



うだ



市の花
すずらん



市の木
ひのき



市の鳥
うぐいす

特集

新たな決意を胸に

2

2017 134号

平成29年

C O N T E N T S

特集 新たな決意を胸に	2
市政トピックス	6
うだだから	12
まちのわだい	14
みんなで子育て	16
宇陀市立病院・ウェルネス	18
保健センター・お知らせ	20
みんなの掲示板	28
うだチャン11ch	31

「成人となった今、社会人としての自覚を持ち、責任ある行動をとり立派な大人として自分自身を高めていきたい。人のつながりとその環境を次の世代に引き継ぎ、魅力ある故郷にしておくことが私達の使命であります。

今まで支えていただいたみなさまに感謝の気持ちと成人としての決意を心に刻み、これからの人生を心強く歩んでいきます。」

～新成人の誓いの言葉より～



■大宇陀地域



■菟田野地域



■室生地域



新たな決意を胸に

1月9日、市文化会館で平成29年成人式を挙行。

今年は新成人219名が出席し、新しい門出を祝うとともに旧友や恩師との再会を喜び合いました。竹内市長はお祝いの言葉の中で、「新成人のみなさんは、この宇陀市で生まれた人間力を活かしていただき、自信と誇りを持って仕事に勉強にいそしんでください。宇陀市で、また日本や世界で活躍できるような心意気を持って過ごしてください。みなさんにとってこの成人式が大きな節目となって、希望に満ちた夢ある人生に一步踏み出すことを、また大きく活躍されることを期待しています。」とエールを送りました。明日を担うみなさんに期待します。

■ 榛原地域





みんなの素敵な
メモリアル
Day!



実行委員長 島本 淳平 さん (榛原)

今日まで多くの方々にお世話になり、成人を迎えることができました。これからはその人たちに立派な姿を見せられるよう頑張ります。

副実行委員長 森本 裕貴 さん (菟田野)

1秒でも多く幸せと感じるよう、苦勞も踏まえ何事にも前向きに積極的に取り組みたいです。そして、今まで支えてくれた方々、これから支えてくれる方々に感謝の気持ちをもって生活したいです。

副実行委員長 笹尾 俊博 さん (室生)

将来は、今学んでいる土木の技術をたくさんの方々の国の建設現場で生かしたいと思っています。たくさんの方々と出会い、たくさんの方々の事を学び、日々の感謝を忘れず努力を怠らざにがんばりたいと思います。

新 朋也さん (大宇陀)

今日まで多くの方々に支えられここまで成長させていただいたこととても感謝しています。これからは大人としての自覚を持ち自立した行動をし、お世話になった方々に恩返しをしていけるよう頑張りたいと思います。

櫻谷 浩正さん (大宇陀)

社会人としての自覚を持ち、今まで自分に携わっていた方々への感謝の気持ちを忘れず、自分自身の目標に向かって頑張ります。そしてここまで育ててくれた両親へ恩返しができるよう立派な大人になりたいです。

佐々岡裕海さん (大宇陀)

私は春から大好きな服のお仕事をさせていただきます。たくさんの方にファッションの楽しさを伝えていき、常に感謝の気持ちを忘れず販売員として頑張りたいと思います。そして人生を楽しみます!!!

西岡真里華さん (大宇陀)

私の夢は教員になることです。ソフトテニスで全国優勝を経験させてもらった母校に戻って、次は指導者側で全国優勝に携わりたいと思います!常に笑顔と感謝の気持ちを忘れず、立派な社会人になりたいです。

吉田 菜摘さん (大宇陀)

私は春から小さい頃からの夢だった保育士になります。社会人としての自覚を持ち、支えてくださった周りの方々に感謝の気持ちを忘れず恩返ししていきます。そして子ども達を笑顔にできる保育士になります。

坂本 壮史さん (菟田野)

今まで多くの人達に迷惑をかけてきましたがこれからはお世話になった方に恩返し出来る様な大人になりたいと思います。仕事するにあたり人の話はしっかりと聞き感謝の気持ちを忘れず日々精進して行きたいです。

田口 浩杜さん (菟田野)

無事成人式を迎えられて心から嬉しいです。今まで支えてくださった方々に感謝し、成人として責任感を持っていきたいと思っています。

富士本聖史さん (菟田野)

今までたくさん心配や迷惑をかけてきた両親に感謝してこれからは少しずつでも親孝行していきたいと思っています。あとはこのメンバーで実行委員できて良かったです!

成人式実行委員会のみなさんありがとう!



山本 鷹彬さん (榛原)

今まで家族や周りの友達、関わってくれた全ての人に支えられてきました。この成人式という節目を機に少しでも成長したと感じてもらえるように、また今度は頼られる側になれるように頑張ります。

西野 輝さん (榛原)

今までたくさん心配かけてここまで育ててくれたお母さん、本当に感謝しています。これからは少しずつ親孝行していけたらなと思います。そして、いつも私の側で支えてくれたダイスキな友達にも感謝しています。

森 加那子さん (榛原)

20年間なに不自由なく育ててくれた大好きな家族、そして20年間絶えることなく周りにいてくれた友達には感謝の気持ちでいっぱいです。これからは支えてくださった周りの人に感謝し、恩返ししていきたいです。

杉山 裕依さん (榛原)

これからは大人としての責任と自覚をもち、良識のある社会人になれるよう頑張りたいと思います。そして、1日でも早く自立し、今までお世話になった方々に恩返ししていきたいです。

松本 和馬さん (室生)

残り2年でしっかりと大学を卒業して、社会人になり、今まで迷惑をかけ続けた親にしっかりと親孝行をすることが自分の夢です。まず、今できることをしっかりとし、立派な社会人になります。

梅本 夏葉さん (室生)

私の夢は、子どもの教育に関わる仕事につくことです。そのために今は大学で勉強し、様々な人との出会いを大切にしたいです。支えてくれている親やまわりの方への感謝の気持ちを忘れず頑張りたくたいです。

上竹 真里奈さん (室生)

今日までたくさんの方に支えられ、時には迷惑もたくさんかけました。これからは社会人としての自覚をしっかりと持ち、ここまで育ててくれた家族に恩を返していきたいです。

昨年8月に各地域のみなさんからご応募いただき結成された成人式実行委員会。この成人式はみなさんが企画・立案・運営し創りあげたものです。

記憶と記録に残る、人生一度きりの成人式を計画されました。心に残る一日になったのではないのでしょうか。

実行委員のみなさん、お疲れさまでした。

みなさんの同窓会を応援！ 宇陀市「アタック25」 20歳代の同窓会応援事業!!

問 まちづくり支援課 (☎82・3910 / IP ☎88・9094)

市では、独自の人口減少対策として、市内の小・中・高校の卒業生で、20歳代の方が市内で同窓会を開催された場合、経費の一部を助成しています。

これは、定住人口の増加と地域経済の活性化を目的に行うもので、この同窓会を通じて、宇陀市への定住やふるさとへのUターンをより現実的に考えるきっかけになることを期待しています。

昨年、2組の方々がこの制度を活



同窓会名：榑原中学校卒業後はじめての同窓会
卒業年月：平成21年3月榑原中学校卒業生
開催日：11月12日、30名出席



同窓会名：東榑原小学校同窓会
卒業年月：平成17年3月東榑原小学校卒業生
開催日：12月10日、30名出席

用して同窓会を開催されました。みなさん成人式以来、久々に同級生が集まれる一つのきっかけになったようで、当時の懐かしい思い出話や互いの近況報告のほか、改めて友人の大切さ、母校の思い出の大切さを確かめ合うことができたそうです。

また同時に、今の宇陀市のことや、これから将来、まちが元気になるようなこともたくさんお話ししてくれました。

宇陀市「アタック25」

20歳代の同窓会応援事業補助金概要

【対象】

- 市内の同じ学校の卒業生で、学年単位または学級単位で開催されるもの
- 20歳代の方（昭和62年4月2日～平成8年4月1日生まれ）
- 市内の旅館・飲食店で開催すること
- 同窓会の案内を25名以上に送付していること（25名に満たない場合はご相談ください）
- 同窓会の出席者に、市が提供するパンフレットを配布すること

【補助金額】

1人につき最大2,500円（限度額25万円）

【申し込み】

- ①開催14日前までに申請書を提出
- ②内容を審査のうえ、市が交付決定
- ③同窓会終了後30日以内に実績報告
- ④実績報告に基づき補助金を交付

同窓会時に行ったアンケート結果

■同窓会応援事業について

- ・同級生が集えるきっかけになり良かった
- ・故郷について再度、見つめ直すことができた
- ・今後も継続してこの事業を続けて欲しい
- ・この事業を知らない方も多と思うので、もっと大々的に周知して欲しい

■宇陀市について

- ・自然豊かで環境が良く、空気おいしい
- ・治安も交通の便も良く非常に住みやすいまち
- ・高齢化が進み若者は市外へ転出している
- ・もっとみんなが集まる集客を見込める施設の建設、または誘致をして欲しい
- ・宇陀市独自の特産品をもっとPR
- ・若者が参加できるようなイベントがあれば
- ・このままの宇陀市も良いが、特に人が優しい、人に優しいまちなので、もっと人が行き交う活気あふれるまちになって欲しい

この同窓会の開催をきっかけに、みんなが「これからもここで住もう」、「宇陀市に戻ってこよう」と思ってくれることを願ってるよ!



詳しくはまちづくり支援課で聞いてね!

宇陀市での定住を応援！

宇陀市定住のススメ!!

問 まちづくり支援課 (☎82・3910 / IP ☎88・9094)

市内で住宅を「新築」
または「購入」された市民の方へ

宇陀市定住促進奨励金を交付します

定住者の増加と自治会活性化による「活力あるまちづくり」を推進するため、定住を目的として市内で住宅取得した方に、市内で買物ができる「ウツピー商品券」を交付しています。

住宅を取得してから、1年以内に申請してください

【住宅取得とは】

自ら居住するための住宅を「新築」または「購入」すること、住宅の所有権登記を完了したものに限り、なお、相続や贈与による場合は対象外。

【対象】

- ① 転入者 (10万円)
住宅取得し、市外から転入した方
- ・転入してから住宅取得する場合、転入日から1年以内に住宅取得すること。

【子育て支援加算】

- 申請時に18歳以下の子どもが同居する場合は、その人数によって、子育て支援金を加算して、「宇陀市ウツピー商品券」を交付します。
- 1人 5万円分加算
- 2人 10万円分加算
- 3人以上 20万円分加算

【申し込み】

申請書に添付書類を添えて、まちづくり支援課に申請してください。(郵送不可)
申請書は、市ホームページからダウンロードできます。

住宅取得した市民の方

- ・住宅の建て替えも対象(平成24年7月1日以降住宅取得分より対象)
- ※住宅の増築や改築は対象外

【要件】 全て該当すること

- 取得した住宅が、交付対象者の名義であること(共有可)
- 市税の滞納がないこと(転入者は、前住所地で市町村税の滞納がないこと)
- 住宅取得した地域の自治会に加入していること

【申請期限】

住宅取得日(住宅の所有権登記の日)から1年以内

バスの特性やマナー、大切さを学び 環境にやさしい公共交通を守ろう

問 企画課 (☎82・1362 / IP ☎88・9074)

小学生が公共交通を体験学習

宇陀市地域公共交通活性化再生協議(事務局:企画課)では、平成27年度から奈良交通(株)の協力のもと、バスの乗り方や乗車時のマナー等を学び、環境にやさしい公共交通であるバス利用の大切さを考えることを目的とした「バス教室」を実施しています。

教室2年目となる今年度は、年内に市内の小学校5校(200人)が参加し、1月13日に榛原西小学校の3年生(24人)が参加しました。

教室では、ICカードの使い方や料金表の見方をはじめ、基本的なバスの乗り方のほか、バリアフリーに対応したノンステップバスの特徴や、車いす利用者のバス乗降介助の学習、バスの死角となる場所の確認などを行い、参加した児童は熱心に説明を聞いていました。

児童からは、「ICCA(シーカ・ICカード乗車券)はどこで買えるんですか?」や「バスのタイヤの直径は何センチですか?」と質問がでるなど、普段から使っているバスの詳しい説明に興味津々のようでした。



▲バスのエンジンは、ディーゼルエンジン。排気ガスや燃費にも注意して、環境にやさしい乗り物を目指しているんだ。



▲バスはみんなで利用するもの。だから乗車中のマナーには気を付けようね。

特集

市政トピックス

うだごから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん

健全な行政運営を目指して

公共施設の管理運営を見直す計画に

みなさんの「ご意見をお寄せください！」

問 総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9098)

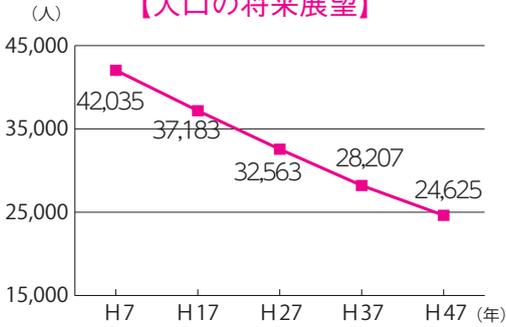
公共施設の現状

宇陀市では、合併により多くの公共施設を管理しています。道路や橋りょう、公園、水道等の施設を除く、いわゆる建築物（行政事務所、教育施設、文化施設、公営住宅など）が389か所あります。

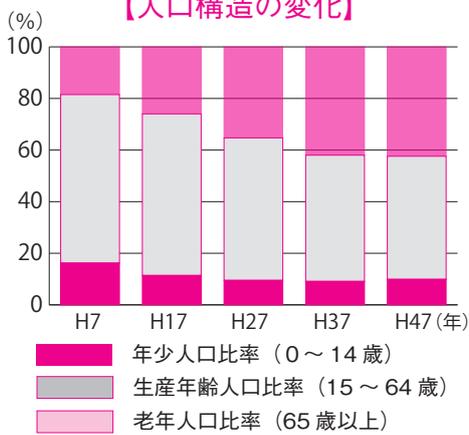
それらの施設の多くは今からおよそ30年〜40年前に建築されたもので、老朽化が進んでいます。数値で表すと築後30年を経過しているものが全体の45%あり、10年後には約70%の建物が築後30年以上となるのです。



【人口の将来展望】



【人口構造の変化】



※上記、宇陀市人口ビジョン（平成27年12月）を加工
いずれも、H27年以降は推計値

人口減少や構造の変化

市では、現在人口減対策に取り組んでいますが、人口減少は進み続けています。市内の公共施設の多くが、人

これらの公共施設の維持管理費には年間約23億円を要しており、利用状況に影響されない固定費が多くを占めています。今後は、老朽化に伴う補修が年々増加していくため、市の財政にとって大きな負担となっていくと見られます。

口4万人を超えていた平成元年頃までに建てられたものであり、利用者となる市民は年々減少しています。また、人口構造の変化をみると、建築当時とは大きく変化しており、施設の用途も時代に沿って大きく変化していることが推測できます。

公共施設等総合管理計画とは

そこで施設の実態調査を行い、今後必要となる維持管理費を試算したところ、年間約30億

円という見込みになりました。これは、定期的な改修や更新などに要する金額であり、みなさんの大切な資産を次の世代へ安全に引き継いでいくための経費です。

その上で、変化していくニーズに対応できる施設運営にも取り組んでいかなければなりません。こうした施設を取り巻く現状から、市が将来的に管理できる資産量を考え、適正に維持管理していくための方針を「宇陀市公共施設等総合管理計画」で

宇陀市の都市計画に対する意見を募集

問 まちづくり推進課 (☎82・5624 / IP ☎88・9098)

市では、都市づくりの長期的・総合的な指針としての役割を果たす「宇陀市都市計画マスタープラン」の策定を進めています。

このたび、本プランの素案がまとまりましたので、これを公表し、広く市民のみなさんのご意見を求めるためパブリックコメントを実施します。

【内容】宇陀市都市計画マスタープラン（素案）

【募集期間】2月15日（水）まで
※計画書は、市ホームページのほか、まちづくり推進課窓口にて閲覧できます。

宇陀市 都市計画プラン 検索

定めていく予定です。

この計画の素案に対し、市民のみなさんのご意見を求めるため、パブリックコメントを実施します。

【内容】宇陀市公共施設等総合管理計画（素案）

【募集期間】2月15日（水）まで
※計画書は、市ホームページのほか、総務課窓口にて閲覧できます。

【提出方法】様式はインターネット、または総務課で配布。

宇陀市 公共施設プラン 検索

【提出方法】様式はインターネット、またはまちづくり推進課で配布。





納税は国民の三大義務の1つ

みなさんから納めていただいた税金は、福祉や医療、教育、道路や下水道の整備など、市民のみなさんが、安全で安心して暮らすことができるまちづくりのために使われます。

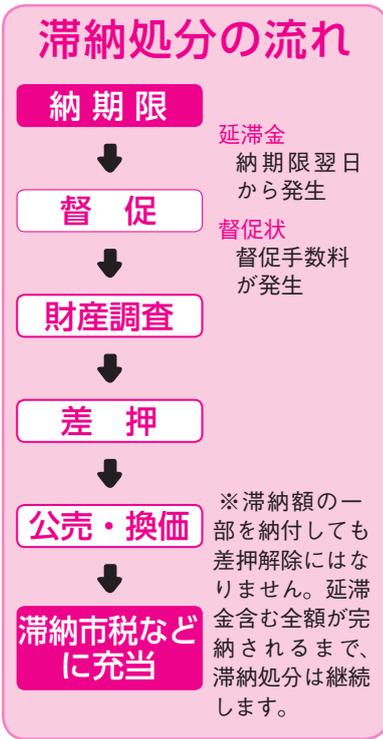
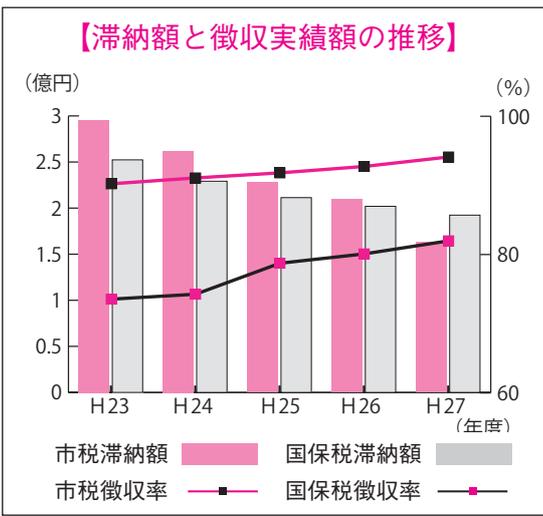
重要な市の財源となる税金の滞納を認めると、納付期限内に納めていただいた方との公平性を欠くことになります。また、市の財政を圧迫し、行政サービスの提供に支障を来すことになります。

徴収率は毎年上昇して、滞納額も減少してきているものの、左記グラフにもあるように、平成27年度の市税では1億6,326万4,164円、国民健康保険税においては1億9,236万4,394円の滞納額があります。

市では、そうした滞納を減らすために、収入または財産があるにも関わらず納付いただけない方に対して差押など滞納処分を強化しています。

納付が困難になったら・・・

中には、「病気で働けず収入がない」など、様々な理由で納付できない方もおられると思いますが、滞納になる最初の段階で相談していただければ、分割納付や徴収の猶予ができる場合もあります。納付が困難だと思ったら、**放置せずに必ず市徴収対策課へご相談ください。**



1 督促状や催告書を発送

納期限を過ぎても納付がない人に、督促状・催告書の送付、電話催告などを行います。

※市では、昨年10月から県と協働で「奈良県市町村税納税コールセンター」を開設し、納付の確認が取れない方に、委託した業者のオペレーターより電話で納付の呼びかけを行っています。

電話案内では、必ず「奈良県市町村税コールセンター〇〇です」と名乗り、納付期限が過ぎていることをお知らせします。

※こちらから金融機関名や口座番号を指定し、振込を指示するような案内は絶対ありませんので不審な電話には十分ご注意ください。

2 財産調査を実施

滞納者の財産について、官公署、金融機関、保険会社、勤務先などの調査を行います。また、場合によっては、自宅などの捜索を行うこともあります。

3 財産の差押を執行

不動産、動産、預貯金、生命保険、給与、年金のほか、自動車などの差押を行います。差押後も納付されない場合、差押財産の公売・取り立てを行います。

※差押になると、金融機関や勤務先、取引先などからの信用を失ってしまう恐れがあります。

観光振興による地域の活性化を目指して

宿泊事業者の誘致を進めています

問 産業企画課 (TEL 82・5874 / FAX 88・6075)

市では、市の資源を最大活用しながら産業振興・雇用創出・観光交流を拡大し、市の活性化や魅力あるまちづくりを推進していくため、奈良県東部地域の観光の拠点となる宿泊施設を建設運営する事業者を募集しています。

【事業の基本条件】

事業の基本条件を次のとおりとしながら、事業予定者の提案をできる限り尊重し、事業予定者と協議の上、事業の条件を確定することになります。

- 施設は宿泊施設とし、施設の規模は、宿泊収容人数 200 名程度あるいはそれ以上とすること
- 施設の外観および外構は、周辺環境と調和したデザインとすること
- 地域経済団体等の活動に積極的に参加すること
- 宿泊業の営業に際し、外注業務、資材調達等の発注、地元食材の利用など、できる限り市内事業者と連携するとともに、雇用の創出等、市全体の経済効果につながる取り組みを実施すること
- 大規模災害時の避難施設として活用協力すること など

【宿泊事業用地について】

市が宅地造成を行った後、事業予定者に売却もしくは貸与します。

【宿泊事業予定者の決定方法】

公募型プロポーザル方式により決定します。

【受付締切】 2月28日(火)

事業詳細、募集要項などについては市ホームページで。

宇陀市 宿泊事業者誘致 [検索](#)

【その他】 この事業では、宿泊施設隣接に災害時に対応できる防災機能を有する公園の整備を行います。平時は、運動公園、薬草公園、薬樹の森として四季を通じて楽しむことができ、散歩できる環境整備を行うとともに、近隣の総合運動場・体育館等と併せてスポーツツーリズムなどを推進していきます。

【事業用地概要】

所在地	榛原萩原地内 (宇陀市総合体育館周辺)
敷地面積 (予定)	約 15,000㎡～20,000㎡ 事業予定者と協議の上、決定
周辺施設	宇陀市総合体育館、総合グラウンド、温水プール、テニスコート等

市長日記

新年の宇陀市づくりに向けて



▼新年を迎え、各種団体などの新年会に参加させていただきました。改めて、皆さまの事業に対する熱い想いを感じる事ができました。

▼成人式に出席しお祝い申し上げます。あいさつでは、今までの20年間に感謝するとともに、1人の社会人として権利だけでなく、義務と責任を自覚し、宇陀市、そして日本で活躍してくれることを期待しています。みなんでより良いまちづくりをしていきましょうとお話しさせていただきました。

▼平成29年度予算案の最終ヒアリングを行いました。地域からの要望、また、宇陀市の将来に向けての投資など、広く担当者から意見を聞き、調整させていただきました。

平成29年度地方財政対策の仮試算では、大幅な地方交付税の減額が示されたことから、現状維持などを求める要望活動を行いました。高市総務相のご努力などにより、減額幅が抑制されましたが、依然、厳しい状態となっています。市といたしましても、職員数の減数、各種施設の統廃合など様々な行財政改革



12月15日、かぎろひを観る会に参加。歴史浪漫あふれる悠久の空間を楽しみました。

を行い対応していますが、社会福祉費の増額もあり全ての要望に応えることは難しくなっています。そのため、選択と集中の中で、宇陀市の今を良くする。将来のまちづくりにつながる予算としたいと念願しています。

▼奈良県市長会長として色々の審議会などに出席し、県内各市の抱える問題、宇陀市の問題などについて意見を述べさせて頂いています。特に、東和地域医療構想会議で中山間地域の医療の事情を改善するよう繰り返し発言してきたことが、地域医療構想の中で記され、宇陀市立病院の医師の偏在などが理解されてきています。これらの事が医師の派遣に繋がればと考えています。

▼宇陀市は、少しずつですが良くなってきました。勿論、議論も大事ですが、一人ひとりが、行動を起こす時に来ています。寒い日が続きますが、寒さに打ち勝つ運動、仕事を通じて、体調維持に努めてください。ウエルネスシティ宇陀市をみんなで創りましょう。

楽しく・安全・快適な

宇陀市はサイクリストが集う

まちづくりを進めています!!

問 まちづくり支援課 ☎82・39100 / IP ☎88・9094



▲自転車スタンド



自転車楽しいよ!

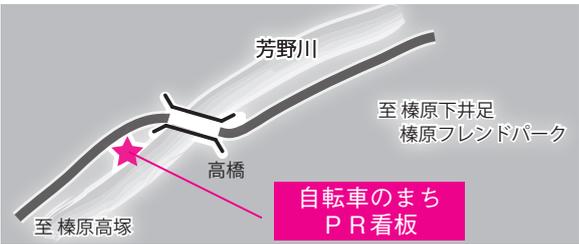
僕たちも一生懸命練習しています!

▲宇陀サイクルレーシングのみなさん



これからサイクリングを盛り上げましょう!
僕たちが看板になっちゃった(笑)

▲榛生昇陽高校自転車競技部の選手



自転車のまち PR看板

昨年の広報うだ6月号の特集「ツール・ド・UDA」でも紹介したように、榛生昇陽高校自転車競技部の国体などでの活躍、また近畿高等学校自転車競技大会の開催を契機として、自転車で宇陀市を訪れる方も多くなりました。自転車は、移動手段として環境に対する負荷が少ないだけでなく、心身の健康の増進にも繋がる身近な乗り物でもあります。

このたび、市では自転車のまちづくりのPR看板を設置するとともに、自転車用スタンドや空気ポンプを公共施設に配備することになりました。

そのほかにも、関係機関とも協働でホームページでの情報発信や市内各所を巡るいろいろなコース整備が進められています。

ぜひ、四季の風薫る宇陀市を堪能してください。

nara-cycling.com 検索

キラリ うだ人 Kirari UDA-Bito

— 伝刀 (でんとう) —

(宇陀が発祥といわれる 日本刀の持つ価値を伝えたい)

刀工 河内 隆平さん (室生大野)

さがあり、その世界観の虜になりました。



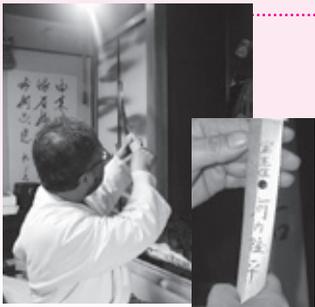
菟 田野稲戸には、日本最初の刀剣師「天国(あまくに)」が数々の銘刀を鍛えるために使った「天国の井戸」の伝承があり、そのことから、宇陀には平安時代頃から「宇陀鍛冶」と呼ばれる刀鍛冶集団がいたそうです。

昔から刀剣の世界では、どの地で打ったかを大切に、刀に作刀した地名を刻むことがよくあります。私も作品には「室生住 河内隆平」と刻んでいます。室生は歴史的にも有名です。宇陀は刀剣の祖に縁のある地として、喜びと誇りを持って刻んでいます。

私 は刀鍛冶の家系に生まれ、幼少の頃から刀が日常にある生活を送ってきました。銘刀には道具というよりも、伝説や歴史、その美し

今 は刀剣が求められる時代ではありませんが、最近、刀剣が題材となるゲームやアニメが増えてきたようで、特に若い女性や外国人が日本刀に関心を持ってきています。驚いていますが、それを入りに少くとも刀の持つ様々な価値や浪漫、意義、魅力を広く知ってもらえればありがたいです。

日 本刀の世界では鎌倉時代が技術の頂点なんです。私自身、刀鍛冶として当時の技術を再現すること、またそれを見届けるのは人生の目標です。何より宇陀の持つ歴史的風土的価値をみなさんに知ってもらいたいです。



光にかざすと鍛えられた証である刃紋がよくわかるんです。

キラリ うだ人

特集

市政トピックス

うだごから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん

うだんします からだから

「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 まちづくり支援課 82・3910/IP 88・9094

① 満足度90%以上の「認知 症勉強会と100歳体操」

～東榛原まち協～

11月27日、大和富士ホールで90名の参加のもと認知症勉強会を開催。

近年、高齢者の人口増とともに、認知症への理解と対応が課題となっています。

そこで今回は、認知症の方への対応方法や症状の特徴などについて、介護体験をされたご家族や訪問看護師からの体験談やお話、また市医療介護あんしんセンターからは宇陀市の現状などをお聞きしました。続いて、高齢者の方の身体機能がアップする100歳体

操を参加者全員で実施。
アンケートの結果、多くの方から、「とても良かった」「参考になった」と感想をいただきました。今後、地域での見守り活動の広がりを期待します。



- ▲ 100歳体操で身体機能アップ!
- ▶ 健康維持の大切さを実感!



② 親子で向渕たんけんハイキング!

～向渕地区まち協～

12月3日、親子17名の参加のもと、向渕地区内をハイキングしました。

これは、次世代に地域の魅力を伝えていこうと子ども会が企画したもので、知識豊かな地元の方がガイドになりました。

参加者は「向渕たんけんマップ」を手に、午前中は、向渕の東側を散策しました。伝承の弘法七つ井戸や伊勢街道の道標などで立ち止まっては、ガイドの説明に耳を傾け、普段は見られない遺構などを見学しました。
午後は、やまびこホールで保護者手づくりのカレーライスを味わった後、地区の西側、龍王が渕方面へ足を延ばしました。
向渕地区は、スズラン群生地や柱状節理の水晶山など自然や景観に恵まれ、また、龍王や聖武天皇にまつわる伝説など地域資源が豊かな地域です。
当日は天気にも恵まれ、親子ともども紅葉で彩られた郷土の宝物に触れていました。



▲ 伊勢詣で賑わった頃の街道の記録

▶ たんけんマップを手に散策



③ 「宇陀歴史誕生」学習会を開催!

～伊那佐地区まち協～

12月10日、市内外から約60名参加のもと、伊那佐をはじめ宇陀市の歴史学習会を開催。

講師は山本雅則先生(曾爾村教育委員会・御杖村教育委員会指導主事)で演題は「宇陀西国三十三所」。歴史ファンが多く集まり、会場の旧伊那佐幼稚園は満席でした。

当日、宇陀市の歴史の奥深さを改めて実感できる話に参加者の方は熱心に耳を傾け、大盛況の学習会となりました。また、この模様は、うだチャンネルで放映されます。(今月号P31参照)



▲ 熱心に耳を傾ける満席の参加者

▶ 大盛況の会場で地域への思いを語る衆谷会長!



4 みんなで地域を守る「地域防災訓練」を実施!

〔大宇陀中央地域まち協協和分会〕

11月27日、大宇陀人権交流センターで、「安心安全の地域づくり」をテーマに地域防災訓練を実施。

宇陀消防署南分署の方による消火器の取り扱い方講習や水消火器による初期消火訓練、また市危機管理課による地震対策に関する防災講習を受けました。

災害は、いつ・どこで起こるか分かりません。そのような中で、地域のみんなで協力し助け合うこと、日ごろから防災に対する意識を持つことの大切さについて、学習する機会となりました。

た。今後も、まち協では、協働による新たなまちづくりを目指して、地域防災について取り組んでいきます。



▲消火器の取り扱い訓練



▶地域での助け合いを学びました

イベント 地元特産品 展示即売会 & 早春うぐいすコンサート

〔笠間地区まち協〕

早春のひと時、室生笠間地区でゆっくりおくつろぎいたただこうと、多彩な催しを企画しました。多数のご来場、お待ちしております。

開催日…2月25日(土)

場所 音楽の森ふれあい館(室生上笠間)

内容

▼地元特産品 展示即売会

午前11時30分～

名物カレーパン、笠間手打ちそば

他(軽食あり)

▼早春うぐいすコンサート

午後1時30分～

出演…音楽の森むろうコーラス
指揮・歌…荒井敦子

(定員…80名)



▲音楽の森むろうコーラス

問 笠間地区まちづくり協議会
音楽の森ふれあい館
(☎・FAX 97・2215)



アズキ

お祝いに赤飯を炊くようになったのはなぜでしょうか。赤いものがよければ、トマトケチャップで色を付けてもよいし、ほかにも赤いものはたくさんあります。それなのになぜ赤飯なのでしょう。

その答えは、アズキ(赤小豆)の薬効にあるようです。アズキは肝臓と腎臓を強くしてくれます。それではなぜ赤飯にして、あんこ餅やおはぎにしないのか。

アズキは腎臓や肝臓に効果がありますが、砂糖が入れば、それらの効果は出ず、どこにも効かなくなってしまう。半面、塩が入れば、腎機能が活発に働き、それにつれて肝機能も強く働くようになる特性があるのです。

そのため、アズキで肝臓や腎臓を強くするには、塩を入れて炊かなくてはなりません。塩味のアズキは誰もがそんなに喜んで食べられるものでもありません。健康に良くても誰も喜んで食べなければ、あまり実用性がありません。みんなの健康を願う場合、誰もが好んで食べられるのが基本です。そこで、お米が組み合わされたのです。赤飯にすれば塩味が合い、おいしく食べられます。しかも、健康になれるのです。

こうして赤飯を作ると、自分自身の健康を願うことができます。でも、他人の不幸も嫌です。そこで、赤飯を配るようになったのです。

薬草道遥(やくそうしようよう) 毎回「薬草」に関わる内容を連載でお届けするコラムです。



▲腎臓や肝臓を強くするアズキ

※当市で「薬草活用講演会」をしていただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

問 産業企画課 ☎82・5874 / IP☎88・9075

榛生昇陽高校が全国で唯一、 高校単独で表彰

11月20日

地域と学校が連携・協働して、地域全体で子どもたちの成長を支え、地域を創生する活動に対し、榛生昇陽高校が文部科学大臣表彰を受賞されました。

同校には、平成5年に設置された福祉科と、平成16年、統合校始動とともに新設された幼児児童教育コースである「人間探究コース」を中心に、これまで地域の多くの福祉・教育施設と連携・協働いただくほか、各地域でのイベントなどにもボランティアスタッフとして積極的に参加いただいています。

これからもまちづくりにご協力をお願いします。



市長へ受賞報告のため来庁されました。

鳥見山で「新春ご来光祭り」

1月1日

元日早朝、鳥見山（榛原萩原）で、ご来光祭りが行われ、約200名の参加がありました。

当日は、新年を祝うかのように、雲の切れ間から美しいご来光を望むことができました。

参加者は、朝5時に墨坂神社を参詣後、約1時間をかけて、徒歩で鳥見山公園を目指しました。寒い早朝のイベントのなか、市観光協会からは、温かい豚汁の振る舞いがあり、みなさんはご来光の出るまでの時間を楽しみました。

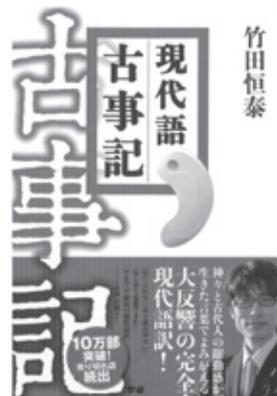
みなさんの一年が、健やかに輝きますことを願っています。



教育振興に寄贈いただきました

11月24日

奈良竹田研究会 森口孝さん(吉野郡大淀町)より、宇陀市の小中学校の子どもたちの教育にお役立てくださいと、書籍「現代語古事記」(著者:竹田恒泰)を寄贈いただきました。いただいた書籍は市内の小中学校に配布し、子どもたちの教育に活用させていただきます。



子どもたちの安全を守るために

12月6日

奈良県交通安全協会より横断指導旗を寄贈いただきました。

この横断指導旗は、子どもと高齢者の交通事故防止など、様々な交通安全活動の取り組みの一環として作成されたもので、通学路等での子どもたちの保護誘導に活用するものです。

全国で通学途中の児童生徒が被害に遭う事故が多発している昨今、子どもたちの安全を守るために、この横断指導旗を大切に使用させていただきます。





話題の
新刊本!



ニワトリ ~人類を変えた大いなる鳥~
 アンドリュー・ロウラー著
 熊井ひろ美訳
 出版：インターシフト
 合同出版(発売)

世界中で最も広範囲に分布している鳥類で、最もありふれた畜産動物、ニワトリはなぜ人類に欠かせないパートナーとなったのか？ニワトリの足跡を求めて、歴史・文化・科学を巡り、地球各地を巡る、驚きの文明論。
 (中央図書館所蔵)



賢治童話ビジュアル事典
 中地文 監修
 出版：岩崎書店

宮沢賢治の童話に登場する物や自然、生き物などを、写真やコラムでビジュアルで紹介した事典。その項目の説明のほか、賢治自身や当時の岩手・花巻にまつわる話、歴史に関わる内容、賢治童話のどのお話に出てくるのかも掲載。
 (中央図書館所蔵)

図書館からの
まめ知識 Vol.35

啓蟄(けいちつ)。二十四節気(にじゅうしせつき)の一つで、冬ごもりをしていた虫が暖かくなって外に出てくる時期という意味だそうです。3月6日頃を言いますが、その頃になると、長い寒さのトンネルの先からチラチラと暖かい光が差し始め、田んぼや畑に出て地ごしらえを始め、今年は何を育てようかなあ?などと考えたりします。まさに高村薫さんの小説『土の記』に出てくる、伊佐夫さんのようです。

そこで、図書館では定期購読雑誌『現代農業』に学ぶ「野菜づくりのコツと裏ワザ」というテーマで講習会を予定しています。DVDを見ながら今年の作付の参考にさせていただければと思います。また、まだ寒いこの時期に図書館の野菜づくりの本を読みながらじっくり計画を練っていただき、来るべき春に備えていただければ幸いです。

おはなし会やその他のお知らせは P23

向渕自治会自主防災会が奈良県防災功労者知事賞受賞 11月27日

「平成28年奈良県防災功労者知事表彰式」が国立大学法人奈良女子大学で行われ、向渕自治会自主防災会(西山悦司会長)が知事賞を受賞されました。

同自治会では、自主防災会が中心となって地域防災力の向上を図り、防災訓練・防災学習会・救急講習会などを継続的に実施されています。今後危惧される大災害に対し「自助・共助力のアップによる強い向渕」を合言葉に、災害時、犠牲者ゼロのまちを目指されています。



「奈良県統計功労者表彰式」開催

11月29日

奈良市の東大寺総合文化センターにおいて、「平成28年度奈良県統計功労者表彰式」が行われました。

この表彰は各省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が、各大臣や知事、県統計協会会長から表彰されるもので、宇陀市からは、奈良県統計協会会長表彰に松田久美さん(大宇陀西山)、総務大臣表彰(国勢調査調査員)に木原繁一さん(室生龍口)と東峯和己さん(榛原内牧)が受賞されました。

これからも統計調査に、みなさんのご協力をお願いします。



左から木原さん、松田さん、東峯さん

市障害者地域自立支援協議会子ども支援部会では、毎月1回井戸端会議を開催しています。

【日時】 2月16日(木) 午前10時～正午

【場所】 大和富士ホール

**みんなでつながりをつくらう
井戸端会議(第11回)**

保護者同士の交流の中で、子育てのヒントを探してみませんか。

【日時】 2月9日(木) 午前10時～正午

【場所】 市役所 会議室

おしゃべり会(かるがもくひび)

お子さんの発達に関する不安や悩みについて語り合いませんか？

問 介護福祉課
(☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

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

日程などは広報、またはホームページをご覧ください

**発達が気になるこどもたちを支える
家族のスキルアップセミナー**

「うちの子の発達が気になんねん…」って同じように思っているみんなと一緒に学び、語り合いませんか？

セミナー第1部 13:30～15:00



「片づけなさい」は言っちゃダメ！
子どもの片づけを育てたい
保護者のための
子育て片づけ講座

【講師】 長野ゆか氏
(オフィスミカサ代表)

セミナー第2部 15:10～16:30

ペアレントメンターとともに語り合しましょう！！フリートーク(井戸端会議)

親の立場で相談にあたる方をペアレントメンターと呼びます。子育ての経験や地域の情報等をアドバイスいただきます。

【日時】 2月25日(土) 午後1時30分～4時30分(受付:午後1時～)

【場所】 農林会館 2階 大集会室(榛原下井足)

【その他】 託児希望の方は、2月20日(月)までに問へお申込みください。

問 市障害者地域自立支援協議会子ども支援部会事務局(介護福祉課内) (☎ 82・3675)

入場無料
託児あり



子育てサポートday



ファミリー・サポート・センターでは、毎月1回お子さんの託児を行っています。託児の専門講習を受けた子育てサポーターがお子さんを預かります。◎サポートの日が決まっているので、ご家庭の予定がたてやすくなります。

【例えば・・・こんな時】

- ・ママ友とランチでリフレッシュ♪
- ・ゆっくり買い物に行きたい♪
- ・“子育てサポートday”に合わせて、歯医者を受診・美容室の予約を入れたり・・・

【対象】 生後6ヵ月～就学前のお子さん

【サポートday】 2月20日(月) 午前10時～午後4時

【場所】 子育て支援センター すくすく

【費用】 1人につき、最初の2時間まで・・・1時間：500円
以降30分ごと：300円

【定員】 8名(先着順)

【申し込み】 託児希望の方は5日前までに問へ

☆次回開催日 3月22日(水) 子育て支援センター



問 ファミリー・サポート・センター
(こども未来課内)
(☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)
メール: uda.famisapo@gmail.com



パパ・ママ応援

★子育て支援センターからのお知らせ★

♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

2月カレンダー

問 子育て支援センター ☎84・9925

月	火	水	木	金
		1 ※保健師相談日	2 ♪ リズムの日	3
6	7 📖 お話の日 (ALT) ※家児相談日	8 ほっこりタイム	9 ♪ リズムの日	10 ●1歳児親子教室 (合同)
13 なかよしひろば	14 📖 お話の日 ※家児相談日	15 ●0歳児親子教室 (合同)	16 ♪ リズムの日	17 ●2歳児親子教室 (合同)
20 ファミサポday	21 📖 お話の日 ※家児相談日	22 ほっこりタイム	23 ♪ リズムの日	24 子育て講座 (レジンで作ろう)
27 2歳児親子体操教室	28 📖 お話の日 ミニ誕生会 ※家児相談日	表記中の就園前とは幼稚園等入園まで 就学前とは小学校入学まで		

支援センター開放 (申込不要)

子育て家族が、自由に遊べるよう施設を開放します。

【対象】 市内在住および里帰りの就学前の乳幼児とその保護者

【時間】 月～金曜日(土・日・祝日は除く) 午前9時～午後4時

📖 お話の日
【時間】 午前11時～11時30分

♪ リズムの日 (健康ポイント事業)
【時間】 午前11時～11時30分

なかよしひろば (申込不要)

【対象】 市内在住の就学前の乳幼児とその保護者

【日時】 2月13日(月) 午後2時30分～3時30分 (途中参加も大歓迎)

【内容】 「段ボールで遊ぼう」

【持ち物】 水筒、タオル

おしゃべり会～ほっこりタイム～に参加しませんか?

保護者同士でちょっとしたひと時、おしゃべりを楽しむ会を企画しました。日頃の子育ての話や情報交換など、悩みや自慢話など。お父さんも大歓迎です。

支援センターの職員も仲間に入れていただいで、楽しくおしゃべりしましょう。

お申込みをお待ちしています。

【日時】 2月8日(水)・22日(水) 午前10時～11時30分

☆子育て講座☆

～レジンで作ろう～

レジンとは「硬化樹脂」のことです。透明な樹脂で好きなパーツを閉じ込めて固めることができます。身近な物を飾ってみませんか。

【日時】 2月24日(金) 午前10時～11時30分

【内容】 レジンで作ろう

【講師】 三枝 愛先生

【定員】 10名(先着)

【持ち物】 飾りたい品物

【参加費】 300円

【申し込み】 2月22日(水)までに問へ。※樹脂アレルギーの方は必ずお知らせください。



2歳児親子体操教室

【日時】 2月27日(月) 午前10時～11時30分

【講師】 京都スポーツ教室 片山智貴先生

【定員】 15名(先着)

【服装】 親子とも、動きやすい服装、

【参加費】 無料 【申し込み】 問へ

★ご近所ひろば

2月は、感染症予防と積雪が予想されるため中止とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

【3月の予定】 1日(大宇陀こども園)、8日(ぬく森の郷)、15日(榛原総合センター)

【定員】 10名(先着) 【申し込み】 問へ。

特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん

宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

■入院患者さんとのご面会について

患者さんに面会される時は、面会時間を厳守してください。

面会時間 午後1時～7時まで

- 患者さんは、面会のために疲れたり容態を悪くされることがありますので、なるべく短時間をお願いします。
- 症状によっては面会をお断りする場合があります。
- 他の方の迷惑にならないように、お静かにお願いします。
- 公衆衛生上、乳幼児の同伴、多人数での面会をご遠慮ください。

受診の際は保険証をお忘れなく

～毎月確認が必要です～

毎月1度、健康保険証の確認を行っています。
必ず、月の初めに窓口にご提出ください。

■糖尿病教室のご案内

【2月の予定】 23日(木) 糖尿病の基礎知識 (第1回)
【時間】 午後2時30分～ **【開催場所】** 北館2階栄養指導室

■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・一般内科)

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む(退職金はありません)。

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

○看護師(パート)若干名

対象者：看護師免許を有する人

採用試験：小論文、面接

提出書類：履歴書、資格証明書の写し

○看護助手(パート)1名

業務内容：病棟、外来での掃除・ベッドメイキング・移動介助・食事介助等

採用試験：小論文、面接 提出書類：履歴書

※資格は特に必要ありません。

※試験日については、後日連絡します。

◎経営企画課(土・日・祝を除く午前9時～午後5時)

外来診療日程表

(1月1日現在)

初診受付及び予約外の診療受付は、午前8時から午前11時までとなっています

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 (循環器内科) (消化器内科)	1診	白石	杉原	杉原	佐々木	佐々木
	2診	椎木(しいき)	松倉	椎木	椎木	松倉
	3診	松島	松島	白石		前川
	4診		浅田(消化器)	林	林	林
	初診	田邊(たなべ)	椎木	松島	川島	小林
	午後	^o-メ-カ-外来 松倉(予約) 第2月曜(午後2～3時)	腎臓外来 椎木(予約) 毎週(午後2～3時)		糖尿病教室 指定日(午後2時30分～) 禁煙外来・SAS 予約制(午後2時～)	
外科		中辻	越智(おち)	中辻	中辻	中辻
婦人科	午前	休診	南淵(なぶち)	南淵	休診	南淵
	午後		更年期外来(予約)	更年期外来(予約)		
整形外科 ※1診は奈良肩・肘センターを兼ねています。	1診	水撮(もんどり)(予約)	【午前】水撮(予約)	仲川(一部予約含)	水撮(一部予約含)	仲川(予約)
	2診	竹嶋(一部予約含)	竹嶋(予約)	奥本(一部予約含)	井上(予約)	奥本(予約)
	3診	島岡(一部予約含)	門野(予約)	【第2・4週】島岡(予約)	澤井(一部予約含)	江川(一部予約含)
	4診	澤井(予約)	島岡(一部予約含)		池田(予約)	井上(一部予約含)
	5診	池田(一部予約含)	【午後】酒本(一部予約含)		【午後】仲川(予約)	
耳鼻いんこう科		木村 補聴器外来 第2・4月曜(午前中・予約)	休診	伊藤	休診	金田 第2金曜のみ 午前10時30分から診察
眼科	1診	安森	安森	担当医	丸岡	安森
※丸岡医師の診察は、受付は午前10時30分まで						
皮膚科	午前	宮川	白井	休診	休診	正島(しょうばたけ)
神経内科	1診	拾尾(じゅうお)	拾尾(新患)	塩田	拾尾	拾尾
	特別外来	【午後】(予約制)	【午後】(予約制)		【午後】(予約制)	【午後】(予約制)
泌尿器科		夏目	夏目	夏目	夏目(新患のみ) 診察は午前10時30分まで	中井
小児科	午前・午後	岸本	矢田	岸本	岸本	岸本
予防接種(午後1時～2時)		予約制	予約制	予約制	発達相談外来 予約制(午後1時～2時)	予約制

◎整形外科に限り、当日の午前8時30分～10時までの間に、午後からの診察を電話予約することができます。(人数制限あり)

◎腎透析については、内科外来で受付しています。◎小児科の診察は、小児科予約システムで予約することができます。

◎小児科の午後の受付時間は午後1時から午後4時まで、診察時間は午後2時～。

～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX85・2501)

※電話番号等の間違いが増えています。ご注意ください。

地域ケア会議 ～みんなで支え合う地域づくり～



市では、介護が必要になっても、できる限り住み慣れた自宅や地域で、自分らしい暮らしを続けることができるよう、「医療」「介護」「予防」「生活支援」「住まい」が適切に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。一人ひとりが自分にあった暮らしの中で、生きがい・役割を見出し、地域のみなさんの助け合い、支え合いを積極的に進め、絆を深めていくことを推進するために、地域ケア会議を開催しています。

今年度の地域ケア会議では、高齢者が暮らしやすいまちをテーマに意見交換した中で、多く意見が出ていた「集いの場」をテーマとして、地域ごとに3回の会議を開催しました。

第1回目

交流することの必要性について話し合いました。

- ・安否確認・見守り・情報交換
- ・相談できる・認知症予防
- ・張り合いやいきがいになる

参加者 262名

第2回目

地域にある交流場所を地図上で確認しました。月1回、年数回の交流場所は多数ありましたが、週1回の集いの場になると、地域差がありました。

参加者 186名

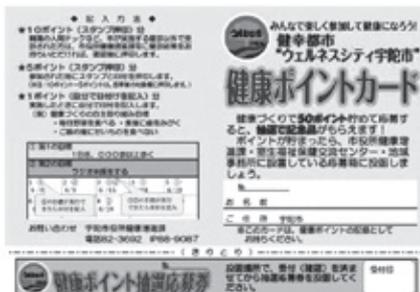
第3回目

認知症の予防や見守りなどには、週1回の集いの場が大切です。地域で週1回の集いの場を増やしていくために、みんなができることを意見交換しました。

参加者 194名

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

健康ポイントカードの
応募締切が近づいています



毎日の健康づくりでポイントを貯めていただきました“健康ポイントカード”の平成28年度抽選会を3月中旬に行います。現在、たくさんの方が応募されています。応募の締切は**3月8日(水)**ですので、50ポイントたまったカードはお早目にご応募ください。

【応募箱設置場所】

- ・市役所健康増進課
- ・各地域事務所
- ・室生福祉保健交流センター(ぬく森の郷)

※50ポイントに満たなかったカードは来年度に継続してお使いください



こころの健康づくり学習会

「眠れていますか? ～不眠はこころのSOS～」

不眠の症状で悩んでいませんか?そこには“こころの病気”が潜んでいるかもしれません。睡眠と健康の関係をよく知り、ストレスと上手につきあう方法を学びませんか。

【日時】2月19日(日)
午後1時30分～3時30分(受付:午後1時～)

【場所】榛原総合センター

【講師】松村ストレスクリニック院長 松村一矢医師

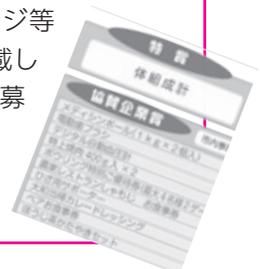
【その他】申込不要 手話通訳あり

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

☆健康ポイント事業を応援して下さる 商店・事業所等を募集します☆

ポイント事業の記念品として商品等の提供・協賛いただける商店や事業所等については、お名前および商品イメージ等をチラシやホームページに掲載しますので、2月末までにご応募ください。

問 健康増進課
(☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)





保健センターからの おしらせです!

市民のみなさんの健康に役立つ
情報をお届けします

予防接種

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	7日(火)	平成28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

乳幼児健康診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	4～5か月児健康診査	23日(木)	平成28年9月～10月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時～1時50分
	10～11か月児健康診査		平成28年3月～4月生まれの児		
	3歳児健康診査	28日(火)	平成25年6月～8月生まれの児		
榛原・室生	2歳児歯科健康診査	16日(木)	平成26年11月～平成27年1月生まれの児	室生福祉保健交流センター	
	4～5か月児健康診査	21日(火)	平成28年9月～10月生まれの児		

お知らせ

ひよこクラス (育児教室)

“子育てや離乳食”について、ママ同士楽しく学びながら交流や情報交換しませんか。

【日程・内容】

- ① 2月9日(木) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 2月15日(水) 絵本・歯のケア・けがの予防
- ③ 2月22日(水) 離乳食(講話と調理実習)

【時間】 午後1時30分～3時30分

【場所】 室生福祉保健交流センター

【対象】 平成28年10月～12月生まれの乳児の保護者

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、③はエプロン、三角巾、手拭きタオル

【託児】 該当するお子さんの託児を行います。費用は1回300円、事前申込が必要です。

【申し込み】 問へ

なかま会のご案内

【日時】 2月27日(月)

午前11時～午後2時

【場所】 室生福祉保健交流センター

【内容】 ○みんなで作って、みんなで食べよう
○情報交換・来年度の計画検討

【持ち物】 エプロン、三角布(バンダナ)、手拭きタオル、材料代(500円程度)

【対象】 精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方

【申し込み】 問へ

めく森サロン (室生地域)

【日時】 2月3日(金)・10日(金)・17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】 ○手芸(布が花に変身)
○工房(万華鏡でキラキラ)

【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

【申し込み】 問へ

予防接種のお知らせ



以下の予防接種はすでに個別にご案内していますが、問診票がない場合などはお問い合わせください。

● MR(麻しん・風疹の混合ワクチン) 2期

幼稚園・保育園年長の時期に接種します。接種期限は3月31日まで。

● DT(ジフテリア・破傷風の2種混合)

小学校6年生の時期に接種します。13歳未満まで接種は可能ですが、早めに接種しましょう。

問 室生福祉保健交流センター ☎92・5220/IP☎88・9175

“けんしんすすめ隊”を募集します！

～検診であなたと大切な人の未来を守りたい～

市では、“ウェルネスシティ宇陀市”の実現に向けた取り組みの一つとして、24名の「がん予防推進員（けんしんすすめ隊）」のみなさんに特定健診・がん検診の受診勧奨や、がん予防に関する情報提供を行っていただいています。

新たな推進員を募集しています！

市のがん対策のために想いを持つ方のご協力をお待ちしています。



～活動内容～

- ・地域における「がん検診・特定健診の受診勧奨」や「がん予防に関する情報提供」
- ・各種イベント時におけるがん予防、健（検）診受診キャンペーンの実施
- ・正しい知識や理解を習得していただくため、がんに関する研修会や推進員同士の座談会 など

【申し込み】問室生福祉保健交流センターへ

ウェルネス運動教室

「マイメモエクササイズ」参加者募集！

活動量計（歩数やカロリー消費量、運動強度を表示）を身につけて、筋力トレーニング・有酸素運動・ストレッチなど、健康づくりのために必要な基本的な運動をバランスよく学びます。体組成計で四肢や体幹の筋肉量や体脂肪を測定します。



「自分で運動をしているけれど効果があるのかな？」「もっと効果の上がるトレーニング方法はあるかしら？」という方におすすめです。ぜひご参加ください。

【実施日時】4月～平成30年3月までの指定する木曜日 午後2時30分～3時45分

【場所】室内温水プール アクア・グリーン榛原 2階 フィットネスルーム

【対象者】市内在住の20歳以上の方

※受診中の方は、健康づくりのための運動について主治医の許可が必要です。

【募集人数】20名（人数を超えた場合は抽選）

【参加費】月1,000円

※市指定の活動量計（けんこうマイメモリー）をお持ちでない方は、購入費として2,700円が別途必要です。

【申し込み】2月20日（月）までに問へ

※今月の「野菜たっぷりクッキングレシピ」はお休みします。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

野菜たっぷりクッキングの レシピ集ができました！！

みなさんご存知、うだチャン11で放映中の「野菜たっぷりクッキング」。4年間の厳選メニューをギュッと凝縮したレシピ集ができました。このメニュー集は料理が苦手・料理のレパートリーを増やしたい・放送したあの料理レシピが知りたい方などにおすすめです。

毎日の食事献立に困った時にお使いください！

冊子サイズ：B5版 全22ページ

定価：200円（税込）（実費制作分） 冊数：限定500冊

販売場所：健康増進課または室生福祉保健交流センターぬく森の郷

Cooking



見本を販売場所に設置してあります！！
まずは、お手にとって
みてくださいね。

うだチャン11chで1月放送したレシピは、ホームページをご覧ください。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング 検索

問室生福祉保健交流センター（☎92・5220 / IP ☎88・9175）
健康増進課（☎82・3692 / IP ☎88・9087）

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、
年末年始は閉庁)

☎0745-82-8000(代)

Life&Environment
くらし・環境

全国瞬時警報システムの 放送試験を実施

地震や武力攻撃等の災害時に、国からの緊急情報を人工衛星などを活用して情報伝達される全国瞬時警報システム「J・ALERT(ジェイ・アラート)」。

そのシステムによる緊急情報を確実に伝達するため、試験放送が行われます。

市内に設置してある防災行政無線の屋外拡声子局を用いて、自動で屋外放送試験を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

【実施日時】2月21日(火)
午前11時頃

問 危機管理課
☎82・1304 / IP ☎88・9070



平成29年度 市営駐車場利用者募集

【駐車場の所在地】

市営下井足駐車場(榛原下井足)

【募集台数・使用車種】60台(普通車、軽自動車。二輪車不可)

【対象】市内在住の方で、かつ市外へ通勤または通学する方

【使用料】月額6000円/台

【利用期間】4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

【申し込み】運転免許証と市外へ通勤または通学していることが確認できる書類(交通機関の定期券、健康保険証など)・印鑑を持参。

※これらの書類の写しをとらせていただきます。

【申込期間】2月1日(水)～15日(水) ※土・日曜日を除く

【決定方法】

①申込者が駐車場の募集台数を超えた場合は抽選。

②駐車区画は、申込者が募集台数を超えない場合でも抽選。

【抽選日】2月24日(金) 午後7時30分

※行事の開催などによる駐車場周辺道路の規制、混雑のため、ご利用できない場合があります。また、駐車場は施設いたしませんのでご注意ください。

問 総務課

☎82・1302 / IP ☎88・9068

高額療養費の支給申請には 領収書の写しが必要です

確定申告等の時期が近づいてきました。高額療養費の支給申請には支払った医療費の領収書(写し)を提出いただいておりますが、平成28年分の確定申告等で医療費控除を受けられる際には、領収書の原本が必要となります。

昨年中の医療費で高額療養費対象になる可能性がある方は、確定申告等の前に領収書をコピーして保管ください。高額療養費支給を申請される方は、領収書と印鑑をご持参のうえ、お手続きください。

問 保険年金課

☎82・3672 / IP ☎88・9086

国民年金保険料の納付は 口座振替がお得です

うっかり忘れて納付期限を過ぎていた。忙しくて金融機関の窓口やコンビニで支払う時間がないという方は、便利な口座振替をご利用ください。

まとめて前払い(前納)すると保険料が割引され、お得です。

■口座振替前納の割引制度

口座振替の振替方法は、

①2年前納(4月～翌々年3月分を4月末振替)

②1年前納(4月～翌年3月分を4月末振替)

③6か月前納(4月～9月分を4月末振替、10月～翌年3月分を10月末振替)

④当月末振替(早割) ※本来の納付期限よりも1か月早く口座より振替する方法です。

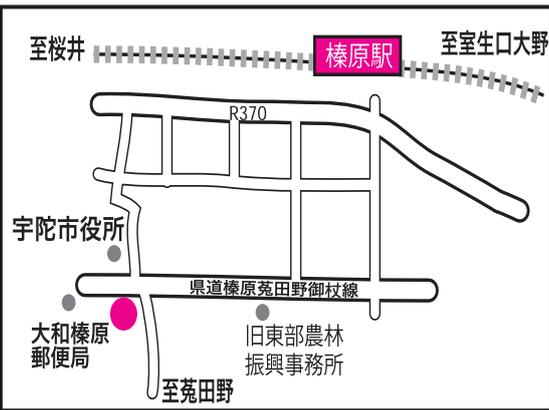
⑤翌月末振替 ※保険料の割引はありません。

■口座振替の手続きは?

預金通帳、金融機関の届出印、年金手帳を持参の上、年金事務所、市役所、各地域事務所、金融機関窓口で手続きください。

問 桜井年金事務所

☎0744・42・0000



中央公民館から公民館活動「自主グループ」登録のお知らせ

中央公民館では、社会教育活動の一環として公民館の使用調整と円滑な運営を図るため、公民館を定期的かつ継続的に使用する団体（自主グループ）の登録受付を行います。

登録された自主グループが事業する場合、使用料は半額免除となります。

【活動内容】 自主グループは、知識・技術の習得を図り、その活動を通じて地域社会の連帯意識を高めることを目的に活動するものとします。

【登録期間】 4月1日（土）～平成30年3月31日（土）

【要件】 全てに該当すること
○公民館活動の目的に沿った活動を行うこと。

○市内に在住する10人以上の会員で構成し、毎月定期的に自主的な活動を行うこと。

○営利を目的としないこと。
○特定の政党・宗教などと利害関係を持たないこと。

【申し込み】 2月15日（水）～3月15日（水）の期間中に申

請書と会員名簿を、利用される分館へ提出。申請書は各公民館窓口にあります。

【登録後の諸注意】 次のいずれかに該当するときは、登録を取り消します。

○2か月以上、公民館を使用しなかったとき。

○登録の要件を欠いたとき。

○その他、自主グループとしてふさわしくない行為があったとき。

問 中央公民館
(☎83・0551 / IP ☎88・9180)
【休館日】 木曜日・祝日

中央公民館講座の受講生募集

■入門講座

薬膳はちみつ&ハーブティー

風邪予防に役立つ薬膳はちみつとハーブティーを作りながら、それぞれの効能などについて学びましょう。

【日時】 2月18日（土）
午後1時30分～3時

【場所】 中央公民館（大宇陀地域事務所隣）

【対象】 市内在住・在勤・在学の方（中学生以下は保護者同伴）

【定員】 20名（抽選）

【参加費】 1000円（材料代）
【講師】 自然療法「森の学校」校長 クレメンツ・カオリ 先生

■出前講座

ちぎり絵教室

美しい色合いの和紙をちぎり、のりで貼って絵画を作りましょう。

【日時・場所】

①2月28日（火）中央公民館

②3月10日（金）榛原分館（榛原総合センター）

※①、②は別の内容になります。両日、受講可能ですが申し込み多数の場合は抽選になります。

【時間】 午後1時30分～3時30分
【対象】 市内在住・在勤・在学の方

【定員】 20名（抽選）
【参加費】 1000円（材料代）

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）

すくすくひろば（0～3歳） **2回内容同じ**

2月1・15日（水）①10:00～②10:45～

おはなしクラブ

2月4日（土）①10:30～②14:30～

18日（土）①10:30～（小さい子）②11:15～（大きい子）

★放課後子ども教室

2月1・8・15日（水）15:30～

★2月の映画会はお休みします

★図書館野菜づくり講習会

2月10日（金）14:00～15:30

場所 総合センター2階 申し込み：要（先着30名）

（宇陀市立大宇陀図書館）

★おはなし会（約60分）

2月18日（土）10:30～ 場所：和室（2F）

★映画会（約30分）『一寸法師 / 火男』

2月4日（土）10:30～ 場所：研修室（1F）

2月の休館日 7・11・14・21～28 **蔵書整理のため**

中央図書館 ☎82・4749 / IP 88・9110

大宇陀図書館 ☎83・0977（代）

玩槭文庫（がしゅくぶんこ）だより

先月に引き続き、今月も『文字を書きましょう』というテーマで“書”について特集！下手でも上手でもたくさん書くこと、また、筆や墨を使って書くと、ちょっとした絵になりますよ。

奈良カエデの郷ひらら 内☎84・2888

開室日（土・日）
10:00 16:00



【講師】 公益社団法人日本ちぎり絵協会賛助会員 城井宜子先生
【申し込み】 いずれも2月15日（水）までに、☎もしくは中央公民館窓口にて
問 中央公民館
(☎83・0551 / IP ☎88・9180)
【休館日】 木曜日・祝日

確定申告 市県民税申告

受付場所	受付期間
市役所 (4階大会議室)	2月16日（木）～3月15日（水） ※土・日曜日を除く
大宇陀地域事務所	2月20日（月）～24日（金）
菟田野地域事務所	2月27日（月）～3月3日（金）
室生地域事務所	3月6日（月）～10日（金）

※受付はすべて午前9時～午後3時30分 詳細は、広報うだ1月号で

問 税務課 (☎82・1306 / IP ☎88・9072)

音楽療法の受講生募集

音楽による心理療法である音楽療法。音楽を聴く・歌う・演奏することを通じて、病気や年齢、様々な障がい問わず、人と人の間で心理的なコミュニケーションをはかる療法です。

当センターでは、心身にハンダイのある方を対象にこの取り組みを継続的に行うことで、心を解き放ち、機能回復や自立への一助となることを目的として実施しています。

【日時】毎月1回・第3土曜日（1人約45分）

※講師の都合により変動あり

【場所】菟田野人権交流センター

【内容】音楽療法（マンツーマンで実施）

【対象】市内在住・在勤の方

【参加費】1回500円

【募集人数】若干名

【講師】全日本音楽療法士 高本恭子氏

※事前に、受講希望者、保護者と音楽療法士との面談を行い、受講者を決定します。

【問】菟田野人権交流センター

（☎）20331 / IP ☎ 88・9179



Life&Environment 産業・まちづくり

平成28・29年度入札参加資格審査申請（平成29年度分）を受付中です

市では、建設工事関係等の入札参加資格審査申請（指名願）の追加受付を行っています。

※市内に本店のある事業者のみ受付期間以外の申請は一切できませんので、希望される方は期間内に申請してください。

【受付期間】2月1日（水）～28日（火）業務時間中

※詳しくは広報つだ1月号P24または市ホームページをご覧ください。

【問】管財課
（☎）23632 / IP ☎ 88・9084

Event&Others
イベント・その他

職員募集

こども未来課

保育士・幼稚園教諭（臨時職員）

【募集人員】8名程度

【職務内容】こども園・幼稚園・保育園での保育業務

【雇用期間】4月1日（土）～平成30年3月31日（土）※更新あり

30年3月31日（土）※更新あり

【要件】幼稚園教諭免許状と保育士資格の両方を有する人、または3月31日までに取得する見込みの人

【試験日時・場所】2月18日（土）午前9時30分～ 榛原幼稚園

【試験内容】○面接試験 ○ピアノ実技試験（3歳児に適した曲の弾き語り、選曲自由）○手遊び・絵本の読み聞かせ（2分以内、絵本は当日指定）

【申し込み】2月14日（火）までに必要書類を提出。郵送の場合は2月14日消印有効。申込書など詳細は、ホームページ、こども未来課窓口に設置

【問】こども未来課
（☎）22336 / IP ☎ 88・9080

【問】商工観光課

宇陀市観光案内所（うだ観光案内員（臨時職員））

【募集人員】若干名

【職務内容】観光案内・公衆トイレ清掃・施設の管理運営など

【勤務場所】うだ観光（近鉄榛原駅南口）

【雇用期間】4月1日（土）～平成30年3月31日（土）

【勤務時間】午前8時30分～午後5時までの交代制（シフト制）

【休日】年末年始

【時給】800円

【選考方法】3月初旬に面接試験を実施（日程は後日連絡）

【申し込み】2月17日（金）までに履歴書を提出

【問】宇陀市観光協会（商工観光課内）
（☎）2457 / IP ☎ 88・9081

【問】介護福祉課

療育教室（こあら教室）保育士（臨時職員）

【募集人員】1名

【要件】63歳未満の保育士または幼稚園教諭の有資格者

【勤務場所】菟田野人権交流センター（菟田野古市場）

【勤務時間】週3日程度の午前9時～午後5時（休憩1時間）

【時給】1000円

【申し込み】2月20日（月）までに履歴書・資格書写しを提出

【問】介護福祉課
（☎）23675 / IP ☎ 88・9088

【問】農林課

事務員（臨時職員）

【募集人員】2名

【職務内容】パソコンの入力作業・書類の整理・電話対応など

【勤務場所】宇陀市役所内

【要件】市内在住の62歳未満の人で、ワード・エクセル（初級程度）が使える人

【雇用期間】4月1日（土）～平成30年3月31日（土）

【勤務時間】午前9時～午後5時（休憩1時間）

【休日】土・日・祝日

【時給】820円

【申し込み】2月28日（火）までに、履歴書を提出

【問】農林課
（☎）23679 / IP ☎ 88・9090

【問】文化財課

文化財調査補助員（臨時職員）

【募集人員】若干名

【職務内容】文化財・出土品の整理業務、文化財情報の整理・データ入力

【勤務場所】まちづくりセンター「千軒舎」、大宇陀体育館

【要件】平日週2・3日勤務可能で、ワード・エクセル（初級程度）が使える63歳未満の人

【雇用期間】4月1日（土）～平成30年3月31日（土）

【勤務時間】午前9時～午後5時（休憩1時間）

【時給】820円

【申し込み】2月22日（水）までに、履歴書を提出

【問】文化財課
（☎）23976 / IP ☎ 88・9365

【問】総合体育館・室内温水プール

プール監視員（臨時職員）

【募集人員】若干名

【要件】62歳未満で週2・3日（土・日・祝日含む）勤務可能な人 ※高校生以下不可

【勤務時間】午前9時～午後9時までの2交代制（時間帯について相談可）

【勤務開始】 4月1日(予定)

【休館日】 毎週火曜日(祝日の場合、翌日休館) 年末年始

【時給】 780円(昼間) / 820円(夜間)

※現在ホームページでも募集中

【問】総合体育館 (☎82・6561 / IP ☎82・0511)

うだのコトがもつと好きになる小さな講演会

【うだんぎ】 Vol. 4

記紀万葉などに関係する伝承や史跡を入口に、より宇陀のことを知ってもらうためのミニ講演会を開催。

ふるやとの富士 大和富士に登ろう

山梨県富士河口湖町の提唱により、2月23日は「全国富士山の日」に定められています。額井岳(榛原額井)は、その美しい形から、別名「大和富士」と呼ばれ、古くから信仰の山として、関西百名山にも選ばれています。

それはちなむ毎年恒例の登山会。当日は、地元額井自治会や東榛原まち協の協力により、豚汁の振る舞いや抽選会、また登山者が安全に登れるための交通誘導のサポートを支援していただきます。

ぜひ、いちばん近い富士山を楽しめる最高のイベントにご参加ください。



健康ポイント

【日時】 2月18日(土) 午後2時~4時

【場所】 奈良カエデの郷ひらら(菟田野古市場)

【演題】 参道狛犬文化の中の丹波佐吉〜幕末の名人石工〜

【講師】 奈良学園大学 奈良文化女子短期大学 磯辺ゆう教授

【定員】 30名

【申し込み】 氏名、住所、電話番号を明記し問へ。

【問】商工観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081 / FAX 82・8211) メール / s-kankou@city.udalg.jp



「石工 丹波佐吉」については、広報うだ平成28年8月号で特集しています。紙面はホームページでもご覧になれます。

【日時】 2月26日(日) 午前10時(荒天中止) ※受付時間: 9時30分~10時

【集合場所】 大和富士ホール(榛原天満山西) ※登山者用の駐車場はありません

【行程】 大和富士ホール→十八神社→額井岳(昼食) →伝・山部赤人の墓→十八神社(以後自由解散)

【持ち物】 防寒対策・アイゼン・昼食 など

【参加費・申し込み】 不要

【問】 宇陀市観光協会事務局(商工観光課内) (☎82・2457 / IP ☎88・9081) 観光案内所うだ観処(当日連絡先)(☎88・9049)

3月12日(日) 雨天決行、荒天中止

【受付】 午前7時30分~9時
【開始】 午前8時45分(開会式)
【会場】 市役所および周辺道路

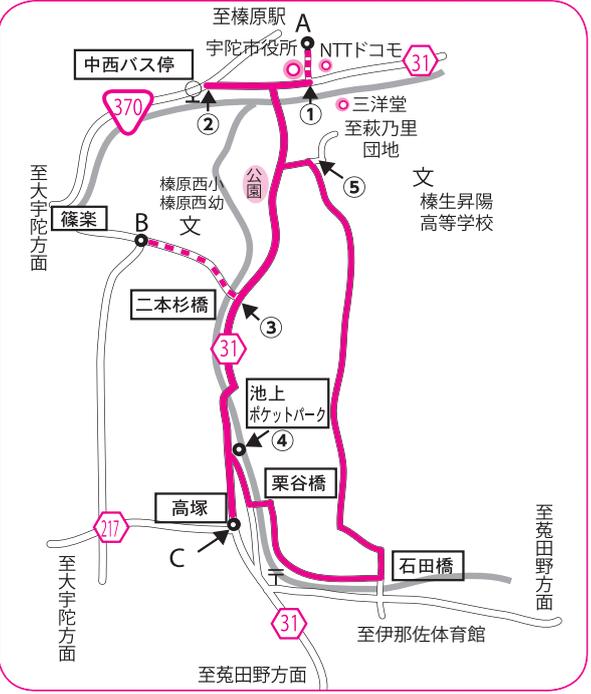


ゲストランナー
伊藤 舞さん
(リオ五輪マラソン代表)



- 【交通規制場所・時間】
- ◆マラソンコース内の規制
 - ポイント①→②→③ 午前9時~11時30分
 - ポイント③→C 午前9時~10時10分
 - ポイント④→石田橋→午前9時~11時(ポイント④~石田橋~⑤の区間は、最終走者が通過後、解除します。)
 - ◆その他の規制
 - ポイントA→① 午前9時~11時30分
 - ポイントB→② 午前9時~10時10分

宇陀シテイマラソン 第10回記念大会 開催
大会運営・交通規制にご協力をお願いします
【問】宇陀シテイマラソン実行委員会(生涯学習課内) (☎82・3675 / IP ☎88・9364)



【奈良交通バスの運行について】 菟田野・榛原方面の県道31号線①~②~Cの区間については、③⇄篠築交差点⇄榛原駅で迂回運行。県道31号線③~Cの区間については通常運行します。

特集 市政トピックス うだぢから まちのわだい みんなで子育て 病院・ウェルネス お知らせ 掲示板 うだちゃん

高齢者運転免許自主返納 支援制度 をご存じですか？

奈良県警察では、加齢に伴う身体機能や判断力の低下により、運転に不安を感じる高齢者に対する運転免許自主返納促進に向けた取り組みを行っています。

運転免許を自主返納し、「運転経歴証明書」の交付を受けた65歳以上の方は、運転経歴証明書を掲示することで、次のような支援を受けることができます。

- ①「奈良交通ゴールド倶楽部定期券（1年券）」を初回に限り無料で交付を受けることができます。この定期券を利用すれば、奈良交通バスにおいて、近鉄大阪線以北の各駅を発着する路線区間は運賃100円で、近鉄大阪線以南の各駅を発着する路線区間は大人運賃の半額で利用することができます。（一部適用外の路線があります。）
- ②奈良県タクシー協会に加盟するタクシーにおいて「料金割引適用車」のステッカーを貼ったタクシーを利用する際、運賃が1割引になります。
- ③奈良交通直営飲食店（ベーカリーレストランサンマルク等）など「高齢者交通安全支援事業所」の証を掲示している店舗で、料金の割引を受けることができます。

問 桜井警察署交通課（☎0744・46・0110）

2月の文化会館だより

（1月16日現在）

かざろひホールの催し

日	曜日	催し物案内	主催者	開演時間	対象
19	日	スマホ安心安全講演会 ・県政出前トーク ・eネット安心講座	宇陀市青少年 健全育成協議会	午後1時 30分～	スマホ・ケイタイを 利用また利用予定の お子さん・保護者
25	土	平成28年度 生活発表会	社会福祉法人 はなぶさ福祉会 しらゆり保育園	午前9時 ～	関係者

展示ホールの催し

■宇陀市文化会館 文化教室受講生作品展

文化会館で開催している陶芸教室と絵手紙教室の作品を展示します。

【展示期間】2月4日（土）～2月27日（月）

2月の休館日（7・11・14・21・28日）

問 宇陀市文化会館（☎83・0977）



【日時】
1月30日（月）
～2月10日（金）
開庁時間中

【場所】
市役所1階
ふるさとテラス

【内容】
榛原4地区で行われ
た秋祭り奉納太鼓台を
テーマにした写真の展
示

榛生昇陽高等学校写真部の生徒たちが、昨年11月、榛原上之町・東町・宮本・福地で行われた祭りの様子を撮影しました。その数々の写真を展示します。

榛原秋祭り奉納太鼓台写真展 開催

平成29年 宇陀市消防団出初式

1月15日 大宇陀ふれあい交流ドームにて

平成29年、宇陀市消防団出初式が挙行政され、消防団員800名をはじめ来賓多数が出席しました。式典後、消防の法被に身を包んだ榛原中吹奏楽部の演奏と、昨年結成した女性部が加わり、華やかに分列行進が行われました。そして消防車6台による放水演習が行われ、1年間の無火災と市民の安心・安全を願うとともに、あらゆる災害に立ち向かう「消防団」の勇姿を披露しました。

【表彰および感謝状受章者】（役職順・敬称略）

◎奈良県知事表彰【大宇陀】（分団長）吉岡邦泰・中野成幸、（副分団長）奥秀和【菟田野】（分団長）葛城肅央、（副分団長）水口正憲、（団員）粉川定久【榛原】（分団長）西田哲朗、（副分団長）小西博次・阪森進【室生】（分団長）下住嘉康、（副分団長）山本裕義・有田英樹 ◎消防協会長表彰【大宇陀】（副分団長）山岡栄一・西谷博道・吉岡新吉・田中幸秀【菟田野】（副分団長）山本光博・石田潤・井本斉【榛原】（分団長）榮長真司、（副分団長）廣澤真人、（部長）山田浩、（班長）新元秀【室生】（部長）藤井和彦・川口満弘、（班長）神田達也 ◎警察署長感謝状【大宇陀】（部長）佐々岡定光【菟田野】（分団長）亀井雅之【榛原】（班長）平田勝則【室生】（副分団長）長尾利通 ◎市長表彰【大宇陀】（班長）車谷一明、（団員）浦岡大輔・松尾重巳・山岡茂之【菟田野】（部長）井上一三、（班長）舛田貴広・岡田健寿・勝林昭仁【榛原】（班長）森脇一彰・西田輝次・的場宏次、（団員）西嶺清治【室生】（副分団長）小澤勝也、（部長）西山潤、（班長）飯降一仁・南宜秀 ◎団長表彰【大宇陀】（班長）柏木伸生・門内修、（団員）丸岡秀年・田中誠一【菟田野】（班長）寺澤貴晴・吉岡裕彦・福田清隆、（団員）福井玉雄【榛原】（班長）井谷量規・遠藤芳徳、（団員）新子貴茂・皆見宏徳【室生】（部長）小廣充・佐藤健治・大江末弘・西島基晴 ◎操法感謝状【室生】（部長）北脇篤・松村晃秀、（班長）中西弘次、（団員）辻本泰久・宇良聡紀・赤土浩之・吉川智浩・安田康宏





そうだんのしゅるい	そうだんできる日	時間は?	場所は?	くあしいことが聞きたい
行政相談 [予約不要]	2月1日(水)	9:00~12:00	菟田野人権交流センター	総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9068)
	2月8日(水)		室生振興センター	
	2月15日(水)		大宇陀地域事務所	
	2月15日(水)		宇陀市役所(214会議室)	
人権相談	2月1日(水)	9:00~12:00	菟田野人権交流センター	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
	2月15日(水)		宇陀市役所(214会議室)	
消費者相談窓口 [予約不要]	2月6日・13日・ 20日・27日 (各月曜日)	13:00~16:00	宇陀市役所 (213会議室)	商工観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081)
こころの健康相談 [要予約]	2月21日(火)	13:30~16:30	宇陀市役所	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]	2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]	2月1日(水)	9:00~12:00	菟田野人権交流センター	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)
	2月8日(水)		室生振興センター	
	2月15日(水)		大宇陀地域事務所	
	2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]	2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]	2月17日(金) 相談日の2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)
生活困窮者 自立相談支援窓口	月~金曜日 (祝日除く)	9:00~12:00 13:00~16:00	宇陀市役所 厚生保護課(2階)	厚生保護課 (☎82・2221 / IP ☎88・9079)
巡回職業相談 [要予約]	2月8日(水)	9:00~12:00 13:00~16:00	宇陀市役所 (213会議室)	
ひとり親福祉資金 貸付相談[要予約]	2月2日・16日 (各木曜日)	10:00~16:00	宇陀市役所 (211会議室)	こども未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080)
弁護士による福祉 専門相談[要予約]	2月8日(水)	10:00~12:00 (1人60分・1日2人)	宇陀市社会福祉協議会	宇陀市社会福祉協議会 (☎84・4116 / IP ☎88・9202)
精神科医による専門 相談[要予約]	2月13日(月)	14:00~16:00 (1人60分・1日2人)		

『迷惑サイト登録』 納得しない料金は、支払わないで！！



無料オンラインだからと安易にアクセスしないことが基本ですが、サイトにアクセスしただけで、利用料金を請求されても言われるままに支払わない。また、知らぬ間に誘導されて、画面上に『登録になりました』『入会ありがとうございます』と表示され請求を受けても、業者に連絡しないことが原則です。電話番号やメールアドレス等の個人情報が更に知ら

れることとなります。『間違っただけ』という場合も、相手はどうかして連絡を取らせようとしているのです。明日以後なら倍額請求、支払わないと訴訟費用も負担させると脅してきます。しかし、納得して契約をしていなければ、契約は成立していません。だから、支払う義務はないのです。

問 商工観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081)

士会が開催しますので、ぜひご参加ください。

▶日時 2月18日(土)
午後1時～4時

▶場所 榎原文化会館 3階会議室

▶内容 ・講演会(午後1時～2時30分、先着50名)

『相続登記はおすすめですか?(争続から相続へ)』講師:奈良地方
法務局首席登記官 奥村伸吾氏
・相談会(午後1時～4時)

相談担当者:県司法書士会会員

▶その他 予約優先(予約は問へ)

問 県司法書士会
(☎0742・22・6677)

■「カジダン講座」開催

男性も家事に主体的に関わるための、家事のこなし方のお話や実習も交えた講座です。

▶日時 2月25日(土)
午後2時～4時

▶場所 県女性センター
(奈良市東向南町6番地)

▶内容 講座名:「男の家事入門」
講師:家事マイスター・主婦(夫)
アドバイザー 梶野智絵氏

▶対象 男女30名(先着順)

▶参加費 無料

▶持ち物 洗濯物のたたみ方の実習のため、下着のシャツ・パンツ・靴下・ワイシャツ(ポロシャツ)

▶申し込み ホームページ、FAX、ハガキにより2月17日(金)までに
問へ ※託児あり、詳しくは問へ

問 県女性センター(☎0742・27・2300/FAX0742・22・6729)

※県女性センターホームページ

www.pref.nara.jp/11774.htm

■女性のための健康講座

▶日時 3月4日(土)
午後2時～4時

▶場所 学園前ホール(奈良市学園南3丁目1番5号)

▶内容 講座名:「これだけは知っておきたい婦人科癌の最新知識」
講師:天理よろづ相談所病院産婦人科部長 藤原潔先生

講座名:「更年期を健やかに過ごすには」講師:大和高田市立病院産婦人科部長 堀江清繁先生

▶参加費 無料

▶申し込み 問へ ※当日参加も可

問 県産婦人科医会公開講座係
(☎0744・22・8502)

■福祉の就職総合フェア2017

▶日時 3月7日(火)
午前10時15分～午後4時30分

▶場所 奈良ロイヤルホテル(奈良市法華寺町254-1)

▶内容 奈良県の福祉・介護職場の合同求人説明会

■自衛官および予備自衛官補募集

	種目	資格	受付	試験期日
自衛官	自衛官候補生	18歳以上27歳未満	①2月21日まで ②3月7日まで	①2月24日 ②3月10日
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満	4月初旬まで	4月中旬
	技能	18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格により最高55歳未満)		

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

税

金

固定資産税(第4期)および
国民健康保険税(第8期)
の納期限は

2月28日(火)です。

税金は納期限内に納めましょう。

市民課 窓口業務のご案内

◆毎月第2・4土曜日
◇午前8:30～正午

住民票、印鑑証明、戸籍謄本等および個人番号カードの発行業務を行っています。(税関係を除く)。ただし、住民異動手続(転入、転出、転居等)は出来ません。

2月は25日です。



改正道路交通法が施行されます!

～3月12日スタート～

○高齢運転者対策の推進(リスクの高い運転者への対策)

- ・臨時認知機能検査
一定の違反行為(信号無視・通行区分違反・一時不停止等)があれば受けなければなりません。
- ・臨時高齢者講習
上記検査で認知機能の低下が運転に影響する恐れがあると判断された場合に受けなければなりません。

○準中型免許の新設(18歳から取得可能な免許)

- ・車両総重量7.5トン未満(最大積載量4.5トン未満)の自動車を運転できます。
- ・18歳から普通免許なしでも取得できます。

問 桜井警察署(☎0744・46・0110)

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 / FAX82・3900)

募集

- ウオーキングの集い
「山散歩の会」シリーズ第3弾。3月からスタートします。
京都トレイル全行程82kmを6回で完歩します。寺社仏閣・史跡名所等、見どころ満載のウオーキングです。

NPO 法人学童クラブうだ 支援員募集

子どもたちの笑顔とともに、子どもたちの成長をみまもりませんか？

【勤務場所】 榛原東・榛原・大宇陀・菟田野 室生の各学童保育室

問 学童クラブうだ事務局 (榛原東学童保育室内) ☎82・8059

大宇陀温泉
あきのゆ

※月曜日はビールと温泉セットDAY
※火曜日はポイント2倍DAY
※水曜日は65歳以上で500円入浴
※金曜日はお子様無料DAY

木曜日 定休日

お問合せは、0745-83-4126

※当施設は、左下のクーポン券をチェック！毎月一日はあきのゆへも。

- ▶内容 毎月2回、土曜日にウオーキング・山散歩を実施
 - ▶集合場所 榛原駅(バスによるサポートウオークとなります)
※詳しくは問へ
- 問 「山散歩の会」事務局 土井方 (☎ 86・1693)

- 六樹会パソコン受講生募集
 - ▶期間 5月から1年間(合計24回) 毎月第1・3金曜日の午後
 - ▶場所 榛原総合センター
 - ▶対象 おおむね60歳代の方
 - ▶費用 1回800円程度(必要経費)
 - ▶定員 12名
 - ▶持ち物 パソコン(Windows7・8・10のいずれか)
 - ▶申し込み 3月15日(水)までに、往復はがきに必要事項を記入の上、申し込み。※詳細は公民館等にあるパンフレットをご覧ください。
- 問 山下方 (☎ 92・3554)

催し

- 室生学びのサークル 「第10回文化・芸能総合発表会」
 - ▶日時 2月26日(日) 午前10時～午後4時
 - ▶場所 室生振興センター
 - ▶内容 14の各サークルによる作品展示、製作品・小物の販売、芸能発表、バザー、お抹茶コーナー、抽選会等10回記念大会の開催
- 問 室生学びのサークル 中岡方 (☎ 0743・82・1608)

やっぱり和室は 落ちつくわ～

防虫・防カビ対策は お任せください!

「級賞技能士」 田中

たため工房 インテリア

☎0120-36-2960

奈良県宇陀市室生龍口138(本店 香芝 名張)

http://www.tatamikobotanaka.com/

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

五味綜合法務事務所

お気軽にご相談ください 誠実な対応でお役に立ちます

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

- 耳の聞こえない議員がやってくる！ 奈良県「耳の日」記念のついで
 - ▶日時 3月5日(日) 午後1時～(受付午後12時30分)
 - ▶場所 文化会館
 - ▶内容 ・記念講演 「聞こえない議員として」講師：家根谷敦子さん(明石市議) ・アトラクション 和太鼓演奏「榛」・韓国打楽器演奏「チャングハジャ」
 - ▶協力券 1,000円(講師料等)
- 問 実行委員会事務局 岡村方 (FAX82・2546) 西川方 (☎ 090・8168・5550)

- オストメイトの方への無料個別相談会
 - 人工肛門、人工膀胱保有者の方で、悩みや苦勞をお持ちの方へ、専門の看護師が相談に応じます。
 - ▶日時・場所 ①2月14日(火) 県文化会館 第2会議室 ②2月18日(土) 県社会福祉総合センター2階ボランティアルーム ※時間は午前9時～正午
- 問 (公社)日本オストミー協会奈良県支部 三田村方 (☎ 0742・49・1839)

その他

- 相続登記に関する講演会および相談会を開催します！
- 2月は「相続登記はお済みですか？」月間です。
- 奈良地方法務局および県司法書

有料広告を募集

広報紙やホームページに広告を出しませんか

詳しくはお問い合わせください

宇陀市 有料広告募集 検索

問 秘書広報情報課 (☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083) Eメール hishokouhou@city.uda.lg.jp

毎月19日は『うだ育児の日』

子育ては 喜びの種であり、心配の種ですね！
どんな花が咲くのかな？

問 こども未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)

柿本人麻呂の妻

眺めが良かった鳥見山を下りることと
しましょう。

鳥見山の麓には「墨坂」(榛原萩原)というところがあります。ここは、以前にもご紹介しましたが、神武天皇が宇陀で戦いを繰り広げたときに敵軍が焔炭(おこしすみ)を置いて、人が通れないように炭火をおこしていたところでもあります。この説話が「墨坂」という地名の起源となっています。また、榛原の集落から見て「隅にある坂」であることから、「隅坂」と呼んだことに由来するとの説もあります。

では、「墨坂」に因んだ恋の万葉歌をご紹介します。

柿本朝臣人麻呂の妻の歌一首

君が家に 吾住坂(わがすみさか)の
家道(いへぢ)をも 我は忘れじ 命
死なずは

〔『万葉集』巻四・五〇四〕

この歌の作者は、柿本人麻呂の妻で、「住坂の家道も(あなたのこと)私は忘れまい、生きている限りは。」と解釈されています(『日本古典文学大系』四)。「あなたのことは、もちろんのこと、あなたの家に向う住坂の道は一生忘れませ

んよ。」と妻が詠っています。

「君が家に」は、「住坂」を導く序詞で、この「住坂」が「墨坂」であると考えられています。

当時の婚姻関係では、男性(君)が女性(吾)の家を訪ねるということが一般的ですが、この歌は、男女が逆になっています。妻が夫を訪ねているのです。このことから、本当は人麻呂が妻に送った歌ではないかとの説もあります。また、君と吾・吾と君と書き間違えたのではないかという説もあります。

このように諸説はありますが、この歌からは、「私のことを忘れないで!」といった強い思いを読み取ることができそうです。

どのあたりに住まいがあったのかは、わかりませんが、この歌の歌碑は、榛原小学校近くと墨坂神社に建てられています。



墨坂万葉歌碑(榛原小学校近く)

権「一ナ

いじめと向き合う子どもたち ④

「キミのとなりで」からいじめを考えるシリーズは、今月が最終回です。

崇の入院中、学校では生徒の個別面談と母親のノートの内容から、いじめの全容が解明されます。「加害者」の5人は、心理ケアやロールプレイに基づく個別指導のため、一定期間、教室を離れます。自分たちはクラスのみんなに歓迎されないのでは、と深刻に悩みますが、指導にまじめに取り組み、最後は教室に戻ります。

いじめには「被害者」と「加害者」の他に、「加害者」と共にいじめを面白がってはやしたてる「観衆」、自分がいじめられるのを恐れ、見て見ぬふりで無関心を装う「傍観者」の立場もあり、双方苦しみながらも「加害者」に加担し、心に傷を残します。クラスの誰もがこの4つの立場に分類され、同じ人が、同じ立場で居続けるとは限りません。

「傍観者」や「観衆」だった生徒たちが放課後の「話の場」で、「観衆」はなぜいじめが面白いと思ひ、「傍観者」はなぜ見て見ぬふりをしてきたのか、自らを見つめ、語り合います。一人の女の子の手紙がきっかけで、みんな

なが手紙を書き、担任の先生が、退院した崇の元に届けました。

崇ははじめ、対話を拒否していましたが、手紙に寄せられた反省の言葉や悔悟の気持ちを受け入れ、傍観していた人も実は怖くて悩んでいたと気づき、感情のもつれがほぐれていきます。みんなもいじめと向き合い、手紙を通して崇と対話を深めます。対等な立場の喧嘩と違い、いじめに勝ち負けはなく、相手を弱い立場に追い込み、抵抗できなくして一方的に攻撃し、心身に深刻な苦痛を与え続けます。これを防ぐには「被害者」の立場に立ち、その苦しさを理解することが大切です。いじめが起きてても周りの「傍観者」が、いじめはよくないという態度を示すと「加害者」はいじめをしにくくなり、いじめを解決するには「被害者」「加害者」「観衆」「傍観者」それぞれが、いじめに向き合って対話することが大切です。

いじめは、いつどこで起きるかわかりません。身近にはなくとも、いじめについて考え、行動につなげることは、互いを尊重し、認め合う人間関係につながる、非常に大切なことではないでしょうか。(終わり)

時	1日~21日	21日~末日
6	まちの話題 ホットニュース	
7	お知らせ(静止画) 野菜たっぷりクッキング お天気カメラ	
8	ストレッチ/タオル体操 お知らせ(音声付き静止画)	
9	まちの話題 ホットニュース	
10	お知らせ(静止画) 野菜たっぷりクッキング 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	お知らせ(静止画) 野菜たっぷりクッキング お知らせ(音声付き静止画)	
2	すきまエクササイズ&タオル体操 サイエンスチャンネル B	
3	サイエンスチャンネル A	
4	お知らせ(静止画)	
5	お天気カメラ お知らせ(音声付き静止画)	
6	まちの話題 ホットニュース	
7	お知らせ(静止画) 野菜たっぷりクッキング サイエンスチャンネル B	
8	ピカピカはみがきのうた/うきうきダンス ウェルネスうだ体操【すきまエクササイズ・エアロ】	
9	お知らせ(静止画) ホットニュース	
10	お知らせ(音声付き静止画) 野菜たっぷりクッキング まちの話題	
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 (野菜たっぷりクッキング)	○「大和高原の魅力ある仕事づくり連携協定」締結式 ○宇陀市消防団出初式	○すくすく教室 親子クッキング ○子どもお弁当開発プロジェクト	○世界一大きな絵 ○うだんぎ
まちの話題	-	-	・わかさぎの南蛮漬け ・もやしのナムル
サイエンスA	ザ・メイキング：インスタントラーメン 赤ちゃんがいっぱい：ヨウスコウワニの巻	ザ・メイキング：冷凍春巻 赤ちゃんがいっぱい：サンマの巻	ザ・メイキング：石こうボード 赤ちゃんがいっぱい：ユキヒョウの巻
サイエンスB	HOW TO サイエンス：ナノサイズのものを作る方法	HOW TO サイエンス：生命科学と実験動物	HOW TO サイエンス：生体分子の動きを観る
はみがきのうた	大宇陀こども園	榛原北保育園	榛原幼稚園



みなさんお元気ですか。今月はバレンタインズですね。みなさんには大事な人がいますか？チョコや花をその人にあげますか？バレンタインズとは広く考えると温かい心で色々な人とお話しして、仲良くすることです。好きな人だけじゃなく、友達も、家族も、知り合いも、近所の人も仲良くします。そういうことから、私はみなさんにバレンタインズ メッセージを書こうと思います。

宇陀市に3か月以上住みました。本当にいい街だと思います。道を歩くと近所の人があいさつしてくれるのでうれしいです。新しい人と話すのも楽しいです。お店の人も優しく、まだ知らないお店もたくさんあるので、お勧めがあれば教えてください。きれいな景色もいっぱいあり、鳥の声が聞こえてくるとうっとりします。また、ALTになって中学校で英語を教えるのも楽しいです。子どもたちの笑顔が明るく、先生たちも優しいです。

本当に宇陀市で働けてよかったです。私の心には、いつまでも宇陀市があり続けるでしょう。

動きのまち

平成 29 年 1 月 1 日現在
 ※ () 内は前月比

総数	31,660人 (-15)
男	15,139人 (-24)
女	16,521人 (9)
世帯数	13,088世帯 (14)

市のフェイスブックでは、お堅い行政情報だけでなく、イベント告知や今日のできごと、テレビ放映の情報など、ホームページとも連動しながら、盛りだくさんの情報を日々更新。現在1日1100件を超えるアクセスをいただいています。『いいね』が少ないのがたまにキズ(笑)▼一方、宇陀市観光連盟のフェイスブックでは、宇陀の見どころを紹介。定番のスポットはもちろん、地元の方しか知らないような珍しい情報も紹介。こちらは日々多くの『いいね』をいただき、みなさんに情報拡散していただいています。▼SNSの利点は特に緊急事態や話題のニュースがあった場合には、即座に対応でき、情報拡散に活用できること。▼これからも行政と住民を繋ぐツールとしてどんどん活用していきます。応援してくださいね。



ウッピー編集員が、時どきの想いを綴ります



▲堂内にはすさまじい音が鳴り響く

▶お札を各家庭に持ち帰ります。

「ナンジヨウ」は、「乱声」「難除」ともいわれ、五穀豊穣を願い、また家庭から難を除くものとして江戸時代以前から行われてきた地域の年中行事。現在でも行われている例は珍しく、榛原では、玉立のほか長峯、赤瀬などのごく限られた地域で行われています。

この玉立地区では正月3日に青龍寺で行われ、特徴的なのは音や勢いが凄まじいこと。御堂の中には脚のついた長い白木が置かれ、地元の方は各家庭から長さ1m程度の藤の枝を持ち寄ります。

行事は僧の読経の中で行われ、僧が「ナンジヨウ」と声を上げると役員はホラ貝とともに太鼓を打ち鳴らし、それを合図にみんな一斉に藤を白木に叩きつけます。打ちつけられた藤は当然ポロポロになり、堂内はものすごい埃が舞い上がります。そして、そのポロポロになった藤を、当屋が掲げていた牛玉枝に巻きつけ、それを家や農地に掲げるのです。

今日の Pick Up

みんなで創り上げた 素敵な成人式!

- ①式典 市長・来賓よりお祝いのことば
- ②新成人による国歌およびエンディング曲(未来へ)の生演奏
- ③新成人による誓いのことば
- ④芸人コンビ「かまいたち」による漫オライヴ
- ⑤記念行事を楽しむ新成人のみなさん
- ⑥実行委員会制作によるパンフレット
- ⑦実行委員会制作によるウェルカムボード
- ⑧新成人が書いた「夢」。記念行事では「夢」をテーマにトークされました

