



うだ

11

2024年
(令和6年)

広報うだ 2024 11

第227号
令和6年11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

特集：宇陀×エストニアプロジェクト	2
令和5年度 宇陀市の決算と財政状況報告	6
文化・芸術に親しむ期間	25
宇陀オーガニックビレッジフェス2024開催	26



今日の Pick Up

宇陀子どもフェスタ 2024!!



9月8日(日)に、総合体育館において、「宇陀子どもフェスタ 2024」を開催しました。

当日は、約1,300の方が来場し、多くのスタッフや宇陀高校生などの協力のもと行われた様々なブースで、大人も子どもも楽しんでいる笑顔が印象的でした。遊びや創作体験を通し、笑顔あふれる楽しい1日となりました。



宇陀ほっとスペースつどい



大和育成園では、市の「こどもの居場所づくり支援事業」の委託を受け、今年5月末に完成した大和育成園新館において、「宇陀ほっとスペースつどい」を運営しています。

様々な課題を抱える子どもたちに、学校や家庭以外の安心できる「第三の居場所」として、バランスの良い献立にもとづく食事提供や、基本的な生活習慣や学習習慣の定着支援、また様々な体験活動の機会を提供しています。



社会福祉法人大和育成園
岡田園長



車椅子スポーツ体験



トウモロコシ収穫体験



手話教室体験

現在、宇陀ほっとスペースつどいの利用者は、小学1年生から中学3年生まで、一日平均10人が利用しています。それぞれ学年が異なり、遊び方も学習内容も様々ですが、年齢を超え仲良く遊んだり、年齢の大きな児童が小さい児童の宿題を見てあげたり、心温まる場面も見られます。



エストニアとの連携により魅力的で活力ある社会の実現を

このプロジェクトも2年目を迎えました。2回目の短期留学も無事終わるとともに、いま学校内外でアントレプレナーシップを学べる環境づくりを進めています。

教育委員会においては、アントレプレナーシップの研究指定校を3校指定するとともに、今回の短期留学にも3人の教員が同行しました。留学生はそれぞれが事後学習を重ね、帰国後も学びの実践に向けた活動を展開しています。

また自律配送ロボ開発企業クレボンとコミュニケーションを図るほか、宇陀とエストニアをつなげ、人材育成・起業家支援を行う民間企業も市内に設立されました。

このエストニアとの連携を軸に、学ぶ場・成長する場・働く場を提供することで、関係人口の創出・移住定住・産業振興を図り、地域課題の解決を目指します。

エストニアとの協力交流で感じたアントレプレナーシップ

- ◆ワクワク楽しい
「自分事として 自発的にやりたい!の気持ち」
- ◆主体的に取り組む姿勢
「自己肯定感を高める、思考し続ける、成功体験」
- ◆他者を巻き込んで
「コミュニケーション、人とのつながり、互いに高めあえる仲間」

明確な目標を定め、失敗を恐れない挑戦心、常に学びを続ける人材を育成し、共に考えを引き出しながら課題解決に取り組む



※短期留学生の報告より

宇陀×エストニアプロジェクト

このプロジェクトで目指す宇陀市の未来像

問 行政経営課 (☎ 82・3632 / IP ☎ 88・9084)

宇陀 エストニア プロジェクト 検索



教育・人材育成

就学前期

創造性、問題解決力チャレンジ精神などの基礎を養成

小・中学生期

課題発見・解決型の学習プログラムによるアントレプレナーシップを養成

高校生期

実践的な教育を通じて、新しい価値を生み出す力を養成

※就学前期より高校生期まで継続した教育・人材育成の取り組み

(仮称) アフタースクール

アントレプレナーシップを育みたい子どもたちに対して、学校以外の場面に学ぶ場を提供。好奇心醸成の循環構築を目指す

これからの社会 生き抜く人材へ

多くの仕事がAIやロボに置き換わる社会において自ら課題を見つけ、課題解決に向けてチャレンジし、コミュニケーションをとりながら解決策を探求する



産業振興

クレボン誘致

クレボンアカデミー卒業生の受け皿・同社のアジア進出の拠点として宇陀市内での設立を計画。自律配送ロボの実証環境を整え、実装へ進むことによって買い物難民支援など市民生活の利便性の向上を目指す。

クレボン関係企業の誘致

クレボンのパートナー企業等の誘致により、日本における自律配送ロボをはじめとする次世代技術活用の最先端地を目指す。

起業家 スタートアップの輩出

民間会社が実現をサポート。これまでに培った好奇心・社会課題解決力をベースに世界で活躍できる人材輩出の地を目指す。

教育産業の創出

全国の先生や子どもたちが宇陀市の教育コンテンツを学びにくることで、関係人口の増加を図り、地域経済の活性・交流促進を目指す。

※クレボン：エストニアの自律配送ロボを開発・運用する企業
※クレボンアカデミー：クレボンなどとの連携によりエストニアで来年9月開校するロボット工学の専門家を養成する3年間の日本人留学プログラム

エストニアプログラム

さらに学びたい人が、キャリアビジョンに合わせて参加

短期留学プログラム

※次頁で紹介

クレボンアカデミー



(A)
(B)

【6/21 ドルトン東京学園安居校長 西南学院大学 宮原教授が来庁】
革新的な教育方法が評価の高いドルトン学園校長、コミュニケーション学で著名な教授とアントレプレナーシップ教育の取り組みやプロジェクトの連携について意見交換



(A)
(B)

【7/17 エストニアとの教育交流】
エストニアアントレプレナーシップ応用科学大学 ペダイ学長による記念講演とクレボンアカデミーのオンライン参加によるディスカッション



(A)
(B)

【7/29 エストニアイヴォ校長によるアントレプレナーシップ特別講演】
短期留学生および一般市民を対象にした特別授業。教員・教職員を対象とした特別講演、意見交換を実施



クレボンはじめ
関係企業の誘致

人材育成・起業家
スタートアップの輩出

教育・人材育成
教育産業の創出

エストニア短期留学 報告

教育先進国で学んだ 創造力・チームワーク・テクノロジー



アントレプレナーシップコース

2024 8/9 ~ 8/18
アントレプレナーシップを通じ、国際的な視野を広げ、チャレンジ精神、創造性、リーダーシップ、コミュニケーション力を養う (対象：中学生～高校生)

ロボティクススマートシティコース

2024 8/24 ~ 9/1
アントレプレナーシップをもとに、最先端のスマートシティやロボット工学について学ぶ (対象：高校生以上)



新たな出会いが視野を広げる

【エストニアの歴史と文化を学ぶ日】
世界文化遺産 (タリン旧市街地) 探索

【サーレマーオリエンテーションの日】
サーレマー高校で交流会

【サーレマーサマープログラムスタート】
イヴォ校長による特別講義・アントレプレナーシップとは？
サーレマー高校 生徒会長による講義

【サーレマーサマープログラム】
イヴォ校長・生徒会長・ヘルシンキメディア高校生徒会長特別講義/クロストーク (地域活動・生徒会活動について)

【風力発電を学ぶ日】
再生可能エネルギー/風力発電ワークショップ
プレゼンテーション

【ゼロ・ウェイストを学ぶ日】
フォトグラフィスカ ワークショップ
在エストニア日本国大使館表敬訪問

【スタートアップの聖地で集大成プレゼン】
スマートシティ探索/プレゼンテーション



失敗から学ぶことは大きい



教師と生徒は互いにオープンマインド



学校と生徒と共通認識を図る



捨てないことを目標とした料理

※ゼロ・ウェイスト：資源の浪費をなくしてゴミを減らすこと



人が環境や IT と調和し健康で暮らしやすいまち

【エストニアの歴史と文化を学ぶ日】
エストニア野外博物館・世界文化遺産探索

【スマートシティでテクノロジーと文化のコラボレーションを学ぶ日】
スマートシティ (ウレミスシティ) e-エストニア

【一人ひとりの能力を最大限に発揮するプロのチームワークを学ぶ日】
ヨーロッパでの自治と文化
チームワークコース
ヨーロッパの学生と文化交流

【チームワーク実践編！ロボティクスチームコンペ】
在エストニア日本国大使館表敬訪問
ロボティクスチームコンペ
サイエンススタジオワークショップ

【世界最先端の自律走行配送ロボット企業のプロから直接学ぶワークショップの日】
クレボン本社見学/ヴィリヤンディ探索

【プレゼンテーション & ヨーロッパ学生と合同の日】
スマートシティプレゼンテーションとフィードバック



これからの IT と AI の時代人はどうあるべきか



みんなチーム！世界とつながる



それぞれの役割を考える



ヨーロッパの学生の前で英語でプレゼン



遠隔で日本のロボットを操作できる！



How to make our city more attractive
Uda City

留学生からのフィードバック&提案

2024 10/12 留学報告会

【報告会の主な内容】

- ・アントレプレナーシップについてディスカッション
- ・留学プログラムの報告
- ・各チームからのプレゼンテーション
- ・市長と留学生のディスカッション

■アントレプレナーコースのチームからの提案

目標・テーマ 「宇陀市民に海外の知見を広げてもらう」
提案 ①海外留学 ②海外のようにディベート授業の実施 ③海外の方を呼んで異文化交流

目標・テーマ 「宇陀市に観光客を増やしたい」
提案 ①観光客に宇陀市の学校給食を体験できる食堂を！ ②リサイクルゴミ箱を設置し、食堂の設立資金に！

目標・テーマ 「宇陀市は、変わる。～無名からの下剋上～」
提案 ①小さいころから英語に触れ、日常会話ができるように ②廃校を宿泊施設に活用 ③レンタサイクルのサイクリングコースを作る



宇陀市を魅力あるまちに

■ロボティクスコースチームからの提案

目標・テーマ 「高齢化で起こる交通や買い物の不便性の解消」
提案 クレボン社の自律配送技術を宇陀市で活用

目標・テーマ 「子育て世代、クリエイティブな層にとって最高のまちにしたい」
提案 エストニア教育の技術力や好奇心を学べたり、有機農業など農業の経営など独自カリキュラムが学べる小中一貫のモデル校を作る



みんなが他人事ではなく、自分の事として積極的に考えるようになったら



アントレプレナーシップを実践する場所や機会が作れればと思います。

宇陀市の抱える地域課題を短期留学の学びから提案できたら

▼当日の様子はこちら



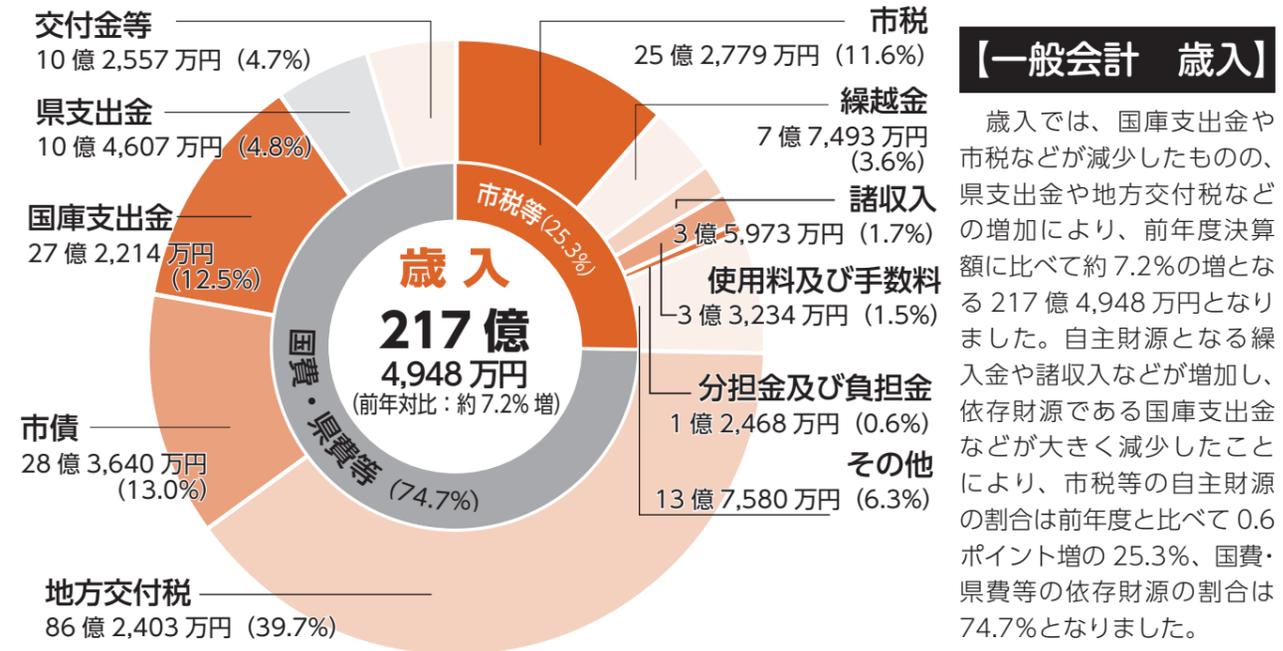
アントレプレナーシップと一緒に学び実践する仲間を募集

令和5年度

宇陀市の決算と財政状況報告

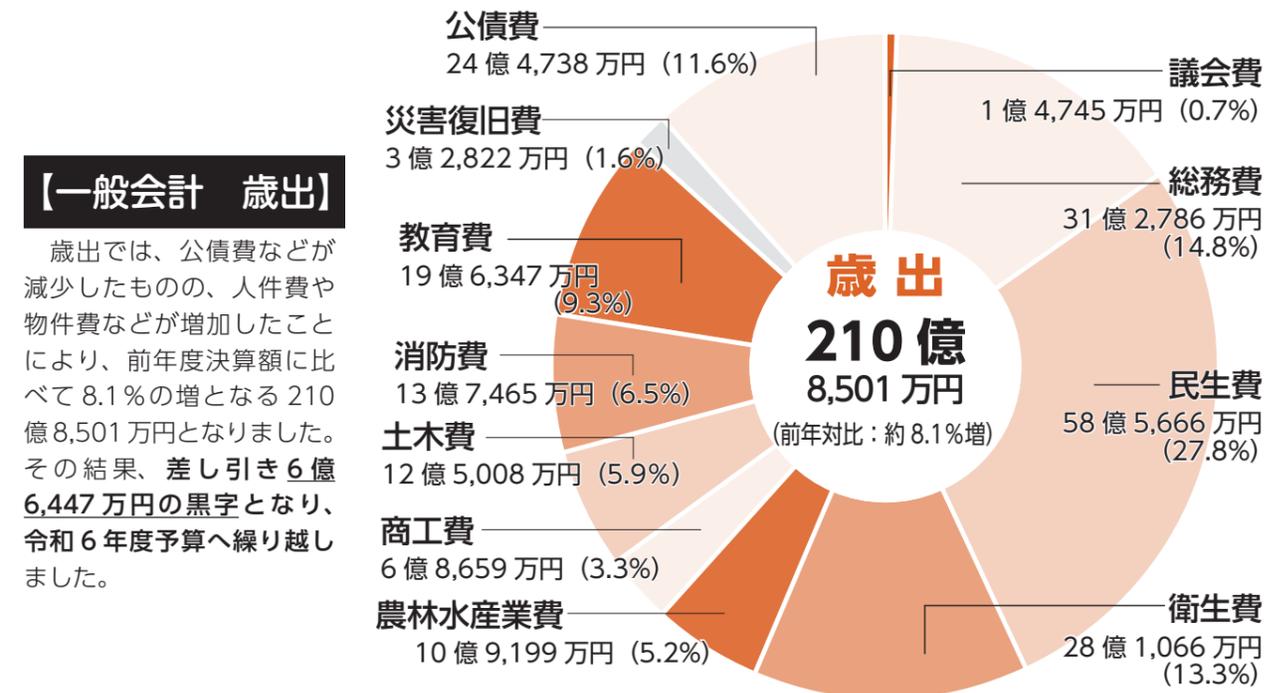
問 財政課 (☎ 82・1305 / IP ☎ 88・9071)

令和5年度の宇陀市の決算がまとまり、9月の議会定例会で承認されました。皆さんから納めていただいた税金や負担金、国県からの補助金などの収入がどの程度で、どのように使われたのかをお知らせします。



【一般会計 歳入】

歳入では、国庫支出金や市税などが減少したものの、県支出金や地方交付税などの増加により、前年度決算額に比べて約7.2%の増となる217億4,948万円となりました。自主財源となる繰入金や諸収入などが増加し、依存財源である国庫支出金などが大きく減少したことにより、市税等の自主財源の割合は前年度と比べて0.6ポイント増の25.3%、国費・県費等の依存財源の割合は74.7%となりました。



【一般会計 歳出】

歳出では、公債費などが減少したものの、人件費や物件費などが増加したことにより、前年度決算額に比べて8.1%の増となる210億8,501万円となりました。その結果、差し引き6億6,447万円の黒字となり、令和6年度予算へ繰り越しました。

会計名	歳入	歳出	差引額
住宅新築資金等貸付事業	2,091万円	2億5,430万円	△2億3,339万円
霊苑事業	969万円	922万円	47万円
国民健康保険事業(事業勘定)	40億875万円	40億294万円	581万円
〃(診療施設勘定)	6,700万円	6,485万円	215万円
介護保険事業	43億3,890万円	41億4,721万円	1億9,169万円
後期高齢者医療事業	6億3,548万円	6億3,226万円	322万円
特別会計合計 ()は前年度決算額	90億8,073万円 (92億7,552万円)	91億1,078万円 (92億4,944万円)	△3,005万円 (2,608万円)

公営企業は、民間企業のように利用料金等を財源に、公共の利益を目的に経営する事業で、市では次の**5つの公営企業会計**を運営しています。

水道事業

令和5年度の給水件数は10,716件で、年間有収水量は2,285,625m³でした。水道未普及地域解消事業として、2地区において工事を行い、一部建設用地の取得も行いました。また、収支差引は1,877万円の黒字決算となりました。

収益 10億 4,551万円		費用 10億 2,674万円	
営業収益	5億 6,731万円	営業費用	9億 8,473万円
給水収益	5億 6,703万円	給与費	8,369万円
その他	28万円	県水受水費	1億 8,330万円
営業外収益	4億 7,818万円	減価償却費	5億 3,372万円
特別利益	2万円	その他	1億 8,402万円
		営業外費用	4,200万円
		特別損失	1万円

美榛苑事業

平成22年10月1日より指定管理者による経営に移行し、令和5年度中も指定管理による経営となりました。また、収支差引は指定管理者からの納付金と一般会計からの補助金を受けましたが、2,526万円の赤字決算となりました。

収益 2,345万円		費用 4,871万円	
営業外収益	2,345万円	営業費用	4,655万円
一般会計補助金	46万円	美榛苑経営費	7万円
指定管理者納付金	2,000万円	減価償却費	4,173万円
雑収益等	299万円	資産減耗費	475万円
		営業外費用	216万円
		支払利息等	36万円
		雑支出	180万円

市立病院事業

令和5年度の入院患者数は、延べ41,074人(1日平均112人)、外来患者数は延べ95,759人(1日平均394人)でした。また、収支差引は3億5,220万円の赤字決算となりました。

収益 37億 1,025万円		費用 40億 6,245万円	
医業収益	30億 2,800万円	医業費用	38億 8,752万円
入院収益	18億 266万円	給与費	23億 3,037万円
外来収益	10億 7,450万円	材料費	4億 8,059万円
その他	1億 5,084万円	経費	7億 3,777万円
医業外収益	6億 8,225万円	減価償却費	3億 2,590万円
		資産減耗費	578万円
		研究研修費等	711万円
		医業外費用	1億 7,388万円
		特別損失	105万円

介護老人保健施設事業

令和5年度の入所者数(短期入所者を含む)は延べ25,727人(1日平均70.3人)、通所者数は延べ2,963人(1日平均11.6人)となりました。また、収支差引は8,071万円の赤字決算となりました。

収益 4億 172万円		費用 4億 8,243万円	
事業収益	3億 8,090万円	事業費用	4億 6,392万円
介護報酬収益	3億 2,271万円	給与費	3億 1,626万円
施設利用料収益	5,768万円	材料費	3,234万円
その他	51万円	経費等	9,552万円
事業外収益	2,082万円	減価償却費	1,979万円
		資産減耗費	1万円
		事業外費用	1,827万円
		特別損失	24万円

下水道事業

令和5年度の年間有収水量は1,660,996m³でした。建設改良事業として榛原第一中継ポンプ場ポンプ更新工事を行い、また、下水道ストックマネジメント計画に基づき、榛原天満台地区管渠更生工事およびマンホール蓋更新工事を行いました。また、収支差引は488万円の黒字決算となりました。

収益 7億 5,980万円		費用 7億 5,492万円	
営業収益	2億 4,714万円	営業費用	7億 964万円
下水道使用料	2億 1,450万円	給与費	2,231万円
その他	3,264万円	維持管理経費	1億 8,177万円
営業外収益	5億 1,266万円	減価償却費	4億 8,635万円
		その他	1,921万円
		営業外費用	4,526万円
		特別損失	2万円

特別会計

特定の事業を行う場合、また特定の歳入をもって特定の歳出に充て、一般の歳入歳出と区分して経理するため、条例により設置している会計です。住宅新築資金等貸付事業を除く会計は黒字でした。

宇陀市の家計の状況は？



宇陀市のR5年度財政状況

- 収支では、①②③が主なポイントとなります。
- ① 経常的な収入（例えば、給料）で経常的な支出（例えば、生活費）がまかなえているか？
 - ② 会計が赤字になっていないか？
 - ③ 借入（例えば、毎年のローン返済や残高）が多すぎないか？
- 【Ⅰ 経常収支比率・財政力指数】
【Ⅱ 実質赤字比率・連結実質赤字比率】
【Ⅲ 実質公債費比率・将来負担比率】

Ⅰ 経常収支比率 努力

▼ 財政にゆとりがあり、様々な状況に柔軟に対応できるか？

R5年度 95.4%
(R4年度類似団体平均 92.3%)

市税、普通交付税など経常的な収入のうち、人件費や物件費、扶助費、公債費等の行政サービスを維持するために通常必要な経費へ充てた割合を示します。この比率が高くなるほど、公共施設の整備など投資的な経費に充てるお金が少なくなり、財政にゆとりがなくなります。令和5年度は、収入では地方交付税が増加したものの、地方税や臨時財政対策債の減少による影響が大きく、支出においては人件費や物件費などが増加したことから昨年度に比べて0.8ポイント上昇しました。

Ⅱ 財政力指数 努力

▼ 自主的な収入だけで、どれだけ賄えるか？

R5年度 0.28
(R4年度類似団体平均 0.38)

市の人口や面積、税収などに応じ、国が定めた方法で計算した、その市の基準的な収入と支出のバランスを表した、市の財政の体力を示す指標です。数字が大きいにほど財源にゆとりがあり、1に近づくと自主財源で運営できていることとなります。市では、ここ数年、ほぼ横ばいで推移しています。

Ⅲ 財政調整基金 改善

▼ 急な事態等に備える基金（貯金）はあるか？

R5年度 18.4%
(10%程度が望ましい)

予期しない収入減や不時の支出増加に備える財政調整基金の残高が市の標準的な財政規模（市の標準的な一般財源の収入額）に対してどの程度の比率を保有しているかを示す割合です。

宇陀市の市債残高はどれくらい？

合計 319億 4,589万円

前年度より約2億円減少！

主な内訳

- ▶ 一般会計……234億 273万円
- ▶ 下水道事業… 31億 3,341万円
- ▶ 水道事業…… 28億 4,612万円
- ▶ 市立病院事業…22億 1,138万円
- ▶ 介護老人保健施設事業……… 3億 5,031万円

標準財政規模とは…

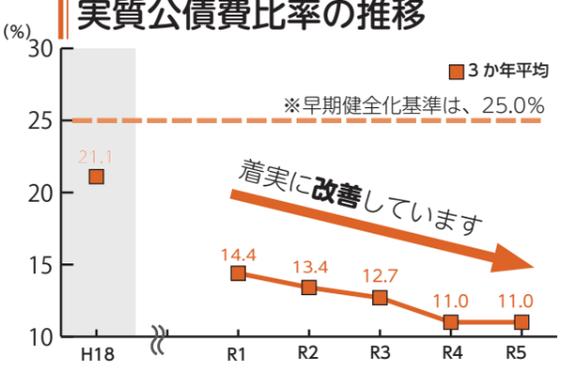
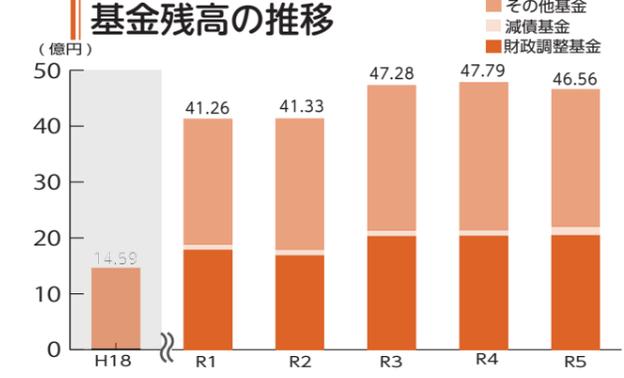
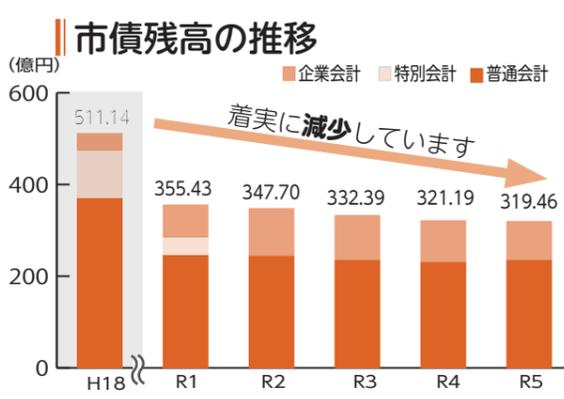
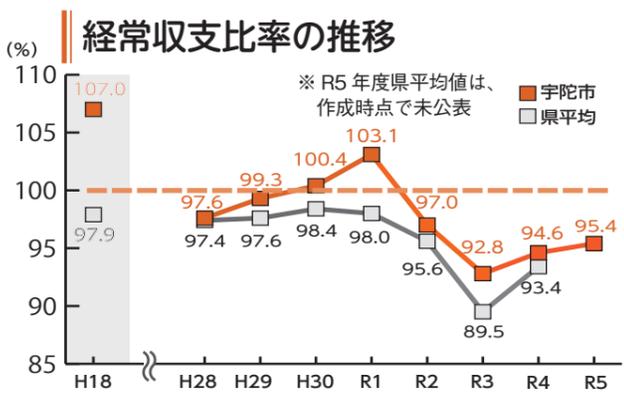
市が標準的な状態で通常収入が見込まれる一般財源の規模のこと

令和5年度は、財政規模が拡大したものの、基金残高も増えたため、前年度に比べて0.1ポイント増加しました。

Ⅳ 財政健全化判断比率

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、市の財政健全化判断比率と資金不足比率をお知らせします。財政健全化判断比率とは、住民に向けて財政状況を公表するために設定された全国統一の指標で、市議会への報告も義務付けられており、指標の内容によっては財政上の制約や健全化計画を策定、実行する必要があります。各指標の「早期健全化基準」、「財政再生基準」については、いずれの数値についても、より小さいほうが財政的に良好と言えます。「実質赤字比率」、「連結実質赤字比率」については、黒字の場合は「▲」で表示されます。公営企業については、「資金不足」が生じていないことが最良です。

種類	指標名	指標の概要	令和5年度の宇陀市の決算数値	
			※宇陀市における早期健全化基準 (イエローカード)・財政再生基準 (レッドカード)	
健全化判断比率	実質赤字比率	標準財政規模に対する一般会計、特別会計（住宅新築資金等貸付事業・霊苑事業）の赤字額の比率	▲ 3.59% 【黒字】	(対前年度比 0.61ポイント減少) ※ (イエローカード) 13.17%、(レッドカード) 20.0%
	連結実質赤字比率	標準財政規模に対する全会計（一般会計・特別会計・企業会計）の赤字額の比率	▲ 24.15% 【黒字】	(黒字額は、対前年度比 5.55ポイント減少) ※ (イエローカード) 18.17%、(レッドカード) 30.0%
	実質公債費比率	標準財政規模に対する当該年度の借入金（借金）の返済額等の比率で3か年平均	11.0%で健全化基準をクリア	(対前年度比±0ポイント) ※ (イエローカード) 25.0%、(レッドカード) 35.0%
	将来負担比率	標準財政規模に対する負担すべき将来の債務（全会計・一部事務組合の負担義務のある残債、土地開発公社の債務保証、負担義務のある職員退職金等）の比率	79.9%で健全化基準をクリア	(対前年度比 4.3ポイント改善) ※ (イエローカード) 350.0%
公営企業	資金不足比率	各会計における事業の規模に対する資金の不足額の比率	▲ 15.8%	※ (イエローカード) 20.0% ※ 令和5年度において、60,436千円の資金不足が生じました。令和4年度に策定した新経営戦略に基づき、経営健全化に努めています。 ■ その他の下水道事業、保養センター事業、市立病院事業、水道事業会計については、資金不足は生じていません。



令和5年度に取り組んだ主な事業

新学校給食センター建設事業 (令和5年度実施分)



子どもたちが健やかに成長できるように安全で安心な学校給食を提供するため、老朽化している学校給食センターの建替えを行いました。今年6月末に完成し、9月2学期より給食の提供が始まっています。

ジビエ利活用プロジェクト



農林業被害対策の一環として捕獲されたシカ・イノシシの利活用を図るため、衛生管理等の指針に沿った食肉処理を行い良質なジビエを生産する施設の整備を行いました。

大和信用金庫旧榛原支店サテライトオフィス整備事業



地域経済の活性化および高度な情報通信技術の活用による新たな起業・就労機会の拡大を図り、市内への移住促進に資することを目的とする施設の整備を行いました。

宇賀志防災拠点施設整備事業



消防団組織再編計画に基づき、消防機庫の統合による整備を行うとともに、地域の防災コミュニティの拠点となる施設の整備を行いました。

物価高騰対策関連事業



エネルギー・食料品価格の物価高騰の影響を受けた生活者や事業者等への支援のため、地方創生臨時交付金を活用し市独自の取り組みとして次の事業を行いました。

① 生活支援ウッピー商品券配布事業

決算額 1億 4,910万円

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けた市民に対してウッピー商品券(市民一人あたり5,000円)を配布し、生活支援を行いました。

② 賄材料高騰対策事業 (小学校・中学校)

決算額 277万円

学校給食における賄材料費が上昇する中、引き続き児童生徒に安全で安心な給食提供を維持するため、賄材料費の一部を支援しました。

伊藤忠テクノソリューションズ株式会社と「DX推進に関する連携協定」を締結

9月30日、伊藤忠テクノソリューションズ株式会社と市は、市民の方々に「選ばれ続けるまち」の実現を目指し、デジタル技術を活用して行政ならびに地域の課題解決や市民サービスの向上に取り組みの促進を図ることを目的として「DX推進に関する連携協定」を締結しました。

この協定に基づき、伊藤忠テクノソリューションズ株式会社(以下:CTC)と市は、CTCのふるさと共創イニシアティブ「CLOV(クローブ)」を活用して、市における行政や地域の課題解決につながるDXを相互に連携して推進していきます。地域での人手不足の対応や地域交通の最適化、観光客の体験価値の向上などの様々な課題に対応する施策を共に検討していきたいと考えています。



- DX推進室 (☎82・3912 / IP ☎88・9083)
- 連携項目
- ・住民の利便性向上のためのDX推進に係ること
 - ・市の地方創生のためのDXに関する課題および解決方法に関すること
 - ・DX人材の育成に関すること
 - ・地域課題解決等に関する実証実験に係ること
 - ・その他「選ばれ続けるまち」の実現を達成するために必要な事項

宇陀市合同企業面接会開催

9月27日、宇陀商工会館2階にて宇陀商工会・ハローワーク桜井と連携し、宇陀で就職を希望する方への「宇陀市合同企業面接会」を開催しました。

この面接会は市内の複数の企業と求職者が一堂に会することで効率的に双方のニーズをマッチングさせ、雇用の創出と地域経済の活性化を目的として開催し、宇陀市で仕事をお探しの方や市内の企業に興味のある方々が参加されました。当日は互いに熱心にお話しされ、盛況に終わりました。

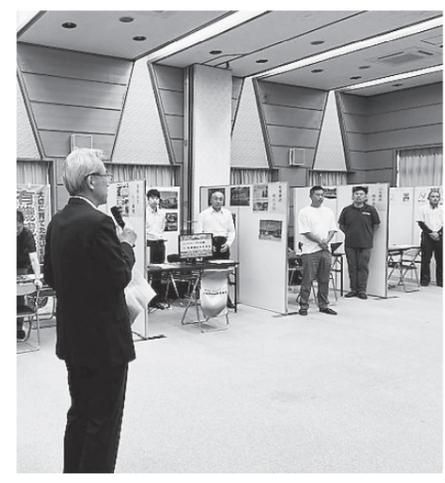


▲面接の様子

問 商工業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)

■面接会参加企業

- ・有限会社山口農園
- ・松塚建設株式会社
- ・山本建設株式会社
- ・株式会社池田工業社
- ・株式会社橋本工務店
- ・株式会社ファーマーズ・フォレスト
- ・株式会社キョウエイアドインターナショナル
- ・株式会社ニチイ学館ニチイケアセンター
- ・野村興産株式会社 ヤマト環境センター
- ・有限会社東和技研工業



3S Triple Slogan

さんとぴあ榛原からのお知らせ

問 さんとぴあ榛原 (☎85・2525 / IP ☎88・9095)

〜ヒートショックという言葉をご存じでしょうか〜

急激な温度差による健康被害に使用されます。11月に入り、一段と朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。冬場は暖房器具を付けた部屋で身体を冷やさないよう気を付けますが、トイレや台所、玄関等、他の部屋に移動した時、急激な温度差により血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまいといった健康被害が起こりやすくなります。このような状態をヒートショックと呼ばれています。

特に空気が冷え込む朝方のトイレや夜の入浴後などに移動する時は温度差が心配です。居室ごとの温度差をなるべく少なくすることが必要です。

暖房器具を使った部屋で長時間過ごしていると、冬場でも脱水症状を引き起こすリスクが高まります。脱水は脳梗塞や心筋梗塞の引き金にもなり得るため、特に注意が必要です。冬場でも、のどの渇きを感じる前に、コップ一杯の水を飲むようにしましょう。温かい白湯がおすすめです。

【当施設サービスの特徴】
当施設では、入所、ショートステイ、デイケアの介護保険サービスを提供しています。

○入所
看護師や介護スタッフが24時間体制で、食事、排せつ、入浴など、日常生活の介助、健康管理をサポートします。

○ショートステイ
一時的にご自宅でのお世話が難しいときに、施設で生活いただけます。「もつひとつの家」としてご利用ください。

○デイケア
在宅生活を続けるのに必要な身体の機能を保つため、通いで一人ひとりに合わせたリハビリを提供します。(送迎有り)

広報うだがスマホでいつでも見られる

マチイロ マチを好きになるアプリ

App Store からダウンロード

ANDROID アプリ Google play

七五三

数詞【七】【五】【三】を右手で上から順に示す

朝晩冷え込み、紅葉も見ごろを迎えています。深まりゆく秋を、存分に楽しみましょう。

手話への扉

第52回

柿 口にに向けて折り曲げた右手5指を下へおろす(柿をかじって食べる様子)

どんぐり 両手の指文字「ホ」形の指先と手首をつけ合わせ、左右に振る

きのこ 丸めた左手手の平の下に、5指をつまんだ右手指先をあてる

もみじ 広げた左手の指にそって、右手親指と人差し指で2回つまむしぐさをする

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 歴史の講座はじまる！

～宇陀松山まち協～

9月29日、宇陀松山会館で第1回目の講座を行いました。

今回のテーマは、「万葉集探索」として、県立万葉文化館の井上さやか氏を講師に招いて行いました。市内には、その地域を詠んだ万葉歌のゆ



▲講師の井上先生

2 菟田野で農業体験

～菟田野まち協～

当まち協では、地域の資源を生かした体験を行うことにより、感動



かりの地に歌碑が16か所建立されています。その万葉歌について、それぞれに解説をしていただきました。「柿本人麻呂」の名前は有名ですが、その生涯については、ほとんどわからないようです。皇族たちの狩場である大宇陀の阿騎の野へ、軽皇子(後の文武天皇)が狩りに訪れたとき、明け方の情景を詠んだ歌は、有名です。

参加した皆さんは、講座を聞きながら、万葉歌の時代へ、タイムスリップして想いを巡らせていました。



▲緊張した試乗会

を味わっていただく3つの事業を毎年行っています。

まず、地域内の小学校5年生を対象に田植えと稲刈り体験。今年、5月14日に田植え、10月11日に自ら植えた稲の刈り取り体験を実施しました。自分たちが植えた苗が大きくなったことに感動し、鎌を手に初めての稲刈り作業。「お米を大切に食べたい！」と、一粒のお米のありがたさを実感した体験となりました。

次に、こども園児を対象にした芋掘り体験です。今年、暑い夏を乗り切るために、スタッフが草刈り、水やりなど例年以上に手塩にかけて育てたサツマイモ。残念ながら雨で今年の芋掘りは、中止となりました。



▲落花生の収穫

したが、毎年、いつ植えて、どこに芋ができるのかなどを勉強し、収穫を体験しています。

最後は、市内の方を対象にした「稲刈り&収穫体験」です。今年、第8回目となり、10月5日に18組48人に参加いただきました。まず、サツマイモ、落花生の収穫。「落花生ってこんな風に実るの」、「顔より大きなお芋が収穫できた!」など、色んな声が聞こえてきました。続いて、鎌を持って稲刈りの体験です。刈り取った稲を束ねるサンバイコ(紐)づくりにもチャレンジ。これは難しく、なかなか上手にいきません。その後、子どもはコンバインにも試乗し、農作業を満喫することができた

ようです。

参加された方からは、「いつも食べているものがどうやって収穫されているか体験できて良かった」、「緑いっぱい、菟田野にとっても良い印象を持ちました」などの感想をいただきました。

お土産のお米と自分たちで掘った農作物を手に、「来年もまた来ます!」と笑顔で帰宅の途に着きました。

3 敬老会の開催

～室生地域まち協～

9月16日、室生地域で長寿を祝う「敬老の日」の事業を実施しました。



▲向測会場

式典や催し、また記念品を各戸へお届けするなど各地域様々な形でお祝いしています。

式典と催しは三本松地区と向測地区が実施。三本松地区では、招待者157人の約半数にあたる83人が参加され、マジックショーやカラオケなど催しが盛りだくさんでにぎやかでした。

向測地区でも招待者95人の約半数42人の方々がやまびこホールに集まり、「健康トークショー」と題して、地域ボランティアをされている方と「頭と体の体操」を行い、会場全体で楽しい時間を過ごされました。

高齢になっても住み慣れた地域で元気に暮らせるように、各地域では日々協力し考えながら事業を実施しています。



▲三本松会場



～ヤドリギ～

エノキやコナラ、クリ、サクラなどの樹上に生育する低木で、枝はよく分岐し、全体として球形に繁茂します。早春に枝端に花を咲かせ、後に球形の果実を付けます。果実は半透明の粘質の液果で、甘くて美味しいので小鳥がよく食べます。その小鳥がほかの木の上でふんをしたら、ふんの中に交じった種子が木に付着し、そこに生えるという繁殖の仕方をする。

生薬名は「柳寄生」。年中いつ採集してもよいので、採集したら乾燥して薬用に供します。全草を煎じて服用すれば、強壮、利尿剤となり、また腰痛、神経痛、解熱、産婦人病に効果があります。実をつぶさないようにしっかりと洗い、水気を切り、ホワイトリカーに漬けて、お酒にしておいしさを楽しめます。3〜4か月ぐらいで飲めるようになります。



薬草道通(やくそうしゅうしょう) 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)
hikaru noguchi はじめての靴下ダーニング
著者：野口 光
出版：日本ヴォーグ社

物を長く使って、環境にもお財布にも優しく！ダーニングで、穴が開いてしまった靴下をおしゃれにリユースしませんか？一見難しそうに見えるダーニングですが、やってみると意外と簡単！つくる方が写真とイラストでわかりやすく紹介されています。(大宇陀図書館所蔵)



(児童書)
ちよとだけ のんびりするひ
文：ウェンディ・メドゥール
絵：ダニエル・イグナス
訳：やまもと みき
出版：化学同人

朝起きてから急いで準備して、急いでバスに乗り、急いで片づけて、急いで急いで急いで・・・ずっと急ぐのってすごく疲れるから、たまにはのんびりする日があってもいいのかも。(大宇陀図書館所蔵)

図書館からの まめ知識

Vol.128

読書週間の由来について

終戦後の1947(昭和22)年、まだ戦争の傷跡がいたるところに残っているとき、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」と出版社・取次会社・書店と図書館が力を合わせ、さらに新聞や放送のマスコミ機関の協力のもとに、第1回「読書週間」が11月17日から23日に開催されました。これは11月16日から1週間にわたって開かれるアメリカの「チルドレンズ・ブック・ウィーク」にならったものです。各地で講演会や図書に関する展示会が開かれ、その反響は大きなものでした。現在の10月27日から11月9日(文化の日をはさんで2週間)となったのは、第2回からです。それから約80年、「読書週間」は日本中に広がり、日本は世界のなかでも特に「本を読む国民」の国となりました。

図書館からのお知らせはP23

少林寺拳法奈良県大会 宇陀市で開催

7月15日

総合体育館にて「第75回奈良県民スポーツ大会 少林寺拳法奈良県大会」が開催されました。当日は、「エール〜共に頑張ろう〜」という大会テーマのもと、日頃の練習の成果を発揮し、市から出場された選手が多数入賞されました。1位から3位までの入賞者は以下のとおりです。(敬称略)
【単独演武 一般段外の部】2位 北脇 篤
【単独演武 少年高学年の部】1位 中西 蓮
【組演武 少年黄帯の部】2位 福角 航平・井戸家 旺士朗
【組演武 少年緑帯の部】2位 北脇 岳・北脇 丞
【団体演武 少年緑帯以下の部】2位 大王クラブ チームB
【団体演武 少年茶黒帯の部】3位 大王クラブ チームA
【運用法の部】1位 井戸家 光隆



手話は大事な言語

9月24日～27日

9月最後の1週間を「国際ろう者週間」とし、市役所ふるさとテラスにおいて「手話の体験コーナー」が設けられました。聴覚障害者協会の皆さんと市内のサークルメンバーが、簡単なあいさつなどの手話を教えてくださり、手話に興味のある方や、手話を覚えたい方などが熱心に体験されました。実際にろう者の方と手話で通じ合えたことに感動された方もあり、人と人とのコミュニケーションは大切であると感じた4日間でした。また、9月23日は国連により定められた「手話言語の国際デー」です。手話が言語であることを周知啓発するイベントとして、全国一斉にブルーライトアップが行われ、市においても、榛原駅南出口の教育の塔が青い光にライトアップされました。



第19回社会福祉大会を開催

10月9日

文化会館において「第19回宇陀市社会福祉大会」を開催し、約300人が参加されました。この大会は、長年にわたって社会福祉の発展に功績のあった方々の表彰を行い、その後「大衆演劇やまど座・森川竜馬劇団」の舞踊ショーを楽しみました。なお、表彰者は次の方々です。(順不同・敬称略)
【社会福祉施設等従事者】
谷口 将士(榛原)、林 善子(榛原)、向 弘志(大宇陀)
【自立更生者】 田中 清子(菟田野)
【社会福祉関係者及び関係団体等】
藤原 敬司(榛原)、谷口 武男(室生)、石角 佳昭(菟田野)、伊藤 順良(大宇陀)、藤村 弘子(菟田野)、藤田 順久(大宇陀)、木原 雅子(榛原)、井上 恵子(室生)



奈良県自治功労者表彰

10月7日

令和6年度奈良県自治功労者表彰式が、奈良ホテルにおいて行われ、8の方が受賞されました。この表彰は、長きにわたり、住民自治組織の長もしくは代表者として地域活動に貢献された方々を表彰するもので、住民の福祉の向上に貢献され、県政や市政の円滑な推進に協力されました。受賞された方は次の方々です。(順不同・敬称略)
【奈良県知事表彰】
中野 利幸、栗谷 宗久、西島 英雄、有賀 共榮
【奈良県自治連合会会長表彰】
泉岡 喜達、前川 亮、故 中西 秀義、横谷 益男



▲表彰式に出席された方々



11月8日はいい歯の日 8020達成者を表彰

9月25日

85歳部門の口腔健診受診者で8020(ハチマルニイマル)達成者の表彰式を開催しました。今年度は、榛原在住の玉岡 静子さんが選ばれました。8020とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わい、心身の健康の保持増進を進めるといふものです。玉岡さんは、「自分の歯が29本あり、ご飯を美味しく食べられることはありがたいことです。子どもの頃から堅い食べ物が大好きだったこと、よく歯をみがくこと、よく噛むことが歯の健康にとって大切です」と、笑顔で歯の健康の秘けつを語られました。また、県歯科医師会いい歯のコンクールの80歳以上の部でも優秀賞を受賞されました。



宇陀市美術人協会展開催

9月27日～29日

榛原総合センターにおいて、第1回宇陀市美術人協会展が開催されました。美術人協会は、会員同士が切磋琢磨し市の文化芸術の振興に寄与することを目的に、令和6年2月に発足し現在会員20人により構成されています。会員による絵画・彫刻・工芸・書芸・写真の作品41点と市内の児童生徒の作品21点の展示があり、展示会期間中433の方が観覧されました。



児童扶養手当の一部が変わります！

11月1日から、所得限度額と第3子以降の加算額が引き上げられます。

1. 所得限度額の引き上げ

扶養親族等の数	所得限度額（受給者本人の前年所得）			
	全部支給の場合		一部支給の場合	
	これまで	11月から	これまで	11月から
0人	490,000	690,000	1,920,000	2,080,000
1人	870,000	1,070,000	2,300,000	2,460,000
2人	1,250,000	1,450,000	2,680,000	2,840,000
3人	1,630,000	1,830,000	3,060,000	3,220,000
4人以上	扶養親族1人につき380,000円ずつ加算			

2. 第3子以降の加算額の引き上げ

第2子の加算額と同額になります。

【全部支給】
これまで 6,450円
11月から 10,750円

【一部支給】
これまで 6,440円～3,230円
11月から 10,740円～5,380円
(所得に応じて決定されます)

☎ とも未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)

11月は
「児童虐待防止推進月間」です
～あなたしか気づいてないかも そのサイン～

一人で困りごとを抱え込まず、どんな小さなことでも、☎にご相談ください。

窓口での相談のほか、電話、メールや訪問による相談も受け付けています。
「児童虐待かも」と思ったら
すぐにお電話ください

☎ とも未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)
E-mail: kodomo@city.uda.lg.jp

※地域の児童相談所につながります

こども食堂 意見交換会・開設セミナー

「こども食堂」は、地域の大人たちが、子どもをまん中にした居場所をつくる取り組みです。
開設・運営に必要な知識等を学び、活動中の団体と意見交換を行います。

【日時】11月27日(水) 午後1時～
【場所】市役所 312会議室
【対象】活動立ち上げを検討している団体や個人、活動中の団体
【申し込み】11月15日(金)までに☎へ

☎ とも未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)

発達の悩みについて語り合いませんか？

お子さんの現在の様子や、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。

発達についての個別相談

【相談日】11月18日(月)
【場所】市役所 2階 211会議室
【相談時間】1人50分
午前10時・11時
午後1時・2時・3時～
【定員】5人(先着順)
【申し込み】11月12日(火)までに☎へ

かるがもくらぶ

【日時】11月19日(火)
午前10時～正午
【場所】市役所 2階 211会議室
☎ 介護福祉課 (☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

～子育て講座～ アレンジフラワー

☎ 84・9925 (菟田野松井473の1) 申込必要

お花のアレンジメントを楽しみませんか。年末年始にお部屋がちよっぴり華やかになりますよ。

【日時】12月13日(金)
午前10時～11時
(受付:9時45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】フラワーデザイナー 中野 真弓先生
【定員】15人(先着順)
【材料費】500円
【持ち物】はさみ、持ち帰り用袋
【申し込み】11月25日(月)～12月9日(月)までに☎へ
【その他】託児あり(事前申し込み必要)



すくすくコンサートと交通安全のお話

※申込不要

奈良県警察音楽隊のコンサートと交通安全のお話があります。
素敵な音楽を親子で楽しみましょう！友達を誘って、お越しください。

【日時】11月22日(金)
午前10時～11時
(受付:9時30分)
【場所】たかぎふるさと館
【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および親子教室登録者
【持ち物】上靴・下靴と靴入れ用ビニール袋
【その他】支援センターは、午前中休館。午後1時より開放します。

子育て支援センター

☎ 84・9925 (菟田野松井473の1) お知らせ

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♪♪

11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
					1 0歳児親子教室
4 振替休日	5	6 ★ つどいのひろば (大宇陀体育館和室) 保健師相談日	7 ALT 「英語であそぼう」	8 1歳児親子教室	
11 2歳児親子教室	12 家児相談日	13 ★ つどいのひろば (室生こども園)	14 おはなしなあに	15 支援センターで遊ぼう	16(土)
18	19	20 ★ つどいのひろば (大和富士ホール)	21 すくすくコンサートと交通安全のお話 午後1時～開放	22	23
25	26 ★ つどいのひろば (榎原総合センター)	27 ★ つどいのひろば (榎原総合センター)	28 家児相談日	29	

📖 → 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

支援センターであそぼう

※申込不要

支援センターってどんなところかな？と気になっている方、一人でお子さんを連れて行くのが大変と感じている方、パパ・ママ・おじいちゃんたちも一緒に大歓迎。時間内の好きな時に遊びに来てね。

【日時】11月16日(土)
午前9時～11時30分
【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

★ 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

～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！

心当たりはありませんか？

高齢者の睡眠について



「なかなか眠れない」「途中で目が覚める」など、睡眠の悩みはありませんか？これらの悩みは、必要以上に寢床にいる時間が長くなっていることが原因かもしれません。長時間寢床で過ごす、寝つきが悪くなったり、トイレが近くなるなど、夜中に目が覚めることが多くなる要因になることがあります。

～高齢者にとって、いい眠りとは～

睡眠時間は年齢を重ねるごとに短くなっていくため、長く眠るよりも「よく眠れた！」と覚めることが大切です。寢床にいる時間＝実際に寝る時間になるよう、日中はできるだけ活動的に過ごすようにしましょう。

睡眠の満足度を下げる悪い習慣

- × 眠くないのに寢床の中で過ごす
- × 習慣的に長時間昼寝をする
- × 日中出歩かず、家にこもりがち



いい眠りのためにできること…
昼間、日光を浴び、昼と夜のメリハリをつけましょう

体を動かしたり人と会って話をするとう心地よい疲れが得られ、自然と眠れるようになります

宇陀市キャラバン・メイト

認知症サポーター養成 ステップアップ講座
9月12日、宇陀高校専攻科介護福祉課2年生に、ステップアップ講座を行いました。講座では、12月に同高校で生徒さん自らが行うサポーター養成講座に向けてアイデアを出し合いました。



認知症サポーター養成講座
9月20日、農林会館にて認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症の症状とその対応や介護保険等について講習を受けられました。参加者は熱心に耳を傾け、たくさんの質問を出されました。



● 11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。

※参加費は各カフェ一律で、100円（お菓子、飲み物付き）

～オレンジカフェ 榛（はしばみ）～

【場所】 ゆあほうむ榛原
【日時】 11月8日（金）午後2時30分～4時
【申込先】 ゆあほうむ榛原 ☎82・8111

～ラガールカフェ～

【場所】 グループホームラガール
【日時】 11月24日（日）午後2時30分～4時
【申込先】 グループホームラガール ☎83・0088

～オレンジカフェ～

【場所】 医療介護あんしんセンター
【日時】 11月22日（金）午後2時30分～4時
【申込先】 問へ ☎85・2500

宇陀市立病院から

病棟の休診日：
土・日・祝日・年末年始

HPV（子宮頸がんワクチン）について

キャッチアップ接種（高校2年生相当～今年度に27歳の誕生日を迎える女性）の公費助成は令和7年3月末で終了します。

標準的な接種方法では、接種完了に6か月を要します。6か月の接種期間を確保できない場合は、期間の短縮が可能です。具体的に9価ワクチンの場合は、1回目から2回目で1か月以上、2回目から3回目で3か月以

上の間隔で接種ができますので、11月中に接種を開始すれば公費助成の期間内に接種完了が可能です。

【内科ワクチン外来】

月曜日と金曜日の午後4時～4時30分

【HPVワクチンの日曜接種日】

11月10日、1月5日・12日、3月16日の午前

■医師の退職および採用について 【総合診療科】

- ▶羽角 貴之 医師（9月30日退職）
- ▶金田 沙織 医師（10月31日退職）
- ▶中川 勝則 医師（10月1日採用）
- ▶浅田 萌 医師（11月1日採用）

外来診療日程表（11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	3診	呼吸器内科 (午前のみ)	松倉	丸山	久保	浅田
総合診療科 (完全予約制)		佐和	西尾	千崎	西尾 (午前のみ)	中川
移動診療車		佐和 大宇陀人権交流センター (受付13時～15時)	松島 大宇陀人権交流センター (受付9時～11時)	浅田 たかぎふるさと館 (受付9時～11時)	小林 田原区集会所 (受付9時30分～11時30分)	

病院まつり

11月24日（日）
午前10時～午後3時

今月号の折り込みチラシをご覧ください



■骨粗鬆症教室（参加費無料）

【日時】 ① 12月6日（金） 骨粗鬆症とは【医師】
② 12月13日（金） 薬物療法【薬剤師】
生活環境【看護師】
③ 12月20日（金） 食事療法【管理栄養士】
④ 12月27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】 ① 11月15日（金） 糖尿病について
② 11月22日（金） 糖尿病の治療：食事療法
③ 11月29日（金） 糖尿病の治療：運動療法
それぞれ、午後2時～3時

【場所】 北館2階 栄養指導室

■腎臓病教室 3回目（申し込み不要・参加費無料）

【日時】 11月8日（金） 午後2時～3時
・正しいカリウム制限をしよう
・慢性腎臓病の検査について

【場所】 北館3階 231会議室



■職員募集

- 薬剤師（正規職員）経験者 1人
- 管理栄養士（正規職員）経験者 1人
- 作業療法士（正規職員）経験者 1人

- 薬剤師（パート） 1人
- 看護師（パート） 1人
- 看護助手（パート） 1人



詳しくはこちら

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

11月20日「世界COPDデー」

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、タバコの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気の総称で、呼吸機能が低下し息切れや長く続く咳・痰といった症状が特徴です。



COPD患者の90%以上が喫煙者であることから別名「タバコ病」とも呼ばれています。

タバコを吸っている方はこの機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

中央保健センターでは個別の禁煙サポートや宇陀市内禁煙支援医療機関等のご紹介を行っています。

がん検診 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)

40代でがんになりショックでしたが、毎年検診を受けていたため早期発見、早期治療を行うことができました。検診のおかげで大人になった子どもや孫たちに出会うことができ今の私があります。

けんしんすすめ隊：匿名希望さん

11月は糖尿病予防月間です

11月14日は世界糖尿病デーです。

糖尿病は自覚症状がほとんどありません。健診受診による定期的なチェックと食事・運動などの生活習慣の見直しにより糖尿病の発症や重症化の予防を図ることができます。

市では35～74歳の国民健康保険被保険者を対象に無料で特定健診を行っています。

健診ダイヤル ☎ 92・5222 へ

お問い合わせください。また、後期高齢者医療保険被保険者を対象にお達者検診を行っていますので、各医療機関へお問い合わせください。

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ



チンゲン菜と鮭の中華炒め煮

チンゲン菜と鮭の中華炒め煮

【材料】(2人分)

チンゲン菜…2株、生鮭…2切、白ねぎ…15g、
生姜汁…大さじ1、サラダ油…大さじ1・1/2、
豆板醤…小さじ1/2

【水…1/2カップ、しょう油…大さじ1、鶏がらスープの素…小さじ1/2、塩…少々】

【作り方】

①チンゲン菜は縦半分に切り、茎は6～8等分のくし形に、葉は大きければ半分に切る。白ねぎは斜め切りにする。

②鮭は食べやすい大きさに切り、生姜汁に10分程漬けて水気をふく。

③器に水、しょう油、鶏がらスープの素、塩を入れて混ぜ、調味液を作る。

④フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭の両面を1分ずつ焼く。

⑤白ねぎ、豆板醤、チンゲン菜の茎の順に入れ、強火で1～2分炒める。

⑥調味液を加え、大きく混ぜるようにして2～3分炒めたらチンゲン菜の葉を加え、しんなりしたら火をとめる。

ホームページでレシピを紹介しています。ぜひご覧ください！



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

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	29日(金)	令和6年10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	21日(木)	令和6年7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6年1月生まれの児		
1歳6か月児健康診査	27日(水)	令和5年3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8月生まれの児		
3歳児健康診査		令和3年3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？

※秘密は厳守します。

【日時】11月11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

家族教室

統合失調症とは何なのか、どんな治療やサービスがあるのか。家族はどうしたらいいのか。そんな日々の悩みを語り合い一緒に勉強しませんか？※秘密は厳守します。

【日時】11月13日(水)
午後1時30分～3時

【場所】榛原保健センター

【内容】精神保健士による講話

【対象者】統合失調症の方のご家族

アルコール関連問題 啓発週間

毎年11月10日～16日

と定められています

この機会に、アルコール関連問題に関心と理解を深めていきましょう！



「お酒と上手に付き合っていますか？」

宇陀市政なうで放送中(11月中)

骨太クッキング



【日時】11月27日(水)
午前10時～午後1時30分
(受付：午前9時30分～)

【場所】榛原総合センター 調理実習室

【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

【参加費】400円(材料費)

【持ち物】エプロン・三角巾・手ふきタオル・健康ポイントカード

【申し込み】11月14日(木)までに問へ

問い合わせ電話番号
について

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

お知らせ
information

掲載の情報についての詳細は市のホームページをご覧ください

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

Life&Environment
くらし・環境

国民健康保険被保険者
証・後期高齢者医療被保険者証の発行が終了

12月2日から現行の国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証が新規発行が終了します。現在お持ちの被保険者証の有効期限まではご利用いただけますが、有効期限到来後は保険資格が登録されたマイナンバーカード(以下、マイナ保険証)をご利用ください。マイナ保険証は医療機関で資格内容を確認できます。また、マイナ保険証を利用した資格確認は、ご自身の健康・医療情報に基づくより良い医療の提供、緊急時の活用など、多くのメリットがあります。

【資格確認書の発行(マイナ)】
マイナ保険証を取得されていない等の場合、今まで被保険者証に記載されていた内容と同じ内容が記載されている「資格確認書」を交付します。医療機関等で引き続き被保険者証の代わりとしてお使いいただけます。交付させていただく方は次の通りです。

●国民健康保険

- ①年間証(令和7年7月31日有効期限)をお持ちの方で、マイナ保険証をお持ちでない方へ令和7年7月31日までに郵送します。
 - ②短期証をお持ちの方で、マイナ保険証をお持ちでない方については、有効期限の2週間前から窓口でのお申し出により交付します。
 - ③マイナ保険証を持っていないが「介助者等の第三者が要配慮者」に同行して資格確認を補助する必要があるので、マイナ保険証での受診が困難な場合」には、申請により交付します。
 - ④新規加入・紛失等で、マイナ保険証をお持ちでない方は、申請により交付します。
- 後期高齢者医療
新規加入者、券面情報に変更が生じた方および被保険者証の紛失等に併い再交付を申請する方には、マイナ保険証の保有に関わらず交付します。

●国民年金課
(☎82・3672 / IP ☎88・9086)

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を送付

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が

社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。
社会保険料控除の適用を受けるためには、年末調整や確定申告の際に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(または領収書)」の添付が必要です。
このため、日本年金機構から次のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛に送られますので、手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

対象者	送付時期
令和6年1月1日から令和6年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方	10月下旬から11月上旬
令和5年10月3日～令和5年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方	令和7年2月上旬

なお、家族の国民年金保険料を納められた場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族宛に送られた控除証明書を添付のうえ、申告してください。

耐震関連補助事業の募集

広報つだ6月号・9月号に掲載した耐震関連補助事業の募集期限は11月22日です。
まだの方は、早めに申し込みください。応募要件などの詳しい情報は、広報つだ6月号・9月号をご覧いただくか、次のQRコードからホームページをご確認ください。



●まちづくり推進課
(☎82・5624 / IP ☎88・9092)

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り替えを行います。
屋外作業ですので、お留守でも実施させていただきますことがあります。量水器ボックスの上や周囲に物を置かないようお願いいたします。

【実施期間】11月15日(金)～30日(土)

【施工業者】宇陀市上下水道協同組合

【費用】無料

【11月の対象地域(各地域の一部)】

- 榛原地域
萩原(玉立・小鹿野・西峠・墨坂・新町・宮本・菟田川・駅前・新駅前・鳥見町・富士見ヶ丘)、萩乃里、天満台西4丁目、天満台東1丁目・3丁目、あかね台1丁目・2丁目、ひのき坂2丁目・3丁目、高萩台、榛見が丘1丁目・2丁目(各地域の一部)
- 大宇陀地域
下宮奥、関戸、大東、黒木、迫間、西山、小附、麻生田、内原、牧、栗野、田原、上片岡、下片岡、東平尾(各地域の一部)
- 室内地域
上笠岡(地域の一部)

●水道局
(☎82・2185 / IP ☎88・9067)

マイナンバーカード夜間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。

●市民課 (☎82・2143 / IP ☎88・9076)

11月の夜間窓口

日	曜日	場所	時間
11/28	木	本庁市民課	午後5時30分から午後7時30分までの予約受付



スマホからでも予約できます!



図書館からのお知らせ

★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]
11月11日(月)、25日(月)
①10:00～②10:45～
2回内容同じ
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)
11月9日(土)、30日(土) 10:30～
場所:中央図書館(おはなしの部屋)

休館日						
2024年11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

※3日(日)の文化の日(祝)は、中央・休館、大宇陀・特別開館。なお、4日(月)は大宇陀のみ振替休館
※23日(土)の勤労感謝の日(祝)は、中央・特別開館、大宇陀・休館

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

11月の文化会館だより 11月の休館日(5.12.19.26日)

かぎろひホールの催し(10月17日現在)

●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
20	水	令和6年宇陀市老人クラブ連合会会員のつどい	会員および一般	午後1時～	主催:宇陀市老人クラブ連合会 後援:宇陀市	老人クラブ連合会事務局 ☎84・4116
24	日	第19回宇陀市文化協会文化祭	一般無料	午前10時～	宇陀市文化協会	会長 萩野 ☎82・0080

- 令和6年度 第19回 宇陀市美術展覧会 絵画・書芸・写真・彫塑・工芸など展示します。その他展示作品
《フォトコンテスト》《幼児の絵作品》《文化会館文化教室受講生作品》《図書館を使った調べる学習コンクール作品》
【展示期間】11月14日(木)～17日(日) 午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)
- 奈良のむかしばなしパネル展 【展示期間】11月10日(日)まで
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 11月4日(月)・11月23日(土)の祝日を臨時開館します。

宇陀市男女共同参画集会を開催

東日本大震災、熊本地震、熊本豪雨と三度の大地震を経験されている柳原志保さんに、男女共同参画の視点からの「防災」や「備え」を分かりやすく伝えていただきます。

【演題】大災害を二度経験した「しほママ」から学ぶ目からウロコ
の安心術
【講師】柳原志保さん
(防災・安心プランナー)
【日時】12月7日(土) 午後1時30分～(開場 午後1時)
【場所】室生振興センター「プレゼンテーション」中和人権擁護委員協議会男女共同参画委員

11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間です!

パープルリボンは、女性に対する暴力根絶運動のシンボルであり、女性に対するあらゆる暴力をなくしていくとのメッセージが込められています。

問人権推進課
(☎82・2147/IP ☎88・9077)

産業・まちづくり

地方消費税をご存じですか?

一般に「消費税10%」と言われていますが、実は国の税金の消費税は7.8%で、残りの2.2%分は地方消費税です。
この地方消費税は県の収入となり、更にその2分の1は県内の市町村に交付され、道路・下水道の整備、医療や福祉の充実、小・中・高等学校教育、環境の保全などの身近な行政に生かされます。
また、令和元年10月からの引上げ分の地方消費税は、すべて地方による社会保障のための経費に充てられます。

私たちが奈良県内で買い物をする際、サービスを受けたりすれば、奈良県に入る地方消費税が増え、県内市町村への交付金も増えます。その結果、奈良県や県内市町村が行う身近な行政が、質の高いものになり、住みよい地域づくりを進めることができます。
ぜひ、県内でのお買い物にご協力をお願いします。

問奈良県税務課
(☎0742・27・8853)
問税務課
(☎82・1306/IP ☎88・9072)

令和7年度物品購入等競争入札参加資格審査申請受付

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。市内業者のみ持参も受付します)
※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
【提出書類】 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。
【提出先】 〒633-0292 榛原下井足17番地の3 宇陀市役所 総務課
※郵送により受付、市内業者のみ

Ever8Others イベント・その他

日本遺産「女人高野」ガイドと一緒に楽しむリレーウォーキング
【日時】 11月24日(日) 午前9時50分 室生寺バス停集合
【参加費等】 室生寺入山料500円(通常600円)と山上公園観覧料410円は自己負担
【コース】 室生寺前→山上公園芸術の森→あさぎり公園(昼食)→龍穴神社→吉祥龍穴→室生寺(約7.5km)

【定員】 30人(先着順)
【申込先】 問へ
問観光課
(☎82・2457/IP ☎88・9081)

【日時】 11月10日(日) 午前9時30分

【対象者】 市内小学生10組(保護者同伴) ※先着順
【開催場所】 重要文化財片岡家住宅(大宇陀田原9338)
【内容】 カマドを使った料理体験、片岡家住宅の説明

【参加費】 一人 300円
【持ち物】 作業のできる服装・タオル・軍手
【申込先】 問へ
※当日は、会場まで直接お越しください。保護者による送迎をお願いします
※オーガニック野菜とジビエ(シカ肉)、黒豆等を食する予定です。食物アレルギーがある場合は、事前に問まで

問文化財課
(☎82・3976/IP ☎88・9365)

うたの夢街道開催
うたの夢あかり
【日時】 11月2日(土) 午後5時～8時(雨天中止)
うたの手づくりフェスタ
【日時】 11月3日(日・祝) 午前10時～午後4時(雨天決行 ※詳細については広報うだ10月号の折り込みチラシをご確認ください)

榛原駅前交流施設「じゆうだテラス」イベント開催

榛原駅前交流施設「じゆうだテラス」では、観光協会と連携して、地域を楽しむ特別なイベントを開催します。当日は、榛原の自然と味覚を満喫できるサイクリングや物販が盛りだくさん!

【日時】 12月1日(日) 午前9時30分～ レンタサイクルで鳥見山サイクリング 午前10時～ 物販コーナー ※併せて11月23日(土・祝) 12月1日(日)の期間内でスタンブラリーを実施します。鳥見山でスタンブを押し、景品交換!素敵な景品をプレゼント。先着200人まで!

宇陀市障害者地域自立支援協議会講演会

アートを通して新たなソーシャルデザインを考案された今中氏の講演で、少しでも皆さんのこれからの、何かヒントを与えられる場になればと思います。

【日時】 11月16日(土) 午後1時30分～3時30分
【場所】 市役所 4階 大会議室
【参加費】 無料 ※手話通訳あり

第31回 菟田野人権フェスティバル

【講師】 今中博之さん
【内容】 「社会を希望で満たす働き方」ソーシャルデザインという仕事

問介護福祉課
(☎82・3975/IP ☎88・9088)

(テーマ) 永遠に輝く人権の花
たくさんさんの想いをつなげて
菟田野人権フェスティバルは、様々な催しや展示等とおして市民の交流を図り、部落差別をはじめとする様々な人権に関する問題を考える催しとして、広く住民参加のもと人権意識を高め、あらゆる差別のない住みよい町づくりを目指し開催します。

【開会行事】 11月9日(土) **【受付開始】** 午前10時30分
○菟田野こども園の園児によるオープニングアトラクション
○テーマおよび人権作文の表彰、人権作文発表、菟田野小学校ふれあい学習の発表
○菟田野中学校吹奏楽部の演奏
○フラダンスサークル「フクイ」
○手話サークル「うだ」&人権交流センター手話講座の皆さんによる手話うた
○うたの節物語の演奏
○フォーティーズの演奏
○シャボン玉師「こいたん」の出演
○和太鼓「響」の演奏

人事異動を行いました

【10月1日付人事異動】
■課長級 行政経営課主幹(公民連携担当) 植松靖雅
■課長補佐級 生涯学習課中央公民館長補佐 徳田典子
■一般 環境対策課(こみ処理広域化担当) 鈴木健司
■新規採用 観光課 大西憲司

【9月30日付退職者】
■一般 観光課 坂井博文

問人事課
(☎82・1303/IP ☎88・9069)

～文化・芸術に親しむ期間～

※申し込みや材料代が必要な場合あり

問生涯学習課 (☎82・3975 / IP ☎88・9364)

<p>第19回宇陀市美術展覧会 絵画・書芸・写真・彫塑工芸の作品を展示する展覧会。幼児の絵作品展、文化会館教室受講生作品展同時開催 ※入場無料 日時: 11月14日(木)～17日(日) 午前10時～午後4時 場所: 文化会館 問生涯学習課 (☎82・3975 / IP ☎88・9364)</p>	<p>公民館まつり 公民館活動自主グループの作品展示、活動発表会 【作品展示】11月20日(水)～23日(土・祝) 午前9時～午後5時(最終日:3時) 【活動発表会】11月23日(土・祝) 午前10時～午後3時 場所: 榛原総合センター 問中央公民館 (☎83・0551 / IP ☎88・9180)</p>	<p>“光る君へ”平安時代の仮名体験 高野切第三種の臨書をお好きな筆記用具(えんぴつ・ボールペン・筆等)で体験します 日時: 11月19日(火) 午後3時～4時30分 場所: 中央公民館 講座室A ※申し込み要。詳しくは問△締め切り11月13日(水) 問書道クラブ すずらん 池田方 (☎080・5719・4849)</p>	<p>宇陀市文化協会 文化祭 文化協会会員の舞台発表と展示会 ※入場無料 日時: 11月24日(日) 午前10時～午後4時 場所: 文化会館 問宇陀市文化協会 萩野方 (☎82・0080)</p>	<p>音楽の広場 電子オルガンの演奏、来場者の歌の伴奏 ※入場無料 日時: 11月24日(日) 午後1時30分～3時 場所: 大和富士ホール 問レインボー宇陀 杉本方 (☎090・1244・4371)</p>
<p>伊勢本街道の町並みを描こう 町並みスケッチ講習会 日時: 11月30日(土) 午前9時～正午 場所: 榛原総合センター ※申し込み要、詳しくは問△締め切り11月22日(金) 問宇陀市美術協会 藤本方 (☎070・1493・1452)</p>	<p>色紙に思い出を残しませんか 色紙に好きな絵と書をかきます 日時: 12月3日(火) 午後3時～4時30分 場所: 中央公民館 講座室A ※申し込み要、詳しくは問△締め切り11月27日(水) 問宇陀市美術協会 池田方 (☎080・5719・4849) 美波方 (☎090・9544・5152)</p>	<p>らくらくピアノ発表会 シニアのピアノ愛好家の発表会 ※入場無料 日時: 12月8日(日) 午前10時30分～11時30分 場所: 大和富士ホール ※申込不要 問らくらくピアノ 杉本方 (☎090・1244・4371)</p>	<p>切り絵教室 来年のエトをきりえて作ってみよう! 日時: 12月15日(日) ①午前9時～正午 ②午後1時～4時 場所: ふるさと元気村 ※申し込み: 93・4400 締め切り12月9日(月) 問「きりえ空間」 江本方 (☎93・2370)</p>	<p>宇陀市市民吹奏楽団 定期演奏会 市民吹奏楽団の定期演奏会 ※入場無料 日時: 12月8日(日) 午後1時30分～3時30分(開場: 午後1時) 場所: 文化会館 問宇陀市市民吹奏楽団 山瀬方 (☎090・3056・4010)</p>

中央公民館入門講座
受講生募集

第43回奈良県毛皮革
フェアinうだの

【味噌(みそ)作り教室】
無添加の味噌を作ってみませんか？

【日時】12月13日(金)
①午前10時30分
②午後1時30分
【場所】室生分館(室生振興センター)生活実習室
【内容】無添加での味噌づくり体験(約7kg)
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】30人
午前15人・午後15人
(*応募多数の場合は抽選)
【材料代】4500円
【持ち物】ゴム手袋・エプロン・三角巾・タオル・味噌持ち帰り用容器(約7リットルの容器)
【申込先】〒633-2165
大宇陀中庄202番地
「中央公民館」
【休館日】木曜日・祝日
☎83・0551 / IP ☎88・9180

市の地場産業である毛皮革製品の展示即売および御所市の地場産業「ヘッパサンダル」の展示即売
【日時】11月16日(土)～17日(日)
・16日 午前10時～午後5時
・17日 午前10時～午後4時
【場所】菟田野産業振興センター
【内容】
○期間中 展示即売会、フリーマーケット、模擬店、子ども向けイベント、毛皮革相談コーナー
○16日 オークション(午後2時～)、毛皮革製品大抽選会
○17日 チャリティーオークション(午後2時～)
☎82・5874 / IP ☎88・9075

宇陀市地域クラブ員募集中

☎生涯学習課 ☎82・3975 / IP ☎88・9364

11月(予定)より、3種目の部活動を実証事業(地域クラブ)を実施します。地域クラブは部活動に所属していない方でも参加できます。地域クラブ員を募集しますので、ぜひご応募ください。

11月開始予定		
陸上競技	剣道	卓球
榛原中学校運動場 月2～3回程度 初日は11月16日(土) 午前8時30分～	榛原中学校体育館 格技室 月2～3回程度 初日は、11月9日(土) 午後1時30分～	榛原中学校体育館 格技室 月2～3回程度 初日は、11月9日(土) 午後1時30分～

*今後の活動日は、ホームページをご覧ください
*会場までは、各自で集合してください

女人高野室生寺
紅葉まつりライトアップ

11月の土日祝および12月1日(日)
午後5時～8時

美しい紅葉の期間にあわせて、境内各所にて「夜間ライトアップ」を実施します。さらに龍神伝説にちなんだ「願掛け短冊」や、「十二神将」をモチーフにした開運シールの授与といった限定コンテンツを用意します。
また、「秋の室生寺」をテーマにしたフォトコンテストを同時開催します。インスタグラム上で応募を受け付け、入選者には賞品を贈呈します。

- 室生寺十二神将<辰神>開運御守シール 各日先着200人
- 願掛け短冊「龍神さまへの願いごと」
- 室生寺フォトコンテスト「秋の室生寺」開催

☎宇陀市観光協会【観光課内】
☎82・2457 / IP ☎88・9081

宇陀オーガニックビレッジフェス2024を開催!

市は令和4年11月、全国に先駆けて「オーガニックビレッジ宣言」をしました。「日本一のオーガニック先進地域になる」ことをビジョンに掲げている本市は、2周年を記念してオーガニックビレッジフェス2024を開催します。
就業希望者が市内の農林業を体験できるツアーや、宇陀の未来について考えるシンポジウムを開催します。期間中、宇陀産野菜や加工品を販売するマルシェ等も実施しますので、皆様のご来場をお待ちしています。

- 農林就業体験ツアー
開催日 11月23日(土・祝) 午前10時～午後4時
集合解散 市役所
参加費 2,000円(昼食・保険代含む)
- フォーラム
開催日 11月24日(日)
場所 奈良カエデの郷ひらら
上映会 午前10時30分～11時50分
「アリス・ウォータースのおいしい革命」
パネルディスカッション 午後1時30分～3時30分
第一部「若者目線からみた宇陀の有機農業の可能性」
第二部「公民連携による地域ブランディング」
- 宇陀産オーガニック野菜販売
開催日 11月16日・17日・23日・24日
場所 榛原駅前交流施設「じゅうだテラス」
- 宇陀産オーガニック物産品販売
開催日 11月16日(土)～24日(日)
場所 ロートレシビ NU 茶屋町 肴類農園 大阪直売所



*詳しくはQRコードをご覧ください
☎行政経営課
☎82・3632 / IP ☎88・9084



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】	11月6日(水) 11月13日(水) 11月15日(金) 11月20日(水)	宇陀市人権交流センター 室生振興センター 大宇陀人権交流センター 市役所(212会議室)	9:00～12:00	総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9068)
人権相談	11月13日(水) 11月15日(金)	室生振興センター 大宇陀人権交流センター	9:00～12:00	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
消費生活相談窓口 【予約不要】	11月7日・11日・14日・18日・21日・25日・28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】	11月20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】	11月19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】	11月27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】	11月6日(水) 11月13日(水) 11月15日(金) 11月25日(月)	宇陀市人権交流センター 室生振興センター 大宇陀人権交流センター 榛原総合センター	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)
若者自立のための無料相談【要予約】	11月27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】	11月12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 巡回職業相談【要予約】	月～金曜日 (祝日除く) 11月13日(水)	市役所 厚生保護課(2階) 市役所 (213会議室)	9:00～12:00 13:00～16:00 9:00～12:00 13:00～15:00	厚生保護課 (☎82・2221 / IP ☎88・9079)
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】	11月6日(水)	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】	11月19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	

◇はい!こちら消費者相談窓口です◇

子どもも簡単に利用できるネット通販

小中学生もスマホを持つ時代、持ってなくても親のスマホを借りるなどして、ネット通販を気軽に利用する昨今。支払い能力を超えて勝手に購入申し込みをしないように家族でよく話し合い、ルールを決めておくことが大切です。契約時・解約時の条件や契約内容

は事業者によって異なるため、事前にしっかりと確認する必要があります。因みに通信販売はクーリング・オフの適用がないため、更に注意が必要です。どうしようと思ったら、消費生活相談窓口までご一報ください。
☎商工産業課 (☎82・5874/IP ☎88・9075)

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 / FAX 82・3900)

募集

- 英会話クラス(公民館自主グループ)
Welcome newcomers!
Lets enjoy English!
▶日時 毎月3回 水曜日
初級:午後6時～7時
中級:午後7時15分～8時15分
- ▶場所 榛原総合センター 研修室
- ▶対象 市内在住の大学生を含む社会人(年齢・男女問わず)
- ▶参加費 3,000円/月(会場料等)
- ▶講師 Frederick Plante 先生
(講師経験豊かなカナダ人、日本語を少し話せます)

オフィス用品通販・カウネット取扱店

令和5・6年オフィス家具納入先

- ・うだサテライトオフィス
- ・榛原総合センター
- ・宇陀市学校給食センター
- ・宇陀市立病院

榛原オフィスサプライズ

☎ 82・2205 FAX 88・0748

▶その他 1回無料体験できます。

問 広森方 (☎ 090・8163・7620)
石倉方 (☎ 090・3718・0553)

催し

■宇陀華道会 諸流合同いけばな展

日頃の稽古の成果を1人でも多くの方にご覧いただきたいと思えます。ぜひお越しください。(入場無料)

▶日時 11月9日(土)、10日(日)
9日:午前9時～午後6時
10日:午前9時～午後4時

▶場所 榛原総合センター2階研修室

問 西村方 (☎ 090・8755・8375)

■秋の学校マルシェ

▶日時 11月17日(日)
午前11時～午後3時

▶場所 アクティブセンターうだ 伊那佐体育館

▶内容 「体験」をテーマに、アート展示・グッズ販売、アクセサリーづくり等のワークショップ、音楽体験、屋台も出店し、五感で楽しむマルシェ。ぜひお越しください。

問 アクティブセンターうだ (☎ 82・3088)

■市社会福祉協議会からのお知らせ【ボランティア連絡協議会研修会】

市内ボランティア団体や個人ボランティアの方の資質向上や、交流を

深めるために研修会を開催します。

▶日時 11月12日(火)
午後1時30分～3時

▶場所 農林会館

▶対象者 ボランティア活動に関心のある方

▶申し込み 事前予約あり(当日参加も可能)

【災害ボランティアセンター設置運営訓練】

災害が起こると、災害復興支援のため、災害ボランティアセンターが立ち上げられます。なじみの少ないセンターですが、この機会に役割や機能について学びませんか。

▶日時 11月26日(火)
午後1時30分～4時

▶場所 大宇陀ふれあい交流ドーム

▶内容 講話、設置運営訓練

▶対象者 宇陀市民

▶申し込み 事前予約あり(当日参加も可能)

問 市社会福祉協議会 (☎ 84・4116)

その他

■阿騎野ふるさと夏まつりについて

6年ぶりに開催したところ、天候にも恵まれ、供養花火・納涼花火と盛大に打ち上げることができました。皆さまの温かいご支援・ご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

問 阿騎野ふるさと夏まつり実行委員会 (☎ 83・2251)

JP 日本郵便

「簡易郵便局」を委託しませんか?

お気軽にお問い合わせ先までご連絡ください

①大宇陀上片岡地区
②榛原山辺三地区
③室生大野地区

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
TEL 06-6944-6954 <受付時間 10:00～17:00> 月～金(祝日、12/29～翌年1/3を除く)

宇陀市三本松で

介護福祉講師
看護師
日本語講師

募集!

現在、学校法人 介護福祉専門学校を2026年4月のオープンを目指して設立準備中です。次世代の介護福祉を担う高度人材を育成するとともに、地域社会にも貢献できるやりがいのある仕事です。将来性のあるキャリアを築きながら、福祉社会に必要なとされるスキルを若い世代に伝えましょう!

問合先:(株)日本専門職教育 担当:中西
住所:室生三本松3171-1(道の駅 室生の隣)
☎ : 06-6533-6661

■全国一斉「女性の人権ホットライン」電話番号 0570-070-810

夫・パートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性の人権に関わる問題について、相談をお受けします。(相談無料・秘密厳守)

▶日時 11月13日(水)～19日(火)
平日:午前8時30分～午後7時
土日:午前10時～午後5時

▶相談員 人権擁護委員および法務局職員

問 奈良地方務局人権擁護課 (☎ 0742・23・5457)

■第21回高齢者・障がい者権利擁護の集い(参加費無料・当日参加可)

地域で安心して老いるために任意後見制度の積極的な活用を目指して。

▶日時 11月29日(金)
午後1時～5時30分

▶場所 なら100年会館

問 奈良弁護士会 (☎ 0742・22・2035)

■犯罪被害者支援奈良県民のつどい

犯罪や事件・事故の被害にあわれた方と家族、遺族の置かれた状況や支援の重要性について、理解を深めていただくために開催します。

▶開催日 11月29日(金)

▶場所 奈良公園バスターミナル

○生命のメッセージ展

▶時間 午前10時～午後4時

▶内容 事件・事故などで生命を奪われた犠牲者が主役のアート展

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

○式典・特別講演

▶時間 午後1時～3時30分

▶内容 ウェルカムコンサート、講演:大久保 巖さん、ユカさん(少年犯罪被害当事者の会)「命を奪われたということ」

問 奈良県人権施策課 (☎ 0742・27・8716)

踏切事故防止キャンペーン
11月1日(金)～10日(日)
スローガン 『カンカンカン 鳴って渡るの アカンアカン』

踏切事故は、毎年多数発生しており、歩行者や自転車の直前横断、自動車の無謀運転や操作ミスなどの原因によるものです。踏切直前では一旦止まって、踏切の向こう側を確かめて通行しましょう。

問 市交通対策協議会事務局(危機管理課内) (☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070)

■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
賃貸学生(技術)	大学の理学部、工学部の3・4年次または、大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学(正規の修業年限を終える年の4月1日現在で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満))	12月2日～令和7年1月31日	令和7年2月22日

詳しくは問へ
問 自衛隊天理募集案内所 (☎ 0743・63・2540)

秋季火災予防運動
11月9日(土)～15日(金)

「守りたい 未来があるから 火の用心」(全国統一防火標語)

住宅防火のちを守るポイント

住警器を設置しよう

○4つの習慣

1. 寝たばこは、絶対しない、させない。
2. ストープの周りに、燃えやすいものを置かない。
3. こんろを使うときは火のそばを離れない。
4. コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

問 県広域消防組合 宇陀消防署 予防課 (☎ 82・3199)

毎月19日は「うだ育児の日」

「ありがとう」「ごめんなさい」素直に言えるってステキなこと! その姿、まずは大人が見せましょう

問 こども未来課 (☎ 82・2236/IP88・9080)

税金

国民健康保険税(第5期) 納期限は

12月2日(月)です。

税金は納期限内に納めましょう。

住まいのリフォーム
お任せください!

住宅設備 水漏れ・給湯器・水道工事
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

リフォームローン低金利ご提供!

NAGASAWA 株式会社ナガサワぶらす
奈良県知事許可・建築工事業(般-5)第18375号

☎ 0745-83-2266
営業時間/9:00～17:00 定休日/日・祝日
☎ 宇陀市大宇陀大東198-1

11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



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	○エストニア短期留学報告会 ○山口農園見学・体験	○すくすくフェスティバル ○室生山公園ライトアップ ○「うだ元気プロジェクト」い丸げ! 宇陀っ子2024	○うだ産フェスタ 2024 ○菟田野人權フェスティバル
宇陀市政なう	○手話への扉Ⅱ 第1回 ○お酒と上手に付き合っていますか? ○野菜たっぷりクッキング ○うだしなかよし献立、うだ百景 他	○手話への扉Ⅱ 第2回 ○お酒と上手に付き合っていますか? ○うだしなかよし献立 他	○手話への扉Ⅱ 第3回 ○お酒と上手に付き合っていますか? ○UDA UDA ENGLISH ○うだしなかよし献立 他
まちの話題	○第1回 宇陀市美術人協会展 ○東西南方位磁石～第14回古代伊勢街道を歩く～	○うたの魅力発見体験ツアー 「稲刈り&収穫体験」 ○田口水分神社 例祭～室生下田口～	○室生龍穴神社秋祭り～室生～ ○八阪・朝原・遠坂神社造営竣工奉祝祭～大宇陀本郷～
宇陀の気になる企業			○津田レーシング

※「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

～韓国語講座マンナム～

【公民館自主グループ⑩】

公民館活動自主グループ「韓国語講座マンナム」(代表岡本)では第1、4金曜日、初級午前9時～10時30分、中級10時30分～正午まで榛原分館(榛原総合センター)にて活動をしています。この講座は韓国に興味、関心のある人達の集まりで、韓国出身の先生から韓国語を学びながら、韓国の文化、歴史、伝統などの話を交え、楽しい講座となっています。

しっかりと韓国語を学びたい方や自分のペースで学びたい方、いろいろな年代の方が、いくつになっても学習する楽しさを忘れず授業を行っています。興味のある方は、見学にぜひお越しください。



代表 岡本 (☎ 090・3979・0809) まで

動き

令和6年10月1日現在 ※()内は前月比

0～9歳	1,171人	60～69歳	4,208人
10～19歳	1,934人	70～79歳	5,465人
20～29歳	1,915人	80～89歳	3,249人
30～39歳	1,723人	90～99歳	874人
40～49歳	2,871人	100歳以上	33人
50～59歳	3,371人		
総数	26,814人 (-73)		
世帯数	12,647世帯 (-21)		

☎ 82・3975 / IP ☎ 88・9064

登録が必要。QRコードをスキャンしてホームページへアクセスしてください。



てんいち先生



現代の日本では、働き家庭や核家族化などで、家庭生活において育児や介護の労力は、大きくなっていきます。子育てをすするためには、家族の協力はもちろん、地域全体でのサポートが必要で、近年、積極的に孫の育児をする祖父たちが増えています。共働き家庭が増え、男性による育児が注目されるなか、イクジイも登場し、社会に浸透してきています。イクジイは共働きの親などを支えるなど、地域のサポート役として、介護や仕事の経験で得た知識を活かし、様々な活動をしています。イクジイの活動内容は読み聞かせ、ものづくり、

学習支援と様々なですが、通常の仕事とは違う魅力ややりがいを感じられるほか、イクジイ自身が家族や近所とのつながりを持ち、自分の居場所をつくるという意義もあります。このような取り組みをすることで、家族の負担が軽減するほか、子ども自身も親以外のかかわりを持つなかで、知見や知識が増え、地域コミュニケーションへ積極的に参加するようになります。これらの活動を広げ、地域ぐるみでお互いを支え合い、思いやりの気持ちを持つことが大切です。この機会に一度、地域のためにできることを再確認してみましよう。

人権コーナー

今、注目されるイクジイとは？

人権推進課 ☎ 82・2147 / IP ☎ 88・9077

Q. どんな性格?
A. 甘えん坊

Q. 家族から一言
A. 毎日癒しをありがとうね!



Q. どんな性格?
A. 気ままで超甘えん坊

Q. 家族から一言
A. いつも家族の癒し、ずっと一緒にいてね～

大募集



皆様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枠をお願いします。

☎ 秘書広報情報課 ☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083

あががのびん