



うだ 9

2025 年
(令和 7 年)

広報 うだ 2025 9

第237号
令和7年9月1日 発行

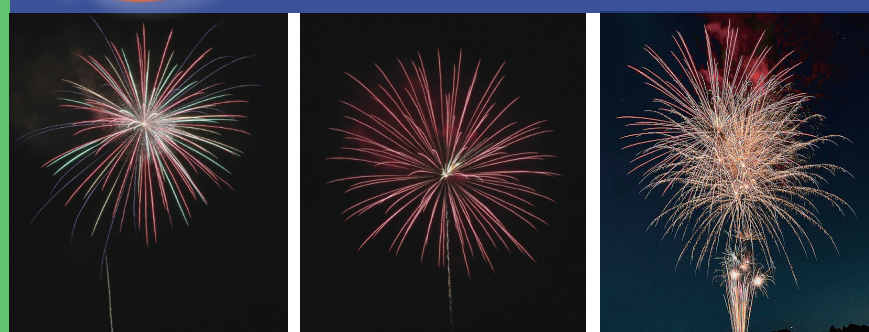
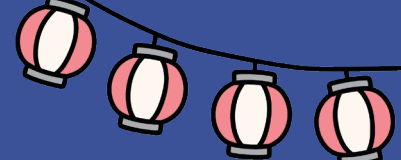
編集・発行 宇陀市長公室 秘書広報情報課
〒633-0292 宇陀市榛原下井足17-3
Tel.0745-82-8000 Fax.0745-82-3900



特集：レンタサイクルで宇陀をめぐる・・・2
消防団女性部の活動を紹介します！・・・8
参議院議員通常選挙の結果をお知らせします・12
令和7年冬巡業 大相撲宇陀場所・・・32

今日の
Pick Up

夜空を彩る花火



8月3日(日)、「宇陀市はいばら花火」にて3か所同時に打ち上がりました。



元オリンピック日本代表水泳選手が直接指導

7月23日(水)アクアグリーン榛原にて、小学生の他地域・国際交流事業として水泳教室を開催しました。水泳教室では2012年ロンドンオリンピック100m背泳ぎ、400mメドレーリレーで銅メダルを獲得した寺川綾さん、1992年バルセロナオリンピックに日本代表として出場した千葉すずさんに水泳指導を受けました。参加した宇陀市、那智勝浦町、カンボジアの子どもたちは、「バタ足がうまくできるようになってうれしかった!」「プロの選手は泳ぐのがめっちゃ速くてびっ

くりした」等の声が聞こえてきました。

プロの水泳選手から直接指導を受けたことで、子どもたちは泳ぎが上達しただけではなく、努力することの大切さや、夢を持つことの素晴らしさを実感することができたのではないのでしょうか。

本物のアスリートと触れ合う体験は、子どもたちの心に深く残り、今後の人生において「自分もやればできる」という自信につながる貴重な経験となったと思います。



配達にかかる内容については「株式会社サカタ企画印刷」(☎ 090・9255・5531)
部数変更・配達先変更については「秘書広報情報課」(☎ 82・3912)
にご連絡ください。

自信のある方は
こちら



E バイク

E バイクとは、スポーツバイクの走行性能と電動自転車のアシスト機能を合わせた自転車です。急勾配の坂も楽に登れ、長時間の移動でも疲れを感じにくいですが、少しバランスをとることが難しいため、自信のある方におすすめです。

- ▷料金(1日) 3000 円
▷走行距離 POWER モード 44km
LONG モード 82km

※ E バイクの貸出は、
じゅうだテラス、ウエルアップのみ

初めての方は
こちら



電動アシスト自転車

電動アシスト自転車とは、ペダルを漕ぐ力をモーターでアシストしてくれる自転車のことです。上り坂や向かい風でも楽に走行でき、体力に自信のない方にも、負担の少ないサイクリングを楽しんでいただけます。

- ▷料金(1日) 1500 円
▷走行距離 POWER モード 59km
LONG モード 100km

基本動作は普通の自転車と同じため、初めての方におすすめです。



宇陀市のレンタサイクル情報



■ 榛原駅前交流施設「じゅうだテラス」

- ▷午前 9 時～午後 5 時
(年末年始以外営業)
▷☎ 88・9049



■ ウエルアップ(室生口大野駅)

- ▷午前 9 時～午後 5 時
▷☎ 92・5102
※7月・8月・12月～2月は、木・金・土・日曜・祝日のみ営業

■ 道の駅宇陀路大宇陀

- ▷午前 9 時～午後 5 時
▷☎ 83・0051

■ 奈良カエデの郷ひらら

- ▷午前 9 時～午後 5 時(定休日月曜)
▷☎ 84・2888

※貸出可能台数は施設によって異なります
※自転車の車種や貸出状況などは各貸出スポットまでお問い合わせください



◀その他詳細は
「うだ探訪ナビ」

基本のルール



快適で安全なサイクリングをするために、基本的なルールをしっかりと守りましょう。

〈自転車安全利用五則〉

- 車道が原則、左側を通行。自転車通行可能な歩道を走る際は、歩行者を優先。
- 薄暗くなってきたら、ライトをつける。(トンネル等でも)
- 交通ルールを守る。
(飲酒運転・2人乗り・並走は×)
- 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認。
- ヘルメットを着用。

※令和 5 年 4 月 1 日からヘルメットの着用が努力義務となりました。



レンタサイクルで 宇陀をめぐる

問 観光課 (☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081)

宇陀市は、豊かな自然と歴史的な街並みが調和するまち。そんな宇陀の魅力をもっと身近に感じられる移動手段として注目されているのがレンタサイクルです。電動アシスト付きの自転車が用意されており、坂道や長距離でも快適に移動できます。車では見逃してしまう風景や、徒歩では少し遠い場所も、自転車ならちょうど良い距離感で楽しめます。

例えば、大宇陀の重伝建をゆっくりめぐるもよし、室生寺方面へ自然の中を走るもよし。サイクリングは観光だけでなく、健康づくりにもつながるので、地元の方の移動手段や日々の運動にもぴったりです。サイクリングロードや立ち寄りスポットも充実しており、宇陀市ならではのサイクリングが楽しめます。

市内の美しい風景と歴史文化にふれながら、心も体もリフレッシュしませんか？この機会にぜひレンタサイクルで、あなただけの宇陀の魅力を発見してください。



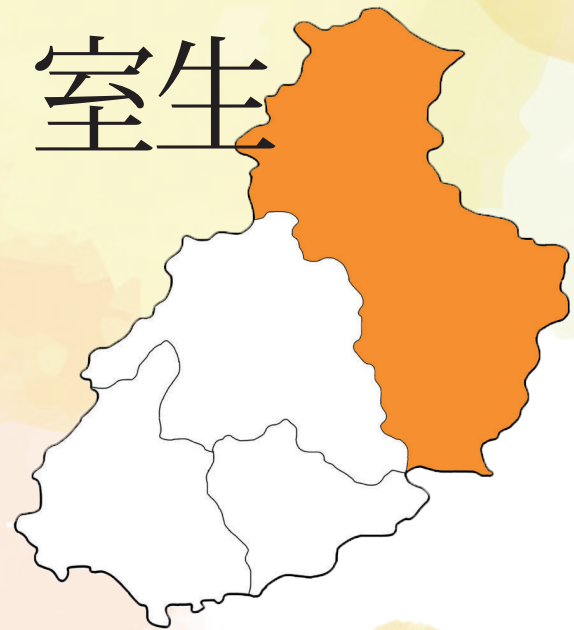
自転車に乗ると、いいことたくさん！

- 運動不足の解消
自転車は有酸素運動の一つで、全身の筋肉をバランスよく使う運動です。特に下半身の筋力強化に効果的で、膝や腰への負担も少なく、年齢を問わず続けやすいのが魅力です。日常生活に取り入れることで、無理なく運動習慣を身につけられます。
- ストレス軽減・リフレッシュ効果
自然の中を風を感じながら走ることで、心が解放され、気分もすっきりします。運動によるエンドルフィンの分泌で、ストレスの軽減や気持ちの安定にもつながります。通勤や通学の時間を気分転換の時間に変えてみませんか？
- 地域の魅力を再発見
自転車なら、車では見逃してしまうような小道や風景、お店に立ち寄ることができます。地元の歴史ある神社や古民家カフェ、地場野菜の直売所など、新たな発見があるかもしれません。まちの魅力を再認識することで、暮らしがもっと楽しくなります。



観光課 大西

室生



吉祥龍穴

「吉祥龍穴」は龍穴神社の上流にあり、龍神が棲むと伝えられています。龍穴の前には、室生山から龍の形のように清水が流れています。また、日本三大龍穴のひとつで、その中で唯一実際に見ることのできる場所です。



龍穴神社

室生寺よりも古い歴史をもち、水の神たかおかみのかみ「高龍神」が祀られています。奈良時代から平安時代にかけて朝廷から雨乞いの使者が遣わされたといわれ、雨乞いの神として知られています。



天の岩戸



国宝の五重塔（屋外では日本最小）

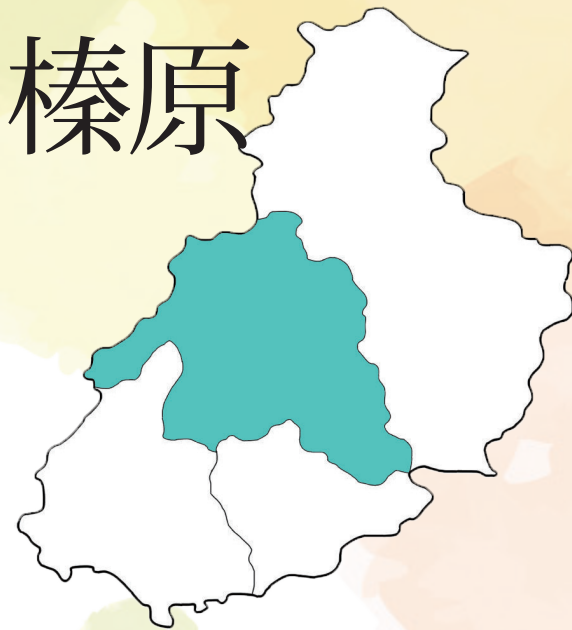


室生寺

奈良時代末、東宮（のちの桓武帝）の病氣平癒を願った興福寺の僧けんけい賢憬によって創建されました。同じ真言宗で女人禁制だった高野山金剛峰寺に対し、室生寺は女人の参詣を許可していたため女人高野と呼ばれ、女性の信仰を集めました。

じゅうだテラス
ウエルアップで
自転車をレンタル！

榛原



鳥見山公園

神武天皇聖跡伝承地の顕彰碑や歌碑が数多くある鳥見山公園。鳥見山（735m）の頂上近くにあり、勾玉池を中心とする高原状の自然公園です。展望台からは眼下に大和盆地、吉野連山を一望でき、静寂な聖跡からの眺めは絶景です。



紅葉に彩られる勾玉池

険しい道だけど、電動自転車なら・・・！



墨坂神社

猛威を振るった大和の流行り病に心を痛めた第10代崇神天皇が、この疫病を鎮めるために墨坂の神と逢坂の神を祀り創建されました。日本最古の健康の神様を祀るとも言われる由緒深い神社です。



あづりや

江戸時代後期から末の建築とされ、明治時代末頃まで旅籠はたごを営んでいました。江戸期には、伊勢参りをする多くの人々が行き交う主要な宿場として、賑わっていました。

じゅうだテラスで
自転車をレンタル！

二又に分かれている
而二木二の神木

大宇陀



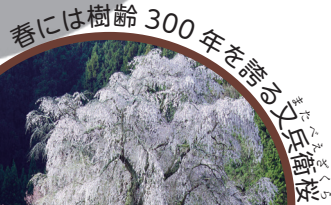
阿紀神社

倭姫命やまとひめのみことが天照大神あまてらすおみの鎮座地ちんざちを求めて各地を巡行した時、祀った場所の1つが宇多あきの吾城宮で、これがこの社の起こりとされ、「元伊勢」とも呼ばれています。
杉木立すぎこだちにおおわれた境内には、神明造りの本殿と非常にめずらしい能舞台があり、現在この能舞台では、「あきの螢能」として毎年能楽が催されています。



あきののゆ

「あきののゆ」は、古くは飛鳥時代の大和朝廷の狩り場の地、「阿騎野」として親しまれた地に静かに湧き出た天然温泉です。
サイクリングの疲れをとるのにぜひ。



春には樹齢300年を誇る文兵衛桜

昔の町並みが残る



重要伝統的
建造物群保存地区



ご当地ブルーベリーソフト



道の駅大宇陀路大宇陀

宇陀産の物産などの商品をはじめ、レンタサイクルや足湯、レストランもある観光拠点に便利な道の駅です。
人気のご当地ブルーベリーソフトクリームや宇陀牛肉うどんが味わえます。

自転車を
レンタル！



宇太水分神社

崇神天皇の時代に創建された古社であり、古くから信仰を集めました。鎌倉時代に創建された本殿(国宝)は、一間社隅木入春日造りの3棟が並び立ち、はやあきつひこのみこと あめのみくまりのかみ くのにみくまりのかみ 速秋津彦命、天水分神、国水分神の水分三座をお祀りしています。



美味しい食事を楽しめます



カエデの郷ひらら

2006年まで現役の小学校であった木造校舎を活用し、校庭には世界のカエデを含め原種、園芸品種約1,200品種があり総数約3,000本を植栽しています。
お土産屋とカフェも併設しているほか、木造校舎を活かした撮影スポットとしてもおすすめです。

自転車を
レンタル！



リスタルジックな校舎と紅葉



あまくに
天国の井戸

八坂神社の前にある井戸「天国の井戸」は、日本刀剣の祖といわれる刀匠「天国」が、文武天皇の大宝年間(701～707年)に、この井戸の霊水をもって刀を鍛え、名刀「小烏丸」を作ったと伝えられています。

9月1日は防災の日 消防団女性部の活動を紹介します！

問 危機管理課 (☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070)



○宇陀市消防団の概要

宇陀市消防団は、平成18年1月1日に3町1村の合併により宇陀市が誕生した後、旧大宇陀町消防団（昭和22年発足）、旧菟田野町消防団（昭和31年発足）、旧榛原町消防団（昭和22年発足）、旧室生村消防団（昭和30年発足）の旧町村の体制を維持しながら2年の調整期間を経て、平成20年1月17日に誕生しました。

現在は、市内に16分団721人の団員が、災害時の出動以外にも火災予防啓発活動や地域の防災訓練等において、積極的に活動しています。

○消防団女性部の活動

平成28年10月7日に女性消防団員の結団式が行われ、16人の団員からスタートしました。結団以来、10年目を目前に控え、現在は15人で活動しています。

- 女性団員は団長直轄の団本部に所属し、管轄は市内全域を対象としています。活動内容は、
- ①火災予防、地域防災に関する広報、啓発活動
 - ②応急手当の普及活動
 - ③消防団や関係機関が行う主要行事への参加
 - ④災害時の後方支援などです。



消防団 女性部
小松 富美子 部長

4月1日より、宇陀市消防団女性部長を拝命しました、小松 富美子です。日頃は、女性部の活動にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

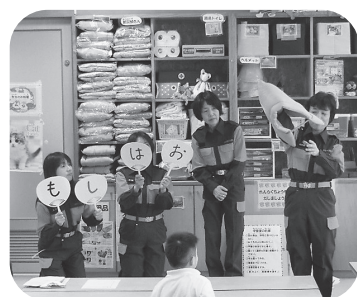
私たち女性部では、地域の安心・安全を守るため、火災予防等防災の啓発活動や、応急手当の普及など、地域に根差した活動を続けています。災害時には、女性ならではの視点と細やかな支援が求められる場面も多く、私たちの役割も年々重要になっていっていると感じています。

消防団というと、「忙しそう」「家庭との両立が難しい」と思われがちかもしれませんが、しかし、私たち女性部は、子育て中の方や家庭を持つ方でも無理なく参加できる柔軟な活動を心がけています。私自身も息子が1歳の時から入団していました。が、部員皆さんのおかげで子育てと活動の両立ができました。

活動の紹介



水消火器を使って防災の啓発
(宇陀市子どもフェスタ)



防災に関する紙芝居
子ども向けの避難訓練
(こども園や学童保育など)



普通救命講習受講

その他、市消防団出初式・入退団式や火災予防防火パレード出発式等でも活動しています。

消防団女性部員から一言



仲尾 明子さん
(入団8年目)

火事の現場に行ったりはしませんが、こども園などに行き、災害時の避難の仕方を紙芝居などで分かりやすく伝えて啓発しています。子どもたちと会話もでき、やりがいのある活動です。制服や活動服もかっこいいと思いませんか？興味がありましたら、どんどん入ってほしいです。



田川 陽子さん
(入団9年目)

消防団の活動の一環で、昨年10月、応急手当普及員の認定を受けました。自治会等の要請に応じて普通救命講習の指導ができる資格です。また、活動報酬や保険加入があるので、けがや病気で入院した際の見舞金等、金銭面でのフォローも充実しています。



田中 理美さん
(入団9年目)

結婚して宇陀市に住み、地域貢献をしたいと思い入団しました。出産後は、活動に参加できない時もありましたが、家族の協力や託児所を利用しながら、参加できる時は参加しています。子どもを連れたの参加も可能なので、子育て中の方も一緒に地域貢献しませんか？

※託児所は、状況に応じて消防団で用意します

女性消防団員募集！



地域の防災に
あなたの
チカラを
貸してください

中川 優子さん
(入団8年目)

【応募資格】

市内在住の18歳以上の女性で消防団活動に関心があり、活動できる方

【待遇】

- ①消防団員は、非常勤特別職の公務員
- ②退団時の退職報償金制度(5年以上の活動が必要)
- ③活動中の負傷に対応する公務災害報償
- ④活動に必要な被服の貸与
- ⑤功労・功績への表彰

【応募期間】

11月末までに申請書提出で、翌年4月から入団

【問い合わせ】問へ

人命救助者に表彰状を 贈りました

市立病院 (☎82・0381)

職員が善行功績による市長表彰式が8月1日(金)市役所で行われました。これは、心肺停止状態の方に対して救命処置を行った、市立病院看護師吉川浩平さんを表彰したものです。

4月29日(火)、吉川さんはヤタガラスフィールド榎原(榎原市古川町)で、サッカーの練習中に突然倒れ心肺停止状態となった男性に対し、周囲の方と協力し、胸部圧迫およびAEDによる除細動などの救命処置を迅速、的確に実施されました。その結果、心拍が再開し尊い命が救われました。

吉川さんは「迅速な対応で救われる命がある。助かってよかった。当たり前のことをただけです」と優しくも真剣なまなざしで語られました。

市長は「心肺停止という緊迫した状況で適切に対応されたことにに対し、当たり前のことをしたと言える吉川さんは素晴らしい。これからも市立病院で多くの方の命を助けていく事になるが、職員皆さんとチームワークを組んで職務に励んでください」と激励しました。



差別をなくす市民集会を 開催しました

問 人権推進課

(☎82・2147 / IP ☎88・907)

7月の差別をなくす強調月間の取り組みの一環として、差別をなくす市民集会を文化会館において開催しました。当日は多くの方が来場され、主催者および来賓の挨拶のあと、昨年の全国中学生人権作文コンテスト奈良県大会の最優秀賞の受賞者が、障がいを持つ方々への優しさと思いやりの心を大切にする作文発表がありました。

続いて、戦後80年を迎えるにあたり、俳優・谷ノ上朋美さんが一人芝居「ゆんたくしましうね」を公演し、迫真の演技で戦争の悲惨さと命の大切さを伝えました。

参加者からは「迫力があつた」「心に刺さった」など、参加できてよかったという意見が多くありました。その一方で、「今も戦争や差別がなくならないことを残念に思う」と現状を嘆く声や、「もっと多くの教師に参加してもらい、子どもたちの教育につなげて欲しい」と戦争の悲惨さを若い世代に伝えていくことの大切さを訴える意見もありました。

公演終了後には、谷ノ上さんと山里優作さんが特別ライブとして沖繩にゆ



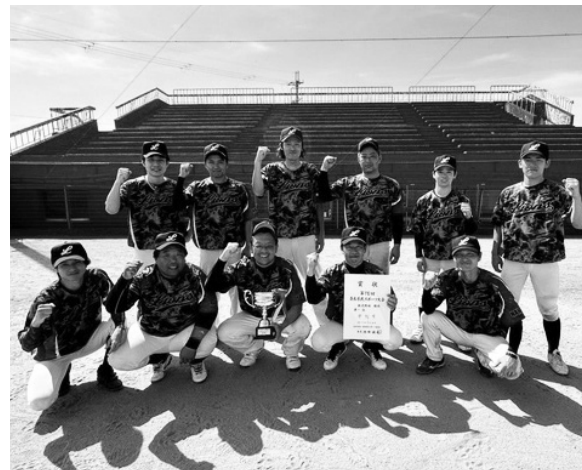
第76回奈良県民スポーツ大会 軟式野球の部 優勝 ボウリングの部 準優勝

問 生涯学習課

(☎82・3975 / IP ☎88・9364)

奈良県と公益財団法人奈良県スポーツ協会が主催の「第76回奈良県民スポーツ大会」が開催され、県内20市郡村の体育・スポーツ協会から各競技合わせて3619人の選手が出場されました。

7月6日(日)、桜井市芝運動公園野球場において行われた軟式野球の部では、246人の選手が灼熱の暑さの中で激戦を繰り広げた結果、宇陀市から



出場の「宇陀市三本松ライオンズ」が見事に優勝されました。また、7月13日(日) オプトボウルタカダ(大和高田市)で開催されたボウリングの部では、宇陀市から出場の「宇陀市ボウリング協会」が激戦の末、見事なチームワークを発揮し準優勝されました。



荒木 希乃の選手・歩乃の選手 全国大会出場！

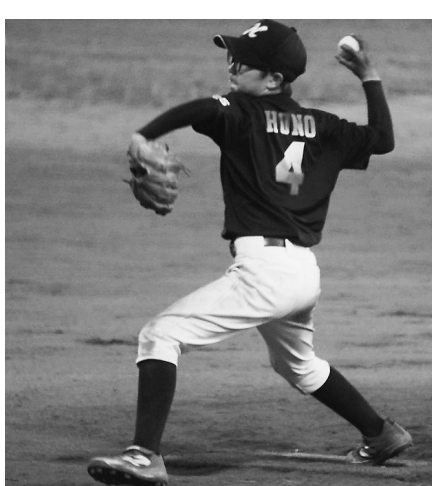
問 生涯学習課

(☎82・3975 / IP ☎88・9364)

市内在住の荒木 希乃さん、歩乃さん姉妹が、全国大会への出場報告を行うため、7月25日(金)に表敬訪問されました。

姉の希乃さんはキャッチャーとして8月9日から11日に東京都で開催される「第23回全日本女子軟式野球学生選手権大会」に、妹の歩乃さんはセカンドとして8月14日から20日に岡山県で開催される「NPBガールズトーナメント2025」にそれぞれ出場し、両大会での活躍が期待されています。

2人は「感謝の気持ちを忘れず、笑顔でがんばります」と意気込みを語り、力強い姿を見せてくれました。荒木姉妹の健闘を祈ります。



▶ 歩乃さん

◀ 希乃さん



投票率は前回と比べ4.68ポイントの増加

参議院議員通常選挙の結果を

お知らせします

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

ID 0018317

宇陀市での投票率は選挙区62.47%・比例代表62.48%でした。選挙区選出選挙で見ると、前回（令和4年）の57.79%を4.68ポイント上回りました。それぞれの投開票結果は次のとおりです。

比例代表	
確定有権者数	23,419人
投票者数	14,632人
投票率	62.48%

選挙区	
確定有権者数	23,419人
投票者数	14,631人
投票率	62.47%

開票結果

各候補者別得票数（届出順）	
かわと やすし	1,751票
杉本 あおい	2,390票
太田 あつし	777票
堀井 いわお	5,173票
黒川 ようじ	1,567票
平 まさき	2,287票
川崎 智之	180票

各政党別得票数（届出順）	
日本共産党	541.381票
日本維新の会	1,818.046票
無所属連合	52.000票
日本保守党	527.000票
立憲民主党	1,681.203票
参政党	1,474.000票
国民民主党	1,307.818票
チームみらい	139.000票
日本誠真会	61.000票
社会民主党	267.771票
れいわ新選組	700.000票
日本改革党	10.000票
自由民主党	3,672.274票
再生の道	73.000票
公明党	1,718.000票
NHK党	140.500票

投票結果

うだちゃん11

リニューアル!

問 自主放送スタジオ ☎ 82・2497

宇陀市自主放送では、市政の動きや市議会中継などを放送しています。また、災害時には災害情報、イベント等では、活躍する市民の姿を撮影し、活力ある宇陀のまちづくりに向けて、親しみを感じる番組編成を目指しています。

番組は、主催の行事やイベントを紹介する「宇陀市ホットニュース」や、市の取り組みや行政情報を紹介する「宇陀市政なつ」、ほかに「まちの話題」、「お知らせ」等を放送しています。

その中の、「宇陀市政なつ」では、市制20周年にちなんだ番組を制作しています。また、「うだ百景」のコーナーになった映像をお楽しみください。「うだしなかよし献立」では、おなじみの「元気くん」と、新キャラクターの「たつこちゃん」が、給食に使う野菜を作っている農家の皆さんにインタビュー。楽しく給食の献立を紹介します。

「UDA UDA ENGLISH」では妖精の「うだうだ」と中学生の「うだみちゃん」が「ミカルに英語を勉強中！」

ぜひ、うだちゃん11を見てくださいね。

◀ うだ百景



◀ UDA UDA ENGLISH



◀ 宇陀市ホットニュース



◀ まちの話題

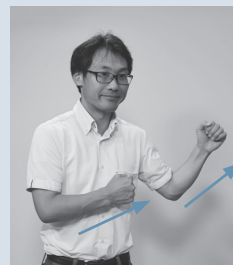


9月は防災月間です。Jアラートや地域の防災訓練などには積極的に参加し、万一の際に落ち着いて行動できるように備えましょう。



第62回

避難所



胸前に揃えて置いた両手拳を斜め上方へ素早く動かし【逃げる】

災害

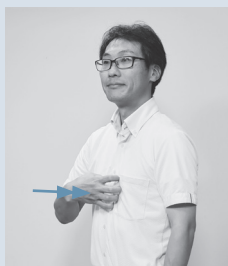


立てた左手2指の上に右手3指で「く」形を書く【「災」の字形】

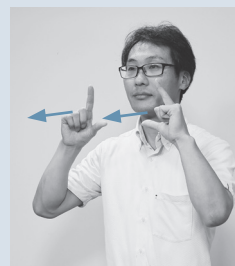
Jアラート(全国瞬時警報システム)



小指でアルファベットの「J」を書く

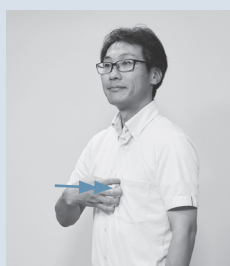


5指を折り曲げた右手の指先で胸をたたく【危ない】



両手の親指と人差し指を向き合わせ、口元から前へ出す【報告】

危ない



5指を折り曲げた右手の指先で胸をたたく

ご寄附をいただきました

大和宇陀モラロジー事務所様

370,000円

愛着ある宇陀市政発展のためにと、一般寄附金として、ご寄附いただいたものです。ご厚意に感謝するとともに大切に活用させていただきます。



エストニアプロジェクト(留学)報告会

8月実施のエストニア短期留学生による報告会および、市のエストニアプロジェクトの状況についてお伝えします。

【日時】9月28日(日)午後1時30分～4時30分(予定)

【場所】榛原総合センター



詳しくはQRコードを
ご確認ください



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。
市民協働課 ☎82・2130/IP ☎88・9085

1 夏本番！

夏まつり開催！

「おおうだ南部地域まち協」
当まち協では「集う」「楽しむ」「つ
ながる」などのテーマを掲げて、活
動をしています。今回は、7月21日
(月)に宮奥ダム水辺公園で「南部ふ
れあいデー2025」を開催しまし
た。午前中は、各地域で環境美化の
清掃活動をして、その後に公園に集
い、楽しい昼食会・交流会を行いま
した。今年も暑い日が続いています
が、ダム周辺を吹き抜ける風に涼し



▲暑さを吹き飛ばそう！

さを感じて、皆さんは楽しいひと時
を過ごしていました。イベントでは、
猛暑を吹き飛ばす、勢いのある和太
鼓の演奏や、若い人たちが中心となっ
て司会進行を務めた楽しいビンゴ
ゲーム、歌自慢のカラオケ大会も開
催され、大いに盛り上がりました。

大宇陀政始まち協

7月26日(土)旧守道小学校運動
場で「多世代交流会・夏まつり」を
開催しました。まだまだ暑さが残る
午後5時からの開始となりました。
ワクワク楽しい盆踊り、みんな輪に
なって、多世代が一緒に踊ります。
今年も奈良躍遊会の皆さんに、音頭



▲祭りの様子

そして演奏に参加していただきまし
た。会場では、おもてなしとして、
焼きそば、バーベキュー、綿菓子、
かき氷、そして、飲み物などが振る
舞われ、子ども会では、当てもの、
カラーボールすくいなども開催しま
した。サプライズとして上げられた
本格的な打ち上げ花火と仕掛け花火
が守道の夜空を彩りました。350
人を超える方々に参加していただ
き、地域のイベントとして定着した
多世代交流会・夏まつり、これから
もこのつながりを大切に活動してい
きます。

2 イベントに出店

榛原地域各まち協

7月31日(木)、まちづくり活動

応援補助金により開催された「榛原
きずな広場まつり(主催…榛原きず
な広場実行委員会)」のブースに、榛
原地域の各まち協(榛原地区、東榛
原、大王地区、伊那佐地区、内牧地区)
がそれぞれ出店しました。



▲どこに行こうかな？

各まち協は、定期的に連絡会を開
催し、情報交換等を行い、お互いの
活動の参考としており、榛原地域の
にぎわいづくりを創出したいという
主催者の趣旨に賛同し、出店しまし
た。各まち協は、日頃は各地域内
の活動を主としているため、今回の
ようなイベントに対して不安を抱い
ていましたが、当日は趣向を凝らし
た物販を行い、多くの方にお越しい
ただき、不安は杞憂に終わりました。
地域の活性化のためには、各まち

協の枠を超えた活動を今後も取り組
んでいく必要があると感じました。



▲出店の様子

3 七夕会

三本松まち協

7月7日(月)室生三本松中村地

区にある「子安さん」と住民に親しま
れる「安産寺」で、今年も室生こども
園と保護者の皆さんを迎えた地域交流
事業の「七夕会」を実施しました。
はじめに、園児たちがお地蔵さま
にお参りをしてから、住民の方より
「三本松に流れ着いたお地蔵さま」の
物語を紙芝居で聞きました。
その後は、笹飾りの短冊に願い事
を書き、大人に手伝ってもらいなが
ら枝にくくりつけて笹飾りを完成さ
せました。
その後も、近鉄電車を近くで見
たり、園児たちの歌や元気なダンスで、
参加者みんなが笑顔で楽しい時間を
過ごす事が出来ました。



▲願い事は何にする？

最後は、恒例の全員参加の記念写
真を撮り、事業は無事終了しました。
近年、園児の数は減少しており、
地域で子どもたちの元気な声を聴く
機会も少なくなっていますが、こう
した交流事業を通じて、地域のつな



▲楽しくふれあいできました！

がりや活性化につなげていけるよう
継続していきます。



「カキ」

柿の葉を採集したら、急いで加工しま
しょう。柿の葉には多量のビタミンCが
含まれていますが、木から葉を採集する
と、時間とともに急激に減少するので、
採集後の処理は時間を争うことになるか
らです。柿の葉を熱湯に2分程度浸して
酵素を破壊後、手早く広げて、熱を冷ま
すとともに乾燥しておく、今度は安定
したビタミンC供給のお茶に変身するの
です。上手に作れば、ビタミンCの量は
100g中1200〜1400mgに

もなります。ビタミンC含有量は、レモ
ンでも100g中90mgなので、いか
に強い効果が期待できるかが分かります。
春から今頃までの時期には、ぜひ柿の
葉茶を作って飲んでほしいのですが、秋
になって採集した葉では、お茶を作らな
いでください。秋は葉に含まれるタンニ
ン量が増加するため、便秘になりやす
くなるだけでなく、ビタミンCの量が減少
し、便を軟らかくするビタミンCの作用
が弱まるからです。



※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

薬草逍遙(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。

問 商工業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075

市立病院予防接種のご案内

インフルエンザ予防接種のご案内

- ・1日の接種人数、ワクチンの数量に限りがありますので、早めに申し込みください。
- ・予約受付は、1日の接種予定数に達した時点で終了とさせていただきます。
- ・電話予約の方は、可能な限り、事前に予約票を受付窓口でお受け取りください。

新型コロナワクチン接種のご案内

- ・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）にお問い合わせください。

〈各回共通〉
【予約開始】9月8日（月）～
【予約電話番号】☎82・0381

【予約方法】
（病院窓口）
休診日を除く月～金の午前9時から午後5時まで（電話）
休診日を除く月～金の正午から午後4時30分まで
※接種料金等の詳細については、決まり次第、病院ホームページやうだチャン11でご案内します



夏から秋にかけての季節 『食中毒』にご注意ください！

【食中毒とは】

細菌やウイルスの付着したもの、自然毒（毒キノコ等）を口にすることで引き起こす健康障害。腹痛、下痢、嘔吐、発熱等の症状が出ます。

【主な原因】

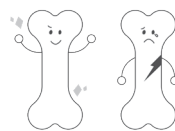
暑い季節、特に注意が必要なのは細菌です。細菌性食中毒は1年を通じて発生しますが、特に食中毒を引き起こす細菌は30～40℃で最も増えやすくなります。

腹痛・下痢・嘔吐・発熱の症状がある場合は、必ず受診してください！

食中毒を防ぐための三原則

「つけない」、「増やさない」、「やっつける」

1. つけない：十分な手洗い、ラップ等で生モノは密閉（菌を付着させない）
2. 増やさない：調理後、余り物は低温で保存する（冷蔵庫の活用を）
3. やっつける：加熱処理する（生食厳禁！中まで熱を通す75℃）



■骨粗鬆症教室（参加費無料）

【日時】 各回とも、午後2時～3時

① 10月1日（水）

骨粗鬆症とは：病態・検査・治療について【医師】

薬物療法：薬の種類・薬の飲み方【薬剤師】

生活環境：日常生活の注意について【看護師】

② 10月15日（水）

食事療法：栄養の基本と簡単なレシピについて【管理栄養士】

運動療法：ロコモティブシンドロームと転倒予防【理学療法士】

【場所】北館2階 栄養指導室

【定員】各10人

【申し込み】完全予約制。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。

■職員募集

薬剤師（正規職員）1人

看護師（正規職員・新卒対象者）1人

看護師（正規職員）3人

看護師（正規職員・手術室勤務）1人

薬剤師（パート）1人

看護師（パート）3人

☎ 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

■糖尿病教室（事前申し込み不要・参加費無料）

【日時】③ 9月5日（金） 糖尿病の治療：運動療法

④ 9月12日（金） 糖尿病の治療：薬物療法

⑤ 9月19日（金） 低血糖、フットケア、
体調が悪いときの対応について

各回とも午後2時～3時

【場所】北館2階 栄養指導室

すくすくフェスティバル ※申込不要

市内在住の0～2歳児を中心とした運動会です。小さなお子さんがたくさん参加します。親子で一緒に体を動かしてリフレッシュしませんか。

【対象】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4年4月2日～令和7年4月1日生）とその保護者

【日時】10月15日（水）

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）

【内容】はいはい競争・かけっこ・ダンスなど

【持ち物】上靴・下靴を入れる袋・水筒・タオル

【その他】天災・警報発令等により、やむなく中止する場合があります。

子育て講座 「ベビーマッサージ」 ※申込必要

赤ちゃんに「肌と肌の触れ合い」からのコミュニケーションを感じてみませんか。

【対象】市内在住の未就園の乳児（生後2か月～10か月）とその保護者

【日時】9月26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 2階

【講師】ベビーマッサージ講師
淡田 加代子先生

【定員】10組

【申込】9月1日（月）～16日（火）

【持ち物】赤ちゃんを寝かせられる大きさのタオル1枚

支援センター開放 ※申込不要

子育てをしている家族が、自由に遊べるように施設を開放します。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。

お母さんお父さんだけでなく、おじいさん、おばあさんの来館も大歓迎です。

【対象】市内在住および里帰りの就学前の乳幼児と保護者

【日時】月～金曜日（祝は除く）
午前9時～午後4時



♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

子育て支援センター お知らせ

☎ 84・9925（菟田野松井473の1）

ID 000019

9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	3 つどいのひろば （宇賀志消防会館） 保健師相談日	4 英語であそぼう	5 0歳児親子教室
8	9	10 つどいのひろば （大和富士ホール）	11 おはなしなあに	12 1歳児親子教室
15 敬老の日	16	17 つどいのひろば （榛原総合センター）	18	19 2歳児親子教室
22	23 秋分の日	24 つどいのひろば （大宇陀体育館和室）	25	26 子育て講座 （ベビーマッサージ）
29	30			

📖 → お話の日 🎵 → リズムの日（健康ポイント事業）
時間：午前10時30分～11時

★ → つどいのひろば（健康ポイント事業）
時間：午前10時～11時

○親子教室は、随時受け付けています。年間登録料として500円をいただきます。

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	26日（金）	令和7年8月生まれの児の 保護者	室生福祉保健 交流センター	午前10時

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（水）	令和 7 年 5 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 11 月生まれの児		
1 歳 6 か月児健康診査	25 日（木）	令和 6 年 2 月生まれの児	室生福祉保健 交流センター	
2 歳児歯科健康診査		令和 5 年 7 月生まれの児		
3 歳児健康診査		令和 4 年 3 月生まれの児		

☎ 健康増進課（☎82・3692 / IP ☎88・9087）

〈保健センター〉

令和7年度 体組成 (Inbody) 測定



- 【実施日】9月22日(月) 午前10時～正午、午後1時～3時の間
【予約申し込み】9月1日(月) からお電話でお申し込みください。(☎ 82・2100)
【対象】市内在住の方 【定員】40人(定員になり次第締め切り)
【場所】宇陀市人権交流センター(菟田野古市場1401番地の1)
【参加費】おひとり1回100円もしくは健康ポイント50P
【内容】インボディを使った体組成測定(裸足で機械に乗り測定します。姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません。)

食生活改善推進員養成講座 参加者募集

- 食生活を通じて地域の健康づくりをめざしボランティア活動をおこなう食生活改善推進員の養成講座を7回シリーズで実施します。食に関する知識や技術を修得し、ご自身や家庭、地域の健康づくりに幅広く貢献してみませんか。
- 【期間】9月～令和8年2月(全7回) 第1回は9月26日(金)
【場所】うだ健幸プラザ、室生福祉保健交流センターなど
【内容】講話(食推組織活動・食事バランスガイド・食中毒予防・生活習慣病予防・こころの健康づくり等)調理実習(災害時食、バランスのよい食事)他
※7回受講された方には最終日に修了証書を交付します
- 【対象】市内在住で、食生活や健康づくりの正しい知識を修得し、修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】1,000円(テキスト、調理実習代など) 【申し込み】9月16日(火) まで
【定員】15人 ※ただし、人数が少数の場合は中止になることがあります
- ☎健康増進課(☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

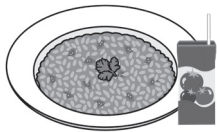
Cooking

～野菜たっぷりフッキングコラム～
防災の日〈9月1日〉

- 防災の日は災害予防の啓発を目的として1960年に制定されました。この日は1923年の関東大震災の発生日に由来しており、また、台風や洪水などが多い時期でもあるので9月は防災月間にもなっています。
- 防災の日の目的は、自らが災害に対する意識を高め、備えを身につけることです。ぜひ、この機会に「防災」を意識したメニューや非常食について家族や個人で見直してみませんか？
- ★非常食・・・賞味期限が長く作られていますがいざという時に期限切れになっていた、また「美味しそうと思って購入したのに、口に合わなかった」ということもあるので期限を確認し、試食しておきましょう。

- ～食生活改善推進員(松本さん)より一言～
- 災害時の食事としてパックフッキングという調理方法があります。パックフッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋のまま鍋で湯煎する調理方法です。普段から作って、調理方法や味見をして慣れておくと良いと思います。おすすめのメニューをご紹介します。

- トマトリゾット
- 材料は、パックご飯150g、トマトジュース120ml、ツナ缶70gです。
- ①鍋に水を入れ、沸騰させます。②耐熱性のポリ袋に全ての材料を入れて混ぜ合わせます。できるだけ袋内の空気を抜いて口を結びます。③袋の結び目を菜箸に通し、袋の口がお湯につからないように箸を鍋のふちに渡し、10分程加熱します。

健幸プラザからの
おしらせです！

〈医療介護あんしんセンター〉

☎うだ健幸プラザ(榛原サンクシティ2階)
☎82・2100 / FAX82・2104

9月は認知症を知る月間です

9月を世界アルツハイマー月間と定め、世界各国で認知症の知識の普及啓発など様々な取り組みが行われています。

認知症は誰もがなりうる脳の病気で、数分前に話したことやご飯を食べたことを忘れてしまう、家までの帰り道で迷ってしまうなど、生活の様々な場面で支障がでます。しかし認知症になっても、周りの方のちょっとした支えがあれば、地域で暮らせる方がたくさんいます。

認知症になっても、介護する側になっても、地域で安心して暮らし続けられるまちを目指して、このアルツハイマー月間を機に認知症について理解を深めてみませんか。

世界アルツハイマー月間啓発展示

- 【期間】9月1日(月)～30日(火)
【場所】市役所ふるさとテラス、中央図書館、美榛苑、あきののゆ
【展示内容】認知症に関する情報

認知症サポーター
養成講座受講者
募集

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族をあたたかく見守りサポートするための講座です。

【日時】9月25日(木) 午後1時30分～3時30分
【場所】うだ健幸プラザ 会議室
【対象】市内在住・在勤の方
【内容】認知症とは、症状、接し方、予防方法等
【申込先】☎へ

オレンジガーデニングプロジェクトうだ

認知症理解啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を育て、咲かせるため、6月から種の配布を行ったマリーゴールドが、市内の様々な場所できれいに咲き始めています。

9月からは市役所や市内の警察、JAにマリーゴールドのプランターを設置する予定です。



〈オレンジカフェ開催のお知らせ〉

オレンジカフェは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られる場です。市内には7か所のカフェがあり、市民の方は誰でも参加できます。今月は下記の場所で開催されます。参加費は一律100円(お菓子、飲み物付き)です。

～ニコニコカフェ～

- 【場所】Meli-Melo(メリメロ) 室生下田口
【日時】9月20日(土) 午後2時～3時30分
【申込先】室生園(☎ 93・2525)

～ラガールカフェ～

- 【場所】グループホーム ラガール 1階デイルーム
【日時】9月28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)

認知症サポーター
養成講座を開催

6月27日(金)、介護を学ぶ留学生を含む宇陀高校専攻科1年生が認知症サポーターとしての役割等について学びました。

学生からは認知症に関する疑問や介護現場で認知症の方と接する際の心構えなど、たくさんの質問が出され、キャラバンメイトが答えました。



市営赤人霊苑へのお墓参り 臨時送迎バスを運行

問 環境対策課 (☎ 82・2202 / IP ☎ 88・9078)

【市営赤人霊苑 お墓参り臨時バス時刻表】 ※霊苑付近にクマが出没したため、お供え物はお持ち帰りください

バス停	1回目	2回目	3回目
榛原駅北口 ロータリー	8:00 発	10:15 発	13:30 発
↓			
宇陀川公園	8:05 発	10:20 発	13:35 発
↓			
福地 奈良交通バス停	8:10 発	10:25 発	13:40 発
↓			
ひのき坂3 スクールバス乗り場	8:15 発	10:30 発	13:45 発
↓			
天満台西2 奈良交通バス停	8:18 発	10:33 発	13:48 発
↓			
天満台西4 奈良交通バス停	8:19 発	10:34 発	13:49 発
↓			
天満台東2 奈良交通バス停	8:20 発	10:35 発	13:50 発
↓			
赤人霊苑〈到着〉	8:40	10:55	14:10
赤人霊苑〈出発〉	9:25 発	11:40 発	14:55 発

予約制

【日時】9月23日(火・祝)
【予約受付】9月1日～12日(土・日除く)
【霊苑滞在時間】45分間

～ 備えていますか？ 災害はいつでも、どこでも。～

○9月1日は「防災の日」

1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災は、死者・行方不明者10万5千余人という大惨事になりました。この震災を教訓として、一人ひとりの防災対策の重要性を広く国民に理解してもらうため、9月1日が「防災の日」と制定されました。

近年は地震だけでなく、大雨、台風、土砂災害など、様々な自然災害が頻発しています。防災の日を機に、地震や台風などの自然災害に対して、日頃からの準備や心構えを行い、今一度ご家庭や職場の防災対策を見直してみましょう。

○防災対策

✓ 非常持ち出し袋の準備

飲料水、非常食、懐中電灯・予備電池、携帯電話の充電器、医薬品・常備薬などを入れた持ち出し袋の準備を行いましょう。また、準備している持ち出し袋の中身の点検を行いましょう。

✓ 家具の転倒・落下防止

タンスや本棚、テレビなどに固定器具を設置し、家具の転倒や落下を防止しましょう。また、寝室の枕元には倒れやすい家具を置かないことも大切です。

✓ 防災ルールの確認

住んでいる地域の避難場所(学校、公園、公民館など)の確認を行いましょう。その際には、地域のハザードマップを確認し、避難場所まで実際に歩いてみましょう。また、家族で災害時にどう連絡を取るかを事前に決めておきましょう。

いつ起こるか分からない災害に、今からできる準備を始めましょう！

問 奈良県広域消防組合宇陀消防署 予防課 (☎ 82・3199)
危機管理課 (☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070)



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。

ID番号の利用方法

○スマートフォンの場合
①広報誌のID番号を確認

②市ホームページの「情報
さがす」を押し「ページID
検索」に7桁の番号を入力

③「表示」を押せば詳細情報
を見ることが出来ます
※詳しくは広報うだ4月号を
ご確認ください

Life & Environment
くらし・環境

60歳以上の方の任意 加入制度について

任意加入とは、60歳時点で国民
年金の加入期間が40年に満たな
い場合、60歳以降も国民年金に
加入できる制度です。任意加入す
れば、老齢基礎年金を満額に近づ
けることができるほか、資格期間が
足りない場合は加入期間をのば
すことができます。
任意加入は、60歳の誕生日の前
日から手続きをすることができ
ます。申出のあった月からの加入
となり、遡って加入することはで
きませんのでご注意ください。

ツキノワグマの出没に ご注意ください

ID 0018406

7月にツキノワグマの出没情
報が多く寄せられました。ツキノ
ワグマの人身被害を防ぐために、
自宅周辺の対策強化が重要です。
①柿や栗などの収穫物は早めに取り、
地面に落ちた実もこまめに
処理しましょう。管理できない
場合は、伐採も検討しましょう。
②生ゴミは、回収の直前に出すよ
うにしましょう。
③畑の残渣は放置せず埋めるか
コンポストを利用しましょう。
コンポストは密閉し臭いにも
注意しましょう。
④倉庫や物置に侵入されないよ
う施錠しましょう。

問 農林課

(☎ 82・3679 / IP ☎ 88・9000)

クマ出沒注意



マイナンバーカード 夜間手続きの予約について

ID 0016336

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。

問 市民課 (☎ 82・2143 / IP ☎ 88・9076)

■9月の夜間窓口

日	曜日	場 所	時 間
9/16	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



スマホからでも
予約できます！



宇陀市合同企業面接会

問 商工産業課 (☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075)

9月26日(金)

午後1時30分～4時
(受付開始：午後1時～)

榛原総合センター 大会議室

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！

- 持ち物**
- 履歴書
 - ハローワーク紹介状（事前に最寄りのハローワークで必ず取得してください）
 - 職務経歴書（必要に応じて）
- 対象**
- 仕事をお探しの方
 - 宇陀の企業に興味のある方

面接会参加企業 9 社

- 株式会社豊国
- 有限会社山口農園
- 山本建設株式会社
- 松塚建設株式会社
- 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
- 株式会社池田工業社
- 株式会社ニチイ学館 ニチイケアセンター榛原
- 社会福祉法人恵風会特別養護老人ホームやまびこ

- 申し込み**
- 最寄りのハローワーク「職業相談窓口」へ
ハローワーク桜井 職業相談部門
(☎ 0744・45・0112)
- 問合せ**
- 商工産業課
(☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075)
- 共催**
- 宇陀商工会・ハローワーク桜井

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」
9月8日（月）・22日（月）
① 10：00～ ② 10：45～ **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）
日時：9月13日（土）・27日（土）10：30～
場所：中央図書館
（おはなしの部屋）

☆祝日の特別開館記念行事
日時：9月15日（月・祝）
10：30～
内容：秋のおたのしみ
「おはなし会」
場所：中央図書館
（おはなしの部屋）

休館日 9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				
※ 15 日（月）敬老の日の祝日は中央・大宇陀とも開館。 ※ 24 日（水）は、23 日の休館日が祝日にあたるため、中央・大宇陀とも休館。						

話題の
新刊本!

（一般書）「医師のぼくが50年かけて
たどりついた長生き かまた体操」
著：鎌田 實 出版：（株）アスコム
鎌田式スクワットや鎌田式ウォーキングなど、数々の健康法を紹介する著者が、一日たった3分の簡単な動きでいつまでも元気でいられる「かまた」体操を紹介しています。出版社アスコムのYouTubeチャンネルでは実際の動きも紹介されていますので併せてご覧ください。
（大宇陀図書館所蔵）

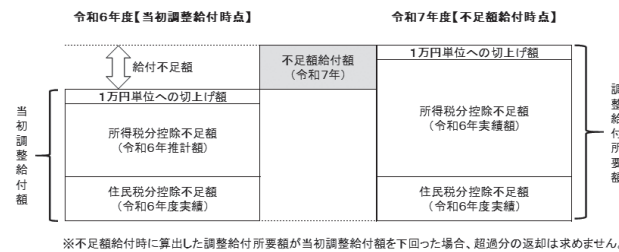
（児童書）「ごはん」
文：いまい まみ 絵：かどかわ ようこ
出版：福音館書店
おいしそうなふっくらごはんにかけるのは、お味噌やごま塩、バター醤油・・・簡単だけどとってもおいしい！小さなお子様と一緒にできる！そんなちょっとした料理を絵本で紹介しています。同時刊行された『トマト』も、簡単でおいしい、トマトの料理が紹介されていておすすめです！
（大宇陀図書館所蔵）

中央図書館
(☎ 82・4749
/ IP ☎ 88・9110)

大宇陀図書館
(☎ 83・0976)



問 税務課 不足額給付金専用ダイヤル
(☎ 96・60605)



令和6年度に実施した定額減税調整給付金（当初調整給付金）の額に不足が生じた場合などに、令和7年度に追加で給付を行うものです。

対象者には9月から順次案内を郵送します。ただし、令和6年1月2日以降に宇陀市へ転入された方、税の申告が遅れた方など、令和6年中の収入を市で把握していない方などは、案内の送付が遅れる場合があります。

定額減税にかかる不足額給付金のお知らせ

ID 0018828

9月の文化会館だより

9月の休館日(2.9.16.23.24.30日)

9月15日（月・祝）臨時開館 ID 0001046

問 文化会館 (☎ 83・0977)

かぎろひホールの催し：催しはありません

展示ホールの催し

■「宇陀の四季」写真展 ※9月6日・7日・8日 期間中は観覧できません

神戸まちづくり協議会の写真愛好家の方が撮影された風景になります。市制20周年を迎える宇陀市には、たくさんの美しい自然があります。大宇陀地域をメインに、室生、榛原などの美しい情景を捉えています。この催しを通じて、ふるさとへの理解と愛着が深まればとの想いで企画しました。

【期間】8月21日（木）～9月28日（日）

【主催者】神戸まちづくり協議会

【問合せ】神戸まちづくり協議会事務局 大宇陀地域事務所内 (☎ 83・2251)

～お知らせ～

宝くじ文化公演 宇陀市制20周年記念事業

『Mr. マリック超魔術団』

【日時】11月23日（日）午後3時開演

【前売りチケット販売】9月10日（水）午前9時～



毎月19日は、『うだ育児の日』

家庭、職場、地域でも、
大切なのはチーム力
チームで子育て、人育て



税

金

国民健康保険税(第3期)
の納期限は

9月30日(火)です。
税金は納期限内に納めましょう。

令和8年度 「こどもまんなか 児童福祉週間」 標語の募集!

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

【募集期間】9月30日（火）まで

【募集内容】子どもたちを応援する標語や、未来に向けての子どもたちからのメッセージとなる標語。詳しくは問へ。

問 公益財団法人 児童育成協会「標語募集」係
(☎：03・5357・1174)
(FAX：03・5357・1809)
公益財団法人児童育成協会ホームページ
<https://www.kodomono-shiro.or.jp/jigyohyougo>

サポステ合同企業
説明会

県内の企業を中心に様々な業種の企業に関する情報を得る事ができる合同企業説明会を開催します。希望職種が決まっている方、これから探したいという方も、ぜひ一度説明会にご参加ください。

【日時】 10月9日（木）
午前9時30分～午後4時

【場所】 奈良県社会福祉総合センター
5階 大会議室

【対象者】 15～49歳の働くことに悩みを抱える方

【定員】 40人

【申込方法】 最寄りのサポートステーションへ

【実施団体】 奈良若者サポートステーション
若者サポートステーションやまと

【問】若者サポートステーションやまと

（☎0744・44・2055）
（☎82・5874 / IP ☎88・9075）

ID 0018324

大宇陀野依地区において、周辺環境との調和に配慮しつつ、雇用の創出と地域経済の活性化を目指すために、地区計画の策定を進めています。そこで、この原案を次のとおり縦覧します。

【原案の縦覧期間】 9月17日（水）～10月1日（水）

【原案の縦覧場所】 まちづくり推進課（市役所2階）市ホームページに掲載

【意見書の提出方法】 この地区計画の原案に対して意見のある方（利害関係者に限る）は、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・意見の要旨とその理由を具体的に記載し、9月17日（水）～10月8日（水）午後5時15分までに、まちづくり推進課（市長宛）へ直接または郵送で提出（必着）してください。

【問】まちづくり推進課

（☎82・5624 / IP ☎88・9092）

9月は「屋外広告物適正化月間」

【問】まちづくり推進課（☎82・5624 / IP ☎88・9092） 【問】奈良県景観・自然環境課（☎0742・27・8752）

宇陀市の美しい自然環境、景観等を守るため、適切な取り組みが必要です。

①景観を阻害している違反屋外広告物の追放
②屋外広告物条例の遵守および制度の周知・啓発
③屋外広告物の掲出に際する安全管理の徹底

屋外広告物を掲出する場合は市長の許可、屋外広告業を営む場合は県知事の登録が必要です。屋外広告物設置は、必ず登録事業者に依頼しましょう。

屋外広告物が原因での事故が増えています。安全確保のためにも屋外広告物を定期的に点検し、適正な維持管理に努めてください。

明日香養護学校
第2回体験学習

県立明日香養護学校では、肢体不自由のある幼児児童生徒、および病弱教育対象生徒に対して、本校への入学等を考えるための学校見学会や体験学習を行っています。詳細については、次の内容をご覧ください。

【対象】 ○次年度肢体不自由教育部門への入学を希望される年長児、小学6年生、中学3年生とその保護者、担任

○次年度病弱教育部門への入学を希望される中学3年生とその保護者、担任

【実施日（予定）】
〈肢体不自由教育部門〉
○小学部 10月29日（水）
午後1時20分～3時
○中学部 10月22日（水）
午後1時～3時
○高等部 10月15日（水）
午後1時～3時
〈病弱教育部門〉
○高等部 10月15日（水）
午後1時～3時

【問】明日香養護学校 教育支援部
（☎0744・54・3380）

発達についての個別相談

発達に不安や心配を抱えている方やその家族からの相談に奈良県発達障害者支援センターの専門相談員を交えて応じます。

【日時】 9月16日（火）

【場所】 市役所2階 211会議室

【相談時間】 一人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】 9月10日（水）まで

【問】介護福祉課
（☎82・3675 / IP ☎88・9088）

かるがもクラブ

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？

子育てに同じような悩みを持つ保護者同士のつながる場として毎月開催しています。子育てのヒントが得られるかも。

【日時】 9月25日（木）
午前10時～正午

【場所】 市役所2階 213会議室

【申し込み】 不要

【問】介護福祉課
（☎82・3675 / IP ☎88・9088）



【問】介護福祉課
（☎82・3675 / IP ☎88・9088）

一般介護予防教室（レコードエクササイズ）
参加募集

「健幸都市ウェルネスシティ宇陀市」の一環として、介護予防を目的とした運動機能の低下を防止する運動教室を実施します。

【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・9時45分・10時30分）で3教室を実施

【日時】 9月25日から令和8年3月26日までの毎週木曜日 午前9時～正午まで

【場所】 温水プールアクアグリーン 榛原2階

【参加費用】 1人1回5000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

ひとり親家庭の自立を支援します

高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭の母または父が、対象資格の取得を目的として修業する場合、受講期間の一定期間について、生活費として支給。

【対象者】 市内在住で、6月以上のカリキュラムを修業することを予定するひとり親家庭の母または父

【対象資格】 看護師、保育士、介護福祉士、作業療法士、理学療法士など

【支給金額】 （月額）市民税非課税世帯 10万円、市民税課税世帯 70,500円

【支給期間】 修業期間の全期間（上限4年）、9月末までの相談で翌年4月から支給

【問】こども未来課
（☎82・2236 / IP ☎88・9080）

自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭の母または父が、就職のために有利な教育訓練を受講する場合、受講料の一部を支給。

【対象者】 市内在住の母子家庭の母または父子家庭の父

【対象資格】 雇用保険制度による教育訓練給付の指定講座など（㊦一般教育訓練給付㊦特定一般教育訓練給付㊦専門実践教育訓練給付）

【支給金額】 受講のために支払った費用の60％に相当する額（㊦㊦は上限20万円、㊦は上限40万円／年×最大4年＝160万円、下限12,000円）なお、雇用保険法に規定する教育訓練給付金の受給資格のある方は、その受給額を差し引いた金額

※いずれの制度も事前相談が必要です



さんとおぼあ榛原からの
お知らせ

～自衛消防訓練を行いました～

7月16日（水）、自衛消防訓練を行いました。

年2回の訓練を行っていますが、今回は夜間に大規模地震発生後の火災を想定して通報、避難誘導、初期消火訓練を行いました。

統括指示、情報連絡、救護、消火するスタッフなどに役割分担し、実際に火災報知器を起動させて行いました。あらかじめ周知はしましたが、館内の非常放送やスタッフの様子普段と違うことに動揺される入所者もいましたので、落ち着いて行動するように心がけました。

スタッフの人数が少なくなる夜間での想定ですが、通報・救護・消火作業など



迅速に行うことができました。訓練後は施設長から講評を受け、良かった点や改善すべきところを共有して活かしていきます。

【問】さんとおぼあ榛原
（☎85・2525 / IP ☎88・9065）

手話言語の国際デー 国際ろう者週間のお知らせ

毎年、9月23日は「手話言語の国際デー」です。
また、「国際ろう者週間」中は、手話のミニ講座を開催します。

- 【期間】 9月24日(水)～26日(金)
【場所】 市役所1階 ふるさとテラス
【時間】 午前10時～正午／午後2時～4時
【内容】 手話のミニ講座と手話関連の展示
【申し込み】 不要



時間内、いつでも自由にお越しください。
皆さんも、この機会に気軽に手話に触れてみませんか？

問 介護福祉課
(☎ 82・3675 / FAX 82・7234)

ヤングケアラーを知っていますか？

ヤングケアラーとは、本来大人が担うべき家事や家族の世話を、日常的に過度に行っている18歳未満の子どもや若者のことです。

「お手伝いを毎日していて少ししんどそうな子がいる」、「なんだか気になるけどどうしていいかわからない」などがあれば、下記までご相談ください。

- 問 奈良県ヤングケアラー相談窓口 奈良県委託事業者：奈良県社会福祉会
住所：橿原市大久保町 320-11 奈良県社会福祉総合センター5階
(☎ 050・1725・8996)
E-mail: tsunagaru@carer-nara.net
- 問 こども未来課
場所：市役所3階
(☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)

Event&Others
イベント・その他

不動塚1号墳 中間報告展示会

ID 0018815

- 【日時】 9月20日(土)
午後2時～(1時間30分程度)
開場：午後1時30分
【場所】 宇陀市人権交流センター
【定員】 50人(先着順)
【申し込み】 不要
【内容】 不動塚1号墳は菟田野稲戸地内にある古墳時代後期の前方後円墳です。長さは約50mあり、宇陀地方では最大級の古墳です。市教育委員会では平成30年度から発掘調査を、令和4年からは保存処理作業と整理作業を実施しており、この度、金属製品の保存処理作業がほぼ完了しました。そのため、文化財課学芸員が不動塚1号墳の調査の成果報告を行うとともに、出土したヤジリや馬具等の金属製品、並びに周辺遺跡の出土品の展示解説を行います。



問 文化財課
(☎ 82・3676 / IP ☎ 88・9065)

mガ Evening school
受講生募集！

日中の教室に参加できない方、仕事帰りの方などに向けた短期教室を開催します。

ヨガは、心身の緊張をほぐし、集中力の向上・ストレス緩和・安眠効果などが期待できるエクササイズです。

- 【場所】 総合体育館 格技室
【期間】 10月～12月
【日時】 水曜日
午後6時30分～7時30分
【受講料】 1回 500円
【対象者】 18歳～64歳までの市内在住・在勤の方
【定員数】 60人(先着順)
【受付期間】 9月1日～16日まで
※定員に達し次第、受付終了
【受付時間】 午前9時～午後4時30分まで(毎週火曜日休館)
【申込方法】 次のいずれかで申し込みください
①総合体育館窓口で申込書記入
②携帯またはパソコンからURL かQRコードでアクセス
URL <https://logoform.jp/form/bG5b/1147375>



問 総合体育館
(☎ 82・9561 / IP ☎ 82・0511)

「宇陀市市制20周年記念」 「輝け うたのー」開催

- 【日時】 9月21日(日)
午前10時～午後4時
(雨天決行)
※詳細については、広報うた9月号の折込チラシをご確認ください

問 輝けうたのー実行委員会
小松方
(☎ 090・9705・1383)

「第20回宇陀市美術 展覧会」開催

- 【日時】 10月30日(木)～11月3日(月・祝)
午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)
【場所】 文化会館(大宇陀拾生871)
※詳細については、広報うた9月号の折込チラシをご確認ください

問 生涯学習課
(☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)
FAX 82・3600

企業・事業者の皆さんに 広告掲載のご協力をお願い します

市では、子ども・子育て支援事業計画の推進の一環として、官民協働により「子育て情報誌すくすく」を来年4月に発行します。新しい情報誌では、妊娠・出産、育児、各種手当・助成、子育てや子どもの発達の相談など、子育てに関係する情報が掲載されます。この取り組みは、事業者の皆さんからの広告掲載料により賄い、子育て支援事業の推進のみならず、広告効果による地域振興、市の経費削減となるものと考えています。

問 こども未来課
(☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)

広告の募集については、委託事業者(株式会社サイネックス)が9月にお願いに伺いますので、ご協力ください。

令和7年度 桜井宇陀こ どもサッカー教室の開催

- 【日時・場所】
○宇陀市
9月21日(日)の部
午後2時～4時
大宇陀ふれあい交流ドーム
(雨天でも会場の変更はありません)
○御杖村
10月19日(日)の部
午後2時～4時
御杖村民グラウンド
(雨天の場合は、御杖村土屋原体育館)

【参加対象者】
4歳～小学6年生まで
(サッカー経験は不問)

【参加費】 無料
【持ち物】 運動靴(金属スパイク不可、みつえ教室が雨天時は体育館シューズ)、タオル、飲み物

※サッカーボールは主催者で準備しますが、マイボールの持参も可
【申込方法】 9月1日午前9時から開催日の5日前までに、桜井宇陀広域連合ホームページより申し込み、または、参加申込書をFAX・郵送・持参により提出してください。

詳しくは、当広域連合にお問い合わせください。

スポーツくじ



▶QRコード

問 桜井宇陀広域連合 サッカー教室係
(〒633・0112 桜井市大字初瀬1626・1)
(☎ 0744・47・7077 / FAX 0744・47・7078)



秋の交通安全県民運動 交通安全ふれあいまつり開催

『交通事故のない やすらぎの 大和路づくり』
～大和の交通マナーを高めよう～

交通安全ふれあいまつり開催

- 【日時】 9月28日(日)
午後1時30分～3時30分
【場所】 榛原サンクシティ
【内容】 パトカー・白バイ展示を予定

正しい交通マナーを心がけましょう

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

時をつなぐ祈りの道 伊勢本街道ウォーク in 宇陀市

古来より伊勢本街道の宿場町として栄え、現在も顕在している旧旅籠^{はたこ}「あぶらや」や県天然記念物に指定されている「高井の千本杉」などを巡る、ガイドの解説を交えたウォークイベントを開催します。

【日時】 11月2日（日）午前9時～午後3時（少雨決行） ※8時45分集合

【コース】

宇陀市役所～（バス移動）～飯岡橋（室生）付近～オトバヤの滝～石割峠～諸木野関所跡～高井の千本杉～高井生活改善センター（昼食）～（バス移動）～榛原総合センター～旧旅籠あぶらや～近鉄榛原駅北口（解散）
※（徒歩約8kmのコース）

【募集人数】 70人（先着順） ※コース全行程を踏破できる体力のある方
※中学生以下は保護者の同伴必要

【参加費】 2,000円（弁当代等）

【集合場所】 宇陀市役所 ※できるだけ公共交通機関をご利用ください

【申込期間】 9月8日（月）午前9時～10月20日（月）午後5時

【申込方法】 申込期間内に①住所②氏名③生年月日④電話番号を記入のうえ、桜井宇陀広域連合ホームページ、FAX、郵送にてお申し込みください。

【後援】 歴史街道推進協議会

【申し込み・問い合わせ】

桜井宇陀広域連合事務局「伊勢本街道ウォーク係」
〒633-0112 桜井市大字初瀬 1626-1
（☎ 0744・47・7077 fax 0744・47・7078）

※詳細については、桜井宇陀広域連合のホームページをご覧ください

<https://www.sakurai-uda.or.jp>

また、10月27日（月）午後5時以降の取り消しは、キャンセル料が発生します。



▲ QRコード

■広報うだ設置場所■

榛原地域

- ・市役所（1階ふるさとテラス）
- ・市立病院
- ・観光案内所「じゅうだテラス」
- ・大和富士ホール
- ・中央図書館
- ・奈良サテライトオフィスうだ
- ・総合体育館
- ・健康プラザ
- ・榛原総合ゲートボール場
- ・平成榛原こどものもり公園
- ・保養センター美榛苑
- ・歴史文化館旧旅籠「あぶらや」
- ・榛原にぎわい市場YAMATONA
- ・天満台東交流センター
- ・榛見が丘集会所
- ・JAならけん榛原支店
- ・ゆあほうむ榛原
- ・特別養護老人ホーム悠楽園

大宇陀地域

- ・大宇陀地域事務所
- ・文化会館
- ・大宇陀人権交流センター
- ・大宇陀温泉あきののゆ
- ・道の駅宇陀路大宇陀
- ・歴史文化館「葉の館」
- ・まちづくりセンター「千軒舎」
- ・まちなみギャラリー「石景庵」
- ・宇陀松山会館
- ・県営うだ・アニマルパーク
- ・南都銀行大宇陀支店
- ・大宇陀郵便局
- ・JAならけん大宇陀支店
- ・特別養護老人ホームラガール

菟田野地域

- ・菟田野地域事務所
- ・人権交流センター
- ・菟田野分館
- ・子育て支援センター
- ・奈良カエデの郷ひらら
- ・菟田野アグリマート
- ・南都銀行菟田野支店
- ・菟田野郵便局
- ・JAならけん菟田野出張所
- ・特別養護老人ホームやまびこ
- ・介護付有料老人ホーム四つ葉のクローバー

室生地域

- ・室生地域事務所
- ・室生福祉保健交流センター
- ・室生山上公園芸術の森
- ・道の駅宇陀路室生
- ・ふるさと元気村
- ・中山台コミュニティプラザ
- ・三本松郵便局
- ・JAならけん室生出張所
- ・特別養護老人ホーム室生園

市内コンビニ店舗にも設置させていただいています
ぜひご利用ください

「事業承継 個別相談会」を開催！！

事業承継なんてまだまだ先の話・・・そう思っていませんか？社員のため、培った技術のため、紡いだ顧客や取引先のため。

「企業価値を次世代につなぐ」事業承継は、どの事業者さんにも必ず訪れる重要な経営課題の一つです。スムーズに事業承継を進めるためには、「早めに準備しておくこと」が何よりも大切です！
まずは、事業承継に関するお悩みについて専門家に相談してみませんか？

【対象】 奈良県内の中小企業経営者または個人事業主

【会場・相談日時】

事前予約制・先着順（申込期限：相談希望日の3日前）

※県内の全ての事業者の方が参加できます。（どの会場でも参加可）

令和7年

- ・9月25日（木）：三郷町役場内
- ・10月21日（火）：橿原市役所内
- ・11月14日（金）：五條市役所内
- ・12月16日（火）：天理市役所内

令和8年

- ・1月23日（金）：三郷町役場内
- ・2月4日（水）：橿原市役所内
- ・3月5日（木）：五條市役所内

【相談枠】 ※各会場共通 ※1枠1事業者のみの対応となります。

①午前9時～10時30分

②午前11時～午後0時30分

③午後1時30分～3時

④午後3時30分～5時

【相談員】 奈良県事業承継・引継ぎ支援センターのスタッフ（中小企業経営者または個人事業主）

【申し込み】 WEB 申込（<https://www.pref.nara.jp/69570.htm>）

問 奈良県産業部経営支援課 経営力向上係（☎ 0742・27・8131）

商工産業課（☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075）



▲ QRコード

小規模企業共済制度のご案内

国がつくった、安心でお得な制度です。商工会、金融機関などで加入手続きできます。

【特徴】

- ①掛金は全額所得控除で、今日からおトク。（月々の掛金は1,000円～70,000円で自由に設定可能）
- ②経営者の退職金として受け取れ、未来もおトク。（共済金の受け取り時にも税制メリットがあります）

詳しくは、「小規模共済」で検索。

問 独立行政法人 中小企業基盤整備機構（☎ 050・5541・7171）

商工産業課（☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075）



▲ QRコード

令和7年度

近畿高校駅伝交通規制のお知らせ

ID 0016407 問 生涯学習課（☎ 82・3975 / IP ☎ 88・9364）

【交通規制日時】 11月16日（日）午前10時～午後1時30分まで

榛原フレンドパーク発着とする、榛原（大王・伊那佐）、菟田野（県道31号線）、大宇陀（農免道路）方面

規制時間帯はコース上、車両の通行はできません。コース以外へ迂回してください。

ご協力をお願いします。

詳しくは、広報うだ8月号の折込チラシまたは市のホームページをご確認ください。



▲ QRコード

■ 公共施設ダイヤルイン番号・IP電話番号 ※電話番号ですが紙面の都合上、掲載しない月もあります。

課名	ダイヤルイン	IP電話	課名	ダイヤルイン	IP電話	施設名	ダイヤルイン	IP電話
【市役所】						【公民館】		
市役所代表	82-8000	—	健康増進課	82-3692	88-9087	中央公民館	83-0551	88-9180
議会事務局	82-5771	88-9082	介護福祉課	82-3675	88-9088	菟田野分館	84-3521	88-9190
秘書広報情報課	82-3912	88-9083	こども未来課	82-2236	88-9080	榛原分館	82-3377	—
自主放送スタジオ	82-2497	—	厚生保護課	82-2221	88-9079	室生分館	92-2496	92-2496
人事課	82-1303	88-9069	観光課	82-2457	88-9081	【公共施設】		
行政経営課	82-3632	88-9084	農林課 (農業委員会)	82-3679	88-9090	市立病院	82-0381	—
企画課	82-1362	88-9074	商工産業課	82-5874	88-9075	さんとびあ 榛原	85-2525	88-9065
政策推進課	82-3910	88-9094	建設課	82-5638	88-9095	健幸プラザ	82-2100	—
市民協働課	82-2130	88-9085	建設課 (地籍調査担当)	82-5608	88-9091	子育て支援 センター	84-9925	84-9925
総務課	82-1302	88-9068	下水道課	82-5627	88-9104	総合体育館	82-6561	82-0511
危機管理課	82-1304	88-9070	まちづくり 推進課	82-5624	88-9092	【地域事務所】		
財政課	82-1305	88-9071	公園課	82-3674	88-9093	大宇陀 地域事務所	83-2251	88-9195
税務課	82-1306	88-9072	住宅課	82-5642	88-9096	菟田野 地域事務所	84-2521	88-9188
市民課	82-2143	88-9076	出納室	82-5673	88-9098	室生 地域事務所	92-2001	88-9182
保険年金課	82-3672	88-9086	教育総務課	82-3973	88-9259			
人権推進課	82-2147	88-9077	生涯学習課	82-3975	88-9364			
環境対策課	82-2202	88-9078	文化財課	82-3976	88-9365			

てんいち先生



「男のくせに泣くな」「女のくせに偉そうに」、こんな言葉を聞いたことがある方は多いのではないだろうか。何気ない一言のように思えるかもしれないが、これらの言葉は性別によって人の行動や感情を制限し、その人らしさを否定してしまう暴力にもなり得ます。

私たちが目指したいのは、誰もが「自分らしく」いられる社会です。

男女共同参画って、性別にとらわれずに、一人ひとりが自分の力を発揮して、対等に社会に関わっていいことだと思えます。そのためには、まず私たち一人ひとりが、気づかないうちに持っている思い込みを

「男のくせに泣くな」「女のくせに偉そうに」、こんな言葉を聞いたことがある方は多いのではないだろうか。何気ない一言のように思えるかもしれないが、これらの言葉は性別によって人の行動や感情を制限し、その人らしさを否定してしまう暴力にもなり得ます。

私たちが目指したいのは、誰もが「自分らしく」いられる社会です。

男女共同参画って、性別にとらわれずに、一人ひとりが自分の力を発揮して、対等に社会に関わっていいことだと思えます。そのためには、まず私たち一人ひとりが、気づかないうちに持っている思い込みを

公民館講座の受講生募集

問 中央公民館 (☎ 83・0551 / IP ☎ 88・9180) 【休館日】木曜日・祝日
〒 633-2165 大宇陀中庄 202番地

「カメラ(写真)入門教室」 ID 0018003

初心者でも一工夫でワンランク上の写真を撮れるようになります。



【日時】9月28日(日) 午後1時30分～4時30分予定
【場所】榛原分館(榛原総合センター)2階研修室
【内容】カメラの撮り方(構図)を分かりやすく講義
【対象】市内在住・在勤・在学の方 【講師】奈良県美術人協会 森村 弘文氏
【受講料】無料
【定員】15人 (※応募多数の場合は抽選。定員半数以下は中止の場合があります)
【持ち物】お持ちのカメラ(一眼レフ・デジタルカメラ・カメラ付き携帯電話・使い捨てカメラ)
【申込期日】9月17日(水) 必着

「健康的に歩けるセミナー」 ID 0018142

健康的に若々しく歩ける体を目指しましょう。



【日時】10月5日(日) 午前10時30分～正午
【場所】大宇陀分館(中央公民館)大ホール
【内容】硬さをほぐすケア(膝・腰)・機能的に動かすエクササイズ(太もも・腰)歩く姿勢
【対象】市内在住・在勤・在学の方 【受講料】無料
【定員】15人 (※応募多数の場合は抽選。定員半数以下は中止の場合があります)
【持ち物】水筒・タオル 【服装】Tシャツ・短パン・ハーフパンツ(長袖・長ズボン可)
【講師】シルクタッチ整体セラピスト 村上 亜紀氏
【申込期日】9月24日(水) 必着

申し込み

「カメラ(写真)入門教室」・「健康的に歩けるセミナー」とともに、往復はがきに①講座名②氏名(ふりがな)③住所④年齢⑤電話番号を記入して【申込先】までお申し込みください。
【申込先】〒 633-2165 大宇陀中庄 202 番地 「中央公民館」
※申込多数の際は抽選になる場合があります。また申し込みが半数に満たない際は中止の場合があります。

「盆栽を学ぶ」 ID 0018242

盆栽とは浅い鉢の中で植物を育て、自然の風景を表現する日本の伝統文化で、生きた芸術だと高く評価され、幅広い世代に愛好者が広がっています。単に植物を育てるだけでなく植物の姿を借りて、自然の美しさや力強さを表現し鑑賞するものです。鉢植えの草木等を持ち寄って盆栽をつくり、盆栽の基礎知識が学べます。



【日時】10月4日(土) 午前10時～正午
【場所】室生分館(室生振興センター)大集会室
【定員】10人 (定員を超えた場合、抽選になる場合があります) 【受講料】無料
【持ち物】普段使っている剪定ばさみ等の剪定道具、自宅の鉢植えの草木(手で持てる範囲)
【講師】井峯 廣行氏
【申込方法】応募フォーム(URL: <https://logoform.jp/f/GNvL1>)または中央公民館での窓口受付
【申込期日】9月17日(水)
応募フォーム(URL: <https://logoform.jp/f/GNvL1>) 受け付けます。



QRコード



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】	9月 3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)
	9月10日(水)	室生振興センター		
	9月16日(火)	大宇陀人権交流センター		
	9月17日(水)	市役所 (212 会議室)		
人権相談	9月10日(水)	室生振興センター	9:00～12:00	人権推進課 (☎ 82・2147 / IP ☎ 88・9077)
	9月16日(火)	大宇陀人権交流センター		
消費生活相談窓口 【予約不要】	9月1日・4日・8日・11日・18日・22日・25日・29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】	9月17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】	9月16日(火)	予約の際に お知らせします	13:30～16:30	保健センター (☎ 82・2100)
DV相談 【要予約】	9月24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】	9月3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)
	9月10日(水)	室生振興センター		
	9月16日(火)	大宇陀人権交流センター		
	9月22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】	9月24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】	9月9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】	9月10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】	毎週月・火・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】	9月9日(火)	うだ健幸プラザ	10:00～12:00 (1人60分・1日2人)	うだ健幸プラザ 権利擁護センター (☎ 82・2100) サンクシティ榛原 2 階
精神科医による専 門相談【要予約】	9月24日(水)		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◇

◆心惹かれる広告には要注意！◆

今夏の暑さは例年にも増して厳しく、節電にも取り組まなければならない状況下で、サーキュレーターの悪質な広告による被害が続出しています。また、米の値が高騰時には安価な米の宣伝が急増し、購入後に届かないというトラブルも発生しました。悪質業者は世情を即反映し、その折々で不正に儲ける方法を次々に

考え出します。まだまだ残暑も続きますが、次に私たち消費者を脅かすものは何か？私たちは常に慎重に慎重を重ねる対応を心掛ける必要があります。スマホのタップは簡単！だからこそ心惹かれる宣伝広告にはよく注意しましょう！

問 商工産業課 (☎ 82・5874 / IP ☎ 88・9075)

宇陀市市制20周年記念事業 令和七年冬巡業 大相撲宇陀場所

問 企画課 (☎ 82・1362 / IP ☎ 88・9074)



あの大相撲巡業が宇陀市にやってきます！

テレビでおなじみ、全幕内力士を含む総勢約 200 人の相撲団による巡業が開催されます。本場所さながらの熱い取組はもちろん、「初切*1」や「太鼓打分*2」など、巡業でしか見られない演目も繰り広げられます。また、近い距離での力士との触れ合いも魅力のひとつです！

この機会に、ぜひお越しください！

- * 1 初切：相撲の禁じ手を面白おかしく紹介する見世物。
- * 2 太鼓打分：巡業の開始や終了等を知らせる太鼓の演奏。

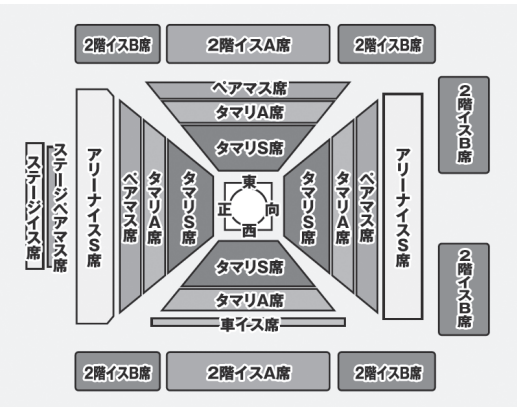
■日時・開催場所

○12月15日(月) 開場午前9時 打出し(終了)午後3時(予定)

○総合体育館 (宇陀市榛原萩原 1057)

■チケット料金(税込金額)

階	券種	金額	備考
1 階	タマリ S 席	16,500 円	宇陀場所記念座布団付き☆
	タマリ A 席	15,000 円	宇陀場所記念座布団付き☆
	ペアマス席	28,000 円	2 人分・巡業座布団付き☆
	アリーナイス S 席	13,000 円	
	車イス席	28,000 円	2 人分・敷地内駐車場付き★
	ステージペアマス席	24,000 円	2 人分・巡業座布団付き☆
	ステージイス席	11,000 円	
2 階	2 階イス A 席	7,500 円	
	2 階イス B 席	4,500 円	



☆宇陀場所記念座布団と巡業座布団はデザインが異なります。ご注意ください。

★車イス席をご利用の方は9月15日(月)以降、大相撲巡業チケット事務局までお申し込みください。

※ペアマス席券、車イス席券は2枚単位での販売です。そのほかの席は1枚単位での販売です。

※1階席は幼児も含め全ての入場者に座席が必要です。(危険防止の為、タマリ S 席への未就学児童入場禁止)

※2階席のみ4歳未満は膝上観戦無料です。(お席が必要な場合は有料です)

※2階席のお客様は1階アリーナへ立ち入りができませんのでご了承ください。

※館内は土足厳禁です。スリッパ等上履きをご持参ください。

※会場での飲酒は禁止となっています。ご了承ください。

○そのほか、お土産・お弁当券なども販売しています。詳しくは WEB サイトをご覧ください。

■チケット先行販売

9月6日(土)・7日(日) 午前10時～午後4時 市役所1階ふるさとテラスにて窓口先行販売実施！

※並行して“特電販売”も実施します(電話予約:0570・03・4400 オペレーター対応:午前10時～午後5時)

■チケット一般販売

9月13日(土)より、“チケットぴあ”などの各プレイガイド、総合体育館でもお買い求めいただけます。

※体育館の利用状況により駐車場が混雑する恐れがあります。また、休館日の販売は行いませんのでご了承ください。

【お問い合わせ先】

巡業・チケットについて

「大相撲巡業チケット事務局」(☎ 0570・05・3366)(午前10時～午後5時)

会場について

「総合体育館 (休館日:毎週火(祝の場合は翌日休み))」(☎ 82・0511)(午前8時30分～午後4時30分)



9月番組表

Uda-ch
うだチャン11CH

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。

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	講演会等 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

動きまちの
令和7年8月1日現在
※ () 内は前月比

0～9歳	1,102人	60～69歳	4,102人
10～19歳	1,896人	70～79歳	5,464人
20～29歳	1,828人	80～89歳	3,242人
30～39歳	1,630人	90～99歳	903人
40～49歳	2,740人	100歳以上	43人
50～59歳	3,332人		
総数	26,282人 (-57)		
世帯数	12,624世帯 (-5)		

番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
ホットニュース	○夏休みこども講座 ○おやこ料理教室	○MCI (SMK 包括連携協定) の締結式 ○松山地区重伝建選定20周年記念オープニングイベント	○オレンジガーデニングプロジェクト ○「下水道の日」施設見学会
講演会等	○宇陀市の進める学校適正化について		
宇陀市政なう	○野菜たっぷりクッキング ○うだしなかよし献立 ○うだ百景 ○榛原総合センター自主学習スペース紹介他	○うだしなかよし献立 ○うだ百景 ○榛原総合センター自主学習スペース紹介他	○宇陀市制20周年記念番組 vol.4 ○UDA UDA ENGLISH ○うだしなかよし献立 ○うだ百景 他
まちの話題	○陶遊会チャリティー即売会 能登地震災害支援 ○第9回宇陀市吹奏楽フェスティバル	○墨坂神社 七夕祭り 榛原きずな広場まつり ～榛原秋原～ ○2025 かみかさま《夏祭り》～室生上笠間～	○2025 阿騎野ふるさと夏まつり ～大宇陀拾生～ ○下笠間夏まつり ～室生下笠間～
宇陀の気になる企業			○テンマ電気

※「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
～しゃくなげ会～ ID 0017927

【公民館自主グループ⑦】

公民館活動自主グループ「しゃくなげ会」では、室生分館（室生振興センター）で毎月、第3水曜日午後1時から絵手紙の活動をしています。先生の「ヘタでいい、ヘタがいい」のもと、毎月テーマを決め、それぞれ画材を持ち寄り、届ける相手に向けて言葉を添えて絵手紙を作成します。簡単なようで、とても難しく、集中力・観察力・語学力が鍛えられます。そして、その月に作成した絵手紙は、三本松郵便局に展示していただいています。また、一人暮らしのご高齢の方に絵手紙を届けるボランティア活動を10年以上続けており、令和5年奈良県社会福祉大会では、奈良県より表彰していただきました。

興味のある方は、お気軽にしゃくなげ会を覗きに來てください。

☎ 福西方 (☎ 92・2163)



市長のひろゆき

今年も、市の各地で夏祭りやイベントが開催され、笑顔の輪が広がりました。ふるさとを明るく楽しく！絆を強くしよう！という熱い思いの方々がなると多いことか！そのたびに元気をいただき、宇陀をもっと良くしたいという思いが強くなります。

さて、いよいよ9月になり、実りの秋が始まります。宇陀は全国初の「オーガニックビレッジ」として農業で有名ですが、「オーガニック」という言葉からは、①素材を活かす、②有機的につながる、③健やかにつづく、④原点を活かす、⑤本質に向き合うといった取り組みが連想されます。宇陀の強みを活かしたブランド力のあるまちづくりに応用できそうです。皆さんの熱い思いが大きな力です！

金剛一智

種目	資格	受付	試験期日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の男女	随時	受付時にご連絡

詳しくは☎へ

☎ 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>



- ▶対象 市内在住の60歳以上の男性
- ▶講師 島袋 あかり先生
- ▶参加費 月1,000円 (会場使用料込)
- ☎ 東野方 (☎ 090・4761・3964)
沖中方 (☎ 090・3279・8657)

その他

■「法の日」週間記念無料法律相談

- ▶日程 10月2日 (木)
▶場所 奈良弁護士会館 (奈良市中筋町22番地の1)
- ▶日程 10月6日 (月)
▶場所 経済会館 (大和高田市大中106-2)

※①②ともに午前9時30分～正午、午後1時～3時30分
相談時間1人30分 先着10人

- ▶予約受付期間 9月1日 (月)～9月26日 (金)に☎までご連絡ください。
(平日 午前9時30分～午後5時)
※空きがあれば前日まで予約受付可
- ☎ 奈良弁護士会 (☎ 0742・22・2035)

ハロウィンジャンボ5億円
(1等5億円・前後賞各1億円含む)
ハロウィンジャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円含む)
この宝くじの収益金は市財の増やす取り組みに活用されます。
9月19日 2種類同時発売! 発売期間 9/19(金)～10/19(日) 抽せん日 10/28(日)
公益財団法人 奈良県市町村議員協会 各1枚300円

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

■応急手当普及員講習のご案内

応急手当普及員とは、事業所や防災組織などの団体において、自身が在籍する団体に属する者に対し、応急手当の講習を指導できる資格を有する者をいいます。

- ▶日時 10月15日 (水)～17日 (金) 午前8時30分～午後5時30分
- ▶場所 奈良県広域消防組合 消防本部
- ▶申込期間 9月18日 (木) 午前8時30分～10月2日 (木) 午後5時まで

▶申込方法 電子申請のみ。詳しくは☎へご確認ください。



☎ 奈良県広域消防組合
<http://www.naraksk119.jp/>
宇陀消防署 (☎ 82・3199)

■放送大学 10月入学生募集

放送大学は通信制の大学で、学位取得はもちろん、キャリアアップや資格取得、趣味や教養を深めるための生涯学習の拠点として広く門戸を開いています。2025年10月入学生を募集しています。資料を無料で差し上げていますので、お気軽に☎まで。出願期間は、9月11日まで。

☎ 放送大学奈良学習センター (☎ 0742・20・7870)



■メンズ貯筋の会 仲間募集

- (運動自主グループ)
- いつも楽しく身体を動かしています。一緒に運動しませんか。お試し体験も可。ぜひお越しください。
- ▶日時 毎月、第1・3水曜日 午後1時30分～3時
- ▶場所 室生福祉保健交流センター

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
- ☎ 秘書広報情報課 (☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083 / FAX82・3900)

募集

■宇陀の薬草を楽しむ フィールドワークの募集

野山をウォーキングしながら薬草観察をし、身近な薬草の見つけ方や活用法を学びませんか? 初心者大歓迎です!

- ▶日時 9月26日 (金) 午前10時～正午
- ▶場所 かざろひの丘万葉公園周辺
- ▶定員 15人 (先着順・要予約、市内在住者に限る)
- ▶対象 小学生以上 (小学生は保護者同伴)
- ▶申込 グーグルフォームまたは☎へ。
- ☎ うだの薬草に親しむ会 (☎ 090・7610・8539)



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