~16:00 (1人50分・1日3人)	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
心配ごと相談 [予約不要]	4月1日(水)	宇陀市人権交流センター	9:00~12:00	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) 大宇陀地域事務所 (☎83・2251 / IP ☎88・9195) 厚生保護課 (☎82・2221 / IP ☎88・9079)
	4月8日(水)	室生振興センター		
	4月15日(水)	大宇陀地域事務所		
	4月27日(月)	榛原総合センター		
若者自立のための無料相談 [要予約]	4月22日(水)	市役所 (213会議室)	14:00~17:00 (*相談員の都合で中止となる場合があります。)	【予約先】若者サポートステーションやまと (☎0744・44・2055)
中南和法律相談センター [要予約]	4月14日(火)	市役所(211会議室)	13:00~16:00	【予約先】奈良弁護士会 (☎0742・22・2035) (相談日の2週間前より受付)
生活困窮者自立相談支援窓口	月~金曜日(祝日除く)	市役所 厚生保護課(2階)	9:00~12:00 13:00~16:00	厚生保護課 (☎82・2221 / IP ☎88・9079)
巡回職業相談 [要予約]	4月8日(水)	市役所 (213会議室)	9:00~12:00 13:00~15:00	
ひとり親福祉資金貸付相談 [要予約]	毎週火・水・木・金曜日(祝日除く)	市役所	10:00~16:00	【予約先】こども未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080) (相談日の2日前の11時までに)
事業承継個別相談 [要予約]	4月13日(月)	榛原総合センター	13:00~14:30 14:30~16:00	【予約先】商工産業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075) (相談日の3日前まで、土日祝除く)
弁護士による福祉専門相談 [要予約]	4月7日(火)	うだ健幸プラザ	10:00~12:00 (1人60分・1日2人)	うだ健幸プラザ 権利擁護センター (☎82・2100) 榛原サンクシティ 2階
精神科医による専門相談 [要予約]	4月22日(水)		14:00~16:00 (1人60分・1日2人)	
家計改善支援相談 [要予約]	毎週月~金曜日(祝日除く)		9:00~12:00 13:00~16:00	

◇はい！こちら消費者相談窓口です◇

◆賃貸住宅の原状回復トラブルにご注意！◆

賃貸アパート退去時にハウスクリーニング費用の負担、クロス張替え、納得出来ない修理費を請求された等の苦情が寄せられています。賃貸は長きにわたる契約ですので、このようなトラブルを避ける為にもしっかり確認しましょう。国土交通省が「賃貸住宅標準契約書」「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を示しています。参考にしてください。

問 商工産業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)

会計年度任用職員 (パートタイム) の募集 (障がいのある方も含む)

会計年度任用職員としてパートタイムで勤務していただける方の登録を募集しています。あらかじめ希望する職種や勤務時間などを登録いただき、必要に応じ、任用担当課が随時選考試験を実施して任用を行います。(登録した場合でも必ず任用されるとは限りません。)

また、障がいのある方を対象とした登録も行っていますので、お問い合わせください。

【登録から任用までの流れ】

- ①希望職種等を記入した申込書を人事課へ提出
- ②任用する必要が生じた場合、登録された方の中から任用条件に一致する方を抽出し、面接試験などの候補者を決定
- ③担当課から候補者に連絡し、業務内容や勤務条件などを説明
- ④面接試験などを実施、結果を連絡

問 人事課 (☎82・1303 / IP ☎88・9069)

奈良いのちの電話 電話相談員養成講座

様々な悩みや心の危機に直面しながら、身近に相談できない方がいます。いのちの電話は、そのような方に生きる意欲や望みを取り戻してもらうため、24時間365日休むことなく活動しています。あなたもいのちの電話のボランティア活動に参加してみませんか。

【全養成期間】約18か月

【養成講座】4月25日(土)~10月31日(土) ※原則として毎週土曜日 午後2時~4時

【電話実習】令和8年12月~令和9年9月 毎月概ね2回の電話相談実習(深夜帯1回を含む) および研修会等

【開催場所】NID会館(奈良市西大寺本町8-27)

【募集定員】50人

【受講料】養成講座 前・後期各25,000円、電話実習10,000円

【受講資格】21歳以上73歳未満で、当協会相談ボランティアとして奉仕する志をお持ちの方

【申込締切】4月18日(土)

【申込方法】申込用紙に受講料を添えて、問 に申し込んでください。ホームページから募集要項・申込書等をダウンロードできます。

問 奈良いのちの電話協会事務局(午前10時~午後5時(土・日・祝日を除く))
(☎0742・35・0500 / FAX0742・35・0533)
メール: nid@nara-inochi.jp



▲奈良いのちの電話 ホームページ

てんいち先生



4月は、環境の変化により心身に疲れが溜まりやすい時期です。職場で理不尽な要求を受けたり、周囲との温度差に苛立ちを感じたりすることもありません。そんな時、つい手元のスマートフォンを手に取り、匿名掲示板やSNSに不満や個人の批判を書き込みたくなる……。実は今、こうした「ネットへの感情的な書き込み」によるトラブルが、世代を問わず増えています。

「スッキリしたい」という一時的感情に任せたい気持ちの書き込みだったとしても、一度拡散された情報は完全に消すことが難しく、

相手は、環境の変化により心身に疲れが溜まりやすい時期です。職場で理不尽な要求を受けたり、周囲との温度差に苛立ちを感じたりすることもありません。そんな時、つい手元のスマートフォンを手に取り、匿名掲示板やSNSに不満や個人の批判を書き込みたくなる……。実は今、こうした「ネットへの感情的な書き込み」によるトラブルが、世代を問わず増えています。

「スッキリしたい」という一時的感情に任せたい気持ちの書き込みだったとしても、一度拡散された情報は完全に消すことが難しく、



SNS、書き込む前に「心の深呼吸」を

問 人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)