



うだ 2



子育て・高齢者いきいき生活支援ウッピー商品券配付	6
市役所の申告相談会場のご案内	18
宇陀の企業に出会える合同企業説明会	22
少年アシベ フェスタ in 宇陀市	24

■ 榛原地域



■ 榛原地域



■ 榛原地域



■ 室生地域



令和6年宇陀市 はたち 二十歳のつどい

～誓いの言葉～

昨年は新型コロナウイルスと共存する「With コロナ」のスタートを切り、現在はコロナ禍以前の生活を再び取り戻しつつあります。こうした経験は、どんな困難に立ち止まったとしてもあきらめず生き抜くこと、つながりの大切さ、責任感のある行動の大切さなど、これから生きていく中で糧となることを気づかせてくれるものになりました。私たちはこうしたことを糧に、今後も邁進してまいります。

私たちが生まれて二十年という歳月がたちました。その多くをこの宇陀市で過ごし、こうしてこの場に立ってられるのは、家族や友人、学校の先生方、地域の方々のおかげです。どんな時もあたたかなまなざしで見守り、支えて下さりありがとうございました。

一人ひとりが社会の一員として、また、これまでお世話になった方々に少しでも応えられるよう、ふるさと宇陀をより良いものに発展させていけるよう行動していきたいと思っております。そして、何かと不安な国内、国際情勢ではございますが、それでも私たちは自分の目標を見失わず努力し続けてまいります。

(二十歳のつどい実行委員会作成・一部省略)



■ 大宇陀地域



■ 菟田野地域





米田 優唯さん (室生)

ずっとなりたかった美容師になって、みんなに恩返ししたい！



山本 真由さん (室生)

体に気をつけながら仕事に励み、健康的な老後を送ります。



山本 和佳さん (室生)

周りを笑顔にする素敵な保育士☆



南 東祥さん (室生)

趣味と仕事の両立をがんばっています。



京地 歩夢さん (菟田野)

これまでたくさんお世話になってきた宇陀市に貢献できるような教師になりたいと思います。



古川 颯真さん (菟田野)

諸事情で中々参加することができませんでしたが、とても貴重な体験をすることができました。ありがとうございました。



**【副実行委員長】
辻本 大稀さん (大宇陀)**

子どもたちを支えるソーシャルワーカーになる！



**【副実行委員長】
矢谷 龍生さん (榛原)**

これまでたくさん迷惑をかけてきたが、身近な人に恩返しできるような人生を送りたいです。



**【実行委員長】
永井 優輝さん (榛原)**

私の将来の目標は良いお嫁さんと結婚して幸せな家庭を築き、長く続けられる仕事について親孝行をすることです。

昨年8月に各地域の皆さんからご応募いただき、結成された二十歳のつどい実行委員会の皆さんには、記念行事の企画や運営に携わっていただきました。実行委員の方々からメッセージをいただきました。

問 生涯学習課
 (☎823975 / IP ☎889364)

実行委員の皆さん、お疲れさまでした！
 来年度二十歳を迎える方、実行委員として二十歳のつどいを盛り上げませんか？



中西 華さん (大宇陀)

将来は看護師になりたいです。患者さんに寄り添える看護師になれるようがんばります。



田中 里佳さん (大宇陀)

自分自身がデザイナーにしたものでたくさんの人を笑顔にしたい。



秋戸 健作さん (大宇陀)

通信インフラを発展させる。



山口 麻香さん (榛原)

お客様の理想を叶えられる美容師になる事です。



森田 結羽さん (榛原)

強くて素敵な女性になる。



豆崎 花香さん (榛原)

多くの人を笑顔にするパティシエになる！



藤本 純斗さん (榛原)

大人としての自覚を持ち、「自立を目標に歩んでいきたいです。」



瀬迫 愛麗さん (榛原)

がんばって栄養の大学卒業します。



池ノ上 叶愛さん (榛原)

人の心に寄り添い、支えになれるような看護師になりたい。

子育て・高齢者いきいき生活支援ウツピー商品券配付

【問】介護福祉課 (☎82・3675 / IP ☎88・9088)
 【問】こども未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080)
 【問】宇陀商工会 (☎82・2211)

エネルギー・食料品等の物価高騰の影響を受けている子育て世代および高齢者の生活支援と、市内業者への経済的支援を目的とした「宇陀市子育て・高齢者いきいき生活支援ウツピー商品券」を配付します。

【配付内容】ウツピー商品券 5000円分 (500円券10枚)

【配付時期】3月初旬から「ゆうパック」で郵送

【商品券使用期間】4月1日(月)～6月30日(日)まで

令和6年1月1日現在において、住民基本台帳に記載された次の方
 ①65歳以上の方および令和6年3月31日までに65歳に到達する方
 ②平成20年4月2日から令和6年1月1日までに生まれた方の養育者

エストニア

VIVITA CEOが表敬訪問

今年度、国際的な視野を広げ、自ら課題を解決する起業家精神を育んでもらおうと公募で選ばれた市内中学生10人がエストニアへ短期留学しました。その際、エストニアにてワークショップを実施いただいたVIVITA CEO/共同創業者のMari-Liis Lind氏と共同創業者である孫 泰蔵氏が12月11日(月)に市を表敬訪問され、市長と子どもたちの創造

的な学びの環境について意見交換しました。また短期留学した生徒たちとの交流会も実施し、再会を懐かしみました。市では今後もエストニアとの交流を図っていき



▲VIVITA CEO Mari-Liis Lind氏(左)

【問】行政経営課 (☎82・3632 / IP ☎88・9084)



さんとぴあ榛原からのお知らせ

〜恵方巻の誤嚥に注意〜

節分の日には、恵方巻を食べられるご家庭も多いと思います。日本では昔から春は一年のはじまりとされ、春がはじまる立春の前日、冬と春を分ける日である2月3日が節分となっております。健康と幸せを願うはずの節分に多発しているのが高齢者による誤嚥事故です。

誤嚥事故というと、お正月の餅が有名ですが、恵方巻による事故も同じくらい多く起こっています。この誤嚥事故の多くは海苔にあると言われています。海苔は乾燥しているときはパリパリしていますが、湿気を含むとなかなか噛み切れなくなり、無理に飲み込もうとして誤嚥事故につながってしまうことが多いそうです。

咀嚼力や嚥下機能が低下した高齢者の場合は、一枚海苔を噛み切れない可能性が高く、食べづらく危険な食べ物になります。恵方巻は、通常一枚海苔を巻くことが多いですが、海苔を細かい刻み海苔

外国人留学生を採用しました。

介護現場の人材不足を解消するため、外国人留学生を介護職員として採用する取り組みを始めました。

外国人留学生は「がんばります!」と意気込みを語ってくれました。



▲よろしくお願ひします。

第7期宇陀市障がい福祉計画及び第3期宇陀市障がい児福祉計画パブリックコメントを実施

市における障がい福祉サービスの提供に関する具体的な体制づくりや障がい福祉サービスを確保するための方策等を事業計画として取りまとめた「第7期宇陀市障がい福祉計画及び第3期宇陀市障がい児福祉計画」の策定を進めています。

この度、本計画の素案がまとまりましたので、これを公表し、広く皆さんから意見を求めるパブリックコメントを実施します。

なお、寄せられたご意見については、市ホームページで公表の予定です。ただし個々の意見には

近畿市町村広報紙コンクール

毎日新聞社主催の第35回近畿市町村広報紙コンクールにおいて、「広報うだ10月号」が優秀賞(3席)を受賞しました。

10月号は、表紙、裏表紙に隙間なく子どもたちの笑顔をちりばめた表裏面になっております。過去最高の120人の子どもの申し込みがあり、表裏面への配置に力を入れました。その中でも少しでも笑顔をアップし、表裏面に笑顔の花が咲いているように見せるよう工夫しました。

コンクール審査では、「子どもさんの笑顔の写真がずらりと並びと見る者に生きる元気を与えます。100人を超える市民から申し込みがあったこと。子どもの顔写真や名前を匿名にしたがる風潮がある中、宇陀市が安心して暮らせるまちであることの証明になっていますね」と講評をいただきました。

【問】介護福祉課 (☎82・3675 / IP ☎88・9088)

【募集期間】2月7日(水)～20日(火)

【閲覧場所】窓口、各地域事務所および市ホームページに掲載

【意見の提出方法】右記、閲覧場所に設置している「意見記入用紙」に必要事項を記入いただき、郵送・FAX・電子メール・直接ご持参により提出ください。

【問】秘書広報情報課 (☎82・3912 / IP ☎88・9083)

広報うだは市民の皆さんをはじめ、多くの方々のご協力をいただきたきながらできています。今後多くの方に手に取ってもらえる広報紙を作っていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いします!



▲広報うだ10月号はこちらからご覧いただけます

手話の扉

第43回

広報うだ10月号が近畿市町村広報紙コンクールにて優秀賞をいただきました。



▲表彰状と盾

秘書広報情報課



【秘書】左手親指の下にずらせて右手親指を添え、前に出していく



【広報】両手の5指をつまみ口元に置き開きながら左右前を出す



【情報】開いた左右の手を外側に向けて、5指をすぼめながら右・左と片手ずつ耳に寄せる



【課】指文字の「か」

コンクール入賞



【コンクール】親指を立てた両手を胸前で交互に上下する



【賞】左手のひらに折り曲げた右手をのせ、手前にひく

うだちから うだちから

「うだちから」とは、宇陀に由来からある地域コミュニティの力(宇陀力)のことです。このコーナーでは、市が取り組む「まちづくり」やNPO団体などを紹介します。
問 政策推進課 ☎82・3910/IP☎88・9094

① みんなで飾った、大きなクリスマスツリー

伊那佐地区まち協

12月23日、旧伊那佐幼稚園で当まち協主催の「家族で楽しむ冬まつりクリスマス」を行い、子どもたちと家族の方が50人ほど参加しました。

お正月が近いので、餅米を蒸して石臼でお餅つきをしました。子ども用には小さな杵も用意して順番に体験をしました。杵が横向きになり石臼の端に当たると満足でしたが、お餅をつき終わると満足



▲私もお餅つきできたよ～!

そうな顔になっていました。つきたてのお餅にきな粉をつけて「すぐくおいしいよ」と嬉しそうにほおばっていました。焼き餅を入れた甘いぜんざいも振る舞われ、みんなフーッしながら笑顔で食べていました。またマシユマ口焼きでは、子どもたちが「少し焦げ目ができるくらいがおいしいよー」といいながら、長い竹串にマシユマロを刺して炭火で焼いていました。



▲みんなで飾ったもみの木ツリー

② 美しい内牧地域を目指し、パトロールに出発

内牧地域まち協

令和5年度より、基本方針の「元氣な内牧地域」に「美しい内牧地域」も加えて活動をしています。昨年7月より内牧地区連合自治会と一緒に地域内の環境パトロールを始めました。

今年度、第4回目のパトロールが1月21日、たかぎふるさと館にのぼりとステッカーをつけた軽トラが集まり、不法投棄禁止の啓発を兼ねて対象地域に向かいゴミの回収を行いました。

第1回目の時から、美しい景色が広がるきれいな場所と書いてい



▲環境パトロール隊の軽トラ



▲回収したゴミの一部

た内牧地域に「えっ、こんなにゴミがあったの!」と声が出るほどの大量のゴミが捨ててありました。場所によっては目に余るような不法投棄と思われるものも見受けられました。特に国道369号線の検牧から内牧トンネルま

での茂みの中などに多く、市環境対策課とも相談をしている状態です。

3月には第5回目のパトロールを実施予定ですが、軽トラックにゴミがいっぱいにならないことを願っています。そして地域の皆さんとともに元気で美しい内牧地域を目指したいと思います。

③ うたの初詣巡り

菟田野まち協

12月31日午後11時から「宇太水分神社・惣社水分神社・松井天神



▲惣社水分神社

社・桜実神社」の四神社で、第七回「うたの初詣巡り」を開催しました。

あいにく、年越し前に雨が降り

出し、参拝者は例年よりも少なめとなりました。

恒例のライトアップは、各神社とも趣向を凝らした演出で参拝者をお迎え、氏子の皆さんによる甘酒、生姜湯、昆布茶など、温かいお飲み物のおもてなしで、いつもは静かな境内も、新年の挨拶や笑い声が聞こえていました。

この催しでは、参拝された方にお飲み物のおもてなしの他に、奈良県産の杉で作ったお箸の記念品もお渡ししました。

各神社では、氏子の皆さんが、数日前から門松を立て、境内の掃除、お焚火、ライトアップの準備をし



▲桜実神社

ていただき、「うたの初詣巡り」で新年を気持ち良く迎えることができましたことと思います。

今年も当まち協の催しで、たくさんの方が笑顔になりますように!



カワラヨモギ

茎が伸びてくると葉の裂片が糸状に細くなり、毛もなくなりツヤのある緑色に変わります。冬と夏の状態が極端に違うので、別の植物かと思うほどです。全草を採集して、乾燥したものが茵陳蒿ですが、一般には頭花だけを採集して、茵陳蒿として使われています。冬から早春の柔らかそうな葉を集めたものは、綿茵陳として中国でよく使われます。この茵陳蒿または綿茵陳

を、一日十〜二十グラム煎じて飲めば消炎、利尿、利胆、解熱、去痰作用があり、肝硬変をはじめ肝臓疾患に使われ、黄疸や肝炎、胆嚢炎、胆石症、膀胱炎、尿毒症、高血圧、胃けいれん、じんましんなどにも使われます。特に皮膚がかゆくてつらい人は、茵陳蒿か綿茵陳百〜二百グラムを多量の水で炊き出し、生薬ごと風呂に入れて入浴すると皮膚のかゆみがなくなります。



▲薬草道通(やくそうじょうしゅうよう) 毎回「薬草」に関す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」をしていた村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!

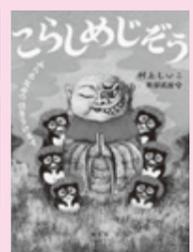
本のはなし

話題の
新刊本!



(一般書)
黒い糸
著：染井為人
出版：角川書店

シングルマザーの平山亜紀は、仕事で顧客とトラブルを起こして以来、無言電話など嫌がらせにあっている。息子・小太郎が通う身近な小学校の6年2組でも、ある女兒が失踪するという事件が発生する。想像もつかない展開、恐怖と戦慄、最後まで目を離せないホラーサスペンスです。(中央図書館所蔵)



(児童書)
こらしめじぞう
ふらちなやつ引きうけます
作：村上しいこ
絵：軽部武宏
出版：静山社

突然あらわれたのは、おじょうさんとタヌキのおぎもの。マナーを守らないともだちや、ちょっぴりムカつく相手の名前をととえると、自分の代わりにこらしめてくれる「こらしめじぞう」。かるい気持ちで名前をととえてしまったけど、そんなつもりじゃなかったのに…(中央図書館所蔵)

図書館からの まめ知識

Vol.119

本との出会いを求めて

読書したいと思っているけれど、何を讀もうか迷っている人、いつもと違う分野にチャレンジしたい人、そんな人のためにぜひ覗いてみてほしい図書館の本棚があります。

図書館の本は、日本十進分類法という規則に基づいて分類されており、今回は分類請求記号が019の本棚です。

この本棚は、読書や読書法に関する本を集めています。「これだけは読んでおきたい絵本」「中高生におすすめの本」「作家が紹介するおすすめ本」など、さまざまな書評集が並んでいるので、気になるものを手に取ってみると新たな発見につながります。芦田愛菜：著「まなの本棚」や医師で作家の鎌田實：著「鎌田實の人生図書館」などもおすすめです。

図書館は、あなたと本との出会いを応援しています。

図書館からのお知らせは P25

令和5年度 税に関する作文入賞

「税の作文」は、税についての正しい理解と関心を深めてもらうことを目的に毎年実施されています。

今回、国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が募集した「中学生の税についての作文」で市内の中学生が入賞しました。入賞者は次のとおりです。

【入賞者】(敬称略・順不同)

- 奈良県知事賞 日攄 誉 (室生中)
- 宇陀市長賞 萬世 啓士朗 (大宇陀中)
- 桜井税務署長賞 今野 千穂 (室生中)
- 奈良県納税貯蓄組合総連合会会長賞 坂部 優美 (菟田野中)
- 桜井納税貯蓄組合連合会会長賞 中尾 樹里 (榛原中)、吉川 友唯 (室生中)
- 桜井納税貯蓄組合連合会会長賞 銀賞 古宮 優香 (大宇陀中)、植田 達稀 (大宇陀中)
- 佐野 優那 (菟田野中)、赤松 茉優 (榛原中)
- 竹中 莉紗 (榛原中)



▲日攄さん



▲萬世さん

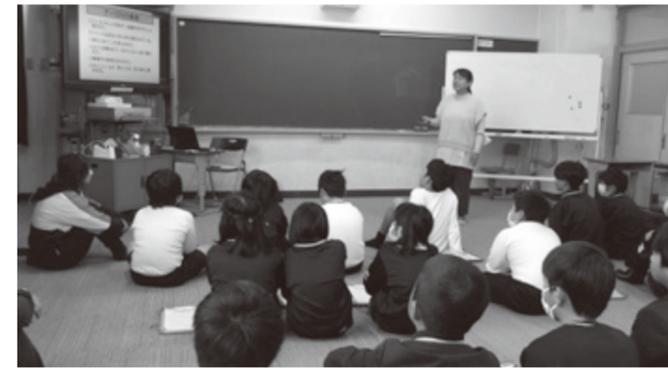
いのち「生命の安全教育」を行いました

12月11日

榛原西小学校の4～6年生の児童に対し、参画ネットならの皆さんによる「生命の安全教育デートDV防止教育出前講座」の授業を実施しました。

専門の講師の授業により、子どもたちが性犯罪・性暴力・デートDVの被害者や加害者または傍観者にならないように、「水着で隠れるところは大事なところである」という事や、人との距離感、暴力の種類について正しく知ってもらい、暴力を受けた時は早期に大人に助けを求めていいという事などを伝えました。

人と人とのよい関係とはどういうことか、また、自分は大切な人であり、他の誰かも大切な人であるということを考えてもらえたのではないのでしょうか。



統計功労者表彰を受賞

統計功労者表彰は各省庁が実施する統計調査に、長年にわたり指導員や調査員として従事された方が、各大臣や知事、県統計協会長から受賞されるものです。

受賞者の3人は、市内で実施された多くの統計調査にご協力いただいております、このたび下記のとおり各賞を受賞されました。

【受賞者】(敬称略・順不同)

- 奈良県統計調査業務功労表彰 (知事表彰) 岡本 千代子 (榛原)
- 奈良県統計協会会長表彰 小松林 勝美 (榛原)、玉井 美由紀 (榛原)



◀岡本さん



▲小松林さん



▲玉井さん

奈良県美術展覧会で入賞!

芸術に対する関心を高め、文化の振興と交流を図るため、第74回奈良県美術展覧会が開催され、次の方が「彫刻」「書芸」「写真」「工芸」において入賞されました。今後も、ますますのご活躍をお祈りします。



▶もみじ家さんの作品「彫刻」

【入賞者】(敬称略・順不同)

県展賞	もみじ家 鯉太郎	彫刻「イーグル」
奈良県教育委員会教育長賞	山上 保弘	彫刻「ゆかいな動物たちの木」
	森川 幸恵	書芸「春のうた」
奈良県市長会長賞	中川 寿士	写真「大台ヶ原満月の朝4重ブロッケン現象」
奈良県町村会長賞	江本 幸雄	工芸「螢火」



令和5年度 自治会等地域縁による団体功労者総務大臣表彰を受賞

森本 光俊さん(大宇陀)が、地域的な共同活動を通じて良好な地域社会の維持および形成に顕著な功績があったと認められ、総務大臣表彰を受賞されました。

森本さんは、平成9年4月から24年の長きにわたり、自治会長として地域のためにご尽力されました。また、平成22年度には宇陀市連合自治会会長を務められるなど、宇陀市全体の自治の振興と発展に大きく寄与されました。



令和5年度 厚生労働大臣表彰を受賞

社会福祉功労者として、瀧谷 佐和美さん(大宇陀)が、多年にわたり、社会福祉事業従事者として業務に精励し、その功績が顕著であると認められ、厚生労働大臣表彰を受賞されました。

瀧谷さんは、大宇陀小附保育所や大和高田市の社会福祉法人つばみ認定こども園等、40年間保育士として従事されました。大和高田市保育士会会長、県保育士会副会長等歴任され、社会福祉事業に貢献されました。



ご寄付をいただきました

匿名 1,000,000円

市へ貴重なご寄付を賜り誠にありがとうございました。ご寄付の目的であります、様々な福祉関係の事業に有効活用させていただきます。

「なかよしひろば」(親子ふれあい事業)

皆さんお誘いあわせのうえ、お越しください。

参加費
無料!

- 【日時】 3月13日(水) 午後2時30分～3時30分
- 【場所】 子育て支援センター 2階
- 【内容】 体を動かして遊ぼう
- 【対象】 市内在住の就学前の満3歳以上の幼児とその保護者
- 【定員】 10組(先着)
- 【持ち物】 水筒
- 【申し込み】 2月19日～3月1日までに、支援センターにお電話か直接お越しください。
※定員になり次第、締め切らせていただきます。



子育て支援センター 【子育てサークル】紹介

～がおちゃんず～

『ママと子どものエクササイズ』でリフレッシュしました。
がおちゃんずは、市内在住の就園前の乳幼児とその保護者のサークルの一つです。
11月は、支援センターに集まって、エクササイズを自ら企画して楽しみました。



友達と一緒に体を伸ばしたり、曲に合わせて踊ったりして、笑顔いっぱい気持ちよさそうでした。

発達の悩みについて 語り合いませんか?

かるがもくらぶ

- 【日時】 2月27日(火)
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)

「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、おじいさん、おばあさんの来館も大歓迎です。



- 【日時】 月～金曜日(祝日は除く)
午前9時～午後4時
- 【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

- 📖 お話の日(毎週火曜日)
午前10時30分～11時
 - 🎵 リズムの日(毎週木曜日)
午前10時30分～11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。

おはなしなあに

※申込不要

- 【日時】 2月8日(木)
午前10時30分～
- 【内容】 中央図書館から絵本の読み聞かせにきてくれます。

★ つどいのひろば

- 毎週水曜日、公共施設などで遊びや交流の場を提供し、子育てについての情報交換や親子のふれあいを楽しんでいます。
1月と2月は感染症の予防や、道路の凍結が予想されますので、お休みさせていただきます。ご協力とご理解をお願いします。
- 【3月の予定】
 - 【日時】 13日(水)
午前10時～11時
 - 【場所】 大宇陀保健センター

子育て支援センター お知らせ

問 84・9925 (菟田野松井473の1)

宇陀市で子育て中の
ママ・パパ・ご家族を
応援するページ



♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

2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	2 2歳児親子教室 (ばんだ)
5 1歳児親子教室 (いちご)	6	7 0歳児親子教室 (ばなな) ※保健師相談日	8 おはなしなあに	9
12 振替休日	13 ※家児相談日	14 ほっこりタイム	15	16 0歳児親子教室 (みかん)
19	20	21	22 ALT 「英語であそぼう」 ※家児相談日	23 天皇誕生日
26	27 ミニ誕生会	28	29 おはなしカンブリ アさん・ケンピ兄 さんと遊ぼう!	

📖 → 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

おはなしカンブリアさん、 ケンピ兄さんと遊ぼう!

※申込不要

- 楽しいお話を聞かせてもらったり、子どもたちがリズムにのって笑顔になれたりするひとときです。
一緒に楽しみましょう!
- 【日時】 2月29日(木)
午前10時30分～(受付:10時)
 - 【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

ほっこりタイム

※申込必要

- 子育てしている中で、楽しいことや悩んでいること、支援についてや教育環境など、みんなで話してみませんか?
- 【日時】 2月14日(水)
午前10時～11時
 - 【対象】 市内在住の就学前の乳幼児がいる保護者
 - 【定員】 20人程度
 - 【申し込み】 2月2日までに問へ
※託児あります

～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!

☎ 医療介護あんしんセンター (県宇陀川浄化センター3階) ☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX85・2501

寒さで体が冷えてしまう2月

身体を温めて寒さを乗り切りましょう!



寒い日が続くと、身体がこわばります。さらに、寒さにより筋肉の血流が悪くなると筋肉が硬くなってしまいます。筋肉が硬くなると、肩こりなどの症状にもつながります。身体を温め、血流を良くすることで、こわばりを改善しましょう。

身体を温める方法

食事

身体を温め、血行を良くする食事を摂る

血行を良くする効果がある食材、良質なタンパク質を摂る
(例)アーモンド、卵黄、かんきつ類、緑黄色野菜 など



運動

筋肉量を維持するための日々の運動

・つま先立ちを1日30回する
・週1～2回、いきいき百歳体操をする など



その他

・お風呂はぬるめのお湯にゆっくりと浸かる
・規則正しい生活をして、ストレスを溜めない
・十分な睡眠をとる



○ 認知症サポーター養成講座を行いました

・12月10日に大和富士ホールにて、東棟原まちづくり協議会勉強会で85人の方々に実施



両日とも多くの方に参加していただき、認知症になっても、みんなが過ごしやすいまちづくりについて学びを深めました。

・12月21日に菟田野地域事務所にて、菟田野地区民生児童委員の方々に実施



● オレンジカフェのご案内 ●

認知症の方やその家族が気軽に交流や相談ができ、地域の方が認知症についての理解を深めることができる場です。

市民の方はどなたでも参加することができます。気軽にお申し込みください。



～スマイルカフェ～

【場所】グランソール奈良 1階サロン
【日時】2月16日(金) 午後2時～4時
【申込先】四つ葉のクローバー ☎ 84・2950

～オレンジカフェ榛(はしばみ)～

【場所】ゆあほうむ榛原 地域交流スペース
【日時】2月9日(金) 午後2時30分～4時
【申込先】ゆあほうむ榛原 ☎ 82・8111

※参加費は各カフェ一律で、100円(お菓子、飲み物付き)です。

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(2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11時までです。

診療科		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 呼吸器内科	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	担当医	松島	森田	前川	前川
	4診	経堂(きょうどう)	潮見(しほみ)	林	久保	金田
	初診	森田	羽角	藤中	稲富(いなとみ)	阪上(さかがみ)
	午後	●P-スモーカー外来 松倉(予約) 【第2週(午後2時～3時)】 ●ワクチン外来 (午後4時～4時30分)	●腎臓外来 丸山(予約) 毎週(午後2時～3時) ●禁煙外来 松島(予約制) (午後2時～)			
総合診療科(完全予約制)	午前	佐和	西尾	千崎	西尾(午前のみ)	潮見
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)	木村	休診	南淵
整形外科	1診	小泉(予約)	骨粗鬆症外来午前診 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)	今中(一部予約)	江川(予約)	森本(予約)	松本(予約)
	3診	【第1・2・4週】 島岡(予約)	松本(一部予約)	【第1・2・4週】 島岡(一部予約)	門野(予約)	井上(一部予約)
	4診	川上(予約)	ペインクリニック外来	倉田(一部予約)	奥本(一部予約)	川上(一部予約)
	5診	岡田(一部予約)	中山(一部予約)	【第2週】近藤(予約)	江川(一部予約)	
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	午前	阪上(さかがみ) 補聴器外来(予約) 【第2・4週(午前)】	休診	石田	休診	金田(かなた)
眼科	午前	安森 受付/午前10時30分まで	安森	安森・辻中 受付/午前10時30分まで	(10時まで)松浦 (10時から)安森 受付/午前10時30分まで	【第1週】松浦 【第2～5週】安森・辻中
皮膚科	午前	宮川	篠田	山岡	金谷	衛藤
脳神経内科	午前1診	拾尾(じゅうお)	拾尾	塩田(予約)	拾尾	担当医
	午前2診	絹川	絹川	絹川	絹川	休診
	午前	もの忘れ外来(予約)	もの忘れ外来(予約)	もの忘れ外来(予約)	休診	休診
泌尿器科	午前	夏目	夏目	夏目	夏目(新患のみ) 受付/午前10時まで	清水
小児科	午前	坂上(さかうえ)	萩原	坂上	●坂上(午前のみ) 【第3週受付は事前予約 (スマホ予約)のみ】	坂上
	予防接種 午後1時～2時	予約制	予約制	予約制		予約制
	午後	坂上	萩原	坂上	●発達相談外来(予約制) 【第2・4週(午前・午後)】	坂上 平尾(予約)
移動診療所(総合診療科)	診療車		佐和 受付/午後1時～3時 場所:大宇陀人権交流センター	松島 受付/午前9時～11時 場所:大宇陀人権交流センター		小林 受付/午前9時30分～11時30分 場所:田原集会所

※病院の休診日 土曜日・日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、12月29日から翌年の1月3日まで
※小児科の午後診療は、午後2時から開始します。受付は午後1時から4時までです。
※腎透析については、内科外来で受け付けています。

■ 職員募集

【会計年度任用職員募集】

○薬剤師 資格取得者で、R6年3月までに就労可能な方(経験者)1人
週4～5日勤務
※採用試験は論文、面接。
提出書類は履歴書、職歴書、資格免許証の写し

【随時募集】

○看護師(正職員)若干名
○看護師(パート)若干名
○看護助手(パート)若干名
☎ 経営企画課(土・日・祝日を除く
午前9時～午後5時)

詳しくはこちら



面会の方へのお願い

院内感染予防のため、面会をご家族のみ、1日2人まで(子どもを含む)、10分程度とさせていただきます。
皆様のご理解とご協力をお願いします。

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

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

令和5年度対象の方の接種期間は令和6年3月31日までです。接種がまだお済みでない方はお急ぎください。対象の方には令和5年4月上旬に個別で通知しています。

【令和5年度の対象の方】（宇陀市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方）

1. 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳に達する方（基準日：令和6年3月31日）
 2. 接種日時時点で60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓、呼吸器に重い病気（身体障害者手帳所持相当）のある方
- ※過去に成人用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は定期接種の対象外となります。詳しくは健康増進課へ。

【問合せ】健康増進課 ☎82・3692 / IP ☎88・9087

精密検査は必ず受けましょう！

がん検診や人間ドック、職場健診などで「要精密検査」と判定され、そのまま放置していませんか？



「要精密検査」というのは、「がんの疑いを含め異常（病気）があるかも」と判断されたものであり、「要精密検査＝がん」ではありません。

しかし「元気だから」、「症状がないから」と精密検査を受けないでいると、検診を受けた意味がなくなるだけでなく、見つかるはずの異常（がんなど）や生活習慣病を放置してしまうこととなります。

検診で「要精密検査」と判定をされた方は、必ず精密検査を受けましょう！！精密検査が可能な医療機関や検査の方法については、検診を受けた医療機関、または問までご相談ください。

骨太クッキング



【日時】2月20日（火）

受付：午前9時30分～ 開始：10時～午後1時30分

【場所】人権交流センター 調理実習室（菟田野古市場）

【内容】旬の食材を使ったカルシウムを効果的に摂取できるお料理の調理実習と試食

【対象・定員】市民 20人（先着順）

【講師】市食生活改善推進員

【費用】400円（材料費）

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル
布巾（食器用）、健康ポイントカード

【申し込み】2月13日（火）までに問へ



Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
大和の茶粥



大和では1200年前から、あるいはそれ以前から茶粥が食べられていた。一般的には「おかい」や「おかいさん」といって、木綿のちゃんぶくろ（茶袋）に焙じた粉茶を入れて炊き出し、冷ご飯を入れて炊く。

大和の茶粥はご飯粒を割らないように、粘りを出さないようにさらっと炊くのが特徴である。秋

の終わりごろから冬にはさつまいもや焼いたかきもち、小麦粉の団子なども入れた。冷ご飯の上にお茶代わりにかけたり、焼いたお餅にかけたりする。きなこやはたたい粉を加えたり、地域ごとにそれぞれの食べ方がある。

（出展：大和の食文化 富岡典子著より抜粋）

～食生活改善推進員より一言～

私が幼い頃の母の手料理の思い出です。茶粥と言えば、台所から茶袋の炊き出し粉茶の匂いがして、程よい加減の「おかいさん」と母が漬けた「たくあん」がありました。「いただきま～す」と言っ

て美味しく食した頃がなつかしいです。私も炊いてみるのですが、母の味には程遠くて。でも思い出して食卓に出すことがあります。これからも母の味を子どもたちに伝えて行きたいと思っています。



仲浦さん

保健センターからの お知らせです！



問 中央保健センター（室生福祉保健交流センター内）

☎92・5220/IP☎88・9175

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	赤ちゃんのための予防接種説明会	28日（水）	令和6年1月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※ ZOOM での参加も可能

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	15日（木）	令和5年10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5年4月生まれの児		
	2歳児歯科健康診査	21日（水）	令和3年11月生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査		令和2年6月生まれの児		

お知らせ

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？

【日時】2月19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義・個別相談

【参加費】無料 ※秘密は厳守します。

健康都市“ウェルネスシティ宇陀市” 健康ポイントカード

【もうすぐ応募しめきり！】

毎日の健康づくりでポイントを貯めていただきました“健康ポイントカード”。応募締め切りは、3月1日（金）と迫っています！50ポイント貯まったカードはお早めにご応募ください。皆様のご応募、お待ちしております。

【応募箱設置場所】

- ・健康増進課
- ・中央保健センター
- ・各地域事務所



～ひよこクラスのお知らせ～



“子育てや離乳食”について、保護者の方向士楽しく学びながら、交流や情報交換をしませんか。

【日程】①2月13日（火）②2月20日（火）
各午後1時30分～3時

【場所】中央保健センター

【内容】①赤ちゃんの事故予防・歯のケアについて
②離乳食について（調理実習）

※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。

【対象】令和5年10月～12月生まれの乳児の保護者
※託児を希望される方は申込時に

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

②はエプロン、三角巾、手拭きタオル
託児される方は、託児料300円

【申し込み】要予約。各開催日の約4日前（土日・祝除く）
までに問へ

WEB 検診予約終了のお知らせ

令和6年1月末でWEBでの検診予約の受付を終了しました。なお、令和5年度の検診は令和6年2月末まで受診可能です。検診予約を希望の方は専用ダイヤルへ。

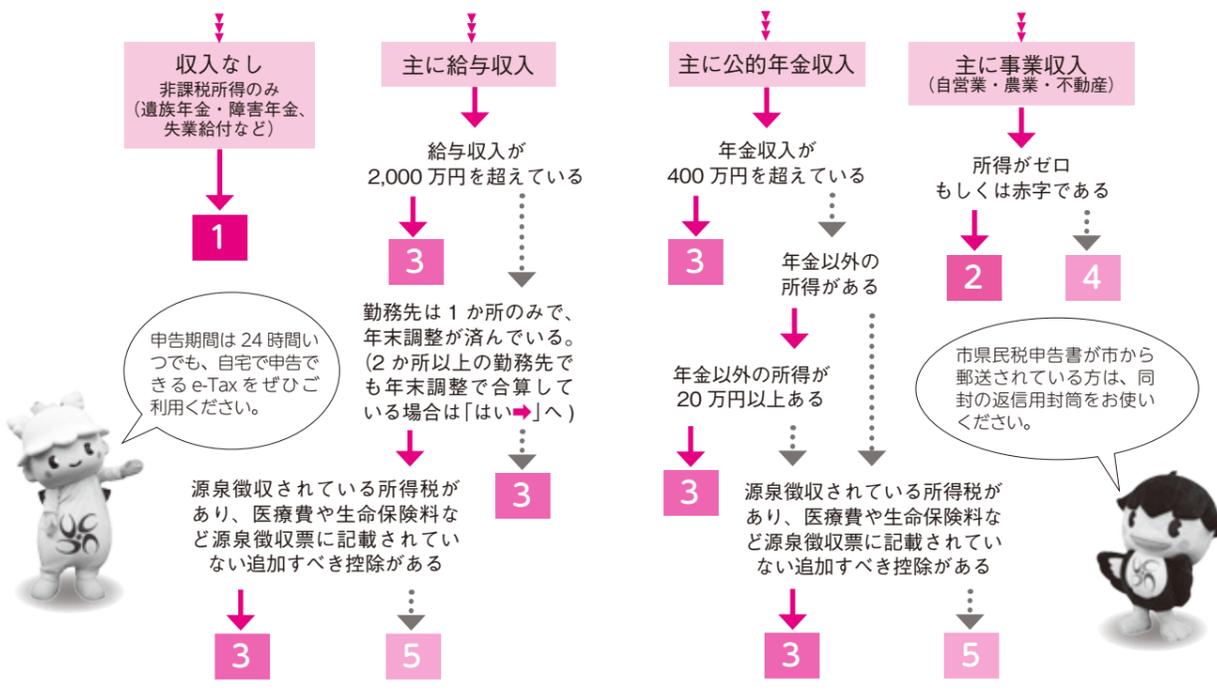
健診専用ダイヤル ☎92-5222

所得に応じた申告をご案内!

市県民税申告? 確定申告?

あなたの申告種別をチェック!

令和5年中にどのような収入がありましたか? はい →
いいえ →



判定	申告会場	注意事項
1 申告不要 または 市県民税申告	市役所 または 各地域事務所	申告すべき収入がなくても、国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者、公営住宅居住者の方、また令和5年中の所得証明書等が必要な方は市県民税申告が必要です。
2 市県民税申告	市役所 または 各地域事務所	市県民税申告は郵送が便利! 地域事務所での相談において、内容が複雑な申告の場合は、市役所にご案内する場合がありますのでご了承ください。
3 確定申告	桜井市商工会館 または 市役所	市役所では簡易な内容の申告(収入が給与・年金)のみ受付していますが、内容によっては桜井市商工会館をご案内する場合があります。
4 確定申告	桜井市商工会館	市役所では、内容が複雑な申告(事業所得、不動産所得や繰越損失控除、住宅ローン控除(初年)、準確定申告、過年度申告等)の相談は受け付けておりません。
5 申告不要	-	-

このフローチャートは一般的な例です。該当しない場合は税務課にお問い合わせください。

※各地域事務所では、作成済の確定申告書の取受のみを行います。

マイナンバーカード夜間・休日手続きの予約について

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夜間・休日受付をしています。
※平日の午前9時30分から午後4時30分までの受付は予約不要です。

マイナンバーカード交付通知書(ハガキ)が届きましたらお早めにお受け取りください。

問 市民課 (☎ 82・2143 / IP ☎ 88・9076)

■ 2月の夜間・休日窓口

日	曜日	場所	時間
13	火	本庁市民課	午後5時30分から7時30分までの予約受付
23	金	本庁ふるさとテラス	午前9時から正午までの予約受付

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。

	市県民税申告相談会	市役所での確定申告相談会
開設日	2月16日(金)から3月15日(金)まで(土日祝は除く)	
開設時間	午前9時から午後4時まで(受付時間は午後3時まで)	
会場	市役所4階 大会議室 各地域事務所	市役所4階 大会議室 ※各地域事務所では作成済みの確定申告書のみの取受します(申告相談はできません)
対象者	市役所から市申告書が送付された方や、所得税の確定申告が必要ない方	簡単な確定申告のみ(収入が給与・年金のみ)
受付	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付します。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があります。	
持ち物	①令和5年分の所得がわかる書類(給与・公的年金の源泉徴収票、その他雑所得・一時所得の支払い証明書など) ②各種控除証明書(社会保険料、生命保険料、地震保険料の支払い証明書など) ③昨年の申告書の控え ④マイナンバーカード・運転免許証等 本人確認のできるもの ⑤e-TaxのID・パスワードが分かるもの ⑥口座(本人名義のもの)情報が分かるもの ⑦その他申告に必要な書類 ※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はご持参ください。	

市役所の申告相談会場のご案内

今年も2月16日(金)から3月15日(金)まで市県民税申告・所得税の確定申告の相談会を行います。市主催の申告相談会場は次のとおりです。
ご自身の申告種別が分からない方は、次のページのフローチャートをご覧ください。

問 税務課 (☎ 82・1306 / IP ☎ 88・9072)

○ 次の内容は市役所では相談受付していません。このような申告をされる方は、桜井税務署主催の桜井市商工会館会場での申告をお願いします。

(桜井税務署 ☎ 0744・42・3501 自動音声案内に従い「0」を選択してください。)

・事業所得(営業・農業)、不動産所得、譲渡所得(土地・建物・株式)、山林所得、変動所得、先物取引所得、臨時所得、繰越損失控除、損失申告、青色申告、準確定申告、相続税・贈与税・消費税の申告、過去にさかのぼる確定申告、住宅ローン控除(初年)

申告相談会場への分散来場のお願い

令和3年度から、申告相談会場で、入場できる時間枠を指定した入場整理券を配付しています。その結果、一日あたりの来場者数の偏りが少なくなりました。今年度も引き続き入場整理券を配付しますので、分散来場にご協力ください。なお、配付状況に応じて、早めに相談受付を終了する場合がありますので、「ご了承ください」。

税理士による確定申告相談会のお知らせ

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の申告相談会を実施します。

簡単な確定申告(収入が給与・年金のみ)の方のみ、相談を受付けます。事前予約制で2月20日(火)まで(土日祝日を除く)の予約となりますので、参加を希望される方は次の電話番号にてご予約ください。詳細については、広報うだ1月号または市ホームページをご確認ください。

○ 予約専用ダイヤル
☎ 88・0633 / 88・0712

○ 予約時間
午前8時30分～午後5時

○ 開催日
大宇陀地域: 2月21日(水)
菟田野地域: 2月22日(木)
室生地域: 2月26日(月)

※ また、榛原地域については2月16日(金)、19日(月)および20日(火)に本庁にて確定申告相談会と併せて税理士相談会を行います。こちらは予約不要ですが、入場整理券の配付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ので、「ご了承ください」。

令和6年度市営駐車場 利用者を募集

【駐車場の所在地】

市営下井足駐車場(榛原下井足)

【募集台数・使用車種】60台(普通車、軽自動車。二輪車不可)

【対象】市内在住の方で、かつ市外へ通勤または通学する方

【使用料】月額6280円/台

【利用期間】4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

【申し込み】窓口、郵送、メールにより必要書類を問に提出。(メールの場合は併せてお電話ください)

【必要書類】申請書(窓口または市ホームページよりダウンロード)

・運転免許証と市外へ通勤または通学していることが確認できる書類の写し(社員証・学生証・交通機関の定期券・健康保険証など)

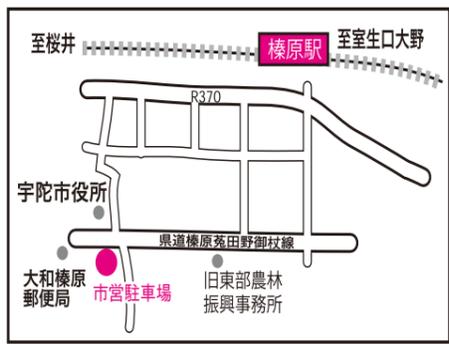
【申込期間】2月1日(木)～15日(木) 業務時間中

【決定方法】①申込者が募集台数を超えた場合は抽選

②駐車区画は、申込者が募集台数を超えない場合でも抽選

【抽選日時】2月21日(水) 午後7時30分
【抽選場所】中央公民館 講座室
※行事の開催で駐車場周辺道路の規制のため、ご利用できない場合があります。
また、駐車場は施設しませんのでご注意ください。

【総務課】(☎82・1302/PA88・9098) soumu@city.udalg.jp



みずほ銀行の窓口における納付書の取り扱い終了のお知らせ

みずほ銀行の窓口における市税等の納付書の取り扱いは、令和6年3月31日をもって終了します。つきましては、お手持ちの納付書に取扱金融機関として、みずほ

銀行が記載されている場合でも、令和6年4月1日以降は、同銀行窓口では納付書の取り扱いができませんので、ご注意ください。ただし、市税については、地方統一QRコードが印刷された納付書は引き続き同銀行窓口で納付書を使用して納付を行うことができます。

なお、口座振替のみずほ銀行を利用されている方については、引き続きご利用いただけます。

【問】出納室 (☎82・5673/PA88・9098 / FAX 82・7234)

きのこ栽培技術研修会 参加者募集

しいたけ等食用きのこの知識や栽培技術習得のため、講義や実習を行います。

【日時】3月2日(土) 午前10時～午後3時

【場所】農林会館(榛原下井足)

【対象】18歳以上の方

※危険を伴うため幼児同伴不可

【定員】60人(先着順、昨年参加の方以外を優先)

【参加費】無料(昼食持参)

【持ち物】重手、作業しやすい服装

【申し込み】2月5日(月)～14日(水)までに電話、FAX

で住所・氏名(ふりがな)・性別・電話番号を問へ

別・電話番号を問へ

【問】奈良県東部農林振興事務所 森林共生推進課

(☎84・9501/FAX 84・212)

令和6・7年度入札 参加資格審査申請 受付実施中

建設工事関係などに係る入札参加資格審査申請(指名願)の受付を行っています。

受付期間以外の申請は一切できませんので、希望される方は期間内に申請してください。

【受付期間】2月1日(木)～29日(木) 業務時間中

※詳しくは広報うだ1月号21ページ、または市ホームページをご覧ください。

【問】総務課 (☎82・1302/PA88・9098)

結婚新生活支援補助金 対象者募集

婚姻に伴い新生活を始める夫婦の経済的な負担を軽減するために補助金を支給します。不明な点がございましたら問まで

【申請期日】3月15日(金)まで

農業者年金に 加入しませんか

農業者の皆さんへ安心で豊かな老後の生活のために農業者年金に加入しませんか。

○農業者年金へは、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。

・年間60日以上の農業従事者で20歳以上65歳未満の方

・国民年金の第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)

※ただし、60歳以上は、国民年金の任意加入被保険者

○農業者なら広く加入できます。

積立方式・確定拠出型で少子高齢化時代に強く保険料の額は月額2万円(35歳未満で政

策支援加入の対象とならない方は1万円)から6万7千円の間で自由に決めることができます。農業経営者はもとより配偶者、後継者などの家族、農業従事者や農家のパートナーも加入でき、若い農業者には政策支援(保険料補助)が受けられます。また、終身年金で80歳前に亡くなられた場合は、死亡一時金があります。さらに、支払った保険料は全額が社会保険控除の対象となります。

【問】農業委員会事務局 (☎82・5781/PA88・9090) https://www.nouen.go.jp/

【対象者】3月1日～15日までの間に婚姻届を提出し、受理された次の要件を全て満たす世帯
①新婚世帯の合計所得金額が500万円未満
②婚姻日において夫婦のいずれも39歳以下
③市税の滞納がないなど

【対象経費】

①②③の費用(上限30万円)

①同居費(住宅に係る賃料、敷金、礼金、共益費等。住宅取得費や光熱水費は対象外)

②引越費(引越業者または運送業者に支払った費用)

③住宅リフォーム費(倉庫、車庫、外構、家電は対象外)

【問】政策推進課 (☎82・3910/PA88・9094)



策支援加入の対象とならない方は1万円)から6万7千円の間で自由に決めることができます。農業経営者はもとより配偶者、後継者などの家族、農業従事者や農家のパートナーも加入でき、若い農業者には政策支援(保険料補助)が受けられます。また、終身年金で80歳前に亡くなられた場合は、死亡一時金があります。さらに、支払った保険料は全額が社会保険控除の対象となります。

【問】農業委員会事務局 (☎82・5781/PA88・9090)

農業委員と農地利用 最適化推進委員を募集

農業委員と農地利用最適化推進委員の任期が、7月19日に満了になることに伴い、新たに両委員の候補者を推薦と公募により募集します。

【募集委員および募集人数】

・農業委員 12人

・農地利用最適化推進委員 31人

(全27地区 各地区1人ずつ)

※第1・2・8・10地区は各2人ずつ募集となります

【任期】

・農業委員 (3年間)

7月20日～令和9年7月19日

・農地利用最適化推進委員

委嘱の日～令和9年7月19日

【推薦・応募方法】

推薦申込書または応募申込書に必要事項を記入し、問へ持参して下さい。

※募集要項と推薦・応募申込書は、農業委員会事務局の窓口か、市ホームページからダウンロードできます。

2月1日(木)～3月1日(金)

※提出は業務時間中

【問】農業委員会事務局 (☎82・5781/PA88・9090)

地区	募集人数	地区の詳細	地区	募集人数	地区の詳細
第1	2人	口今井・麻生田・芝生・馬取柿・嬉河原・半阪・内原・小附の一部	第15	1人	足立・上井足・下井足
第2	2人	五津・平尾・野依	第16	1人	篠楽・雨師・安田・笠間
第3	1人	牧・栗野・田原・下片岡・東平尾・大熊・上片岡	第17	1人	山辺三・戒場・額井・長峯・福地・赤瀬・天満台・ひのき坂
第4	1人	大東・関戸・宮奥・下宮奥・黒木	第18	1人	萩原(玉立・小鹿野・西峠・鳥見町・墨坂・新吉田・福田・上町・東町・稲荷・新町・宮本・菟田川・駅前・新駅前・口田辺・奥田辺・富士見ヶ丘)・高萩台・榛見が丘・柳・角柄・萩乃里
第5	1人	西山・春日・下竹・岩室・小附(一部を除く)	第19	1人	檜牧甲・乙・自明・高井・荷阪
第6	1人	岩清水・オケ辻・藤井・調子・塚脇	第20	1人	内牧・八滝・諸木野・赤埴甲・乙
第7	1人	本郷・中庄・迫間(市街地)・拾生	第21	1人	大野・三本松
第8	2人	守道・山口・白鳥居・上品・下品・和田・小和田	第22	1人	小原・下笠間
第9	1人	下芳野・上芳野・岩端・東郷・入谷	第23	1人	上笠間・深野
第10	2人	佐倉・宇賀志・駒帰・稲戸	第24	1人	下田口・上田口・黒岩・室生
第11	1人	別所・平井・見田	第25	1人	染田・多田・無山
第12	1人	岩崎・古市場・松井・大澤・大神	第26	1人	向測
第13	1人	三宮寺・澤・大貝・山路・石田・母里	第27	1人	西谷・龍口・砥取・滝谷
第14	1人	高塚・池上・福西・比布・栗谷			

県内であらゆる特殊詐欺が横行しており、被害が続出しています!

「お金を振り込む」「何かを買わされる」「個人情報(数字)を入力させられる」等があれば、注意しましょう。



【主な詐欺の種類】

○フィッシング詐欺

マイナポイント加算名目にカード情報等を入力させる詐欺

○サポート詐欺

パソコンにウソのウイルス感染警告を表示させ、対策費名目で電子マネーを購入させる詐欺

○投資名目詐欺

突然、投資目的のLINEグループへの招待が送られ、投資金の引き出しができず騙し取られる詐欺

○ロマンス詐欺

マッチングアプリで知り合った海外居住者を名乗る者から投資を勧められ、投資金を騙し取られる詐欺

【問】危機管理課 (☎82・1304/PA88・9070)

口座振替とクレカ納付の前納申込期限

国民年金保険料の納付方法には、納付書・口座振替・クレジットカード納付があります。口座振替やクレジットカード納付を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省けるため便利です。

○口座振替・クレジットカード納付には次の支払方法があります。
 ・2年前納（4月～翌々年3月分）
 ・1年前納（4月～翌年3月分）
 ・6か月前納（4月～9月分／10月～翌年3月分）
 ・早割（当月末振替）※口座振替のみ

・通常の口座振替（翌月末振替）
 保険料を前納や早割で納めると、保険料が割引されます。前納には申し込み期限があり、2年、1年、6か月前納（前期分）は、いずれも2月末が提出期限となつていきますのでご注意ください。

○口座振替・クレジットカード納付を希望される場合は、次の書類をお持ちのうえ、年金事務所や保険年金課、各地域事務所でお手続きください。
 ○口座振替
 ・預金通帳
 ・金融機関へのお届け印
 ・基礎年金番号通知書または年金手帳等

○クレジットカード納付
 ・クレジットカード
 ・基礎年金番号通知書または年金手帳等

問 桜井年金事務所
 (☎0744・42・0036)
問 保険年金課
 (☎82・3672 / IP ☎88・9086)

電子契約「クラウドサイン」に関する事業者説明会
 行政サービスの効率化、事業者の利便性向上等を図るため、3月より、クラウド型電子契約サービスの導入を開始します。これに先立ち、電子契約サービスの概要と、今後の電子契約サービスでの契約締結方法について、次のとおり説明会を開催します

【説明対象者】 市と取引があり、電子契約に関心のある事業者
【開催日時】 2月29日（木）
 午後2時～3時
【開催方法】 現地とオンライン（Zoom）のハイブリッド開催
【開催場所】 菟田野地域事務所 3階 大会議室
【参加申込】 市ホームページから
問 総務課・DX推進室
 (☎82・1302 / IP ☎88・9066)

宇陀の企業に出会える

合同企業説明会

2月9日（金）
 午後1時30分～4時
 （受付開始：午後1時～）

宇陀商工会 2階 研修室
 (榛原萩原 160 番地の1)

- 自由な服装で参加いただけます！
- あなたのスキルを宇陀で活かそう！
- 宇陀の企業をぜひ知ってください！

説明会参加企業 8 社（順不同）

- 有限会社 山口農園
 - 株式会社 クスダ
 - 松塚建設 株式会社
 - 一般社団法人 なつかしいみらいサービス 株式会社
 - テンマ電気
 - 山本建設 株式会社
 - 森庄銘木産業 株式会社
 - 野村興産 株式会社
- ヤマト環境センター

- 申し込み** 不要
 ご自由に参加ください。
- 対象** ●仕事をお探しの方
 ●宇陀の企業に興味のある方
- 問合せ** ●商工産業課
 ☎ 82・5874
- 共催** ●宇陀商工会

問 商工産業課 (☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075)

Education・culture&sports 教育・文化・スポーツ

公民館市民教養講座 社会見学参加者募集

①奈良地方裁判所見学とならまち散策
 日頃接する機会のない裁判官にいろいろな質問してみませんか。裁判官がお答えします。

【日時】 3月8日（金）
 ○集合 午前7時50分
 出発 午前8時
 解散予定 午後5時30分
 (集合・出発・解散は中央公民館※交通事情等により到着時間等が前後する場合があります)

【場所】 (午前) 奈良地方裁判所 (午後) ならまち
【対象】 市内在住・在勤の方
【定員】 20人
【実施内容】 (※応募者多数の場合は抽選)
 ①奈良地方裁判所見学
 裁判官への質問(※申込時での内容受付となります)、DVD上映(※裁判傍聴並びに法廷内見学については、当日の状況により不可の場合もあります)
 ②ならまち散策

【参加費】 2100円(※昼食代)

問 中央公民館
 (☎83・0551 / IP ☎88・9180)

公民館講座 受講生募集

②家庭教育学級
 「不登校・ひきこもり講演会」本人や家族、関わる人のために「不登校・ひきこもりは本人だけの問題ではありません。家族や周りの人々もともに悩みを抱えています。将来への不安だけでなく、本人に対してどのように接したらよいかわからない、といった不安を抱えています。

こういつた社会的問題になつている「不登校・ひきこもり」をテーマに、奈良大学の教授を招き、本人にどのように関わっていくのか、心理学の観点を交え講演会を開催します。
【日時】 3月3日（日）
 午後1時30分～3時30分
【場所】 中央公民館 講座室B
【対象】 市内在住・在勤の方
【定員】 30人
【受講料】 無料

【講師】 奈良大学 林郷子教授
【申し込み】 2月25日（日）まで
 に電話もしくは**問**窓口、また

は応募フォームへ（URL：
<https://logoform.jp/form/6G5b/461760>）

問 中央公民館
 (☎83・0551 / IP ☎88・9180)

社会教育活動「自主グループ」登録のご案内

市内生涯学習関連施設では、社会教育活動、文化振興活動の一環として、施設を定期的かつ継続的に使用する団体がグループ登録をして、グループの相互の協力に基づき、施設の使用の調整をして円滑な運営を図ることを目的として、「自主グループ」の登録受付を行います。

登録された自主グループが事業する場合、使用料は半額免除となります。
【対象施設】
 ①大和富士ホール 宇陀市生涯学習活動自主グループ
 ②中央公民館および各分館 宇陀市公民館活動自主グループ
 ③市文化会館 文化会館活動自主グループ

【登録期間】 4月1日（月）～令和7年3月31日（月）
【要件】 次の全てに該当すること
 ○社会教育活動の一環として、各

施設の設置目的に沿った活動を行うこと
 ○市内に在住する10人以上の会員で構成し、毎月定期的に自主的な活動を行うこと
 ○営利を目的としないこと
 ○特定の政党、宗教などと利害関係を持たないこと

【申し込み】 2月15日（木）～3月15日（金）までに申請書と会員名簿を、利用される施設へ提出。申請書は各施設窓口にあります。※施設の休館日にご注意ください。

【登録後の諸注意】
 次のいずれかに該当するときは、登録を取り消します。
 ・登録の要件を欠いたとき
 ・その他、自主グループとしてふさわしくない行為があったとき

【問い合わせ】
 ①生涯学習課 (☎82・3675 / IP ☎88・9364)
【開庁日】 土・日曜日・祝日
【休館日】 土曜日・祝日
 ②中央公民館 (☎83・0551 / IP ☎88・9180)
【休館日】 木曜日・祝日
 ③文化会館 (☎83・0972 / IP ☎83・0972)
【休館日】 火曜日・祝日

問 人事課
 (☎82・1303 / IP ☎88・9066)

Event&Others イベント・その他

大和高原特産品フェア開催

大和高原（東吉野）観光振興協議会で特産品フェアを開催します！大和高原は、宇陀市・御杖村・曾爾村・山添村・東吉野村の5市村で構成されています。ゆずを使用した商品や、お米や味噌など20品目以上の特産品を販売します。
【日時】 1月20日（土）
 ～2月25日（日）
 ○平日 午前9時～午後5時
 ○土日祝 午前7時30分～午後5時30分

【場所】 榛原駅前交流施設 じゅうだテラス
問 観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081)

人事異動を行いました
 公民連携事業の推進強化に伴う人事異動となっております。
↑1月1日付人事異動↑
課長級 観光課主幹・心の森「多世代交流プラザ」所長・行政経営課主幹（公民連携担当）植松 靖雅
 ※旧任は省略しています。

問 人事課
 (☎82・1303 / IP ☎88・9066)

【日時】 2月23日(金・祝) 午前10時(荒天中止)
※受付時間：9時30分～10時

【集合場所】 十八神社(榛原額井)
*参加者の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

【行程】 十八神社→大和富士(額井岳・昼食)→山辺赤人の墓→十八神社【以後自由解散】(全長約7km)

【持ち物】 防寒対策・アイゼン・昼食 など

【参加費・申し込み】 不要

【その他】 十八神社でのご祈祷、額井婦人部による振り舞い予定 など

問 宇陀市観光協会(観光課内) (☎82・2457 / IP ☎88・9081)

山梨県富士河口湖町の提唱により、2月23日は「全国富士山の日に」定められています。額井岳(榛原額井)は、その美しい形から、別名「大和富士」と呼ばれ、古くから信仰の山として、関西百名山にも選ばれています。それにちなむ毎年恒例の登山会。ぜひ、いちばん近い富士山を楽しめる最高のイベントにご参加ください。

ふるさとの富士 大和富士に登ろう

図書館からのお知らせ

●おはなし会(約30分)

★すくすくひろば(0～3歳)

2月14・28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(幼児・小学生)

2月24日(土) 10:00～

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

2月17日(土) 10:30～

場所：大宇陀図書館 児童書コーナー近く

【特別整理期間に伴う休館について】

2月6日(火)～13日(火)

※資料点検と整理のため休館となります。ご理解とご協力をお願いします。

2024年2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

中央図書館

☎82・4749

IP ☎88・9110

【開館時間】9:30～17:00

※お知らせ

●総合センター工事について
※総合センター改修工事の関係で、騒音発生や仮設トイレ使用などご迷惑をおかけしています。

大宇陀図書館

☎83・0976

【開館時間】9:00～17:00

2月の文化会館だより

かざろひホールの催し(1月15日現在)

2月の休館日(6.12.13.20.23.27日)

問 文化会館 (☎83・0977)

日	曜日	催し物案内	入場方法	時間	主催者	問い合わせ
2	金	ささえあい地域づくり講演会 「つながる喜び・つなげる喜び～あなたはどんな地域(まち)にしたいですか?～」	事前申込	受付：12時30分～ 講演：午後1時～4時	宇陀市・宇陀市社会福祉協議会	権利擁護センター ☎88-0778
14	水	令和5年度市民講演会 「やさしくなれる介護・やさしくなれない介護～認知症の人の心に届く声のかけ方・接し方と意思決定支援」	事前申込	受付：午後1時～ 講演：午後1時30分～4時	宇陀市・宇陀市社会福祉協議会	権利擁護センター ☎88-0778
17	土	令和5年度 生活発表会	関係者	午前9時～正午	社会福祉法人はなぶさ福祉会 しらゆり保育園	☎82-6300
25	日	こころの健康づくり学習会 「いきいきと過ごすよいきはじめ」	申込不要 市内在住の方	受付：午後1時～ 講演：午後1時30分～3時30分	中央保健センター	中央保健センター ☎92-5220

●展示ホールの催し● 展示はありません

少年アシベフェスタ in 宇陀市

宇陀市出身の漫画家、森下裕美先生原作の「少年アシベ」は、幅広い世代に人気の作品です。本展では、書き下ろし作品をはじめ森下裕美先生の魅力ある作品を展示するとともに、森下先生のサイン会(事前申込必要)も開催いたします。皆さんで「少年アシベ」の世界をお楽しみください。

【日時】 3月16日(土)・17日(日) 午前10時～午後6時

【場所】 榛原駅前交流施設 じゆうだテラス

【内容】 広報うだ3月号の折込チラシを確認ください

■森下裕美先生サイン会(事前申込制)

【日時】 3月16日(土) 午後1時～3時

【場所】 榛原駅前交流施設 じゆうだテラス

【定員】 50人(定員を超えた場合は抽選)

【申込期間】 2月5日(月)～3月6日(水)

【申込方法】 QRコードまたはメール

メール：s-suishin@city.uda.lg.jp に送信

タイトル「森下裕美先生サイン会希望」

1.氏名 2.住所 3.年齢 4.電話番号 入力し送信

【抽選結果】 3月8日(金)に送信元のメールに送付

※サイン会当日に、当選メールをサイン会受付の係員に提示してください。

ご当選された方は、当日サイン会で誓約書にご署名いただきます。

ご署名頂いたお名前をサイン色紙に記載いただきますので、予めご了承ください。



©森下裕美・OOP/双葉社



QRコード

問 政策推進課 (☎82・3910/IP ☎88・9094)

大宇陀温泉あきののゆ 臨時休館のお知らせ

いつも大宇陀温泉あきののゆをご愛顧いただきありがとうございます。

2月の営業に関して、設備入替のため下記日程の間臨時休館させていただきます。

ご利用の皆さんには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解よろしく申し上げます。

今後も引き続き、大宇陀温泉あきののゆをご愛顧の程よろしく申し上げます。

休館日：2月5日(月)～2月9日(金)5日間

※終日全館休館
(物販・レストラン・グラウンドゴルフ含む)

休館理由：当施設源泉地ポンプ設備更新

問 大宇陀温泉あきののゆ (☎83・4126)

宇陀市自動運転実証実験について

「全世代が住み続けられるための移動手段の社会実装」に向けた取り組みとして12月4日(月)から22日(金)までの平日に行った自動運転実証実験について、皆さんにご協力頂き、多くの方にご利用頂きました。実証実験結果については、次のとおりです。

ルート別 延利用者	西ルート (自動運転車両)	東ルート (手動運転車両)	送迎ルート (手動運転車両)
合計	464人	329人	170人
一日平均	31人	22人	11人



自動運転車両
(西ルート)



手動運転車両
(東ルート・送迎ルート)

○西ルートは1日7往復

○東ルートは1日12往復

○送迎ルートは1日9往復

問 政策推進課 (☎82・3910/IP ☎88・9094)



今日の無料相談

必要なとき、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]	2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)
	2月14日(水)	室生振興センター		
	2月15日(木)	大宇陀人権交流センター		
	2月21日(水)	宇陀市役所(212会議室)		
人権相談	2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)
	2月21日(水)	宇陀市役所(213会議室)		
消費生活相談窓口 [予約不要]	2月1日・5日・8日・15日・19日・22日・26日・29日 (各月・木曜日)	宇陀市役所 (213会議室)	13:00~16:00	商工産業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)
こころの健康相談 [要予約]	2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]	2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]	2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)
	2月14日(水)	室生振興センター		
	2月15日(木)	大宇陀地域事務所		
	2月26日(月)	宇陀市役所(213会議室)		
若者自立のための無料相談 [要予約]	2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]	2月13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)
巡回職業相談 [要予約]	2月14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]	2月15日(木)	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]	2月26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!こちら消費生活相談窓口です◇

●外壁塗装工事契約

新築から年を経て、屋根や外壁のメンテナンスが必要となり、工事を依頼する際には慎重に慎重を重ねて検討することが重要です。丁度考えていたタイミングで訪問販売の勧誘があっても安易に契約してはいけません。ネットで調べて選ぶにしても、もちろん相見積もりは取り、

できるだけ多く確かな情報を得たうえで検討しましょう。工事が始まってからも疑問に思うことはその都度確認し、お互いの信頼関係を築くことが必要です。何か困った時には消費生活相談窓口にご一報ください。

☎商工産業課 (☎82・5874/IP ☎88・9075)

スクールバス乗車補助募集 (新1年生)

☎教育総務課 (☎82・3973 / IP ☎88・9259)

- 【任用期間】4月1日(月)~30日(火)(勤務日:任用期間内で小学校新1年生が登下校する日)
- 【業務内容】4月に入学する小学校新1年生がスクールバス乗車に慣れるまでの補助業務
- 【勤務場所】○大宇陀小学校スクールバス ○菟田野小学校スクールバス ○榛原東小学校スクールバス ○榛原西小学校スクールバス ○室生小学校スクールバス
- 【勤務時間】各地域のスクールバスによって時間は異なりますが、概ね次のような時間になります。
●登校便:午前7時前後~8時30分頃 ●下校便:午後2時または3時から約1時間程度
※各小学校の予定により異なる時間帯もあります。
- 【報酬等】市条例等による

「宇陀市長選挙および宇陀市議会議員選挙」立候補予定者説明会

<立候補予定者説明会の日程>

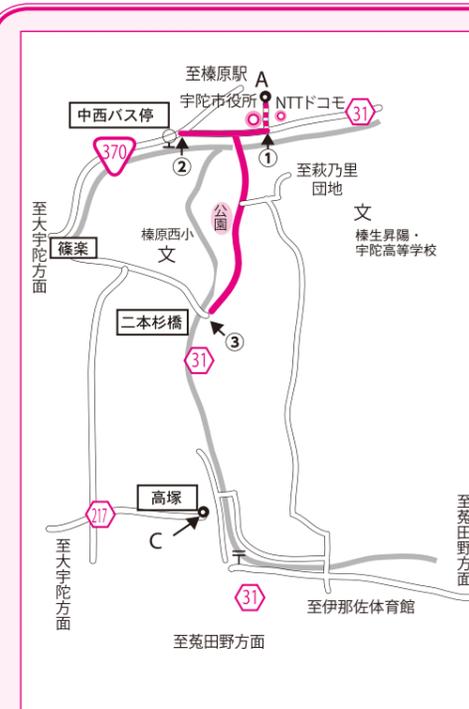
- 【開催日】2月27日(火)
- 【会場】農林会館(榛原下井足)
- 【時間】市長選挙の説明会:午前10時から
市議会議員選挙の説明会:午後1時30分から
- 【対象者】立候補予定者またはその関係者(1候補につき2人以内)
- ※当日は、資料・届出関係書類等を配付しますので、各説明会が始まる10分前までに会場において受付を済ませてください。

<宇陀市長選挙および宇陀市議会議員選挙>

- 【告示日】5月5日(日)
- 【投票日】5月12日(日)



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



【奈良交通バスの運行について】

菟田野・榛原方面の県道31号線①~②~③の区間については、③⇄篠楽交差点⇄榛原駅で迂回運行。県道31号線③~Cの区間については通常運行します。

3月10日(日) 雨天決行、荒天中止

- 【開始】午前9時(開会式)
- 【会場】市役所および周辺道路



【交通規制場所・時間】

- ◆マラソンコース内の規制
○ポイント①→②→③午前9時~11時30分
- ◆その他の規制
○ポイントA→①午前9時~11時30分

☎宇陀シティマラソン実行委員会(生涯学習課内)
(☎82・3975 / IP ☎88・9364)

第17回 宇陀シティマラソン開催

大会運営・交通規制にご協力をお願いします

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 / FAX82・3900)

催し

- 松井えびす市
菟田野松井地区をかつての活気ある町にと「松井えびす市」を開催します。ぜひお越しください。
- ▶日時 2月4日(日)
午前10時～午後4時

- ▶場所 松井児童公園
- ▶内容 午前10時～松井えびす市 ※tent市では、おでん、たこ焼き、ぜんざい、うどん、焼きそば、手作りパンや地域野菜 など ※特設ステージでは、和太鼓や民謡、歌などの催しを開催
- ▶日時 午後3時～大抽選会(4時終了)
- 問 松井えびす市実行委員会 亀井方 (☎ 090・6605・2146)

■宇陀の歴史をたどる「伊那佐山 プラス澤城址ウォーク」

- 神武東遷をテーマに豊かな歴史に彩られた宇陀の魅力を訪ね、澤城址から伊那佐山を経て八咫鳥神社まで歩きます。案内は澤城址の発掘などを手がけられた柳澤一宏氏です。
- ▶日時 3月10日(日)
午前9時10分～午後3時頃
 - ▶集合 榛原駅南口 午前9時10分
 - ▶参加費 1,000円 ▶定員 30人
 - ▶持ち物 飲み物、弁当、雨具、リュックなど山登りに適した服装
 - ▶申し込み 問へ
 - 問 紀伊半島交流会議伊勢街道分科会 裏方 (☎ 090・9054・4356)

■ウォーキング・山歩きイベント

- 毎月2回ウォーキング、里山歩き、観光を楽しんでいます。皆さんと「わいわい、がやがや」楽しく歩いてみませんか。
- ▶日時 毎月第2土曜日・第4日曜日に開催
 - ▶集合 榛原駅北側ロータリー

- ▶内容 ①ウォーキング：和歌山街道(和歌山→高見大峠へ)、東海道(京都→関へ) 散策します。
- ②里山歩き：手ごろな里山、日本百低山等、伝説・話題ある山々へ
- ③観光を交えたウォーキング等
- ▶その他 詳しくは問へ
- 問 「山散歩の会」事務局 土井方 (☎ 86・1693 / ☎ 080・1522・6359)

その他

■奈良県広域消防組合 「消防フェス2024」開催!!

- 住民参加型広報イベントとして開催します。当日は、消防車両の展示や体験を主とした特設ブースに加え、PR隊長委嘱式(笑い飯哲夫さん来場)、防火・防災啓発ショー、組合マスコットキャラクターと市町村キャラクターとの記念撮影などコラボイベントを行います。
- ▶日時 3月9日(土)
午前10時～午後3時
 - ▶場所 橿原運動公園まほろば広場他(橿原市雲梯町323-2) 近鉄南大阪線「坊城駅」徒歩約10分
 - ▶その他 詳しくはホームページをご覧ください。
 - 問 奈良県広域消防組合 消防本部総務部総務課 「消防フェス2024」担当 (☎ 0744・26・0119)



農産物直売所 旬の駅 クロスウェイなかもち店
出荷農家さん大募集! NEW OPENにつき
宇陀に集荷場あります 集荷場から旬の駅全6店舗に出荷OK
農産物直売所 旬の駅ならやま本店 担当/北尾まで
お気軽にお問い合わせください! Tel.0742-22-2930
Tel.090-9988-4417

新しく! 新しい年、承ります 当日工事も承ります
株式会社たみ工房たなか
☎0120-36-2960 本社 宇陀市室生南口138
たみ工房 宇陀市橿原山辺32372

社会福祉法人 心境荘苑
地域密着型特別養護老人ホーム
あじさいの家
只今 入所希望 受付中!
お気軽にお問い合わせください。
☎ 0745-82-5101
e-mail sinkyou-1967-ajisai@ninus.ocn.ne.jp

JP 日本郵便
「簡易郵便局」
を受託しませんか?
お問い合わせ先 詳細はHPへ
日本郵便株式会社 近畿支社 経営管理部 簡易局担当 〒530-8797 大阪市中央区北浜東3番9号
TEL06-6944-6954 <受付時間 10:00~17:00> 月~金(祝日、12/29~翌年1/3を除く)

■奈良県司法書士会 全国一斉 「遺言・相続」無料相談会

- 近年の相続登記未了による所有者不明土地問題や空き家問題の解消に向けた法改正の一環として、令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されることになっていることから、無料相談会を開催します。
- ▶日時 2月17日(土)
午前10時～午後4時
 - ▶場所 奈良県社会福祉総合センター(橿原市大久保町320番11)
 - ▶内容 遺言、相続登記その他相続に関する相談(予約優先)
 - ▶相談方法 面談および電話
 - 問 奈良県司法書士会 (☎ 0742・81・8050)

■福祉&保育のおしごとフェア2024

- ▶日時 3月3日(日)
午前11時～午後4時
- ▶場所 奈良県コンベンションセンター1階 コンベンションホール(奈良市三条大路一丁目691-1)
- ▶内容 午前11時～正午：参加事業所職場プレゼンテーション
正午～午後4時：「魅力ワクワク・

毎月19日は「うだ育児の日」
「あのね」「うんうん」
顔を見て1日5分楽しい会話
わが家のほんわかタイム
問 こども未来課 (☎ 82・2236/IP88・9080)

障がい者グループホーム
入居者5名募集 まことなり
令和6年4月OPEN
場所：橿原駅前 駅まで徒歩9分 市民病院まで徒歩5分
利用対象者：精神障がい、知的障がい、身体障がい、男性
お電話(代表)山本 090-8614-8178 求職者OK! スタッフ募集

株式会社ナガサワぶらす
住まいのリフォームお任せください!
リフォーム ローン低金利 住居改修 水漏れ・給湯器・水道工事
ご提供! リフォーム キッチン・浴室・トイレ・内装
介護用品 介護用ベッド・手すり・車いすなどのレンタル・販売...など
☎ 0745-83-2266
営業時間/9:00-18:00 定休日/日・祝日
〒633-2125 奈良県宇陀市大宇陀大東198-1

- ブース de 面談(合同就職説明会)
午後2時～3時:就活応援セミナー
- 【定員30人:事前予約優先】
- ▶対象 福祉および保育の仕事に就職または転職希望の方
- ▶費用 無料(当日申込可・履歴書不要・入退場自由)

問 奈良県福祉人材センター (☎ 0744・29・0160)

■自動車の検査・登録の各種申請についてのお願い

毎年3月末は、決算期や自動車税の賦課期日の終期等による影響を受け、自動車の検査・登録の各種申請が、窓口集中します。混雑緩和のため、自動車の移転登録(名義変更)や抹消登録(廃車)等の各種手続きおよび検査については、できるだけ早期に済まされるようお願いいたします。

■自衛官等募集案内

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	受付時にご連絡

- 詳しくは問へ
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>



「伊勢本街道」を活用した地域活性化イベントを
宝くじの助成金で実施しました
桜井宇陀広域連合では、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用し、御杖村において、11月11日に「伊勢本街道ウォーク」が実施されました。また、9月から11月にかけては、スマホを使った「ドライブスタンプラリー」も同時に実施されました。どちらも多くの参加者があり、今後の地域の活性化につながる事が期待されます。
問 桜井宇陀広域連合 (☎ 0744・47・7077)

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

税金
固定資産税(第4期)
国民健康保険税(第8期)の
納期限は
2月29日(木)です。
税金は納期限内に納めましょう。

2月 番組表

Uda-ch 自主放送スタジオ (☎/ IP ☎ 82・2497)
 うだチャン 11CH ※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
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
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
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	宇陀市子育て講演会
5	いきいき歯ッピー体操 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
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
11	まちの話題 ホットニュース
0	宇陀市政なう

番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
ホットニュース	○二十歳のつどい ○宇陀市立病院より石川県にDMAT派遣	○消防団出初式 ○創業セミナー開催	○市民教養講座「人権講座」 ○エストニア企業等とのMOU締結
講演会等	○宇陀市子育て講演会「みんなで子育て～ひとりで抱え込まないで～」		
宇陀市政なう	○野菜たっぷりクッキング：大根もちの和風あんかけ ○うだしなかよし献立他	○うだしなかよし献立他	○UDA UDA ENGLISH ○うだしなかよし献立他
まちの話題	○宇陀っ子生まれ！未来のオリンピック選手を目指せ ○榛原玉立 青龍寺「難除」	○室生深野「山の神のカギヒキ・蔵開け」 ○室生下笠間 九頭神社「行い」	○宇陀のとんど(大宇陀 藤井・榛原赤瀬) ○室生深野「鬼鎮」
宇陀の気になる企業			○ett falt

※「宇陀の気になる企業」は、「まちの話題」終了後に放送しています。

生涯学習 だより

～スポーツの楽しさを伝えます～

【スポーツ推進活動⑩】

12月10日「榛原ウォーク」に参加し、ノルディックウォークの指導とコース誘導を行いました。1月30日の「スポーツ推進委員会」では、2月2日・3日開催の近畿スポーツ推進委員研究協議会(堺市他)日程、3月10日開催の「宇陀シティマラソン」(市スポーツ協会事業)の役割分担などについて話し合いました。

今後は、県内39市町村を10ブロックに分けて開催される第4ブック研修会(御杖村開催)に参加する予定です。研修会では、地域の実状に即した課題について話し合ったり、実技研修を交えて推進委員の親睦を図ります。

私たちは、今年も市民の皆さんにスポーツの楽しさを伝えるため活動していきます。



▲榛原ウォークの様子

問 生涯学習課 (☎ 82・3975 / IP ☎ 88・9364)

動き

令和6年1月1日現在
 ※()内は前月比

0～9歳	1,264人	60～69歳	4,366人
10～19歳	1,982人	70～79歳	5,466人
20～29歳	1,950人	80～89歳	3,244人
30～39歳	1,844人	90～99歳	868人
40～49歳	2,932人	100歳以上	31人
50～59歳	3,393人		
総数	27,340人(-48)		
世帯数	12,721世帯(1)		

問 生涯学習課 (☎ 82・3975 / IP ☎ 88・9364)

『中学校部活動について 地域力をかりる改革』②

現在、全国で市町村教育委員会を中心に、それぞれの地域の実情に応じ、地域が持っている資源を活かした「地域クラブ活動」の実施に向けた準備に取り組んでいます。本市においても「宇陀市部活動地域移行推進協議会」を立ち上げ、協議・検討を行っています。中学校部活動の意義を継承しつつ、「活動したい生徒すべてが、参加可能で、スポーツや芸術文化に親しむ活動機会の確保」を目的としています。

今後、部活動の地域移行に向けたニーズを把握するため、アンケート調査内容を2月開催の協議会で確認するとともに、子どもたちのニーズに応じられるよう、取り組みを進めます。

次回は、中学校部活動の現状についてお知らせします。

わんちゃんからペット

Q. どんな性格?
A. 甘えん坊で食いしん坊の、1才9か月の男の子

Q. 家族から一言
A. 我が家に来てくれてどうもありがとう。これからもよろしくね

Q. どんな性格?
A. 身体は、大きいけど凄く優しい性格。わんちゃんが好きで遊んでコールするけど小さい子には、怖がられる。

Q. 家族から一言
A. 2月には、9歳だけどそばに長く居てね。思い出いっぱい作ろうね。大好きムーミン

広報うだでは、皆さんのご自慢のペットの写真を募集します。(宇陀市在住に限る)

【応募方法】住所・氏名・連絡先・ペットの名前・掲載するコメント(各質問のコメント30文字以内)を記入のうえ、ペットの写真を添えて、Eメール、郵送、窓口へ持参のいずれかでお申し込みください。先着順に掲載しています。1家族1枠でお願いします。

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

てんいち先生



人権コーナー

男性も育児を取得しましょう

育児を取るのには女性だけ?それは一昔前の話です。男性も育児を取れるのをご存知ですか。子どもの成長を見守る喜びも不安も、母親だけのものではありません。父親だって同じです。

「本音は育児を取りたいけど、勤務先に言いづらい」という男性もいるのでは?

2022年10月より育児・介護休業法が改正され、男性も育児が取りやすくなりました。育児は労働者の法律上の権利であり、事業主は拒むことも不利益な取り扱いをすることも許されません。それは男性も女性も同様です。

また、出産後の女性は心身ともに不安定になることがあり、夫のサポートが重要です。

育児をきつかけに家事育児に夫婦共同で取り組んでいけば、家庭内でプラスになるのに加え、妻が仕事を続けやすくなり職場にもプラスです。

一昔前は、女性は育児や子どもの看病で休むから困る、という雰囲気職場がありました。今もあるかもしれませんが、男性の育児があたり前になれば、女性にとっても働きやすい職場になります。

少子高齢化と人口減少の時代、男性の力も女性の力も社会に必要不可欠です。子どもを産みやすく育てやすい社会にしなければ、日本そのものが立ち行かなくなってしまう。周囲に子どもが産まれる人がいたら、育児取得を応援して、社会みんなで子育てに取り組みしましょう。



二十歳の皆さん
おめでとうございます



当日の様子や会場でのスナップ写真は、
市公式 Facebook、Instagram で
ご覧になることができます。



▲市公式 FB



▲市公式 Instagram