



市の花
すずらん



市の木
ひのき



市の鳥
うぐいす

うた 4

平成31年

特集

ウェルネスシティ宇陀市

～健幸づくりは「まち」づくりから～

県知事及び県議会議員 選挙 …… 6

ハッピーの勝負服が完成! …… 8

国民健康保険加入者の皆さんへ …… 22

大型連休に伴うお知らせ …… 28

特集

ウェルネスシティ 宇陀市

～健幸づくりは「まち」づくりから～

問 健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

近年、少子高齢化や人口減少が進んでいる中、生活習慣病が日常化し、医療費や介護給付費の増加につながる大きな問題になっています。

宇陀市では、「ウェルネスシティ」を提唱し、平成25年度から「市民総参加で取り組む健康づくり」を推進しています。今回策定した「第2次ウェルネスシティ宇陀市構想」では「成果の見える健康づくり」を進めていきます。

また、市民の皆さんが「健幸」に関心を持っていただき、自主的に健康づくりに取り組める仕組みを進めていきます。

宇陀市の現状

宇陀市の人口は、1995年の約42000人をピークに減少が続き、2019年3月には約30350人となりました。また、老年人口(65歳以上)の占める割合が増大しており、約39.7%となっています。一方で、年少人口(15歳未満)の占める割合は縮小しており、約8.9%となっています。

健康状態は？

● 宇陀市における死因別死亡割合(2017年)

- 1位Ⅱ心疾患(32%・148人)
- 2位Ⅱがん(28%・128人)
- 3位Ⅱ肺炎(11%・50人)
- 4位Ⅱ老衰(9%・43人)
- 5位Ⅱ脳血管疾患(6%・27人)
- 6位Ⅱ不慮の事故(2%・11人)
- その他(12%・54人)となっています。

大切にしたい 考え方



健康増進課長
的場 且江

○健幸づくりはまちづくり

健康づくりのために行動する人としらない人の割合が、3:7という結果が国の調査などでも出ています。地域全体の健康意識が向上すると、自ずと健康に気づき、仲間となって健康づくりを進める人が増加すると考えます。地域のつながりを重要なポイントとしてとらえ、健康づくりとまちづくりを合わせて進めていきます。

○生活の中で歩く

生活の中で歩くことは健康増進につながり、歩くと人と出会う機会が増え、挨拶や会話を交わすようになります。その積み重ねによって地域の人と親しくなり、コミュニケーションをはかることで、地域のつながりを高める取り組みにもなるため、こまめに歩くことを進めていきます。

○市民総参加で取り組む健康づくり

ウェルネスシティ構想に基づく各事業の効果を高めるためには、より多くの方々が事業に参加し、実践できる仕組みづくりが重要です。「市民総参加で取り組む健康づくり」をキャッチフレーズに、市民の皆さんが「健幸」に関心を持ち、自主的に健康づくりに取り組める仕組みを進めていきます。



ロゴマーク



宇陀市には、悠久の歴史があり、きれいな空気、良い水、豊かな自然があり、大切にしたい資源です。その中で健康的に生活していただきたい思いを含め、ロゴマークを定めました。

豊かな自然と川、歩いていく道を表現しています。

「ウェルネス」とは一般に「健康」を意味しますが、宇陀市が目指している「ウェルネスシティ」は、「健康」+「幸福」の造語で「健幸都市」を意味しています。

健幸都市「ウェルネスシティ宇陀市」とは、「市民の誰もが健康で幸せと思えるまちを表し、人々が身体面の健康だけでなく、生きがいを感じ、安心して豊かな生活を送れるまちを目指す」考えです。

「健幸」を基本としたまちづくりを市民の皆さんと行政が連携しながら実行することにより、健康寿命の延伸や医療費抑制に努めます。

ウェルネスシティとは？

●介護が必要となった原因

(2017年度「在宅介護実態調査」)

本人が抱えている傷病では、心疾患、変形性関節疾患、認知症の割合が高くなっています。

“ウェルネスシティ宇陀市” 実現に向けて



病気の予防と健康づくり

健康寿命の延伸のため、健康づくりを支援できる環境づくりが必要です。生活習慣病や重症化の予防など心身の健康づくりを目指し、妊娠期からのライフステージに応じた取り組みを推進します。



子どもたちの体力向上

自身の健康を大切にするために、自分を大切に思う心や、基本的な生活習慣を身につけることが重要です。健康の土台を作る時期に、幼稚園や小中学校等が家庭と連携を図り、育成に努めます。



介護予防と生きがいづくり

介護予防に取り組む人たちを増やせるように、身近な地域で、「住民主体の通いの場」づくりの支援や、地域に住む人たちが活躍できるように、まち全体で介護予防事業に取り組めます。



ともに支え合う地域づくり

高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らせるために、福祉施策の充実とともに、地域による顔の見える関係づくりが求められます。その一つとして「まちづくり協議会」などの活動を推進します。



歩きたくなる環境づくり 仕事が続けられる環境づくり

「外出したくなるまち」は健康増進につながります。人々との出会いが増え、地域のつながりを高めます。また「屋外に出て働こう」と思えるように地域資源を活用した取り組みをします。



医療体制の確保

独り暮らしの高齢者が増加する中「かかりつけ医」を持つことが大切です。受け皿として訪問診療等の在宅医療等支援体制が必要です。医療と看護など包括的なネットワーク体制を進めます。

推進する 3つの ツール

ラジオ体操

子どもから高齢者までできる体操は、心身の健康増進につながり、継続することにより、お互いの安全の確認やコミュニケーションで、地域のつながりを強める効果があるため普及を進めます。



健康ポイント

多くの方が事業に参加し、実践、継続することが重要です。健診を受けたり、ウェルネス事業に参加しポイントを集め、記念品等がもらえることで、積極的な健康づくりの取り組みを後押しします。

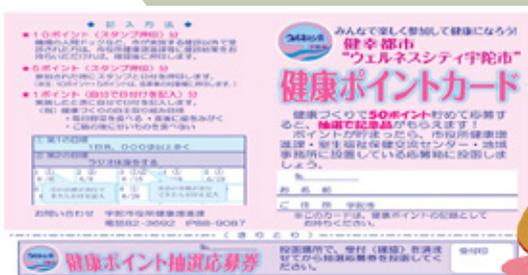


毎月のウェルネスイベント

ウェルネスシティ事業の参加者を増やし、効果を高めるために、イベントや事業を開催します。「市民総参加で取り組む健康づくり」のキャッチフレーズどおり、市全体で進めていくイメージを広めていきます。



▲うだ産フェスタ



今後の取り組み

「健幸」をまちづくりの基本に揚げ、市民の皆さんと行政が連携しながら取り組むことにより、「ウェルネスシティ宇陀市」を実現していきます。

今後も市民の皆さんに、ウェルネスシティの考え方や、事業内容を知ってもらうため、うだちゃん11やホームページ、広報紙などを活用し広報していきます。

また毎年、本構想の推進プロジェクトチームによって取り組みの確認と評価並びに結果の公表を行い、ウェルネスシティ構想が一体となって進めていけるよう情報の共有に努めます。

詳しい内容は

今回の特集の取り組み「第2次ウェルネスシティ宇陀市構想」の概要版をホームページに掲載しています。



健康都市「ウェルネスシティ宇陀市」とは



～ウェルネスに関する冊子など～

「ウェルネスシティ宇陀市」に関する市内の情報がいっぱい詰まった情報誌などを作成しています。



運動いろは
運動教室や運動活動サークルの情報が満載！



野菜たっぷりクッキング (有料)
厳選メニューのレシピ集。毎日の食事献立に困ったときに！



ウェルネスうだ体操
うたちゃん11で放送中の体操等がDVDに！

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

開票

4月7日(日) 午後9時開始(予定)
宇陀市総合体育館(榛原萩原)

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。

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28日以降の予定)

世帯員数が多い場合は別封筒になります。お手元に届きましたら、開封して中身をご確認ください。入場整理券はご自身の氏名の記載のあるものをお持ちください。

県、そして県民の代表者を選ぶことは、まちの未来や生活に大きく関わります。大切な一票を投票しましょう。投票は同時に行います。まず、県知事選挙の投票をして、その次に県議会議員選挙の投票を行っていただきます。いずれも当選させたい候補者1名の氏名を記入してください。

※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

◆期日前投票の期間

知事選挙と県議会議員選挙の期間が異なります。ご注意ください。

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階ふるさとテラス

○各地域事務所

入場整理券を紛失した場合でも投票できます。期日前投票はどの投票所でも投票できます。



第2次宇陀市総合計画 を策定しました

問 企画課

(☎ 82・1362 / IP ☎ 88・9074)

市では、2029年度まで、12年間のまちづくりの新たな指針となる第2次宇陀市総合計画を策定しました。

総合計画とは、市の総合的かつ計画的な市政運営の指針を示すもので、市民の皆さんにまちづくりの長期的な展望を示す計画のことで、宇陀市の最上位に位置づけられる計画となっています。

これは、平成20年度に最初の総合計画を策定して以来、最初の見直しを行ったものとなります。これまで、この策定にあたっては総合計画審議会や市民参画会議をはじめ、市民アンケートやまちづくりに関わる様々な団体などから広く意見をいただけてきました。この第2次計画は皆さんの宇陀への思いが込められた計画となっています。

本紙に概要版を折り込みしています



▲審議会から、昨年10月23日に基本構想の答申を、1月22日には基本計画の答申をいただきました

投票区投票所一覧表

投票区	投票所の名称	投票区の区域
大宇陀地域	第1 宇陀市文化会館	万六、出新、上新、中新、上、小出口、黒木、中庄、拾生、本郷、宮奥、下宮奥、関戸、大東
	第2 西山川向地域交流センター	上中、上本、上茶、下茶、下本、下中、下出口、迫間、春日、西山、岩室（内垣内・五十軒）、下竹
	第3 大宇陀人権交流センター	岩室（北谷）、小附（二区・三区）
	第4 のより農村ふれあいの館	小附（一区・中河原）、嬉河原、芝生、半阪、馬取柿、麻生田、内原、口今井、野依、平尾、五津
	第5 旧守道小学校	岩清水、調子、塚脇、藤井、オケ辻、守道、山口、白鳥居、上品、下品、和田、小和田
	第6 田原区集会所	牧、栗野、田原、上片岡、下片岡、東平尾、大熊
菟田野地域	第7 中央公民館菟田野分館（いきいきホール）	古市場、松井、岩崎
	第8 平井地区集会所	平井、見田、大澤、大神、別所
	第9 旧菟田野宇賀志地区体育館	稲戸、駒帰、佐倉、宇賀志
	第10 菟田野東部地区研修指導施設（下芳野集会所）	東郷、入谷、下芳野、上芳野、岩端
榛原地域	第11 駅前公民館（旧榛原公民館）	福地（五月ヶ丘を除く）、萩原（東町・稲荷・新町・宮本・菟田川・駅前・新駅前・富士見ヶ丘）、萩乃里
	第12 上の町コミュニティセンター	萩原（墨坂・新吉田・福田・上町・口田辺・鳥見町）、桜が丘
	第13 大和富士ホール	赤瀬、長峯、天満台西1～4丁目
	第14 天満台東交流センター	戒場、山辺三、額井、天満台東1～4丁目
	第15 農林会館	下井足、篠楽、雨師、上井足、足立、安田、笠間
	第16 伊那佐体育館（旧伊那佐小学校体育館）	池上、高塚、福西、栗谷、比布、石田、山路、大貝、澤、三宮寺、母里
	第17 檜牧甲公民館	自明、松牧、荷坂
	第18 たかぎふるさと館	内牧、八滝、諸木野、赤埴、高井
	第19 あかね台コミュニティセンター	萩原（西峠）、角柄、柳、あかね台1～2丁目、高萩台（萩原・下井足の一部を含む）、榛見が丘1～2丁目（下井足の一部を含む）
	第20 宇陀市総合体育館	福地（五月ヶ丘）、萩原（玉立・小鹿野・小鹿台）、ひのき坂1～3丁目
室生地域	第21 音楽の森ふれあい館（旧笠間保育所）	小原、上笠間、深野、下笠間
	第22 多田地区公民館（旧多田保育所）	無山、多田、染田
	第23 やまびこホール	向瀨
	第24 宇陀市室生振興センター	大野
	第25 三本松集会所	三本松
	第26 西谷地区公民館（旧西谷保育所）	砥取、滝谷、西谷、龍口
	第27 室生生活改善センター	室生
	第28 ふるさと元気村	黒岩、田口元上田口、田口元角川、下田口

観光施設整備の 支援団体を決定

問 商工観光課
☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081

市ではこの度、観光事業の振興を目的に、市内の団体などが主体となつて行う観光施設整備を実施する団体を募集しました。

その結果、1月28日に市役所にて、本補助金交付事業のプレゼンテーションを行い、審査により次の4団体の事業を支援することになりました。

これから各団体は、観光看板の設置などにより、地域資源の掘り起こしと活用を図り、観光客の誘客に取り組まれます。

【決定団体】

- 芳野城を守る会（菟田野）
ほうのじょう やまのしろのみこし
- 倭姫命奉賛会（大宇陀）
やまとただげんじ
- 大和多田源氏の郷の継承会（室生）
らくそんのう
- 六孫王五輪塔を保存する会（大宇陀）



▲希望団体はそれぞれ活動のプランや事業効果をプレゼンし、審査を受けました

いじめは重大な人権侵害

いじめ防止推進協議会を開催

問 教育総務課

(☎ 82・3673 / IP ☎ 88・9256)

いじめは、いじめを受けた子どもの教育を受ける権利を侵害するだけでなく、心身の健全な成長や人格形成に深刻な影響を与え、ときには尊い生命までも奪ってしまう重大な人権侵害です。宇陀市では、いじめはいつでもどこでも起こり得るものであるという前提に立ち、昨年「宇陀市いじめ防止基本方針」を策定し、いじめ防止のための施策を推進しています。

その施策のひとつとして、3月1日、第1回の「宇陀市いじめ防止推進協議会」を開催しました。この協議会は、いじめの防止のために、法務局、警察、学校、教育委員会などの関係機関が連携して必要な事項について協議・調整を行うために設置されたものです。

会議では、事務局からいじめ防止基本方針の概要やいじめ問題の現状などについて報告があり、その後、各機関のいじめ防止の取り組みについて情報共有を行いました。話し合いの中で、いじめ防止には普段から関係機関が緊密に連携をとりあうことが重要であることを確認しました。

今後も定期的に協議会を開催し、いじめ防止のための施策を総合的に推進します。



うだ記紀・万葉プロジェクトのマスコットキャラクター

ハッピーの勝負服が完成!

問 商工観光課

(☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081)

勝負服完成したよ！イベントの時は「天平ハッピー」って呼んでね♪



記紀・万葉文化を語るうえで欠かせない「天平衣装」を勝負服としました。



最優秀作品の作者▲
吉田凜太郎さん（東京都）

市では現在、宮崎市、榎原市などと連携し、神武天皇東遷ゆかりの地域を「神武東遷の道」として日本遺産に登録するべく取り組みを進めています。

その一環として、3月9日、総合センターにおいて、宇陀市記紀万葉プロジェクト事業歴史講演会「神武天皇東遷と宇陀」を開催しました。

講演に先立ち、先日募集したハッピー勝負服コンテストの最優秀作品の発表と授賞式がありました。受賞された吉田さんからは、「私のデザインが採用されてとてもうれし。これを機に宇陀と深い関わりをもつことができれば」と喜びのコメントをいただきました。



神武東遷に造詣の深い皇學館大学名誉教授の岡田登氏による講演では「日本遺産になれば、国内外を問わず多くの方が関心を持つだろう。まず地域の方が自分たちの足元の歴史を学び、地域の価値を理解しなければならない」と日本史を学ぶ大切さを語られました。

■ハッピーの勝負服コンテスト結果

【最優秀賞】「天平ハッピー」吉田凜太郎さん（東京都）

【優秀賞】「タキシード」岡本理華子さん（宇陀市）

【歌人ハッピー】児島満さん（宮崎市）

【審査員特別賞】

「UDA」松原朱里さん（宇陀市）

「宇陀満開服」粟生菜々珠さん（宇陀市）

宇陀市東榛原市民農園を開園します

4月1日、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。多目的広場には築山や東屋があり、とても眺望の良い公園ですので、憩いの場としてご利用ください。

また、28区画の市民農園は、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開園します。

【場所】 榛原額井 1372 番地の 10 外
【区画数】 28 区画 (1 区画 30㎡) 原則 1 世帯 1 区画
 駐車場・トイレ・水道・獣害防止柵あり
 ※随時募集しています

【使用料】 1 区画 年間 7,200 円 (税込み・前納)

【作付作物】 単年生の野菜や草花 (果樹・樹木は不可)

【注意】

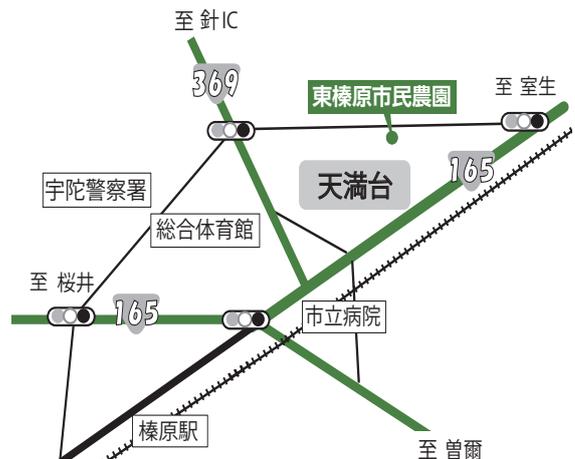
1. 多目的広場は、芝生の養生中につきしばらくの間、開放を控えさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。
2. 市民農園をご利用いただくには、利用申請が必要です。詳細は公園課へお尋ねください。
3. 夜間は施錠していますので、利用の際はご注意ください。

開園時間 夏季(4月～9月) 8:30～18:00

冬季(10月～3月) 9:00～17:00

※農園部分を除く

問 公園課 (☎ 82・3674/IP ☎ 88・9093)



▲ドローンには通常のカメラのほか、赤外線カメラも搭載されています
 ◀協定を締結した(株)クリエイト 代表取締役 森井道雄さん(左から2番目) 安全管理担当 森井妙さん(左)

災害時にドローンを活用した 支援活動に関する協定を締結

問 危機管理課
 (☎ 82・1304/IP ☎ 88・9070)

北海道胆振東部地震をはじめ西日本豪雨など、全国各地で大規模災害が相次ぐ今日。特に、私たちにとって決して軽視できない南海トラフ地震については、今後30年以内に発生する確率が約70%とまていわれています。

そんな中、2月20日、市は市内企業の株式会社クリエイト(大宇陀白鳥居)と「災害時における無人航空機支援活動調印式」を締結しました。この協定では、地震・台風などの大規模災害が発生した場合、ドローン(無人航空機)を活用して被災状況を把握し、住民の救助活動などに迅速に対応することにより、住民の生命などを守ることを目指します。

調印式では、高見市長から「災害時に一番大事なのは、いかに正確に状況を把握するか。2次災害の恐れがある場合などでの活動については、ドローンの存在は本当に心強い。こういった皆さんのご協力も得ながら、安心安全のまちづくりに向けて前進したい」、また協定により支援いただく同社代表の森井道雄氏からは「日頃から整備に努め、要請があれば直ぐに対応できるように努めたい。でも本当は、有事が起らないことが一番の望み」と挨拶がありました。

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

うだちゃん

NCL 奥大和通信

企画課
☎82・1362 / IP ☎88・9074

平成28年度に締結した、奈良県・宇陀市・ロート製薬(株)の3者による「大和高原の魅力ある仕事づくり連携協定」に基づき、このプロジェクトは進んでいます。

NCLでは、今後もメンバーを募集しながら更なるローカルビジネスの創出による起業家育成に向けて、積極的に取り組みを進めていきます。今回は、その活動の一部を紹介いたします。



私たちは拠点を主にこの宇陀市に置き、「食と農の生業や仕事づくり」を進め、奈良の魅力を発見&発信していこうと日々活動中です。

☎ネクストコモンズラボ奥大和事務局
(旧伊那佐文化センター内)

Pick Up!

H29年8月に
推進隊に就任しました。
ビールプロジェクトの
米田です!

私は「奥大和地域のオリジナルビールを作りたい!」という思いの元、平成29年に東京から故郷宇陀に家族と共に戻ってきました。約1年の修行の後、ついに昨年8月から宇陀産の米や黒豆を副原料に活用したオリジナルビールを製造! 11月からは、道の駅宇陀路大宇陀の隣で『奥大和ビール』としてお店をオープンし、実践形式で起業や経営を学んでいます。

営業日は限られていますが、ぜひお店にも遊びに来てみてください。通販もスタートさせています。

宇陀市仕事づくり推進隊 新メンバーが就任!



◀**那須礼二さん**
【プロジェクト】
ビールが醸す産業と文化

奥大和地域の伝統野菜を使ったクラフトビールを醸造します。また、将来的にバー等の店舗の開店も目指します



◀**磯野友子さん**
【プロジェクト】
野菜のアップサイクリング

廃棄野菜や売れ残った野菜を使い、味噌をはじめとした発酵食品や季節の保存食の加工販売を目指します

現在、主に制作しているのは仏像や室生寺の土産品となる五重塔など。ずっと門前で店(工房)を構えています。近年、観光の様子はずいぶん変わりましたね。年々観光客が減っている中ですが、最近「インスタ映え」という言葉があるように、若い人もいっぱい室生寺での写真を投稿してくれています。そのおかげで若い方も来られるし、テレビ番組でも紹介されると一気に客足が伸びて喜んでいます。

近頃「仏像ブーム」なのか、

室 生寺門前で一刀彫り彫刻を行っているです。

この仕事を始めて約40年。父親から引き継いで営んでいます。

一刀彫りとは日本古来の木彫の技法のひとつで、1本の硬木からノミや平刀で彫りあげます。8年前には、父親から「大恵」という仏師号を継承しました。



キラリ
うだ人
Kirari UDA-Bito

一心一意(いっしんいちい)
一刀彫「一夜堂」仏師
奥本正信さん(室生)



▲**椀塔**(写真右)は室生寺ならではの土産で人気

観光客が減り、地域の活力が減退しているのが悩みです。室生寺周辺は本当に素晴らしいところ。もっと地域に滞在してもらいたいし、地域としても盛り上げが大事だと思います。

4月中旬から石楠花のシーズンが始まります。まず市民の方にはぜひ訪れていただきたいし、この地域の魅力を知ってほしいし、発信してもらいたいです。

その時、私の店も少しのぞいてもらえればうれしいですね。

一刀彫りについても、工芸品として関心が持たれるようになりました。都市部のギャラリーに展示してもらえるようになりまし、個人の方からホームページやネットストアを見て注文をいただくこともあり。門前をぶらりと歩いて、私の作品を見つけて好きになってもらった方もおられます。残念ながら後継者はいませんが、できる限り作品を作り続けたいですし、多くの人に見てもらいたいですね。

桜花爛漫 イベント情報

菟田野桜ライトアップ

古市場水分桜・岩端桜並木・平井大師山の山桜を美しくライトアップ！

【日時】4月1日(月)～見頃期間の午後6時～9時まで
主催：宇陀市観光協会



水分桜(菟田野古市場)

うたの夢街道 4月6日(土)

宇太水分神社(古市場)で開催。ステージイベントやフリーマーケットなど
主催：うたの夢街道実行委員会

岩端地区 3月28日(木)

4月21日(日)の午前9時30分～午後2時。草餅や筍ごはん、うどんの販売。
4月下旬まで鯉のぼりを掲揚
主催：岩端自治会・岩端農村レストラン

平井大師山 3月30日(土)

見頃期間の土日、ライトアップとともにひな人形、花みこしを展示。
主催：大師管理委員会



佛隆寺千年桜(榛原赤埴)

佛隆寺千年桜の花見会

門前の樹齢推定900年を超える千年桜。開花中はライトアップ！(午後9時まで)
【日時】4月7日(日) 午前10時～午後2時まで(雨天中止)

【内容】真依子(宇陀市観光大使)・和太鼓「勇喜」などのコンサート。地元特産品・記念切手販売や各種バザーなど
【周辺ガイドツアー】観光ボランティアアガイドの会による見どころ案内(荒天中止)
【駐車場など】佛隆寺周辺の駐車場が使用不可のため、内牧グラウンドに臨時駐車場を設

置します。シャトルバスをご利用ください(運営協力をいただきます)。
【交通自主規制】午前9時～午後3時(高井バス停から室生地区の区間)。
主催：宇陀市観光協会

又兵衛桜まつり

戦国武将後藤又兵衛の伝説から名づけられたしだれ桜で、巨木から枝を広げ、堂々と咲き誇る美しい姿は観る人の心を魅了し、感動を与えます。
【日時】3月30日(土)～4月14日(日)
(開花時期により期間変更あり)
【内容】地元特産品販売など
※ライトアップやステージイベントはありません。



又兵衛桜(大宇陀本郷)

問 宇陀市観光協会 商工観光課内
(☎82・2457 / IP ☎88・9081)

【駐車場等】有料駐車場をご利用ください。

また桜の近くまで行くには、桜維持保護のため協力金をいただきます。
主催：又兵衛桜まつり実行委員会



大野寺枝垂れ桜(室生大野) ※現在養生中

大野寺枝垂れ桜ライトアップ

日本最大級の弥勒磨崖仏を背に、樹齢約300年の小系枝垂れ桜と紅枝垂れ桜が競演
【日時】3月30日(土)～4月13日(土) 午後9時まで
【内容】コンサート4月6日(土) 11時～13時30分
まほろばnote(フルート・ピアノ・ボーカル)・模擬店
主催：大野夢クラブ

詳しくは、HPなどを見てね!



このほかにも宇陀には桜の名所がいっぱい

観光協会 Facebook @udashi.kankou

Instagram



西光寺枝垂れ桜ライトアップ

室生集落の中腹に大野寺桜の親木といわれる樹齢300年の枝垂れ桜が鎮座
【期間】3月末～見頃期間 午後9時まで
【内容】3月31日(日) バザーの出店予定
主催：室生地区まち協



西光寺枝垂れ桜(室生)

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

うだちから かだちから

「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 初めて知った認知症の方の見え方、感じ方

伊那佐地区まち協

12月23日 旧伊那佐幼稚園で「認知症サポーター養成講座」を実施し、48人の方が参加されました。

講演は、宇陀市認知症キャラバン・メイト連絡会会長 山田基晴氏を講師としてお迎えし「認知症になった方が見る、景色の見え方や感じ方」について写真を用いて具体的に話をさせていただきました。

各地域で高齢化が進み、身近に認



▲認知症サポーターキャラバンのオレンジリングを付けて

知症の方を介護をした方が多くなる中、「距離感のゆがみ」や「いない人が見える幻覚」など、認知症の特徴を説明いただくと「あの時の行動はもしかしたら、こういう事だったのか」と初めて理解できた方もいたようでした。

また、医療介護あんしんセンターから、宇陀市の認知症支援の取り組みについて詳しく説明がありました。介護する方にも大変分りやすい内容でも勉強になった講座でした。



▲地元の女性グループが運営するカフェにて

お目当ての一つは、地元的女性グループが店舗販売する「手巻き寿司」。今では行列のできるお店としてマスマディアにもたびたび登場する人気店です。もう一つは、全国で初めて開園したという滞在型市民農園への来訪。異国的な雰囲気と漂い魅力的なコミュニティが形成されています。今こそよ

2月24日、恒例の先進地視察研修会を実施し、兵庫県の多可町八千代地区を訪れました。

当町は、兵庫県内陸部の中山間地域に位置する人口約2万人余りの静かな町です。ただ週末ともなれば、これといった観光資源もないにもかかわらず、周辺都市部からここを訪れる人々が少なくないといえます。

② 都市と地域が通い合うまちづくりを学ぶ研修会

本郷まち協



▲今後のまち協運営のための勉強になりました

く耳にする、グリーンツーリズムによるまちづくりですが、両者とも20年以上も前に先駆的に仕掛けられた地域振興策の成果です。

今回の研修会では、先の二例をはじめ当地区で数々の都市地域間交流事業を手掛けられてきた元町職員の案内により、事業が軌道に乗るまでの苦労話などを伺いながら、各所を訪ねました。

春になれば大勢の観光客で賑わう本郷地区。今回の先進地視察により、又兵衛桜を中心とした交流の場づくりに更に磨きをかけ取り組んでいきます。

③交通安全運転講習会を開催しました

～西谷地区まち協～

3月2日、西谷地区公民館で「交通安全運転講習会」を開催し、多数の方が参加されました。

西谷地区では高齢ドライバーが年々増加しており、地域の交通安全向上と住民の防犯意識・地域福祉の向上が必要になっていきます。

はじめに、桜井警察署の方から「大和の安全・特殊詐欺状況」と題して、県内および桜井署管内での特殊詐欺の被害状況や、最近の新しい手口の紹介、

また実例を基にしたドラマ仕立ての啓発DVDを視聴しました。被害者の多くが「自分は被害に遭わない自信があった」と語られていることに多くの人が驚き、共感していました。

交通安全講習では、県内での交通事故死亡者数や自転車運転時の接触事故による損害賠償額の高額化など、最近の交通事故事情についての説明がありました。また、高齢化による操作反応速度の低下や、夜間の自動車運転時の事故防止のためのヘッドライトのハイビーム使用による歩行者の早期認識の重要性なども学びました。

この地域で、自動車は生活必需品ですが、誰もがいずれ高齢になります。今回の講習会では、皆さん自分のこと

として熱心に耳を傾けていました。今後まち協では、みんなが安心して生活できる地域になるよう取り組んでいきます。



▲熱心に講習を受けました

まち協等スケジュール(4月)

(3月13日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
7	日	佛隆寺千年桜の花見会	内牧地域まち協(協力)
		濡れ地蔵 桜まつり	東榛原まち協
13	土	桜まつり(旧守道小学校)	大宇陀政始まち協
1~14		室生西光寺ライトアップ	室生地区まち協
14	日	通常総会	上龍門地域まち協
25	木	通常総会	大宇陀政始まち協
27	土	通常総会	伊那佐地区まち協



ハコベ

ハコベはあちこちの畑や道端で、少し肥えた場所に行けば必ず生えています。ハコベの仲間は種類が多く、たくさん種類がありますが、ハコベやウシハコベは簡単に採れて、おいしく食べられると思います。

非常に効果の良いものに、ハコベ塩というものがあります。ハマグリの殻の中に塩を入れ、そこへハコベの汁を入れ、火の上で乾燥させます。乾いたらハコベの汁を加えて乾かし、塩の容積が減ると塩を足してハコベの汁を入れます。これを気長に弱火で何度も繰り返し、緑色の濃くなった塩と外側のもろく

なったハマグリとともにすり鉢ですりつぶして粉にしたものがハコベ塩です。

ハコベには身体の炎症を止める作用があります。ハコベを食べるか、しぼり汁を茶碗一杯ぐらいを限度に飲むか、乾燥した茎葉を煎じて服用すれば、健胃、整腸剤となり、胃腸病、便秘、腹痛、かつけ、虫垂炎に効果があります。また利尿、催尿の効果がありますので、昔は産前産後の肥立ちをよくするために食べていました。体の調子が優れない時に、すぐに薬に頼るのではなく、おいしく食べることで健康になれば言うことなしですね。



▲身体の炎症を止める作用があるハコベ

※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

薬草逍遙(やくそつしょうよう) 毎回「薬草」に関わる内容を連載でお届けするコラムです。

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

みんな子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちちゃん

女性の就職サポートセミナーを開催しました 2月21日・28日

奈良県金融広報委員会金融広報アドバイザーファイナンシャルプランナーの前田貴司さんを講師にお迎えし、第1回「どう変わる？私たちの生活」～「働き方改革」「消費税増税」で考える「生活」「働き方」「ライフプラン」～、第2回「知らないと損！税金・社会保障制度をめぐるあれこれ」と題して女性の就職サポートセミナーを開催しました。

参加者からは、「今まで知らなかった事、興味なかったことが良く分かった」「現実的な話の内容で勉強になった」「難しい税金の話や保険の話など、分かりやすく楽しく聞かせて頂いて良かった」等の感想をいただきました。このセミナーで学んだことをこれからの生活に活かして頂き、今後の行動に繋がるきっかけにしたいです。



▲講師の
前田貴司さん

高齢運転者交通安全推進事業を実施

2月24日

地域における高齢者交通安全学習の普及を推進する方を養成するとともに、必要な知識、手法および指導力の向上を図ることを目的に、内閣府・県・市の共催により、第2回講習会を農林会館において実施しました。

当日は、市内の交通安全協会、自治会、老人クラブ、シルバー人材センター等の役員のほか、桜井市、曾爾村、御杖村の方々総勢約40人が参加され、身体機能の自己診断や地域での高齢者交通安全学習開催の振返り、免許の自主返納等について班別討議・発表が行われました。

参加者は、前回と比べて自身の身体状態の向上を実感したり、地域での高齢者交通安全学習の開催や免許の自主返納の課題について意見を交流し、身近なことから1つひとつ高齢者の交通安全を実践していきたい旨を発表されました。



ふるさとの味と国際交流

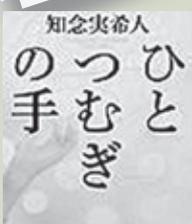
2月8日～11日

関戸ふれあいの館で地元の「清流米」を使った「かき餅づくり」（おおうだ南部地域まち協主催）を開催しました。

2年目を迎える今回は、中国からの留学生の方が参加して、国際色豊かになりました。日本語も上手く、地域の皆さんと中国語のひと言講座もあり、和気あいあいの中で、かき餅づくりを楽しみました。

まち協では、なつかしいかき餅づくりを通じてお年寄りの知恵と技術の伝承と世代間交流を図るため、今後も継続して取り組んでいきます。





ひとつむぎの手 ~ Hands of the Soul Savior ~

著者：知念実希人
出版：新潮社

大学病院で過酷な勤務に耐える平良祐介は、医局の最高権力者・赤石教授に3人の研修医の指導を指示される。さらに、赤石が論文データを捏造したと告発する怪文書が出回り、祐介は「犯人探し」を命じられ…。(中央図書館所蔵)



おしっこちょっぴりもれたろう

作・絵：ヨシタケ シンスケ
出版：PHP 研究所

ぼくは、パンツにおしっこがちょっぴりもれちゃうから、いつもお母さんに怒られる。ぼくみたいに困っている人、ほかにもいるんじゃないかな。みんなその人にしかわからない、困ったことがあるのかな…。見返りに著者紹介あり。(中央図書館所蔵)

図書館からの まとめ知識

Vol.61

皆さん、ご存知でしょうか？

4月23日が、「子ども読書の日」、4月23日～5月12日までが「こどもの読書週間」と定められていることを……。 「子ども読書の日」「こどもの読書週間」とは、「子どもたちにもっと本を、子どもたちにもっと本を読む場所を」との願いから誕生したもので、「子どもに読書を進めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さ」を考えましようという取り組みでもあります。図書館でも、「子どもが楽しむこと」に加え、ご家族の方に参加していただける企画などにより「こどもの読書の大切さ」を発信していきます。

新年度も、引き続き皆さんの利用をお待ちしています！！

おはなし会やその他のお知らせは P27

大和富士登山大会

2月24日

榛原にある額井岳（別称：大和富士）で、市観光協会主催による「大和富士登山大会」が行われました。

この大会は、毎年2月23日の「全国富士山の日」に合わせて、地元額井自治会、東榛原まち協、額井十八神社の皆さんに、事前準備、大会のおもてなしや交通誘導など、全面的な協力をいただいで実施しているものです。

当日は、県内外から260人の方々が参加され、大和富士ホールを出発。十八神社で登山者の安全祈願祭を行った後、山頂で昼食を食べ、伝山部赤人の墓を經由し、十八神社に戻りました。神社では、額井自治会による豚汁の振る舞いや大和富士の湧き水で育てたお米が当たる抽選会が行われました。

参加者からは、「豚汁が美味しい」「地域の方が笑顔で、迎えてくれたので、諦めずに登れた」「宇陀市に、こんな山があることを知らなかった」などの声がありました。



第12回宇陀シティマラソン 市民参加者 優秀成績者

3月10日

各レースのタイムなど詳しい内容は市ホームページをご覧ください。また、当日の様子は裏表紙や市フェイスブックをご覧ください。

- 【1km ファミリー（園児以下と保護者）】 松本和憲・都羽(7) 中川泰介・歩希(10) 脇田喜之・隼之介(13) 山口卓也・ひまり(16) 井上あゆみ・拓海(18)
- 【1km ファミリー（小学1・2年と保護者）】 久本拓哉・隼翔(2) 中川泰介・愛(8) 椿井雄一郎・湊太(9) 河辺有史・植松和香(10) 井上智文・睦斗(11)
- 【2km 小学3・4年男子】 上田康誠(5) 福田瑛大(6) 吉田陽輝(11)
- 【2km 小学3・4年女子】 山口百花(6) 李葉月(7) 西林萌々花(10)
- 【2km 小学5・6年男子】 日樫聖(4) 久本優(9) 戎野太陽(10)
- 【2km 小学5・6年女子】 植田葵(4) 川村こはる(12) 立道天望(13)
- 【3km 中学男子】 生駒大智(8) 山田遥久(15) 瀬山拓也(16)
- 【3km 中学女子】 古谷日和(8)
- 【3km 高校以上男子】 山田博司(10) 浅野広(17) 瀬山学(18)
- 【3km 高校以上女子】 中村梨乃(2) 林令華(8) 立道由紀子(9)
- 【10km 高校～29歳男子】 奥田一星(4) 中森崇介(7) 金村将英(13)
- 【10km 高校～29歳女子】 谷口史帆(3) 笠井佑衣(4) 奥田遥(6)
- 【10km 30歳～49歳男子】 田中徳人(19) 澤田博志(44) 藤井和彦(49)
- 【10km 30歳～49歳女子】 九富ナミ(7) 今西明美(29) 清水美帆(37)
- 【10km 50歳以上男子】 川上祐一郎(17) 松尾良信(49) 八木勝光(60)
- 【10km 50歳以上女子】 辰己多美子(1) 太田順子(7) 澤田百合(14)

※表中（ ）内は各部門別順位です。

子育てサークル 募集!

親子3組以上からサークルを作ることができます。活動内容については、相談に応じます。

- 【対象】 市内在住の就園前の乳幼児とその保護者
- 【日時】 月～金曜日
午前9時～午後4時
- 【場所】 支援センター 2階
- 【登録料】 お子さん1人
200円(年間)



☎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

4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 開放中止	2 すこやかルーム 開放開始	3 親子教室受付開始	4	5
8	9	10 保健師相談日 つどいのひろば (ぬく森の郷)★	11 家児相談日	12
15 親子教室受付終了	16	17 つどいのひろば (フレンドパーク)★	18	19
22 なかよしひろば	23 家児相談日	24 つどいのひろば (たかぎふるさと館)★	25 ミニ誕生会	26
29 昭和の日	30 国民の休日			

📖 → 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

「すこやかルーム」開放 ※申込不要

子育て家族が、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。

- 【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)
※4月は9日～スタート

🎵 リズムの日(毎週木曜日)
※4月は11日～スタート
※健康ポイント事業。
ポイントを集めて応募しよう。

子育て相談

子育てで気になることや誰かに話を聞いてほしい。そんなことはありませんか? 子育てに関する悩みや疑問等、お気軽に電話や来館時に相談ください。

- 【日時】 月～金曜日
午前9時～午後4時

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】 4月22日(月)
午後2時30分～3時30分
- 【内容】 カプラで遊ぼう!
(積木あそび)
- 【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
(毎週水曜日)
※4月は10日～スタート
- 【持ち物】 水筒、タオル、帽子

～子育て講座～ ハーバリウムを作りました

3月4日、フラワーデザイナーの中野真弓先生にご指導いただき、ハーバリウムを作りました。子どもたちはママとは別のお部屋で遊び、ママたちは子育ての忙しい中、ちょっとひと息、自分だけの時間で、インテリアにもピッタリな素敵なハーバリウムを完成させました。



発達の違いについて 語り合いませんか？

「うちの子の発達が気になる」
「家族が誰も障がいのこと理解してくれへん」
「そういうのどこへ相談したらいいんやろ」
そんな思いをぜひ聞かせてください！
みんなでつながりをつくりましょう！

●かるがもくらぶ

【日時】4月23日（火）
午前10時～正午
【場所】市役所 213会議室

●みんなでつながりつこう 井戸端会議

4月はお休みです。
5月から開催します。

問 介護福祉課
(☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

平成31年度

親子教室（すくすく教室） 募集！（年間登録制）

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。

【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。

宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

外来診療日程表

(4月1日現在)

初診受付およ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		経堂 (きょうどう)	築瀬 (やなせ)		福智 (ふくち)
	2診	菊川	松倉	丸山	丸山	松倉
	3診	福智	松島	小池 (こいけ)	前川	前川
	4診		築瀬	林	林	林
	初診	松島	小池	菊川	奥田	大西
	午後	ハ-スメ-カ-外来 松倉 (予約) 第2月曜 (午後2~3時)	腎臓外来 丸山 (予約) 毎週 (午後2~3時)			禁煙外来 予約制 (午後2時~)
外科		休診	越智 (おち)	休診	休診	担当医
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)		南淵 (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)	水撮 (一部予約)	仲川 (予約)
	2診	竹嶋 (一部予約)	竹嶋 (予約)	近藤 (予約)	森本 (予約)	藤井 (予約)
	3診	島岡 (一部予約)	上野 (一部予約)	【第2・4週】島岡 (予約)	門野 (予約)	井上 (一部予約)
	4診	藤井 (一部予約)		倉田 (一部予約)	奥本 (一部予約)	森本 (一部予約)
	5診	【午前】仲川 (予約)	担当医 (一部予約)	【第2・4週】担当医 (一部予約)	近藤 (一部予約)	上野 (予約)
ペインクリニック外来	整形外科 4診	休診	渡邊 (わたなべ)	休診	休診	休診
耳鼻いんこう科		木村	休診	伊藤	休診	金田 (かなた) 第2金曜のみ 午前10時30分から診察
		補聴器外来 第2・4月曜 (午前中・予約)				
眼科	1診	安森 (やすもり)	安森	丸岡 ※診察受付 / 10:30 まで	安森 ※診察受付 / 10:30 まで	【第1週】松浦 【第2~5週】丸岡
皮膚科	午前	宮川	光井 (みつい)	休診	休診	晋山 (しんやま)
神経内科	1診	拾尾 (じゅうお)	拾尾 (新患)	山田	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) ※診察受付 / 10:30 まで	市川
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

- ◎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が可能です。また、午後診察は、午後2時から開始、受付時間は午後1時~4時です。
- ◎整形外科に限り、当日の8時30分から10時までの間に、昼からの診察を電話予約することができます。(予約人数には、限りがあります)

■病院へかかる際は必ず保険証を

保険証の提示がないと、保険医療が受けられません。
提示がない場合、診療費は全額自費負担となります。
※当院では毎月受付で保険証確認を行っています。

■保険証に変更があった場合は？

当日の会計を済ませる前まで
(新しい保険証がお手元がない場合は、変更があった月の末日まで)に新しい保険証を受付にご提示ください。



■市立病院職員募集

- 作業療法士 (正職員)・薬剤師 (正職員) 各1人
 - 看護助手 (パート) 若干名
 - 事務員 (パート) 若干名 ※パートは、勤務日・時間は応相談
- ☎ 経営企画課 ☎ 82-0381 (土・日・祝日を除く午前9時~午後5時)

■大型連休中 4/30(火) 5/2(木) に 休日診療を行います (詳しくはP28で)

■骨粗鬆症教室 (完全電話予約制)

【4月の予定】

- 2日(火) 骨粗鬆症とは：病態・検査・治療について
- 9日(火) 薬物療法：薬の種類・薬の飲み方
生活環境：日常生活の注意・骨粗鬆症外来について
- 16日(火) 食事療法：栄養の基本と簡単なレシピ
- 23日(火) 運動療法：転倒予防体操について

【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

☎ 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)

■糖尿病教室

4月以降の開催は未定です。

～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)

平成 30 年度

地域包括ケアシステム推進講演会を開催しました

3月3日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」を開催し287人の参加がありました。

多数メディアにご出演の日本在宅ホスピス協会会長の小笠原文雄医師の講演「なんとめでたいご臨終」では、在宅で最期を看取られた多数の方の奇跡と笑顔のエピソードがあり、臨終のときであっても家族やスタッフが笑顔でピースをし、本人も周囲も満足した最期を迎えておられました。



～参加者の声～

「最期は病院と思っていましたが、在宅医療は幸せだと思いました」
「独居でも自宅で最期を送りたい」
「講演内容みたいな死に方をしたいですね」
「納得です。家に帰るのが一番」



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、認知症の方や家族、支援されている方の思い等を紹介。

第3回目

講演の中で小笠原医師より一句

ちょっと一言

柿食えば なんとめでたい ご臨終

意識がもうろうとする中で大好きな柿を食べるため、すこしの間意識をもどされ、柿を食べ、孫娘に抱かれて亡くなられた男性のエピソードがありました。

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)

毎日の健康づくりで“ポイント”を貯めて当てよう!

～健幸都市ウェルネスシティ宇陀市 健康ポイント事業～



健康づくりの自主的な取り組みや健診受診、健康づくり講座などに参加することでポイントを貯め、応募する健康ポイントカード。

平成30年度応募総数は約1,700枚で毎年増えています。抽選の結果、特賞のハンディクリーナーが8人、ウェルネスシティ賞のウッピー商品券が150人、協賛企業賞が99人の方に当たりました。当選された皆さん、おめでとうございます。

平成31年度も継続して実施します。まだ応募されていない健康ポイントカードは引き続きお使いいただけます。続けて健康ポイントを貯め、記念品を当てましょう。



保健センターからの お知らせです!

☎ 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	2日(火)	平成31年2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
大宇陀 菟田野	4～5か月児健康診査	25日(木)	平成30年11月～12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30年5月～6月生まれの児		
榛原・室生	3歳児健康診査	16日(火)	平成27年8月～10月生まれの児	中央保健センター	
	1歳6か月児健康診査	23日(火)	平成29年8月～10月生まれの児		
	4～5か月児健康診査	26日(金)	平成30年11月～12月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

- 【日時】 4月8日(月) 午後1時～3時
- 【場所】 フレンドパーク集合
(雨天時：榛原保健センター)
- 【内容】 ○春の榛原を満喫しよう
○情報交換
- 【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】 飲み物
- 【申し込み】 ☎へ

けんこう歩数 ランキング

参加者募集中!

毎日の歩数をつけているあなたも、これからつけようと思っているあなたも、歩数ランキングに登録し、ひと月ごとの合計歩数を競ってみませんか?

平成30年11月
けんこう月間歩数ランキング

【歩数ランキング参加方法】

ニックネームを決めて歩数ランキングの登録



ひと月の合計歩数・ニックネーム・氏名を添えて翌月5日までに報告



歩数ランキングがホームページで発表!
(掲載はニックネームと歩数)

順位	ニックネーム	11月記録
1	大和富士	498096
2	ゆきんこ	450432
3	スーさん	434704
4	爆笑なら	344261
5	ゴロりん	327746

ランキングは毎月宇陀市公式ホームページ内で発表 ※詳しくは☎へ

ふるさとテラス^{de}健康チェック & 健康相談会

がん検診・特定健診受診キャンペーンにあわせて、簡単にできる健康チェックと健康相談を行ないます。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】** 4月24日(水) 午前10時~正午、午後1時~3時
【場所】 宇陀市役所 ふるさとテラス
【内容】 1) 知って納得! 検診クイズ
クイズに参加された方に粗品をプレゼント!(先着200人)
2) 宇陀市国保特定健診・がん検診の申込受付
3) 私の健康をチェックしよう!
① 血圧測定・体脂肪測定・握力測定 他(申込不要)
② 体組成測定(インボディ)測定会(事前申込必要)
※申し込みは4月1日から中央保健センターへ。
定員になり次第締切。空きがあれば当日測定可能。
費用は1回100円もしくは健康ポイント50円

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。



各種検診の申し込みは…

詳細は今月号広報の折込チラシをご覧ください

≪お電話によるお問合せ・申込み受け付けています≫

検診専用ダイヤル ☎0745・92・5222

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*

れんこんバーグ (4人分)



れんこんバーグ

【材料】
れんこん…240g、玉ねぎ…160g、鶏ひき肉…240g、卵…1個、塩・こしょう…各少々、サラダ油…大さじ2、赤パプリカ・黄パプリカ…各1個、サラダ油…大さじ1、塩・こしょう…各少々

【作り方】
① れんこんは皮をむき、半量をすりおろし、残りはみじん切りにする。
② 玉ねぎはみじん切りにする。

- ③ ボウルにれんこん、玉ねぎ、鶏ひき肉、卵、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、小判形にまとめて電子レンジで4分加熱する。
- ④ 赤パプリカと黄パプリカは半分に切り、繊維に直角に千切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、れんこんバーグの両面をこんがり焼く。
- ⑥ 同じフライパンにサラダ油をひき、赤パプリカと黄パプリカを炒め、塩、こしょうをする。
- ⑦ れんこんバーグとパプリカのソテーを盛る。

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)

平成31年度国民年金 保険料の納付について

今年4月分から翌年3月分までの国民年金保険料は、月額1万6410円です。

保険料は、金融機関・郵便局・コンビニのほか、クレジットカードやインターネットを利用しての納付、便利でお得な口座振替もあります。

保険料は、納付期限(翌月末日)までに納めましょう

■保険料の納付が困難な時は

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。申請時点から2年1か月前までの期間について、さかのぼって申請できます。納付が困難だからといってそのままにせず、必ず年金事務所、市役所また各地域事務所でお手続きください。

【申し込み・問い合わせ先】

問 日本年金機構 桜井年金事務所

(☎0744・42・0033)

問 保険年金課

(☎82・3672/IP ☎88・9086)

国民健康保険 (国保) 加入者の皆さんへお知らせ

問 保険年金課 (☎82・3672/IP ☎88・9086)

■人間ドック・脳ドックの受診費用を助成します

対象者には、4月上旬に特定健診などの案内とともに、人間ドック・脳ドックの受診案内と助成申請書を送付します。希望の方はご提出ください。

【申し込み】4月22日(月)までに同封の返信用封筒にて

※当日消印有効

■国民健康保険の届け出をお忘れなく

新しく社会人になられたり、市内外への転出入など、4月は異動の多い時期です。世帯内で次の異動があった場合は必ず14日以内に市役所・地域事務所(国保担当窓口)に届け出をしてください。

○ほかの市町村から転入したとき、転出するとき

○職場の健康保険をやめたとき、加入したとき

・退職などで職場の健康保険をやめて国保に加入されるときは、健康保険の資格喪失証明書が必要です。

・就職などで、国保から新たな健康保険に変わったときは、新たな保険証(健康保険の資格取得証明書)が必要です。

・職場では、国保の喪失手続きはされません。

○生活保護を受けなくなったとき、受けることになったとき

○子どもが生まれたとき

○死亡したとき

など

加入の届け出が遅れると・

・資格を得た時点までさかのぼって保険税を納めていただきます。

・資格喪失後に以前の保険証で医療受診された場合、後日、国保が負担した医療費相当額を返金していただきます。

職場の健康保険に加入したけれど、新しい保険証をまだ受け取っていないとき

新しい保険証が14日以内に受け取れない場合があります。そのときは、職場から「資格取得証明書」を発行してもらおうと、市役所・地域事務所への届出と病院での受診ができます。

国保の喪失の届け出と同時に保険証を返却してください。

■保険証は正しく使いましょう

保険証は、国保に加入していることを証明するもので一人に1枚交付されます。医療機関受診の際には必ず窓口で提示してください。また、他人との貸し借りは絶対にしていただき、法律により罰せられます。

■保険証が使えないときがあります

○病気とみなされないもの
健康診断・予防注射・美容整形など

○ほかの保険が使えるとき
仕事上の病気やけが(労災保険の対象になります)

交通事故にあつたときは?

交通事故など、第三者から傷病を受けた場合、国保で治療を受けることができますが、国保への届出が必要です。
加害者から治療費を受け取ったり、示談する前に必ず問へ
○届け出に必要なもの
事故証明書(後日でも可)
国民健康保険証・印鑑

身体に障がいのある方などに對する軽自動車税の減免制度があります

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

障がいの種類・等級等により減免できる範囲が異なります。

減免申請は5月7日までに

【減免申請対象】障がい者本人が所有する自家用軽自動車

※減免できる車両は、普通自動車等を含め一人1台限り。なお、年齢18歳未満の障がいのある方と生計同一の方は運転者所有でも可。

※自動車検査証に「自家用」と記載があるものに限りです。

※軽自動車を所有する障がいのある方と運転者の住所が違う場合、「生計同一証明書」もしくは「常時介護証明書」が必要になることがあります。

【持ち物】○身体障害者手帳・

戦傷病者手帳・療育手帳または精神障害者保健福祉手帳
○運転者の運転免許証 ○車検証 ○印鑑 ○減免を受ける方のマイナンバーカードも

しくは通知カードなど

【申し込み】5月7日（火）までに、税務課または各地域事務所へ

問 税務課

☎82・1306 / IP ☎88・9072

平成31年度固定資産税の縦覧・閲覧について

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

【期間】4月1日（月）～5月31日（金）の開庁時間中

【場所】税務課

【対象】市内に土地または家屋を所有する固定資産所有者本人・納税義務者本人、同居親族、納税管理人（市内に土地などをお持ちでも、固定資産税が課税されていない人は対象外）、納税者からの委任状持参の方

【持ち物】印鑑、運転免許証等本人確認のできるもの

※なお、同期間中は無料で自己の固定資産課税台帳の閲覧（借地・借家人は対象物件のみ）を税務課または各地域事務所で行っています。

問 税務課

☎82・1306 / IP ☎88・9072

環境を守るための補助・助成します

■ 集団資源回収活動

資源の循環を図り、ごみの減量化を推進するため、新聞やダンボールなどを回収する団体の活動に助成します。登録団体が新聞や雑誌、ダンボール、古着などを回収し、左表の登録業者に持ち込むと、1kgにつき3円以内の助成金を交付します。

助成を受けるには団体の事前登録が必要です。なお、前年度で登録されている団体も再度、申請書を提出してください。

【対象】

○市民で組織し、営業を目的としない団体
○1年に2回以上の回収活動を行う団体

問 環境対策課

☎82・2202 / IP ☎88・9078

平成31年度水質検査計画を公表します

【閲覧期間】

4月1日（月）～8日（月）

※土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分

問 水道局施設課

☎82・2185 / IP ☎88・9067



自分・家族・大切な人を守るためにも、まず登録を!

緊急情報・行政情報メール配信システム

宇陀市安全・安心メール

【配信している情報】

- ・防災／火災情報
- ・気象情報・防犯／安心情報
- ・暮らしの情報
- ・イベント情報

それぞれ受信する情報は選択することができます



問 危機管理課 ☎82・1304 / IP ☎88・9070



飼い犬登録と狂犬病予防注射をしてください

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

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

【料金】

○登録手数料 3000円

○予防注射代金 3200円

(内訳：注射代 2650円)

注射済票交付手数料550円)

【登録できない飼い犬】

○生後90日を経過した犬

※飼い犬の登録は、生涯一回登録です。登録は随時受付いたしますので未登録の方は、必ずお手続きください。

※飼い犬が死亡したり、所有者の変更、転出した場合は、必ず届け出してください。

なお、市外の会場で注射を受けた場合は、注射済票の交付を受けることができません。ご注意ください。

【環境対策課】

(☎ 82・2202/IP ☎ 88・9078)

【飼い犬登録と狂犬病予防注射の場所】

■注射場所（室生地域）

月日	時間	実施場所
4/15 (月)	10:00～10:10	弁財天公民館前
	10:20～10:30	上田口（旧奈良交通宿泊所前）
	10:40～10:50	田口診療所前
	11:00～11:10	胎中集会所前
	11:20～11:30	下田口会館前
	13:10～13:20	室生生活改善センター
	13:40～13:55	大野西垣内集会所
	14:00～14:20	大野中山台公園前
	14:30～14:50	室生地域事務所
4/16 (火)	10:00～10:10	向洲奥山（唐澤様宅前）
	10:20～10:30	染田公民館
	10:40～10:50	多田バス停前
	11:00～11:15	室生人権交流センター
	13:10～13:20	深野会議所前
	13:35～13:45	下笠間なごみ会館前
	13:55～14:05	奈良県農協宇陀東里経済店舗
14:15～14:30	小原みのりホール前	
4/17 (水)	10:00～10:20	向洲消防機庫前
	10:40～10:50	古大野公民館前
	11:00～11:10	琴引消防機庫前
	11:20～11:40	道の駅室生第2駐車場
	13:00～13:10	滝谷公民館前
	13:20～13:40	龍口公民館前
	13:50～14:00	西谷生活改善センター
	14:10～14:20	蕨集会所

■注射場所（大宇陀地域）

月日	時間	実施場所
4/18 (木)	10:20～10:30	ときわ老人憩の家
	10:40～10:55	奈良県農協育苗センター
	11:05～11:15	本郷老人憩の家
	13:00～13:20	岩清水地区多目的研修センター
	13:30～13:50	後出集会所
	14:00～14:20	田原消防機庫前
4/19 (金)	10:00～10:20	のよりふれあいの館
	10:30～10:50	大宇陀人権交流センター
	11:00～11:15	大宇陀商工会前
	11:20～11:50	大宇陀地域事務所

■注射場所（菟田野地域）

月日	時間	実施場所
4/22 (月)	9:30～9:50	佐倉創作館
	9:55～10:15	旧宇賀志小学校前
	10:25～10:35	上芳野消防会館
	10:45～11:00	芳野地区体育館前
	11:05～11:20	東郷地区集会所
	13:00～13:20	岩崎消防会館
	13:30～13:40	平井青年会館
	13:50～14:00	見田地区集会所
	14:10～14:30	松井消防会館
	14:40～15:00	宇太地区公民館（西部公民館）

■注射場所（榛原地域）

月日	時間	実施場所
4/23 (火)	9:45～11:15	大和富士ホール
	13:00～14:00	天満台東交流センター
4/24 (水)	9:30～9:45	内牧公民館
	9:55～10:15	たかぎふるさと館
	10:20～10:35	旧奈良県農協内牧支店
	10:45～11:00	榛原ゲートボール場駐車場
	11:15～11:40	榛原総合センター前
	13:00～13:15	福地公民館
	13:25～13:40	山辺三公民館
4/25 (木)	9:00～10:00	あかね台コミュニティセンター
	10:15～11:00	ひのき坂古墳公園
	11:15～12:00	農林会館駐車場
	13:30～14:00	大貝研修所前
4/26 (金)	14:15～14:45	旧伊那佐文化センター前
	9:30～9:45	笠間公民館
	9:55～10:10	奈良県農協宇陀営農経済センター
	10:20～10:30	柳ガード下
	10:40～11:10	商工会館前

飼い主の責任です！

散歩中の犬のフンは飼い主が後始末を！



散歩中の犬のフンについて多くの苦情が来ています。
放置したままにすると近隣住民に大変な迷惑になります。
飼い主は、必ず持ち帰ってください。

環境対策課
(☎ 82・2202/IP ☎ 88・9078)

都市計画道路を変更しました

パブリックコメント、都市計画審議会などでの手続きを終えて、3月1日づけで、都市計画道路の変更を行いました。

【変更した都市計画道路】

- 宇陀市決定路線
- ・下井足墨阪線の全区间廃止
- 奈良県決定路線
- ・西峠山辺三線、天満台長峯線

路線名の変更と一部区間の廃止

問まちづくり推進課

(☎82・5624 / IP ☎88・9092)
問奈良県都市計画室
(☎0742・27・7520)

ご利用ください 高萩台自転車駐車場



【場所】近鉄榛原駅北側
(駅から徒歩約1分)
【利用時間】5:00～24:30
【料金】自転車 150円/日
原付・90cc以下のバイク 230円/日
90cc超～250cc以下のバイク 250円/日
※定期利用もできます。詳しくはお問い合わせください

問まちづくり推進課 (☎82・5624 / IP ☎88・9092)

福祉タクシー利用料金の一部を助成します

4月1日から申請受付開始

重度の障がいのある方を対象にタクシー利用券をお渡しします。

タクシー運賃を支払う際、利用券を使うと運賃から基本料金(初乗料金)が割り引かれます。
※宇陀市デマンド型乗合タクシーは使用不可

【対象】

○身体障害者手帳の総合等級が1級か2級で、かつ次の部位に障がいのある方

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

○療育手帳「A1」「A2」の方
○精神保健福祉手帳1級の方

【利用できるタクシー事業者】

市と協定しているタクシー事業者に限り、
※年度途中に追加・抹消される場合があります。

【申し込み】介護福祉課または

各地域事務所まで

※代理の方での手続きも可

【持ち物】

- 身体障害者手帳、療育手帳、または精神保健福祉手帳
- 印鑑

○代理者による手続きの場合は、代理の方本人の確認できるもの(運転免許証、保険証など)

問介護福祉課

(☎82・3675 / IP ☎88・9088)

宇陀市国民健康保険直営診療所から

4月1日から、宇陀市国民健康保険直営診療所の診療時間に変更になります。

■田口診療所 (☎93・2101 / IP ☎88・9178)

	午前	午後	医師名
月		休診	
火	8:30～12:30 (整形外科)	休診	仲川 (宇陀市立病院)
水	9:00～正午	休診	松島 (宇陀市立病院)
木	休診	13:30～16:30	林 (宇陀市立病院)
金	休診	13:30～16:30	松島 (宇陀市立病院)
土	隔週(第2・4週) 9:00～13:00 (ペインクリニック)	休診	渡邊 (県立医大)

■東里診療所 (☎92・3741 / IP ☎88・9177)

	午前	午後	医師名
月	休診	15:30～19:00	山下 (辻村病院)
火		休診	
水	休診	13:30～16:30	松島 (宇陀市立病院)
木		休診	
金	9:00～正午	休診	松島 (宇陀市立病院)
土		休診	

※受付は、診療終了時間の30分前までです。

※都合により診療日・時間に変更になることがありますので、診療所にご確認ください。

問健康増進課 (☎82・3692 / IP ☎88・9087)

■広報うだ設置場所

★市役所・地域事務所に設置しています(土・日曜日、祝日も可)★

- ◎道の駅宇陀路大宇陀
- ◎市文化会館 (火曜日、祝日)
- ◎菟田野人權交流センター (日曜日、祝日)
- ◎菟田野分館(月曜日、祝日)
- ◎ひのき坂公民館
- ◎大和富士ホール(月曜日)
- ◎市立中央図書館(火曜日・祝日)
- ◎伊那佐体育館
- ◎たかぎふるさと館 (月曜日、第1・3火曜日、祝日)
- ◎自主放送スタジオ(土・日曜日、祝日)
- ◎天満台東交流センター
- ◎榛見が丘集会所 [ひまわり会館]
- ◎市観光案内所「うだ観処」(年末年始)
- ◎室生福祉保健交流センター(土・日祝日)
- ◎榛原ゲートボール場
- ◎市役所 [1階ふるさとテラス]
- ◎各地域事務所

※()内は休館日です。

第13回宇陀市民スポーツ大会参加者募集

【開催期間】 4月～2020年3月

【競技種目】 21競技

【参加資格】 市内在住・在勤・在学の人

【申し込み】 所定の参加申込書により申し込むこと

※メール・FAX申し込み可

【申込用紙設置場所】 市役所1階ふるさとテラス、各地域事務所、中央公民館各分館、市内体育施設

【問】 市体育協会事務局（生涯学習課内）
TEL 082・3975・1188
0604 / FAX 82・3600
(s-gakusyuu@city.uda.lg.jp)



各競技種目および開催日

競技名	対象（市内在住・在勤・在学）	日程	会場
バレーボール	一般女子	4月14日（日）	大宇陀体育館
軟式野球	一般の部（高校生以上） 還暦の部（50歳以上）	4/21（日）（予備4/29（祝））	大宇陀運動場
ゲートボール	高校生以上男女	4月26日（金）	室生屋内山村広場（やまなみドーム）
アーチェリー	中校生以上男女	5月12日（日）	桜井浅古アーチェリー場
ソフトテニス	中学生以上男女	5月12日（日）	大宇陀ふれあい交流ドーム
バスケットボール	小学生以上男女	5月12日（日）	大宇陀体育館
ソフトボール	一般男女	5/12（日）（予備5/19（日））	榛原運動場
ゴルフ	一般男女	5月16日（木）17日（金）	ムロウ36ゴルフクラブ
グラウンド・ゴルフ	一般男女	5/15（水）（予備5/20（月））	総合運動場
バドミントン	小学生男女・ 中学生以上男女	5月18日（土）19日（日）	総合体育館
卓球	一般男女	5月19日（日）	榛原体育センター
ボウリング	一般男女	5月25日（土）	エムボウル（榛原サンクシティ内）
硬式テニス	中学生以上男女	5月26日（日）	大宇陀ふれあい交流ドーム
少林寺拳法	小学生以上男女	5月26日（日）	総合体育館
ソフトバレーボール	一般男女	6月9日（日）	大宇陀体育館
サッカー（フットサル）	小学生男女	6月16日（日）	総合体育館
バウンドテニス	中学生以上男女	9月14日（土）	総合体育館
合気道	幼児以上男女	9月15日（日）	総合体育館格技室
自転車	小学校以上男女	12月15日（日）	総合体育館
綱引き	小学生以上男女	2020年1月26日（日）	総合体育館
ホッケー	高校生以上男女	2020年3月7日（土）	室生屋内山村広場（やまなみドーム）



2回分の料金で3回使える！
500円お得だね！

【問】 公園課
TEL 082・3674 / FAX 88・6000

【販売価格】 1セット1000円
（駐車券3枚・払い戻しは不可）

○総合体育館

○各地域事務所

○市役所公園課（2階）

○平成榛原子供のもり公園

【販売場所】

ぜひご利用ください。

券を販売しています。

利用される方にはお得な回数券を販売しています。

同公園の駐車場は、普通車が1台1回につき500円でご利用いただけますが、よく利用される方にはお得な回数券を販売しています。

平成榛原子供のもり公園
駐車回数券を販売中

Event&Others
イベント・その他

人権文化講座の受講生募集

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

【対象】市民（継続して受講できる方）
【申し込み】4月5日（金）～15日（月）に
おもしくは各人権交流センター窓口にて（定員を超過した場合は抽選）

■大宇陀人権交流センター（☎FAX83・0572/IP ☎88・9115）

講座・教室	内 容	回数	開催日時	定員
ふれあい教室(デイサービス) 対象年齢：60歳以上	要介護にならないための健康管理や運動の指導	22	第2・4木曜日 13:00～	20
あさあけ料理教室	成人病予防や、健康管理に役立つ料理教室	12	第3金曜日 9:00～	20
大宇陀ひまわり学級	軽スポーツで軽く汗をかいたり、毎日の生活に必要な知識と教養を学ぶ教室	22	第1・3金曜日 13:00～	なし

■菟田野人権交流センター（☎84・2031/IP ☎88・9179/FAX84・3843）

講座・教室	内 容	回数	開催日時	定員
ハンドメイド講座 色んなことに挑戦してみませんか？	フラワーアレンジメント ハーバリウム・手作り小物	6	第4木曜日 13:00～	15
パン倶楽部第1班	ふっくら香ばしい焼きたて 手作りパンを食卓に！	8	第2木曜日 13:00～	15
パン倶楽部第2班		8	第3木曜日 13:00～	15
健康教室「運動療法」	身体の改善に向けて軽いストレッチで体づくり	12	第2・4土曜日 13:30～	15
手話講座	簡単な手話を学び、手話を使って会話しましょう	12	第2・4土曜日 10:00～	15

○募集人数が半数未満のときは、開講しない場合があります。
○開講日は諸都合により、やむを得ず変更する場合があります。
○教材費などが別途必要な講座・教室がありますので、事前にご確認ください。

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

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）

4月10・24日（水）

①10:00～ ②10:45～

おはなしクラブ

4月13・27日（土）

①10:30～（小さい子） ②11:15～（大きい子）

2回内容同じ

★映画会（約30分）

『まんが日本昔ばなし 2話あり』

4月20日（土）11:00～

らいぶらリーススペシャルウィーク

4月～9月と翌3月の毎月10日～16日の

開館時間を1時間延長します！（休館日除く）

（宇陀市立大宇陀図書館）

★おはなし会（約60分）

4月20日（土）10:30～ 場所：和室（2F）

★映画会（約30分）

『まんが日本昔ばなし 2話あり』

4月27日（土）10:30～ 場所：研修室（1F）

毎週火と祝日

4月の休館日 2・9・16・23・29・30

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

ただし
4/10～15のみ
18:00まで

4月の文化会館だより

かざろひホールの催し

（3月7日現在）

日	曜日	催し物案内	主催者	時間	対象
4	木	宇陀地区 更生保護女性会 総会	宇陀地区 更生保護女性会	開会 13:00	関係者
7	日	リトルコンサート （ピアノ発表会）	高岡律子	開演 12:30	一般 （無料）
29	月	第3回 宇陀市吹奏楽 フェスティバル	同フェスティバル 実行委員会	開場 13:30 開演 14:00	一般 （無料）

4月の休館日（2・9・16・23・30日）

※29日は臨時開館のため図書館業務は行いません。

問 宇陀市文化会館（☎83・0977）

広報 うだ

HPでも配信！
Facebookでも
随時情報発信中！

各公共施設をはじめ
市内の全コンビニに設置
しています！

宇陀市公式ホームページ
～広報うだのページ～

宇陀市公式 Facebook

問 秘書広報情報課（☎82・3912 / IP ☎88・9083）



市内医療機関等の診療対応

■宇陀市立病院

4月30日(火)・5月2日(木)
一部の診療科で診療を行います。

診療科	4/30(火)	5/2(木)
内科・整形外科 眼科・脳神経内科 泌尿器科・小児科	診療	診療
外科・皮膚科	診療	—
婦人科・耳鼻咽喉科 ペインクリニック	—	—

■さんとびあ榛原

4月30日(火)・5月2日(木)
通所リハビリテーション(デイケアサービス)を行います。

■市内医療機関の診療対応

診療日は■、 午前のみ診療は▲ 午後のみ診療は▼	4月				5月					
	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
国保直営田口診療所						▼				
国保直営東里診療所						▲				
辻村病院	▲			▲	▲	▲				▲
加藤クリニック	▲			▲	▲	▲				
釜本眼科医院	▲									
久保医院	▲									
熊田内科クリニック	▲			▲	▲	▲				
萩乃里診療所	▲									
城井内科医院	▲									
たかしま耳鼻咽喉科	▲									
谷口内科医院	▲			▲	▲	▲				
トリミ眼科	▲									
グランソール奈良	▲									
福井療院	▲			▲	▲					
山本診療所	▲	▲		▲	▲					
吉井整形外科医院	▲			▲		▲				

奈良県救急安心センター相談ダイヤル

「救急車を呼んだ方がいいの？」
「医療機関を受診した方がいい？」

こんな相談に対して、相談員、
看護師などが24時間体制で対応
しています。

#7119
ダイヤル回線
IP電話からは
0744-20-0119

■こども救急電話相談

「子どもが急に発熱した場合、すぐ
受診した方が良いの？しばらく様子
をみても大丈夫なの？」

#8000
ダイヤル回線
IP電話からは
0742-20-8119

小さなお子さんをお持ちの保護者の方
が、夜間や休日の急な子どもの病気にど
う対処したらいいのか判
断に迷った際に、看護師、
小児科医に相談できます。

自宅で適切な対応ができるかもしれないし、急いで
受診する前に、一度相談してみようかな・・・。



大型連休

4/27(土)～5/6(月・祝)

に伴う業務の お知らせ

期間中、市の業務は休業となります

休日窓口を開設

市役所(市民課・税務課)、各地域事務所で休日
窓口開庁を行います。

業務内容:○証明書発行(住民票の写、印鑑登録証明書、
印鑑登録、戸籍謄本・抄本等)

○戸籍届書受付(本庁のみ)

※住民異動手続き(転入、転出、転居等)は不可

○マイナンバーカード交付手続き

※マイナポータルでのオンライン申請は不可

○税証明書発行(所得証明、課税・非課税証明、
評価証明、公課証明、継続検査用納税証明)

※納税証明は、収納業務ができないので発行不可

■休日窓口開庁日【時間：午前8時30分～正午】

開庁日 午前中のみ▲	4月				5月					
	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
本庁(市民課 税務課)						▲				▲
大宇陀地域事務所								▲		
菟田野地域事務所				▲						
室生地域事務所							▲			

問 市民課 (☎ 82・2143/IP ☎ 88・9076)

問 税務課 (☎ 82・1306/IP ☎ 88・9072)

問 菟田野地域事務所 (☎ 84・2521/IP ☎ 88・9188)

問 大宇陀地域事務所 (☎ 83・2251/IP ☎ 88・9195)

問 室生地域事務所 (☎ 92・2001/IP ☎ 88・9182)

ごみ収集

大宇陀・菟田野・榛原のごみ収集については、祝日も通
常通り行います。室生の可燃ごみ収集については、各家
庭に配布しているカレンダーをご覧ください。
不燃ごみは通常通り収集します。

■ごみ持ち込み可能日

持ち込み可能は■ 午前のみ可能は▲	4月				5月					
	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
宇陀クリーンセンター										
宇陀市護美センター	▲									
東宇陀クリーンセンター										

問 環境対策課 (☎ 82・2202/IP ☎ 88・9078)

各公共施設の開館

■市役所・庁舎

市役所・地域事務所	市民課・税務課・各地域事務所 休日窓口を開設（P28のとおり）
水道局・保健センター・ あんしんセンター 子育て支援センター	期間中閉庁

■スポーツ・レクリエーション施設

■は開館日	4月					5月						
	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
総合運動場												
大宇陀運動場・菟田野運動場・榛原運動場・内牧運動場・室生運動場												
総合体育館												
大宇陀体育館												
榛原体育センター												
伊那佐体育館												
農林トレーニングセンター												
大宇陀ふれあい交流ドーム 菟田野ゲートボール場 榛原ゲートボール場 やまなみドーム												
平成榛原子供のもり公園												
室生オートキャンプ場												
室内温水プール												
グリーンテニスコート												

■文化施設・社会教育施設

■は開館日	4月					5月						
	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
図書館（中央・大宇陀）												
文化会館												
菟田野農林センター												
菟田野産業振興センター												
農林会館												
大和富士ホール												
たかぎふるさと館												
中央公民館（大宇陀）												
菟田野分館 榛原総合センター（榛原分館） 室生振興センター（室生分館）												
人権交流センター （菟田野・大宇陀）												
大宇陀人権交流センター浴室												

観光施設・その他の休業

施設名	対応方法
ふるさと元気村	連休期間中 休館なし
音楽の森ふれあい館	連休期間中 休館なし
奈良カエデの郷「ひらら」	連休期間中 休館なし
まちなみギャラリー「石景庵」	4/28(日)～30(火)、5/7(火) 休館
歴史文化館「薬の館」	連休期間中 休館なし
まちづくりセンター「千軒舎」	連休期間中 休館なし
歴史文化館「旧旅籠あぶらや」	連休期間中 休館なし
保養センター「美榛苑」	4/1(月)から休館
大宇陀温泉「あきののゆ」	連休期間中 休館なし
道の駅「宇陀路室生」 「宇陀路大宇陀阿騎野宿」	連休期間中 休館なし
観光案内所「うだ観処」	連休期間中 休館なし
室生山上公園芸術の森	4/30(火)のみ休園
あさぎりホール	5/6(月)のみ休館

宇陀市公共交通

奈良交通バス 奥宇陀わくわくバス	通常どおり全日運行
市営有償バス 大宇陀南部線	通常どおり全日運行
市営有償バス 榛原大野線	4/30(火)～5/2(木) 休日臨時運行
デマンド型乗合 タクシー	4/30(火)～5/2(木) 休日臨時運行
社会福祉協議会 らくらくバス	運休
ほっとバス錦運行協議会 ほっとバス錦	運休

問 企画課（☎ 82・1362 / IP ☎ 88・9074）

公共施設予約システム

通常どおり利用していただけます。

問 秘書広報情報課（☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083）

水道メーター検針

5月分のメーター検針は、大型連休による関係機関のシステム停止に伴い、5月9日（木）～15日（水）に行います。なお6月以降は、通常期間（その月の5日～10日）で検針を行います。

問 水道局総務課（☎ 82・2185/IP ☎ 88・9067）

コンビニ交付サービス

通常どおり利用していただけます。

ただし、5月1日からの元号改正に伴うシステム改修のため、マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスが一時停止します。

停止日時：4月17日（水）終日

停止する証明書：全ての証明書

問 市民課（☎ 82・2143/IP ☎ 88・9076）

有料広告 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11」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11は

問 メディアネット宇陀（☎ 88・9390）

市役所で臨時職員として働きたい方 登録をお願いします

問 人事課 (☎ 82・1303 / IP ☎ 88・9069)

市では、市役所で臨時職員として働くことを希望される方の登録を行っています。ここでは、希望する職種や勤務時間など事前に登録いただき、そこから必要に応じて募集する担当課が条件に合う方の中から選考します。

※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。

- 【業務内容】 事務職補助、選挙事務、施設管理、まちづくりアドバイザー、保育士・保育教諭・幼稚園教諭、校務員・園務員、看護師、ICT支援員、調理員・プール監視員・図書館業務補助など
- 【登録要件】 18歳以上65歳以下の人（高校生不可）
- 【登録期間】 2020年3月31日（火）まで
- 【任用開始日】 必要に応じ随時任用
- 【勤務日・時間】 各業務により異なります

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 採用する必要が生じた場合、登録された人の中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 面接試験などを実施し、結果を連絡



- 【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。

宇陀市 臨時職員登録

人事異動

- 《3月1日付人事異動》
- 主任級 産業企画課 辻本泰久
 - ▼市立病院事務局経営企画課・医務課 玉村智博
 - 一般 徴収対策課 八木恒和
- 問 人事課 (☎ 82・1303 / IP ☎ 88・9069)

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)

公共施設IP電話番号・ダイヤルイン番号

課名	IP電話	ダイヤルイン	課名	IP電話	ダイヤルイン	施設名	IP電話	ダイヤルイン
【市役所】			【公民館】					
議会事務局	88-9082	82-5771	介護福祉課	88-9088	82-3675	市中央公民館	88-9180	83-0551
秘書広報情報課	88-9083	82-3912	こども未来課	88-9080	82-2236	菟田野分館	88-9190	84-3521
管財課	88-9084	82-3632	厚生保護課	88-9079	82-2221	榛原分館	82-3377	82-0374
人事課	88-9069	82-1303	商工観光課	88-9081	82-2457	室生分館	92-2496	92-2496
総務課 (市役所内代表)	88-9068 88-9099	82-1302 82-1301	農林課(農業委員会)	88-9090	82-3679	【公共施設】		
危機管理課	88-9070	82-1304	産業企画課	88-9075	82-5874	水道局	88-9067	82-2185
企画課	88-9074	82-1362	地籍調査課	88-9091	82-5608	下水道課[水道局内]	88-9104	82-5627
財政課	88-9071	82-1305	まちづくり推進課	88-9092	82-5624	医療介護あんしんセンター	88-9480	85-2500
徴収対策課	88-9085	82-3643	公園課	88-9093	82-3674	子育て支援センター	84-9925	84-9925
税務課	88-9072	82-1306	建設課	88-9095	82-5638	総合体育館	82-0511	82-6561
まちづくり支援課	88-9094	82-3910	公営住宅課	88-9096	82-5642	【地域事務所】		
市民課	88-9076	82-2143	宿泊施設用地・公園整備課	88-9089	82-3980	大宇陀地域市民課	88-9114 88-9195	大宇陀地域事務所 83-2251
保険年金課	88-9086	82-3672	出納室	88-9098	82-5673	菟田野地域市民課	88-9187 88-9188	菟田野地域事務所 84-2521
環境対策課	88-9078	82-2202	【教育委員会】			室生地域市民課	88-9181 88-9182	室生地域事務所 92-2001
人権推進課	88-9077	82-2147	教育総務課	88-9259	82-3973			
健康増進課	88-9087	82-3692	生涯学習課	88-9364	82-3975			
			文化財課	88-9365	82-3976			



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]	4月3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)
	4月10日(水)		室生振興センター	
	4月15日(月)		大宇陀地域事務所	
	4月17日(水)		宇陀市役所(212会議室)	
人権相談	4月3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)
	4月17日(水)		宇陀市役所(212会議室)	
消費生活相談窓口 [予約不要]	4月1日・4日・ 8日・11日・ 15日・18日・ 22日・25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]	4月17日(水)	13:00~16:00 (1人約30分以内) ※受付は午後3時30分まで	宇陀市役所 (213会議室)	税務課 (☎82・1306 / IP ☎88・9072)
こころの健康相談 [要予約]	4月16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]	4月24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]	4月3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)
	4月10日(水)		室生振興センター	
	4月15日(火)		大宇陀地域事務所	
	4月22日(月)		榛原総合センター	
若者自立のための 無料相談[要予約]	4月24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]	4月9日(火)	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]	4月10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]	4月4日・18 日(各木曜日)	10:00~16:00	宇陀市役所	【予約先】子ども未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080) (相談日の2日前の11時まで)
弁護士による福祉 専門相談[要予約]	4月16日(火)	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]	4月22日(月)	14:00~16:00 (1人60分・1日2人)		

～「憲法週間」記念無料法律相談～

【日時】5月8日(水) 9:30~15:30 昼休憩あり
【場所】奈良弁護士会(奈良市中筋町22-1)
経済会館(大和高田市大和106-2)
【相談時間等】1人30分 各相談所 先着20人
【申し込み】4月8日~26日(9:30~17:00)までに問へ
問 奈良弁護士会 (☎0742・22・2035)

～労働委員会委員による労働相談会～

【日時】原則として毎月第2木曜日 15:00~16:00
※4月は11日に実施(相談時間は1人30分)
【場所】奈良総合庁舎内会議室(奈良市法連町757)
【対象】①県内在住・在勤の労働者
②県内に事業所のある事業主
【申し込み】要予約(前日の16:30まで)
問 奈良労働委員会事務局 (☎0742・20・4431)

催し

■さくらのコンサート (参加費無料)

歴史を刻んできた園庭の桜の下で、今年も楽しいコンサートを開催。

▶日時 4月6日(土) 午前11時～午後3時(開場10時30分)

▶場所 うだ夢創の里(室生大野)

▶内容 ・室生中吹奏楽部で開会
・ガズレ奈良・うだうだブラザーズ 懐かしのグループソングやみんなで歌える楽曲演奏

問 うだ夢創の里 (☎ 88・9367)

■第16回フラワーバンクのご案内

花と緑に囲まれた潤いのある住みよい街づくりを目指した運動に取り組んでいます。先着100人にさくらんぼの苗木をプレゼント。

▶日時 4月20日(土)

午前10時～午後3時

▶場所 植平工業(株)内フラワーバンク事務局(大宇陀大東203-1)

問 フLOWERバンク事務局 (☎ 83・3011)

■第6回おはなしの花籠

～語りを楽しむ大人の方の集い～

春のひとつとき、おはなしの世界にひたって過ごしてみませんか。皆さんのお越しをお待ちしています。

▶日時 4月27日(土)

午後2時～3時30分

▶場所 榛原総合センター 2階

▶対象 大人の方

▶内容 日本や外国の昔話・創作の語りや詩の朗読など

問 池田方 (☎ 82・0707)

■第3回宇陀市吹奏楽フェスティバルを開催します(入場無料)

市内中学生・高校生、市民吹奏楽団等による演奏会を開催します。県警音楽隊などゲスト出演者もあり。多数の参加をお待ちしています。

▶日時 4月29日(月・祝)

午後1時～4時(0時30分開場)

▶場所 文化会館

問 フェスティバル実行委員長

山瀬方 (☎ 090・3056・4010)

その他

■「遺言の日」記念無料法律相談

▶日時 4月17日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時

▶場所 奈良弁護士会(奈良市中筋町22-1)

▶相談内容 相続遺言に関することに限る。(相談時間1人30分間)

▶定員 先着8人

▶申し込み 4月1日～16日までに問へ(受付午前9時30分～午後5時)

問 奈良弁護士会

(☎ 0742・22・2035)

■リウマチ医療講演・相談会

▶日時 4月21日(日) 午後1時～4時

▶場所 県文化会館 2階小ホール

▶参加費 無料(申込不要)

▶内容 講演①講師:西本憲弘先生
②講師:福居顕宏先生
相談会…上記先生による療養相談

問 日本リウマチ友の会奈良支部

森田方 (☎ 0743・53・9429)

■優良運転者の表彰申請について

▶申請期間 5月7日(火)～31日(金) 午前9時～午後4時
※正午～午後1時/土・日除く

▶表彰を受けられる資格

・桜井警察署宇陀警察庁舎管内在住の運転免許保持者
・自動車および原動機付自転車の運転を継続して行っている

▶表彰の種別 種別ごとに条件を満たしていることが必要

・ベストドライバー顕彰
・緑十字銅章・近畿交通安全栄誉章
※条件の詳細は問まで。

問 桜井警察署宇陀警察庁舎内

一般財団法人奈良県交通安全協会 宇陀地区協会 (☎ 82・0110)

■警察官(第1回)採用試験

▶第1次試験日

教養・論文試験…5月12日(日)
体力・口述試験…5月25日(土)、26日(日)のうち指定する1日

▶採用人員 大卒区分…男性39人程度、女性5人程度

▶受験資格 昭和61年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した方または来年3月末までに卒業見込みの方

▶受付期間 郵送・持参…4月19日(金)まで ※詳しくは問まで

▶その他 特別区分「武道A」・「サイバー捜査官」による試験も実施

問 県警察本部警務課採用係

(☎ 0120・351・204)

ホームページ <http://www.police.pref.nara.jp/>

宇陀市民のみなさんへ

ご存知ですか **グランソール奈良** で
人間ドック・脳ドック が受診できます

(国民健康保険で受診する場合は、市役所への申込みが必要です)

ドック受診後の
食事がいい!!



写真はイメージです

菟田野松井 8-1 **グランソール奈良**

TEL 0745-84-9333

ネットワークが社会を変えた! スマホで決済



PayPay

宇陀市初!!
PayPay使えます!

(当社調査 2019.2.22 現在コンビニ除く)

〒633-0236

榛原 母里 315-1

移動体 090-1133-3055

www.pasocare.com

パソコンの駅

さんでんき

☎0745-82-3055

税

金

軽自動車税の納期限は

5月7日(火)です。

税金は納期限内に納めましょう。

毎月19日は『うだ育児の日』

笑顔がたえないわが家、わが町
誰かがにっこり笑ったら、
「微笑み返し」してみましょう。

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)

お知らせ

■椿寿荘の営業のお知らせ
4月1日より椿寿荘の営業を再開させていただくことになりました。皆様にはご迷惑・ご不便をおかけいたしました。これまで同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

▶運営団体 NPO 法人宇陀の街づくり研究会 代表 松浦

問 椿寿荘 (☎ 83・1303)

募集

■時事英語学習会 参加者募集
日頃、テレビや新聞等で目にするニュースやトピックを海外のメディア

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 確定休(4・8月を除く)

市内65歳以上の毎日¥500入浴も始まりましたよ!

TEL 0745-83-4126

左下のクーポン券が市民特典! 癒されたい日は、あきののゆへ

アはどう伝えているかを知る勉強会です。一緒に学習しませんか。

▶日時 毎月2~3回(時間は未定)

▶場所 榛原総合センター(予定)

▶会費 会場使用料、資料代等 ※詳しくは問へ

問 倉野方 (☎ 82・1994)

■未生流いけばな教室 受講生募集 (公民館自主グループ)

季節のお花をいけてみませんか。

▶日時 毎月、第1・3木曜日 午後6時~8時

▶場所 榛原総合センター

▶会費 月額1,500円(会場使用料等) ※別途花代は実費

問 上原方 (☎ 090・2192・0735)

■フラサークル リノ 仲間募集

ハワイアンフラに興味をお持ちの方、一緒に和気あいあいと始めませんか。椅子に座っての手踊りのみも可能。お気軽にお問い合わせください。初心者大歓迎。随時見学可能。

▶日時 月2回程度

▶会費 1回1,500円(会場使用料、材料代等) ※詳しくは問へ

問 岡野方 (☎ 090・2069・1229)

■第2回宇陀市ネイスミスカップ (バスケットボール) 参加者募集

1891年にジェームズ・ネイスミス博士が考案したバスケットボールを試合とフリースロー大会で楽しみます。

▶日時 5月12日(日) 午前9時~午後5時

▶場所 大宇陀体育館

▶対象 小学生以上のチーム

▶内容 小学生・中学生・高校生の部・一般の部「県体予選」(各男・女)

▶申し込み 5月8日までに問へ

問 今西方 (☎ 090・5158・5697)

■ソフトテニス市民大会 参加者募集

▶日時 5月12日(日) 午前9時~午後6時

▶場所 大宇陀ふれあい交流ドーム

▶対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方

▶内容 一般男子の部 一般女子・スーパー壮年(65歳以上男子)の部

▶申し込み 4月27日までに問へ

問 清家方 (☎ 090・3948・0546)

■宇陀市民ゴルフ大会 参加者募集

▶日時 5月16日(木)・17日(金)

▶場所 ムロウ36ゴルフクラブ

▶対象 市内在住・在勤の方(小・中学生・高校生を除く)

▶申し込み 4月19日までに、市役所1階ふるさとテラスに設置の申込用紙に必要事項を記入のうえ提出。人数制限あり。

問 太田方 (☎ 83・0095)

■はならあと宇陀松山 実行委員募集

歴史的町並みを舞台に、アートイベントを展開する「はならあと」。アートイベントの企画運営に加わってくださる方を募集します。参加希望の方は、問へ。

▶次回会議 4月20日(土) 午前10時~

▶場所 報恩寺(大宇陀大東)

問 田川方 (☎ 080・2547・1980)

春 たたみもピカピカにしませんか?

畳も内装もすべておまかせ!

一級畳技能士 田中 かな

たたみ工房 0120-36-2960

インテリア 奈良県宇陀市室生龍口138(本店 香芝名張)

http://www.tatamikobotanaka.com/

docomo 以外の方も大歓迎! 参加費無料です!

スマホ教室随時開催中

参加費: 無料(何度でも可)
予約方法: 電話・または来店時に
日程: 随時行っています。

ドコモショップ 大和榛原店

住所: 宇陀市榛原7丁目16
電話: 0745-85-1211
営業時間: 10:00~19:00 定休日有

出張スマホ教室の開催場所を探しています。ご希望の方・団体様はご連絡下さいませ。

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

五味総合法務事務所

司法書士・行政書士 五味 愛直 (簡裁代理認定No.115031)

お気軽に相談ください 誠実な対応でお役に立ちます

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」

車い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

500円入浴券
平成31年4月末日まで有効
(1枚で2名様ご利用可)

宇陀を駆けた人々

高山 右近 篇 1

新たな澤城主

高山右近をご存じですか。戦国時代から江戸時代初期の武将で、キリシタン大名としても活躍しました。少年時代、右近は、ここ宇陀で過ごしました。

高山氏は、摂津国三島郡高山庄（現在の大阪府豊能町高山）出身の国人領主です。右近は、天文21年（1552）頃に生まれ、彦五郎と名付けられました。父の友照（別名：図書）は、三好長慶の家臣として松永久秀の与力となっていました。

永禄2年（1559）、松永久秀は、摂津の武士を率いて、大和に侵攻し、翌年には大和一国を支配しました。宇陀郡も松永久秀の勢力下となり、宇陀三人衆（宇陀三将）とも呼ばれた秋山氏・澤氏・芳野氏らは、伊賀国などへ逃れました。

宇陀へは、右近の父・友照が入り、澤氏に代わって、新たな澤城主となりました。この時、一緒に右近も澤城へと入ったのです。

永禄6年（1563）、宣教師が堺を訪問することを知った僧達は、



文・柳澤一宏（文化財課）

松永久秀に宣教師の追放を依頼しました。松永久秀は、宣教師と仏教についての知識のあるもので討論させた上で、なにか不審な点があれば追放しようと考え、高山友照と結城忠正を討論の審査役としました。この討論のなかで審査役のふたりは、キリスト教の教えに感化し、洗礼を受けました。高山友照は、熱心なキリスト教徒となり、家族や家臣、周囲の領主らに布教しました。

この頃の澤城内の様子を伝える史料としては、ポルトガルの宣教師・ルイスフロイスが書いた『日本史』があります。次号でご紹介することとしましょう。



一緒に考えてみましょう

言葉に関するクイズをひとつ。
次の「？」にあてはまるのは・・・

「？」が
ヒント：生きていくために必要なものです。

みなさんは「？」がりと聞いて、どんな言葉が浮かびますか？

自分は誰の助けを借りなくとも、一人で大丈夫という強がりの人はいませんか。自分がやらなくても、誰かがやってくれるだろうという面倒くさがりも困ります。

人との関係を考えるうえで、自分の独りよがりではダメですね。相手の立場に立って考えたり、話したりして、相手のことを知れたがりになっ

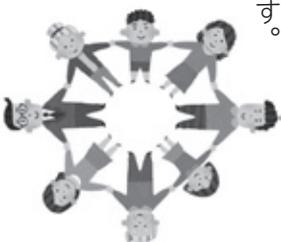
てほしいものです。
初対面の人に、なかなか話しかけにくいという恥ずかしがり的人也多いかもかもしれません。人と関わろうとするとは、決して目立ちたがりではありません。

本来、人は一人では生きていけないさびしがりで、人は誰かとつながって支え合っているから楽しさややりがいを感じるのではないのでしょうか。

ここでクイズの解答です。
人が生きていく上でなくてはならないもの。
それは人と人との「つながり」です。

人と人がつながるって、なかなかむずかしいものです。考え方や価値観、文化のちがいで、いろいろな人がいて社会をつくっています。だから相手の顔を見て、思いや気持ちを感じながら意志を通じ合うことが大事です。（相手の顔が見えないほうが言いやすいこともあるかもしれませんが。）

お互いのつながりを一層大切にしていくまちにしていきたいものです。



時	番組内容
6	まちの話題 ホットニュース
7	宇陀市政なう 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	宇陀市政なう お知らせ (静止画)
11	お天気カメラ
0	まちの話題 ホットニュース
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
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 お知らせ (静止画)
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)

番組内容	1日~10日	11日~20日	21日~末日
ホットニュース	○卒園式・卒業式 (大宇陀こども園・菟田野中学校・榛原西小学校)	○防災訓練(笠間地区まち協) ○さいとうしのぶ 絵本ライブ	○宇陀市障害者スポーツフェスティバル (ポッチャ大会) ○第3回地元再発見学習会(東榛原まち協)
(野菜たっぷり)フッキング	-	-	おからのクリームコロッケ、キャベツとツナの煮物
宇陀市政なう	市の取り組みや行政情報		
まちの話題	○ぴあ 深野ファンクラブ こんにやく作り体験 ○室生向洲 龍王ヶ淵 周辺葦焼き(向洲地区まち協) ○早春の蝶	○第12回 宇陀シティマラソン ○「宇陀地域医療介護連携ネットワーク 導入支援事業」視察の様子	○第1回 神武天皇 縁の地巡り ○室生 西光寺 しだれ桜まつり
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

Hello my ツピ

From: プレット
(榛原中・室生中)



皆さん、こんにちは。

最近、私の出身のカナダについていろんなことを思います。きっかけは、学校で文化の違いについて授業をしたことです。その時、カナダと日本の違いを話しました。授業のために、カナダのことについてたくさん調べていると、カナダで過ごした子どもの頃を思い出してとても懐かしい気持ちになりました。

カナダの音楽を聴きながら、その曲を初めて聴いた時を思い出しました。子どもの頃のカナダと今のカナダは色々変わったけれど、その曲は変わらず心に残っています。カナダの曲を聴くとカナダの景色を思い浮かべます。広くて美しい国です。その美しさは変わらない。その美しさを皆さんに紹介したいです。



カナダの太平洋緑国立公園の海岸



平成 31 年 3 月 1 日現在
※ () 内は前月比

総数	30,350人 (-78)
男	14,547人 (-14)
女	15,803人 (-64)
世帯数	12,957世帯 (-39)

私たちが、自分たちのこととして、いろんな視点において「備える」、そして記憶を風化させないことが重要だと思います。

東日本大震災から早8年の月日が経ちました。当時は、宇陀市からも職員が派遣され、中でも一般職員述べ52人は86日にわたって、宮城県気仙沼市の市民会館避難所で避難所の運営業務に従事しました。▼未だ浸水したままの家屋や大型船が街の中まで打ち上げられたままの集落など津波の痕が生々しく残る光景は、派遣職員それぞれの記憶に深く残っています。▼当時から交流が続く気仙沼の方によると、同市では災害公営住宅の建設や防災集団移転による宅地造成が進む中、公営住宅での孤独死や仮設住宅から移転できない方もおられ、まだまだ復興に向けて問題は残っているそうです。▼

ウッピーとツピ



ウッピー編集員が、時どきの想いを綴ります

今日の
Pick Up

第12回宇陀シティマラソン (3月10日)

当日は、あいにく少雨でのスタートとなりましたが、レース中には雨も上がりました。今回は県内外から約 1710 人の申し込みをいただき、ボランティアスタッフをはじめ選手、応援者など多くの方々にご参加いただきました。

例年になく肌寒い日となりましたが、みんなの元気で思い出に残る一日となりました。



この模様は、うだチャン11で紹介するほか、当日多くの方々に映っていただいた写真は市 Facebook でアルバムとして掲載しています。ぜひご覧ください。



宇陀市の代表として今年も激走！ ～県市町村対抗子ども駅伝大会 (3月9日)～



檀原運動公園で行われた本大会。市では昨年 12 月から小学 5 ～ 6 年生を対象に選手団を結成し、約 3 か月間にわたり厳しい練習を重ねてきました。結果は駅伝の部で 16 位、個人では第 1 区で 3 位の入賞がありました。参加してくれた皆さんありがとう。次回もみんなの参加を待っています。 ※この模様は、うだチャン11 でも紹介します。youtube でご覧ください。

【出場選手】

(出走順・敬称略)

※学校学年は大会当時

- 古波津あす乃(榛原東6)
- 日桴 暁(室生6)
- 植田 葵(大宇陀6)
- 日桴 聖(室生6)
- 前田和奏(榛原東5)
- 久本 優(榛原東5)
- 山添未桜(榛原5)
- 阿片珂華人(榛原東5)
- 小林鈴果(榛原東5)
- 河井椋祐(榛原5)
- 北川蒼空(榛原5)

【個人入賞者】

■ 駅伝の部

古波津あす乃
(区間 3 位)