



市の花
すずらん



市の木
ひのき



市の鳥
うぐいす

うだ 3

平成31年

キラリうだ人 特別編

一期一会

～南極ジロの難局物語～

- 県知事・県議会議員選挙 ○ ○ ○ 8
- 県立医大に寄附講座を開設 ○ ○ 9
- スマホで公共料金お支払い ○ ○ 10
- 広報うだ奈良県代表に ○ ○ ○ 12

南極にて
太陽フレア（太陽の表面で起きた爆発現象）
平成29年9月6日、11年ぶりに大きかったオーロラ。
日本でもスマホやGPSに影響。
満月から広がるようなオーロラが幻想的でした！

写真提供・取材協力
国立極地研究所
（株）ミサワホーム総合研究所

日 本から約3週間かけて、地球の約半周の距離を移動して到着した南極昭和基地。僕たちは、この閉鎖された極寒の地で平成28年12月～平成30年3月までの1年4か月にわたり滞在し、任務を遂行しました。

まず、皆さんは「なぜ、住宅メーカーから南極へ？」って思われますよね。

実は南極にある昭和基地には、1968年に建設された第10居住棟以来、ミサワホームは、今までに36棟もの建築に携わってきました。同社ではその後も、研究棟などいくつかの建物を造るとともに、定期的に建物の修理やメンテナンスなどのために観測隊員となるべく、技術者を国立極地研究所に出向しているのです。

今回の僕の主な役割は設営部門の建築・土木担当として、基地の建物や関連施設の建設、修繕、維持管理をすること。

- ・ 建物の維持管理・メンテナンス
- ・ 基本観測棟の建築
- ・ 雪上車で引く張る木製そりの修理
- ・ 女性専用エリアの改築
- ・ 物資の輸送 ・ 除雪 など

その中で、最大の任務は、基本観測棟を建てること。この工事は、家を建てるのと同じで、工場で作成したパーツを現地で人力やクレーンを使ったりして組み立てていきます。この施設では今後、気象・地学・環境科学・電離層の研究がされます。

南極は、近年まで未踏の地として人が踏み入れることなく、有史以前の地球の姿が残されている場所。地球環境の過去



一期一会

第58次南極観測隊員

岡本裕司さん (角林工務店・大宇陀)

岡本さんは、生まれも育ちも榛原の大工さん。平成28年7月から、第58次日本南極地域観測隊の越冬隊員として所属しているミサワホームグループから参加されました。

宇陀市初の南極隊員 岡本さんは遠く離れた未開の極寒の地で、どんな体験をされたのでしょうか？今回は、その一端をお話しいただきました。



第58次南極地域観測隊 (越冬隊) 活動日程

平成28年11月11日

「南極観測船しらせ」が資材や荷物を積んで一足先に東京湾晴海ふ頭より出港

11月27日

観測隊員 日本を出発
飛行機でオーストラリアへ

12月2日

オーストラリア・フリーマントルから「しらせ」で南極大陸に向かって出発

12月8日

しらせ船上で初氷山を確認

12月23日

昭和基地に到着

12月25日

基本観測棟組立工事開始

平成29年2月1日

第57次越冬隊と業務交代

4月22日

基地内の新女性専用エリア
改修竣工式

6月20～23日

南極全土でミッドウインターフェスティバル※開催

9月1～6日

昭和基地から離れた観測所へ野外遠征

と未来を研究する場として世界の様々な国が基地を設置し、研究調査を行っています。

今回の第58次越冬隊は33人、うち女性は過去最多となる6人の参加となりました。隊員は各業種・部門から1〜2人が参加し、オーロラや地学、電気、生態学の研究者から、お医者さん、調理師やインターネット通信技術者、大工、車の整備工、電気水道工事、山岳ガイドまで、様々なメンバーで構成されています。

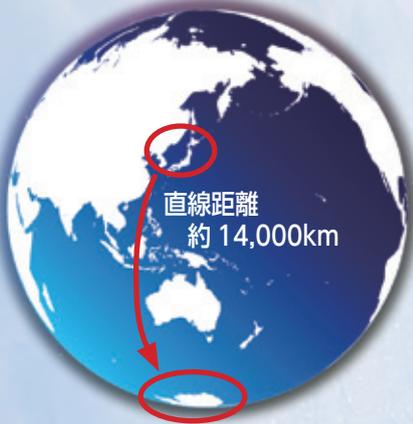
僕たちは、隊員それぞれが日本の代表として、各々のプロジェクトに取り組みます。僕たちは自分の役割だけでなく、チーム一丸となつて、みんなの任務の成功を目指しました。

これまでの日常とは全く異なる極限の環境。そこで僕が実感したのは、「仲間の大切さ」そして「挑戦する大切さ」でした。

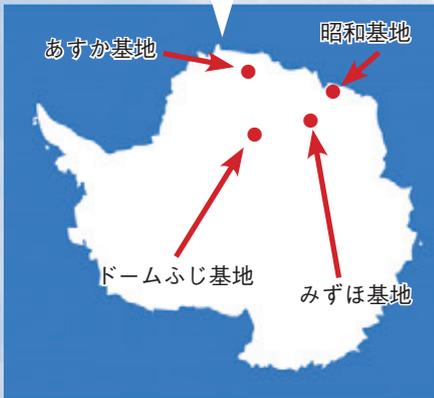
南極って どんなところ？



広さは、日本の本州の約37倍、世界で5番目に大きい大陸。
日本との時差は6時間。
僕がいた頃は、夏で-13℃～5℃。
冬は、-38℃～-10℃。
気温が低過ぎて、屋外ではウイルスがないんだ。だから風邪の心配はないよ。
時期に関係なくブリザードがあり、その時の風速は、なんと秒速60m!



直線距離
約14,000km



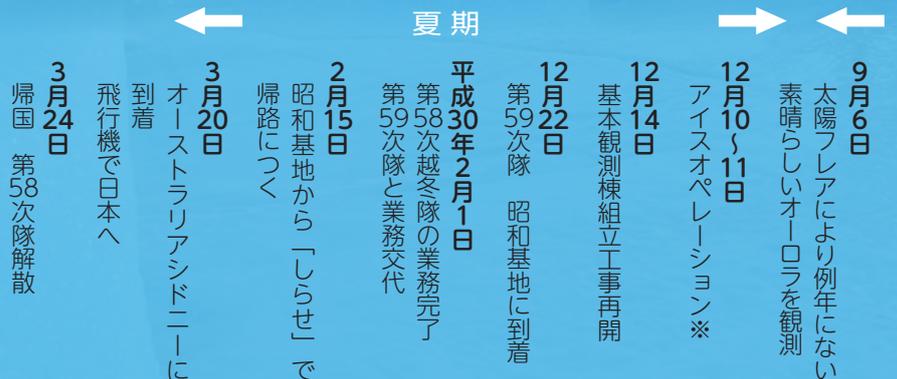
隊員の 一日って？



ボクのある日の 活動スケジュール

- 6:00 起床
- 6:30 朝食
- 8:00 設営班ミーティング
各業務開始
- 12:00 昼食
- 13:00 業務再開
- 18:00 夕食
- 19:45 全体ミーティング
- 20:00 自由時間
- 23:00 就寝

■写真提供・取材協力
国立極地研究所
(株)ミサワホーム総合研究所



※ミッドウィンターフェスティバルとアイスオペレーションは次のページで紹介するよ!

ミサワホームグループの南極観測隊経験者は、それぞれキャラクターになっているよ！僕はカラフト犬のジロ！

今も前隊員と一緒に南極クラスの先生として、各地で講演活動もしているよ！



南極ジロの 難局物語

～〔祝〕南極観測60周年～



国立極地研究所
南極観測 HP



南極の歩き方
南極×ミサワホーム HP



南極×ミサワホーム HP
南極ジロの難局物語
(僕の南極活動ブログです)

夏はこんな感じ♪

昭和基地



しらせから見た
南極大陸！



南極観測船しらせ



娘が描いた絵は
お守りがわり♪



平成29年には、母校の榛原小学校で、南極と学校とを衛星回線をつないで「南極教室」をしたよ！



基本観測棟

とうとう上棟式！
建物の外観が完成。
縁起を担いで上から
お菓子をまいたよ！！



大工だけでなく、お医者さんも、お医者さんも、みんな協力して基本観測棟を組み立てたんだ。

この作業も、隊員みんなの思い出に残れば、と願って安全確保に心がけたよ！



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



アイスオペレーション!



この人は湖に潜って
生き物を研究する人
とても冷たいので
入るにはすごい
勇気がいるよ!



水質を調査!

氷山まで、みんな
へのお土産「南
極の水」を取りに
行ったよ!!
全部で4t!



野外遠征! 基地を離れて5泊6日の長旅に!



MWF (ミッド・ウインター・フェスティバル)



この日はフレンチのフルコース!

▶ MWF は全世界の観測隊共通のお祭り
極夜の期間中、隊員が精神的に疲れない
ようにと、始められたもので、出し
物大会やカラオケなどみんなが工夫を
凝らします。



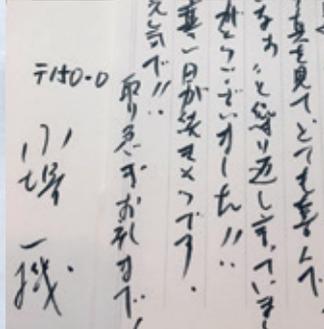
いろんなアイデアで
食材を最後まで使
い切って、ゴミを出
さないよ!

コックさんは超一流

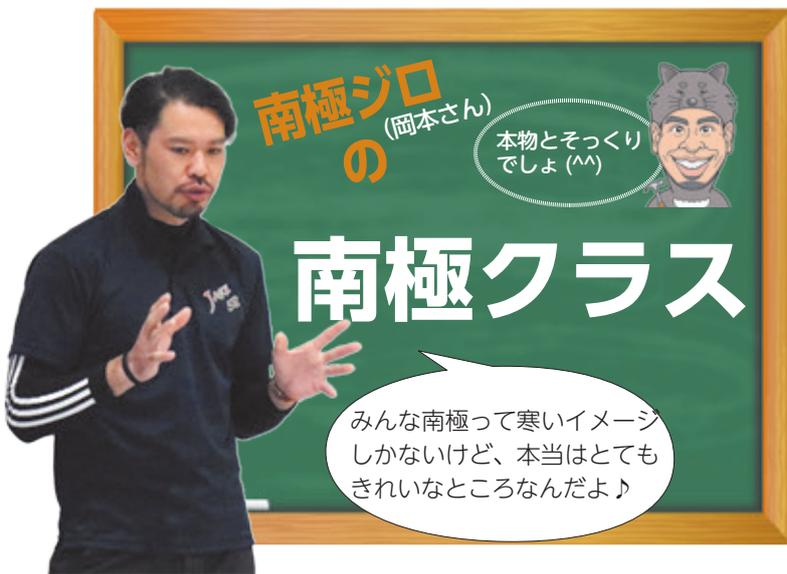


時には、懐石料理やフ
ルコースがでることも!
でも普段は、みんなと
同じ食事だよ!

恒例! 氷河での流しそうめん



この発案者は、元隊員でタレント
小堺一機さんのお父さん。
「今年も流しそうめんしました」と
写真を送ったら、小堺さんから
お手紙をいただきました(^^)



Q5 南極でお湯をまくとどうなる？



A 南極でお湯をまくと、あまりに寒いのでお湯が一瞬に粒子になって凍る現象。隊員の間では「お湯花火」っていうんだよ。

Q6 カップラーメンはどうなる？

A カップラーメンも外に5分ほど置いておくと、麺が立っただまま凍るんだ！



Q7 南極ではどんな服で作業するの？

A お布団と一緒に、自分の体温で温かくなるような素材で作られていて、意外に軽くて動きやすいよ！



でも、-33℃の時はこんな感じ。
顔の部分は自分の息で凍ってしまうんだ！



Q1 白夜 (びやくや) 極夜 (きょくや) ってどんなの？



白夜 (夏：12月～1月)

A これは地軸 (南極と北極とを結ぶ軸) が太陽に対して傾いているため起こるんだ。

白夜では太陽が沈みそうで沈まない、反対に極夜では太陽が昇りそうで昇らない。

そんな日がそれぞれ一週間以上続くんだ！



極夜 (冬：6月～7月上旬)

Q2 ブリザードって何のこと？

A 猛吹雪のこと。ホワイトアウトといって、1m先も見えないこともあるよ。命綱は絶対必要！



Q3 南極にはシロクマがいるの？

A 残念ながらシロクマは北極圏の動物。僕が見たのはアザラシやペンギン、カモメたち。南極では陸上の天敵がないので、みんなのんびりしているよ (^^)



Q4 南極の氷ってどんなの？



A 南極の氷には、何万年前の空気も一緒に閉じ込められているんだ！



この挑戦で学んだことは

一期一会

まず手を挙げること

僕は、子どもが生まれた時から「父親として何か成し遂げる姿を見せたい」「子どもにとって自慢の父親になりたい」と思っていました。その中で仕事を通じて南極派遣の募集があり、僕は強くひかれました。それは僕にとって、一生に一度、今しかできない最大の挑戦だと強く思ったんです。

(いちいちえ)

何事も一生に一度の出会いであるということ。何を心得て、互いに誠意を尽くすこと。

もちろん、全てが初めてで未知のこと。「うまくやっていけるだろうか」というプレッシャーや、「ミスをすれば命に関わる」と不安も恐怖もありました。

今、南極先生として多くの人の前で語る機会を与えていただいています。そこで子どもたちへ伝えていきたい。「何事にも手を挙げて挑戦してほしい」といことです。

そのおかげで僕は、いろんな経験ができました。

「オーロラよかった？景色がきれいだった？」とよく聞かれますが、それ以上に「人との出会い」が僕にとっての財産となりました。観測隊の間は、これまでの生活では決して知り合えない人たちで、今では、僕にとっての人生の宝物です。

一期一会

この挑戦にあたり、準備段階から帰国後も、本当にたくさんの方と出会うことができました。

一時的な関わりかもしれませんが、その瞬間、そしてその出会いを大事



Voice

家族への感謝

何より心残りだったのが、日本に残した家族のこと。小さい子どもと妻を残して家を離れることは本当につらい気持ちでした。

うれしいことに、南極では研究用のインターネット環境があったので、時折メールで家族と会話ができるんです。日本との時差が6時間ですから、娘の起床時間に合わせて「お

にしていきたいと思います。それは大工としても同じ。お客さんとの出会いも一期一会。これから、人生のステージとなる家を一緒に建てていくんです。これから他の人にとって、自分との出会いを感謝してもらいえるように努めていきたいです。

でも、家族に「南極に行きたい」と気持ち打ち明ける時は、ずいぶん悩みましたね。

最初は「ダメー」といわれると思ってたんですが、その時に妻は、自分が「ダメー」というと、僕がこの夢をあきらめることを分かってたのでしょう。本当は、自分も不安でいっぱいなのに「いいよ、がんばってきて」と笑顔で言ってくれました。この時は本当にうれしかったです。

つい先日、「また南極行きたいなあ」と言ったら、さすがに「もうダメー」と言われましたけどね(笑)

羽田空港にて16か月ぶりに家族と再会！泣けちゃったなあ〜

特集

市政トピックス

うだちから

まちなわだい

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

奈良県知事選挙 及び 奈良県議会議員選挙



その一票 明るい奈良への道しるべ

投票日 4月7日(日)

投票時間 午前7時～午後8時

問 市選挙管理委員会【市役所総務課内】
 (☎ 82・1302 / IP ☎ 88・9068)

投票できる人

次のいずれにも該当し、引き続き住民基本台帳に記載され、宇陀市選挙人名簿に登録されている人
 ①平成13年4月8日以前(8日を含む)に生まれた人

②平成30年12月28日以前(28日を含む)において住民票が作成された人、または転入届をした人
 ○転入した人

平成30年12月29日以降に県内の市町村から転入した人は、前の住所地で投票することになりますが、投票できるかどうかを前住所地の選挙管理委員会へお問い合わせください。

なお、前住所地で投票する場合、市町村長が発行する引き続き県内に住所を有する旨の証明書の提示、または、引き続き県内に住所を有することの確認を受ける必要があります。

証明書の発行を希望する人は、市民課まで申し出てください。

※なお、投票日当日までに県外転出された場合は、投票できません。

投票場所

広報うだ4月号でお知らせします。

投票所入場整理券

今回投票できる人に投票所入場整理券を世帯宛に郵送します。

(郵送は3月30日以降の予定)

※入場整理券がなくても選挙資格があれば投票できます。万が一、紛失された場合などは、その旨を投票所で申し出るか、**問**へお問い合わせください。

期日前投票

投票日当日に仕事や旅行などで投票所に行けない人は期日前投票ができます。入場整理券をお持ちのうえ、期日前投票所にお越しください。

※入場整理券の裏面に期日前投票宣誓書が印刷されています。期日前投票をされる場合は、事前に宣誓書に必要事項を記入してお持ちください。

※なお入場整理券の郵送は3月30日以降となりますので、3月22日(金)からの期日前投票は入場整理券がなくても投票できます。印鑑不要。

期日前投票の期間

3月22日(金)～29日(金)

・知事選挙のみ

3月30日(土)～4月6日(土)

・知事選挙、県議会議員選挙

時間はいずれも

午前8時30分～午後8時

期日前投票の場所

- 宇陀市役所1階ふるところテラス
- 各地域事務所

代理投票、点字投票

投票所では代理投票・点字投票ができます。身体が不自由などの事由により自ら投票用紙に候補者名等を書くことができない場合や、目が不自由な人は、申し出てください。

不在者投票

県選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所している人は、その施設で投票ができます。また、出張など投票日まで他の市町村で滞在する場合は、市選挙管理委員会へ投票用紙を請求し、滞在地の選挙管理委員会に投票することができず。

この場合は日数を要しますので、手続きはお早めにお願います。

郵便等による不在者投票

法令で定める一定の障がいがある人は、自宅などで郵便等による不在者投票ができます。その場合は、事前に「郵便等投票証明書」の交付を受け、4月3日(水)までに投票用紙を請求してください。

身体障害者手帳

両下肢、体幹、移動機能の障害	1級・2級
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害	1級・3級
免疫・肝臓の障害	1級～3級

戦傷病者手帳

両下肢・体幹の障害	特別～第2項症
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障害	特別～第3項症

介護保険の被保険者証

要介護状態区分	要介護5
---------	------

県立医科大学に寄附講座を開設

医師の受け入れ・宇陀地域医療体制の充実へ

市は、奈良県立医科大学に対して寄附を行い、宇陀地域の高齢者を中心とした疾患の受診状況と診療体制の確保に関する研究を行っていたため、4月から2年間大学内に寄附講座（地域医療支援・教育学講座）を開設します。

■県内初の取り組み

市民が安心して医療サービスが受けられるよう、地域医療の確保を担う医療機関の役割は大変重要です。しかし、宇陀地域においては医師の高齢化が進行しており、今後若手医師の育成が急務となっています。また、それとともに地域包括ケアシステムの構築も含め、適切な医療提供体制を整備していく必要があります。

このことから、この度、宇陀市と県立医科大学が連携し、県内初となる寄附講座「地域医療支援・教育学講座」を設置することにいたしました。

具体的には、市は来年度から2年間、県立医大に寄附を行い、地域医療などを研究する講座を開設します。そして医大からは、同講座から医師2人（消化器内科医師）を市立病院に派遣いただくこととなります。

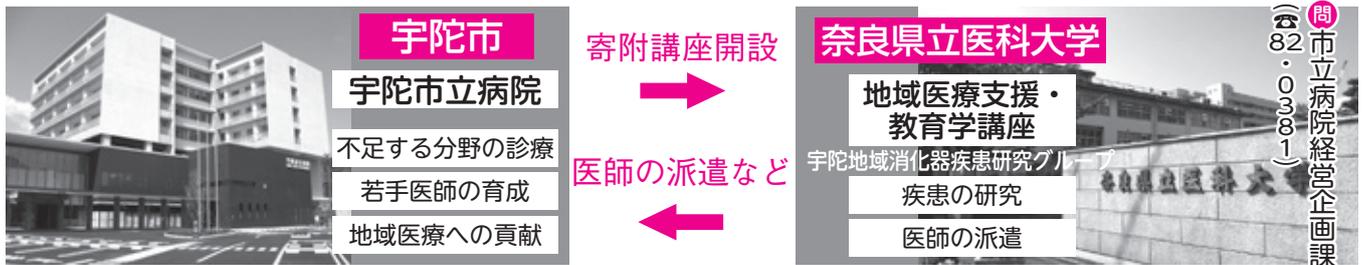
この取り組みにより、市にとっては内科診療体制の充実とともに、将来に向けて地域医療を担う人材育成が図ることができます。今後、市民にとってより良い医療の充実と確保に繋がることを期待しています。

■寄附講座とは

教育や研究の活性化のため、大学が行政や民間企業から寄附を受け、教授・教員を設置し教育・研究を行うものです。

■研究体制

内科学第三講座（消化器・内分泌代謝内科）が寄附講座内に「宇陀地域消化器疾患グループ」を設置します。この講座から派遣される医師1人が市立病院に常勤し、必要な診療を行っていただくとともに、若手医師や研修医の指導にあたっていただきます。



みんなで「社会」の仕組みを知ろう

議会見学プログラムを開催

問 教育総務課 ☎82・3973 / IP ☎88・9250

小学校6年生は、3学期に社会科で市役所や議会の仕事について学習します。その一環として、昨年度まで行っていた「子ども議会」に替わる新しい学習として、市内全小学校の6年生を対象に「議会見学プログラム」を行いました。

まず市長から、市役所の仕事、市長としての仕事や責任、さらに自分たちの地域について自分でしっかり考えることの大切さについてのお話を聞きました。

その後、パワーポイントに従って6年社会科の教科書の内容を復習した後、議場に移動。

議場では、議員から議員の仕事や議会の仕組み、議員の仕事に対する思いを話してもらいました。その後シナリオに従って実際に模擬議会を体験しました。

子どもたちは、「緊張したけれど、体験することができて、議会ですべてのことがよく分かった」と話していました。自分たちの生活に大きく関わっている市役所や議会の仕事について、さらに興味関心を持ってくれたようです。



特集

市政トピックス

病院・ウェルネス

みんなで子育て

うだぢから

まちのわだい

お知らせ

掲示板

うだチャン

税金も水道料金もスマホで決済！

スマホアプリで公共料金をお支払い！

4月～

スマートフォンなどから専用アプリを操作するだけで、市の税金などが納付できるサービスを開始します。専用のアプリを使い、スマートフォンのカメラ機能で納付書のコンビニ収納用バーコードを読み取ることで、簡単にお支払いができます。

【対象】 ・市県民税（普通徴収）・固定資産税・軽自動車税
・国民健康保険税・上下水道料金・市営住宅家賃

【必要なもの】 ・コンビニ収納用バーコードが印字された納付書
・スマートフォンまたはタブレット端末

【対象アプリ】 ・ヤフーアプリ
・PayB（ペイビー）



【利用可能な金融機関】

・南都銀行・ゆうちょ銀行・みずほ銀行 など順次拡大予定

【注意事項】 ・納付手数料はかかりません。

- ・納付書のバーコードが読み取れない場合、バーコードの印字がない場合は、ご利用できません。
- ・納付書の金額が30万円を超える場合はできません。
- ・納期限を過ぎた納付書や金額を訂正した納付書は利用できません。
- ・領収証書や軽自動車納税証明書を必要とする場合は、金融機関やコンビニエンスストア等の窓口で納付してください。

アプリのダウンロードや詳しい操作方法などは、ヤフーアプリ専用ページ・PayB専用ページをご覧ください。

問 税務課 ・ 市税（市県民税など）
（☎ 82・1306/IP ☎ 88・9072）

問 保険年金課 ・ 国民健康保険税
（☎ 82・3672/IP ☎ 88・9086）

問 水道局総務課 ・ 上下水道料金
（☎ 82・2185/IP ☎ 88・9067）

問 公営住宅課 ・ 市営住宅家賃
（☎ 82・5642/IP ☎ 88・9096）

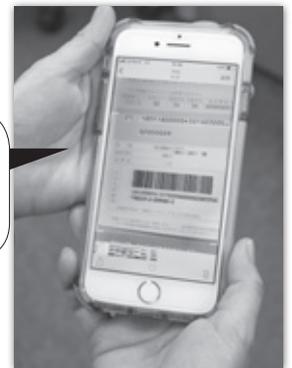
How to use!

Y! yahoo! アプリの場合

- ①ヤフー公式アプリを起動
- ②ホーム画面右下「その他」メニュー
- ③「QR・バーコード読み取り」
- ④納付書のバーコードを読み取り
- ⑤Yahoo! JAPAN IDでログイン
- ⑥指示に従ってスマホ決済！

市役所への届け出は不要！

初回のみ、アプリ内で電話番号や暗証番号、口座の登録手続きが必要です！



▲地域での手話サークルの活動の様子

パブリックコメントを実施します みんなの手話言語条例（案）を考えましょう

問 介護福祉課
☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088

市では、「手話は言語である」という認識のもと、市民の手話への理解の促進を図っています。その一環として、地域における手話の使いやすい環境の構築と、手話を使用する方の日常生活での自立、社会参加、そして心豊かに暮らすことができる地域社会の実現を目指して、宇陀市手話言語条例の制定を進めています。

この度、本条例の素案がまとまりましたので、これを公表し、広く皆さんからの意見を求めるパブリックコメントを実施します。

なお、寄せられたご意見については、ホームページで公表を予定しています。ただし、個々のご意見に直接回答はしませんので、予めご了承ください。

【募集期間】 3月1日（金）～31日（日）

【対象】

- 市内に住所を有する方または市内に居住する方
- 市内在勤、在学の方
- 市内に事業所を有する個人および法人その他の団体

【閲覧場所】

○市役所介護福祉課

※市ホームページにも掲載

【意見の提出方法】 「意見記入用紙」に必要事項を記入いただき、郵送、FAX、電子メール、直接持参により提出

市民生活の質の向上を念頭に置いた暮らしやすい宇陀市へ

宇陀市立地適正化計画を策定中

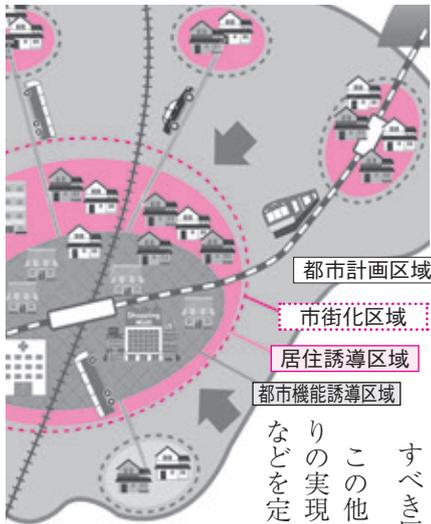
問 まちづくり推進課 ☎82・5624 / IP ☎88・9066

■立地適正化計画とは？

この計画は、居住機能や福祉・医療・商業などの都市機能の立地や、公共交通の充実に関する包括的なマスタープランです。

今後、人口減少や少子高齢化がますます進む中で、道路や公共施設の更新など、財政や経済面での持続可能な行政運営を進めることが課題となっています。

そのことから、この計画により、人や都市機能をゆるやかに誘導し、公共交通で結ぶことにより、過度に自動車に頼らず、誰もが歩いて暮らすことのできる集約型のまちづくり（＝将来にわたって住みやすいまち）を目指していきます。



■計画で定める内容とは？

この計画では、「誘導施設」や「都市機能誘導区域」「居住誘導区域」などを定めます。

「誘導施設」とは

宇陀市の中心拠点において誘導あるいは維持すべき施設

「都市機能誘導区域」とは

誘導施設を整備する中心拠点の区域で、本市では、近鉄榛原駅周辺を設定

「居住誘導区域」とは

人口減少下にあっても、一定のエリアにおいて人口密度を維持することで、生活サービスやコミュニティが持続的に確保されるように居住を誘導すべき区域

この他、目指す将来まちづくりの実現に向けて、施策や目標などを定めます。

■これまでとこれから、何が変わるの？

立地適正化計画の運用が始まると、都市機能誘導区域外の区域で誘導施設の開発や建築行為を行う場合には、原則として市長への届出が義務づけられます。

この届出制の目的は、市が都市機能誘導区域外における誘導施設の整備の動きを把握するために行うものです。居住誘導区域に関するも、居住誘導区域外における住宅開発などの動きを把握するため、居住誘導区域外で大規模な住宅の開発・建築行為を行う場合には、市への届出が必要となります。

居住誘導区域は、あくまで過度に自動車に頼ることなく、生活するのに便利で、将来にわたって暮らしやすい区域となります。ゆるやかに居住の誘導を目指すこととしていますが、強制するものではありません。



企業×宇陀市の協働活動

宇陀市PRトラックが発売！

トトラックが発売！

問 企画課 ☎82・1362 / IP ☎88・9074



▲ 10トン超の大型トラックには、各地域の観光名所がクールなデザインでラッピングされています

市では、昨年から企業と宇陀市の双方のブランド力の向上と市への誘客促進など、地域の活性化を図ることを目的に、「宇陀市ラッピングトラック補助事業」としてラッピング広告の実施者を募集してきました。

この度、この事業に応募いただいた「今西物流株式会社」（榛原下井足／代表取締役・今西哲哉氏）が制作した宇陀市PRラッピングトラックが完成。2月5日にお披露目を兼ねた出発式を挙行了しました。

出発式では、今西氏から「宇陀市の代表として全国を走れることを誇り思う。また、こういった取り組みを通じて自社のPRにも繋がる。まちの活性化に役立てれば」とあいさつがありました。

このトラックは今後、九州や関東方面へ定期運送されるとともに、市のイベントにも参加いただけるそうです。宇陀市の広告塔として、交流人口の増加に繋がることを願っています。

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

皆さんのおかげで3年連続!

広報うだ奈良県代表作品として 全国広報コンクールへ!!

問 秘書広報情報課 (☎82・3912/IP ☎88・90083)

広報うだ12月号「特集…ボクにとつてのあたりまえ」が平成31年全国広報コンクール県代表作品として選ばれました!

県広報協会での作品審査では、「発達障害とは何なのか、一般論ではどうしても弱く、読者に興味を持ってもらうことができませぬ。実際の家族を实名、写真付きで取り上げると、記事の力は10倍にも100倍にもなります。表紙の写真を見ただけで「おっ」と思いました」

また、映像の部では昨年作成した啓発番組「振り込め詐欺にご注意」を出展。残念ながら入選とはなりませんでしたが、「再現VTRは詳しく分かりやすい内容で、これを見ていれば同様の電話がかかってくるピンとくるし、説明もじっくり入ってくる。こうした取り組みは重要です。ぜひ続けていってほしいです」

これからも、がんばります! 応援よろしくお願いします。



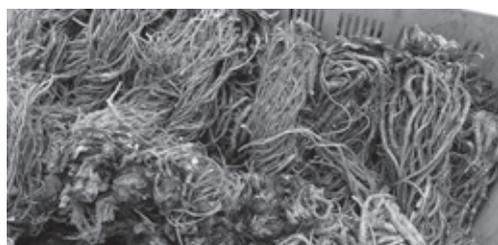
▲▶ 広報うだ 12月号



▼啓発番組「振り込め詐欺にご注意」
H30.11月放送



YouTube 宇陀市 振り込め詐欺



▲大和当帰の花・根

大和当帰

セリ科の多年草で、根は冷え性や血行障害の改善、強壮、鎮痛剤などの漢方「当帰」として処方され、主に婦人科系疾患に効果があるといわれています。

近年では、葉は食材としての使用が認められ、様々な活用方法が注目されています。

薬草のまちを目指して

大和当帰の栽培講習会を開催

問 宇陀市薬草協議会(産業企画課内)
(☎82・50874/IP ☎88・90075)

市では、薬草を活用したまちづくりとして薬草協議会が中心となって、大和当帰の栽培を進めています。

現在、市内で栽培されている

方、また新たに栽培を希望される方を対象に、大和当帰栽培講習会を開催します。ぜひご参加ください。

大和当帰苗の予約受付

今年も苗の配布を行います。栽培に興味ある方は、ご連絡ください。

【対象】市内で栽培される方
※多数の申し込みがあった場合は、数量を限定する場合があります。

【日時】3月7日(木)午後2時
【場所】農林会館(榛原下井足)
【申し込み】3月6日(水)までに問へ

【配布価格】1本10円
【配布時期】3月下旬
【申し込み】3月15日(金)までに問へ

みなさんのまちづくりを応援！

宇陀市まちづくり活動応援補助金事業を募集!!

問 まちづくり支援課 ☎82・3910 / IP ☎88・9094

市民活動の活性化を目的に、まちづくり活動に必要な経費を補助します。

地域の個性を活かしたまちづくりの提案を待っています。

【応募期間】

3月1日(金)～25日(月)

【対象】

全ての要件に該当する団体
○市内で主に活動し、3人以上で構成されていること(うち半数以上が市内に在住、在勤または在学)

○定款、規約、会則などに基づいて活動が行われていること
○政治活動、宗教活動、営利を目的としないこと

【対象事業】 市内において実施する新規または既存事業拡充となる事業など

- 産業・ものづくりの振興
- 観光振興
- 健康・福祉の推進、児童生徒の健全育成推進
- 芸術・文化・スポーツ等の生涯学習の振興
- 景観美化、環境保全、地域の安全推進
- その他、地域の活性化につながる事業

【事業期間】

原則単年度の事業とします。

※複数年度事業については、3年限度で対象になる場合あり。

【補助金の交付額】

補助対象経費から事業によって得られる収入を差し引いた額とし、50万円が上限。

※複数年度事業については、2年目は40万円、3年目は30万円が上限。

【募集要領など】

詳しくはまちづくり支援課窓口、ホームページで

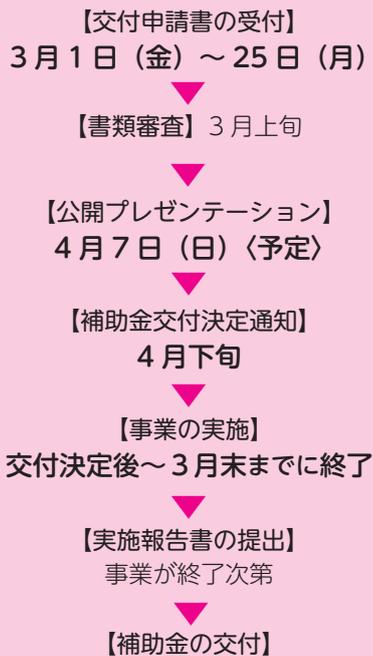
【審査の基準】

○新規性 ○公益性

○必要性 ○実現性 ○発展性

【事業の公表】 事業団体名・代表者・事業内容は、広報やホームページなどで公表

◇補助金交付までの流れ◇



▲公開プレゼンテーションの様子

※本事業は、平成31年度予算成立後、速やかに事業が開始できるよう事前に募集手続きを行うものです。そのため、予算成立に伴い、内容変更があり得ることをご了承ください。

宇陀市 まちづくり応援 **検索**

市内の空き家解消を目指します

空き家セミナーと相談会開催

問 まちづくり支援課 ☎82・3910 / IP ☎88・9094

まちが元気になってほしいなあ



空き家でお困りの方向けの相談会を開催します。

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は、ぜひ、ご参加ください。

空き家情報バンクを ご活用ください

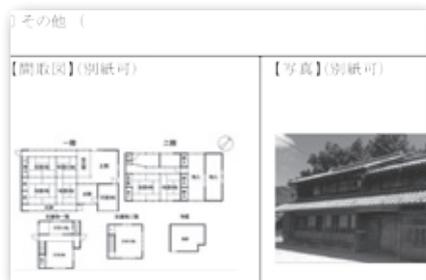
市では、ホームページ内に「空き家情報バンク」サイトを開設するほか、移住定住情報をもとめたパンフ「宇陀で暮らしてみませんか」を掲載しています。空き家を売りたい人・借りたい人は、ぜひお役立てください。

※相談会には予約が必要です。前日までにご連絡ください。
※相談会の日以外は常設の相談員が相談を受けています。お気軽にご連絡ください。

【連絡先・受付時間】

NPO法人 空き家コンシェルジュ
橿原市小房町9・32
☎ / FAX : 0744・35・6211

月～土曜日
午前9時～午後5時



▲空き家情報バンクには写真のほか、間取りや詳しい情報も掲載。

宇陀市 空き家情報バンク

特集

市政トップニュース

病院・ウェルネス

みんなで子育て

うだぢから

まちのわだい

お知らせ

掲示板

うだちゃん

うだちから うえんします

「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うたの魅力発見

体験ツアー

「菟田野まち協」

1月19日、今年で3回目となる「真冬の林業体験」を開催。今回は4歳から70歳まで幅広い年齢層の方44人と、当まち協と世代間交流を行っている県立大学の学生4人の参加がありました。

当日は真冬とは思えない好天気恵まれ、午前中は磨き丸太の工場で、背引きの見学と原木皮むき体験。今回の新たなメニューである丸太切り体験では、速さではなく重さを競い、結果は5歳の女の子が1位になりました。



▲カンナ掛け体験

した。

その後、樹齢約70年の大木の伐採を目の前で体験し、あまりの迫力に泣き出す子どももいました。伐採された大木の年輪を数えるなど、普段見ることのない貴重な体験をしていただきました。

昼食は、古民家で地元の方々のおもてなしによる手作り料理を堪能。

午後からは製材所での製材見学・ミニ棟上げ体験・カンナ掛け体験。特にカンナ掛けでは、何回も挑戦し、うまくカンナくずができるかと歓声があがりました。



▲丸太切り体験

②まちづくり講演会 今、私たちにできること！

「大宇陀中央地域まち協」

松山分会

雪の残る1月26日の夜、中央公民館において、「まちづくり講演会」を開催しました。極寒のなかでしたが、70人を超える地域の方々に参加いただきました。

アンケートでは、どのプログラムも好評で、「子どもたちを育てるのに最高の環境」「また来たい」など感想がありました。
当まち協では、多くの方に宇陀市へ興味を持っていただき、また来訪してもらえようようにいろんな催しを通じて発信していきたいと思えます。



▲卯月先生の講演



▲たくさんの方が参加されました

講師にお招きしたのは、日本でもトップクラスのまちづくりの専門家である早稲田大学教授の卯月盛夫先生です。先生とは、以前に実施した宇陀松山重伝建地区における文化財保全のための調査プロジェクト以来のご縁となります。

講演では、「都市計画」はトップダウン的に行政が主導するものだが、「まちづくり」はあくまでも住民の積極的な関与と主体的な参加を前提に成立するもの」とのお話しを皮切りに、住民主導によるまちづくりの成功事例の数々を紹介いただきました。

熱のこもったお話しに参加者一同が聞き入りみんなにとって、今後の「まちづくり」に向けて、大いなる刺激を受けた講演会となったのではないのでしょうか。

③ 「人と防災未来センター」視察研修

「椋原地区まち協」

1月27日、椋原地区まち協の役員や地域の方22人が、「人と防災未来センター」(神戸市)へ視察研修に行きました。

「阪神・淡路大震災」以降、近年は「東北大震災」「熊本地震」「大阪府北部地震」と大きな地震が続き、今は「南海トラフ巨大地震」のニュースが話題になっています。

このような中で、昨年11月に当まち協も協賛で椋原地区4自治会の防災避難訓練とセミナーを実施しました。



▲防災未来センターでの研修

さらに今回は椋原地域の防災対策を考えるために、阪神・淡路大震災の復興対策などの事例を見ながら、防災対策について勉強しました。センターの方の説明や映像による震災の追体験、避難所生活やその後の復興について、

地域のコミュニティづくりの大切さなども知り、参加者は地域の防災を考えるきっかけになったようです。昼食では美味しい食事をとりながら研修内容を振り返り、今後に向けて活発な意見交換もされ、楽しく交流ができました。



▲防災について学びました

まち協等スケジュール (3月) (2月13日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
3	日	春の伊勢街道ひなまつりウォーク	内牧地域まち協 (協賛)
5	火	第4回うたの親睦ゴルフ大会	菟田野まち協 (共催)
12	火	伊賀一井松明講サポート事業	笠間地区まち協
16	土	防災訓練	笠間地区まち協
		三本松地域歴史散策会	三本松まち協
24	日	歴史勉強会	東椋原まち協
		多世代ふれあいアマゴ釣り大会	田口地区まち協
31	日	こども自転車安全講習会	東椋原まち協



藍 (あい)

藍染は、安価な輸入藍や人工染料の登場により一時期衰退していましたが、近年また天然藍独特の風合いが見直されています。

藍の生葉を積み上げて発酵させた藍玉を、藍かめの中で木炭や石灰およびふすま(小麦のかす)と混ぜて発酵させ、そのときにできる沈殿物を集めて青藍(藍泥)とします。この青藍を粉末にし、多量に服用すれば食道がんや胃がんによる激しいおう吐に効果があります。効果は少し劣るものの、藍葉(乾燥した葉)や藍実を煎じたものや、生葉汁でも効果があります。こうした効果は、藍の発酵具

合を味で判断する藍職人は病気になるににくいことから言われています。

藍の生葉汁は、やけど、口内炎、唇のあれ、腫れ物、ハチその他の毒虫の刺し傷に効果があります。また、汁を付けた布でも染色した布でも同じように効果があります。

藍の葉や種子は解毒、解熱、強壯剤としても優れています。昔から魚やきのこの中毒、腫瘍、各種の小児病に効果的だとして使われていました。5〜10グラムを600ccの水で半分になるまで煎じ、これを一日量として数回に分けて服用します。

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



▲染料だけでなく、解毒、解熱、強壯剤としての効果も知られている藍

※当市で「葉草活用講演会」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

特集

市政トピックス

うだちから

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

うだちちゃん

子ども料理プロジェクト

1月26日

子どもたちに料理作りの楽しさを知ってもらい、宇陀の食材などを通して調理体験してもらおうと榛原地区まち協主催による講座が行われました。

今年度は昨年9月に1回目スタートしてから、今回が4回目の講座。子ども32人とボランティアスタッフを含め約50人の方が参加しました。

それぞれ4つのグループに分かれ、自分たちで考えた8つの料理（ミートパスタ、スパニッシュオムレツ、ピザ、野菜スープ、ポテトサラダ、他）を手分けして調理。料理講座への参加回数が増えるにつれて、子どもたちの包丁さばきや調理手順が上手になり、たくさんの料理ができました。どれも美味しく、みんなおかわりをしながら楽しく食べました。



市民スポーツ大会開催

1月27日

毎年恒例、市体育協会綱引連盟主催の「新春綱引大会」が総合体育館で開催され、7チームが参加しました。

この大会は、誰もが気軽にできる綱引きを通して、健康づくりの機会を増やすとともに、参加者同士が親睦を深められるような交流の場づくりを目的として開催しています。結果は次のとおりです。

【一般の部】 優勝 宇陀サイクルレーシングアダルト
2位 ミサキ綱引きクラブ
3位 市立病院クラブ

【小学生の部】 優勝 宇陀サイクルレーシングA
2位 宇陀サイクルレーシングB



かぎろひ短歌入賞作品展

宇陀市記紀万葉プロジェクト特別展示
「柿本人麻呂と宇陀」

1月19日～2月17日

身の丈以上もある、柿本人麻呂の万葉歌碑のレプリカが目を引きこの展示会は、昨年宇陀市観光協会が募集したかぎろひ短歌の中から選ばれた優秀作品と、「かぎろひ」の歌を詠んだ柿本人麻呂にちなんで、大宇陀にある万葉歌碑や古代史の舞台となった宇陀の歴史について紹介したものです。

約3mの木板にしたためられた入選短歌を目の前にすると、一文字一文字が「かぎろひ」や「大宇陀」の情景を纏って訴えかけてくるような迫力があり、ご覧になった方もため息をついていました。

また、普段は中央公民館のホールに掲げられている、中山正實画伯が描かれた壁画『阿騎野の朝』のタペストリからも、軽皇子がかつて遊猟に来た際の息遣いが感じられ、さながら古代にタイムスリップしたような展示会となりました。





薬膳・漢方検定公式テキスト
 ～日本漢方養生学協会認定～
 監修：薬日本堂
 出版：実業之日本社

日本漢方養生学協会主催の「薬膳・漢方検定」の公式テキスト。現代の薬膳・漢方から、漢方・薬膳の基本、身近な食材、薬膳・漢方と暮らしまで、漢方の理論と薬膳の基礎をわかりやすく解説する。検定の模擬問題も掲載。（大宇陀図書館所蔵）



みんなたいせつ
 ～世界人権宣言の絵本～
 構成・訳：東 菜奈
 写真：渋谷敦志
 出版：岩崎書店

第二次世界大戦への深い反省から生まれた「世界人権宣言」には、すべての人がしあわせに、自分らしく生きるための権利が書かれている。条文を簡単な日本語に直した「意訳文」を、世界の子どもの写真とともに掲載した絵本。（大宇陀図書館所蔵）

図書館からの まめ知識 Vol.60

さあ 春はすぐそこに！入学・進級・就職など、新たなスタートを切られる方もたくさんいらっしゃると思います。でもその前に、振り返り…。図書館を通じて、たくさんの本に出会っただけでしたか？面白かった本、感銘を受けた本、難しいと感じた本、また読みたい本……。

中央図書館所蔵の瀬尾まいこさんの『図書館の神様』という本の中に、「のび太はタイムマシンに乗って時代を超えて、どこでもドアで世界を回る。僕は本を開いてそれをする。」という文章が出てきます。本を読めば、家に居ながら違う時代や、違う国に行く事ができます。本は、違う自分になることもできる魔法の道具です。

図書館は、魔法の道具がいっぱい詰まったドラえもんポケット！！そんなポケットに、あなただけの特別な道具を探しにお出かけください。

おはなし会やその他のお知らせは P27

中国の学生と国際交流

～菟田野中学校～

1月24日

修学旅行で日本を訪れている中国の中学・高校生 38 人が菟田野中学校の生徒と、授業や給食、清掃などを通して交流を深めました。

歓迎セレモニーの後、各学年に別れ、授業で交流しました。1年生の美術では漢字と絵を組み合わせた「絵文字」をカードにデザインし、そのカードを使ってゲームを行いました。国語では中国語と日本語の違いを学びました。2年生の英語では宇陀市の紹介を行いました。3年生の体育では、日本と中国の混合チームを作り、バスケットボールのトーナメント戦を行いました。菟田野中学校の生徒たちは最初緊張していましたが、英語と身振り手振りで交流していました。

中国の生徒にとって、給食と清掃は初めての体験であり、習慣の違いもお互いに学び合いました。生徒たちにとって貴重な体験ができた1日でした。



▲国語の授業



▲メッセージカードをプレゼント

～榛原西小学校～

1月25日

同じく修学旅行で来訪中の中国の中学生 23 人が、榛原西小学校の6年生と交流を行いました。

交流会までに、子どもたちが話し合い、プレゼントの折り紙などの準備を行いました。司会も中国語を使おうと練習に励みました。

当日は、けん玉、コマ回し、羽根つき、ハンカチ落としなど日本の遊びを身振り手振りで説明し、楽しく交流しました。最後に子どもたちが作った折り紙を手渡し、お礼に中国の歌や踊りを見せてもらいました。

言葉が通じなくても、身振り手振りで思いが伝わったときは何とも言えず嬉しくて、子どもたちの自信や成長にも繋がったのではないのでしょうか。外国の方とコミュニケーションをとることのすばらしさを感じるよい機会になりました。



平成 30 年度親子教室 ～すくすく教室 修了式～

昨年5月から毎月1回開催しました、「すくすく教室」もいよいよ最後の教室となりました。1年を振り返り、子どもたちの成長を実感できるのではないのでしょうか。

【対象】 平成30年度親子教室（すくすく教室）に登録された親子



「すこやかルーム」開放

※申込不要

子育てで家族が、自由に遊べるように施設を開放。親子やみんなで過ごして気分転換しませんか。

お弁当やおやつを持ってきて、ランチルームで食べることもできます。

お母さんだけでなく、おじいさん、おばあさん、お父さんの来館も大歓迎！

【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

【日時】 月～金曜日（祝日は除く）午前9時～午後4時

 お話の日
(毎週火曜日)

 リズムの日
(毎週木曜日)
※健康ポイント事業。
ポイントを集めて応募しよう

問 84・9925 (菟田野松井473の1)

子育て支援センター
お知らせ

宇陀市で子育て中の
ママ・パパ・ご家族を
応援するページ



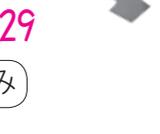
みんな で 子育て

♪♪ みんなで楽しく子育てしませんか ♪♪

日程などは広報、またはホームページをご覧ください

3月 すくすく カレンダー

対象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

月	火	水	木	金
				1 1歳児親子教室 (りんご)
4 子育て講座 「ハーバリウム」 を作りましょう!	5  1歳児親子教室 (いちご)	6 保健師相談日 ★ 0歳児親子教室 (ばいなっふる) つどいのひろば (大和富士ホール)	7  0歳児親子教室 (みかん)	8 2歳児親子教室 (ばんだ)
11 0歳児親子教室 (ばなな)	12  ※家児相談日	13 ★ つどいのひろば (めく森の郷)	14  ALT 「英語であそぼう」	15
18 なかよしひろば	19  ミニ誕生会	20	21 春分の日	22 
25	26	27	28	29 

22日～29日は、「すこやかルーム」開放のみ

 → お話の日  → 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 (親子ふれあい事業) ※申込不要

【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

【日時】 3月18日(月)
午後2時30分～
3時30分

【内容】 手形足形アート
(PART2)

【持ち物】 水筒、タオル



★ つどいのひろば (健康ポイント事業)

公共施設などで遊びや交流の場を提供。子育てについての情報交換や親子のふれあいを楽しみましょう。

【対象】 市内在住および里帰りの就園前の乳幼児とその保護者

【時間】 午前10時～11時30分
【持ち物】 水筒、タオル、帽子

平成 31 年度

親子教室 (すくすく教室) 募集! (年間登録制)

子育て支援センターでは、毎月のテーマにそった活動内容で、年齢に応じたものを計画したり、子育ての情報を提供したりしながら、親子で楽しい遊びを体験していただきます。

今年度は約 100 組の登録がありました。お友達とお誘いあわせの上、ぜひお申し込みください。

【対象】 市内在住の平成 28 年 4 月 2 日～平成 30 年 11 月 30 日の間に生まれたお子さんとその保護者
(保育園等に在籍されているお子さんは登録できません)

【実施日】 5 月～翌年 3 月 (月 1 回程度)

【場所】 子育て支援センター (2 階)

【参加費】 登録料年間 500 円 (その他実費徴収あり)

【申し込み】 4 月 3 日 (水)～15 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



※詳細については、登録終了後連絡します。

※お子さんの月齢によって、15～20 人程度のクラス分けを行います。

※平成 30 年 12 月 1 日～平成 31 年 4 月 1 日生まれのお子さんは、9 月に二次募集をします。

平成 31 年度 子育てボランティア募集!

子育て支援センター事業をお手伝いいただけるスタッフを募集中!

【対象】 子育てに興味のある方、子育てが一段落された方など

【活動時間】 午前中 (活動により変更あり)

【活動内容】 支援センター事業のお手伝い (託児・補助等)

【申し込み】 3 月 1 日 (金)～15 日 (金) までに
子育て支援センターへ

※ボランティア保険に加入させていただきます。



発達 の 悩み について 語り合いませんか?

毎月 1 回おしゃべり会“かるがもくらぶ”を開催しています。

他のお子さんの話を聞くだけでも何かヒントを得られたり、悩んでいたのは自分だけじゃなかったと安心できるかも。

一緒におしゃべりしませんか。

●かるがもくらぶ

【日時】 3 月 11 日 (月)

午前 10 時～正午

【場所】 市役所 213 会議室

発達 について の 個別 相談

発達について心配・不安のある人やその家族からの相談を「県発達支援センターでいあ」の専門相談員を交えてお話を聞きます。

秘密は厳守しますのでお気軽にご相談ください。

【相談日】 3 月 18 日 (月)

【場所】 市役所 2 階 211 会議室

【相談時間】 1 人約 50 分

10 時・11 時・13 時・14 時・15 時～

【定員】 5 人 (先着順)

【申し込み】 3 月 15 日までに問へ

問 介護福祉課 (☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

「もの忘れ・神経内科疾患の専門外来（予約制）」を行っています

年をとると“もの忘れ”をして困るという経験は、どなたにもあるかと思います。多くの場合、あまり心配いりません。しかし、“もの忘れ”がだんだんひどくなるようでしたら要注意です。

アルツハイマー病から脳梗塞までいろいろな原因があり、中には治療法があるものもあります。



「もの忘れが気になる」
「記憶があやふや」
「今までできていたのに」
「性格が変わった？」
など・・・

気になることがありましたら、ご相談ください。

【主な診察】

- ・もの忘れ相談（ご家族からの相談も可能です）
 - ①もの忘れが気になる
 - ②認知症の方との接し方がわからない
 - ③介護などのサービス など
- ・身障診断、年金診断
- ・脳ドック など

【診療日】 月・火・木・金曜日の午後

【担当医】 拾尾（じゅうお）和彦（神経内科）

【申し込み】 完全予約制。受診希望の方は受付窓口でお問い合わせください。
内容によっては、診察できないことがあります。

問 医務課 ☎ 82-0381
(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

■ 整形外科からのお知らせ

新しく常勤医師となった先生を紹介します

▶ 上野 優樹（うえの ゆうき） 医師

1月に奈良県立医大から赴任してきました。現在、特に専門を設けず、様々な部位の痛みなど、皆さんがそれぞれ困っている症状について診させていただきます。

生まれ育った奈良の地で、できる限り多くの患者さんの助けになればと思いますので、気軽にご相談ください。

診療日：毎週火・金曜日



■ 骨粗鬆症教室（完全予約制・病院Aブロック）

【3月の予定】

- 5日（火）骨粗鬆症とは：病態・検査・治療について
- 19日（火）食事療法：栄養の基本と簡単なレシピ
- 26日（火）運動療法：転倒予防体操について

※今月の、薬物療法・生活環境の日はお休みします。

【時間】 午後2時30分～1時間 【定員】 毎回10人

【場所】 北館2階栄養指導室 【参加費】 無料

問 宇陀市立病院 Aブロック ☎ 82-0381
(土・日・祝日を除く午後2時～5時)

■ 市立病院職員募集（随時採用）

○ 作業療法士（正職員）若干名

対象者：昭和59年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、または今年に実施される国家試験により作業療法士の資格を取得する見込みで、かつ4月から就労できる人

採用試験：筆記試験・小論文・面接

提出書類：履歴書、資格証明書の写し（免許取得者）、卒業見込証明書、成績証明書（免許取得見込者）

○ 看護助手（パート）若干名

業務内容：病棟、外来での掃除・ベットメイキング・移動介助 食事介助など（資格は必要ありません）

採用試験：小論文・面接 提出書類：履歴書

※試験日は、後日連絡

問 経営企画課（土・日・祝日を除く午前9時～午後5時）

■ 糖尿病教室 3月はお休みします。

病院へお越しの際は 保険証とお薬手帳をお忘れなく

健康保険証は、毎月1度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。

お薬手帳は、ご自身の状態を把握するために。

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の
間違い注意!

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/FAX 85・2501)

宇陀市地域包括ケアシステム推進講演会
最期まで『我が家で暮らしたい』

入場無料
申込不要
手話通訳あり



【日時】 3月3日(日) 午後1時30分～

【場所】 文化会館 かざろひホール

【講演】 「地域の医療と介護をつなぐ宇陀けあネットと在宅医療の現状」

講師：宇陀地区医師会会長 加藤久和 医師

【記念講演】 「なんとめでたいご臨終」

講師：日本在宅ホスピス協会会長 小笠原文雄 医師

記念講演講師：小笠原文雄医師
日本テレビ「世界一受けたい授業」
等のメディアにも多数出演

オレンジコラム



地域の方に認知症について知り、関心を持っていただくことを願い、地域で過ごされている認知症の方や家族の声、地域で認知症を支援されている方の思い等を紹介。

第2回目
介護福祉課ケアマネジャーより…

ちょっと一言

認知症の方が、何度も同じ話をされてうんざりされていることはありませんか？
そんな時、立ち止まって思い出してほしい歌があります。

年老いた私がある日 今までの私と違っていても
どうかそのまま 私のことを理解して欲しい
私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても
あなたに色んなことを教えたように 見守って欲しい
あなたと話す時 同じ話を何度も何度も繰り返しても
その結末をどうかささげずに うなずいて欲しい
あなたにせがまれて繰り返し読んだ 絵本のあたたかな結末は
いつも同じでも 私の心を平和にしてくれた
あなたの人生の始まりに 私がしっかりと付き添ったように
私の人生の終わりに 少しだけ付き添って欲しい

樋口了一氏「手紙～親愛なる子供たちへ～」歌詞より抜粋

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)

3月は「自殺対策強化月間」です



宇陀市の自殺者数は、平成21年から徐々に減少しており、平成29年には自殺死亡率は12.6：人口10万対となっています。

しかし、他市町村と比較すると男性の自殺死亡比は高い状況が続いていることは大きな問題です。

市では、今年度、「宇陀市自殺対策計画」を策定しており、様々な取組みを検討中です。その一環として、自殺対策強化月間に合わせて講演会を行いますので、ぜひご参加ください。

≪3月のウェルネスイベント≫

●こころの健康づくり学習会
『ストレスに負けない生き方』

【日時】 3月16日(土)

午後1時30分～3時30分(受付1時～)

【場所】 榛原総合センター

【講師】 帝塚山大学心理学部 神澤 創 教授

【申し込み】 不要 【参加費】 無料



保健センターからの お知らせです!

問 中央保健センター (室生福祉保健交流センター内)

☎92・5220/IP☎88・9175

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	4日(月)	平成31年1月生まれの 児の保護者	中央保健 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
榛原・室生	10～11か月児 健康診査	26日(火)	平成30年4月～5月 生まれの児	中央保健 センター	午後1時～ 1時50分

お知らせ

なかま会のご案内

- 【日時】** 3月18日(月) 午前11時～午後2時
- 【場所】** 中央保健センター
- 【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
- 【対象】** 精神保健福祉手帳を持っている
統合失調症の方
- 【持ち物】** エプロン、三角きん(バンダナ)、
手拭きタオル、材料代(500円程度)
- 【申し込み】** 問へ

たまひよサロン

- 子育て中の親子・妊娠中のママが参加できる
お楽しみ交流会です。ぜひご参加ください。
- 【日時】** 3月15日(金) 午前10時～正午
- 【場所】** 子育て支援センター
- 【対象】** 平成30年10月～12月生まれの乳児
と保護者・妊娠中の方
- 【持ち物】** 母子健康手帳
- 【申し込み】** 問へ



家族教室のご案内

日々の悩みを語り合い、一緒に勉強しませんか。

- 【日時】** 3月13日(水) 午後1時30分～3時
- 【場所】** 榛原保健センター

- 【内容】** ○自分自身のこころと体の健康について
考える
○情報交換
- 【対象】** 精神障がい(統合失調症)がある人の家族
- 【申し込み】** 不要

3月1日～8日は「女性の健康週間」です!

3月1日から8日までの8日間は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすための「女性の健康週間」です。

市では、女性に特化した健康づくり事業として、子宮がん・乳がん検診のほか、骨粗しょう症検診・骨粗しょう症予防教室等を行っています。

4月1日から平成31年度各種検診の申し込みが始まります。あなたのこれからの人生を豊かにするために、がん検診や特定健康診査を受けましょう。

4月広報にがん検診の案内と申込用紙を折り込みます。また、国民健康保険の方には個別に検診のご案内を送りますので、早目にお申し込みください。



体組成（インボディ）

測定会



◀インボディ

体脂肪・筋肉の量やそのバランスを詳しく計測できる体組成計（インボディ）を使って測定します。結果を見ながら、ご自身の身体の状態を知り、今後の運動の方向性や生活習慣改善に役立ててみませんか。

【日時】 3月20日（水）午後0時30分～4時30分の間で**完全予約制**

【場所】 総合体育館 トレーニング室

【内容】 ○インボディを使った体組成測定
○結果の説明・市内運動事業の紹介など

【対象】 市内在住の方

【定員】 先着50人程度（定員になり次第締め切り）

【参加費】 ひとり100円
もしくは健康ポイント50円

【申し込み】 3月1日から中央保健センターへ



▲測定結果の見本

裸足で機械に乗り、棒を握って測定します。姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません

Cooking

うだちゃん 11ch で 2月に放映したレシピです。

野菜たっぷりクッキング *レシピ*

いわし南蛮 (4人分)

いわし南蛮



【材料】

いわし（3枚おろし）…8枚、塩・こしょう…各少々、
[A: 卵…1個、小麦粉…大さじ3、水…大さじ1]、
サラダ油…大さじ1、[B: ポン酢…大さじ1.5、砂糖…小さじ1、七味唐辛子…少々、水…大さじ1]、
[C: 茹で卵…2個、らっきょう甘酢漬け・福神漬け…各30g、マヨネーズ…大さじ3]、塩・こしょう…各少々、レタス…70g

【作り方】

- ① いわしに塩、こしょうをふる。
- ② ボウルに A の卵、小麦粉、水を入れ、よく混ぜ

- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、いわしの両面をよく焼く。
- ④ ボウルに B のポン酢、砂糖、七味唐辛子、水を入れ、よく混ぜ合わせ、いわしをさっとつける。
- ⑤ 茹で卵、らっきょうの甘酢漬けと福神漬けはみじん切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑥ ボウルに茹で卵とらっきょう、福神漬け、マヨネーズを混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ⑦ 器にレタスといわし、タルタルソースを盛る。

その他のレシピは、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



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)

国民年金 学生納付特例 制度を活用ください

20歳以上の方には、国民年金への加入と、保険料納付の義務があります。

しかし、学生については、本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

【対象となる学校】

- 学校教育法による大学・大学院
- 短期大学
- 高等学校
- 高等専門学校
- 専修学校
- 各種学校(修業年限1年以上の課程)
- 一部の海外大学の日本分校
- 夜間・定時制課程・通信制課程

【学生納付特例の承認期間】

4月から翌年3月まで

【手続き】

4月以降に年金手帳、印鑑、学生証、在学証明書等を持参の上、保険年金課または各地域事務所まで

【その他】

承認期間中は、老齢基礎年金などを受け取るために必要な期間に算入されます。

問 桜井年金事務所

☎0744・42・0033

問 保険年金課

☎82・3672 / IP ☎88・9088(6)

3月中に

軽自動車・バイクの廃車手続き、 譲渡手続きを

問 税務課 ☎82・1306 / IP ☎88・9072

① 軽自動車税は4月1日現在の所有者に課税されます

譲渡・解体・盗難・紛失により軽自動車やバイクを所有しなくなった方は、3月中に廃車、譲渡手続きを行ってください。

3月中に手続きされていない場合は、次年度も課税されます。必ず手続きを！

※盗難・紛失の場合、警察署への届出が必要です。届出日、受理番号をご確認ください。

※三輪以上の軽自動車は、初度検査年月から起算して13年を経過した翌年度の軽自動車税について、標準税率(新税率)の概ね20%の重課になります。(平成31年度は同18年3月までに新規登録された車両が対象)

■ 廃車手続きの際には、ナンバープレートが必要で、バイクを廃品回収業者などに回収してもらう場合は、予めナンバープレートを取り外してください。廃品回収業者では、廃車手続の代行をしてもらえない場合があります。各自で廃車手続きをする必要があります。

② 転入された方で、軽自動車・バイクを所有の方は、車両の登録変更が必要です

次の車両を所有の方は、左下の手続き場所で登録地(住所)変更の手続きをしてください。

○他都道府県ナンバープレートの二輪・三輪・四輪車

○他市町村ナンバープレートの原動機付自転車(125cc以下)

○奈良ナンバーで他市町村で登録されている二輪・三輪・四輪車

※提出書類などは事前に各窓口でご確認ください。

※3月末は、集中し混雑します。早期手続きをお願いします。

③ トラクターなどの農耕作業用の小型特殊自動車は軽自動車税の課税対象です

トラクター、コンバイン、田植機などの農耕作業用小型特殊自動車は課税対象です。

購入された場合や、未登録の場合はお手続きください。

なお、農耕作業用の車両については、ご連絡いただければ、税務課職員がご自宅などへ訪問し、手続きすることも可能です。

※農耕作業用の車両に係る軽自動車税については、農業基金として積立てし、農業振興費に充てています。

【持ち物】 印鑑、販売証明書(すでに所有されている場合は、メーカー名・型式・車台番号が分かるもの)

■ 口座振替の注意

軽自動車税を口座振替にて納めていただいている方は、所有されている全ての軽自動車税が指定の口座より引き落としとなり、車両ごとに引落先の口座を設定することはできません。あらかじめご了承ください。

【手続き場所】

原動機付自転車(125cc以下の車両)・小型特殊自動車(農耕作業用含む)
↓ 税務課、各地域事務所

軽二輪車(125cc超〜250cc以下)
↓ 奈良県軽自動車協会

二輪小型車(250cc超)
↓ 近畿運輸局奈良運輸支局

軽自動車(二・四輪)
↓ 軽自動車検査協会奈良事務所

☎0500・5540・2066(3)
☎0500・3816・1845(5)

国民健康保険証を更新します

現在お持ちの国民健康保険証の有効期限は3月31日(日)までです。新しい保険証を3月中旬に世帯主あてに世帯分をまとめて簡易書留にて送付しますのでご確認ください。

※保険年金課で受け取り希望の方は、3月8日(金)までにご連絡ください。
※なお、今回発行する保険証の有効期限は、現元号での表記となりますが、元号変更後は、新元号に読み替え、有効期限まで、その保険証をご使用ください。

国民健康保険税に未納がある場合

有効期間の短い保険証または国保資格者証明書の送付となり、次の保険証の更新は来庁での窓口交付となります。
また、これまで納付相談などに応じていただいていたいない方は、保険年金課で納付相談の後、保険証を更新しますので、必ずご来庁ください。

就職・退職に際して国保の届出をお忘れなく！

就職など、職場の健康保険等に加入された場合

新たな保険証を持参のうえ、国保の喪失の届け出と国保保険証の返却が必要です。届出がないと引き続き保険税が課税されます。

退職など、職場の健康保険の資格を失った場合

資格喪失日を確認できる書類を添えて速やかに国保への加入手続きをしてください。届出が遅れた場合、その間の医療費は全額自己負担となります。

国保の届出にはマイナンバーと本人確認書類が必要です。

問 保険年金課
(☎82・3672 / IP ☎88・9086)

確定申告 市県民税申告

今年度は宇陀市役所でのみ
申告相談会場を開設します。

受付場所	受付期間
市役所 (4階大会議室)	3月15日(金)まで ※土・日曜日を除く

受付時間：午前9時～午後4時00分

問 税務課 (☎82・1306/IP ☎88・9072)

e-Taxによる電子申告 が便利です

e-Taxを利用すると自宅から
いつでも確定申告ができる

マイナンバーカード方式・IDパスワード方式による事前準備がお済みの方は国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

問 桜井税務署 (☎0744・42・3501)

【市営赤人霊苑 お墓参り臨時バス時刻表】

※バス料金は無料

榛原駅北口 → ひのき坂3 → 天満台西2 → 天満台西4 → 天満台東2 → 赤人霊苑						
	自主放送スタジオ	スクールバス乗り場	奈良交通バス停	奈良交通バス停	奈良交通バス停	到着 出発
【1回目】	8:00	→ 8:08	→ 8:11	→ 8:12	→ 8:13	→ 8:30 9:15
【2回目】	10:15	→ 10:23	→ 10:26	→ 10:27	→ 10:28	→ 10:45 11:30
【3回目】	13:30	→ 13:38	→ 13:41	→ 13:42	→ 13:43	→ 14:00 14:45

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						
	跡地	奈良交通バス停	奈良交通バス停	奈良交通バス停	奈良交通バス停	到着 出発
【1回目】	8:00	→ 8:03	→ 8:11	→ 8:12	→ 8:13	→ 8:30 9:15
【2回目】	10:15	→ 10:18	→ 10:26	→ 10:27	→ 10:28	→ 10:45 11:30
【3回目】	13:30	→ 13:33	→ 13:41	→ 13:42	→ 13:43	→ 14:00 14:45

※渋滞等により、時間が多少ずれる場合があります。ご了承ください。

市営赤人霊苑お墓参り臨時バスを運行

お彼岸のお墓参りにご利用ください。

【日時】 3月21日(木・祝) 【現地滞在時間】 45分間

※天満台西2丁目バス停で乗車された方は、お帰りの際、天満台西2丁目バス停には停車しません。また積雪などにより運行中止になる場合もありますので、ご注意ください。

問 環境対策課 (☎82・2202 / IP ☎88・9078)

高萩台自転車駐車を ご利用ください

近鉄榛原駅北側の高萩台自転車駐車場では、自転車と250cc以下のバイクの駐車ができます。

【利用料金】

利用区分 自転車等の種類	一時利用 (1日1回)	定期利用 (単位：円)			
		1か月		3か月	
		一般	学生	一般	学生
自転車	150	2,200	2,000	6,300	5,700
原動機付自転車・90cc以下のバイク	230	3,500		10,000	
90cc超～250cc以下のバイク	250	3,800		10,800	

※身体障害者・療育手帳をお持ちの方、生活保護受給者の定期利用は半額です。
※利用できる時間：午前5時～24時30分



問 まちづくり推進課 (☎82・5624 / IP ☎88・9092)
問 高萩台自転車駐車場 (☎82・5575 右記受付時間に限る)

【定期利用】新規の方は窓口で。
継続の場合は精算機で更新可。
受付時間：午前7時～9時
正午～午後1時、5時～8時

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

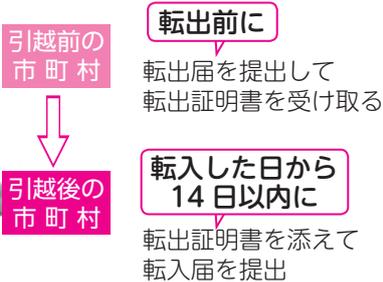
新生活はじまる 引越×住民票×選挙

進学や就職などで引越しされた方は、原則、**現在住んでいる寮・アパート等が住所地**になります

住民票は、行政サービスや選挙人名簿への登録などに繋がる大切な情報ですので、忘れずに手続きしましょう



1 引越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに！



「マイナンバーカード」をお持ちの方は、引越し前の市町村に郵送で転出届を出すことで、引越し後の市町村にのみ出向いて転入手続きをすることができます。

2 マイナンバーの「通知カード」身分証明書となる「マイナンバーカード」これらの住所変更の届出もお忘れなく！



通知カード・マイナンバーカードの受け取りを忘れていている方がいます。

本人確認書類（顔写真付きの公的証明書は1点、その他は2点）、認印など必要な物を持参して、市民課にお越しください。

3 引越したら、どこで投票できるの？

問 市民課・・・住民票・マイナンバーカード
(☎ 82・2143/IP ☎ 88・9076)

問 総務課・・・選挙
(☎ 82・1302/IP ☎ 88・9068)

新住所地に引越してから3か月经過していれば、新住所地で投票できます（住民票を移す必要があります）。

引越して、3か月未満の場合は、旧住所地で投票できます（旧住所地に3か月以上住んでいた場合）。

Education, Culture & Sports 教育・文化・スポーツ

放課後教室の指導員募集

市では、次年度から市内全小学校で小学生への学習支援を行う放課後学習教室を開催します。ついては、実施にあたり指導員を募集します。

【募集人員】 各小学校（6校）それぞれ2人程度

【指導内容】 小学校の各教科

【要件】 小学生に対して学習指導のできる18歳以上の人。教員免許を有していることが望ましいが、なくても可。

【実施期間】 5月7日（火）～2020年3月13日（金）の期間で週2日程度

【実施時間】 午後3時～5時（指導日などは応相談）

【謝礼】 2000円（1回2時間）

【申し込み】 4月12日（金）までに問まで履歴書を提出 ※後日面接などにより選考

問 教育総務課
(☎ 82・3673 / IP ☎ 88・9256)

「神武天皇東遷と宇陀」歴史講演会

「神武東遷の道」日本遺産認定に向けて、宇陀と神武東遷についての講演会を行います。昨年開催した八っぴーの勝負

服コンテストの入賞作品の発表も行います。

【日時】 3月9日（土）午後1時～3時

【場所】 榛原総合センター（榛原萩原）

【内容】 第一部
○八っぴーの勝負服コンテスト入賞作品発表

○宇陀市榎原市合同企画「日本遺産申請への道のり苦労話」

第二部 歴史講演会
「神武天皇東遷と宇陀」

岡田登氏（皇學館大学名誉教授）

【申し込み】 3月8日（金）までに氏名と連絡先を問まで

問 商工観光課
(☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081)

歴史文化講演会

市内では、古代から現代に至るまで「悠久の歴史」を各所に見ることが出来ます。今回は、宇陀松山城、澤城、芳野城の測量調査の成果を講演会形式で報告します。

【日時】 3月23日（土）午後1時30分～3時

【場所】 中央公民館（大宇陀中庄）

【演題・講師】 「宇陀三将の城」
赤色立体地図から見えてきたもの

本村充保氏（榎原考古学研究所）

【定員】 50人（先着順）
問 文化財課
(☎ 82・3676 / IP ☎ 88・9305)

県立橿原考古学研究所
室生埋蔵文化財整理収蔵センター
宇陀文化財講座

県立橿原考古学研究所では、
県東部・南部地域の文化遺産を
紹介する催しとして、定期的に
公開講座を開催しています。

〔日時〕 3月17日(日) 午前11時
～午後4時

〔場所〕 室生埋蔵文化財整理収蔵セ
ンター(室生大野 旧室生高校)

〔演題・講師〕

①「宇陀松山城と澤城」

本村充保氏(橿原考古学研究所)

②「戒長寺の平安仏について」

神田雅章氏(龍谷大学)

③「宇陀とその周辺地域の
磚積石室墳」

柳澤一宏氏(宇陀市教育委員会)

④「宇陀の前方後円墳と韓国の
前方後円形墳」

一瀬和夫氏(京都橘大学)

〔定員〕 90人(先着順)

問 県立橿原考古学研究所

(☎0744・24・1101)



▲宇陀松山城跡出土 鯉瓦

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)

3月13・27日(水) ①10:00～ ②10:45～

おはなしクラブ

3月9・23日(土)

①10:30～(小さい子) ②11:15～(大きい子)

★映画会(約30分)『日本昔ばなし』

3月2日(土) 11:00～

★絵本講座(約90分)『親子で楽しむわらべうた』

3月7日(木) 10:30～

講師:岩出景子さん

(宇陀市立大宇陀図書館)

★おはなし会(約60分)

3月9日(土) 10:30～ 場所:和室(2F)

★映画会(約30分)『日本昔ばなし』

3月16日(土) 10:30～ 場所:研修室(1F)

大人のおはなし会 3月14日(木) 10:30～(約60分)

語り手の声に耳を傾ける“聴く読書”で、また新たな読書の
楽しみに出合ってくださいませようお待ちしております。

さいとうしのぶ 絵本ライブ

人気の絵本作家、さいとうしのぶさんが
絵本の魅力を講演!サイン会もあります!

3月23日(土) 13:30～

『うたっておどって!?楽しい絵本』

場所:榛原総合センター大ホール



3月の休館日 5・12・19・21・26 毎週火と祝日

中央図書館 ☎82-4749・IP88-9110

開館時間:9:30～17:00

大宇陀図書館 ☎83-0976

開館時間:9:00～17:00

3月の文化会館だより

かぎろひホールの催し (2月14日現在)

日	曜日	催し物案内	主催者	時間	対象
9	土	わくわく映画会 「ファインディング・ドリー」と マジックショー	宇陀市教職員 組合	開場 13:00 開演 13:30	一般 (無料)
13	水	大宇陀中学校 3年生を送る会	大宇陀中学校 大宇陀中育友会	開演 13:10	生徒・保護者 関係者
31	日	ピアノ・エレクトーン 発表会	杉本千鶴・首藤 陽子・北川恵	開場 12:00 開演 12:30	一般 (無料)

展示ホールの催し

■文化会館 文化教室受講生 作品展

【展示期間】開催中 3月17日(日)まで
文化会館で開講している陶芸教室と絵手紙教室
受講生の作品を展示しています

文化教室の受講生を募集

【申し込み】3月10日(日)～24日(日)

文化会館窓口、電話、FAX、メールで

※申し込み多数の場合は抽選(3/25予定)

【受付時間】午前9時～午後5時(休館日を除く)

(FAX: 83・0976 / メール: bunkakaikan@city.uda.lg.jp)

教室名	開催日	月額受講料	定員	講師	内容
絵手紙 教室	毎月第3木曜日 午後1時～3時	(年12回) 1,000円 教材費: 6,000円/年	15人	村上里美氏	墨筆で輪郭を描き、色をつ け、心を添えたお便りを描く
陶芸教室	毎月第1・3日曜日 ※1回の月あり 午前9時～正午	(年23回) 1,750円/回 教材費込	15人	野口 彰氏	陶芸の基本を身につけ、オ リジナルの作品作りに挑戦
ヨガ教室	Aコース: 毎月第1・3月曜日 Bコース: 毎月第2・4月曜日 いずれも午後1時～2時30分※1回の月あり Cコース: 毎月第1~4月曜日 ※2回または3回の月あり 午後2時45分～4時15分	(年20回) 4月 2,400円/月 5~3月 1,600円/月 (年40回) 4月 3,700円/月 5~3月 3,300円/月	各12人 12人	大澤一榮氏	ヨガを通して、心身ともに 健康な身体づくりを目指す

3月の休館日 (5・12・19・21・26日)

問 宇陀市文化会館 (☎83・0977)



脳と身体のいきいき運動教室

脳を活性化する「シナプソロジー」と、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動など、健康づくりのために必要な運動をバランスよく行います。

- 【実施日】4月～2020年3月の木曜日（月3～4回）
- 【時間】14:30～15:50 【対象】20歳以上の市内在住の方
- 【場所】総合体育館 【定員】40人程度（先着順）
- 【講師】井上明美氏（健康運動指導士・シナプソロジーインストラクター）
- 【受講料】1,500円～2,000円/月
- 【申し込み】3月8日（金）から問へ

問 中央保健センター（☎92・5220/IP ☎88・9175）



いずれの教室も、通院中・治療中の方、75歳以上の方は必ず事前にご相談ください

大人のための運動教室

音楽に合わせた体操や、ゆったりとしたストレッチ、たっぷり汗をかく有酸素運動など身体を痛めることの少ない効果的な教室を取り揃えています。

始めようと思った時がチャンス！あなたにピッタリの教室を見つけてください。

【対象】

20歳以上の市内在住の方

【場所】

総合体育館・室内温水プール

【申し込み】

3月1日（金）から

問へ

問 室内温水プール

☎82・2200/IP ☎88・9106

※火曜日休館

（祝日の場合、翌日が休館）

		時間	月	火	水	木	金	受講料 (月4回)	保険料 (年間)
大人のための運動教室	膝腰機能改善 ウォーキング（プール内）	13:30 ～14:15			○			800円 /回	1,850円 (希望者のみ)
	筋力・体カアップ体操 老けないからだづくり	13:30 ～14:15	○				2,000 円		
	エアロビクス	13:30 ～14:15				○			
	ピラティス	14:30 ～15:30				○			
	リラックス・ヨガ	13:15 ～14:15				○			
				休館日					

宇陀市室内温水プール プール教室受講生募集

(アクア・グリーン棟原)

【無料体験】

各教室、1回限り
(要事前申し込み)

※受付後、翌月から受講開始となります。

※プール教室は、毎週決めていただいた曜日・時間の受講となります。

随時受付

	時間	月	火	水	木	金	土	受講料 (月4回)	保険料 (年間)
成人コース	11:00 ～12:00	○			○		○	5,040 円	1,850円
幼児～生徒コース	15:30 ～16:30	○		○	○	○		4,620 円	800円
幼児～生徒コース	16:30 ～17:30	○		○	○	○			
児童・生徒コース	17:30 ～18:30	○		○	○	○			
選手コース ※コーチ推薦者のみ	18:30～20:00 木曜のみ17:30～	○		○	○	○		8,000円 1万円(高校)	800円 1,850円(高校)
水中エアロビクス	19:00 ～20:00				○			6,300円	1,850円

問 室内温水プール（☎82・2200/IP ☎88・9106）※火曜日休館（祝日の場合、翌日が休館）

おもてなし×外国人観光客×訪日教育旅行
地域と共に創るこれからの観光

なぜ地域で観光の受け入れが大事なのでしょう
か。観光のスペシャリストたちと一緒に『これからの地域の観光づくり』について、考えてみませんか。(申込不要)

問 東奈良名張
ツーリズム・マーケティング
KOUNGUS・41・1057

3/17

13:30 ~ 15:30
保養センター
美榛苑



訪日教育旅行における 観光地域づくり

全国ほんもの体験ネットワーク 会長
(株)体験教育企画
代表取締役 藤澤 安良氏

3/1

18:30 ~ 20:30
名張市防災センター

人の力で地域観光を創り出す “おもてなし”セミナー

おもてなし経営研究所 代表
(株)観光ビジネスコンサルタント
代表取締役 西川 丈次氏

3/6

18:30 ~ 20:30
山添村ふれあいホール

地域を活性化し、外国人 観光客と地域の関わり方

(一社) 田辺市熊野ツーリズムビューロー
会長 多田 稔子氏

市民農園の利用者を募集します

4月1日に、多目的広場と市民農園がある都市公園『宇陀市東榛原市民農園』を開園します。

市民農園は、市民の皆さんに野菜栽培などを通じて、土に親しみ自然と触れ合いながら健康づくりの機会を作っていただくことを目的に利用者を募集します。

とても眺望の良い公園ですので、憩いの場として、ぜひご利用ください。

【場所】 榛原額井 1372 番地の 10 外

【募集区画数】 28 区画 (1 区画 30㎡) 原則 1 世帯 1 区画 ※抽選
駐車場・トイレ・水道・獣害防止柵あり

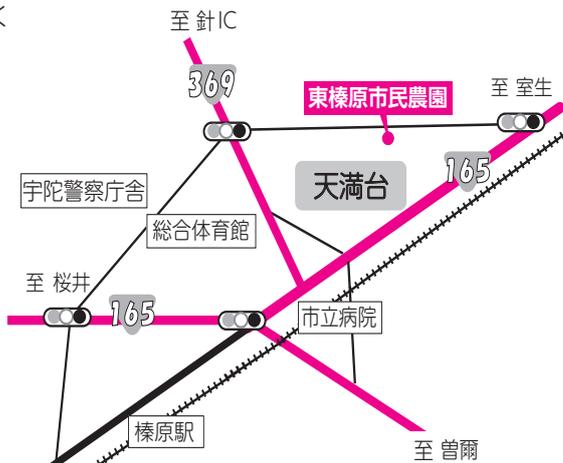
【使用料】 1 区画 年間 7,200 円 (税込み・前納)
(宇陀市に住所を有しない方の利用は、年間 14,400 円)

【作付作物】 単年生の野菜や草花 (果樹・樹木は不可)

【利用期間】 4月1日～2020年3月31日まで (更新可)

【申し込み】 3月25日(月)までに問へ
申請書は公園課または、市ホームページからダウンロード

問 公園課 (☎ 82・3674/IP ☎ 88・9093)



春の全国火災予防運動

3月1日(金)～7日(木)

忘れてない? サイフにスマホに 火の確認

(全国統一防火標語)

空気が乾燥し、火災の増加が予想されるこの時季を迎えるにあたり全国一斉に火災予防運動が実施されます。

皆さんの注意や声かけなどにより、火災ゼロ、火災による死傷者ゼロのまちづくりを進めましょう!



問 奈良県広域消防組合 宇陀消防署
予防課 (☎ 82・3199)

◎住宅防火 命を守る 7つのポイント

3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず消火

4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置
- ②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために防炎品を使用
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

臨時職員の登録を随時受付中

問 人事課 (☎ 82・1303 / IP ☎ 88・9069)

この制度は、宇陀市役所の臨時職員として働くことを希望される人に、あらかじめ希望する職種や勤務時間などを登録していただくものです。採用にあたっては、条件に合う方を採用担当課で選考し、面接審査などを経て決定します。

※登録した場合でも必ず採用されるとは限りません。

この登録制度とは別に、専門職（保育士・保健師など）や、特別な事由がある場合は、担当課が広報紙、ホームページ、ハローワークなどを通じて募集をすることもあります。

【時給】 各業務により異なります

○施設管理 820円

○事務職補助 860円

○専門職は、個別に設定

【申し込み】 申込書、資格・免許などを要する職種の場合は資格証・免許証の写しを問へ。

申込書は人事課に設置または市ホームページからダウンロード。



登録から採用までの流れ

- ① 申込書などを希望職種により人事課へ提出
- ② 採用する必要がある場合、登録された人のなかから採用条件に一致する人を抽出し、面接試験等の候補者を決定
- ③ 担当課から候補者に連絡し、業務内容や勤務条件等を説明
- ④ 面接試験等を実施し、結果を連絡

宇陀市 臨時職員登録

職員募集

生涯学習課

室内温水プール監視員

(臨時職員)

【募集人員】 若干名

【職務内容】 プールの監視業務

【要件】 65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

【雇用期間】 4月1日(月)～

2020年3月31日(火)

【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)

【休憩日】 毎週火曜日(祝日の場合、翌日休憩) 年末年始

【時給】 820円(昼間) 860円(夜間)

【申し込み】 3月15日(金)までに問へ臨時職員登録申込書を提出 ※上記の記事参照

問 総合体育館 (☎ 82・6561 / IP ☎ 82・0511)

宇陀衛生一部事務組合

業務員 (臨時職員)

【募集人員】 1人

【職務内容】 し尿処理業務(機械操作、設備維持の補助など)

【勤務場所】 宇陀衛生センター(大宇陀和田)

【要件】 65歳未満で健康で体力がある人

【雇用期間】 4月1日(月)～

2020年3月31日(火)

※雇用開始日は相談可

【勤務時間】 午前8時30分～午後5時15分(休憩1時間)

【休日】 土・日・祝日

【時給】 1050円

【申し込み】 3月19日(火)までに履歴書を提出

問 宇陀衛生一部事務組合(宇陀衛生センター)

(☎ 84・2337 / IP ☎ 88・9197)

4/1

業務時間外・閉庁時の戸籍届出受付は本庁のみとなります

平日の業務時間外、土曜・日曜および祝日についての「出生届」「死亡届」などの戸籍届書については、4月1日より各地域事務所での受付は平日業務時間中のみとさせていただきます。

本庁では従来通り休日夜間の届出受付を行います。

ご理解ご協力をお願いします。

問 市民課 (☎ 82・2143 / IP ☎ 88・9076)

古物営業法が一部改正されました

引き続き古物営業を営む人は、「主たる営業所等届出書」を提出する必要があります。期限内に提出せずに営業を続けると、無許可営業になります。

問 桜井警察署 生活安全課 (☎ 0744・46・0110)

有料広告を募集します！

「広報うだ」や「宇陀市公式ホームページ」、「うだチャン」など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 検索

広報やホームページは 問 秘書広報情報課 (☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083)

うだチャンは 問 メディアネット宇陀 (☎ 88・9390)



今日の無料相談



必要なとき、
困ったときは
電話してね!

そうだんのしゅるい	そうだんできる日	時間は?	場所は?	くわしいことが聞きたい
行政相談 [予約不要]	3月6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)
	3月13日(水)		室生振興センター	
	3月15日(金)		大宇陀人権交流センター	
	3月20日(水)		宇陀市役所(212会議室)	
人権相談	3月13日(水)	9:00~12:00	室生振興センター	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
	3月15日(金)		大宇陀人権交流センター	
消費生活相談窓口 [予約不要]	3月4日・7日・ 11日・14日・ 18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)
こころの健康相談 [要予約]	3月19日(火)	13:30~16:30	宇陀市役所	中央保健センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175)
DV相談 [要予約]	3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)
心配ごと相談 [予約不要]	3月6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)
	3月13日(水)		室生振興センター	
	3月15日(金)		大宇陀人権交流センター	
	3月25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]	3月27日(水)	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)	【予約先】 若者サポートステーションやまと (☎0744・44・2055)
中南和法律相談 センター[要予約]	3月15日(金)	13:00~16:00	宇陀市役所(211会議室)	【予約先】奈良弁護士会 (☎0742・22・2035) (相談日の2週間前より受付)
生活困窮者 自立相談支援窓口	月~金曜日 (祝日除く)	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]	3月13日(水)	9:00~12:00 13:00~15:00	宇陀市役所 (213会議室)	
ひとり親福祉資金 貸付相談[要予約]	3月7日(木)	10:00~16:00	宇陀市役所	【予約先】こども未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080) (相談日の2日前の11時までに)

■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」P8に掲載しています。

◇はい!こちら消費者相談窓口です◇

●身に覚えのない引き落としに注意!!

電気通信事業者等によるサービスで、契約した覚えのない会費が毎月引き落とされているケースがあります。月額500円程度と安価なため、見落としがちになることが多く、気づいて事業者に連絡を取りたくても、問い合わせ先が分からず、日が過ぎてしまいます。結局、事業者とはメールのやり取りにな

り解約返金の作業までには根気が必要ですが、あきらめずに訴えていかないと、いつまでも引き落としは続きます。契約していないサービスについて支払う必要はありません。

まずは窓口にご相談ください。

問 商工観光課 (☎82・2457/IP ☎88・9081)



…腕に覚えのある方、ぜひ参加してください

▶持ち物 硬式用テニスラケット、テニスシューズ、飲み物等

▶申し込み 午前の部は事前に問へ

問野村方 (☎ 82・7702)

催し

■米づくり勉強会 参加者募集

▶日時 3月17日(日)
午後1時～4時頃

▶場所 農林会館 2階

▶内容 講演「春からの農作業について(美味しいブランド米づくり)」
講師:佐々木農業研究所(滋賀県)

▶費用 無料
(定員になり次第受付終了)

▶申し込み 問へ

問大和高原土づくり勉強会
林方 (☎ 82・0679 /
090・2195・5005)
吉岡方 (☎ 090・7497・6847)

■らくらくピアノ・キーボード・エレクトーン体験会

(生涯学習自主グループ)
楽譜が読めなくても大丈夫です。シニア用のテキストで楽しく練習できます。体験してみませんか。

▶日時 3月17日(日)
午後2時30分～3時30分

▶場所 大和富士ホール

問杉本方 (☎ 090・1244・4371)

■第13回 リコーダー・フルート・オカリナ コンサート開催!

マーガレット(リコーダー・フルート・オカリナを楽しむ会)は日頃の練習成果を聴いていただき、講師 松岡徳郎氏(フルート・オカリナ奏者)による演奏も行います。ご来場をお待ちしています。

▶日時 3月23日(土)

午前10時開場 10時30分開演

▶場所 大和富士ホール

▶曲目 ・序曲のマーチ「ドラゴンクエスト」リコーダー・SIX TRIOS(ジェームス フック)フルート・オカリナの演奏 他

▶その他 会員も募集しています。

問マーガレット佐伯方 (☎ 82・2160)

■市文化協会文化部 文化講演会

▶日時 3月24日(日)
午後1時30分～3時

▶場所 文化会館 2階セミナー室

▶内容 講演「うつわのこころ」
講師:陶芸家 脇田 宗孝先生
(奈良教育大学名誉教授)

▶定員 先着35人 ▶費用 無料

▶申し込み 問へ

問池田方 (☎ 080・5719・4849)

■大亀和尚民芸館 春期展(無料)

宇陀市唯一の博物館です。ぜひご来館ください。

▶日時 3月24日(日)～6月9日(日) 午前10時～午後4時
(月曜休館)

▶場所 大亀和尚民芸館
(大宇陀迫間)

▶内容 宇陀地域の懐かしい民具や大亀和尚(大徳寺511世)の墨蹟、収集された茶器等

問大亀和尚民芸館 (☎ 83・3867)

その他

■室生漁業協同組合

「あまご解禁」情報
室生漁業協同組合では、あまご(成魚)300kgを放流予定です。

▶解禁日 3月10日(日) 午前5時～

▶漁区 室生田口地区
(宇野川橋より上流)

▶禁止事項 ルアー釣り禁止

■自衛官募集

種目	資格	受付	試験期日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	随時募集中	受付時にお知らせいたします
一般曹候補生	(詳しくはお問い合わせください)	3月1日～5月15日	1次 5/25 2次 6/26～7/1 (うち1日)

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>

▶遊漁券 5,000円(年券のみ)

▶販売所 田口地区「あまご入漁券販売所」のぼり旗のある役員宅

▶追加放流 3月30日(土) 予定

問田口地区役員 田中方
(☎ 090・1134・6411)

■性暴力被害者の相談窓口を開設【奈良県性暴力被害者サポートセンター(愛称:NARAハート)】

年齢・性別問いません。いつの被害でもかまいません。1人で苦しんでおられたら、まずはお電話を。

▶開設日時 火曜日～土曜日
午前9時30分～午後5時30分

▶相談電話番号 0742・81・3118
(相談・予約・お問い合わせ)

▶支援内容 ・性暴力被害者からの電話相談、面接相談(面接は要予約)・医療機関、警察等への同行支援・医療費、カウンセリング等の公費助成など

問県性暴力被害者サポートセンター
(☎ 0742・81・3118)

■自動車の登録等手続き・検査はお早めに!

毎年3月末は、決算時期や自動車税の賦課期日の終期等による影響を受け、自動車の検査・登録の各種申請が窓口集中します。このような状況を緩和するため、自動車の移転登録(名義変更)や抹消登録(廃車)等の各種手続きおよび検査については、早期に済まされるようお願いいたします。登録および検査関係の案内については、ヘルプデスクにより24時間行っています。また、近畿運輸局ホームページ「<http://www.tb.mlit.go.jp/kinki/>」も利用ください。

問近畿運輸局奈良運輸局ヘルプデスク
(☎ 050・5540・2063)

毎月19日は『うだ育児の日』

自分のことは自分でしよう!
子どもの自分でしようとする気持ちを大切に「やった!頑張った!」満足感を育てましょう。

問こども未来課 (☎82・2236 / IP☎88・9080)

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

- 英会話クラス 春の仲間募集 (公民館自主グループ)
 - ▶日時 毎月3回 水曜日
初級：午後6時～7時
中級：午後7時15分～8時15分
 - ▶場所 榛原総合センター 2階
 - ▶対象 市内在住の大学生を含む社会人 (年齢・男女問わず)
 - ▶参加費 月2,500円 (教室使用料込)
 - ▶講師 Frederic Plante 先生 (講師経験豊かなカナダ人、日本語少し話せます)
 - ▶その他 1回無料体験できます
- 問 粟嶋方 (☎ 090・7112・6848)
沖中方 (☎ 090・3279・8657)

- メンズ貯筋の会 仲間募集 (運動自主グループ)
一緒に運動しませんか。
- ▶日時 毎月、第1・3水曜日
午後1時30分～3時
- ▶場所 室生福祉保健交流センター
- ▶対象 市内在住の60歳以上の男性
- ▶講師 辻 明子先生
- ▶募集人員 若干名
- ▶参加費 月1,000円 (会場使用料込)
- 問 東野方 (☎ 090・4761・3964)

- 合気道三錬会 稽古生募集
私たちと稽古しませんか。個々の目標 (健康、強さ等) に向かって日々稽古しています。随時見学・体験できます。
- ▶場所・日時
【総合体育館格技室】
毎週木・金曜日 (祝日除く)
午後7時20分～8時40分
【榛原中学校校体育館 (2階)】
毎週火曜日 (祝日除く)
午後7時30分～8時30分
- ▶対象 老若男女 (5歳以上) 問わず
- 問 上田方 (☎ 82・8770)
寺地方 (☎ 82・5164)

- ガールスカウト 仲間募集
・興味をもったことに挑戦したり
・様々な人との交流したり
・野外活動を楽しんでみませんか。
- ▶対象 テンダー (幼稚園等の年長児)、ブラウニー (小学1～3年生)、ジュニア (小学4～6年生)
- ▶内容 月1～2回の活動です
※詳しくは問へ
- 問 一ツ橋方 (☎ 82・0866)

- 宇陀市民農園 (花とみどりのクラブ) 平成31年度新規会員募集
緑の山里に囲まれた榛原澤地区で、自然に親しみながら安全で新鮮な野菜や花づくりを楽しみませんか。
- ▶募集 20～100㎡ (10区画程度)
- ▶使用料 10㎡あたり1か月160円

- (年間上限13,000円)
- ▶その他 鳥獣防護柵、散水用水道、トイレ完備
- ▶申し込み 3月31日までに問へ
- 問 千野方 (☎ 82・4864)

- グラウンド・ゴルフ 仲間募集
大和富士グラウンド・ゴルフ同好会では、健康の保持増進と会員相互の親睦を目的に練習を行っています。一度体験してみませんか。
- ▶日時 3月～12月までの毎週、月曜日 (祝日の場合は翌火曜日) と木曜日の午前9時～
- ▶場所 天満台公園グラウンド
- ▶その他 ・年4回定期大会開催
・市グラウンド・ゴルフ協会主催の大会にも参加
・道具は準備していますので、ぜひ参加してください。
- 問 林方 (☎ 090・2104・7807)

- 軟式野球大会 参加者募集
- ▶日時 4月21日 (日) 午前8時30分～ (予備日4月29日)
- ▶場所 大宇陀運動場
- ▶対象 一般の部…高校生以上のチーム、還暦の部…50歳以上のチーム (各チーム市内在住・9人以上)
- ▶参加費 1チーム 1,000円
- ▶申し込み 4月14日までに問へ
- ▶その他 野球のできる服装・道具等は各自持参。
- 問 県軟式野球連盟宇陀支部
瀬田方 (☎ 090・6733・1816)
内門方 (☎ 090・3973・1750)

- 硬式テニス教室・市民交流大会 参加者募集! (参加費無料)
- ▶日時 4月21日 (日)
【午前の部】10時～ 【午後の部】正午～
- ▶場所 大宇陀ふれあい交流ドーム
- ▶内容 【午前の部】ジュニア・初心者講習会…小学生を含むジュニア・初心者・初級の方対象
【午後の部】テニス市民交流大会

月 レディースデー (女性限定ポイント2倍)

火 ポイント2倍デー

水 65歳以上¥500入浴デー

金 お子様 (小学生以下) 無料入浴デー
木曜定休 (4・8月を除く)

市内65歳以上の毎日¥500入浴も始まったよ!

あきのゆの 大宇陀温泉
お出しする、天然源泉、極みの湯です。

TEL 0745-83-4126
左下のクーポン券が市民特典! 癒されたい日は、あきのゆへ

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

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

介護タクシー まいん

mine 「私のもの」

車をすや寝たままでも乗車OK! 運転手が介助も行います!



お問い合わせ: 峯 克美 (介護福祉士・ガイドヘルパー)
☎ 0745-82-0851
携帯 ☎ 090-1243-2262

宇陀を駆けた人々

1 林 豹吉郎 篇 3

天誅組、逆賊から英雄へ

高取藩に敗れた天誅組は再び、天辻峠（五條市）まで退却しました。その後も各地で激しく抵抗しますが、圧倒的な幕府軍の勢力に戦況は、不利なものとなっていきました。

天誅組は、再起を誓いながら、やむなく十津川を脱出し、新宮から海路を長州に向かおうと南下しましたが、紀州勢にはばまれたために北上を続けました。そして文久3年（1863年）9月24日には、吉野の鷺家口（東吉野村）へと至ります。この時、鷺家口に彦根藩、鷺家に紀州藩が入り、要所を固めていました。ここで天誅組と幕府軍との激しい戦闘が繰り広げられ、天誅組は、鷺家口で壊滅してしまいました。ここで、宇陀出身の林豹吉郎も戦死してしまいました。この戦いによって、普段静かな山村は、たいへんな騒動になったのです。この戦いは、「天誅組の変」とも呼ばれています。

この年、天誅組は当時の体制に反逆する勢力となつてしまいました。時勢が変わり、明治維新後

は、天誅組に関する評価が変わってきます。天誅組の変は、明治維新（1868年）の5年前の出来事ですが、この行動が「明治維新の魁」と評価され、五條は明治維新発祥の地ともいわれています。

林豹吉郎は、明治41年（1908年）、明治政府から正五位という位階（功績のある人に与えられる位）を与えられ、大宇陀春日にある慶恩寺に顕彰碑が建てられました。その後、昭和7年（1932年）には、「天誅義士戦死70年」を記念して、誕生地の大宇陀拾生にも顕彰碑が建てられました。

豹吉郎は、今、東吉野村小川の明治谷墓地に眠っています。また、豹吉郎に関係する資料は、五條市文化博物館に所蔵されています。



文・柳澤一宏（文化財課）

「人権」コーナー

「生きがい」って何でしょう？

「生きがい」という言葉をよく聞きます。人生を豊かに、いきいきと送るうえで大切なもののひとつではないでしょうか。

「生きがい」は、ものごとを達成したからここで終了という性質のものではありません。「生きがい」としては、実行により、自分の存在意義を感じたり、社会や人の役に立っていることで満足感や達成感を得られたりすることは、いわば「生きる原動力」と言えるでしょう。

趣味を楽しむ、ボランティア活動をする、仕事に集中するなど、人によって「生きがい」はさまざまです。わたしたちには、年齢や性別、立場や職業などに関わらず、自分の人生を豊かにするためのたくさんの選択肢が与えられています。

高齢者が長年の豊かな知識や経験を生かして社会参加をすることは、社会全体の成熟と活性化につながります。ま

た、核家族が増えている現代社会では、異世代間の交流を図る良い機会にもなります。世代の違う人どうしが触れ合うことによって、互いにないものを補い、あるものを共有することができません。

誰かのために何かをして、他者の喜びを自分の喜びとできるような「生きがい」を見つけることができれば、この上なく幸せなこともありません。そのことで、人はもつと他者に優しく、温かくなれるのではないのでしょうか。「生きがい」から生まれる「やさしいまなざし」は、お互いの人権を大切にする社会をつくっていくためにも、必要なものであるといえるでしょう。



時	番組内容	番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
6	まちの話題 ホットニュース	ホットニュース	○認知症サポーター養成講座(伊那佐地区まち協)	○宇陀市地域包括ケアシステム推進講演会	○春の伊勢本街道ひなまつりウォーク
7	宇陀市政なう お天気カメラ		○プログラミング教育モデル校授業風景	○子育て講座「ハーバリウム」を作りますよ!	○市町村対抗子ども駅伝大会
8	ストレッチ/タオル体操 お知らせ(音声付き静止画)	(野菜たっぷり)フックキング	-	-	れんこんバーグ、小松菜のごまマヨネーズ和え
9	まちの話題 ホットニュース	宇陀市政なう	市の取り組みや行政情報		
10	宇陀市政なう お知らせ(静止画)	まちの話題	○菟田野古市場 松井初えびす ○はいばら初えびす	○宇陀初えびす ○菟田野下芳野 補陀寺(観音堂)「初午法要」	○大和富士登山大会 ○室生学びのサークル第12回文化・芸能総合発表会
11	サイエンスチャンネル お天気カメラ	サイエンス	ザ・メイキング:学生服 エコ・フロンティア:ハビの動きに学ぶ実用ロボット	科学の遺産と未来:自然との共生	文明のバトンの渡し方:遥かなる縄文の記憶
0	まちの話題 ホットニュース	はみがきのうた	大宇陀こども園	榛原西幼稚園	室生こども園
1	宇陀市政なう 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				
3	お知らせ(静止画)				
4	いきいき歯ッピー体操				
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	宇陀市政なう サイエンスチャンネル				
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	宇陀市政なう まちの話題				
11	お知らせ(静止画)				



From: ベス (大宇陀中・菟田野中)



皆さん、こんにちは。寒い日が多いですが、風邪などひいていませんか? 私は冬がとても苦手です。暗くて寒い冬の中で、やる気がなくなり食欲だけがが増えてしまい、暖かいこたつに入ったままで不健康な生活をしがちです。だから、友達とヘルシーチャレンジをしています。毎日、できるだけ3つの健康的なことをして、それを写真に撮ってグループチャットにのせます。食事、運動、睡眠など健康なら何でもいいです。友達と一緒にヘルシーなカフェを探して行ってみたり、野菜たっぷりの鍋パーティーをしたり、スポーツをしたり、毎日楽しんでます。チャレンジを始めてから、びっくりするほど気分がよくなりました! 冬が嫌いだった私はちょっとだけ冬が好きになった気がします(^^)



野菜たっぷりのヘルシー料理



平成31年2月1日現在
 ※()内は前月比

総数	30,428人 (-11)
男	14,561人 (-24)
女	15,867人 (13)
世帯数	12,996世帯 (42)

今回、広報うだ12月号が全国広報コンクール県代表作品として選ばれました。▼「哲亜くん」の歩みを年表で載せたり、お母さんのインタビューで振り返ったリ工夫が見える。どのような経緯でこのご家庭を取り上げることになったのか、取材をするうえで支障はなかったのか。裏話まで聞きたい気持ちになった」とは審査員の声。▼取材で家族の前の向きな姿を見て、私自身も多くの事を学ばせてもらいました。▼市民の方からも「勇気をもらった」等のお声をいただき、皆さんに少しでも何か感じてもらえる特集になったのではと思います。▼勇気を出して早く取材に応じていただいたお母さんに感謝します。



あみだによらいりつぞうまがいぶつ
阿弥陀如来立像磨崖仏
 (室生上笠間)



「滝ノ尾長者」が一夜のうちに細工したという伝説があります。
 花崗岩の崖を舟型に彫りくぼめ、阿弥陀如来が半肉彫りで表されています。近くに観音・勢至両菩薩の梵字で刻まれ阿弥陀三尊を表したもので、碑文から浄土宗の信者の手によるものといえます。中尊阿弥陀立像は像高約1.6m、天文三年(1534)の刻銘があり、室町時代中後期のものとわかります。
 笠間街道の道中にあることから、石仏ができた室町時代から明治初期までの約400年間にわたり、街道を歩く旅人はここで道中の安全を祈願してお伊勢参りをしたと伝えられています。

▶貴重な文化財であるとともに、今も、病気平癒、進学就職、交通安全を祈願し、霊験あらたかな仏様として崇拝されています。

DREAM ~夢があるから強くなる~ 元プロスポーツ選手が夢を語る夢先生に!!
全小学校で JFA こころのプロジェクト「夢の教室」を実施



今年度も昨年11月からこの1月にかけて、市内の小学校5年生全クラスを対象に「JFA こころのプロジェクト『夢の教室』」を実施しました。「夢先生」として招くのは、日本や世界で活躍した元スポーツ選手・現役スポーツ選手です。



▲松田 志保先生 (ビーフィン選手)
 「努力するということを学んでほしい」



▲前田 宏行先生 (元総合格闘技選手)
 「今、好きなことばかりしていると、将来、本当にやりたいことができなくなる」

授業前半はスポーツを通じて「目標に向かってみんなで協力することの大切さ」を、後半は教室で「夢を持つことの大切さ」を『夢曲線』として描き、人生には山や谷があり、乗り越えてきたことを子どもたちに伝えていただきました。

夢先生からは「自分の夢をまわりの人に伝えることで、応援してもらうことができ、夢を実現しやすくなるよ」とアドバイスをもらって、楽しく「夢の教室」を終えました。



▲小口 貴久先生 (元リージュ選手)
 「少しでも夢に近づくために何ができるか考えよう」



▲飯島 寿久先生 (元サッカー選手)
 「今日の汗は明日、輝く。今を精一杯がんばろう」



▲佐藤 亮先生 (元フットサル選手)
 「夢中になることを見つけよう。できないことがあっても後悔はしない」
 「夢はみんなに話すこと！夢への1歩を後押ししてくれる」