



うだ

11

2025 年
(令和 7 年)



特集：日本薬草文化始まりの地 宇陀市・・・2
令和 6 年度宇陀市の決算と財政状況報告・・・6
施設予約システムが生まれ変わります・・・10
高齢者叙勲受章おめでとうございます・・・14

日本薬草文化始まりの地 宇陀市

私たちは植物なしには生きていけません。

植物には抗酸化作用や抗菌・抗ウイルス作用、薬理作用、栄養素の補給など様々な働きがあり、その香りや味わいととも、心と身体のケアに役立てることができます。こうしたエッセンスを秘めた植物は古来「薬草」と呼ばれ、日本各地でその土地の人々や環境と結びつき、大切に受け継がれてきました。

（出典：雑誌『セラピスト』2025年8月号（株式会社BABジャパン））

歴史背景

宇陀市は古代から薬草文化が息づく地として知られ、日本書紀には西暦611年に推古天皇が日本で初めての薬猟りを宇陀市で行ったという記述があります。宇陀市の大字陀には何十軒もの薬問屋が軒を連ね、そこから全国へ薬が広まっていくルートがあったとも言われています。

そういったルーツから大手製薬メーカーの創業者には宇陀市の出身者が多く、全国へ薬を届けた「始まりの地」であると言えます。また、日本最古の民間薬草園「森野旧薬園」も宇陀市にあり、今でも四季折々の薬草を鑑賞できます。 ※諸説あります

大和当帰について

大和当帰はセリ科の多年草。国内では栽培しやすい品種として古くから北海道を中心に栽培される北海当帰が有名でしたが、17世紀中頃から大和地方に野生していたものを大和当帰と呼ぶようになり、現在の市内で栽培される当帰につながっています。

問 商工産業課（☎82・5874 / IP ☎88・9075）

「大和当帰」の魅力



味わい

味わいは香り同様、セリ科植物によく似ており、セロリやパクチーに似た風味があります。大和当帰の葉の天ぷらやお茶、また葉を細かくした粉末を塩と混ぜた当帰塩としての食べ方があります。



成分

ビタミンKやミネラルなど様々な栄養成分が豊富に含まれています。特にビタミンEを豊富に含み、血管や肌・細胞などの老化防止や血行促進などの効果があります。生薬になる根は、「当帰芍薬散」などの漢方に使用され、貧血病や生理不順、婦人の更年期障害などに薬効があるとされています。



香り

セリ科の多年草であり、同じセリ科のセロリのような香りが特徴的です。少量であっても当帰特有の香りを感じられ、サラダなどにアクセントを加えたい場合などに良い働きをします。

生産から商品化までの流れ



消費者の方のもとへ！
入浴剤のほか、お茶や調味料にも



商品化



採取した種を

育苗



※育苗に関わる生駒 登さん

栽培



収穫



加工

乾燥



薬草フェスティバル in うだ

～城下町に薫る、薬草と歴史の物語～

ID 0019877

11月9日(日) 午前10時～午後4時

ワークショップ(文化会館2階)

正午～4時

薬草木でシルクストールを染める
ホソバタイセイ(板藍根)と
キハダ(黄檗)の効能
(定員) 15人 (参加費) 3,000円
(講師) 天野 知津代氏



一期一会の大和七味体験
～五感で楽しむ奈良の薬草と吉野杉～
(定員) 30人 (参加費) 1,500円
(講師) 竹内 智子氏



いつもの食卓に取り入れてみませんか！
～ハーブでお塩づくり ゆず・大和当帰～
(定員) 40人 (参加費) 2,000円
(講師) 山口 武氏



～脳を休め、髪を養う～
薬草ヘアスプレーづくり
(定員) 40人 (参加費) 2,000円
(講師) 西田 奈々氏



宇陀のハーブでほかほか
心と体をときほぐすハーブボール体験
(定員) 12人 (参加費) 1,000円
(講師) 太田 舞子氏



※その他詳細・お申し込みは各QRコードへ

展示・ブース(文化会館)

薬草に関連した商品の販売、試飲、
スタンプラリー抽選会、オーガニック野菜の販売、
観光関連PR、ふるさと納税返礼品の紹介 等

招待市町村

飛騨市(岐阜県) 薬草関連商品の販売
真庭市(岡山県) 展示
島原市(長崎県) 展示

講演(文化会館)

第1部
午前10時45分～11時45分
「奈良県漢方のメッカプロジェクトをふりかえる
～大和当帰はすばらしい～」
講師：三谷 和男氏

第2部
午後1時30分～2時30分
「宇陀・松山の繁栄と未来
～豊臣秀吉・秀長の考えた松山城とその魅力～」
講師：雑賀 耕三郎氏

ガイドツアー(宇陀松山エリア)

集合：文化会館 参加費：1,000円

- ・薬猫ゆかりの地万葉ツアー
(定員) 10人 (時間) 午後1時～3時30分
- ・宇陀松山と薬草ツアー
(定員) 30人 (時間) 午後1時30分～3時45分
- ・葛根堀り体験ツアー
(定員) 10人 (時間) 午後1時～4時
- ・宇陀松山城ツアー
(定員) 20人 (時間) 午前10時～午後0時20分
- ・宇陀松山特産品ツアー
(定員) 10人 (時間) 午後1時～3時55分

※ツアー内容は予告なく変更する
場合があります
お申し込みはQRコードから▶



その他、スタンプラリーや、甲冑体験コーナー、また宇陀松山エリアにてマルシェや座談会、キッチンカー等も開催しています。



【開催場所】文化会館(大宇陀拾生 871) & 宇陀松山エリア

薬草に関わる方々の声



大和当帰栽培を始めたきっかけは「休耕地・耕作放棄地」の活用のためです。元々専業農家ではなかったものの、定年退職後に大和当帰栽培を開始しました。栽培当初は、生育不良により植えた苗が全滅してしまいましたが、2年目以降、原因を追究しながら少しずつ栽培面積を増やし、今では三人の仲間とともに、大和当帰をはじめ数品目の薬草栽培にもチャレンジしています。

名実ともに「薬草のまち宇陀市」になることを願って薬草栽培に取り組んでいます。



生産に関わる萬世 晴康さん



生産に関わる山本 喜次さん

宇陀の歴史ある薬草を広めるため、10年以上前に大和当帰栽培を開始しました。最初は順調にいかなかったものの、試行錯誤を重ね、今では数千本の大和当帰を育てています。大和当帰の栽培は難しく、天候不順や病虫害による苦労が多いものの、大きな葉が多く採れ、立派な根が収穫できた時は喜びもひとしおです。



加工に関わる山口 武さん



宇陀市の薬草協議会の立ち上げメンバーとして、長らく大和当帰を栽培してきました。現在は、「健康なまちづくりに貢献したい」という思いから薬草、健康野菜の栽培、加工事業に取り組んでいます。販路開拓には苦労が絶えませんが、大きな目標を打ち立て、目標達成に向け、多くの改善に着手しました。今ではお客さんから需要が高まり、当帰という存在が認知されてきたと感じ、諦めず継続してきてよかったと思います。



生産に関わる久保田 勝典さん

自分が手をかけ、育てた分の成果がしっかりと返ってくることに栽培の魅力を感じます。栽培を始めた当初は薬草について知らないことも多くありましたが、薬草の良さを知り、自然にあるものが薬になるということを実感し、自身の健康や失われつつある地域の風習などにも関心を持つようになりました。現在は、薬草の良さを多くの方に知ってもらえるようにフィールドワークなどのツアーも行っています。



健全な財政かを判断する指標

借入金の返済により、歳入にどれだけ負荷をかけているか、また、借入金残高が歳入に対して多すぎないかを、2つの比率から判断できます。
※ともに数値が大きくなるほど負担が大きいことを示します

1

実質公債費比率

返済額の負担度合いを示しています。家計に置き換えると、この比率が大きいほどローンの返済に困っていることになります。

令和元年度

14.4%

令和6年度

10.4%

(財政重症警報が出た令和元年度と比較)

2

将来負担比率

負債の規模を示しています。家計に置き換えると、この比率が大きいほど家計が苦しい状況が長く続くことがわかります。

令和元年度

124.7%

令和6年度

77.6%

(財政重症警報が出た令和元年度と比較)



決算額
1億3,193万円

利用者が安心して利用できるよう、榑原斎場において長寿命化を目的とした大規模改修を行いました。令和6年度は主に火葬炉の一部改修、屋上防水、トイレの改修工事を行いました。

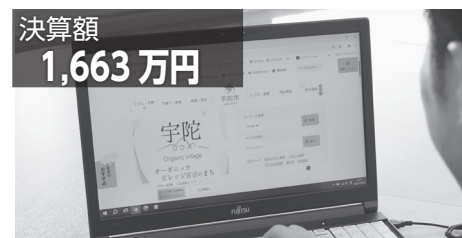
榑原斎場等維持修繕工事



決算額
8,734万円

サクショッピングセンターの空き店舗活用と併せて、健康福祉部の中央保健センター、医療介護あんしんセンターの機能集約を図り、健康づくりや認知症・介護予防・日常生活の困りごとの相談拠点として施設の再編を行いました。

保健福祉施設再編事業



決算額
1,663万円

行政情報や災害情報を住民に漏れなく効果的に届け、住民満足度の向上を目的として、市ホームページの更新を行いました。

ホームページリニューアル事業



決算額
14億6,282万円

市の将来を担う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。令和3年度より事業を開始し、令和6年度に完了しました。

新学校給食センター建設事業
(令和6年度実施分)

決算額
1億2,098万円

施設の利用促進を図るため、新たに自主学習スペースを整備し、大ホールを利用実態に合わせた適正規模への改修を行いました。

榑原総合センター利用促進事業



決算額
3,846万円

市内小中学校の特別教室は未だ空調未設置の教室が残っており、近年の気温上昇によって熱中症の可能性が高くなっているため、空調を設置し児童生徒の学習環境の改善を行いました。

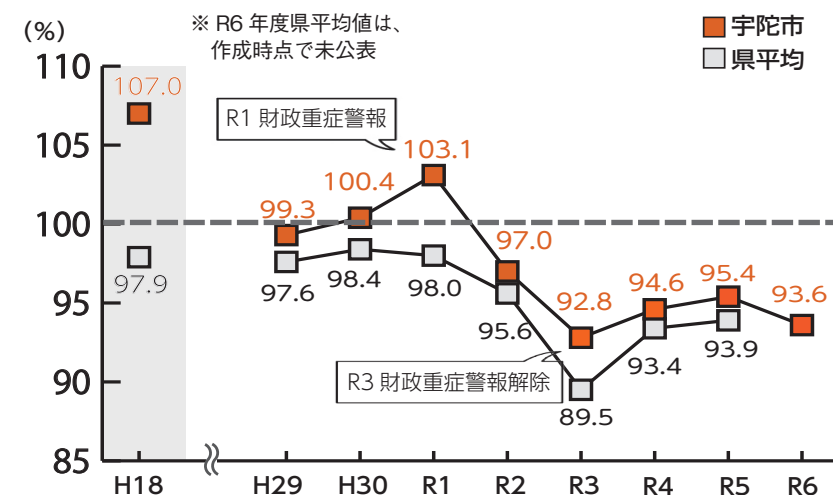
小中学校特別教室空調機器設置事業

令和6年度に取り組んだ主な事業

わが家
宇陀市の家計の状況は？

―宇陀市の令和6年度財政状況―

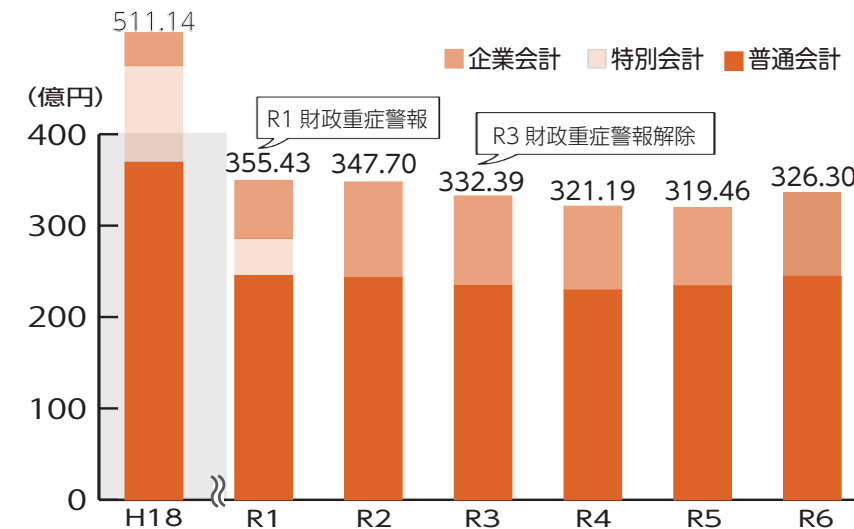
経常収支比率の推移



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。

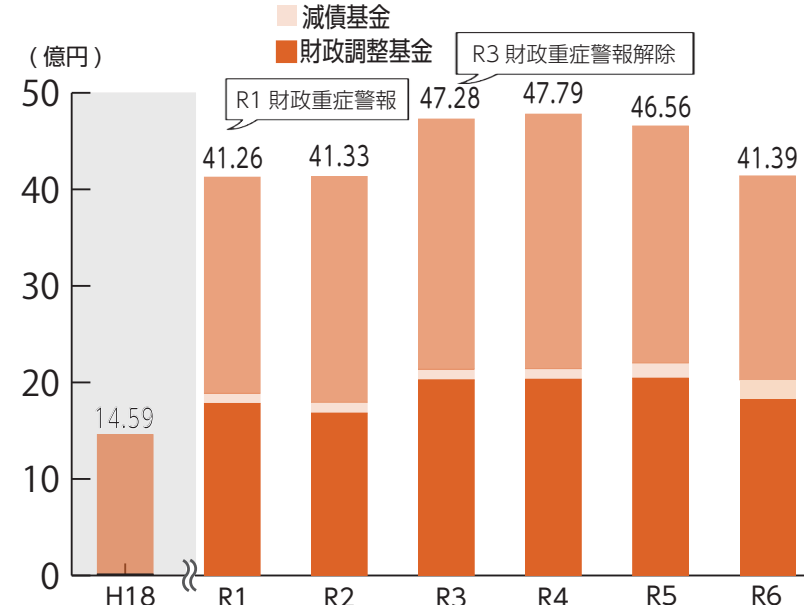
市債残高の推移



令和6年度では学校給食センター建設事業や榑原こども園建設事業などの事業により増加しています。

今後も辺地対策事業債や過疎対策事業債等の交付税措置率の高い有利な起債を優先的に活用し、市の負担を最大限に抑制していきます。

基金残高の推移



普通会計の基金残高は40億円台を維持しています。

市の主な貯金にあたる財政調整基金は、災害等による臨時的な支出の増加や、経済不況等による税収の減少等への備えとして積み立てている基金であり、令和6年度末の残高は18億3,260万円でした。

今後も安定的な財政運営のため、適切な基金管理に努めていきます。

◆スーパーアプリで空き状況の照会や仮予約のできる施設

	施設名	お問い合わせ先	予約システムで可能な手続		予約システムによる仮予約開始日	本予約申請窓口
			空き状況の照会	仮予約		
大字陀	文化会館	83-0977	○	△ かぎろひホール・展示ホールは不可	3 か月前	文化会館
	中央公民館（大字陀分館）	83-0551	○	△ 大ホールは不可	2 か月前	・中央公民館（大字陀分館） ・総合体育館・室内温水プール ・生涯学習課（市役所内）
	大字陀運動場	82-3975	○	○	2 か月前	
	大字陀体育館	82-3975	○	○	2 か月前	
菟田野	菟田野分館	84-3521	○	△ いきいきホールは不可	2 か月前	・菟田野分館 ・総合体育館・室内温水プール ・生涯学習課（市役所内）
	菟田野運動場	82-3975	○	○	2 か月前	
榛原	榛原運動場	82-3975	○	○	2 か月前	・榛原総合センター（榛原分館） ・大和富士ホール ・総合体育館・室内温水プール ・生涯学習課（市役所内）
	内牧運動場	82-3975	○	○	2 か月前	
	榛原体育センター	82-3975	○	○	2 か月前	
	大和富士ホール	82-8135	○	○	2 か月前	
	榛原総合センター（榛原分館）	82-3377	○	○	2 か月前	
	伊那佐体育館	82-3975	○	○	2 か月前	
	総合運動場	82-6561	○	○	2 か月前	・総合体育館・室内温水プール ・生涯学習課（市役所内）
	総合体育館	82-6561	○	○	2 か月前	
	榛原グリーンテニスコート	82-2200	○	○	2 か月前	
	農村環境改善センター「農林会館」	82-3679	○	○	2 か月前	農林課（市役所内）
室生	室生運動場	82-3975	○	○	2 か月前	・室生振興センター（室生分館） ・総合体育館・室内温水プール ・生涯学習課（市役所内）
	室生農林トレーニングセンター	82-3975	○	○	2 か月前	
	室生振興センター（室生分館）	92-2496	○	○	2 か月前	
	室生屋内山村広場「やまなみドーム」	92-2001	○	○	2 か月前	室生地域事務所地域市民課
	室生オートキャンプ場	92-2001	○	○	3 か月前	

○：可 △：一部不可

◆ご注意ください

- いずれの施設も利用日の9日前からはスーパーアプリによる仮予約はできません。直接窓口にお申し込みください。
- 仮予約を行った日を含めて7日以内に本予約をお願いします。
- システム保守などのため、臨時にサービスを停止する場合があります。
- 施設の利用方法や休館日等については、掲載の電話番号にお問い合わせください。
- これまで「施設予約システム」で予約を受け付けていた菟田野農村環境改善センター「農林センター」、基幹集落センター「たかぎふるさと館」、天満台公園、榛原フレンドパーク、榛原ふれあい広場に関してはスーパーアプリの稼働後、窓口での受付のみとなります。
- 12月29日から1月4日までは、終日空き状況の照会のみとなり、仮予約をすることはできません。
（農村環境改善センター「農林会館」、室生オートキャンプ場、室生屋内山村広場（やまなみドーム）は1月3日まで）
※1月3日および4日が閉庁日と被る場合は翌日開庁日から仮予約が可能です

施設予約システムをご利用の皆さんへ

施設予約システムが生まれ変わります

問 秘書広報情報課 ☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083
ID 0002691

新システムの稼働時期については、決まり次第、広報うだ・市ホームページ・SNS・安全安心メールにてお知らせします！

公共施設予約・照会について、現行のシステムから奈良県が運営する情報連携基盤「奈良スーパーアプリ」へ変更されます。
また、「奈良スーパーアプリ」を利用して予約を行う場合には、新たにスーパーアプリのアカウント作成・施設の利用者登録が必要です。

予約に関する問い合わせは、次ページの各施設をお願いします。



利用の流れ

1 利用者登録

- まずアカウントの作成・利用者登録が必要です。利用者登録は任意の1施設にて登録いただければその後別施設での登録は不要です。下記ページに掲載のアドレスから作成・登録をお願いします。
- 登録には氏名・住所がわかる本人確認書類およびメールアドレスが必要です。

2 インターネット
で空き状況の
照会・仮予約

- インターネットにつながるご自宅のパソコンやスマートフォンで、下記ページに掲載のアドレス・QRコードより施設の空き状況の照会や仮予約をしてください。宇陀市の施設については「一般利用」での予約をお願いします。施設の仮予約後、「職員による審査ののち本予約になります」との表示が出ましたら、7日以内に所定の窓口まで本予約申請および利用料金のお支払いにお越しください。



3 窓口で
本予約申請

- 左ページ掲載の窓口にて本予約申請の手続きを行ってください。
※使用料の減免申請および使用料の納付方法については、各本予約申請窓口にお問い合わせください
- 手続き完了後、施設の利用許可書を発行します。
スーパーアプリの予約は仮予約です。仮予約を行った日を含めて7日以内に窓口で本予約申請を行ってください。

4 施設の利用

- 施設の利用許可書をご持参のうえ、施設をご利用ください。

◆奈良スーパーアプリ施設予約 利用者登録先

奈良スーパーアプリ 施設予約ページ	https://nsa.pref.nara.jp/fre/
市ホームページ（施設予約システム）	https://www.city.uda.lg.jp/soshiki/1/2691.html



▲奈良スーパーアプリ施設予約ページ



▲市ホームページ（施設予約システム）

〔国道165号（中和津道路）整備促進協議会〕

要望活動の実施

建設課
(☎82・5638／IP☎88・9005)

当協議会では、昨年度に引き続き、国道165号（中和津道路）の早期の事業化について、8月25日（月）に清水奈良県副知事へ要望書を提出しました。

要望には、名張市長、橿原市副市長、桜井市副市長が出席し、国道165号（中和津道路）の重要性を訴えました。11月下旬には、三重県副知事への提出も予定しています。

多くの課題解消が求められる国道165号（中和津道路）は、沿線地域の経済活性化、観光振興、まちづくり、医療拠点へのアクセスなど持続可能な発展のために欠かせない道路であるため、引き続き、早期事業化に向けて、関係機関と連携し、取り組んでいきます。



＜C.BRAVE＞第55回全日本

中学校バレーボール選手権大会出場！

生涯学習課
(☎82・3975／IP☎88・9364)

市内の女子中学生が中心のバレーボールチーム「V・C・BRAVE」が8月17日（日）～20日（水）に長崎県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。奈良県から女子中学生チームの全国大会出場は15年ぶりです。

チームには、菟田野中学校から小島佑菜さん、田川春陽さん、岸本愛瑠さん、中尾結奈さん、佐々木海李依さん、岡本碧月さん、那須野日愛さん、榛原中学校から小西穂乃香さん、大宇陀中学校から森田涼和さんが所属されています。

結果は、予選グループ敗退でしたが、創部3年目にして全国大会へ出場することができました。現在は、2年連続の全国大会出場を目指して、日々練習に励んでいます。今後の更なる活躍を応援しています。



宇陀市グラウンド・ゴルフ協会会員全国大会出場！

生涯学習課
(☎82・3975／IP☎88・9364)

宇陀市グラウンド・ゴルフ協会の会員である、百軒史良さん、藤本泰次さん、東谷益男さんが、全国大会への出場報告を行うため、9月30日（火）に表敬訪問されました。

百軒さんは、10月18日（土）～21日（火）に岐阜県で開催される「ねりんピック岐阜2025グラウンド・ゴルフ交流大会」に出場されます。

藤本さん、東谷さんは、10月30日（木）～31日（金）に山口県で開催される「第38回全国グラウンド・ゴルフ交歓山口県大会」に出場されます。

3人は、全国大会への意気込みやグラウンド・ゴルフの楽しさを話してくれました。

皆さん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。



第58回近畿高等学校ユース陸上競技対校選手権大会

3位入賞！

生涯学習課
(☎82・3975／IP☎88・9364)

市内在住の高谷昭伍選手（宇陀高校2年生）が、9月19日（金）～21日（日）に和歌山県紀三井寺公園陸上競技場で開催された「第58回近畿高等学校ユース陸上競技対校選手権大会」に出場し、やり投げの部で見事、第3位に入賞しました。

本大会では、第一投から力強い投げを見せ、56 m 31 cmを記録。試合を優位に進め、安定したパフォーマンスで堂々と3位入賞を果たしました。

近畿から集まったたくさんの選手の中で輝かしい成績を収め、市内の期待を背負う存在となりました。

高谷選手は「次の目標は大台である60 mを投げることです。そして来年の県インターハイで優勝し、全国インターハイでも入賞を果たしたい」と力強い抱負を語ってくれました。今後も宇陀高校での練習に励み、更なる飛躍を遂げてくれることを期待しています。

皆さんの温かいご声援をよろしくお願いします。



高齢者叙勲

受章おめでとう ございます

問 秘書広報情報課
(☎82・3912 / IP ☎88・9083)

旭日双光章



中井 喜代文さん
(元室生村議会議員)

中井さん(室生小原)は、昭和51年2月の室生村議会議員の当選から12年間という長きにわたって議会議員として地方自治の発展に貢献されました。

在職中は、副議長や各委員会の委員長など要職に就き冷静な判断力と的確な決断力を持って議会と室生村行政の大きな牽引力となりました。「皆様のおかげでこのような章をいただきました」と語られました。

瑞宝双光章



窪田 吉造さん
(元小学校長)

窪田さん(大宇陀田原)は、会社を退職後通信教育で資格を取得し、その後34年と長きにわたって教員として勤められました。教員生活の最後には校長として勤められ、より広い視野で子どもたちの成長のために尽力されました。

また、教員退職後、田原区長、民生委員として務められるほか、地域の教育にも寄与されました。

第54回シニア県展 「写真の部」入賞

問 介護福祉課
(☎82・3675 / IP ☎88・9088)

高齢者の社会参加と、生きがいづくり推進のため、第54回シニア県展が大和高田市文化会館で開催され、「写真の部」において、市在住の方が入賞されました。

今後ますますの活躍を期待しています。

【受賞者】

【佳作】 藤本 昌宏さん



第20回宇陀市 社会福祉大会開催

問 介護福祉課
(☎82・3675 / IP ☎88・9088)

文化会館において、「社会福祉大会」を開催し、約350人が参加されました。大会では、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式を行い、また「いきいき百歳体操」の紹介の後、参加された方々は「大衆演劇やまと座・劇団鳳凰座」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

薄本 はるみ(榛原)、池田 恵子(大宇陀)、岸本 准子(大宇陀)、牧野 美代子(榛原)、張 百合子(榛原)、出口 文代(菟田野)、森脇 美恵子(菟田野)、吉田 玲子(榛原)

■自立更生者

寺澤 純子(菟田野)

■社会福祉関係者および関係団体等

上戸 壽子(大宇陀)、巽 敦子(大宇陀)、吉岡 清(榛原)、窪田 康一(室生) 藤村 孝代(菟田野)、吉川 佳世子(榛原)、西浦 靖明(榛原)、松岡 公輝(榛原)、三毛 槇栄(菟田野)



奈良クラブと

包括連携協定を締結

問 政策推進課

(☎82・3910 / IP ☎88・9094)

市は、サッカーJ3リーグに所属する株式会社奈良クラブと9月27日(土)、包括連携に関する協定を締結しました。

この協定は、宇陀市と奈良クラブが相互に連携し、スポーツ、健康、教育、観光、広報など、様々な分野において活動の充実を図るとともに、地域連携を積極的に推進し、地域社会の発展に寄与することを目的とするものです。

市では、「ウエルネスシティ宇陀市」の実現に向けて、官民が連携しながら



【連携事項】

- ① スポーツの振興に関すること
- ② 健康づくりに関すること
- ③ 青少年の健全育成に関すること
- ④ シティプロモーションに関すること
- ⑤ 観光、産業分野等における地域貢献活動、地域の活性化に関すること
- ⑥ 市民に対するチームのPRに関すること
- ⑦ その他、前条の目的を実現するために必要と認められること

病院



左手首を右手の親指と4指の指先ではさみ【脈をはかるしぐさ】

医師



両手で四角い建物の輪郭を描く



右手の親指を立て、胸前に置く【人】

看護師



左手首を右手の親指と4指の指先ではさみ



指先を前に向け、手のひらを向き合わせた両手を交互に上下し【世話】



指文字「シ」を左胸にあてる

11月22日(土)に「宇陀市立病院まつり」が開催されます。医療に関する手話を覚えましょう。



第64回

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 歴史の講座開催

宇陀松山まち協

9月21日(日)、宇陀松山会館にて
「城下町から商家町へ！地割の復原に
よる元禄期の宇陀松山の姿」と題し
た歴史講座を開催しました。講師は
奈良大学の土平博教授にお願いしま
した。

宇陀松山は、城下町から商家町へ
と変容した稀有な事例であり、地割
の復原を通じてその歴史の変遷を明
らかにすることができます。土平教
授は、町名や地図の復原などの調査
研究をもとに、元禄期の宇陀松山の
姿について詳しく解説されました。



▲説明する土平教授



▲歴史について学ぶ皆さん

2 菟田野で農業体験

菟田野まち協

実りの秋が訪れた10月に、当まち
協では、農業体験の事業を実施しま
した。

10月4日(土)は、市内外の方を
対象にした「稲刈り&収穫体験」で
す。今年は12組37人の方に参加いた
だきました。まず、刈り取った稲を
束ねる紐「サンバイコ」作りにチャ
レンジ。ベテランスタッフの指導で
皆さん見る間に上達していきまし
た。続いて、雨が時折降る中で、サ
ツマイモ掘り、落花生の収穫です。
「サツマイモは、茎が大きくなった
ものなんですよ！」との説明に、皆
さん驚いていました。最後は、雨水
が溜まった田んぼでの稲刈り体験。



▲サンバイコ作りは初めて！



▲稲刈りってたいへん！！

ぬかるんだ足元で作業ができるか心
配でしたが、皆さん全身泥だらけ
になりながらニコニコ顔。お土産の
お米やサツマイモを大事に抱えて、
大満足で会場を後にされました。
10月7日(火)は、菟田野小学校
の5年生を対象にした稲刈り体験で
す。5月にみんなが手で植えた小さ
な苗は、5か月が過ぎ、稲穂が垂れ
て大きく育ちました。さあ、初めて
の稲刈り作業です。慣れない手つき
で株をつかんで鎌を入れます。ほと
んど児童が、稲刈りは初めてで、
こうやって普段食べているお米が作
られていることに驚いていました。
この日も、田んぼはぬかるんでいま
したが、時間が経つのを忘れて稲刈
りに夢中になっていました。この日
に刈り取った稲は、精米して小学校
の家庭科の時間で試食するそうです。

3 長寿をお祝い

向測地区まち協

三本松まち協

9月15日(月・祝)三本松まち協、
向測地区まち協では、それぞれ敬老
式典を開催しました。

三本松地区では、対象者の約半数



▲お祝いしている様子

にあたる78人の方々にご参加いた
きました。式典は、物故者への黙
や新会員の紹介、米寿祝いの贈呈、
来賓祝辞が行われた後、地元グル
ブやまち協所属のサロンの計4団体
の演目が披露され、短い時間では
ありましたが、皆さんに楽しんで
いただきました。

一方、向測地区でも、対象者97人
のうち約半数にあたる44人の方々
にご参加いただきました。三本松ま
ち協と同様に、式典は物故者への黙
から始まり、新会員の紹介、実行委
員会長式辞、来賓祝辞、そして記念
品の贈呈、新招待者代表謝辞が行
われ、その後の余興では一昨年好評



▲落語を聞き大笑い！

向測地区でも高齢化が進み、「祝
われる人も祝う側」と事業負担が大
きいことから今回で祝典が最後とな
りました。次世代への継続は日々難
しいことですが、形を変えて残せる
ものは残していきたいです。



アオツツラフジ

菊山野で木に絡まって伸びている蔓
性の植物の中に、広卵形ないし卵円形
の葉で、裏表ともに細かい毛を密生す
し厚みを感じる葉を付けた植物があり
ます。

これがアオツツラフジで、葉の表面が
つるつるで光沢を有するものもありま
す。夏に黄白色の花を咲かせた後、今は、
青紫く黒色の果実となっています。果実
に米麹やイースト菌などを混ぜて発酵さ

せると、ブドウ酒のようにおいしい酒に
することが出来ます。

アオツツラフジの根に近い部分の太
い茎や、根を秋から冬に採集して乾燥させ
たものは木防己といい、一日10〜15g煎
じて服用するか、煎じ液を湯船に入れて
入浴すれば、鎮痛、利尿剤となり、関節
炎、神経痛、リウマチ、中風、脳溢血、
浮腫、膀胱炎、水腫、淋病、皮膚病の一
つ癰腫、喘息に効果があります。



※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)は、
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 商工産業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075

宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

診療科名変更のご案内

市立病院では、10月より婦人科を「産婦人科」と名称変更させていただいています。
今後は、婦人科の診療に加えて、産前産後の妊婦の方の健康管理などを総合的にサポートする医療の提供を目指していきます。詳しくは、産婦人科にご相談ください。
※当面の間は妊娠初期（12週未満）の方の診察に限らせていただきます。分娩についても対応いたしかねますので、ご理解をお願いします。

《診察医師名：永井 景》

～ ペインクリニック外来からのお知らせ ～

当外来は、10月から完全予約制となりました。
初めての方や久しぶりに受診をお考えの方は、事前予約が必要となりましたので、当院総合受付までお問い合わせください。なお、ペインクリニック外来は毎週火曜日です。

お問い合わせ先
窓口：総合受付（平日：午前9時から午後5時）
電話：0745-82-0381（平日：正午から午後5時）

※病院または診療所からの御紹介の場合は、当院地域連携課（☎ 0745-85-1201）までお問い合わせください

宇陀市立病院

病院まつり

11月22日（土）

午前10時～午後3時

詳しくは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】 各回、午後2時～3時

① 12月3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：骨粗鬆症外来・日常生活の注意について【看護師】

② 12月17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（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

■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）

■糖尿病教室（申し込み不要・参加費無料）

糖尿病の診断から治療、合併症などについて5回シリーズで説明する、糖尿病教室を開催しています。患者さんやご家族だけでなく、糖尿病について知りたい方はどなたでも参加していただけますのでお気軽にお越しください。

【日時】 各回、午後2時～3時

① 11月21日（金）糖尿病について

② 11月28日（金）糖尿病の治療：食事療法

【場所】 北館 2階 栄養指導室

■腎臓病教室（申し込み不要・参加費無料）

【日時】

第3回 11月14日（金）午後2時～3時

1. 正しいカリウム制限をしよう

2. 慢性腎臓病の検査について

【場所】 北館 5階 図書室



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

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、行きたいけど一人でお子さんを連れてくるのが大変だと感じている方等、パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんも一緒に大歓迎。

【日時】 11月15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

子育て講座「寄せ植え」

※申込必要

地域のお花屋さんに教えていただきながら寄せ植えを体験しませんか。お部屋が少し華やかになりますよ。

【日時】 11月25日（火）
午前10時～11時（受付：9時45分）

【対象】 市内在住の就園前の乳幼児がいる保護者（3歳以上は参加可）

【講師】 吉岡いけ花店 吉岡 秀幸先生

【定員】 15組

【材料費】 500円

【持ち物】 軍手、水筒、タオル、持ち帰り用手提げ袋や段ボール箱等

【申込】 11月4日（火）～14日（金）

【その他】 託児あり（事前申し込み必要）

子育て支援センターお知らせ

☎ 84・9925（菟田野松井473の1）

「パパ座談会」をします

※申込不要

子育て中のお父さん、一緒におしゃべりしませんか？ お父さんのつながりと交流の場を広げるきっかけの一つになることを願って開催します。その間、お子さんとママはプレイルームで遊んでいてね。普段お忙しい方、育児休業中の方も「はじめまして」から始めてみませんか。

【日時】 11月15日（土）
午前10時～11時

【対象】 市内在住の就学前の乳幼児のお父さん



♪ みんなで楽しく子育てしませんか♪

ID 000019

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

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

月	火	水	木	金
3 文化の日	4	5 つどいのひろば (大宇陀体育館和室) 保健師相談日	6 英語で遊ぼう	7 0歳児親子教室
10	11	12 つどいのひろば (室生こども園)	13 おはなしのあに	14 15 1歳児親子教室 支援センターであそぼう 「パパ座談会」
17 2歳児親子教室	18	19 つどいのひろば (大和富士ホール)	20	21
24 振替休日	25 子育て講座 「寄せ植え」	26 つどいのひろば (椿原総合センター)	27	28

📖 → 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	25日（火）	令和7年10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	19 日（水）	令和 7 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 7 年 1 月生まれの児		
1 歳 6 か月児健康診査	27 日（木）	令和 6 年 4 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 9 ～ 10 月生まれの児		
3 歳児健康診査		令和 4 年 5 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〉

11月8日はいい歯の日
～8020達成者を表彰しました～

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9月16日（火）に開催しました。今年度は、榛原在住の志水 博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」というものです。

志水さんは、「自分の歯は31本あり、会社へ勤めている頃から、定期的に歯科医院を受診し、ちりめんじゃこ等のカルシウムを意識して摂るようにしていた。また、1日2～3回歯をみがき、歯間ブラシ等の補助清掃用具を使用し、就寝前の歯みがきは8分位かけて丁寧にみがいている」と歯の健康の秘訣を語られました。



志水 博さん

◎今月のがん予防推進員（けんしんすすめ隊）の声を紹介します。

早期発見の大切さを実感しました。定期的に検診を受けることは大切です。



けんしんすすめ隊さん

11月19日（水）は
『世界COPDデー』

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこ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。

保健センターでは、個別の禁煙サポートや市内禁煙支援医療機関等のご紹介を行っています。禁煙に興味がある方は、保健センターまでお問い合わせください。

11月は糖尿病予防月間です

11月14日（金）は世界糖尿病デーです。そして世界糖尿病デーのある11月は糖尿病予防月間です。糖尿病は初期には自覚症状がほとんどありません。そのため、食事、運動などの生活習慣の見直しに加えて健診受診による定期的なチェックが大切です。市では国民健康保険被保険者（35～74歳）を対象に無料で健康診査を行っています。

健康診査を希望される方は保健センターまでご連絡ください。

検診専用ダイヤル：（☎82・2030）

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
＊レシピ＊

かぶのサムゲタン（学校給食センターメニュー）

【材料】（2人分）

鶏もも肉…140g、かぶ…100g、白ねぎ…30g、にんじん…20g、かぶ（葉）…8g、米…20g、酒…大さじ1、塩…少々、こしょう…少々、おろししょうが…2g、おろしにんにく…2g、ごま油…小さじ1、水…300cc

【作り方】

- 1 鶏肉は一口大の大きさに切る。かぶは皮をむき、1/6程度のくし形に切る。白ねぎは1cm幅の小口切り、にんじんは太めの千切り、かぶの葉は5mm幅に切る。
- 2 米は洗っておく。



かぶのサムゲタン

- 3 鍋に鶏肉、酒、塩、こしょう、おろししょうが、おろしにんにく、水を入れて煮る。沸騰したらあくを取る。
- 4 にんじん、白ねぎを加えてさらに煮る。
- 5 野菜がやわらかくなれば、米とかぶを加える。
- 6 最後にかぶの葉を入れて、仕上げにごま油を回し入れる。

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〉

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

世界アルツハイマー月間報告

世界アルツハイマー月間にあわせて、オレンジガーデニングプロジェクトや養成講座を開催し、市内4か所で認知症に関する展示を行いました。これからも「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指し、認知症予防方法の普及・啓発に取り組んでいきます。



オレンジガーデニングプロジェクト

9月5日（金）に昨年キッズサポーター養成講座を開催した榛原西小学校にて、同校環境掲示委員会の子どもたちと宇陀高校専攻科介護福祉科の生徒、宇陀市キャラバン・メイトにより、認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色のマリーゴールドの苗植えを行い、市内のJAや警察、市役所等に設置しました。



認知症サポーター養成講座

9月25日（木）にうだ健幸プラザにて認知症サポーター養成講座を開催し、20の方が受講されました。講座では、認知症やその症状と対応方法、予防方法、宇陀市の認知症の取り組みなどについて学びました。



〈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。お気軽にご参加ください。

体験版

～オレンジカフェ～

【場所】 榛原サンクシティ1階 イベント広場
（時計台の下付近）

【日時】 11月24日（月・祝）午後1時～3時

※申し込み・参加費は不要です。問い合わせは問へ

「気になっていたけど参加したことがなかった」
「どんなカフェか気になる」 など

立ち寄りだけでも大歓迎！
お気軽にご参加ください！

～やまびこカフェ～

【場所】 デイサービスセンター やまびこ

【日時】 11月29日（土）午後1時30分～3時30分

【参加費】 100円（飲み物・お菓子付き）

【申込先】 （☎84・9800）

～ラガールカフェ～

【場所】 グループホームラガール

【日時】 11月30日（日）午後2時30分～4時

【参加費】 100円（飲み物・お菓子付き）

【申込先】 （☎83・0088）

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

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できま
※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

国民年金保険料は全額が
社会保険料控除の対象

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、日本年金機構から下記のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」

が対象者宛てに送られますので、お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。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」はe・Taxで利用できる電子版の交付も行っており、郵送よりも早く受け取ることができます。

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受

	対象者	送付方法	送付時期
①	令和7年1月1日から令和7年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方	電子送付	令和7年10月中旬から下旬
		郵送	令和7年10月下旬から11月上旬
②	令和7年10月1日から令和7年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方（①の対象者は除きます）	電子送付	令和8年1月下旬
		郵送	令和8年2月上旬

け取ることができます。（電子送付希望の登録を行うと、登録後は書面の郵送が停止されます）

なお、ご家族の国民年金保険料を納められた場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご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。

問 日本年金機構 桜井年金事務所
0744・42・0033
保険年金課
82・3672／IP 88・9086

令和7年度犯罪被害者
支援奈良県民のつどい

【日時】 11月28日（金）

午後0時30分開場（受付開始）
1時開演

【場所】 奈良公園バスターミナル
レクチャーホール（奈良市登大路町76番地 奈良県庁東側）

【プログラム】 ウェルカムコンサート（奈良県警察音楽隊）

第一部…開会式典

第二部…特別講演

○演題…性犯罪被害者の今
～被害から20年経って～

講師…性犯罪被害者A子氏（匿名）

問 奈良県人権施策課
0742・27・8716

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）

■ 11月の夜間窓口

日	曜日	場 所	時 間
11/13	木	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！

令和8・9年度競争入札参
加資格審査申請を受付中

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。）

※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

【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

【受付期間】

11月4日（火）～28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

宇陀市榛原下井足17番地の3
総務課

問 総務課

82・1302／IP 88・9066（82・1302／IP 88・9066）

生命のメッセージ展

【日時】 11月10日（月）

午前11時～午後3時

【場所】 イオンモール高の原店
2階 平安コート

問 奈良県人権施策課
0742・27・8716

新基準原動機付自転車
の登録について

原付一種について、11月から新たな排出ガス規制が適用され、現行車両の生産が10月末で終了となります。そのため、4月1日から総排気量125cc以下の二輪車で、最高出力が4.0kW以下に制御した新基準の原動機付自転車（原付免許で運転できるようになっています）

新基準原付の軽自動車税（種別割）の税率は年額2千円で、ナンバープレートは現行の50cc以下と同様白色となります。

新基準原付を登録する場合は、従来の要件に加えて「最高出力」の要件を満たすことが必要です。譲渡（販売）証明書の型式番号等で確認させていただきますので、登録の際は必要書類のご準備をよろしくお願いいたします。

問 税務課

82・1306／IP 88・9072（82・1306／IP 88・9072）

【秋季火災予防運動】

11月9日（日）～15日（土）

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」（全国統一防火標語）

○住宅防火いのちを守る10のポイント

～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、 unnecessary プラグは抜く。

～6つの対策～

1. 火災の発生を防ぐために、ストープやこんろ等は安全装置のついた機器を使用する。
2. 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
3. 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは防災品を使用する。
4. 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
5. お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
6. 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

問 奈良県広域消防組合 宇陀消防署 予防課（82・0745・82・3199）





問 農林課
(☎ 82・3679 / IP ☎ 88・9090)

【日時】 11月15日(土)
午前9時～午後3時
※即売会は午後2時より
【場所】 うだ・アニマルパーク

当日は、自由に展示をご覧いただき秋の実りを感じて、地域の魅力を再発見してください。即売会は最高の品々を購入できるチャンスです。ご家族やお友達とぜひお立ち寄りください。

地域の農林家が心をこめて育てた一品を一堂に集めた「農林産物品評会」を開催します。新鮮な野菜や普段なかなか目にすることのない品々がずらりと並びます。

第17回 宇陀市農林産物品評会&即売会

Industry & Community development
産業・まちづくり

市の地場産業である毛皮革製品の展示即売会

第44回奈良県毛皮革フェア
in うだの

【日時】

11月29日(土)・30日(日)
29日：午前10時～午後5時
30日：午前10時～午後4時

【場所】 菟田野産業振興センター
【内容】 展示即売会、模擬店、子ども向けイベント、毛皮革相談コーナー
29日：オークション(午後2時～)、毛皮革製品大抽選会
30日：チャリティーオークション(午後2時～)

問 商工業課

(☎ 82・5074 / IP ☎ 88・9075)

自慢の特産品販売!!
ふるさと物産展開催

桜井市・宇陀市・曽爾村・御杖村の更なるつながり・活性化を図り、地域資源の活用と住民同士の交流・連携強化を目指し、圏域の4市村の特産品の販売会を行い、更に圏域外にも広くPRをするきっかけの場です。

【日時】 11月16日(日)

午前10時30分～午後3時30分
【場所】 室生寺境内

【内容】 桜井市・宇陀市・曽爾村・御杖村)の物産販売

問 桜井市・宇陀市広域連合

(☎ 0744・47・7077)

Education, culture & sports
教育・文化・スポーツ

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、子どもを真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。また、子どもへの理解を深めたい方にもおすすめです。

【日時】 11月21日(金)

午後1時30分～(受付：1時～)

【会場】 うだ健康プラザ 会議室
(サンクシティ棟 2階)

【対象者】 活動立ち上げを検討している団体や個人、活動中の団体

【参加費】 無料

【申し込み】 11月14日(金)までに問へ

問 いちも未来課

(☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)



▲奈良こども食堂ネットワーク

「第21回市町村対抗子ども駅伝大会」 参加選手募集



令和8年3月7日(土)に、「第21回市町村対抗子ども駅伝大会」が橿原運動公園にて開催されます。宇陀市も例年この大会に向け参加希望者を募り、12月から毎週土日・祝日で練習会を実施し、1月の選考会で代表選手【男子4人・女子4人】を選考して大会に出場しています。

走るのが好きな方・苦手な方どなたでも参加できますので、他校の選手との出会いや交流・思い出の1つに、ぜひご参加ください。

【対象者】 市内小学校 5・6年生

【練習会・練習時間】 12月から大会日までの毎週土日・祝日・午前10時～正午(初日のみ午前9時30分から開催)

【練習場所】 総合運動場(雨天時：総合体育館またはピロティ)

【大会日】 令和8年3月7日(土) 【大会場所】 橿原運動公園

【申し込み期間】 11月1日(土)～20日(木)

【申し込み方法】 ① URL またはQRコードからアクセス

URL : <https://logoform.jp/form/bG5b/1228835>

② 総合体育館にて申込書記入

問 総合体育館 (☎ 82・6561 / IP ☎ 82・0511)



▲ QRコード

11月の文化会館だより

11月の休館日(4.11.18.25日)

問 文化会館 (☎ 83・0977)

ID 0001046

11月3日(月・祝)・24日(月・祝) 臨時開館

かぎろひホールの催し

日	曜日	催し物案内	入場方法	時間	主催者	問い合わせ
9	日	薬草フェスティバル in うだ ～城下町に薫る、薬草と歴史の物語～	一般・無料	開場：午前10時～ 開演：午前10時30分～	宇陀市 宇陀市薬草協議会	商工産業課 ☎ 82・5874
23	日	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』	前売 一般 2,500円 (当日 3,000円) 高校生以下 1,500円 (当日 2,000円)	開場：午後2時30分 開演：午後3時	文化会館	宇陀市文化会館 ☎ 83・0977
30	日	第20回 宇陀市文化協会文化祭	一般・無料	開場：午前9時30分～ 開演：午前10時～	宇陀市文化協会	宇陀市文化協会 会長 岸田方 ☎ 090・8374・4545

展示ホールの催し

■令和7年度 第20回 宇陀市美術展覧会

絵画・書芸・写真・彫塑工芸など展示

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3日(月・祝)まで 午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)

「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
橿原駅前交流施設 じゅうだテラス

【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。



宇陀市男女共同参画集会を開催します

問 人権推進課 (☎ 82・2147 / IP ☎ 88・9077)

男女がお互い尊重し、思いやりながら、自分らしく生きられる社会の実現を目指すため、男女共同参画集会を開催します。

結婚観や家族のカタチは、時代とともに大きく変化しています。家族のカタチや在り方は、どのように変わってきているのでしょうか。「家族社会学」という観点から、「家族の今とこれから」について、一緒に学んでみませんか。皆さん、ぜひご参加ください。



【演題】 (仮) 変わりゆく結婚観と家族のカタチ

【講師】 立命館大学産業社会学部教授 筒井 淳也さん

【日時】 12月6日(土) 午後1時30分～(開場：午後1時)

【場所】 宇陀市人権交流センター (菟田野古市場 1401-1)

【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 未定

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】 11月17日(月)
午前10時～午後4時

【場所】 市役所 3階 312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

【申し込み】 11月13日(木)まで

【問】 介護福祉課
(☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

かるがもクラブ

お子さんの発達の悩みについて語り合いませんか? 保護者同士のつながる場として開催しています。申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。

【日時】 11月25日(火)

【場所】 市役所 2階 213会議室

【時間】 午前10時～正午(都合の良い時間でご参加ください)

【問】 介護福祉課
(☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

『人工肛門、人工膀胱を持つ方(オストメイトの方)への個別相談会』を開催

オストメイトの方で、悩みを抱えている方を対象に個別相談会を開催しています。

①【日時】 11月18日(火)
午前9時～正午

【場所】 奈良市ボランティアインフォメーション 1階会議室1-3, 1-4

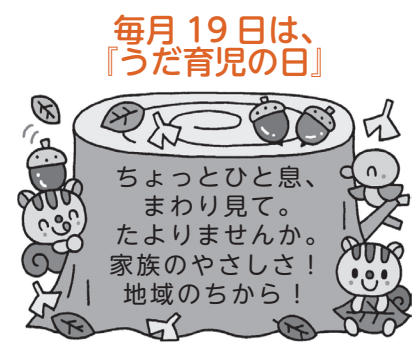
②【日時】 11月22日(土)
午前9時～正午

【場所】 奈良県社会福祉総合センター2階ボランティアルーム

【相談対象者】 専門看護師、支部役員、ストーマ装具業者

【相談料】 無料(申込不要)

【問】 日本オストミー協会奈良県支部 川崎方
(☎ 090・21105032)



オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

【問】 こども未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)

189 (いちはやく) 気づいてあげて そのサイン

あなたのまわりのお子さんにこんなサインはありませんか?

- ☐ いつも子どもの泣き声や保護者の怒鳴り声がある。
 - ☐ 不自然な傷や打撲の跡がある。
 - ☐ 衣服やからだがいいつも汚れている。
 - ☐ 夜遅くまで一人で家の外にいる。
- 児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。



地域の児童相談所につながります

保護者のみなさん、こんな悩みありませんか?

- ☐ しつけがうまくいかなくて、子どもにイライラしてしまう。
- ☐ 子どもの困った行動に振り回される。色々試したけど、うまくいかない。

一人で困りごとを抱え込まず、どんな小さなことでも、【問】にご相談ください。
窓口での相談のほか、電話、メール(kodomo@city.uda.lg.jp)や訪問による相談も受け付けています。

宇陀市障害者地域自立支援協議会から講演会のお知らせ

【問】 介護福祉課 (☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088) 参加費無料・申し込み不要・手話通訳あり

子ども支援部会主催

「当事者・保護者・支援者の視点からより深く発達障がいを考える」

3つの立場を経験している笹森さんが発達障がいへの理解、支援、関わり方を、それぞれの視点からわかりやすくお話しされます。支援の引き出しを増やしてみませんか?

【日時】 11月29日(土)
午後2時～4時(質疑応答 30分含む)

【場所】 市役所 大会議室

【講師】 笹森 理恵さん(スクールソーシャルワーカー・神戸市ピアカウンセラー)

【その他】 託児あり。希望者は11月20日(木)までに【問】へ



笹森 理恵さん

自立支援協議会基調講演

「私は車イスに乗っているただそれだけのこと」

大学の部活の試合中に事故で頸椎を骨折し、車椅子生活になられた中村さんの自身の経験をもとに、心理学の観点から当事者目線のお話をさせていただきます。

【日時】 12月13日(土)
午後2時～4時(質疑応答 30分含む)

【場所】 市役所 大会議室

【講師】 中村 珍晴さん(心理学者)
スポーツ心理学・健康心理学・ポジティブ心理学



中村 珍晴さん



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・9065)

秋の深まりとともに 心温まるひとときを

11月になると紅葉が美しく色づき、秋の風情がますます深まってきます。

当施設では、利用者さんと一緒にハロウィンや紅葉など手作りの秋飾りなどを作り、季節を感じるひとときを過ごしています。

【秋の味覚を楽しむ食事】

秋は食べ物の美味しさが際立つ季節です。栗、さつまいも、かぼちゃ等、秋ならではの食材を使ったメニューを用意して利用者さんの健康を考えながら、季節の味覚を楽しんでいただける食事をお届けします。

【冬に向けた準備のご案内】

肌寒さが増してきた11月は、冬に向けた準備期間でもあります。当施設では、暖房設備の点検や冬用の衣類の準備、感染症予防対策を整えています。

また、インフルエンザ予防接種や手洗いの推奨など、寒い季節を快適に過ごしていただくための準備を進めていきます。



手話は大切な言語

9月23日は「手話言語の国際デー」です。当日は、世界各地で世界ろう連盟のロゴの色である「世界平和」を表す青色のライトアップを行っており、市においても、榛原駅前教育の塔をブルーにライトアップしました。

また、国際ろう者週間（9月の最後の一週間）中には、市役所ふるさとテラスにおいて、手話関連の展示と手話のミニ講座を開催しました。聴覚障害者協会と市内のサークルメンバーの皆さんが来場者に簡単なあいさつなどの手話を教えてくださり、有意義な時間を過ごすことができました。



問 介護福祉課
(☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

ソーシャル アントレプレナーシップ 学び合いブートキャンプ 合宿型研修の開催

市が進める宇陀エストニアプロジェクトにおいて、市内の子どもに留学等交流を通じてエストニアのソーシャル アントレプレナーシップを学ぶ取り組みを行ってきましたが、この度、大人を対象としたソーシャルアントレプレナーシップを学ぶ合宿型の1泊2日の研修を実施します。ご興味のある方は、ぜひ、ご参加ください。

- 【日程】12月6日（土）午後1時～7日（日）午後3時
- 【場所】類農園 奈良農場 V U T A I（榛原下井足79-1）
- 【定員】先着 20 人程度 【会費】6,000 円（食費）
- 【対象】市内在住で在勤または在学の方
- 【内容】・ソーシャル アントレプレナーシップを学ぶ
・地元でのフィールドワーク
・課題認識、解決提案型ワークショップ
※ソーシャル アントレプレナーシップとは地域課題を見つけ、自ら対策を考え、仲間と行動に移す考え方
- 【申し込み】11月20日（木）まで

問 政策推進課
(☎ 82・3910 / IP ☎ 88・9094)



図書館からのお知らせ

- ★すくすくひろば おはなし会（0～3歳）
「絵本の読み聞かせやわらべ歌で体あそび」
11月10日（月）・17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）
11月8日（土）・22日（土）10：30～
場所：中央図書館（おはなしの部屋）

- ☆『図書館フェスティバル in うだ』今回は、ボランティア団体のライブ、笑福亭松枝さんの落語（市制 20 周年記念）、谷口 智則さんの絵本ライブ！
日時：11月29日（土）30日（日）
12月6日（土）
場所：榛原総合センター（1 階：図書館 / 3 階：ホール）
内容：詳しくは広報うだ 11 月号折込みチラシ、図書館ホームページをご覧ください。
（30 日の催事は、事前申し込み【※ 11 月 1 日（土）～】が必要）

休館日 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	
※							

※ 3 日（月）は祝日に当たるため、中央・大宇陀とも休館とします
※ 23 日（日）は祝日ですが、中央・大宇陀とも特別に開館します



QR 図 書 館 お 知 ら せ
コ ー ド

話題の 新刊本！

（一般書）
「強盗から詐欺までシニアのための防犯対策読本」
監修：松丸 俊彦 出版：ブティック社
近年、急増する高齢者を狙った犯罪に遭わないために、どのような犯罪があるのか、また、普段からどのようなことに気をつけていたらよいのかについて詳しく説明されています。防犯のチェックリストもついていますので、ご自身やご家族と一緒に今一度、確認してみたいかがでしょうか？（大宇陀図書館所蔵）



（児童書）
「10代からのプログラミング教室」
著：矢沢 久雄 出版：河出書房新社
プログラミングが必修になり早数年。日々刻々と変化するコンピュータの世界に沿って改変されたプログラミングの本が入りました。今の子どもたちが、学んでいるプログラミングをわかりやすく解説しています。この本を読んで、現代のプログラミングの世界をのぞいてみませんか？（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)

第5回 架け橋 交流・講演会の開催

～ ハンセン病問題をともに学び、真の人間回復を実現しよう ～

問 人権推進課 (☎ 82・2147 / IP ☎ 88・9077 / FAX 82・7234)

ハンセン病問題を終わったことにしないために、私たちにできること、やらなければならないことは、まだまだたくさんあります。人間の尊厳を求め続け、差別のない「佳き日」に向かって闘い続けるハンセン病回復者の方々と当事者家族の皆さんとの「出会い・交流」を通して、私たちが今できることを真摯に学び合う場として本事業を開催します。

- 【期 日】12月14日（日） 全体会・分科会（第1・第2・第3各会場）
（受付：午後0時30分 開会：1時 終了：4時（予定））
- 【会 場】宇陀市人権交流センター（菟田野古市場 1401-1）(☎ 84-9179)
- 【同時開催】作品展・企画展 宇陀市人権交流センター（1 階 研修室・談話コーナー）
- 【開場時間】12月11日（木）・12日（金） 午前9時～午後8時
13日（土） 午前9時～午後5時 14日（日） 午前9時～正午
- 【主 催】宇陀市人権教育推進協議会・架け橋 長島・奈良を結ぶ会
- 【後 援】奈良県・奈良県議会・奈良県教育委員会・宇陀市・市議会・市教育委員会ほか
県ならびに市関係機関・団体
- 【参加申し込み】問へ

Event&Others
イベント・その他

人事異動を行いました

《10月1日付人事異動》

- 課長補佐級 室生地域事務所
地域市民課長補佐 佐々岡 定光
▼人権推進課 大宇陀人権交流センター所長補佐 川村 泰代
■一般 税務課 中野 成美
▼保険年金課 西田 棕

問 人事課

(☎ 82・1303 / IP ☎ 88・9069)

日本遺産「女人高野」 ガイドと一緒に楽しむ レーウオーキング

- 【日時】11月22日（土）
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（特別料金）、山上公園観覧料410円、保険料は自己負担
- 【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
- 【申込先】問へ
- 問 観光課
(☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081)

市職員の軽装勤務を 通年で行います

地球温暖化防止、エネルギー使用の削減を目指し、11月1日より市職員の軽装勤務を通年で行います。気温や冷暖房の状況などを踏まえて、ポロシャツ、セーター、カーディガンなどを着用し、ノーネクタイ、ノージャケットで執務する場合があります。
○式典への出席など、社会通念上必要と判断される場面以外のノーネクタイ、ノージャケットの通年実施

問 人事課

(☎ 82・1303 / IP ☎ 88・9069)

阿騎野ふるさと夏まつり アンケートのお願い



▲ QRコード

問 阿騎野ふるさと夏まつり実行委員会
宇陀松山会館内 (☎ 88・9253)

税 金
国民健康保険税(第5期)
その他市税の
納期限は

12月1日(月)です。
税金は納期限内に納めましょう。



宇陀オーガニックビレッジフェス 2025 を開催します

問 農林課 オーガニックビレッジ推進室 (☎ 82・3679 / IP ☎ 88・9090)

全国初の「オーガニックビレッジ宣言」から3年、日本一の先進地域を目指して、令和7年度より新たにオーガニックビレッジ推進室が設立されました。新たな体制で、今年も第3回目となる宇陀オーガニックビレッジフェス 2025 を開催します。開催場所「奈良カエデの郷ひらら」にてオーガニックに関する授業を3つ行います。全授業終了後は主催農家と参加者の皆さんによる交流会を予定しています。また、宇陀産野菜や加工品を販売するマルシェも同時に開催しますので、ぜひご来場ください。

○宇陀オーガニックビレッジフェス 2025

【開始日時】 11月22日(土) 午前10時～午後4時

【場所】 奈良カエデの郷ひらら

【参加費】 無料

【イベント内容】

・～「みんなで考える農と食」カレッジ～(シンポジウム)

【開催場所】 校舎2階講堂

【時間】 1限目 午前10時30分～11時50分 2限目 午後0時50分～1時50分
3限目 午後2時～3時20分 交流会 午後3時20分～4時

・さんとこマルシェ

【開催場所】 晴れ：ひらら駐車場 雨天：校舎1階保健室

【時間】 午前10時30分～午後2時



▲宇陀オーガニックビレッジホームページ

～女人高野室生寺 紅葉まつり 2025～ 『紅葉ライトアップ』を開催!

問 観光課 (☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081)

日本有数の文化的価値を保有し、2020年には日本遺産として認定され、全国から注目を浴びている室生寺。美しい紅葉の期間にあわせて、室生寺境内でのライトアップを行うとともに、記念品や願掛け短冊などの拝観特典を用意。加えて、Instagramフォトコンテストも同時開催し、若年層を含めた県内外の多くの方に対し、自然と伝統が佇む室生地区の魅力を伝えます。

【開催日時】 11月の土・日・祝日 計12日間 午後5時～8時(最終受付:7時30分)

【入山料】 大人600円 小人400円 ※五重塔まで、諸堂拝観は不可

【場所】 女人高野 室生寺境内(室生78)

【臨時バス】 ライトアップ開催日のみの運行

室生口大野駅発 午後5時、6時05分

室生寺発 午後5時45分、6時30分、8時



令和7年度

近畿高校駅伝交通規制のお知らせ

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

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

みなさんの応援
よろしくお願いします!!

第32回

菟田野人権フェスティバル開催

(テーマ) 笑顔を広げよう思いやりの輪 ～たくさんの優しさをつなげて～

菟田野人権フェスティバルは、様々な催しや展示等を通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まちづくりを目指し開催します。

【開会行事】 11月8日(土) 【受付開始】 午前10時30分～

【開催場所】 宇陀市人権交流センター 駐車場

○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 ○菟田野中学校吹奏楽部の演奏

○初瀬太鼓麟風隊(子ども太鼓)の演奏 ○フラダンスサークル「クワイ」

○手話サークル「うだ」と人権交流センター手話講座の皆さんによる手話うた

○琉球國祭り太鼓奈良支部の演奏 ○フォーティーズの演奏

○和太鼓「響」の演奏 ○お楽しみ抽選会

○バザー販売 (うどん・たこやき・やきそば・パン・やきいも・チキンナゲット・フランクフルト・みたらし・陶芸作品など)

【展示期間】 11月8日(土)～16日(日)(午前9時～午後4時)

※9日(日)・16日(日)は、臨時開館します

【展示会場】 宇陀市人権交流センター 2階・3階各会議室

※11月8日(土)開会日当日は、センター駐車場が利用できませんので、臨時駐車場【高野銘木株式会社】をご利用ください

問 第32回菟田野人権フェスティバル実行委員会 宇陀市人権交流センター
(☎ 84・9179 / IP ☎ 88・9179)



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5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)
	11月12日(水)	室生振興センター		
	11月17日(月)	大宇陀人権交流センター		
	11月19日(水)	市役所 (213 会議室)		
人権相談	11月12日(水)	室生振興センター	9:00～12:00	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
	11月17日(月)	大宇陀人権交流センター		
消費生活相談窓口 【予約不要】	11月6日・10日・13日・17日・20日・27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19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18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】	11月26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5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)
	11月12日(水)	室生振興センター		
	11月17日(月)	大宇陀人権交流センター		
	11月26日(水)	榛原総合センター		
若者自立のための 無料相談【要予約】	11月26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11日(火)	市役所 (213 会議室)	13:00～16:00	【予約先】 奈良弁護士会 (☎0742・22・2035) (相談日の2週間前より受付)
生活困窮者 自立相談支援窓口 巡回職業相談 【要予約】	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)
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】	11月6日(木)	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】	11月19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◇

◆商品が届かない！連絡も取れない！

今日、通販サイトを見て注文し、代金を支払ったのに商品が届かない、連絡も取れなくなった…などの相談が多く寄せられています。

EC サイト（ネットショップ）は、【特商法の標記】代表者氏名・住所・電話番号等々の事業者情報の記載が必要です。購入前によく調べてから、最低限このよ

悪質通販サイトにご用心◆

うな表記があるかどうか、確認しましょう。また、悪質通販サイト情報は「越境消費者センター」で提供されています。少しでも怪しいと感じたら利用はやめましょう。

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 大相撲宇陀場所チケット販売

ID 0018886 問 企画課 (☎82・1362 / IP ☎88・9074)

市制 20 周年を迎えるにあたり、12 月 15 日(月)に大相撲宇陀場所を開催します。開催に伴い、現在チケットの販売を行っています。

【販売場所】総合体育館（窓口受付のみ）（休館日を除く午前 9 時～午後 4 時 30 分）
チケットぴあなどの各プレイガイド
大相撲巡業チケット事務局（午前 10 時～午後 5 時）☎0570-05-3366
※総合体育館では実際の座席表を見ながら購入していただけます。

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です。本場所さながらの熱い取り組みはもちろん、巡業でしか見られない演目も繰り広げられます。
この機会に、ぜひお越しください！
詳しくは QR コードより市ホームページをご覧ください。
また、折込チラシ、広報うだ 9 月号でもご覧いただけます。



▲市ホームページ

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！

暴力はいかなる理由であっても、どんな間柄であっても、許される行為ではありません。

この運動をきっかけに、一人ひとりが「女性に対する暴力」について考えてみましょう。

問 人権推進課
(☎82・2147/IP ☎88・9077)

てんいち先生



放課後、暗くなった公園で一人で遊んでいるお子さんを見たことはありませんか？
「あれ？どうしたのかな」「もう遅い時間なのに、家に帰らなくて大丈夫かな」「そう感じたことがある方もいるかもしれません。
でも、「もし違ったらどうしよう」「自分には関係ないかも」と、声をかけるのをためらってしまうこともありますよね。誰かのサインに気づいても、どうしていいかわからないのは、よくあることです。
そんなとき、あなたができることがあります。それが、全国共通の児童相談所虐待対応ダイヤル「189」

（いちはやく）に電話することです。虐待かも？と思ったら、誰でも無料で電話できる番号です。
もし、「虐待じゃなかったらどうしよう…」と心配になっても、あなたの「気になる」という気持ちがある、その子を守ることが大切になります。
子育ては、家庭だけでなく、地域や社会全体で支え合うものです。あなたの小さな「気づき」と「行動」が、誰かの命を守るにつながります。
11月は「児童虐待防止推進月間」です。この機会に、自分たちができることを改めて考えてみましょう。



みんなで子どもたちを守ろう！

問 人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)

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



令和7年10月1日現在
※（ ）内は前月比

0～9歳	1,103人	60～69歳	4,091人
10～19歳	1,878人	70～79歳	5,473人
20～29歳	1,837人	80～89歳	3,213人
30～39歳	1,623人	90～99歳	921人
40～49歳	2,730人	100歳以上	42人
50～59歳	3,315人		
総数	26,226人（-47）		
世帯数	12,624世帯（-20）		



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	○重要文化財 片岡家住宅の現地見学会 ○電車 de 宇陀産マルシェ in 大和八木駅	○うだ元気プロジェクト ○うだ産フェスタ	○宇陀松山散策ツアー ○ちびっ子ボリスによる金融機関訪問
宇陀市政なう	○0歳からのお口育て ○野菜たっぷりクッキング ○服のカプロジェクト ○うだしなかよし献立 他	○0歳からのお口育て ○うだしなかよし献立 ○うだ百景 他	○0歳からのお口育て ○UDA UDA ENGLISH ○うだしなかよし献立 ○うだ百景 他
まちの話題	○こども食堂「榛原スマイルこども食堂」 ○秋の里山ピクニック～室生下田口～	○第2回 宇陀市美術人協会展 ○うたの魅力発見体験ツアー「稲刈り＆収穫体験」	○おもちゃ病院とおもちゃ作り ○神明神社秋祭り～室生深野～
宇陀の気になる企業			○株式会社 隼都

※「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。



奈良県では、令和8年4月から、教員の指導による休日の中学校部活動を廃止します。それを受けて市では昨年度から、「宇陀市部活動地域移行」の実証事業を始めました。

陸上競技・剣道・卓球の3種目でスタートしたのですが、今年9月には、その3種目に、ウエイトリフティング・自転車競技の2種目の募集も追加し、計5種目について休日の地域クラブ活動を実施します。種目は順次増やしていく予定です。

見学会も実施していますので、お気軽にお越しください。（市ホームページよりお申し込みいただけます。）



QRコード

生涯学習課（☎ 82・3975／IP ☎ 88・9364）

市長のひとこと



うだ産フェスタへのご協力ありがとうございました。そして今月は、近畿高校駅伝競走大会が開催されます。今年から3年間、2府4県の男子・女子各40校の若者が秋の宇陀路を駆け抜けます。開催に尽力いただいた関係者の皆さん、地域の皆さんに感謝申し上げます。市民の皆さんは、沿道で熱い声援をお願いします。いよいよ12月には大相撲宇陀場所です。さて今月号では令和6年度の財政状況について報告をしました。6年前の「財政重症警報」からは脱却しましたが、これからも厳しい財政運営が求められます。今の市民生活の向上を第一に、持続可能な未来へ続くまちづくりへ行財政改革に取り組んでいきます。

金剛一智



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

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

募集

■第二回「森と音楽」

「地球市民になろう」をテーマに世界中からミュージシャンが集結、森と音楽フェスを開催します。フードマーケットも開催。（申込不要）

▶日時 11月1日（土）
午前11時～午後6時

▶場所 陽月の森（大宇陀大東466）
▶参加費 1000円（小学生以下無料）

問 ヤンソン方（☎ 080・4769・7099）

■小学生向け科学教室

身近な薬草のしられざる世界の体験
見て・さわって・混ぜて！薬草実験 ～ウコン編～（参加費は無料）

▶日時 11月2日（日）
午後1時30分～3時

▶会場 報恩寺（大宇陀大東45）

住まいのリフォーム
お任せください！

リフォーム
ローン低金利
ご提供！
株式会社ナガサワばらす
奈良県知事許可：建築工事業（般-5）第18375号

▶対象 小学1～6年生
（1・2年生は要保護者同伴）
▶定員 20人（先着順）
▶申込先 <https://forms.gle/npMtg2i6qPNXEwp69>

問 奈の音 前方
（☎ 080・2331・0752）

QRコード

■大宇陀グラウンドゴルフ 体験者募集
笑顔になれる。交流できる。健康になれる。年齢性別問わず、誰でも楽しめます。まずは、一度体験してみてください。（用具はこちらで準備）

▶定例会 心の森グラウンドゴルフ場
毎週土曜日午後1時～
大宇陀運動場
毎週水曜日午後1時～

▶対象 市在住の方、年齢性別問わず

問 大宇陀グラウンドゴルフ協会
吉岡方（☎ 090・2380・1071）

■健康体操教室体験会（一般・シニア）
体が硬い、足が痛い、運動不足を日頃から生活する中で感じませんか？みんなで楽しく体を動かしましょう！

▶日時 11月7日（金）
午前10時30分～11時30分

▶場所 フレンドパークミーティングルーム

▶持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装

問 澤田方（☎ 090・1442・8432）

催し

■竹工芸教室「竹愛会」作品展のご案内
竹工芸に取り組んでいます。ぜひ竹組の魅力をお楽しみください。抽選にて、20数点の進呈品も用意しています。（料金は無料）

▶日時 11月1日（土）～16日（日）
午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで。3日（日）、4日（火）、11日（火）は閉館

▶場所 榛原総合センター 2階

問 民谷方（☎ 0745・83・0008）

■硬式テニス 講習会・交流会

▶日時 11月9日（日）
午前9時30分～午後4時

▶場所 大宇陀ふれあい交流ドーム

▶内容 屋敷コーチによるゲーム形式での指導および交流会

▶持ち物 硬式テニスラケット、テニスシューズ

▶申込先 問 へ（申込超過の際はキャンセル待ち）

問 宇陀市テニス協会 岩崎方
（☎ 090・2044・1287）

■ひとり親家庭の親子と会員との集い

▶対象 市内在住のひとり親家庭の保護者とお子さん（お孫さん）

▶日時 11月16日（日）
午前10時～正午

▶場所 室生振興センター 研修室

▶内容 手作りクラフトとランチ（ランチは用意します）

▶参加費 大人300円
子ども（高校生以下）無料

▶持ち物 マジック

▶締め切り 11月10日（月）

問 事務局 岸田方
（☎ 090・8375・4545）

■榛原にぎわい市場秋祭り

フリーマーケット、屋台、海の釣り堀あります。ぜひお越しください。

▶日時 11月23日（日）
午前10時～午後3時

▶場所 榛原にぎわい市場 ヤマトナ、ヤマタ水産駐車場

※駐車場に限りがあります

問 高谷方（☎ 070・8484・1831）

社会福祉法人 心境荘苑
地域密着型特別養護老人ホーム

あじさいの家



只今 入所希望 受付中！

お気軽にお問い合わせください。

☎ 0745-82-5101

e-mail
sinkyou-1967-ajisai@ninus.ocn.ne.jp

今日の
Pick Up



長寿のお祝い



老人の日・高齢者保健福祉月間に入った9月30日(火)、今年度百歳を迎えられた方々を祝うため、市内の施設を市長が訪問し、お祝いの言葉とともに、記念品を贈りお祝いしました。

また、米寿を迎えられた方々には、記念品をお贈りしました。

今年度、市内で24人の方々が百歳を、260人の方々が米寿を迎えられます。



宇陀子どもフェスタ 2025



9月7日(日)、総合体育館で「宇陀子どもフェスタ 2025」が開催され、約1300人が来場しました。多くのスタッフや宇陀高校生の協力のもと、紙ひこうき大会やミニ電車「ひのとり」など、体育館内外のブースで賑わいました。「つながれ心!ひろがれ笑顔!」のスローガンの通り、遊びや創作体験を通して大人も子どもも笑顔あふれる楽しい1日となりました。



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。