



# うだ



市の花  
すずらん



市の木  
ひのき



市の鳥  
うぐいす

☆うれし、たのし、だいあき、しあわせな笑顔がいっぱい



2014 106号

平成26年

10

CONTENTS

## 特集

特集 子育てしやすいまち

「うだし」を願って … 2

市政トピックス … 6

うだぢから … 10

まちのわだい … 12

宇陀市立病院・ウェルネス … 14

みんなで子育て … 16

保健センター・お知らせ … 18

みんなの掲示板 … 28

うだチャン 11ch … 31



## 子育てしやすいまち「うだし」を願って

「うだ育児の日」にちなんで

わが家のアイドルを募集しました

元気なお子さんたちの写真です。

# ～子どもたちの笑顔があふれるまち～ 子育てしやすいまち「うだし」を願つて



## リトミックのようす（総合体育館開催）

「うだ育児の日」（毎月19日）が制定され  
て1年が経ちます。

少子化が進む中で、安全で安心して子どもを産み育てることができるまちを目指して、地域や職場など社会全体で子育てを応援することが求められます。

子どもたちの健やかな成長を、みんなで支えるまちをめざしていくましょう。

今回、市で取り組んでいる子育て支援を紹介します。

宇陀市では、来年からスタートする「子ども・子育て支援新制度」に向けて、「宇陀市子ども・子育て会議」を設置し、事業計画の策定を進めています。今回、上野さん（宇陀市子ども・子育て会議会長）からお話をうかがいます。

上野 博美さん  
(宇陀市子ども・子育て会議会長)

大宇陀小学校が家のすぐ裏にあります。昔は休憩時間になると運動場で遊ぶ子どもの声がよく聞こえましたが、今は静かなものです。昔と違い全国的にも少子化が進んでおり、10年後の人口減少が心配されています。

少子化が進む中、安全で安心して子どもを産み育てることができるまちにするには、働く企業や環境、病院や医療の充実、保育所や幼稚園、学童保育室の充実などが必要となります。

や交通機関などを整えてほしい」「市内で出産できるような体制を考えてほしい」「企業には、育児休暇や病気休暇のときに、男性も女性も批判的な目で見られることがなく、休暇を取りやすい環境を作つてほしい」などがありました。また、子育て世代の負担が軽くなるような市独自施策などを考えていただけたらと思います。

現在、このようなさまざま意見を把握しながら、おおむね事業計画の素案がまとまっています。今後は、子育て支援の取り組みについて具体的な審議・検討を行っていきます。

## 子ども・子育て支援新制度とは

すべての子どもたちが、笑顔で成長していくために。すべての家庭が安心して子育てでき、育てる喜びをかんじられるために。

「子ども・子育て支援制度」が平成27年度からスタートします。

市では、子ども・子育て会議の設置を行い、保護者のニーズを把握し、それに基づいた子ども・子育て支援事業計画の策定を進めています。

## 【新たな制度の目的】

質の高い幼児期の学校教育・保育の総合的な提供

保育の量的拡大・確保、教育・保育の質的改善  
地域の子ども・子育て支援の充実

※新制度の詳しい内容については、広報うだ11月号でお知らせします。

市では人口減少をくいとめ、子育てをしやすいまちにしていくために、「子ども・子育て支援事業計画」の策定を進めています。昨年10月に実施したアンケートに基づいて、委員の方々から意見を聞きながら宇陀市に合った内容を検討しています。

意見の中には、宇陀市には働く場所が少なく、若い世代の方が県外に出て行つてしまったり、市内に家はあるが、交通の便が悪いので、通勤・通学のしやすいといふ方に転居する方も増えているので、「働く環境

## 放課後児童健全育成事業（学童保育） ～放課後の子どもの居場所づくり～

市では、放課後の子どもの居場所づくりのため、学童保育室4カ所と室生西児童館を設置しています。

学童保育室は、保護者の労働などの理由で放課後や長期休暇などに保護者が家庭にいない児童をお預かりし、集団生活を体験させ、学校生活の結び目としての役割を果しながら児童の健全育成を図ることを目的として開室しています。

児童館は、子どもたちの健全な遊びを通して、子どもの生活の安全と能力発達を援助していく施設です。今回、吉田玲子さん（NPO法人学童クラブうだ理事長）からお話をうかがいます。



吉田 玲子さん  
(NPO法人学童クラブうだ理事長)

子どもたちは、学校から「ただいま」と帰ってきてくれます。宿題をしたり、おやつを食べたり、遊びなどを通して放課後を過ごしています。私は約20年前から指導員をしています。当初、お預かりした児童は15名ほどでしたが、学童保育室（大字陀小28名、菟田野小24名、榛原小46名、榛原東小53名）で151名の児童をお預かりしています。平成25年にNPO法人を設立し、5月から榛

子どもたちは、学校から「ただいま」と帰ってきてくれます。宿題をしたり、おやつを食べたり、遊びなどを通して放課後を過ごしています。

私は約20年前から指導員をしています。

児童は15名ほどでしたが、学童保育室（大字陀小28名、菟田野小24名、榛原小46名、榛原東小53名）で151名の児童をお預かりしています。

子どもたちは、もちろんですが、指導員と保護者の関わりも大切だと思います。何でも話せて触れ合える場所、お互いが必要とする場所でありたいと常に思っています。そして、何よりも保護者の方が安心して子ど

原・榛原東小学校の学童保育業務を受託し、今年4月から大字陀・菟田野小学校を加えて新たにスタートしました。

夏休み期間中の8月22日、総合体育館で今年初めて4カ所の学童保育児童が集まり「合同お楽しみ会」を開催しました。ボール遊びやなわとび、ドッジボール、また、自分の学童以外のお友達の名前を5人書くという課題も取り入れながら楽しく交流を深めました。夏休みには、学童保育室のOBも何人かアルバイトに来てくださいました。子どもたちも、お兄さんやお姉さんが来てくれるなど、とても嬉しそうです。

特に夏休みは子どもたちと過ごす時間がもつとも長く、自分の子どもや孫のように思えます。長期休暇中の保護者の手づくり弁当は、本当にありがたいもので、多忙な朝に毎日入れていただいたことに感謝しています。

子どもたちは、もちろんですが、指導員と保護者の関わりも大切だと思います。何でも話せて触れ合える場所、お互いが必要とする場所でありたいと常に思っています。そして、何よりも保護者の方が安心して子ど



「合同お楽しみ会」のようす

## ファミリー・サポート・センター事業

地域の中で子育てを支え合い助け合うために、育児のお手伝いをしてほしい人（利用会員）と、育児のお手伝いをしたい（サポート会員）を結び子育てをサポートする会員組織による相互援助活動です。



利用されたい方または、詳しいことは、お気軽にお問い合わせください。  
**【対象】**生後6カ月～9歳（小学3年生）

**問**子ども支援課  
(☎ 82・2236/IP88・9080)

もを預けてお勤めしていただけたうと考へています。また、学童保育室は小学校に隣接しており、市子ども支援課と教育委員会の管轄内で、校長先生や教頭先生、担任の先生と話ができるなど便宜を図つていただいていますので心強く、学校施設なども利用させていただいています。

子どもたちと過ごす中で、昨日できなかつた勉強が今日できたり、いろんな経験をしながら日々成長する姿をみることがとても楽しみです。また、「先生来てたん」と喜んでくれることが楽しみとなります。これからも、子どもたちが「学童」を好きでいてくれる、ほつとしてくれる場であればと思います。

卒業生たちも、学校や部活動の帰りに寄つてくれたり、近況を報告してくれたりします。最近では、「結婚した、子どもを出産する」という嬉しい連絡がありました。子どもたちといつまでも、つながりのある居場所であり続けたいです。



## サークル活動の紹介

# おひさまくらぶ サークルバンビ きらきらクラブ

# True heart(トゥルーハート)

子育て支援センターには、子育て中の方々が  
自主的に運営し、子どもを中心に親子で楽しめ  
る活動をされている「登録サークル」が現在4  
サークルあります。

今回は、3つのサークルの方から、お話をうかがいました。

# ◆◆◆子育ての輪に参加しませんか◆◆◆

# ◇おひさまくらぶ◇

〈浦西さん〉 私は榛原に2年半前に引っ越してきて、何もわからず近所にお友だちもいなかつたので、顔見知りの方ができて嬉しかったです。サークルは、同年代の子どもをもつお母さんたちと交流ができ情報交換ができるので本当に助かります。

月1回活動していますが、メンバーの子どもたちは、外で遊べる子やベビーカーの子がいるので、活動内容を決めるのが難しいです。季節感のある内容を取り入れながら、フレンドパークや子育て支援センターを利用して活動しています。

## ◆サークルバンビ◆

〈奥田さん・井上さん〉 保健センター事業の「ひよこクラス」で一緒になった方たちと、今後も一緒に子育てできたらとスタートしたサークルです。

メンバーは6人で仕事をされている方も多く地域もバラバラですが、少人数なので活動しやすいです。

活動といっても茶話会のようなものですが、あまり頑張り過ぎず気楽に続けることができればと思っています。サークル活動を通して、トイレトレーニングや食事などの情報交換ができるので集まるのが楽しみです。

できれば、雨の日に遊べるプレールームなどが、あちらこちらに設備されたらいいなと思います。

# ◇ True heart (トゥルーハート) ◇

発達障害の子どもをかかえる、お母さんたちのサークルです。

◆きらきらクラブ◆

〈廣辻さん・峯山さん〉

就学前・未就園児を対象としたサークルで、月1回活動しています。

活動内容は、お母さんたちに負担のないよう、子どもたちが喜ぶことをメインに考えています。また、親同士の交流やつながりも大切にしています。子育ての今しかできないときを親子で楽しみたいです。子育て中は悩みも多く、多世代の方と交流・活動し、先輩の話を聞くことで不安が解消されストレス発散にもなります。また、地域ごとの受け皿みたいなものがあるって、一人で悩むお母さんをなくし、みんなで子育てできたらと思います。

〈松田さん〉 7年半前に引っ越ししてきて、右も左もわからないときに菟田野保育所の先生から子育てサークルがあることを教えていただいて、非常に助かりました。

サークルは新しいメンバーが入らないと消滅してしまいます。メンバーを増やして継続することが大切だと思います。声掛けをして、一人でも多くの方がサークルに入って活動してもらえたらしいなと思います。

☆子育て支援センターすくすく☆

◎子育て支援センターでは、すくすく教室、子育て相談、すこやかルームの開放など、様々な事業を行っています。(P16・17掲載)

～サーカス支援をしています～

地域で活動している子育てサークルへの施設利用、運営などの相談を行い、楽しくサークル活動できるように支援しています

**【サークル対象】**就学前の子どもとその保護者3組以上で構成されたグループ

【サークル登録料】子ども 1 人 200 円（年間）

【ノンル登録料】ひとり1人200円(一  
回) 子育て支援センター(☎ 84-9925)

## その他の子育て支援事業について

### ○出産祝い事業

次代を担う子どもの誕生をお祝いするとともに健やかな成長を願い出産祝い金を支給します。(1子につき10,000円の市内でお買い物ができるウッピー商品券です) ウッピー商品券は、保健センターで実施される予防接種説明会(出産の約2カ月後)でお渡しさせていただきます。

[子ども支援課]

### ○ファーストバースデー祝い事業

1歳のお誕生日を迎えるお子さんに、絵本の読み聞かせを通じ、親子のふれあいと幼児期から本に親しむ習慣を育んでいただくために絵本とバースデーカードをプレゼントしています。

絵本は、図書館で開催される「おはなし会」を利用して、絵本リスト6冊の中から3冊をプレゼントしています。 [子ども支援課]

また、図書館では毎月、おはなし会や映画会など(P22掲載)を開催しています。

童謡などのCD、授乳室もありますのでお気軽にご利用ください。



### ○こにちは赤ちゃん事業

生後4カ月までの乳児のいるすべての家庭に助産師および保健師が訪問し、育児や子育て支援について相談に応じ助言やその他の援助および情報提供をしています。

[子ども支援課・室生福祉保健交流センター]

### ○ベビーシートレンタル事業

乳児を養育している方を対象に、生後6カ月間、自動車用ベビーシートを無料で貸し出しています。 [子ども支援課]

### ○ひよこクラス・たまごクラス



ひよこクラスでは、出産されたママ同士の交流を図りながら、赤ちゃんの育児や発育、病気や事故の対応、離乳食、歯の手入れ、絵本の読み聞かせについて3回シリーズで学びます。教室中は、ボランティアによる託児もあり、お母さんたちは安心して学ぶことができます。

妊娠中の生活、妊娠中・産後の食事、口腔ケアについて学ぶ「たまごクラス」(P18掲載)も開催しています。 [室生福祉保健交流センター]



## 子育てにとって大切な「食」 毎月19日は「食育の日」『食育』…食べることは生きること! ～「うだ げんき」君と食育～

♥ 食事は家族そろって、おいしく楽しく食べていますか?

♥ 「早寝・早起き・朝ごはん」ができていますか?

子ども支援課では、パペット(指人形)を使つて子どもたちに「食育」を行っています。パペットは「うだ げんき」という名前で、時々、市内の保育所(園)や幼稚園などに遊びに行きます。

子どもたちの目の前で嫌いな人参やシイタケを頑張って食べて見せ、げんき君のように何でも残さず食べて元気に過ごすことを約束します。



子どもたちは、食べ物のはたらきやウンチの話を興味深く聞いてくれます。給食の食材を触ったり匂いを嗅いだりすることで、更に「食」への関心が深まるようです。

豊食の時代だからこそ、食べ物を大切にする心、食べ物や作ってくれた人に感謝する気持ちも育てていきたいものです。子どもの頃から正しい「食」の知識を持って、生涯を健康に過ごしましょう。

## 宇陀市子ども・子育て支援事業計画(案)に関する ご意見(パブリックコメント)の募集

平成27年度からの新制度にむけ、宇陀市子ども・子育て会議にて議論を重ね作成しました、宇陀市子ども・子育て支援事業計画(案)について、広く市民の皆さまからのご意見を募集します。

皆さまから寄せられたご意見につきましては、最終的な決定における参考とさせていただきます。

なお、寄せられたご意見に対する個別の回答はいたしかねますのでご了承をお願いします。

※詳細は、ホームページをご覧になり、ご応募ください。

【募集期間】10月10日(金)～24日(金)

【閲覧場所】子ども支援課または、各地域事務所

問 子ども支援課(☎ 82・2236/IP ☎ 88・9080)



**宇陀市でも人口減少が問題**

子どもは、社会の希望であり、未来の力です。しかし、人口減少の現実は非常に厳しいものがあります。宇陀市での昨年度の出生数は148人で、日本創成会議の予想では、26年後の2040年には、現在約3万3千人の人口が2万人を割るとされています。

そこで市では9月1日付で人口減対策本部（事務局：まちづくり支援課）を設置。今後、人口減少に対する対策（少子化・移住定住・魅力的なまちづくりなど）を全庁的に推進し、予算への反映や国県と連携を図り重点的に取り組みます。

このイベントには述べ約240人のボランティアスタッフが携わり、7カ月も前から会議を重ねてこられました。（実行委員会事務局：生涯学習課）

ここで育った子どもたちが将来この思いのバトンを引き継いでくれることがみんなの願いです。

今年も会場には、キッズ・ファミリー約1,500人が集結。「未来を担う子どもたち。今日はしつかり遊んで、学んで、仲間を作つてください。そしてここでの思い出をいつまでも大事にし、いつの日か大きくなつても今みんなが描いている夢、そしてふるさと宇陀市を忘れないでほしい」と開会あいさつの後、キッズは毎年恒例となつた「元気な子どもたち。今日も一生懸命遊ぶぞー。いつてらっしゃーい。」の掛け声を合図に元気を爆発させました。

**宇陀子どもフェスタ今年も大盛況**  
(9月7日 総合体育館において開催)

# 羽ばたけ宇陀【元気ッズ!!】 みんなは宇陀市のタカラモノ!



平成28年1月1日、宇陀市誕生10周年  
**宇陀市の10周年を盛り上げる  
市民提案事業を募集**

## 市民提案事業への挑戦を！

市では記念事業の一環として、誕生10周年を市内外にアピールし、記念事業を市内全域で盛り上げるため、10周年記念特別企画として、市民が自ら企画・運営および実施する事業に対して事業にかかる経費について補助金を交付します。

この取り組みは、新たな事業を実施したり、既存の事業を拡大したりと活動を広げるチャンスであります。市民の豊かな発想による魅力的な提案事業により、魅力的なまちづくりを推進するとともに、その成果や効果が宇陀市の更なる飛躍につながるような事業を企画、運営してみませんか。

※既に市の他の補助制度を活用し、実施している事業については対象外となります。

### 募集期間

11月4日(火)～ 平成27年1月30日(金)

詳しくは、広報うだ11月号で！

**UDA  
10th  
H28.1.1**

問 企画課  
(0882-1362/  
9074)



## 平成26年度まちづくり活動応援 補助金の交付事業が決定!

この補助金は、市民が主役のまちづくり・地域の個性を生かしたまちづくりの実現に向けて、市内で活動する市民団体が自ら企画立案し実施する事業に対して助成する制度です。

今回は9事業の応募があり、書類審査および公開プレゼンテーション審査の結果、6事業が補助金交付事業として決定されました。  
 (問)まちづくり支援課  
 (☎82・3910 / IP☎88・9094)

事業名	団体名
大野寺周辺の観光客誘致と地元活性化事業	大野夢クラブ
ツルマンリョウ保存事業	ツルマンリョウ保存事業委員会
伊勢街道をテーマとした地域間連携事業	紀伊半島交流会議 伊勢街道分科会
いわはし農村レストラン	いわはし農村レストラン
宇陀市の神武伝承地を探り巡る事業 榛原編	宇陀市の神話を考える会
宇陀に若い力を。大学生インターンの受け入れと新規事業プランの立ち上げ	ウダカツ

## 道の駅大宇陀「宇陀路大宇陀阿騎野宿」の指定管理者を募集します

当施設は観光案内・観光休憩所および地域特産物の物販を主とする市内観光の拠点となる施設です。重伝建地区である宇陀松山地区も隣接しており、今後もさらなる発展が見込まれます。

この施設は、平成24年4月から指定管理者制度により管理運営していますが、このたび平成27年3月をもって、指定期間が満了するにあたり、次期期間において当施設を管理運営する指定管理者を募集します。

### 施設の名称

道の駅大宇陀  
「宇陀路大宇陀阿騎野宿」

### 施設の概要

木造2階建て  
物販販売所、レストラン、野菜直売所、休息・情報・喫茶軽食コーナー、温泉スパ、会議室、足湯、駐車場など

### 申込資格

安全かつ円滑に施設を管理可能な実施体制および経営基盤などが確保されている宇陀市内に住または事業を有する法人、



(問)商工観光課  
 (☎82・2457 / IP☎88・9081)

### 募集要項などの公表期間

10月3日(金)～31日(金)  
 午前9時～午後5時

### 選定方法

※提出書類は商工観光課に設置。また、ホームページにも掲載。  
 応募資格や提案内容について、書類審査および面接審査の結果を総合的に審査し、指定管理者の候補者を選定。

### 申込受付期間

10月24日(金)～31日(金)  
 午前9時～午後5時

### 現地説明会の開催日

10月15日(水)  
 午前9時～午後5時  
 (土・日曜日除く)

### 売却物件

旧大宇陀隣保館  
土地および建物2棟

### 土地

所在地：大宇陀小附1198番1-1218番2  
 地積：1120.88m<sup>2</sup>

### 建物A

構造：事務所・鉄筋コンクリート造陸屋根2階建  
 床面積：500.59m<sup>2</sup>  
 (1階263.38m<sup>2</sup>)  
 (2階237.21m<sup>2</sup>)

### 建物B

構所所在：土地と同じ  
 造：車庫・倉庫・軽量鉄骨一部コンクリートブロック造二階建  
 床面積：45.60m<sup>2</sup>  
 (1階30.40m<sup>2</sup>)  
 (2階15.20m<sup>2</sup>)



(問)管財課  
 (☎82・3632 / IP☎88・9084)

## 公有財産の売却にあたり一般競争入札を行います

市では、行財政改革の一環で随時不用となつた市有財産の売却と整理に努めています。

〔不動産公売のご案内〕配布および入札参加申込書の受付  
 期間 10月1日(水)～9日(木)  
 午前9時～午後5時

### 場所

管財課

### 内容

※入札希望者は必ず配布を受け取ること。  
 接続による申込書を提出されない方は出席不可。様式は管財課で受け取ること。

### 入札日時

10月10日(金) 午前10時

### 入札説明会日時

10月15日(水) 午前10時

# 10月から市内で運行している路線バスの運行形態が変わります

(路線バス・市営有償バス・デマンド型乗合タクシー・らくらくバス)

問 企画課 (☎ 82-1362 / IP ☎ 88-9074)

## ■奈良交通路線バスの運行形態が変更になります

10月1日から適用



ご利用ください

問 奈良交通(株) 森原営業所  
(☎ 0742-2201)  
セントラル  
センター  
10月1日から適用

路線名	路線系統	変更内容	具体的な変更点等
奥宇陀線	榛原駅～曾爾村役場	減便	・平日の曾爾発最終便(18:02)、土日の榛原発最終便(18:12)を減便 ・上内牧系統廃止・平日の榛原発最終便総下げ(18:12→19:12)
大宇陀線	榛原駅～大宇陀	減便再編	・大宇陀高校登下校時間帯以外の便をおおむね60分毎に減便 ・昼間帯は天満台東三丁目～榛原駅～大宇陀系統として運行 ・土日の榛原発最終便を繰上げ(22:00→21:20) ・土の大宇陀発始発便(5:58)、土日の大宇陀発最終便(20:13)を減便 ・榛原発始発便を減便(平日6:34、土日6:37)
桜井菟田野線	桜井駅南口～大宇陀	現行維持	・土日の大宇陀発始発便を総下げ(7:31→8:12) ・来訪者利便性向上のため、土日のみ大宇陀発15:52を新設
	大宇陀～菟田野	廃止	・路線バスは廃止するが、「らくらくバス」への転換で代替
古市場線	榛原駅～菟田野	減便	・朝以外の便を概ね60分毎に減便する ・榛原発最終便を繰上げ(平日22:34→22:00、土日22:00→21:20) ・菟田野発最終便(平日20:36、土日20:12)を減便
榛原東吉野線	榛原駅～東吉野村役場前	現行維持	無し
都祁榛原線	榛原駅(北)～針インター	現行維持	無し
榛原ネオポリス線	榛原駅～天満台東三丁目	減便再編	・8時～16時台は1時間あたり概ね1～2本の運行に減便し、うち毎時1便是天満台東三丁目～榛原駅～大宇陀系統として運行 ・5時～7時台の榛原駅行を13便→10便に減便(平日) ・21時～23時台の便を概ね40分毎に減便 ・平日の天満台発最終便(21:47)を減便

これまで大人の乗車料金は一律350円(小人180円)でしたが、今後は乗車区間が1区間の場合には、大人180円(小人90円)となります。引き続き、乳幼児は無料で、「大人」は中学生以上の者、「小人」は小学生の者となります。

10月1日から適用

これまで次の方が減免(半額)の対象となっていましたが、これは今までの対象となりました。

①障害者手帳の交付者  
②児童相談所又は児童自立支援施設において保護又は養護を受けている者  
③療育手帳の交付者  
④精神障害者保健福祉手帳の交付者

これまでは次の方に該当する場合は、その介護者・付添人も新たに減額(半額)の対象となります。ただし、必要となりますので、事前申請をお願いします。

## 【デマンド型乗合タクシーにおいて介護者・付添人も減免適用となる対象者一覧表(10月1日～)】

①障害者手帳の交付者	第1種の手帳の交付者および12歳未満の者
②児童相談所又は児童自立支援施設において保護または養護を受けている者	12歳未満の者
③療育手帳の交付者	第1種の手帳の交付者および12歳未満の者
④精神障害者保健福祉手帳の交付者	第1級の手帳の交付者および12歳未満の者

※乗車の際は手帳の提示をお願いします。

## 市営有償バス(榛原大野線)の料金体系を変更

10月1日から適用

### 【榛原大野線新料金表(10月1日～)】

区分	使用料
2区間以上乗車の場合	大人 350円
	小人 180円
1区間のみ乗車の場合	大人 180円
	小人 90円
乳幼児	無料

**10月から社会福祉協議会が運行する「らくらくバス」が大宇陀地域でも運行します**

**10月1日から運行**

奈良交通(株)が運行していた路線バスの「大宇陀・菟田野間」が9月末で廃止されたことに伴い、これまで菟田野地域で運行していた「らくらくバス」を10月1日から大宇陀地域でも運行することになりました。

ぜひ、「らくらくバス」をご利用ください。

**【運賃】** 1便あたり200円  
(大人・子ども同一料金)

1ヶ月定期券3,500円

※便をまたいで乗車した場合は、別途運賃が必要です。  
※下表は全てのバス停を記載したものではありませんのでご注意ください。

問企画課  
(84-4116)  
問宇陀市社会福祉協議会  
(82-1362/IP88-9074)

ご利用ください

## 【運行経路】



## 【時刻表】

1便	時刻	2便	時刻	3便	時刻	4便	時刻	5便	時刻
菟田野バス停	7:55	岩端	8:40	支援センターまえ	11:20	支援センターまえ	15:30	支援センターまえ	16:33
辻村病院駐車場まえ	7:58	上芳野 宮の原	8:44	辻村病院駐車場まえ	11:21	見田	15:34	辻村病院駐車場まえ	16:34
岩崎東口	8:01	下芳野 入谷口	8:50	下芳野 入谷口	11:24	別所橋	15:39	岩崎東口	16:37
岩崎	8:02	辻村病院駐車場まえ	8:54	上芳野 宮の原	11:30	菟田野保育所	15:40	岩崎	16:38
オケ辻	8:03	菟田野保育所	8:58	岩端	11:35	辻村病院駐車場まえ	15:45	オケ辻	16:39
岩清水	8:04	別所橋	8:59	上芳野 宮の原	11:40	下芳野 入谷口	15:48	岩清水	16:40
大宇陀	8:08	見田	9:04	下芳野 入谷口	11:46	上芳野 宮の原	15:54	大宇陀	16:44
大宇陀高校まえ	8:11	支援センターまえ 着	9:08	辻村病院駐車場まえ	11:49	岩端	15:59	大宇陀高校まえ	16:48
大宇陀	8:15	支援センターまえ 発	9:15	支援センターまえ 着	11:50	上芳野 宮の原	16:03	大宇陀	16:51
岩清水	8:19	駒帰 旧分校まえ	9:17	支援センターまえ 発	11:55	下芳野 入谷口	16:09	岩清水	16:55
オケ辻	8:20	宇賀志	9:22	見田	11:59	辻村病院駐車場まえ	16:15	オケ辻	16:56
岩崎	8:21	駒帰 旧分校まえ	9:27	別所橋	12:04	支援センターまえ	16:16	岩崎	16:57
岩崎東口	8:22	支援センターまえ	9:30	辻村病院駐車場まえ	12:08	駒帰 旧分校まえ	16:19	岩崎東口	16:58
辻村病院駐車場まえ	8:25			支援センターまえ	12:09	宇賀志	16:24	辻村病院駐車場まえ	17:01
下芳野 入谷口	8:28			駒帰 旧分校まえ	12:12	駒帰 旧分校まえ	16:30	菟田野バス停	17:04
上芳野 宮の原	8:34			宇賀志	12:17	支援センターまえ	16:32		
岩端	8:38			駒帰 旧分校まえ	12:23				
				支援センターまえ	12:25				

○ 1・5便は、新しく運行する便で、■部分が新たに運行する区間です。

○ 2～4便については、これまでどおりの経路・時刻で運行します。

特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

病院・ウェルネス

子育て・保健

お知らせ

掲示板

うだチャン



ご利用ください

10月から社会福祉協議会が運行する「らくらくバス」が大宇陀地域でも運行します





## ♪薬草料理教室を開催しました♪

8月29日（金）、榛原総合センターに

おいて、大和薬膳料理教室主宰の餅田雅子氏を招き、市食生活改善推進員を対象とした薬草料理教室を開催しました。

市内で栽培している薬草「大和トウキ」の葉や身近にある野草の「ヨモギ」や

「ドクダミ」を利用した料理【◆黒ゴマ胡桃あんの薬草ロールパイ】

胡桃あんの薬草ロールパイ◆ドクダミ味

噌玉で、アボカド、アサリと南瓜、長芋の葉草リゾット◆ミニトマト、甘長の豚肩ロース巻きとファルファーレサラダに

ヨモギできらきらジユレを◆大和トウキ

で夏の冷たいアントルメ】4品ができました。

その後、料理の効能の紹介もあり、みんなさんは薬草の魅力について熱心に聞き入っていました。

**薬草逍遙（やくそうしようよう）**  
毎回「薬草」に関する内容を連載でお届けするコラムです。

10月30日、薬草（大和トウキ）栽培説明会を行います。詳しくはP22をご覧ください。

【黒ゴマ胡桃あんの薬草ロールパイ】  
・冷凍パイシート2枚・バター15g  
・こし餡200g・くるみ50g  
・すり黒ゴマ大さじ3・卵1個  
・ココナッツローリング10g  
※詳しくは、市ホームページで!!



問 企画課 ☎82・1362 / IP☎88・9074

「ままんま うだ実行委員会」は、地域の手作りサークルや市民グループなどの親睦と交流を図り、連携することで大きな輪となって、地域の活性化に役立てたいと今年2月に榛原地域の28名の子育て世代の母親たちを中心発足しました。

きっかけは4年前、かぎ針ひとつで参加した東榛原地域の手芸サークルから。子育てしながら集まつた仲間の作品の完成度が高かったことに感動を覚えました。「こんな作品を自分たち・家族の中だけではもつたいない。何かできないか」と考え、場所や活動機会の提供について交渉

こもつた手作り雑貨と宇陀で活躍する「まんま」食を提供するグループが集い、盛況な催となりました。その他も、カエデの郷ひらら・あきのゆ・ゆうゆう祭りなどのイベントにも積極的に参加し、「宇陀の知らない魅力の発見と、実はおしゃれで見所のあるところだと知つてほしい」と来場を呼びかけています。

また、子どもには「完成するまでは色々な準備と過程があり、携わる人がいる」ということを見せること

### 活動場所のご案内

#### 手作り雑貨の委託販売先

あきのゆ・伊那佐郵人道の駅宇陀路大宇陀

#### 今後のワークショップ予定

あきのゆ・11/9  
(奇数月の第2日曜日)  
カエデの郷ひらら  
手作り市・10/26



活動に興味のある方からの連絡をお待ちしています。  
問 まんま うだ実行委員会 ☎090-1028-4456 代表)  
(メール hiyoshi.cobo@gmail.com)

## ②宇陀におしゃれ空間を

### 「まんま うだ実行委員会」

した結果、地域内の美容室や病院の駐車場スペースを借り、ワークショップを開催することになりました。

去る7月12日（土）に榛原秋の原公園で開催した「まんま うだ」。O.L.1では、「ママ」たちの心の

このサークルは、以前から身につけていた手作りの技術を外部に発信したいという同じ思いの人達が集まっています。通り、今後、市内に輪を広げていきたいと思っています。

で、子どもの視点から社会性も身につき、「参加するときはゲームなどせず一緒に手伝いする」など活動を通じて親と子どもが共に関わることで親子の絆が深まっていると感じます。

市内で327人が米寿を迎えるされました  
**祝 米寿者を訪問** 9月4日

高齢者保健福祉月間の9月、今年米寿を迎えた方々の中から各地域代表の方のお宅を竹内市長が訪問し、記念品を贈り米寿をお祝いしました。

竹内市長は、「いつまでもお元気で、お過ごしください」とお祝いの言葉をかけました。



人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献  
**人権擁護委員に法務大臣感謝状が贈られる** 7月1日

平成20年7月から6年間、地域で人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献された元人権擁護委員の清水恵美子さん（菟田野松井）、山本博章さん（室生深野）、



松平三千代さん（室生）に、委員活動の功績が認められ、法務大臣感謝状が贈られました。

市民とともに盛り上げたい  
**全国高校総体PR** 8月2日

高校生アスリートが全国から集う「全国高等学校総合体育大会」（来年7月28日～8月20日近畿2府4県で開催）を支援する高校生活動「わっしょい倭」リーダー会のメンバーが、市役所を訪問しました。

竹内市長に榛生昇陽高校の奥井さんと福井さんが大会の趣旨説明とPRをお願いし、育英西高校の田中会長からは横断幕の目録を手渡されました。

宇陀市は、空手道が会場となります。



夏の甲子園に出場  
**「大阪桐蔭」全国優勝** 8月25日



「第96回全国高等学校野球選手権大会」に室生無山の松本和馬さん（大阪桐蔭3年生）が、出場されました。

松本さんは、小学3年生から「室生バスターズ」に入団、中学校から「宇陀ボーイズ」で野球に励まれました。

「甲子園にたったときは、全身鳥肌がたちました。昨年秋にコールド負けをして悔しい思いをしたので、今まで以上にチームの結束が強くなりました。全員で『甲子園へ』を目標に厳しい練習も励まし合いながらやってきたので、優勝することができて本当に嬉しかったです。これからも仲間を大切にしていきたいです」と語ってくれました。

メダルを獲得しました  
**榛生昇陽高校生（自転車競技部・ボランティア部）が表敬訪問** 9月1日

自転車競技部の安川義道さん（2年）と榛生昇陽ボランティア部（藤原美里部長）が、大会結果の報告に竹内市長を表敬訪問、市長が激励のことばをかけられました。安川さんは「2014年JOCジュニアオリンピックカップ自転車競技大会（8月16日静岡県開催）」の男子ジュニア3キロ個人追い抜きで優勝、ボランティア部チーム（7人）は、「第19回全国ジュニアゲートボール大会（8月6・7日埼玉県開催）」のジュニアの部で3位を獲得されました。



図書館の職員さんに聞いてみよう!  
**本のはなし**

**話題の新刊本!**

**『神結び・日本の聖地をめぐる旅』**  
相川七瀬 著  
出版: 実業之日本社

鹿島神宮、春日大社、玉置神社、出雲大社…。十数年にわたって日本の聖地を旅するなかで、心に残った神社や人々との不思議なエピソードを、写真とともに綴る。古事記のお話、神様エッセイも掲載。  
(中央図書館所蔵)

**今月のオススメ!**

**『絵で見てわかるはじめての古典 全10巻』**  
監修: 田中 貴子  
出版: 学研教育出版

古典のおもしろさのエッセンスを選びだして、やさしく解説。1巻は、古事記・風土記を取り上げ、イラストをふんだんに使って紹介します。「声にして読んでみよう」「古典で遊ぼう」などのコーナーも収録。  
(中央図書館所蔵)

**図書館からのまめ知識 Vol.7**

灯火親しむ読書の秋。小説や実用書ばかりではなく、時には童話や絵本の世界を楽しんで見るのもいいものです。今、大人の絵本が密かなブームになっているそうです。幼かった頃を思い出し、自分の生き方を見直す大人が増えてきているからではないかと考えられています。今、連続テレビ小説『花子とアン』が好評なことも一因にあるのかもしれません。村岡花子が初めて手掛けた童話である『みみずの女王』が掲載されている、村岡花子著『たんぽぽの目』という本が図書館にあります。普段触れるこの少ない絵本や童話を楽しんでみてください。

10月の休館日 7・13・14・21・28  
中央図書館 ☎ 82・4749・IP 88・9110  
大字陀図書館 ☎ 83・0977(代)

おはなし会やその他のお知らせは P22

## 各中学校の選手が表敬訪問 **全国大会出場の報告に**

8月 12 日

菟田野中バレー部（男子）と榛原中ソフトテニス部（女子）、大字陀中・室生中の陸上部の選手たちが全国大会出場の報告に竹内市長を表敬訪問されました。

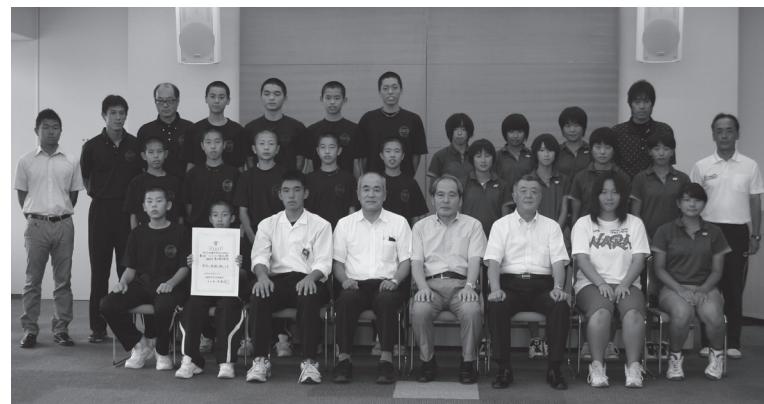
選手を代表して、榛原中ソフトテニス部の高林恵里奈さんが、大会出場の決意表明を力強く述べられました。

### 【出場選手】（順不同・敬省略）

- バレー部…（3年）久保田滉人、藤川裕樹、大林寛大（2年）山本海星、岡島陸、岡島翔、奥田一星（1年）久保田滉平、津崎俊、寺澤翼、吉岡翔真、中村透、白井竜太郎
- ソフトテニス部…〈男子〉（3年）阪本峻、巽太嗣  
〈女子〉（3年）南浦美優、藤原愛代、富永晴香（2年）高林恵里奈、中西麻琳、高場姫菜、坂井美涼、籠谷奈津美
- 陸上部（大字陀）三田穂貴 [男子砲丸投げ／2年]  
(室生) 松本奈夕 [女子砲丸投げ／3年]

### 【大会結果】

- バレー部  
決勝トーナメント出場、決勝トーナメント敗退
- ソフトテニス部 〈男子〉個人ベスト 16（第9位）  
〈女子〉団体ベスト 16（第9位）
- 陸上…三田さん（予選2組15位）、松本さん（予選1組18位）



参加者相互の親睦を深めました

## 「室生ゴルフ大会」を開催

8月 23 日

「室生ゴルフ大会」がムロウ 36 ゴルフクラブで開催され97名が参加しました。当日のチャリティー（55,889円）は、東日本大震災義援金として、日本赤十字社奈良県支部を通じて寄付させていただきました。

### 【大会結果】（敬称略）

- グランドシニアの部優勝 西田忠正
- 総合部優勝 和佐野達也、準優勝 小谷友子



# 宇陀市立病院から

病院の休診日：  
土・日・祝日・年末年始

## ■整形外科の電話予約のお知らせ

整形外科では、祝日を除く毎週月・水・木・金曜日に限り、  
専門家の診察を電話予約することができます。受診される  
当日の午前8時30分から10時00分までの間にお電話  
をいただきますようお願いします。ただし、予約人数には、  
限りがありますので、満員となった時点で、予約受付を終了  
します。また手術等により、当日の電話予約が中止になる  
場合がありますのでご了承ください。

## ■糖尿病教室のご案内

### 【10月の予定】

- 2日（木）糖尿病の合併症 （第5回）  
9日（木）低血糖、足のケア、体調が悪くなった時  
（シックデイ）の対応について （第6回）  
【時間】午後2時30分～（時間を変更しています）  
【開催場所】北館2階栄養指導室

## 高齢になるほどご注意ください 肺炎について

厚生労働省の発表する人口動態統計において、日本人の死因は長らく1位 悪性新生物（癌（がん）など）、2位 心疾患（心筋梗塞など）、3位 脳血管疾患（脳出血など）の順番でしたが、平成23年度以降は脳血管疾患をぬいて3位は肺炎にかわりました。その統計を年代別に見てみると、79歳まででは肺炎は3位以下となっていますが、80歳以上からは3位以内に入ってきます。つまり、高齢になるほど肺炎は命を脅かす病気となっていることがわかります。

では、肺炎は以前より治りにくくなっているのでしょうか。実際は必ずしもそうではありません。命を奪う肺炎の多くは、加齢ないしは脳神経の病気によって食べ物や唾液などを飲み込む力が衰えている方に起こる誤嚥性（ごえんせい）肺炎と呼ばれるものです。誤嚥性肺炎は食べ物や唾液を飲み込む際に食道だけではなく肺へつながる気管の方にも入ってしまい、食べ物や唾液についていた細菌が肺内で増殖して起こってしまいます。誤嚥性肺炎自体を治することは十分可能ですが、衰えてしまった飲み込む力をもとに戻すことはなかなか困難で、せっかく治っても再発することが稀でなく、肺炎を繰り返していくうちに体力の低下などがおこり、徐々に肺炎は治らなくなってしまいます。

では日常生活でこの誤嚥性肺炎になりにくくするにはどうすればいいのでしょうか。完全に防ぐことは難しいのですが、ある工夫を行うことで発症を減らすことができるといわれています。1つ目は、口の中を清潔に保つこと（口腔ケア）で誤嚥性肺炎の

## ■市立病院職員募集（随時採用）

- 非常勤医師（消化器内科・呼吸器内科）  
報酬：年俸制、1100万～1700万円（税込）  
※指導医・専門医等優遇します（要相談）。
- 手当：各種手当は年俸に含まれています（退職金なし）
- 業務内容：外来診療・病棟管理・当直業務
- 経験：卒後5年以上 勤務日数：週4～5日（当直：月3～4回）
- 休日：土・日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）
- 待遇：有給休暇、各種保険完備、学会参加費補助、院内保育（昼間）  
提出書類：履歴書、医師免許の写し、保険医登録票の写し
- 理学療法士（正職員）3名  
対象者：昭和54年4月2日以降に生まれ、理学療法士の資格を有する人
- 採用試験：小論文・面接 試験日：後日連絡します
- 提出書類：履歴書、資格証明書の写し
- 看護助手（パート）若干名 も募集中です。
- ★問い合わせ・申し込み：経営企画課  
(土・日・祝を除く午前9時～午後5時)

今日、高齢になるほど命を脅かす病気といわれる肺炎ですが、どうして肺炎になるのか？日常生活で肺炎を予防することはできるのか？についてお聞きしました。

原因となる口の中に住む菌を減らすことが大切です。歯、歯茎や舌を丁寧にブラッシングすること、また口腔内が乾燥しないように注意してください。2つ目は、食後にすぐに横にならないようにすることが大切です。食後にすぐ横になってしまうと、胃の中の食べ物が食道を逆流しやすくなり誤嚥が増えてします。食後2時間程度は座っておくか立って活動するように気をつけてください。

また病院や診療所などの医療機関では、肺炎球菌ワクチンという肺炎を予防するワクチンの接種をおこなっています。誤嚥性肺炎や誤嚥によらない肺炎でも、研究結果で多少の差はありますが、約3分の1は肺炎球菌という細菌が関与して発症すると報告されています。ニューモバックス、プレベナーという2種類の肺炎球菌に対するワクチンがあり、それらいずれかを打つことで肺炎の約3分の1は予防できることになります。いずれも肺炎に対しては保険外となります、例外として、交通事故等で脾臓を摘出する手術を受けられた方についてはニューモバックスを保険で接種することができます。接種について興味のある方は、かかりつけの先生や、当院など医療機関へご相談ください。

内科 佐藤公俊（日本内科学会認定内科医）

診察日 毎週月・水曜日

10月23日（木）に佐藤先生の医療講演会を行います。詳しくは今月号の折り込みチラシをご覧ください。





# 「健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”構想」

## 「私にあった運動で 生涯イキイキライフ！」



「身体活動」という言葉をお聞きになったことはありますか？

身体活動とは、生活のなかで身体を動かすことのすべてを指します。体力の維持増進を意識した有酸素運動や筋力アップの運動の他に、日常生活や、通勤での歩行、仕事、家事、遊びも身体活動に含まれています。

WHO（世界保健機関）は「身体活動」の不足を死亡に対する危険因子として位置づけています。また、身体活動量の多い人は少ない人と比較し、循環器疾患やがんなどの発症のリスクが低いことが知られています。

### ◎うだチャン11chで毎日放送中！

市民の健康増進を図るため、『メタボ撃退エクササイズ』『お気軽ストレッチ』『うだはつらつタオル体操』『筋力トレーニング』を放送しています。

ご自宅で気軽にできます。ぜひ、チャレンジしてみてください。



運動教室の様子

### [高齢者の方へ] 肺炎球菌予防接種が10月1日から定期予防接種になります

**【対象】**過去に成人用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのある方は対象となりません。

①平成27年4月1日時点で65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の市民

\*詳しくは広報うだ9月号をご覧ください。（上記の対象者が助成を受けられるのは、今年度限りです。）

②接種日時点で60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓、呼吸器に重い病気のある市民（厚生労働省令で定める者）

**【接種期間】**10月1日～平成27年3月31日

\*この期間以外で予防接種を受けた場合は、全額個人負担となりますのでご注意ください。

**【接種回数】**定期予防接種の接種機会は生涯1回のみ

問い合わせ：健康増進課（☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087）

室生福祉保健交流センター（☎ 92・5220/IP ☎ 88・9175）

自分にあった運動を続けたり、日常生活において身体活動量を増やすよう意識することは、病気を予防し「生涯イキイキ」と健康で生活するためにとても大切なことです。また、気分転換にもつながり、ストレス解消にもなります。

ウェルネスシティでは、市民の皆さんご自分に合った運動を見つけ、継続する人が増えるように、身近で参加できる運動事業を充実し、情報を発信していきます。

ご自分に合った運動で生涯イキイキライフを過ごしましょう！



ウェルネスイベントに 参加しましょう

### 【10月のウェルネスイベント】

下記のイベントに参加すると、健康ポイントが5ポイントもらえます。

○すくすくフェスティバル

【日時】10月2日（木）午前9時50分～  
※P17をご覧ください。

○宇陀市医療講演会「肺炎について」

【日時】10月23日（木）午後2時～  
※今月号、折り込みチラシをご覧ください。

○うだ産フェスタ2014

【日時】10月25日（土）・26日（日）  
※P24をご覧ください。

○宇陀市記紀・万葉ウォーク「かぎろひの道」

【日時】11月9日（日）午前9時30分集合  
※P23をご覧ください。



パパ・ママ応援

# すくすくカレンダー10月

October

♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

問 子育て支援センター ☎84・9925

日	火	水	木	金
 =お話の日  =リズムの日 ※ =相談日		1	 すくすく フェスティバル (健康ポイント事業) 時間：9:50～正午 場所：総合体育館	3 館内清掃のため 開放中止
6 	7  お話の日 「ABCであそぼ！」 ※保健師・家児相談日	8 ★つどいのひろば (大宇陀幼稚園)	9  リズムの日 (健康ポイント事業)	10
13 体育の日	14  お話の日 ◎2歳児親子教室 (ぱんだ) ※家児相談日	15 ★つどいのひろば (ぬく森の郷)	16  リズムの日 (健康ポイント事業) ◎2歳児親子教室 (うさぎ)	17 
20 ◆未就園児交流会支援 (榛原東幼稚園)	21  お話の日 ※家児相談日	22 ◎2歳児親子教室 (ぱんだ) ★つどいのひろば (フレンドパーク)	23  リズムの日 (健康ポイント事業) 就学時健診のため 午後開放中止	24 ◎1歳児親子教室 (いちご)
27 ◆ミニ誕生会 △なかよしひろば 「からだを動かそう」	28 保健センター検診の ため開放中止	29 ★つどいのひろば (榛原北保育園)	30  リズムの日 (健康ポイント事業)	31 ◎0歳児合同親子教室

## 健康ポイント

### イクメンセミナーを開催 パパといっしょに遊ぼう！

月齢、年齢に合ったふれあい遊び。  
よその子どもやパパの様子を知ろう。

【日時】11月29日（土）  
午前10時～11時45分

【場所】子育て支援センター（2階）

【対象】市内在住の0歳から3歳のお子さま（小学校入学まで）とそのお父さん

【定員】各年齢15組（託児あり。上のお子さまの託児もさせていただきます。）

【講師】NPO法人「パパちから応援隊」

【申し込み】11月21日（金）までに、直接支援センター  
または電話（土・日、祝を除く、随時受付）

※ママはそれぞれ別室でのセミナーとなります。



## 腹話術

### 子育て講演会を開催します

腹話術人形を通しての楽しい話を聞いて、日頃の悩みやストレスを解きほぐし、リフレッシュしませんか。

講師はテレビやカルチャーセンター、幼稚園・保育園で大活躍の川松智子先生です。

皆さんのお申込みをお待ちしています！！

詳しくは広報うだ11月号をご覧ください。





# 保健センター おしらせです!

## 予防接種

市民のみなさんの健康に役立つ情報を届けします

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	予防接種説明会	9 (木)	平成26年8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

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
榛原・室生	3歳児健康診査	14 (火)	平成23年2月～平成23年4月生まれの児	室生福祉 保健交流センター	午後1時～ 1時50分
	10～11か月児健康診査	21 (火)	平成25年11月～平成25年12生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	22 (水)	平成25年2月～平成25年4生まれの児		
	4～5か月児健康診査	29 (水)	平成26年5月～平成26年6生まれの児		
大宇陀・菟田野	4～5か月児健康診査	28 (火)	平成26年5月～平成26年6生まれの児	大宇陀 保健センター	
	10～11か月児健康診査		平成25年11月～平成25年12生まれの児		

## たまごクラス(母親教室)

お知らせ

妊娠中や産後の生活、赤ちゃんについて”交流しながら楽しく学びませんか。

- 【日時・内容】① 11月11日(火) 妊娠中や赤ちゃんとの暮らし、先輩ママとの交流など
- ② 11月20日(木) お口のケア、妊娠中・産後の食生活と調理実習、試食
- ③ 11月29日(土) 沐浴実習、子育てについてなど ※時間は、午後1時30分～4時です。
- ④のみ午前9時15分～午後1時30分です。

【場所】室生福祉保健交流センター

【対象】妊娠8か月までの妊婦と配偶者

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、②はエプロン、三角さん、手拭きタオル、歯ブラシ

【託児】希望者は11月4日(火)までに問へ

## 「なかま会」のご案内(全地域)

【日時】10月15日(水) 午後1時30分～

【場所】うだアニマルパーク動物学習館前(集合)

【対象】精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方

【内容】○うだアニマルパークへ出かけよう  
○情報交換

【申し込み】10月14日(火)までに問へ

## ぬくもりサロン(室生地域)

【日時】10月3日(金)・17日(金)・24日(金)  
午前11時～午後3時30分

【場所】室生福祉保健交流センター

【内容】○手話で頭をつかおう ○正月飾りづくり(工房) ○端切れでリサイクル(手芸)

【対象】65歳以上で介護保険の認定になっていない方

【持ち物】老眼鏡

問 室生福祉保健交流センター(☎ 92・5220/IP ☎ 88・9175)

## 高齢者の方へ

## インフルエンザ予防接種接種費用の一部助成

予防接種法に基づき、高齢者に対するインフルエンザの予防接種を行います。

【対象】①接種当日：満65歳以上の市民 ②接種当日：満60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある市民(厚生労働省令で定める者)

【接種期間】10月1日(水)～12月31日(水)  
※期間外で予防接種を受けた場合、全額個人負担。

【接種回数】一人1回

【自己負担】1,000円(生活保護世帯の方は無料)

【申し込み】原則として宇陀市内の医療機関で受けください。

### ●市内の医療機関で受ける場合

医療機関に予約し、自己負担金1,000円、本人確認ができる健康保険証等、健康手帳(お持ちの方)を持って接種してください。

### ●市外の県内医療機関・県外の医療機関で受ける場合

※事前に、健康増進課・室生福祉保健交流センター・各地域事務所で申し込みを行ってください。

☆県内医療機関で接種される場合…申し込み時に、自己負担金(1,000円)をお支払いください。

☆県外の医療機関で接種される場合

全額自費で接種後、償還払いします。

○高齢者の肺炎球菌予防接種についてはP15掲載。

問 健康増進課(☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)

または、室生福祉保健交流センター

## 「健康相談日」のお知らせ

【相談日時】10月2日(木)・15日(水)

午前9時～午後4時

【場所】大宇陀保健センター

# 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

## 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。

## 保険年金課からお知らせします

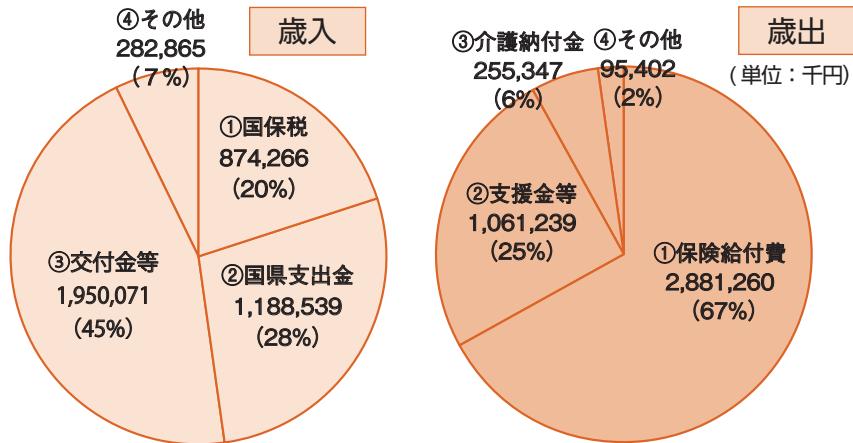
(☎ 82・3672 / IP ☎ 88・9086)

### 国民健康保険の現況について

#### ■平成 25 年度の決算状況を報告します

歳入総額(A) 4,295,741,456 円 岁出総額(B) 4,293,248,358 円 岁入歳出差引額(A-B) 2,493,098 円となりました。被保険者数が年々減少しているにもかかわらず医療費は高止まりの状況が数年来続いている中、平成 25 年度は保険税率の改正による増収や、財政安定化事業等による一般会計よりの繰入により収支に一定の改善がみられました。

しかし、赤字体質からの脱却には至らず、財政調整基金残高の大半の繰入により辛うじて黒字を確保したのが実情という、非常に厳しい決算状況です。



#### ■現在、医療費は伸び続け、宇陀市国保は深刻な財源不足です

宇陀市国保は、単年度収支では毎年多額の実質赤字が続いている。平成 25 年度には税率を改正し加入者のみなさんに負担増をお願いしました。しかし、年々上昇する医療費に対し保険税の収入不足は解消には至っていません。これまで、不足分を合併以前に積み立てた基金を取り崩し黒字の決算を維持してきましたが、平成 26 年度の決算時には基金の残高はなくなり、歳入の不足が予想されます。

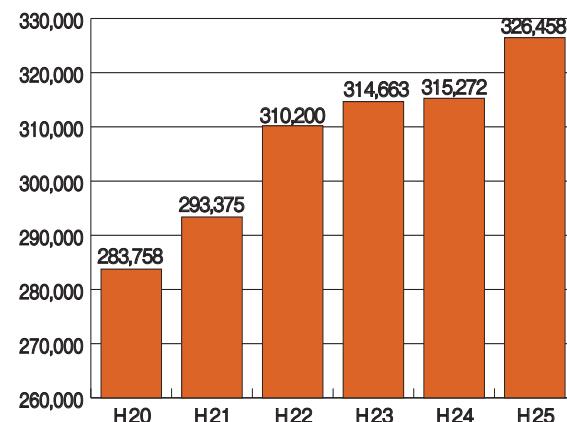
#### ■歳入を増やし、歳出を抑えることが必要です

一人あたりの医療費は、今後も高い水準で推移することが見込まれ、国民健康保険制度の安定的な運営を続けていくためには、これまで以上に保険税収納率の向上等による歳入確保、保険給付費の節減などの歳出抑制の両面からの取り組みが重要です。

具体的な内容を随時広報うだでお知らせします。市民のみなさんの国保事業の健全運営に対するより一層のご理解ご協力をお願いします。

### 1人あたり医療費

(単位: 千円)



#### 決算収支と単年度収支の推移

(単位: 千円)

	H 22	H 23	H 24	H 25
歳入合計	4,092,035	4,126,694	4,249,942	4,295,741
歳出合計	4,047,274	4,119,667	4,244,860	4,293,248
決算収支	44,761	7,027	5,082	2,493
単年度収支	△ 152,458	△ 156,607	△ 196,388	△ 75,413

※単年度収支とは、決算収支から基金繰入等の財政補填的な歳入を除いた額のことと、その会計の本来の収支を表しています。



## 水道メーター取替えのお知らせ

計量法による検定有効期限を迎えるメーターの取替えをします。屋外作業ですので、お留守でも実施させていただきます。ご了承ください。取替え終了時には、お知らせの文書で通知します。

スの周囲に物を置かないよう、ご協力をお願いします。

【費用】

無料

### 10月の対象地域(各地域の一部)

○ 棚原地域  
内牧・八瀧・赤埴・高井・自  
明・桧牧・角柄・柳・上井足・  
下井足・篠栗(白樺台)・雨師・  
安田・池上・福西・比布・大  
貝・母里・秋原(小鹿野・宮  
本・菟田川・富士見ヶ丘)・  
萩乃里・天満台西(2~4丁目)・  
○ 大宇陀地域  
内原・小附・出新・大東・岩室  
○ 菅田野地域  
古市場・岩崎・松井・東郷・  
○ 室生地域  
大野

Welfare  
**福祉**

### 緊急通報サービスをご活用ください

このサービスは、ひとり暮ら  
し高齢者などに緊急通報システ  
ム機器を貸与するものです。

体調が急変したときなど緊  
急時に装置の非常(緊急)ボ  
タンを押すと、オペレーター  
に通報します。状況によって  
は要請を受けた協力員が様子  
を確認したり、緊急を要する  
といった対応をとります。

【実施期間】 10月15日~31日(予定)  
【施工業者】 宇陀市上下水道協同組合

【費用】 無料

### 10月の対象地域(各地域の一部)

○ 棚原地域  
内牧・八瀧・赤埴・高井・自  
明・桧牧・角柄・柳・上井足・  
下井足・篠栗(白樺台)・雨師・  
安田・池上・福西・比布・大  
貝・母里・秋原(小鹿野・宮  
本・菟田川・富士見ヶ丘)・  
萩乃里・天満台西(2~4丁目)・  
○ 大宇陀地域  
内原・小附・出新・大東・岩室  
○ 菅田野地域  
古市場・岩崎・松井・東郷・  
○ 室生地域  
大野

### 教育・文化・スポーツ

問  
介護福祉課

(☎82・3675 / IP ☎88・9088)

### 就学時健康診断を行います

平成27年4月に小学校へ入  
学するお子さんを対象に健康  
診断を実施します。  
この診断は、お子さんが安  
心して学校生活を始められる  
ために行う大切な健康診断で

### 【就学時健康診断の日程と会場】

実施日	実施場所	受付時間	就学予定校
10月14日(火)	棚原西小学校	午後1時45分~	棚原西小学校
10月20日(月)	福祉保健交流センターぬくもりの郷	午後1時45分~	室生西小学校 室生東小学校
10月23日(木)	子育て支援センター	午後1時45分~	菅田野小学校
10月29日(水)	棚原東小学校	午後1時15分~	棚原東小学校
10月31日(金)	棚原小学校	午後1時45分~	棚原小学校
11月6日(木)	大宇陀小学校	午後1時45分~	大宇陀小学校

問  
教育総務課  
(☎82・3973 / IP ☎88・9259)  
FAX  
82・3900

### 中央公民館講座の受講生募集

【定員】 25人  
【講師】 山田久子先生 (NPO  
法人大阪府武術太極拳連盟)

【参加費】 無料  
【持ち物】 運動靴、飲み物、タ  
オル ※動きやすい服装で

【申込期間】 10月10日(金)  
20日(月)

【入門講座】  
「琴を奏でよう」

日本の伝統楽器である「琴」  
の演奏方法を学び、楽器を奏  
でる楽しさや弾けた喜びを感  
じましょう。

【日時】 10月18日(土)

午後1時30分~3時30分

【場所】 中央公民館

【対象】 市内在住・在勤・在学  
の  
人  
(中学生以下は保護者  
同伴)

【定員】 20人

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【定員】 25人  
【講師】 山田久子先生 (NPO  
法人大阪府武術太極拳連盟)

【参加費】 無料  
【持ち物】 運動靴、飲み物、タ  
オル ※動きやすい服装で

【申込期間】 10月10日(金)  
20日(月)

【入門講座】  
「パン作り教室」

野菜を使ったパンを作りを  
楽しみましょう。

【日時】 11月1日(土)

午後1時30分~3時30分

【場所】 棚原分館(棚原総合セ  
ンター)

【対象】 市内在住・在勤・在学  
の  
人  
(中学生以下は保護者  
同伴)

【定員】 20人

【講師】 市食生活改善推進員の  
みなさん

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

20日(月)

【定員】 25人  
【講師】 山田久子先生 (NPO  
法人大阪府武術太極拳連盟)

【参加費】 無料  
【持ち物】 運動靴、飲み物、タ  
オル ※動きやすい服装で

【申込期間】 10月10日(金)  
20日(月)

【入門講座】  
「料理教室」

地域の食材を使った地産地  
消の料理教室。男女を問わず

ご参加ください。

【日時】 11月9日(日)

午前9時30分~正午

〔次頁へ続きます〕

す。「学校保健安全法」「学校  
保健安全法施行規則」に基づ  
いて、内科、歯科などの健康  
診断を行い、そこで疾病など  
が見つかった場合にはあらか  
じめ治療などを勧めし、学  
校での集団生活に備えること  
を目的としています。

なお、対象となるご家庭には  
は9月中旬にお知らせ(封書)  
をお届けしていますが、転入  
などで届かなかった場合は、  
ご連絡ください。

】

【日時】 10月18日(土)

午後1時30分~3時30分

【場所】 中央公民館

【対象】 市内在住・在勤・在学  
の  
人  
(中学生以下は保護者  
同伴)

【定員】 20人

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

17日(金)

【講師】 菊公陽歌(中井陽子)  
先生(生田流箏曲 桐韻会)

【受講料】 無料

【申込期間】 10月10日(金)

</

**[場所]** 棚原分館（棚原総合センター）

**[対象]** 市内在住・在勤・在学の中学生以上（中学生は保護者同伴）

**[定員]** 20人

**[講師]** 市食生活改善推進員のみなさん

**[材料代]** 600円（当日徴収）

**[持ち物]** エプロン、三角きん、お手ふきタオル

**[申込期間]** 10月10日（金）～

20日（月）

宇陀市ちびっこクラブ

～英語で遊ぼう～

普段の生活の中でも使える

英語を楽しく学んでみませんか。小さなお子様に楽しんでいただける内容です。

**[日時]** 11月8日（土）午後

1時30分～3時30分

**[場所]** 菅田野分館（菅田野地域事務所隣）

**[対象]** 市内在住・在勤・在学の方で、子育てをされている方と小学生

**[定員]** 25組

**[内容]** 流行りの音楽に合わせ

～英語で楽しむゲーム・歌・ダンス（ハロウィン福笑いなど）

**[講師]** マイケルラッシュ先生、リサホアン先生、ケイドデリス先生

**[参加費]** 無料

## 図書館からのお知らせ

(宇陀市立中央図書館)

★おはなし会（約30分）

すぐすぐひろば（0～3歳）

10月8・22日（水）

①10:00～②10:45～③11:30～

おはなしクラブ

10月11日（土）10:30～（3～5歳）、14:30～（6～12歳）

25日（土）10:30～（3～5歳）、11:15～（6～12歳）

放課後子ども教室

10月1・8・15・22・29日（水）15:30～

★映画会（約30分）『ロバの王子』

10月18日（土）11:00～

(宇陀市立大宇陀図書館)

★おはなし会（約60分）

10月18日（土）10:30～ 場所：和室（2F）

★映画会（約30分）『じてんしゃにのるひとまねこざる』

10月25日（土）10:30～ 場所：研修室（1F）

**[申込期間]** 10月10日（金）～

～ヒップホップダンス～

今、話題のダンスを体験してみませんか。初心者の方でも楽しめる内容です。

**[日時]** 11月22日（土）午後1時30分～3時30分

**[場所]** 室生分館（室生振興センター）

**[内容]** 25組

**[定員]** 流行りの音楽に合わせ

～英語で遊ぼう～

普段の生活の中でも使える

英語を楽しく学んでみませんか。小さなお子様に楽しんでいただける内容です。

**[日時]** 11月8日（土）午後

1時30分～3時30分

**[場所]** 菅田野分館（菅田野地域事務所隣）

**[対象]** 市内在住・在勤・在学の方で、子育てをされている方と小学生

**[定員]** 25組

**[内容]** 流行りの音楽に合わせ

～英語で遊ぼう～

普段の生活の中でも使える

英語を楽しく学んでみませんか。小さなお子様に楽しんでいただける内容です。

**[日時]** 11月8日（土）午後

1時30分～3時30分

**[場所]** 菅田野分館（菅田野地域事務所隣）

**[対象]** 市内在住・在勤・在学の方で、子育てをされている方と小学生

**[定員]** 25組

**[内容]** 流行りの音楽に合わせ

たダンスなど

**[講師]** KANA先生（ダンスインストラクター）

**[持ち物]** 運動靴、飲み物、タオル※動きやすい服装で

**[申込期間]** 10月10日（金）～

～もじくは窓口にて（FAX不可）

**[日時]** 10月30日（木）午後2時～

**[場所]** 農林会館（榛原下井足）

**[内容]** 各申込期間中に、

※いずれの講座も定員になります。

**[申込み]** 各申込期間中に、

～もじくは窓口にて（FAX不可）

**[日時]** 10月30日（木）午後2時～

**[場所]** 農林会館（榛原下井足）

**[内容]** 各申込期間中に、

Life & Environment  
産業・まちづくり

**[対象]** 薬草（大和トウキ）の栽培説明会を開催

**[会場]** 大阪府立体育館  
**[主催]** 大阪商工会議所

**[分野]** 薬草（大和トウキ）の栽培説明会を開催

**[対象]** 薬草（大和トウキ）の栽培説明会を開催

チャンスです。1日で効率的に大手流通業と商談できる「」の機会を、ぜひ活用ください。

**[日時]** 11月7日（金）

**[会場]** 大阪府立体育館  
**[主催]** 大阪商工会議所

**[分野]** 販路開拓を希望する中小製造業、卸売業、農林水産業など

**[対象]** 販路開拓を希望する中小製造業、卸売業、農林水産業など





## 職員募集

■さんとびあ榛原

介護職員（正職員）1～2名

【要件】昭和62年4月2日以降に生まれ、介護福祉士の資格を有する人

【選考方法】小論文・面接

試験日は後日連絡します。

【申込期間】10月14日（火）～24日（金）土・日曜日を除く郵送の場合消印有効

介護職員（臨時職員）

【募集人員】若干名

【要件】62歳までの方（介護福祉士は優遇）

【時給】840～940円

【申し込み】正・臨時職員とも履歴書・資格証明書の写しを提出

（問）さんとびあ榛原（☎85・2525／IP☎88・9065）

■子ども支援課

保健師・看護師・准看護師（臨時職員）

【募集人員】1名

【勤務場所】市内保育所

【要件】保健師・看護師（准看護師）の有資格者

【勤務時間】7時間45分

勤務時間については要相談

【時給】1,200円

【募集人員】1名

保健師・看護師・准看護師（臨時職員）

【要件】保健師・看護師（准看護師）の有資格者

【勤務時間】7時間45分

勤務時間については要相談

【募集人員】1名

保育士（臨時職員）

（問）健康増進課（☎82・3692／IP☎88・9087）

【要件】保育士・幼稚園教諭の有資格者  
【勤務時間】7時間45分  
勤務時間については要相談

【時給】940円

【申し込み】履歴書・免許状の提出

【問い合わせ】子ども支援課

（☎82・2236／IP☎88・9080）

【申し込み】履歴書・免許状の提出

【問い合わせ】国保診療所臨時職員（看護師）

【募集人員】看護師 1名

【応募要件】看護師・准看護師などの有資格者で62歳未満の人

【勤務時間】午前8時30分～午後5時15分（水曜日～午後8時）

【勤務条件】診療所が指定する日に勤務可能な人（勤務日・時間等は調整可）

（問）休診日（木・土・日・祝日）

【勤務場所】宇陀市国民健康保険直営東里診療所（室生上笠間2982の1）

【時給】1,050円～

【申し込み】履歴書（写真添付）

【交通費】規定により支給

【社会保険】勤務条件により加入

（問）健康増進課（☎82・3692／IP☎88・9087）

## 人口減・定住促進対策

# U・I・Jターン希望・民間企業経験者を対象 平成26年度宇陀市職員採用試験

宇陀市へのUターン・Iターン・Jターンを希望している方・民間企業等で培った経験を生かし、宇陀市職員として力を発揮してみたい方など、即戦力として活躍できる方を市内外問わず募集します。

### ■職種・採用予定人員

- 一般行政事務職 2名（U・I・Jターン枠）
- 技術職（土木）1名 ○技術職（建築）1名

### ■受験資格

年齢：昭和50年4月2日以降に生まれた人。

学歴：

一般行政：学校教育法による高等学校・専門学校・専修学校および大学を卒業した人。

技術職（土木・建築）：学校教育法による高等学校・専門学校・専修学校および大学の土木または建築専門課程を卒業した人。

職務経験：平成26年7月末日現在で民間企業などにおける職務経験が3年以上あること。

### ■第一次試験

日時：平成26年11月9日（日）

### ■受験手続

申込方法：郵送、または持参による受付  
申込期間：

（郵送）10月15日（水）～24日（金）  
※10月24日（金）消印有効

### ■「採用試験申込書」の入手方法

（市窓口での入手）

市役所3階人事課内 宇陀市職員採用試験委員会で配付。（開庁時間内）

（郵送での入手）

封筒の表に必ず「採用試験申込書請求」と朱書し、140円切手を貼り宛て先を明記した返信用封筒（角形2号、A4サイズ）を同封のうえ下記（問）まで。ただし、受付期間に留意して早めにご請求ください。

（ホームページから入手）

市ホームページからダウンロードすることができます。

◎詳しくは、市ホームページ、または採用試験申込書と同時に配付する「平成26年度宇陀市職員採用試験案内」をご覧ください。

### 問い合わせ・申込先

〒633-0292 宇陀市榛原下井足17-3  
宇陀市役所 宇陀市職員採用試験委員会（人事課内）  
(☎82・1303 / IP☎88・9069)

# 10/18(土)19(日) 宇陀ぐるりんバス

期間限定  
無料運行

榛原駅：9時台 誰でも予約なし、無料で乗れる宇陀市をめぐる観光循環バス！

15時台出発 お祭りやイベント目白押しのこの時期に、宇陀をぐるりとバスで巡りませんか？

ウッピー号

榛原駅⇒大野寺⇒室生寺⇒道の駅室生⇒榛原駅（75分間隔で運行）

宇陀一市一まち検索

ハッピーハイ

榛原駅⇒うだ・アニマルパーク⇒松山地区⇒道の駅大宇陀⇒宇太水分神社

問 奈良県宇陀土木事務所

⇒伊那佐郵人⇒八咫烏神社⇒榛原駅（30～60分間隔で運行）

計画調整課（☎ 83・0431）

大規模な土地取引には届出が必要です。  
提出期限は契約締結日から2週間以内です。

国土利用計画法に基づき、次の面積以上の土地取引に係る契約（予約）をしたときは、権利取得者（買主など）は、2週間以内に届出をしなければなりません。届出をしなかったり、虚偽の届出をすると6ヵ月以下の懲役、または、100万円以下の罰金に処せられることがあります。

市街化区域	2,000m <sup>2</sup> 以上
市街化調整区域	5,000m <sup>2</sup> 以上
都市計画区域外	10,000m <sup>2</sup> 以上

問 奈良県地域政策課（☎ 0742・27・8484）

## 文化会館だより

10月のかざろひホール催し（9月9日現在）

日	曜日	催し物案内	主催者	時間	対象
20	月	宇陀市老人クラブ連合会会員の集い	宇陀市老人クラブ連合会	午後1時～	一般 無料
26	日	18周年 友遊館カラオケまつり	カラオケステージ友遊館	午前9時～	一般 無料

10月の休館日（7・13・14・21・28日）

大宇陀拾生 871（☎ 83・0977）

## 総合体育館から長期休館のお知らせ

施設老朽化に伴う大規模改修工事のため次の期間中、休館させていただきます。

休館期間：平成27年1月4日（日）～3月31日（火）

※総合運動場、室内温水プール、テニスコートは通常通りご利用できます。

問 総合体育館（☎ 82・6561／IP ☎ 88・0511）

今年度より実施！！

## 10月は「奈良の木づかい運動推進月間」

森林には、林産物供給、災害防止、自然環境保全、水源かん養などの多面的機能があります。しかし、近年、木材利用量が減少するとともに手入れが行き届かず放置される森林が増え、森林環境が悪化する状況にあります。

県では、県内の森林の状況や県産木材の魅力などをPRするため今年度よりこの活動を展開します。

問 奈良県奈良の木ブランド課（☎ 0742・27・7470）

## 第9回 宇陀市美術展覧会

11月1日（土）～4日（火）

10:00～16:00  
(最終4日は15:00まで)

【会場】市役所4階・5階

問 生涯学習課（☎ 82・3975  
IP ☎ 88・9364）

## 宇陀市議会の模様を 再放送

**Uda-ch**  
うだチャンネル

10月中旬以降に9月定期議会の一般質問の様子を番組を変更して再放送する予定です。  
ぜひ、ご覧ください。

問 議会事務局（☎ 82・5771  
IP ☎ 88・9082）

## 安全・安心メールに 登録してください

市役所から火災や自然災害などの防災情報と不審者情報などをメール配信しています



問 危機管理課  
(☎ 82・1304/IP ☎ 88・9070)

はい！こちら消費者相談窓口です ロト当選番号の予知など ありえない！！

『高額な情報料を支払ったが、その後、業者と連絡が取れなくなった。』このような、数字選択式宝くじの当選番号詐欺に関する相談は、2012年以降急増しています。これらの抽選結果は、すぐにインターネット上で掲載されるとともに、翌朝の新聞に掲載されます。この時間差を利用し、情報力の乏しい消費者を信じ込ませる手口です。業者から教えられる当選予知番号は、既にインターネット上で知り得る事ができる当選番号です。このような電話勧誘被害を防ぐには、留守番電話やナンバーディスプレイ等の機能を利用して対処しましょう。市役所で、消費者相談窓口（P27掲載）を開設しています。困った時には、気軽にご相談ください！！

問 商工観光課（☎ 82・2457/IP ☎ 88・9081）



そだんのしゅるい	そだんできる日	時間は?	場所は?	くわしいことが聞きたい
人権・行政相談 [予約不要]	10月1日(水)	9:00～12:00	菟田野人権交流センター	◆人権相談については人権推進課（☎ 82・2147 / IP ☎ 88・9077） ◆行政相談については総務課（☎ 82・1302 / IP ☎ 88・9068）
	10月8日(水)		室生振興センター	
	10月15日(水)		大宇陀地域事務所	
	10月15日(水)		宇陀市役所(214会議室)	
消費者相談窓口 [予約不要]	10月6日(月)・ 15日(水)・20日(月)・27日(月)	13:00～16:00	宇陀市役所(213会議室)	商工観光課（☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081）
税務相談センター [要予約]	10月15日(水)	13:00～16:00 (1人約30分以内) ※受付は午後3時30分まで	宇陀市役所(211会議室)	税務課（☎ 82・1306 / IP ☎ 88・9072）
こころの健康相談 [要予約]	10月21日(火)	13:30～16:30	宇陀市役所(213会議室)	介護福祉課（☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088） 室生福祉保健交流センター（☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175）
DV相談 [要予約]	10月22日(水)	13:00～16:00 (1人50分・1日3人)	予約の際にお知らせします	人権推進課（☎ 82・2147 / IP ☎ 88・9077）
心配ごと相談 [予約不要]	10月1日(水)	9:00～12:00	菟田野人権交流センター	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） 厚生保護課（☎ 82・2221 / IP ☎ 88・9079）
	10月8日(水)		室生振興センター	
	10月15日(水)		大宇陀地域事務所	
	10月27日(月)	9:00～12:00 12:30～15:30	榛原総合センター	
若者自立のための 無料相談[要予約]	10月14日(火)	14:00～17:00 (※相談員の都合で中止となる場合があります。)	宇陀市役所(213会議室)	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]	10月17日(金) 相談日の1週間前より 受付(1人30分)	13:00～16:00	宇陀市役所(211会議室) 他の相談場所も利用できますので、奈良弁護士会にご確認ください	奈良弁護士会（☎ 0742・22・2035）
巡回職業相談 [要予約]	10月8日(水)	9:00～12:00 13:00～16:00	宇陀市役所(213会議室)	厚生保護課（☎ 82・2221 / IP ☎ 88・9079）
弁護士による福祉 専門相談[要予約]	10月14日(火) 申込締切：10月8日	14:00～12:00 (1人60分・1日2人)	市社会福祉協議会	市社会福祉協議会（☎ 84・4116 / IP ☎ 88・9202）
精神科医による専門 相談[要予約]	10月20日(月) 申込締切：10月14日	14:00～16:00 (1人60分・1日2人)		

### 人権擁護委員のご紹介

人権擁護委員は、いじめ・家庭内の問題や近隣関係のもめごとなどの人権に関する様々な問題について、定期的に相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。

(10月1日現在・順不同・敬称略)

【大宇陀】萬世晴康（栗野）・中井陽子（守道）  
柳本豊一（岩清水）  
【榛原】池田誠克（萩原）・河井佳子（八瀬）  
片山聖（天満台）  
【菟田野】峯畠忠郎（見田）・中村幸子（稻戸）  
【室生】酒井靖志（大野）・池内鈴子（砥取）

平成26年10月1日付で、片山聖さん（榛原天満台）が法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。

問 人権推進課（☎ 82・2147 / IP ☎ 88・9077）

### ご存知ですか？労働委員会

～労働委員会委員による労働相談会～

〈北部会場〉

日時 10月5日(日) 午後1時～4時

場所 県奈良総合庁舎内会議室

〈南部会場〉

日時 10月18日(土) 午後1時～4時

場所 県高田総合庁舎内会議室

**概要** 労働者側、使用者側と中立の立場の3名の労働委員会委員が相談員となって、労働条件その他労働関係に関する相談（募集や採用などの相談は除外）をお受けします。（1人30分程度）

**費用** 無料

**対象** 県内在住または在勤の労働者および事業主

**申し込み** 両会場とも予約が必要ですので、問まで

問 県労働委員会事務局（☎ 0742・20・4431）

## ■「昼夜がりのスペシャルコンサート」開催

日時 10月16日(木)

午後1時30分から

場所 音楽の森ふれあい館

チケット 500円(お茶つき)

内容 出演者:室生コーラス・グループ

絃竹(箏、尺八)、指揮:荒井敦子

ピアノ:大山りほ

演目:大きなうた、幸せなら手をたたくう他

問 NPO法人音楽の森

(☎ 97・2215)

## ■第23回奈良県スポレク祭参加

## 第37回奈良県ダンススポーツ競技会

入場無料・出入り自由・応援歓迎、観戦・ご声援をお願いします。全国各地から200組、400名の選手が集い華麗な演技を競います。

日時:10月13日(祝・月)

午前10時~午後6時

場所 総合体育館

内容 午前:ラテン種目とスタンダード種目の一部

午後:スタンダード種目

問 奈良県ダンススポーツ連盟 西村方(☎ 82・2327)

<http://www.jdsf.or.jp/>

## ■宇陀松山華小路2014開催

歴史的町並みの路地に、ダリアの花じゅうたんをつくる「宇陀松山華小路」を開催します。

日時 10月18日(土)~19日(日)

場所 宇陀市松山重伝建地区 本善小路・石景庵

内容 花並べ、夜間ライトアップ、ミニコンサート

19日(日)午後3時~花の持ち帰



り解禁します。

## ◎花並べのボランティア大募集!

18日(土)午前10時~花並べをします。どなたでも参加できますので希望者は石景庵までお越しください。(事前連絡不要)

## ◎ダリアの花摘み体験、大募集!

宇陀松山華小路のイベントの一環で、ダリア園場で花摘み体験を行います。

日時 10月18日(土)

午前8時集合

場所 宇陀市榛原

申し込み 10月まで

問 宇陀松山華小路実行委員会

(☎ 080・2547・1980)

## ■うだ夢創の里「里の収穫祭」

3周年を迎える今年の収穫祭は、体験がいろいろ

日時 10月26日(日)

午前10時~午後3時(雨天決行)

場所 うだ夢創の里(近鉄室生口大野駅下車駅徒歩7分)

内容 ○竹風鈴と、看板ワークショップ ○こどももちつき ○あめ玉すくい ○タマネギ植付け体験 ○室生中吹奏楽の演奏 ○コンサート ○食べ物いろいろコーナー(石窯ピザ、イカ焼き、うどん、シフォンケーキ、コロッケなど)

※マイ容器持参の方には、特典あります。

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

問 うだ夢創の里(☎ 88・9367)

<http://facebook.com/musonosato>

## ■大亀和尚民芸館「秋季展」

(入館無料)

期間 9月21日(日)~11月16日(日)

場所 大亀和尚民芸館(大宇陀迫間)

内容 ○古法穴窯焼 桃山茶陶第一人者「杉本貞光特別展」○絵で見る世界遺産「熊野古道」○大和の災害年表、万葉から現在までの

大和の災害が一目でわかる ○地元宇陀に伝わる民具など

問 大亀和尚民芸館(☎ 83・3867)

※不在の場合は、市立文化会館

(☎ 83・0977)

## ■奈良カエデの郷「ひらら」から

### ☆10月の給食ランチの日が変更!

10月12日(日)

※11月より第1日曜日(通常提供)

メニュー内容:キノコご飯・天ぷら・おひたし・デザート

## ☆秋のイベント開催

「世界のカエデ・紅葉さかり」

見頃 10月下旬~11月下旬

日時・内容 10月26日(日)

○午前10時~午後4時:手作り市(屋内) ○午後1時~4時:

カエデ園内 野外コンサート(出

演 菅田野中学吹奏楽部、フルー

ト、笛物語、フォーティーズ、バ

ンド「霞」 ○午前10時~:地元野菜など販売

場所 奈良カエデの郷ひらら内

問 カエデの郷事務局(☎ 84・2888)

## 相談

## ■「空き家相談会」(所有者対象)

市内でも空き家が増加していますが、適正な管理には早めの対策が必要です。

空き家の管理や活用でお困りの方、ご参加ください。電話での相談もできます。

日時 10月11日(土)

午後1時~3時

場所 宇陀市役所(312会議室)

申し込み 前日までに連絡先へ(月~土曜日の午前9時~午後5時)

連絡先 NPO法人空き家コンシェルジュ(☎・FAX0745・53・0577)

問 まちづくり支援課

(☎ 82・3910 IP ☎ 88・9094)

税

金

市県民税(第3期)および  
国民健康保険税(第4期)  
の納期限は

10月31日(金)です。  
税金は納期限内に納めましょう。

## 窓口業務のご案内

◆毎月第2・4土曜日

◇午前8:30~正午

市民課では上記の日時に住民票、印鑑証明、戸籍抄本などの発行業務を行っています。(税関係を除く)

10月は11日と25日です。  
※住民基本台帳ネットワークシステム  
関連業務は行っていません。

## 奈良県最低賃金 時間額724円

(平成26年10月3日発効)

奈良県最低賃金はすべての労働者に適用されます。ただし、特定の産業には特定最低賃金が定められています。

詳しくは、奈良労働局賃金室まで  
(☎ 0742・32・0206)

# 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
- 紙面の都合で掲載できない場合があります
- 原稿は掲載月の前月5日までに秘書広報情報課まで
- 問 秘書広報情報課（☎ 82・3912／IP ☎ 88・9083／FAX 82・3900）

## 募集

### ■第8回宇陀市囲碁大会

囲碁好きが集まっています。

日時 11月15日（土）

午前9時～午後4時30分

場所 室生福祉保健交流センター

参加費 2,000円（弁当、参加賞）

対象 市在住者または、宇陀市囲碁クラブ傘下の活動への参加者

申し込み 10月1日（水）～31

日（金）までに問へ

問 岡本政文（☎ 82・3268）

木村正彦（☎ 82・6395）

### ■合気道三鍊会

宇陀道場・宇陀福地道場 稲古生

私たちと稽古しませんか。老若男女（5歳以上）問わず、個々の目標（健康、強さなど）にむかって日々稽古しています。（見学・体験可）

場所・日時 ○総合体育館格技室：

毎週木・金曜日（祝日は休み）

[幼・小学生の部] 午後7時～8時

[一般の部] 午後8時～9時

○榛原中学校体育館（2階）：

毎週火曜日（祝日は休み）午後7時30分～9時

問 上田方（☎ 82・8770）

### ■ホームステイしてみませんか？

国際交流をすすめる会では、25年にわたりホーケンスクールと交換ホームステイを行っています。アメリカ生活を一度体験してみませんか？引率してくれる大人の方も募集しています。

対象 中学生・高校生

期間 春休み 3月下旬の10日間（詳細日程は未定）

滞在先 アメリカ オハイオ州 ホーケンスクール生徒宅

参加費 渡航費（20万円）、おこづかい

問 国際交流をすすめる会 田中方（☎ 82・0528）

## 催し

### ■榛原山野草会「秋の山野草展」

宇陀地域には、日本古来の山野草が多数自生しています。この環境に恵まれた宇陀の地で、できるだけ自然の姿で育てた“秋に咲く

花”を中心に展示します。

日時 10月5日（日）

午前10時～午後3時

場所 榛原総合センター（2階）

問 小関方（☎ 82・4637）

### ■秋の山野草展示会

今年も山野草展示会を行います。皆さまのお越しをお待ちしています。

日時 10月18日（土）午前10時～午後5時、19日（日）午前9時～午後3時

場所 上の町コミュニティセンター

内容 秋の草花、紅葉などの木物、寄せ植え、石付けなど

【講習会】両日とも25名の皆さんと「ウラシマソウの種まきと植付け」を行います。（実費負担あり）

問 林（☎ 090・2104・7807）

### ■雲海の見える村 戒場

#### にしき色コンサート

「にしき色コンサート」（榛原戒場自治会主催）が開催されます。人口60人足らずの小さな村を少しでも活性化させようと「コンサート」開催に取り組んで8年目を迎えます。

日時 10月26日（日）午前の部：10時30分～、午後の部：1時30分～（雨天中止）

場所 戒場公民館

内容 「琴演奏」…「ゆうの会」、「リコーダー演奏」…「うたの笛物語」※当日は、「カレーライス」や「イカ焼き」などのバザーも予定しています。

問 日樺方（☎ 82・3509）

新築・増改築・リフォーム工事・耐震工事承ります  
[木材利用補助金・リフォーム等の補助金活用できます]

## 小松原工務店

1級建築士 小松原 寛俊  
耐震診断士

お気軽にお電話ください  
見積無料です！！

宇陀市菟田野松井170-1

☎ 0745-84-2129／(自宅) 4128

E-mail: komatubara4128@kcn.jp



**表替  
新畠** 防虫防湿  
たたみシート  
+1枚756円  
枚数分  
プレゼント

サンプルを見て触って納得  
家具の移動もおまかせ下さい

吉岡たたみ商店 検索  
日曜・祭日も営業致しております  
厚生労働大臣認定 一級畳製作技能士

創業 80余年 吉岡たたみ商店 ☎ 0745-83-1763  
大宇陀上茶2093

相続 遺言 贈与 契約 財産管理 成年後見  
裁判 会社法人登記 債務整理 過払請求 自己破産

## 五味総合法務事務所

司法書士・行政書士 五味 愛直  
(簡裁代理認定No.115031)

桜井市朝倉台西8丁目108-71

☎ 0744-46-3951

Mail:dusty@iris.eonet.ne.jp

### 薬狩りの里 宇陀の保険調剤 くすのき薬局

日本書紀巻第22によれば推古19（西暦611年）の夏に推古天皇が宇陀野で薬狩りをされたと史実にあります。薬狩りで得た鹿の角（ロクジョウ）葛（カッコン）…等を用いて施薬を行われました。

時は千余年を経て現在、薬の木が語源と言われる“くすのき”を商号にして、宇陀市立病院の南隣接地で各々医療機関の処方せんで投薬をしています。

治る、改善、予防を信じて来てください。患者さま一人ひとりの声に寄り添って服薬をサポートします。

来て良かった くすのき薬局 宇陀市榛原萩原758-2  
(☎ 0745-82-3200)

おもてなし  
きれいな置き  
防虫・防カビ対策  
はお任せ!  
和室で  
楽しもう!  
おもてなし  
たたみ工房 インテリア  
なつか  
0120-36-2960  
奈良県宇陀市室生龍口138  
(本店) 香芝 名張  
<http://www.tatamikobotanaka.com/>

大宇陀温泉 あきのゆ (☎ 83-4126)  
市民特典カード引換券（左下）をご利用いただくと、ポイントカードに確認印を押させて頂き、特典を受けることができます。  
※通常の無料入浴より回数が増えます。  
営業時間：午前10時～午後9時  
第2水・木曜日休館 [4・8月は無休]  
【入館の諸注意】  
○入れ墨・泥酟されている方のご入浴はお断りします。  
○館内での事故・盗難に関しては一切責任を負いませんのでご了承ください。  
○高血圧・心臓病・動脈硬化・体調の悪い方は医師の指示を受けてください。

# 『古事記』、『日本書紀』、『万葉集』と宇陀市

31

**水の神様・宇太水分神社**

現在、宇陀地域には、菟田野古市場に宇太水分神社、榛原下井足に宇太水分神社、これのほかに菟田野上芳野に惣社水分神社、大宇陀平尾に水分神社、室生下田口に水分神社が鎮座しています。宇太水分（みくまり）神社には、承和（じょうわ）七年（八四〇）に従五位下という位階（いかい・序列を示す等級）が授けられ、貞觀（じょうがん）元年（八五九）には、正五位下に昇格、風雨祈願の奉幣（ほうへい・神前に供物を捧げること）を受けました。また、『延喜式神名帳』（えんぎしきじんみようちょう・九二七年）には、「宇太水分神社大、月次新嘗」とあり、「宇太水分神社」の成立は、古いことがわかります。



稚児石

この頃、一社だった「宇太水分神社」は、のち、古市場と下井足の宇太水分神社の二社となり、前者を「上水分宮」、後者を「下水分宮」としています。なお、祭神は、古市場の宇太水分神社（上水分宮）が速秋津比古神・天水分神・国水分神、下井足の宇太水分神社（下水分宮）が天水分神、国水分神、天児屋根命、品陀別命（応神天皇）となっています。

正応（しょうおう）五年（一二九二）のものと推定される「宇太水分神社古

の図」（寛文八年写・一六六八）は、この図のなかほどに「三住児石」（みすみのこいし）を記し、この石と「尾崎一杉」とを結ぶ、東西の線が描かれています。この線を境に北側の二九村を下水分宮領、南側の四一村を上水分宮領としています。これらの村名と現在の地名とが一致するところが多くあります。それが領地の範囲を推定することができます。

図」（寛文八年写・一六六八）は、この図のなかほどに「三住児石」（みすみのこいし）を記し、この石と「尾崎一杉」とを結ぶ、東西の線が描かれています。この線を境に北側の二九村を下水分宮領、南側の四一村を上水分宮領としています。これらの村名と現

宇太水分（みくまり）神社には、承和（じょうわ）七年（八四〇）に従五位下という位階（いかい・序列を示す等級）が授けられ、貞觀（じょうがん）元年（八五九）には、正五位下に昇格、風雨祈願の奉幣（ほうへい・神前に供物を捧げること）を受けました。また、『延喜式神名帳』（えんぎしきじんみようちょう・九二七年）には、「宇太水分神社大、月次新嘗」とあり、「宇太水分神社」の成立は、古いことがわかります。

「三住児石」は、下井足の宇太水分神社（下水分宮）領と古市場の宇太水分神社（上水分宮）領との標石（境界に置かれた石）となっています。この石は、稚児石（ちごいし）とも呼ばれ、児石には、下水分宮と上水分宮にまつわるお話を伝えられていますが、詳細は、号を改めることとしましよう。

## 人権コーナー

10月1日は国際高齢者デーです  
～心のユニバーサルデザイン～

冒頭のパトリシア・ムーアという女性は職業デザイナーとして大成し、今も「85歳であつた時の経験を常に念頭に置きつつ、理想と夢の実現に向けて頑張り続けているそうです。私たちは、製品や建物、都市を「デザイン」することはなかなかできません。しかし、ちょっとした気づきで、身近で誰かが困っている様子を見かけたら、「何かお困りですか。」と手を差しのべたり、電車で席を譲ったり、何に不便や苦痛を感じているのか、思いを巡らせ、その気遣いや配慮を実際の行動に移したりすることができます。



上から見やすい計量カップ



誤って刺さりにくい両用スプーン

ユニバーサルデザインは、高齢者だけでなく、年齢や性別、国籍、能力などにかかわらず、様々な人に配慮して、はじめからすべての人を利用するやすい施設、物（製品）、環境などを整え、生活しやすいまちをつくろうとする考え方です。今日では、情報やサービス、コミュニケーションなども含む広い範囲で「すべての人が生活しやすい社会のデザイン」という概念として、工業製品だけではなく、建物や空間、都市計画や福祉の分野にも適用されています。

しかし、「すべての人が生活しやすい社会のデザイン」をつくりあげていくための物や施設などのハード面の整備には、経費や技術的な条件などで限界があることもあります。また、仮にハード面のユニバーサルデザインが100%整備されたとしても、人の心のやしさや思いやりがなければ、本当の意味での事実です。また、仮にハード面のユニバーサルデザインが100%整備されたとしても、人の心のやしさや思いやりがなければ、本当の意味での「ユニバーサルデザイン」にはならないと言われています。

パトリシア・ムーアという女性が、26歳になつてから、3年間、85歳のおばあさんになつてから、3

ました。そこで感じた様々な不便さや苦痛などを基に高齢者の視点を念頭においた製品をデザインする仕事を始め、これが「ユニバーサルデザイン」の出発点となりました。

ユニバーサルデザインは、高齢者だけでなく、年齢や性別、国籍、能力などにかかわらず、様々な人に配慮して、はじめからすべての人を利用するやすい施設、物（製品）、環境などを整え、生活しやすいまちをつくろうとする考え方です。今日では、情報やサービス、コミュニケーションなども含む広い範囲で「すべての人が生活しやすい社会のデザイン」という概念として、工業製品だけではなく、建物や空間、都市計画や福祉の分野にも適用されています。

しかし、「すべての人が生活しやすい社会のデザイン」をつくりあげていくための物や施設などのハード面の整備には、経費や技術的な条件などで限界があることもあります。また、仮にハード面のユニバーサルデザインが100%整備されたとしても、人の心のやしさや思いやりがなければ、本当の意味での「ユニバーサルデザイン」にはならないと言われています。

10月 番組表



問 自主放送スタジオ (☎ 82・2497)

※番組内容及び、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。

時	1日～10日	11日～末日
6	まちの話題 ホットニュース	
7	企画番組A お天気カメラ	お知らせ（静止画）
8	ストレッチ／タオル体操 お知らせ（音声付静止画）	
9	まちの話題 ホットニュース	
10	企画番組A 企画番組B	お知らせ（静止画）
11	サイエンスチャンネル A お天気カメラ	
0	まちの話題 ホットニュース	
1	企画番組A お知らせ（音声付き静止画）	お知らせ（静止画）
2	タオル体操＆筋トレ サイエンスチャンネル B	
3	企画番組B サイエンスチャンネル A	
4	お知らせ（静止画） お知らせ（音声付き静止画）	
5	お天気カメラ お知らせ（静止画）	
6	まちの話題 ホットニュース	
7	企画番組A サイエンスチャンネル B	お知らせ（静止画）
8	ピカピカはみがきのうた メタボ撃退エクササイズ	
9	企画番組B（この回のみ 9:10 から放送） ホットニュース	
10	企画番組A まちの話題	お知らせ（静止画）
11	お知らせ（静止画）	

番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
ホットニュース	○避難情報・避難所について ○心と体のリフレッシュ講座 ○大宇陀幼稚園 ハローイング!リッシュ	○うだ市体協ウォーキング in 森原 ○がん予防講演会「がんのひみつ」	○すくすくフェスティバル ○菟田野保育所・森原小学校 運動会
企画番組A	○健幸都市ウェルネス シティ宇陀市(第7回)	—	—
野菜たっぷり クッキング	—	—	炒り豆腐、水菜と切り干し 大根の生姜和え
企画番組B	○糖尿病について学ぼう (第3回・再放送)	○糖尿病について学ぼう (第4回・再放送)	○糖尿病について学ぼう (第5回・再放送)
まちの話題	○太極拳教室 ○宇陀松山夢街道町並み ライトアップ	○融通念仏宗総本山の 御廻在行事 ○宇陀子どもフェスタ 2014	○菟田野宇賀志　八坂神社 「百燈祭典」および「薬師 会式」 ○2014 室生里めぐり
サイエンスA	ザ・メイキング：硯 和暮らしのススメ：土用の丑	ザ・メイキング：ネオン管 和暮らしのススメ：お盆	ザ・メイキング：ホーローポット 和暮らしのススメ：十五夜
サイエンスB	薬草同好会活動日記： 今夜はゆっくりハマゴウで	薬草同好会活動日記： キャベツは白衣の天使	薬草同好会活動日記： ヨモギとミカンと笑えた日
はみがきのうた (リニューアル!!)	菟田野保育所	大宇陀幼稚園	森原北保育園

※企画番組A、野菜たっぷりワッキングは、ホットニュース終了後に続けて放送します。



**[材料]** 生鰯(60g)…4切れ、小麦粉…適量、玉ねぎ…40g、人参…40g、ピーマン…50g、卵…1個、小麦粉…大さじ1、サラダ油…大さじ1、だし汁…75cc、しょうゆ…小さじ2、しょうが汁…小さじ1/2、水溶き片栗粉(片栗粉…小さじ1、水…大さじ1)

## [作り方]

- ①鯖の切り身を半分に切り、小麦粉をまぶす。
  - ②玉ねぎ・人参・ピーマンをみじん切りにして、ボールに入れ、小麦粉と卵を加えてさっくりと混ぜる。
  - ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、鯖を入れて片面を軽く焼き、裏返して先ほどの衣をのせ、蓋をして蒸し焼きにする
  - ④鍋にだし汁・しょうゆを入れて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、生姜汁を加えて火を止める。
  - ⑤鯖が焼けたら器に盛り、上からしょうがあんをかける。

「揚げ茄子の和え物」は、ホームページをご覧ください。

宇陀市 食育推進 検索 



平成 26 年 9 月 1 日現在

※（）内は前月比

総数	33,133人 (-35)
男	15,803人 (-11)
女	17,330人 (-24)
世帯数	13,163世帯 (-3)

「[△]当地」。田舎でこの言葉をよく聞きますね。▼「[△]地もの」とは一般的に「その地域ならでは」の風土や習慣・特産品などのことをいいます。「[△]当地もの」が有名になり、まちの知名度があがれば経済効果はもちろん、まちの元気も出てきます。▼宇陀市では定期的に都市部で観光展やイベントを行っていますし、特産品のインターネット販売も行っており、今後もいろんな場で市のPRを進めていきます。▼今月は『うだ産フェスタ』が開催。市の「[△]当地もの」が一堂に会するイベントです。地の食材は、その地で食することが新鮮でおいしく、身体にも良いともいわれています。▼みんな一緒に宇陀の「[△]当地もの」を味わい、盛り上げましょう。



ウッピー編集員が、  
時どきの想いを綴ります

# 宇太水分神社・うたの秋祭り

(菟田野古市場)



## 宇陀市消防団の代表として技術を披露 ～第25回奈良県消防操法大会出場～(8月21日)

今日の  
Pick Up



宇陀市消防団菟田野分団が、市消防団の代表として県消防操法大会小型ポンプ操法の部に出場されました。この操法大会は、消防団員の消防操法技術の向上と士気の高揚、火災時における迅速で的確な消火活動をめざし実施されるもので、一隊5人で消火を想定した基本操作や放水までの早さと正確性を競うものです。

選手のみなさんは、5月から4ヵ月にもおよぶ厳しい訓練を重ね、当日は素晴らしい集中力と気迫で十分に成果を発揮されました。この訓練で培った技術・精神力・団結力は、今後のまちの安全を支えてくれることでしょう。

### 【出場選手】

指揮者：富士本大樹 (1-2 団員)	補充員：田邊 広伸 (3-1 団員)
1番員：日野 敬悟 (2-1 团員)	補助員：谷村 剛 (3-1 团員)
2番員：浦 賢彦 (3-3 团員)	補助員：常盤 明秀 (4-1 团員)
3番員：松浦 亨 (3-2 团員)	

