

うだ

広報うだ 2024 10

第226号
令和6年10月1日発行

編集・発行 宇陀市長公室 秘書広報情報課
〒633-0292 宇陀市榛原下井足17-3
Tel.0745-82-8000 Fax.0745-82-3900



菅山 りのちゃん

益子 さいちろうちゃん

藤瀬 りつちゃん

谷村 さつきちゃん

杉森 こみちゃん

渡辺 りつちゃん・たくちゃん

大沼 ゆいなちゃん

池田 しゅうごちゃん・こうがちゃん

福岡 めいちゃん

金子 とおがちゃん・りづちゃん・しおんちゃん

池内 まさとちゃん

植田 なつめちゃん・そうごちゃん

山本 はるとちゃん

山本 りおちゃん

柳 たけるちゃん

窪田 ひろちゃん・いろはちゃん

福本 こはるちゃん

牛本 こうきちゃん・ゆうきちゃん

小林 まなちゃん

今西 はるなちゃん

東 さらちゃん

上垣 そういちろうちゃん

園田 えまちゃん・ゆまちゃん

植平 じょうたろうちゃん

杉谷 かのんちゃん

石丸 こうせいちゃん

山本 つもぎちゃん・けいとちゃん

城 こはるちゃん

横見 ゆいかちゃん・ゆうとちゃん

芝谷 るかちゃん

桶谷 よういちろうちゃん

畑 ことはちゃん

吉原 たくちゃん・ふみかちゃん

砥出 かのんちゃん

魚田 あやかちゃん・あきとちゃん

宮軒 そうちゃん

東平 ほだかちゃん・つきひちゃん・あかりちゃん

菊山 きょうへいちゃん

植田 りんかちゃん

山本 つもぎちゃん・しずくちゃん

砂古 かるるちゃん

植田 りあちゃん

吉田 ゆうせいちゃん

森本 みはるちゃん

森脇 ゆきちゃん・だいきちゃん

藤原 みつきちゃん

森山 ゆうきちゃん・けんゆうちゃん

樫岡 まやちゃん

百地 はるとちゃん

上造輪 ゆづるちゃん

桐坂 りょうたちゃん

山岡 さやちゃん

松岡 りくちゃん

太田 ももかちゃん

松田 ことねちゃん・ふうかちゃん

小西 あおいちゃん・すずちゃん

植山 こはるちゃん

竹田 もあちゃん

伊藤 ゆうりちゃん

澤田 おうりちゃん

森家 まひろちゃん

芝田 りほちゃん

奥森 かなでちゃん・ふみとちゃん

竹内 めいびちゃん

島田 りょうへいちゃん・さくらちゃん

西谷 すずはちゃん・ふうかちゃん

山本 ちよこちゃん ちさこちゃん ちかこちゃん

宇良 はやとちゃん・ゆいとちゃん

波多野 いつきちゃん

上平 ゆうとちゃん

岡田 ななちゃん

奥田 のあちゃん かいちゃん ゆあちゃん

奥西 ゆうきちゃん

隅田 はるとちゃん

島 はるひちゃん

谷口 はるきちゃん

岸本 てんせいちゃん



榛原西小学校にて



問 学校給食センター
(☎ 83・3113 / IP ☎ 88・0491)

CONCEPT -コンセプト-

新学校給食センターは、将来にわたって安全・安心な給食を子どもたちに提供するため、5つのコンセプトに基づいて整備しました。

安全・安心な給食の提供

地産地消の推進

食育の推進

環境への配慮

地域活動に利用できる施設



みんなが元気
笑顔になる給食を

学校給食センターは、令和4年から建設工事を進め、49年ぶりに新しくなり、9月の2学期から市内の幼稚園、小・中学校の子どもたちに提供しています。調理業務等は委託を行います。献立、食材購入、検査等は今までどおり直営で担当するため、これまでの給食と変わりなく、さらに美味しい給食を提供できるよう目指していきます。

給食には、市内のオーガニック野菜を含む食材を十分に活用し、生産者を含め市が元気に、また子どもたちみんなが笑顔になるよう、将来にわたり安全・安心な給食をお届けします。

また同時に、市内の幼稚園、保育園、こども園、小・中学校の給食費無償化もスタートしています。



給食センター
宮崎所長

●各部屋が作業工程で

分かれている

下処理室（野菜室・肉魚卵室）や調理室（煮炊き、焼物・蒸物、揚げ物、和え物）、アレルギー対応食調理室、調味料室などに分かれているよ。

下処理室から調理室へ人が直接行くのではなく、食品だけを運べるようになっていけるんです。

エプロンや靴の色を分けて、どの担当か一目で分かるようになっており、衛生面には十分注意されているよ。



調理担当

調理後の盛り付け担当

●厨房方式が、ウェットシステムからドライシステムに

床掃除をするときなど、水をまかずに、家の台所と同じように掃除をするよ。調理工程でも下に水がこぼれないように工夫されているんです。



釜の下から直接排水溝に流れるよ！

●温かいものは温かく

冷たいものは冷たく提供

真空冷却機を導入し、サラダに使う材料など、熱を通してからすばやく冷やし、配送時も保冷剤付き容器で運搬するので、冷たいままみんなに届くよ。

保冷剤で冷やしているよ



●調理機械が新しくなった

釜のふたが片手で開けられたり、釜の下から排水ができるので洗う時にとっても便利になったよ。

魚を焼くときなど、オープンへの出し入れが台車に乗せたまま運べるので作業効率がアップ。

台車のままオープンへ運べるよ



●作業環境が新しくなった

暑い中での調理作業だったけど、エアコンが付き、調理員さんにも優しい施設になったよ。

●一般の方も見学できる

「見学スペース」ができた

みんなに親しんでもらえる施設になればと、見学スペースや食育コーナーができたよ。

旧野依小学校の一部をリニューアルして、実習室や会議室も完備。



調理の様子が見学できるよ

食育コーナーで勉強しよう！



給食センターの

ひみつ

調理員さんのエプロンの色は、全部で10色に分かれているよ！

(例) 赤色 → 肉・魚
黄色 → 卵
緑色 → 野菜 など

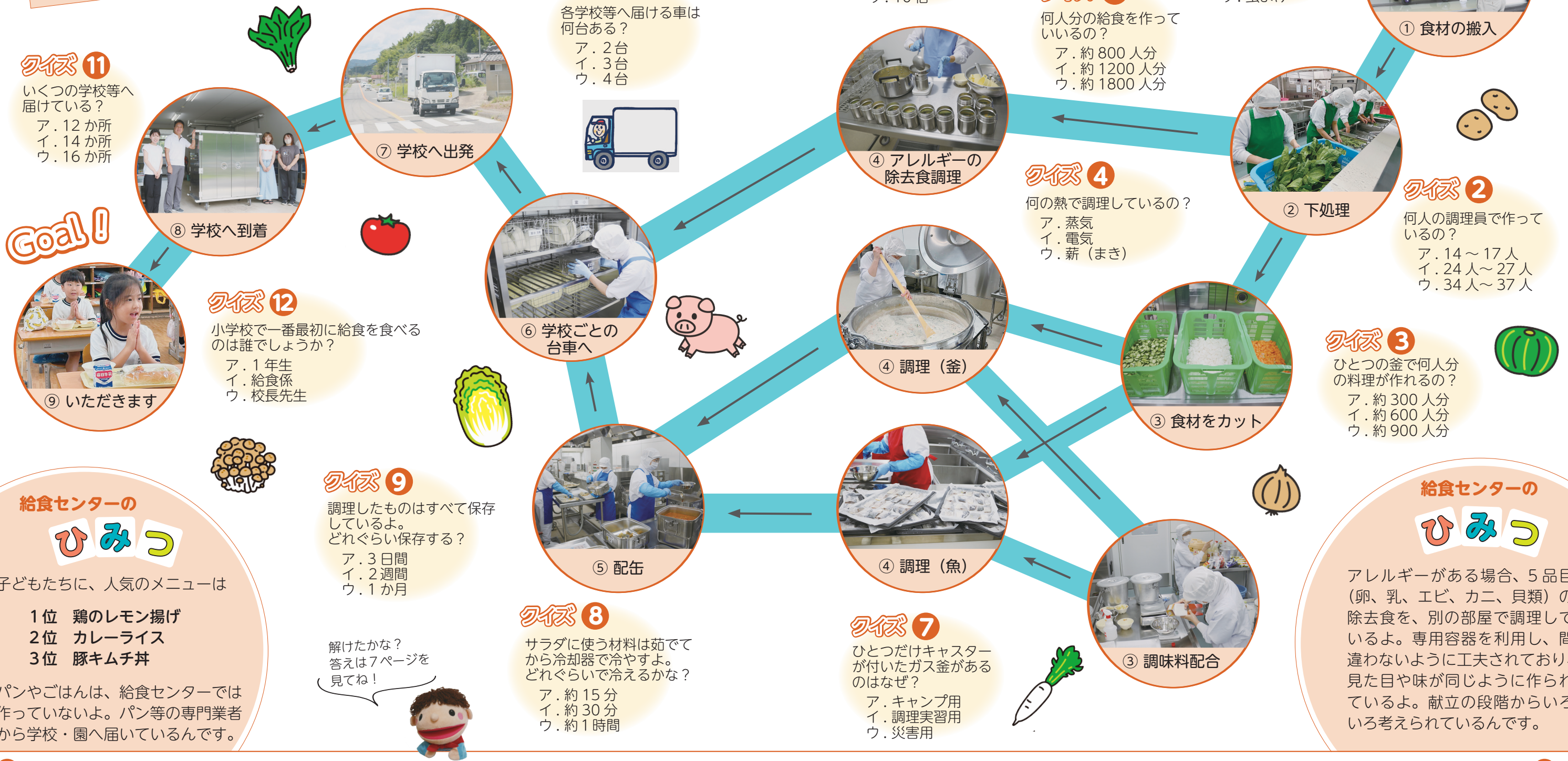
どんな食材もすべて熱を加えているよ！サラダのきゅうりも！

作ってみよう！ ミルクスープ

- 【材料】(中学生 1人分)
豚肉 … 13g、油・塩・コショウ・コンソメ … 各少々、たまねぎ・じゃがいも … 30g、にんじん・小松菜 … 各 13g、牛乳 … 60cc、水 … 少量
- 【作り方】
① 鍋に油を入れ豚肉を炒め、塩・コショウする。
② 火が通れば、たまねぎを入れ、コンソメと少量の水を加え煮る。
③ 牛乳を加え、沸騰させないように火加減を調整し、よく煮る。
④ にんじん・じゃがいもを加え、柔らかくなるまで煮る。最後に小松菜を加える。



パン、牛乳、白身魚のフレッシュトマトソースかけ、サラダ、ミルクスープ



給食ができるまで

新しい給食センターで初めての給食
(9月3日の献立)



クイズもあるので解いてみてね！

Start!

Goal!

うだしなかよし献立

市内の市立こども園、保育園、幼稚園、小・中学校で月に1度、同じメニューを提供しています。その献立を、うだチャン11で、「宇陀市政なう」の番組内で放送しています。（毎月21日更新）

なかよしフォト

お家で料理をしている写真や、作った料理を食べている写真などを紹介しています。

キッズにこにこキッチン

なかよし献立の料理を栄養士の先生と一緒にクッキングしています。



「kids にこにこキッチン」に出演してくれた、榛原小学校のお友達。
10月20日まで放送中！



手作りしたかぼちゃサラダ



なかよしフォト募集！

「kids にこにこキッチン」出演者も募集中！



詳しくはこちら▶



クイズの答え

- 1 ウ 小さな虫が入らないように、風で飛ばしているんだ。
- 2 イ メニューによって人数が変わるよ。前の給食センターで働いていた方が12人いてくれるので安心。
- 3 イ 大きな金が7つあるよ。
- 4 ア 蒸気で調理しているんだ。
- 5 ウ 小学校6校、中学校4校、幼稚園2園の約1800食作っているよ。
- 6 イ 長さ1m20cm、重さは約1kgもある。とても力がいいるんだ。
- 7 ウ 災害時に移動でき、避難所などで活躍できるよ。
- 8 ア 真空冷却機ですばやく冷やし、冷たいまま学校へ届けているよ。
- 9 イ 50gずつ、マイナス20℃で2週間保存しているんだ。
- 10 ウ 4台で8人の方が配送の仕事をしてくれているよ。
- 11 ア 小学校6校、中学校4校、幼稚園2園、合計12か所へ届けているよ。
- 12 ウ 子どもたちが食べる前に、異物が入っていないかなど確認のため「検食」をしているんだよ。



ハーベストネクスト（株）の給食調理員の皆さん

生産者さんに聞きました

地産地消にこだわり、宇陀市産の野菜を使っています。給食センターに届けに来られた生産者さんにお話を聞きました。



阿騎野新鮮野菜直売所
中尾さん・田中さん・森岡さん・中野さん

小松菜

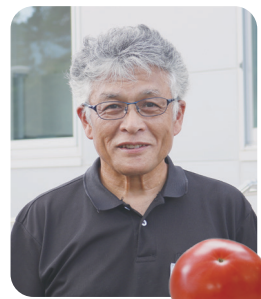
地 元地域で生産された野菜を提供することで、収穫後の新鮮な野菜を子どもたちに食べてもらうことができます。今回納品した小松菜は緑黄色野菜の優等生です。私たち生産者は、安心して美味しく食べられる野菜作りに努めています。



宇陀ランチプロジェクト
小村さん・千野さん

かぼちゃ

学 校給食の地産地消を目的に、会員18人で野菜作りを行っています。今回は、甘くて美味しいかぼちゃを100kgお届けしたので、残さずにたくさん食べてね。



類農園
大嶋さん

トマト

地 元の子どもたちが美味しく野菜を食べられるように、栽培に力を入れていきます。類農園の野菜はオーガニックで、動物由来の肥料は使っていません。野菜の本来の自然な味が感じられるよう栽培しています。

栄養士の先生に聞きました



栄養士
まついけ 松生先生・辰己先生

新 給食センターに一步入ると心がワクワク！楽しい気持ちになります。今までの給食を継承し、美味しくて、安全安心！栄養豊富な給食を毎日届けるよう調理員の皆さんと力をあわせてがんばっています。子どもたちが美味しく食べている姿を思い浮かべながら献立を考えていきたいと思っています。心も身体も健やかに毎日楽しく過ごせるように「食べることの大切さ」についても、学んでほしいと願っています。

企業版ふるさと納税を活用した寄附に対する感謝状贈呈式を開催

問 商工業課 (☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075)

「宇陀×エストニアプロジェクト」にご賛同いただいた8社の企業より、企業版ふるさと納税を活用したご寄附をいただき、8月26日に感謝状贈呈式を開催しました。

■企業版ふるさと納税による寄附をいただいた企業

- ・税理士法人クラウドパートナーズ (東京都)
 - ・税理士法人アイユーコンサルティング (東京都)
 - ・ビルディングデザイン株式会社 (大阪府)
 - ・白濁総合研究所株式会社 (東京都)
 - ・株式会社 Solabo (東京都)
 - ・くりやホールディングス株式会社 (東京都)
 - ・グリーン司法書士法人 (大阪府)
 - ・株式会社高木ビル (東京都)
- (敬称略・申出順・五十音順)



ご参加いただいた7企業の代表者の方々から、「宇陀市のスタートアップへの取り組みに共感した」「プロジェクトが面白そうだというのが一番」「地域の成功例が広がることで日本が元気になれば」などのお言葉を頂きました。

令和6年度「高齢者新型コロナウイルスワクチン接種」一部費用助成

問 健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

新型コロナウイルスは、令和5年度までは無料(全額公費負担)での接種が行われてきましたが、この秋からは高齢者の重症化予防のため、接種費用の一部自己負担が求められる「定期接種(B類)」として行われます。

【対象者】

- (ア) 接種当日 満65歳以上の市民
- (イ) 接種当日 満60歳以上～65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある市民(厚生労働省令で定める者)

【接種期間】 10月1日～令和7年1月31日

※この期間以外で予防接種を受けた場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

【接種回数】 1人1回

【自己負担金】 3000円(対象者のうち生活保護世帯の方は無料)

【接種場所】

- ・原則市内医療機関
- ・集団接種はありません。

【申し込み方法】

原則として宇陀市内医療機関でお受けください。

●市内の医療機関で受ける場合

医療機関に予約し、自己負担金3000円、本人確認ができる健康保険証等、健康手帳(お持ちの方のみ)を持って接種してください。

●市以外の県内医療機関・県外の医療機関で受ける場合

市内医療機関名	電話番号
久保医院	83-0028
UMC 移動診療所【大宇陀人権交流センター】	82-0381
UMC 移動診療所【田原区集会所】	82-0381
辻村病院	84-2133
宇陀市立病院	82-0381
加藤クリニック	82-8880
熊田内科クリニック	85-3550
谷口内科医院	82-5888
山本診療所	82-6707
吉井整形外科医院	82-2888
たかしま耳鼻咽喉科	82-8711
城井内科医院	96-9680
UMC 移動診療所【たかぎふるさと館】	82-0381
福井療院	92-2006
宇陀市国保東里診療所	92-3741
宇陀市国保田口診療所	93-2101

事前に、健康増進課・中央保健センター・各地域事務所のいずれかで、申し込み手続きを行ってください。予防接種依頼書・予診票をお渡しします。

※県内医療機関で接種される場合
申し込み時に、自己負担金(3000円)をお支払いください。

※県外医療機関で接種される場合
申し込み手続き後、全額自費で接種し、後日、自己負担金(3000円)を差し引いた金額を返金させていただきます(上限有り)

【その他】
・定期接種対象の方以外も任意接種として自費で受けることができます。
・接種券は郵送されません。



詳しくはホームページをご覧ください

エストニア短期留学報告会を実施します

日時：10月12日(土) 午後2時～4時30分
場所：榛原総合センター

秋



【涼しい】指を広げた両手を顔に近づけ、手のひらで仰ぐ動作を繰り返す

読書



【本】両手の手のひらを合わせてから左右に開く



【読む】右の人差し指と中指を左手のひらの上で上下させる

秋はスポーツや読書に関するイベントが盛りだくさん。何かに集中するのにピッタリな季節ですね。



第51回

運動会



【運動】親指を立てた両手を交互に前後し



【会】両手の指先を斜めに合わせ、同時に斜め下へ引く

文化祭



【文化】両手の親指のつけ根で組み合わせ左右の手の前後を変えて組み替える



【祭り】神輿を担ぐしぐさ

●レクリエーション等のボランティアを募集

介護老人保健施設さんとおびあでは、入居されておられる皆さんを楽しませてくださるボランティアを募集しています。

趣味や特技を活かして頂けないでしょうか？簡単な手工芸や手品、歌や演奏等、様々なレクリエーションボランティアをお待ちしています。

(詳細については、連絡をお願いします)

身体を動かしやすい気候



さんとおびあ榛原からのお知らせ

問 さんとおびあ榛原
(☎ 85・2525 / IP ☎ 88・9065)

残暑が過ぎ、10月にもなると過ごしやすくなってきます。口癖のように言っていた「暑い」という言葉も聞こえなくなっていることでしょう。

動きやすい時期として、昔から運動会が行われてきた月です。無理に激しい運動はしなくても良いですが、普段より少し歩いてみるなどを心掛けてはいかがでしょうか。

足腰が元気になる前は、座ってばかりではなく、数歩でも多く歩く事を心掛けてみてください。ほんの少しで良いです。がんばりすぎず、無理はしないでください。

毎日の積み重ねで、数歩でも大きな運動になります。面倒だからと動かずにいると、なかなか動きかけがなくなってしまうです。でも運動はしたいけれど、転倒やケガが心配です。

介護老人保健施設さんとおびあでは、理学療法士や作業療法士等、専門のスタッフがいます。身体が思うように動かなくて生活に不安を感じる方など、気軽に相談してください。身体の状態に合わせてサービスを提供させていただきます。

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 子どもから大人まで 楽しみました

伊那佐地区まち協

7月27日、地域交流イベント「いなさの夏祭り、集まれちびっこ」を旧伊那佐幼稚園で実施しました。当日は朝から気温が高くなっていたので、ミニマルシェやワークショップへの参加者に冷やした飲み物を渡して熱中症対策を行いました。教室内では「紙トンボ」や「うちわづくり」のワークショップを行い、スタッフに教えてもらいながら子どもたちが一生懸命に手づくりしました。また、



▲百歳目指して！

百歳体操教室では若い方も参加し、椅子に座って行う体操で汗を流しました。

屋外では女性チームが「涼やかなソーメン」を参加者の方たちに振舞いました。また、綿菓子を持った子どもたちのうれしそうな顔も見えました。隣では地元産の新鮮な夏野菜や大きなスイカ、焼き立てのパンも販売しており人気でした。約70人の参加者には、暑さを忘れて夏のひと時を過ごしてもらいました。



▲楽しいね

2 室生地域の夏祭り

室生地域各まち協

8月中旬のお盆の時期に、各まち協の主催または共催にて「夏祭り」を室生地域の（三本松11日、向測12日、室生15日、笠間17日、西谷18日、大野18日）で開催しました。



▲三本松まち協

三本松地区は、シャボン玉や和太鼓演奏等の催しをメインに会場を盛り上げました。
向測地区は、お寺参りで供養を終えてから会場へ向かい、会場にて飲食とともに賑わいました。



▲向測地区まち協

室生地区は、これまでコロナ禍により打ち上げ花火のみでしたが、今年は催しや飲食を復活させました。



▲室生地区まち協

笠間地区では地域が団結し、連携がとれた出店が多く、また抽選会などもあり賑わいました。



▲笠間地区まち協

西谷地区は、昼過ぎに開催し、地域の方による大正琴やカラオケ大会に加え詐欺講習会を実施しました。



▲西谷地区まち協

大野地区は、食事券の無料配付、救護テントの設置、スタッフへの水分対策など、体調にも気を配りながら実施しました。

どの地域からも、「高齢化が進み若い世代がいらない。子どもがいらない。さみしい」「年一回でもこんな機会があれば帰省してくれる。やっぱりうれしい。元氣が出る」などの声が聞かれました。

こうした声に、各まち協では「どんな形でも良いので続けていかないと、地域に元氣がなくなる」と考え、今後も夏まつり以外にも、交流を図り、地域が一丸となって事業を継続して行こうと思います。



▲室生大野まち協



「ゴマ」

ゴマは、体によいセサミンが含まれているので、近年よく宣伝されている有名な植物です。ゴマの葉は美味しいので虫害を受けやすく、葉を全部食べられてしまうこともあるのです。虫に食べられる前に若葉を採取して、おひたしにして食べたり、乾燥させてゴマの葉茶とするのもよいでしょう。特に便秘がちな人にはお勧めです。また、ミネラルも多いため、いつも疲れを感じ

じたり何をするのもおつくうな人は、ぜひとも食べてみてください。ただ、体にいくらいといつても、油分が多いため、食べ過ぎると軟便になったり、下痢をしたりすることもあるので、一皿程度にしておきましょう。
種子を生食または一日5g〜10g煎じて服用すれば滋養強壮、解毒剤となるほか、神経衰弱、のどの腫れに効果があります。



薬草道遙(やくそうしょうよう)
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」をしていたいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

問 商工業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075

図書館の職員さんに聞いてみよう！

本のはなし

話題の
新刊本！



（一般書）
京大地理学者、なにを調べに
辺境へ？
著者：水野 一晴
出版：ベレ出版

地理学者とは、どんな研究をしているのかご存じですか？地理学者の研究の要は、「フィールドワーク」です。本書は、これまで50か国以上を訪れた京大名誉教授の地理学者が、現地で遭遇した様々な体験を交えて語った、悪戦苦闘の「フィールドワーク」冒険記です。（中央図書館所蔵）



（児童書）
遊んで学べる防犯絵本 あぶない
ばしょはどこ？
監修：小宮 信夫
イラスト：宮本 巴奈
出版：池田書店

犯罪学の第一人者が監修し、迷路や間違い探しなど、遊びながら危険な場所を覚えることができ、子どもが自分で「あぶない場所」を見分けられるようになる、安全教育の絵本です。

（中央図書館所蔵）

図書館からの まめ知識

Vol.127

♪絵本で子育てを楽しく♪

絵本は、子どもが初めて出会う本です。絵本には魔法の力があり、描かれた美しい絵とお父さんやお母さんや家族の声に不思議と穏やかな気持ちになります。

絵本を読むことにより、お話やうたを聞いたりすることは、ことばを覚えたり美しいものへの感性を育てたり、興味・関心を広げたりする大切な機会です。

- ①できるだけ絵本を読み聞かせの時間をつくってあげましょう
- ②子どもの成長に合わせた絵本を読んであげましょう
- ③お気に入りの本を素直に、自然に読んであげましょう
- ④添い寝をしたり、おひざにグッコしたり寄り添いながら読んであげましょう

図書館では、毎月お話し会を行っています。お気軽にお越し下さい。

図書館からのお知らせはP24

第53回シニア県展入賞

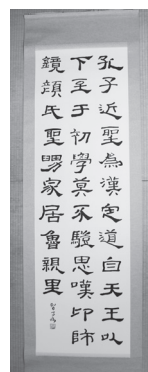
高齢者の社会参加と、生きがいづくり推進のため、第53回シニア県展が大和高田市文化会館で開催され、「書の部」において2人が入賞されました。

ますますのご活躍をお祈り申し上げます。

【受賞者】

銀賞 金丸 智子さん
佳作 森本 寿世さん

金丸さんの作品▶



英語村で遊ぼう 2024

8月24日

榛原総合センターにて、市内小学校3年生～6年生を対象にEnglish Villageを開催しました。

この取り組みは、異なる文化を持つ人々との交流や外国語を身近に感じてもらうことを目的に開催しています。

参加した21人の子どもたちは、イギリス、ナイジェリア、ニカラグア、フィリピン、ボリビアの5か国のALT（英語指導助手）と一緒にパスポートを作り、入国審査を受けカントリーツアーに出発。各国のミニゲームやダンス、楽器演奏やお面作りを通じて、英語でコミュニケーションをとるなど、楽しい時間を過ごしました。



奈良県消防操法大会

8月24日

橿原市運動公園大駐車場において「第30回奈良県消防操法大会」が開催されました。市消防団室生分団が、市の代表として小型ポンプ操法の部に出場されました。この大会では、火災消火を想定した基本操作の速さ、正確性および規律の正しさなどが競われました。

選手は、5月から週2回の厳しい訓練を重ね、大会では素晴らしい集中力とチームワークで練習の成果を存分に発揮されました。この訓練を通じて、技術の向上はもとより分団の結束力が強化されました。

【選手】（敬称略）指揮者 岡崎 顕慈、1番員 宇良 聡紀、2番員 牧野 大和、3番員 澤田 宗伸、補充員 藤井 綾介、補助員 西浦 辰弥、補助員 勝田 紳吾、補助員 柊井 大生



インターンシップ学生を受け入れ

8月19日～23日

インターンシップは学生が夏季休暇等を利用し、企業や自治体などで実務を体験する制度で、市でも毎年受け入れています。

今年度は、奈良県立大学から2人、大阪芸術大学から1人の学生が来てくれました。5日間、市役所内や市内でまちづくりや薬草でのまちおこし、防災など様々な業務を体験しました。今回の経験が今後の進路を考える参考になればと思います。



インターンを通じて地域の方との関わりを持ち、仲間と共に学びました。市役所の方のお仕事はデスクワークばかりだと思っていましたがそうではなく、皆さん地域の方とのコミュニケーションを大切にされているのがとても印象的でした。今後は人として成長していけるように精進していきます。

◀左より、榊田さん、東方田さん、登峠さん

バンビシャス奈良 公開練習 in 宇陀市

8月25日

総合体育館において、「バンビシャス奈良 2024-2025 シーズン公開練習 in 宇陀市」が開催されました。この事業は、ロート製薬株式会社様の「企業版ふるさと納税」を活用して行われたものです。

当日午後1時より行われた公開練習は、新体制になって初めて全選手、スタッフ勢揃いの公開練習となり、市内外から約500人の方々が来場されました。

普段見ることでできない練習風景をカメラに収めたり、身長2m越え選手同士の激しいぶつかり合いや、迫力満点のダンクシュートはまさに圧巻の一言。練習後に行われたフリースロー大会では抽選で選ばれた30人がフリースローに挑戦しました。また、サイン会では新加入選手やお目当ての選手のサインを求めて大勢の方々が列を作っておられました。



百歳・米寿を祝い、 市長が訪問

9月4日

老人の日・高齢者保健福祉月間に入った9月4日、今年度百歳を迎えられた方々を祝うため、悠楽園と室生園を金剛市長が訪問し、お祝いの言葉とともに、記念品を贈りお祝いしました。また、今年度米寿を迎えられた方々には、記念品をお贈りしました。

今年度、市内で22人の方々が百歳を、233人の方々が米寿を迎えられます。



◀室生園にて
岩井ミヨ子さん



▲悠楽園にて小川裕一さん（左）、辻村きみ枝さん（右）

令和7年度 学童保育児童の募集

学童保育は、労働などで放課後帰宅しても保護者が家庭にいない児童を対象に、学校の空き教室等を利用して、授業の終了後に遊びを中心とした、健全な育成を行っています。（入室は市の定めた入室要件に基づき判定します）

なお、ひと月あたりの開室日に対し、半分以上出席できない方や夏休み中だけの利用を目的とされる方の申し込みはご遠慮ください。

①定員

- 榛原小学校学童保育室 70人
- 榛原東小学校学童保育室 80人
- 榛原西小学校学童保育室 20人
- 大宇陀小学校学童保育室 60人
- 菟田野小学校学童保育室 50人
- 室生小学校学童保育室 30人
- しらゆり保育室 30人

②申し込み

- 11月7日（木）～15日（金）までに問へ
- 申請用紙は問および市ホームページよりダウンロードできます。

③開室時間

- 授業のある日
・放課後～午後5時（延長保育は午後7時まで）
- 授業のない日
・午前9時～午後5時（延長保育は午後7時まで、早朝保育は午前7時30分から）

④休室日

- 土・日曜日、祝日（毎月第2土曜日は開室）
- 8月13日～15日・12月29日～翌年1月3日

⑤費用

- 月額5,000円
※延長保育、早朝保育、振替休日の早朝保育、傷害保険料は、別途費用負担が必要です。

問○こども未来課（☎82・2236 / IP ☎88・9080）

- 榛原小学校学童保育室（☎82・7002）
- 榛原東小学校学童保育室（☎82・8059）
- 榛原西小学校学童保育室（☎88・0660）
- 大宇陀小学校学童保育室（☎88・9452）
- 菟田野小学校学童保育室（☎88・9453）
- 室生小学校学童保育室（☎88・9010）
- しらゆり学童保育室（☎82・6300）

児童手当制度が変わります！

拡充の内容

- ・所得制限の撤廃…所得上限限度額等が超過していた方も対象
- ・支給期間を18歳に達する年度末まで延長
- ・第3子以降の支給額が3万円
- ・第3子以降多子加算における児童のカウント対象を、22歳年度末まで
※親等の経済的負担がある場合に限り
- ・支払月を年6回に（初回は12月）

1. 支給対象

- ・0～18歳に到達した年度末までの子を養育している方

2. 制度改正後に児童手当を受給するために新たに申請が必要な方

- ・高校生年代の児童を養育している方（中学生以下の子を養育し、児童手当受給中は除く）
- ・中学生以下の児童を養育しているが、所得上限限度額を超過し、児童手当も特例給付も受給していない方
- ・児童の兄弟等について監護に相当する世話等をし、その生計費を負担している方（「監護相当・生計費の負担についての確認書」等の提出が必要）

3. 支給額

- 3歳未満15,000円（第3子以降は30,000円）
- 3歳以上高校生年代まで10,000円（第3子以降は30,000円）

問○こども未来課（☎82・2236 / IP ☎88・9080）

あなたの家庭のぬくもりを子どもたちに！

10月は「里親月間」です。里親とは、様々な事情で保護者と離れて生活する必要のある子どもを迎え養育する家庭のことです。奈良県では300人以上の子どもが施設や里親家庭で生活する必要があり、里親養育の担い手を募集しています。

はじめよう。



「里親」という家族のカたち。

問 社会福祉法人天理 里親センターなら
（☎0743・85・5567）



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】10月29日（火）
午前10時～正午
- 【場所】市役所 2階
212会議室

問 介護福祉課
（☎82・3675 / IP ☎88・9088）

～子育て講座～ 毛皮のキーホルダー 作り

申込必要

フワフワの毛皮で、かわいいキーホルダーを作りませんか？

- 【日時】10月25日（金）
午前10時～11時
（受付：9時40分）

【場所】子育て支援センター

【対象】市内在住の就園前の乳幼児がいる保護者

【講師】向本毛皮縫製所
向本 力男さん

【定員】15組（先着順）

【材料費】100円

【持ち物】指ぬき（必要な場合の方のみ）

【申し込み】10月1日（火）～18日（金）までに問へ

【その他】託児あり
（事前申し込み必要）



「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。

【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。

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 子育て

♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

10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 つどいのひろば （ぬく森の郷） 保健師相談日	3	4
7	8 家児相談日	9 つどいのひろば （大宇陀こども園）	10 おはなしなあに	11
14 スポーツの日	15	16 正午～ 開放中止 （すくすくフェスティバル 準備のため）	17 すくすく フェスティバル 午後1時～ 開放	18
21	22	23 つどいのひろば （菟田野こども園）	24 ALT 「英語であそぼう」 家児相談日	25 子育て講座 毛皮キーホルダー 作り
28	29	30 つどいのひろば （榛原北保育園）	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

すくすくフェスティバル

※申込不要

市内在住および里帰りの、就園前の0～2歳児の乳幼児（令和3年4月2日～令和6年4月1日生）と保護者が集まって運動会をします。

【日時】10月17日（木）午前10時～11時30分（受付：9時30分）

【場所】たかぎふるさと館
（榛原高井612）

※詳しくは広報うだ9月号をご覧ください。

★ 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しよう。開催場所へ直接お越し下さい。

【時間】午前10時～11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

【持ち物】水筒、タオル、帽子

令和7年度 4月幼稚園・保育園・こども園への入園申込のご案内

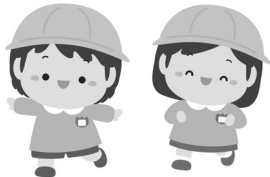
問こども未来課（☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080）

■ 認定の手続き

小学校入学前のお子さんが、幼稚園や保育園、こども園などの施設を利用する場合には、「保育の必要性」の認定の手続きが必要となります。

お子さんの年齢や、保護者の就労状況、家庭状況から、市が保育の必要性を判断し、認定を行います。

※幼稚園への入園希望の場合も、認定の手続きが必要です。



【認定区分とその対象者】

認定区分	対象者	利用先
1号認定	3歳以上のお子さんで、保育を必要とせず、教育を希望する方 例) 3歳以上で、両親のどちらかが専業主婦(夫)の場合など、お子さんがご家庭での保育を受けることができる場合。	幼稚園 こども園
2号認定	3歳以上のお子さんで、保護者の就労や病気などの理由で、家庭において必要な保育を受けることが難しい方 例) 3歳以上で、両親が共働き(もしくはひとり親で働いている)や病気などの世帯で、昼間ご家庭でお子さんを保育することが難しい場合。	保育園 こども園
3号認定	3歳未満のお子さんで、保護者の就労や病気などの理由で、家庭において必要な保育を受けることが難しい方 例) 3歳未満で、両親が共働き(もしくはひとり親で働いている)や病気などの世帯で、昼間ご家庭でお子さんを保育することが難しい場合。	保育園 こども園

※1号認定のお子さんは、
【教育標準時間認定】…本市では、午前8時30分～午後2時までの利用ができます。

※2号・3号認定のお子さんは、保護者の就労時間などにより、以下の区分に分かれます。

【保育標準時間認定】…施設を最長11時間/日の利用ができます。

【時間】午前7時30分～午後6時30分
【保育短時間認定】…施設を最長8時間/日の利用ができます。

【時間】午前8時30分～午後4時30分

【保育の必要性の認定】

次の要件に該当する場合、保育が必要と認定されます。
○就労(フルタイムのほか、パートタイム、自営業など)

◆フルタイム

(120時間以上/月) 就労「保育標準時間認定」

◆パートタイム

(64時間以上/月) 就労「保育短時間認定」

- 妊娠・出産[最大5か月(出産月と前後2か月)]
- 保護者の疾病・障がい
- 同居または、長期入院などをしている親族の介護・看護
- 災害復旧
- 求職活動中(起業準備含む)(最大90日間)
- 就学(職業訓練校などにおける職業訓練を含む)
- 虐待やDVのおそれがある場合
- 育児休業中(1年間を基本)に、既に保育を利用している子どもがいて継続利用が必要な場合

■ 募集を行う教育・保育施設

●幼稚園

施設名	住所・電話番号
榛原幼稚園	榛原萩原 2254 (☎・IP ☎ 82・1014)
榛原東幼稚園	榛原天満台西 2-5 (☎ 82・3867) (IP ☎ 88・9126)

●保育園

施設名	住所・電話番号
榛原北保育園	榛原萩原 2078 (☎ 82・1143) (IP ☎ 88・9255)
私立しらゆり保育園	榛原下井足 1538-1 (☎ 82・6300)

●こども園

施設名	住所・電話番号
大宇陀こども園	大宇陀拾生 806 (☎ 83・3511) (IP ☎ 88・9118)
菟田野こども園	菟田野古市場 672 (☎ 84・3586) (IP ☎ 88・9164)
室生こども園	室生三本松 1284 (☎ 97・2255) (IP ☎ 88・9203)

※各施設により、保育内容や時間は異なります。

【入園できる対象年齢】

クラス年齢	対象年月日	利用できる施設
5歳児(年長)	平成31年4月2日～ 令和2年4月1日生まれ	幼稚園 保育園 こども園
4歳児(年中)	令和2年4月2日～ 令和3年4月1日生まれ	
3歳児(年少)	令和3年4月2日～ 令和4年4月1日生まれ	
2歳児	令和4年4月2日～ 令和5年4月1日生まれ	保育園 こども園
1歳児	令和5年4月2日～ 令和6年4月1日生まれ	
0歳児	令和6年4月2日～ 令和7年4月1日生まれ	

※公立の保育施設は、生後6か月を経過した月の翌月、私立しらゆり保育園は、生後3か月を経過(健康診断書などが必要)した月の翌月から、施設の利用が可能です。

■ 申込用紙の配布

こども園・幼稚園・保育園(共通)

【日時】10月8日(火)～18日(金)

※土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時

【場所】各こども園・各保育園・各幼稚園・こども未来課

※現在、2号・3号認定でこども園、保育園へ入園している児童で、引き続き令和7年度も継続入園を希望される場合は、各こども園・保育園で配布される用紙にて手続きをしてください。

また、現在、1号認定でこども園、幼稚園へ在園している児童で、引き続き令和7年度も同施設の継続利用を希望される方は、手続きをしていただく必要はありません。

■ 申込受付

こども園・幼稚園・保育園

【日時】11月7日(木)～15日(金)

※日曜日を除く(市役所と幼稚園は土・日曜日を除く)午前9時～午後4時

【場所】第1希望の各こども園・各幼稚園・各保育園
※入園されるお子さんとともに、申込書類持参のうえ、お越しください。

【持ち物】印鑑

【提出書類】

○支給認定申請書兼 教育・保育施設入園申込書

○個人番号申告書(個人番号確認書類・本人確認書類を添付)

※保育を希望される場合は、家庭で保育ができないことを証明する次の書類が必要です。

【書類】

外勤の方(会社員・公務員等)	勤務状況等報告書①
内職の方	
自営業の方	

出産前後の方	勤務状況等報告書②と母子健康手帳の表紙、出産予定日の記載のあるところの写し
病気治療中の方	勤務状況等報告書②と医師の診断書等(保育できない状況が明記されているもの)
心身に障がいのある方	勤務状況等報告書②と障害者手帳等の写し
看護・介護にあたっている方	勤務状況等報告書③と医師の診断書、障害者手帳等の写し、介護保険被保険者証の写しのいずれか
求職中の方	勤務状況等報告書④とハローワークカードの写しなど
就学中の方	勤務状況等報告書④と在学証明、カリキュラムなど、保育できない状況がわかるもの
育児休業中で、既に在園中の子どもの継続利用の方	勤務状況等報告書①(必ず、育児休業期間が明記されているもの)
震災・風水害・火災その他の災害の復旧にあたっている方	勤務状況等証明書③と「り災証明書」※火災の場合は、消防署発行のもの ※震災・風水害の場合は、市役所発行のもの

■ 保育料について

こども園・幼稚園・保育園

3～5歳児クラスの幼児教育・保育にかかる保育料は、無料です。

0～2歳児クラスの保育にかかる保育料は、保護者の所得(市民税所得割額)に応じて決まります。

問こども未来課（☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080）

こども園・幼稚園に遊びにきませんか！

来年度入園予定のお子さんを対象に、下記の日程で、入園体験会を実施します。ぜひ、お越しください。なお、日程は変更となる場合があります。



場 所	日 程
菟田野こども園	11月19日(火) 午前10時～11時
榛原幼稚園	11月26日(火) 午前9時40分～11時
大宇陀こども園	11月28日(木) 午前9時30分～11時
榛原東幼稚園	12月3日(火) 午前9時30分～11時
室生こども園	12月10日(火) 午前9時30分～11時

問各こども園・各幼稚園(P17右下表参照)

～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

問 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)

電話番号の
間違い注意!



世界アルツハイマー月間



8月27日(火)市役所玄関前にて、「オレンジガーデニングプロジェクトうだ」を実施しました。

当日はボランティアや宇陀市キャラバン・メイト等、多数の方々に協力いただき、認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色のマリーゴールドの苗植えを行いました。

9月の「世界アルツハイマー月間」に合わせ、市内の金融機関や薬局、各地域事務所等に苗植えをし

たプランターやのぼりを設置し、多くの方にきれいに咲いた花を見ていただきました。また、認知症サポーター養成講座の開催や市内9か所で宇陀市キャラバン・メイトの活動等の展示を実施し、認知症の理解を深める普及・啓発を行いました。

これからも認知症に関する理解を広げ、認知症になっても、介護する側になっても、安心して暮らし続けられるまちづくりに取り組んでいきます。



オレンジガーデニングプロジェクトうだ



展示

● 10月開催の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、認知症についての理解を深めることができる場です。市内には7か所のカフェがあり、市民の方はどなたでも参加できます。気軽にご参加ください。

～やまびこカフェ～

【場所】グランソール
【日時】10月12日(土) 午後1時～3時
【申込先】やまびこ ☎ 84・9800

～スマイルカフェ～

【場所】グランソール
【日時】10月18日(金) 午後2時～4時
【申込先】四つ葉のクローバー ☎ 84・2950

～おひさまカフェ～

【場所】さんとぴあ榛原
【日時】10月20日(金) 午後2時～4時
【申込先】さんとぴあ榛原 ☎ 85・2525



※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

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザ予防接種は【予約制】です。

【小児以外(高校生以上)】

接種期間：10月15日(火)～12月27日(金)までの診療日
接種時間：午後3時～※受付終了後開始(受付：午後2時30分～3時)
接種人数：30人 接種場所：内科外来 接種費用(税込み)：4,400円

【小児(中学生以下)】

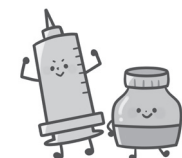
接種期間：10月15日(火)～12月27日(金)までの診療日(第3木曜日を除く)
接種時間：午後1時30分～2時30分(受付：午後1時～1時30分)
接種人数：10人(他の予防接種を含む) 接種場所：小児科外来
接種費用(税込み)：13歳以上…4,400円
3～12歳の1回目は4,400円、2回目は3,300円
6か月～2歳の1回目は3,300円、2回目は2,200円

【移動診療車で接種】

実施日：10月15日～12月27日までの火・水・木・金
場所・時間：【火曜日】大宇陀人権交流センター 午前10時～10時30分
【水曜日】大宇陀人権交流センター 午前11時30分～正午
【木曜日】たかぎふるさと館 午前11時30分～正午
【金曜日】大宇陀田原集会所 正午～午後0時30分
接種人数：40人(小児以外の方) 接種費用(税込み)：4,400円

【予約方法】広報うだ9月号をご覧ください

※高齢者のインフルエンザ予防接種の助成および助成期間については、健康増進課(☎ 82-3692)にご確認ください。



新型コロナワクチン接種のご案内

市立病院では、新型コロナワクチンの接種を行います。

【予約方法】

病院窓口：診療日の午前9時～午後5時
電話：診療日の正午～午後4時30分

【予約電話番号】

82・0381(総合受付)

【その他】

・接種についての詳細(料金や小児分など)は、病院ホームページ等をご覧ください。
・高齢者のコロナワクチン接種の助成等については、健康増進課(☎ 82-3692)にご確認ください。

常勤医師の退職 および採用【内科】

▶前川 勝英 医師
(8月31日退職)
▶野木 真紀 医師
(9月1日採用)

外来診療日程表(10月1日現在)

担当医の変更をお知らせします。

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	2診	小林	松島	築瀬	丸山	野木
	3診	呼吸器担当医	松倉	丸山	久保	金田(かねだ)
	4診	経堂(きょうどう)	羽角	森田	野木	福智

■骨粗鬆症教室(参加費無料)

【日時】①11月1日(金) 骨粗鬆症とは【医師】
②11月8日(金) 薬物療法【薬剤師】
生活環境【看護師】
③11月15日(金) 食事療法【管理栄養士】
④11月22日(金) 運動療法【理学療法士】
それぞれ、午後2時～3時
【場所】北館 各会議室
【定員】各10人(完全予約制)
【申し込み】市立病院Aブロックへ電話(平日午後2時～5時までの間に☎ 82・0381)または直接申し込み

■糖尿病教室(申し込み不要・参加費無料)

【日時】④10月4日(金) 糖尿病の治療、薬物療法
⑤10月11日(金) 低血糖、フットケア 他
それぞれ、午後2時～3時
【場所】北館2階 栄養指導室

■職員募集

○薬剤師(常勤職員)経験者 1人
○看護師(パート) 1人
○看護助手(パート) 1人

※提出書類等詳しくはこちら▶



宇陀市立病院 ☎ 82・0381 <https://udacity-hospital.jp>

高齢者

インフルエンザ予防接種 一部費用助成

- 【対象者】ア) 接種当日 満 65 歳以上の市民
イ) 接種当日 満 60 ～ 65 歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある市民（厚生労働省令で定める者）
- 【接種期間】10 月 1 日から令和 7 年 1 月 31 日
- 【接種回数】1 人 1 回 【自己負担金】1,500 円（上記対象者のうち生活保護世帯の方は無料）
- 【接種場所】原則市内医療機関（集団接種なし）
- 【申し込み】
●市内の医療機関で受ける場合
医療機関に予約し、自己負担金 1,500 円、本人確認ができる健康保険証等、健康手帳（お持ちの方のみ）を持って接種。
●市外の県内（県外）の医療機関で受ける場合
事前に、健康増進課・中央保健センター・各地域事務所のいずれかで、申し込み手続きを行ってください。予防接種依頼書・予診票をお渡しします。
- 問 健康増進課（☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087）

がん検診・特定健診 受けましょう！

がんを早期に発見するため、がん検診は毎年受診しましょう。（乳がん・子宮がんは 2 年に 1 回）
年に一度は特定健康診査（国民健康保険にご加入の方）を受けましょう。

自覚症状がないまま検診で乳がんを知らされ、手術となりました。家族の協力もあり、今日の元気感謝です。検診で乳がんを発見してもらったので、検診の大切さを伝えていきたいです。



けんしん
すずめ隊
仲浦さん

宇陀市食生活改善推進員養成講座 参加者募集

- 【期間】10 月～令和 7 年 1 月（全 8 回）
1 回目は 10 月 24 日（木）
- 【場所】中央保健センター
- 【内容】・組織活動・食育・食品衛生と食環境保全
・身体活動と運動・調理実習 他
- 【対象】市内在住で、食生活や健康づくりの正しい知識を取得し、終了後地域でボランティア活動をする熱意があり、全講座に出席できる方
- 【費用】2,000 円（テキスト、調理実習代等）
- 【定員】15 人（少数の場合中止）
- 【申し込み】10 月 10 日（木）までに問へ

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
きのこ



「実りの秋、食欲の秋」食卓に旬のおいしい食材が並ぶ季節です。秋の味覚といわれ、低カロリーで健康によいとされているきのこ類。9～11 月が旬です。最近では秋だけではなく、1 年中スーパー等で多種類を見かけるようになりました。よく出回るきのこの種類としては、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、まいたけ、エリンギ、ひらたけ、マッシュルーム、

きくらげ、松茸等があります。栄養としては、低カロリーで食物繊維やビタミン B 群やビタミン D・カリウムなどの他に、きのこ特有の健康によい成分として、β-グルカンが含まれています。きのこ類の調理のポイントとして、水気を吸うと風味が落ちるので基本的には洗いません。汚れが気になる時は、濡れた布巾・キッチンペーパーで拭く程度にしましょう。



澤井さん

～食生活改善推進員より一言～

秋のきのこの王様と言えば「松茸」ですね。昔、秋祭りと言えば、松茸とお肉を買って作る「すき焼き」を楽しみにした思い出があります。今はきのこ

の種類もたくさんあって、和・洋・中華のそれぞれに合わせたきのこを選び、楽しく日替わりの献立を考えてくださいね。

保健センター 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

内容	実施日	対象者	場所	開始時間
赤ちゃんのための 予防接種説明会	24 日（木）	令和 6 年 9 月生まれの児 の保護者	中央保健 センター	午前 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

内 容	実施日	対 象 者	場 所	受付時間
4 か月児 健康診査	17 日（木）	令和 6 年 6 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 12 月生まれの児		
1 歳 6 か月児 健康診査	23 日（水）	令和 5 年 2 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 4 年 7 月生まれの児		
3 歳児 健康診査		令和 3 年 2 月生まれの児		

お知らせ

なかま会

同じ疾患をもつ仲間同士が集まり、活動や交流を通じて仲間づくりをしてみませんか？
※秘密は厳守します。

【日時】10 月 7 日（月）午前 11 時～午後 1 時
【場所】榛原保健センター
【対象】精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方
【内容】美味しいパンを買いに行こう！

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】10 月 21 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



中和保健所がん患者サロン 『すずらん』

がん患者や家族同士が悩みや不安を語り合うことができ、同じ体験をした仲間が集う場です。

【日時】10 月 12 日（土）午後 2 時～4 時
【場所】檀原総合庁舎 1 階 会議室 101
（檀原市常盤町 605-5）
【対象】県内に居住されているがん患者や家族
【内容】①講演会 ②交流会
【申し込み】奈良スーパーアプリ
（オンライン申請）の
QR コードまたは電話・
FAX で



問 中和保健所健康増進課 健康づくり推進係
（☎ 0744・48・3034 / FAX 0744・47・2315）

10 月はピンクリボン月間です！

生涯、乳がん罹患する確率は 9 人に 1 人。乳がんは罹患率、死亡者数ともに年々増加しています。
「ピンクリボン月間」は乳がんでも減らすために検診の大切さ、患者さんを支える活動月間です。
月 1 回の自己触診でセルフチェックを行いましょう。そして、40 歳を過ぎたら、2 年に 1 回の乳がん検診を受けましょう。

うだウェルネス健康ナビ 検索



区 分	規 格	摘 要	
		種 類 例	例 外
穀 類	2 合 (0.36L)	玄米、大豆、小豆等	
根菜類	5 本	ごぼう、にんじん、小かぶ、 たまねぎ等	長大根、丸大根、大カブラ、 ゆり根、しょうが等：3 個
いも類	5 個	さつまいも・じゃがいも・ さといも等	ジネンジョ、長いも、こんにゃ くいも等：3 個
葉菜類	3 束	ほうれん草、小松菜、ねぎ 等（1 束 200g 程度）	白菜、きゃべつ：3 個 水菜等：3 株
果菜類	5 個	トマト、なす、きゅうり等	ナンキン等大きなもの：3 個 ミニトマト等小さなもの：10 個
果実類	5 個	柿、いちじく、ゆず等	栗、スダチ等小さなもの：10 個
鶏 卵	5 個	烏骨鶏、地鶏等	うずら卵：10 個
花き類	5 本	切り花（ダリア・菊等）	鉢花等：2 鉢 ポット苗：5 ポット
きのこ類	1 袋	乾燥物 100 g 程度の袋 生物 300 g 程度のパック	原木 1 本、菌床 1 個
苗木類	3 本	植木苗、杉、桧苗等	杉、桧等 2 年生程度のもの、 植木苗：2 株
その他	適宜	珍品、希少品、ジャンボ等	
加工品	展示のみ、審査は行いません（JAS 法や食品衛生法などの法令に 基づく加工食品表示が必要）		

【就学時健康診断の日程と会場】	
実施日	実施場所および 就学予定校
10 月 16 日（水）	榛原西小学校
10 月 17 日（木）	菟田野小学校
11 月 8 日（金）	榛原東小学校
11 月 12 日（火）	大字陀小学校
11 月 18 日（月）	室生小学校
11 月 21 日（木）	榛原小学校

【問】**教育総務課**
(☎82・3673 / IP ☎88・9259)



実施日	検査場所
10 月 9 日（水）	運搬が困難なはかりの所在場所
10 月 10 日（木）	運搬が困難なはかりの所在場所
10 月 11 日（金）	運搬が困難なはかりの所在場所
10 月 16 日（水）	総合体育館
10 月 17 日（木）	総合体育館
10 月 18 日（金）	総合体育館

※各回午前 10 時～午後 3 時

11 月 16 日（土）に第 16 回宇陀市農林産物品評会を開催します。
宇陀の地で栽培された農林産物を出品してみませんか。（出品者全員に参加賞贈呈）

【申し込み】
氏名と品目名を添えて、11 月 15 日（金）の午前 10 時 30 分までに、市役所、各地域事務所、奈良県農業協同組合（支店または経済センター）、各農産物直売所へ直接持

ち込みください。（11 月 15 日のみ受付）
※JA ならけん室生出張所、榛原にぎわい市場での受付は行いません
【表彰】審査の結果、優秀な出品物について、表彰式を行います。

【問】**農林課**
(☎82・3679 / IP ☎88・9060)

第16回 宇陀市農林産物品評会出品者募集

就学時健康診断のお知らせ

有機農業にチャレンジする農家さんの畜産堆肥購入を支援

特定計量器の定期検査を行います

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。

**Life&Environment
くらし・環境**

付加保険料申出制度

国民年金第 1 号被保険者および任意加入被保険者は、定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やすことができます。

付加保険料の月額額は 400 円で、受け取る付加年金額（年額）は「200 円×付加保険料を納めた月数」で計算されます。年金を 2 年以上受け取ると、支払った付加保険料以上の年金を受け取ることができます。

付加保険料の納付は、申し込みをした月分からとなりますので、納付を希望される場合は、**問**または各地域事務所でお手続きください。

※国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできません

※農業者年金の被保険者は、被保険者になったときから強制加入となります

【問】**日本年金機構校井年金事務所**
(☎0744・42・0033)
【問】**保険年金課**
(☎82・3672 / IP ☎88・9086)

市では、物品関係などの競争入札参加資格審査申請書（指名願）の追加受付を行います。申請される方は次の要領で提出してください。（郵送により受付します）

※既に令和 6・7 年度の登録をされている業者は不要です。

【受付対象業者】
次の物品を取り扱う納入業者（学校給食センターへの食材納入業者は除く）
印刷、図書、事務用品、家具、遊具用品、スポーツ用品、教材、日用品、衣料品、医薬品、広告、装飾品、電気・通信機器、精密機器、機械器具、輸送機器、燃料、農水産物、消防防災用品、賃貸業務、役務の提供、小規模な修繕（市内業者に限る）など

【受付期間】
11 月 1 日（金）～29 日（金）

【必着】
申請書の提出要領や様式の取得は、市ホームページからダウンロードができます。（一部 10 月 15 日以降）

【提出先】
〒633-0292

令和 7 年度物品購入等競争入札参加資格審査申請を受付

【問】**総務課**
(☎82・1302 / IP ☎88・9068)

あなたの食事内容、栄養バランスは大丈夫？

10 月 26 日（土）・27 日（日）のうだ産フェスタ会場内（総合体育館）にて、健康チェックを実施します。時間は、午前 10 時から午後 3 時まで、参加費は無料です。

普段の食事のカロリーや脂質量などの栄養バランスを、実物大のフードモデルを使いチェックすることが出来ます。

また、身体のゆがみや未来の体型を測定できるゆがみチェックが新登場！！現状の身体のゆがみから、姿勢改善や運動習慣へのアプローチを行います。ぜひこの機会に自身の健康状態を把握してみましよう。

保健師による健康相談も同時開催！健康結果のこと、身体のこと、生活習慣のことなど、お気軽にご相談ください。皆さんの参加をお待ちしています。

【問】**保険年金課**
(☎82・3672 / IP ☎88・9086)

「うだ産フェスタ 2024」
健康チェック

【問】**農林課**
(☎82・3679 / IP ☎88・9090)

マイナンバーカード 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休日受付をしています。

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)

マイナンバーカード 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休日受付をしています。

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。

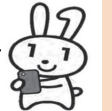
【問】**市民課** (☎82・2143 / IP ☎88・9076)

■ 10 月の休日窓口

日	曜日	場 所	時 間
10/27	日	本庁市民課	午前 9 時から 11 時 30 分 までの予約受付



スマホからでも予約できます！



量水器取替えのお知らせ

検定有効期限を迎える量水器の
取替えを行います。

屋外作業ですので、お留守でも
実施させていただくことがありま
す。量水器ボックスの上や周囲に
物を置かないようお願いします。

【実施期間】 10月15日～31日
【施工業者】 宇陀市上下水道協同
組合

【費用】 無料

【10月の対象地域（各地域の一部）】

○榛原地域
山辺三、長峯、福地、下井足、篠
楽、安田、内牧、松牧、天満台西
1丁目・2丁目・3丁目・4丁目
天満台東1丁目・2丁目・3丁目・
4丁目、あかね台1丁目・2丁目、
ひのき坂1丁目・2丁目（各地域
の一部）

○菟田野地域
古市場、岩崎、平井、見田、松井
佐倉、宇賀志、東郷（各地域の一部）
○大宇陀地域
万六、拾生、中新、上、上茶、下茶、
下本、下中、小出口、宮奥、岩室、
下竹、小附、口今井、野依、平尾、
五津（各地域の一部）
○室生地域
黒岩、田口元上田口、田口元角川、
室生（各地域の一部）

【水道局】

☎82・2185 / IP ☎88・9067

Event&Others
イベント・その他

一般介護予防教室（レッド
コードエフサイズ） 参加募集

「健幸都市ウエルネスシティ宇陀
市」の一環として、運動機能の低
下を防止することにより、介護予
防を目的として実施します。

【日時】 10月3日～令和7年3月
27日（毎週木曜日）
午前9時～正午まで

【対象者】 65歳以上の市民の方
【実施回数】 概ね週1回40分程度
1教室12人以内（9時・10時・
11時）で3教室を実施

【場所】 温水プールアファグリー
ン榛原2階

【参加費用】 一人1回500円

【申し込み】 直接会場にて先着順

【その他】 送迎は行いません

【介護福祉課】

☎82・3675 / IP ☎88・9088

宇陀市戦没者並びに消防
殉職者追悼式を開催

【日時】 10月11日（金）午後2時

【場所】 市文化会館

※追悼式終了後に宇陀市遺族会
主催「戦没者遺家族の集い」を開
催します。

【厚生保護課】

☎82・2221 / IP ☎88・9079

図書館からのお知らせ

2回内容同じ

★すくすくひろば（0～3歳）

「絵本の読み聞かせやわらべ歌で体あそび」
10月7日（月）、28日（月）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）

10月12日（土）、26日（土）10：30～
場所：中央図書館（おはなしの部屋）

★大宇陀おはなし会（約30分）

10月19日（土）14：00～
場所：文化会館2階メディアルーム（大宇陀図書館前）

休館日

2024年10月

日	曜	月	曜	火	曜	水	曜	木	曜	金	曜	土	曜
				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	30	31									

※14日（月）のスポーツの日の
祝日は、中央・大宇陀とも休館
します。

『うだ産フェスタ』で図書館が出展

・「本のリサイクルコーナー」
・「紙しばい」の実演
【紙しばい実演日時】（各30分）
10/26日（土）・27日（日）
①午前11時30分②午後2時

中央図書館

☎82・4749
IP ☎88・9110

【開館時間】
午前9時30～午後5時

大宇陀図書館

☎83・0976

【開館時間】
午前9時～午後5時

10月の文化会館だより

かぎろひホールの催し（9月17日現在）

10月の休館日（1.8.15.22.29日）

【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
5	土	第45回 ふるさと文化のつどい 『仏教と寺子屋』	入場料 1,000円	受付：午後0時30分 開会式：午後1時30分	宇陀若藤会	代表 眞田 ☎82・4045
9	水	第19回 宇陀市社会福祉大会	市内在住の方で、高齢者 （65歳以上）・心身障害者 （障害児含む）・ひとり親 家庭・傷痍軍人・遺家族・ その他社会福祉関係者	開場：午後0時30分 開会：午後1時30分	宇陀市・ 宇陀市社会 福祉協議会	介護福祉課 ☎82・3675
11	金	宇陀市戦没者並びに 消防殉職者追悼式	関係者	受付：午後1時30分 開式：午後2時	宇陀市	厚生保護課 ☎82・2221
		戦没者遺家族の集い	宇陀市遺族会関係者	式終了後	宇陀市遺族会	

展示ホールの催し

■文化会館活動自主グループ作品展（パッチワーク）【展示期間】10月5日（土）～20日（日）
文化会館で活動されているパッチワーク教室の皆さんの作品を展示します。様々な種類の布を組み合わせで作られたタペ
ストリーや小物など、手作りの心温まる作品が並びます。一針一針丁寧に縫い上げた作品の数々を、どうぞご覧ください。

■奈良のむかしばなしパネル展 【展示期間】10月25日（金）～11月10日（日）
県広報誌『県民だより奈良』で連載中の「奈良のむかしばなし」を見やすい大型パネルで展示します。県内各地に伝わる
むかしばなしをイラストや関連するスポットと一緒に紹介します。期間中過去のお話を収録した冊子を無料配布します。

お知らせ

10月14日（月）の祝日を臨時開館します。

第30回なら・ヒューマン
フェスティバル

同和問題をはじめ、あらゆる人
権問題をイベントや資料展示等
を通じて考える催しです。

【日時】 11月9日（土） 正午～

【場所】 平群町総合文化センター

【イベント】 メインイベント《事
前申込制》・タレント・歌手は
るな愛さん『自分らしく、愛らし
く』震災ボランティアの軌跡《

講演会参加申込期間》10月1日

（火）～21日（月）

※e古都ならまたは往復ハガキ
で事前申込が必要 〒634・

0061 橿原市大久保町302・

1「政発連協」事務局

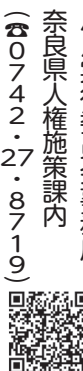
※公共交通機関をご利用ください

※手話通訳・要約筆記有り

【なら・ヒューマンフェスティ
バル実行委員会事務局

奈良県人権施策課内

☎0742・27・8719



企画展「発掘された宇陀
の城郭跡」を開催

【期間】 10月31日（日）まで

最終日は午前のみ、火・祝日休館

【場所】 榛原総合センター 2階

【場所】 雷神鬼瓦（宇陀松山城跡）、
大型土製品（下城・馬場遺跡）等

【文化財課】

☎82・3676 / IP ☎88・93695

第53回かぎろひを観て
万葉を偲ぶ会

日の出の1時間ほど前に現れ
る陽光「かぎろひ」。

万葉の歌人・柿本人麻呂の秀歌

「ひむがしの野にかぎろひの立つ

見えて かへり見すれば月かた

ぶぎぬ」が詠まれたときに現れた

「かぎろひ」の様子をしのびイベ
ントです。

【日時】 12月17日（火）

午前4時30分～7時頃

【場所】 かぎろひの丘万葉公園

（大宇陀中庄）

【イベント】 かぎろひ講話 音楽

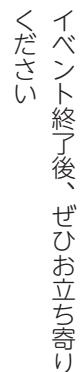
演奏会「篝火」点火式 物販

葛湯ふるまい

※状況により内容が変わること
があります

※当日は道の駅「宇陀路大宇陀」
は午前7時から営業しています。

イベント終了後、ぜひお立ち寄り
ください



要約筆記をご利用ください

「要約筆記」とは、話し手の話の内容をつかみ、それを文字にして伝える筆記通訳です

市内在住で、身体障害者手帳（聴覚障害）をお持ちの方が原則無料で利用できます。

病院

診察等で、医
師の話をその
場で文字にし
て伝えます

仕事

就職面接、職
業安定所での
通訳など

手続き
・相談

市役所、郵便
局、銀行、税
務署など

学校
・こども園

授業参観、懇
談会、入学・
卒業式など

その他

ご相談くだ
さい

- ・要約筆記者は奈良県が認定した資格保持者で、通訳内容はすべて秘密を守りますのでご安心ください。
- ・お申し込みは1週間前までに【窓】口へ、もしくは所定の用紙にご記入のうえFAXをお願いします。

【介護福祉課】 高岡・西川・三吉（☎82・3675 / IP ☎88・9088 / FAX 82・7234）



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]	10月2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)
	10月9日(水)	室生振興センター		
	10月15日(火)	大宇陀地域事務所		
	10月16日(水)	市役所 (212 会議室)		
人権相談	10月2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)
	10月16日(水)	市役所 (212 会議室)		
消費生活相談窓口 [予約不要]	10月3日・7日・ 10日・17日・ 21日・24日・ 28日・31日 (各月・木曜日)	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]	10月16日(水)	市役所 (213 会議室)	13:00～16:00	税務課 (☎82・1306 / IP ☎88・9072)
こころの健康相談 [要予約]	10月15日(火)	市役所 介護福祉課	13:30～16:30	中央保健センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175)
DV相談 [要予約]	10月23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]	10月2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)
	10月9日(水)	室生振興センター		
	10月15日(火)	大宇陀地域事務所		
	10月28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]	10月23日(水)	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]	10月8日(火)	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)	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]	10月9日(水)	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]	毎週火・水・木・ 金曜日 (祝日除く)	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)
弁護士による福祉 専門相談 [要予約]	10月8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]	10月22日(火)		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	

登記・税金・年金など行政なんでも相談所

[相談無料・秘密厳守]

- 【日時】 10月25日(金) 正午～午後4時
(受付は、午後3時30分まで、先着順)
- 【場所】 サンクシティ 1 階 (サンク広場)
- 【相談内容】
- ① 登記
 - ② 相続税、贈与税などの税金

- ③ 年金・保険
- ④ 雇用など労働条件
- ⑤ 離婚、借金、相続その他身近な法律問題
- ⑥ 国の行政全般に関する相談

問 奈良行政監視行政相談センター (☎0742・24・1100)
総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9068)

中央公民館入門講座 受講生募集

① 「登山基礎入門教室」

これから登山を始めてみませんか。

【日時】 10月20日(日)

午前10時～午後2時30分予定

【場所】 榛原分館 (榛原総合セン

ター) 2F 研修室 2

【内容】 (午前) 登山基礎講義 (講

義終了後) 鳥見山へ登山

《雨天時は室内での講義のみ》

【対象】 市内在住・在勤の方

【講師】 奈良山岳自然ガイド協会

村上耕平氏

【定員】 15人

(※応募多数の場合は抽選)

【受講料】 2000円 (登山保険料

込み)

【持ち物】 登山のできる服装・靴・

雨具・おにぎり、パン等の軽食

※鳥見山にて昼食予定

【申込期日】 10月15日(火)

【申込先】 応募LoGoフォー

ム
https://logoform.jp/form/

bg5b733805

○応募フォームQRコード



② 「本格的韓国キムチ作り体験」

韓国の本格的なキムチ作りを体験してみませんか。

【日時】 10月25日(金)

午後1時30分～3時

【場所】 榛原分館 (榛原総合セン

ター) 2F 調理実習室

【内容】 韓国レシピで本格キムチ

作り体験

【対象】 市内在住・在勤の方

【講師】 韓国語講座マンナム

オレジョン
周希貞先生

【定員】 25人

(※応募多数の場合は抽選)

※抽選結果は案内はがきでお知ら

せします

【受講料】 3500円 ※材料費

(白菜半玉・薬味)

【持ち物】 キムチが入る容器、エ

プロン、三角巾、手袋、マスク、

ふきん

【申込期日】 10月15日(火) 必着

※往復はがきに①氏名②住所③

電話番号を記入

【申込先】 〒633・2165

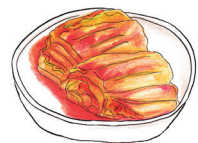
宇陀市大宇陀中庄202番地

「中央公民館」までお申し込み

ください。

【休館日】 木曜日・祝日

問 中央公民館
(☎83・0551 / IP ☎88・9180)



はたち 令和7年宇陀市二十歳のつどいを開催

【開催日】 令和7年1月12日(日) 午前10時～(受付:午前9時～)

【会 場】 文化会館

【対 象】 平成16年4月2日～平成17年4月1日までの間に生まれた方

※転出や転入された方で、式典に参加希望の方は、11月29日(金)までにご連絡ください。

※今年度よりLoGo フォームで出欠確認を行う予定です。

問 生涯学習課 (☎82・3975 / IP ☎88・9364)

久しぶりに懐かしい友達と
会えて楽しかったよ～!!



登録者募集 宇陀市地域クラブ 活動指導者募集中

宇陀市地域クラブ活動指導者登録とは

市では11月(予定)から3種目(陸上競技・剣道・卓球)の部活動を実証事業として地域クラブ活動を行います。実証事業を実施するにあたり、指導者やスタッフとして参加できる方に登録いただくものです。

●募集種目

軟式野球、バドミントン、バスケットボール、バレーボール、陸上競技、サッカー、テニス、剣道、卓球、ハンドボール、ソフトテニス、吹奏楽、ヒップホップダンス、自転車競技、ウエイトリフティング、その他の種目などは下記の問まで



詳しくはホーム
ページをご覧ください



登録LoGo
フォーム

問 生涯学習課 (☎82・3975 / IP ☎88・9364)

あいさこいさ祭り

～秋の伊勢街道「あかり祭り」～



墨坂神社秋祭りの宵宮に、毎年恒例となった「あかり祭り」を開催します。何千本ものロウソクを並べ、幻想的な雰囲気演出し、太鼓台の練り合わせとともに街の賑わいを創出します。幻想的な伊勢街道の姿をお楽しみください。

【11月2日(土) 宵宮】

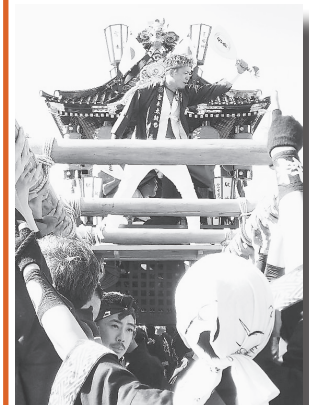
- 街並み・古民家等のライトアップ
- 墨坂神社御渡り行列
- 太鼓台顔見世競演 ほか

【11月3日(日) 本宮】

- 太鼓台担ぎ出し
- 墨坂神社御渡り行列
- 太鼓台練り合わせ

【場所】

- ・榛原駅前、旧伊勢本街道周辺
- ・墨坂神社ほか、各神社参道等



問 あかり祭り実行委員会事務局 (宇陀商工会 ☎82・2211)

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1日までに秘書広報情報課まで
- 同一団体の掲載は、1年間（5月～翌4月）に3回以内とし、2か月連続で掲載はできません
- 問 秘書広報情報課（☎82・3912／IP ☎88・9083／FAX82・3900）

募集

- 市民スポーツ大会 軟式野球秋季大会参加者募集
- ▶日時 11月10日（日）
開始時間：第1試合午前9時～
- ▶場所 総合運動場
- ▶対象 一般（市内の方のみ）
- ▶参加費 1チーム2,000円
- ▶申し込み Googleフォームまたは問へ（先着順）
- 問 内門方（☎090・3973・1750）
吉田方（☎090・5963・3337）

農産物直売所 旬の駅 クロスウェイなかまち店

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

- 硬式テニス 講習会・市民交流大会参加者募集（参加費無料）
- ▶日時 11月10日（日）
午前9時30分～午後4時
- ▶場所 大宇陀ふれあい交流ドーム
- ▶内容 講師によるゲーム形式での指導および交流会
- ▶持ち物 硬式テニスラケット・テニスシューズ
- ▶申し込み 問へ
- 問 岩崎方（☎090・2044・1287）

催し

- 第3回地域安全ふれあいパレード
- ▶日時 10月18日（金）
午前9時30分～
- ▶集合場所 文化会館駐車場
- ▶解散場所 うだ・アニマルパーク第2駐車場
- ▶内容 県警音楽隊の先導により、大宇陀こども園の園児、大宇陀幹部交番連絡協議会の会員等とともに「地域安全」や「交通安全」の横断幕を掲げて松山地区をパレードし、住民に対し地域安全の啓発活動を行います。
- 問 大宇陀幹部交番連絡協議会 松本方（☎83・0165）

- 秋の山野草展示会
- 今年の秋の山野草展を次のとおり行います。季節の山野草の花や葉芸・石付け・寄せ植えなどをお楽しみください。爽りの秋にふさわしい展示

- をします。
- ▶日時 10月19日（土）
午前10時～午後5時
20日（日）午前9時～午後3時
- ▶場所 榛原上の町コミュニティセンター
- ▶講習会 「山野草のミニ盆景」を作ります。（材料代500円）
※両日午前・午後各5人、計20人
- 問 林方（☎090・2104・7807）

- 宇陀松山華小路2024
- 宇陀産ダリアの花で路地を彩るイベント、宇陀松山華小路を開催します。花ならばは19日午前9時30分開始、ボランティアの方は当日現地へお越しください。花の持ち帰り解禁は20日午後3時です。同日、アニマルパークや久保酒造、ゲストハウス奈の音にてマルシェがあります、一日楽しむつもりでぜひお越しください！
- ▶日時 10月19日（土）午前10時～20日（日）午後3時
- ▶場所 松山重伝建 本善小路、石景庵
- 問 宇陀キラ倶楽部 田川方（☎050・3196・9378）

その他

- ハローワークしょうがいしゃ就職面接会のご案内
- 就職を希望する障がいのある方を対象とした就職面接会を開催します。

- 【北和会場】
- ▶日時 11月6日（水）
午後1時～3時30分
- ▶場所 奈良県コンベンションセンター（奈良市三条大路1-691-1）
- 【中南和会場】
- ▶日時 11月27日（水）
午後1時～3時30分
- ▶場所 奈良県産業会館（大和高田市幸町2番33号）
- ▶持ち物 履歴書およびハローワークの紹介状（面接時間の指定必要）
- 問 桜井公共職業安定所 求人・専門相談部門（☎0744・45・0112）

- 奈良県労働委員会セミナーの開催
- 「ハラスメントに対する事業主の義務」をテーマとしてカスハラやパワハラに関するセミナーを開催します。
- ▶日時 10月31日（木）
午後1時30分～4時
- ▶場所 奈良公園バスターミナル
- ▶内容 ・委員会の取り組み紹介
・講演 ・事例発表
- ▶申し込み 事前予約制
詳しくはこちら→
- 問 奈良県労働委員会事務局（☎0742・20・4431）

- 職場のお悩み ご相談下さい
- ～休日・夜間労働相談会～（無料）
- 【休日労働相談会】
- ▶日時 10月6日（日）
午後1時30分～3時30分
- ▶場所 橿原文化会館 第1会議室

- 【夜間労働相談会】
- ▶日時 10月10日（木）
午後6時30分～8時30分
- ▶場所 奈良県庁分庁舎 51会議室
- ▶内容 解雇や賃金問題、パワハラなど労働に関するトラブルの相談
- ▶対象 ・県内に在住・在勤の労働者
・県内に事業所のある事業主
- ▶申し込み 事前予約制
詳しくはこちら→
- 問 奈良県労働委員会事務局（☎0742・20・4431）

- 全国一斉 不動産表示登記無料相談会の開催（無料）
- ▶日時 11月10日（日）
午前10時～午後4時30分
- ▶場所 奈良県土地家屋調査士会

■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
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	10月1日～11月28日	1次：12月7日 2次：令和7年1月11日
防衛大学校学生（一般）	高卒（見込含） 21歳未満	10月17日まで	1次：11月2日 2次：11月30日～ 12月4日（内1日）

- 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>

- （奈良市東紀寺町2丁目7番2号）
- ▶実施方法 対面、電話、ウェブ
- ▶内容 境界問題、表示登記に関する相談会
- ▶申し込み 11月8日までに電話で問へ
- 問 奈良県土地家屋調査士会（☎0742・22・5619）

- 自賠責保険・自賠責共済のご案内
- 自賠責保険・共済は、全ての車・バイク等1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。
- 問 国土交通省近畿運輸局奈良運輸支局（☎0743・59・2151）

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

今年のお
秋祭りは
綺麗な
日で
迎えましょう！

当日工事も
承ります

一級造作技能士 久保田

株式会社たたみ工房たなか

0120-36-2960

本社 宇陀市室生龍口138

たなか工房 たなか Q検索

新工房 宇陀市榛原山辺三2372

毎月19日は「うだ育児の日」

「だいじょうぶ」今できることを、精一杯。

問 こども未来課（☎82・2236/IP88・9080）

奈良県最低賃金

986円

令和6年10月1日発効

奈良労働局・労働基準監督署

税 金

市県民税(第3期)

国民健康保険税(第4期)の納期限は

10月31日(木)です。

税金は納期限内に納めましょう。

10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
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	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
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

動きのまち

令和6年9月1日現在
※（ ）内は前月比

0～9歳	1,187人	60～69歳	4,232人
10～19歳	1,939人	70～79歳	5,455人
20～29歳	1,925人	80～89歳	3,262人
30～39歳	1,744人	90～99歳	871人
40～49歳	2,882人	100歳以上	33人
50～59歳	3,357人		
総数	26,887人 (-42)		
世帯数	12,668世帯 (-6)		

Uda-ch

自主放送スタジオ（☎／IP ☎ 82・2497）

※番組内容および、放送時間は予告なく変更される場合があります。ご了承ください。

番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
ホットニュース	○宇陀子どもフェスタ2024 ○下水道施設見学会 ○オレンジガーデニングプロジェクト	○認知症サポーター養成講座 ○企業版ふるさと納税感謝状贈呈式	○宇陀市合同企業面接会 ○第19回社会福祉大会
宇陀市政なう	○宇陀市立病院のご紹介 ○野菜たっぷりクッキング：ズッキーニとトマトのチーズかけ焼き ○うだしなかよし献立 ○うだ百景 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	○阿騎野ふるさと夏まつり ○衆盆踊 in 宗祐寺 ○夏休み Kids Fes	○草木染め～藍の生葉染め・香染め～ ○青龍寺「風の祈禱」	○八阪・朝原・遠坂神社 遷座祭 ○沢氏と沢城
宇陀の気になる企業			○株式会社 古宮タクシー

※「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。

公民館だより

～宇陀榛原囲碁クラブ～

【公民館自主グループ⑩】

公民館活動自主グループ「宇陀榛原囲碁クラブ」（会長岡本）では、毎週木曜日の午後1時から5時まで榛原分館（榛原総合センター）にて活動をしています。



クラブでは、アットホームな雰囲気みんな仲良く囲碁を打っています。3か月に一度交流試合も行い友好を深めています。

私たちのクラブは囲碁愛好者のための素晴らしいものと自負しています。初心者から上級者までどなたでも歓迎しています。ぜひ一度お越しください。

代表 岡本（☎ 82・3268）まで

『中学校部活動について 地域の力をかりる改革』⑩

11月より実証事業として開始予定の地域クラブ活動（陸上競技・剣道・卓球）に向けて最終的な調整を行っています。今後、登録いただいた地域指導者（今年度は陸上競技・剣道・卓球）の研修会や面接などを行う予定をしています。また、宇陀市地域クラブ員（現中学1・2年生）の募集を行う準備を進めています。準備が整い次第、ホームページなどを通して募集を行う予定です。

地域クラブへは、現在、部活動を行っていない方の参加も可能ですので、詳細はホームページをご覧ください。

また、先月号で地域クラブの指導者募集を行いました。随時、登録を受け付けていますので、地域の皆さんの力をお借りし事業を進めていきたいと思っていますので、積極的な登録をお願いします。

ホームページも、ご覧ください。

指導者はこちら登録は

☎ 82・3975 / IP ☎ 88・9364

わがやのペット

大募集

Q. どんな性格？
A. わがままで甘えん坊

Q. 家族から一言
A. これからも楽しい思い出作って
いこうね！

Q. どんな性格？
A. 家族が大好きな、怖がり
屋さん

Q. 家族から一言
A. いっぱい食べて、健康に
長生きしてね～♡

皆さんのご自慢のペットの写真を募集しています。（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、申請フォーム、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。

☎ 秘書広報情報課（☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083）

てんいち先生

アンコンシャスバイアスとは？

アンコンシャスバイアスという言葉を知っていますか？日本語では、「無意識の思い込みや偏見」などと表現されている概念です。

アンコンシャスバイアスが注目されるようになった背景には外国人就労者の増加、働き方や属性の変化、性的マイノリティへの関心など、社会における多様性が広まったことなどが考えられます。

「私は偏見など持っていない」と思われるかもしれませんが、こう考えた考えは誰もが持っていると思われれます。

例えば、「単身赴任中と聞くと男性を思い浮かべる」、「普通（たいてい）は××だ」という思い込みは、誰にもあるものです。

「私は偏見など持っていない」と思われるかもしれませんが、こう考えた考えは誰もが持っていると思われれます。

例えば、「単身赴任中と聞くと男性を思い浮かべる」、「普通（たいてい）は××だ」という思い込みは、誰にもあるものです。

アンコンシャスバイアスという言葉を知らないで、誰か思い当たるのではないのでしょうか。問題なのは、「きつと相手はこう思っているはず」、「話さなくてもわかってくれるはず」といった無意識の思い込みを持っていることです。

なぜなら、これは、相手を傷つけたり、誤解を生んでしまう可能性があるからです。

改善策として、お互いが「もしかしたら相手はこう思っているかもしれない」、「一度、確認してみよう」という意識があれば、思い込みや誤解を生むことなく、コミュニケーションが取れるはずです。この機会に今一度、他者とのコミュニケーションのあり方を考えてみませんか。