

うだ



広報うだ 2025 10 第238号 令和7年10月1日発行

編集・発行 宇陀市市長公室 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



現在の食生活を振り返ってみましょう

- 朝・昼・晩の3食を欠かさず食べている
- 食べることは楽しいと思う
- お菓子やジュースをとり過ぎないように意識している
- パスタや丼物などを食べる際は副菜をとるように意識している
- 食塩をとりすぎないように意識している
- 栄養バランスには気を付けている



↓ 全てにチェックがつかなかった方は次のことを意識して食生活を見直してみませんか？

「バランスのよい食事」をするには

健康を維持・増進するためには毎食バランスのよい食事をするのが大切です。その基本は、日本型食生活である「1汁3菜」がそろった食事です。主食（ご飯、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、海藻類など）がそろった食事をするには、生活習慣病予防・改善や健康長寿につながります。



また、バランスのよい食事をする際に目安となるのが、「三食食品群」です。元気な体をつくるためには、3つのグループをバランス良く組み立てて食べる必要があります。

赤（体を作る）

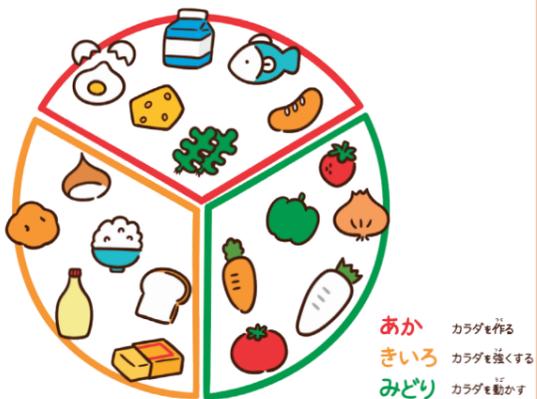
肉、魚、大豆製品、乳製品など
主にたんぱく質を含み、筋肉や血液など作ります。

黄（エネルギー源）

ごはん、パン、麺、イモ類など
主に炭水化物や脂質を含み、体を動かすエネルギーになります。

緑（体の調子を整える）

野菜、キノコ類、海藻類など
主にビタミンやミネラルを含み、体の調子を整えます。



↓ 日常生活の中でどのようなことが食育につながるのでしょうか？

2005年食育基本法が制定されました。食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。

（出典：農林水産省ホームページ）

食育って なあに？

問 子ども未来課

給食センター (☎82・2236 / IP ☎88・9080)

給食センター (☎83・3113 / IP ☎88・0491)



子どもたちへの食育

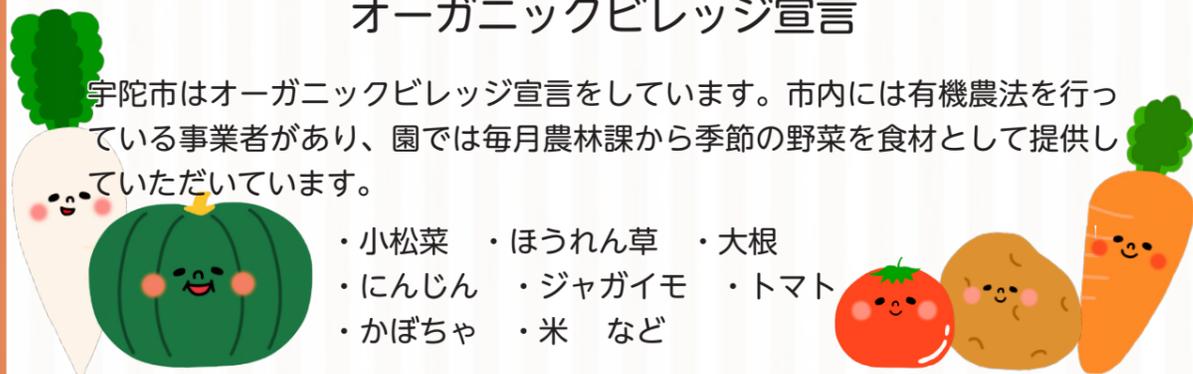
市内保育園、子ども園、幼稚園の給食では、市内農家と契約したお米を使用しています。お米だけでなく、ほうれん草や小松菜などの野菜も使用しています。これによって、安心して安全な給食を提供するだけでなく、地産地消を進めることで、地域の活性化につながることも、子どもたちの地元愛を育んでいきたいと考えています。



オーガニックビレッジ宣言

宇陀市はオーガニックビレッジ宣言をしています。市内には有機農法を行っている事業者があり、園では毎月農林課から季節の野菜を食材として提供していただいています。

- ・小松菜 ・ほうれん草 ・大根
- ・にんじん ・ジャガイモ ・トマト
- ・かぼちゃ ・米 など



01 04 05 06 07

園における食育

市では、子どもが意欲的に食べ物に興味や関心を持つために、食べてみようとする環境作り（毎日の給食や栽培活動、クッキング等）を積み重ね、一緒に食べる人と安心して、楽しく食を話題にできる子どもを育て、“食べることは生きること”を感じられるように進めています。

食育とは、クッキングなどの活動だけでなく、日々の食事にかかわる声かけから始まります。お手伝いや、買い物などを通して食材を見たり触れたりすることで興味を持ち、食べてみようという意欲を持つことが、好き嫌いの改善につながっていきます。

菜園活動



苗を買いに行き、畑に植え、水やりをして成長を楽しみに待ちます。

クッキング



給食への興味関心が深まり、嫌いな食材も食べてみようという意欲・食欲が変わります。

給食参観・試食会



給食参観で保護者の方に園での食事の様子を観ていただいています。その後、試食の機会を設け、年齢に応じた給食のお話しをしています。

園の食育で目指す子ども



保育所における食育の指針から

- ① おなかがすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事作り、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

できることから始めよう！ こんなことも「食育」につながります！

- 01 家族や友人と楽しく食卓を囲む
- 02 自分の食事をチェックし、栄養のバランスを取るようにつける
- 03 1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- 04 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 05 はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につける
- 06 庭や鉢植えなどで野菜を栽培し、料理する
- 07 買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身につける

01 02 03 04 05

家庭における食育



一緒に食べる大人が見本となりマナーを身に付けることが大切です。

正しい姿勢で

椅子に深く腰掛け背筋を伸ばします。足は床につけ、テーブルは肘が90度に曲がる高さが理想です。



よく噛む

十分に噛んで飲み込むことで、消化を助け、満腹感を得やすく、虫歯を予防する効果が期待されます。また、脳の活性化にもつながります。



感謝の気持ちを育てる

残さずに食べるためには、自分の食べられる量を知ることが大切です。



食具の持ち方



給食センターが目指す子どもたちへの食育

食育の視点

- ① 食事の重要性
- ② 心身の健康
- ③ 食品を選択する能力
- ④ 感謝の心
- ⑤ 社会性
- ⑥ 食文化

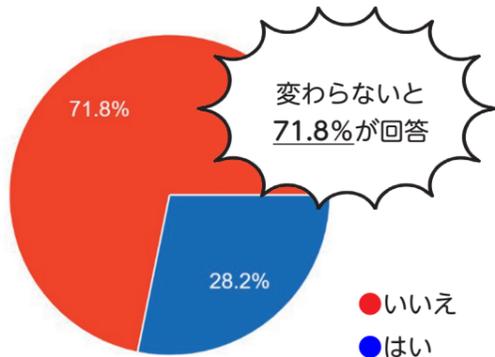
↓
食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる方々へ感謝する心をもつ（感謝の心）

↓
各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ（食文化）



新給食センターからの提供をはじめから一年経って..

令和6年1学期と、2・3学期で味付け、量、温かさなど、給食は変わったように感じましたか。
(令和7年2月実施 学校給食アンケートより)



より良い献立の立案や給食における食べ残しの削減につながる取り組みを進めるための参考とすることを目的としてアンケート調査を実施しました。

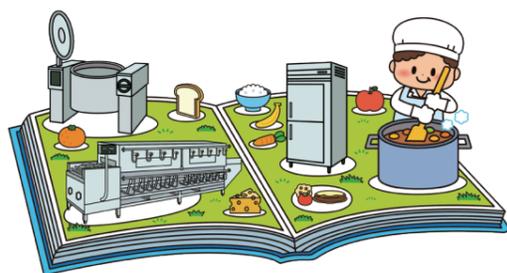
令和7年2月に実施した、小学4年生から中学2年生を対象にしたアンケートでは、約7割の児童生徒が「給食は1学期と変わらない」と回答し、「給食は変わったように感じる」と回答があった中の約1割が「美味しくなった」と回答しました。

この評価は、直営時と変わらず美味しい給食を提供するため、

- ① 宇陀市産の野菜をはじめ、季節や旬の食材を積極的に取り入れた手作り献立を作成していること
 - ② 市販の調味料に頼らず、給食センターで手作りしたタレやソースを使用していること
 - ③ 食材の食感を生かすため、野菜の切り方や調理工程（煮込み方や時間）を工夫していること
 - ④ 新設備の真空冷却器や蓄冷剤入りの食缶を活用し、冷たいものは冷たいまま提供することで、野菜などの味を向上させていること
- の取り組みによるものと考えられます。

また、学校給食は子どもたちの好き嫌いや嗜好だけで実施するのではなく、栄養バランスを重視し、子どもたちが好まない食材もクラッシュしたり他の食材と混ぜたりして工夫することで、少しでも食べてもらえるよう配慮しています。この取り組みにより、給食を残さない児童生徒の増加につながると考えます。

児童生徒からのアンケート結果をふまえ、必要な改善点を研究しつつ、今後も安全で安心、そして美味しい給食づくりを行い、園児、児童生徒が笑顔になれる給食提供を目指します。



- 01
- 02
- 03
- 04
- 06

給食センターにおける食育

学校給食センターでは、地産地消を基本とした給食を通じて、子どもたちに食育を実施しています。地元で採れた旬の新鮮な食材を給食に取り入れ、季節の移り変わりや自然の恵みを感じる機会を提供しています。

また、食を通じて地域への愛着や誇りを育むことを目指しています。令和7年1学期には、地産地消率が40%を上回ることができました。これは、地元産の食材を積極的に活用する取り組みが進んでいることを表しています。

さらに、収穫体験や料理教室などの活動を通じて、食材を生産する方々と触れ合い、社会とのつながりを深める機会を提供しています。これにより、子どもたちは食べ物ができるように作られるかを学び、食材への感謝の気持ちを育むことができます。

これからも、「地元野菜ファースト」の姿勢を大切に、地元産の食材を積極的に給食に取り入れることで、子どもたちへの食育を推進していきたいと考えています。

学校と連携する食育



▲学校へ出前授業

- ・栄養士と調理員が給食試食会で献立や食材、調理の様子などを説明
- ・児童生徒の給食センター施設見学
- ・栄養士が給食時間に学校を訪問し、子どもたちに献立の内容や使用している食材の説明をしたり、子どもたちから給食の感想を聞いたりする活動
- ・調理師・生産者と連携した栄養士による食育に関する学校への出前授業

- ① 野菜を作る生産者
- ② 献立を考える栄養士
- ③ 給食を作る調理員の顔を見せることで給食ができるまでを知ってもらい、残さず美味しく食べてもらうことを目的にしています

- ・生産者が育てた食材との関わりについて対話し、取材している様子、調理員が献立をもとに作って紹介している様子を撮影・放映
- ・テレビ放映のほか、学校にDVDやデータを提供して、学校での食育授業に活用
- ・「なかよし献立」の日に児童生徒から生産者の方へメッセージを送る「ランチレター」も、学校と連携して取り組んでいます。

なかよし献立

なかよし献立

宇陀市では こども園・保育園のみんなが
小学校の給食になじんでもらえるよう
月に一回 市立の各園と学校で
共通の「なかよし献立」を提供しています

なかよし献立の日は
おうちで給食のこと
おはなししてね！

公民連携

鶏飼育場や畑といった、食の現場に訪れ、料理教室で1から料理することで、地産地消と食への感謝の心を持つことを目的に開催しました



ロートレシピ・はじまりのうだにここキッチン

- ・収穫・調理・学びの1日体験
 - ・ロー製薬株式会社・市教育委員会
- 参加した子どもたちは、栽培や飼育に関するクイズに挑戦したり、新鮮な野菜を収穫したりしました。さらにプロのシェフから調理方法を学び、自ら料理を作りました。その料理は生産者やシェフ、スタッフ、栄養士とともに楽しくいただきました。この体験を通じて、子どもたちは食の大切さを学び、今後の成長につながる貴重な時間となりました。

バンビシヤス奈良

公開練習in宇陀市

① 観光課
(☎82・2457 / IP ☎88・9081)

8月24日(日)総合体育館において、「バンビシヤス奈良2025」2026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、ロート製菓株式会社様の「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420人の方が来場されました。

来場者は普段見ることのできない練習風景をカメラに収め、身長2mを超える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に圧倒されていました。練習後に行われたフリー大会では抽選で選ばれた40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が列を作っていました。



▲記念撮影

米田 雄星選手

全国大会出場!

① 生涯学習課
(☎82・3975 / IP ☎88・9364)

市内在住の米田 雄星選手(中学2年生)が、ドッジボールの全国大会への出場報告を行うため、8月29日(金)に表敬訪問されました。8月3日(日)に大阪府で開催された「2025シニアチャンピオンシップin関西」で、米田選手が所属しているチーム(Rookies)が2位となり、全国大会への出場が決まりました。今後は、10月12日(日)に石川県で開催される「2025 J・D・B・A・全日本総合選手権」に出場されます。

米田選手は、「関西代表として悔いのないように楽しみながらがんばっていきたいと思います!」と意気込みを語ってくれました。



米田選手の全国大会での健闘を祈っています。日頃の練習の成果を存分に発揮してください。



▲右から2番目が米田 雄星選手

平野 栞大選手「マイナビ Japan Cup Yokosuka 2025」2位!

① 生涯学習課
(☎82・3975 / IP ☎88・9364)

今後は、10月に岡山県で開催される大会に出場されます。平野選手の健闘を祈っています。日頃の練習の成果を存分に発揮してください。

市内在住の平野 栞大選手(小学6年生)が、BMX(※専用の自転車をし使用する、様々な技を駆使して走行するスポーツ)の大会である「マイナビ Japan Cup Yokosuka 2025」の結果報告のため、8月29日(金)に表敬訪問されました。平野選手は、7月18日(金)〜21日(月)に神奈川県で開催された同大会のフラットランド部門ポイズ10〜12クラスで2位となりました。



English Village ~宇陀万博に行こう! 2025~

① 教育総務課
(☎82・3973 / IP ☎88・9226)

8月23日(土)に榛原総合センター(榛原分館)にて、市内小学校3〜6年生を対象にEnglish Villageを開催しました。

この取り組みは、異なる文化を持つ方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15人の子どもたちは、アメリカ、イギリス、ニュージーランド、フィリピンの4か国のALT(英語指導助手)と一緒に各国の生活や文化などについて、英語を用いたミニゲームを通じて学びました。ほかにも、チームで日本を紹介するイラストを作成するなど、楽しく過ごすことができました。



ご寄附をいただきました

故・信太 まさ子様 遺贈分 74,561,793円・不動産(土地、建物)

宇陀市への貴重なご寄附を賜り誠にありがとうございました。ご寄附の目的であります、地域活性化のために有効活用させていただきます。

有料広告を募集

広報紙やホームページに広告を出しませんか
詳しくはお問い合わせください

宇陀市 有料広告募集 検索

① 秘書広報情報課 (☎82・3912 / IP ☎88・9083)
Eメール hishokouhou@city.uda.lg.jp

菟田野中学校

男子バレーボール部

全日本中学校バレーボール選手権大会出場！

問 教育総務課
☎ 82・3973 / IP ☎ 88・9259

菟田野中学校男子バレーボール部は、8月17日(日) 20日(水)に長崎県(大村市・諫早市)で開催された「第55回全日本中学校バレーボール選手権大会」に出場されました。

予選グループでは、対戦校と熱戦を繰り広げ、見事決勝トーナメントに進出。そして、全国ベスト8という輝かしい結果を残されました。

選手たちのひたむきな努力とチーム一丸となった戦いぶり、そしてその成果は、学校関係者や地域の皆さんに大きな感動と喜びを与えてくれました。

全国大会における素晴らしい成果、本当におめでとうございませう。今後も更なる飛躍を期待しています。



菟田野中学校

吹奏楽部

関西吹奏楽コンクール出場！

問 教育総務課
☎ 82・3973 / IP ☎ 88・9259

菟田野中学校吹奏楽部は、奈良県吹奏楽コンクールで金賞を受賞し、奈良県代表の2校のうちの1校に選ばれ、8月23日(土)に京都府京都市で開催された「第75回関西吹奏楽コンクール・中学生の部小編成部門」に出場されました。

関西吹奏楽コンクールでは、日頃の練習の成果を存分に発揮し、心のもった演奏を披露され、その演奏は審査員のみならず会場に集まった観客をも魅了し、見事銀賞を獲得されました。

これまでの練習の積み重ねと部員たちの信頼によって作り上げられた音楽は、多くの方の心に響くものとなりました。

吹奏楽部の皆さん、銀賞の受賞おめでとうございます。今後の活躍も期待しています。



日本相撲協会

枝川親方表敬訪問

問 企画課
☎ 82・1362 / IP ☎ 88・9074

市は令和8年1月1日に市制20周年を迎えます。

この記念すべき節目を迎えるにあたり、記念事業の一環として「令和七年冬巡業大相撲宇陀場所」を開催します。この「大相撲宇陀場所」の開催に伴い、日本相撲協会より枝川親方が市長を表敬訪問されました。

表敬訪問の中で枝川親方から「力士の迫力ある取り組みをぜひお楽しみください」と市民の皆さんへメッセージをいただきました。

大相撲宇陀場所は平成20年にも行われており、宇陀市での開催は17年ぶりです。

この機会に、ぜひお越しください。

※宇陀市市制20周年記念事業 令和七年冬巡業 大相撲宇陀場所の詳細は、広報うだ9月号をご覧ください



SMKと太陽生命、太陽生命少年高齢社会研究所と包括連携協定を締結

問 政策推進課

☎ 82・3910 / IP ☎ 88・9094

SMK株式会社と太陽生命保険株式会社、株式会社太陽生命少年高齢社会研究所と市ならびに市立病院が、8月21日(木)、包括連携に関する協定を締結しました。

この協定は、各社・団体の知見を結集し、認知症予防の啓発から自助の推進までの事業を地域住民に提供し、『認知症予防包括プロジェクト』を実施することで、認知症予防という社会的課題に取り組むというものです。

認知症予防啓発活動に加え、認知症の前段階であるMCI(軽度認知障害)の段階で適切な対策を行うため、MCIスクリーニングの機会を地域住民に提供し、市立病院への適切な導線を構築することを目的としています。イベントやセミナーを通じて、住民が「認知症に備えることの大切さ」を理解し、必要な支援につながる環境づくりを推進します。

MCIや認知症の早期発見・早期介入の重要性を地域住民に広め、予防と備えを促進することによって、高齢者の生活の質(QOL)の向上と家族の



高齢化が進む地域である市は、すでに認知症に関する課題に直面しています。この度の包括連携協定に基づき、認知症への正しい理解を広め、安心して暮らせるまちづくりを目指します。

介護負担軽減、認知症への進行抑制と適切な医療への早期アクセス、地域包括ケアの強化といった効果が期待されます。



第63回

デフリンピック



両手の2指で輪を作り、右手の中指・薬指・小指の指先を上にした輪と左手の指先を下にした輪を重ね



上下の位置を入れかえる

陸上



両手の指を伸ばし、右わき辺りから前方に向けてカーブを描く【選手がトラックを走るイメージ】

自転車



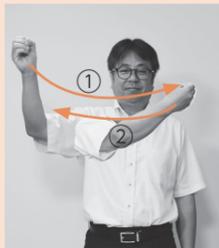
上下に置いた両手拳で円を描いて交互に回す。【ペダルをこぐしくさ】

ボウリング



親指、中指、薬指を曲げ、ボールを下から投げるしくさをする

バトミントン



顔の高さで右手拳を左方に振り、返す手で右方へ振る【ラケットを振るしくさ】

東京2025デフリンピックが11月に日本で初めて開催されます。聞こえない・聞こえにくい人のためのオリンピックです。フラッシュランプや旗などを使ってスタートの合図をします。みんなで応援しましょう！

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 防犯講演会開催

～大宇陀政始まち協～

8月16日(土)、旧守道小学校体育館で「県内の特殊詐欺の状況について～あなたは大丈夫ですか?～」と題して防犯講演会を開催しました。

講師として桜井警察署の生活安全課の方に来ていただきました。近年、高齢者を中心とした特殊詐欺の被害が増加していることから、実際の事例を交えて分かりやすく解説がされ、「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「還付金詐欺」などの手口について、具体的な電話内容や犯人の会話の特徴が紹介されました。また、「自分は騙



▲特殊詐欺の状況について学ぶ皆さん

されない」「自分は大丈夫」という心理が、詐欺被害の温床となっており指摘され、ひとり判断せず、家族や警察に相談するとともに地域での声かけや見守りが被害防止の鍵となることなどを強調されていました。

2 夏まつりで

地域の絆を再確認

～伊那佐地区まち協・東榛原まち協～

恒例の夏まつりが今年も開催されました。

伊那佐地区まち協では、7月26日(土)に旧伊那佐幼稚園で開催。「夏のうまいもん」として、かき氷、そうめんをはじめとした子どもたちが大好きな食べ物を準備しました。暑い夏には冷たい食べ物が大人気です。また、建物の中では「お楽しみワークシヨップ」としてペーパークワフト、うちわ作りなどに老若男女問わず熱心に取り組まれ、出来上がった力作を大事に持って帰られました。皆さんの夏の思い出づくりになったようです。



▲かき氷が食べたいな

東榛原まち協では、8月10日(日)に大和富士ホール前広場で開催。炎天下の中、前日の会場準備。当日の運営、そして翌日の片付けは、自治会長をはじめ各自治会から選出されたスタッフと、まち協役員の約70人が協力しながら作業にあたりました。当日の天候が不安定で開催が危

3 みんなで取り組む

地域美化活動

～向測地区まち協・西谷地区まち協～

向測地区にある向測生活改善センター「やまびこホール」では、年



▲夏まつり、楽しいね

ぶまりましたが、各自治会の模擬店が賑わう様子を見ると、スタッフ一同ひと安心。また、少子高齢化が進む中、驚くほど多くのお子さんが来場されていて、この夏まつりの開催意義を再確認しました。各地域では、行事の開催が難しくなっていますが、地域の絆を維持していくために創意工夫しながら、人と人が触れ合う機会づくりをこれからも実施していきます。

4 イベントのお知らせ

～奈良・町家の芸術祭

はならあと2025開催～奈良県内の歴史的な町並みで現代芸術の展覧会を開催するアートプロジェクト「はならあと」を開催します。ぜひご参加ください!

【日時】10月24日(金)～26日(日) 午前10時～午後5時まで

【場所】宇陀松山重伝建地区



▲宇陀キラ倶楽部



▲はならあと2025 QRコード

イベントを実施しており、イベントが始まる8月17日(日)の午前中に会場となる建物の掃除や除草作業を行いました。今年度には自治会活動を休止した地域もあり、当まち協の人手もさらに減った状態となっていました。何とか作業を終える



▲綺麗な花も喜んでます

事ができ、午後からのイベントも楽しく実施する事ができました。日々、草刈りなどに従事できる方が少ないという大変な状況ですが、地域にとって大切な交流の場を無理のない範囲で維持継続していきたいと考えています。



▲皆で力を合わせて



キク

菊花は、漢方では血圧降下やめまい、耳鳴り、腫れ物の痛みなどに主に使われる生薬です。熱を下げ炎症を鎮める薬で、ほてりを鎮める効果もあります。特に黄菊は解熱作用が強く、よく使われます。

また、菊の花を乾燥して詰めた枕は頭痛を治し、血圧を下げ、安眠を誘うとされ、苦味の強い菊が使われる傾向にあります。例えば日本に古くから自生しているシマカンギクなどの頭花は大変苦いのです。長崎地方では独特の芳香があり、鎮静

催眠効果があるとして、客が来るとこの頭花の枕でもてなす習慣がありました。

一方、苦味の少ない菊の頭花を乾燥させると、薬用効果のある茶として使用できるとともに、また乾燥菊花はバラバラのまま、あるいはブロック状に固めて薬膳材料として市販されています。菊花を使った薬膳料理もあり、乾燥菊の粉末をかねに混ぜた菊花がゆは、自律神経失調症を改善する作用や高血圧、狭心症の治療、予防によいといわれています。



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

※当市で「薬草活用講演会」をしていたいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

商工産業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075



宇陀市で子育て中のママ・パパ・ご家族を応援するページ

令和8年度 4月 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)

【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、長期入院などを行っている親族の介護・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

●保育園

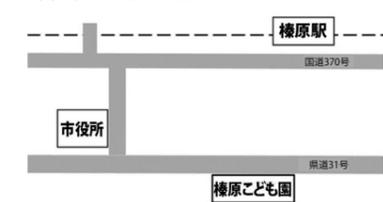
施設名	住所・電話番号
私立しらゆり保育園	榛原下井足 1538-1 (☎ 82・6300)

●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)
(仮称) 榛原こども園※	令和8年度開園

※榛原幼稚園・榛原東幼稚園・榛原北保育園を統合し幼保連携型認定こども園を開設します
・各施設により、保育内容や時間は異なります

●榛原こども園について



▲(仮称) 榛原こども園位置図



▲QRコードを読み取っていただくと榛原こども園の情報が見れます。

♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

■認定の手続き

小学校入学前のお子さんが、保育園や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。

【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。	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

【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)	令和2年4月2日～ 令和3年4月1日生まれ	保育園 こども園
4歳児(年中)	令和3年4月2日～ 令和4年4月1日生まれ	
3歳児(年少)	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
2歳児	令和5年4月2日～ 令和6年4月1日生まれ	
1歳児	令和6年4月2日～ 令和7年4月1日生まれ	
0歳児	令和7年4月2日～ 令和8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。

■申込用紙の配付

こども園・保育園(共通)

【日時】10月9日(木)～17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

【新規申し込みの方】上記配付場所にお越しください。

【現在入所中の方】

○2号・3号認定

引き続き令和8年度も継続入所を希望される方は、園で配付される用紙にて手続きをしてください。

○1号認定

こども園に在園の方

引き続き令和8年度も同施設利用を希望される方は、手続き不要です。

幼稚園に在園の方

引き続き令和8年度も1号認定の場合は手続き不要です。(仮称)榛原こども園に入園いただきます。

※申込書類については次のQRコードからダウンロードができます



■申込受付 こども園・保育園

【日時】11月7日(金)～18日(火)

※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

【申込場所】

第一希望のこども園・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)

※(仮称)榛原こども園に入園希望の方は、榛原幼稚園・榛原東幼稚園・榛原北保育園・こども未来課のいずれかに申込書類をご持参ください

【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)・内職の方	勤務状況等報告書①
自営業の方	勤務状況等報告書①
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・介護にあたっての方	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の方	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・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
榛原東幼稚園※	11月18日(火) 午前9時40分～11時
菟田野こども園	11月19日(水) 午前10時～11時
大宇陀こども園	11月28日(金) 午前9時30分～11時
室生こども園	12月17日(水) 午前9時30分～11時

※榛原小学校区の方も参加できます
・詳細については各園にお問い合わせください。

宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	午前(初診)	森田	井村	羽角	稲富	杉浦
総合診療科 (完全予約制)	午前	佐和 ●ワクチン外来 (11時30分～正午)	西尾	中村 ●ワクチン外来 (11時30分～正午)	西尾 (午前のみ)	中川 ●ワクチン外来 (11時30分～正午)
耳鼻いんこう科	午前	松村/岡田 ●補聴器外来 第2・第4午前中 (予約)	休診	鶴田	休診	金田
皮膚科	午前	宮川	橋本	金谷	米田	川西

※変更があった医師を橙色で表示しています

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【完全予約制】です

【接種期間】10月14日(火)～12月26日(金)

※小児科は毎月第3水曜日は予約不可

《小児(中学生以下)》

【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

《小児以外(高校生以上)》

【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

《移動診療車での接種》

【接種期間】10月14日～12月26日までの(火)(水)(木)(金)

【場所および時間】

○大宇陀人権交流センター
火曜日：午前10時～10時30分
水曜日：午前11時30分～正午

○たかぎふるさと館
木曜日：午前11時30分～正午

○大宇陀田原区集会所
金曜日：正午～午後0時30分

【接種人数】40人(小児以外の方)

※予約方法は、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および高齢者コロナワクチン接種の助成については、健康増進課(☎82・3692)にご確認ください。

新型コロナワクチンのご案内

◎新型コロナワクチン接種は【完全予約制】です

【接種期間】10月14日(火)～12月26日(金)

※小児科は毎月第3水曜日は予約不可

《小児(12歳から15歳まで)》

【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

《小児以外(高校生以上)》

【接種時間】午後3時30分～ ※受付終了後開始
(受付：午後3時～3時30分)

【接種人数】30人 【接種場所】内科外来

《移動診療車での接種》

【接種期間】10月14日～12月26日までの(火)(水)(木)(金)

【場所および時間】

○大宇陀人権交流センター
火曜日：午前10時30分～11時
水曜日：正午～午後0時30分

○たかぎふるさと館
木曜日：正午～午後0時30分

○大宇陀田原区集会所
金曜日：午後0時30分～1時

【接種人数】40人(小児以外の方)

※接種費用は、市立病院ホームページに掲載予定

職員募集

- 薬剤師(正規職員)1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



▲詳しくはこちら

☎ 経営企画課(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

医師の退職および採用について

◆9月30日付退職

- ▶千崎 聡士 医師(総合診療科)
- ▶藤中 加奈 医師(総合診療科)

◆10月1日付採用

- ▶中村 友洋 医師(総合診療科)
- ▶羽角 貴之 医師(総合診療科)

つどいのひろば

※申込不要

公共施設などで遊びや交流の場を提供します。子育てについての情報交換や親子のふれあいを楽しみましょう。

【対象】市内在住および里帰りの未就学児とその保護者

【時間】毎週水曜日 午前10時～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歳児の乳幼児と保護者が集まって運動会をします。

※詳しくは広報9月号をご覧ください

子育て講座 「毛皮のキーホルダー を作ろう！」

フワフワの毛皮で、かわいいキーホルダーを作りましょう。

【日時】10月27日(月) 午前10時～11時(受付：午前9時50分)

【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 力男氏

【定員】15人

【材料費】100円

【準備物】指ぬき(必要な場合の方のみ)

【申込】10月1日(水)～17日(金)

【その他】託児あり(事前申し込み必要)



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。

【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(祝日は除く) 午前9時～午後4時

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

英語で遊ぼう ※申込不要

みんなで一緒に遊んだりお話をしたりして英語に触れましょう。

【時間】午前9時30分～11時30分

保健師相談日 ※申込不要

健康増進課から保健師さんが来ます。体重・身長測定や成長の悩みの相談ができます。

【時間】午前10時～11時30分

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

日	月	火	水	木	金
			1 ★ つどいのひろば (宇賀志消防会館) 保健師相談日	2 🎵 英語であそぼう	3
6	7 📖	8 ★ つどいのひろば (棟原北保育園)	9 🎵 おはなしなあに	10	
13	14 スポーツの日 正午から開放中止 (すくすくフェスティバル 準備のため)	15 すくすく フェスティバル (午後1時から開放)	16 🎵	17	
20	21 📖	22 ★ つどいのひろば (菟田野こども園)	23 🎵	24	
27 子育て講座 (毛皮のキーホルダー を作ろう！)	28 📖	29 つどいのひろば (大宇陀こども園)	30 🎵	31	

📖 → お話の日 🎵 → リズムの日(健康ポイント事業) ★ → つどいのひろば(健康ポイント事業)
時間：午前10時30分～11時 時間：午前10時～11時

○親子教室は随時受け付けています。年間登録をして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	23日(木)	令和7年9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	15日(水)	令和7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6年12月生まれの児		
1歳6か月児健康診査	22日(水)	令和6年3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8月生まれの児		
3歳児健康診査		令和4年4月生まれの児		

☎ 健康増進課(☎82・3692 / IP ☎88・9087)

宇陀市立病院 ☎82・0381

<https://udacity-hospital.jp/>

〈保健センター〉

がん検診・特定健診の申し込み
忘れていませんか？

がんを早期に発見するためがん検診を、国民健康保険にご加入の方は特定健診を受けましょう！

【申し込み先】保健センター（☎ 82・2030 検診専用ダイヤル）

◎活動されているがん予防推進員（けんしんすすめ隊）の声

身近な方で、意外と検診を受けていない方もいらっしゃると思います。この機会に、検診を受けていない方に、声をかけてみてください



三木さん

すずらん会（酒害教室）

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

【日時】10月20日（月）
午後1時30分～3時

【場所】榛原総合センター
【内容】酒害に関するミニ講座
個別相談
※秘密は厳守します

高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナワクチン予防接種
接種費用一部助成のお知らせ

予防接種法に基づき、高齢者に対するインフルエンザおよび、新型コロナワクチンの定期接種を行います。

【対象】①接種当日 満65歳以上の市民②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方：身体障害者1級相当）

【接種期間】10月1日～令和8年1月31日 【費用助成回数】期間内一人各1回
※この期間以外で予防接種を受けた場合は、全額自費になりますのでご注意ください

【自己負担金】インフルエンザ予防接種：1,500円・新型コロナワクチン予防接種：4,500円
（※いずれも生活保護世帯の方は免除申請により無料）

【医療機関および申し込み方法】※原則として市内の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、上記自己負担金、本人確認ができるマイナ保険証（マイナンバーカード）等、健康手帳（お持ちの方のみ）を持参のうえ接種してください。
- 市外の医療機関で受ける場合：10月1日以降接種前に、保健センター（うだ健幸プラザ内）・健康増進課・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・予診票等をお渡します。
※県内医療機関で接種される場合：申し込み時に、上記自己負担金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、上記自己負担金を差し引いた金額（上限有り）を返金させていただきます。

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
十三夜〈10月〉

十三夜は、旧暦9月13日の夜に行われる日本独自の月見行事です。十五夜から約1か月後に訪れ「後の月」とも呼ばれています。十五夜のお月見と一緒に美しい月を愛でながら、秋の収穫に感謝する行事で、栗や豆の収穫時期なので「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、お供えには栗、豆などの季節の収穫物と13個の月見団子、ススキが飾られます。

～食生活改善推進員（仲さん）より一言～



月の力を分けてもらえると信じられていた米粉の団子と栗など収穫に感謝する食物のお供え物を作り、お盆に盛って月の見える場所に供えます。稲穂に似たススキは月の神様が宿る場所で、人間界に降りるときに依代（よりしろ）とされ、切り口が尖っている事から「魔除け」になるとも言われています。昔からのそれぞれの由来の意味を紐解きながら美しい月を眺め、初秋の夜を過ごすのは心安らぐ一時です。

健幸プラザからの
おしらせです！



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

〈医療介護あんしんセンター〉

「転倒・転落」による事故を防ぎましょう

「転倒（ころぶ）事故」が最も多い

高齢者の事故で、最も多い「転倒（ころぶ）事故」は、その半数以上が、家庭内で起きています。最も多い転倒場所は「居室」で、次に「玄関・勝手口」「廊下・縁側・通路」「トイレ・洗面所」の順になっており、普段からよく使う場所で発生しています。



「ころびやすい」生活環境を見直しましょう

- ☑電源コードは壁面に固定するなど、歩く動線上にむき出しでひかないようにする
- ☑新聞紙や雑誌を床に置かず、片付けるようにする
- ☑カーペットやじゅうたんは床全体に敷き詰めるか端が浮かないように留める
- ☑廊下と部屋の段差に段差スロープを設置する
- ☑夜間足元を照らすライトをつける



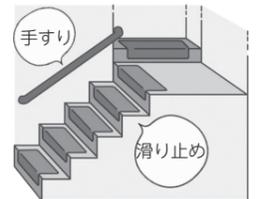
「転落（落ちる）事故」も家庭内で

高齢者の事故で転倒の次に多いのが、「転落（落ちる）事故」です。場所は「階段」が最も多く、「ベッド」「いす」「脚立・踏み台・足場」の順で発生頻度が高くなっています。



「落ちやすい」生活環境を見直しましょう

- ☑階段に手すりや滑り止めを設置する
- ☑階段を上り下りするときは、すべりやすい靴下やスリッパをはかない
- ☑階段の途中で物を置かない
- ☑ベッドに柵を取り付け、ベッドの周りの床には衝撃吸収マットを敷いておく
- ☑不安定な台に乗って、高所作業をしない



〈オレンジカフェ開催のお知らせ〉



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。

～スマイルカフェ～

- 【場所】グランソール奈良
- 【日時】10月22日（水）午後2時～4時
- 【参加費】100円（飲み物・お菓子付き）
- 【申込先】四つ葉のクローバー（☎ 84・2950）



生ごみの減量にご協力ください！

家庭用生ごみ処理機購入の方に 補助金を交付します

ID 0001817

問 環境対策課 (☎ 82・2202 / IP ☎ 88・9078)

家庭用生ごみ処理機または処理容器を購入し、ごみの減量化に取り組まれる方に、予算の範囲内において購入費用の一部を補助します。

この制度は、家庭から出る生ごみを乾燥して量を減らしたり、肥料にすることで、ごみの減量化とごみに対する意識高揚を図ることを目的とします。

※申請受付は、先着順とし予算がなくなり次第終了します。

【補助対象機種】 ※令和7年4月1日以降に購入したものが対象

生ごみ処理機 (乾燥型)	生ごみ処理機 (バイオ式)	生ごみコンポスト容器	生ごみ EM ポカシ容器
かくはんしながら電気で生ごみを加熱し、乾燥させる方式で、臭いが出ないので屋内で使用できます。	保温等により微生物が活動しやすくし、生ごみを分解し堆肥化させます。	庭や畑に置き、土の中の微生物等により生ごみを分解、発酵させ、堆肥化します。	ポカシと呼ばれる微生物により生ごみを分解し、堆肥化させます。

【補助対象者】

- ◆過去5年以内に当補助金の交付を受けていない方
- ◆市税の滞納がない方
- ◆近隣住民、住宅等に迷惑をかけない等の設置場所を確保している方
- ◆処理機等から作られた堆肥の活用を自ら適切に行える方
- ◆処理機の維持管理を自ら行える方

【必要書類】

- 家庭用生ごみ処理機等設置費補助金交付申請書 (様式第1号 (第6条関係))
- 家庭用生ごみ処理機等設置費補助金交付請求書 (様式第3号 (第8条関係))
- 納税等確認承諾書 (様式第4号 (第6条関係))
- 印鑑
- 通帳番号のわかるもの (キャッシュカード・通帳等)
- 購入したレシートまたは領収書

【補助金額】

補助金の額は、消費税を除いた購入金額の2分の1で、限度額があります。

容器の種類	限度額
生ごみ処理機 (電動式または手動式)	1世帯1台まで 30,000円
生ごみコンポスト容器	1世帯2個まで 1個につき3,000円
EM ポカシ容器	1世帯2個まで 1個につき2,000円

【申請先】

- 環境対策課
- 各地域事務所

コンビニ交付サービス 一時停止のお知らせ

ID 0002769

システムメンテナンスにより、マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスが一時停止します。利用者の皆様には何かとご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

【停止日時】 10月10日 (金) 終日
【停止するサービス】 全ての証明書の発行
戸籍証明書の利用登録申請

問 市民課 (☎ 82・2143 / IP ☎ 88・9076)

問 企画課

(☎ 82・1302 / IP ☎ 88・9074)

総務省統計局 (奈良県・宇陀市) では、日本に住む全ての方と世帯を対象とした5年に一度の最も重要な統計調査「国勢調査」を令和7年10月1日現在で実施します。皆さんの自宅へ9月下旬頃に調査員が伺い、調査書類をお配りしています。回答期限は10月8日 (水) までとなっていますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答いただきますようお願いいたします。

令和7年国勢調査
ID 0018558
ご回答のお願い

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)

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「情報をさがす」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

国民年金 付加保険料 申出制度について

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出来ます。

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、すみやかに年金事務所や保険年金課、各地域事務所でお手続きください。

【注意事項】

- ※1次の方は付加年金保険料を納付することができません
- 国民年金保険料の納付を免除されている方(法定免除、全額免除、一部免除、納付猶予、または学生納付特例)
- 国民年金基金に加入している方
- ※2個人型確定拠出年金と付加年金は同時に加入することができません。ただし、個人型確定拠出年金は拠出限度額があります。
- 個人型確定拠出年金の納付額によつては、付加年金保険料と併用できない場合がありますのでご注意ください。
- ※3 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

令和8・9年度競争入札 参加資格審査申請を受付

ID 0019708

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)の受付を行います。申請される方

問 日本年金機構 桜井年金事務所
(☎ 0744・42・0033)
保険年金課
(☎ 82・2672 / IP ☎ 88・9080)

【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

※郵送により受付します。市内業者のみ持参も受付します

問 総務課
(☎ 82・1302 / IP ☎ 88・9068)

【受付期間】
11月4日(火)～28日(金)
(必着)

【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、農林水産物、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

は次の要領で提出してください。
※建設工事関係の登録は、令和8年2月頃受付を行う予定です

マイナンバーカード 休日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
10/4	土	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!



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 100g程度の袋 生物 300g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)		

11月15日(土)に第17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14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)各農産物直売所のいずれかへ直接お持ち込みください。(11月14日のみ受付)
※JA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・3079 / IP ☎88・6060)

第17回 宇陀市農林産物品評会出品者募集

不足額給付金IIのお知らせ
低所得世帯向け給付金および扶養親族等として定額減税対象外になった方への給付金の申請を受付します。

【支給対象者】
令和7年1月1日において宇陀市に住民登録があり、次の①から③の全ての要件を満たす方に對して支給します。

- 令和6年分所得税および令和6年度個人住民税所得割ともに定額減税前税額が0円であり、本人として定額減税の対象である方
- 税法上、「扶養親族」対象外であり、扶養親族等として定額減税の対象外であること
- 次のいずれの世帯主・世帯員にも該当しておらず、低所得者世帯向け給付対象でない方

令和5年度住民税非課税世帯等支援給付金
令和5年度低所得者等支援給付金(住民税均等割のみ課税世帯)
(1世帯10万円)
令和6年度低所得者等支援給付金(令和6年度に新たに非課税・均等割のみの世帯)
10月中に申請を受付します。詳しくは市ホームページの「不足額給付金受給の手続き」をご覧ください。

申請書は市役所給付金室または

問 宇陀市不足額給付金室
(☎96・6065)

は市ホームページからダウンロードできます。

問 宇陀市不足額給付金室
(☎96・6065)

産業・まちづくり
Industry & Community development

農産物直売所「榛原にぎわい市場」指定管理者募集

当施設は、指定管理者制度を活用して管理・運営を行っています。令和8年3月31日で指定期間が満了するにあたり、次期間において、当施設を管理・運営する指定管理者を募集します。

【施設名および位置】
名称：宇陀市農産物直売所「榛原にぎわい市場」(榛原萩原1263番地の6他)

概要：直売所(木造平屋建てスレート葺)
公衆トイレ(木造平屋建てスレート葺)

【指定期間】
令和8年4月1日から令和11年3月31日まで(3年間)

【応募要件等】
応募要件、提出書類、選定方法等の詳細については市ホームページをご覧ください。

問 行政経営課
(☎82・3062 / IP ☎88・9088)

就学時健康診断のお知らせ
ID 0019191

令和8年4月に小学校へ入学されるお子さんを対象に健康診断を実施します。この健診は、お子さんが安心して学校生活を始めるために行う大切な健康診断です。学校での集団生活に備えることを目的に、「学校保健安全法」「同法施行規則」に基づいて、内科、歯科などの健康診断を行い、そこで疾病が見つかった場合には予め治療などをお勧めします。

なお、対象となるご家庭には9月中旬にお知らせ(封書)をお届けしていますが、転入などで届いていない場合はご連絡ください。※感染症対策として、受付時間を分散して案内しています

問 教育総務課
(☎82・3073 / IP ☎88・9259)

実施日	実施場所および就学予定校
10月14日(火)	榛原小学校
10月15日(水)	榛原西小学校
10月20日(月)	大宇陀小学校
11月12日(水)	榛原東小学校
11月13日(木)	菟田野小学校
11月19日(水)	室生小学校

10月の文化会館だより

10月の休館日(7.14.21.28日)
問 文化会館 (☎83・0977)
10月13日(月・祝) 臨時開館
ID 0001046

日	曜日	催し物案内	入場方法	時間	主催者	問い合わせ
3	金	第20回 宇陀市社会福祉大会	無料	開場：午後0時15分 開演：午後1時	宇陀市 宇陀市社会福祉協議会	介護福祉課 ☎82・3675
17	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	追悼式終了後	宇陀市遺族会	
19	日	宇陀教職員組合 映画会『35年目のラブレター』	一般・無料	開場：午後1時 上映会：午後1時30分	宇陀教職員組合	梅本 ☎090・2381・5695

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3日(金)～19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て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。

■令和7年度 第20回 宇陀市美術展覧会
【展示期間】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)
絵画・書芸・写真・彫塑工芸など展示します。
《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》

■「宇陀市制20周年記念事業 宝くじ文化公演」『Mr.マリック 超魔術団』
【日時】11月23日(日) 午後3時～(午後2時30分開場) 【会場】文化会館 かぎろひホール
【入場料】全席指定 一般2,500円(当日3,000円) 高校生以下1,500円(当日2,000円)
※前売りで完売の場合、当日券の販売はありません
※3歳未満は膝上1人まで無料で観覧できます(座席が必要な場合は有料)

※チケット発売 文化会館・中央公民館および各分館・総合体育館・生涯学習課 榛原駅前交流施設 じゆうだテラス

※チケットは9月10日(水)より販売しています
【主催】宇陀市・市教育委員会・奈良県・(一財)自治総合センター
※宝くじの助成により、特別料金となっています。



修学旅行生の受け入れ家庭を募集

国内外の中高生の修学旅行で、田舎暮らし体験として「民家ステイ」を採用している学校が増えています。市内在住の方で、子どもたちを温かく迎えてくださるご家庭を募集しています。



【「大和・飛鳥民家ステイ」とは・・・】

参加者である学生が受け入れ家庭の日常生活の中に入り、家族の一員として、一泊または二泊の短い期間をともに過ごすプログラムです。特別な準備は必要ありません。食事作りや団らんなど、日常の暮らしを分かち合う中で、世代や国籍を超えた温かい心の交流が生まれます。

子どもが好きな方、地域の魅力を伝えたい方は、ぜひ一度お問い合わせください。

お問い合わせ・お申し込み
一般社団法人 大和飛鳥ニューツーリズム (☎0744・54・1525)
問 観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081)

戦没者遺児による慰霊
友好親善事業参加者募集

この事業は、(財)日本遺族会が厚生労働省から補助を受けて実施しています。先の大戦で父親等を亡くされた戦没者の遺児を対象に戦没された旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、その地域の住民との友好親善を図ることを目的としています。

【参加費用】10万円

【実施地域】

フィリピン、ミャンマー

なお、相手国の諸事情等により、日程変更や中止する場合があります。

【申し込み】

奈良県遺族会事務局へ

(☎0742・22・3656)

※実施地域や日程、参加資格等

詳しくは日本遺族会事務局(☎

03・3261・5521) また

は問へ

問 厚生保護課

(☎82・2221 / IP ☎88・9079)

子ども第三の居場所 「宇陀ほっとスペースつどい」

問 こども未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080)

市では、学校や家庭以外に安心して過ごせる“第三の居場所”を提供し、様々な事情を抱える子どもたちを支援しています。

この取り組みは、社会福祉法人大和育成園に運営を委託し、「宇陀ほっとスペースつどい」として育成園の新館で毎週火曜日から土曜日に開設しています。

「宇陀ほっとスペースつどい」では、バランスの良い食事の提供をはじめ、基本的な生活習慣や学習習慣の定着を支援するほか、様々な体験活動の機会を設けています。

現在、小学1年生から中学3年生まで、一日平均10人程度が利用しており、年齢や学年の違いを越えて交流する姿が見られます。

「宇陀ほっとスペースつどい」の利用を希望される方は、問までご相談ください。

クラフト体験



とうもろこし収穫体験



ヤマト運輸見学



※写真を一部加工しています

令和8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
- しらゆり学童保育室 30人

②申し込み

- 11月7日(金)～18日(火)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)

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、様々な事情から保護者と離れて生活する必要がある子どもたちを、家庭に迎え入れて養育する家庭のことです。奈良県では350人を超える子どもが、施設や里親家庭で生活する必要があるため、里親養育の担い手を募集しています。

「里親センターなら」では、子どもたちを取り巻く現状や里親制度についての無料の説明会(里セツ)を毎月開催しています。

「里親」という家族のカタチ、まずは知ることから始めてみませんか？

問 社会福祉法人天理 里親センターなら (☎0743・85・5567)
メール foster-support@welfaretenri.com
ホームページ <https://nara-satooya.com/>



発達の悩みについて語り合いませんか？
申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。

かるがもくらぶ

【日時】10月28日(火)
午前10時～正午
【場所】市役所 2階
213会議室

問 介護福祉課
(☎82・3675 / IP ☎88・9088)



さんとぴあ榛原からの お知らせ

秋の恒例行事 運動会

問 さんとぴあ榛原
(☎85・2525 / IP ☎88・9065)

日中はまだまだ暑い日がありますが、空は高く澄み渡りさわやかな季節となりました。

無理のない範囲での軽い運動や歩行は、利用者さんの運動機能の維持やリハビリの一環として効果的です。今年も楽しい思い出となるような運動会を企画しています。

利用者さんにとっては身体を動かすいい機会であり、またコミュニケーションの活性化、ストレスの発散にもなります。

毎年、職員が考えた独自のルールによる玉入れ、風船割り、ボウリングなどを行い、チームは違ってもお互いに大きな拍手と声援があり、利用者さんにも喜んでいただいています。



▲玉入れの様子

第31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1日(土)
午前11時～午後3時30分

【場所】明日香村中央公民館

【イベント】

- オープニング(新体操・八雲舞)
- メインイベント(タレント・芸人 スマイリーキクチさん「インターネットと人との関わり合い」)

【展示・模擬店・物産店等】

- 啓発パネル等資料展示
- ふわふわドーム
- 輪投げ
- ストラックアウト
- スタンプラリー
- 各市町村、関係団体等からの出店による模擬店・物産展
- 紙芝居

※公共交通機関をご利用ください
※手話通訳・要約筆記有り

【問】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
〒8074227 8719

「うだ産フェスタ2025」
健康チェック!

10月25日(土)・26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、実物のフードモデルを使いチェックすることができます。

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カードで現状の体のゆがみから、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ょ。

保健師による健康相談も同時開催しています!お気軽に相談してください。

【問】保険年金課

☎82・36972 / IP ☎88・90086

宇陀市戦没者並びに消防
殉職者追悼式を開催

【日時】10月17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。

【問】厚生保護課

☎82・22221 / IP ☎88・90079

宇陀市・近畿日本鉄道のコラボ企画
電車 de 宇陀産マルシェ in 大和八木駅

【問】観光課 ☎82・2457 / IP ☎88・9081

宇陀のオススメ品が勢ぞろい!宇陀市観光協会を含む16事業者が出店し、大和八木駅に停車中の電車内の座席を使用して、宇陀産の有機野菜や革製品、薬草を活用した商品、そのほかにも宇陀の特産品の販売や、くじ引きでイロイロなおもちゃが当たる催しもあります。ぜひ皆さんお誘い合わせのうえ、お越しください。



【日時】10月18日(土) 正午～午後3時
【場所】大和八木駅4番ホーム

※電車にご乗車されないお客さんは、大和八木駅改札口前にて、駅係員より入場証(無料)を受け取り、ご入場ください

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

【味噌(みそ)作り教室】 ID 0018358
無添加の味噌を作ってみませんか。

【日時】11月14日(金) ①午前10時30分～ ②午後1時30分～

【場所】榛原分館(榛原総合センター)調理実習室

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】30人 午前の部15人・午後の部15人(*応募多数の場合は抽選)

【材料代】4,700円程度(材料代7kg分)

【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7Lの容器)

【申込期日】10月20日(月)当日消印有効

【申込方法】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

⑥(午前・午後・どちらでも可)のいずれか一つを記入

午前または午後の部どちらか一つのみ受講*午前・午後の両方の受講は不可

【申込先】〒633-2165 宇陀市大宇陀中庄202番地「中央公民館」



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」

10月6日(月)・27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)

日時:10月11日(土)・25日(土)10:30～

場所:中央図書館(おはなしの部屋)

☆うだ産フェスタ2025

図書館が『電子図書館体験』と『リサイクル本』コーナーで参加します!

日時:10月25日(土)・26日(日)

場所:総合体育館内

内容:ホームページにある電子図書館で、電子書籍の使い方などをタブレットで体験していただきます。

休館日 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		

※13日(月)は祝日に当たるため、中央・大宇陀とも休館となります

話題の
新刊!本!

(一般書)「トットあした」
著:黒柳 徹子 出版:新潮社
黒柳徹子さんが、人生の中で出会い、生きる支えにしてきた言葉があります。各界の著名人をはじめ、肩書に関係のない人々も含め、あらゆる人たちから大切に受け取り、励まされてきた『二十四の名言』。本書は、そんなかけがえのない言葉たちで、新たに半生を振り返った待望の長編エッセイです。(中央図書館所蔵)



(児童書)「運命を変えるチャンスはなぜか突然やって来る 直木賞作家・今村翔吾が伝えたいこと」
著:今村 翔吾 出版:岩波書店
回り道しながらチャンスをつかみ、人気の直木賞作家となった今村翔吾さんが、自らの体験に基づいて夢を叶えるためのアドバイスしてくれます。「教えて!今村センセイ!」のQ&Aのやりとりも参考になります。小学生から中高生まで幅広く読んでいただける作品です。(中央図書館所蔵)



中央図書館 ☎82・4749 / IP ☎88・9110
大宇陀図書館 ☎83・0976



毎月19日は、「うだ育児の日」

「手伝ってあげる」ではなく、「一緒にしよう」という気持ち。

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(金)です。
税金は納期限内に納めましょう。

あいさこいさ祭り

～秋の伊勢街道「あかり祭り」～

本年度のろうそく・灯籠にかかわる「あかり祭り」につきましては現在調整中です。墨坂神社お渡し行列、太鼓台担ぎ出しは例年通り行いますのでぜひご参加ください。

【11月2日(日) 宵宮】

- 墨坂神社御渡り行列
- 太鼓台顔見世競演ほか

【11月3日(月) 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】

・駅北新道、榛原駅前、墨坂神社ほか



【問】あかり祭り実行委員会事務局(宇陀商工会 ☎82・2211)

■ 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、掲載しない月も有ります。

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	商工業課	82-5874	88-9075	さんとぴあ 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 (地域調査担当)	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			

■ 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
- ・健幸プラザ
- ・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
- ・あかね台コミュニティーセンター

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
- ・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フローバー

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

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

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



- ・歩行者は選手の通過の直前・直後の横断はできません。
- ・コース内の駐車はできません。
- ・交通規制・迂回については、警備員・誘導員の指示に従ってください。
- ・会場周辺の路上駐車は禁止します。

宇陀市市制20周年記念事業

にじゅうだ -20th UDA- インスタグラムフォトコンテスト

宇陀市市制20周年を記念して、Instagramで気軽に参加できるフォトコンテストを開催します。

未来へ残していきたいと思う、あなたが見つけたとっておきの「宇陀市の魅力」を写真で投稿しましょう！皆さんのご応募を心よりお待ちしております！

■ 応募部門

- ・歩きたくなる道 部門
- ・残したい風景 部門

■ 応募要項

- 応募期間
9月1日(月)～11月30日(日)
- 結果発表
令和8年1月下旬
- 投稿写真について
入選作品は、宇陀市の情報発信などに使用させていただきます。
- 賞品
受賞者には豪華景品を予定しています。



▲ QRコード

■ 応募方法

- ① 宇陀市観光協会公式 Instagram アカウントをフォロー (@uda_city_tourism)
- ② 宇陀市内にある「歩きたくなる道」や「残したい風景」を撮影(※過去に撮影した写真も対象)
- ③ 「写真にまつわるとっておきのエピソード」と「応募する部門名」をコメントに添えて、ハッシュタグ「#にじゅうだフォトコン」をつけて投稿

ID 0019276

問 観光課 (☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081)

重要文化財 片岡家住宅の 現地見学会開催

問文化財課 (☎ 82・3976 / IP ☎ 88・9365)

重要文化財 片岡家住宅は、江戸時代に建てられた貴重な茅葺屋根の住宅であり、当時の生活様式や建築技術を今に伝えています。今回、その歴史的価値を広く知っていただくため、現地見学会を開催します。

【日時】 10月12日(日)午後1時30分～3時30分

受付：午後1時10分～1時30分

【場所】 田原区集会所(大宇陀田原 924-1)

【内容】 ①櫻井 敏雄先生(和歌山県文化財センター理事長)の講演
②重要文化財片岡家住宅の見学

【参加費】 300円(見学料)

【定員】 30人(事前申込制・先着順)

【申し込み方法】 文化財課(☎ 82・3976)までご連絡ください

【申し込み期間】 10月1日(水)～9日(木)まで(土・日除く)



宇陀市観光ボランティアガイドウォーク

隠れ里をめぐる朱の道。

探せ！大根片手に『賢者の石を！』

問観光課 (☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081)

毎年、県観光ボランティアガイド連絡会事業で実施している「観光ボランティアガイドと歩く・なら」を本年も実施します。

今年のコースは、菟田野地域の歴史ある観光スポットを巡ります。

菟田野の自然・歴史・産業を満喫できるツアーです。お土産も用意しています。

【日程】 11月30日(日)

【参加費】 1,500円(保険代、資料代、拝観料含む)

【集合】 奈良カエデの郷ひらら下駐車場 午前8時45分受付開始～9時出発

(バス 近鉄榛原駅午前8時18分発→古市場水分神社バス停8時33分着)

解散 菟田野バス停(午後3時21分予定)

(バス 菟田野バス停：午後3時36分発→榛原駅：3時57分着)

【コース概要】

奈良カエデの郷ひらら下駐車場→ヤマト環境センター→見田・大澤古墳群→宇太水分神社→身代わり地蔵→菟田野アグリマート→常盤御前の隠れ家・井戸→妙香寺→芳野城跡→東郷水銀鉱山跡→神生水銀鉱山跡(概算距離：約9キロ)

【定員】 50人(先着)

【申し込み・問合せ】 宇陀市観光ボランティアガイドの会事務局(観光課内)

【申し込み期間】 10月1日(水)～11月15日(土) ※必着

【申し込み方法】 (☎ 82・2457) インターネット(うだ探訪ナビ) QRコード

FAX：82・8211 mail：s-kankou@city.uda.lg.jp

※電話の場合は、平日午前8時30分～午後5時15分のみ受付



▲申込 QR コード

宇陀松山散策ツアー開催

問文化財課 (☎ 82・3976 / IP ☎ 88・9365)

宇陀松山地区が重要伝統的建造物群保存地区に選定されて20年目を迎えることを記念して、宇陀松山地区についての講演会などを開催します。

【日時】 10月26日(日)午後1時(0時30分受付)～3時30分頃

①講演会、②報告会、③町歩き、町歩き後現地解散

【集合場所】 道の駅宇陀路大宇陀 会議室

【内容】

①「日本の街並みから見た宇陀松山地区の特徴」

全国の日本の伝統的街並みを周辺環境との関連性からいくつか紹介します。その中で、宇陀松山地区にどのような特徴があるのかを説明します。

講師：国立大学法人 奈良女子大学 生活環境学部 住環境学科 専任講師(建築史) 坂井 禎介氏

②「宇陀松山デザインブック報告会」

宇陀松山地区の街並みの特徴をわかりやすく紹介するためのデザインブックを作成しました。その活動と、活動を通して判明した、宇陀松山地区の街並みの外観の特徴を説明します。

報告：国立大学法人 奈良女子大学 建築史研究室

③「宇陀松山町歩き」

講演会、報告会をふまえて実際に宇陀松山地区を歩き、理解を深めます。

ガイド：宇陀市観光ボランティアガイドの会

【募集人数】 定員50人(先着順・事前申込制)

【応募方法】 10月24日(金)までに問までお電話ください



▲QRコード

宇陀松山華灯り開催

問文化財課 (☎ 82・3976 / IP ☎ 88・9365)

宇陀松山華小路とタイアップして、宇陀松山会館にてプロジェクトマップを開催します。さらに、奈良芸術短期大学の学生による作品展を「奈良・町家の芸術祭 はならあと」と同時開催します。



<宇陀松山プロジェクトマップ>

【日時】 10月25日(土)

午後5時(点灯式)～8時

【場所】 宇陀松山会館

<奈良芸術短期大学作品展>

【日時】 10月25日(土)、26日(日)

【場所】 宇陀松山会館、まちなみギャラリー石景庵



▲QRコード



特集

市政ニュース

うだちから

子育て・病院

健康プラザ

お知らせ

掲示板・うだチャン

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]	10月1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8日(水)	室生振興センター		
	10月15日(水)	大宇陀地域事務所		
	10月15日(水)	市役所 (212 会議室)		
人権相談	10月1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15日(水)	市役所 (212 会議室)		
消費生活相談窓口 [予約不要]	10月2日・9日・16日・20日・23日・27日・30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15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21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]	10月22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1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8日(水)	室生振興センター		
	10月15日(水)	大宇陀地域事務所		
	10月27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22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14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8日(水)	市役所 (213 会議室)	9:00~12:00 13:00~15:00	【予約先】 こども未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080) (相談日の2日前の11時までに)
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	
弁護士による福祉 専門相談 [要予約]	10月7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]	10月22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	

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28日(火) 正午~午後4時
(受付は、午後3時30分まで、先着順)
- 【場所】 サンクシティ榛原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雇用などの労働条件
 - 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・0300)
総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9068)



令和8年 宇陀市 二十歳のつどいを開催

【開催日】 令和8年1月11日(日) 午前10時~(受付:午前9時~)

【会場】 文化会館

【対象】 平成17年4月2日~平成18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28日(金)までに問へご連絡ください。
※対象者には11月中に案内状を送付し、出欠確認をwebフォームで行う予定です。

問 生涯学習課 (☎82・3975 / IP ☎88・9364) ID 0016826

会計年度任用職員 (パートタイム) の募集 (障がいのある方も含む)

会計年度任用職員としてパートタイムで勤務していただけの方の登録を募集しています。あらかじめ希望する職種や勤務時間などを登録いただき、必要に応じ、任用担当課が随時選考試験を実施して任用を行います。(登録した場合でも必ず任用されるとは限りません。)
また、障がいのある方を対象とした登録も行っていますので、お問い合わせください。

【登録から任用までの流れ】

- ①希望職種等を記入した申込書を人事課へ提出
- ②任用する必要がある場合、登録された方の中から任用条件に一致する人を抽出し、面接試験などの候補者を決定
- ③担当課から候補者に連絡し、業務内容や勤務条件などを説明
- ④面接試験などを実施、結果を連絡

問 人事課 (☎82・1303 / IP ☎88・9069)

てんいち先生



インターネットの世
界では、人を傷つける
ような心ない言葉や書
き込みを目にすることがあ
ります。
顔が見えない相手だから
と、ひどいことを言っ
たり、うわさを広めたりす
ることは、人権を侵害する
行為であり、決して許され
ることではありません。被
害に遭った人は深く傷つき、
場合によっては日常生活に
まで影響がおよぶこともあ
ります。
こうした問題に対応する
ため、2025年4月に「情
報流通プラットフォーム対
処法」が施行され、大規模
なインターネットのサービ
スを運営している会社には、
違反報告や投稿削除への対
応、運用の透明化が義務づ

められています。
安心して誰もが使えるイ
ンターネット社会をつくる
ために、無関心ではなく、
共に行動していくことが求
められています。

問 人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)

ネット社会での心ない書き込み
どうすればいい?

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



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	○バンビシャス奈良 公開練習 in 宇陀市 ○ツアー・オブ・奈良・まほろば	○宇陀子どもフェスタ2025 ○不動塚1号墳 中間報告展示会	○第20回宇陀市社会福祉大会 ○大阪桐蔭高等学校吹奏楽部コンサート
宇陀市政なう	○マイナ救急 ○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	○服のチカラプロジェクト ○うだしなかよし献立 ○うだ百景 他	○UDA UDA ENGLISH ○うだしなかよし献立 ○うだ百景 他
まちの話題	○古市場納涼夏まつり ～菟田野古市場～ ○第12回楽盆踊り in 宗祐寺～榛原萩原～	○宇陀市文化協会 体験・見学会 ○ほんのりあんどん 宇陀松山夢街道～町 並みライトアップ～	○メンズ貯筋の会 ○輝けうたの!
宇陀の気になる企業			○有限会社 東和技研工業

※「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 ID 0018818
～フラサークル リノ～

【公民館自主グループ☎】

ALOHA 公民館活動自主グループ「フラサークル リノ」です。私たちは、毎月第1、3金曜日、午前10時から11時30分まで榛原分館(榛原総合センター)にて活動をしています。(*変更の場合あり)

メンバーが11人になり、目標にしていた公民館自主グループとして活動しています。明るく元気にハワイアンフラ(フラダンス)を楽しみながら、日本とも関わりの深いハワイの文化を学んでいます。キャリアや年齢にかかわらずチャレンジしたいメンバーの気持ちと日々の積み重ねを大切に活動しています。ご興味をお持ちの方は、お気軽に見学・体験にぜひお越しください。(代表)阪口

☎ 杉尾方 (☎ 090・2069・1229)



動きのまち

令和7年9月1日現在
※()内は前月比

0～9歳	1,103人	60～69歳	4,103人
10～19歳	1,883人	70～79歳	5,463人
20～29歳	1,848人	80～89歳	3,245人
30～39歳	1,632人	90～99歳	901人
40～49歳	2,735人	100歳以上	44人
50～59歳	3,316人		
総数	26,273人 (-9)		
世帯数	12,644世帯 (+20)		

市長のひろい

本日は、5年後の2030年に認知症と軽度認知障害(MCI)の方が1100万人を超えるという推計されています。いま市では市立病院とともに「認知症の不安ゼロのまち宣言」に向けて準備を進めています。このプロジェクトはMCIの場合には運動指導、栄養指導、認知機能訓練、生活習慣病管理によるプログラムで認知機能向上に取り組み、認知症になった場合でも住み慣れた地域で支えあいながら希望をもって暮らしていただけるまちづくりを目指しています。研究機関や企業なども協力して、大きな「安心」へ前進していきます。

金剛一智

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
- 原稿は掲載月の前月1日までに必ず秘書広報情報課まで
- 紙面の都合で掲載できない場合があります
- 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

- バザー開催のご案内(※雨天時は中止)
- バザーを開催します。出店者も募集しています。誰でも気軽に参加いただけます。お家の片付けしませんか?詳しくは☎へ。
- ▶日時 11月23日(日)
午前10時から午後4時
- ▶定員 30人
- ▶場所 榛原にぎわい市場
(榛原萩原 1263-6)
- ☎ 田中方 (☎ 090・5018・4095)

- 「落語と旅のはなしの会」開催における設営ボランティアの募集
- イベントを一緒に支えてくださる設営ボランティアの方を若干名募集します。
- ▶日時 10月18日(土)
午前10時～午後5時

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!

☎ 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

株式会社ナガサワがらす
奈良県知事許可:建築工事業(般-5)第18375号

- ▶日時 12月6日(土)午後6時～10時
7日(日)午前9時～午後5時
午後1時30分開演(午後1時開場)
- ▶場所 榛原総合センター(榛原分館)3階大ホール
- ▶内容 会場設営(椅子・机の準備、受付スペース設置等)、当日の運営補助

- ▶申し込み ☎まで
- ☎ 紀伊半島交流会議 伊勢街道分科会 裏方 (☎ 090・9054・4356)

催し

- 音楽の広場
- クラシック・テレビ&映画テーマ曲・懐かしのポップスを聞き、懐かしい曲を歌います。今回はゲストとして若さあふれるグループAnisic#の演奏とピアノ独奏が加わります。入場無料。
- ▶日時 10月19日(日)
開場:午後0時30分
開演:午後1時
- ▶場所 大和富士ホール
- ▶主催 レインボー宇陀
- ☎ 杉本方 (☎ 090・1244・4371)

- 宇陀華道会 諸流合同いけばな展
- 日頃のお稽古の成果を一人でも多くの方にご覧いただきたいと思えます。ぜひ、おこしく下さい。
- ▶日時 10月25日(土)・26日(日)
25日 午前9時～午後6時
26日 午前9時～午後4時
- ▶場所 榛原総合センター(榛原分館)2階研修室1・2
- ▶料金 無料
- ☎ 西村方 (☎ 090・8755・8375)

- 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。
- ▶日時 10月18日(土)
午前10時～午後5時

- 19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 秋の草花の寄せ植え(材料代500円)
- ※両日午前・午後各5人、計20人
- ☎ 林方 (☎ 090・2104・7807)

その他

- 無料調停相談会
- ▶日時 10月7日(火)
午前10時～午後3時
- ▶場所 奈良県産業会館(大和高田市幸町2番33号)
- ▶内容 金銭貸借・土地建物・交通事故・離婚・相続など
民事・家事の悩み事
- ▶相談員 裁判所民事・家事調停委員
- ▶申し込み 当日会場にて受付
- ※詳細は☎までお問い合わせください
- ☎ 県調停協会葛城・宇陀支部 (☎ 0745・53・1012)

- 「奈良県土地家屋調査士会 不動産表示登記無料相談会」
- ▶日時 11月12日(水)
午後2時～4時
- ▶場所 室生振興センター(室生分館)
- ▶内容 境界問題・表示登記に関する相談会
- ▶相談対応者 土地家屋調査士
- ▶実施方法 対面
- ※完全予約制のため、電話にて☎宛てにご予約ください
- ☎ 奈良県土地家屋調査士会 (☎ 0742・22・5619)

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