



うだ

2023年
(令和5年)



今年も、皆さんの飛躍
の年になりますように

2023年 新春を迎えて	2
民生委員・児童委員を紹介	4
原油価格・物価高騰対策事業について	8
がんばろう！オール宇陀！ 最大20%戻ってくるキャンペーン	9

うだ・アニマルパークのコン
チネンタルジャイアントの陽
ちゃん(左)と雨ちゃん(右)



宇陀市長 金剛 一智

魅力的で活力ある
「次世代へバトンをつなぐ」
高原都市「宇陀」

新年あけましておめでとうございます。皆様には、それぞれに感慨や抱負を胸に、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

本年も新型コロナウイルス感染症に対して危機管理体制を緩めることなく、感染対策を継続してまいります。行催事や日常生活が戻りつつあります。引き続き皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

昨年はコロナ感染症やロシアのウクライナ侵攻など激変する世界情勢が宇陀市の市民生活にも影響を与えました。国の経済対策・コロナ対策などを一刻も早く市民の皆様へ届けるため、山本議長をはじめ市議会が呼応し、定例議会に加え2月・5月・10月に臨時議会を開催しました。今後も議会と協働して迅速適確に対応してまいります。

また、財政は経常収支が10ポイント改善し、かねてからの「重症警報」を脱却することができました。行財政改革に終わりはありませんが、食育の拠点となる学校給食センター新設など必要な事業へバランスよく投資することが可能になります。

さらに、昨年は次世代へ繋がる事業として、みどりの食料システム戦略「オーガニック・ビレッジ」を宇陀市が全国に先駆けて宣言しました。未来技術のスマートシティとして自動運転のモデル都市にも選ばれました。自治体初の移動診療車や福祉の奈良モデル、宇陀の魅力体験施設、国道165号（中和津道路）整備促進協議会が活動を開始いたしました。

また、施策を効果的に展開するためには行政だけでは限界があるため、企業や大学、団体などと積極的に連携・協働し、宇陀市のまちづくりをさらに加速させるための場として「宇陀市・公民連携まちづくりプラットフォーム」を創設しました。食と農の活性化やウェルネスシティ、新たな教育機会の創出、産業の活性化・ブランド化をテーマに新たな経済活動やサービスの創出に取り組んでまいります。

宇陀市には「ひと・もの・こと」など多様な地域力が溢れています。魅力的な施策を発信し続けることで全国から注目され、人が集まり、経済の好循環も期待できます。まちづくりは次世代の未来のための戦いです。「いつまでも立ち止まらない。早くスタートしよう。」という気持ちで溢れてきます。

行政は課題の宝庫ですが、良いまちを次世代に伝える仕事はやりがいがあります。職員が元氣な市役所はまちも元氣になります。職員ともども本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



宇陀市議会議長 山本 裕樹

あらゆる取り組みに
スピードアップ

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、輝かしい新春を迎えられ清々しい思いで、健やかに過ごされること、心からお慶びを申し上げます。

旧年中は、宇陀市議会に對しまして、温かいご理解とご支援を賜りまして、誠にありがとうございました。市議会を代表いたしまして、厚くお礼を申し上げます。

令和4年もコロナウイルス感染症拡大の対応に追われた一年でありました。令和2年1月に国内で初の感染者が確認されたから、次々と変異を重ね、令和4年1月には「オミクロン株」の急拡大により、感染爆発が起った年でありました。一方でワクチン接種も進み、重症化リスクが低減され、政府では分類を2類から5類へ引き下げる検討がされています。終息の願いですが、現実的には「ウィズコロナ」の時代となりそうです。

さて令和5年は、いよいよ金剛市長も市議会議員も任期最終年度に入ります。市政4年間の集大成と次期へ、私をはじめ

め市発展を強く願う議員の皆様方と金剛市長とともに一蓮托生の想いで頑張っております。

市の明るい将来に向かって、希望や想いを持つことは非常に大事であり、実行するための決断、すぐに始動していくことが、最も重要であると考えます。令和5年の一つの目標に「あらゆる取り組みにスピードアップ」ということを掲げ、行政と議会がそれぞれの立場から互いに切磋琢磨し、市民の皆様のためのより良い市政の実現を目指し、努力してまいります。

また、令和4年は、私の発議により、議員の定数について、私を除く13名の議員で検討を行っていただきました。6月に議員定数検討特別委員会が設置され、慎重審議を賜り、12月議会の委員長報告では、「次回の議員選挙から議員定数を現状の14名から2名削減し、12名とする」ことを委員会で決定した旨の報告がなされました。委員の皆様方のご英断に敬服いたします。

本年もより一層議会議員として研鑽を重ね、議会の活性化に取り組み、山積する課題に理事者とともに立ち向かいながら、魅力と活力あるまちとして、将来を導いていけるよう邁進してまいりますので、ご理解とご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、新しい年が、市民の皆様にとりまして、健康で幸多い1年でありませう、ご健勝とご活躍を心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

主な
今年の
できごと



- 1月 10日 成人式
- 2月 15日 第50回かぎろひを観る会 国道165号（中和津道路）整備促進協議会発足に関する覚書締結式
- 4月 23日 市プレミアム八つぴー商品券発行
- 4月 29日 市移動診療車運行セレモニー
- 5月 5日 鳥見山つじ祭り
- 5月 11日 市移動診療車運行開始
- 5月 29日 市防災訓練
- 6月 9日 イスラエル大使が宇陀市を表敬訪問
- 6月 13日 第59回近畿高等学校自転車競技大会ロードレース
- 7月 10日 あいさこいさ祭り、春の伊勢街道おかげ祭り、差別をなくす市民集会
- 7月 16日 第10回市長杯まちおこし還暦野球大会
- 7月 29日 第一生命保険株式会社との包括連携に関する協定締結式
- 8月 18日 曾爾村、御杖村、県立宇陀高等学校、県教育委員会、県教育大学の包括連携に関する協定締結式
- 9月 27日 災害時における無人航空機を活用した支援活動等に関する協定調印式
- 9月 28日 株式会社官民連携事業研究所と公民連携促進に関するパートナーシップ協定締結式
- 10月 4日 全国健康保険協会奈良支部と宇陀商工会との健康づくりの推進に関する包括連携協定締結式
- 10月 8日 第12回まほろば還暦野球全国大会
- 10月 17日 宇陀の魅力体験施設がオープン
- 10月 18日 県と葛城市、田原本町とそれぞれ「人と人及び人と社会がつながり支え合う地域福祉の推進にかかる協働及び連携に関する協働及び連携に関する包括協定」を締結
- 11月 29日 うだ産フェスタ2022
- 11月 27日 公民連携まちづくりプラットフォーム第1回キックオフフォーラム
- 11月 29日 還暦野球第6回おじいちゃん甲子園大会



特集 市政トピックス うだから 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 うだチャン

市民の福祉向上と明るく住み良いまちづくりに尽力いただいています

民生委員・児童委員を紹介

問 厚生保護課 (☎82・2221 / IP88・9079)

「ご存じですか？」
地域の身近な相談相手

「民生委員」は、「民生委員法」
「児童福祉法」に基づき、それぞ
れの地域において、常に住民の立
場に立って相談に応じ、必要な援
助を行い、社会福祉の増進に努め
る方々です。

また、「児童委員」を兼ねており、
地域の子どもたちが元気に安心し
て暮らせるように、子どもたちを
見守り、子育ての不安や妊娠中の
心配ごとなどの相談・支援などを
行います。その中で、一部の児童
委員は児童に関することを専門的
に担当する「主任児童委員」の指
名を受けています。

給与・報酬は支給されませんが、
活動に要する交通費や通信費など
に充てるものとして活動費が支給
されます。

各地域での日常的な活動のほ
か、各地区民生児童委員協議会の
定例会などへの出席、また様々な
行事へも参加しています。



民生委員・児童委員は、常に住民の立場に
立って、地域のボランティアとして、日々
活動されています

この度、任期満了に伴い、厚生労働大臣から民生委員・
児童委員として96人の方々が委嘱を受け、令和7年11
月30日までの3年間、各地域で活躍いただくことと
なりました。

日常生活の中で困ったことや心配ごとなどがあれば、
お気軽にご相談ください。

民生委員・児童委員の 役割

ひとことと言うと「援助を必要
とする方が、その能力に応じて自
立した生活ができるよう、常に
住民の立場に立って相談に応じ、
サービスの利用など、必要な支援
や援助をする」ことです。

住み慣れた地域ですと安心して
暮らしているように、皆さんの
立場で親身になって相談に応じ
たり、心配ごとを解決するため、
いろいろな福祉サービスを紹介し
たり、必要に応じて役所など関係
機関との調整役に努めます。



活動には守秘義務が課されており、個人情報や
プライバシーの保護に配慮した支援活動を行っ
ています。

11月30日をもって退任されました60人の皆さんの
長年のご活動に感謝いたします。(順不同・敬称略)

【大宇陀地域】

- 辻由加里(万六)
- 澤井美和子(上本)
- 寶田美佐子(中庄)
- 瀧川久治(西山)
- 西本都志男(岩室)
- 竹田ケイ子(小附)
- 岸本克也(小附)
- 池田恵子(五津)
- 堀田棟光(下品)
- 細川貴美子(田原)
- 今垣内誠(東平尾)
- 柳本卷子(岩清水)

【室生地域】

- 中岡利三(上笠間)
- 久保久美子(小原)
- 清水和子(多田)
- 奥面恵美子(大野)
- 廣川知子(大野)
- 松林鈴枝(三本松)
- 松下君代(三本松)
- 前川映子(砥取)
- 堀本勝美(下田口)
- 森田恵子(染田)
- 今面幸代(向測)

【榛原地域】

- 井上義尚(山辺三)
- 三木克元(額井)
- 松野義則(天満台西1)
- 山本信孝(天満台西3)
- 山岡勝良(天満台西4)
- 渡辺清子(天満台東1)
- 川口津多子(天満台東3)
- 岡村道誠(ひのき坂3)
- 吉岡治昭(萩原)
- 小田京子(あかね台2)
- 中村久夫(萩原)
- 萩野公章(萩原)
- 中西寛一(萩原)
- 西谷栄治(雨師)
- 西岡博文(栗谷)
- 藤原恵(石田)
- 菊田洋子(三宮寺)
- 稲森啓子(高井)
- 田中伸和(檜牧)
- 三本木和美(萩原)

【菟田野地域】

- 土知津絵(古市場)
- 岸カヲル(古市場)
- 南浦加代子(岩崎)
- 内田千鶴子(岩崎)
- 西田義和(別所)
- 岸岡郁子(平井)
- 楠田三千子(大澤)
- 仲谷聖子(松井)
- 小松原悦子(松井)
- 長野和子(駒帰)
- 小笹富士子(佐倉)
- 谷村扶美代(宇賀志)
- 藤村秀也(入谷)
- 葛城己津子(下芳野)
- 白井道夫(上芳野)
- 菊山裕子(古市場)
- 峯畑成子(見田)

水野裕史(大宇陀黒木)
(令和4年7月2日)逝去
山岡通浩(榛原上井足)
(令和4年7月25日)逝去

宇陀市の民生委員・児童委員一覧

(令和5年1月1日) 敬称略

担当地域	氏名	住所	電話番号
大宇陀地域			
万六、出新、拾生、拾生内垣内(一部)	清水 恵智	拾生	83-1310
上新、中新、拾生川原町、拾生内垣内(一部)	都司 典子	上新	83-0001
上、上中、上本、春日、岩室五十軒	松本 壽美代	春日	83-0165
上茶、下茶、下本、下中、下出口、小出口	黒川 公子	下中	83-0040
黒木、迫間、西山内、岩室内	家雲 正勝	迫間	83-0885
本郷、中庄	辻井 三枝子	本郷	83-2714
西山川向	立道 佳代香	西山	83-0264
宮奥上、宮奥中、下宮奥、関戸、大東	松浦 登	宮奥	83-2848
岩室北谷、下竹	辻本 昭彦	岩室	83-0599
小附二区(2分の1)	西本 隆次	小附	83-3655
小附二区(2分の1)	丸岡 里美	小附	83-1239
小附三区(2分の1)、芝生(一部)	出山 利幸	小附	83-2872
小附三区(2分の1)、小附一区梅の木	佐々岡 儀一	小附	83-1272
改良住宅団地・分譲住宅	中尾 讓	内原	090-5096-3508
改良住宅団地および小附一区・中河原	泉岡 京子	内原	97-9056
小附一区、嬉河原、芝生、半阪、馬取柿、麻生田、内原、口今井	中森 和生	嬉河原	83-0780
野依、平尾、五津	西岡 秀和	野依	83-0816
岩清水、調子、塚脇、藤井、オケ辻	尾植 基二	岩清水	83-1770
守道	巽 周二	守道	83-1778
山口、白鳥居、上品、下品、和田、小和田	谷村 丈孔	小和田	83-2512
牧、栗野	橋本 史子	栗野	83-2427
田原、上片岡	桐坂 恵三	上片岡	83-3470
下片岡、東平尾、大熊	石本 英三	大熊	83-0704
大宇陀地域主任児童委員	紙谷 尚永	栗野	83-2481
大宇陀地域主任児童委員	網田 忠治	オケ辻	83-1587
菟田野地域			
古市場	萬谷 静代	古市場	84-2107
古市場	堀山 容志子	古市場	84-2707
岩崎	出口 康夫	岩崎	84-3850
岩崎	中西 靖記	岩崎	84-4165
別所、見田	東 好成	別所	84-3588
平井	倉窪 啓子	平井	84-3368
大澤、大神	西角 政美	大神	84-2379
松井	吉川 直子	松井	84-2303
松井	藤村 直子	松井	84-2826
稲戸、駒帰	森本 和加子	稲戸	84-3852
佐倉	小笹 富士子	佐倉	84-2295
宇賀志	吉田 善則	宇賀志	080-6154-9508
東郷、入谷	佐々木 幸子	東郷	84-2205
下芳野	下田 俊央	下芳野	84-2291
上芳野、岩端	源内 元彦	上芳野	84-2554
菟田野地域主任児童委員	馬場 多佳子	平井	84-2279
菟田野地域主任児童委員	小泉 喜美子	下芳野	84-2856

榛原地域

山辺三	米田 実	山辺三	82-3514
戒場、額井、赤瀬	日攄 福子	戒場	82-3509
長峯、五月ヶ丘	池田 喜良	福地	82-3138
福地	村井 道弘	福地	82-0893
天満台西1、2丁目	小森 幸人	天満台西2	82-4743
天満台西3丁目	横地 健次	天満台西3	82-4750
天満台西4丁目	中野 茂	天満台西4	82-4837
天満台東1、2丁目	木原 経子	天満台東2	82-3575
天満台東3、4丁目	下川 正満	天満台東4	82-6381
ひのき坂1、2丁目	岡村 和彦	ひのき坂2	82-8219
ひのき坂3丁目	中西 玲子	ひのき坂3	82-6405
小鹿野、小鹿台、玉立	大西 幸子	萩原	82-6703
西峠、鳥見町、角柄、柳、榛原アリスハイ	大西 茂	萩原	82-2712
あかね台1、2丁目	佐藤 靖美	あかね台1	82-6734
榛見が丘1、2丁目	奥中 孝次	榛見が丘1	090-3945-3259
墨坂、新吉田、福田、上町	牧野 幸雄	萩原	82-3523
稲荷、東町、新町、桜ヶ丘、口田辺	西田 純江	桜が丘	82-0577
宮本	鈴木 俊司	萩原	82-2152
駅前、新駅前、高萩台、グリーンスカイ榛原	栗野 雅治	萩原	82-1782
菟田川、富士見ヶ丘	楠田 祥八	萩原	82-1274
篠楽、白樺台、雨師	上岡 洋子	篠楽	82-4418
安田、笠間	山本 富男	笠間	82-1592
下井足(北)、萩の原	栗野 肇	下井足	82-1060
下井足(南)、萩乃里	岩井 桂子	萩乃里	82-6985
足立、上井足	笹次 悟郎	上井足	82-7785
池上、福西、高塚、栗谷	松岡 五三子	高塚	82-2521
石田、比布、母里	中尾 忠	比布	82-2694
山路、大貝、澤、三宮寺	栗谷 裕美	山路	82-2048
内牧	大門 宏次	内牧	82-7776
八滝、赤埴甲、赤埴乙、諸木野	松本 潔	八滝	82-1614
高井、自明	辻 純子	自明	82-1648
桧牧甲、桧牧乙、荷阪	朝日 忠則	桧牧	82-3411
榛原地域主任児童委員	西田 外美江	萩原	82-4553
榛原地域主任児童委員	樋口 眞喜子	柳	82-0756

室生地域

下笠間	奥中 万々美	下笠間	92-3758
上笠間	山森 百合子	上笠間	92-3659
小原、深野	達 知里	深野	92-2349
多田、染田	植田 和代	染田	0743-82-0609
無山西、東	石本 龍子	無山	0743-82-0387
向測	福井 紀夫	向測	92-2790
大野緑川、西垣内	岡崎 義泉	大野	92-2098
大野上出	新森 孝男	大野	92-2886
大野下出	前川 純一	大野	92-2659
大野中山台	鍵谷 憲治	大野	92-2288
三本松古大野、元三、琴引	中森 弥栄子	三本松	92-2687
三本松中村、長瀬	峯林 尚子	三本松	92-3383
砥取、滝谷、蕨	山本 篤子	瀧谷	92-2992
西谷、龍口	西光 義秀	西谷	92-2215
室生	菅間 正則	室生	93-2401
下田口、原山	東 律雄	下田口	93-2761
胎中、角川	中尾 恵子	田口元角川	93-2731
黒岩、上田口、弁財天	田中 視郎	田口元上田口	88-9142
室生地域主任児童委員	中村 末子	向測	92-2619
室生地域主任児童委員	北脇 安江	下田口	090-1024-1113

民生委員・児童委員「退任式」「委嘱状伝達式」を開催

文化会館において、全国一斉改選に伴う「民生委員・児童委員退任式」「民生委員・児童委員委嘱状伝達式」が開催されました。

厚生保護課 (☎ 82・2221/IP ☎ 88・9079)

伝達式



退任式



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

うだチャン

PayPay がんばろう！オール宇陀！

最大 20%戻ってくる キャンペーン 第3弾

お支払い額の

市では、市内での消費拡大を推進することにより、市内経済の活性化を図るため、PayPay 株式会社と連携したキャンペーン 第3弾を実施します。

☎ 商工産業課 (☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075)



このポスターのあるお店で利用できます

キャンペーン期間

1月1日(日)～31日(火)

キャンペーン内容

期間中に市内の対象店舗において PayPay (ペイペイ) で支払うと、決済金額の最大 20%を PayPay ボーナスで付与します。

- 付与の上限：1回あたりの付与上限 2,000 ポイント相当
期間中の付与上限 5,000 ポイント相当
- 付与の予定日：支払日の翌月から起算して 30 日前後
- 対象店舗：市内の PayPay が利用できる店舗

※ただし、市役所や公共施設、病院や介護施設、調剤薬局、公共サービスなど一部の店舗や商品は対象外となります。トラブルを避けるため、事前に店頭等で確認をお願いします。

PayPay アプリのダウンロードはこちらから →



アプリに関する問い合わせは下記、利用者窓口まで。

問い合わせ

利用者：PayPay カスタマーサポート窓口 ☎ 0120・990・634

事業者：PayPay カスタマーサポート窓口 ☎ 0120・990・640

キャンペーン内容について：商工産業課 ☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075
※年末年始は(12/29～1/3) 除く

PayPay 「あなたのまちを応援プロジェクト」



Q & A

- Q.** キャンペーンは市民だけが対象ですか？
A. 地域経済活性化のため、市内に居住しているか否かを問わず、どなたでも参加できます。
- Q.** キャンペーンを利用するには、手続きが必要ですか？
A. スマートフォン等に PayPay のアプリをダウンロードして登録していただく必要があります。
- Q.** PayPay を使った支払いは、全てキャンペーンの対象ですか？
A. PayPay を使った PayPay 残高 (現金チャージ、銀行口座からのチャージ等)、Yahoo!JAPAN (PayPay) カード、または、PayPay あと払い (一括のみ) によるお支払いが対象です。
※ Yahoo!JAPAN (PayPay) カード以外のクレジットカードでのお支払いは対象になりません。
- Q.** キャンペーンの対象になっているお店を知る方法は？
A. 利用できるお店の店頭に掲示します。また、PayPay アプリで、1月1日からマップで表示します。

原油価格・物価高騰対策事業 について

これまでも物価高騰対策として1人あたり3,500円分のウッピー商品券配布等を行ってありますが、生活支援および市内事業者への支援のため、引き続き様々な事業を行っています。

個人・世帯向け

制度名	内容	窓口
子育て世帯特別給付金支給事業	未就学児のいる子育て世帯へ、支給対象となる子ども1人につき3万円を支給 【支給対象者】 ①基準日時点(令和4年11月1日)で宇陀市に住民登録のある未就学児(平成28年4月2日～令和4年11月1日生まれ) ②令和4年11月2日～令和5年3月31日までに生まれた子ども	こども未来課 ☎ 82・2236/IP ☎ 88・9080
市立学校給食費無償化事業	小中学生の保護者の負担を軽減するため、小中学校の学校給食費を無償化(11月から令和5年3月までの5か月間)	給食センター ☎ 82・3784/IP ☎ 82・3784
私立学校等の給食費等支援金交付事業	小中学生の保護者の負担を軽減するため、小中学校または、特別支援学校の小学部・中学部に在籍する児童生徒の保護者へ給食費等支援金を支給(11月から令和5年3月までの5か月間)	教育総務課 ☎ 82・3973/IP ☎ 88・9259
キャッシュレス決済地域活性化事業	キャッシュレス決済事業者 PayPay 株式会社と連携し、市内で PayPay に加入している店舗等で買い物をした場合にポイントを付与 詳細は 左ページ をご覧ください	商工産業課 ☎ 82・5874/IP ☎ 88・9075

事業者 (個人・法人) 向け

制度名	内容	窓口
宇陀市原油価格高騰緊急経済対策補助金	市内業者を支援するため補助金を支給 【補助対象経費】 電気、ガソリン、灯油、軽油、重油、混合油、液化石油ガスの使用金額合計から前年の同期間分を差し引いた額 【対象期間】 令和4年8月から11月分まで 【補助率】 10割 【補助金額】 4万円から80万円まで(千円未満切捨) 【申請期間】 令和5年1月31日まで	商工産業課 ☎ 82・5874/IP ☎ 88・9075

おじいちゃんの甲子園 開催

観光課 ☎82・2457 / IP ☎88・9081

11月29日(火)〜12月2日(金)、「阪神甲子園球場」「ほっともつとフィールド神戸」「G7スタジアム神戸」にて、宇陀市内等で開催された予選大会を勝ち抜いた全国の選歴22チーム、古希5チームが参加しました。

元プロ野球選手の掛布さんと宇陀市出身の女子野球日本代表の田中さんによる始球式の後、試合が開催されました。

甲子園の土を踏みしめながら、球童たちによる



観戦課 ☎82・2457 / IP ☎88・9081
激戦が繰り広げられました。夢の舞台でのプレーに、一球一球かみしめて笑顔あふれる大会となりました。

宇陀市では、「還暦野球のまち」として、還暦野球を中心としたまちおこしを全国に拡げるための広域的な活動に取り組んでおり、本大会も今年で6回目の開催となりました。



▶年齢に負けない、はつらつとしたプレーが繰り広げられました。



▶始球式を務めた掛布さんと田中さん

オミクロン株対応ワクチンの接種について

健康増進課 ☎82・36992 / IP ☎88・9087

【接種対象者】

初回接種（1・2回目接種）を完了した12歳以上で、従来株のみのワクチンの最終接種から3か月以上経過している方

※コロナワクチンの接種は、人により3回目・4回目・5回目となる場合がありますが、オミクロン株対応ワクチン接種は現時点で1人1回となります。

【接種期間】

令和5年3月31日までとなっていますので、接種を希望する方は、お早めに予約・接種をお願いします。

【接種方法】

- 個別接種（市内医療機関15か所）
 - ファイザーワクチン（オミクロン株対応ワクチン）
 - 集団接種（市総合体育館）
 - モデルナワクチン（オミクロン株対応ワクチン）
- ※集団接種では、令和5年1月よりファイザーワクチンからモデルナワクチン（オミクロン株対応ワクチン）に変更しています。市内の医療機関では、ファイザーワクチンを引き続き使用します。



従来株のみのワクチンについて

初回接種（1・2回目）を希望される方

初回接種は、従来株のみのワクチンで接種を行い、接種期間の令和5年3月31日まで接種は可能です。希望される場合は、宇陀市コロナワクチン接種対策室へお申し込みください。

※令和5年1月以降に2回目を完了した方は、次回の接種可能日が現在の接種期間（令和5年3月末）を超えるため、オミクロン株対応ワクチンを接種することはできません。

新型コロナウイルス接種に関するお問い合わせ
市新型コロナウイルス接種対策室
☎96・9030 / FAX 82・7234
午前9時〜午後4時



あけましておめでとうございます



【正月】1月1日という意味の表現



【おめでとう】つまんだ5指を上げながら開く

うさぎ年



【うさぎ】両手を広げて手の甲を相手側に向けた状態で頭の上に置きます



今年はずうさぎ年ですね。あなたの干支は何ですか？

今年の干支は何？

※【今】と【年】の順はどちらでもよいです



【今】両手のひらを軽く下ろす



【年】左手を握り、右手人差し指をあてる



【干支】「年」を示す左手拳に「動物」（獣の爪のイメージ）の手形をあてる



【何】人差し指を立て、左右に振る



第30回



さんとぴあ榛原からのお知らせ

さんとぴあ榛原 ☎85・2525 / IP ☎88・9065

第2回

心のふれあいを大切に 高齢者の生きがいと自立を応援します！

宇陀市介護老人保健施設さんとぴあ榛原管理者の越智です。併前の平成11年4月に開設され、奈良県下で唯一の公立介護老人保健施設として、今年で24年目を迎えます。

ができるよう「介護サービス」だけではなく「お世話を通じた心のふれあい」を大切に、高齢者の生きがいと自立を応援していきます。

また、さんとぴあ榛原は介護老人保健施設の5原則である「包括的ケアサービス施設」「リハビリテーション施設」「在宅復帰施設」「在宅生活支援施設」「地域に根ざした施設」と、当施設のスローガンである「清潔」「晴朗」「誠実」の3Sを踏まえ、皆さんに愛され、信頼される老健施設を目指しています。私たちが、住み慣れた地域で老後を過ごしていただくため、施設と家庭が一体となって介護



▲越智 医師

※1月は9日（成人の日）にデイケアを実施します。

祝日のデイケアから1月が始まりました。

公民連携まちづくりプラットフォーム 第1回キックオフプラットフォーム開催

問 まちづくり推進課 (☎82・5624 / IP ☎88・9092)

市では、多様な主体から幅広く意見を集め、よりよい課題解決につなげ、地域資源を活用した新たな経済活動やサービスの創生を目指すネットワーク「公民連携まちづくりプラットフォーム」を設置して会員(企業・団体・行政など)を募っています。

市の地域資源を活かし、新たな価値を創造することを観点として、次のテーマを主軸として進めていきます。

- オーガニックビレッジの取組を起点とした農と食の活性化
- ウエルネスシティの推進(観光)
- 新たな教育機会の創出
- 地場産業の活性化・地域ブランディング

この施策を市内外の多くの方々を知っていただくために、「オーガニックビレッジの取組を起点とした農と食の活性化」をテーマとして11月27日に第1回キックオフプラットフォームを開催しました。

フォーラムでは、市長挨拶と「オーガニックビレッジ宣言」からはじまり、基調講演として、近畿農政局出倉局長より「食料の安全保障とみどりの食料システム戦略について」次に、ヤマガタデザイン(株)山中社長より「地方から未来へときめく社会を創る」をテーマとしてご講演をいただいたのち、事業者からの事業紹介(有機農業による)を行いました。



近畿農政局出倉局長、ヤマガタデザイン(株)山中社長、農家民宿Homies京地氏、宇陀市長による、「オーガニックビレッジの取組を起点とした農と食の活性化」をテーマとしたパネルディスカッションを行い、様々な意見や課題について話し合いました。

市のオーガニックビレッジについて、建設的な意見を多く得ることができました。

今回のフォーラムは、「ウエルネスシティの推進」をテーマとして1月22日(日)午後から開催します。

全国に先駆け

オーガニックビレッジ宣言

問 農林課 (☎82・3679 / IP ☎88・9090)

宇陀市は令和4年度より食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立を実現する「みどりの食料システム戦略」に取り組んでいます。

11月27日に、持続可能な農業の振興と環境負荷軽減を地域全体で推進する「オーガニックビレッジ宣言」を行いました。



▲市内で収穫された美味しい有機野菜

宝くじ助成で自主防災を強化

問 危機管理課 (☎82・1304 / IP ☎88・9070)

一般財団法人自治総合センターの宝くじコミュニティ助成として、地域防災組織育成事業があります。今年度、自主防災組織育成として、赤瀬自治会自主防災会が助成を受け、地域の自主防災活動に必要な物品を購入しました。

- ① インバーター発電機
- ② LEDバルーン投光器
- ③ デジタルトランシーバー



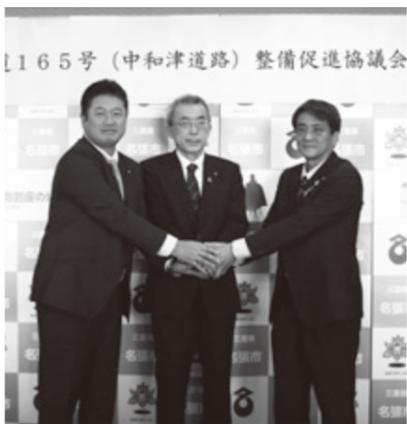
国道165号(中和津道路)

整備促進協議会を設立

問 建設課 (☎82・5638 / IP ☎88・9095)

国道165号(中和津道路)の整備促進を目的とし、奈良県宇陀市と三重県名張市の隣接する2市において協議会が設立されました。

11月4日に第1回総会が開催され、今後は関係機関への要望活動等に取り組み、早期の整備、機能強化、重要物流道路の指定に向け、進めてまいります。



災害廃棄物等の処理に関する

基本協定締結

問 環境対策課 (☎82・2202 / IP ☎88・9078)

11月22日、株式会社南都興産(御所市)との間に、災害廃棄物等の収集・運搬や処理について、基本協定を締結しました。

いつ起こるか分からない大規模災害に備え、市だけでは対応できない大量の災害ゴミが発生した際、同社に対し人員・資機材等の協力要請を行い、迅速かつ円滑に災害廃棄物を処理することを目的としています。



広報うだ設置場所

- ◎文化会館
- ◎あきののゆ
- ◎歴史文化館「薬の館」
- ◎まちづくりセンター「千軒舎」
- ◎まちなみギャラリー「石景庵」
- ◎うだ・アニマルパーク
- ◎椿寿荘
- ◎道の駅宇陀路大宇陀
- ◎菟田野アグリマート
- ◎菟田野分館
- ◎子育て支援センター
- ◎奈良カエデの郷 ひらら
- ◎南都銀行 菟田野支店
- ◎大和富士ホール
- ◎中央図書館
- ◎総合体育館
- ◎伊那佐体育館
- ◎榛原ゲートボール場(玄関口ボックス)
- ◎たかぎふるさと館
- ◎天満台東交流センター(玄関口ボックス)
- ◎ひのき坂公民館(玄関口ボックス)
- ◎榛見が丘集会所(玄関口ボックス)
- ◎観光案内所「うだ観処」
- ◎保養センター美榛苑
- ◎歴史文化館旧旅籠「あぶらや」
- ◎平成榛原子供のもり公園
- ◎さんとおびあ榛原
- ◎市役所[1階ふるさとテラス]
- ◎中山台コミュニティプラザ(玄関口ボックス)
- ◎道の駅宇陀路室生
- ◎室生福祉保健交流センター
- ◎ふるさと元気村
- ◎三本松郵便局
- ◎各地域事務所

市内各コンビニ店舗にも
設置させて
いただいています
ぜひご利用ください

うだぢから

「うだぢから」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 地域振興課 ☎82・3910/IP ☎88・9094



▲講習風景

1 特殊詐欺

・3種の手口を知る

～室生地域 防犯講習会～

室生地域では、10月から11月にかけて防災訓練や防犯講習などが行われました。田口地区まち協と多田地区まち協では「特殊詐欺の手口や被害に遭わないために」と題して桜井警察生活安全課の方より実例をもとにした講習会が行われました。近年、特殊詐欺の被害が急増して

おり、県警でも犯人逮捕に力を入れていくそうです。詐欺の手口は「還付金詐欺」「キャッシュカード型」「架空料金請求詐欺」の3種類があり、詐欺グループによる「予兆電話の急増」「実在する身近なお店や公共企業名」「具体的な内容」など、相手の言葉巧みな誘導に騙され、被害に遭ってしまいます。詐欺はいかに身近な存在であるのかをこの講習会で知ることができました。「詐欺の手口・方法を知り、普段から意識をもって対応してほしい。」と警察の方の説明に参加者も時折うなずきながら、約1時間、防犯についてしっかりと学びました。

は、地元の方から詳しい説明をしていただき、参加者は万葉の時代を思い描きながら聞き入っていました。後半の菟田野平井の平井八十八カ所霊場石仏群では、昼食後に自由散策。石仏は西暦1850年前後に彫られたそうですが、今なお豊かな表情を保たれている約100体の石仏を参拝しました。約40人の参加者の中からは、「長らく住んでいるが、まだまだ知らないことが多く大変勉強になった」と喜びの声があり、また、内牧地域に移住されてきた方も参加され、一緒に歴史を学ぶ良い機会になりました。



▲人気のアマゴの塩焼き

2 地域と人をつないで8年

「わが地域じまん祭」

～大王地区まち協～

11月20日、当まち協主催の第8回ミニ文化祭「わが地域じまん祭」を農林会館で実施しました。今回は小雨の中での開催となりましたが、参加者はスタッフを含め284人と多くの方に来場いただきました。

このじまん祭は「人に優しく住みやすい地域づくり」を目指し、地域と地域、人と人をつなぐまち協の中心事業として開催してきました。



▲農林会館内の展示写真

今年も地域で収穫したお米や野菜などの農産品、特産品などを販売しています。その中でも地元野菜コーナーが人気で多くの方が新鮮な野菜を楽しそうに選び、とても賑わっていました。柿の葉寿司、焼きいも、アマゴの塩焼き、焼菓子なども人気で、完売した商品も多く、焼きいもを買った女性は「焼きたてのおいもはおいしいですね」と笑顔で話されました。

3 地域の歴史を知る

～内牧地域まち協～

11月27日、内牧地区体育協会との共催により、地元を巡る「秋山教室(名所旧跡ウォーク)」を開催いたしました。約8.5kmの健脚コースの前半は、榛原八滝の五社神社、および国の史跡に指定されている文禰麻呂の墓。こちらで



▲石仏群を参拝

は、地元の方から詳しい説明をしていただき、参加者は万葉の時代を思い描きながら聞き入っていました。後半の菟田野平井の平井八十八カ所霊場石仏群では、昼食後に自由散策。石仏は西暦1850年前後に彫られたそうですが、今なお豊かな表情を保たれている約100体の石仏を参拝しました。約40人の参加者の中からは、「長らく住んでいるが、まだまだ知らないことが多く大変勉強になった」と喜びの声があり、また、内牧地域に移住されてきた方も参加され、一緒に歴史を学ぶ良い機会になりました。



▲参加者全員で写真

まち協などの催し予定 1月

日	曜日	イベント案内	主催
12/31・1/1	土・日	上宮奥 興隆寺にて 除夜の鐘つき	おおうだ南部地域まち協
12/31・1/1	土・日	うたの初詣巡り(宇太水分神社、惣社水分神社、松井天神社、桜実神社)	菟田野まち協
21	土	真冬の林業体験(募集締め切り)	菟田野まち協
29	日	消防設備点検	宇陀松山まち協



ハラン

ハラン(葉蘭)はバラン(馬蘭)、アオハラン(青葉蘭)、ヒトツバなどの別名があるユリ科の常緑多年生草本で、庭や屋敷の隅によく植えられています。この葉は、料理の盛り付けや弁当を入れるときの仕切りに使われています。ハランは、家の庭や屋敷の隅に植えられています。ハランは、神社やお寺でも必ず植えられています。この根茎、葉、花、果実、種子を煎じて服用すれば、強心利尿、鎮咳、解熱、強壯、止血剤として喘息や肺出血などに効果があります。また、果実、種子を煎じて服用するか、

根茎を黒焼き末として油で練って、患部に貼れば腫物に効果があり、さらに果実を焼いて食べると小児のひきつけに効果があるなど、大変重宝する薬草なのです。ところで、この葉の花や果実は全く目立たないように葉柄の下でゴミに紛れるようにあるので見つけようとするとちょっとコツが必要です。混んだ葉柄の下の方の「こみ」を除き、土も少し除くと、果実が見えるでしょう。こんなに重宝するハランは日陰でも十分育ち、丈夫で、育てるのも簡単ですので、プランターで栽培するのも良いでしょう。



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

※当市で「薬草活用講演会」をしていただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

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!**

私が生きやすくなるための同意
(一般書)
“私”が生きやすくなるための同意
著：遠藤 研一郎
出版：WAVE 出版

必要な同意を曖昧にしてしまうことで起こる様々なトラブル。友人の強引な誘いを断れず困惑したり、SNSへ無断で写真を載せられてしまったり…。その原因や、合意の仕方、周囲との関わり方を紹介する一冊。
(大宇陀図書館所蔵)

古事記
(児童書)
はじめてであう古事記 上巻
著：西田 めい
絵：中島 梨絵
出版：あすなろ書房

日本で一番古い歴史書である古事記。日本という国はどのようにして始まったのか? ヤマトノオロチの正体とは? はじめて古事記を読む方に向けてわかりやすく解説された、楽しい古典入門。
(大宇陀図書館所蔵)

図書館からの
まめ知識
Vol.106

新春企画 本の福袋!
毎年恒例の「本の福袋」期間限定で行います。
福袋とは、七福神で有名な大黒天さまが、打ち出の小槌や米俵と共に抱えている大きな袋が由来だといわれています。
福袋は、大人向けが1月5日～1月7日まで、子ども向け(赤ちゃんから小学生)が1月5日～15日までの期間で実施します。
図書館職員が選んだおすすめの本をラッピングして貸し出します。どんな本が入っているかは、開けてみてのお楽しみ。
普段自分では読むことがないような本との出会いをお楽しみください。なくなり次第、終了です。
今年も皆様に新しい本との素敵な出会いがたくさんありますように!

図書館からのお知らせは P30

**第 50 回奈良県障害者作品展
優秀賞受賞**

障がいのある方の自立更生に対する意欲の推進と、障がいのある方に対する理解の促進を図ることを目的として、第 50 回奈良県障害者作品展が県文化会館で開催され、谷口誠良さん(大宇陀)が「絵画」の種目で優秀賞を受賞されました。
今後ますますのご活躍を期待しております。



▲東京下町の風景

いのち
**生命の安全教育 デートDV防止
教育出前講座を行いました**

11月14日

榛原東小学校の4年生の児童が、生命の安全教育デートDV防止教育出前講座の授業を受けました。講師は参画ネットの方に来ていただき、「クラス、学年のひとりひとりが大切な人」「男の子らしさ」「女の子らしさ」よりも「自分らしさ」などを学びました。将来困ったことが起きたり、悩んだりしたときに、この授業のことを振り返ってもらえたらと思います。



自然災害復興支援のために

すてきなともだちコンサート実行委員会 様
112,365 円

すてきなともだちコンサート実行委員会が、自然災害の復興支援を願って、「SDGs 推進・自然災害復興支援第 6 回すてきなともだちコンサート」というチャリティーイベントを開催しました。本イベントの中で義援金の協力を呼びかけ、多くの皆様からあたたかなご支援をいただき、市担当課を通じて、日本赤十字社奈良県支部に寄付させていただきました。厚くお礼申し上げます。



**秋の叙勲受章
おめでとうございます**

瑞宝単光章
(警察功労)



松下 昭紀さん
(元大阪府警部補)

松下さん(榛原天満台西)は、昭和 43 年から平成 22 年までの長きにわたり、大阪府警で勤務されました。退職後も、交番相談員として 6 年間警察関連業務に携わられました。「凶悪事件の解決に尽力し「本部長賞」を受賞したことが警察人生の一番の思い出です。」と当時を振り返り、「日ごろの訓練・鍛錬をするだけでなく、身体の健康は大切なので、意識して生活を送ってみたいです。」と語られました。

瑞宝単光章
(矯正業務功労)



楠田 彰雄さん
(元法務事務官)

楠田さん(榛原母里)は、昭和 54 年から令和 3 年までの長きにわたり、刑務官として奈良少年刑務所、大阪拘置所、京都拘置所に勤務。のべ千人の受刑者を更生させるために受刑者、被害者の立場を考え業務に従事されました。主に地域の安全安心、受刑者の刑の執行、再犯防止のための指導などに尽力されました。「刑務官としては受刑者の人権を守りながら刑罰を全うしてもらうように努めました。」と語られました。

瑞宝単光章
(児童福祉功労)



今西 秀美さん
(現飛鳥学院保育所保育士)

今西さん(大宇陀岩室)は、昭和 55 年 4 月から飛鳥学院保育所に勤務されております。保育士として熱心に子どもたちの保育や保護者の相談、後進の指導にだけでなく、学年主任として地域の保育需要に応じた保育を先導され、児童保育の発展に多大な貢献をされました。「今まで多くの出来事がありましたが、家族、同僚の先生方に支えられ、ここまでやってこれました。本当に有難いです。」と語られました。

瑞宝単光章
(消防功労)



牛本 逸己さん
(元宇陀市榛原消防団団長)

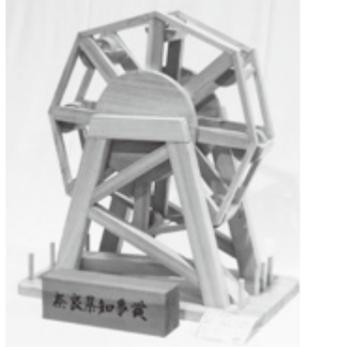
牛本さん(榛原ひのき坂)は、昭和 55 年に榛原町消防団入団され、28 年の長きにわたり消防団に携わられました。台風時に出動した現場で、自身が通った道が崩れ命の危機に直面した経験が一番の思い出で、それを機に防災士資格を取得し、命を守りながら災害に立ち向かうようになりました。受章に関しては、「一緒に活動してくれた団員、地域の方々のおかげで頂きました。」と感謝の気持ちを語られました。

まちのわだい

**奈良県児童生徒木工作品展
「奈良県知事賞」受賞報告会**
12月6日

第 47 回奈良県児童生徒木工作品展にて、榛原小学校 2 年生の吉岡展希さんの作品が「奈良県知事賞」を受賞しました。この受賞により、令和 5 年 1 月から開催される「第 47 回全国児童生徒木工工作コンクール」に出展されます。

12 月 6 日、市役所にて、市長、山本市議会議長に受賞の報告を行い、「本当に知事賞が取れて嬉しいです。来年も木工作品を作りたいと思っています。」と喜びを語ってくれました。



奈良県毛皮革フェア開催

11月19日・20日

毛皮革業界の中核施設である菟田野産業振興センターにおいて、「第 41 回奈良県毛皮革フェア-in うたの」を開催しました。新型コロナウイルス蔓延防止のため 2 年間自粛していた毛皮革の祭典。展示即売会を行うとともにチャリティーオークションを実施し、産地製品の PR なども行い、多くの方が訪れ大変好評でした。



子育て講演会を開催しました！！

〜〜2月1日よりうだチャン11で公開します！〜〜

11月22日(火)、市役所において子どもを守る地域ネットワーク機能強化事業「子育て講演会」をフェリアン所属の森崎和代さんをお迎えし、開催しました。

現代社会の中で生きている以上、ストレスを避けることは困難です。ストレスと「うまくつきあう」「これ以上増やさない」方法についてお話をいただきました。

参加された方からは「とても楽しく、気持ちが楽になり、子どもに向き合える気持ちになった」「自分のストレスに向き合えた」「とても勉強になり、心の持ち方が軽くなりました」など、お声をいただきました。

講演会の内容はうだチャン11で放映します
(2月1日午後3時33分〜)



☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080

発達の悩みについて語り合いませんか？

お子さんの現在の様子やお困りごとを話したり聞いたりしませんか？
子育てのヒントが見つかるかも。
お気軽にご参加ください。

●かるがもくらぶ

【日時】

1月25日(水)
午前10時〜正午

【場所】

市役所2階 213会議室

☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088

●発達についての個別相談

【相談日】

1月16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】

1月10日(火) までに☎へ

「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。

【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
健康ポイント事業です。ポイントを集めて応募しましょう。

📖 お話の日(毎週火曜日)

🎵 リズムの日(毎週木曜日)

★子育て講座★ ～フラワーアレンジメント～

※申込必要

子育ての中ちよっと一息、素敵な香りと共に、お部屋飾りを作ってみませんか？自分だけの時間を作りましょう！

【日時】 2月24日(金)
午前10時〜11時

【対象】 市内在住の未就園児がいる保護者

【定員】 先着15人
【内容】 フラワーアレンジメント「フレームアレンジ」

【講師】 FEJ認定講師
フラワーデザイナー
中野 真弓さん

【参加費】 500円
【場所】 子育て支援センター2階
【申し込み】

1月10日(火)〜31日(火)までに☎に直接かお電話ください。
託児ご希望の方は、事前の申し込みが必要です。



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 ♪♪

1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		3	4 開放開始	5 保健師相談日	6
9 成人の日	10	11	12	13	2歳児親子教室(うさぎ)
16 2歳児親子教室(ばんだ)	17	18	19	20	1歳児親子教室(りんご)
23 0歳児親子教室(ばなな)	24	25	26	27	1歳児親子教室(いちご)
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10時30分〜11時

★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

【持ち物】 水筒、タオル、帽子

なかよしひろば (親子ふれあい事業)

※申込必要

【日時】 1月30日(月)
午後2時30分〜3時30分

【対象】 市内在住の満3歳児以上の就学前幼児とその保護者

【定員】 先着10組※定員になり次第締め切ります。

【内容】 「傘袋ロケットで遊ぼう！」

【持ち物】 水筒
【場所】 子育て支援センター 2階
【申し込み】 1月10日(火)〜25日(水)
☎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

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

電話番号の間違い注意!

冬場に多い 高齢者事故を予防 しましょう!!

この時期は、さまざまな原因による事故の報告が多くなっています。冬に多い事故を防止し、安心して楽しく過ごしましょう。

② 暖房器具による低温やけど

カイロや湯たんぽ、ストーブ、電気毛布などが原因となっています。低温やけどは普通のやけどに比べ、痛みが少なく水ぶくれなどもできにくい一見症状が軽く見えますが、深いやけどになることもあります。また、高齢者は、皮膚が薄く、運動機能や感覚機能が低下しているため、やけどに気づきにくく重症となりやすいので注意が必要です。

- ケガ防止のポイント○
- ・製品の使用上の注意をよく読む。
 - ・寝る時は、電気毛布の電源を切る。

●ステップアップ講座報告●

11月25日(金)「サポートボランティア結の会」を対象に、認知症サポーターステップアップ講座を開催しました。認知症の傾聴ボランティアとして訪問し、活動して下さっている方に、認知症についてのより詳しい知識と、接遇について学んでいただきました。今後もこのような講座を開催し、認知症の方や家族を地域で支援する仕組みづくりに取り組んでいきます。



●オレンジカフェのご案内●

～ラガールカフェ～

【場所】 グループホームラガール デイルーム
【日時】 1月29日(日)
午後2時30分～4時
【参加費】 100円(飲み物、お菓子付)
【申込先】 ラガール (☎ 83・0088)

～オレンジカフェ～

【場所】 榛原総合センター3階
【日時】 1月20日(金)
午後2時30分～4時
【参加費】 100円(飲み物、お菓子付)
【申込先】 あんしんセンター (☎ 85・2500)

① お餅による窒息事故

お餅による窒息事故は高齢者に多くなっています。1月は行事もありお餅を食べる機会も増えるため注意しましょう。

- お餅を食べるときの注意点○
- ・お餅は小さく切り、よく噛んでから飲み込む。
 - ・お茶などで喉を潤したり口の体操をしてから食べる。
 - ・お餅をよく噛み、出汁やお茶で流し込まない。
 - ・お餅を口に詰め込まず、ひと口は無理なく食べられる量にする。
 - ・口に入れた分を飲み込んでから、次のひと口を食べる。

③ 積雪・凍結による転倒事故

冬場は、積雪や路面凍結による転倒事故が多くなっています。特に人や車の通行量の多い場所は雪が踏み固められており、坂道や橋、日陰となっている場所は、雪や氷が溶けにくくなっています。

- 転倒事故予防のポイント○
- ・小さな歩幅でゆっくりと歩く。
 - ・両手をポケットに入れたり荷物を持つなど、手を塞がないようにする。
 - ・ケガ防止のため、帽子や手袋などを着用する。

宇陀市立病院から

病棟の休診日：
土・日・祝日・年末年始

新年のご挨拶 院長 仲川喜之



あけましておめでとございます。丸3年と長期にわたるコロナ禍の中、市民の皆様におかれましては外出、外食等を自粛され、我慢の一年を過ごされたことお察し申し上げます。また皆様には複数回のワクチン接種等、ご苦労をおかけしておりますが、宇陀市は奈良県内でもワクチン接種が最も進んだ地域となっています。引き続きご協力よろしくお願いたします。

当院におきましても新型コロナウイルス感染症の拡大とともに、コロナ診療体制を強化し、「重点医療機関」、「発熱外来認定医療機関」の認定を受け、全職員一丸となり、感染予防、感染検査、感染者治療に努めております。コロナ感染対応により、一般病床は131床の運用となっておりますが、ベッドを有効活用し一般診療に支障のないよう努めております。入院患者様には引き続き、外出、外泊、面会制限をさせていただいておりますが、患者様ならびに市民の皆様には病院運営にご理解ご協力いただき改めてお礼申し上げます。

トワーク「宇陀けあネット」の参加同意住民数は7,400人を超え、宇陀地区高齢者の2人に1人が加入され、また、医療介護サービス提供事業者の約75%と辻村病院、済生会中和病院にもご加入いただき、さらに協力施設として天理よろづ相談所病院にも加入していただきました。登録費用は無料で、各医療機関に救急搬送された場合等でも、患者様の医療介護情報が医療機関へ正確に伝達でき、検査や処方薬の重複が予防でき医療費の節減にもなりますので、未加入の皆様は是非、参加登録いただきますようよろしくお願い申し上げます。

現在、当院では地域に密着した「面倒見のいい病院」として医療、生活経済面を含む相談窓口を設置し、通院・入院に際してのご相談をお受けしています。特に、ご高齢の入院患者様に対しては、日常生活能力や認知機能、意欲についても総合的に評価させていただき、病状把握、早期治療、早期退院に努めています。退院後も治療・リハビリが必要な患者様は在宅診療、訪問リハビリのサービス体制も整えております。現在、月約90件の在宅診療、月約140件の訪問リハビリをさせていただいております。「在宅診療」、「訪問リハビリ」をご希望の方はかかりつけ医師もしくは当院地域連携課にお問い合わせください。

5月より開業医の閉院に伴い、無医地区となっていました大宇陀南部・北部地区を対象に、週3回の宇陀市

移動診療車(UMC: Uda Mobile Clinic)の運用を開始しました。診療バスでは、X線検査、血液検査、エコー検査等、通常の診療所とほぼ同様の診療を行うことができる、全国的にも類のない高性能診療車です。コロナ禍の中、発熱者コロナ検査、コロナワクチン接種にも活用しております。今後はバスを利用した、無医地区での健診事業も計画しております。

院内におきましては、脳神経内科医師が2人体制となり、「物忘れ外来」(認知症や認知症疑いの患者様を専門的に診療)を開設し、ご家族様に対しても、介護方法や在宅介護のためのサービス利用についての助言も行うようになります。また、骨折による寝たきりを予防するため「骨粗鬆症外来」や慢性腎臓病の増悪による透析を予防するための「腎臓病教育入院」も行ってまいります。お気軽にご相談ご利用ください。

また、当院の明るいニュースとしては、昨年8月よりタイ留学生3人が看護助手業務に従事して下さっており、楽しく明るく働く様子を患者様からも好評をいただいております。更なる増員も考えております。

今年も一年「地域の皆様に愛される病院」、「地域の誇りとされる病院」、さらに「職員一同、誇りを持って楽しく働ける病院」を目指してがんばってまいります。引き続き、市民の皆様のご協力ご支援よろしくお願いたします。

■担当医変更のお知らせ(1月4日～)

	月	火	水	木	金	
整形外科	1診	小泉(予約)	骨粗鬆症【午前】 仲川(予約)	仲川(一部予約)	小泉(一部予約)	仲川(予約)
	2診	森本(一部予約)	江川(一部予約)	藤井(予約)	森本(予約)	田中(予約)
	3診	島岡【第1・2・4週】(予約)	田中(一部予約)	島岡【第1・2・4週】(一部予約)	門野(予約)	井上(一部予約)
	4診	中山(予約)	ペインクリニック 外来	倉田(一部予約)	奥本(一部予約)	中山(一部予約)
	5診	西村(一部予約)	今中(一部予約)	島岡【第2週】(予約)	藤井(一部予約)	梅垣【午前】

◎変更になった診療科のみ掲載しています。※ が変更箇所

12月29日(木)～1月3日(火) 休診します

年末年始の休診日の救急診察については、必ず事前に電話でお問い合わせください。なお、小児科については、休診中の対応はできません。また、病状によっては、専門外等の理由から診察が困難な場合もありますので、ご了承ください。

■市立病院職員募集(試験日は後日連絡)

- 看護師(正職員)若干名**
- 対象者** : 採用時に50歳未満で、資格を有する方
採用試験: 小論文・面接
提出書類: 履歴書、資格証明書の写し
- 看護師(パート)若干名**
- 対象者**: 採用時に60歳未満で、資格を有する方
採用試験: 小論文・面接
提出書類: 履歴書、資格証明書の写し
※勤務日、時間は相談に応じます。短時間の勤務も可能です。
- 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。
- ☎ 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

<https://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>

●アルコールのこころと身体への影響●

「酒は百薬の長」といいますが、多量のお酒を長期間飲み続けると、アルコール依存症の他にも肝機能障害をはじめ、様々な病気を引き起こすおそれがあります。

すずらん会（酒害教室）

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？

※秘密は厳守します。

【日時】1月16日（月）
午後1時30分～3時

【場所】榛原保健センター

【内容】酒害に関するミニ講座・個別相談

【費用】無料

肥満
肝機能障害
抑うつ状態
がん
うつ病
糖尿病
高血圧
すい炎
胃炎
脳機能障害
睡眠障害
認知機能障害

(奈良県精神保健福祉センターリーフレットより)

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
宇陀金ごぼう



宇陀金ごぼう

宇陀金ごぼうは明治時代初期の頃から市内で盛んに作られ、京阪神に出荷されてきたごぼうで、香りが良く、軟らかい肉質が特長です。

また、栽培地が細かい雲母を多く含んでいるため、収穫されたごぼうの表面にこれが沢山ついた状態が金色に光って見えたことから金ごぼうと呼ばれるようになり、縁起物として正月のおせちに珍重されてきたそうです。

金ごぼうは県の「大和の伝統野菜」にも認定されています。

特長は？

豊富に含まれる食物繊維は、便秘解消、整腸、発がん性物質の排除などの効果が期待できます。他には血糖値の上昇を抑制する働きもあり、糖尿病にも有効とされています。



濱田さん

～食生活改善推進員より一言～

ごぼうは香りがよく、皮の部分に栄養があるので、たわしなどで軽くこする下処理をお勧めしています。また「ささがく」より「刻む」と食感が残り、歯ごたえを楽しめます。天ぷら、炊き込みご飯、きんぴら、汁物などいろいろな料理に利用できます。ぜひ、宇陀の金ごぼうを味わってください。

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

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	赤ちゃんのための予防接種説明会	25日（水）	令和4年12月生まれの児の保護者	中央保健センター	10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります

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4年9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4年3月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	26日（木）	令和3年5月生まれの児	中央保健センター	
	2歳児歯科健康診査		令和2年10月生まれの児		
	3歳児健康診査		令和1年5月生まれの児		

お知らせ

がん検診・特定健診を受け忘れていませんか？

令和4年度の医療機関で受けるがん検診の受診期間は2月末までです。検診の申し込みがまだの方は、至急中央保健センターにお申し込みください。既に保健センターへ申し込みをし、まだ受診していない方は、至急医療機関に予約をして忘れずに受診してください。



献血にご協力をお願いします

献血は、命を救う大切なプレゼント

【日時】1月23日（月）
午前10時～正午、
午後1時15分～4時

【場所】市役所（受付：ふるさとテラス）

問 健康増進課
☎82・3692/IP☎88・9087



新型コロナウイルス感染拡大の影響により、掲載情報に変更などが生じることがあります。予めご了承ください。

市内で開催される市県民税申告と所得税の確定申告の説明会・相談会をご紹介します！

開設日	時間	会場	対象者	受付
-----	----	----	-----	----

◆市県民税申告

1. 市県民税申告相談会

市県民税申告は宇陀市役所・各地域事務所の両方で相談受付をしております。最寄りの相談会場へお越しください！
なお、各地域事務所では複雑な内容の場合、市役所会場へご案内する場合があります。

予約不要 主催：宇陀市	2月16日(木) ～3月15日(水) (土日祝除く)	9:00～16:00 (受付15:00まで)	市役所4階大会議室 各地域事務所	市役所から市申告書が送付された方や、所得税申告が必要ない方	入場整理券の配布状況に応じて早めに受付を終了する場合あり
----------------	----------------------------------	---------------------------	---------------------	-------------------------------	------------------------------

◆確定申告

2. 市役所での確定申告相談会

簡易な確定申告のみ、市役所でも相談受付をしております。事業所得や過去にさかのぼる確定申告等は受付していません。
各地域事務所では作成済の確定申告書のみ収受します。(確定申告の相談はできません。)
なお、年金受給者の方は④の会場もご覧ください!!

予約不要 主催：宇陀市	2月16日(木) ～3月15日(水) (土日祝除く)	9:00～16:00 (受付15:00まで)	市役所4階大会議室	簡易な確定申告(収入が給与・年金)の方のみ	入場整理券の配布状況に応じて早めに受付を終了する場合あり
----------------	----------------------------------	---------------------------	-----------	-----------------------	------------------------------

3. スマホ申告説明会

スマートフォンを利用した確定申告の方法について1対1で丁寧に説明を受けることができます。「スマホで確定申告してみたいけど、どうやったら良いのか分からない」という方はぜひご参加ください！

要予約 主催：桜井税務署	1月27日(金)	【相談枠】 午前の部 ①9:30～10:15 ②10:15～11:00 ③11:00～11:45 午後の部 ④13:00～13:45 ⑤13:45～14:30 ⑥14:30～15:15 ⑦15:15～16:00	市役所4階大会議室	給与、年金収入のみの方でスマートフォンをお持ちの方(インターネットに接続できないスマートフォンでは、申告できない場合有)	1枠5人まで 【予約受付】 1月11日(水)～26日(木) 8:30～17:00 ○予約専用ダイヤル ☎88・0633 / 88・0712
------------------------	----------	--	-----------	--	---

4. 年金受給者のための還付申告相談会

年金受給者の方にオススメ!! 年金受給者の方で、還付申告をする予定の方は②の会場を待たずに申告相談ができる絶好の機会となっております。いち早く申告を済ませてしまいましょう！

予約不要 主催：桜井税務署	2月7日(火) 8日(水)	9:30～15:30 (受付15:00まで)	市役所4階大会議室	簡易な確定申告(収入が給与・年金)の方のみ	入場整理券の配布状況に応じて早めに受付を終了する場合あり
------------------	------------------	---------------------------	-----------	-----------------------	------------------------------

5. 税理士相談

税理士と相談して申告したい方は、ぜひご参加ください。

予約不要 主催：近畿税理士会桜井支部	2月16日(木) 17日(金) 20日(月)	9:00～15:30 ※12:00～13:00除く (受付15:00まで)	市役所4階大会議室	簡易な確定申告(収入が給与・年金)の方のみ	入場整理券の配布状況に応じて早めに受付を終了する場合あり
-----------------------	------------------------------	---	-----------	-----------------------	------------------------------

6. 税理士による確定申告相談会

大宇陀、菟田野、室生地域にお住まいの方を対象に、各地域事務所で開催いたします。

要予約 主催：宇陀市	ア 2月21日(火) イ 2月22日(水) ウ 2月24日(金)	【相談枠】 午前の部 ①9:30～10:05 ②10:10～10:45 ③10:50～11:25 ④11:30～12:05 午後の部 ⑤13:05～13:40 ⑥13:45～14:20 ⑦14:25～15:00 ⑧15:05～15:40	ア 大宇陀地域事務所 イ 室生地域事務所 ウ 菟田野地域事務所	簡易な確定申告(収入が給与・年金)の方のみ 会場となる地域にお住まいの方	ア 1枠5人まで イ 1枠4人まで ウ 1枠3人まで 【予約受付】 1月11日(水)～2月17日(金) 8:30～17:00 ○予約専用ダイヤル ☎88・0633 / 88・0712
----------------------	--	---	---------------------------------------	--	---

【持ち物(各相談会等共通)】・令和4年分の所得が分かる書類(給与、公的年金の源泉徴収票など) ・各種控除証明書(社会保険料、生命保険料の支払証明書など) ・昨年の申告書の控え ・マイナンバーカード、運転免許証など本人確認できるもの ・e-TaxのID、パスワードが分かるもの ・口座情報(本人名義)がわかるもの ・スマートフォン※インターネットにつながるもの(スマホ申告説明会のみ) 他 ※会場内に筆記用具は用意していません。ボールペンや計算機等をご持参ください。

【お願い】 混雑緩和のため入場できる時間枠を指定した「入場整理券」を配布します。配布状況に応じて早めに相談受付を終了する場合があります。
①.②.④.⑤の会場については、配布される入場整理券に記載された時間にお越しください。
③.⑥の会場については、予約いただいた時間にお越しください。なお、開始・終了時刻は目安であり、前後する場合があります。あらかじめご了承ください。

固定資産税は1月1日時点の所有者に対して課税します

宅地の場合は、家屋を取り壊したり、既に建っている住宅を住宅以外の用途に変更したりすると、税額が上がる場合があります。

土地や家屋を相続する場合、固定資産税のことなど、詳しくは税務課にお問い合わせを♪

地籍調査後の土地については、現在、特例により地籍調査前の地積により課税している場合がありますが、売買・相続などの登記異動があった場合には、地籍調査後の地積による課税を行っています。

車庫や倉庫も条件によって、家屋として課税対象となる場合があります。

税務課
(☎82・1306 / IP ☎88・9072)



市役所の開庁時間

午前8時30分～
午後5時15分
(土・日曜日、祝日、
年末年始は閉庁)

☎0745-82-8000(代)

お知らせ information

掲載の情報についての詳細は市のホームページをご覧ください

問い合わせ電話番号について

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

はじまります！

市県民税申告・所得税の確定申告

申告期間：2月16日(木)～3月15日(水)

税務課 (☎82・1306 / IP ☎88・9072)

◆市県民税申告◆

市県民税の申告は、毎年1月1日現在で宇陀市に住民票を置かれている方(置かれていた方に、申告期限までに前年1月1日から12月31日までの所得を申告していたら)で、市県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料等を算出する基礎となるものです。

※申告は所得証明書や課税(非課税)証明書等の公的な証明書の発行に必要です。また、保険料(料)の軽減制度の対象となるためには、世帯主および加入者全員の申告が必要です。

◆市県民税の申告の必要がない方
①所得税の確定申告をされた方
②給与所得のみで、年末調整を受けており、その内容に変更がない方
③公的年金収入のみで、源泉徴収票の内容に変更がない方

市県民税の試算および申告書の作成は申告書作成システムをご利用ください！

市ホームページ上に、市県民税の試算および申告書を作成できるシステムを掲載しています。作成した申告書は、「宇陀市役所 税務課 宛」に郵送で提出可能です。(確定申告のように電子申告はできません。)



申告書作成システム
↓
申告書作成システム
↓
申告書作成システム

申告書作成システムの使い方は、広報うだ12月号またはこちらのQRコードからご覧ください。

※申告用紙は、税務課、各地域事務所にも備え付けています。

◆所得税の確定申告◆

所得税の確定申告は、前年1月1日から12月31日までの所得とそれに対する所得税の額を計算し、確定申告期限までに確定申告書を出して、源泉徴収された税金の過不足を精算する手続です。

ご自身の申告種別が市県民税申告か確定申告か分からない方は、市ホームページのフローチャートをご覧ください。



※確定申告を行った方は市県民税申告をする必要はありません。



国民健康保険税の口座振替納税者の皆さんへ

市では、軽自動車税を除く各税の「口座振替領収済のお知らせ」を送付していません。

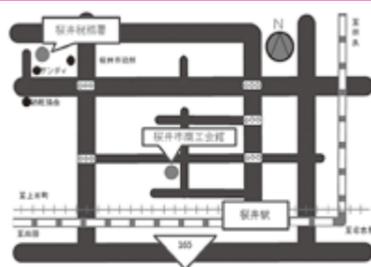
申告の際の「社会保険料控除」として令和4年中に支払われた国民健康保険税の額が書面で必要な方は、税務課または各地域事務所にお問い合わせください。

桜井税務署の申告書作成会場は「桜井市商工会館3階」です。

(JR・近鉄桜井駅から徒歩5分)
【開設期間】2月16日(木)～3月15日(水) ※土・日・祝日は除く。
【開設時間】午前9時～午後5時
【受付時間】午前9時～午後4時
【所在地】桜井市大字川合2600-2
※当会場で納税はできません。(金融機関等をご利用ください。)

※申告書作成会場では午後4時まで受付をしておりますが、混雑状況によっては早めに相談受付を終了させていただく場合もございます。
※2月16日から3月15日までは、桜井税務署内では申告相談を行っていません。
※駐車場は狭く大変混雑しますので電車・バス等の公共交通機関をご利用ください。

○電話でのお問い合わせは、桜井税務署(0744・423501)に電話後、自動音声案内に従い「0」を選択してください。
○入場には、入場整理券が必要です。



・来場者数によっては早めに終了する場合があります
・マスクや手指消毒など感染予防にご協力ください
・筆記用具、計算機等をご持参ください

Life&Environment
くらし・環境

20歳になったら
国民年金に加入

学生・フリーター・自営業者・無職の方などが20歳になったとき、日本年金機構から、国民年金加入のお知らせと基礎年金番号通知書、納付書などがご自宅へ届きます。

20歳の誕生日の約2週間後に案内が届きますので、しばらくしても届かない場合は、年金事務所や市役所にお問い合わせください。

基礎年金番号通知書は、年金手帳に代わり国民年金の被保険者である(または被保険者であった)ことを証明するもので、大切に保管してください。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、病気や事故で障がいが残ったときや家族の働き手が亡くなったときに、障害年金や遺族年金を受給することができます。ただし、保険料未納期間があると受給できなくなる可能性がありますので、国民年金保険料をしっかりと納めましょう。

また、20歳になったときに、厚生年金や共済年金に加入している配偶者の扶養となっている方は、配偶者の勤務先へ連絡し、国民年金第3号被保険者の手続きをしてください。

【保険料の免除・納付猶予制度】
20歳になったときから国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられていますが、保険料の納付が困難な場合は、保険料免除・納付猶予制度や学生納付特例制度の申請をすることができます。

水道に
異物を流さないで！

下水道マンホールポンプ場で異物が詰まる故障が多く発生しています。

ポンプが止まると近くのマンホールから汚水が溢れ出し、宅内の排水口からも逆流する可能性があります。

一人ひとりがルールを守って大切に使うことを心がけていただく必要があります。

台所では食用廃油等の油脂類、調理くず、残飯などを流すと管が詰まったりします。

水洗トイレにトイレットペーパー以外の水に溶けない紙や紙おむつ、たばこ、ガムなどを流さないで下さい。

ガンリン、シンナー、石油など爆発する危険性がある物や薬品などを流さないでください。

下水道マンホールポンプ場で異物が詰まる故障が多く発生しています。

ポンプが止まると近くのマンホールから汚水が溢れ出し、宅内の排水口からも逆流する可能性があります。

一人ひとりがルールを守って大切に使うことを心がけていただく必要があります。

台所では食用廃油等の油脂類、調理くず、残飯などを流すと管が詰まったりします。

水洗トイレにトイレットペーパー以外の水に溶けない紙や紙おむつ、たばこ、ガムなどを流さないで下さい。

ガンリン、シンナー、石油など爆発する危険性がある物や薬品などを流さないでください。

コンビニ交付サービス
一時停止のお知らせ

システムメンテナンスにより、マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスが一時停止します。

利用者の皆様には何かとご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

【停止期間】

1月25日(水)～
1月26日(木) 午後1時まで

【停止する証明書】

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)



マイナンバーカード
休日手続き

予約制

マイナンバーカードの申請・受取・更新について、予約制で次のとおり休日受付をしています。

マイナンバーカードをお持ちでない方は、ぜひご利用ください。

(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)



■ 1月の休日窓口

曜日	日	場所	時間
土	1/14	市役所 ふるさとテラス	午前9時～ 正午まで
	1/28		
日	1/8	菟田野地域事務所	
	1/15	大宇陀地域事務所	

問 市民課 (☎ 82・2143 / IP ☎ 88・9076)

Life&Environment
産業・まちづくり

創業セミナー(全3回)
開催

市内で新しく創業を考えている方、事業の継続や更なる成長を考えている方など、新たな事業展開を目指す方のためのセミナーを開催します。

スムーズな創業のお手伝いをはじめ、セミナー終了後や創業後も商工会の支援や個別相談もありません。あなたの夢を叶える第一歩として、ぜひご参加ください。

【日時】

第1回…1月21日(土)
第2回…2月4日(土)
第3回…2月18日(土)

【場所】

宇陀商工会2階研修室

【講師】

石川聖子氏(三井株式会社代表取締役・中小企業診断士)

【参加費】

無料

【定員】

15人(先着)

【申し込み】

1月16日(月)午後5時までに電話または、FAXで問へ(申込書は問窓口まで)

問 宇陀商工会 (☎ 82・2211 / FAX 82・6547)
問 商工業課 (☎ 82・5674 / IP ☎ 88・9075)

令和5年住宅・土地統計
調査単位区設定を実施します

令和5年10月に総務省統計局が実施する「令和5年住宅・土地統計調査」の実施に先立って、2月1日現在で事前調査(単位区設定)を実施します。

指導員が市内調査区内を巡回し、住宅および住宅以外で人が居住している建物を把握します。

健診データの提供をお願いします

市国保に加入している「40～74歳」の方へのお願いです

宇陀市国民健康保険では、健康寿命の延伸と医療費の適正化を目指しており、健診データを生活習慣病の発症や重症化の予防に役立てています。

国民健康保険に加入中の方で、職場の健診や通院で、特定健診と同等の検査を受けられた方は、健診結果の提供にご協力をお願いします。(ただし、市が発行する受診券で特定健診またはドックを受けられた方は対象外です)

【必要な項目】

- ①身体計測 身長、体重、BMI、腹囲
- ②血圧 収縮期血圧 拡張期血圧
- ③尿検査 尿糖、尿蛋白
- ④血液検査 脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール) 空腹時血糖(またはヘモグロビンA1c)、肝機能(GOT、GPT、γ-GTP)
- ⑤診察所見
- ⑥医師の診断

健診項目を満たすデータを提供いただいた方に、ウッピー商品券1,000円分を進呈します♪



保険年金課 西山

【必要な書類】

- ①健診結果のコピーまたは転記用紙
 - ②健診結果提出同意書
- (各種用紙は、保険年金課に準備しています)

【提出期限】

3月15日(水) までに問へ

問 保険年金課 (☎ 82・3672 / IP ☎ 88・9086)

償却資産の申告は
1月31日まで

償却資産とは
個人や法人で工場・商店等を経営している方が、その事業のために使用する構築物や器具・備品等(主に土地・家屋を除く耐用年数1年以上、取得価格10万円以上の資産のこと)です。

太陽光発電設備について
法人や個人事業主が所有している太陽光発電設備は、売電の有無に関わらず償却資産の申告対象となります。

※自家発電用として所有しているもので10kW未満のものは、償却資産の申告の対象になりません。

【申告が必要な方】

○令和5年1月1日現在、償却資産を有する、市内で事業を営んでいる個人、法人。または、市内で事業は営んでいないが、市内に事業用の償却資産を貸し付けている個人、法人。

【提出期限】

1月31日(火)

【個人番号・法人番号の確認】

申告書にはマイナンバーまたは法人番号の記載が必要。
個人の方のみ、番号確認書類と本人確認書類の提示または写しの添付が必要。

問 税務課 (☎ 82・1306 / IP ☎ 88・9072)

令和4・5年度入札参加
資格審査申請の追加受付
(令和5年度分) 実施

建設工事関係などに係る資格審査(指名願)の追加受付を行います。

【受付対象業者】
(市内に本店を有する業者のみ)
○建設工事関係
建設業法による許可、および同法の規定による経営に関する事項の審査を受けている方

※許可業種のうち経営事項審査結果に完成工事高がある業種に限る

○測量・建設コンサルタント等
各関係法令・各登録規程に基づき登録業者
・測量業者
・建築設計業者
・建設コンサルタント業者
・地質調査業者
・補償コンサルタント業者
その他、関係業務を希望する方(いづれも、業務上必要な許可等を受けていること)

※受注実績のある業務に限る
※令和4年2月に登録済みの方の提出は不要です。

【有効期間】

令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

【受付期間】

2月1日(水)～28日(火) 業務時間中

【提出書類】

関係書類は、ホームページから入手

問 管財課 (☎ 82・3622 / IP ☎ 88・9084)



第28回菟田野毛皮革ファッションフェア

菟田野の毛皮革業者が出展者となり、毛皮のコート・ジャケット・ストール・マフラー、鹿皮のバッグ・財布・名刺入れ等の毛皮革製品を約3000点以上展示、低価格で販売します。皆さんのご来場をお待ちしています。

【日時】 1月14日(土)
午前10時～午後5時
15日(日)
午前10時～午後4時

【場所】 けいはんなプラザ(京都府精華町)

【交通】 近鉄けいはんな線学研奈良登美ヶ丘駅より奈良交通バス56番および59番系統「けいはんなプラザ」下車

【問】 宇陀市菟田野毛皮革産業振興協議会(☎84・40059)

【問】 商工業課(☎82・50874 / IP ☎88・9075)

年始営業のご案内について

○保養センター美榛苑

※年末年始休館なし
レストラン・日帰り入浴とも通常営業
日帰り入浴：午前10時～午後8時まで
※最終入場は30分前
【問】 (☎82・1126)



○宇陀市心の森「多世代交流プラザ」大宇陀温泉あきののゆ

※年末年始休館なし
・12月30日(金) 午前10時～午後9時まで
・12月31日(土) 午前10時～午後5時まで
・1月1日(日・祝) 午前12時～午後9時まで
・1月2日(月) 午前10時～午後9時まで
※最終入場はそれぞれ30分前
【問】 (☎83・4126)



○道の駅 宇陀路大宇陀

※年末年始休館なし
・12月28日(水)～1月3日(火)
午前9時～午後4時まで
【問】 (☎83・0051)

○道の駅 宇陀路室生

・12月30日(金) 午前9時～正午
・12月31日(土)～1月1日(日・祝) 休館
・1月2日(月) 午前9時～午後6時まで(通常営業)
【問】 (☎97・2200)

帰省されたご家族やご友人をぜひ、ご案内ください！
詳しくは、各施設にお問い合わせ下さい。



急な病気やけがで病院？救急車？

奈良県救急安心センター 相談ダイヤル

7119

ダイヤル回線 / IP 電話からは
0744-20-0119

「救急車を呼んだ方がいいの？」
「医療機関を受診した方がいいの？」

こうした医療に関する相談に対して、相談員、看護師などが24時間体制で対応しています。

こども救急電話相談

8000

平日 18時～翌8時
土曜日 13時～翌8時
日・祝日 8時～翌8時

ダイヤル回線 / IP 電話からは
0742-20-8119

「子どもが急に発熱した場合、すぐに受診した方がいいの？しばらく様子を見ても大丈夫なの？」

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

奈良県・奈良県広域消防組合

チエンソー整備・選木・ 間伐講習会の参加者募集

森林には、水源のかん養、土砂災害の防止、生態系の保全など多くの公益的機能があり、私たちの生活と深くかかわっています。森林の公益的機能を発揮するためにも間伐は必要です。初心者からベテランの方まで参加いただける内容になっておりますので、この機会に受講してみたいかがでしょうか。

【日時】 2月25日(土)
午前10時～午後4時
(9時30分受付開始)

【場所】 宇陀市森林組合(榛原楡牧)

【内容】 チエンソーのメンテナンス講習および間伐木の選木や伐採実技講習

【対象】 林業に関心のある方

【定員】 50人(先着順)

【参加費】 無料(昼食は持参)

【持ち物】 チエンソー、ヘルメットおよび安全靴等をお持ちの方はご持参ください。

【服装】 作業しやすい長袖、長ズボン、手袋

【申し込み】 1月27日(金)までに電話またはFAXで住所・氏名・性別、電話番号等を問へ。

【問】 農林課(☎82・3679 / IP ☎88・9090)

Education・Culture&Sports 教育・文化・スポーツ

公民館講座講師募集!! あなたの特技を生かしてみませんか?

中央公民館では、市民の方で、中央公民館講座の講師になっただけの方を募集します。
ご自分の得意な分野(例えば、筆ペン習字が得意、絵を書くのが得意、アクセサリーを作るのが得意等)で人に教えることに興味のある方は問へ。

【問】 中央公民館(☎83・0551 / IP ☎88・9180)

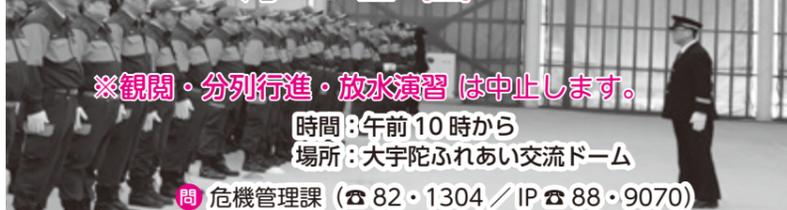
Event&Others イベントその他

大和高原(東吉野)観光協議会よりお知らせ

うだ・アニマルパークにて開催される『アニマルシエ』の出店者を募集します。

【日時】 3月18日・19日
午前10時～午後4時

宇陀市消防団出初式開催 1月15日(日)



※観閲・分列行進・放水演習は中止します。

時間：午前10時から
場所：大宇陀ふれあい交流ドーム

【問】 危機管理課(☎82・1304 / IP ☎88・9070)

【場所】 うだ・アニマルパーク
※出展を希望される事業者、出展についてお問い合わせがある方は、問まで。(出展ルール等があります。)

【申し込み期限】 2月8日(水)
※複数応募がある場合は、協議のうえ、出展者を選定する可能性があります。

【問】 観光課(☎82・2457 / IP ☎88・9081)

「奈良県知事選挙及び奈良県議会議員選挙」

の執行にともなう期日前投票事務に従事する

会計年度任用職員募集

選挙のお手伝いいただけますか?

- 1 任用期間 令和5年3月24日(金)から4月8日(土)
- 2 勤務場所 市役所・各地域事務所
- 3 業務内容 受付等(投票用紙の交付、場内整理等)の業務
- 4 勤務時間等 1日2交代制(5時間45分)
前半 午前8時30分～午後2時15分
後半 午後2時15分～午後8時
※勤務日については、期間内における勤務可能日で大丈夫です。
- 5 報酬等 市条例等による

【問】 宇陀市選挙管理委員会(総務課内)
(☎82・1302 / IP ☎88・9068)





そうだんのしゅらい	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]	1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)
	1月11日(水)	室生振興センター		
	1月16日(月)	大宇陀人権交流センター		
	1月18日(水)	宇陀市役所(212会議室)		
人権相談	1月11日(水)	室生振興センター	9:00~12:00	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
	1月16日(月)	大宇陀人権交流センター		
消費生活相談窓口 [予約不要]	1月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]	1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]	1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]	1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]	1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)
	1月11日(水)	室生振興センター		
	1月16日(月)	大宇陀人権交流センター		
	1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]	1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]	1月10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)
巡回職業相談 [要予約]	1月11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]	毎週月・火・木・ 金曜日 (祝日除く)	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 [要予約]	1月10日(火)	宇陀市権利擁護センター ほっとサポートうだ (医療介護あんしんセンター内)	10:00~12:00 (1人60分・1日2人)	宇陀市権利擁護センター ほっとサポートうだ (☎88・0778)
精神科医による専 門相談 [要予約]	1月23日(月)		14:00~16:00 (1人60分・1日2人)	
家計改善支援相談 [要予約]	毎週月~金曜日 (祝日除く)		9:00~12:00 13:00~16:00	

◆はい！こちら消費者相談窓口です◆

●オンラインサロンの勧誘

SNSで「簡単に稼げる」「誰でも稼げる」などの謳い文句で、オンラインサロンで一緒にビジネススキルを勉強しましょう、と勧められ、その気になって、高額な入会金を払ってしまった。実際にはそんな勉強会など無く、全くビジネスにならないことが多い事案です。春にもお伝えしましたが、まず「誰でも簡単に稼げる」

話はありません。また、他人に紹介するような話になった時には、きっぱりと断る勇氣が必要です。自身が被害者にも加害者にもならないために冷静に慎重に判断しましょう。

※オンラインサロン：インターネット上の会員制コミュニティのこと
問 商工産業課 (☎82・5874/IP ☎88・9075)

令和5年 宇陀市
はたち
二十歳のつどいを開催
開催日：1月8日(日)



【日程】
・受付：午前9時～
・式典開始：午前10時
・記念行事・記念写真：午前10時30分～(予定)
※新型コロナウイルス感染症対策のため、時間を短縮して実施する場合があります。

【対象】
平成14年4月2日～平成15年4月1日までの間に生まれた方
※体調のすぐれない方、発熱・せき等の症状のある方は参加をお控えいただきますようお願いいたします。
※マスクの着用、感染予防対策を行ったうえでご参加ください。
※関係者のみでの開催となります。

【会場】文化会館(大宇陀拾生)
問 生涯学習課 (☎82・3975 / IP ☎88・9364)

図書館からのお知らせ

★すくすくひろば(0～3歳)

1月11・25日(水)
①10:00～
②10:45～
場所：中央図書館おはなしの部屋

★おはなしクラブ

1月14・28日(土)
①10:00～
場所：中央図書館おはなしの部屋

★職員によるミニおはなし会

1月21日(土) 10:30～
場所：大宇陀図書館 児童書コーナー付近

年始・祝日
毎週火曜日

1月の休館日
1～4・9・10・17・24・31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

図書館の利用体制等に変更が生じた場合には、ホームページ等でお知らせします

1月の文化会館だより

かぎろひホールの催し(12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
8	日	令和5年宇陀市二十歳のつどい	関係者	受付：午前9時 開式：午前10時	宇陀市・宇陀市教育委員会	生涯学習課 ☎82-3975
2/1	水	大和高原農業セミナー 肥料費高騰を乗り越えるために～適正施肥・堆肥・有機肥料の有効活用～	事前申込者	開場：午後1時 開演：午後1時30分	東部地域農業推進協議会	奈良県東部農林振興事務所 ☎82-3248 農林課 ☎82-3679

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期・変更となる場合がありますので、開催状況につきましては、主催者へ直接お問い合わせください。

●展示ホールの催し●
展示はありません

1月の休館日(1～4.9.10.17.24.31日)
問 文化会館 (☎83・0977)

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

■歴史街道ウォーキング

「山散歩の会」では歴史街道をシリーズで歩いています。第8弾2023年度は伊勢本街道、和歌山街道を経て榛原から伊勢神宮への歴史を辿っていきます。皆さんと「わいわい、がやがや」楽しく歩いてお伊勢参りしてみませんか。

▶開催日 2月より毎月第1・3土曜日にイベント(日帰り開催)

▶集合場所 榛原駅北側ロータリー

▶内容 ①伊勢本街道、榛原～山粕(16km) ②伊勢本街道、山粕～御杖(16km) ③伊勢本街道、

御杖～上仁柿(16km) ④伊勢本街道、上仁柿～津留(14km) ⑤伊勢本街道、津留～田丸(17km) ⑥和歌山街道、高見峠～日浦(14km) ⑦和歌山街道、日浦～田引(14km) ⑧和歌山街道、田引～飯南町(15km) ⑨熊野古道伊勢路、田丸～伊勢神宮(12km)

※詳細はご確認ください。

問 「山散歩の会」事務局 土井方 (☎ 0745・86・1693 / ☎ 080・1522・6359)

催し

■新春綱引き大会

3年ぶりの綱引き大会です。多数の参加をお待ちしております。

▶日時 1月29日(日)
受付：午前9時30分～
開会：午前10時

▶場所 総合体育館

▶対象 市内在住・在勤の方

▶競技種目

- 小学生の部(6人引き)…学年男女に関係なくチーム構成可(引率者が必要)
 - 一般の部(6人引き)…体重制限関係なく男女混合可
- ▶申し込み 1月21日(土)までに問へ

問 市綱引連盟事務局 藤田方 (☎・FAX 82・3581)

その他

■林業退職金共済制度(林退共)の加入について

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。この制度は、事業主の方が、従事者の働いた日数

に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界を辞めたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

- 掛け金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
 - 掛け金の一部を国が免除します。
 - 雇用事業主が変わっても、退職金は企業間を通算して計れます。
- ※詳しくは、最寄りの支部または本部へお問い合わせください。

問 林業退職金共済事業本部 (☎ 03・6731・2889)

■「まほろばエコスタイル～winter～」の実施について

脱炭素社会構築に向け、省エネ・節電の取組を県が率先垂範し、奈良県の温室効果ガス排出量削減に取り組むため「まほろばエコスタイル」を実施します。

▶実施期間 3月31日(金)まで

▶内容

- ①適正暖房室温20℃に努める。
・日中は太陽の熱を取り入れ、夜間はカーテン、ブラインドを活用することで暖房の効率を上げる。
・保温性の高い衣類の活用、ひざ掛けの利用等
 - ②自主的な省エネの取組
エレベーターの利用を控え階段を利用、こまめな消灯等
- *奈良県では関西一円の自治体、経済団体等と一体となって冬季の適正暖房に取り組んでいます。

問 奈良県 環境政策課 (☎ 0742・27・8016)

■2022年度冬季の省エネ・節電へのご協力をお願い

今冬の電力需給は、全国で瞬間的な需要変動に対応するために必要とされる予備率3%以上を確保

しているものの、厳しい見通しです。また、大規模な発電トラブルが発生した場合、安定供給ができない可能性が懸念されます。加えて、ロシアのウクライナ戦略により、国際的な燃料価格は引き続き高い水準で推移しており、燃料を取り巻く情勢は予断を許さない状況です。

皆様におかれましては需給逼迫時への備えをしっかりと講じつつ、無理のない範囲で節電へのご協力をお願いします。また、給湯器や自動車等の使用時の省エネについても協力をお願いします。

▶節電をお願いしたい期間 3月31日(金)まで

問 奈良県 環境政策課 (☎ 0742・27・8016)

■放送大学に入学しませんか 2023年度1学期(4月)入学生募集

放送大学はBSテレビ・BSラジオ放送・インターネットを使って自宅で学ぶ通信制の大学です。学位取得はもちろん、社会人のリカレント教育や企業等の職員研修等にも対応した科目を幅広く用意するなど、生涯学習の中核的機関としての役割を担っています。

- ①満15歳以上の方なら、1科目から学習する科目履修生または選科履修生として入学できます。
 - ②満18歳以上で高校卒業等の大学入学資格をお持ちの方は、書類選考により大学卒業を目指す全科履修生として入学ができます。
 - ③高校卒業等の大学入学資格をお持ちでない方も、①で所定の16単位以上を習得し満18歳以上になれば、大学卒業を目指す全科履修生として入学ができます。
- 資料を無料で差し上げています。お気軽に問までご請求ください。

出願期間は第1回が2月28日(火)必着、第2回が3月14日(火)日必着。

問 放送大学奈良学習センター (☎ 0742・20・7870)

■奈良県の最低賃金

知っていますか?。自分の最低賃金

地域別最低賃金(発効年月日)	
奈良県最低賃金(令和4年10月1日発効)	時間額 896円
特定最低賃金(発効年月日)	
奈良県はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業最低賃金(令和3年12月29日発効)	時間額 905円
奈良県電子部品・デバイス・電子回路、発電用・送電用・配電用電気機械器具、産業用電気機械器具、民生用電気機械器具製造業最低賃金(令和4年10月1日から奈良県最低賃金が適用)	時間額 896円
奈良県自動車小売業最低賃金(令和4年10月1日から奈良県最低賃金が適用)	
奈良県木材・木製品・家具・装備品製造業最低賃金(平成元年1月25日発効) ※時間額については奈良県最低賃金を適用	日額 6,527円

奈良県最低賃金は、県内で働く全ての労働者に適用されます。奈良県最低賃金と特定最低賃金の両方が適用される場合は、金額の高い方の最低賃金が適用されます。問 奈良労働局賃金室 (☎ 0742・32・0206)

■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	試験期日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	随時募集中	2月18日
陸上自衛隊高等工科学校生徒	【一般】中卒(見込含)で、17歳未満の男子	1月6日まで	一次：1月14日・15日(内1日) 二次：1月26日～29日(内1日)
予備自衛官	【一般】18歳以上34歳未満 【技能】18歳以上で国家資格等を有する者(資格により53歳未満～55歳未満の者)	1月6日～4月8日	令和5年4月11日～17日(内1日)

自衛隊説明会のお知らせ

- ▶日時 午前9時～午後5時まで自由参加
- ▶場所 自衛隊天理募集案内所(天理駅徒歩1分)
- ▶説明内容 就職、進学、福利厚生、その他質問等聞きたいことを説明します。詳しくは問まで。

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/>



有料広告を募集

広報紙やホームページに広告を出しませんか

詳しくはお問い合わせください

宇陀市 有料広告募集 検索

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

毎月19日は「うだ育児の日」

“ギュッとしよう”
あったかい気持ちになるね、
親も子どもも。

こども未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)

税 金

市県民税(第4期)
国民健康保険税(第7期)の
納期限は
1月31日(火)です。
税金は納期限内に納めましょう。



自主放送スタジオ (☎/IP ☎ 82・2497)

※1～10日ホットニュースの前に、市長と議長の「新年のご挨拶」を放送します。
※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。

1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)

番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
ホットニュース	○菟田野人權フェスティバル ○わが家のアイドル①	○男女共同参画集会 ○包括連携協定締結式とアドバイザー任命式 ○わが家のアイドル②	○歯と口の健康に関するポスター・標語コンクール ○近畿高等学校少林寺拳法大会 ○わが家のアイドル③
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: ブロックリーと豚肉の塩炒め ○うだし なかよし献立 第1回 手話への扉パートII	○図書館 今月のおすすめ 第2回 手話への扉パートII	○うだし なかよし献立 ○UDA UDA ENGLISH 第3回 手話への扉パートII
まちの話題	○新春を迎えて ○切り絵 干支「卯」を作ろう ○わくわくドリームフェスタ	○今と昔の榛原ウォーキング ○地域安全ふれあい餅つき大会	○みんなで楽しむ動物コンサート ○門松作り
産業情報	○宇陀の気になる企業		

生涯学習 だより

【公民館活動自主グループ②】

～演奏を通じて喜びや楽しみを分かち合いませんか～

菟田野分館で公民館自主グループ大正琴「コスモス」(代表 森本 和加子)が毎月第2、第4木曜日午後1時30分から活動しています。

嘉戸英子先生指導のもと、月2回程度集まり、大正琴の演奏を通じて喜びや楽しみを分かち合い、グループの交流を図っています。また、介護施設の訪問や地域のイベントなどに積極的に参加し、大正琴の演奏を皆様にお届けしています。

興味のある方は、☎ 菟田野分館 (☎ 84・3521/IP ☎ 88・9190) まで。



▲一緒に大正琴で演奏してみませんか

☎ 中央公民館 (☎ 83・0551 / IP ☎ 88・9180)

動きのまち

令和4年12月1日現在

※()内は前月比

0～9歳	1,317人	60～69歳	4,583人
10～19歳	2,090人	70～79歳	5,475人
20～29歳	1,962人	80～89歳	3,166人
30～39歳	2,006人	90～99歳	925人
40～49歳	3,088人	100歳以上	25人
50～59歳	3,378人		
総数	28,015人 (-74)		
世帯数	12,815世帯 (-16)		

明けましておめでとうございませう。昨年も広報うだを読んでいた方が多く、ありがとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。▼今年もスタートし、色んなことに挑戦していきたいと思っております。昨年の一月も同じことを思っていました。しかし、仕事・家庭のことに追われてなかなか新しいことに挑戦できず一年が経ってしまいました。▼一年はあっという間に経ってしまったので、今年こそは計画を立てて一つずつ挑戦し、成長していきたいと思っております。(M)



ウッピー編集長が、時どきの想いを綴ります

てんいち先生



あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいします！

今年11日は「人権を確かめあう日」です。毎月11日は「人権を確かめあう日」です。今年11日は「人権を確かめあう日」です。毎月11日は「人権を確かめあう日」です。

まず「人権を確かめあう日」とは1989年4月に奈良県内ではじまった活動で、毎月11日に今いちど人権について考えなおし、人権意識を高め合おうとするものです。

そしてなぜ「11日」なのか、これは1965年8月11日の同和对策審議会答申を記念して11日となりました。また「11」は「1(ひと)」と「1(ひと)」

と「とも読め、横にすると「11(イコール・等しい)」にもなります。ここから「人は等しい」という理念が生まれ、「人権を確かめあう日」が11日となりました。

奈良県では4月11日に県内21会場で「人権を確かめあう日」一斉集会を開催しており、今年は第35回大会となります。

宇陀市では令和4年度の「人権を確かめあう日」4月11日一斉集会は、コロナ禍のため録画し、うだチャンネルにて放送という形で開催されました。

令和5年度は投票日と重なる可能性があるため、4月11日に集会を開催できないかもしれません。令和5年度宇陀市人権集会にぜひ参加して人権意識を高めましょう！

「人権を確かめあう日」



あけましておめでとうございます。みなさんは「人権を確かめあう日」を耳にしたことがあるのではないのでしょうか、そしてそれが奈良県で生まれ取り組まれていることをご存知でしょうか。今回はこの取り組みについてお話ししたいと思います。

きらめけ！うだスター

第9回

自転車のうだスター



様生昇陽高校 じだんじ はじめ 自壇地 一さん

父の影響を受けて、5歳から自転車を始めました。父とレースを観戦しに行き、そのスピード感のあるレースに魅了され、興味を持つようになりまし。最初は、悪天候の中、自転車を運転することやスピードに恐怖心がありましたが、今では自転車に乗ることが大好きです。

自分の競技での強みは、ロードレースの坂道でもスピードを落とさず、自転車をこぎ続けられることです。他のライバルが坂道で疲れているところを引き離し、攻めのレース展開を作っていきます。

自転車を始めて、一番思い出に残っていることは、昨年10月に開催された国民体育大会で2位に入賞できたことです。

大会開催前から、得意なコースと認識しており、負ける気がしませんでした。事前に綿密な作戦を立てて、当日の大会に挑みました。レースがスタートして、予想通りのコースで先頭を走り続けまし



た。結果は2位になり、優勝を目指して大会に挑んでいたので、嬉しさ半分、悔しさ半分の気持ちでした。しかし、その試合で自分の持っていた力を100%出せたので、満足しています。

今年が高校生活最後の年になるので、全国大会で優勝することを目標にこれからも練習をがんばります！高校を卒業し、大学生になっても自転車を続けたいと思います！

市内でよく練習をしていますので、見かけたらぜひ声をかけてください。自分のことを通じて、自転車を始めてくれる方がもっと増えてくれたら嬉しいです。

宇陀の魅力体験施設（室生大野）



10月17日、竣工式が執り行われ、宇陀の魅力体験施設がオープンしました。宇陀市への移住希望者および企業が移住や移転等の検討をする際に、市の生活環境を体験していただき市内への移住促進を図ることを目的としています。

木造2階建ての空き家を大幅に改装した施設で、最新の家電やインターネット環境なども整備されています。昔の趣を残しつつ田舎暮らしの第一歩を体験していただけます。

施設利用者は期間中に本格的な住まい探し体験ツアーや先輩移住者と交流をする機会もあり、これらを生かし、人口減少対策や空き家の活用を推し進めていきます。

地域振興課 (☎82・3910 / IP☎88・9094)



▲施設内の様子▶



今日の Pick Up

池谷直樹さんによる体操教室

11月21日・22日の2日間、跳び箱世界新記録保持者で宇陀市スポーツ・文化応援団の池谷直樹さんと、元体操選手の足立大樹さんによる体操教室が市内小学校で行われました。

今回は「怪我をしない身体づくり」を目的に、運動能力向上の身体づくり、柔軟体操やバランス体操、ジャンプ体操などゲームを交えながら指導を受けました。

転んだときは、しっかり手をつく、高いところから飛ぶときは膝を曲げてしっかり着地するなど、身体を動かすことの大切さを学びました。

子どもたちは教えてもらったことを楽しく実践し、「いっぱい身体を動かすことができた」「教えてもらったことを生かしていきたい」という声が聞けました。



▲榛原西小学校5・6年生と池谷さん・足立さん

