



うだ

2021年
(令和3年)

Uda-ch

うだちゃん 11CH

裏側大公開!

- 市役所の組織が変わります・・・6
- 宇陀市行政改革大綱を策定・・・7
- ワクチン接種のお知らせ・・・9
- 人権交流センター再オープン・・・27

うだちゃん 11CH
見てね ♪

こんな番組を放送しています!



宇陀市ホットニュース

市主催の行事やイベントなどを紹介します。また、市内の四季折々の風景なども撮影しています。取材の際、カメラを向けたときには、笑顔をお願いします。



宇陀市政なう

市の取り組みや、行政情報について放送します。担当課の職員が、市民の皆さんに分かりやすく伝えるため、放送内容を考え、職員自ら出演しています。



まちの話題

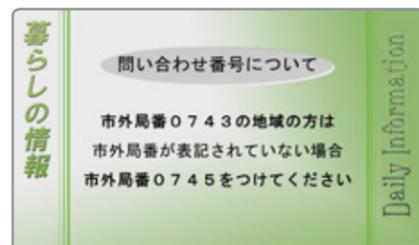
「NPO 法人メディアネット宇陀」の制作により、市内で開催したイベントや、自然・歴史・文化情報など、市民の参加を目指した番組を放送しています。



メディアネット宇陀の皆さん

お知らせ

お知らせコーナーでは、暮らしの情報、健康・福祉情報、教育・文化情報、イベント情報などの内容についてお知らせします。静止画や音声付きのお知らせなど、市の情報が満載。

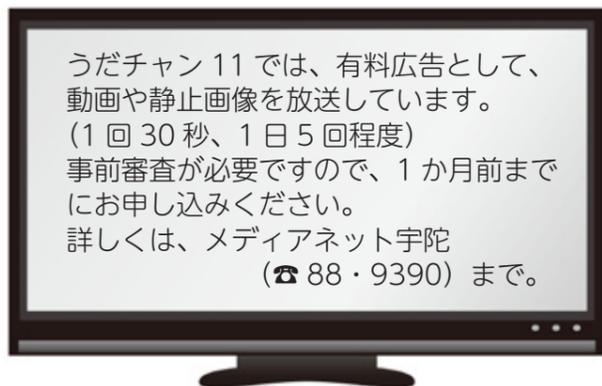


その他

L字緊急放送… 災害時などには、通常放送中に「緊急情報」をテロップにより放送し、市民の皆さんに必要な情報をお知らせします。

他には、「うだしなかよし献立」[UDA UDA ENGLISH]「手話への扉」などの放送も行っています。放送内容は、P35の番組内容をご覧ください。

うだチャン 11 では、有料広告として、動画や静止画像を放送しています。(1回 30秒、1日 5回程度) 事前審査が必要ですので、1か月前までにお申し込みください。詳しくは、メディアネット宇陀 (☎ 88・9390) まで。



宇陀市自主放送では、市政の動きや、市議会中継などを放送しています。また、災害時には、災害情報や市のイベントなどでは、活躍する市民の姿を撮影し、活力ある宇陀のまちづくりに向けて、親しみを覚える番組制作を目指しています。



自主放送スタジオ 高田主幹



うだチャン11 裏側 大公開!

自主放送スタジオ (☎ 82・2497)

普段なにげなく見ている「うだチャン 11」ですが、「いつから放送しているの?」など、いろいろ質問をしてみました。

「なかよし献立」のキャラクター元氣くん



うだチャン11のことは知っている?

いつから放送が始まったの?

平成20年11月1日に放送を開始しています。

地上アナログ放送が終了するに伴い、市ではケーブルテレビの整備を進めていきました。その整備工事が完了する日にあわせて、それまで試験放送をしていた、11chを自主放送として番組放送を開始しました。

なぜ「うだチャン」っていうの?

広く、一般公募をして、決まりました。放送を開始するまでに、一般公募により愛称を募集して決まりました。覚えやすい名前になりました。

放送番組は、どうやって決めているの?

番組編成委員会で内容を決めていきます。毎月、市役所で番組編成委員会を開いて、放送内容を決めています。

どんな番組を放送しているの?

ホットニュース、まちの話題、宇陀市政なう等の番組です。

他にも、音声付きのお知らせ、市議会の生放送および一般質問の再放送、はいばら花火大会の生放送などを放送しています。また、危機管理課が発信する防災行政無線の情報とも連携しながら、うだチャンではモニターに映る文字や映像での情報伝達として生放送を含む緊急放送を行っています。

宇陀市以外でも同じような放送をしているの?

宇陀市のほかに吉野町・下市町・大淀町があります。

動画に力を入れ始めているのは、川上村・東吉野村です。主に静止画のみ運営は、黒滝村・天川村・上北山村・下北山村・曾爾村・御杖村・山添村・五條市・野迫川村・十津川村です。

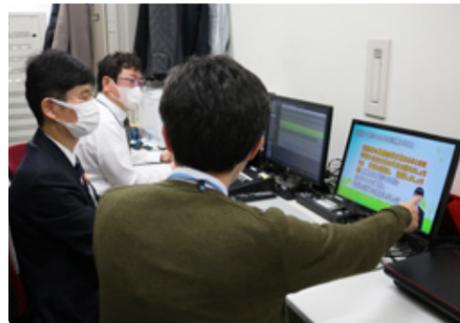


自主放送スタジオ 徳地

STEP 5



完成した番組を、いろんな関係部署の人に視聴してもらい、放送内容に間違いがないか、字幕の文字が間違っていないかなどチェックしてもらいます。



STEP 6



視聴して見つかった修正箇所を変更し、放送に向けての最終調整を行います。多くの市民の皆さんに見てもらえるよう、日々工夫をしながら作成しています。



テレビを見やすくするために、こんな工夫をしているよ



テレビの裏ワザ!



背景の合成

ホットニュースとえば、この背景ですが...



実は、収録は緑色の背景だけで、編集時に写真や字幕などを入れているんです。



字幕の入力

映像だけでなく、より分かりやすくするために、字幕を入れています。



画面のレイアウト

番組の内容を分かりやすくするために、タイトルやイラストを入れて工夫しています。

番組はどうやってできるの?



STEP 1



ホットニュースや、市政なう、行政のお知らせ・取り組みなど市民の皆さんに伝えたい内容を考えています。番組編成委員会で決まった放送内容を、分かりやすく伝えるためにはどうすればよいのか、打合せを行い、企画書を作っていきます。



STEP 2



撮影をする前に、細かく取材を行います。実際にその場所に行き話を聞くことで、新たな発見や展開があることも多く、内容を変更したり、その都度臨機応変に対応しています。



STEP 3



カメラ機材や、音響機材、照明機材を持っていざ撮影に。リハーサルを行い、納得のいくまで撮影をします。出演者の方が緊張しないように、声掛けするのも大事な仕事です。短い放送時間の番組でも、長時間撮影することもあります。



STEP 4



撮影した映像を整理していきます。膨大な映像のなかから、放送時間の配分に必要となる箇所を選択しながら、番組を作っていきます。そこに、字幕やタイトル、ナレーション、音楽などを合わせ完成です。



特集

市政TOPICS

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

うだちゃん

～持続可能な強い宇陀市を目指して～

第4次宇陀市行政改革大綱を策定しました



▲答申書を金剛市長に手渡す市行政改革懇話会の鶴谷会長（手前）と影山副会長（奥）

問 総務課 行政改革推進室 (☎ 82・1302 / IP ☎ 88・9068)

市では、令和3年度から令和7年度の5か年を計画期間とした第4次宇陀市行政改革大綱を策定しました。

第4次宇陀市行政改革大綱の基本事項

1 行政改革の視点

「新たなスタイルへの挑戦」

2 基本的理念

「持続可能な強い宇陀市を目指して」

3 目標

「重症警戒」からの脱却（令和2年11月奈良県より財政状況が悪い団体に発令）

4 基本方針

- ① 新たな時代に対応できる行政運営の確立
新型コロナウイルス感染症対策など、ウィズコロナ、アフターコロナを見据えた行財政運営を推進します。
- ② 持続可能な財政運営の確立
行政経営資源（人、物、金）の効果的、効率的な運営を推進します。

5 重点取組項目

1. スマート宇陀の推進
2. ウィズコロナの行政運営の確立
3. 新しい働き方への転換
4. 歳出の見直し
5. 財源の確保
6. ファシリティマネジメント（FM）の推進

行政改革とは

現在の行政運営を見直し、効率的な運営が行えるよう、また、それによって新たな財源を生み出せるよう取り組むものです。簡単に言えば、これまでの役所の仕事やそのやり方などを変えて良くしていく取り組みです。

第4次宇陀市行政改革大綱

行政内部での横断的な議論を経て、市民の方々に構成する宇陀市行政改革推進懇話会に諮問し、熱心な審議をいただき、2月24日に答申を受け策定しました。

今回の大綱は、新型コロナウイルス感染症対策を変革の契機と捉え、新たな行政サービスを展開していくことと、将来にわたり必要な行政サービスが提供できるよう限られた行政経営資源（人、物、金）の有効活用を図りながら、未来へ負担を先送りしないことを目指して、不断の行財政改革を推進します。

第4次宇陀市行政改革大綱実施計画書（前期分）

今回の実施計画は、新型コロナウイルス感染症対策など、先行き不透明な状況であるため、前期分3年間（令和3年度から令和5年度）と後期分2年間（令和6年度から令和7年度）に分け、まずは前期分3年間で策定し、職員一丸となって取り組んでいきます。

宇陀市を取り巻く財政状況は、まだまだ厳しいと予想されます。第4次宇陀市行政改革大綱を指針として、今後も緩むことなく行政改革に取り組むしますので、市民の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

第4次宇陀市行政改革大綱・実施計画書・答申書の全文は、市ホームページでご覧になれます。



4月1日から市役所の組織が変わります

問 人事課 (☎ 82・1303 / IP ☎ 88・9069)

宇陀市総合計画および市長のマニフェストに関する各種事業を実施するために、横断的かつ迅速に対応する目的で組織の見直しを図ります。

総務部および企画財政部の業務を、「市長公室」および「総務部」に改編します。



市長公室

秘書広報情報課・総合政策課（※1）・地域振興課（移住・定住プロモーション室）（※2）・人事課

（※1）総合政策課の業務（主に企画課の業務を引き継ぎます）

宇陀市総合計画、総合教育会議、地域再生、合併管理、広域連合、国際交流、公共交通、統計、重要施策の企画立案等の業務を行います。

（※2）地域振興課の業務（主にまちづくり支援課の業務を引き継ぎます）

「移住・定住プロモーション室」を新設します

まちづくり事業補助制度、市民協働およびボランティア・NPO法人、定住促進、まちづくり協議会、地域づくりおよび地域振興、榛原総合センター、室生振興センター、音楽の森、あさざりホール、ふるさと元氣村に関する業務を行います。

総務部

総務課・危機管理課・管財課・財政課・税務課
徴収対策課・各地域事務所地域市民課

市民環境部

・菟田野人権交流センターを「宇陀市人権交流センター」に改称します。

農林商工部

・商工産業課に「企業誘致推進室」を新設します。
・観光課に「スポーツツーリズム推進室」を新設します。

建設部

・まちづくり推進課に「土地利用推進室」を新設します。
・公園課に室生山上公園を移管します。

各課の配置が一部変更になります

市役所フロア図【3階】



各課の電話番号は29ページに掲載しています。

新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

新型コロナワクチン専用コールセンター (☎ 96・9030)

【受付時間：午前9時～午後4時 土・日祝除く】



4月初旬より接種対象の方に「接種券」および「予診票(1回分)」をお送りします。

◆ご案内の対象者

宇陀市に住民票のある方で令和3年度中に65歳以上に達する方(昭和32年4月1日より前に生まれた方)

◆送付時期・予約方法

ワクチンは徐々に供給されることから、優先順位に沿って順次送付します。まだ届いていない方はしばらくお待ちください。

接種には予約が必要です。接種を希望する方は、送付する案内に記載の年齢順で受付を行いますので、市のコールセンターへお電話ください。

◆接種の概要

【接種するワクチン】ファイザー社製「コミナティ筋注」

【接種回数と接種の間隔】2回の接種が必要です。

※ファイザー社のワクチンでは、通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。1回目から3週間を超えた場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。

他の予防接種を受ける方は、前後2週間(14日)開けて接種してください。

接種費用は無料です。

◆接種スケジュール

受付	送付する案内に記載の年齢順で受付を行います
接種時期	4月下旬から接種予定 土曜日、日曜日、平日(午後)予定
接種場所	◆まずは宇陀市立病院に接種場所を設けます ワクチンの供給量に合わせて接種場所を増やす予定です(辻村病院、中央保健センター、大宇陀保健センターなど)

- ・ワクチンの供給時期や量が確定しておらず、3月18日時点での接種日は未確定です。
- ・接種スケジュールは、ワクチンの供給状況に合わせて順次決定します。
- ・予約された方には、随時郵送で日時と場所をお知らせします。

◆留意事項

▶基礎疾患がある方

基礎疾患のある方、特にアレルギー疾患の既往がある方は、事前に主治医に予防接種が可能かご相談ください。

▶基礎疾患があり、市外医療機関での接種を希望する方

基礎疾患がある方で、主治医によりかかりつけ医療機関での接種が必要と判断され、主治医による接種が可能な場合は、かかりつけの医療機関で接種ができます。その場合、市への申請は不要ですが、2回目接種に必要な予診票を送りますので、コールセンターまでご連絡ください。

基礎疾患があっても、かかりつけ医での接種が必要と判断されない場合は市が指定する会場で接種してください。

▶接種時に必要な物

接種券、予診票(事前に記入が必要)、健康保険証

▶長期にわたり入院・入所している方

入院施設あるいは入所施設での接種が可能ですので、入院・入所先にお問い合わせください。

▶それ以外の方で、やむを得ず住民票所在地以外での接種を希望する方

(例：単身赴任者・学生・里帰り出産などにより住民票所在地以外で生活する方)

接種を希望する市町村の窓口にお申し出ください。

※「コロナワクチンナビ」サイトアドレス：

<https://v-sys.mhlw.go.jp> から申請することもできますが、市町村によっては直接申し込みが必要な場合もあります。

◆64歳以下の方の接種について

▶64歳以下の方の接種順位

①基礎疾患を有する方 ②高齢者施設等の従事者 ③一般の方となっていますが、接種券の発送時期、接種の開始時期は未定です。

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は強制ではありません。同封の説明書をお読みのうえ、接種を受ける方の同意がある場合に限り接種を行います。

接種を希望する方は、接種による感染予防の効果と副反応のリスクの双方について理解したうえで、自らの意志で接種してください。

※3月18日現在の情報で掲載しています。

市立小中学校

GIGA スクール構想

問 教育総務課 (☎ 82・3973 / IP ☎ 88・9259)



1人1台の端末の導入が始まりました



GIGA スクール構想とは

社会の急速な変化を見据えて、子どもたちがこれからの時代を生きていくために必要な力を身に付け、多様な子どもたちを誰ひとり取り残すことなく資質・能力を育成することができるような学校のICT環境の実現を目指して、文部科学省が提唱する構想のことです。

当初は令和5年度の達成を目標としていました。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う対応として、長期にわたり休校となった場合にも、ICTの活用により学校と家庭をつなぎ、全ての子どもたちの学びを保障するため、令和2年度中に整備を前倒しすることになりました。

この構想を受けて、市においても学習用1人1台端末の調達、学校内のネットワーク整備を進め、2月中旬より、児童生徒の皆さんが1人1台端末を使える環境が整ってきました。

1人1台端末をこれまでの学校教育と組み合わせることで、子どもたち一人ひとりの能力を最大限に引き出すことが期待されています。

令和時代の学校において1人1台の端末は学びの「スタンダード」であり、子どもたちにとって鉛筆やノートなどの文房具と同様に、必要不可欠な学習用品となります。

1. 学習用端末を使って、どんな学習をするの？

端末上で課題の配布、回答をしたり、学習支援ソフトを使って、考えたことをまとめてみんなで話しあったり、工夫次第で様々な使い方ができます。

また、長期休業の場合でも、オンライン会議システムで朝の会や遠隔授業、学級会などを行うことができます。

2. どんな端末を使って学習するの？

Chromebook(クロムブック)端末を使用しています。Chromebookとは、OS(システムを動かす基本ソフト)にGoogle社が開発した「Chrome OS」を採用したノートパソコンのことで、奈良県域で導入が進められ、県内ほとんどの市町村が同じ端末を使用します。

ネット検索をはじめ、学習支援ソフト、動画視聴、文書作成、画像編集など、大半の作業をウェブブラウザの「Chrome」上で行うのが特徴です。

3. 学習用端末の持ち帰りについて

端末は学校から持ち帰り、家庭のWi-Fi(無線LAN)に接続することで、学校と同じ環境で学習することができます。また、Wi-Fi環境のない家庭にはモバイルルーターを貸し出しています。



4. 保護者の皆さんへ

GIGAスクール構想の下、市内の子どもたちにも1人1台端末が整備されました。この端末は住んでいる地域や学校の規模に関係なく全ての子どもたちに学習環境を整えることができ、子どもが自分でいつでもどこでも学ぶことができる便利なツールです。私たち大人の役割は、安全な環境や使い方を協力し合って作っていくことです。子どもたちの自ら学んでいこうとする姿を応援していただけたらと考えております。

宇陀市の総合計画中期基本計画を一緒に作りましょう！

総合計画審議会 公募委員を募集

問 総合政策課 (☎82・1362 / IP ☎88・9074 / FAX 82・3900)

◇審議会の概要

【総合計画審議会とは】

市では、「第2次宇陀市総合計画中期基本計画（計画期間：令和4年度から令和7年度）」の策定準備を進めています。この計画は市の最上位計画にあたり、策定に際しては市民の皆さんと協力し、共に同じ目標に向かって今後のまちづくりを進めていきたいと考えています。

そこで、この計画が市民の皆さんと共有できる身近な計画となるよう、計画策定に参加していただける、公募委員を募集します。

【委員の構成】

今回公募する委員のほか、各種団体を代表する方および学識経験者等により構成されます。（委員定数20人以内）

【委員の任期】

委嘱の日から令和7年3月31日まで

【報酬】

会議の出席の都度、市が定める報酬（日額6800円※会議が半日で終了する場合は、3400円）をお支払いします。ただし、所得税を源泉徴収します。

【その他】

会議は原則として平日の日中に開催します。

◇応募方法

【応募資格】

- 次のいずれにも該当する方
- ①4月1日現在で、市内に在住または勤務している満20歳以上の方
- ②市の他の審議会等の委員でない方
- ③市の議員委員および常勤の職員でない方
- ④税金等の滞納がない方

【提出書類】

次の書類を郵送または、FAX、電子メール、直接持参により提出してください。

- ①宇陀市総合計画審議会公募委員応募申込書
- ※市ホームページからダウンロードまたは、☎および各地域事務所窓口にあります。

②小論文(800字以上1000字以内)
【テーマ】「安心と希望の持てる宇陀市のまちづくり」

【選考について】

応募申込書・小論文による書類選考を行います。また、必要に応じて面接を行う場合があります。なお、選考結果については採用、不採用にかかわらず全員に書面で通知します。

特定農業振興ゾーンに関する協定を締結

問 農林課

(☎82・3679 / IP ☎88・9090)

2月5日に奈良県、宇陀市、宇陀市伊那佐東部地区の特定農業振興ゾーンに関する協定が締結されました。

この特定農業振興ゾーン地域では、地域に対して農業施策を集中し、目指すべき地域農業の振興を、市および地元農業者が連携し、取り組んでいきます。

目指す将来像としては、軟弱野菜、有機野菜、ダリア等の高収益作物の生産拡大や品質・生産性の向上を図り、大和高原宇陀ブランドとして農業振興を目指していきます。

【概要】

名称：宇陀市伊那佐東部地区
地区の位置：榛原山路、榛原大貝、榛原澤
面積：51.5ha



▲県庁知事室で行われた協定締結式の様子

地震・台風等の大規模災害時の受援体制確立のため

災害時における協定を締結

問 危機管理課 (☎82・1304 / IP ☎88・9070)

市において、甚大な被害が発生した場合、地域防災計画に基づく災害応急対策を迅速かつ的確に行うため、次の4団体と災害協定を締結しました。詳しくは、次のとおりです。

奈良県行政書士会

～被災者支援～

大規模災害時の罹災証明の発行が被災者の災害復旧・復興の第一歩となるため、県内の行政書士会から応援をいただくことで、早期の復旧、復興が期待できます。また応援にかかる費用も負担いただきます。



日本郵便株式会社

～市内郵便局の協力～

災害時の道路の損傷状況等の情報提供のみでなく、避難所における臨時の郵便物の収集・交付や、郵便局ネットワークを活用した広報活動、ゆうちょ銀行・かんぽ生命の非常払い等に協力いただきます。



今西物流株式会社

～物資等の緊急輸送～

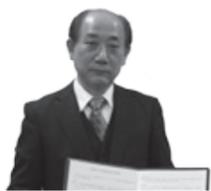
大規模災害時は国から支援物資が入ってくるため、物資収集拠点から各避難所への輸送や、被災した他自治体への食糧等物資の緊急輸送も行っていただきます。市で物資の輸送に関する協定は初めてです。



辻今朝日堂

～物資供給～

市内の小中学校や多くの自治体に学校給食パンなどを卸していただいています。大災害時などに、避難住民の生活に欠かすことができない、パン・米飯をはじめとした食料の供給などの支援をいただきます。



手話への扉

第9回

春になりました。新年度のスタートです。

この時期によく使う手話を覚えましょう。

「花」はつぼみが開く様子です。きれいに咲かせてください。



季節



左4指と向き合わせた右2指を半回転させながら下ろす

春



両手のひらを上に向け、あおるように上げる動作をくり返す

入学



両手のひらを並べて置く(学校)



指で作った「入」を前に向ける

花



曲げた両手の指先と手首を合わせ



ねじりながら指先を左右に開く

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 地域振興課 82・3910/IP ☎ 88・9094



▲皆さんが楽しみにしていた腹話術

1 ひと時の楽しみ

フレンドサロン

（神戸まち協）

3月3日、西山川向ふれあいセンターでフレンドサロンを開催しました。コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を控えていましたが、2月末に関西3府県に発令されていた緊急事態宣言が解除されたこともあり、マスク、消毒、換気など感染拡大防止の対策をしながらの開催となりました。

皆さんが楽しみにしていた、腹話術（神戸まち協）

また、参加者のなかに満84歳の誕生日を迎えられた方がおられ、みんなでお祝いをしました。その後の脳トレでは、「18歳と81歳の違い」というのがあり、「心がもろいのが18歳、骨がもろいのが81歳」や「まだ、何も知らないのが18歳、もう何も覚えていないのが81歳」など、みんな心当たりがあり、うなずきながら大笑い。どんなことでも前向きに物事をとらえ、笑うことが元気の秘訣です。これからも、楽しいサロンを計画していきます。

2 「ふれあいサロン」

より道」活動再開

（室生大野まち協）

室生大野で、地域の皆さんが気軽に集える場所として運営する「ふれあいサロンより道」が3月8日から再開しました。

ふれあいサロンは、1月18日から事業再開をする予定でしたが、コロナウイルス感染拡大防止のため活動を休止しました。2月末に関西3府県に発令されていた緊急事態宣言が解除されたことを受けて、活動を再開しました。

現在、百歳体操や手芸などの事業を開催し、多くの住民でにぎわっています。交流の拠点として、また高



▲久しぶりのサロンでのご作り

3 伊那佐山登山者用の

駐車場を整備！

（伊那佐地区まち協）

伊那佐地区のシンボルでもある伊那佐山。頂上には都賀那岐神社が祀られており、神社脇の展望所からは、天気が良い時には、遠くに音羽三山や葛城山等を望むことができます。



▲新メニューの鍋焼ぎょうどん



▲作業するまち協スタッフ

伊那佐山は市外からハイキングに訪れる方が多く、今までは近くに駐車場がなかったため、自動車でも来られる方への案内ができませんでした。

伊那佐山は市外からハイキングに訪れる方が多く、今までは近くに駐車場がなかったため、自動車でも来られる方への案内ができませんでした。この度、伊那佐文化センター協のス

ペースに数台分の駐車場を整備しました。今年度は、伊那佐山登山道の道標が古くなっているため、整備をしていく予定です。

また、大王地区まち協で長い時間をかけてきれいに整備をした井足岳登山ルートは、伊那佐山までつながっているため、伊那佐山からも井足岳や榛原駅方面へ抜けることが可能です。

これから新緑がきれいな季節になります。新型コロナウイルスで運動不足になっている方も多いと思います。登山道ではあまり人には出会いませんので、たまには屋外の新鮮な空気の中でハイキングを楽しんではいかがでしょうか。

伊那佐山の周辺にはコアジサイが群生している場所もあり、四季の花を楽しみながら気軽に登ることが出来ます。



▲手作りの看板も設置

まち協などの催し予定 4月

(3月18日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
毎週	金曜日	じゅうだ マルシェ 『じゅうだひろば (榛原駅前)』	榛原地区まち協
4月初旬		榛原ふれあい広場 (桜並木) 提灯飾り付け (4月中旬まで)	東榛原まち協
4月初旬		西光寺しだれ桜ライトアップ	室生地区まち協



フジ

フジといえば、小学校や中学校での給食用のお茶の一つでした。

作り方は簡単です。春に伸びているフジのつる先を10〜20cm採集し、熱湯に数秒くぐらせ、広げて天日乾燥します。これをフライパンで乾煎りして急須に入れ、お茶にします。

口内炎や扁桃腺炎に効果があります。

フジの花を採集し、砂糖とともに水に入れて飲み物を作る方法もおすすです。花を天ぷらにしたり、餅米と一緒に蒸してつき、

フジの花餅にするのもよいでしょう。

ところで、フジの下にできる瘤を「藤の瘤」といい、胃がんなどに制がん作用がある生薬として使います。下痢にも効きます。

胃が悪いときは、生薬の藤の瘤を一日量(10〜20g)煎じて飲むとよいでしょう。

また、フジの根を同量煎じて飲めば、婦人病を治し、しゃっくりや筋肉の痛みを止め、利尿薬にもなります。



▲口内炎や扁桃腺炎に効果がある「フジ」。

※当市で「薬草活用講演会」をして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!



(一般書)
**世界は思考で変えられる
～自閉症の僕が見つけた「いつもの景色」が輝く43の視点～**
著：東田 直樹
出版：河出書房新社

会話ができない自閉症作家が、自分と向き合い続けてきたからこそたどり着いた、生きることの本質。視点を変えることで、悩みが悩みでなくなるための考え方を、43の言葉にまとめる。各章末に「猫のミーヤ」などの物語も掲載。(中央図書館所蔵)



(児童書)
あしなが
作・絵：あきやま ただし
出版：講談社

すらりとした美しい犬・あしながは、のら犬たちから嫌われていました。かっこいいけど最低のやつ。みんなのうわさ話を信じていたのら犬のケン、ある日あしながの本当の姿を知ります。その時ケンの中で何かが変わり始め…。(中央図書館所蔵)

図書館からの
まめ知識
Vol.85

図書館に『玩械文庫コーナー』
開設！

奈良カエデの郷「ひらら」(菟田野)に、カエデや植物、料理などの書籍を集めた『玩械文庫』があるのをご存じでしょうか。この文庫は、平成27年にオープンし、「ひらら」を訪れる方々に閲覧いただいております。今月から、文庫の開室日を拡大し、「ひらら」開館日の午前9時～午後4時となりました。

また、中央・大宇陀の図書館でも、『玩械文庫コーナー』を開設し、文庫の魅力をお届けしています。

ひららのカエデは、春から初夏が一番美しいとか…。カエデを楽しんだ後は、『玩械文庫』へぜひお立ち寄りください。

図書館からのお知らせはP29

消防団による防火パレード実施

2月28日

「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」をスローガンとした春の全国火災予防運動(3月1日～7日)に合わせ、消防団による防火パレードが行われました。

市役所で出発式を行った後、各管轄地域において、市民に火災予防を呼びかけました。

春は火災が発生しやすい季節です。火を取り扱う際には、十分注意してください。



▲市役所での出発式の様子。その後各地域に向けて出発

大和富士登山大会を開催

2月21日

毎年恒例の登山大会。榛原にある額井岳(別称:大和富士)で、市観光協会主催により開催しました。

大和富士ホールを出発して、十八神社からそれぞれのペースで山頂を目指しました。途中、少し険しいところや、雪の残っているところもありましたが、山頂で昼食を食べ、山部赤人の墓を経由して大和富士ホールへ戻る全行程約7kmのコース。

今年は新型コロナウイルス感染症予防の観点から、毎年地元の方々が準備してくださる豚汁などの振る舞いも断念せざるを得ない状況となりました。しかし、地元の新鮮野菜などが当たる抽選会も好評で、毎年参加される方や子どもたちなど、幅広い世代の参加者130人が大和富士を楽しめました。



**萩乃里自治会
令和2年度きれいな奈良県づくり
功労賞受賞**

2月9日

萩乃里自治会は、「きれいに暮らす奈良県スタイル」推進協議会から「令和2年度きれいな奈良県づくり功労賞」を受賞され、同自治会会長 高見喬宏さん、副会長 和田光宏さんが金剛市長を表敬訪問されました。

この賞は、美しい景観や循環型の持続可能な社会づくりに貢献した団体を表彰する制度です。

同自治会は昭和53年から歩道沿いを花できれいにする「花いっぱい推進事業」を始め、自治会内の景観維持に取り組まれていることが評価されました。



▲左から和田副会長、高見会長

**土砂災害防止に関する絵画作品
優秀賞受賞**

3月16日

国土交通省が行う「土砂災害防止に関する絵画・作文」の募集で、榛原小学校1年生の山本知佳さんが、見事優秀賞(事務次官賞)を受賞されました。

今回の募集は、毎年6月に実施される土砂災害防止月間の一環として、次代を担う全国の小・中学生を対象に土砂災害および防止について理解を深めてもらう事を目的に行われています。今回、県での地方審査で選ばれたのち、国土交通省の中央審査において、3,676点の応募のなかから選ばれました。



▲受賞作品 ▲榛原小学校で行われた表彰式



**それぞれの思いを込めて、
鳥見山公園に桜を記念植樹**

2月28日

市を代表する観光スポットである鳥見山公園。四季を通じて多くの方に足を運んでいただき、愛着ある公園づくりを目指して、市観光協会主催で桜の記念植樹祭を開催しました。

事前に申し込みをされたご家族やカップルなど約100人が参加され、古希のお祝いや結婚記念など、それぞれの思いを込めて、桜の木を一本ずつ植えられました。今年は50本のソメイヨシノを植樹しました。

鳥見山公園内にある「2000年の森」の隣接地に、今後3年かけて桜の植樹をしていく予定です。



▲それぞれの思いを込めて植えました

特集

市政トピックス

うだだから

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

うだちゃん

令和3年度

親子教室（すくすく教室）募集！（年間登録制）

子育て支援センターでは、毎月のテーマにそって、各年齢に応じた活動内容の計画や、子育ての情報を提供しながら、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30年4月2日～令和2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）および市内の施設

【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2日（金）～13日（火）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。
※令和2年12月1日～令和3年4月1日生まれのお子さんは、9月に二次募集をします。

問 子育て支援センター ☎84・9925

子育て支援センターの「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ご相談ください。

【日時】 月～金曜日 午前9時～午後4時

問 子育て支援センター ☎84・9925

毎月19日は「うだ育児の日」



「元気にあいさつしよう」
あいさつは人間関係をつくる第一歩

問 こども未来課 ☎82・2236 / IP ☎88・9080

発達の悩みについて語り合いませんか？

どんな悩みでもかまいません。
1人で悩まず、参加してください。
みんなであつなかりをつくりましょう！

●かるがもくらぶ

【日時】

4月23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

3組以上で自分たちのサークルを
作りませんか？

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）



「すこやかルーム」開放

※申込不要

子育てをしている家族が、自由に遊べるように施設を開放しています。
親子でゆったり遊び、みんなでおしゃべりをして気分転換をしましょう。
お母さんだけでなく、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎です。

【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

※しばらくの間、お弁当やおやつは食べることができません。

📖 お話の日（毎週火曜日）

🎵 リズムの日（毎週木曜日）

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

みんな子育て

♪♪ みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

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 親子教室受付開始
5	6 📖	7 保健師 相談日★ つどいのひろば （めく森の郷）	8 🎵	9
12	13 📖 ※家児相談日 親子教室受付終了	14 ★ つどいのひろば （フレンドパーク）	15 🎵	16 ☂️
19	20 📖	21 ★ つどいのひろば （たかぎふるさと館）	22 🎵 ※家児相談日	23 ☂️
26 なかよしひろば	27 📖 ミニ誕生会	28 ★ つどいのひろば （大和富士ホール）	29 🎵 昭和の日	30 ☂️

※保健師相談日に来られる方は、タオルをご持参ください。
📖 → 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）※申込必要

【対象】 市内在住の就学前の幼児とその保護者

【日時】 4月26日（月）
午後2時30分～3時30分

【定員】 10組（定員になり次第締切）

【内容】 バルーンアート

【持ち物】 水筒、タオル

【申し込み】 4月2日から問へ

★ 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

【持ち物】 水筒、タオル、帽子

～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)

地域の通いの場 いきいき百歳体操 ～with 感染予防～

いきいき百歳体操は、

- ・身近な地域で週に1回以上集まり体操を行う住民運営の通いの場です。
- ・DVDを見ながら椅子に座り40分程度の体操を行います。
- ・高齢者の健康を維持する柔軟運動・筋力運動・バランス運動です。
- ・約70か所の地域で、地域の高齢者が集い、体操しています。
- ・地域の会場で体操することで、住民同士の交流の場になっています。

新型コロナウイルス感染症の影響により活動が難しい状況もありますが、各会場で感染予防に取り組みながら開催されています。(※休会中の会場もあります)暖かくなってきました。皆さんも地域の通いの場に出かけてみませんか?

皆さんの地域でも実施しませんか?

詳しくは問へ



いきいき百歳体操を



お休みしているとき…

- 1人ではなかなか運動できなかった
- 体操を休むと体が重く感じた
- 人との交流がなく、さびしく感じた

はじめると!

- みんなで集まると楽しい
- 出かける所があってうれしい
- いろんな情報交換ができて勉強になる
- みんなで体操すると気持ちが晴れる



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)

健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”の実現を目指して

健康ポイントとは

市民の皆さんの主体的な健康づくりを推進するため、健康への取り組みをポイント化し、カードにポイントを貯め、50ポイントごとに応募していただけます。応募者の中から抽選で記念品が当たり、楽しみながら健康に関心を深めていただく事業です。

【対象】 市民の方 (年齢は問いません)

【ポイント】 健康診査やがん検診などの検診 → 10ポイント
各種健康イベント → 5ポイント
日々の健康への取り組み → 1ポイント



健康ポイント 協賛企業を募集します

「健康ポイント事業」の趣旨をご理解いただき、健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”の実現を応援していただける商店や事業所等を募集します。

ポイント事業の記念品として商品等の提供・協賛いただける商店や事業所等につきましては、事業所等の名称、商品等をチラシや市ホームページ内に掲載しますので、4月末までにご応募ください。詳しくは、問へ。

宇陀市立病院から

病棟の休診日：
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	久保	築瀬 (やなせ)	築瀬	中上 (なかうえ)	福智 (ふくち)
	2診	小林	松倉	丸山	丸山	松倉
	3診		松島	大西	前川	前川
	4診	経堂 (きょうどう)		林	林	林
	初診	大西	田口	中川	奥田	奥
	午後	糖尿病教室 指定日 (午後2時30分～) 北館2階 栄養指導室 ハースメーカー外来 松倉 (予約) 【第2週 (午後2～3時)】	腎臓外来 丸山 (予約) 毎週 (午後2～3時) 禁煙外来 松島 予約制 (午後2時～)			
外科	午前	休診	担当医	担当医	休診	休診
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	水振 (もんどり) (予約)	【午前】水振 (予約)	仲川 (一部予約)	水振 (一部予約)	仲川 (予約)
	2診	森本 (一部予約)	藤井 (一部予約)	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	今中 (予約)		倉田 (一部予約)	奥本 (一部予約)	今中 (一部予約)
	5診		【午後】骨粗鬆症 仲川 (予約)		近藤 (一部予約)	梅垣 (午前)
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	【第1・3・5週】伊藤 【第2・4週】植田	休診	金田 (かなた)
		補聴器外来 (予約) 【第2・4週 (午前)】				
眼科	1診	安森 (やすもり)	安森	安森・丸岡 ※診察受付/10:30まで	(10時まで) 松浦 (10時から) 安森 ※診察受付/10:30まで	【第1週】松浦 【第2～5週】安森・丸岡
皮膚科	午前	宮川	福田	休診	休診	休診
脳神経内科	1診	拾尾 (じゅうお)	拾尾 (新患・一部予約)	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/10:00まで	森澤
小児科	午前・午後	岸本	荻原	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、午後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)

■喫茶・食堂の閉鎖について

当院2階で営業していた喫茶・食堂は、3月31日で閉鎖となります。そのため、当分の間、飲食のご利用はできません。ご不便をおかけしますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

■面会の方へのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の場合を除き、面会は全面禁止とさせていただきます。

- 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

■職員募集

○薬剤師 (正職員) 1人

対象者：昭和62年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、または令和4年に実施される国家試験で資格取得見込みの人

採用試験：筆記試験 (有資格者は免除)・小論文・面接
提出書類：履歴書・資格証明書の写し

○看護助手 (パート) 若干名

業務内容：病棟、外来での掃除・ベッドメイキング・移動介助・食事介助など

採用試験：小論文・面接 提出書類：履歴書

※資格は必要ありません。

※勤務日、時間は相談に応じます。短時間の勤務も可能です。

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>

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

問 大宇陀保健センター
☎83・2255/IP☎88・9113

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	4か月児健康診査	15日(木)	令和2年12月生まれの児	宇陀市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します
	10か月児健康診査		令和2年6月生まれの児		
榛原・室生	1歳6か月児健康診査	23日(金)	令和元年8月～10月生まれの児	大宇陀保健センター	
	3歳児健康診査	27日(火)	平成29年8月～10月生まれの児		

乳幼児健康診査

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】4月5日(月)午後1時～3時
 【場所】榛原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
 【持ち物】飲み物
 【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】大宇陀保健センターへ

各種検診の申し込みは…

●宇陀市国民健康保険に加入の方 → 封筒で
 ●国民健康保険以外の69歳までのがん検診対象者 → ハガキで
 近日中に案内と申込書が届きますので、そちらでお申し込みください。

上記以外の方は、今月号広報の折り込みチラシ「がん検診のお知らせ」裏面の申込書でお申し込みください。

≪電話によるお問合せ・申込も受け付けています≫

中央保健センター
 検診専用ダイヤル ☎92・5222

健康都市 ウエルネスシティ宇陀市

健康ポイント事業

問 健康増進課
 ☎82・3692/IP☎88・9087

健康づくりの自主的な取り組みや健診受診、健康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。

【令和2年度応募総数】2113枚

【抽選結果】

特賞(空気清浄機)8人
 ウエルネスシティ賞(ラッピー商品券)185人
 協賛企業賞 142人

当選された皆さん、おめでとうございます。令和3年度も健康ポイント事業を実施します。また、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。

※「毎月10日、先着30人にラッピー商品券(500円)を進呈」の特別参加賞は、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、令和3年度は中止します。

毎日の健康づくりで、ポイントを貯めて当てよう!



妊娠・出産・子育てについてのご相談は大宇陀保健センターへ!



新型コロナウイルス感染拡大防止への対応のため、当面の間、母子保健事業は大宇陀保健センターで実施します。子育てにおける心配や不安は大宇陀保健センターにお気軽にご相談ください。

これに伴い、妊娠届出や乳幼児健康診査についてのお問い合わせ、幼児の健康診査の実施場所も大宇陀保健センターになります。これまで中央保健センターにお越し頂いていた方にはご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

《妊娠届出》

【届出場所】大宇陀保健センター
 【受付時間】平日午前9時～午後5時
 ※来所前にご連絡ください。手続きに30分ほどのお時間をいただきますので時間に余裕をもってお越しください。来所が難しい場合はご相談ください。

《乳幼児健康診査》

【実施場所】宇陀市立病院(4か月児・10か月児健康診査)
 大宇陀保健センター(1歳6か月児・2歳児・3歳児健康診査)
 ※詳細については対象者の保護者の方へ郵送でご案内します。

Cooking

うだチャン11chで4月1日～10日に放映。

野菜たっぷりクッキング *レシピ*



切り干し大根の和風サラダ

(保育園・こども園のメニュー)

切り干し大根の和風サラダ

【材料】(4人分)

切り干し大根・しらす干し・アスパラガス…各20g、もやし・きゅうり…各120g、コーン缶詰(ホール)…40g
 A[砂糖…小さじ2/3、しょうゆ…大さじ1と1/2、酢…小さじ2、和風だしの素…小さじ1/3]
 かつお節…2g

【作り方】

- ①切り干し大根は、水洗いをして汚れを取り、たっぷりの水に浸けてもどし、2cmくらいに切る。もやしは、2cmの長さに切る。アスパラガスは、下のかたい部分をピーラーで薄く皮をむき2cmの長さに切る。太い場合は、縦に半分か1/4に切る。
- ②きゅうりは、2cmのせん切りにする。コーンの缶詰めは、ザルに入れて汁気を切る。

③鍋に湯をわかし、切り干し大根を入れて茹で、ザルにあげておく。もやし、アスパラガスの順番に入れて茹で、ザルにあげておく。冷めたら茹でた材料を絞る。(ラップをして、電子レンジで加熱しても良い。)

④ボウルにAの調味料を合せて、ドレッシングを作っておく。

⑤別のボウルに全ての材料と④のドレッシングを入れ、かつお節を加えて和える。

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

問い合わせ電話番号
について

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

お知らせ

information

掲載の情報についての詳細は市のホームページをご覧ください

市役所の開庁時間
午前8時30分～
午後5時15分
(土・日曜日、祝日、
年末年始は閉庁)
☎0745-82-8000(代)

国民年金 学生納付特例制度を活用ください

20歳以上の方は、国民年金への加入と、保険料納付の義務があります。

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

【対象となる学校】

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

- 夜間・定時制課程・通信制課程
- 【学生納付特例の承認期間】
4月から翌年3月まで
- 【手続き】
年金手帳、印鑑、学生証(在学証明書)を持参のうえ、保険年金課または各地域事務所まで

【その他】
承認期間中は、老齢基礎年金などを取得するために必要な期間に算入されます。

- 【問】日本年金機構 桜井年金事務所
(☎0744・42・0000)
- 【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)

■特定健診・お早め健診の自己負担額が今年度から無料になります!

対象者には、4月上旬に申込案内を送付しますので、詳細については、そちらでご確認のうえ、お申し込みください。

■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30日(金)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

4月は、就職や転入・転出などの異動の多い時期です。

世帯内で次のような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。

- 他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場合は、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(または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

【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料を納めていただきます。

資格喪失後に国保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。

■保険証は正しく使しましょう

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ないでください。法律により罰せられます。

○病気がみられないもの
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
仕事上での病気やけが(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り、示談する前に必ず問入

○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

後期高齢者医療保険からお知らせ

■お達者健診の自己負担額が今年度から無料になります

対象者には、4月中旬にご案内を送付しますので、詳細についてはそちらでご確認のうえ、受診を希望される医療機関へお申し込みください。

【問】保険年金課
(☎82・3672 / IP ☎88・9086)

印鑑登録証明書の記載事項が変更されます

4月1日から印鑑登録証明書の性別欄が削除されます。
また、住民票に旧姓(旧氏)記載の請求をされた場合には、印鑑登録証明書、マイナンバーカードにも旧姓が併記されます。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【問】市民課
(☎82・2143 / IP ☎88・9076)

軽自動車税(種別割)の減免申請は4月30日までに

令和元年10月1日から、従来の軽自動車税の名称が「軽自動車税種別割」へ変更されました。これに伴い、一部納付書などに「種別割」の文字が追加されていますが、税額や納付方法については従来から変更はありません。

身体障がい、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。

また18歳未満の障がいのある方と生計同一の方が所有者の場合も対象となります。

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。

【必要なもの】

- 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

【注意事項】

※軽自動車に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

令和3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(木)～5月31日(月)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方は対象外)、納税者からの委任状持参の方

【持ち物】印鑑、運転免許証など本人確認のできるもの

※なお、同期間中は無料で自分の固定資産課税台帳の閲覧(借地・借家人は対象物件のみ)を税務課および各地域事務所で行っていただけます。

【問】税務課
(☎82・1330 / IP ☎88・9072)

引き続き ゴミの出し方にご協力を!

【問】環境対策課 (☎82・2202 / IP ☎88・9078)



ゴミの出し方や分別については、市が配布しました「家庭ごみの分別と出し方手引き」をご覧ください。環境対策課・各地域事務所・宇陀クリーンセンター・護美センター等に置いてあります。なお、市ホームページからもご覧いただけます。

- ※可燃ゴミ、不燃ゴミともに袋の口をしっかりと縛り、ゴミが露出していない状態で出して下さい。
- ※袋の口を縛る時にテープやヒモ等は使用しないでください。
- ※片手で下げられる程度の重さで出して下さい。
- ※生ゴミはしっかりと水切りをしてください。



第15回宇陀市民スポーツ
大会参加者募集

【開催期間】 4月～令和4年3月
【競技種目】 21競技
【参加資格】 市内在住・在勤・在学の方
【申し込み】 所定の参加申込書により申し込みください
※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
市体育協会事務局（生涯学習課内）
TEL 82・3975 / IP 88・0994 / FAX 82・36000
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11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）	4/11（日）（予備 4/18（日））	大宇陀運動場
ゲートボール	高校生以上男女	4月23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	4月25日（日）	桜井浅古アーチェリー場
ソフトテニス	中校生以上男女	5月9日（日）	大宇陀ふれあい交流ドーム
ソフトボール	一般男女	5/9（日）（予備 5/16（日））	榛原運動場
グラウンド・ゴルフ	一般男女	5/13（木）（予備 5/17（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15日（土） 5月16日（日）	総合体育館
バスケットボール	小学生以上男女	5月16日（日）	大宇陀体育館
ボウリング	一般男女	5月22日（土）	エムボウル（榛原サンクシティ内）
卓球	一般男女	5月23日（日）	榛原体育センター
硬式テニス	中学生以上男女	5月23日（日）	大宇陀ふれあい交流ドーム
ゴルフ	一般男女	5月26日（水）27日（木）	阿騎野ゴルフ倶楽部
少林寺拳法	小学生以上男女	5月30日（日）	総合体育館
ソフトバレーボール	一般男女	6月13日（日）	大宇陀体育館
サッカー（フットサル）	小学生男女	6月13日（日）	総合体育館
バウンドテニス	中学生以上男女	9月18日（土）	総合体育館
合気道	幼児以上男女	9月19日（日）	総合体育館格技室
自転車	小学生以上男女	12月12日（日）	総合体育館
綱引き	小学生以上男女	令和4年1月30日（日）	総合体育館
ホッケー	高校生以上男女	令和4年3月5日（土）	室生屋内山村広場（やまなみドーム）

**東京2020
オリンピック
聖火リレー**

4月12日（月）に市内でオリンピック聖火リレーが開催されます。沿道で観覧される方は、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。

- 体調が悪い場合は、観覧を控えてください
- マスクを着用してください
- 大声を出さずに、拍手による応援をお願いします
- 前後左右の方と適切な距離を取ってください

コース、交通規制については、今月の折り込みチラシをご覧ください。感染状況を踏まえ、実施形態を変更する場合があります。ライブ中継でもご覧いただけますので、詳しくは市ホームページでご確認ください。

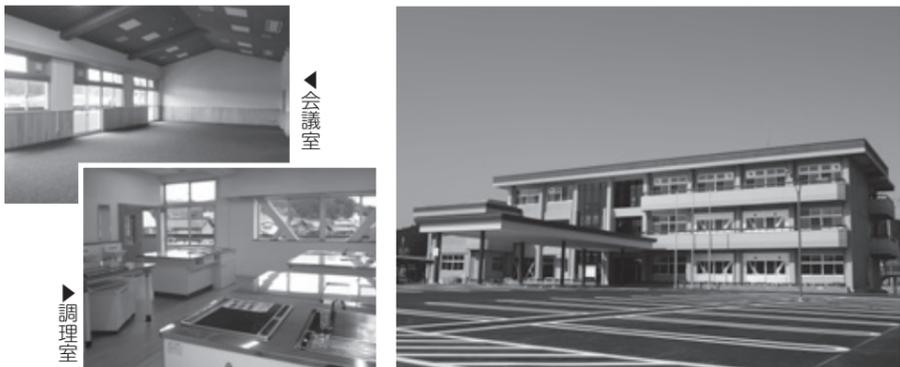
問 生涯学習課
TEL 82・3975 / IP 88・9364

宇陀市人権交流センター
（旧菟田野人権交流センター）
耐震・大規模改修工事完了

再オープン！

問 宇陀市人権交流センター
TEL 84・2031 / IP 88・9179

菟田野人権交流センターは、令和元年12月より耐震補強工事はじめ外構（駐車場の整備）、空調や電気設備等の更新、施設内のバリアフリー化、多目的トイレの設置（オストメイト対応）、外壁補修等の大規模改修工事のため、大宇陀人権交流センターに移転し業務を行ってまいりました。この度、工事が終了し、4月1日（木）より名称を「宇陀市人権交流センター」と改称して、業務を再開します。



大宇陀人権交流センター（TEL 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	20	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	11	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	11	第1金曜日 9:00～	20

宇陀市人権交流センター（TEL 84・2031 / IP 88・9179 / FAX84・3841）

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 リースづくり他 編み物（かぎ針）	8	第4木曜日 13:30～	10
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」	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～	10

室生人権交流センター（TEL 0743・82・0697 / IP 0743・89・0030）

講座・教室	内容	回数	開催日時	定員
室生ふれあい教室 （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	8	第3金曜日 13:30～	10
チャレンジ講座	いろんなことに挑戦！ ゆる文字・手芸など	8	第1金曜日 13:30～	10

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（月）～15日（木）
に☎もしくは大宇陀人権交流センター・宇陀市人権交流センター窓口にて受付

- 定員を超過した場合は抽選
- 応募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。

図書館からのお知らせ

(宇陀市立中央図書館)

★おはなしクラブ

4月10・24日(土) 場所:おはなしのへや

★すくすくひろば(0~3歳)

4月14・28日(水)

①10:00~ ②10:45~

場所:総合センター2階和室

2回内容同じ

『この本読んで〜4・5歳からのおすすめ絵本〜』が完成しました。

以下からダウンロードできます。

市立図書館ホームページ
(<https://www.lcs-saas.nexs-service.jp/uda/toppage.html>)

市ホームページ
(<https://www.city.uda.nara.jp/toshokan/toshokan-info.html>)

「どくしょてちょう」ができました。

たくさん読んで手帳を増やしてくださいね。



毎週火と祝日

4月の休館日 6・13・20・27・29

今年度より、臨時的に祝日を4回(5/3・7/23・9/20・11/3)開館します。ぜひご来館ください。

中央図書館 ☎ 82 - 4749 / IP 88 - 9110

メールアドレス: tosyokan@city.uda.lg.jp
開館時間: 9:30~17:00

大宇陀図書館 ☎ 83 - 0976

開館時間: 9:00 ~ 17:00

■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】					
市役所 代表	—	82-8000	介護福祉課	88-9088	82-3675	市中央公民館	88-9180	83-0551
議事事務局	88-9082	82-5771	こども未来課	88-9080	82-2236	菟田野分館	88-9190	84-3521
秘書広報情報課	88-9083	82-3912	厚生保護課	88-9079	82-2221	榛原分館	82-3377	82-0374
人事課	88-9069	82-1303	観光課	88-9081	82-2457	室生分館	92-2496	92-2496
総合政策課	88-9074	82-1362	農林課(農業委員会)	88-9090	82-3679	【公共施設】		
地域振興課	88-9094	82-3910	商工産業課	88-9075	82-5874	水道局	88-9067	82-2185
総務課	88-9068	82-1302	地籍調査課	88-9091	82-5608	下水道課【水道局内】	88-9104	82-5627
危機管理課	88-9070	82-1304	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
財政課	88-9071	82-1305	公園課	88-9093	82-3674	子育て支援センター	84-9925	84-9925
徴収対策課	88-9085	82-3643	建設課	88-9095	82-5638	総合体育館	82-0511	82-6561
税務課	88-9072	82-1306	公営住宅課	88-9096	82-5642	【地域事務所】		
管財課	88-9084	82-3632	出納室	88-9098	82-5673	大宇陀地域市民課	88-9114	大宇陀地域事務所 83-2251
市民課	88-9076	82-2143				菟田野地域市民課	88-9187	菟田野地域事務所 84-2521
保険年金課	88-9086	82-3672	【教育委員会】			室生地域市民課	88-9181	室生地域事務所 92-2001
環境対策課	88-9078	82-2202	教育総務課	88-9259	82-3973			
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			

4月の文化会館だより

かぎろひホールの催し

(3月18日現在)

今月の催しはありません

4月の休館日(6・13・20・27・29日)

令和3年度 臨時開館のお知らせ

利用者の利便性の向上のため今年度、下記における祝日を開館します。ぜひご利用ください。

5月3日(月)、7月23日(金)、9月20日(月)
11月3日(水)

問 宇陀市文化会館 ☎ 83・0977

アクアグリーン榛原より

喫茶アクア

営業時間変更のお知らせ

4月1日(木)より営業時間が下記のとおり変更となります。

変更前: 午前9時30分~午後4時

変更後: 午前9時30分~午後2時
(オーダーストップ午後1時30分)

午後2時から午後8時まで、喫茶アクアを休憩場所として、無料開放しますので、自由にご利用ください。(カウンター内への立ち入りはできません)

問 室内温水プール ☎ 82・2200/IP ☎ 88・9106

マイナンバーカード

関連情報



マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになりました

問 保険年金課 ☎ 82・3672 / IP ☎ 88・9086

(利用には事前登録が必要です。広報うだ3月号をご覧ください。)



マイナちゃん

健康保険証として使える医療機関はどこ?

利用可能な医療機関・薬局の一覧は厚生労働省のホームページで掲載予定だよ。また、該当施設でも、使えることがわかるよう、ステッカー等が掲示されるよ。

カードを預けてマイナンバー(12桁の番号)を使用するの?

顔認証付きカードリーダーにカードを置いて自動受付を行うので、窓口でカードを預けることはないよ。そして、マイナンバーを使うこともないよ。自動受付なので、人との接触が最小限に抑えられるよ。

顔認証付きカードリーダーとは、ICチップから読み取った「顔写真データ」と顔認証付きカードリーダーで撮影した「本人の顔写真」を照合して、本人確認を行うことができる機器のことだよ。カード取得時に設定した4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書暗証番号)入力でも本人確認ができるよ。また、医療機関・薬局への情報提供の同意もこの時に行うよ。

医療機関・薬局への情報提供の同意とはどんな情報?

ココがポイント!

- ①薬剤情報と特定健診等の情報について、医療関係者へ提供の同意をすることで、正確なデータに基づいたより良い医療を受けることができるようになるよ。自動で連携されるから、口頭で説明をする必要もなくて、旅行先や災害時でも薬の情報などが連携されるよ。
- ②高額療養費制度の限度額の情報提供に同意すると、市役所で限度額適用認定書の申請を行う手間が省け、限度額を超える医療費を支払わずに済むよ。

マイナポイント 申込場所について

問 総合政策課 ☎ 82・1362/IP ☎ 88・9074

マイナポイントの申込場所は以下のとおりです。ぜひご利用ください。なお、お手持ちのスマートフォンでも申込可能です。

- ◆市役所、各地域事務所
- ◆市内郵便局 全9局

申請期間: 9月30日(木)まで

対象者: 3月末までにマイナンバーカードを申請した方

マイナンバーカード 休日手続きの予約について

次の日程で、マイナンバーカードの申請・受取・更新の予約ができます。この機会にぜひお作りください。(平日は予約不要で、午前9時30分から午後4時30分までの受付です)

問 市民課 ☎ 82・2143 / IP ☎ 88・9076

■4月・5月の休日窓口

曜日	日	場所	時間
土	4/10・4/24・5/8・5/22	市役所 ふるさとテラス	午前9時~ 正午まで
日	4/4・5/2	大宇陀 地域事務所	
	4/11・5/9	菟田野 地域事務所	
	4/25・5/23	室生 地域事務所	

春の交通安全県民運動

4月6日(火)~15日(木)

交通ルールを守り、正しい交通マナーをこころがけましょう



- 「子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保」
- 「自転車の安全利用の推進」
- 「歩行者等の保護を始めとする安全運転意識の向上」
- 「二輪車・原付車の交通事故防止」(奈良県重点)

問 市交通対策協議会事務局【総務課内】 ☎ 82・1302/IP ☎ 88・9068

桜情報

2021

宇陀市観光協会 観光課内
☎82・2457 / IP ☎88・9081

情報発信中!!

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!

■古市場水分桜ライトアップ
【日時】4月1日～見頃期間
午後6時～9時

※イベントは行いません。
主催：宇陀市観光協会

■岩端地区ライトアップ
【日時】3月27日～4月20日
午後6時～9時

※岩端農村レストランで草餅や
筒ごはん、うどんの販売あり
午前9時30分～午後3時

■岩端地区「いのぼりの掲揚」
【日時】4月4日～4月下旬

主催：岩端自治会・岩端農村レストラン



水分桜 (菟田野古市場)

■平井大師山ライトアップ
【日時】3月28日～見頃期間
午後6時～9時

※ライトアップとともにひな人形の展示あり
主催：平井自治会・平井大師管理委員会



又兵衛桜 (大宇陀本郷)

又兵衛桜

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。
※桜まつりはありません。
【駐車場等】有料の個人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(100円)をいただきます。

西光寺しだれ桜 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約300年のしだれ桜が鎮座

【期間】3月28日～見頃期間
午後9時まで

主催：室生地区まち協



西光寺しだれ桜 (室生)

情報発信中!!



開花状況をお知らせ

■宇陀市公式ホームページ
～宇陀の桜ナビゲーション～



大野寺しだれ桜

日本最大級の弥勒磨崖仏を背に、樹齢約300年の小糸しだれ桜と紅しだれ桜が競演
見頃期間中、桜まつりを実施
主催：宇陀市観光協会
※ライトアップはありません



大野寺しだれ桜 (室生大野) ※現在養生中

■観光協会 Facebook
@udashi.kankou



イベント情報など盛りだくさん
いいね! お願いします!



今日の無料相談

必要とき、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	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]	4月7日(水)	宇陀市人権交流センター	9:00~12:00	総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9068)
	4月14日(水)	室生振興センター		
	4月15日(木)	大宇陀地域事務所		
	4月21日(水)	宇陀市役所(312会議室)		
人権相談	4月7日(水)	宇陀市人権交流センター	9:00~12:00	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
	4月21日(水)	宇陀市役所(312会議室)		
消費生活相談窓口 [予約不要]	4月1日・5日・8日・12日・15日・19日・22日・26日 (各月・木曜日)	宇陀市役所 (213会議室) ※1日のみ212会議室	13:00~16:00	商工産業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)
税務相談センター [要予約]	4月21日(水)	宇陀市役所 (213会議室)	13:00~16:00 (1人約30分以内) ※受付は午後3時30分まで	税務課 (☎82・1306 / IP ☎88・9072)
こころの健康相談 [要予約]	4月20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]	4月28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)
心配ごと相談 [予約不要]	4月7日(水)	宇陀市人権交流センター	9:00~12:00	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14日(水)	室生振興センター		
	4月15日(木)	大宇陀地域事務所		
	4月26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28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]	4月13日(火)	宇陀市役所(211会議室)	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)
	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]	4月14日(水)	宇陀市役所 (213会議室)	9:00~12:00 13:00~15:00	【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)
ひとり親福祉資金 貸付相談 [要予約]	毎週月・火・木・ 金曜日 (祝日除く)	宇陀市役所	10:00~16:00	
弁護士による福祉 専門相談 [要予約]	4月13日(火)	宇陀市社会福祉協議会	10:00~12:00 (1人60分・1日2人)	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19日(月)		14:00~16:00 (1人60分・1日2人)	

◇はい!こちら消費生活相談窓口です◇ ～強引な点検商法～

「そろそろ外壁塗装の時期ですね」「点検は無料です」と言って、半ば強引に点検した後、「急いで補修する必要がある」など不安を煽り、契約させようとする悪質な業者があります。改めて他の業者の見積もりを取ったうえで、必要であれば考えれば良いこ

とです。不意にやってきた相手の話にうっかり乗ってしまったり、惑わされないように落ち着いて対応しましょう。困った時には、消費生活相談窓口までご連絡ください。
問 商工産業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)

特集

市政トピックス

うだちから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

イベント・その他

お知らせ

掲示板

うだチャン

みんなの掲示板

このコーナーは、市民の自主的な活動を支援することを目的に設けています。

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

問 秘書広報情報課 (☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083 / FAX 82・3900)

募集

■市民春季軟式野球大会 参加者募集
若いころ、ソフトボールや野球をやっていた方が、気軽に参加できる大会です。

- ▶日時 4月11日(日) 午前9時～午後5時(予備日4月18日)
- ▶場所 大宇陀運動場
- ▶対象 一般の部…高校生以上のチーム、還暦の部…50歳以上のチーム(市内在住・在勤、9人以上)
- ▶参加費 1チーム 1,000円
- ▶申し込み 4月8日までに問へ

▶その他 野球のできる服装・道具等は各自持参。
問 県軟式野球連盟宇陀支部 内門方 (☎ 090・3973・1750)

■硬式テニス教室・交流会 参加者募集!

- ▶日時 4月18日(日) 午前9時～午後4時
- ▶場所 大宇陀ふれあい交流ドーム
- ▶対象 市内在住・在勤の方(試合のできる方)
- ▶内容 試合をしながらの指導と交流(マスク持参のこと)
- ▶申し込み 4月17日までに問へ
- 問 尾上方 (☎ 090・1246・1891)

■ソフトテニス市民大会(ダブルス) 参加者募集

- ▶日時 5月9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・在学の方(中学生以上)
- ▶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24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26日(水)・27日(木)
- ▶場所 阿騎野ゴルフ倶楽部
- ▶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27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)

■書道クラブ 会員募集

- 書道を始めませんか? 見学・体験は随時行っています。
- ▶日時 毎月第1、第3火曜日 午前9時～11時
- ▶場所 あかね台コミュニティセンター
- ▶内容 文化書風による毛筆、ペン字
- ▶費用 月額2,000円(教材費等)
- ▶申し込み 問へ
- 問 大西方 (☎ 82・6931)

■英会話クラス 春の仲間募集 (公民館自主グループ)

- Welcome newcomers! Let's enjoying!
- ▶日時 毎月3回 水曜日 初級:午後6時～7時 中級:午後7時15分～8時15分
 - ▶場所 榛原総合センター 2階
 - ▶対象 市内在住の大学生を含む社会人(年齢・男女問わず)
 - ▶参加費 月2,500円(教室使用料込)
 - ▶講師 Frederic Plante 先生 (講師経験豊かなカナダ人、日本語少し話せます)
 - ▶その他 1回無料体験できます
 - 問 栗嶋方 (☎ 090・7112・6848) 沖中方 (☎ 090・3279・8657)

田舎物件、買い取ります!

空家処分からご相談の相談も荷物もそのまま買取可

三和相互住宅販売株式会社
☎ 0745・82・6677

早い

丁寧

地域密着 相談無料 査定無料

ミシン縫製 内職募集!

おうちでお仕事しませんか?

婦人服 Tシャツ トレーナー

ナカガワソーイング (大宇陀調子)
☎ 0745 83 2717 仲川まで

春 きれいな量で心も 晴れやかに!

畳・内装 すべておまかせ!

株式会社 たたみ工房 たなか

☎ 0120-36-2960 本社 宇陀市室生龍口138 新工房 宇陀市榛原山辺2372

催し

■第18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17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 フラワーバンク事務局 (☎ 83・3011)

■弁財天 石楠花の丘

- 遊歩道を歩きながら、石楠花や山野草をお楽しみください。
- ▶期間 見ごろ4月29日～5月15日 午前6時～午後6時
- ▶場所 室生田口元上田口
- ▶入山料 500円(維持管理料)
- 問 弁財天石楠花まつり実行委員会 向井方 (☎ 090・7882・9250)

■第5回宇陀市吹奏楽フェスティバル 開催予定

- 去年はコロナ禍で中止になりましたが、今回は感染拡大防止対策をしての開催予定です。がんばっている生徒たちの演奏を楽しみにしてください。
- ▶日時 5月2日(日) 午後1時30分～3時(1時開場)
- ▶場所 文化会館かざろひホール
- 問 実行委員会 山瀬方 (☎ 090・3056・4010)

その他

■「憲法週間」記念無料法律相談

- ▶日時 5月12日(水) 午前9時30分～正午 午後1時～3時30分
- ▶場所 ①奈良弁護士会(奈良市中筋町)先着20人 ②経済会館(大和高田市大中)先着10人

※相談時間は1人30分間
▶予約受付 4月1日～23日までに問へ(受付:平日午前9時30分～午後5時)
問 奈良弁護士会 (☎ 0742・22・2035)

■室生漁業協同組合 「あまご解禁」情報

- 室生漁業協同組合では、あまご(成魚)300kgを放流予定です。
- ▶解禁日 4月11日(日) 午前5時～
- ▶漁区 室生田口地区(宇野川橋より上流)
- ▶禁止事項 ルアー釣り禁止
- ▶遊漁券 5,000円(年券のみ)
- ▶入漁券販売所 田口地区内「あまご入漁券販売所」のぼり旗のある役員宅
- 問 田口地区役員 田中方 (☎ 090・1134・6411)

種目		資格	受付期間	試験日
幹部候補生	一般	大卒程度試験	4月28日まで	1次 5月8日・9日
		院卒者試験		2次 6月8日～14日
自衛官候補生		22歳以上26歳未満の者	随時	3次(海・空飛行要員のみ)
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の者		5月15日
		18歳以上33歳未満の者	5月11日まで	1次5月22日 2次6月20日

グランソール奈良

人間ドック・脳ドック

ドック受診後の食事をお楽しみ下さい

写真はイメージです

身体をより詳しく検査するために一般的に、追加料金が発生する検査が最初から検査内容に含まれているのでお得です。

- 胸部レントゲン は 胸部CTに
- 腹部超音波 は 腹部CTに

グランソール奈良 菟田野松井8-1 TEL 0745-84-9333 FAX 0745-84-9355

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

介護タクシー

要介護、要支援の認定を受けている方 身体・精神・知的障がい者の方の 通院、透析、リハビリ等。

【お問い合わせ】ワン・ステップ

☎ 080・5788・2345

税金

軽自動車税の納期限は

4月30日(金)です。

税金は納期限内に納めましょう。

4月 番組表



自主放送スタジオ (☎/ IP ☎ 82・2497)

※番組内容および、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 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 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 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) 講演会(11日~20日)
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 お知らせ(静止画)
8	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 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 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	○室生こども園卒園式 ○大宇陀中学校卒業式 ○電車のある風景(室生)	○榛原東小学校卒業式 ○災害時における協定調印式	○宇陀市人権交流センター改修竣工式 ○榛原駅の風景
講演会		○第33回 4・11「人権を確かめあう日」	
宇陀市政なう	市の取り組みや行政情報		
	野菜たっぷりクッキング: 切り干し大根の和風サラダ ○うだしなかよし献立 ○手話への扉 第4回	○図書館 今月のイチオシ ○手話への扉 第5回	○うだしなかよし献立 ○UDA UDA ENGLISH ○手話への扉 第6回
まちの話題	○令和2年度 ボランティア連絡協議会研修会 ○早春の花々	○墨坂神社の雛かざり ○2021 大人から子どもたちへ お祝いプロジェクト ○早春の蝶(再放送)	○平井大師寺 会式法要 ○「東西南北方位磁石」第5回 伊勢本街道(山粕~高井)

Hello! my friends

From: ベス (大宇陀中・菟田野中)

Hello everyone!
Are you enjoying spring?
In the UK we celebrate Easter in April. A character called The Easter Bunny hides chocolate eggs in the garden. Then children try to find them. I enjoyed it when I was a child.
Now I am an adult and I live in Japan, but I enjoy other spring events like hanami. Spring is my favourite season!
皆さんこんにちは。
春を楽しんでいます。
イギリスでは4月にイースターをお祝いします。イースターバニーというキャラクターが庭にチョコレートのたまごを隠します。そして子どもたちはたまごを探します。私は小さい時とても楽しんでいました。
今はもう大人になり、日本に住んでいるので、お花見など他の春のイベントを楽しんでいます。春は私の一番好きな季節です!

動き

令和3年3月1日現在
※()内は前月比

総数	29,090人 (-85)
男	13,938人 (-31)
女	15,152人 (-54)
世帯数	12,894世帯 (-17)

ウッピーと〜

ウッピー編集員が、時どきの想いを綴ります

最終ページでも紹介していますが、市内の阿紀神社でも撮影された映画「すくすくごらん」もご覧になりましたか? ▼正直言って、あまり期待してなかったのですが、それを裏切るとも楽しい映画でした。ミュージカルなので苦手な方もおられると思いますが、音楽も映像も楽しめますので、まだの方はぜひ映画館でご覧になってください。▼映画のテーマである金魚すくい。大和郡山市では全国大会も開かれ、3分間で90匹もすくう名人もおられるとか。映画でもコツが紹介されていますが、なかなか奥が深そうです。▼昨年は夏まつりがほとんど中止となりましたが、今年は金魚すくいを思い切り楽しみたいですね。

宇陀を駆けた人々

北畠親房の生い立ち

鎌倉時代末期から室町時代前期(南北朝時代)に、後醍醐天皇の側近として仕え、灌頂寺(榛原福西)で亡くなったとも言われている北畠親房とその後の北畠氏についてご紹介しましょう。

親房は、代々、公家として天皇に仕えていた北畠一族に生まれました。元々、北畠氏は、村上天皇の血をひく者が京都の北畠に住んでいたことから、その地名をとって北畠と名乗り、代々、天皇家に仕えていました。親房自身も公家として天皇に仕えており、かなり高い地位まで上り詰めます。

特に後醍醐天皇の時代に高い地位を与えられました。また、貴族(公家)の教育機関の代表者となり、源氏長者(天皇から連なる源氏一族全体のトップ)にもなります。38歳の時に一度僧となり、中央の政治とは一旦距離を置きますが、後醍醐天皇によって鎌倉幕府が滅ぼされると再び朝廷に復帰します。

親房は、息子の顕家らと共に東北の武士集団を朝廷の支配下にするために陸奥国(現在の宮城県)の多賀城へ行きます。多賀城は、東北地方を統括する拠点として機能していきます。

次第に後醍醐天皇による新しい政治体制が整えられていきますが、これを快く思わない人が現れます。それは後に室町幕府を開く足利尊氏が率いる武士集団です。尊氏は、鎌倉に独自の武家政権を確立しようと画策し、それをよしとしない後醍醐天皇は、尊氏の討伐を命令しますが、逆に尊氏に京都から追い出されてしまいます。京都を追い出された後醍醐天皇らは、どのように尊氏と戦うのでしょうか。

文・北畠 俊 (文化財課)

人権コーナー

職場の人権 (パワーハラスメント)

パワーハラスメントとは、「同じ職場で働く人に対して、職務上の地位や人間関係などの優位性を背景に、業務の適正な範囲を超えて、精神的・身体的苦痛を与える、または、職場環境を悪化させる行為」をいいます。このような行為は被害を受けた側にとって、精神的に苦痛を感じるなど仕事への意欲も奪いかねません。時には、心の病の発症や命を奪ってしまうこともあります。

パワーハラスメントの対象は、上司から部下に対しての行為だけでなく、先輩後輩間や同僚、さらには部下から上司に対して行われるなど、様々な人間関係の中で起こります。こういったトラブルの多くは、相手への理解やコミュニケーション不足が原因であることが多いです。

厚生労働省の2017年「職場のパワーハラスメントに関する実態調査」報告書によりみると、過去3年間にパワーハラスメントを受けた人は32.3%となつています。

職種や立場の違いは、仕事を円滑に遂行するためには必要なものです。しかし、私たちが常に心に持たなければならぬものは「すべての人の価値は等しい」、「人は等しい」という人権尊重の基本的な視点です。

職場は、働くすべての人にとって大切な居場所です。職種や立場が違っていても、職場の一人ひとりがお互いの人格を尊重し合い、適切なコミュニケーションをとり、お互いを認め合うことが大切ではないでしょうか。

「人権を確かめあう日」
県内一斉集会関連事業
今回はうだチャン11で放送!

放送日
4月11日 ~20日

※詳しくは折り込みチラシをご覧ください

笠間の磨崖仏（室生上笠間・下笠間）



▶阿弥陀如来立像磨崖仏（上笠間）



▶永仁阿弥陀磨崖仏（下笠間）



「笠間」という地名は、山の谷あい（かさま）に立地するという意味の「狭間・峽間」にちなんでいるともいわれています。室生では、平安時代に笠間とよばれるようになり、鎌倉時代以降からは上笠間・下笠間となっています。

ここには、磨崖仏（自然の岩壁などに刻まれた仏像）があります。

上笠間には、阿弥陀三尊が彫られた磨崖仏があります。中央に阿弥陀如来立像が半肉彫りされ、向かって右側には梵字で、観世音菩薩、左側に勢至菩薩が刻まれ、阿

弥陀三尊を表しています。「天文三年」の銘も刻まれており、室町時代後半（戦国時代）の1534年に彫られたものです。

下笠間の磨崖仏は、優雅な表情の阿弥陀如来立像です。この像の脇には「永仁二年甲午」などの銘が彫られており、鎌倉時代の1294年に彫られたものです。

いずれも様々な願いを込めて彫られたもので、今も篤く信仰されています。

今日の Pick Up

映画 すくってごらん 宇陀市で撮影されました



▶阿紀神社で撮影されたシーン



主演は歌舞伎俳優の尾上松也さん
ヒロインは女優の百田夏菜子さん（ももいろクローバーZ）

2019年7月から奈良県内各所で撮影された映画『すくってごらん』が3月12日（金）より公開されています。市内では、大宇陀の阿紀神社で物語のクライマックスとなる金魚すくいのシーンなどが撮影され、尾上松也さんの歌唱シーンや百田夏菜子さんによるピアノ演奏も撮影されました。作中で使用されたピアノは、現在「大宇陀温泉あきののゆ」にて展示中です。ぜひご覧ください。

© 2020映画「すくってごらん」制作委員会
大谷紀子ノ講談社

