

うだ 6

令和元年



私たち

令和元年 家族になりました!

岸田貴臣さん・裕子さん（榛原榛見が丘）
結婚を機に市外から転入してきました。周りの方々はみんな温かく接してくれます。美しい自然に囲まれて、新しい生活を楽しく過ごしていきたいです。（5月6日入籍）

中谷節哉さん・美幸さん（大宇陀塚脇）
生まれ育ったこの美しいまちで新たな家族を持つことができました。これからいろんなことがあると思いますが、2人でぼちぼちがんばっていきます！（5月1日入籍）



- 特集：まだまだやるぞ！マダヤール ○○ 2
- 中小企業の事業活動を支援 ○○○○○○○ 8
- 広報うだ 全国広報コンクールで入選 ○○ 9
- 薬草でリフレッシュ！薬草講座開講 ○○ 22

高齢になっても元気で過ごしたい

健康都市ウエルネスシティ宇陀市では、高齢になっても、元気で生活ができる期間（健康寿命）を延ばすことを目指しています。

宇陀市の女性の平均寿命は約89歳、男性は約85歳と、年々長寿になる一方、介護が必要な期間（要介護2以上）は、男性が平均約2年間、女性に關しては約4年間となっています。

高齢になっても、できる限り元気で過ごしたいものですが、宇陀市で軽度介護者の方が介護保険サービスを受けることになった原因を見てみると、最も多かったのが「加齢による足腰の衰え」次に「骨折や転倒」が続いています。

また、高齢になると体力や気力は次第に衰えがちになりますが、特に50歳を過ぎると、定期的な運動をしていないと、人間の筋力はますます低下すると言われています。また、筋力が低下すると関節などにも負担がかかり、関節疾患を引き起こす原因になります。

そうならないために、市では高齢者の皆さんが、社会参加し、生きがいとなる趣味や運動に取り組んでいただけるよう、介護予防の事業を行っています。

これからも元気で過ごするために、できることから始めてみませんか。



介護福祉課主幹
中野 成美

まだまだやるぞ！

マダヤール

今回の特集では、市内で取り組んでいる介護予防の“マダヤール”事業を紹介します。高齢になっても、元気で生活できるよう、できるだけ体を動かし、活動している方々取材しました。

問 介護福祉課 (☎82・3675 / IP ☎88・9088)
医療介護あんしんセンター (☎85・2500 / IP ☎88・9480)

マダヤールに参加されている皆さん



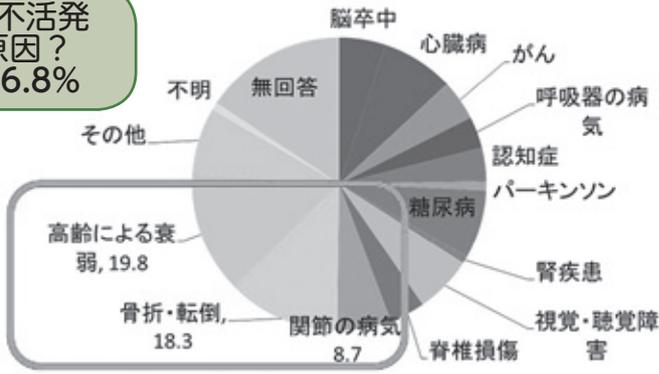
介護が必要になったのは、「生活の不活発」が原因?

平成29年5月に実施した、「宇陀市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」では、介護が必要となった方の原因で最も多かったのが「加齢による足腰の衰え」と「骨折や転倒」になっています。

歳を重ねても元気でいる秘訣は、「もう歳だからしかたがない」とあきらめるのではなく、日常生活での家事や役割はできる限り続ける事、また、積極的に家から出て各種サロンや老人クラブの活動、趣味の活動など様々な社会活動に参加することが大切です。

介護が必要となった原因

生活不活発が原因?
約46.8%



「こんな事から」閉じこもりがちになります

大きな病気をされていなくても、不活発な生活が続くと、介護が必要な状態になりやすい悪循環があると言われています。

まずは、外出の機会が減り、家にいる時間が長くなると、日常生活でも活動が低下します。活動が低下することで、食欲が低下、栄養のバランスが悪くなることで筋肉量が少なくなり体力が低下します。

そうなると、「閉じこもり」がちになると言われています。

ますます虚弱になり悪循環が進み、介護が必要な状態や認知症になるリスクが高まることわかっていきます。

虚弱になりやすい悪循環



市では昨年度より、高齢者の皆さんに「基本チェックリスト」を郵送し、「高齢期の虚弱の悪循環」になるおそれのある該当者の方を見つけ、運動教室などへの参加を呼びかけています。まずは、自分自身でチェックしてみましょう。(基本チェックリストの一部抜粋)

3つ以上該当のあなたは要注意!

「こんなときどうするの?」



そんなときは

マダヤール

の対象者です。



介護福祉課
高齢福祉担当
今西 光弘

運動機能状態を確認してみましょう!

- 階段は手すりや壁をつたって昇る
- いすに座った状態から何かにつかまって立ち上がる
- 15分くらい続けて歩けない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安は大きい

まだまだやるぞ！ マダヤールってなに？

(宇陀市短期集中型通所Cサービス)

昨年10月から実施している、宇陀市短期集中型通所Cサービス事業。おおむね3か月間で運動・栄養・口腔等の要素を組み合わせたプログラムを集中的に提供することにより、利用者が生活機能を向上させ介護保険を卒業して、地域資源を活用した健康づくりや介護予防に取り組むことができるようにします。



だれでも
参加できるの？

基本チェックリストにより事業の対象となった方で運動の効果が得られると見込まれた方が参加できるよ。



どこで
やっているの？

大宇陀・菟田野の方は「大宇陀ラガール」（場所は大宇陀人権交流センター）。榛原の方は「ゆあほうむ榛原」。室生の方は「室生園」でやっているよ。



どんなこと
やっているの？

1回150分程度で週に1回、3か月間実施。体調チェックのあと口の体操や手足の体操、リズム体操、セラバンドを使った体操などを行っているよ。

血圧高くない？

(運動例)



▲体調チェックしてから体操するよ



▲口の体操 大きな声で「ぱ・た・か・ら」



▲頭の体操 だんだん早くなるよ



▲歩行訓練 歩いて大事だからがんばるぞ！



▲足の指の体操 「ゲー・チョコキ・パー」



▲頭を使って指の体操 これが難しい！



▲ゴム製のセラバンド。負荷をかけて体操すると効果的



▲セラバンドを使って上半身の体操



▲セラバンドを使って下半身の体操

室生園



少人数の穏やかな空間

利用者の方と温かい心のつながりを大切にしています。「ここに来て良かった」と思ってもらえるようにがんばっています。定員は5～6人と少人数ですが、穏やかな空間を提供しています。デイサービスを併設しているため、休憩時には、デイサービスの行事（踊り、カラオケ等）も楽しんでいただいています。



室生園
奥田 太一 郎さん

ゆあほうむ榛原



介護予防を楽しもう！

家庭での役割、趣味活動など今の生活スタイルをこれからも楽しむためには、何が必要なのか？介護予防についてよく知る介護の専門スタッフが皆さんをサポートします。仲間と一緒に体を動かして汗をかき、楽しくしゃべって笑い、マダヤールは皆さんを「まだ、まだ、やれる！」と気持ちを前向きにしてくれる場所です。



ゆあほうむ榛原
松田 慶さん

大宇陀ラガール



最高齢は93歳！

「少しでも自分でできることをする」が目標。送迎場所は自宅までではなく、利用者一人ひとりの体力に合わせて相談し、決めた場所まで歩いてもらっています。また、体調チェックの時間を有効活用し、頭のトレーニング（数字計算など）を行っています。看護師から、季節に応じた、お話しや豆知識なども情報提供しています。



大宇陀ラガール
福谷 佳純さん



マダヤール 卒業後は…

各地域で実施している **いきいき百歳体操** に参加して運動を続けよう！



現在、市内の50か所750人が「いきいき百歳体操」を行っておられます。3～5人以上で週1回実施することが必要ですが、場所はどこでもOK！30分の映像を見ながらゆっくり体操します。椅子に座った体操が中心です。



代表 松本 淳子さん
(大宇陀野依)

「マダヤール」を卒業後、体操する場所がなかったため、地元の方をお願いして、4月から自分たちで「いきいき百歳体操」を立ち上げました。

現在21人で活動し、週1回集まるのが楽しみです。体操は一人では続けることが難しいですが、みんなでおしゃべりしながら続けています。また、外出することで服装を考えたり、会場まで歩くことで筋力も付きました。

命ある限り、自分の身の回りのことは自分でしたいですね。



マダヤールや高齢者の方に合わせた介護予防へのアドバイスなど、詳しくはお問い合わせください。

医療介護あんしんセンター (☎85・2500 / IP ☎88・9480)

松阪市・東吉野村・宇陀市 観光交流連携協定締結式



写真左から▶
宇陀市 高見市長
松阪市 竹上市長
東吉野村 水本村長

2市1村が国道166号を軸に連携！ 観光交流連携協定を締結

問 商工観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081)

4月19日(金) 東吉野村役場において、「松阪市・東吉野村・宇陀市観光交流連携協定締結式」が行われました。

松阪市・東吉野村・宇陀市は、国道166号によって三重県と奈良県を結ぶルートとしてつながっており、相互に自然・歴史・文化などの資源を活かした地域振興に取り組んでいます。

本協定は、同路線を軸にした交流人口の増加や移住・定住を促進していくことを目的としています。

今後は、協定に基づき沿線の自然・歴史・文化などの資源を活かした観光PR、道の駅を中心とした情報発信および産業振興、移住・定住促進のための情報交換や情報提供および民間交流を行うこととなっており、今年度は、166号の沿線のルートマップを作製する予定です。

締結式で高見市長は「歴史や自然などの観光資源を、この連携を通して互いに発展させていきたい」と述べました。

R元年度版

応援しますうだちから(市民活動)！ 地域づくり支援メニュー 市ホームページで公開中！

問 企画課 (☎82・1362 / IP ☎88・9074)

市では、「みんなが生きがいをもって暮らせる魅力ある健幸なまち 宇陀市」を輝く歴史と文化の息づくまちとして将来像を定めています。

それを基に「1. 健幸なまち」「2. 暮らしやすいまち」「3. 活力あるまち」「4. 生涯輝くまち」「5. 自然豊かなまち」「6. 地域力を発揮するまち」の6つの目指すまちの姿の実現に向けて、様々な分野でのまちづくりを市民の皆さんとともに取り組んでいます。

平成28年度より、地域コミュニティ活動や健康福祉(ウェルネス)、環境など、特に市民生活に関係の深い本市の団体向け支援メニューをとりまとめた「地域づくり支援メニュー」を作成し、市ホームページで公開しています。

冊子化せず、ホームページ上での閲覧を原則としていることから、最新の情報を発信することが可能となっておりますが、紙媒体での提供をご希望の場合は、企画課にて配布しておりますので、お申し出ください。

官民連携により、「ともに支え合い、活気あふれるまちづくり」を促進していくため、本冊子をぜひご活用ください。



14. 移住定住交流推進支援事業	
趣旨・目的	都市住民等を受け入れる移住や交流人口の増加等につながる地域交流の推進に、地域を活性化することを目的として、市町村等または地域団体等が自主的・主体的に実施する、移住・定住・交流を推進する事業に対し支援する。
2. 事業内容	
内容	都市住民等の移住・定住・交流の推進や住民同士の交流を推進することにより、地域を活性化し、次の基準に適合するものとする。 (1) 助成対象団体、もしくは地域団体等が自主的・主体的に実施するものであること。 対象決定のみに係る事業については対象外とする。 (2) 達成後の事業展開が明確であり、継続・発展して実施される認められること。
対象団体	まちづくり協議会、NPO(特定非営利活動団体)、ボランティア団体
対象事業	

宇陀市 地域づくり支援

検索

部落差別をはじめとするあらゆる差別の解消の推進へ！

問 人権推進課
(☎ 82・2147 / IP ☎ 88・9077)

「宇陀市部落差別をはじめとするあらゆる差別の解消の推進に関する条例」を施行しました

これって、
どういう内容？



平成 28 年に「障害者差別解消法」「ヘイトスピーチ解消法」「部落差別解消推進法」の人権 3 法が施行されました。

このことを受け、市が人権尊重のまちづくりを目指すため、「宇陀市における部落差別撤廃とあらゆる差別をなくすことを目指す条例（平成 18 年施行）」を、この度、新たに「宇陀市部落差別をはじめとするあらゆる差別の解消の推進に関する条例」として一部改正し、平成 31 年 3 月 25 日の宇陀市議会で可決され、4 月 1 日から施行しました。

第 1 条

この条例では、法の下での平等を定める日本国憲法、世界人権宣言、部落差別解消推進法等関係法令を踏まえて、基本理念を定め、市および市民の責務を明らかにし、人権が尊重され、差別のない平和で明るい地域社会を実現することを目的としています。

第 2 条

「市民 1 人 1 人が差別の存在およびこれらの差別を許されないものとして認識し、解消する必要性について理解を深めることができるように努め、人権を大切にし、誰もが尊重される共生の宇陀市を実現させることを旨として行われなければならない」と基本理念を定めています。



第 1 条では目的を、第 2 条では基本理念を定め、そのほかの条文では、相談体制の充実、施策の総合的・計画的推進、実態調査などを定め、目的実現に向けた道筋を示しています。

◀ 人権イメージキャラクター
人 KEN あゆみちゃん

人権は誰にとっても身近で大切なもの、そして互いの努力によって守られるものです。しかし社会には依然、様々な人権侵害が後を絶たない現実があります。

私たちには、人権に関する学びなどをおして、人権感覚を身につけることが大切です。そして、互いの人の痛みやつらさを自分に置き換えて感じられる力を育てていきたいものです。

「人権」とは「すべての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」「人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらにして持つ権利」のことです。



人権イメージキャラクター▶
人 KEN まもるくん



子どもフェスタにて、人権推進委員の方々による人権紙芝居の様子▲▶



市内でがんばる事業者さんを応援！

中小企業の事業活動を支援します

問 産業企画課 (☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075)

宇陀市がんばる中小企業支援事業補助金

市では、市産業および経済の活性化を図るため、市内の中小事業者などが行う施設改修、設備投資、また国の補助事業を取得するために必要な外部委託(コンサルタント業務委託)などに対し、その経費の一部を助成します。

【補助対象経費】

■施設改修

市内事業者と契約して行う既存施設の改修工事費で、次に掲げるものは除きます。

- 住宅部分または施設と別棟の倉庫、駐車場等の改修工事
- 造園、門扉、塀又は外構のみ
- 下水道接続のみとなる配管工事
- 住宅を含む場合の合併処理浄化槽設備工事
- 施設改修工事を伴わない解体工事
- 施設改修や内装改修を伴わない電化製品等の取替工事

○中古品またはリース契約に基づくものでないこと

○市内の施設に設置するものであること

■外部委託等

国への補助金申請のための外部への委託経費およびコンサルタント業務委託経費

【申請期間】 6月3日(月)～28日(金)まで

【審査】 審査委員会による審査を行います。

【補助額】

■施設改修、設備投資

補助対象経費の1/2以内の額で、上限100万円。ただし、補助対象経費の合計額が50万円以上のものに限る

■外部委託等

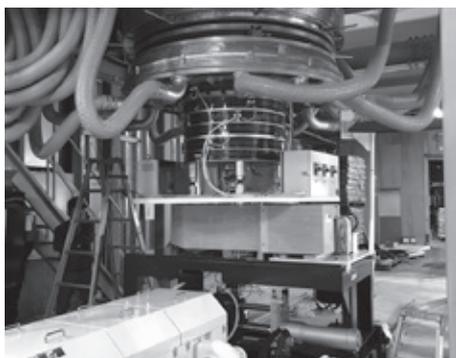
補助対象経費の全額。ただし、上限20万円

■設備投資

次のいずれの要件も満たす設備投資費

○取得価格がひとつにつき10万円以上であること

○事業の拡大や生産効率の向上またはサービスの向上につながり、直接的に事業の用に供するものであること



▲昨年度、同補助金により宇陀化成工業で導入された新大型成型機

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)の指定について

問 危機管理課 (☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070)

問 奈良県中和土木事務所計画調整課 (☎ 0744・48・3071)

奈良県では今年、土砂災害防止法(土砂災害から地域の皆さんの生命を守るための法律)に基づき、菟田野地域および室生地域における土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)が指定されました。

指定状況の公表により、土砂災害のおそれがある区域をお知らせすることで、地域の皆さんには自主避難や防災活動などに役立てていただくことができます。

指定区域の情報については、宇陀市危機管理課、菟田野・室生地域事務所、奈良県中和土木事務所でご覧できます。

なお、大宇陀地域、榛原地域についても、今年中に指定される予定となっています。

奈良県ホームページ「土砂災害警戒区域等の指定状況」
(<http://sabo-yr-etsuran.pref.nara.jp/>)
でも閲覧していただけます

防災の基本は、まず自分たちの地域の状況を把握することです。「自助・共助」を心がけ、みんなで防災に負けないまちづくりを目指しましょう。「安全・安心メール」への登録もお願いします。



危機管理課主幹 吉岡▶
奈良県広域消防組合
消防本部より出向

※土砂災害特別警戒区域(通称:レッドゾーン)とは
土砂災害警戒区域(通称:イエローゾーン)の中でも、土砂災害が発生した場合「建築物に損壊が生じ、住民の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域」で「一定の開発行為や居室を有する建築物の構造が規制されている土地の区域」のことです。

広報うだ (平成30年12月号) 全国広報コンクール入選!!

宇陀市初の快挙!

各都道府県での審査を通過した、全国の自治体広報紙が集まる中、今回、宇陀市が初めて入選することができました。県内で3年連続の選考となった本市が出展したのは「広報うだ平成30年12月号」。この号では、「ボクにとってのあたりまえ」と題し、近年よく耳にする「発達障害」を特集しました。

皆さんと一緒に作る広報紙

私たちは「広報紙づくりに住民の方に参加していただくこと」をモットーとしています。この特集についても、実際に中西さんファミリーにご協力いただき、市の広報紙として、どんなことを伝えたいか? 伝えるべきか? を一緒に考えました。

取材にご協力いただいた中西さん

紙面をとおして、「自閉症の障がいを抱える哲亜のような子どもが、皆さんの身近にいるんだよ」ということを知ってもら

いたかったし、同じようなお子さんを抱える家族の方の思いも少しは代弁できたら、と取材に協力させてもらいました。

また、実際に紙面を読んで「考えるきっかけになった」や「子どもと一緒に読んだ」など、市民の方から声をかけられました。私たち自身も、このように公的な媒体で紹介されたことで、活動の場や人の輪が広がったように感じています。

特集を担当した広報担当者 岡本

身近なことだけど、あまり詳しく知られていない障がいについて、以前から「何か市民の方に伝えることができないか」と思っていました。この取材をおして、知ることの大切さや一歩踏み出す勇気を再認識することができました。

市民の方には、いつも取材をさせていただけますが、その時の出会い(縁)にはいつも感謝しています。これからも、皆さんと一緒に広報紙を作っていきたいと思えます。

宇陀市スタイルの広報紙

これまで紙面の作成にあたっては、多くの方々から、お話だけでなく、アイデアやご意見などさまざまな声をお寄せいただきました。時には紙面を彩るモデルにもなってもらいました。

今回の受賞は、皆さんからのご協力による賜物だと感謝しています。

本紙は、決して洗練されたデザインでもないし、まだまだ見直すべきところがたくさんあります。ですが、これからも皆さんの姿や思いを紹介する、紙面に市民が登場するのが「宇陀市にとってのあたりまえ」のキラリと光る広報紙を目指して職員一同がんばっていきます。

これからも皆さんのご支援をよろしく願います。ありがとうございました。

(秘書広報情報課 担当…植松)

▲特集「ボクにとってのあたりまえ」を担当した秘書広報情報課 岡本(写真右)と取材に協力いただいた中西さんファミリー-哲亜くん・海七くん・依理子さん(大宇陀)



う え ん し ま す 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 枚方宿『くらわんか 五六市』への出店

〜菟田野まち協〜

4月14日、今回で3年、9回目の出店になります。枚方宿『くらわんか五六市』は、江戸時代の東海道五十三次は有名ですが、実際には大阪までの五十七次の宿場があり、「枚方宿」はその五十六番目の宿場町として栄え、三十石船でやってくる客に「餅くらわんか」「酒くらわんか」と声を掛けたようです。

そんな五六市に菟田野の魅力を発



▲沿道の賑わいの様子

信するとともに、市外の多くの方に菟田野地域の自然や産業・資源を知ってもらい、菟田野を訪れて頂く機会を作っていくために、そして将来的には定住化を図っていくためにPR活動として出店しています。

当日の出店には、まち協委員5人で臨みました。午前中は曇り空の中まずまずの人出でしたが、午後からは雨が降り出し、人出もまばらになってしまいました。

そんな中でも、菟田野の新鮮野菜や山菜を求めて多くの方々に来店いただけるようになってきました。

そのほかにも、特産品として毛皮革のアクセサリーや磨き丸太のツール、草餅、醤油なども販売しています。

何回か出店する中で「菟田野知ってる」と言われる方が増えてきており、わざわざ菟田野の出店を探して

② 第6回桜まつり

〜大宇陀政政まち協〜

4月13日、旧守道小学校体育館において、「えがおでつなごうさくらまつり」をテーマに「桜まつり」を開催しました。

第6回目となり、地域のお祭りとして定着し、今までで最多人数の参加がありました。新たにスパーボールすくい、当てものを追加し、また小さな子どもたちがくつろげるよう、キッズコーナーも設けました。多くの人に見てもらえるように展示コーナーも充実



▲出店風景

来店していただいている方もおられます。

近い将来には菟田野でも「五六市」のような賑わいの場を作っていきたいと考えています。



▲人気のわたがしコーナー

させ、絵手紙教室での作品や、地域内の名所ポスターを展示しました。

まち協のスタッフが腕によりをかけたおもてなしや、お楽しみ抽選を大人用と子ども用に分けるなど、随所に工夫し、子どもから高齢の方まで多くの方に楽しんでいただきました。

今後も世代間交流や地域間交流の場として、より広がりを目指し取り組んでいきます。



▲楽しく交流ができました



ウイキョウ

ウイキョウは、茎や葉に芳香がある南ヨーロッパ原産の植物で、現在は各地で栽培されている多年草です。ウイキョウの別名はフェネルといひ、漢方薬として、また香辛料として使用されています。ウイキョウの葉は「魚のハーブ」といわれるほど魚料理によく合います。葉にある強い芳香と、さくさくとした歯ごたえを生かし、若葉をみじん切りにし、ミンチなどと混ぜて餃子の中身として入れるとおいしい一品になります。ウイキョウの葉や塊茎を食べると、消化不良や食後の胸焼けに効果的で、母乳が少ない人は食べているだ

けでよく出るようになります。果実を採集し乾燥した生葉「茴香（ういきょう）」は、芳香性健胃、去痰剤となり、消化を促進し、口臭を消し、乳汁や胆汁の分泌促進作用があります。風呂に入れて入浴すれば体も温まります。

ウイキョウの小さな花は、茎から離れて四方に散ったように咲きます。花火のようなので、初夏の切り花としても喜んで使用されるようになり、ウイキョウの使用が、薬用、食用から観賞用にも広がっています。



▲消化不良や食後の胸焼けに効果的なウイキョウ（別名：フェネル）
※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（やくそうしょうよう）
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

令和元年度まちづくり活動応援補助金の交付事業が決まりました！

団体名	事業名と活動の内容
べんいちこんしんかい べん一魂心会	【一魂心会による室生活活性化計画！ 室生寺もみじ祭りに於ける 『お客様に対するおもてなし』】 賑わいをつくり、お客様に楽しい気持ちになっていただき、室生寺門前町の活性化を図る。
三郎岳景観 石仏群保存会	【室生原山にぎわいの拠点づくり事業】 三郎岳付近には、山つつじ・山桜が群生し、冬には霧氷が見られ景観が良い。観光振興や地域景観の保全と文化遺産の保存・伝承、交流の拠点づくり。
宇陀市の 神話と歴史を 考える会	【日本刀の祖『天国』の郷を訪ねて！】 宇陀が日本刀発祥の地として、菟田野稲戸にある天国の井戸・天国の鍛冶屋跡を巡り、現在名工「河内国平作」の展示、国平鍛刀場で刀剣作り見学を行う。
にっこり会	【空き家改修の民家を利用した市民による 市民の為の市民文化講座】 市民の自主性と主体性を引き出し、コミュニティの活性化を目指し、引きこもりがちな高齢者がいない町にする。
宇陀スカイ ランタン プロジェクト	【宇陀スカイランタンフェスティバル】 多世代の方に大空に舞うスカイランタン（LED）に書き留めた思いを無数のランタンに乗せる。地元食材や資源を使い産業の発展も目指せる飲食店も出店。
芳野城を 守る会	【芳野城を中核にした地域活性化事業 （芳野城夢プラン）】 芳野地域の歴史や史跡を知る取組は、地域住民の連帯意識を高め地域を活性化させる事ができる。道案内板の設置や歴史学習会、芳野ほたる祭などを開催。
うだ子ども能 楽教室	【うだ子ども能楽教室】 伝統文化の能楽をプロの能楽師から手ほどきを受け、子どもたちの心を豊かにし、伝統を継承。能楽を通して、正しい礼儀作法を身につける事ができる。
うたの夢街道 実行委員会	【～町おこしは人おこし～ 魅力発見♪うたの手づくりフェスタ♪】 「健康なからだを作るう」 「手づくりしよう」を軸に菟田野地域で活躍する人や、モノに触れて、知り、体験を通じて交流を深める事業を開催する。

※活動の詳細い内容については、市ホームページでご覧になれます。

まち協などの催し予定 6月 (5月14日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
1	土	防災訓練	大宇陀中央地域 まち協協和分会
2	日	「おかげ祭り」宇陀マルシェ出店協力	榛原地区まち協
8	土	蛍の夕べ	内牧地域まち協(協賛)
9	日	本郷ふれあいサロン	本郷まち協
23	日	宇陀スカイランタン フェスティバル	宇陀スカイランタン プロジェクト
		うたのニューススポーツ大会	菟田野まち協
		第7回上龍門地域探訪(大熊地区)	上龍門地域まち協
26	水	買い物支援出前トーク	菟田野まち協
30	日	認知症セミナー	大王地区まち協

2019 弁財天 石楠花まつり

5月3日～5日

室生弁財天（田口元上田口）にある石楠花の丘では、地元実行委員会による「石楠花まつり」が開催されました。当地は、山間の比較的標高の高い所に位置することから、石楠花の開花は平地より1週間ほど遅く、今年もゴールデンウィークに見ごろを迎えました。弁財天石楠花の丘では、石楠花を媒体として一人でも多くの方にこの地を訪れていただくことで地域の活性化に繋げようとこれまで取り組んでこられました。



3日～5日は地元の方による出店もあり、開花期間中に2,000人以上の方が当地を訪れ、のどかな雰囲気の中で花を楽しまれています。



大宇陀福祉会館耐震改修工事の見学会

4月27日

大宇陀拾生にある大宇陀福祉会館は、明治36年の建築から100年以上が経過しています。

昨年度より、耐震改修並びに大規模改修工事を実施していますが、平成最後のゴールデンウィークに現在工事中の福祉会館の現場見学会を開催しました。

当日は30人の参加者があり、工事完了後は見えなくなる場所も見ることができ高評にて終わることができました。

新しく生まれ変わるまでしばらくお待ちください。



▲改修前の福祉会館

◀説明を受ける参加者



鳥見山つつじ祭り

5月6日

鳥見山公園において、宇陀市観光協会主催による「鳥見山つつじ祭り」が開催されました。

新元号の「令和」は、万葉集にゆかりのある元号で、市内にも万葉歌ゆかりの地などに万葉歌碑が建立されており、鳥見山公園にも建立されています。

令和元年初となる祭り当日は天候に恵まれ、高見市長や関係者が、山開きと鳥見山を訪れるハイカーの安全祈願を行う神事を行った後、NPO法人 日本蜜蜂の会の植平理事長から、つつじの名所として子どもたちに引継ぐため寄贈いただいた、つつじの苗の記念植樹を行いました。

この後、和太鼓「榛」の皆さんによる勇壮な演奏などがあり、来場された方々は、美しいつつじの花を眺めながら初夏の一日を楽しまれておられました。



▲子どもたちによるつつじの苗の記念植樹



▲安全祈願を行う神事



▲和太鼓の演奏



思わず考えちゃう
 著者：ヨシタケ シンスケ
 出版：新潮社

「いわゆる男女の仲って何?」「他人のストーリーの袋が気になる」「孤独感を、どう解消するか」…。ついつい考えすぎちゃう絵本作家が、まじめな事から世にも下らぬ事までスケッチと共に書きとめる。
 (中央図書館所蔵)



かめくんのさんぽ
 なかのひろたか さく・え
 出版：福音館書店

今日はいい天気、かめくんはごきげんで散歩に出かけます。わにくんや、かばくんも誘いますが、みんなお昼寝中。かめくんは、ひとりで散歩することに。ところが途中で転んでびっくり返ってしまっ…。
 (中央図書館所蔵)

図書館からの **まめ知識** Vol.63

例年、近畿地方は6月の7日頃に梅雨入りになるんだとか……。梅雨と聞くと気持ちも何となく沈みがちになりますね。でも、紫陽花やかたつむり、田んぼの蛙たちは、雨が降るこの季節を待ち望んでいるのでしょね。

そこで、今年は私たちも雨を楽しんでみてはいかがでしょうか？いつも以上にじっくりと本を読んでみる良い機会ととらえて・・・金子みすゞさんの詩のように、雨に感謝して梅雨を楽しみましょう！

『お日さん、雨さん』 金子 みすゞ

ほこりのついた しば草を
 雨さん あらって くれました。

あらってぬれた しば草を
 お日さんほして くれました。

こうしてわたしが ねころんで
 空をみるのに よいように。

おはなし会やその他のお知らせは P23

宇陀市吹奏楽フェスティバル

4月29日

文化会館において「第3回宇陀市吹奏楽フェスティバル」が開催され、市内4中学校および2高等学校の吹奏楽部、そして宇陀市市民吹奏楽団による工夫を凝らした特色のある演奏が繰り広げられました。

ゲストとして、曾爾中学校音楽部と社会人の合同グループ「ほら吹き隊」による演奏や、奈良県警察音楽隊による演奏も加わり、大変にぎやかな演奏会となりました。

エンディングでは、出演者全員により「風になりたい」を合奏し、迫力あふれる音楽が響き渡りました。また、「ふるさと」の演奏に合わせて合唱し、会場の皆さんが一体となり楽しいひとときを過ごしました。



平成30年度 県体育協会 会長賞・奨励賞を受賞

3月18日

奈良ロイヤルホテルで「平成30年度奈良県体育協会会長賞・奨励賞」の授与式が開催され、平成30年度中に各競技で優秀な成績を残した選手が受賞されました。
 (順不同・敬称略) ※ () 内は、受賞時の学年です。

- 会長賞(個人)
 - [自転車] 馬越裕之(榛生昇陽高校3年)全国高等学校選抜自転車競技大会(1位)、ジュニアトラックアジア選手権大会(2位)
 - [馬術] 中村公子(シュタル・ジーク)世界選手権大会(3位・5位)、国民体育大会(1位)
- 奨励賞(個人)
 - [自転車] 岩田聖也(榛生昇陽高校1年)国民体育大会(3位)、今西瑠花(榛生昇陽高校1年)近畿高等学校自転車競技大会(1位)
 - [ウエイトリフティング] 佐野暉(榛生昇陽高校3年)国民体育大会(2位)
- 奨励賞(団体)
 - [バレーボール] 菟田野中学校 全国中学生体育大会(3位)



参加費無料
すくすく
コンサート

親子で楽しく音楽を楽しみましょう。直接、総合体育館に来てくださいね。

- 【日時】 6月7日（金）
受付：午前9時30分
10時～11時30分
- 【場所】 総合体育館
- 【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
- 【内容】 お話しや歌、リトミックの楽しいコンサート
- 【持ち物】 上靴、下靴を入れる袋、水筒、タオル、親子とも動きやすい服装

☎ 84・9925 (菟田野松井473の1)
子育て支援センター
お知らせ



♪♪ 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

6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

日	月	火	水	木	金
	3 	4 	5 ★ つどいのひろば (大宇陀こども園)	6 保健師相談日	7 開放中止 (すくすくコンサート) 榑原総合体育館
10 	11 ※家児相談日	12 ★ つどいのひろば (榑原北保育園)	13 1歳児親子教室 (合同)	14	15(土) パパと遊ぼう
17 子育て講座 (親子リトミック)	18 お弁当の日	19 ★ つどいのひろば (室生こども園)	20 	21 0歳児親子教室 (ばなな)	
24 0歳児親子教室 (ばいなっふる) なかよしひろば	25 ※家児相談日	26 ★ つどいのひろば (大和富士ホール)	27 ミニ誕生会 ALT 「英語であそぼう」	28 2歳児親子教室 (合同)	

～土曜日の午前中、開放～
パパと遊ぼう！

日頃、なかなか「すくすく」に一緒に行ってもらえないパパと、楽しい時間を過ごしましょう。

- 【日時】 6月15日（土）
午前9時～正午
- 【内容】 「レインボーさんが来るよ！！」（11時から）
楽しい音楽を一緒に歌ったり、身体を動かしたりします。

参加費無料
～子育て講座～
親子リトミック

楽しい曲に合わせて、身体も心も弾んでみませんか？

- 【日時】 6月17日（月）
受付：午前9時30分
10時～11時30分
- 【対象】 市内在住の満2歳～3歳児のお子さんとその保護者
- 【定員】 12組程度
(定員になり次第締切)
- 【講師】 リトミック教室
三好 美穂先生
- 【持ち物】 水筒、タオル、親子とも動きやすい服装
- 【申し込み】 6月3日～☎へ

→ 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】 6月24日（月）
午後2時30分～3時30分

【内容】 手形足形アート
【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)

【持ち物】 水筒、タオル、帽子

ALTの先生が来るよ
英語で遊ぼう！
※申込不要

小さい頃から、本物の英語に触れる事って大事なことです。
歌あり ダンスあり 楽しい英語の時間を一緒に過ごしましょう

【日時】 6月27日（木）
午前9時30分～11時30分

【講師】 ジョセフ ラオ先生

児童手当 現況届の手続き

児童手当を受給している方は、児童手当現況届を提出してください。

対象者には、5月末頃に現況届用紙を送付しています。

【申請期間】 6月3日(月)～28日(金) ※開庁時のみ

【必要なもの】 ○現況届用紙 ○認印 ○受給者の健康保険証
○別居監護申立書(児童と別居の場合) →受給者が養育する18歳までの児童が市外に居住している場合は、児童を含む世帯全員の住民票(本籍・続柄の記載があるもの)を添付。

児童手当は6・10・2月のそれぞれ15日(土・日、祝日の場合は、その前の平日)に、各月の前月分までを支給します。

※現況届の提出がない場合、6月以降の手当が受けられなくなる場合がありますので、必ず提出してください。

【申請場所】 市役所ふるさとテラス・各地域事務所

- 問 こども未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)
- 問 大宇陀地域事務所 (☎ 83・2251 / IP ☎ 88・9195)
- 問 菟田野地域事務所 (☎ 84・2521 / IP ☎ 88・9188)
- 問 室生地域事務所 (☎ 92・2001 / IP ☎ 88・9182)

ぴかぴか1年生 応援事業

小学校または中学校の新入生がおられる家庭へお祝い金としてウッピー商品券を支給します。

【対象】 小学校1年生または中学校1年生の児童の保護者で、市内に住所を有し対象児童と生計を一にしている方

【給付額】 対象児童一人につき1万円分

【申請期間】 6月3日(月)～28日(金) ※開庁時のみ

【申請場所】 市役所ふるさとテラス
※ぴかぴか1年生応援給付金は申請と同時に給付するため、市役所のみのお受付となります。



問 こども未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)

★市ファミリー・サポート・センター★ 子育てサポーター養成講座

子育て中の家庭を応援するサポーターの養成講座です。子育ての経験がある方や、子育てに関心のある方は、どなたでも受講できます。講座修了後は、ファミリー・サポート・センターに登録することができます。

【日時】 7月12日・19日・26日
8月2日・23日・30日
9月6日・12日 【全8回】
午前10時～11時30分

【場所】 市役所 会議室

※8月2日・9月12日は子育て支援センター

【定員】 10人程度

【対象】 市在住で子育て支援に興味がある20歳以上の方で、本講座をすべて受講できる方

【申し込み】 6月24日までに問へ

【その他】 託児が必要な方は、申込時にお伝えください。
(生後6か月～9歳まで)

問 こども未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)



発達の違いについて 語り合いませんか？

●井戸端会議

【日時】 6月11日(火)
午前10時～正午

【場所】 市役所 214 会議室

●かるがもくらぶ

【日時】 6月28日(金)
午前10時～正午

【場所】 市役所 213 会議室

問 介護福祉課 (☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

ペインクリニック外来のお知らせ

- ・急性期の帯状疱疹、帯状疱疹後神経痛
 - ・頭痛、三叉神経痛、脊椎由来、四肢関節由来の疼痛、しびれなど（肩こり、腰痛、手足の痛み・しびれなど）
- 急な痛みでお困りの際は、ぜひご来院ください。

診療日：毎週火曜日（整形外科4診）



【電話予約】

開業医さんからの紹介のみです。患者さん自身からの直接電話予約はできません。受診予約を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。

【予約なく当日、受診される場合】

火曜日、8:00～11:00の間に総合受付で、ペインクリニックの診察受付をしてください。保険証、お薬手帳は必ず持参ください。紹介状をお持ちの場合は総合受付でご提示ください。

▶ペインクリニックとは？

この診療では交感神経ブロックという注射療法を中心に薬物療法や温熱療法などを併用しながら、痛みの悪循環をなくし、平穏な日常を送ることを目標とした治療を行います。

■糖尿病教室（申し込み不要・参加費無料）

【6月の予定】

3日（月）糖尿病の治療～運動療法～（第4回）

糖尿病の薬を使用中で、その薬の種類や効き方について興味がある方は、薬の名前がわかるお薬手帳等をお持ちください。

10日（月）糖尿病になっても元気で楽しく過ごすコツは？（シックデイ・低血糖・フットケア・オーラルケア）（第5回）

17日（月）カルタで学ぼう糖尿病（第6回）

【時間】午後2時30分～ 【場所】北館2階栄養指導室

■骨粗鬆症教室（完全予約制）

【6月の予定】

4日（火）骨粗鬆症とは：病態・検査・治療について

11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

18日（火）食事療法：栄養の基本と簡単なレシピ

25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

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）

■内科からお知らせ

新しく常勤医師となった先生を紹介します！

▶築瀬 公嗣（やなせ こうじ）医師

専門は消化器です。他の内科医と協力して診療いたします。よろしくお願いいたします。

診療日：毎週火・水曜日



▶菊川 翔馬（きくかわ しょうま）医師

専門は消化器です。患者様に安心して診察・検査を受けていただくために、医療スタッフと協力してまいります。よろしくお願いいたします。

診療日：毎週月・水曜日



▶小池 脩平（こいけ しゅうへい）医師

専門は循環器ですが、幅広く消化器、呼吸器疾患についても診療させていただいております。よろしくお願いいたします。

診療日：毎週火・水曜日



■市立病院職員募集

○作業療法士（正職員）1人 ○薬剤師（正職員）1人

対象者：昭和60年4月2日以降に生まれ、資格を有する人。または令和2年に実施される国家試験によりそれぞれの資格を取得する見込みで、かつ同4月から就労できる人

採用試験：筆記試験・小論文・面接

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（免許見込者）

○看護師（正職員）若干名

対象者：昭和60年4月2日以降に生まれ、看護師資格を有する人

採用試験：小論文・面接 提出書類：履歴書・資格証明書の写し

○事務員（パート）若干名

業務内容：医療事務・データ入力など

対象者：昭和45年4月2日以降に生まれた人

採用試験：小論文・面接 提出書類：履歴書

○電話交換手・事務員（パート）若干名

業務内容：電話交換業務・データ入力など

対象者：昭和45年4月2日以降に生まれた人

採用試験：小論文・面接 提出書類：履歴書

○看護師（パート）若干名

○看護助手（パート）若干名 も募集しています。



※試験日は、後日連絡。パートは、勤務日・時間は応相談

問 経営企画課 ☎82-0381（土・日・祝日を除く午前9時～午後5時）

～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)



認知症サポーター養成講座のご案内

～認知症の人と家族にやさしい地域づくりをめざして～



認知症サポーターとは、認知症の人の「応援者（サポーター）」です。市内には延べ1622人のサポーターさんがおられます。養成講座を受講することで、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守りませんか。

【日時】 6月19日(水) 午後1時30分～3時
【場所】 市役所 4階 大会議室
【内容】 認知症についての正しい知識や予防方法についての講義、簡単な認知症予防の体操やレクリエーション
【対象】 市内在住・在勤・在学の小学生以上

【講師】 キャラバン・メイト
(県の講習を受けた専門職)
【参加費】 無料
【申し込み】 6月12日(水)までに問へ
【その他】 受講者には、テキストのほかオレンジリング(認知症サポーターの目印)をお渡しします。



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。

ちょっと一言

広げよう
オレンジリングで
地域の輪



認知症サポーターは、認知症の方や家族に対して自分なりにできる範囲で手助けをします。例えば、友人や家族に認知症の知識を正しく伝える、認知症になった方や家族の気持ちを理解するなど、活動内容は人それぞれです。また地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークを作るなど地域づくりにも貢献しています。

認知症の方や家族に対してやさしい地域は自分たちにとっても住みやすい町でもあると思います。

ぜひ、皆さんも認知症の方の支援の輪にはいってみませんか？

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 中央保健センター (☎ 92・5220/IP ☎ 88・9175)



たいそせい

体組成 (インボディ) 測定会

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。

インボディ測定中▶



【日時】 6月17日(月) 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(領収書が必要な方は事前連絡)もしくは健康ポイント50割

【申し込み】 6月3日から問へ



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	5日(水)	平成31年4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	24日(月)	平成31年1月～2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7月～8月生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児健康診査	18日(火)	平成31年1月～2月生まれの児	中央保健センター	

お知らせ

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】6月14日(金) 午前10時～正午

【場所】子育て支援センター

【内容】子育ての情報交換、妊娠中のママと先輩ママの交流会

【対象】平成31年1月～3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

なかま会のご案内

【日時】6月17日(月) 午後1時～3時頃

【場所】榛原保健センター

【内容】○粘土細工を作ってみよう
○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

【申し込み】問へ



6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

～食生活を見直してみましよう～

よい歯のコンクール参加者募集!

ウェルネスシティ宇陀市構想に基づき、ライフステージに応じた歯科口腔衛生の普及啓発を図ることを目的に、よい歯のコンクールを実施しますので皆さんご応募ください。

【日時】8月25日(日)

午前：こども、午後：おとな

【場所】中央保健センター

【対象】3歳～高齢者

【応募方法】8月2日までに問へ

※詳しくは、折込チラシをご覧ください。

検診の申し込みはお済ですか?

“けんしんすすめ隊” 検診受診キャンペーン!

がんの予防と早期発見を目指して、がん検診受診のおすすめをしています。

特定健診やがん検診は、隠れた病気を見つけるために大切です。ぜひこの機会にお受けください。市のがん検診は費用の約7割が助成され、個人で受けるよりかなりお得です!!

受診を希望される方は、お早目にお申し込みください。



【申し込み先】

中央保健センター

☎92・5222

(検診専用ダイヤル)

▲4月24日、市役所で検診受診キャンペーンを行いました

成人男性の皆さんへ



風しん抗体検査 予 防 接 種 の費用を公費負担します

30歳代から50歳代の男性の風しんの流行を受けて、国は風しんの追加的対策として下記の対象者の方に、風しん抗体検査を実施し、検査の結果、抗体価の低い場合に定期予防接種の対象とすることとしました。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると出生児に先天性風しん症候群（難聴・心疾患・白内障等の症状）が現れることがあります。また、大人になって感染するとまれに重篤な合併症を併発することがあります。

市では、対象者の方に6月上旬頃クーポン券をお届けしています。まずは風しんへの抵抗力を確認するため、抗体検査を受けましょう。

【対象者】

宇陀市に住民登録がある、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性（風しんの予防接種を公費で受ける機会がなく、抗体保有率が他の世代に比べ80%と低い）

ただし、下記のいずれかに該当する方は、希望者のみ受けることができます。

- ・過去に風しんにかかった（検査で証明）記録がある方
- ・過去に風しんの予防接種※をした記録がある、または接種したか不明の方
※風しんの予防接種とは、風しんワクチン、麻しん・風しん混合ワクチン（MR）
麻しん・風しん・おたふくかぜ混合ワクチン（MMR）
- ・平成26年4月以降に風しん抗体検査を受けて抗体がある記録のある方

【接種期間】

6月1日から令和2年2月29日まで（クーポン券の有効期限）

※詳しくは 問 健康増進課（☎82・3692 / IP ☎88・9087）

Cooking

うだちゃん11chで4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

鮭のアクアパッツア
(4人分)



鮭のアクアパッツア

【材料】

あさり（殻つき）…250g、鮭…4切れ、塩・こしょう…各少々、ミニトマト…12個、ピーマン…2個、黄パプリカ…1/2個、にんにく…1かけ、赤唐辛子…1本、オリーブ油…大さじ2、白ワイン…大さじ4

【作り方】

①あしりは砂出しをしておき、鮭は塩、こしょうをしておく。

- ②ミニトマトはへたを取り、半分に切る。ピーマンと黄パプリカは種を取って細切りにする。にんにくはたたいてつぶし、赤唐辛子は種を取る。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りがでたら、鮭を入れて両面を焼く。
- ④次にあさり、ミニトマト、ピーマン、黄パプリカと白ワインを加えて蓋をして、中火で10分程蒸し煮にする。
- ⑤あざりが開いて、鮭に火が通れば盛り付ける。

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



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)

お知らせ information

掲載の情報についての詳細は
市のホームページをご覧ください

問い合わせ電話番号 について

市内には、市外局番が 0743 の地域と 0745 の地域があります。
※市外局番 0743 の地域の方は、市外局番が表記されていない場合は、市外局番 0745 をつける必要があります。

Life & Environment
くらし・環境

国民年金保険料の免除・納付制度があります

今年度の国民年金保険料は、月額 16410 円です。日本年金機構から送付される納付書で納付ください。割引のある口座振替もお得です。

経済的に保険料を納めることが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除または、猶予(学生納付特例・若年者納付猶予)される制度があります。ただし、保険料の免除・猶予の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る年金額を増やすために10年以内であれば、免除期間中の保険料をさかのぼって納めることができる「追納」をお勧めします。
※免除の承認を受けた期間は、受給資格期間には含まれますが、保険料を納めていない期間は、未納扱いとなります。

※追納の申し込みはお近くの年金事務所です。

問 桜井年金事務所

(☎0744・42・0033)

問 保険年金課

(☎82・33672 / IP ☎88・90086)

1年間健康で人間ドック 無料受診券をゲット!

国民健康保険加入の方へ
健康推進奨励事業を実施します

特定健診や医療を受けていない方の中には、生活習慣病の予備群や、重い病気にかかっている可能性のある方もおられます。重症化すると高額な医療費が必要となる上、日常生活にも大きな支障がでます。

そこで市では、国保運営の健全化に貢献し、積極的に健康の推進に努められた国保加入世帯に対し、人間ドックの無料受診券をお渡ししています。

【対象】 次の全てに該当する世帯

○前年1年間(平成30年3月1日～平成31年2月28日までの期間)に世帯に属した被保険者が保険診療を受けなかった世帯

○前年度に、特定健康診査の対象となる被保険者(40歳以上)全員が特定健康診査を受診している世帯

○国民健康保険税を完納している世帯

対象となる世帯には、決定通知書と無料受診券を送付します。ぜひご利用ください。

問 保険年金課

(☎82・33672 / IP ☎88・90086)

6月は環境月間 市内統一環境美化運動 「ごみゼロの日」

市内の恵まれた緑あふれる自然環境を守り、環境美化への意識の向上と住みよいまちを目指し、次の日程のとおり行います。ご参加ご協力をお願いします。

【実施地域・実施日】

菟田野地域 6月2日(日)
大宇陀地域 6月9日(日)
室生地域 6月16日(日)
榛原地域 6月23日(日)

問 環境対策課

(☎82・2202 / IP ☎88・9078)

Welfare 福祉

奈良県高齢者美術展出品 作品を募集

【出品資格者】 県内在住で昭和36年4月1日以前に生まれたアマチュアの方

【出品部門】 日本画、洋画、書、工芸(彫塑)、手芸、写真

※1部門につき一人2点までとし、未発表のものに限る

【申し込み】 申込書を7月2日(火)までに介護福祉課へ

※申込書は、介護福祉課または各地域事務所

【出品手数料】 1点1000円

【展示場所】 奈良県文化会館

展示室(奈良市)

【展示期間】 8月30日(金)

9月4日(水) 午前9時～午後5時(9月2日は休館)

問 介護福祉課

(☎82・33675 / IP ☎88・90088)

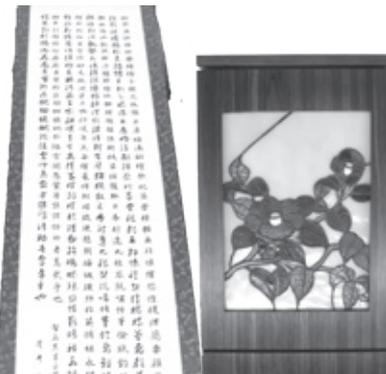
宇陀市障害者地域自立支援協議会全体会を開催

一人ひとりの「いのちの重さ」「大切さ」について共に考えてみませんか。

【日時】 6月18日(火) 午後3時～



▲▶ 昨年度の入賞作品



【場所】 市役所 会議室

【講師】 平田 義先生

（社会福祉法人イエス団 空の鳥幼児園 園長・京都市南部障がい者地域生活支援センター「あいりん」所長）

【演題】 いのちが大切にされる社会をつくりだす

※申し込み不要

【問】介護福祉課
（☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088）

中途失明者の方の生活訓練を支援します

中途失明者等の視覚障がい者に対して社会参加の促進を図る目的で、自立生活に必要な訓練を奈良県が実施主体として次々とおり行います。

【対象】 県内に居住する在宅の重度の視覚障がい者

【訓練内容】 視覚障がい者が生活するうえにおいて必要とする次に掲げる内容の訓練の中から、対象者の状況に応じ実施します。

・歩行訓練・コミュニケーション訓練・日常生活動作訓練・パソコンなど情報支援機器の操作に関する訓練・その他対象者の生活に必要な助言、指導

【訓練の実施方法】 対象者の自宅に指導員を派遣して実施。

【利用料】 訓練費用は県が負担。

ただし、教材費の実費については、対象者のご負担とすることがあります。

【申し込み】 6月14日（金）までに介護福祉課へご連絡ください。

※申請には身体障害者手帳と印章が必要になります。

【問】介護福祉課

（☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088）

ふれあいバスツアー参加者募集

このツアーは、障がいの有無に関わらず子どもたちが、お互い理解と交流を深め「ともに生きるまちづくり」を考えるきっかけとなることを目的に開催します。

【日時・集合場所】 6月30日（日）午前8時30分に菟田野人權交流センター前集合出発。帰りは午後4時30分頃、同所帰着予定

【行き先】 なばなの里（三重県桑名市）※リフト付き大型観光バスを使用

【対象】 市内在住・在勤・在学の方（中学生以下は保護者同伴）および保護者・活動を支援する方。

【参加費】 入場料・食事代など込み（当日徴収）

・大人・高校生…2800円
・小・中学生…2400円

・幼児・3歳以上…1500円（1400円）※障害者手帳をお持ちの方は（ ）内の金額。当日、障害者手帳を必ずご持参ください。

【持ち物】 レジャーシート、雨具

【申し込み】 6月20日（木）までに☎などで

【定員】 30人

【問】菟田野人權交流センター
（☎ 84・2031 / IP ☎ 88・9179 / FAX 84・3843）

戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者募集

この事業は、（財）日本遺族会が厚生労働省から補助を受けて実施しています。先の大戦で父親等を亡くされた戦没者の遺児を対象に戦没された旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、その地域の住民との友好親善を図ることを目的としています。

【参加費用】 10万円

【実施地域】 旧満州、ニューヨーク、ニア、旧ソ連、マリアナ諸島、中国、ミャンマー等

※実施地域や日程等、詳しくは日本遺族会事務局（☎ 03・3261・5521）または☎へ。
【問】厚生保護課
（☎ 82・2221 / IP ☎ 88・9079）

日本赤十字活動へのご協力のお願いと募金活動の報告

【問】厚生保護課（☎ 82・2221 / IP ☎ 88・9079）

■日赤「会費（社資）募集」にご協力をお願いします

今年も全国一斉に日本赤十字社会費（社資）の募集運動が始まっています。宇陀市地区でも6月以降に各地域自治会の皆様のご協力を得ながら、赤十字の活動を資金面で支える「会費（社資）募集」を実施していきます。

お寄せいただきました貴重な浄財は、災害等における医療救助活動や救援物資の配布、血液事業、看護師養成、奉仕団育成など様々な赤十字活動の資金として使われます。

今まで同様、赤十字運動へのご理解とご支援を賜われますよう、よろしく申し上げます。

昨年度の日赤宇陀市地区にお寄せいただいた会費（社資）
2,437,601 円（平成31年3月31日現在）

お寄せいただいた会費（社資）は、全額日本赤十字社奈良県支部への送金を済ませております。あたたかいご支援ご協力ありがとうございました。

■災害義援金へのご協力ありがとうございました

市では、昨年発生した「7月豪雨災害」「北海道胆振東部地震災害」で被災した方々を支援するため、皆さんに義援金のご協力をお願いしてきました。その結果、個人の方々をはじめ各種団体様から多大なご協力をお寄せいただきました。

7月豪雨災害義援金総額 353,157 円
北海道胆振東部地震災害義援金総額 327,491 円

お寄せいただいた義援金は、全額日本赤十字社奈良県支部への送金を済ませております。なお、上記2つの義援金の宇陀市での受付は、3月31日をもって終了いたしました。あたたかいご支援ご協力ありがとうございました。

Life&Environment
産業・まちづくり

鳥獣被害防止を進めます

有害鳥獣防除ライセンス取得
助成事業

被害防除のため狩猟免許を取得する方に助成金を交付します。

【対象】 市内在住の方

【金額】 1万円以内

【締切日】 11月29日（金）

【問農林課

TEL 82・3679 / IP 88・9090

狩猟免許取得促進講習会

狩猟免許取得促進のため参加費無料の講習会が行われます。

※事前申し込み必要

【場所】 奈良県農業研究開発センター 交流サロン棟（桜井市池内）

【開催日】 8月1日（木）

【各講習会・試験の申し込み】

T 630・8253

奈良市内侍原町6の1

（社）奈良県猟友会
TEL 0742・26・8125



薬草でリフレッシュ♪

薬草講座開講！

大和当帰葉をはじめとした薬草の新たな活用方法を体験・学習しませんか。

【対象】 薬草に興味のある方。市民、市外を問いません。

【場所】 文化会館（大宇陀）

【時間】 午前10時～11時30分（全講座共通）

【定員】 30人（抽選）

【申し込み】 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を明記し問へ。

受講される方を優先して受講させていただきます。



▲昨年、市で開催した全国薬草シンポジウムで講演いただいたオオニシ恭子氏

【問】 宇陀市薬草協議会（産業企画課内）
TEL 82・5874 / IP 88・9075

既存木造住宅の耐震化などに補助します

住宅の耐震診断や改修をお考えの方は参考にしてください。

《対象となる住宅》

（耐震関連 全て共通）

【建築時期】 昭和56年5月31日以前に着工された住宅

【構造】 木造（枠組壁工法、在来軸組工法）

【規模】 階数2階建て以下

【既存木造住宅耐震診断（無料）】

（財）日本建築防災協会が定める一般診断法による診断。

【診断内容】 間取りや床下、天井裏の確認など、2時間程度の現地調査、診断結果の説明

【必要書類】 建築確認通知書、登記簿謄本、納税等確認承諾書等

【既存木造住宅耐震改修補助】

耐震補強を行う際の工事費の一部を補助します。（耐震改修に要した費用が50万円以上の工事が対象）

【交付額】 耐震改修に要した費用の23%（改修内容に応じて上限30～50万円）

【必要書類】 建築士が行った耐震診断結果や、補強計画書、工事費見積書 など

【耐震シェルター設置補助】

住宅内に耐震シェルター設置

狩猟免許試験

	試験日時	備考
第1回	6月30日（日） 午前9時30分～午後4時	【試験区分】 適正・知識・技能試験
第2回	9月1日（日） 午前9時30分～午後4時	【試験場所】 奈良県農業研究開発センター交流サロン棟 （桜井市池内130-1）
第3回	11月24日（日） 午前9時30分～午後4時 ※わな免許のみ	

※各回の前日に、リサイクル館かしはら（橿原市東竹田町）で講習会が開催されます。

【対象】 奈良県在住の方
○新たに狩猟免許を受けようとする方
○既に受けている狩猟免許と異なる種の狩猟免許を受けようとする方

【締切】 各試験日の10日前（必着）

講座内容

講座開催日	講座名	講師	参加費
7月10日（水）	薬膳のすすめ	オオニシ恭子（やまと薬膳）	1,000円
8月9日（金）	薬草で草木染	稲田利子（自然環境教育コーディネーター）	1,000～2,000円
9月9日（月）	薬草アロマスプレー作り	クレメンツ・カオリ（森の学校）	1,000円
10月9日（水）	わかりやすい薬用植物	西原正和（奈良県薬事研究センター）	1,000円
11月22日（金）	蒸留体験と活用	西田奈々（アロマセラピースクールネロリ）	1,000円
12月16日（月）	とろろ蘇茶作り（薬草のブレンド）	クレメンツ・カオリ（森の学校）	1,000円
3月12日（木）	香りの薬草パステル画	新井博子（環境省自然公園指導員）	500円



※9月9日（月）を除き、各講座終了後、午後から担当講師を交えて交流会を予定しています（別途参加費が必要）。参加希望および詳細はお問い合わせください。

◀草木染の様子（うだ産フェスタから）

を行う際の工事費の一部を補助します。

【交付額】耐震シェルター設置工事に要した費用の50%（上限25万円）

【必要書類】耐震診断結果、工事費見積書、耐震シェルター設置場所を示した平面図等

■ブロック塀等撤去補助

国・県・市が管理する市内の道路に面している高さ60cm以上のブロック塀撤去を行う際の工事費の一部を補助します。

【交付額】

- ①ブロック塀撤去工事に要した費用の50%
- ②見付面積1㎡につき1万円
- ①②のどちらか低い額（上限10万円）

【必要書類】工事見積書や配置図等

全項目共通

【申し込み】6月3日（月）～11月29日（金）まで

【その他】

- 申し込みは先着順で、予算に達し次第終了
- 各事業につき一人一棟まで
- 申請書は市ホームページからダウンロード

【お問い合わせ】

健康増進課 ☎82・56264 / IP ☎88・90902

Education・culture&sports
教育・文化・スポーツ

宇陀市ぬくもり修学奨励
資金の支給について

経済的理由により修学困難な生徒に対して修学奨励を図るため、高等学校等への入学生に対して入学支度金を支給します。

【対象】次の全ての要件を満たす方の保護者

- 学校教育法に規定する高等学校、専修学校、高等専門学校、短期大学、大学に令和元年度（平成31年度）に進学した方
- 市内に住所がある方（通学するための寄宿などの理由による方）

- 市民税非課税世帯の方（生活保護法生業扶助対象者は除く）
- 向学心に富み、将来のまちづくり活動に積極的に取り組み意欲を持っている方

【支給金額】

- 高等学校、専修学校・6万円
- 高等専門学校・12万円
- 大学（短期大学）・12万円

【申し込み】

- 申請書を6月28日（金）までに教育総務課へ
- 各学校発行の在学証明書
- 平成31年度市民税非課税証明書（発行は6月10日から）
- 住民票の写し（世帯全員）

※申請書は、教育総務課または各地域事務所へ
【問】教育総務課
☎82・3973 / IP ☎88・9259

中央公民館講座の受講生募集

①市民教養講座
ふるさと歴史講座

【日時】6月28日（金）
午後1時30分～3時

【場所】中央公民館（大宇陀地域事務所前）

【対象】市内在住、在勤の方

【定員】30人（抽選）

【参加費】無料

【内容】故郷の歴史を学ぶ

【講師】辻本宗久氏（元市役所文化財課職員・学芸員）

②入門講座

ヨガ入門教室

【日時】7月12日（金）
午後1時30分～3時30分

【場所】中央公民館（大宇陀地域事務所前）

【対象】市内在住、在勤の方

【定員】30人（抽選）

【参加費】無料

【内容】初心者でも取り組めるヨガ
【講師】月子氏（ヨガインストラクター）

①②とも

【申し込み】6月1日（土）～15日（土）の期間中に、☎もしくは公民館窓口にて

【問】中央公民館

☎83・0551 / IP ☎88・9180

【休館日】木曜日・祝日

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）

6月12・26日（水）

①10:00～ ②10:45～

2回内容同じ

おはなしクラブ

6月8・22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』

6月15日（土）11:00～

らいばりリースペシャルウィーク

4月～9月と翌3月の毎月10日～16日

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）

6/5（水）館内点検のため
正午から臨時閉館

★おはなし会（60分）

6月8日（土）10:30～ 場所：和室（2F）

★映画会（約30分）『日本昔ばなし』

6月22日（土）10:30～ 場所：研修室（1F）

6月の休館日 4・11・18・25

中央図書館 ☎82 - 4749・IP 88 - 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
6/10～16
18:00まで

献血にご協力ください

7・8月は「愛の血液助け合い運動」月間です。夏場は血液が不足する時期です。皆さんのご協力をお願いします。

【日時】7月2日（火）

午前9時30分～正午・午後1時～4時

【場所】宇陀市役所

【問】健康増進課

☎82・3692 / IP ☎88・9087



令和2年宇陀市成人式の 実行委員を募集

成人式に向けて、記念式典および記念行事の企画・運営などを行う実行委員を募集します。実行委員としてご協力いただける方は、6月28日（金）までにご連絡ください。

■成人式開催日

【日時】令和2年1月13日（成人の日）午前10時～

【会場】文化会館

【対象】平成11年4月2日～平成12年4月1日までの間に生まれた方

■問 生涯学習課

☎82・3975 / IP ☎88・9364



▲前年度実行委員の皆さん

職員募集

■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（し尿処理に伴う機械操作および設備維持の補助）

【勤務場所】宇陀衛生センター

（大宇陀和田）

【要件】65歳未満で、健康で体力のある人

【雇用期間】7月1日（月）～令和2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

【日給】10000円

【申し込み】6月10日（月）までに履歴書を提出。郵送可（10日必着）

問 宇陀衛生一部事務組合

（宇陀衛生センター）

T 633・2131

大宇陀和田262

☎84・2337 / IP ☎88・9197

■さんとぴあ榛原

正看護師（正職員）

【募集人員】1人

【要件】60歳未満の有資格者

【申し込み】履歴書・資格証明書の写しを提出

【試験】論文・面接

【勤務体制】日勤・夜勤

正看護師（臨時職員）

【募集人員】1人

【要件】60歳未満の有資格者

【時給】1290円

【申し込み】履歴書・資格証明書の写しを提出

【勤務体制】日勤

介護職員（臨時職員）

【募集人員】若干名

【要件】60歳未満

【時給】850円（介護福祉士資格取得者には優遇措置あり）

【勤務体制】日勤・夜勤など相談に応じます

【申し込み】履歴書・資格証明書の写しを提出 ※随時募集

問 さんとぴあ榛原

☎85・2525 / IP ☎88・9065

野焼きは止めましょう！

野外焼却（野焼き）は法律によって、禁止されています。

例外として農地での稲わらの焼却でも、時間帯や風向き、完全に消火を確認するまで離れないなどの配慮が必要です。



問 環境対策課

☎82・2202 / IP ☎88・9078

女子の部 初開催！



近畿高等学校 自転車競技大会 Road Race

6月9日（日）

【時間】10:00～

【会場】農林会館前（榛原下井足）

当日の車両通行止めにご協力をお願いします

今年も賑わい！あいさこいさ祭り

春の伊勢街道 おかげ祭り

春の伊勢街道のにぎわいを演出する「あいさこいさ祭り」。今年度は、オーガニックと地産地消とことん「宇陀」にこだわった「宇陀マルシェ&産直市場」と同時開催。旧旅館あぶらやはじめとする歴史的町並みの中、各所でフリーマーケットや骨董市、ワークショップ、ステージイベントなどが行われ、お伊勢参りのにぎわいを今に伝えます。中でも毎年の大

人気、入場無料のロックフェス「寺ロック」では、古刹 宗祐寺を舞台に多くのアーティストが出演！味や歴史、にぎわい満載の一日、今年もみんなで「あいさこいさ！」

【日時】6月2日(日)

午前10時～午後4時

【場所】榛原駅南口広場、駅前・新町・東町通り周辺

【問合せ】宇陀商工会 (☎82・2211)



FBでも情報発信中

令和元年度

宇陀市職員採用試験

行政・土木・保育士・幼稚園教諭

詳細は市ホームページをご確認ください。

■第一次試験

日時：6月23日(日)

場所：榛原総合センター(榛原萩原)

■受験手続

申込方法：郵送、インターネットにて

申込期間：6月3日(月)～12日(水)

【問合せ】宇陀市職員採用試験委員会

(人事課内) (☎82・1303 / IP ☎88・9069)

宇陀市 新規職員募集 検索



■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	出納室	88-9098	82-5673	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	【教育委員会】			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	教育総務課	88-9259	82-3973	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	生涯学習課	88-9364	82-3975			
健康増進課	88-9087	82-3692	文化財課	88-9365	82-3976			

今年も夏まつりで盛り上がりましょう

協賛金・模擬店出店者募集

みんな寄り 室生から元気を発信!

【第10回】

室生へ まあくより祭

【開催日時】 7月28日(日)

午後5時～9時

【場所】室生運動場(室生ダム周辺)

■協賛金にご協力お願いします

【受付期限】 6月29日(土)

■模擬店出店者募集

【出店資格】

○市内の団体に限る

○生ものの販売は不可

※出店条件など詳しくは問まで

【出店費用】 1ブース (27m×36m)

○あたり使用料

○一般の方… 50000円

(準備などのお手伝いのある場合は30000円)

○露店商… 30000円

【申込期限】 6月22日(土)

■お手伝いスタッフ募集

【内容】 運営準備および片付け、

イベント補助、駐車場案内など

【応募資格】 16歳以上の方

【申込期限】 6月22日(土)

問 室生地域づくり実行委員会

事務局

(☎080-8226-2468)

今年も喜んでいただきたい

【第28回阿騎野ふるさと夏まつり】

【開催日時】 8月15日(木)

午後2時30分～9時

【場所】大宇陀ふれあい交流ドーム周辺

■協賛金にご協力お願いします

【協賛金】 1口…10000円

【供養花火】 1口…50000円

■模擬店出店者募集

【出店資格】 市内で常時活動している市民グループ、団体(営利目的を除く)

【出店費用】 1ブースあたり使用料20000円。基本は、

1ブース(約36m×7.2m)、

机6台、パイプイス8脚

○追加の場合は、別途費用必要。

○荒天等により中止の場合も、

使用料はお返ししません。

【募集数】 12ブース程度(予定)

【主な出店条件】

○アルコール類や生ものは不可。

○各出店者において販売品の調整をすること。

○会場準備および清掃片付けなどに協力すること。

【申込期限】 6月20日(木)

■運営ボランティア募集

【内容】 会場準備および片付け、

駐車場案内など

【応募資格】 18歳以上の方

問 夏まつり実行委員会事務局

〈大宇陀地域事務所内〉

(☎83-2251 / IP ☎88-9195)

(メール o-chikishimin@city.uda.lg.jp)



6月の文化会館だより

かぎろひホールの催し

(5月9日現在)

日	曜日	催し物案内	主催者	時間	対象
2	日	歌謡・舞踊の祭典	ビクター歌謡山本教室	開場 8:40 開演 9:10	一般(無料)
15	土	第27回 あきの螢能 ※雨天時のみ	あきの螢能保存会	開場 16:30 献納 18:00 呈茶 16:00 (無料・先着200人)	全席自由席 前売: 5000円 当日券: 6000円
16	日	ピアノ発表会	栗林・藤村 吉川・榎谷 橋原・三宅	開場 13:30 開演 14:00	一般(無料)
23	日	第18回 宇陀和太鼓まつり	宇陀和太鼓連盟	開場 12:30 開演 13:00	一般(無料)
30	日	第23回 友遊館カラオケまつり	カラオケステーション友遊館	開場 8:30 開演 9:00	一般(無料)

6月の休館日(4・11・18・25日)

問 宇陀市文化会館 (☎83・0977)

いつものむ
いつもの水に
日々感謝



6月1日～7日は 水道週間

生活の一部として当たり前のようにある水道

この機会に水道水ができるまでの仕組みや料金、水の大切さを今一度、考えてみましょう。水道局では、今後も安全・安心なおいしい水をお届けできるよう努めていきます。

問 水道局 (☎82・2185 / IP ☎88・9067)



そうだんのしゅるい	そうだんできる日	時間は?	場所は?	くあしいことが聞きたい
行政相談 【予約不要】	6月5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)
	6月12日(水)		室生振興センター	
	6月17日(月)		大宇陀地域事務所	
	6月19日(水)		宇陀市役所(212会議室)	
人権相談	6月5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)
	6月19日(水)		宇陀市役所(212会議室)	
消費生活相談窓口 【予約不要】	6月3日・6日・10日・13日・17日・20日・24日・27日 (各月・木曜日) ※3日のみ214会議室	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】	6月19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】	6月18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】	6月26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】	6月5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)
	6月12日(水)		室生振興センター	室生地域事務所 (☎92・2001 / IP ☎88・9182)
	6月17日(月)		大宇陀地域事務所	大宇陀地域事務所 (☎83・2251 / IP ☎88・9195)
	6月24日(月)		榛原総合センター	厚生保護課 (☎82・2221 / IP ☎88・9079)
若者自立のための 無料相談【要予約】	6月26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】	6月11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】	6月12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】	6月6日・20日 (各木曜日)	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【要予約】	6月11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】	6月17日(月)	14:00~16:00 (1人60分・1日2人)		

全国一斉「人権擁護委員の日」特設人権相談所の開設 [相談無料・秘密厳守]

6月1日は「人権擁護委員の日」です。
これに伴い、全国一斉特設人権相談所を開設します。
女性・子ども・高齢者等をめぐる人権の問題や、インターネット上の人権侵害など、身近なことで困っていることはありませんか。お気軽にご相談下さい。

- 【日時】 6月3日(月) 9:00~15:00
- 【場所】 市役所 211 会議室
- 【予約】 不要
- 問 人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)



(☎ 0744・47・7077/
FAX0744・47・7078)

■うだ・アニマルパークから

▶日時・内容 【7月開催】

6日(土)・7日(日)

折り紙で遊ぼう

14日(日) アイスクリーム作り体験

21日(日) ミニ黒板作り体験

8月18日(日)

サンドブラスト体験

※体験開始時間などは問へ

▶場所 うだ・アニマルパーク

問 県営うだ・アニマルパーク

(☎ 87・2520)

その他

■宇陀川・内牧川「鮎友釣り解禁」

5月に放流した鮎苗が順調に育ち、天然遡上の若鮎も跳ね、今年も楽しい鮎釣りが期待できます。

▶解禁日 6月30日(日)

▶網入れ解禁日 9月1日(日)

問 宇陀川漁業協同組合

(☎ 82・0389)

■なら男女共同参画週間イベント 2019 (申込不要・参加費無料)

▶日時 6月28日(金)～30日(日)

▶場所 県女性センター

(奈良市東向南通6番地)

▶内容 内閣府が設定した「男女共同参画週間」にちなみ男女共同参画社会づくりに向けて、県内各地で活動するグループが、パネル展示、トーク&ディスカッション、ペープサート、ワークショップ、劇、体操などを開催

【記念講演】

6月28日(金) 午後2時～4時

内容：性の多様性をテーマ

講師：大阪府立大学教授 東優子氏

問 県女性センター

(☎ 0742・27・2300)

■事業主の皆さんへ

～労働保険年度更新について～

労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新手続きは、6月3日(月)から7月10日(水)までの期間です。期間中の手続・納付をお願いします。(早期申告納付のお願い)

年度更新申告書は、5月末に事業場あて送付しますので、申告書が届きましたら、お早めに申告・納付をお願いします。申告・納付期である7月10日(水)は、金融機関・郵便局窓口において大変混雑が予想されます。

(ご注意)

期日までに申告書の提出がない場合は、政府が保険料等の額を決定し、さらに追徴金(保険料等の10%)を課すことがあります。

詳しくは問へ

■来春卒業生の募集が始まります

新規高校卒業生対象の求人受付が6月1日より開始されます。社会経験の少ない学生の適正な就業選択を図るため、新規高校卒業生対象の求人は安定所で受理・確認します。また、採用・選考に関わっての細かいルールが定められております。新規高校卒業予定者の採用を検討されている事業所については、問まで。

	高校	大学等
求人申込開始	6月1日	2月1日
求人票の公開	7月1日	4月1日
応募者の推薦	9月5日	6月1日
採用選考・内定通知	9月16日	6月1日(選考) 10月1日(内定)

問 ハローワーク桜井 求人・専門相談部門 (☎ 0744・45・0112)

税

金

市県民税(第1期)の
納期限は

7月1日(月)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」

「地域で子育て」
子どもたちが見えています、
大人の姿。
良いモデルになりましょう。

問 こども未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)

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
親身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

湿気・ダニ・カビから
畳を守る!!

備えずキレイ
畳乾燥機に
おまかせ!

たみ工房
インテリア

☎0120-36-2960
奈良県宇陀市室生龍口138(本店 香芝 名張)
http://www.tatamikobotanaka.com/

有料広告を募集

広報紙やホームページに広告を出しませんか

詳しくはお問い合わせください

宇陀市 有料広告募集

検索

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



このコーナーは、市民の自主的な活動を支援することを目的に設けています。

- 掲載記事は100文字程度
■営利目的、政治・宗教に関するもの、金銭的トラブルが生じるおそれがあるもの、不特定多数の市民を対象としないものは掲載不可
■紙面の都合で掲載できない場合があります
■原稿は掲載月の前月5日までに秘書広報情報課まで
問 秘書広報情報課 (☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083 / FAX82・3900)

募集

- 宇陀松山夢街道“町並みライトアップ”ボランティア、イベント、模擬店 募集
大宇陀重伝建地区で開催の、「町なみライトアップ」での募集です。
▶日時 8月22日(木)～24日(土) 午後6時～9時
▶場所 大宇陀重伝建地区
▶内容 8月18日設営ボランティア 24日イベント、模擬店
※詳しくは問へ
問 実行委員会 田川方 (☎ 050・5243・6099)

mail : udayumekaido@yahoo.co.jp

催し

- 蛍の夕べ
蛍が飛び交う夕暮れはもちろん、日中にも魅力が盛りだくさん。家族みんなで、里山でゆっくり過ごす1日をお楽しみください。
▶日時 6月8日(土) 午後3時～9時頃
▶場所 高井生活改善センター、矢谷川周辺(榛原高井)
▶内容 川遊びをしながら水棲物の採取・学習、木工遊び、和太鼓等の演奏、軽食バザー、蛍鑑賞等
問 稲森方 (☎ 82・1101)
■ファミリーコンサート
初夏の一日。親子・家族で楽しいひと時を過ごしませんか。歌あり、パフォーマンスあり。泣く子、元気な子 大歓迎！お気軽に参加してください。
▶日時 6月9日(日) 開場：午後1時30分 開演：2時～
▶場所 大和富士ホール
▶参加費 無料
問 レインボー宇陀 石川方 (☎ 090・6911・9818)
■第18回 宇陀和太鼓祭り
今年はゲストに、宇陀市市民吹奏楽団と津軽三味線の大向孝明さんを迎え、にぎやかに宇陀和太鼓祭りを開催します。迫力ある演奏をお楽しみください。
▶日時 6月23日(日) 開場：午後0時30分 開演：1時～
▶場所 文化会館 かぎろひホール
▶参加費 無料
▶内容 和太鼓演奏

- 出演グループ(出演順)
・室生龍穴太鼓「龍神」(室生)
・倭太鼓「榛」(榛原)
・御杖杖太鼓「天突座」(御杖村)
・和太鼓「ぬるべ」(曾爾村)
・和太鼓「響」(菟田野)
ゲスト・宇陀市市民吹奏楽団
・津軽三味線 大向孝明氏
問 和太鼓「響」 浦岡方 (☎ 84・2215)

- 消費税の軽減税率制度 説明会
10月1日から実施される“消費税の軽減税率制度”について詳しく説明します。消費者も事業者も一緒に学びませんか。
▶日時 6月21日(金) 午後3時30分～4時30分
▶場所 宇陀商工会館 2階
▶内容 軽減税率制度の概要説明
▶対象 一般消費者および事業主の方
▶講師 桜井税務署 職員
▶参加費 無料
問 宇陀商工会 (☎ 82・2211)

- スポーツ振興くじ (toto) 助成事業 第3回桜井宇陀 サッカー教室開催
スポーツくじ BIG
▶日時 7月13日(土) 午後2時～4時
▶場所 大宇陀心の森総合福祉公園(雨天時：大宇陀ふれあい交流ドーム)
▶対象 市内在住の4歳～小学生(サッカー経験や性別は問わず)
▶定員 60人(先着順)
▶参加費 無料
▶持ち物 運動靴(金属スパイク不可)、タオル、飲み物、マイボール持参可(雨天時は上履き)
▶申し込み 7月8日までに参加申込書(ホームページ参照)をFAXまたは郵送または持参にて問へ
問 桜井宇陀広域連合 サッカー教室係

あきののゆ 大宇陀温泉 500円入浴券 令和元年6月末日まで有効 (1枚で2名様ご利用可)

空き家管理舎 宇陀フリーダム 空き家の管理はお任せ！相談をお待ちしています 榛原ひのき坂3-4-3 代表 猪熊 康夫 ☎・FAX 0745・82・7298 携帯☎ 090・5896・7920

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：宇陀市榛原下井足16 電話：0745-85-1211 営業時間：10:00～19:00 定休日有

宇陀を駆けた人々

「高山 右近 篇 3」

15

キリシタン大名

永禄3年(1560)に澤城へと入った高山友照・右近らは、大和(宇陀)から摂津へと戻り、永禄12年(1569)、友照は城主の和田惟政にかわって芥川城(高槻)を預かりました。

天正元年(1573)、高山友照・右近は高槻城へと移り、高槻城の改修や城下町の整備を行いました。城下町には教会(天主堂)なども建設しました。右近は、織田信長や豊臣秀吉のもとで、キリシタン大名として活躍し、天正13年(1585)には、播磨(明石)へと移りました。

天正15年(1587)、キリスト教に対する政策を大きく換えた秀吉から信仰を捨てるように命令(伴天連追放令)されましたが、信仰を捨てなかったために改易となり、大名の地位を失いました。その後、前田利家の保護を受けて、加賀(金沢)へと身を寄せました。ここでは、金沢城下町の整備、高岡城の整備などを行いました。

慶長19年(1614)には、「キリシタン禁教令」により、右近の国外追放が決定され、フィリピンのマニラへと流されました。

大名という地位を捨てて、揺るぎない信仰を貫いた右近には、平成28年にカトリック教会から「福者」という称号が与えられています。

また、右近ゆかりの各地には、右近像が建てられています。澤城の麓、榛原沢には、「高山右近受洗の地」と刻まれた顕彰碑や「少年右近像」が建てられています。右近のキリシタン大名としての原点は、ここ、宇陀にあります。



文・柳澤一宏(文化財課)



「いじめ」は、 重大な 人権侵害です

平成から令和への改元にともない、ゴールデンウィークは10連休となり、学校に通う子どもにとっても長い休みとなりました。

現在、子どものいじめは多様化が進み、情報通信機器の発達で、一層見えにくくなっています。いじめの認知件数は特に小学生の場合は激増傾向となっています。多くの子どもたちが、いじめの事実を誰にも相談できずに一人で悩んでいたことが分かってきています。

また、全国で子どもたちがいじめにより、自ら命を絶つという痛ましい事件が相次いで起きている現状にあり、いじめ問題の解決は社会全体の喫緊の課題です。

いじめをする子や見て見ぬふりをする子の背景には、子どもを取り巻く環境などが、複雑にからみ合っています。根底には、人権意識の希薄さがあるのではないのでしょうか。家庭において、いじめは絶対に許されない行為であるこ

とを子どもたちに語るとともに、子どもとしっかり向き合い、子どものちよつとした様子の変化なども見逃さないでいただきたいです。

地域社会においても、子どもたちを取りまく現状に一層の注意と関心を寄せることが求められます。

いじめを受けていて相談が必要な場合は、速やかに学校や教育委員会、相談機関などに相談してください。一人で悩まず、まずは「相談ください」。

【相談窓口】(市役所 平日8:30~17:15まで)

市役所 人権推進課 ☎ 82・2147

市役所 教育委員会教育総務課 ☎ 82・3973

子どもの人権 110 番 ☎ 0120・007・110

24時間子供 SOS ダイヤル

☎ 0120・0・78310

(なやみ言おう)



6月番組表



問 自主放送スタジオ (☎/IP ☎ 82・2497)
 ※番組内容及び、放送時間は予告なく変更される場合があります。
 ご了承ください。

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・特別番組 お知らせ(静止画)
8	お知らせ(音声付き静止画) うきうきダンス/お天気カメラ
9	まちの話題 ホットニュース
10	宇陀市政なう・特別番組 お知らせ(静止画)
11	お知らせ(音声付き静止画) うきうきダンス/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・特別番組 お知らせ(静止画)
2	お知らせ(音声付き静止画) すきまエクササイズ
3	お知らせ(静止画)
4	いきいき歯ッピー体操/お天気カメラ
5	お知らせ(静止画) 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・特別番組 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	まちの話題 ホットニュース
10	宇陀市政なう・特別番組 お知らせ(静止画)
11	まちの話題 ホットニュース
0	宇陀市政なう・特別番組 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	○宇陀市議会 第1回臨時会 ○2019年春の 交通安全県民運動	○ガイドと歩く 宇陀松山 ○2019年 宇陀市防災訓練	○市内統一環境美化 運動「ごみゼロの日」 ○すくすくコンサート
宇陀市政なう	市の取り組みや行政情報		
特別番組	野菜たっぷりクッキング (チキン南蛮・もやし とハムのからし和え)	○図書館情報	○産業情報
まちの話題	○菟田野古市場 宇太 水分神社 国宝本殿 創建700年記念祭 ○大宇陀野依 白山神 社「オンダ祭」	○奈良カエデの郷ひら ら「山野草展示会」 ○東日本大震災 復興支援 第5回 すてきなともだち コンサート	○室生向洲 正定寺 「すずらん TERA カフェ」 ○第8回 アクティブ祭 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 フォト



From: プレット
(榛原中・室生中)

皆さん、こんにちは。
 この前、私の出身地カナダへ帰ってきました。
 妹と一緒にオンタリオ州の古い町、キングストンで父の家族に
 会い、久しぶりに懐かしい話をしました。
 また、4歳まで住んでいたケベック州のガティノーに行きまし
 た。その家は山の中にあり、電気や水道がなく、うさぎやいろん
 な動物を育てたり、メープルシロップを作ったりして生活してい
 ました。とても静かで落ち着いた所でその頃の思い出があふれ、
 懐かしい気持ちになりました。現在は違う人が住んでいて太陽電
 池を使って便利になっていました。
 他にも、同じケベック州のモントリオールに行きました。ガティ
 ノーとは違ってにぎやかなオシャレな街です。ほとんどの方がフ
 ランス語を話しますが、英語も通じます。そこでストリートア
 ート(壁画と落書き)の写真を撮りました。
 カナダの田舎と都会のコントラストは面白いと思いました。



令和元年5月1日現在
 ※()内は前月比

総数	30,152人 (-74)
男	14,430人 (-22)
女	15,722人 (-52)
世帯数	12,930世帯 (-36)

が深い！

先月号は「宇陀米」を特集し
 ました。▼おいしいお米の定義
 は、一般的には「炊き上げた
 きの光沢とほのかな香り」「噛
 みしめると感じる粘り・甘み・
 うまみ」、そして「弾力があっ
 て、噛み応えがあること」とい
 われています。▼そこで、そん
 なお米になるための条件は「吸
 水性がある」「タンパク質が多
 い」こと。そのためには「タン
 パク質」の含有率が低いことが
 重要とのこと。タンパク質はデ
 ンプンの周りに膜を作るので、
 吸水性を下げることも、糖(う
 まみ)が外に出るのを阻害する
 そうです。▼また米粒の大きさ
 の均一化も重要で、米に熱が均
 一に伝わることで、食味にも大
 きく影響するそうです。▼その
 ために農家の方はさながら理科
 の実験のような栽培研究を重ね
 るそうです。やっぱりお米は奥

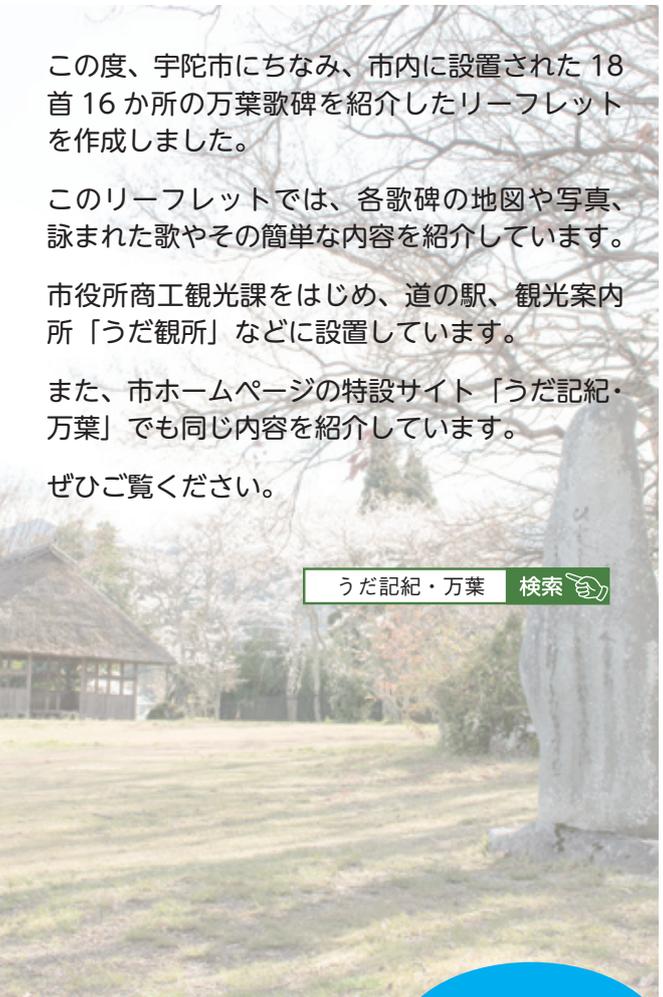


ウッピー編集員が、
時どきの想いを綴ります



新元号は「令和」 万葉集にふれあおう！

問 商工観光課 (☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081)



この度、宇陀市にちなみ、市内に設置された18首16か所の万葉歌碑を紹介したリーフレットを作成しました。

このリーフレットでは、各歌碑の地図や写真、詠まれた歌やその簡単な内容を紹介しています。

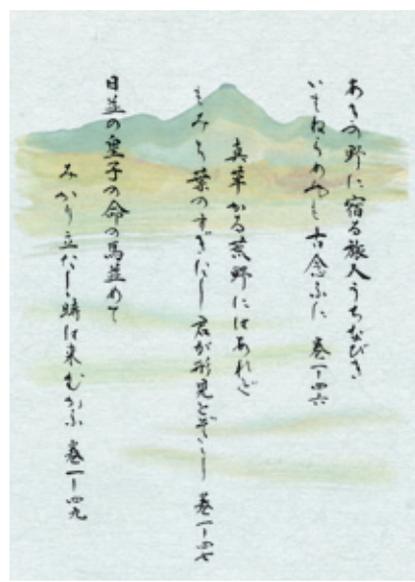
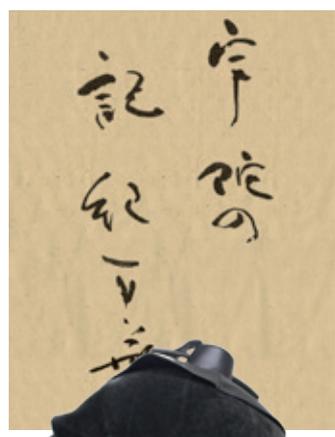
市役所商工観光課をはじめ、道の駅、観光案内所「うだ観所」などに設置しています。

また、市ホームページの特設サイト「うだ記・万葉」でも同じ内容を紹介しています。

ぜひご覧ください。

うだ記・万葉 検索

それぞれの歌碑はこんな感じで紹介されているよ！



▲冊子「宇陀の記紀万葉」
(宇陀市観光連盟発行)
1冊200円商工観光課
観光案内所で販売中



大宇陀迫間
かぎりひの丘
(巻1-45) (巻1-48)

わが大君(草壁皇子)の皇子である軽皇子は、神にふさわしくふるまわれるとて、都をあとにして、泊瀬の山は真木の茂り立つ荒々しい山道を、岩さえお越えになって、夕方のなると、み雪降る安騎の大野に、旗のように靡くすきや小竹を押し伏せて。旅寝をなさる。いにしえをを偲んで(柿本人麻呂)

やすみしし 我が大君 高照らす 日の御子 神ながら 神さびせすと 大敷かす 都を置きて こもりくの 泊瀬の山は 真木立つ 荒山道を 岩が根 禁樹押しなべ 坂鳥の 朝越えまして 玉かざる 夕さり 来れば み雪降る 安騎の大野に 旗すすき 小竹を押しなべ 草枕 旅宿りせず 吉思ひて



勝負服を着た「天平やっぴー」もヨロシク!