



うだ

夏本番！ 熱中症に要注意

新型コロナワクチン 65 歳以上への接種完了・ 6

YouTuber を育成します・・・・・・・・・・ 7

皆さんに知っていただきたい

土地と固定資産税の話・・・・・・ 8

楽しい催しがいっぱい！平森サマー・・・・・・ 25

■市内の熱中症発生件数について教えてください。

市内でも熱中症の発生件数は、多くなりつつあります。令和2年では22歳から91歳の方が搬送されており、高齢者の方が77%となっています。

発生件数は5月2人、6月3人、7月4人、8月18人、9月3人となっています。市内でも8月が一番発生件数が多く、注意が必要です。高齢者の方の割合が多く占めています。高齢者で、日頃から体調管理に努めましょう。

救急救命士に聞く！



奈良県広域消防組合
宇陀消防署 救急救命士
松村 淳史さん

実際に市内で救命活動に従事されている救急救命士の松村さんに、熱中症で救急搬送される方や、もしものときに私達にもできる対応方法・予防方法等について、お聞きしました。

■救急搬送される方で、どのような症状が一番多いですか？

身体の倦怠感および気分不良を訴える方が多いです。いつもと体調が違うなと思うと、熱中症の可能性もあるの

■熱中症にならないため、日頃から注意することはありますか？

水分補給は喉が渇く前に行ってください。室内で過ごすときには、エアコンや扇風機を活用すること。また、5月から熱中症は発生するので、涼しい天気と感じても十二分に注意してください。

■身近に熱中症の恐れ・疑いがある人を見つけたときには、どうすればいいですか？

まずは呼びかけをして、意識の有無、呼吸の有無を確認してください。

意識や呼吸がなければ、119番通報を行い、救急車が到着するまで、心肺蘇生法を行ってください。また、汗は濡れたタオルやハンカチなどで拭いて、身体を冷やしてあげてください。返答があれば、涼しい場所へ移動させ、スポーツドリンク等を飲ませてください。

■意識はありませんが、救急車を呼ぶか迷うような症状の人を発見したときどうすればいいですか？

消防庁が提供している全国版救急受診アプリ（愛称：Q助）の利用が役立ちます。簡単な質問から、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。いざというときに、すぐに利用することができるようにあらかじめ、スマホにダウンロードしておくのがおすすめです！



▲救命活動訓練中の様子

全国版救急受診アプリ
ダウンロードページ



App Store



Google Play

■熱中症について、宇陀消防署で取り組んでいること・注意喚起などがあれば、教えてください。

宇陀消防署では、救命講習会など人が集まる機会がある度に病気や怪我に対する注意喚起を行っています。夏場は熱中症の他にも脳梗塞や心筋梗塞についても注意喚起を行っています。

夏本番！ 熱中症に要注意！

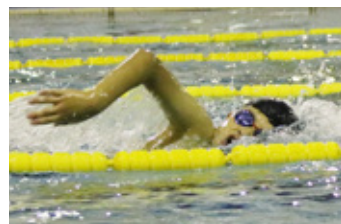
熱中症を予防しよう！

暑い夏がやってきました。近年では、コロナウイルス感染拡大防止のために夏場でもマスクをつけて過ごすことが多くなりましたね。そこで、気を付けていただきたいのが、熱中症です。

熱中症とは、温度や湿度が高いなかで、水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまいなど様々な障がいを引き起こす症状のことです。令和2年6月から9月の熱中症による救急搬送数は全国で、6万4869人でした。その中でも8月は救急搬送数が最も多く、4万3060人でした。（参考：総務省消防庁）夏本番を迎える8月は特に注意が必要です。また、熱中症は屋外でなりやすいと思われがちですが、実は屋内（住居内）での発生件数が一番多くなっています。今年は、自粛生活で、外出頻度が減り、日光に当たったり、体を動かす機会が減ることで、暑さに弱くなり、熱中症になる危険性が高くなっています。

重症化すると非常に危険性の高い熱中症ですが、正しい知識を身に付けて、しっかりと予防すれば、防ぐことができます。熱中症に注意して、暑い夏を乗り切りましょう。

こまめに水分補給がポイント！



毎日ハードな練習で、喉が渇いているのを忘れそうになるときもあるけど、練習メニューの間には必ず、スポーツドリンクなどで水分補給をするようにしています。練習前には必ず検温もして、自分の体調をしっかりチェックしています。

アクアグリーン選手コースの皆さん



保育園の先生方



子どもを保育する立場として、まずは自分が熱中症にならないように注意しています。毎日水筒を持参して、子どもたちと一緒に水分補給をしています。夏には水遊びを取り入れ、水に触れたり水でつぼみや金魚すくいなどをしたりして楽しんでいます。また、水遊びだけでなく、いろいろな遊びに夢中になったり、こまめに水分補給をしたりしています。



熱中症予防

どうしていますか？

▼日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	日常生活での注意事項
31℃以上 危険	外出はなるべく避け、涼しい屋内に移動しましょう。
28～31℃ 厳重警戒	外出時は、直射日光を防ぐことや、屋内でも室温上昇に気を付けましょう。
25～28℃ 警戒	激しい運動や作業をする際は、定期的に休息を取り入れましょう。
25℃未満 注意	危険性は少ないですが、運動や重労働時に発生する危険性があります。

▶ 厳重警戒面
通知時画面



▲環境省熱中症
予防情報サイト

QRコードからLINEで環境省と友達になり、地域を設定すると暑さ指数の通知がきますよ！

中央保健センター
保健師 池元

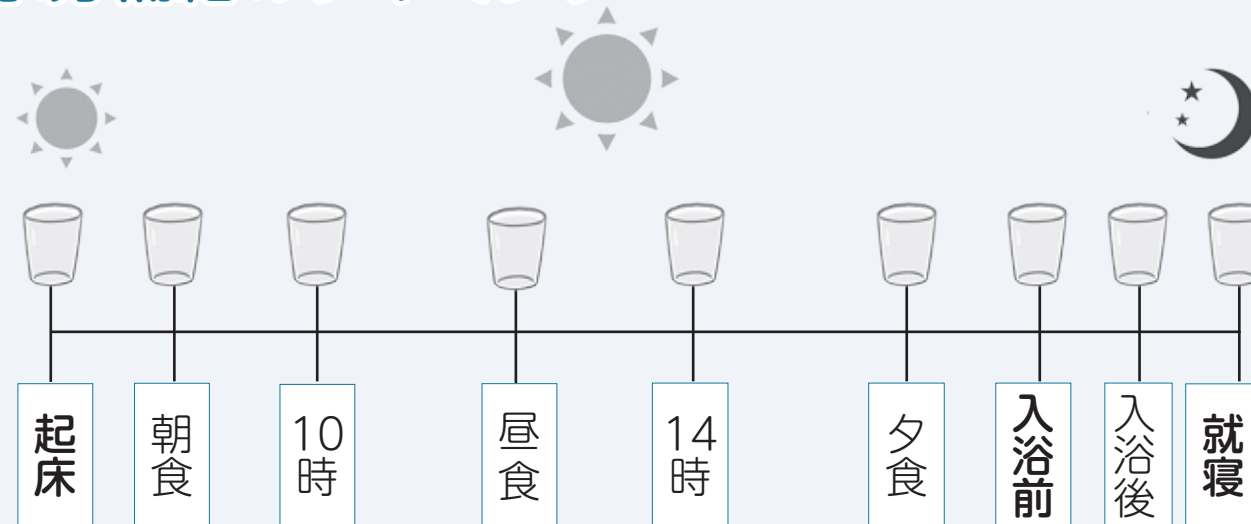


暑さ指数 (WBGT) をチェック！

「環境省熱中症予防情報サイト」では暑さ指数 (WBGT) を発表しています。暑さ指数 (WBGT) は、熱中症の原因となりやすい「気温・輻射熱・湿度」の3つの要素をもとに算出された指標です (※輻射熱は太陽光熱で熱くなった地面や建物などから放射される熱のこと)。

全国840地点の暑さ指数の予測値と実況値が公開されています。外出前に行先の指標をチェックして、熱中症の予防に役立てましょう！

水分補給のタイミング



1日1.2ℓ以上



一例ですが、このように水分補給のタイミングを決めるといいですよ。
特に起床・入浴前・就寝のときに水分補給をするのが重要です！



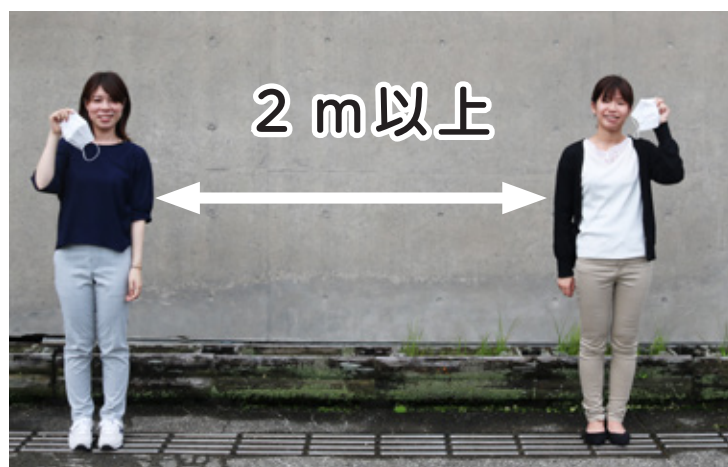
新しい生活様式

での熱中症予防

マスクの着けっぱなしに注意しましょう！屋外で人と2m以上離れているときは、熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう (ウイルス感染対策は忘れずに)。

熱中症は発熱や意識が朦朧とするなど、新型コロナウイルスの症状と似ています。症状が長引くときや、改善傾向が見受けられないときは、かかりつけ医に相談してください。

2 m以上



熱中症は誰にでも起こりうる危険な病気です。熱中症の小さなサインに気付くことが、命を救うことにつながります。

子どもと高齢者は特に熱中症になりやすいと言われています。子どもは地面からの熱の照り返しの影響を受けやすく、注意が必要です。保護者の方は、子どもから目を離さず、外出時は、通気性が良く、つばの広い帽子をかぶせ、直射日光を防いでください。

高齢者は体内水分量が少ないので、脱水症状を起こしやすいことや、発汗に時間がかかることから、熱が体にこもりやすく、熱中症を引き起こしやすいです。

早朝や夕方、多少暑さが弱まる時間帯に散歩や買い物をしていただき、ずっと家にこもるのではなく、適度に身体を動かし、体力の低下を防ぎ、暑い夏を乗りきりましょう。



中央保健センター
保健師 吉岡

新型コロナワクチン 65歳以上高齢者の接種を 完了しました



健康増進課 新型コロナウイルスワクチン
接種対策室 (☎82・3692 / IP ☎88・9087)

【接種に関するお知らせ】

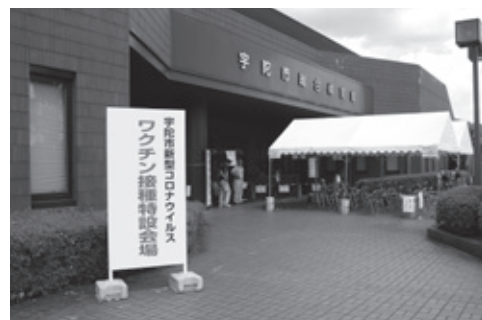
- ◆使用するワクチン ファイザー製「コミナティ」筋注
- ◆接種会場 総合体育館
- ◆接種の受付時間を細かく区切っています。必ずお知らせに記入されている受付時間にお越しください。早く来られても15分前までは接種会場には入場できませんのでご注意ください。
- ◆お申込みいただいた方で、個別医療機関など市の集団接種会場以外で接種される場合は、キャンセルのご連絡をワクチンコールセンター(☎96・9030)までお願いします。

希望する高齢者への接種完了

7月28日の集団接種をもって接種を希望された65歳以上の方約1万1000人(接種率約90%)の接種が完了しました。

64歳以下の方への接種について

64歳以下の方については、①基礎疾患のある方、②60から64歳の方、③59歳以下の方の順に集団接種を実施します。
接種を希望されている方については、国からのワクチン入荷状況に合わせて接種日をご案内しますのでしばらくお待ちください。



事業者の皆さんへ

感染防止対策物品 感染防止宣言ステッカー

を配布しています

問 商工業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)

【申請方法】

申請書と市内で営業している証(営業許可書等)および感染防止宣言ステッカーの配布要件を満たすことを宣言する旨の誓約書を提出。※配布予定数に達し次第、終了する場合があります。

【感染防止宣言ステッカー】



登録施設店舗等は、市ホームページで公開しています。



【CO₂ センサー】
施設内の二酸化炭素濃度を測ることで「密」を「見える化」します。

- ◆【配布物品】
- ◆フェイスシールド(1店舗50枚まで)
- ◆感染防止アクリル板(1店舗10枚まで)
- ◆二酸化炭素濃度計測器【CO₂センサー】(1店舗1個まで)
- ◆マスクケース(1店舗300枚まで)

感染防止宣言ステッカーは、次の配布要件を満たす店舗に配布します。(1店舗2枚まで)
●国の業種別ガイドラインに定める要件を満たし、感染防止対策を実施する旨の誓約書を提出した店舗
●感染防止対策を実施している店舗の写真を出した店舗
※詳しくは、市ホームページに掲載

マイナポイントの申込み お済みですか？

9月末が締め切りです！

令和3年4月末までにマイナンバーカードの申請をされた方はマイナポイントの対象となります。対象期間中に発行申請を行った方で、カードの受け取りが済みでない方やマイナポイントの申込みがまだの方は、ポイント申込みの締め切り(9月末)が迫っていますので、早めにお申込みください。

マイナンバーカードの受け取りがまだの方

令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請された方で、交付のお知らせが届かない方や、カードの受け取りがまだの方は市民課へお問い合わせください。

キャッシュレスのチャージ
または買い物で **25%**
上限 **5,000** 円分の
ポイントがもらえる！



※マイナンバーカードの申請や受け取りがまだの方。便利な休日窓口も行っていますのでぜひご利用ください。(詳しくは22ページ)

家庭でできる

夏の省エネ対策！『グリーンカーテン』

問 環境対策課 (☎82・2202 / IP ☎88・9078)

市役所の玄関先では、省エネ対策の一環で設置したグリーンカーテンのゴーヤと朝顔が少しずつ成長し、目を楽ませてくれています。

グリーンカーテンは、つる性植物で建物の壁や窓をおおうことで、日差しを遮ってくれるだけでなく、葉から水分が蒸散することで、気温の上昇も防いでくれます。

つまり自然の力を利用した省エネ対策です。エアコンの使用を抑制することができ、地球温暖化防止にも役立ちます。地球を守る取り組みをご家庭でもぜひ！



育ったゴーヤはご自由にお持ち帰りください。

宇陀市の魅力発信！

YouTuber を育成します

問 商工業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)

宇陀市出身の 人気 YouTuber が指導！

宇陀産の誇れるものを「大和高原宇陀ブランド」として発信するため、宇陀市出身のメンバーを含む人気 YouTuber「カミワザ」3人の指導のもと、動画の撮影、編集に関するノウハウや情報発信の方法を学んでみませんか。

以下の活動に興味があり、YouTube で宇陀の魅力を発信しよう！という情熱のある方を募集します。

- ▶宇陀の魅力を YouTube で発信したい方
- ▶ YouTuber (副業含む) になりたい方
- ▶ YouTube を活用した仕事を行いたい方
- ▶自社のマーケティングに YouTube の活用を考えている方 など



▲カミワザ【KAMIWAZA】
(2人が宇陀市出身)

宇陀市とのコラボ動画▶



- 【応募資格】 市内在住の方
- 【募集定員】 6人
- 【選考方法】 事務局の面接により決定
- 【応募期間】 8月2日(月)～13日(金)
- 【応募方法】 市ホームページの応募用紙に必要事項を記載し、期間内に郵送または問へ持参ください。

土地と固定資産税のおはなし

問 税務課 (82・1306 / IP 88・9072)

所有者の不明な

土地の状況

人口減少や高齢化の進行、ライフスタイルの多様化によって、所有者不明土地や空き家が全国的に増えていきます。所有者が明確でない土地や家屋は、公共事業を進める場合や地域の生活環境の面で様々な問題となっています。

これまで国では空き家の活用や、所有者不明の土地に対する対策が行われてきましたが、今後も人口減少・超高齢化社会が進み、この問題はより深刻化すると見込まれています。

不動産の

相続登記の必要性

所有者不明土地の増加の原因は、主に不動産相続登記が行われていないことにあります。

たしかに相続登記には手間と経費が掛かりますが、名義を変えずに放置した結果、時間の経過とともに世代交代が進み、法定相続人がどんどん増えていきます。そこで、いざ売買するなどその土地を新たに利用しよう

不動産の相続登記が行われない理由は？

- ・子どもなどの相続人がいない
- ・相続人が決まらなかった
- ・相続人が登記簿の名義を変更していない
- など



固定資産税の納税義務者

固定資産税は、毎年1月1日時点で、登記簿等に所有者として登録されている方を納税義務者として課税します。

固定資産（土地・建物）の登記簿上の所有者が死亡し、相続登記が完了していない場合、その固定資産は現所有者（相続人全員）の共有財産となり、相続人全員が連帯して納税義務を負うことになります。

土地・家屋の所有者が亡くなった場合

所有者が亡くなった場合、3か月以内に固定資産に関する現所有者の申告が必要です。相続人全員で協議のうえ、納税通知書などを受け取る代表者を決めていただき、税務課でお手続きください。

また、亡くなった方が未登記の家屋を所有されている場合、「未登記家屋所有者変更届」を税務課までご提出ください。

次の場合は、翌年度から固定資産税が変わる場合があります。必ず年内に届出ください。

- ◆家屋を取り壊した、また取り壊す予定がある
- ◆家屋を新築・増築・改築した。またその予定がある
- ◆土地・家屋の利用方法を変更した。またその予定がある など

土地や家屋を相続する場合、固定資産税など、詳しくは税務課にお問い合わせを！

登記申請はオンラインで！
登記の完了が早いぞ！

法務局からのお知らせ

土地や建物をお持ちの方がお亡くなりになった場合、法務局において相続による所有権の移転の登記を申請する必要があります。

現在、法務局では、相続登記の促進に向け、数々の施策に取り組んでいます。

「法定相続情報証明制度」は、発行手数料無料で取得できるうえ、相続登記や預金払戻し手続きだけでなく、相続税の申告や年金等手続きにも使用できる、とても便利でお得な制度です。

また、遺言書は相続をめぐる紛争の防止に有効です。遺言書の保管には自筆証書遺言書を法務局で保管する制度、「自筆証書遺言書保管制度」をご利用ください。

これらの制度について、詳しくは法務局ホームページをご覧ください。

法定相続情報証明制度



自筆証書遺言書保管制度



■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】			【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
議会事務局	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	82-3377
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	大宇陀地域事務所	88-9114	地域市民課 83-2251
市民課	88-9076	82-2143	【教育委員会】			菟田野地域事務所	88-9187	地域市民課 84-2521
保険年金課	88-9086	82-3672	教育総務課	88-9259	82-3973	室生地域事務所	88-9181	地域市民課 92-2001
環境対策課	88-9078	82-2202	生涯学習課	88-9364	82-3975			
人権推進課	88-9077	82-2147	文化財課	88-9365	82-3976			
健康増進課	88-9087	82-3692						

東京



両手2指を直角に伸ばし、2回上げる

オリンピック パラリンピック

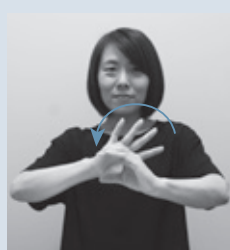


両指で輪を作り、手首を返し、ながら右へ移動させる

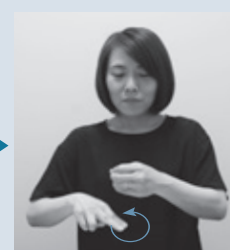


右手3指の指先を斜めに跳ね上げる

コロナウイルス



左手で円を作り、右手のひらを回す（コロナ）



左手で筒を作り、その下で右手2指を回す

ワクチン



左手のひらの上で右手3指を回す

今回は、今話題となっていることの手話を紹介します。
オリンピックの手話は五輪を、パラリンピックの手話は大会マークをイメージしています。



第13回

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)のこころです。
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

1 可搬式小型消防ポンプが 貸与されました

（東榛原まち協）

6月27日、大和富士ホールで「可搬式
ポンプ貸与式」が行われました。

当日は金剛市長から東榛原まち協の新
会長へ可搬式小型消防ポンプ3台が貸与
されました。

今回の貸与は、少子高齢化で地域の防
災力低下が課題になる中、自分たちの力
で地域を守るため、当まち協が自主防災
組織を結成し、防災活動の支援と協力を
宇陀市に依頼して実現しました。危機管



▲可搬式小型消防ポンプ

理課と協議を重ね、市が目指す「災
害に備えた安全・安心な暮らしを
実現する」モデル地区として「東榛
原まちづくり協議会地区防災整備計
画」が令和2年度に策定されました。
そして令和2年度は、天満台地域
の榛原中ノ辺公園と榛原赤人公園に
防火水槽が整備され、令和3年度に
は榛原麻呂公園に防火水槽の整備
が予定されています。

貸与式の後には、大和富士ホール前



▲貸与式の様子

で危機管理課の久保防災アドバイザー
指導の下、当まち協の消防隊員が放水
訓練を実施しました。小型ポンプは扱
いやすく、女性の消防隊員もホースを
的に向けて放水訓練をしました。
これからの貸与された小型ポンプで
の訓練を重ね、東榛原地域がより安心
して暮らせるまちを目指していきたい
と思います。



▲消防隊員の放水訓練

2 下笠間地区の虫送り

（笠間地区まち協）

6月20日、夏至の日を中心に害虫駆
除と虫の供養を兼ねて行われる伝統行
事『虫送り』が行われました。

日暮れ前頃より『どんと辻』と呼ば
れる広場に地域の方々が集まりはじめ



▲供養の様子

ます。
以前は、他県からの見学者や参加者
などでもにぎわっていましたが、コロナ
禍の影響もあり地域の参加者のみで開
催しました。行事に使われる松明は各
家庭で持ち寄り、ほら貝と太鼓の音が
周りに響き渡ると松明に火をつけ、山
添村境界付近までご住職を先頭に練
り歩きます。境界付近まで来るとその
松明で焚き火を作り、ご住職が『奉修
虫供養』と墨書きされた札を青竹に挟
んで焚き火の前に立てた後、『般若心
経』を唱えます。その間、参加者も手
を合わせ静かに供養しました。

他の地域等でも多くみられた『虫送
り』行事ですが、農薬の普及、過疎化
や少子化など担い手の不足もあり減少
してきています。そのような中でもそ

の土地にあった方法で地元の伝統を伝え
残していけるよう、当まち協では日々活
動を行っています。

3 うたの夢朝市 in 榛原

（菟田野まち協）

7月11日、榛原駅前の「じゆうだひろ
ば」で「うたの夢朝市 in 榛原」（軽トラ市）
を開催しました。

この催しは、「じゆうだひろば」の活
用として、「榛原地区まち協」の後援で
開催したものです。

オープニングは、アコースティックバン
ド「ファーマーズ」の皆さんによる演奏
でにぎやかに始まりました。
商品は、地元産の枝豆や新鮮野菜、ま



▲ファーマーズのオープニング演奏

た、「よもぎねこ餅」「いなな醤油
「ブルーベリージャム」や「柚子胡椒」

などの加工品や花のポット等も販売し
ました。

来場者は約100人ほどで、お客さ
んの中には「今日はブルーベリージャ
ムを買いに来た」「よもぎ団子や黒豆パ
ンがほしい」など加工品を求めて大勢
の方が買いに來られました。好評で
すぐに売り切れてしまいました。次回
の開催時期や、定期的な開催要望など
の嬉しいお声もいただきました。

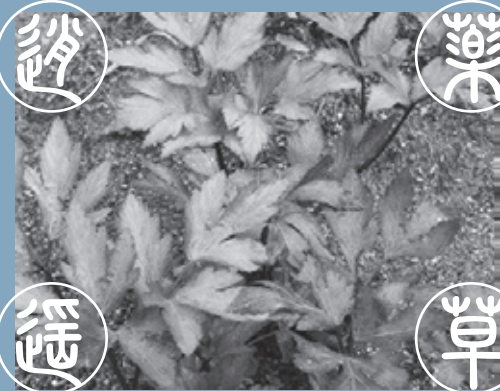
当まち協では、宇陀市や菟田野の
PR 事業として出店している『枚方宿
くらわんか五六市』を参考に、一昨年
に夢街道手作りフェスタと協賛で『う
たの夢朝市』を立ち上げて開催してい
ます。

コロナ禍で活動を自粛していました



▲にぎわう夢朝市

が、今回「じゆうだひろば」で出店
開催ができたことでこれからのいろ
んな催しのきっかけになればと思っ
ています。



ノブドウ

ノブドウは、落葉の蔓性植物で、別名をへ
ビブドウやイヌブドウと言います。節があり、
ややジグザグ状に曲がって伸びるのが特徴。
ノブドウは、野山のどこにでも生えていて、
秋に散策していると必ず目に付きます。この
果実を採取して焼酎漬にし、少量（3〜5
ml程度）服用すれば、血糖値を下げ、腎機能
を高め、肝機能を改善してくれます。生活習
慣病で悩んでいる人は、ぜひとも試してみる
価値がある薬草のトップでしょう。
特に、集めた果実を瓶に入れて布か紙を挟
んでふたをし、4〜5年置いてドロドロに発

酵させた液体は、肝臓病（肝硬変の初期まで）
に非常に効果があります。

また、これらの液をガーゼか脱脂綿にひた
し、体の痛いところに貼れば、神経痛、筋肉痛、
関節痛に効果があります。消炎作用に優れて
いるため、皮膚病などの炎症を鎮めてくれま
す。

一方、蔓にも驚くべき効果があります。乾
燥した蔓20gを、約1ℓの水で40分から
1時間ほど煎じ、ろ過したものを、1日分の
茶代用として服用し続けると、花粉症が改善
し、アレルギーやアトピーも改善します。



▲カラフルな実をつけます

※当市で「薬草活用講演会」をしていたいた
村上光太郎先生の連載より一部抜粋

薬草逍遙（やくそうしようよう）
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 商工産業課 ☎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!

『ダーリンの進化論』
～わが家の仁義ある戦い～
著:高嶋 ちさ子
出版:小学館

(一般書)

ヘヴィメタ好きな夫、究極のかまってちゃんの父、ダウン症の姉…。ぶつかりながらも本音で生きる家族は楽しい! 生まれ育った高嶋家の「弱肉強食ルール」や、育児も手伝い「妻に逆らえるまで」に成長した夫について楽しく綴られています。

(中央図書館所蔵)

『さいごのゆうれい』
作: 齊藤 倫
絵: 西村 ツチカ
出版: 福音館書店

(児童書)

夏休み、田舎のおばあちゃんに預けられた小5の少年は、お盆の最初の日、小さなゆうれいに出会いました。そのゆうれいは、自分がゆうれいのさいごのひとりかもしれないと言い…。ゆうれいと過ごした4日間が描かれています。(中央図書館所蔵)

図書館からの
まめ知識

Vol.89

「デイジー図書」って
ご存じですか。

デイジー図書は、視覚障害等により、印刷物を読むことが困難な方々のために作られたデジタル録音図書(CD)です。

市立図書館では、今年3月から貸出を開始しています。パソコンで音声を聞きながら文字や画像を見ることができます。

また、読んでいる箇所がハイライトで表示されたり、文字の大きさや読み上げの速度を調整できるなど、便利な機能が使えます。

活字をそのままの大きさと読むのが難しい方にもおすすめです。ご利用の際は、初回のみ登録が必要です。お気軽に図書館カウンターにお声がけください。

図書館からのお知らせはP24

ハッピー商品券販売セレモニー

7月1日

市役所4階大会議室で、「プレミアムハッピー商品券」の販売初日に販売セレモニーを開催しました。当日は主催者を代表して金剛市長のあいさつ、来賓として、山本市議会議長、松塚商工会長のご紹介のあと、今回コロナ感染症で落ち込んだ消費を喚起することを目的に地元応援として作成された1億9500万円分の商品券のお披露目を行いました。その後、10時に市長の販売宣言により販売が開始されました。

販売ブースに市長、議長、会長それぞれが入られ販売のお手伝いをさせていただきました。

郵政事業 150 周年 記念冊子が届けられました

6月9日

郵政事業150周年を記念して制作された「奈良郵便局だより(中和地区版)」が市長に届けられました。この冊子は奈良中和地区の郵便局職員の皆さんによって製作、編集されたもので、局員おすすめの観光スポットやグルメ情報などが掲載されています。

市役所では1階ふろさとテラスに設置していますので、ご自由にお持ち帰りください。

▲九鬼染田郵便局長(中)
三浦天満台西郵便局長(左)

菟田野中学校 セタ集会

7月7日

今年はコロナ禍で初めてのオンラインでの開催。アクティブセンターうだやベーカリー&カフェコットの皆さんも参加してくれました。

今年のテーマは「どんな形でも みんなが 天の川のようにつながり 一生の思い出になるような セタ集会」

実行委員の皆さんでどんなことができるかを考え、1年生はうちわ、2年生はメダル、3年生はキーホルダーを作って届けました。願い事を書いた短冊をみんなで飾ったり、オンラインでゲームをしたりと、楽しい時間を過ごしました。来年は中学校で一緒に開催できればいいですね。

シェイクアウト訓練

7月9日

災害に強い奈良県を目指し、県内で一斉に地震行動訓練が行われました。市役所でも午前10時30分に緊急地震速報が庁舎内に流れ、職員や来庁者の皆さんは、机や椅子の下に隠れるなど身の安全を守る行動を取りました。

地震等の自然災害に備え、日頃から防災対策を意識して過ごしたいものです。

ご寄付いただきました

市の福祉事業のためにご寄付をいただきました。多大なるご支援に対し、心より感謝を申し上げます。ご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。

寄付申出者	寄付金額
村雲 源一 様	10 万円
奈良 太郎 様	3 万円

木製杖を寄贈いただきました

6月4日

「森庄銘木産業株式会社」(菟田野古市場 代表取締役社長 森本定雄様)より、宇陀松山城跡の見学者のためにと、木製杖を40本寄贈いただきました。松山城跡までの険しい坂を上る方を気遣い、宇陀市産の木を使って、作られた木製杖です。寄贈された杖は、大宇陀赤砂利交差点の「まちかどらぼ」の裏手の登山道入り口に設置されています。

宇陀市からはその厚意に対して、感謝状をお贈りしました。

▶森庄銘木産業株式会社
森本代表取締役専務

▶まちかどらぼ裏手に設置し自由にお使いください

13 広報 うだ 2021 年 8 月号

広報 うだ 2021 年 8 月号 12

親子教室 「すくすく教室」 二次募集

9月に親子教室の二次募集を行います。年齢に応じた遊びや子育ての情報提供を行います。親子で交流しながら、楽しい遊びを通して友だち作りをしませんか？活動は、10月から始まります。

【対象・募集人数】

0歳児（令和2年10月1日～令和3年4月1日生まれ） 定員10組程度
1歳児（平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ） 若干名
2歳児（平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ） 若干名

【参加費】登録料500円（初回に徴収）

【申し込み】9月1日～10日 午前9時～午後4時（土・日を除く）までに問子育て支援センターへ

低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金 （ひとり親以外の世帯分）について

新型コロナウイルス感染症の影響で困窮する方への緊急支援策として、低所得の子育て世帯に対して特別給付金を支給します（申請が必要です）。

【対象者】令和3年3月31日の時点で18歳未満（特別児童扶養手当受給児童は20歳未満）

までの児童を養育している方のうち、①または②のいずれかを満たす方
（※すでに子育て世帯生活支援特別給付金を受けた方は対象外となります）

①令和3年度分の住民税（均等割）非課税の方

②新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税（均等割）非課税相当となった方

【支給額】対象児童1人につき一律5万円

【支給手続き】問こども未来課へお問合せ下さい。
（住民税の申告がない方は令和3年度住民税の申告が必要です）

【支給期限】令和4年2月28日

問こども未来課（☎82・2236 / IP ☎88・9080）



令和4年度「児童福祉週間」 標語の募集！

国では毎年5月5日の「子どもの日」から1週間を「児童福祉週間」と定めています。みんなの夢や希望を込めた児童福祉週間の標語を募集します。

【募集期間】8月1日（日）～9月30日（木）

【募集内容】子どもたちを応援する標語や、未来に向けてのメッセージとなる標語。最優秀作品に選ばれた標語はポスターなどに使われます。

問公益社団法人児童育成協会
（☎03・5357・1174）

<https://www.kodomo-shiro.or.jp/jigyohyougo>



発達の違いについて 語り合いませんか？

●かるがもくらぶ

【日時】8月12日（木）
午前10時～正午

【場所】市役所2階 211会議室

問介護福祉課
（☎82・3675 / IP ☎88・9088）

～子育て講座～ 参加費無料 ベビーマッサージ （申込必要）

赤ちゃん「肌と肌の触れ合い」からのコミュニケーションを感じてみませんか。

【対象】市内在住の生後2か月～12か月の未就園の乳児とその保護者

【日時】8月20日（金）
受付：午前9時45分
開始：10時～11時

【講師】インストラクター
金谷 智子 先生

【定員】先着10組（抽選）

【持ち物】赤ちゃんを寝かせられる大きさのタオル1枚

【申し込み】8月2日～13日
までに問へ

★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

水あそび！！

※申込不要

濡れても大丈夫な服装で、水の感触を楽しみませんか。

【日時】6日・13日・20日
午前10時～11時

【場所】子育て支援センター

【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

【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

※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。

感染予防に配慮して行います。



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 子育て

♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

8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
2	子育て講座 「タヒチアンダンス」	3	4 つどいのひろば (たかぎふさと館) 保健師相談日	5	6 水遊びの日
9	振替休日	10 ※家見相談日	11	12	13 水遊びの日 14(土) パパと遊ぼう
16	17	18 つどいのひろば (めくもりの郷)	19	20 子育て講座 ベビーマッサージ 水遊びの日(最終日)	
23	24	25 つどいのひろば (総合センター)	26	27	
30 なかよしひろば	31				

☞ 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】市内在住の満3歳以上の就学前の幼児とその保護者

【日時】8月30日（月）
午後2時30分～3時30分

【場所】子育て支援センター 中庭

【内容】大きなシャボン玉を作ろう

【持ち物】帽子、水筒、タオル

【定員】10組（先着順）

【申し込み】8月2日から問へ

支援センター開放

※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。

【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

パパと遊ぼう！

（参加費無料）

※申込必要

おじいさん、おばあさんも支援センターにお越しくださいね。

【日時】8月14日（土）
午前9時～正午

【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

【講師】カンブリア

【定員】15組（抽選）

【申し込み】8月2日～10日 問へ

～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）

大切な人に伝えるノート～エンディングノート～

自分の思いを書き留めてみませんか？

人生の最期まで、自分らしくいきいきと過ごすために、医療・介護、相談窓口等の情報をわかりやすく掲載し、自分の情報や希望を記しておく「大切な人に伝えるノート」を作成しています。

このノートがきっかけとなり、元気なうちに自分の人生について考え、まわりの人と話し合う機会としていただけることを期待しています。

大切な人に伝えるノートとは？

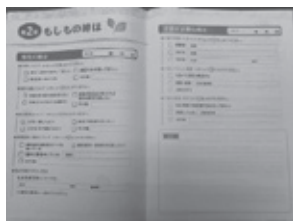
「もしも」に備えて、自分の人生を振り返り、自分や家族のこと、大切な人に伝えたいことや託したいことを書き留めておくノートです。このノートに記入することで、自分の気持ちや考えを整理し、残される家族や大切な人にその思いを伝えることができ、最期まで自分らしく過ごしてもらえるようにするものです。自分自身の人生の最期に向けて事前に準備しておくことで、家族も悩むことなく、支援することができます。

どんなことを書くの？

- わたしのこと
 - ・基本情報、思い出やあしあと
 - ・今のわたし、健康状態
 - もしものときは？
 - ・病気になったとき、介護が必要となったとき
 - 家族、親族、大切な人のこと
 - 伝えたいメッセージ
 - 財産について
- ※このノートに法的効力はありません。

自分と家族のために

「もしも」に備えて、自分の人生を振り返り、大切な人に伝えたいことや託したことを残しておくことで、あなたの希望に沿った終末を迎えられ、家族も悩むことなく、ご本人の意向に沿って様々なことを進めることができます。



配布場所

- 医療介護あんしんセンター
- 介護福祉課
- 各地域事務所

お酒でお悩みの方 一緒に学びませんか？

●酒害教室（すずらん昼例会）

【日時】8月9日（振休・月）
午後1時30分～3時
※振替休日ですが、開催します。
【場所】医療介護あんしんセンター

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）

身体活動を増やす習慣づくり

健康を保つためには、身体活動を増やすことが効果的だといわれています。ジムに通ったり、スポーツをしたりするのもよいですが、実際には運動する時間を作ることが難しい方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、運動ではなく日常生活の中で活動量を増やすヒントをご紹介します。

身体活動（生活活動）を増やすヒント

生活活動を増やす目安は、今よりも10分多く体を動かすこと（歩数なら、プラス1,000歩）です。

1. 3階以内なら階段で移動
2. 移動は車から自転車に替える
3. 歩ける距離は意識的に歩く
4. 便利な道具に頼らない



宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

正面玄関での サーモグラフィーによる 検温にご協力を

当院では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来院される全ての方に対して正面玄関に設置した非接触型のサーモグラフィーカメラによる検温を実施しておりますのでご協力をお願いします。

【実施時間】午前7時30分～午後5時



正面玄関風除室でサーモグラフィーカメラで検温します

37.5℃以上の発熱を感知した場合

発熱が感知されない場合



再度、体温計にて体温を測定させていただきます。



マスクの着用と手指消毒のうえ、院内に入ることができます。

年に一度は健康診断による体のチェックを

健康診断・人間ドック等で体のチェックをすることで健康状態が分かり、病気を未然に防ぐことができます。当院では、地域の皆さんの健康促進と病気の早期発見を目的に、年に一度の健康診断をお勧めしています。健康は自らが守り育てていくものです。皆さんも健康診断を受診してみたいはいかがでしょうか？



医師の採用および退職について

【7月1日付採用】



▶小泉 宗久 副院長（整形外科）



▶田中 奈月 整形外科医師

採用された医師は今月折込の「ささえる」で詳しく紹介しています。

【6月30日付退職】

- ◀水堀 貴満 副院長（整形外科）
- ◀上野 優樹 整形外科医師

各教室の中止について

8月の糖尿病教室、骨粗しょう症教室、腎臓病教室は中止します。

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

診療日の変更について

今年の祝日の変更に伴い、休診日に変更がありますのでご注意ください。

8月9日（月）	休診
8月11日（水）	通常診察
10月11日（月）	通常診察

職員募集

○診療放射線技師（正職員）1人

対象者：昭和57年4月2日以降に生まれ、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

○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。
全ての職種において試験日は、後日連絡します。

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>

8月31日は「野菜の日」です！

日常の食事で野菜不足と感じていませんか？サラダを食べているから、野菜ジュースやサプリメントを飲んでいいるから大丈夫と思っていませんか？
成人の1日の野菜摂取目標量は350 g以上（緑黄色野菜 120 g、その他の野菜 230 g以上）とされており、この量を料理（加熱）すると小鉢5杯分になります。生では多く感じますが、炒めたり、茹でたりして加熱することで量が減り、たくさん食べることができます。
「国民健康・栄養調査」では、野菜摂取量はまだまだ目標値に足りていません。
ぜひ、毎食野菜料理を食べ、野菜不足を解消しましょう。
＊うだちゃん11chで毎月1日～10日まで、「野菜たっぷりクッキング」を放映していますので参考にしてくださいね。
＊野菜摂取不足を感じている方は個別に相談に応じます。お気軽に☎中央保健センターへ

『いきいきリモート運動教室』

参加者随時募集！

「Zoom」を使って自宅で運動を始めてみましょう！「Zoom」初心者歓迎！サポートしますのでお気軽にお申し込みください。
【実施期間】 月3回程度、いずれも水曜日
【時 間】 ①13時15分～13時45分 または
②14時00分～14時30分
【内 容】 タオルや椅子を使った筋トレ・ストレッチ 等
【受講費】 月500円（初月無料）（ただしインターネット接続にかかる通信料については参加者負担）
【講 師】 健康運動指導士 井上明美先生
【問い合わせ・申し込み】 ☎中央保健センターへ



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、本人との接し方でお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】 8月25日（水）
13：30～15：30
【内容】 お話と情報交換
テーマ「家族自身のセルフケア」
【場所】 榛原保健センター
【問い合わせ】 ☎大宇陀保健センターへ

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
＊レシピ＊

うだちゃん11chで8月1日～10日に放映しています。

豚ヒレ肉のマリネ風
（4人分）



【材料】 豚ヒレ肉…280g、塩・こしょう…少々、サラダ油…大さじ1、
トマト…120g、玉葱…80g、セロリ…80g、[酢…大さじ4、白ワイン…小さじ8、粒マスタード…小さじ4、塩・こしょう…少々]、パセリ…適宜
【作り方】 ①トマト、玉葱、セロリは7～8mm角に切る。パセリは小房にして、みじん切りにする。
②ボウルに粒マスタード、酢、白ワイン、塩、こしょ

うを入れてよく混ぜ、マリネ液を作る。
③マリネ液にトマト、玉葱、セロリを入れて混ぜる。
④豚ヒレ肉に塩、こしょうをする。
⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ヒレ肉の両面を焼き、熱いうちにマリネ液につける。
⑥味がなじんだら器に盛り、パセリをふる。

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

保健センター
からのおしらせです！



☎中央保健センター（室生福祉保健交流センター内）
☎92・5220/IP☎88・9175
☎大宇陀保健センター
☎83・2255/IP☎88・9113

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	方法	開始時間
全地域	赤ちゃんのためのオンライン予防接種説明会	30日（月）	令和3年7月生まれの児の保護者	オンライン（Zoom）	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
全地域	4か月児健康診査	19日（木）	令和3年4月生まれの児	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10月生まれの児		
大宇陀・菟田野	3歳児健康診査	24日（火）	平成29年12月～平成30年2月生まれの児	大宇陀保健センター	
榛原・室生	2歳児歯科健康診査	27日（金）	令和元年5月～7月生まれの児		

お知らせ

オンラインひよこクラス・たまひよサロン

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅に居ながら気軽に参加できる、ひよこクラス（育児教室）とたまひよサロン（妊産婦交流会）をオンラインで開催します。ご夫婦での参加も可能です。大宇陀保健センターまでお申し込みください。

【申し込み】 要予約。各開催日の約4日前（土日・祝除く）までに☎大宇陀保健センターへ
【実施方法】 無料アプリ「Zoom」を利用（ただしインターネット接続にかかる通信料については参加者負担）
※接続方法：参加申込者に別途ご案内します。

～ひよこクラス～

【日時】 ①8月20日（金）②9月2日（木）
各13時30分～14時10分
【内容】 ①赤ちゃんの生活・歯のケアについて
②離乳食について
※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。
【対象】 令和3年4月～6月生まれの乳児の保護者
【申し込み】 8月16日（月）までに

～たまひよサロン～

【日時】 9月7日（火）10時00分～10時40分
【内容】 子育てについて、妊娠中のママと先輩ママの交流会
【対象】 令和3年4月～6月生まれの乳児の保護者・妊娠中の方
【申し込み】 9月1日（水）までに



で、最終的な自己負担額に変わりはありません。

世帯や収入の状況等により様々なケースがありますので、ご相談ください。

【問】保険年金課
(☎82・3672 / IP ☎88・9086)

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、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】 8月15日～31日
【施工業者】 市上下水道協同組合
【費用】 無料
【8月の対象地域】
○榛原地域
萩原（小鹿野、西峠、墨坂、新吉田、上町、東町、稲荷、新町、新駅前、口田辺、奥田辺、鳥見町、富士見ヶ丘）、長峯、福地、天満台東3丁目～天満台東4丁目、比布、石田、山路、大貝、澤、三宮寺、母里、内牧（各

地区の一部）
○菟田野地域
古市場、岩崎（各地区の一部）
○大宇陀地域
出新、上、上茶、下中、小出口、大東、黒木、拾生、春日、西山、岩室、下竹、小附（各地区の一部）
○室生地域
大野（各地区の一部）

【問】水道局
(☎82・2185 / IP ☎88・9067)

井戸水等を下水道に排出する場合、届出が必要

水道水だけでなく、井戸水等を公共下水道へ排出される場合は、宇陀市公共下水道条例第15条の定めにより、「公共下水道使用開始届」を提出していただき、排水量に応じた下水道使用料をお支払いいただく必要があります。届出を怠ると罰則が適用されますので、ご注意ください。

【問】下水道課
(☎82・5627 / IP ☎88・9104)

【注意事項】
○付加保険料の納付は、申し込んだ日の月分からとなります。
○付加保険料の納付期限は、翌月末日と定められております。
○納付期限を経過した場合でも、期限から2年を過ぎるまでは付加保険料を納めることができます。
○国民年金基金の加入者や免除の該当者は、付加保険料を納付できません。
【申請先】 保険年金課または各地域事務所
【問】保険年金課
(☎82・3672 / IP ☎88・9086)
【問】日本年金機構桜井年金事務所
(☎074・42・0033)

後期高齢者医療制度のお知らせ

■65歳から74歳で一定の障がいをお持ちの方は、後期高齢者医療制度を選択できます
一定の障がいとは、次に該当する場合です
○身体障害者手帳1～3級をお持ちの方
○身体障害者手帳4級をお持ちの方で、次のいずれかに該当される方
・音声機能、言語能力またはもしやく機能の著しい障がい
・両下肢全ての指を欠くもの

市営住宅入居者募集

市では住宅に困窮している所得の低い方のために、低廉な家賃で賃貸する住宅の入居者を募集します。民間の賃貸住宅とは異なり、公営住宅法に基づいた条件や制限がありますので、詳しくは公営住宅課にお問い合わせ下さい。

【申込資格】
1. 住宅に困窮しており市内に居住している方、または市内に勤務先がある方。
※改良住宅においては、団地の所在地域に居住している方。
2. 同居親族がいること。（一部例外あり）
※不自然な世帯分離をしていないこと。
3. 収入基準（月額）に適合すること。
一般世帯15万8千円以下／裁量世帯21万4千円以下
4. 市税および市に対する納入金の滞納がないこと。また過去に市営住宅の不正使用がないこと。
5. 申込者または同居予定者が暴力団の構成員でないこと。

【入居者の決定方法】
くじによる抽選
【入居指定日】 10月1日（金）

■募集物件一覧

住宅名	号数	所在地	規格	型式	家賃 ※収入に応じる	共益費	駐車場	備考
笠神団地	306	菟田野松井	R C造4階建	3LDK	18,700円～	2,000円	2,000円	家族世帯向
高倉中団地	3	榛原檜牧	簡易耐火構造2階建	2DK	10,000円～			風呂なし
協和団地	19	大宇陀小附	簡易耐火構造2階建	3DK	7,000円～			
川原団地	344	菟田野岩崎	簡易耐火構造2階建	4DK	7,000円～			
西谷改良団地	14	室生西谷	木造2階建	4DK	10,500円～	2,400円		

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)

**Life&Environment
くらし・環境**

国民年金のお知らせ

■国民年金付加保険料について
国民年金保険料を納められた期間（厚生年金等の加入期間を含む）と国民年金保険料の納付を免除された期間が10年（120月）以上ある方は、65歳から老齢基礎年金が支給されます。
年金額を少しでも多く受給したい場合は、保険料とあわせて付加保険料（月額400円）を納付されると、受給する年金額を増やすことができます。

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

【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。
【申込方法】 申込書とともに必要書類を問へ（郵送不可）。
【必要書類】 入居申込書・誓約書・市税完納証明書（健康保険税を含む）など
【入居申込書配布・受付期間】
8月2日（月）～13日（金）業務時間中

【問】公営住宅課
(☎82・5642 / IP ☎88・9096)

■募集物件一覧

住宅名	号数	所在地	規格	型式	家賃 ※収入に応じる	共益費	駐車場	備考
笠神団地	306	菟田野松井	R C造4階建	3LDK	18,700円～	2,000円	2,000円	家族世帯向
高倉中団地	3	榛原檜牧	簡易耐火構造2階建	2DK	10,000円～			風呂なし
協和団地	19	大宇陀小附	簡易耐火構造2階建	3DK	7,000円～			
川原団地	344	菟田野岩崎	簡易耐火構造2階建	4DK	7,000円～			
西谷改良団地	14	室生西谷	木造2階建	4DK	10,500円～	2,400円		

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)

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)

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

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

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

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。

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

後期高齢者医療制度のお知らせ

【加入を希望する場合（障害認定を受けるための申請）】
○手続きに必要なもの
障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書等）
○資格取得日
本人の申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日
【脱退（障害認定を撤回）したいとき】
○手続きに必要なもの
後期高齢者医療被保険者証等
○資格喪失日
障害認定の撤回申請をした日の翌日

問 総合政策課
(☎ 82・1302 / IP ☎ 88・9074)



県内の官公庁や救急医療施設の住所一覧、県民相談窓口に加え、人口や産業など、全国と県・市町村の主要統計データ、県内の郵便番号、大和の主な年中行事等の情報を掲載。日記のページには、過去5年間の天気マークも記載。

【価格】 600円（消費税込み）
【表紙色】 すはつ色・黒色
【販売時期】 10月予定
【申し込み】 8月25日（水）までに問または各地域事務所へ

2022年版奈良県民手帳の予約受付を開始

Life & Environment
産業・まちづくり

農業委員会からお知らせ

■ 農地パトロール（利用状況調査を実施します）

農業委員会では遊休農地の解消、違反転用の防止等のため、毎年農地パトロールを実施しております。

調査時には、皆さんの農地に立ち入る場合があります
ご理解・ご協力をお願いします

この調査をもとに確認された遊休農地には、耕作の意思などを確認し、農地を有効に利用するための指導を行います。

農地は食料の生産基盤である大切な資産です。また、遊休農地などは病害虫の発生など、近隣の農地や住民に大変な迷惑がかかります。農地をお持ちの方は適正な管理をお願いします。

【実施スケジュール】

■ 8月～10月
農地パトロール（利用状況調査）

■ 11月
遊休農地と判断された農地の所有者へ、今後の農地利用について「利用意向調査書」を送付

■ 翌年1月
「利用意向調査書」に基づき、農地中間管理機構への通知



■ 遊休農地の課税強化

農地法に基づき、農業委員会が農地所有者に対し、農地中間管理機構（※）と協議すべきことを勧告した農業振興地域内の農地を対象に固定資産税の課税が強化されます。

協議の勧告が行われるのは、農地中間管理機構への貸付けの意向を表明せず、自ら耕作を行わないなど、遊休農地を放置している場合で、勧告を受けた年の翌年から遊休農地の固定資産税の評価額が通常農地の評価額の約1.8倍になります。

※ 農地中間管理機構とは、農地集積、集約化を進める農地中間管理事業を行っており、奈良県では、奈良県農地中間管理機構（公益財団法人なら担い手・農地サポートセンター）が農地の貸し借りを仲介しています。

問 農業委員会（農林課内）
(☎ 82・5781 / IP ☎ 88・9060)

世界の恒久平和はみんなの願いです

問 総務課 (☎ 82・1302 / IP ☎ 88・9068)

広島・長崎に原爆が投下されて76年が経過します。この原爆投下で数多くの犠牲者を出し、今もなお多くの被爆者が後遺症などに苦しんでおられます。そこで、非核平和宣言の市として、核兵器による被爆者からのメッセージや悲惨な状態をご覧頂き、「戦争とはどういうことか」「平和とはどういうことか」を再度問いかけ、広島や長崎などの悲劇を二度と繰り返さないため、原爆パネルの展示を行ないます。

○原爆写真ポスターの展示

【期間】 8月2日（月）～13日（金）
【場所】 市役所玄関ホール
（土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時）

【内容】

広島平和記念資料館のヒロシマ・ナガサキ原爆写真ポスターの展示



○黙祷のお願い

- ・広島に原爆が投下された日
8月6日 午前8時15分
- ・長崎に原爆が投下された日
8月9日 午前11時2分
広島・長崎に原爆が投下された日時に、市内の寺院・教会の鐘がなります。鐘に合わせて家庭や職場などで黙祷し、犠牲者に対する追悼の念を捧げてください。
- ・戦没者を追悼し、平和を祈念する日
8月15日 正午

市営赤人霊苑へのお墓参り 臨時送迎バスを運行

問 環境対策課
(☎ 82・2202/IP ☎ 88・9078)

新型コロナウイルス感染拡大防止対策による乗車調整を行うため
予約制となりますので、運行の3日前までに予約をお願いします。

【日時】 8月15日（日）・9月23日（祝） 【現地滞在時間】 45分間

【市営赤人霊苑 お墓参り臨時バス時刻表】

榛原駅北口	→ひのき坂3	→天満台西2	→天満台西4	→天満台東2	→赤人霊苑
ロータリー	スクールバス乗り場	奈良交通バス停	奈良交通バス停	奈良交通バス停	到着 出発

【1回目】	8:00	→	8:08	→	8:11	→	8:12	→	8:13	→	8:30	9:15
【2回目】	10:15	→	10:23	→	10:26	→	10:27	→	10:28	→	10:45	11:30
【3回目】	13:30	→	13:38	→	13:41	→	13:42	→	13:43	→	14:00	14:45

旧榛原町役場跡地	→福地	→天満台西2	→天満台西4	→天満台東2	→赤人霊苑
跡地	奈良交通バス停	奈良交通バス停	奈良交通バス停	奈良交通バス停	到着 出発

【1回目】	8:00	→	8:03	→	8:11	→	8:12	→	8:13	→	8:30	9:15
【2回目】	10:15	→	10:18	→	10:26	→	10:27	→	10:28	→	10:45	11:30
【3回目】	13:30	→	13:33	→	13:41	→	13:42	→	13:43	→	14:00	14:45

予約制

※ 新型コロナウイルス感染予防のため、乗車時にはマスクを着用し手指消毒および検温協力をお願いします。

※ 当日、熱のある方、体調の悪い方はご遠慮いただきますようお願いいたします。

※ 運行日までの新型コロナウイルス感染状況や当日の悪天候などにより運行を中止にさせていただく場合がありますので、ご理解いただきますようよろしくお願いします。

霊苑の空き聖地については、問へお問い合わせください

市営駐車場利用者の
追加募集

市営下井足駐車場（榛原下井足99・1外）に空区画がありますので、利用を希望される方はお問い合わせください。

【使用料】 月額6,280円/台
【利用期間】 令和4年3月31日（木）まで

【対象者】 市内在住かつ、市外へ通勤または通学されている方
なお、駐車場は施設いたしませんので、利用の際はご注意ください。

問 総務課
(☎ 82・1302 / IP ☎ 88・9068)

広報うだを笑顔でいっぱいにしましょう

わが家のアイドル 写真募集中!!

広報うだ10月号をかわいい“笑顔いっぱい”にするための写真を募集しています。

※ 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。

詳しくは市ホームページまたは問へ



締切
8月20日（金）

ホームページは
こちら

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

マイナンバーカード 休日手続きについて

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）

■8月の休日窓口

曜日	日	場 所	時 間
土	8/14 8/28	市役所 ふるさとテラス	午前9時～ 正午まで
	8/1	大宇陀地域事務所	
日	8/8 8/29	菟田野地域事務所 室生地地域事務所	

問 市民課 (☎ 82・2143 / IP ☎ 88・9076)

Wellfare
福祉

奈良県障害者作品展の
出品作品を募集

■出品要領

【対象】 県内在住の障がい児・者
県内の施設に入・通所する障がい児・者

【募集部門】 絵画・写真・書道・工芸・手芸・文芸（短歌、俳句、川柳）、コンピュータ・タイプライト

【出品点数】 個人・合同作品を問わず一人1点

【申し込み】 申込書により9月7日（火）までに問へ

※ 申込書は介護福祉課に設置

■作品公開

【期間】 12月4日（土）～9日（木）
※ 6日（月）は休館

【会場】 県文化会館（奈良市）

問 介護福祉課
(☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

楽しい催しがいっぱい！ 宇陀の自然を遊びつくそう！！

平成榛原子供のもり公園で、子どもたちが学び、楽しみ、感動を体験するイベントを開催します。

内容（事前申し込みが必要）

- ・カヌー体験
- ・ロープクライミング体験
- ・実験会 ダムの水質は？
- ・手形アート体験
- ・桜井高校書道部と和太鼓の競演など

※定員・参加費：各プログラムにより異なります。



【主催】桜井宇陀広域連合

【問】総合政策課（☎ 82・1362 / IP ☎ 88・9074）

開催案内専用ダイヤル（自動音声）（☎ 82・5700）
（24 時間・土日祝日可）

※中止の場合はこちらのダイヤルまたは桜井宇陀広域連合ホームページでご確認ください。

へい もり 平森サマー

平成榛原子供のもり公園

8月21日（土）
10 時～ 16 時（雨天中止）

※当日は駐車場無料

※新型コロナウイルス感染症まん延防止のため開催を中止する場合があります。

申し込みはこちらから

予約ページ
(<https://select-type.com/p/heimori/>)



※桜井宇陀広域連合ホームページからも申し込みいただけます。



※詳細については、桜井宇陀広域連合のホームページをご覧ください。
<https://www.sakurai-uda.or.jp>



8月の文化会館だより

かざろひホールの催し（7月16日現在）

日	曜日	催し物案内	入場方法	時間	主催者	問い合わせ
29	日	リトル・ピアニスト・コンサート	関係者のみ	1 部：午前 10 時～ 2 部：午後 1 時～	貴師田三紀子 藤岡あづさ	

8月の休館日（3・9・10・17・24・31 日） 【問】文化会館（☎ 83・0977）

奈良県中南和県税事務所からのお知らせ

個人事業税の

第 1 期分の納期限は、8 月 31 日（火）

第 2 期分の納期限は、11 月 30 日（火）です。

納付書は、第 1・2 期分をまとめて同封しています。

※年税額が 1 万円以下の場合、第 1 期分の納期限までに全額を納付いただくことになっています。

※第 1・2 期分をまとめて第 1 期分納期限までに納付することもできます。

※コンビニやペイジー（ATM・インターネットバンキング等からの納付）、スマホ決済アプリでも納付可能。

口座振替制度もご利用ください。申し込みは金融機関で

【問】奈良県中南和県税事務所（☎0744・48・3004）

8 月は道路ふれあい月間

『8 月 10 日は道の日』です。

安全で快適な道路環境を保持するため、道路を正しく・広く・美しく・安全に利用しましょう。

次の行為は、交通の妨げや事故の原因にもなります

○道路敷地への木材・資材・土砂・粗大ごみ・自動車などの放置

○車からのたばこ・空き缶・ゴミのポイ捨て

○無許可で道路上への看板等の設置や道路法面の埋め立て・切り取りなど

正しい道路の利用と愛護に努めましょう

【問】建設課（☎82・5638 / IP ☎88・9095）



中央公民館講座
受講生募集

Education・culture&sports
教育・文化・スポーツ

①入門講座 ハーブ入門
ハーブの基礎知識を学習し、ハーブを使った簡単な石鹸を作ります。
【日時】9月14日（火）
午前10時～正午
【場所】中央公民館
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】15人（抽選）
【受講料】500円（材料代）
【講師】国正安子先生

取水堰の
維持管理について

近年頻発している線状降水帯や集中豪雨に伴う局地的な豪雨によって、極めて短時間に河川水位が上昇する事例が発生しています。
取水堰の誤作動や操作不良が生じた場合、下流への影響や家屋の浸水などの被害が想定されますので、施設の管理体制や再点検などの安全確保にご協力をお願いします。
【問】農林課
☎82・3679 / IP ☎88・9090

②市民教養講座
給食調理講座

学校給食がどのように作られているか体験し、子どもの食事の大切さと食品ロスについて学びます。
【日時】8月23日（月）
午前10時～午後1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】20人（抽選）
【受講料】700円（材料代・保険料）
【持ち物】三角巾・エプロン等
【講師】給食センター職員



③市民教養講座 人権講座
STOP! コロナ差別
～恐れるべきは
ひとつではなくコロナウイルス～
「感染症への
恐怖から生まれる差別」
【日時】9月4日（土）
午前10時～正午

【場所】中央公民館
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】20人（抽選）
【講師】人権推進課職員

①②③とも
【申し込み】8月1日（日）から15日（日）の期間中に、☎もしくは中央公民館窓口にて
【休館日】木曜日・祝日
【問】中央公民館
☎83・0551 / IP ☎88・9180

考古学体験講座
オリジナル土器を作ろう

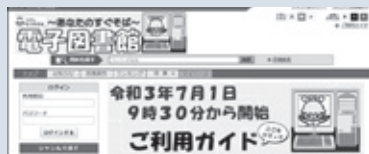
【日時】8月28日（土）
午前10時～正午
【場所】榛原総合センター
【内容】乾燥するだけで固形になる粘土を使って土器を作ります
【対象】市内在住の小学生 10人
【参加費】200円（材料代）
【持ち物】エプロン（作業ができる服装）、作品を持って帰る袋（スーパリーの袋など）、タオル
【その他】直接会場へお越しください。保護者による送迎をお願いします。
【申し込み】【問】へ（先着順）
【問】文化財課
☎82・3676 / IP ☎88・9365

図書館からのお知らせ

電子図書館を開始しました

電子図書は、インターネットにつながるスマートフォン、タブレット、パソコンから、いつでもどこでもお読みいただくことができます。市内に在住、在学、在勤の方が対象です。

※詳細につきましては図書館までお問い合わせ下さい。



こちらから

（中央図書館）

★すくすくひろば（0～3 歳）

8 月 11・25 日（水）

①10：00～ ②10：45～

場所：榛原総合センター2 階 和室（中央図書館建物）

★おはなしクラブ

8 月 14・28 日（土）

①10：00～

場所：おはなしのへや

利用体制等に変更がある場合は、ホームページ等でお知らせします。

8月の休館日 3・9・10・17・24・31 日 【毎週火と祝日】

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



そうだんのしゅるい	そうだんできる日	場所は？	時間は？	くあしいことが聞きたい
行政相談 [予約不要]	8月4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)
	8月18日(水)	室生振興センター		
	8月18日(水)	宇陀市役所(212会議室)		
	8月20日(金)	大宇陀地域事務所		
人権相談	8月4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)
	8月18日(木)	宇陀市役所(212会議室)		
消費生活相談窓口 [予約不要]	8月2日・5日・12日・16日・19日・23日・26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)
税務相談センター [要予約]	8月18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]	8月17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]	8月25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]	8月4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)
	8月18日(水)	室生振興センター		
	8月20日(金)	大宇陀地域事務所		
	8月23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]	8月25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]	8月10日(火)	宇陀市役所 (213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)
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]	8月10日(火)	宇陀市役所 (211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]	8月17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]	8月23日(月)		14:00～16:00 (1人60分・1日2人)	

◆はい！こちら消費者相談窓口です◆

●『お金をあげる』は手数料詐欺です！

ネット社会は便利さとは裏腹に危険もはらんでいます。『副業』と検索するだけで、魔の手 of 広告勧誘が...「お金をあげる」「何もしなくても儲かる」等様々ですが、甘い言葉に惑わされないでください。高額な初期費用を

回収することはできません。困った時には、消費生活相談窓口までご連絡ください。

【消費生活相談窓口】月・木曜日

問 商工産業課 (☎82・5874/IP ☎88・9075)



第15回宇陀市民スポーツ大会の結果を報告します

【バレーボール】

開催日 4月11日(日)
場所 大宇陀体育館
①ルピナス ②DKC ③榛原クラブ

【軟式野球】

開催日 4月11日(日)
場所 大宇陀運動場、室生運動場
①一般 ①宇陀フェニックス ②耳成OBチーム ③雷稲荷チーム
④学童 ①内牧ファイターズ ②室生バスターズ ③榛原アタッカーズ

【ゲートボール】

開催日 4月23日(金)
場所 室生やまなみドーム
①花水木 ②守道 ③長瀬

【ソフトテニス】

開催日 5月9日(日)
場所 大宇陀ふれあい交流ドーム
①一般男子 ①赤松雄月・丸木秀翔 ②辻本智資・秋丸裕樹 ③清家博司・中西寛徳
②一般女子・スーパースター ①丸木璃音・田中真菜 ②斎藤美操・八幡亮子 ③安田実加・長尾千夏

【ソフトボール】

開催日 5月9日(日)
場所 榛原運動場
①宇陀フェニックス ②グランソール奈良 ③DAIO
開催日 5月13日(木)
場所 総合運動場

【バドミントン】

開催日 5月15日(土)・16日(日)
場所 総合体育館
【小学生】初心者 ①森本望央 ②粉室真日奈 ③井谷優菜 (4年以下) ①磯橋瑠愛 ②熊本早耶 ③村田眞乃歩 (5・6年) ①今出奏太 ②久本隼翔 ③井谷眞鈴
【保護者】①箸中良多 ②磯橋政幸 ③森本昌樹
【一般・中学生】(中学生男子シングルス) ①日堰聖 ②日堰誉 ③久本優、岡田隼亮 (中学生女子シングルス) ①遠藤陽依 ②榎谷歩菜 ③山口さくら、鶴田望 (一般男子) ①石田将大 ②中川司 ③上田義夫 (一般女子) ①榎谷香菜 ②前田莉花 ③阪上由美子

【ボウリング】

開催日 5月22日(土)
場所 エムボウル
①杉谷毅 ②山本司郎 ③森脇成和

【硬式テニス】

開催日 5月23日(日)
場所 大宇陀ふれあい交流ドーム
①植田邦也・粉川妙子・岩崎美恵子 ②中井信一・山岡毅嗣 ③西島吉典・東本淳子

【少林寺拳法】

開催日 5月30日(日)
場所 総合体育館
【単独演武】(少年白帯) ①澤田隼太郎 ②水谷かこ ③木原美結 ④川畑知慧 (少年黄帯) ①大西ひより ②安井小都花 ③中川矢磨斗 ④澤田ももこ (少年緑帯) ①森本拓真 ②谷口隼翔 ③福角駿介 (少年茶帯) ①中西

問 生涯学習課 (☎82・3975 / IP ☎88・9364)

蓮 ②大西あかり ③福角優奈 ④木原悠翔 ⑤森本和奏 ⑥瀧岡千桜 (中学生) ①松本明音 ②畠田奈央 ③勝山陽葵 ④宮森琉葵 ⑤今西みゆ
【組演武】(少年緑帯) ①谷口隼翔・森本拓真 (少年茶帯) ①安井健琉・中西蓮 ②井戸家彩巴・瀧岡千桜 ③森本和奏・福角優奈 (一般女子) ①畠田奈央・松本明音
【団体演武】①大王クラブB ②大王クラブC

【運用法】(小1) ①中川矢磨斗 ②水谷かこ ③安井小都花 (小2) ①福角駿介 ②木原美結 ③大西ひより ④澤田ももこ (小3) ①中西蓮 (小4) ①井戸家彩巴 ②谷口隼翔 ③瀧岡芽生 ④澤田隼太郎 ⑤中川奈弓 ⑥森本拓真 (小5) ①安井健琉 (小6) ①木原悠翔 ②瀧岡千桜 ③福角優奈 ④森本和奏 ⑤大西あかり (中学男子) ①宮森琉葵 ②勝山陽葵 (中学女子) ①松本明音 ②畠田奈央 ③今西みゆ

【ソフトバレーボール】

開催日 6月13日(日)
場所 大宇陀体育館
(混合) ①DEER・S ②桜祐 ③OSVC・B

【サッカー(フットサル)】

開催日 6月13日(日)
場所 総合体育館
①Aチーム ②Kチーム ③Dチーム



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)

催し

- 大宇陀高等学校 (旧制宇陀中学校) 同窓会総会
- ▶日時 9月5日 (日)
- 受付：午前9時30分～
- 開始：午前10時～

弁護士・看護師 急募！

あなたに合う職場をお探しします
無理な勧誘は致しません。
登録料・キャンセル料一切不要

グランソールジャパン株式会社
☎0120-46-4510

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等をお持ちください。
①②③④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 大宇陀 温泉 大宇陀 温泉
お湯は天然温泉、お湯の温度は42℃前後です。

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

- ▶場所 大宇陀高等学校
- ※今後、新型コロナウイルス感染症のため、変更される場合がありますので本校ホームページでご確認下さい。

問 大宇陀高校同窓会事務局 (☎ 83・1053)

- 駅前コンサート
- 想い出の歌、懐かしの歌、話題の歌等をピアノやギター、ウクレレ、オカリナで演奏しながら、歌います。
- ※雨天の際は、中止になることもあります。
- ▶日時 9月12日 (日)
- 午前11時～
- ▶場所 近鉄榛原駅 南側
- ▶出演 音楽ユニット ハッピージオ
- 問 宇陀市観光協会事務局 (☎ 82・2457)
- 奥保方 (☎ 090・1136・6763)

その他

- 宇陀衛生一部事務組合ホームページ開設
- 組合の紹介・組合議会・情報公開・入札関連のページがあります。スマートフォンにも対応しています。
- 問 宇陀衛生一部事務組合 (☎ 84・2337)
- https://www.udaeisei.jp/

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

田舎物件、買い取ります！

空き家処分からご相続の相談も荷物もそのまま買取可

三和相互住宅販売㈱
☎ 0745・82・6677

- 宇陀おもちゃ病院
- 壊れたおもちゃを無料で直します。部品代は実費をいただきますが、500円を超える場合は事前に相談します。

▶日時 毎月第4土曜日
午前10時～午後3時 (受付：午後2時まで)

▶場所 天満台東交流センター

問 堂下方 (☎ 090・3058・9926)

- うだ・アニマルパーク開催イベント
- 8月27日・28日
ほんのりあんどん
- 8月28日
浴衣着付け教室
- ▶時間・申し込み 下記問まで
- 問 県営うだ・アニマルパーク (☎ 87・2520)

- 令和3年度 奈良県広域消防組合消防職員採用募集【後期】
- 県広域消防組合では、令和4年4月1日採用予定の消防職員を募集します。詳しくはHPをご覧ください。
- ▶募集区分 高校区分
- 問 県広域消防組合消防本部 人事企画課人事係 (☎ 0744・20・1119)
- http://www.naraksk119.jp

- 子育ての仕事就職フェア 2021 開催
- 奈良県の子育ての職場の合同求人説明会です。
- ▶日時 8月29日 (日)
- 午前10時30分～
午後3時30分

豊で涼しく お家時間

防虫・防カビ 対策もおまかせ！

株式会社たたみ工房たなか

☎0120-36-2960 本社 宇陀市養生園口138
たたみ工房たなか 新工場 宇陀市榛原山辺32372

早い 丁寧

地域密着 相談無料 査定無料

地域密着・相場を熟知した不動産会社なので、価格査定が迅速！現金化までスムーズに対応

不動産取引は一生のうちで関わる機会が少なく専門的な言葉が多く、不安かと思います。寄り添う親切・丁寧な対応を心がけています。

- ▶場所 ミ・ナール 特設会場 (奈良市二条大路南)
- ▶内容 ○出展事業所による「未来の職場プレゼンタイム」○子育て施設／事業所との面談コーナー○保育・放課後児童クラブの仕事相談コーナー○ハローワーク相談コーナーなど
- ▶対象 ・子育ての仕事に就職または転職希望の方・子育ての仕事に関心のある方・保育士、放課後児童支援員を目指す方
- ▶参加費 無料
- ▶申し込み 問 ホームページより
- 問 県保育人材バンク (☎ 0744・29・0160)
- https://nara-hoikushibank.jp

- 知っていますか？建退共制度
- 建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。
- ▶対象 加入できる事業主：建設業を営む方、対象となる労働者：建設業の現場で働く人
- ▶費用 日額310円 (10月から日額320円)
- 問 独立行政法人 勤労者退職金共済機構 建設業退職金共済事業本部 事業推進課 (☎ 03・6731・2867)

毎月19日は『うだ育児の日』

「気になるなあ。」
ためらわずに声をかけて、
子育て家庭を応援しましょう。

問 こども未来課 (☎82・2236 / IP☎88・9080)

税 金

市県民税(第2期)および国民健康保険税(第2期)の納期限は
8月31日(火)です。
税金は納期限内に納めましょう。

令和3年度 奈良県警察官 (第2回) 採用試験

種目	資格	受付期間	試験期日
警察官 (大卒区分)	・昭和63年4月2日以降に生まれた方 ・令和4年3月末日までに卒業見込みの方	・8月16日まで (インターネット) ・8月20日まで (郵送・持参)	9月19日 (教養試験・論文試験) 10月9日または10日 (体力試験・口述試験)
警察官 (大卒区分以外)	上記以外の方		

問 県警察本部警務課採用係 (☎ 0120・351・204)
https://www.police.pref.nara.jp/

自衛官等募集案内

就職、進学、福利厚生、その他自衛隊について聞いてみたいことがあれば、お気軽にお問い合わせください。

種目	資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満	随時	9月18日筆記試験 9月23日または30日身体検査および口述試験
一般曹候補生		9月6日まで	1次：9月18日 2次：10月9日
航空学生	高卒 (見込含) 21歳未満	9月9日まで	1次：9月20日 2次：10月16日～21日 (うち1日) 3次：11月13日～12月16日
防衛大学校学生 (一般)		10月27日まで	1次：11月6日・7日 2次：12月8日～12日

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



■子どもの人権110番 [無料・秘密厳守]

いじめ・不登校・児童虐待など、子どもに関わる悩み等の相談に応じます。

【日時】 8月27日 (金) ～9月2日 (木) 午前8時30分～午後7時
ただし、土日は午前10時～午後5時まで

【対象】 県内在住の児童・生徒およびその保護者

【相談員】 人権擁護委員および法務局職員

【相談先】 全国一斉「子どもの人権110番」
☎ 0120-007-110 (フリーダイヤル)
※携帯電話・PHS使用可。一部のIP電話使用不可

問 奈良地方法務局人権擁護課 (☎ 0742・23・5457)

8月は電気使用安全月間です
破損個所は取替えましょう

電気は常に安全を心がけ、ムダなく使いましょう

ふとした接触による感電や、ショート (短絡) や接続不完全 (接触不良) による火災のおそれがあります。
取り替えもしくは改修を依頼しましょう。

関西電気保安協会

特集

市政トピックス

うだちから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん

8月番組表

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) からだほぐしストレッチ
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) うきうきダンス
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) ウェルネスうだ体操
3	お知らせ (静止画)
4	いきいき歯ッピー体操
5	お知らせ (静止画) お知らせ (音声付)
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)



令和3年7月1日現在
※ () 内は前月比

総数	28,834人 (-68)
男	13,836人 (-30)
女	14,998人 (-38)
世帯数	12,885世帯 (-10)

番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
ホットニュース	○宇陀市電子図書館	○宇陀市平成榛原子 供のもり公園にキッ チンカーがやってくる!	○キッズゾーン 竣工セレモニー
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: 豚ヒレ肉のマリネ風	○図書館 今月のおすすめ	○うだしなかよし献立 ○UDA UDA ENGLISH
まちの話題	○第2弾 宇陀・じまん・クイズ② ○第10回 宇陀市長旗争奪 学童野球大会	○第2回うだ子ども能 楽教室発表会 ○うたの夢朝市 IN 榛原	○うだ夢創の里 田んぼで見られる生き もの探しと野外料理 ○人物探訪 ～印伝作家の南浦さん～
産業情報			○ごちそーさま!!



From: ペス
(大宇陀中・菟田野中)



Hello everyone.
Are you enjoying summer? My favorite thing about summer is summer fruit and vegetables. Especially watermelon! I was very surprised that many Japanese people say that it is a vegetable. UK people say it is a fruit. I heard that the reason watermelon is a vegetable in Japanese is because it comes from a vine, not a tree. In English, fruit is the fruit of a plant, Vegetables are the leaves, root or stem of a plant (so tomato, eggplant and pumpkin are also fruits!) I think it's an interesting culture and language difference.

皆さんこんにちは！
夏を楽しんでいますか？私の夏の一番好きなことは夏の野菜や果物です。特にスイカ！日本でスイカは野菜だという人が多いことに驚きました。イギリス人はスイカは「fruit」だと言います。日本語でスイカは野菜だという理由はスイカは木ではなくつるからとるからだと聞きました。英語で「fruit」は「実」という意味で「vegetable (野菜)」は葉、根、茎、花などという意味です (なのでトマトやナスやかぼちゃも fruit と言います！)。面白い言語の違いだと思います。



今回、初めての特集を担当しました。一から企画し、記事を作るのはこんなに大変なのかと痛感しています。▼取材で、古巣のアクアグリーンに行かせてもらいました。選手の皆様は、試合の前日にも関わらず、快く取材にご協力いただき、ありがとうございました。数年間、ほぼ毎日通っていた日々を懐かしく思い出していました。厳しい練習でも後輩が文句一つも言わず、練習に取り組む姿を見て、感心していました。昔の私なんて！▼厳しい練習の毎日ですが、選手コースの皆さん！これからも目標に向かってがんばってください！応援しています！(一)

宇陀を駆けた人々 41 桂昌院 篇

文化財保護の先駆け、
桂昌院

桂昌院は、京都の八百屋 仁左衛門の娘に産まれ、名は、お玉、のちに本庄宗正の養女となったといわれています。

寛永16(1639)年に江戸幕府3代将軍・徳川家光の側室 お万の方に仕えました。この時に家光に見初められ、家光の側室となりました。正保3(1646)年に綱吉を産み、慶安4(1651)年に家光が亡くなると、大奥を離れ、桂昌院と称しました。

延宝8(1680)年に綱吉が将軍職(5代)に就くと、桂昌院は江戸城三の丸へ入り、政治にも大きく関わるようになりました。また、桂昌院は、綱吉とともに仏教を篤く信仰するようになりました。

このような背景のもと、幕府は、諸寺の修理・復興に多額の寄付を行いました。そのひとつに室生寺

があります。奈良県内では、東大寺、春日大社、法隆寺、唐招提寺、新薬師寺、信貴山朝護孫子寺、東明寺、長谷寺にも多額の寄付が行われ、建物等の修理が行われました。桂昌院の尽力で各地の社寺の修理・復興が行われ、今に伝えられています。もし、幕府からの寄付がなかったら、国宝や重要文化財に指定されている建物や仏像などは、私たちは見ることができなかったかもしれません。



桂昌院の墓は、東京の増上寺をはじめ、京都のいくつかの寺院にあります。室生寺境内(本堂東隣)にも大きな五輪塔の桂昌院のお墓があります。



6秒間の我慢
アンガーマネジメント

新型コロナウイルス感染症の影響による新しい生活様式であるステイホームにより、家庭では家族と過ごす時間が増えた一方、外出自粛や先行きへの不安等からストレスがたまり、それらのことが原因で家庭内暴力や児童虐待が心配されます。では、そうならないためにはどのようなことを心がけたらいいのでしょうか。

「アンガーマネジメント(怒りの感情をコントロールする)」という方法があります。この方法は、怒らないものではなく「後悔しない怒り方を考えるもの」で、具体的には「怒りを感じたらまず6秒間やり過ごす(6秒ルール)」というものです。人の怒りの感情のピークは長くても6秒間なので、ゆっくり深呼吸したり、その場を離れたりして気持ちを静め、そもそも怒るべきことなのかを考え行動してみよう。感情に任せて怒鳴るより、言い方やタイミングを工夫して伝えようと、相手も反発せずに聞き入れやすくなります。

日本アンガーマネジメント協会によりますと、上達すれば、「怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないものは怒らなくなる。他人を傷つけず、自分を傷つけず、モノを壊さず、上手に怒っていることが表現できるようになる。」としています。また、私たちが怒る理由は、自分が信じている「〜するべき」が目の前で裏切られた時です。マナーは守るべきと思っっている人が、マナー違反を見ればイラッとします。仕事はこうするべきだと思っているのに、他の人がそうしていなければ腹が立ちます。会社はこうあるべき、夫婦はこうあるべき、子育てはこうするべき、家事は分担するべき、整理整頓するべき等々、実に多くの「〜するべき」を私たちは持っています。

相手との関係が悪化し、取り返しのつかない事態になるのを防ぐため、また、職場や家庭での環境、人間関係を良好に保つためにも、怒る前に一歩手前で踏みとどまり、6秒ルールを意識し、実践してみてはいかがでしょうか。

南松の滝 (室生下田口)



▲上段の熊ヶ滝



大正6（1917）年に発行された『宇陀郡史料』には、「田口の瀑」が紹介されており、「並松の滝。白糸の滝。鼓の滝。琴引滝。紅葉の滝。布引の滝。不動の滝。休み場滝等の諸瀑あり。」と書かれています。また、「田口の七不思議」のひとつに「宇野川のガワロ石」があったとも書かれています。ガワロとは、河童のことです。宇野川には河童が棲んでいたのでしょうか。

この宇野川は、室生川の支流のひとつで、いくつかの滝があります。『宇陀郡史料』にある「並松の滝」をご紹介します。今は「南松の滝」とよばれているこの滝は、宇野川を約2.5km遡った渓谷にあります。この滝は「段瀑」となっており、上段が「熊ヶ滝」、下段が「南松の滝」ともよばれています。「熊ヶ滝」は約10m、「南松の滝」は約5mの高さでしょうか。このあたりは、岸壁と樹木に彩られる風景と相まって美しい渓谷美ともなっています。今回はご紹介できませんが、さらにこの上流には、「布引の滝」があります。

今日の
Pick Up

市役所玄関で ダリアがお出迎え



内牧地域まちづくり協議会の皆さんから、宇陀市特産のダリアの鉢植えを寄贈いただきました。

ダリアはたくさんの種類があり、色や大きさも様々です。ひとつの花の咲く期間は短いのですが、新芽が次々に出て毎週のように表情を変えます。

大きく咲いたダリアの花はインスタ映えもバッチリ！訪れた皆さんは「こんなダリアは初めて！」「スマホの待ち受けにピッタリ！」と写真を撮る方も多くおられます。

内牧地域まち協の生活環境部会の皆さんが花の咲く時期を調整しながら育てた鉢を順次入れ替えてくださり、色とりどりのきれいな花を夏過ぎまで楽しむことができます。

市役所へ来られたときはダリアの花をぜひご覧ください。

