



うだ

地域生活のささえを
ささえる

宇陀けあネット

- 新型コロナウイルス関連情報・・・8
- 災害時の避難について考えよう・・・10
- 安全・安心メールの登録を!・・・11
- 医療・保険の窓口からお知らせ・・・24

特集

宇陀けあネットってどんなもの？

こんなことで困っていませんか？



- ・ 住み慣れた地域で健康に暮らしたい。でも病気や介護が不安・・・
- ・ 新しい先生に今までの治療や検査結果を伝えられない・・・
- ・ 救急で運ばれたときに持病が説明できない・・・
- ・ 服用している薬のことを違う先生やケアマネジャーに説明できない・・・
- ・ 災害で自分のカルテがなくなってしまうかわないか心配・・・
- ・ 災害時、避難先の病院でも同じ治療を受けたい・・・



宇陀けあネットがあると！！

- ・ 自身で説明できなくても、病状や治療が正確に分かる
- ・ 「重複した薬」や「飲み合わせ」、「薬の量」がすぐに分かる
- ・ 介護施設では、利用者のかかりつけ医や健康状態がすぐに分かる



多職種間で

顔の見える関係に

宇陀けあネットを利用することにより、インターネット上で医療と介護の関係者が、必要な時に必要な情報を即座に閲覧することが可能となります。

これにより、宇陀けあネットに加入している病院、診療所、薬局等の医療機関と介護事業所で情報を共有することが可能となり、住民の方が説明できない場合や、救急で運ばれて意思が確認できない患者さんでも、今までの病状、検査結果、飲んでいいる薬等の治療経過や治療結果、介護サービスの利用状況などを正確に確認することが可能です。

また、事業所間で24時間、質問やそれに対する回答を行うことが可能で、コミュニケーションの手段としても利用でき、多職種間の距離が縮まり、顔の見える関係でサポートを行うことが可能となっています。

地域生活のささえをささえる

宇陀けあネット



地域の方の生活をささえるための地域包括ケアシステム。このつながりをより強くするため導入された宇陀けあネット。現在その活用が進められています。

運営協議会代表理事 加藤久和先生（加藤クリニック）に聞く

奈良県の医療・介護連携 ICTモデル地区として

▼宇陀けあネット導入のきっかけは？

平成28年に奈良県が募集した、「地域医療・介護連携 ICT導入推進事業試行モデル地区」からはじまっています。宇陀市はそのモデル地区となり、ネットワーク導入に向けて、地域で従事する医療介護者、300人を超える方々の参加による検討会議で、この仕組みを考えてきました。

地域の方の生活を守る

▼導入の目的は何ですか？

宇陀地域は、限られた医療介護資源のなか、そこに従事する方々で、地域の医療と介護をどのように推進していくかを日々検討しています。それが、宇陀地域での更なる「地域包括ケアシステム」の推進です。宇陀けあネットを活用



▼宇陀けあネットとは具体的にどのようなものですか？
皆さんに医療や看護、介護サービスを提供するにあたり、医療介護者の中で、お互いの持つ情報をインターネットを通じて、迅速、確実かつ安全に、共有するための仕組みの一部です。これにより、医療介護者がより連携して、包括的なサービスの提供が進められることを期待しています。

して、医療介護従事者のネットワークを大きくしていき、医療により、医療介護サービスの充実を図り、この地域の生活支援の基礎づくりを進めていくことで、そこで暮らし続けたい人々の生活を守りたいと考えています。

▼住民の皆さんができることはありますか？

ネットワークを有効に活用するためには、多くの情報が必要です。宇陀地域では、ほとんどの医療施設（診療所・病院）、看護関係（訪問看護）、薬局、介護施設および介護サービス事業所がネットワークに参加しています。

あとは、多くの住民の方々が、参加していただくことにより、地域の医療介護の連携がより深まり、皆さんへより良い医療・看護・介護・福祉の提供が可能となります。

「宇陀けあネット」をもっと知っていただき、ぜひ参加してください。



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

うだチャン

地域包括ケアシステムと宇陀けあネット

地域の方の生活をささえる仕組み



特別養護老人ホーム 室生園

介護施設

入所者の安心安全な生活のため、健康状態が変化した時など、施設外の医療介護従事者の方々と連携して、サービスを提供する時には、大きな役割を果たしていると実感しています。



四つ葉のクローバー

デイサービス

利用者の状況を事前に確認できること、また、医療関係の方へ状態を伝えることが便利になり、利用者の方により良いサービスができるようになりました。



大宇陀ラガール

訪問介護

利用者の状況がよくわかり、また、その利用者の関係する方々とのコミュニケーションがとれるため、顔の見える関係が深まりました。



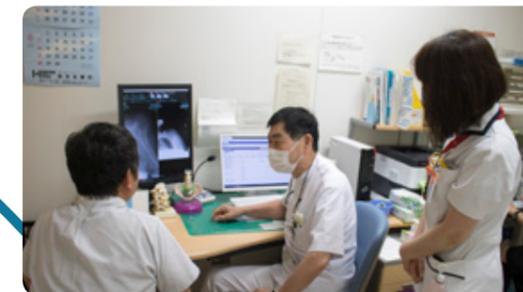
榛見が丘歯科クリニック

歯科診療所

訪問診療時には、多職種の方々との情報連携が必要になります。宇陀けあネットの情報を、他職種で共有することで患者さんの健康推進につながっていくことが期待できます。

病院

病院以外での患者さんの情報を参考にすることにより、地域の医師の方々との医療連携がスムーズにできるようになりました。



宇陀市立病院

薬局

患者さんのお薬の情報が良くわかり、服薬指導や急な時の対応、禁忌薬の注意などができる情報システムだと思います。



くすのき薬局

診療所

コロナ禍で、密になることを避けなければならない中、ICTの活用で、多職種の方々と情報交換できることになり、密になることなく、診療連携が可能になりました。



福井療院

訪問看護

訪問看護中にも、医師からの指示や、患者さんに関わっている医療介護の方々の意見が確認できるので便利になりました。患者さんに関われる時間が増やすことができます。



宇陀訪問看護ステーション

Aging in place (エイジング・イン・プレイス)

住み慣れた地域で、その人らしく、最後まで快適に暮らす

市民の方が、多様な支援を利用して、生まれ育った地域で生活を継続できるように進められている地域包括ケアシステム。これをスムーズに進めていくために、宇陀けあネットが大きな役割を果たします。

地域包括ケアシステムとは
地域包括ケアシステムとは、高齢になって生活に変化があっても、切れ目なく必要な支援を受けながら、地域の中で自分らしい生活ができるよう医療、介護、予防、生活支援が適切に提供されるために整えられた体制です。医療、介護、福祉の強い連携や地域住民の協力によって、住民が人生の最後まで尊厳ある生活を続けられることを目指しています。この宇陀地域においても、すべての方々を、できるだけこの地域に存在する医療、看護、介護、福祉などが対応して、どういった身体状態であっても、最期までこの地域で、生活することを支えていくために進められています。

宇陀けあネット

参加をお待ちしています
参加者 **5,900** 人

宇陀けあネットは地域の方の生活を支えるための情報の宝箱です。宝箱に入っている宝物は地域の方々の情報です。ひとりでも多くの方の参加をお願いします。

参加医療機関（病院・医療診療所のみ掲載）

大宇陀地域	
久保医院	
菟田野地域	
辻村病院	
榛原地域	
宇陀市立病院	
加藤クリニック	城井内科医院
谷口内科医院	吉井整形外科医院
熊田内科クリニック	たかしま耳鼻咽喉科
室生地域	
福井療院	国保田口診療所
国保東里診療所	
曾爾村・御杖村	
曾爾村国保診療所	御杖村国保診療所
桜井市	
済生会中和病院	

その他の施設は宇陀けあネットホームページでご確認ください

参加は**無料** 同意書にサインして事業所に提出するだけで参加できます。

同意書は医療機関、介護施設等の参加事業所、宇陀けあネット事務局、健康増進課にあります。



事務局（市立病院内）でも受け付けています



利用事業者の声

退院支援の充実 市立病院地域連携課

当院では、入院患者が、安心して退院できるよう、退院時支援の充実を図っています。

高齢者の場合は、ケアマネジャーと連携して、退院後の介護サービスを準備しておくことで、本人も家族も安心して退院することが出来ます。「宇陀けあネット」で関係者が意見交換する事でその人の生活環境に合わせた支援を検討することが出来るようになります。例えば、退院前に、リハビリ担当の理学療法士が、ケアマネジャーや住宅改修事業者と訪問し、手すりの設置場所や方法を検討しています。

また、「介護家族支援短期（レスパイト）入院」においても、地域の医師やケアマネジャーと情報交換するツールとして活用できます。今後地域の医療の質と健康度を高めていくために、関係者と宇陀けあネットをさらに活用し、効果的な連携を推進していきます。



UDAWンチーム 医療介護あんしんセンター

当センターにおいても地域包括ケアシステムの構築を推進しています。また、高齢者の相談窓口として「個別の相談支援」、「医療と介護の連携体制の推進」等の業務を実施しています。

「宇陀けあネット」は、医療や介護職種と綿密な連絡が可能なので、緊急性の高い場合も効果的に連携体制が取れるようになりました。また、担当するケアマネジャーへの引継ぎ時にも、重要な情報の伝達ツールとして活用しています。

また、それぞれの職種で必要な情報を効果的に入手することができ、医療や介護の連携が図られるので、サービスの質の向上につながることで、療養者の充実した生活に貢献できているのではないかと感じています。

これからも、UDAWンチームとあって、在宅療養者を支援していく体制を推進していきます。



私たち、家族で参加しました



山科さんファミリー（榛原在住）

母（68歳）と私たち夫婦（夫42歳、妻38歳）、3人の子どもたち（8歳、6歳、4歳）の家族全員で参加しました。子どもが病院を受診するとき安心です。

お問い合わせ

一般社団法人宇陀地域医療・介護連携ネットワーク運営協議会

事務局 宇陀市榛原萩原 815 宇陀市立病院内

☎ 080・9166・8163（宇陀けあネット事務局）

☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087（健康増進課）

✉ info@udacare.net

ホームページ <https://udacare.net>



連携がスムーズに 室生園居宅介護支援センター

宇陀けあネットのパソコンが設置された当初は、どのように使っていくのかわからず、戸惑っていました。いざ使ってみると、利用者の状況が把握でき、担当医との連絡も可能であることがわかりました。特に利用者について医師と相談する場合、先生方は大変忙しく、連絡を取りあうのが困難でした。導入後は、診療業務等に迷惑をかけることなくスムーズに連携することが出来ます。また、関係する多職種の方との、包括連携がより深まったと感じています。

宇陀けあネットでは、登録している方の医療情報の一部（受診日、処方薬内容、検査結果等）を関係職種が参照することが出来ます。体調に合わせて処方される薬の変化をタイムリーに把握できるので、服薬を支援する面で参考になります。宇陀けあネットを活用することにより、これからは、より有効にサービス提供ができると実感しています。



情報セキュリティ対策は万全です

国のセキュリティガイドラインに準拠しています
個人情報 は 守秘義務 で 守られます





新型コロナウイルスに関する宇陀市からの最新の情報は、市ホームページ「新型コロナウイルス関連情報」でご確認ください。

新型コロナウイルス関連の情報について

新型コロナウイルス感染症対策に関する主な支援と担当窓口 (6月15日現在)

個人・世帯向け		
制度名	内容	窓口
特別定額給付金	1人当たり10万円を世帯ごとに給付(次ページ参照)	特別定額給付金室 ☎96・9030 / 96・9031
納税の猶予	休業などで収入が減り、納税が困難な方を対象に納税を猶予(事業者を含む)	徴収対策課 ☎82・3643/IP ☎88・9085
国民健康保険税の臨時特例措置	休業などで収入が減り、国民健康保険税の納付が困難な方を対象に保険料を猶予・免除	保険年金課 ☎82・3672/IP ☎88・9086 桜井年金事務所 ☎0744・42・0033
傷病手当金の支給	詳細は下記をご覧ください	保険年金課
国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の減免	詳細は下記をご覧ください	☎82・3672/IP ☎88・9086
緊急小口資金の特例貸付 総合支援資金(生活支援費用)	休業などで生活資金を必要とする方に資金を貸し付け	宇陀市社会福祉協議会 ☎84・4116/IP ☎88・9202

事業者(個人・法人)向け		
制度名	内容	窓口
持続化給付金	売り上げが前年同月比で50%以上減少した事業者・農業者等に対し、最大100万円(法人の場合は200万円)給付(次ページ参照)	申請サポート会場(完全予約制) ☎0570・077・866
雇用調整助成金の特例	一定の要件を満たす場合、休業手当等一部を助成	ハローワーク桜井 ☎0744・45・0112
申告期限の延長	法人市民税の申告期限を延長	税務課 ☎82・1306/IP ☎88・9072
固定資産税の軽減・特例措置	任意の3か月間の売上高が減少した中小事業者等に対し、令和3年度の固定資産税を軽減 生産性革命の実現に向けた新規設備投資に対する固定資産税を3年間軽減	桜井年金事務所 ☎0744・42・0033
厚生年金保険料の納付の猶予	厚生年金保険料等の納付の猶予	

内容は、国の緊急経済対策等を参考に作成したもので、全ての施策を網羅したものではありません。

- 傷病手当金の支給
労務に服することができなかった期間の傷病手当金を支給
- 国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の減免
【対象者】(次の全てに該当する方)
・宇陀市の国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方
・給与等の支払いを受けている方
・新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があり感染が疑われる方
- 【支給額】直近の継続した3か月間の1日当たりの給与収入の3分の2に対象日数をかけたもの
- 【適用期間】令和2年1月1日から9月30日の間で療養のため労務に服することができない期間
- 減免額
①の世帯は、全額免除
②の世帯は、減少が見込まれる収入の割合に応じた保険税・保険料額が一部減額
- 対象となる保険税
令和元年度分および令和2年度分のうち、令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間の納付期限が設定されたもの。
- 各項目共通
【申請方法】申請書(市ホームページ参照)をご記入の上、保険年金課または各地域事務所へご提出ください。
- 保険年金課
☎82・3672 / IP ☎88・9086

詐欺 給付金のサギに注意!!

桜井警察署 生活安全課 (☎0744・46・0110)
総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9068)

絶対に教えない! 渡さない!

- 通帳
- キャッシュカード
- 暗証番号
- マイナンバー

市や総務省などが以下を行うことは絶対にありません

- ✕現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- ✕受給にあたり、手数料の振り込みを求めること
- ✕メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること



総務課主幹 吉田
(奈良県警察から出向)

奈良県内の特殊詐欺 被害件数 **97件** (前年同月比+43件)
(5月末現在) 被害額 **約1億5,970万円**

特別定額給付金

(1人10万円給付)の申請はお済みですか
【締め切り】8月17日(月)

【相談窓口】「高齢や病弱で外出ができない」、「申請書の書き方がわからない」、「コピーを取る場所まで自力で行けない」など、お困りやお悩みの方は、**厚生保護課**(☎82・2221)までご相談ください。
【支給決定通知書】振込が決まりましたら、事前に支給決定通知書が發送されますので、しばらくお待ちください。個別の振込日の問合せには、お答えできませんのでご了承ください。

7月振込予定日

- 10日(金)
- 20日(月)
- 30日(木)

問 特別定額給付金室
☎96・9030 / 96・9031

持続化給付金について

【給付内容】感染拡大により、特に大きな影響を受けている事業者に対して、事業の継続を支え、再起の糧となる事業全般に広く使える給付金を支給します。

【申請方法】パソコンおよびスマートフォンで行えます。
ご自身で申請を行う事が困難な方のために、「申請サポート会場」(要予約)が開設されています。現在奈良県では、生駒市、奈良市、大和高田市、橿原市の4か所に設置されています。

サポート会場の利用予約をお手伝いします

「申請サポート会場」の利用には事前予約が必要です。パソコンおよびスマートフォンでウェブ予約ができますが、ご自身で予約を行うことが困難な方には商工業課で予約のお手伝いをさせていただきます。
その他、雇用調整助成金等でお困りのことがございましたら、**問**まで問合せください。

問 商工業課
☎82・5874 / IP ☎88・9075

大雨の季節到来！

安全・安心メールの登録を！



問 危機管理課 (☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070)

火災や気象、災害情報はもちろん、不審者情報等の防犯情報、イベントの案内や医療、健康に関するくらしの情報等も配信しています。

登録はこちらから

PC・スマートフォン
の方はこちらから



フィーチャーフォン
(ガラケー)
の方はこちらから



登録済みの方

指定ドメイン等の変更をお願いします。

システムの変更に伴い、配信元のメールアドレスが変更となります。受信指定をしている方は指定ドメイン等を変更してください。(7月1日から)

【配信元メールアドレス】

uda@sg-m.jp (変更前)



uda@sg-p.jp



情報公開・個人情報保護制度 昨年度の運用状況を報告します

■情報公開制度とは

市が所有する情報(行政文書)を市民の皆さんの請求に応じて公開します。

【昨年度の開示請求の件数】

全部公開	24件
部分公開	25件
不存在	4件
計	53件

決定等に対する不服申立て 1件

■個人情報保護制度とは

個人情報の適正な取扱いに関する事項を定め、市が所有する個人情報をその本人の請求に応じて、開示や訂正等を行います。

【昨年度の開示請求の件数】

全部開示	11件
部分開示	4件
不存在	1件
計	16件

決定等に対する不服申立て 0件

問 総務課 (☎ 82・1302 / IP ☎ 88・9068)

安全・安心メールが使えない方に

防災情報電話(ファックス)サービス

7月1日運用開始！

宇陀市安全・安心メールで配信される防災情報を音声に変換し、登録いただいた電話番号へ一斉送信する「電話配信」および「ファックスでの配信」を開始いたします。



【配信する情報】

宇陀市域において、次の気象情報が発令されたとき
「警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始」
「警戒レベル4 避難勧告、避難指示(緊急)」
「警戒レベル5 災害発生情報」

気象特別警報の発表情報
その他、防災に関する緊急情報

【対象となる方】

携帯電話を持っていない、持っていて使えない等の理由により、安全・安心メールを利用できない方

【登録方法】

所定の申請書に住所、名前、電話番号等をご記入のうえ、危機管理課に提出

農産物直売所 榛原にぎわい市場
指定管理者を募集

当施設は地域農業の振興と地域活力の発展のため設置されています。このたび、利用者サービスの向上と効率的かつ効果的な運営を図るため、当施設を管理運営する指定管理者を募集します。

問 農林課 (☎ 82・3679 / IP ☎ 88・9090)

施設名および位置
【名称】宇陀市農産物直売所「榛原にぎわい市場」
【位置】榛原萩原1263番地の6他

【概要】
直売所…木造ストレート葺
公衆トイレ…木造ストレート葺

【指定期間】10月1日から令和5年3月31日

【対象等】応募要件、提出書類、選定方法等の詳細についてはホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス
関連の情報について

自らの命は自らが守る

新型コロナウイルスに気を付けなければならない今

災害時の避難について 考えましょう

問 危機管理課 (☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070)

新型コロナウイルス感染症については、いまだに感染リスクが高い状態です。

こうした中、災害が発生した際の避難所の運営については、市としても感染拡大防止に努めますが、市民の皆さんにもご協力いただかなければなりません。



避難を始める前に考えること

親戚や知人の家等への避難の検討

避難とは**難を避**けることです。自宅等での安全が確保できる場合は、感染リスクを負ってまで避難所まで行く必要はありません。避難所が過密状態になることを防ぐため、安全な親戚や知人の家等に避難することも考えてみましょう。

非常持ち出し品の確認

あらかじめ準備している非常持ち出し品に、マスク、体温計、ビニール袋、アルコール消毒液、ウエットティッシュ等の感染症対策品を加えておきましょう。



避難所での注意点

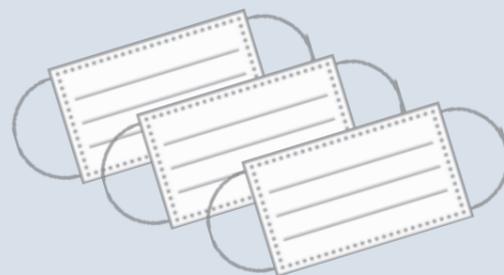
多くの人が集まる避難所では新型コロナウイルスの感染リスクが高まります。マスクの着用や手洗い・換気の徹底。隣の人との間隔の確保など、避難所で行われる感染症対策へのご協力をお願いします。



危機管理課▶
西田

◇はい！こちら消費者相談窓口です◇

送り付けマスクにご用心！



最近、身に覚えのないマスクが届き、納品書も請求書も詳細説明文も一切入っておらず、後で請求されるのでは？との相談が増えています。基本、送り付け商法であれば何かしらの書面等があり請求があるのが一般的です。しかし、知り合いからの贈り物である場合も多くありますので、まず窓口にご相談ください。

消費生活相談窓口

月曜・木曜 13:00～16:00 無料電話相談受付中

問 商工産業課 (☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075)

お得なマイナポイントを を手に入れよう

スマホで簡単お手続き

企画課 (☎ 82・1362 / IP ☎ 88・9074)

マイナポイント 検索



Step1

マイナンバーカードを
申請

キャッシュレスでチャージまたは買い物すると
マイナポイント **25%** もらえる! (2020年9月~)
キャッシュレスで2万円のチャージまたは買い物で5,000円分のポイントがもらえる。
4人家族なら最大 **20,000** 円分のマイナポイントに!

Step2

マイナポイントの
予約



Step3

マイナポイントの
申込・取得

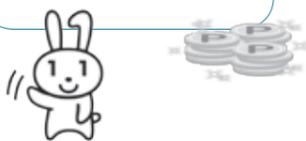
マイナポイント予約(マイキーID取得)方法

手順1	手順2	手順3
マイナポイントアプリをダウンロード	アプリの指示に従ってマイナンバーカードを読み取り	マイナンバーカード申請or取得時に設定した4桁のパスワードを入力でマイキーIDを取得

マイナポイント申込・取得方法

手順1 (7月~)	手順2 (9月~)	手順3
マイナポイントアプリで好きなキャッシュレス決済サービスを選択	選択したキャッシュレス決済サービスでチャージorお買いもの	選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとしてマイナポイントが付与されます

マイナポイントは選択したキャッシュレス決済サービスに対応したお店で使えます。マイナンバーカードの「電子証明書」を使うため、なりすまし等の悪用は極めて困難です。国が買い物履歴を収集・保有することはできません。



7月 は差別をなくす 強調月間 です

問 人権推進課 (☎ 82・2147 / IP ☎ 88・9077)

なぜ7月なの?

当初は、昭和44(1969)年「同和対策事業特別措置法」が公布された7月10日前後1週間を『差別をなくす強調週間』として定め、昭和47(1972)年からスタートしました。その後、昭和56(1981)年7月を『差別をなくす強調月間』として改定し、より積極的に差別をなくす取り組みを続け、現在に至っています。

人は誰もが人間として尊重され幸せな生活を送りたいと願っています。しかし、知らず知らずのうちに他人の人権を踏みにじている場合があります。

差別は他人の問題ではなく、私たち自身の問題です。この問題を解決できるのは、私たち一人ひとりです。

市内小中学生による「人権ポスター・標語」を展示

【期間】 7月13日(月)~31日(金)
【場所】 市役所ふるさとテラス



過去の展示風景
今年度の県入賞作品を最終ページに掲載しています

差別をなくす市民集会
開催中止します

毎年、強調月間の7月に開催している「市民集会」について、今年は新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、中止します。
皆さまの安全安心を図るため、ご理解いただきますようお願いいたします。
また、次の事業も中止となっています。
「奈良県民集会」7月31日(金)
「第13回シンポジウム」8月7日(金)

新型コロナウイルスに関連した
法務大臣メッセージ(抜粋)

新型コロナウイルス感染症に関連して、昼夜を問わず、最前線で検査や治療などにご尽力されている医療従事者の方々、さらに、生活物資の輸送など社会機能の維持に貢献してくださっている方々に心から謝意を申し上げます。

しかしながら、これらの方々や、その御家族が不当な差別的取扱いを受けるなど悲しい事例が報道されています。国民が一丸となって感染の拡大防止に立ち向かうべきときに、こうした方々を傷つけるような不当な差別や偏見は決してあってはなりません。感染者やその属する施設・機関あるいは、我が国に居住する外国人の方々等に対する誤解や偏見に基づく差別もあってはならないものです。一方で、休業や外出の自粛が要請されている中で、DVや虐待の増加も大きな心配です。

法務省の人権擁護機関では、差別や虐待等の様々な人権問題について、電話やインターネットで相談を受け付けています。DVや虐待にお悩みの方や、それらを見聞きした方も、どうぞ連絡ください。秘密は守ります。安心してください。一人で悩まずに、ご相談ください。

様々な人権問題に関する相談
みんなの人権110番 0570・003・110

家庭内暴力・セクハラなど女性の人権相談
女性の人権ホットライン 0570・070・810

いじめ・虐待など子どもの人権相談
子どもの人権110番 0120・007・110

インターネットでも人権相談を受け付けています
インターネット人権相談 検索



子どもたちの夢のために!

UDAサイクリング監督
片山 仁さん(榛原秋原)



宇陀の地で自転車ロードレースを開催したい!

そんな夢を持ち始めたのは、宇陀サイクリングという小中学生対象の自転車チームを立ち上げた時からでした。数年後、夢が叶うことになりました。

榛原高校に自転車競技部が出来たのは27年前、私が高校に入学した年になります。そこから長い年月をかけ「自転車競技」というスポーツが市内で認知され、近畿高等学校自転車競技大会ロードレースとして公道を使った自転車レースを開催するまでになりました。

私自身、全国大会には出場はしましたが悔しい思い出ばかりが残る競技生活でしたので高校卒業と同時に競技はスッパリと辞めてしまいましたが、道に進み開業するために帰郷した頃から休みの日に榛原高校自転車競技部の手伝いに行くようになり、自転車競技は小中学生から



コロナの影響で中止していた練習もそろそろ再開!大会目指して楽しく、本格的な練習をしています。興味のある方は見に来てください(^^) /

うだちから

「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 内牧地域 てくてくマップを設置

内牧地域まち協

今年の春に、松牧の宇陀川沿いに「内牧地域てくてくマップ(案内看板)」を設置しました。場所は平成榛原子供のもり公園と内牧方面へと二股に分かれる交差点脇です。
内牧地域は江戸時代に伊勢参りで賑わった伊勢本街道の名残りが随所に残っており、往時には1日に数万人もの参拝者が、榛原から内牧地域を通ったと記録に残っています。榛



▲設置した「てくてくマップ」

原の萩原宿や高井宿、諸木野宿で伊勢参りの人々が一夜を過ごして、翌朝に伊勢へと向かっていました。
また、八滝には壬申の乱で活躍した「文祿麻呂の墓」や、赤埴の佛隆寺には、樹齢900年とも言われる巨大な「千年桜」もあり、毎年大

2 田口弁財天 石楠花の丘花から摘み

田口地区まち協

今年もゴールデンウィークの頃、室生田口元上田口にある弁財天石楠花の丘は石楠花の花に彩られました。例年であればこの期間、石楠花まつりを開催しますが、今年は新型コロナウイルスの感染防止のため閉園としました。
花が咲き終わった5月21日、当まち協の役員が石楠花の丘に集まり、来年も石楠花の花をたくさん咲かせるために、花がら摘みをしました。
作業は樹高の低い石楠花を中心に、1mぐらいの短い手作りの竹ざおを使い、花がらのついた枝を手繰り寄せながら、一つひとつ花がらを摘み取る作業を行いました。



▲花がらを一つずつ丁寧に摘みます

今年には役員だけの作業となりましたが、来年は新型コロナウイルスもおさまればボランティアを募集し、実施したいと考えていますので、多くの方のご協力をお願いします。

3 井足岳登山コースに 道標を設置

大王地区まち協

今春、当まち協の井足岳登山道開発部会が中心になり、岳山ふもとから井足岳・伊那佐山へ抜ける登山コースに道標と丸太の簡易ベンチを設置し、登山道を整備しました。自然林と杉や檜が交錯した登



▲岳山からの展望。ベンチに座って景色を楽しめます

山道で、井足岳・伊那佐山を巡る、安心して楽しめるコースです。
見晴らしがよい場所には簡易ベンチも設置しましたので、休憩を取りながら景色が楽しめます。榛原駅から岳山、井足岳、伊那佐山を巡り伊那佐山登山口経由で比布バス停まで歩いて約3時間のコースです。
榛原駅から岳山(527m)までは約1時間。岳山では晴天時に簡易ベンチに座りながら音羽三山、金剛山、葛城山も望めます。ここから井足岳(550m)山頂までは約10分で着きます。少し傾斜が急な箇所もあります。道は歩きやすく整備しています。
さらに伊那佐山(627m)までは約1時間。山頂には都賀那岐神社が



▲みんなで力を合わせ設置しました

祀っており、ここからも音羽三山、葛城山等が望めます。この後、展望の良い天狗岩に立ち寄り、比布バス停まで歩いて行けばバスで榛原駅まで戻れます。
宇陀市まちづくり活動応援補助金事業の中止について
新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、今年度の事業は中止せざるを得ない状況になりました。
来年度はこのような状況が改善され、安心して様々な活動ができるようになり、本事業が実施できるようになれば、広報うだ等でお知らせします。



クロモジ

山野で、五〜七センチ程度の長だ円形の葉が見られ、その葉をもんだり枝を折ると、よい香りがする樹木があります。これがクロモジです。枝を見ると、樹皮は淡い緑色ですが、表面は滑らかで黒い点があります。この黒い斑点があたかも文字を書いたように見えるので、黒い文字の意味で「クロモジ」と言われるようになりました。
早春には淡黄緑色の花芽が下がっているの

合わせて生薬名は釣樟と名付けられました。このおのよい枝葉や根皮を約10分煎じて服用するとともに、患部を煎液で湿布すれば、関節リウマチ、ねんざなどに効果があるばかりでなく、いんきん、タムシ、疥癬などの寄生性皮膚病や湿疹などにも効果があります。また、煎液を服用すれば急性胃腸カタル、食欲不振などにも効きます。
クロモジは、和菓子などを食べる時に付いているつまようじとして使われます。においがよいだけでなく、抗菌作用もあります。



煎液を風呂に入れて入浴するとアレルギーやアトピーによる皮膚の炎症が激しい人や老人性皮膚炎に効果があるクロモジ
※当市で「薬草活用講演会」をいただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

問 商工業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075

図書館の職員さんに聞いてみよう!

本のはなし

話題の
新刊本!



一坪でできる野菜づくり
～春・秋合わせて31種類～

著:北条 雅章監修
出版:プティック社

家庭菜園はある程度の広さがないとできないと思いませんか? 小さなスペースでもたっぷり収穫できるプランを紹介。トマト、ネギ等、31種類の野菜を一坪で栽培するためのコツを解説します。
(大宇陀図書館所蔵)



エリック・カールの
えいごがいっぱい

絵:エリック・カール
出版:偕成社

「はらぺこあおむし」でおなじみの絵本作家が描いた、身のまわりのものや生きもの等の絵 220 以上を、英単語・日本語とともに収録。作者ならではの色あざやかな世界を楽しみながら英語と日本語に親しめる。
(大宇陀図書館所蔵)

図書館からの まめ知識

Vol.76

「大活字本」をご存知ですか?

活字が小さくて読みにくい方におすすめの本として大活字本があります。大活字本とは、活字の大きさや行の間隔等が、普通の大さきでは読みにくい方のために、読みやすく工夫された本です。

文字は、大きい文字(14～22ポイント)を使っており、本により、文字の大きさや字体が異なります。

宇陀市立図書館の大活字本コーナーには、日本文学全集や古典文学・ミステリー小説などのジャンルの本があります。

自分に合った読みやすい本をご利用いただき、ぜひ、読書をお楽しみいただけたらと思います。

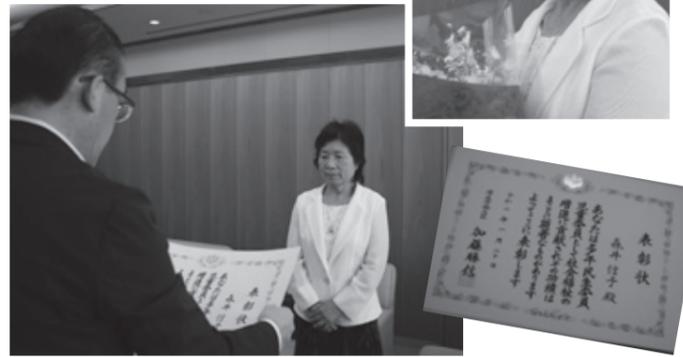
図書館からのお知らせは P29

民生委員・児童委員活動が認められ 厚生労働大臣表彰

元民生児童委員の森井信子さん(室生無山)が、長年にわたる委員としての功績が顕著であると認められ、厚生労働大臣特別表彰を受賞されました。

森井さんは、平成16年12月に民生児童委員に就任以来、15年の長きにわたり常に住民の立場に立って相談に応じ、適切な助言や援助を行うなど地域福祉活動に尽力されました。

また、平成22年12月からは宇陀市室生地区民生児童委員協議会会長、更に平成28年12月からは宇陀市民生児童委員連合会会長を歴任するなど宇陀市における社会福祉の増進に寄与されました。



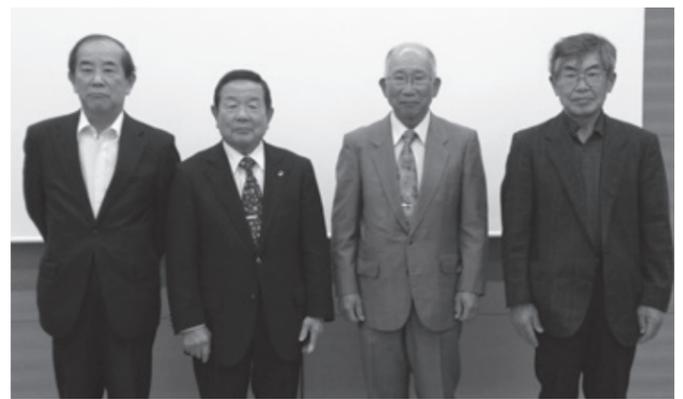
宇陀市連合自治会総会(書面決議)を開催

5月18日

今年度はコロナウイルスの感染拡大防止の観点から、宇陀市連合自治会総会を書面決議で行いました。

令和2年度予算、事業計画、役員改選が全会一致で承認され、会長に高見喬宏氏(元室生)が選出されました。なお新役員は次のとおりです。

- 令和2年度宇陀市連合自治会役員(敬称略)
- 会長 高見 喬宏(元室生)
 - 副会長 中野 利幸(大宇陀) 山中 正策(菟田野)
 - 森本 國友(室生)



▲左から山中副会長、高見会長、中野副会長、森本副会長

春の叙勲・褒章受章おめでとうございます

黄綬褒章
業務精励
(行政書士業)



平櫛 恵美子さん
(現行政書士)

平櫛さん(榛原天満台東)は、建設業許可、指名願い、遺言、相続など行政書士業に精励し、活躍されたことが評価されました。

「困った人を助けることができる奥深い職業」との思いで、昭和58年に行政書士事務所を開設され、講師や県行政書士会理事・副会長も歴任され、令和元年から県行政書士会綱紀委員会委員長を務めるなど幅広い活躍をされています。

旭日単光章
(農業振興功労)



下村 雅清さん
(現宇陀市農業委員会
会長)

下村さん(室生上笠間)は、平成13年に室生村農業委員会委員に当選以来、今日までの長きにわたり在職し、地域農業の維持・発展に貢献されています。

平成21年からは、宇陀市農業委員会会長として、農業委員会の円滑な運営や、新規就農者の確保や、農地の利用集積を進めるなど、更なる農業振興の推進に尽力されています。

瑞宝双光章
(警察功労)



松本 宗一さん
(元奈良県警部)

松本さん(菟田野上芳野)は、昭和41年から平成20年までの長きにわたり奈良県警で勤務されました。

主に、刑事部捜査第一課の殺人・強盗などの凶悪犯罪を担当する強行犯係で、長期にわたる被疑者の取調べなど、難事件の解決に貢献されました。また、盗犯係や国際犯罪捜査係でも捜査活動に尽力されました。

ご寄贈いただきました

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、企業や団体の皆さまから、宇陀市に対し、消毒液やマスクをご寄贈いただきました。

皆さまからの多大なるご支援に対し、心より感謝を申し上げます。

(なお、寄贈いただいた企業、団体名および主な配布先は以下のとおりです。)

寄贈いただいた方(敬称略)	寄贈内容	主な配布先
株式会社トクメディカル	消毒液	小中学校
奈良県市町村振興協会	不織布マスク	各施設等



黄綬褒章
業務精励(印傳
製造業・卓越技能)



南浦 太市郎さん
(南都工芸代表)

南浦さん(菟田野古市場)は、鹿皮を鞣した素材に染色を施し、漆で模様を書いた印伝に精励し、昔の技法や技術を現代に再現したことが評価されました。

地元の化学研究所で培った化学の知識を生かし、25歳で「南都工芸」を立ち上げ、独学で印伝制作を研究し、燻べや染め抜きなど3種類の技法を復活されました。現代の名工にも選ばれています。

瑞宝双光章
(警察功労)



西田 芳雄さん
(元奈良県警部)

西田さん(榛原母里)は、昭和42年から平成20年までの長きにわたり奈良県警で勤務されました。

主に、交通部門として白バイ乗務や、運転免許センターで試験官や運転教育に従事され、日々の交通安全を守るため尽力されました。また、二階堂東駐在所では、家族ぐるみで地域に密着し、地域のために貢献されました。

瑞宝単光章
(警察功労)



山田 善公さん
(元奈良県警部補)

山田さん(榛原天満台東)は、昭和41年から平成20年までの長きにわたり奈良県警で勤務されました。

主に、各署刑事課・本部防犯特捜で捜査を担当され、被害者やその家族に寄り添いながら、被疑者の逮捕・取調べにより事件の解決に尽力されました。また、交通事故の捜査業務にあたり、地域の安全のために貢献されました。

瑞宝双光章(労働行政事務功労)
矢追 進さん(榛原ひのき坂)
(元奈良公共職業安定所長)
◎ご本人の希望により、お名前だけのご紹介とさせていただきます。

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

参加者募集



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。

【開催日】全7回

回	日程
1	9月3日(木)
2	9月10日(木)
3	9月17日(木)
4	10月1日(木)
5	10月8日(木)
6	10月22日(木)
7	10月29日(木)

- 【場所】市役所 会議室
(ただし、10月1日は子育て支援センター)
- 【時間】午前10時～11時30分
(ただし、9月17日は午後1時30分～3時)
- 【対象】市内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
- 【定員】10人
- 【参加費】無料
- 【申込み締め切り】7月31日(金)まで
- 【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か月から9歳まで)
- 【申込み・問合せ】こども未来課
(☎82・2236/IP ☎88・9080/FAX82・3900)

発達の悩みについて
語り合いませんか？

●かるがもくらぶ

【日時】7月14日(火)
午前10時～正午
【場所】市役所2階 212会議室

●みんなでつながりつくろう
井戸端会議

しばらくお休みします。発達に関する不安や悩みについては、
☎までお問い合わせください

☎介護福祉課 (☎82・3675 / IP ☎88・9088)

発達についての個別相談

発達について心配・不安のある人やその家族からの相談を「県発達支援センターでいあ」の専門相談員を交えてお話を聞きます。秘密は厳守しますのでお気軽にご相談ください。

【相談日】7月20日(月)
【場所】市役所 2階 211会議室
【相談時間】1人約50分
10時・11時・13時・14時・15時～
【定員】5人(先着順)
【申し込み】7月17日(金)までに☎へ

～子育て講座～ 参加費無料
タヒチアンダンス

素敵な曲でリラックスしながら、股関節や腰を動かすことで、骨盤矯正ができます。今注目されている「インナーマッスル」も鍛えられ、たくさんの効果が期待できます。お子様にとっても、癒しの曲となること間違いなし。(託児もあります)

- 【日時】8月3日(月)
午前10時～11時
- 【対象】市内在住の就学前のお子さんとその保護者
- 【定員】15組
(定員になり次第締切)
- 【講師】野尻 歩先生(ポリネシアンカルチャースクール代表)
- 【持ち物】水筒、タオル
- 【申し込み】7月13日～☎へ

「水遊び」が
始まります!!

7月10日～8月14日までの期間、毎週水曜日に水遊びをします。楽しいひと時を味わいませんか。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のために、大きなプールは設置しませんのでご了承ください。

- 【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
- 【持ち物】着替え、帽子、タオル、水遊び用の紙パンツ、その他各自必要なもの
- 【その他】参加希望の方は10時までにお越しください。検温や体調チェックなど、健康管理をお願いします。また、天候や他の事業の関係で中止になる場合があります。ご了承ください。



子育て支援センター
お知らせ

☎84・9925(菟田野松井473の1)

宇陀市で子育て中のママ・パパ・ご家族を応援するページ



♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

7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 保健師相談日 ★ つどいのひろば(ぬく森の郷) 1歳児親子教室(りんご)	2 ALT「英語であそぼう」 1歳児親子教室(いちご)	3 2歳児親子教室(合同)
6 0歳児親子教室(ばなな1)	7	8 ★ つどいのひろば(榎原総合センター)	9	10 水遊び開き
13 0歳児親子教室(ばなな2)	14 ※家児相談日	15 ★ つどいのひろば(ぬく森の郷)	16 おはなしなあに	17 水遊びの日
20	21	22 ★ つどいのひろば(たかぎふるさと館)	23 海の日	24 スポーツの日
27 なかよしひろば	28	29	30 ミニ誕生会	31 水遊びの日

おはなしなあに
【日時】7月16日(木)
午前11時～
【内容】図書館からお話に来てくれます

なかよしひろば(親子ふれあい事業) ※申込不要
【対象】市内在住の就学前の乳幼児とその保護者
【日時】7月27日(月)
午後2時30分～3時30分
【内容】大きなしゃぼん玉を作ろう！
(雨天時：室内で制作)
【持ち物】水筒、タオル

📖 → 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

★ つどいのひろば(健康ポイント事業) ※申込不要
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
【場所】上記カレンダーに記載

～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

電話番号の
間違い注意!

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



今年は例年以上に熱中症に気をつけて!

新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、感染防止の基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや、3密(密集、密接、密閉)を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。

今年は、これまでとは異なる生活であることから、十分な感染予防対策を行うとともに、熱中症予防対策にも注意する必要があります。

今年こそ健康習慣を身につけるチャンスにさせていただけたらと思います。

マスク着用による影響

体に熱がこもりやすくなり、体温が上がります。また、のどの渇きを感じにくく、脱水にもつながります。体温の上昇と脱水が、熱中症の引き金になります。

外出しないことによる影響

日光にあたることで、暑さに慣れ、汗をかくことで体温を低くおさえることにつながります。外出を控えると、運動不足になり、体力が低下することも熱中症にかかりやすくなります。

高齢者の方は特に注意が必要

熱中症患者のおおよそ半分は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さに対する体の調整機能が低下しているため、室内でも起こりやすく、重症化しやすいのが特徴。

熱中症予防のポイント

1. 涼しい環境づくり

- 扇風機等を利用し、部屋の温度を調節
- 涼しい服装と日傘・帽子を使用
- 暑い日は無理をしない

2. 適宜マスクを外しましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意
- 屋外で人との距離を保っているときはマスクを外しましょう
- マスク着用時の作業や運動に注意

3. こまめな水分・塩分補給

- こまめに水分を取りましょう
- 大量に汗をかいたときは、塩分補給

4. 暑さに備えた体力づくり・健康管理

- 体温測定、体調の変化に気をつけて
- 睡眠を十分に取り、バランスの良い食事を心がけ適度な運動を
- 体調が悪いときは無理せず静養

熱中症の症状は

- めまい、立ちくらみ
- 大量の発汗、体温の上昇
- 頭痛、吐き気、倦怠感
- 筋肉のこむら返り
- 意識消失、全身けいれんなどです。



まわりが協力して熱中症予防を呼びかけ合うことが大切!

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけあうことで、熱中症の発生を防ぐことができます。

各地域での「いきいきサロン」や「いきいき百歳体操」「おはようラジオ体操」等の活動も再開しつつあります。皆さん声をかけ合って熱中症を防ぎましょう。

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

(7月1日～)

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
整形外科 ※1診は奈良肩・肘センターを兼ねています。	1診	水取(もんどり)(予約)	【午前】水取(予約)	仲川(一部予約)	水取(一部予約)	仲川(予約)
	2診			近藤(予約)	森本(予約)	上野(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	森本(一部予約)		倉田(一部予約)	奥本(一部予約)	今中(一部予約)
	5診	今中(予約)	骨粗鬆症 午後診 仲川(予約)		藤井(一部予約)	近藤(一部予約)

◎整形外科に限り、当日の8時30分から10時までの間(火曜日を除く)に、午後からの診察を電話予約することができます。

※変更になった診療科のみ掲載 変更箇所は 〇の部分

再開のお知らせ

市人間ドック・市がん検診 胃カメラ(胃内視鏡)検査

市人間ドックおよび市がん検診の胃カメラ(胃内視鏡)検査を7月から再開します。

既に予約を済ませられている方で、胃カメラ(胃内視鏡)検査への変更を希望される方は、予約の変更が可能ですので、ご連絡をお願いします。

【受付時間】月曜から金曜(祝日除く)
午後1時～4時

問 検診係(☎82・0381)

糖尿病教室

糖尿病の治療を受けている方だけでなく、関心のある方のために、糖尿病について学ぶための糖尿病教室を開催しています。

参加費は無料です。ふるってのご参加をお待ちしております。また、事前の予約も必要ありません。

【7月の予定】

- 6日(月) 糖尿病について (第1回)
- 13日(月) 糖尿病の治療～食事療法～ (第2回)
- 20日(月) 糖尿病の治療～運動療法～ (第3回)
- 27日(月) 糖尿病の治療～薬物療法～ (第4回)

【時間】午後2時30分～

【場所】北館2階栄養指導室

腎臓病教室 始まります



9月

開講予定

詳細は8月号でお知らせします

面会について

全面禁止としていた入院患者様への面会をご家族の方1人に限り再開しています。

【面会時間】午後1時～5時

※ただし、下記の場合においては感染予防対策(マスク着用・手洗い・手指消毒)を実施のうえ、必要最小限の面会をお願いいたします。

- ・重症・急変等で医師・看護師から来院要請があった場合
- ・入退院・転院で付き添いが必要な場合
- ・その他、医師が必要と判断した場合

医療物資をご寄贈いただきました

新型コロナウイルス感染防止のため医療物資が不足しているなか、植平秀次様より下記の物品をご寄贈いただきました。多大なる感謝を申し上げます。

防護服	100着
防護ゴーグル	120個
医療用キャップ	1,000枚



市立病院職員募集(随時採用)

- ・薬剤師(正職員)1人
- ・臨床検査技師(正職員)1人
- ・看護師(正職員)若干名
- ・看護師(パート)若干名
- ・看護助手(パート)若干名
- ・事務員(パート)若干名

詳細はこちら➡



問 経営企画課(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

宇陀市立病院 ☎82・0381 <http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>

リニューアルした 「ウェルネスうだ体操」 Uda-ch 放送開始!

私たちと一緒に
体操しましょう!

意識してからだを動かすことが重要

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、今までとは異なる生活スタイルとなり、自宅で過ごす時間も長く、運動量が低下していませんか。「うだちゃん11CH」ではリニューアルした「ウェルネスうだ体操」の4つの中からおすすめをセレクトして1日3回、6月から放送を開始しています。(詳しくはP35 番組表をご覧ください)
約10分間の体操で、「ほぐす」「のばす」「筋力強化」「体幹固定」「コーディネーション(動きの協調性)」等をトレーニングし、「日常生活の中で心地よく動けるからだ」をつくることができます。
テレビの画面の動きに合わせて一緒に体操をすることで、自宅で安心・安全に気持ちよくからだを動かせますので、ぜひおためしください。



【ウェルネスうだ体操内容】

- ◆ からだほぐしストレッチ
- ◆ からだすっきり体操(上半身編)
- ◆ からだすっきり体操(下半身編)
- ◆ リズムで体操

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

おからときゅうりの
カレーサラダ
(4人分)



おからときゅうりのカレーサラダ

【材料】
生おから…100g、きゅうり…2本、ツナ缶油漬け…小1缶、[カレー粉…小さじ1/2、サラダ油…大さじ1/2、マヨネーズ…大さじ2、酢…小さじ1、塩・こしょう…各少々]

【作り方】
①おからはフライパンに入れて弱火にかけ、少ししっとりするまでから炒りする。

- ②きゅうりは角切りにする。
- ③ボウルにカレー粉、サラダ油、マヨネーズ、酢、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、ドレッシングを作り、おからときゅうり、ツナ缶を加えて和える。

ホームページでレシピを紹介しています。
ぜひご覧ください!

宇陀市 野菜たっぷりクッキング 検索

うだちゃん11chで7月1日～10日に放映しています。

保健センターからの おしらせです!



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/FAX92・5223

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	6日(月)	令和2年5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	受付時間
榛原・室生	1歳6か月児健康診査	27日(月)	平成30年11月～平成31年1月生まれの児	中央保健センター	午後1時～1時50分
	3歳児健康診査	28日(火)	平成28年11月～平成29年1月生まれの児		
	10～11か月児健康診査	29日(水)	令和元年8月～9月生まれの児		

※新型コロナウイルス感染予防のため、変更となる可能性があります。その場合、個別にご連絡します。

お知らせ

なかま会のご案内

- 【日時】** 8月3日(月) 午前11時～午後2時
- 【場所】** 榛原保健センター
- 【内容】** ○美味しいパンを食べたいな! ○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】** 食事代(1,000円程度)
- 【申し込み】** 問へ

家族教室に来ませんか

- 統合失調症の方と暮らすご家族の皆さん、本人との接し方で困りのことはありませんか? ご家族の思いを聞かせてください。家族だけで抱え込まず一緒に考えましょう。
- 【日時】** 7月15日(水) 午後1時30分～3時30分
- 【場所】** 榛原保健センター
- 【内容】** お話と情報交換
テーマ: 就労に向けての支援
- 【申し込み】** 問へ

予防接種についてお知らせ

以下の予防接種について個別にご案内していますが、転入などで問診票がお手元ない場合は問までお問い合わせください。

- MR(麻しん・風疹の混合ワクチン) 2期
幼稚園・保育園年長の時期(小学校就学前の1年間)に接種。接種期限は令和3年3月31日まで。
- DT(ジフテリア・破傷風の2種混合)
小学校6年生の時期に接種。(13歳未満まで接種は可能)

※接種がお済みでない場合は早めに接種をするようにしましょう。



～事業の延期について～

新型コロナウイルス感染予防のため

- 【延期事業】**
健康カレンダー掲載分も同様

よい歯のコンクール

8月23日(日)

新たな日程が決まり次第、広報うだ等でお知らせします。



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)

福祉医療

■福祉医療費受給資格証の更新手続きが必要です

現在お持ちの資格証の有効期限は7月31日です。対象の方には新しい資格証を更新申請書とともに、7月下旬に郵送します。同封の申請書等に必要事項を記入のうえ、返信用封筒で返送してください。

ただし、令和2年1月2日以降に宇陀市に転入された方や無申告などで所得不明の方、その他手続きが必要な方は、窓口へお越しいただく場合があります。対象となる方には、7月中旬に通知します。

■各制度の対象者は次のとおり
手続きがまだの方はお早目に手続きをお願いします。

【心身障害者医療費助成制度】
対象
○65歳未満で身体障害者手帳1級・2級、または療育手帳A1・A2の交付を受けている方

○65歳以上75歳未満で後期高齢者医療保険に加入されていない方で、身体障害者手帳1級・2級、または療育手帳A1・A2の交付を受けている方

【ひとり親家庭等医療費助成制度】
対象
○母子・父子家庭の母・父、児童(18歳の年度末まで) など

【重度心身障害者老人等医療費助成制度】
対象
○65歳以上で、身体障害者手帳1級・2級、または療育手帳A1・A2をお持ちで、後期高齢者医療制度に加入されている方

○75歳以上で、ひとり親家庭等医療費助成制度の対象の方
※重度心身障害者老人等医療費助成制度受給者の方については、受給資格証を発行していませんが、更新手続きは必要です。

※乳幼児医療費受給資格証(0歳～小学校就学前のお子さん)と子ども医療費受給資格証(小学生)は更新の必要はありませんが、ご加入の健康保険や振

医療・保険の窓口からお知らせします

(問)保険年金課 ☎82・3672 / IP ☎88・9086

窓口座などに変更がある場合は届出をお願いします。

また、現在子ども医療費助成制度により、小・中学生の通院の助成も行っていますが、申請書が未提出の方は受給資格証の交付ができませんので、医療費助成を受けていただくことができません。

国民健康保険

■納税通知書を発送します

7月14日(火)に国保加入世帯の世帯主あてに納税通知書を発送します。本人が国保に加入していない場合でも、世帯のなかに国保に加入している方がいれば、世帯主に納税義務が生じるため、あて先は世帯主となります。ただし、保険料額は、被保険者のみで計算します。

被保険者になるのは、届け出したときではなく職場の健康保険等を抜けたとき、転入したときなどです。
納付の方法等は次のとおりです。

【普通徴収(年金天引き以外)の方】
7月から翌年2月まで年8期に分けて納付書あるいは口座振替で納付していただきます。納付書に記載の納期限内に納付いただきますようお願いいたします。

【特別徴収(年金天引き)の方】
受給の年金から天引きにより納付していただきます。また申し出により口座振替での納付に変更することもできます。

■新しい国民健康保険高齢受給者証を発送します

70歳以上75歳未満の方に交付されているこの受給者証の有効期限は7月31日です。対象の方には新しい受給者証を、7月22日(水)に郵送します。

有効期限の過ぎた受給者証は、8月1日以降に保険年金課、各地域事務所へ返却してください。

■限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証の更新手続きが必要です

現在お持ちの認定証の有効期限は7月31日です。引き続き認定証が必要な方は、7月22日(水)以降に保険年金課、各地域事務所まで申請してください。

ただし、国民健康保険税に滞納がある場合は、認定できません。

【申請に必要なもの】

○マイナンバー ○印鑑 ○国民健康保険被保険者証 ○現在お持ちの認定証 ○長期入院該当(※)の方は、過去1年間の入院領収書(※申請日前91日以上の入院があり、世帯主および世帯の国保被保険者が令和2年度住民税非課税の場合)

■国民健康保険税額の決まり方

税額は、医療分、後期支援金分、介護分で構成され、それぞれ所得割額、均等割額、平等割額の合計金額で決まります。

	所得割	均等割	平等割	限度額
医療分	9.3%	27,800円	22,400円	61万円
後期支援金分	2.7%	9,000円	7,200円	19万円
介護分 (40～64歳の方)	3.0%	15,200円	-	16万円

なお、70歳以上75歳未満で申請が必要な方は、世帯主および国保被保険者が令和2年度住民税非課税、もしくは課税総所得145万円以上690万円未満(現役並み所得者)の場合です。

■新しい国民健康保険特定疾病療養受療証を発送します

現在お持ちの受療証の有効期限は7月31日です。新しい受療証は令和2年度住民税の課税状況により「自己負担限度額」の決定を行った後、7月22日(水)に郵送します。

■所得申告について

保険税所得割額の算出、限度額適用認定証や高額療養費の判定などの基礎とするため、所得の有無に関わらず、毎年必ず所得の申告を行う必要があります。また申告の滞りない方は、早急に手続きをしてください。

後期高齢者医療保険

■新しい後期高齢者医療被保険者証を発送します

現在お持ちの被保険者証の有効期限は7月31日です。対象の方には新しい被保険者証を、7月中旬に

■後期高齢者医療保険料の決まり方

保険料の額は、

- 均等割(被保険者が等しく負担する部分)
- 所得割(前年の所得に応じて負担する部分)の合計

保険料(年額)	=	均等割額(48,100円)	+	所得割額(総所得金額-33万円)×9.41%
---------	---	---------------	---	------------------------

※保険料は、2年ごとに後期高齢者医療広域連合により改定されます。
※賦課限度額は、64万円です。(どんなに所得が高い方でも、年間保険料額は64万円が上限となります)

■後期高齢者医療保険料軽減制度の改正

今年度より均等割額軽減措置のうち、5割軽減と2割軽減について判定基準所得が改正されます。

【均等割軽減内容】

被保険者と世帯主の総所得金額等の合計額	軽減割合
「基礎控除額(33万円)」を超えない世帯 ※本来は7割軽減ですが、特例措置の見直しにより、今年度は7.75割軽減になります。(昨年度8.5割軽減)	7.75割軽減
「基礎控除額(33万円)を超えない世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下」の世帯 (その他各種所得がない場合) ※令和2年度より本則の7割軽減になります。(昨年度8割軽減)	7割軽減
「基礎控除額(33万円)+28.5万円×世帯の被保険者数」を超えない世帯 (昨年度28万円)	5割軽減
「基礎控除額(33万円)+52万円×世帯の被保険者数」を超えない世帯 (昨年度51万円)	2割軽減

【職場の健康保険などの被扶養者だった方の軽減措置の改正】
後期高齢者医療制度の資格取得前日に職場の健康保険などの被扶養者だった方は、資格取得後2年間に限り保険料均等割額が5割軽減となり、所得割額は課されません。
※均等割額軽減は、7割軽減、7.5割軽減が優先されます。

後期高齢者医療制度では、被保険者一人ひとりに保険料を納めていただくこととなります。

【特別徴収(年金天引き)の方】
受給の年金から天引きにより納付していただきます。また申し出により口座振替での納付に変更することもできます。

【普通徴収(年金天引き以外)の方】
7月から翌年2月まで年8期に分けて納付していただきます。納期限内に納付していただきますようお願いいたします。

一定の障がいをお持ちの方へ

65歳以上75歳未満の方で一定の障がいをお持ちの方は、現在ご加入されている医療保険と後期高齢者医療保険のいずれかを選択していただくことができます。後期高齢者医療保険の選択をご希望になられる方は、保険年金課までお問い合わせください。

国民年金保険料免除等の申請について

今年度の免除申請を7月1日から受付します

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合、申請により保険料の納付が、免除・猶予となる制度があります。

保険料免除は、本人・配偶者世帯主の前年の所得が一定額以下の場合に、全額免除または一部納付が承認されます。

納付猶予は、本人が50歳未満の方で、本人と配偶者の前年所得が一定額以下の場合、全額納付猶予されます。

対象は7月から令和3年6月までの期間です。

免除された期間の半分は納付月として、年金額の計算へ入ります。また、10年以内に追納して、満額の年金に近づけることができます。

退職（失業）した方は、特例免除制度があります。通常、保険料が免除されるためには、申請者本人・配偶者・世帯主の方が所得基準の範囲内である必要がありますが、特例免除では、審査の対象となる該当者の所得を除外して審査が行われます。特例免除を申

請される場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等の公的機関の証明書の写しを持参してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年2月以降の保険料の納付が困難となった場合、所得の申し立てによる臨時特例免除申請を行うことができます。



問 桜井年金事務所
(0744-42-0033)

問 保険年金課
(82-3672 / IP 88-9086)

住民票写し等の第三者交付に係る本人通知制度をご存じですか

この制度は、住民票の写しや戸籍謄（抄）本、戸籍の附票などの不正請求・取得を防止するため第三者からの請求でこれらを交付した時に、本人に通知するものです。通知を希望する方は、事前登

録が必要です。

【対象】

○宇陀市に住民登録されている方（以前に住民登録をしていた方で平成26年6月20日以降に削除された方を含む）

○宇陀市に本籍がある方（除かれた戸籍も含む）

【登録の有効期間】登録した日から3年間。満了後は、再度申請が必要です。

【必要書類】

○写真付の公的身分証明書（運転免許証、マイナンバーカード等）

写真付でないものは2点（保険証、年金手帳等）

○法定代理人の場合は、戸籍謄本や資格を証明するもの（宇陀市に本籍があり、法定代理人の資格が確認できる場合は不要）

※委任状による代理人申請や郵送申請の場合も、本人確認書類の写しが必要です。

なお、この制度は交付の事実（発行書類や通数など）を通知するもので、交付を受けた第三者の氏名、住所等は通知しません。また、住民票の写し等交付の可否を事前に本人に確認する制度ではありません。

問 市民課
(82-2143 / IP 88-9076)

個人番号の通知カードが廃止になりました

個人番号確認書類として利用していた「通知カード」が5月25日以降改正により廃止されました。（住民票の記載内容と一致している場合のみ、当分の間、利用することができます）

今後、個人番号を確認する場合は、個人番号カード（マイナンバーカード）、個人番号が記載された住民票もしくは住民票記載事項証明書をご利用ください。

※令和2年5月25日以降に、出生等で新たに個人番号を取得された方には、個人番号通知書で個人番号を通知しますが、個人番号を証明する書類として使用できませんのでご注意ください。

問 市民課
(82-2143 / IP 88-9076)



▲「通知カード」の見本

水道メーター取替えのお知らせ

検定有効期限を迎えるメーターの取替えをします。屋外作業ですので、お留守でも実施させていただきます。取替え作業終了時には、お知らせの文書で通知させていただきます。

なお、水道メーターボックスの上や周囲に物を置かないよう、ご協力をお願いします。

【実施期間】7月15日～31日

【施工業者】市上下水道協同組合

【費用】無料

【7月の対象地域各区域の一部】

○榛原地域
萩原（菟田川、西峠、駅前、新駅前、口田辺、奥田辺、鳥見町、富士見ヶ丘、ひのき坂1丁目～ひのき坂3丁目（各区域の一部）

○菟田野地域
稲戸、駒帰、佐倉、宇賀志、東郷、下芳野（各区域の一部）

○大宇陀地域
上、上中、上本、上茶、下茶、下本、下中（各区域の一部）

○室生地域
無山、染田、小原（各区域の一部）

問 水道局
(82-2185 / IP 88-9067)

市営住宅（公営・改良）入居者募集

【入居申込書配布・受付期間】

日時 7月1日（水）～13日（月）

業務時間中
場所 公営住宅課

【申し込み】申込書により問へ（郵送不可）

※申し込みは1世帯1戸のみ
【必要書類】入居申込書・誓約書・市税完納証明書・マイナンバーカード等

【申込資格】今年6月30日時点で市内在住



募集物件一覧

■ 笠神団地 304号（公営住宅）	
団地の住所	菟田野松井 252-1
構造 / 建設年度	RC造4階建 / 平成9年
間取り / 面積	3LDK/74.24㎡（家族世帯向け）
家賃	18,800円～（収入に応じて算出）
共益費	2,000円（変動する場合あり）
駐車場	2,000円（必要な場合、1戸につき1台のみ）

■ 川向団地 116号（改良住宅）	
団地の住所	菟田野岩崎 238-9
構造 / 建設年度	簡易耐火構造2階建 / 昭和62年
間取り / 面積	4DK/88.08㎡
家賃	7,000円～（収入に応じて算出）

■ 梅ノ木団地 3号（改良住宅）	
団地の住所	大宇陀小附 1451-5
構造 / 建設年度	簡易耐火構造2階建 / 昭和58年
間取り / 面積	3DK/65.72㎡
家賃	7,000円～（収入に応じて算出）

■ 高倉東団地 2号（公営住宅）	
団地の住所	榛原檜牧 2132-3
構造 / 建設年度	木造2階建 / 昭和61年
間取り / 面積	3DK/69.56㎡
家賃	14,600円～（収入に応じて算出）

■ 西谷改良団地 14号（改良住宅）	
団地の住所	室生西谷 139-1
構造 / 建設年度	木造2階建 / 平成9年
間取り / 面積	4DK/84.22㎡
家賃	10,500円～（収入に応じて算出）
共益費	2,400円（変動する場合あり）

コンビニ交付サービス 一時停止します
システムメンテナンスのためサービスを一時停止します

7月23日（木）～26日（日）の終日
全ての証明書が発行不可

問 市民課 (82-2143 / IP 88-9076)
問 税務課 (82-1306 / IP 88-9072)

【入居者の決定方法】
くじによる抽選
抽選会日 8月18日（火）
入居指定日 9月1日（火）

【その他】
○入居資格審査会で申込者の実態調査と資格審査を行います。
○市営住宅は建築年数も経過し、壁等に傷や汚れなどがありますが、修繕できかねるところがあります。

【敷金】入居時の家賃の3か月分の敷金が必要です

問 公営住宅課
(82-5642 / IP 88-9096)

「宇陀市自主放送番組審議会」公募委員募集

市自主放送番組の適正および内容の充実を図るにあたり、市民の皆さんの意見を幅広く反映させるため、公募委員として参加していただける方の応募をお待ちしています。

【応募資格】 次の要件の全てに該当する方

○宇陀市在住の満20歳以上の方
○番組制作や自主放送事業について関心がある方

○市職員および市議会議員でない方
○他の同審議会等の公募による委員に選任されていない方

【募集人数】 3人（委員定数15人以内のうち）

【任期】 8月1日から令和4年7月31日まで（予定）

【職務内容】 市長からの諮問を受けて審議し、答申を行います。

（1）自主放送番組の基準および内容について審議する

（2）必要に応じて、自主放送番組全般について意見を述べる

※審議会の開催は、年1回程度を予定

【応募方法】 7月20日（月）までに申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAXもしくはメールで問まで

持参：自主放送スタジオ

郵送：〒633-0254 榛原

高秋台75番地 グリーンスクエアII番館 自主放送スタジオ

〒633-0254 宇陀市自主放送番組審議会事務局 宛

FAX：0745-82-2496

メール：jishuhousou@city.uda.lg.jp

【選考方法】 書類選考（結果は7月下旬に応募者全員に通知します）

【自主放送スタジオ】
〒633-0254 宇陀市自主放送番組審議会事務局 宛

「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】 12月4日（金）

【農林課】
〒636-7900 宇陀市 農林課
TEL:0745-82-3679 / FAX:0745-82-9090

令和3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。一生に一度の人生の節目にふさわしい式典を新成人の皆さんと作り上げていきたいと思えます。実行委員としてご協力いただける方は、7月31日（金）までにご連絡ください。

【日時】 令和3年1月11日（成人の日）午前10時

【会場】 文化会館

【対象】 平成12年4月2日～平成13年4月1日の間に生まれた方

【生涯学習課】
〒636-7900 宇陀市 生涯学習課
TEL:0745-82-3675 / FAX:0745-9664



▲前年度実行委員

Event&Others イベントその他

広報うだ10月号掲載
わが家のアイドル
写真募集

広報うだ10月号にお子さんの「笑顔の写真」を載せて成長の記念にしませんか。

皆さんで広報うだを「笑顔いっぱい」にしましょう。

※市内在住の小学校入学までの方に限ります。また、応募多数の場合は初めての方を優先します。詳しくは問へ

【秘書広報情報課】
〒636-0102 宇陀市 秘書広報情報課
TEL:0745-82-3612 / FAX:0745-9008
メール：hishokounhou@city.uda.lg.jp



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】 7月31日（金）

【各講習会・試験の申し込み】
〒630-8253

奈良市内待原町6の1

（一社）奈良県猟友会
TEL:0742-26-8125

【農林課】
TEL:0745-82-3679 / FAX:0745-9090

狩猟免許試験

試験日時	備考
第1回 8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27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 12月6日（日） 午前9時30分～午後4時	

※各回の前日に試験のための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日前までに必要書類と費用を添えて奈良県猟友会へ提出（申請書類は問まで）



Education・culture&sports 教育・文化・スポーツ

中央公民館講座 受講生募集

1 入門講座

ちりめん細工教室

【日時】 7月17日（金）
午後1時30分～3時

【場所】 榛原分館（榛原総合センター）

【対象】 市内在住、在勤の方

【定員】 15人（抽選）

【参加費】 500円（材料代）

【内容】 ちりめん生地を使用した小さな芸術作品にチャレンジ。洗濯ばさみを使った、かわいらしい「這い子人形」を作ります。

【講師】 三神清子先生

【申し込み】 7月1日（水）から10日（金）に問へ

図書館からのお知らせ

※中央図書館・大宇陀図書館の、7月のイベントは、コロナウイルス感染拡大対策のため、全て中止させていただきます。
状況に応じて、ホームページ等でお知らせします。ご理解いただきますようお願いいたします。

第66回 青少年読書感想文全国コンクール 課題図書を用意しています！

小学校低学年

『対のきょうしつ』 山下明生 作 あかね書房

『ねこと王さま』 ニック・シャロット作 / 絵 徳間書店

小学校高学年

『ヒヨク消えたかぞく』 鈴木六郎 写真 ポプラ社

『平和のバトン』 弓狩匡純 著 くもん出版

高等学校

『キャパとゲルダ』 マーク・アロンソン 著 あすなろ書房

7月の休館日 7・14・21・23・24・28
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

広報 うだ 10月号

笑顔の写真を送ってね！ (^_^)





そうだんのしゅるい	そうだんできる日	場所は?	時間は?	くわしいことが聞きたい
行政相談 【予約不要】	7月1日(水)	菟田野分館	9:00~12:00	総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9068)
	7月8日(水)	室生振興センター		
	7月15日(水)	大宇陀人権交流センター		
	7月15日(水)	宇陀市役所(212会議室)		
人権相談	7月8日(水)	室生振興センター	9:00~12:00	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
	7月15日(水)	大宇陀人権交流センター		
消費生活相談窓口 【予約不要】	7月2日・6日・9日・13日・16日・20日・27日・30日 (各月・木曜日)	宇陀市役所 (213会議室)	13:00~16:00	商工産業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)
こころの健康相談 【要予約】	7月21日(火)	予約の際にお知らせします	13:30~16:30	中央保健センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175)
DV相談 【要予約】	7月22日(水)	予約の際にお知らせします	13:00~16:00 (1人50分・1日3人)	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
若者自立のための 無料相談【要予約】	7月22日(水)	宇陀市役所 (213会議室)	14:00~17:00 (※相談員の都合で中止となる場合があります。)	【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】	月~金曜日 (祝日除く)	※電話での相談のみ	13:00~16:00	【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)	宇陀市役所 厚生保護課(2階)	9:00~12:00 13:00~16:00	厚生保護課 (☎82・2221 / IP ☎88・9079)
家計改善支援相談	毎週火・金曜日 (祝日除く)	宇陀市役所 厚生保護課(2階)	9:00~12:00 13:00~16:00	
巡回職業相談 【要予約】	7月8日(水)	宇陀市役所 (213会議室)	9:00~12:00 13:00~15:00	
ひとり親福祉資金 貸付相談【要予約】	7月2日・16日 (各木曜日)	宇陀市役所	10:00~16:00	【予約先】こども未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080) (相談日の2日前の11時までに)

■弁護士による福祉専門相談・精神科医による専門相談
広報うだ今月号折り込みの「うだし社協だより」P4に掲載しています。



■宇陀市教育相談(就学) [無料・要予約]

【日時】7月27日(月)・29日(水)・30日(木)・31日(金)・8月3日(月)・5日(水)・6日(木)
午前9時~午後4時(予約必要)
【場所】榛原総合センター 研修室
【内容】令和3年度、小学校・中学校・特別支援学校

(盲・ろう・養護学校)への就学について、特別な支援が必要であると思われるお子さんの相談
【申し込み】7月6日(月)~10日(金)までに☎へ
(午前8時30分~午後5時15分)
☎教育総務課
(☎82・3973/IP ☎88・9259/FAX82・3900)

イベントカレンダー

令和2年 「古市場納涼夏まつり」



▲昨年の様子

例年8月16日に開催していた「古市場納涼夏まつり(盆踊り)」は、実行委員会において協議した結果、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密を避けての実施は難しいと判断し、やむを得ず今年では中止することとなりました。
毎年、この夏まつりの開催にあたり、物心共に多大なるご協力をいただいておりますが、ご理解に残念ながらありませんが、「ご理解いただきました」とともに、来年以降の開催につきましては、皆さまのご協力を賜りますことを重ねてお願いいたします。

問古市場納涼夏まつり実行委員会
萬谷方(☎84・2107)

宇陀子どもフェスタ 2020



▲昨年の様子

9月6日(日)、開催を予定していましたが「宇陀子どもフェスタ2020」は、協議の結果、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者およびボランティアの皆さまが安全で安心して参加いただける運営が困難であると判断し、やむを得ず今年度の事業を中止することに決定いたしました。毎年ご協力いただいているボランティア各種団体の皆さまにおかれましては、事業中止の判断をご理解いただきまして、引き続き、本事業へのご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。来年「宇陀子どもフェスタ2021」で、皆さまとお会いできる日を楽しみにしています。

問生涯学習課
(☎82・30975 / IP ☎88・90364)

宇陀市会計年度任用職員を募集

市では会計年度任用職員として勤務していただける方を随時募集しています。

応募方法は、登録制度に基づき、あらかじめ希望する職種や勤務時間などを登録していただく必要があります。

任用にあたっては、登録された方の中から条件に合う方を担当課で選考し、面接審査などを経て決定します。

業務内容、勤務条件、申込方法など、詳しくは市のホームページをご確認ください。



問人事課(☎82・1303 / IP ☎88・9069)

サマージャンボ7億円 サマージャンボミニ1千万円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
(1等1千万円)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
各1枚300円
7月14日(火)2種類同時発売!
発売期間7/14(火)~8/14(金)
公益財団法人奈良県市町村振興協会

プラスチック製買い物袋の有料化が始まります!

レジ袋有料化

2020年7月1日スタート

レジ袋削減にご協力ください



国は海洋プラスチックごみ対策、地球温暖化対策等の取り組みの一環としてプラスチック製買物袋(レジ袋)有料化の義務化を全国一律に行うことになりました。

レジ袋有料化をきっかけに自身のライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩くなど、できることからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。

【レジ袋有料化に関する問い合わせ先】

消費者向け ☎0570-080180 事業者向け ☎0570-000930

エコバックを持って街に出よう。



制度概要などの詳細はこちら



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

募集

- 自学自習室
- ▶日時 8月1日(土) 午前9時～午後9時(中学生は6時まで、高校生は8時まで)
- ▶場所 榛原総合センター 2階研修室
- ▶内容 個人の勉強 テスト勉強、就職活動対策、資格試験対策など自由にお使いください。
- ▶対象 市内在住、在学の中学生、高校生および各種学生
- ▶申し込み 不要。先着順(満席のときは入場をお断りする場合があります)

▶その他 管理の都合上、時間の繰り上げ、中止の場合があります。詳細は問へ。

問 田中方 (mail: rwpze42155@yahoo.co.jp)

催し

■宇陀市文化振興会 講習会インうだ・アニマルパーク 参加者募集

講習会	日時	内容	募集人数	持ち物	費用
楽しむ書道教室 講師：池田幸子	7月23日(木・祝) ① 10:30～12:00 ② 13:00～14:30	筆で楽しく字を書いてみましょう	各15人(5歳児～一般)	下敷、文鎮、硯、筆(※1)	200円(半紙、墨代)
浴衣着付け教室 講師：菊山敏子	8月22日(土) 15:00～20:00	浴衣の帯の結び方	人数・年齢制限なし	浴衣、帯、ひも、履物	無料

- ▶場所 うだ・アニマルパーク動物学習館
- ▶申し込み 書道教室は7月16日までに問へ。着付け教室は当日受付可。(※1)書道の道具がない方は問で準備をします。(見学はご遠慮ください)
- 問 県営うだ・アニマルパーク ☎87・2520

その他

■地域別福祉の就職フェア2020

	日時	内容	会場
①WEB 合同 説明会	第1回 7月12日(日)	10:00～14:45	県社会福祉総合センター3階 福祉人材センター内
	第2回 8月8日(土)	9:30～15:30	
	第3回 9月13日(日)	9:30～15:30	
②対面式 面談会	第4回 10月14日(水)	11:00～16:00	イオンモール大和郡山 1階北大路コート
	第5回 12月2日(水)	11:00～16:00	イオンモール橿原 1階サンシャインコート

- ▶対象 来年3月卒業予定の大学・短大・専門学校生等で福祉職場に就職希望の方。福祉の仕事に就職や転職希望の方。福祉の仕事に関心のある方。
- ▶内容 ①「Zoomミーティング」を使用した福祉施設等の説明会 ②福祉施設等との面談会、福祉のお仕事相談等
- ▶申し込み ①は事前申込必要。②は当日申し込み可能
- ▶参加費 無料(履歴書などは不要、入退場自由)
- 問 県福祉人材センター ☎0744・29・0160

好評の市内65歳以上¥500入浴に加え、さらにうれしい市内75歳以上のご長寿割引¥400入浴のスペシャルサービスも始めました!

●住所・年齢確認可能な身分証明書をお持ちください。

●①②③の従来サービスも大好評! 木曜定休(特別指定日を除く)

あきぎのゆの 大宇陀温泉 お湯じまん

TEL0745-83-4126

左下のクーポン券が市民特典! 癒されたい日は、あきぎのゆへ

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

五味総合法務事務所

素直な気持ちで、「ありがとう」「ごめんさい」まずは大人から。

問 こども未来課 ☎82・2236 / IP☎88・9080

毎月19日は『うだ育児の日』

素直な気持ちで、「ありがとう」「ごめんさい」まずは大人から。

問 こども未来課 ☎82・2236 / IP☎88・9080

■あなたの大切な遺言書を法務局が守ります

7月10日(金)から法務局で、自筆証書遺言保管制度の利用を開始します。自身の財産を家族へ確実に託す方法のひとつとして、自身で作成する自筆証書遺言に係る遺言書を検討される場合はぜひご活用ください。

- ▶ホームページによる問い合わせ
【制度に関する概要】
(http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)
「法務省 遺言書保管制度」で検索
【申請手続きの事前予約】※7月1日以降
(<http://www.legal-ad.moj.go.jp/houmu.home-t/>)
「法務局 手続案内予約」で検索
- 問 奈良地方法務局桜井支局 ☎0744・42・2896

■私らしく保育・子育ての仕事をしたい方を応援します。「奈良県保育人材バンク」へご登録を!

「奈良県保育人材バンク(奈良県委託事業)」に登録されると、県内の公立・私立保育園、認定こども園等、保育・子育てに関わる仕事を紹介いたします。

「保育所退職後のブランクがある、資格はあるが未経験、子育て中で子どもとの時間を大切に働きたい、無資格からのチャレンジ」など希望に合った様々な働き方を選べます。

経験豊富な就職支援コーディネーターが、就職相談から採用までを丁寧にサポートします。

まずは、お電話ください。

問 県保育人材バンク ☎0744・29・0160 / FAX0744・29・6114

税 金

固定資産税(第2期)および国民健康保険税(第1期)の納期限は

7月31日(金)です。

税金は納期限内に納めましょう。

■労働保険のお知らせ～今年度の労働保険の年度更新期間は、8月31日までです～

○新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、今年度は8月31日(月)まで延長します。

○年度更新は、郵送または電子申請でも受け付けております、直接窓口に出向くことなく申請することが可能です。

○新型コロナウイルス感染症の影響により、事業に係る収入に相当の減額があった事業主の方は、申請により、労働保険料の納付を1年間猶予することができます。詳しくは問へ。

問 厚生労働省労働基準局労働保険徴収課 ☎03・5253・1111

■令和2年度 奈良県警察官採用試験日程のお知らせ

- 【第1次試験日】
- ▶日時 教養試験・論(作)文試験…9月20日(日) 体力試験・口述試験…10月10日(土)、11日(日)のうち指定する1日

■自衛官等募集案内

種目	資格	受付期間	試験期日
一般幹部候補生	大卒程度試験	7月31日まで	1次 8月8日・9日(9日は飛行要員のみ) 2次 9月10日～14日 3次(海・空飛行要員のみ) 海 10月5日～9日 空 10月24日～29日
	院卒者試験		修士課程終了者等(見込含)で20歳以上28歳未満の者

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

■県医師会の学術部会が行う健康相談

相談の種類	日時	予約の必要	主催する部会
目の健康相談	8月4日(火) 午後2時～3時	予約必要	県眼科医会
整形外科に関する健康相談	8月20日(木) 午後2時～3時	予約必要	県医師会 整形外科部会
精神科に関する健康相談	8月28日(金) 午後3時～4時	予約必要	県医師会 精神神経科部会

▶場所 県医師会館 1階 県民健康サービス室(近鉄大和八木駅から徒歩7分)

問 県医師会各主催部会 ☎0744・22・8502

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) からだほぐストレッチ/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) ウェルネスうだ体操
3	お知らせ(静止画)
4	いきいきウッピー体操/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
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	新型コロナウイルス感染拡大防止によるイベント等の中止に伴い未定	○宇陀市長選挙 当選証書付与式	新型コロナウイルス感染拡大防止によるイベント等の中止に伴い未定
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： おからときゅうりのカレーサラダ	○万葉集と宇陀 第3回(再放送)	
まちの話題	○新型コロナウイルス感染症 疫病平癒の祈願祭(墨坂神社・大坂山口神社) ○全国一斉サプライズ 花火	○あいさこいさ祭 春の伊勢街道おかげ祭り(再放送) ○第1回「宇陀・じまん・クイズ」	○室生深野のささゆり ○花の郷「滝谷花しょうぶ園」散策 ○榛原高井「蛍のタベ」
はみがきのうた	菟田野こども園	榛原北保育園	榛原幼稚園

※ウェルネスうだ体操をリニューアルしました! (「ウェルネスうだ体操」は「からだすっきり体操(上半身編)」「からだすっきり体操(下半身編)」「リズムで体操」の中から2種類をセレクトして放送します)

From: ベス (大宇陀中・菟田野中)

楽しい誕生日パーティーになりました

皆さんこんにちは! 暑くなりましたね。
 6月7日は私の誕生日で25歳になりました。大阪でパーティーをしたかったけどコロナで外出自粛のため無理だったので、同じ榛原に住む友達と一緒に家でタコ焼きパーティーをしました。私は肉や魚類を食べないので、タコの代わりにこんにやくときのこを入れました。友達もいろいろな新しい味を楽しみました。例えばベーコンとスモークチーズやタコわさびとか。チョコレートとキャラメルデザート焼きも作ってみました。美味しかったです。
 日本はタコ焼き・鍋・焼肉・お好み焼きなどグループで一緒に作って食べる料理がたくさんありますね。イギリスはこういう習慣はあまりありません。
 久しぶりに友達とごはんを食べたり話したりできて、すごくうれしかったです。

ウッピーと〜と〜
ウッピーと〜と〜編集買が、
時どきの想いを綴ります

4月から新たに広報担当となりましたが、慣れないことばかり。その中に写真撮影が、この歳にして初めて使う一眼レフカメラ。普段はスマホのカメラしか使っていないので、上手く撮れるはずがありません。▼それならば!と、趣味の幅を拡げることにも企み、清水の舞台から飛び降りる覚悟でカメラを購入しました。家族からの冷たい視線を浴びながら、設定も分からず、色々と撮影しているのですが中々思うような写真が撮れません。▼いろいろ調べたりしていますが、やはり実践が一番! 下手くそですが日々をパシャパシャと撮っています。慣れてきたら市内の色んなところを撮ってインスタにも上げられるようにしたいと思っていますのでお楽しみに!

動きのまじり

令和2年6月1日現在
 ※ () 内は前月比

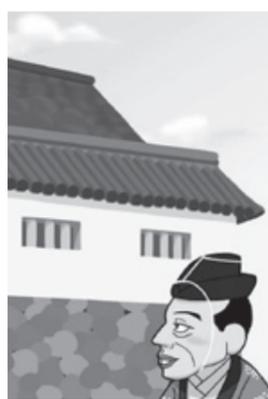
総数	29,487人 (-31)
男	14,113人 (-17)
女	15,374人 (-14)
世帯数	12,900世帯 (4)

先進的な城、その名も多聞城

久秀は、郡山市付近を治めていた筒井順慶と戦って勝利します。その勢いにのり大和盆地、東山内(大和高原)、宇陀市などにも攻め入り、その折に、澤城には、澤氏のかわりに久秀の家臣の高山友照が城に入っています。友照の息子である高山右近は澤城でキリスト教の洗礼を受け、父の友照は澤城に来る前に洗礼を受けています。久秀は、宇陀地域を含む大和を支配し、その拠点に信貴山城(平群町)とします。

久秀は、居城として信貴山城を使用していました。本格的に奈良を支配する城として、現在の若草中学校(奈良市)に多聞城を築きます。記録によると天守のような4階の櫓を建てたとされており、当時の城では、珍しく大量の瓦が使用されていたことが発掘調査で確認されています。

また城の様子を日本に来ていたポルトガルの医師アルメイダが、多数の塔が建てられていること、



文・北畠 俊(文化財課)

その塔や家に瓦が敷かれていたことを記録しています。戦国時代の城の建物は、板葺きのものが主流で、櫓も木材で組み立てたものが大半で、そのような城は、天下人の織田信長が滋賀県に安土城を築城するまで出現しません。久秀が城に瓦と本格的な建築物を建てたことは城に対して先進的な考えをもっていたと考えられます。

久秀は、多聞城の築城を完了すると長慶の息子義興と共に、主君長慶に敵対する勢力が滋賀県から京都へ侵攻しようとしていたのを、これを追い出します。これにより、関西における長慶の勢力は安定化します。しかしそれは東の間のことでした。次回はそこから見ていきたいと思います。

宇陀を駆けた人々 27

松永久秀篇 2

権者コーナー

寄り添うこと 犯罪被害者への支援

もしも、不幸にして自分の身近な人が犯罪の被害に遭ったら、私たちはどのように向き合えばいいのでしょうか。
 周囲の人の言動によって、犯罪被害者は心が「楽になつたり」「落ち込んだり」します。例えば、「元気がなくなるために」「がんばって」「忘れなさい」「運が悪かった」
 とかけた言葉も、励まされる人もいる一方で、逆に傷つけてしまう人もいます。
 内閣府の調査によれば、犯罪被害に遭った人の5人に1人が、
 「いつまで沈んでいるんだ」といった叱咤・激励や「忘れなさい」
 「運が悪かった」
 といった言葉で傷ついたと答えています。

一方で、犯罪被害に遭った人の約半数が、周囲の人が「事件のことにはあえて触れないで普段どおりに接する」ことで、精神的に落ち着いたと答えています。

時には、言葉で励ますよりも、普段どおりに接して寄り添うことが、ゆつくりと心の傷を癒し、平穏な生活を取り戻す手助けになることもあるでしょう。

もしも、自分や身近な人が被害に遭ったら?
 そんなことは考えたくないことですが、どんな人でも犯罪の被害に遭ってしまう可能性があるのです。犯罪被害に遭う人は特別な人ではなく、社会で普通に暮らしている人たちです。

犯罪被害に遭った人に接するときには、置かれた状況や心情を理解し、まずは、その人の気持ちに寄り添うことこそ必要な支援なのではないでしょうか。

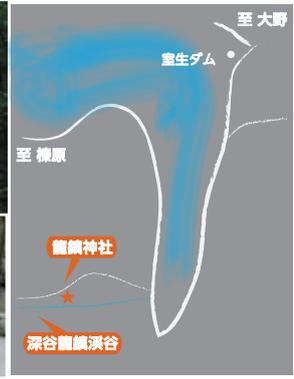
※宇陀市では、令和2年4月1日に「宇陀市犯罪被害者等支援条例」を施行しました。





室生ダムにそそぐ清流のひとつに深谷川ふかたにがあり、「深谷龍鎮溪谷」と呼ばれている溪谷となっています。ここには、「龍鎮の滝」と言われている滝と滝壺があります。長い年月を経て、岩盤が浸蝕され、今のような形になりました。滝は、それほど大きくはありませんが、滝壺は深く、陽の光を受けるとエメラルドグリーンに輝き、あたかも龍が棲んでいるようにも見えます。この傍らには、「龍鎮神社」が祀られ、今も篤い信仰を集め、水と龍とが深く関わるスポットのひとつとなっています。

■「深谷龍鎮溪谷」は、奈良県から「やまとの水」のひとつに選ばれています。奈良県では、古くから地域の人々の生活と密接に関わり、守られてきた清澄な水41か所が選ばれ、宇陀市内では、このほかにも宇太水分神社湧水、吉祥龍穴、墨坂神社の御神水、高井千本杉の「杉井戸水」が選定されています。



今日の Pick Up

「希望」と「元気」を届けたい

全国一斉に サプライズ花火

新型コロナウイルスの退散を祈願し、全国各地の花火業者が企画し、6月1日、全国一斉に花火が打ち上げられました。

感染防止のため、打ち上げ場所等は非公開での打ち上げとなりましたが、花火の様子は、7日1日から放送の、うだチャン11CH「まちの話題」で放送します。



人権啓発ポスター・標語 県優秀作品

「差別をなくす強調月間」の取り組みの一環として、募集した人権啓発ポスターには市内小中学校児童生徒より1,500点、標語には149点もの応募がありました。

その中で、宇陀市から次の作品が県の優秀作品として選ばれました!! (学年については、作成時のもの、敬称略)

【ポスターの部】



小西 紗幸(榛原小3)



山田 大成(榛原小1)



松原 星(榛原東小2)



廣瀬 紗苗(室生小6)

