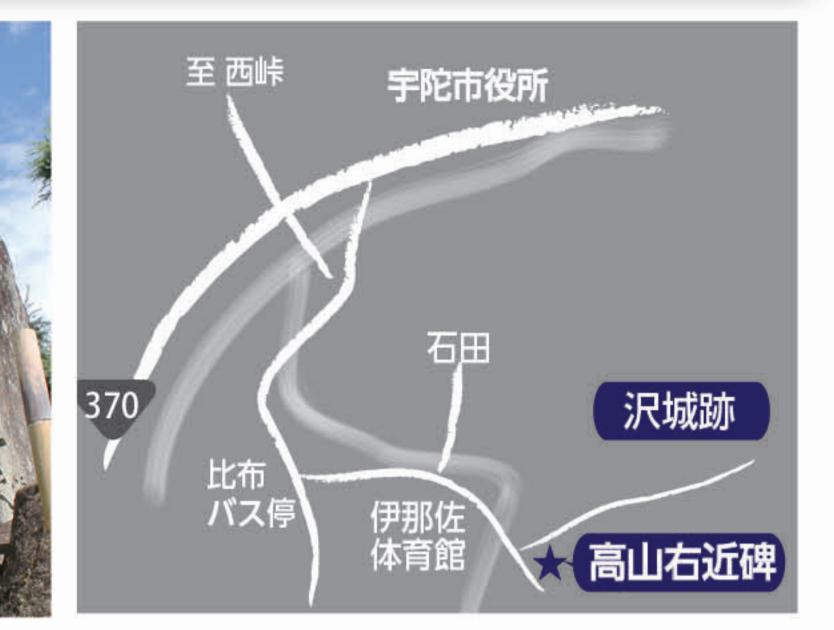




7月27日子ども議会を開催しました。

市長は閉会の挨拶で、「子ども議会にあ





四季の風薫る宇陀市

※「福者」とは、カトリック教会において、死後、 その徳と聖性を認められた信者に与えられる称号

▼沢城跡

伊那佐山の南東、標高 524 mの山頂に造られた山城 で、山上には、本丸、出丸などと呼ばれている遺構 が残っています。

▶高山右近受洗碑

石碑に刻まれている「高山右近」の文字は、右近本 人の書から写したものです。

るかんなでまちの未来を考えました! 宇陀市子ども議会を開催







この模様は、うだチャンで全編放送されるほか、 YouTube「宇陀市ホットニュース 子ども議会」 でも閲覧することができます。ご覧ください。

■うだチャン放送日 9月10日(日) ①午前 10 時~ ②午後 6 時~ れたことを大変頼もしく思えた。地域の活 性化や地域資源の振興、また学校生活で感 じたことなど、いただいた意見はどれも非 常に大切なもの。宇陀市の将来を自分たち が真剣に考えるそのひたむきな思いが、宇 陀市を希望あふれるまちにすることができ るものであると確信している。みなさんに は今日この舞台で不安や緊張に負けず発言 されたように、この先もいろんな場面で自 分の意見を堂々と述べることができるよう 努力を続けていってもらいたい。」と述べ、 教育長は講評として、「これからの教育で は、自分たちに何ができるのかを自ら考え、 実践することが求められている。そして大 切なことは、どれだけ多くのことをしたの ではなく、いかに心を込めてそれができた

のかということ。」と子どもたちの未来へ

エールを送りました。

かけてきました。

メンズ貯筋 中級クラスのみなさん

コルなが

宇陀市

~運動してたらイイコトあるかそ

大人のための運動教室受講生募集。。。。19

秋の交通安全県民運動・・・・・・・

路線バス(奥字陀線)がコミュニティバスへ・

ふるさと応援団特典出品事業者を募集!





「ウェルネス運動いろは」は、 健康増進課や中央保健センター、 各公共施設に設置しています。 市HPでもご覧になれます!

▲同身体活動部会 保健師 上高垣内・植松

ウェルネス、大人のための運動性を

健康生活 気にしてほしいこと 健園 康寿命って? を差し引いた期間をいいます。 要介護期間 活習慣病とは? 不健康な生活習慣の積み重ねが引き起こす病気の総称

間健康増進課(☎82・3692 / IP☎88・9087)

週中央保健センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175) (室生福祉保健交流センター内)

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる生存期間 おおよそ平均余命(65歳時点)から要介護期間(要介護2以上)

例えば、大腸がんや糖尿病、脳梗塞、高血圧、心筋梗塞、痛風、 アルコール性肝炎、肺疾患、歯周病など

定健康診査(特定健診)って?

「生活習慣病予防・メタボリック」に着目した内科的な健診のこと です。医療保険者が実施します。

気 をつけてほしいことは?

BMIと腹囲、血圧、血糖、脂質の数値など

数値で見る宇陀市の健康 (奈良県健康福祉部・市健康増進課調べ)

健康寿命 (65 歳時点)

男性: 17.24年/女性: 19.84年

 $(H 25 \sim H 27)$

平均余命 (65 歳時点)

男性:18.91年/女性:23.27年

 $(H 25 \sim H 27)$

平均要介護期間

(亡くなるまでの要介護2以上の期間)

男性: 1.67 年 / 女性: 3.43 年

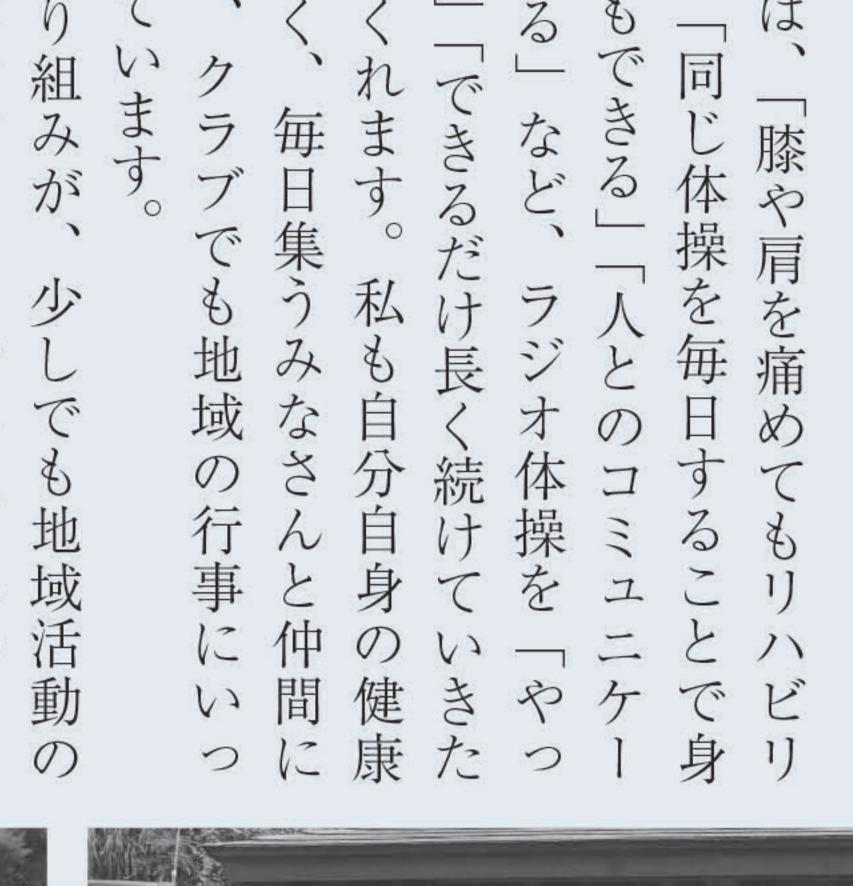
 $(H 25 \sim H 27)$

運動習慣のある人の割合

(国保特定健診問診票より)

男性:44.19%/女性:36.7% (H 27)

赤人公園クラブ代表 加藤征二さん (榛原天満台 76 歳)





子どもから高齢者までみんな知っているラジオ体操。 全ての体操の基礎として効果が高いだけでなく、日々同じ 運動を行うことで体調のバロメーターにもなる万能体操。



おはようラジオ体操

■市内 37 か所で開催/間健康増進課(82・3692)

いきいき百歳体操

DVD を見ながら、イス に座ったり立ったり体 操や筋力トレーニング。 一つひとつの動作を ゆっくり丁寧に行う約 40 分の体操。 「高齢者にもちょうどい い」と好評です。



設

■市内 28 か所で開催/間医療介護あんしんセンター(85・2500)



楠田富一さん (菟田野大澤 83歳)



が活同まや最筋んこす普回が果ず地続性士せつ初力でこの。段そもりはっ地

がよます。マレるのガたうだってでッよがは



(榛原ひのき坂 61 歳・65 歳)



ヨガのポーズ、瞑想、呼吸法により適度な筋力、柔 軟性が得られ、身体のバランスも良くなります。また、 内臓の働きや自律神経のバランスも整います。

リラックスヨガ ■総合体育館にて木曜開催/ ®アクアグリーン榛原 (82・2200)



筋力、バランス、有酸素運動、 脳トレなど、様々なトレーニ ングにより、中年以降の男性 のメタボ対策や生活習慣病の 予防を目的としています。毎 回趣向を凝らし、楽しみなが ら効果的にトレーニング。



■室生福祉交流センターにて水曜開催 間中央保健センター(92・5220)



早川宏さん

(榛原天満台 70 歳)

井上明美氏 健康運動指導士 ウェルネスシティ宇陀市 身体活動部会

■アクアグリーン榛原にて月曜開催 間介護福祉課 (82・3675) 天井からぶら下がったロープ器具を

使って運動するのが特徴。日常の身 体の姿勢に関係する筋力を鍛えます。

常生活のちょっとした合間で 取り組める動きを学びます。 (大宇陀宮奥 64 歳)

■総合体育館にて木曜開催/間中央保健センター(92・5220)

水の持つ特性「水温」「水

圧」「浮力」を利用し、楽し 西浦きい子さん く快適に緊張と弛緩をコン トロールする音楽を取り入 (室生向渕 68 歳) れ、美しい体づくりと健康 ■アクアグリーン榛原にて木曜開催 の維持を図ります。

間アクアグリーン榛原(82・2200)

そこで、おススメしたいのが、

約3分程度の動画で、いろんなシーンでで

市HPでもご覧になれますし、

DVD をご希望の方は健康増進課

や中央保健センターにご連絡く

きるちょっとした運動を紹介しています。

これからもっと使える! マイナンバーカード(個人番号カード)

間 市民課 (☎82・2143 / IP ☎88・9076)

マイナンバーの「通知カード」 Q&A

ℚ 通知カードは必要?

▲ 氏名、住所、生年月日そして個人番号などが記載された通知カード。 このカードは、マイナンバーの記載や確認の際には必要ですし、マ イナンバーカードの交付を受ける場合には引き換えとなります。

Q 通知カードを受け取っていないようなのですが?

▲ 国から簡易書留で郵送しています。受け取りがされていない場合は、 市役所に戻っている場合がありますので、問い合わせてください。

Q 通知カードを紛失したのですが?

△ 市役所へ届出をしてください。自宅外での紛失は、警察署へ届け出 てください。

Q 通知カードの再発行は?

△ 市役所、地域事務所へ再発行の手続きをお願いします。1通につき、 500円必要です。本人確認書類、委任状などが必要となりますので、 事前にお問い合わせください。

Q 通知カード見当たらなく、個人番号だけが必要な場合は?

△ 住民票の申請で、個人番号の記載を申し出てください。 代理人申請の場合、また顔写真がない本人確認書類(健康保険証、 医療証、年金手帳など)の場合は、即日発行はできません。

マイナンバーカードは、身分証明書に もなる顔写真付のカード。宇陀市で は、来年2月から全国のコンビニで 住民票などを取得できるコン ビニ交付サービスを実施する



通知カード(紙)▲

▼マイナンバーカード (プラスチック) 氏名番号 花子

路線パス(奥宇陀線)が コミュニティバスへ! バス(奥宇陀わくわくバス)として再スタートします。

市役所では購入できません

10月1日より、奈良交通路線バス(奥宇陀線)が宇陀市、曽爾村、御杖村が 中心となり組織する宇陀地域公共交通活性化協議会に運営を変更し、コミュニティ 間企画課(☎82・1362 / IP☎88・9074)

奥宇陀わくわくバスの概要

①運行日:毎日(現行どおり) ②運行ルート:榛原駅〜曽爾村役場前(現行どおり)

③バス停数:32 箇所(現行どおり) 4 所要時間:約55分(現行どおり)

⑤運行本数:平日 4.5 便/土日祝日 3.5 便 (現行どおり)

6運賃・支払方法:現行どおり

※ICカード・回数券・定期券などは、奈良交通乗車券発売窓口にてお買い求めください。

※現在お手持ちの定期券(使用期限が 10 月 1 日以降になっているもの)も、引き続きご利用可能です。

何が変わるの?

▶昨年、沿線住民を対象に行ったアンケート結果をもとに、通院・買い物に利用できる時間帯にあわせ、運 行ダイヤの一部を変更します。

▶新たな取り組みとして、路線の確保・維持のためバスの空席を利用し荷物を輸送する「貨客混載」の社会 実験を行います。

■奥宇陀線時刻表[平日] ※ 10 月 1 日以降

8:26

8:48

行先 停留所	榛原駅	曽爾村 役場前	榛原駅	曽爾村 役場前	榛原駅	曽爾村 役場前	榛原駅	曽爾村 役場前	曽爾村 役場前
曾爾村役場前	6:40		9:06		13:05		15:06		
上田口弁天	6:59		9:25		13:24		15:25		
弁財天	7:00		9:26		13:25		15:26		
上内牧	7:06		9:32		13:31		15:32		
内牧東口	7:08		9:34		13:33		15:34		
内牧郵便局	7:09		9:35		13:34		15:35		
内牧	7:10		9:36		13:35		15:36		
下内牧	7:11		9:37		13:36		15:37		
内牧西口	7:13		9:39		13:38		15:39		
内牧口	7:14		9:40		13:39		15:40		
八滝	7:16		9:42		13:41		15:42		
赤埴口	7:17		9:43		13:42		15:43		
高井	7:19		9:45		13:44		15:45		
自明	7:22		9:48		13:47		15:48		
桧牧市場	7:23		9:49		13:48		15:49		
桧牧	7:24		9:50		13:49		15:50		
五味原	7:25		9:51		13:50		15:51		
宇陀市立病院	7:28		9:54		13:53		15:54		
榛原駅	7:35	7:53	10:01	11:58	14:00	13:58	16:01	16:59	19:13
宇陀市立病院		7:57		12:02		14:02		17:03	19:17
五味原		8:00		12:05		14:05		17:06	19:20
桧牧		8:01		12:06		14:06		17:07	19:21
桧牧市場		8:02		12:07		14:07		17:08	19:22
自明		8:03		12:08		14:08		17:09	19:23
高井		8:06		12:11		14:11		17:12	19:26
赤埴口		8:08		12:13		14:13		17:14	19:28
八滝		8:09		12:14		14:14		17:15	19:29
内牧口		8:11		12:16		14:16		17:17	19:31
内牧西口		8:12		12:17		14:17		17:18	19:32
下内牧		8:14		12:19		14:19		17:20	19:34
内牧		8:15		12:20		14:20		17:21	19:35
内牧郵便局		8:16		12:21		14:21		17:22	19:36
内牧東口		8:17		12:22		14:22		17:23	19:37
上内牧		8:19		12:24		14:24		17:25	19:39
弁財天		8:25		12:30		14:30		17:31	19:45

14:31

17:54 20:08

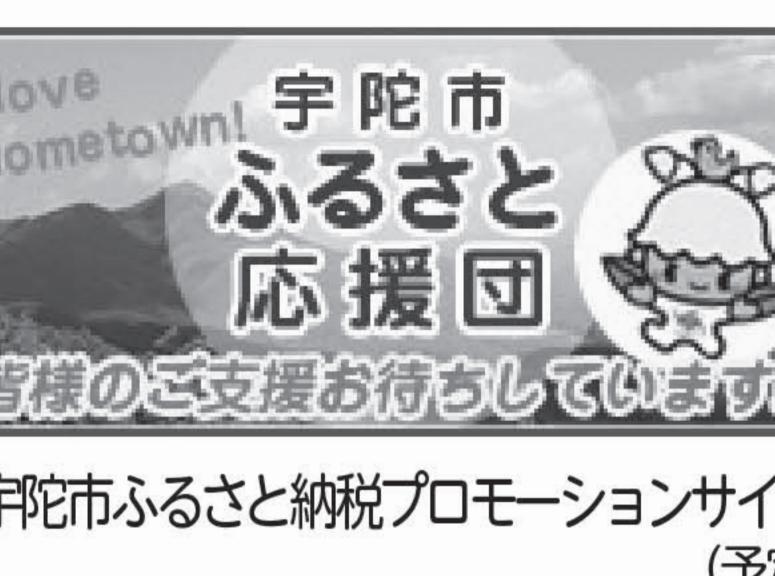
■奥宇陀線時刻表[土日祝] ※ 10 月 1 日以降

行 停留所	先 曽爾村 役場前		曽爾村 役場前	榛原駅	曽爾村 役場前	榛原駅	曽爾村 役場前
曾爾村役場前	ή	9:13		11:38		15:06	
上田口弁天		9:32		11:57		15:25	
弁財天		9:33		11:58		15:25	
上内牧		9:39		12:04		15:32	
内牧東口		9:41		12:06		15:34	
内牧郵便局		9:42		12:07		15:35	
内牧		9:43		12:08		15:36	
下内牧		9:44		12:09		15:37	
内牧西口		9:46		12:11		15:39	
内牧口		9:47		12:12		15:40	
八滝		9:49		12:14		15:42	
赤埴口		9:50		12:14		15:43	
高井		9:52		12:17		15:45	
自明		CONCROMMACCOLO IN				705 90457G 18454444	
D, N. 3030		9:55		12:20		15:48	
桧牧市場		9:56		12:21		15:49	
松牧		9:57		12:22		15:50	
五味原 字陀古文字	=	9:58		12:23		15:51	
宇陀市立病院	F	10:01	10.21	12:26	12:50	15:54	16:50
榛原駅 宇陀市立病院	8:09				0.	10.01	
	NON II SUNDANIN UM		10:35		14:02		17:03
五味原	8:16		10:38		14:05		17:06
松牧	8:17		10:39		14:06		17:07
会数市場 中間	8:18		10:40		14:07		17:08
自明	8:19		10:41		14:08		17:09
高井	8:22		10:44		14:11		17:12
赤埴口	8:24		10:46		14:13		17:14
八滝	8:25		10:47		14:14		17:15
内牧口	8:27		10:49		14:16		17:17
内牧西口	8:28		10:50		14:17		17:18
下内牧	8:30		10:52		14:19		17:20
内牧	8:31		10:53		14:20		17:21
内牧郵便局	8:32		10:54		14:21		17:22
内牧東口	8:33		10:55		14:22		17:23
上内牧	8:35		10:57		14:24		17:25
弁財天	8:41		11:03		14:30		17:31
上田口弁天	8:42		11:04		14:31		17:32
曾爾村役場	íi 9:04		11:26		14:53		17:54

は、今回ダイヤ変更となった便です。ぜひ、ご利用ください。

市長旧記

でを含む)で、治療を含む)



にてれ知い年りから市

感スし名たをまら開は

○(株)サイネックス ○(株)さとふる ○(株)トラストバンク (ふるさとチョイス) 謝 夕 く 度 だ 上 し 8 催 い ▼

こだ市光図地増

いた。8日にかいた。1本列島を縦においても、 においても、 で、消防団、 中、消防団、 学に、引き続いても、

で会たお

たな指定管理者が決定

松山地区まちなみ半 ヤ ラ

ニカガギ らかラ

ど楽 ははいる。日本の で整備されるが 空 0

春日神社

「薬の館」



とに日え身りて」

の繋がりがいたい。一句をいったいでは、一句をはいった。一句をはいったができませんが、一句をはいったがりが、一句をはいったが、一句をはいっというではいったが、一句をはいったが、一句をはいっというではいったが、一句をはいったが、一句をはいっというはいっといっといいっといいはいっといっといっといっといっといいっといっというはいっといっというはいっといっというはいっといっといっといっといっといっといっといっといっ

宇陀松山簡易郵便局●

大宇陀高校

特

集

市政

地域の人口減少 とがあったよう が代に沿うあったよう が代に沿うあったよう が代に沿うあう でであったよう ががきっかけ。 を受け入れ がきっかけ。

だいます。 が生まれ、 に接する が生まれ、 でする でする でする

とので移でのるもに本

もギいるし務傍にも当

普段の活動は報恩寺の

HPでご覧いただけます http://houonji.net/

11 広報 うだ 2017年9月号

を影響を 対照とすっています

次の気を

成30年

宇陀市

か

総合計

で事w寄拡とふ

ら12年間

でと協力し、第一個の場合を協力し、 じ民画に

Re

Rebirth 原点への回帰)

サトイモ 予防にな カリ

サトイモの葉の上 はあるのでしょうか。かつていいにどサトイモを植えいっていいほどサトイモを植えがたどこのスーパーや八百屋にも並んでいる由緒正しい薬草植物ではあるのでは、実に書かれた「名医別録」(著者では野菜として広く栽たは野菜として広く栽たは野菜として広く栽たは野菜として広く栽たは野菜として広く栽たは野菜として広く栽たは野菜として広く栽たがありま

でいま

(著者不明) (著者不明) ようサーバー

うか。かつて、農家は必ずと 経験は、最近の子どもたちに の上にある朝露をころころと

えており、あち 農家は必ずと

では縄文時代から食用にされて自生しているヤマノイモの名が付けられたのです。 サトイモの主成分はデンプウムが多く含んでいます。カウムの排出を促進するので高ります。煮物や汁物に積極的ります。煮物や汁のよれ

プンです

はが、ナ

▲カリウムを含み体に良いサトイモ

※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

コラムです。 毎回「薬草」に関わる内容を連載でお届けする薬草 逍遥(やくそうしょうよう) 問 産業企画課 ☎82・5874 / IP☎88・9075

「うだぢから」とは、宇陀に従来からある

土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

大道芸人のパフォ

カラオ

ケなどがあり、

大 ビ

ここでは、

地場産の大豆を味噌や豆腐

し、販売しています。

また、

可能で、

行は手、

いまし

続いて、

「まめや」

を視察しました。

た記念のお披露目を行

記念のお披露目を行いました。シンボルである水車の修繕が完

午後か

らは、

めるとともに、災害に強い地域づく

ŋ

画や事業実績に

交流会「南部ふれあいデ

で

極的に取り

組みを進めていきます

高齢化や地域活性化に

0

沽性化について情報交換、共通の課題である少ヱ績について説明を受けま

いて情報交換球題である少子

しやす

い地域づく

りをめざして積

「まちづくリ」 や NPO 団体などを紹介します。 問まちづくリ支援課☎82・3910/IP☎88・9094 ゴは、 に盛り 公園のシンボルである水の環境美化活動のあと、



(おおうだ南部地域まち協)

大宇陀政始まち協では、 風が涼しく ▲水車のお披露目 室生地域まち協連絡会~

Ⅵまちづくり先進地を

♥世代間交流会の開催

おおうだ南部地域まち協一

のです。情報交換を行うことが目的で行ったも まち協と多気町のせいわの里「まめや」りの先進地として三重県松阪市の宮前 を視察し今後のまちづく を視察しました。 生8まち協で構成) とともに、 7月19日、室生地域まち協連絡会(室 各まち協役員が一堂に会し この研修は、 18 人が、 りに役立てる まちづ 先進地

▲まめやの農村料理バイキング

運動場で世代間交流事業を開催し大宇陀政始まち協が、旧守道小学

しま

と時を過ごしました。名を超える方の参加があり、たちの元気な姿が多く、今回

この事業は子どもから高齢者の

宮奥ダム水辺公園で、

如まち協が、旧守道小学校水辺公園で、また29日には、おおうだ南部地域まち協

どを楽り

しみました。

夏休み中

の子ども

U 0

·月 16 日、

大宇陀政始まち協〜

を行い、焼きそば、バーベキュー、わ感じられる午後5時から「納涼夏祭り」

かき氷などの食べ物や花火な焼きそば、バーベキュー、わ

地域の方々も毎年楽しみにしているも 方々が集う行事として定着しており、

おおうだ南部地域まち協では、

の見える地域づくりや事業を通じて、世代な

見える地域づくりや、地域の絆を深業を通じて、世代を超えた交流や顔をれぞれのまち協では、世代間交流

宮前まち協では、

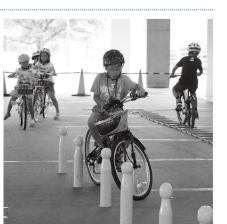
料理と共に地域の食文化を味わ

▲花火を楽しむ子どもたち (大宇陀政始まち協)

▲宮前まち協会長から説明を受ける

視察研修





▲難関のガタゴトはしご

.

į

察官から安全に自転車で走るための運

や交通ル

ルを

転免許証を発行

してもら

いました。 自転車安全運

人ひとり

ルメット

を持参で参加しました。

警

当日は幼稚園児から小学校高学年ま

走って

たちも、

ちに運転技術

上達

し、運転マ何度も続け

を守りながら楽しく走れるように

始めは慣れないコ

わごわ

▲警察官から交通マナーについて

説明を受ける子どもたち

たくさんの子どもたちが自転車と

回は「自転車の運転マナ

と交通ル

総合体育館下ピロテ

回子ども自転車教室」7月28日、桜井警察署

桜井警察署指導

が行

れま で、

にハンドルを動クネ通り抜け、

8の字カーブで

は上手

ぐな細い道を通り、

・右・後ろを確認してから、

障害物の間をクネ認してから、真っ直

「ガタゴトはしご」を何とか走り抜け、にハンドルを動かして走行し、難関の

本橋を渡りきり決められたところで

ルです。

わの

3子ども自転車教室

榛原地区まち協

分の

自転車で模擬道路を走り

す。 右·

トを着用 と交通ル

自転車

月は交通安全月間です。

-ルを守り、 正しく楽し

必ずへ

ルマ

自転車実技では、普段乗っ熱心に話を聞いていました。

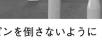
普段乗っている自

ルを学んで楽しく・

安全に乗り

ましょ

」と講習や自転車実技を実施しま



▲ピンを倒さないように

図書館の職員さんに

新印本

虹色のチョーク 小松坡英

虹色のチョーク 働く幸せ を実現した町工場の奇跡! 小松成美 著 出版: 幻冬舎

社員の7割が知的障がい者 のチョーク工場「日本理化 学工業」が業界トップシェ

アを成し遂げ、"日本でいちばん大切にした い会社"と呼ばれる理由とは。家族の宿命と 経営者の苦悩、同僚の戸惑いと喜びを描いた ノンフィクション。(大宇陀図書館所蔵)



チュウとチイのあおいやね のひみつきち たかおゆうこ さく 出版:福音館書店 (日本傑作絵本シリーズ)

町の公園の木の下に住む、のねずみのきょ うだいチュウとチイは、山に住むおばあちゃ んの家に遊びに行きました。ふたりは山に 秘密基地を作ろうと、あちこちを見てまわ ります。林をぬけると、野原が一面に広がっ ていて…。(大宇陀図書館所蔵)

図書館からの

総合センターの大規模改修による中 央図書館の一時移転がいよいよこの9 月 12 日から始まります。12 日~19 日まで中央図書館は、奈良カエデの郷 「ひらら」への引越しを行います。その 際、図書館システムなども移動します ので、大宇陀図書館も休館となります。 20 日からは中央図書館は奈良カエデの 郷「ひらら」で開館、大宇陀図書館は 文化会館で変わらず開館します。

みなさんには、大変ご不便をおかけ しますが、ご理解とご協力お願いしま す。なお、中央図書館の玄関にありま した返却ポストは、工事終了までは市 役所の来庁者用駐輪場に移動します。 予約された本は市役所の生涯学習課で 受け取っていただけますので、あわせ てご利用ください。

これからは「ひらら」でお待ちして

おはなし会やその他のお知らせは P25

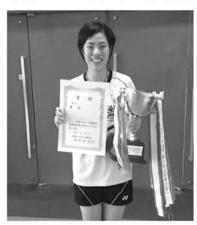
快挙!!奈良県総合バドミントン 選手権大会優勝!! 6月24日

2017年奈良県総合バドミントン選手権大会において鈴木 沙也夏さん(榛原中3年)が女子シングルスの部で見事優勝 されました。長い大会の歴史の中で中学生が優勝したのは、 初めての快挙です。

奈良県バドミントン協会が主催し、社会人クラブ・レディー ス・実業団・教職員・高等学校・中学校の各連盟と奈良県下 の大学に所属する選手が参加する大会で、まさに奈良県のNo. 1を決定するものです。

鈴木さんは「奈良県総合の優勝カップを貰えれば私が出場

可能な奈良県の大会全ての 優勝カップが中学校に揃う ので、大会前から目指して いました。中学生で優勝で きて嬉しいです。しかし、 この大会が最終目標ではあ りません。9月開催のジュ ニアオリンピックカップ入 賞目指し猛練習中です。」 と話されました。



県民体育大会バドミントンの部 3位入营

田原本町中央体育館で行われた「第68回県民体育大会バ ドミントンの部 において宇陀市は、準決勝まで駒を進め3 位となりました。

当日は、小学生・中学生の宇陀ジュニアの子供たちも応援 に駆けつけ宇陀市のバドミントン愛好家が子供から大人まで 一丸となって戦いました。

優勝は奈良市 (人口 36 万人)、準優勝 大和郡山市 (同 9 万人)、3位 橿原市(同12万人)と人口の多い市、流入型 の市が上位独占するなかで、宇陀市の選手は全員が宇陀市生 え抜きの選手。ジュニアや中学・高校でバドミントンを始め 今も毎週楽しく汗を流す仲間の集まりです。今回応援に掛け つけてくれた子供たちも将来、県民体育大会の選手として参 加できるよう日々練習を頑張っています。



特別天然記念物 オオサンショ ウウオ 夜間観察会 7月30日

特別天然記念物 オオサンショウウオは、世界最大 の両生類で、約3.000万年前から変化していないため、 「生きた化石」とも呼ばれています。主に岐阜県より西 の近畿、中国地方にすんでおり、四国や九州の一部で も見ることができます。

市内にもこの「貴重な生きた文化財」であるオオサ ンショウウオがすんでいます。現在のところ、室生ダ ムより下流の宇陀川、室生川、長谷川、大野川、滝谷川、 阿清水(あしょうず)川、深谷川、内牧川などで棲息 が確認されています。

小さい時は、水生昆虫などを食べ、大きくなってく ると魚やサワガニなどを食べます。

100年ぐらい生きるともいわれているオオサンショ ウウオですが、年齢や寿命については、まだ、はっき りしたことがわかっていませんので、現在も調査・研 究が続けられています。

オオサンショウウオは夜行性で夜になると、活動し ます。市では、今年も夜間観察会を開催し、小学生と その家族約40人の参加がありました。今年は残念な がら捕獲することができませんでしたが、子どもたち は楽しく学ぶことができました。



はいばら花火大会

8月6日

宇陀川河畔において、「第60回記念宇陀市はいばら 花火大会」「第3回全国花火まほろば競技大会」が同時 開催されました。

競技大会には全国から 16 社の出品があり、各社趣向を凝らした花火に、多くの 観客から歓声が上がりました。

今年より、8月第1日曜日に日程が変更されたことから、昨年より多い約 40,000 人の観客が訪れ、真夏の夜空に色鮮やかに咲く約 4,200 発の花火に魅了さ

れました。

今年の競技大会の結果は、次のとおりです。

- ≪最優秀賞≫内閣府特命担当大臣賞 株式会社 山内煙火店(山梨県)
- ≪優 秀 賞≫奈良県知事賞 野村花火工業 株式会社 (茨城県)
- ≪優 良 賞≫宇陀市長賞 株式会社 マルゴー (川梨県)

≪特別賞≫(一般審査員賞)まほろば賞 株式会社 小松煙火工業 (秋田県) 株式会社 マルゴー (川梨県)

※同得票数のため2 社該当



人権擁護委員に法務大臣感謝状

7月13日

奈良地方法務局桜井支局で、長年ご尽力いただいた 人権擁護委員 中村幸子さん (菟田野稲戸) に対する法 務大臣からの感謝状の伝達式が行われました。

中村さんは、平成23年4月に人権擁護委員になら れて以来、6年2か月の長きにわたり、人権相談や地 域の保育所・学校などでの啓発活動に積極的に携わら れてきました。今回、人権思想の普及に貢献されたこ とが認められ、表彰されることになりました。



▲左より: 奈良地方法務局桜井支局 肥田支局長、中村氏 桜井宇陀人権擁護委員協議会 桝本会長



~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

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

~介護予防教室のご案内~

高齢になってもできる限り、いきいきと自分らしく暮らしていくために、元気なときから運動などに取り組むこ とが大切です。適度な運動をすることで、運動機能の低下を防ぎ、骨折や転倒を予防しましょう。

65歳以上の方で、運動機能が低下している方を対象に、下記5か所で 介護予防教室を開催します。(全 18 回) 希望者には送迎あり。

【内 容】 運動機能の低下を防ぐ筋力トレーニング・認知症予防プログラム 等

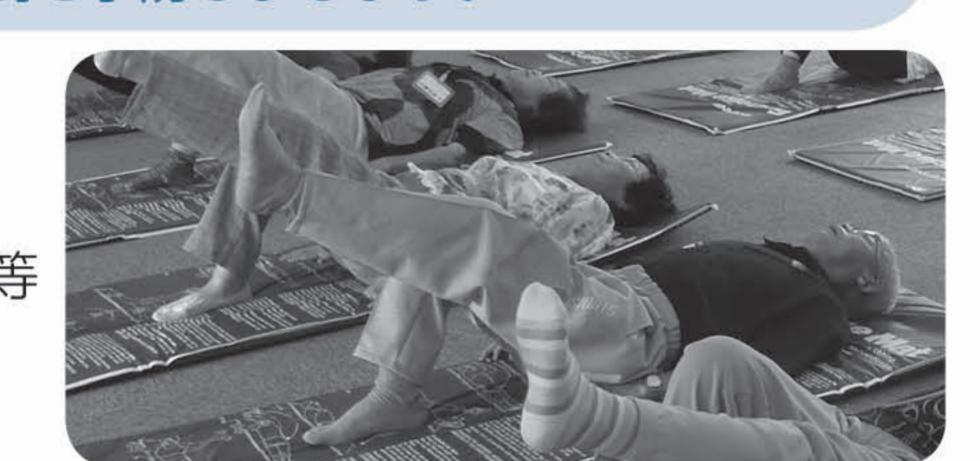
場所等】

理学療法士・看護師等	【期間】 10月~平成30年3月
場所	日時
子育て支援センター	水曜日午後1時30分~3時30分
大宇陀人権交流センター	水曜日午後1時~3時
総合体育館	水曜日 午前 9 時 30 分~ 11 時 30 分
農林会館	金曜日午前9時30分~11時30分
室生振興センター	木曜日午前10時~正午

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方で、下記の 「チェックリスト」の採点の結果、合計点数が3点以上ある方

	質問	はい	いいえ
チ	階段の手すりや壁をつた わずに昇る	0点	1点
エック	椅子に座った状態から何 も捕まらずに立ち上がる	0点	1点
リス	15分くらい続けて歩いている	0点	1点
7	この1年間に転んだことがある	1点	0点
	転倒に対する不安は大きい	1点	0点

【申し込み】 9月15日(金)までに個へ



ご注意ください!!

9月19日(火)~30日(土)まで: あんしんセンター駐車場階段の改修 を行います。

ご迷惑をおかけしますが、改修期間: 中は、1階玄関をご利用いただきま すようお願いします。

オレンジカフェ

認知症の方やその家族がホッとひと息ついて日頃の想い を語れる場です。医療・介護の専門家がスタッフですので、

> お茶を飲みながら気軽に相談いただ けます。(申し込み不要)

【日時】9月15(金)

午後 2 時 30 分~ 4 時

【場所】宇陀市立病院 2 階職員食堂 【参加費】100円(飲み物・お菓子付)

健幸都市"ウェルネスシティ宇陀市"

大人のための運動教室 受講生募集!

水の特性を利用した大人(中高年)のための水中運動教室を、 開催します。膝や腰に不安のある方でも運動不足を解消できる プログラムです。初心者の方、泳げない方でも大丈夫です。

【場 所】室内温水プール「アクア・グリーン榛原」

【期 間 10月~3月 【参加費】1回800円

【対象】20歳以上の市民(持病のある方は医師の許可が必要)

【持ち物】水着・スイミングキャップ・タオル

【申し込み】①②とも、個受付にて所定の申込用紙に記入・捺 印のうえ、事前にお申込みください。※定員に達し次第締切

①膝腰機能改善ウォーキング(定員60名)

水中トレーニングの方法を学びます。膝・腰 痛があり陸上での運動が困難な方にお勧め。

【日時】水曜日(月2・3回)

午後 1 時 30 分~ 2 時 15 分 【講師】健康運動指導士 井上明美先生

②アクアエクササイズ(定員40名)

水中ウォーキング・アクアビクスを中心と した水中プログラムです。

【日時】月曜日(月2・3回)

午後 1 時 30 分~ 2 時 15 分

【講師】 アクアビクスインストラクター森本理恵先生

宇陀市立病院から

病院の休診日: 土・日・祝日・年末年始

第4回宇陀市立病院まつりを開催!

7月22日に、夏恒例の「第 4回宇陀市立病院まつり」を開 催し、約900名の方が、健康 チェック、健康相談、院内見 学ツアー、手術室体験や介護 予防体験などさまざまなコー ナーに参加され、大盛況で進 行することができました。



▲毎回人気の手術室体験

また、室生中学校吹奏楽、 榛原小学校トランペット鼓隊 の方々の演出により、盛大に・ ました。大勢のご参加ありが



院内消防避難訓練を実施

7月10日に新本館2階の臨床検査 科(血液などを検査する科)の休憩 室で火災が発生した想定で消防避難 訓練を実施しました。当日は実際に 高音量の警報音と非常放送を鳴らし、 職員は消火器を使用しての消火活動 や避難誘導などの本格的な訓練を行 いました。

大切な生命を預かる病院として、 これからもいろいろな事態を想定し た訓練を実施していきます。

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

②薬剤師(正職員)1名

対象者:昭和53年4月2日以降に生まれ、資格を有 する人、または平成30年に実施される国家試験に より薬剤師の資格を取得する見込みで、かつ、同4 月から就労できる人

採用試験:小論文・面接

提出書類:履歴書、資格免許証の写し、免許見込者の場 合は卒業見込証明書、成績証明書

一看護師(正職員)若干名

対象者: 昭和63年4月2日以降に生まれ、資格を有す る人、または平成30年に実施される国家試験によ り看護師の資格を取得する見込みで、かつ、同4 月から就労できる人

採用試験:筆記試験・小論文・面接

試験日:10月17日(火)

提出書類:9月29日(金)までに履歴書、資格免許証 の写し、免許見込者の場合は卒業見込証明書、成

○看護助手 (パート) 若干名 も募集中です。

問経営企画課(土・日・祝を除く午前9時~午後5時)

糖尿病教室のご案内

【9月の予定】

7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~【場所】北館2階栄養指導室

禁煙にチャレンジ してみませんか?

「禁煙外来」は、たばこをやめたい人向け に作られた専門外来です!

禁煙をしようとしている方、禁煙をしようとしてもなか なかやめられない等のお悩みの方のお手伝いをします。

禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。病院 のサポートを受けながら、禁煙 にチャレンジしてみませんか? 禁煙外来

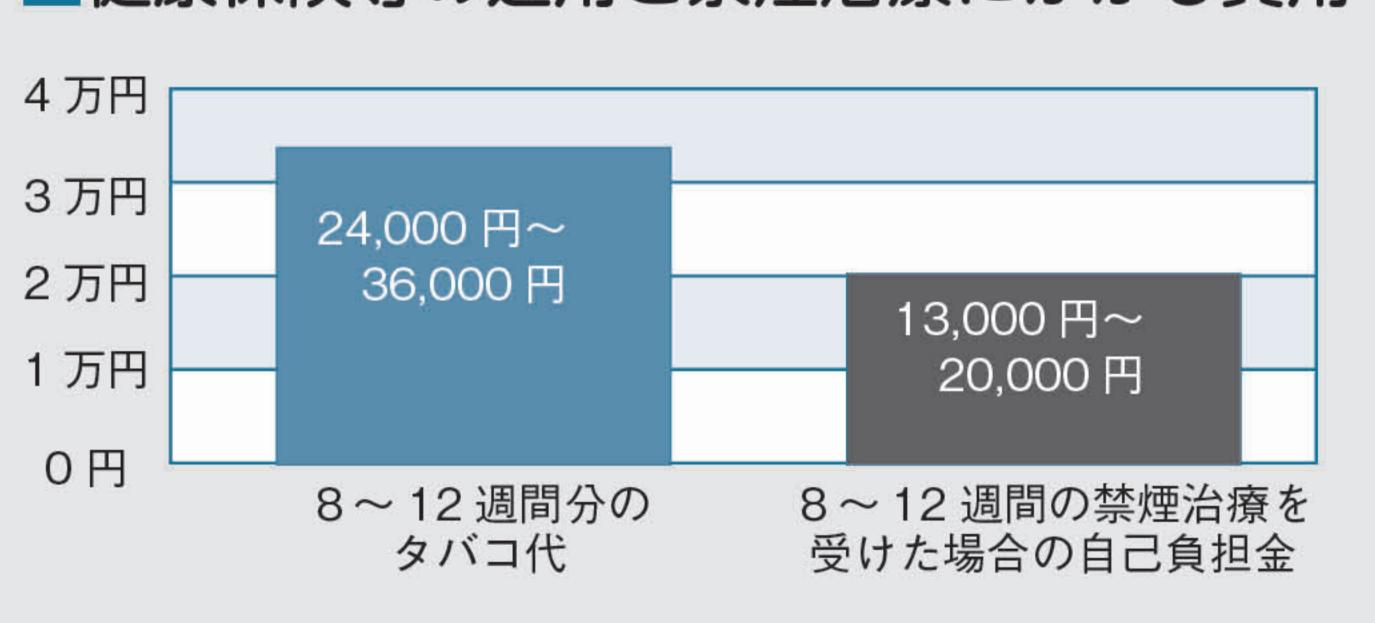
診察にかかる費用は?

・診察回数5回(12週間)で 自己負担3割の方の場合、 禁煙治療にかかる費用は、 1万3,000円~2万円ほど



喫煙は百害あって一利なし。 喫煙習慣はニコチン依存 症という疾患です。

健康保険等の適用と禁煙治療にかかる費用



診察科、診療日など

診療科 内科外来/禁煙外来

診察日 完全予約制 毎週木曜日 午後2時~4時

問地域連携課 ☎85·1201

宇陀市立病院 2382·0381 http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp

ようです。 ・当て支援センターからのお知らせメ ・当て支援センターからのお知らせメ

音子育で支援センター

住所: 英田野松井473-1 284・9925

7 11 11 2	• • •			
A	Ж	7 <	木	金
対象の就園前とは終れている。就学前とは外	が稚園等入園まで 小学校入学まで	⊕, ⊕, ⊕, ⊕,		1 子育て講座 (ベビーマッサージ) すくすく教室 二次募集開始 ⇒
4	5 m お話の日 ALT	★つどいのひろば (室生こども園)※保健師相談日	7 リズムはお休みです	8 ● 2 歳児親子教室 (ぱんだ・うさぎ)
11 すくすく教室	12 献 お話の日 親子ヨガ教室 ※家児相談日	13 ★つどいのひろば (大宇陀こども園)	14 🌒 リズムの日	15 ● 1 歳児親子教室 (りんご・いちご)
18 敬老の日	19 お話の日 子育てサポートday	20 ★つどいのひろば (たかぎふるさと館)	21 🌒 リズムの日	22
25	26 ま話の日 ●0歳児親子教室 (ばなな) ※家児相談日	27 ★つどいのひろば (ぬく森の郷)	28) リズムの日 ミニ誕生会	29 ●0歳児親子教室 (ぱいなっぷる)

【持ち物】 午後2時3分~3時3分 新聞紙で遊ぼう 9月1日 (月)

(親子ふれあい事業)申込不要なかよしひろば

持ち物】水筒、タオル、帽子時間】午前10時~11時30分

午前10時~

市内在住の就学前の乳幼児とその

~ なかよしひろば ~

6月19日(月)に「なかよしひろば」(親子ふれあい 事業)を開催しました。

午後2時30分からの開始な ので、幼稚園等から帰ってきた お友達も遊びに来てくれまし た。

手作りロケットを飛ばし、 いっぱい動かして遊びました。 今月は11日(月)に開催します。 みなさん、遊びに来てね!



し込み】9月1日~8日までに問へ

ふれあいを楽しみましょう。

公共施設などで遊びや交流の場を提供し

子育てについての情報交換や親子の

つどいのひろば(健康ポイント事業)

さんはご遠慮ください) ハピコミおやこヨガ 水分補給できるもの

はだしになれる動きやすい服装 インストラ時~11時

リズムの日 (健康ポイント事業) お話の日 午前11時~11時30分

午前9時~午後4時

乳幼児とその保護者

金曜日

日・祝日は除く

市内在住および里帰りの就学前の

午前11時~11時30分

親子で一緒に触れ合いながら、

親子ヨガ教室(参加費無料)

開放(申込不要)支援センター「す

「すこやかルー

うに施設を開放します

親子でゆったり遊び、

みんなでおしゃべ

子育てをしている家族が、

自由に遊べる

をして気分転換をしま

い時間を過ごしませんか? 身体を動 か月

ぐらいからの乳幼児とその保護者

(妊婦

『すくすくフェスティバル』 を開催します。

みなさんお誘いあわせの上、お越しください。

【日時】10月26日(木)午前10時~

【場所】総合体育館

【対象】・親子教室「すくすく教室」登録者

・市内在住および里帰りの未就園児の お子さん(0~5歳児)と保護者

【持ち物】上靴、水筒、タオル、下靴を入れる袋 【参加費】無料





親子教室「すくすく教室」 の二次募集!

親子教室に参加しませんか? 年齢に応じた遊びや子育ての情報提供を行います。

マに話し合います。遊び・

をテ

親子で交流しながら、楽しい遊びを体験し、友達作りを しましょう。(登録制)

【対象】市内在住の就園前のお子さんとその保護者(保 育園等に在籍されているお子さんは登録できません)

保護者同士の交流の中で、

子育てのド

かるがもくらぶ (おしゃべり会)

9月14日

214会議室

募集人数】

0歳児(平成28年12月1日~平成29年4月1日生まれ) 15組

1歳児(平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれ) 6組

【開催期間】10月~平成30年3月(毎月1回開催) 【場所】子育て支援センター(2階)

【参加費】登録料 500円 (1回目の参加日に徴収します) 【申し込み】9月1日(金)~11日(月)(午前9時~

午後4時土日を除く)までに子育て支援センターへ かったら…」 「どこへ相談したらい

振部会では とりあえず誰かに話聞いてもら

か?みんなでつながりを作りましょう! 市障害者地域自立支援協議会子ども支 な思いをちょっとお話し. 毎月1回井戸端会議を開催 しません

「家族が障がいのこと理解してく 井戸端会議

悩みについて語り合いませんかっお子さんの発達に関する不安や P\$8.9088

お子さんが笑顔でいるためには、ママが心身ともに元 気が一番!一日中子どもと一緒にいるママだって、リ フレッシュする時間は必要ですね。毎月一回お子さん の託児をしています。 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。

【対象】生後6か月~就学前のお子さん

いんやろ…」

【サポート day】9月19日 (火) 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】5日前までに個へ

☆次回開催日 10月19日(木)



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

特

40歲以上の方へ

"肝炎ウイルス検査"を 受けて早めの対処を



日本では、B型肝炎ウイルスの感染者が110万から140万人、C型肝炎ウイルスの感染者は 200万から240万人と推測されます。しかし、その多くが感染を自覚していません。

集団予防接種時の注射針の使い回し、肝炎ウイルス感染者との血液接触等で肝炎ウイルスに感 染している可能性があります。

B型・C型肝炎に感染したまま放置しておくと、肝臓の細胞が慢性的に破壊され、やがて肝硬 変や肝臓がんへと進行する場合があります。

検診で感染の有無を発見し、肝臓の状態を把握できれば、病気を治すこともコントロールする ことも可能です。

市では40歳以上の今までに肝炎検査を実施したことがない方を対象にB型・C型の肝炎ウイ ルス検診をおこなっています。対象の方はぜひこの機会に受診してください。

詳しくは、個までお問い合わせください。



野菜たっぽり クッキング *レシピ*

キーマカレー カラフルサラダ (4人分)



キーマカレー

[材料]

ごはん…600g、合挽き肉…160g、ホールコーン 缶…80g、玉ねぎ…中1個、人参…1/2本、カレー ルウ…40g、水…2カップ

[作り方]

- ●玉ねぎ、人参は粗みじんに切る。
- ②フライパンを熱し合挽き肉を炒める。色が変わっ てきたら、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ❸玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、沸騰したら 一度火を止めてカレールウを入れて溶かす。再度 火にかけコーン缶を加え、煮立たせてから火を止 める。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

母器にごはんを盛り、カレーをかける。

じゃが芋…100g、ツナ水煮缶…1 缶、卵…2 個、 レタス…200g、トマト…1個、きゅうり…80g、 塩…適量、〔粒マスタード…小さじ4、レモン汁・ オリーブオイル…各小さじ2、塩・こしょう…各 少々]

カラフルサラダ

[作り方]

[材料]

- ●じゃが芋はラップで包んでレンジ(600 w)で4 分程加熱し、皮をむいていちょう切りにする。
- 2卵は茹でて殻をむき、くし切りにする。
- ひタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはく し切りにする。きゅうりは斜めに切り、塩をして しんなりさせる。
- **⁴ボウルに粒マスタード、レモン汁、オリーブオイ** ル、塩、こしょう、ツナ水煮缶汁を入れて混ぜ合 わせ、ドレッシングを作る。
- 母器にじゃが芋、レタス、きゅうり、トマト、茹で 卵を盛り、ツナをちらしてドレッシングをそえる。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索を



申央保健センター(室生福祉保健交流センター内) ☎92 · 5220/IP☎ 88 · 9175

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		平成 29 年 7 月生まれ の児の保護者	中央保健 センター	午前 10 時
			4		

乳幼児健診

			36	v.	71.
対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 克田野	2歳児 歯科健康診査	20日(水)	平成 27年5月~8月 生まれの児	大宇陀保健	
	1歳6か月児 健康診査	28日(木)	平成 27 年 12 月〜平成 28 年 3 月生まれの児	センター	午後1時~ 1時50分
榛原・室生	10 ~ 11 か月児 健康診査	19日(火)	平成 28 年 10 月~ 11 月生まれの児	中央保健 センター	



「塩分」を控えて

身体によい食事をしていますか?

~「食事をおいしく、バランスよく」をテーマにいろんな取り組みが全国的に展開されています~

健康で楽しく生活していくには、食事、休養、運動が基本であり、その中でも食事は生きていく上 で必要な要素で欠かせないものです。近年、食事内容も変わってきており、塩分の摂り過ぎが問題と してあげられています。健康を維持していくために減塩を意識した食生活に取り組んでみましょう。

■塩分は1日にどれくらい必要?(数値/日未満)

世界保健機構(WHO) 2013 ガイドライン

成人 5 g

日本人の食事摂取 基準 (2015年版)

成人男性8g

成人女性7g

高血圧治療ガイ ドライン 2014

成人6g

■実際の摂取量は?

国民健康・栄養調 查(平成27年度)

成人男性 11.0 g 成人女性 9.2 g

■まずは今より1gの減塩を

濃い味付けに慣れている人にとって減塩をすることは難しいものです。最初からきちんとした減塩を すると食事の楽しみがなくなり、逆にストレスを感じてしまうこともあります。まずはおいしさを維持 しながら徐々に塩分を減らしていくように心がけましょう。













食塩、しょう油、みそなどの調味料の塩分だけでなく、漬物や佃煮、練り製品、ハムや干物、 加工食品の塩分も含まれます。

- ■美味しく減塩するコツ
- ●塩分の使い方にメリハリをつける
- ●汁物は具沢山に、天然だしを使う
- ●減塩しょうゆ・減塩みそを使う
- ●薬味や香辛料を利用する
- ●酸味を効かせる ●食材本来の味を楽しむ

※他には「麺類などの汁を残す」、「調味料を食卓に置かない」などもしてみましょう。

減塩は長く続けることが重要です。まずは無理のない範囲で何か取り組みましょう。

軽減税率制度説明会開催

~準備はまだまだ先? いいえ そろそろスタートです!~

【日時】10月11日(水) 午後2時~3時 市役所4階大会議室/なるべく公共交通機関を

【主催】桜井税務署 【共催】宇陀市 宇陀商工会

平成31年10月より消費税の軽減税率制度が実施されます。 この制度は事業者の方のみならず、日々の買い物などで消費者 の方にも関係するものです。



部を支給、

練を受講す

る場合、

受講料

厚生保護課

ĺΡ

88

就職するため

母または父子家庭の父

市内在住の母子

家庭の

2

○対象品目はどのようなもの?

○事業者にはどのような影響があるの?

○実施にあたって、どんなサポートが あるの?

など、この制度の詳細を説明します。

間桜井税務署 法人課税第一部門 (**☎** 0744 · 42 · 3505)

協力をお願いします

9月15日

30 日

[施工業者]

の周囲に物を置かないよう、

なお、

IP 88

菟田野地域 (各地域の

部

お道メー

ター取替えの

検定有

効期限を迎えるメ

大宇陀地域

庒

拾生、

福。

祉卓

の取替えを

業ですので、

お留守でも実施さ

取替え終了時には、

お知らせ

します

いただくことがあります。

榛原地域 单 羞 上井足、池上、高塚 富本、

高等職業訓練促進給付金 しますとり親家庭の自立を支

のある方は、

その受給額を

いた金額

る教育訓練給付金の受給資

なお、

険法に規定す

対象者 修業する場合、 ひとり親家庭の母または父 対象資格の取得を目的とし 市内在住で、 いて、 生活費として 受講期間の

◎こども未来課

事前相談が必要です ずれの制度も所得制限が

午後1時30分

式典

表彰など

式典終了後

82 2236

88.9080)

療法士など とを予定する母子 のカリキュラムを修業するこ たは父子家庭の 看護師、 保育士、 家庭の母ま 年以上

支給金額 帯7万5 税世帯10万円、 (月額) 市民税課 民税非課 税世

日時

10 月 13 日

金

を目的に挙行

遺家族のご労苦をねぎ

ご冥福を

お祈りするととも

市の戦没者ならびに消防殉職

し哀悼の意を表し、

出演者

時~

大衆演劇 「鳳凰座

悼式を挙行。没者並びに消防殉職

交通安全講話

(桜井警察署交通

(医療介護あん

きいき百歳体操

4月から支給 間修業期間の全期 9月末まで 0 相談で

自立支援教育訓練給付金 (するために有利な教育) 親家庭の母または父 対象者 時30分

翌年

献花は市で準備してい殉職者の遺家族 総合体育館 戦没者ならびに消防

催されます ※追悼式終了後に、 「戦没者遺家族の集い」 遺族会主催 U が開

·3675/P48·9088 護福祉課



【支給金額】受講のために支払っ た費用の0%に相当する額 教育訓練給付の指定講座など 社会福祉大会を開催

の更なる向上を目指 市民と福祉関係者が一堂に会 り」の実現と、 暮らせる健康・ 「全ての 人が豊か 福祉の 社会福祉活動 で安心

限20万円、下限1万2000円)

10月11日 総合体育 時30分

市役所の開庁時間

午前 8 時 30 分~ 午後 5 時 15 分 (土・日曜日、祝日、 年末年始は開庁)

立0745-82-8000(代)

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 同い合わせ電話番号

市内には、市外角温が 0743 の 始後と 0746 の始端が出ります。 架的外角器 0743 の結婚の方法 市外の最近を記されていない場 合は、作外原語 0745 をつける 新華が担ります。

られ

る場合が

受給できなかった方が受給資

健診データの提供をお願いします

特定健診の受診率向上と生活習慣病予防に役立てます

宇陀市国民健康保険では、健康寿命の延伸と医療費の適正 化を目指し、生活習慣病の発症や重症化を予防するため、特 定健診の受診率向上に取り組んでいます。

市国保の加入者で、職場での健診や通院で特定健診に該当 する項目を受診された方(市が実施する特定健診および各種 ドックの未受診者に限る) は健診データをご提供ください。

【必要な項目】4月1日~平成30年2月28日の間に受診したもの

①身体計測 身長、体重、BMI、腹囲 ② 加圧 収縮期血圧 拡張期血圧

③尿検査 尿糖、尿蛋白

脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDL 4)血液検査 コレステロール)空腹時血糖(またはヘモグロビンA1c)、 肝機能 (GOT、GPT、r-GTP)

⑤診察所見 ⑥医師の診断

【必要な書類】

[10]

[2回目]

[3回目]

[1回目]

8:00

【2回目】

10:15

[3回目]

13:30

10:15

13:30

8:00

①健診結果の転記用紙またはコピー

②健診結果提出同意書(各種書類は保険年金課に設置)

平成30年3月15日までに個へ

※上記、健診項目を満たすデータを提供いただいた方に、 ウッピー商品券 1,000 円分を進呈します。

【市営赤人霊苑 お墓参り臨時バス時刻表】

奈良交通バス停 奈良交通バス停

自主放送スタジオ スクールバス乗り場 奈良交通バス停

→ 10:23

→ 13:38

→ 10:18

→ 13:33 →

間保険年金課(☎82・3672 / IP ☎88・9086)

榛原駅北□ →ひのき坂3→天満台西2→天満台西4→天満台東2→ 赤人霊苑

旧榛原町役場→ 福地 → 天満台西2→天満台西4→天満台東2→ 赤人霊苑

8:11

10:26

13:41 →

奈良交通パス停

10:27

13:42

8:12

国民年金保険料の 納制度について

fe & En

vironm

ent

5

環境

できる制度です(平 ができなかっ でえたり、は 過去5年分まで納 た国民年 は、 成30年 8 9月まで) で年金 ること 険料に 0

められます! 過去5年分まで国民年金保険料が納

(ロフ44・4・0033) 間日本年金機構桜井年金事務所

個保険年金課 ·3672/P\$8·9086)

○20歳以上60歳未満の方で、5年以の20歳以上60歳未満の方で、右記の以外)や未加入期間がある方以外)や未加入期間がある方以外)を未加入期間がある方のに納め忘れの期間(納付・免除 の期間がある方 右記の · 5 免除

65歳以上の方で、

8:13

→ 10:28

→ 13:43

→ 8:13

10:27 → 10:28

13:42 → 13:43

かっている方は申し込みできません。60歳以上で老齢基礎年金を受け資格がなく任意加入中の方など 老齢年金の受給

※バス料金は無料

8:30 9:15

→ 10:45 11:30

→ 14:00 14:45

→ 8:30 9:15

→ 10:45 11:30

→ 14:00 14:45

^圆環境対策課

82

· 2202/P

88

8

市営赤人霊苑 日時 9月23日 (祝

ませんので、 の際、 時間が多少ず 天満台西2丁 J目バス停で乗車された間が多少ずれる場合がを ご注意ください 自バ 、ス停には停車してされた方は、お

た方は、

お彼岸のお墓参りにご利用ください へのお墓参り

特

(宇陀市立中央図書館)

9月9日(土) ①10:30~ ②14:30~ ★放課後子ども教室 9月6日(水) 15:30~

(宇陀市立大宇陀図書館)

9月9日(土) 10:30~ 場所:和室(2F)

★映画会(約30分)『うらしまたろう』 9月2日(土)10:30~ 場所:研修室(1F)

9月の休館日 5・12~19・23・26

大宇陀図書館 ☎83 - 0977(代) 開館時間:9:30~17:00

※9月11日までは、9:00~開館

20日(水)~ 中央図書館は奈良カエデの郷ひららへ移転

至 榛原 木造校舎の1階が 臨時中央図書館です

至 大宇陀 ※玩槭文庫は従来どおり 開館日: 土・日のみ 10:00~16:00 奈良カエデの郷ひらら 内 ☎84 - 2888 (代)

(金米道局 82字陀川) 82字陀川) 浄化センタ

図書館からのお知らせ

★おはなし会(約30分) おはなしクラブ

★おはなし会(約60分)

毎週火と祝日

中央図書館 ☎82 - 4749 · IP 88 - 9110

20名 (抽選) 長浜安子先生 市内在住、在勤の方 ~ 正午 (材料費)

野草茶と茶菓子作 の野草

クの後、野草茶となるのでである。 参加費」400円 についての知識を学ぶ。 を通じ、身近にある旬

薬草茶に使う

下水道の没割ら毎年9月10日は

水道の役割や、

下水道整備

❷身近な野草たちと楽しむ健康 場所】室生分館(室生振興 午前9時30分 9月29日 (金)

場所】室生分館(室生振興セ 午後1時30分~ 毎月第2・4金曜日 市内在住、 16名 (抽選) 0 Ŏ 円 3時30分 在勤の方 (全8回) (テキ

引 NPO法人 六樹会パや、応用についての講座パソコンの基本的な操作 作方

まつり」 イフ 宇陀 水が自然に 川下か 水道道

▲毎年人気のザリガニつり

め、「下水

パソコン教室(初級)②定期講座

10月~平成30年

申し込み

9月

@32t

10 日

しくは室生分館窓口にて10日(日)の期間中に、

2

道の日」 ※受付は午後3時まで 場所】宇陀川浄化セン と関心を深めるた 9月9日 にちなんで県との共催 います

〇中央公民館室生分館

休館日】火曜日·祝日

vent&Others

Ł

0)

1世

内容】ザリガニつ くい、ヨー 下水処理施設見学会 ほか ヨー つり、 り クイズ す

下水道いろいろコンク 間」随時 (絵画・ の展示

個人事課

暴集人員 人事課 (臨時職員)

勤務時間】平日 (初級程度) 市役所 年末調整などの事務 -の人で、 午前8時30分 が使える人

【雇用期間】10月1日 平成30年1月31日(水) 〜午後5時15分(休憩1 し込み】9月 $\widehat{\mathbb{H}}$

でに履歴書を提出

82 · 1303/IP 88

事務員(臨時職員)

】市役所 一般事務の補助など 】自主防災組織の活動

要件】次の全てを満たす勤務場所】市役所 防災活動の指導経験のある人 る人、または防災士として自主 防災に関する業務の経験のあ

62歳以下の人でワ 10月1日 9月25日 ーポイン 主 月 エクセ まで 平

障文祭 なら2017 **y** f ⊚ 間 国文祭・障文祭なら2017実行委員会事務局

力ください就業構造基本調査にご協 業・不就業の状態を詳細に把握 この調査は、 国民の普段の就 雇用政策をは 宇陀市美術展覧会

め経済政策などに必要な基礎

解いただき、調査票への記入に帯に伺いますので、趣旨をご理 調査基準日は10月1日現在 いてご協力をお願い 9月上旬から調査員が調査世

陀市家庭ごみの分別と出し方手

した「宇

理解い

します

します

スとの官民協働で発行す の改訂版を市と㈱サ

(☎2/P☎8・1362/P☎8・9074)

で必要な家庭ごみの分類や出

この度、

日常生活を送るうえ

への事

への広告掲載のお願いの分別と出し方手引き」

を広告収入でまかな

います

広告募集にあたっては同社が

広告掲載のご案内にお伺

刷・全戸配布に係る費用の全て

告を掲載することで、

編集・

印広

広告事業により地元業者の

制作にあたっては、

同社が行

産業・まちづくり

Life&Environm

82·1362/P48·9074 教育・文化・スポーツ

●室生歴史・探訪講座 募集 中央公民館講座の受講生 9月25日

宇陀市農林産物品評会&即売会

うだ産フェスタ、国文祭・障文祭ならにあわせて開催する「品評会」

の農林産物を募集します。宇陀の地で採れた農林産物を出品してみ

間農林課 (☎82・3679 / IP ☎88・9090)

集合場所】

時30分~

月

※出品状況によっては、

· 第30分~3時30分 30分~3時30分

ませんか。(全員に参加賞あり)。詳しくは、広報うだ10月号で

【開催日】10月21日(土)・22日(日)

午前10時~午後3時

【場所】

【出品物】

総合体育館

根菜類・いも類

葉菜類・果菜類

苗木類・希少品

ジャンボ品など

果実類・鶏卵 花き類・きのこ類

> 対象」市内在住、 生染田) 20 名 (抽選) 在勤の方

内容 連歌の里めぐり

城跡まで 神社から九頭神社を経て多田〜染田天神連歌堂および春日

・多田自治会のみなさん

宇陀市障が 工芸、 奏集部門】 市内在住の障が 絵画、写真、

い者作品展 い児

作品なしとなる場合もあり。 国内最大級の文化の祭典が奈良に! 全国初の

(\$2·3975/P\$8 過生涯学習課

第32回国民文化祭・なら2017 第17回全国障害者芸術・文化祭なら大会 2017年9月1日金~11月30日余

国文祭 なら http://nara-kokushoubun.jp/

(奈良県国民文化祭·障害者芸術文化祭課内) TEL.070-2287-3419

国民文化祭・全国障害者芸術・文化祭なら2017 【対象】15歳以上の市内在住・ 宇陀市 参加作品を募集 出品点数

日 (月) ~27日 (金) 申込書により はご利用の福祉事業所

〇11月8日 11月3日 市役所ふるさとテラ (水) 6 日

山上公園芸術の

・3675/護福祉課 P 68 · 9088)

27日(金)の期間 人2点以内

申込書は介護福祉課

市内において芸術文化活動を 動・在学の方(中学生除く)、

彫塑工芸の4部門

中央公民館分館などに設置。 ※申込書は市役所、地域事務所、

月3日(祝)

6 日

月

82介

各公民館窓口

13日 (金) までに、生涯学習課・

申込書により、

広報 うだ 2017年9月号 24



	100		0	
そうだんのしゅるい	そうだんできる日	時間は?	## 14 14 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	くわしいことが聞きたい
	9月6日(水)		菟田野人権交流センター	
行政相談	9月13日(水)		室生振興センター	総務課
[予約不要]	9月15日(金)	9:00~12:00	大宇陀人権交流センター	(☎82 · 1302 / IP ☎88 · 9068)
Service Court Court Court	9月20日(水)		宇陀市役所(214会議室)	
1 +年+口=火	9月13日(水)	9:00~12:00	室生振興センター	人権推進課
人権相談	9月15日(金)	9.00~12.00	大宇陀人権交流センター	(☎82 · 2147 / IP ☎88 · 9077)
消費生活相談窓口 [予約不要]	9月4日・7日・ 11日・14日・ 21日・25日・ 28日(各月・木曜日)	13:00~16:00	宇陀市役所 (213 会議室)	商工観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081)
税務相談センター [要予約]	9月20日(水)	13:00 ~ 16:00 (1 人約 30 分以内) ※受付は15:30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]	9月19日(火)	13:30~16:30	宇陀市役所	介護福祉課 (全82・3675 / IP 会88・9088) 中央保健センター (会92・5220 / IP 会88・9175)
D V 相談 [要予約]	9月27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)
	9月6日(水)		英田野人権交流センター	英田野地域事務所
CALL THE MAN THAT I SECTION	9月13日(水)		室生振興センター	(☎84・2521 / IP ☎88・9188) 室生地域事務所
心配ごと相談 [予約不要]	9月15日(金)	9:00~12:00	大宇陀人権交流センター	(☎92·2001 / IP ☎88·9182) 大宇陀地域事務所
	9月25日(月)		農林会館 ※榛原総合センターの改修工事 に伴い場所を変更しています。	(
若者自立のための 無料相談[要予約]	9月12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]	9月15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
巡回職業相談 [要予約]	9月13日(水)	9:00~12:00 13:00~15:00	宇陀市役所 (213 会議室)	(☎82 · 2221 / IP ☎88 · 9079)
ひとり親福祉資金 貸付相談[要予約]	9月7日・21 日(各木曜日)	10:00~16:00	宇陀市役所 (301 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・精神科医による専門相談

広報うだ今月号折り込みの「うだし社協だより」P6 に掲載しています。

高齢者・障害者の人権あんしん相談

法務省の人権擁護機関では、一人ひとりの人権が尊重 され、高齢者や障害者のみなさんが毎日安心して暮らす ことができるよう、人権に関わる様々なご相談をお受け します。相談は無料で秘密厳守ですので、お気軽にお電 話ください。

[日時] 9月4日(月)~8日(金) 8:30~19:00 9月9日(土)・10日(日) 10:00~17:00

全国一斉【相談電話番号】0570・003・110

※携帯電話・PHS使用可、IP電話使用不可 【相談員】人権擁護委員および法務局職員

問奈良地方法務局人権擁護課(☎0742・23・5457)

無料調停相談

交通事故、金銭、土地建物、家庭の問題など「民事 家事」の争いについて、奈良県調停協会葛城宇陀支部が 無料調停相談を行います。(予約不要)

【日時】10月3日(火) 10:00~15:00

【場所】農林会館

問字陀簡易裁判所(☎83·0127)



『の交通安全県民運動

9月21日(木)~30日(土)

問市交通対策協議会事務局(総務課内) ☎ 82 · 1302/IP ☎ 88 · 9068

9月23日(土)は 二輪車、原付車の交通事故 防止推進デー」

9月30日 (土) は 「交通事故死ゼロを目指す日」

運動の重点項目

「子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止」 「夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止」 「全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底」 「飲酒運転の根絶」「二輪車・原付車の交通事故防止」

9月24E © 18:00≈

文化会館で 交通安全フェスティバル 2017を 開催!



機器修繕 室内温水プールを 臨時休館します

ご迷惑をおかけしますがご理解、ご協力をお願いします。 休館中テニスコートについては午後5時まで営業します。

受付は体育館で

【日時】10月4日(水)~6日(金)

問総合体育館(☎82・6561 / IP☎82・0511)

9月の文化会館だより

かき	ろひ	ホールの催し	(8	月7日現在)	
日 曜日 催し物案内		主催者	時間	対象	
6	水	人権映画会	大宇陀高校	開演 13:00	生徒·保護者 学校関係者
24	В	交通安全フェス ティバル 2017	桜井警察署 ほか	開会 13:00	一般 (無料)
10	月	平和勝次コンサート in 字陀	松田歌謡教室 ※ 2 回公演	①開演13:30	一般 (無料)

9月の休館日 (5.12.18.19.23.26日)

問宇陀市文化会館(☎83・0977)

9月は「屋外広告物適正化月間」

奈良県は多くの歴史文化遺産と一体をなす歴史 的風土と自然環境に恵まれた地です。これらの地域 と一体となった美しい景観づくりを連携して進めま しょう。

①景観を阻害している違反屋外広告物の追放

- ②屋外広告物条例の遵守および制度の周知・啓発
- ③屋外広告物の掲出に際する安全管理の徹底

屋外広告物を掲出する場合は市町村長の許可が必 要です。また、屋外広告業を営む場合は奈良県知事 の登録が必要です。広告物設置の際は、必ず登録事 業者に依頼しましょう。

また、近年、屋外広告物が原因となる事故が増え てきています。安全確保のためにも定期的に点検し てください。

間まちづくり推進課

(☎82 · 5624 / IP ☎88 · 9092)

問奈良県景観・自然環境課(☎0742・27・8756)

小.雲居立つ山のしろじろ夕ぐれのわが家を思ひて病廊| て少しづ

特

平成29年9月末まで有効・(1枚で2名様ご利用可)

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
- 圖秘書広報情報課(☎82・3912/ IP ☎ 88 · 9083 / FAX82 · 3900)

■介護予防教室「わっはっ歯」

▶日時・場所・内容

①9月24日(日)午前10時~ 総合体育館 トレーニング室 講演「口腔機能向上教室」講師 榛見が丘歯科院長鈴木寿和

② 10 月 15 日 (日) 午前 10 時~

場所は未定

井上明美先生の運動機能向上教室

- ▶対象 60歳以上の方
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 上履き
- ▶申し込み 個へ
- 問字陀市に口腔ケアを広める会(榛 見が丘歯科内) (全82・8275)

■スマイルフェスティバル開催

パトカー・白バイの展示、子ど も免許証作成、菟田野中学校吹奏 * 楽部、和太鼓「響」の演奏、フラ ダンス、健康チェック、フリーマー ケット、模擬店、職員によるコン トなど盛りだくさんですので、ぜ ひお越しください。

- ▶日時 9月10日(日) 午前11時~午後3時
- ▶場所 四つ葉のクローバー駐車場
- 間グランソール奈良 (☎84・9333)

■宇陀松山!まちなみ保全市民講座

知って☆学んで☆育てて☆楽し む☆つなぐ!! をコンセプトに毎 ! 回テーマを変えて年7回の市民講 座を開催します。(第1回目)

- ▶日時 9月17日(日) 午後1時30分~3時(予定)
- ▶場所 大宇陀 千軒舎
- ▶内容 千軒舎と周辺のまちなみ見学
- ▶対象 小学5年生以上で、宇陀松・ 山地区まちなみ保全に興味があ り、講座に参加できる方

お住まいの塗り替えをお考えの方へ 塗装工事がお得にできるチャンス!!

※先着5棟限定。お見積もり依頼の上、ご契約いただいた方が対象です。

※プロタイムス" 桜井店 味波美装株式会社 奈良県桜井市三輪963-2

このたび味波美装株式会社は、地域のみなさまに支えられおかげさまで創業50周年を迎えることができました。感謝の気持ちを込めて「創業50周年祭」を開催させていただきます!この機会に、お気軽にお問い合わせください!

▶定員 20 名 (先着順)

▶参加費 無料

問えびすにっこり会 代表菊岡方 $(2000 \cdot 8984 \cdot 7240)$

■第7回アクティブ祭り 伊那佐の 文化祭「法人設立 10 周年祭」

- ▶日時 9月17日(日) 午前10時~午後3時
- ▶場所 アクティブセンターうだ(旧 伊那佐小学校内)、伊那佐体育館
- ▶内容 恒例の熱い音楽ステージ やこだわりの飲食ブース、手作 り雑貨の販売など
- 問アクティブセンターうだ (2 82 · 3088)

■伊那佐『灯』Mate2017 ~空に光輝き、水面に映える「東 南の風」地~

- ▶日時 9月23日(土)午後2時~
- ▶場所 一部:旧伊那佐幼稚園 二部:旧伊那佐郵便局前
- ▶内容 一部:ファミリーイベン ト (2 時~)、式典行事 (3 時~) 二部:伊那佐の里の精霊流し (5 時~)
- 問 奥 田 方 (メール zenrec2000@ yahoo.co.jp)

■「さをり織り教室」「紙すき教室」 「絵手紙教室」の開催

世界でひとつだけの作品を作りま

- ▶日時 月曜日~金曜日のご希望 の2時間程度※「絵手紙教室」 は月2回火曜日に開催
- ▶場所 ハートトゥハート (榛原福

地 385 番 1)

- ▶参加費 「さをり織り教室」… 1,000円(材料費別)、「紙すき教室」 「絵手紙教室」…各 500 円
- (■ハートトゥハート (☎96・9066)

うだ・アニマルパークから

- ▶日時・内容 [9月開催] 9日(土)~24日(日)…お月見撮影 23日(土・祝)…お月見団子作り体験 24 日(日)…With you ~ みんなつながっ ている~
- ▶場所 うだ・アニマルパーク
- 問うだ・アニマルパーク (☎87·2520)

■9月11日は「警察相談の日」

みなさんの安全と安心に関する 相談を24時間受け付けています。 不急の相談については、110番では なく、#9110をご利用ください。

▶ナポくん相談コーナー

警察本部相談電話

プッシュ回線 #9110 ダイヤル回線 0742・23・1108 0742 · 24 · 0874 FAX 回線 桜井警察署相談電話

0744 · 46 · 0110 (内線 216) 0745 · 82 · 0110 (内線 220)

■「全国一斉!法務局休日相談所」 および公開講座開設のお知らせ

- ▶日時 10月1日(日) 午前10時~午後4時
- ▶場所 奈良地方法務局(奈良市高

畑町 552)

- ▶内容 登記相談、戸籍·成年後見 相談、供託相談、人権相談、暮ら しの法律に関する相談など
- ▶その他 予約制・相談無料・秘密厳守 公開講座:相続、遺言、成年後見 に関する公開講座を開設(予約制)
- ▶申し込み 9月1日(金)~29日 (金)までに、電話にて間まで
- **圆奈良地方法務局総務課** $(200742 \cdot 23 \cdot 5534)$ ナビダイヤル案内→6番

■労働委員会委員による労働相談会

- ▶日時 10月1日(日) 午後1時30分~2時45分
- ▶場所 橿原文化会館 3階
- ▶内容 労働条件その他労働関係に 関する相談(募集・採用は対象外)
- ▶対象 ①県内在住又は在勤の労働者 ②県内に事業所のある事業主
- ▶申し込み 個へ
- 問果労働委員会事務局 (☎ 0742 · 20 · 4431)

■なら歯と□腔の健康づくりフェス ティバル 開催(参加費無料)

- ▶日時 10月15日(日) 午後0時30分~4時(予定)
- ▶場所 県歯科医師会館(奈良市二 条町2丁目9-2)
- ▶内容 ・歯科保健事業に貢献した 団体および個人の顕彰・歯科保健 に関するアトラクション・フッ化 物塗布・講演 ほか
- ▶その他 フッ化物塗布・おもしろ 実験については往復はがきでの

申し込み必要(先着順)。応募期 間は9月7日(木)~27日(金) 必着。詳しくは個へ

個県歯科医師会

(**☎** 0742 · 33 · 0861)

■「法の日」週間記念無料法律相談

- ▶日時 10月2日(月)午前9時30 分~正午、午後1時~3時30分
- ▶場所 経済会館 (大和高田市大中
- ▶申し込み 9月22日(金)までに、 電話にて間まで
- 圖奈良弁護士会

 $(20742 \cdot 22 \cdot 2035)$

■ 10 月 1 日から 7 日までは 「公証週間」です!

(相談日)

- ▶日時 毎週月曜日~金曜日まで 午前9時~正午、午後1時~4 時 30 分
- ▶場所 高田公証役場(大和高田市 大中98おがわビル2階)
- 圖高田公証役場

 $(20745 \cdot 22 \cdot 7166)$

■知っていますか?建退共制度

建設現場労働者の福祉の増進と 建設業を営む中小企業の振興を目 的として設立された退職金制度で す。この制度は、国の制度なので 安全、確実。申し込み手続きは簡 単です。詳しくはホームページま たは間まで。

間建退共 奈良支部

 $(20742 \cdot 22 \cdot 3345)$

■自衛官募集 ®自衛隊天理募集案内所(☎0743・63・2540)

種目	資格	受付期間	試験期日
防衛医科大学校 医学科学生	高卒 (見込含)	08.00	1次 10月28日·29日 2次 12月13日~15日
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護学生)	21 歳未満の男女	9月5日~29日	1次 10月14日 2次 11月25日·26日
	3	推薦 9月5日~7日	9月23日・24日
防衛大学校学生	高卒(見込含) 21 歳未満の男女 (学校長が推薦できる者)	総合選抜 9月5日~7日	1次 9月23日 2次 10月28日·29日
		一般(前期) 9月5日~29日	1次 11月4日·5日 2次 12月5日~9日

市民課窓□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。

9月は 9日 です。

毎月19日は『うだ育児の日』



みんなで子育て、いいですね。 地域の力をかりてみませんか? (番)こども未来課(☎82・2236 / IP☎88・9080)

国民健康保険税(第3期) の納期限は

10月2日(月)です。

金

税金は納期限内に納めましょう。

「子供に安心して 食べさせられる」

が、モットーの自然食品店です

オーガニック・自然栽培・ナチュラルな食品・日用品など 【営業日】土・日・月 10:00~16:00※臨時休業あり 【場 所】榛原内牧 1707-4(大野の里内)

携帯☎080-8510-9621

"広報うだを見た"で 1000 円お買い上げごとに 100 円引き ★ 自然と暮らす 桜の木 ★

(月) ピールと温泉セットで¥1,000 パイント2倍デー (大) お子様(小学生以下)無料入浴デー 木曜定休(4・8月を除く) TEL 0745-83-4126

左下のクーポン券が市民特典! 癒されたい日は、あきののゆ

切れる刃物で実りの秋を

暑さがおさまると、食事も美味しく感じられます。 実りの秋を楽しむには、まず良く切れる刃物から!

お電話ください受取り・配達いたします 料金の目安 (刃の状態等で料金が変わります)

包丁研ぎ 1000 円~・ハサミ研ぎ 800 円~ 柄すげ直し(クサビ打ち・ネジ止め)700円~ ±0745⋅83⋅3151 裏 道具店

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

> お気軽に 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 お役に立ちます **230744 - 46 - 3951** Mail:dusty@iris.eonet.ne.jp

番組表

まちの話題

ホットニュース/特別番組※10日まで

お知らせ(静止画) 野菜たっぷりクッキング

お天気カメラ

ストレッチ/タオル体操

まちの話題

ホットニュース/特別番組※10日まで

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)

お天気カメラ

まちの話題

ホットニュース/特別番組※10日まで

お知らせ(静止画) 野菜たっぷりクッキング

すきまエクササイズ&タオル体操

サイエンスチャンネル A

お知らせ (静止画)

お天気カメラ

ホットニュース/特別番組※10日まで

お知らせ (静止画) 野菜たっぷりクッキング

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】

お知らせ (静止画)

ホットニュース/特別番組※10日まで

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

お知らせ (静止画)

サイエンスチャンネル B

お知らせ(音声付き静止画) まちの話題

サイエンスチャンネル B

お知らせ(音声付き静止画)

サイエンスチャンネル A

お知らせ (音声付き静止画)

1⊟~21 ⊟

6

8

9

11

0

2

3

5

6

8

平成29年8月1日現在

※()内は前月比

31,332人 (-44)

15,005人 (-23)

16,327人 (-21)

総数

男

女

21日~末日

問自主放送スタジオ (☎/IP ☎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。

番組内容	1日~10日	11日~20日	21 日~末日
ホット ニュース	○室生中学校タイムカプセル開封式 ○夏休み特別講座 「考古学体験講座」	○健幸都市"ウェルネス シティ宇陀市"夏休み ラジオ体操会 ○第7回まちづくりカ フェinうたの	○宇陀子どもフェスタ 2017○ 2017 宇陀川下水道 まつり
(特別番組)	がん検診を受けよう!	-	-
(野茶字2岁)	_	_	・さんまのピリ辛煮 ・ささみと蒸し茄子の 中華和え
まちの話題	○室生へまぁ~より祭 2017 ○第 60 回記念宇陀市 はいばら花火大会	○ふれあい祭り(室生 三本松まち協) ○第5回東榛原夏まつ り(東榛原まち協) ○第26回阿騎野ふるさ と夏まつり	○莵田野古市場納涼夏 まつり ○第1回楽しいみんな のゲートボール教室 ○宇陀松山夢街道〜町 並みライトアップ〜
サイエンス A	ザ・メイキング: アルミ缶のリサイクル メンデレーエフの奇妙 な棚:ハロゲン	ザ・メイキング:時計 メンデレーエフの奇妙 な棚:金	ザ・メイキング:ミシン メンデレーエフの奇妙 な棚:希ガス
サイエンス B	偉人たちの夢: 本田宗一郎	偉人たちの夢: ラマヌジャン	偉人たちの夢: 糸川英夫
117 184 6 54	上声的 こいと 国	共原业仍 安原	法压从 (#)

From: ++

みなさんはどんな夏を過ごしましたか。子どもた

宇陀市で過ごす3度目の夏になりました。夏が来るといつも興奮してい

- 1. festival (フェスティヴァル):祭り
- 2. Fireworks (ファイヤワークス):花火



ウッピー編集員が、 時どきの想いを綴ります

番組内容	1日~10日	11日~20日	21 日~末日
田旭四台	10-7100	11 6 20 6	210 7
ホット ニュース	○室生中学校タイムカプセル開封式○夏休み特別講座「考古学体験講座」	○健幸都市"ウェルネス シティ宇陀市"夏休み ラジオ体操会○第7回まちづくりカ フェinうたの	○宇陀子どもフェスタ 2017○ 2017 宇陀川下水道 まつり
(特別番組)	がん検診を受けよう!	s—s	_
(野菜シジツ)	_	1-1	・さんまのピリ辛煮 ・ささみと蒸し茄子の 中華和え
まちの話題	○室生へまぁ〜より祭 2017 ○第 60 回記念宇陀市 はいばら花火大会	○ふれあい祭り(室生 三本松まち協) ○第5回東榛原夏まつ り(東榛原まち協) ○第26回阿騎野ふるさ と夏まつり	○莬田野古市場納涼夏 まつり ○第1回楽しいみんな のゲートボール教室 ○宇陀松山夢街道〜町 並みライトアップ〜
サイエンス A	ザ・メイキング: アルミ缶のリサイクル メンデレーエフの奇妙 な棚:ハロゲン	ザ・メイキング: 時計 メンデレーエフの奇妙 な棚:金	ザ・メイキング:ミシン メンデレーエフの奇妙 な棚:希ガス
サイエンス B	偉人たちの夢: 本田宗一郎	偉人たちの夢: ラマヌジャン	偉人たちの夢: 糸川英夫
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

(大宇陀中・菟田野中)

ちにとっても楽しい夏休みでしたね。宇陀市で過ご す夏は、私が一番好きな季節です。肌に涼しい山の 風とまぶしい太陽はとても素晴です。夏の宇陀市に 住むことは、私が日本にいる期間のなかで最高の経験だと思います。

ます! 今年で60回目となる「はいばら花火大会」は街に大きな盛り上が りを見せてくれました。今年は今まで経験したことのない体験をしました。 初めて浴衣を着せてもらい、文化の中に完全にひたることができ、とても 楽しいひと時でした。このような日本独特の経験をさせていただきありが とうございました。

最後に、日本のお祭りに関する私の好きな単語を教えます。

- 3. food stalls (フードスタールス) :屋台
- 4. shaved ice (シェイブッドアイス):かき氷

の教室も60歳を超える参加者が多いこと。②みなさん、とてもついこと。④そして最後に、私の予こと。④そして最後に、私の予こと。④そして最後に、私の予こと。④そして最後に、私の予さったということです。▼とにだったということです。▼とにがったということです。▼とにがったということです。▼とにがったということです。▼とにがったということです。▼とにがったということです。▼とにがった。でも参加者のみなさんがよっとしたら最近の若者よりなもなりでした。でも参加者のみなさんとでした。でも参加者のみなさんがあって健康かもしれました。近いでした。でも参加者のみなさん。とてもかく、出で立ちも対していきまり。というないとしたら最近の若者よりいまたがあって健康かもしれました。 ウェルネスシティワラ月の特集では、オ た。▼今回はいろんなかである運動教室を紹介 そこで印象に残ったのが、 材させていただいたのです せていただいたのですが、▼今回はいろんな教室で取る運動教室を紹介しましんネスシティ宇陀市の一環の特集では、市の主要施策

認知症の ともに生きる

『古事

記

ᆸ、

日

本

書

紀

葉集』と宇陀

市

本居宣長、

和

0

旅

ながら、

三本松宿を通り、

当時

(弥勒菩薩

像)を参拝します。この日名であった大野寺の磨崖仏

0

うちに初

雨が

瀬まで歩く予定だったのです

疲れてしまったので、

初瀬で泊

毎日い 「もうこんな時間で 家に帰らないと… そろそろ失礼 しょに住んで 突然こ

計されて 5人に1人が認知症になると推 います か

ない」「何もできなく認知症になると「! わけではありません。

飛鳥を巡る人々のガイドブックとして

宣長らの旅の行程は次のとおりで

8

萩の咲く秋だったら

その花

をりたがへたる うつしても

萩はらの里

ゆかまし物を

咲花の

ました。この日記は、

その後、

吉野や

がさにっき)』と

いう書物にまとめ

思い、 萩原

のよう

という

地名をなぜ な歌を詠み

宣長は、この旅の

様子を

『菅笠日記(す

から吉野や飛鳥を巡りま

した。

まることと

まるのをあきらめ、

(一七七二) の三月五日から十

应日

旧

各地を旅し

まし

調査・

研究など

明和九

年た

にかけて、

宣長ら一行六名が松阪

りやす たやり場のない気持ちから、 に本人の心を傷つけて 家族や周囲の 「馬鹿にされる」ことに敏感 くなったり、「邪魔者扱い 知ら しまうこ ぬ 怒 間

して接す ち続ける」と また、 認知症になっても、 してもプライ 「認知症の方は、 0 なるわけで たことを理解 を持

宣長も訪れた大野寺石仏

(磨崖仏)

たことがわかります

(宇陀)

国境にある地蔵石仏を見

文・柳澤一宏

(文化財課

伊賀

(名張)

と大

少し詳しく見てみ

の行程から、行きは「伊勢表街道

あ

は「伊勢本街道」を通

·石名原)、

十四日:

美杉→松阪

十二日:橿原→桜井 (三輪)

→榛原

一日:飛鳥→橿原

(石川·

十三日:榛原(萩原)

幸生

田

(桃俣・菅野)

→美杉

多

隠→長谷→多武峰、

八日:多武峰→吉

萩原を訪れるのが三月ではなく、

萩の

たら良かったのに」

九日:

吉野、

宮滝、

Η...

吉野

軽)、

七日:榛原

(萩原)

→西峠→角柄→吉

萩原と

いう地名から、

宣長は「ここ

名張→室生

(大野)

→榛原

(萩原)、

松阪→青山、

六日:

の色香を袖に染みこませて行こう

。この荻はうりまって来たのは残咲く花の季節を違えて来たのは残

この萩はらの里)

悲しみを抱えています。そう 認知症の方自身も不安や苦しみ、くいかなくなることが多くなり、 よる失敗や、 認知症になると、 家事や仕事がう

いくこと

を深め

て助

ることができるよう、

もの忘れに なる」と

認知症に関する相談窓口 医療介護あんしんセンター (☎85·2500)

なことを言い出したら、

しやすくなります けをすることで、

わが国では10年後、 高齢者の なた う思いがあります。迷惑をかけているの た声かけをすることす日を教えるなど、 か

り住み慣れた地域で草窓知症になっても、 と楽になるものです。ことで、家族の気持ちは、 一人で抱え込まず、 一言やねぎらいの言葉を 大変です 家族が認知症になったときは、 お気づか ね お互いさまですか 地域の記 きる 0 た

医療や介護の制度を かける 力を け限

35広報 うだ 2017年9月号

広報 うだ 2017年9月号 34

ちょ

0

٤ 13

ず

š

5

ご近所か

で

「近所に