

# うだ



市の花  
すずらん



市の木  
ひのき



市の鳥  
うぐいす



10th UDA CITY MARATHON

特集

## 走ろう宇陀！ふれあう心！

～宇陀シティマラソン 第10回記念大会～

2017 136号

平成29年

CONTENTS

特集 走ろう宇陀！ふれあう心！	2
市政トピックス	6
うだちから	10
まちのわだい	12
みんなで子育て	14
宇陀市立病院・ウエルネス	16
保健センター・お知らせ	18
みんなの掲示板	28
うだチャン11ch	31

特 集

# 走ろう宇陀！ふれあう心！

～宇陀シティマラソン 第10回記念大会～

## 3月12日開催！



### ■マラソン参加者集計

	市内	県内	県外	合計
1回	312	469	278	1,059
2回	398	724	449	1,571
3回	414	730	512	1,656
4回	368	801	530	1,699
5回	453	721	524	1,698
6回	516	706	546	1,768
7回	496	754	537	1,787
8回	517	739	537	1,793
9回	524	754	489	1,767
10回	572	705	552	1,829

誰もが健康で幸せと思えるまち「健幸都市ウェルネスシティ宇陀市」、また「高原の文化都市 四季の風薫る宇陀市」を象徴する催しであるこの宇陀シティマラソン。平成20年3月の開催から数えて今年無事に第10回を迎えることとなりました。

毎年紙面で掲載しているシティマラソンですが、今回は特にイベントに係わる方の思いや参加者の声から大会の様子をお知らせします。

問 生涯学習課 (☎ 82・3975 / IP ☎ 88・9364)



※当日の様子は、市 Face book のアルバムでも紹介しています。

3km 中学生以上の部スタートの様子

特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん



宇陀シティマラソン実行委員会  
総務委員長 高見 喬宏さん

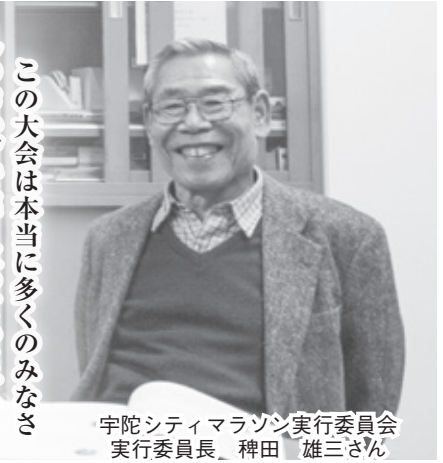
みなさんにとって、この大会が「今日は良かったなあ」って思える1日であってほしい。

## 私たちにとっての 宇陀シティマラソン

高見（以下、高）

今回は、記念大会を機に、これまでお世話になったことへのお礼の意味で、地域の方々に感謝状を贈らせていただきました。そこで改めて、多くの方々のご協力のもとで成り立っていることを実感しました。

本大会のコンセプトは「誰もが気軽に参加でき、楽しめる住民の手づくりの大会」。運営にあたっては、8月頃から会議を重ね、準備には相当の時間がかかります。私自身も学生時代から旧榛原町のマラソン大会に出場してきましたが、早40年経ち、今このように参画できていることを感慨深く思います。



宇陀シティマラソン実行委員会  
実行委員長 稗田 雄三さん

この大会は本当に多くのみなさんのおかげで成り立っています。明日の担い手を育てるためにも続けてほしい。

第10回を迎えた本大会。今回は、これまで市民主体のスポーツ振興活動として、大会運営を牽引してこられたお2人からお話をお聞きしました。

——これまでを振り返って…

稗田（以下、稗） 本当に関係者のみなさんの協力のおかげで開催できています。

私は大会を通して、みなさんに様々な立場で、走ることや触れ合うこと、サポートすること、応援することなど、いろいろなことを体験して、何かを感じてもらいたいと思っています。ありがたいことに、年々参加者が増えてきています。みなさんに感謝ですね。

——大会を実施する側として感じる魅力は？

稗…会場での賑わいづくりをはじめ、沿道の応援など、関係者のみなさんによる温かいおもてなしの気持ちがあるランナーの方にも伝わっているようです。

また、そんな雰囲気の中、いろんな楽しみ方ができるアットホームな大会だとも思います。おかげで、本大会の評判は高く、感謝しています。

高…コースについても、10kmの部になると後半かなりしんどいコースとなりますが、山間を駆け抜ける景観や地元の方々による給水所での応援は、ランナーにとっても思い出に残るそうです。

——過去で特に印象に残った大会は？

稗…中止となった第4回目。平成23年3月、あの東日本大震災の年ですね。当時、私はスタッフとして参加していましたが、前日まで準備を進める中で、開催すべきかどうか、みんなですいぶん悩んだことを覚えています。

検討の結果、前日に急きょ中止を決定し、すぐさま1500名を超える全参加者に中止の連絡と参加費を義援金とする旨のお願いをしました。すると大半の方から温かい激励と承諾の言葉をいただき、感動しましたね。

——これまでの苦労や課題は？

高…やはりコース設定ですね。交通規制や安全性、競技性、何より走って楽しいコースを考えると現実的に困難が多いです。でも、これまでどんな困難があってもみなさんに助けていただいているのがとても大きいですね。

安全対策やもてなしの部分でも、400名を超えるボランティアスタッフの方々の助けなしではできません。

稗…課題は運営側の後継者の育成です。誰もが気軽に係られるような、参加することが誇りに思えるような「質」を高めることが大事です。様々な人に対して、何か得るものがある場にしたいたいと思っています。

——これからの展望は？

稗…今の教育では「体験して学ぶ」とが大事だと言われています。特に子どもたちには、このような機会を通していろんなことを学んでもらいたいと思っています。

いろんな方がいろんな場面で協力してくれています。この気持ちで宇陀市の未来につながればと思います。

高…この大会で一番大事にしたいのはファミリーの部であり、この大会の原点です。人生の中で家族と一緒に手を繋いで走ることができるのは、ほんの限られた期間だけです。だから、この機会を通して思い出を作ってほしいです。

また、これからも地域の方々に「やって良かった」と思ってもらえる大会であって欲しいと思います。



▲安全性が高いため、職員も安心して対応しています。本大会は、消防非常時や急ぎの対応が求められる場合があります。

# みんなにとっての シティマラソン



選手宣誓した上田泰寛さん、寛翔くん、康誠くん

第10回の記念大会で選手宣誓できるのは本当に名誉なことです。こういった形で参加できる機会があることにも感謝ですし、何よりこのイベントがあることに感謝です。宣誓文は家族みんなで考えました。今日は、係わっていただいたみなさんへの感謝の気持ちと、私たちも含め、みんなの力が出し切れる一日になれば、と思いを込めて宣誓します！

## 最多賞選手の高山悦男さん

64歳ですがフルマラソンなど、ずっとランナーをしています。第1回から参加していますが、地元で大会があるのはうれしいです。10kmコースは復路に坂がいくつかありますが、予想以上に上り坂の数が、「ええーっ、まだ坂あるのー」って、驚きます(笑)。とてもチャレンジングなコースで楽しいですよ。



## 第1回大会立ち上げメンバーの田窪重昭さん



この大会が始まったのは合併して2年目。当時、様々な組織や活動の再編に向けて進んでいる中、私たちは「新市として新たな一歩を踏み出すんだ」という熱い気持ちで大会開催に突き進んだことを覚えています。

もちろんこんな大規模な大会は経験がありませんし、コース設定や体制づくりなど全てがゼロからのスタートでした。

開催を決めてからは地域や関係機関へ何度も足を運び、コースもずいぶん探しました。その甲斐もあって、多くの方の理解や協力のもと、ようやく第1回目の号砲を鳴らした時は本当にうれしかった。前日まで「選手が集まるだろうか」「トラブルはないだろうか」と不安もたくさんありました。それが今、第10回まで繋がっていることに感激しています。

資金面や運営面など、様々な場面で様々な形で私たちの想いに賛同してくれた方々への感謝の気持ちは絶えません。第1回大会のファミリーで出場した子が今や大学生です。このイベントは、自分の人生にとってかけがえのないものになりました。これからもこの大会が続いていくこと、そして育っていくことを願っています。



## ゲストMCの谷口吉一さん

これまで何度も呼んでいただいておりますが、毎回思うのが「全てがアットホームなシティマラソン」ということです。スタッフのみなさんはもちろん、参加者の方もフレンドリーでええ大会やなあって思います。だからリピーターも多いんですね。春間近で季節も良いし、「心うきうき、笑顔があふれる、桜満開の前の笑顔満開!」。みなさん、また次回も出場してくれますか？

特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん

2016 リオオリンピック  
マラソン日本代表

今回はスペシャル！

伊藤舞選手がゲスト参加！



大会前日の11日には、イベントとして伊藤選手によるランニング教室を開催。

普段から行う準備運動やアップ練習、質問コーナーがあり、参加者は一流選手とのふれあいを通し、何か残るものをついでくれたことでしょうか！

みんな、伊藤選手からのメッセージを覚えていませんか？



スペシャルゲストランナーの伊藤舞さん、妹の礼さん



**舞さん：**みなさんに伝えたいのは、「自分がやる」と決めたことをやり続けること。絶対あきらめないこと。続けることで世界は広がるし、世界が変わります。本当はマラソンを始めるまでは、そんなに興味がなかったけど、走ってみてすごく良かった。私もマラソンがあったから、いろんな人と出会えて、こうしてみなさんともお話ができていると感謝しています。

実は以前から人前で話したりすることがすごく苦手だったんですが、今こういう催しに呼ばれて人前で話せるようになって、私も日本代表に選ばれてから自分自身も大きく変わったなあって思っています。みなさんにもそういう打ち込めるものに出会ってほしいです。

また、マラソン大会では、みんな楽しんで走っている姿、ゴールを目指す姿を見て、競技者として私も勇気づけられました。私もがんばります！

**礼さん：**10kmの部で参加しましたが、楽しかったあ。特に沿道のみなさんの応援が心地よくて、本当にあたたかい大会でした。

各部門レースの市民参加者の優秀成績者を紹介します（敬称略）

各レースのタイムなど詳しい内容は市ホームページをご覧ください。

宇陀シティマラソン 結果 検索

- ファミリー 1km(園児以下と保護者) ▶久本拓哉・隼翔 (1) ▶中川泰介・愛 (4) ▶生駒勇希・一颯 (9) ▶村田大昇・眞乃歩 (10) ▶屋鋪明弘・矜斗 (11) ▶山本義正・千夏 (15)
- ファミリー 1km(小学1・2年と保護者) ▶上田泰寛・寛翔・康誠 (6) ▶日攄 鼓・誉 (7) ▶津田昌宏・來輝 (8) ▶阿片 学・茉瑚人 (13) ▶福田哲生・瑛大 (16) ▶赤土沙織・晶太郎 (20)
- 2km小学生 3・4年男子 ▶山口虎路 (6) ▶古川遥桐 (7) ▶奥野陽貴 (8)
- 2km小学生 3・4年女子 ▶古波津あす乃 (5) ▶川村こはる (6) ▶松本優奈 (7)
- 2km小学生 5・6年男子 ▶網田 明 (3) ▶村田幹透 (5) ▶大西海来 (6)
- 2km小学生 5・6年女子 ▶奥田楓花 (2) ▶川上涼花 (4) ▶井谷真花 (6)
- 3km中学生男子 ▶田中夢人 (2) ▶井本諒平 (4) ▶阿片雅玖人 (7)
- 3km中学生女子 ▶塚本真衣 (2) ▶井上洗里 (4) ▶岡本明音 (6)
- 3km高校生以上男子 ▶田中飛優 (7) ▶中本春弥 (10) ▶浅野 広 (15)
- 3km高校生以上女子 ▶東口香澄 (21) ▶長谷川博子 (30)
- 10km高校生～29歳男子 ▶小林大祐 (21) ▶生駒勇二 (26) ▶井手喬之 (28)
- 10km高校生～29歳女子 ▶西川久美子 (21) ▶大窪宏美 (22)
- 10km30歳～49歳男子 ▶澤田博志 (53) ▶吉井啓展 (69) ▶新森正典 (75)
- 10km30歳～49歳女子 ▶九富ナミ (9) ▶今西明美 (29) ▶松井瑞子 (33)
- 10km50歳以上男子 ▶上田伸一 (6) ▶浦田博文 (9) ▶吉田元信 (36)
- 10km50歳以上女子 ▶辰己多美子 (2) ▶太田順子 (8) ▶澤田百合 (16)

※表中 ( ) 内は各部門別順位です。

安全・安心で次世代に繋げる

公共施設等マネジメントにみんなで取り組む宇陀力

うだちから



# 宇陀市公共施設等総合管理計画を策定

問 総務課 (☎ 82・1302 / IP ☎ 88・9068)



これまで市では、拡大する行政需要や住民ニーズの高まりにより、多くの公共施設を建設してきました。その結果、市の公共施設は多岐にわたり、計画的・統一的に整理されたものではありませんでした。

そして、これらの施設が、次々と更新時期を迎えることから、今後多額の更新費用が見込まれますが、現下の厳しい財政状況の中では、管理運営の見直しによるコスト軽減や資産の有効活用などの工夫が必要となります。

そこで、この度長期的（40年間）な視点を持って、今後の公共施設等の更新・統廃合・長寿命化などを計画的に行うことを目的に「宇陀市公共施設等総合管理計画」を策定しました。

## 市の公共施設を 取り巻く課題

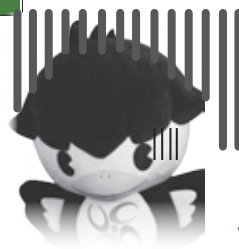
### 安全性の確保

市の施設は、築30年以上のものが現在約45%を占め、10年後には約70%に達します。

今後、多くの施設で、老朽化した建物が損傷し、利用者に被害を与えることがないように、適切に点検、修繕などを行う必要があります。

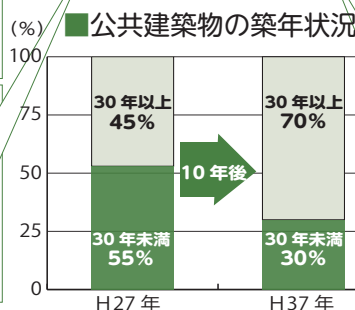
### 更新費用の不足・確保

現在ある施設をそのまま維持すると、今後40年間の公共施設等の更新費用は、建築物で約30.5億円/年、インフラ施設で約32.8億円/年が必要と予想されます。



### 将来人口・構造に見合ったサービスの供給性の確保

市では人口減少が進み、40年後には平成27年の約3.2万人から約41%の減少が想定されています。



### 運営・維持管理費用の適正化

公共施設等を維持するには、日々の運営・維持管理費用が必要です。建築物では年間約23.2億円かかりますが、施設使用料等の収入は約6.5億円しかありません。

## 公共施設等マネジメントの基本方針

様々な公共施設等の課題に対して、市では、公共施設等を市民全員の資産として捉え、経営的な視点から分析・検討し、施設の質・量・費用の最適化を図り、適正に維持管理していく公共施設等マネジメントを推進していきます。

今後、本計画に基づき、個々の公共施設等のあり方を検討していきます。

検討にあたっては、施設の受益者であり、負担者である市民のみならずと一緒になって進めていく必要があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



### 1 安全に長く使う

安全・安心を最優先し、かつ費用面から効率的な施設管理を行うために、計画的な点検・保全、施設の長寿命化を図ります。

### 2 適正な量で効率的に使う

公共施設などの規模や数を、次世代が費用面から維持可能なものとするために、新規整備の適正化、再編による縮減、有効活用を行うとともに、まちづくりに有効で、効率的な施設運営を推進します。

### 3 みんなで継続的に取り組む

公共施設などの総合的な管理を円滑に進めるため、体制の構築や、情報公開を進め、行政・市民との協働を継続的に推進します。

自主防災活動を支援します

# 減災ワークショップを開催

## —計画策定から防災避難訓練まで—

問 危機管理課 (☎82・1304 / IP ☎88・9070)

この度、榛原山路自治会自主防災組織では、住民主体で浸水害や土砂災害、大地震の複合災害を想定した「防災マップ」と大型台風を想定した「タイムライン(防災行動計画)」を作成。

また、机上で思考したこれらの行動が本当に実践できるのか、問題点はないのかなど実効性を確認するための避難訓練を実施しました。

この取り組みは、国土交通省近畿地方整備局木津川上流河川事務所と市危機管理課が共同で、災害時に被害者を出さない

地域づくりをサポートするため、減災ワークショップの一環として行われたものです。

これからも、市では「自助・共助・公助」の意識のもと、災害に負けない地域でのまちづくり活動を支援していきます。

◀今年度の山路自治会自主防災組織の活動の目玉は、「地域の特性や想定される災害を知る」と、「災害時に被害者を出さないための『タイムライン』により各々が避難行動を正しく認識すること」でした。

そのため現地も歩き、実現性の高い避難経路を設定しました。

▼作成したタイムライン



### 大規模台風に伴う豪雨時の行動 榛原山路自治会

台風の進路および経過時間	防災気象情報・避難情報 ・台風・雨量・水位等	あなたの行動等
3hr 	岐阜県北西部に台風が移動	台風の通過後、安全が確認できれば、宇陀市から避難指示の解除の連絡
0hr (到達)	奈良県北東部に台風が最も接近	台風が通過するまで避難は継続
-3hr	台風が瀬峰に上陸	全員避難の完了
-6hr	大雨・暴風特別警報 発表 避難指示の発令 ・降り始めからの雨量：400mm程度 ・水位：3.5m以上(観測水位目安参照) 土砂災害警戒情報 発表	自治会長は、住民の点呼を行い、避難の住民を支援 直ちに避難 ※ 別への避難が危険な場合などに避難

市危機管理課では、「まち歩き防災マップづくり」や「タイムライン」の作成についての支援活動を行っています。市ホームページでもタイムライン(台風用)例を掲載しています。ご覧ください。

宇陀市 減災ワークショップ 検索

市有地の跡地活用を進めます

## 市有地を売却しました

(旧笠間小学校跡地)

問 管財課 (☎82・3662 / IP ☎88・9084)

廃校となった旧笠間小学校跡地活用のため、「公募型プロポーザル方式」により提案者を募集し、審査委員会による審査を経て、この度売却することができました。

今後、本施設はサービス付き高齢者住宅として生まれ変わります。

【売却先】サンエコ株式会社  
(奈良市雑司町368-2)

【対象物件】名称：旧笠間小学校跡地  
場所：宇陀市室生上笠間405番1外  
土地：校舎用地外  
建物：校舎・体育館外



特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん

# 2号車デザインは 地元の子どもたちとのコラボ!

企画画課 ☎82・1362/IP ☎88・9074



▼2t車の1号車と4t車の2号車が並ぶとインパクト大!

▲向かって右側側面には、宇陀市の名産品など、左側側面には子どもたちの手による観光名所などが紹介されています。

宇陀シティマラソンの会場でも披露され、多くの注目を浴びていました。

昨年6月、今西物流株式会社（榛原下井足）さんの発案により、宇陀市初となるラッピングトラックが誕生しました。

2月21日には、その2号車となる4tトラックがお披露目されました。

今回は、同社今西哲哉社長の母校であり、今春、娘さんが卒業された榛原西小6年生の児童により市内名所の絵が描かれています。今西さんは、「市の観光PRは勿論だが、母校の後輩である子どもたちの思い出の一つになれば。また彼らが成人式を迎えた頃、このトラックを見てもらって郷愁を感じてもらえたら」と感慨深く語られました。

市長は「車体サイズが大きくなった分、インパクトも大きい！市内で活躍する事業者の方がこのように積極的に宇陀市をPRしてくれること、そして子どもたちの未来を見つめてくれていることを本当にうれしく思います」と述べました。

今後は、食糧品や日用品などの配送車として使用されるほか、市内のイベントでも展示いただくそうです。機会があれば、じっくりとご覧下さいね。

## 市長日記

いよいよ新年度が始まります

▼宇陀市の春の風物詩としてすっかり定着した宇陀シティマラソンが、第10回記念大会として盛大に開催されました。今年も市内外から1800名を超えるランナーを迎え、多くの方々も春の宇陀路を楽しんでいただけたと思います。実行委員会、ボランティアの方々など、関係者の皆さんに感謝申し上げますとともに、これから先も末永く続けていただきたいと願うところです。

▼市内の各小中学校などの卒業式に出席し祝辞を述べさせていただきました。日程が重なることから全ての卒業式に出席することは叶いませんが、卒業生の希望に満ち溢れた顔を見ると、毎回、感激と元気をもらいます。どうか、卒業生の皆さんには、それぞれの「夢の実現・目標の達成」に向け、あきらめないで挑戦して欲しいと願います。

▼宇陀市議会3月定例会に平成29年度の当初予算案などを上程しました。平成29年度予算では「宇陀市まち・ひと・しごと創生総合戦略」ならびに「宇陀市人口ビジョン」の本格的な取り



「耳の日」記念のついでに、初めて手話でのあいさつをさせていただきます。

組みを始めてから2年目に入ることから、その深化を目指す必要が感じられます。そのためにも、地域の特徴を活かした自律的で持続的な施策を中心に予算案を作成しました。

▼市民が主役のまちづくり、地域の個性を生かしたまちづくりの実現に向けて、市内で活動する市民団体が自ら企画立案し、実施する事業に対して助成する「宇陀市まちづくり活動応援補助金」事業が好評を得ています。今年も13事業の応募があり、書類審査、公開プレゼンテーションなどを経て、いくつもの事業が実現されることになりました。どうか皆さんも、地域でまたグループで色々な事業案を考えていただき応募いただければと思います。

▼宇陀市はこれから本格的な春を迎え、悠久の歴史を感じさせる田園風景が広がります。いつまでも守りたい風景です。皆さんで春の風薫る宇陀市を楽しみましょう。



# オリジナルフレーム切手

## 「かぎろひの里」 発売!

問 商工観光課 ( ☎ 82・2457 / IP ☎ 88・9081 )

日本郵便株式会社による宇陀市オリジナルのフレーム切手シートが3月10日から県内の郵便局、また郵便局ネットショップでは3月15日から発売されました。



この切手は、1シート(82円切手10枚)1300円で、限定1040枚。紙面には、かぎろひをはじめ室生寺、大野寺、佛隆寺、宇太水分神社など、宇陀市を代表する景観が描かれ、宇陀市の魅力が凝縮されています。発売に先立ち、3月9日には市役所において同切手の贈呈式が行われました。

あいさつでは同社近畿支社郵便・物流営業担当部長の藤井氏は「以前から観光客の方からの要望があった。少しでも地域の観光振興に役立てれば」と、市長は「市でも積極的な観光PRを進めている中、このような提案は大変ありがたい。これからはいろいろな面でコラボできれば」と述べました。

市ではこれからも様々な形で宇陀の魅力発信に努めていきますので、みなさんのご支援をよろしくお願ひします。



※郵便局によっては、取り寄せ販売となる場合があります



Kirari UDA-Bito

「農カルチャー 農ライフ」  
「自然と一体となって生かされていることを日々実感」  
専業農家 腰岡大聖さん (大宇陀東平尾)



**現** 在35歳、1人で専業農家を始めて8年くらいになります。20歳の頃から何となく農業に興味を持っていました。農業大学校で学んだ後、山口農園さんでの研修期間を経て5年前に、この6反の畑と作業倉庫を斡旋していただきました。今は12棟のハウスで主にチンゲンサイやほうれん草などを栽培しています。

**も** ともと奈良市出身なのですが、ここに来た感想は「うわー自然豊かで美しいなあ」でした。「なぜ、農業を選んだのか?」と良く聞かれるんですが、自然の流れの中で食の生産に携わりたいと思っただけなんです。

**日** 々、周囲の山々や畑の野菜、虫や動植物など、豊かな自然を感じています。

かな自然を肌で感じ、日々過ごすことができている。

そんな中、今、無農薬の有機野菜づくりに取り組んでいます。もちろん手間やコストを考へてのことですが、「安全安心な自然のままの形でやっていけないかな」と思って挑戦中です。苦労もありますが、それ以上に毎日を楽しんでいきます。年や季節によって環境もマチマチですが、育てている野菜がどんな顔を見せてくれるのかを待ち望んでいます。それを見るたび、生を実感させていただいています。

**何** より今に感謝。今ここで農業させていたいただき、このように感じられるのは、地主さんをはじめ地域のみなさんの理解あってのことです。そして今この環境を与えてくださっている全ての方々に感謝ですね。



収穫間近のシロナ

キラリ うだん

特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん

# 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)のこです。このコーナーでは、市が取り組む「まちづくり」やNPO団体などを紹介します。

問まちづくり支援課 82・3910/IP 88・9094

## ① 地域別まちづくり協議会 懇談会

大宇陀、菟田野、榛原、室生の4地域別に懇談会を開催しました。平成28年度の各まち協の取り組み事例紹介を行い、他地域のまち協の取り組みなどに関心が寄せられていました。

また、意見情報交換では、人口減少や一人暮らし世帯が多くなってきていることや、空き家が増えてきているので今後のまちづくりの課題などを話し合いました。

今後も、各まち協が連携を図ることで、それぞれのまち協で地域にあった取り組みを推進されることが期待されます。

## ② 市長と語るふれあいトーク

～三本松まち協～

2月17日、まち協を設立後2回目となる市長と語るふれあいトークを三本松集会所で開催しました。

懇談会の主なテーマは、①旧室生東小学校の有効利用等について ②三本松地域災害避難所(旧小学校体育館)避難ルートについて、です。

地域の課題はいくつかありますが、中でも、昨年閉校となった旧室生東小学校の跡地活用については、三本松地域にとって大きな関心事です。

この日は、地域から23名が出席。市長らとテーマに沿って、課題の解決や地域の活性化に向けて、2時間のふれあいトークが短く感じられるぐらい熱心に議論されました。



▲各まち協の活動事例集を作成しました。ホームページでもご覧になれます

宇陀市 まち協活動事例 検索

## ③ 「大和トウキ」学習会

～伊那佐地区まち協～

2月24日、旧伊那佐幼稚園で市内の方27名の参加のもと大和トウキ学習会を開催。

今回は、「なら県政出前トーク」の制度を利用して農業研究開発センターの大谷正孝さんに日本の薬草の現状や生産・栽培について、説明していただきました。また、栽培から加工・半製品・製品などについては山口農園の山口武会長から説明があり、実物の大和トウキを参加者に配り、独特の香りを知ってもらいました。

参加者もその薬効や特徴などの話に大変興味を持って聞き入り、質疑応答では生産や収穫について、実際の栽培に向けての意欲も感じられました。



▲旧小学校の跡地活用などについて懇談しました

## ④ 地元特産品展示即売会・早春つぐぐすコンサート

～笠間地区まち協～

2月25日、みなさんに笠間地区でゆつくりくつろいでいたかどうかと、音楽の森ふれあい館で、第1回地元特産品展示即売会と早春つぐぐすコンサートをを行いました。

まず、即売会では、米や椎茸・カレーパンなど地域自慢の品物が販売され、買い求める多くの人で賑わいました。

午後は、うぐいすコンサートを開催。童謡や懐かしい歌謡曲などを、室生コーラスと指揮の荒井敦子さんが披



▲山口会長には大和トウキの特徴や薬効、栽培方法など幅広く情報を語っていただきました

産業や健康という視点だけではなく、遠く昔の大和の薬草狩りの地の復活に思いを馳せながら、夢を語る楽しい学習会になりました。



## 「ゼンマイ」

春の山菜として採集されるゼンマイは、1578年に書かれた薬草の本「本草綱目」に記載されている薬用植物です。ゼンマイの幼葉を一日に15g煎じて服用すれば、駆水、駆虫作用があり、浮腫、足の腫れ、淋病、かっけ、腰痛、全身麻痺に効果があります。また、腎機能を強め、血を増し、小便を通ずる作用があります。

一般的に食べられるのは、ポキッと指で簡単に折れるもの。あまり成長すると食には向きませんが、食用になるのは栄養葉の二種類ありますが、胞子葉は渦巻部分が赤貝のように見え、黒っぽく見えます。慣れないうちは採集時に渦巻を覆っている毛を取り除いて確認しましょう。ゼンマイを食べられるようにするには、少し手間と時間がかかります。まずゼンマイの綿毛と先端の葉の部分を取り、軸だけにします。木炭か重曹を入れた湯でよくゆで、それをむしろなどに広げ、天日で乾燥させます。以前、ゼンマイやワラビの発がん性が問題となりました。採集してきた物をすぐに刻んで、いためて食べると、その心配はありませんが、灰や重曹などアルカリ性の液に浸すと、含有成分が変化して無害な物質になります。昔から伝わる料理の仕方が正しいことが、科学的に証明されました。



▲浮腫やかっけなどに効果があるゼンマイ  
※当市で「薬草活用講演会」をしていただ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 産業企画課 ☎82・5874 / IP☎88・9075



▲地元特産品展示即売会は大にぎわい

露し、満席の観客を魅了しました。また、会場に設けられた食事処では、手打ちそばや山菜おこわなどのメニューが並び、地区内外から訪れた人たちは、手づくり料理を美味しそうに味わっていました。

## 5 介護予防推進講座

### 「上龍門地域まち協」

2月26日、地域での支え合いを目的に、田原集会所で講座を開催しました。今回の内容は、アンフィニ訪問看護ステーションの天笠道代さんの講演



▲早春うぐいすコンサートでは参加者も一緒に合唱

と、あんしんセンターの指導による「いきいき百歳体操」。講演では、「身近で支える認知症」をテーマに、ご自身が体験された訪問看護や、介護のお話をされ、「誰かが支えてあげること、ほんの少しのサポートで、認知症の症状が格段に違ってくる。だからこそ、近所付き合い、地域の助け合いが一番大切」「この地域では、従来からの近所での助け合い、支え合いが残っている。これを大切にしたい」とお話されました。

参加者全員で行った「いきいき百歳体操」は、誰もが無理なく続けられる体操で、効果が実感でき、介護予防として役立ちます。地元のサロンでも取り組んでみようとの声があり、これらが楽しみです。



▲みんなで取り組む百歳体操に効果が期待されます  
▶看護や介護に携われる天笠さんならではの講話が聞けました



まち協では、高齢化率が42%のこの地域で、高齢者の方ができる限り、健康でいきいきとした生活が送れるように支援していくことを目的として、講座を続けていきます。

## 「元気な ならっ子 約束運動」 で表彰

3月3日

この運動は主に3～5歳児を対象に、幼児期から親子で一緒に楽しみながら、子どもの基本的な生活習慣の定着等を図るもので、あいさつや早寝早起きなどの約束を守ると「約束ノート」にシールを貼るなど、親子で一緒に楽しみながら取り組みます。

今年度は、取り組みが優秀だった園所として、榛原東幼稚園・菟田野保育所・室生こども園に県教育委員会から表彰状が送られました。



4年連続受賞の  
室生こども園



菟田野保育所



榛原東幼稚園

## 天理大学国際参加プロジェクト 菟田野小学校に来校

2月6日

ネパールの子どもたちと交流活動を行っている「天理大学国際参加プロジェクト」の20名の大学生のみなさんが菟田野小学校に来校してくれました。

これは、国際的な舞台で実践していく教育プロジェクトで、当日はネパールの子どもたちと日本の子どもたちが共通して楽しめる活動として、1年生は竹や簡単な用具を使った楽器の演奏、2年生は絵の具を使った色彩の授業と竹を使った遊具（竹ぼっくり）を使って、事業の紹介をしていただきました。休み時間にはどの学年もドッジボールなど一緒に楽しみ、学生のみなさんとの交流をいきいきと楽しむことができました。



## 「耳の日」記念のつどい 開催

3月5日

文化会館において、県聴覚障害者協会主催による第31回「耳の日」記念のつどいが開催されました。

このつどいは、聴覚障害者と多くの県民が相互理解を深め、福祉の向上を図ることを目的として毎年県内各地で開催されるもので、今回は市内外から400名を超える参加がありました。

当日は、市長などから手話を交えた挨拶のあと、記念講演では聴覚に障害がありながら議員活動をされている明石市市議会議員 家根谷敦子さんより「ろう運動と政治のつながり」をテーマにお話いただきました。アトラクションとして、「倭太鼓 榛」の太鼓演奏があり、参加者全員が風船を胸に抱き力強い和太鼓の響きを体全体で感じ、舞台や会場全体がひとつになりました。

参加者からは、「講演に感銘を受けた」「太鼓に感動した」「市長自ら手話を覚えてくれていた」などの声が聞かれ、大変有意義なつどいとなりました。



太鼓の響きを感じる参加者



家根谷敦子さん(左)

## 社会福祉功労者表彰

今年度、社会福祉功労者として、元榛原地区民生児童委員協議会長の西村道代さん（榛原下井足）が厚生労働大臣から社会福祉功労者表彰を受けられました。

西村さんは、平成7年12月から榛原地区民生児童委員として活動され、平成13年12月から同地区協議会副会長、平成19年12月から同地区協議会会長および宇陀市民生児童委員連合会会長を歴任されました。

任期内は、各地区会長とも連携し同地区委員との意思疎通・意見集約にも努めるなど、地域福祉の増進に寄与されました。



話題の  
**新刊本!**



ドクター古藤の  
家庭菜園診療所  
古藤俊二 著  
出版：農山漁村文化協会

病気・害虫退治から、作物・土の元気回復まで。JA 糸島園芸センター「アグリ」の店長兼園芸技術アドバイザー、ドクター・古藤（コト）が、野菜作りの疑問や悩みを答える。「西日本新聞」連載を書籍化。  
(中央図書館所蔵)



えらいこっちゃん  
のようちえん  
かさいまり文  
ゆーちみえこ絵  
出版：アリス館

幼稚園って「えらいこっちゃん」がいっぱい！ひとりでバスに乗ったり、同じ年の子がたくさんいたり、慣れないトイレを使ったり…。初めて幼稚園に行く子どものがんばりを描いた絵本。  
(中央図書館所蔵)

## 図書館からの まめ知識

Vol.37

【図書館に通い、本に接することが認知症予防につながる！】これは、最近入った本『認知症予防におすすめ図書館利用術』の見出しにもなっています。

この本で紹介されているように、NHKでも放送されましたが各地で図書館を利用した認知症予防の動きが広がっています。「読む」ことにも、もちろん効果はありますが、それだけではありません。読みたい本をメモして、図書館に行って、図書館で探す。これがすでに認知症予防になっているのです。効果はまだまだあります。図書館まで「行く」こと。例えば歩いたり、バスに乗ったりと、家から外に出る行為そのものに予防効果があるのです。こうしてみるとまだまだお手軽認知症予防がありそうです。

読書で脳を育てる「育脳（イクノウ）」してみませんか？春の風に誘われて図書館まで散歩するだけでも楽しめます。

おはなし会やその他のお知らせは P25

## ふるさとの富士山 「大和富士登山会」開催

2月26日

漢字の「山」の形をした大和富士（額井岳）において、大和富士登山会が行われました。

この登山会は、市観光協会が主催し、地元額井自治会や東榛原まち協の協力を得て行われるもので、今や多くの方々が楽しみにされている恒例イベントとなっています。

当日は、天候にも恵まれ、県内外から約200名の親子などが参加されました。

一行は、大和富士ホールを出発し、十八神社にて登山安全祈願を行った後、812.6mの山頂を目指しました。コースには、伝・山部赤人の墓の見学もあり、歴史豊かな当地を楽しめました。また十八神社では、地元自治会の豚汁の振る舞いや地元のお米や美榛苑の入浴券が当たる抽選会・模擬店もあり、参加者は登山を満喫されました。



## 日本一早い還暦野球大会

3月5日

総合グラウンドにおいて、「第4回大和富士杯還暦野球大会」が行われました。

市では日本で初めて社団法人化による還暦野球の全国組織「一般社団法人日本生涯還暦野球協会」を発足させ、日本一早い開催の還暦野球大会に県内外から、8チーム約120名が参加されました。今回の優勝チームは「第2回おじいちゃんの甲子園」への選抜大会出場権を得ることができ、みなさん白熱した試合を繰り広げました。地元参加の「宇陀ウェルネス」チームは残念ながら敗退となりました。



### 【大会結果】

#### 優勝

- ・オール泉北野球倶楽部（大阪）
- ・海南クラシックス（和歌山）

宇陀市で子育て中の  
ママ・パパ・ご家族を  
応援するページ



# みんな で 子育て

日程などは広報、またはホームページをご覧ください

お子さんの発達に関する不安や  
悩みについて語り合いませんか？

問 介護福祉課

(☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

おしゃべり会 (かるがもくひび)

保護者同士の交流の中で、子育てのヒ  
ントを探してみませんか。

【日時】 4月25日(火) 午前10時～正午

【場所】 市役所 214会議室

みんなできながりをつくらう  
井戸端会議

市障害者地域自立支援協議会子ども支  
援部会では、毎月1回井戸端会議を開催  
しています。4月は中止させていただ  
きます。5月から再開予定です。

## すくすく教室(親子教室) 修了式!

すくすく教室(2歳児)うさぎ組とぱんだ組の子どもたち  
36名の修了式を行いました。子どもたちは名前を呼ばれると  
返事をして立派に修了書を受け取り、成長した姿を見せてく  
れました。

また、0歳児の時から「すくすく教室」に足を運び、工夫し  
て子育てを頑張ってきたお母さん方にも表彰状を渡しました。



みんな、すくすく  
大きく育ってね!



幼稚園や保育園、  
こども園に行っても  
がんばってね!



## 子育てサポート day

お子さんが笑顔でいるためには、ママが心身ともに元気が一番!一日中子どもと一緒にいるママだって、リフレッシュする時間は必要ですね。毎月一回お子さんの託児をしています。託児の専門講習を受けた、子育てサポーターがお子さんを預かります。

【対象】 生後6か月～就学前のお子さん

【サポート day】 4月19日(水) 午前10時～午後4時

【場所】 子育て支援センター すくすく

【費用】 1人につき、最初の2時間まで…1時間:500円  
以降30分ごと:300円

【定員】 8名(先着順)

【申し込み】 5日前までに問へ

☆次回開催日 5月19日(金)

【例えば・・・こんな時】

- ・ママ友とランチでリフレッシュ♥
- ・ゆっくり買い物に行きたい♪
- ・歯医者や美容院の予約を入れたい

問 ファミリー・サポート・センター (こども未来課内)  
(☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)  
メール: uda.famisapo@gmail.com

パパ・ママ応援

# ★子育て支援センターからのお知らせ★

♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

## 4月カレンダー

問 子育て支援センター ☎84・9925

月	火	水	木	金
3 開放中止	4 すこやかルーム 開放開始!	5 ※保健師相談日 親子教室受付開始	6 リズムの日	7
10	11 お話の日 ※家児相談日	12 ★つどいのひろば (めく森の郷)	13 リズムの日	14
17	18 お話の日	19 ★つどいのひろば (フレンドパーク) 子育てサポートday	20 リズムの日	21
24 なかよしひろば 14:30~15:30	25 お話の日 ※家児相談日	26 ★つどいのひろば (榑原総合センター)	27 ミニ誕生会 リズムの日	28 

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

**支援センター「すこやかルーム」  
開放(申込不要)**

子育て家族が、自由に遊べるよう施設を開放します。

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。

お弁当やおやつを持って来て、ランチルームで食べることもできます。

【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

【日時】月～金曜日(土・日・祝日は除く) 午前9時～午後4時

お話の日 午前11時～11時30分  
※4月は11日からスタートします。

リズムの日(健康ポイント事業)  
午前11時～11時30分

**つどいのひろば(健康ポイント事業)**

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就園前の乳幼児とその保護者

【時間】午前10時～11時30分  
【持ち物】水筒、タオル、帽子  
※4月は12日からスタートします。

**子育て相談**

子育てで気になることや誰かに聞いてほしい・・・そんなことはありませんか。子育てに関する悩みや疑問等、お気軽に

お電話や来館時ににご相談ください。  
【日時】月～金曜日(土・日・祝日は除く) 午前9時～午後4時

### 平成29年度 親子教室(すくすく教室)募集!(年間登録制)

毎月のテーマにそった活動内容で、年齢に応じたものを計画したり、子育ての情報を提供したりしながら、親子で楽しい遊びを体験していただきます。

【対象】市内在住の平成26年4月2日～平成28年11月30日の間に生まれたお子さんとその保護者(保育園等に在籍されているお子さんは登録できません)

【実施日】5月～平成30年3月(毎月1回)

【場所】子育て支援センター(2階)

【参加費】登録料年間500円(その他、実費徴収あり)

【申し込み】4月5日(水)～13日(木)(午前9時～午後4時、土・日を除く)

※お子さんの月齢によって、15～20名程度のクラス分けを行います。  
※詳細については、登録終了後連絡します。



## ■糖尿病透析予防外来のお知らせ

～大切な腎臓を守るために～

4月から「糖尿病透析予防外来」を始めます

現在、糖尿病で外来通院中の方を対象に、医師の診察後、透析看護認定看護師・管理栄養士が日常生活や食事についてお話をさせていただきます。



腎臓を大切にすることを目標として…

まずは、定期開催中の糖尿病教室にご参加ください。

問 透析室（土・日・祝を除く午前10時～午後5時）  
透析看護認定看護師 高谷

## ■糖尿病教室

4月はお休みです。次回は5月から再開予定です。

## ■市立病院職員募集（随時採用）

- 非常勤医師（消化器内科・呼吸器内科・一般内科）  
報酬：年俸制、1100万～1700万円（税込）  
※指導医・専門医等優遇します（要相談）。  
手当：各種手当は年俸に含む（退職金はありません）。  
業務内容：外来診療・病棟管理・当直業務  
経験：卒後5年以上 勤務日数：週4～5日
- 薬剤師（正職員）1名  
対象者：昭和53年4月2日以降に生まれ、資格を有する人  
採用試験：小論文・面接  
提出書類：履歴書、資格証明書の写し
- 事務員（パート）若干名  
対象者：昭和42年4月2日以降に生まれた人  
採用試験：小論文・面接  
提出書類：履歴書
- 看護師（パート）若干名
- 看護助手（パート）若干名も募集中です。  
※試験日については、後日連絡します。
- 問 経営企画課（土・日・祝を除く午前9時～午後5時）

## 乳がんの自己検診について

今や乳がんは日本人女性が最もなりやすいがんで、12人に1人が乳がんになるといわれています。また、女性の壮年層（30～64歳）のがん死亡原因のトップです。確実な予防法はありませんが、早期発見・早期治療すれば約90%の人が治癒します。早期発見のために自己検診や乳がん検診をお勧めします。

### ■乳がんの自己検診法

乳がんは身体の表面にできるため、比較的自分で発見しやすいがんです。定期的に自分の乳房を観察しましょう。自己検診の時期は生理が終わって1週間前後が乳房が柔らかくなり“しこり”を見つけるのに最適な時期です（閉経後の人は毎月1回、日を決めて行いましょう）

#### 1. 鏡に向かって両腕を上げたり下げたりして、乳房を観察しましょう。

- ・乳房に変形はありませんか？
- ・乳首がただれたり陥没していませんか？
- ・乳首を軽くつまんで血性分泌物がないかも調べましょう。



#### 2. 次に座った姿勢で乳房に触れて“しこり”がないか調べましょう。

この時、乳房をつかむのではなく、人差し指・中指・薬指の3本の指を揃えて指の腹で乳房を撫でるように抑えましょう（つかむと正常な乳腺を“しこり”と勘違いしてしまいます）。

#### 3. さらに、仰向けに寝て肩の下にタオルなどを入れた姿勢で同じように乳房を触ってください。

座った姿勢で分からなかった“しこり”が触れる場合があります。また、腋の下に“しこり”がないか（腋のリンパ節が腫れていないか）も調べましょう。

よく『自分では異常が分からない』と言われることがありますが、毎月続けることで、初めは分からなくても、ほんのわずかな変化でも自分で気づくことができるようになります。しこりを見つけて受診されるほとんどの方は乳腺症など良性疾患であり、しこりがあったからといって怖がらないでください。

ただし、良性かどうかは自己判断せず、必ず受診してください。直径2cm（1円玉の大きさ）以下のしこりが万が一がんであったとしても早期の可能性が高く、早期に治療すれば再発も少なく完治が望めます。

自己検診で少しでも異常を感じた場合は、市立病院外科を受診してください。

乳がん検診も行っています。（外科 中辻直之）



～在宅医療・介護の連携拠点～

# 宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

※電話番号等の間違いが増えています。ご注意ください。

## いきいき

### 百歳体操で 体も ころも 地域も 元気に!

～参加者みんなで運営し、効果が検証された体操を週に1回行っています～

市内17か所で実施しています!

#### いきいき百歳体操とは?

- ・おもりを手首や足首に巻くことで、負荷をかけて体操します。DVDを見ながら、椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。体操することで、筋力がつき転びにくい体づくりができます。
- ・週に1回体操をすることで、筋力を鍛えるだけでなく、お互いを見守り、地域での絆を深める活動となっています。
- ・さらに元気な地域を目指して、いきいき百歳体操と共に、ウェルネスシティ宇陀市で推進しているラジオ体操に取り組む地域もあります。

#### 参加者の声

- ・体操に参加するようになってから、自宅でもラジオ体操に取り組んでいます。
- ・これまで急な坂道を3回休憩して登っていましたが、2回の休憩で登れるようになりました。
- ・椅子からの立ち上がりが楽になりました。
- ・週1回、みんなと話をすることがとても楽しい。



#### みなさんの地域でも実施しませんか?

体操についての説明と体験を実施しています。詳細はあんしんセンターまでお問い合わせください。

## 健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

### ～健幸運動教室のご案内～

5月から、介護保険サービスを利用していない65歳以上の方を対象に、「健幸運動教室」を開催します。

- 【開催場所】** 大宇陀温泉あきののゆ  
**【期 間】** 5月～10月(全15回 7月8月は開催しません)  
**【内 容】** ①温泉エクササイズ(定員各15名) 毎週火曜日  
 【1部】10:15～11:30 【2部】13:00～14:15  
 ②健幸ストレッチ教室(定員15名) 毎週水曜日  
 14:00～15:00の1回  
**【参加費】** 1回1,000円(入浴券付) ※送迎はありません。  
**【準備物】** 運動しやすい服装・上靴・タオル・水筒・水着(温泉エクササイズ)  
**【申込先】** 大宇陀温泉あきののゆ  
**【申込方法】** 電話で申し込みはできません。大宇陀温泉あきののゆに備え付けの申込用紙で申し込みください。  
**【申込期間】** 4月3日(月)～14日(金)の営業時間内  
 ※申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。なお、多くの市民の方に参加していただきたい事業ですので、新規の申込者を対象とさせていただきます。  
**【問合せ】** 大宇陀温泉あきののゆ(☎83・4126)  
 介護福祉課(☎82・3675 / IP ☎88・9088)  
 ※介護福祉課での申し込みはできません。



#### 「4月のウェルネスイベント」

下記のイベントに参加すると、健康ポイントが5ポイントもらえます!!

#### ●春のウェルネスウォーク

- 【日時】** 4月2日(日)  
 午前9時～ 受付  
**【場所】** 市役所前スタート  
 ※詳細は3月号折込チラシをご覧ください。





# 保健センターからの おしらせです!

☎ 中央保健センター (室生福祉保健交流センター内)  
☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175

## 予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	予防接種説明会	11(火)	平成29年2月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

## 乳幼児健康診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	4～5か月児健康診査	27日(木)	平成28年11月～12月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時～1時50分
	10～11か月児健康診査		平成28年5月～6月生まれの児		
榛原・室生	3歳児健康診査	18日(火)	平成25年8月～10月生まれの児	中央保健センター	
	1歳6か月児健康診査	25日(火)	平成27年8月～10月生まれの児		
	4～5か月児健康診査	28日(金)	平成28年11月～12月生まれの児		

## お知らせ

### なかま会のご案内

- 【日時】 4月3日(月) 午後1時～3時
- 【場所】 サンクシティ1階サンク広場集合 (雨天時：榛原保健センター)
- 【内容】 ○猟路(かりじ)の桜を満喫しよう  
○情報交換
- 【持ち物】 飲み物
- 【対象】 精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方
- 【申し込み】 問へ



## 妊娠の届出&母子健康手帳の 交付について



市では、妊娠届を出された方に、『母子健康手帳』および『妊婦健康診査補助券』などの書類をお渡ししています。

妊娠届け出の際には、保健師が妊婦さんと面談をし、妊娠から出産、育児などの心配事について相談に応じながら、市の産前産後のサービス等の情報提供をさせていただきます。できるだけ相談を受けやすい体制をとるため妊娠届出の受付は中央保健センター(室生福祉保健交流センターぬく森の郷内)を中心にしています。

また、手続きには30分程度かかりますので時間に余裕を持ってお越しください。

※お越しの際は問へ連絡してください。



## 室生福祉保健交流センター むく森の郷

# 「体づくりルーム」の利用について

明るくて、  
大きな鏡もあり、  
使い方がいろいろ。  
少人数での  
利用に最適！

4月1日から、市民のみなさんに有効に利用していただけるよう、体づくりルームの料金設定等を見直しました。少人数のダンスレッスンや会議室等、多目的に利用いただけます。



※その他の貸館もっております。  
詳しくはお問い合わせください。

利用時間	午前9時～正午	午後1時～5時	午後6時～10時
使用料	600円	800円	800円

※休館日：土・日・祝日および年末年始  
※利用人数：5人～10人  
※別途、冷暖房費が必要です。

## Cooking

うだちゃん11chで  
3月放映したレシピです。

野菜たっぷり  
クッキング  
\*レシピ\*

味噌キャベツ  
カツともやし  
のナムル  
(4人分)



### 味噌キャベツカツ

#### [材料]

豚もも薄切り肉…240g、キャベツ…4枚、[味噌…大さじ2、酒・みりん…各大さじ1/2]、小麦粉・卵・パン粉・サラダ油…各適量、ブロッコリー…80g、ミニトマト…8個

#### [作り方]

- ①キャベツは細切りにする。卵は溶いておく。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ②ボウルに、味噌・酒・みりんを混ぜ合わせ、キャベツを混ぜてしんなりさせる。
- ③豚肉を広げ、②を1/8量ずつ乗せて2つに折り、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。
- ④サラダ油を180℃に熱してカラッと揚げる。
- ⑤カツと茹でブロッコリー、ミニトマトを器に盛る。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

### もやしのナムル

#### [材料]

もやし(細)…350g、ちくわ…40g、きゅうり…1/2本、塩…少々、[塩…2g、酢…小さじ2、ごま油…大さじ1、白ごま…小さじ2、一味唐辛子…少々]

#### [作り方]

- ①もやしは熱湯でさっと茹でる。ちくわも細切りにしてさっと茹でる。きゅうりは千切りにして塩をふってしんなりさせ、水気を絞っておく。
- ②ボウルに、ごま油・塩・酢・白ごま・一味唐辛子を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③調味料に、よく絞ったもやしとちくわ、きゅうりを入れて和える。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索

問い合わせ電話番号  
について

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

# お知らせ

## information

掲載の情報についての詳細は市のホームページをご覧ください

### 市役所の開庁時間

午前 8 時 30 分～  
午後 5 時 15 分  
(土・日曜日、祝日、  
年末年始は閉庁)

☎0745-82-8000(代)

Life&Environment  
くらし・環境

### 平成29年度国民年金 保険料の納付について

平成29年4月分から平成30年3月分までの国民年金保険料は月額1万6490円です。

保険料は、金融機関・郵便局・コンビニでの納付、またクレジットカードやインターネット等を利用しての納付、便利でお得な口座振替もあります。  
保険料は、納付期限(翌月末日)までに納めましょう

### ■保険料の納付が困難な時は

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難だからといってそのままにせず、必ず年金事務所、市役所また各地域事務所でお手続きください。

### 【申込み・問合せ先】

問 日本年金機構 桜井年金事務所

(☎0744・42・0033)

問 保険年金課

(☎82・3672 / IP ☎88・9086)

## 国民健康保険加入者のみなさんへお知らせします

問 保険年金課 (☎82・3672 / IP ☎88・9086)

### ■人間ドック・脳ドックの受診 申し込みについて

今年度の人間ドック・脳ドック受診対象者には、4月上旬に特定健診などのご案内を送付する際に、人間ドック・脳ドックの受診案内と申請書を同封します。

【申し込み】 4月21日(金)までに郵送にて

※当日消印有効

### ■国民健康保険の届け出をお忘れなく

新しく社会人になられたり、市内外への転出入があったり4月は異動の多い時期です。世帯内で異動があった場合は必ず14日以内に国保担当窓口へ届け出をしてください。

### 【国保に加入するとき】

○ほかの市町村から転入したとき(職場の健康保険に加入していない場合)

○職場の健康保険をやめたとき

○生活保護を受けなくなったとき

○子どもが生まれたとき など

※国保加入の届け出が遅れる

と、加入資格を得た時点までさかのぼって保険税を納めていただくこととなります。

### 【国保をやめるとき】

○ほかの市町村に転出するとき

○職場の健康保険に加入したとき(職場では国保の喪失手続きはされません。ご注意ください。)

○生活保護を受け始めたとき

○死亡したとき など

※喪失の届け出と同時に保険証を返却してください。国保資格を無くした後に国保のままで医療機関を受診された場合、後日、国保が負担した医療費相当額を返金していただくこととなります。

### ■保険証は正しく使いましょう

保険証は、国保に加入していることを証明するもので一人に1枚交付されます。医療機関受診の際には必ず窓口で提示してください。また、他人との貸し借りは絶対にしないでください。法律により罰せられます。

【保険証が使えない場合があります】

○病気とみなされないもの

健康診断・予防注射・美容整形など

○ほかの保険が使えるとき

仕事上での病気やけが(労災保険の対象になります)

### 【交通事故にあったとき】

交通事故など、第三者から傷病を受けた場合、その治療費は加害者が負担しなければなりません。国保で治療をうけることができます。

その際には、「第三者行為による傷病届」が必要となりますので、必ず届け出てください。加害者から治療費を受け取ったり、示談の前に必ず保険年金課にご連絡ください。

○届け出に必要なもの

事故証明書(後日でも可)・国民健康保険証・印かん

## 身体に障がいのある方等 に対する軽自動車税の減 免制度があります

身体障がい、または知的障がい、精神障がいのある方が所有する軽自動車などで、もっぱら障がい者などの通学、通院、通所、生業のために運転する場合は、申請に基づき軽自動車税の減免を受けることができます。障がいの種類・等級等により減免できる範囲が異なります。

減免申請は5月1日までに

### 【減免申請対象】障がい者本人

が所有する自家用軽自動車※減免できる車両は、普通自動車を含め1人1台限り。なお、年齢18歳未満の身体障がい者、または知的障がい、精神障がいのある方と生計同一の方は運転者所有でも可。

※自動車検査証に「自家用」と記載があるものに限りです。

※身体障がい者手帳などの所有者と運転者の住民票上の住所番が違う場合、「生計同一証明書」もしくは「常時介護証明書」が必要になることがあります。

### 【持ち物】

○身体障害者手帳・戦傷病者手帳・療育手帳または精神障害者保健福祉手帳  
○運転者の運転免許証  
○車検証  
○印かん（スタンプ印

不可）○減免を受ける方のマイナンバーカードもしくは通知カードなど

### 【申し込み】

5月1日（月）までに、税務課または各地域事務所へ

### 【問 税務課】

☎82・1306 / IP ☎88・9072

## 平成29年度固定資産税の 縦覧・閲覧について

固定資産税の納税者の方は、土地または家屋価格等縦覧簿を期間中無料で縦覧できます。

### 【期間】

4月3日（月）～5月31日（水）の開庁時間中

### 【場所】

税務課

### 【対象】

市内に土地または家屋を所有する固定資産所有者本人・納税義務者本人、同居親族、納税管理人（市内に土地などをお持ちでも、固定資産税が課税されていない人は対象外）、納税者からの委任状持参の方

### 【持ち物】

印かん、運転免許証等本人確認のできるもの

※なお、同期間中は無料で自己の固定資産課税台帳の閲覧（借地・借家人は対象物件のみ）を税務課または各地域事務所で行っています。

### 【問 税務課】

☎82・1306 / IP ☎88・9072

## 環境を守るため 補助・助成します

### ■ 集団資源回収活動

資源の循環を図り、ごみの減量化を推進するため、新聞やダンボール等を回収する団体の活動を助成します。登録団体が新聞や雑誌、ダンボール、古着、ボロ等を回収し、左表の登録業者に持ち込むと、1kgにつき3円以内の助成金を交付します。

助成を受けるには団体の事前登録が必要です。なお、前年度で登録されている団体も再度、申請書を提出してください。

### 【対象】

○市民で組織し、営業を目的としない団体  
○1年に2回以上の回収活動を行う団体

### 【問 環境対策課】

☎82・2202 / IP ☎88・9078

## 住宅用太陽光発電システム 設置費を補助します

住宅用太陽光発電システム（以下「システム」）設置による市内経済の活性化を図るため、住宅にシステムを設置した方に、予算の範囲内で補助します。

申請受付は7月から  
またこの設置補助は平成29年度をもって終了します

### 【補助対象者】

次のすべての要件を満たす方  
○宇陀市の住民基本台帳に登録されている方  
○システムを市内の居住する住宅に設置した方、または、市内で居住するためにシステムを設置した新築住宅を購入した方

○システムの最大出力値が10kW未満であること

○市税の滞納がない方  
○平成29年4月1日以降に電力供給契約を結んだ方

### 【補助金額】

1件につき5万円分の「ウツピー商品券」を交付します。

### 【添付書類】

○納税等確認承諾書  
○住民票写し  
○システムの設置写真  
○電力会社との電力供給契約書の写し  
○工事費の領収書および内訳明細書の写し

### 【申請方法】

7月3日（月）～申請書を持参（郵送不可）

### 【募集件数】

10件（先着順）

### 【問 環境対策課】

※申請は一住宅につき1回限り。  
☎82・2202 / IP ☎88・9078

## 平成29年度水質検査計画 を公表します

### 【閲覧期間】

4月3日（月）～10日（月）

※土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分

### 【閲覧場所】

水道局（榛原松牧146番地の2）

### 【問 水道局施設課】

☎82・2185 / IP ☎88・9067

## 飼い犬登録と狂犬病予防注射をしてください

狂犬病は人間にも動物にも感染し、感染して発病後ほぼ100%の割合で死に至る感染症です。狂犬病を防ぐには現代医学でも予防注射しか方法がありません。

飼い主の方は、社会や飼い犬に対する責務として必ず犬の登録と予防注射をしてください。予防注射の有効期間は概ね1年のため、毎年予防注射を受けてください。

### 【料金】

○登録手数料 3000円

○予防注射代金 3200円

(内訳：注射代 2650円)

注射済票交付手数料550円

### 【登録と犬の飼育】

○生後90日を経過した犬

※飼い犬の登録は、生涯一回登録です。登録は随時受付いたしますので未登録の方は、必ずお手続きください。

※飼い犬が死亡したり、所有者の変更、転出した場合は、必ず届け出してください。

なお、市外の会場で注射を受けた場合は、注射済票の交付を受けることができません。ご注意ください。

### 【環境対策課】

(TEL) 2202 / IP 88・9078

## 【飼い犬登録と狂犬病予防注射の登録場所】

### 登録場所（室生地域）

月日	時間	実施場所
4/10 (月)	10:00～10:10	弁財天公民館前
	10:20～10:30	上田口（旧奈良交通宿泊所前）
	10:40～10:50	田口診療所前
	11:00～11:10	胎中集会所前
	11:20～11:30	下田口会館前
	13:10～13:20	室生生活改善センター
	13:40～13:55	大野西垣内集会所
	14:00～14:20	大野中山台公園前
	14:30～14:50	室生地域事務所
4/11 (火)	10:00～10:15	向洲奥山（唐澤様宅前）
	10:25～10:35	染田公民館
	10:45～10:55	多田バス停前
	11:05～11:25	室生人権交流センター
	13:10～13:20	深野会議所前
	13:35～13:45	下笠間会議所前
	13:55～14:05	奈良県農協宇陀東里経済店舗
14:15～14:30	小原公民館	
4/12 (水)	10:00～10:20	向洲消防機庫前
	10:40～10:50	古大野公民館前
	11:00～11:10	琴引消防機庫前
	11:20～11:40	道の駅室生第2駐車場
	13:00～13:10	砥取消防機庫前
	13:20～13:30	滝谷公民館前
	13:40～13:50	龍口公民館前
	14:00～14:10	西谷生活改善センター
14:20～14:30	蕨集会所	

### 登録場所（大宇陀地域）

月日	時間	実施場所
4/13 (木)	10:00～10:20	ときわ老人憩の家
	10:30～10:45	奈良県農協育苗センター
	10:55～11:10	本郷老人憩の家
	13:00～13:20	岩清水地区多目的研修センター
	13:30～13:50	後出集会所
	14:00～14:20	田原消防機庫前
4/14 (金)	10:00～10:40	のよりふれあいの館
	10:50～11:10	大宇陀人権交流センター
	11:20～11:40	大宇陀商工会前
	13:10～13:40	大宇陀地域事務所

### 登録場所（菟田野地域）

月日	時間	実施場所
4/17 (月)	9:30～9:50	佐倉創作館
	9:55～10:15	旧宇賀志小学校前
	10:25～10:35	上芳野消防会館
	10:45～11:00	芳野地区体育館前
	11:05～11:20	東郷地区集会所
	13:00～13:20	岩崎消防会館
	13:30～13:40	平井青年会館
	13:50～14:00	見田地区集会所
	14:10～14:30	松井消防会館
	14:40～15:00	宇太地区公民館（西部公民館）

### 登録場所（榛原地域）

月日	時間	実施場所
4/18 (火)	9:30～11:30	大和富士ホール
	13:00～14:00	天満台東交流センター
4/19 (水)	9:30～9:45	内牧公民館
	9:55～10:15	たかぎふるさと館
	10:20～10:35	旧奈良県農協内牧支店
	10:45～11:00	榛原ゲートボール場駐車場
	11:15～11:40	榛原総合センター前
	13:00～13:15	福地公民館
	13:25～13:40	山辺三公民館
4/20 (木)	9:00～10:00	あかね台コミュニティセンター
	10:15～11:00	ひのき坂古墳公園
	11:15～12:00	農林会館駐車場
	13:30～14:00	大貝研修所前
4/21 (金)	14:15～14:45	旧伊那佐文化センター前
	9:30～9:50	笠間公民館
	10:00～10:20	奈良県農協宇陀営農経済センター
	10:30～10:40	柳ガード下
	10:50～11:20	旧榛原町役場前駐車場

# 旬の情報満載！

■宇陀市公式ホームページ




## 第10回特別弔慰金の請求 がまだの方へ

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日現在で、公務扶助料などの受給者がいない場合、額面25万円、5年償還の記名国債を支給します。

### 【対象】

次の順位で上位の一人が対象。

1. 弔慰金の受給権者。
2. 戦没者等の子。
3. 戦没者等の死亡時生計関係を有し戦没者死亡後氏を改めていない①父母 ②孫 ③祖父 ④兄弟姉妹。
4. 右記3以外の①父母 ②孫 ③祖父 ④兄弟姉妹。
5. 右記1～4以外で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内の親族。

### 【請求期限】平成30年4月2日

※請求期限を過ぎると、法律の規定により特別弔慰金を受ける権利が消滅しますのでご注意ください。

### 問 厚生保護課

(TEL) 82・22221 / IP 88・9079 (FAX) 82・3975 / IP 88・9364

## 第10回宇陀市民スポーツ 大会参加者募集

【開催期間】4月～平成30年3月

【競技種目】22競技

【参加資格】市内在住・在勤・在学の人

【申し込み】所定の参加申込書により申し込み

※メール・FAX申し込み可

【申込用紙設置場所】市役所1階ふるさとテラス、各地域事務所、中央公民館各分館、市内体育施設

### 問 市体育協会事務局(生涯学習課内)

(TEL) 82・3975 / IP 88・9364 / FAX 82・3600 (E-mail) s-gakusyuu@city.uda.lg.jp



### 各競技種目および開催日

競技名	対象(市内在住・在勤・在学)	日程	会場
バレーボール	一般女子	4月9日(日)	大宇陀体育館
ゲートボール	高校生以上男女	4月21日(金)	室生屋内山村広場(やまなみドーム)
軟式野球	一般の部(高校生以上) 還暦の部(50歳以上)	4/23(日)(予備4/29(祝))	大宇陀運動場
アーチェリー	高校生以上男女	4月23日(日)	桜井浅古アーチェリー場
バドミントン	小学生男女・ 中学生以上男女	5月6日(土)7日(日)	総合体育館
ソフトボール	一般男女	5/14(日)(予備5/21(日))	榛原運動場(予備:大宇陀運動場)
ソフトテニス	中学生以上男女	5月14日(日)	大宇陀ふれあい交流ドーム
バスケットボール	小学生以上男女	5月14日(日)	大宇陀体育館
グラウンド・ゴルフ	小学生以上男女	5/18(木)(予備5/19(金))	総合運動場
ゴルフ	一般男女	6月7日(水)8日(木)	阿騎野ゴルフ倶楽部
ボウリング	一般男女	5月27日(土)	エムボウル(榛原サンクシティ内)
硬式テニス	中学生以上男女	5月21日(日)	大宇陀ふれあい交流ドーム
卓球	一般男女	5月21日(日)	榛原体育センター
少林寺拳法	小学生以上男女	5月28日(日)	総合体育館
ソフトバレーボール	一般男女	6月4日(日)	大宇陀体育館
サッカー(フットサル)	小学生以上男女	6月11日(日)	総合体育館
バウンドテニス	中学生以上男女	9月17日(日)	伊那佐体育館
合気道	幼児以上男女	9月17日(日)	総合体育館格技室
剣道	小学生以上男女	12月10日(日)	榛原体育センター
自転車	小学校以上男女	12/10(日)(予備12/17(日))	総合体育館
綱引き	小学生以上男女	平成30年1月28日(日)	総合体育館
ホッケー	高校生以上男女	平成30年3月3日(土)	室生屋内山村広場(やまなみドーム)

## 人権文化講座の受講生募集

人権交流センターでは、「福祉と人権のまちづくりの拠点施設」として、より豊かな人権文化の創造を目指した講座を開催しています。

**【対象】** 市民（継続して受講できる方）

**【申し込み】** 4月5日（水）～14日（金）午前8

時30分～午後5時に☎もしくは各人権交流センター窓口にて（窓口受付を優先・先着順）

○募集人数が半数未満には、開講しない場合があります。

○開講日が祝日にあたる場合や講師の都合により、やむを得ず変更する場合があります。

○教材費等が別途必要な講座・教室がありますので、お申し込みの際にご確認ください。

※なお、室生人権交流センターについては、職員不在の場合は、菟田野人権交流センターにお問い合わせください。

### ■大宇陀人権交流センター（☎FAX83・0572/IP ☎88・9115）

講座・教室	内 容	回数	開催日時	定員
ふれあい教室（デイサービス） 対象年齢：60歳以上	要介護にならないための健康管理や運動の指導	22	第2・4木曜日 13:00～	20
あさあけ料理教室	成人病予防や、健康管理に役立つ料理教室	12	第3金曜日 9:00～	20
大宇陀ひまわり学級	軽スポーツで軽く汗をかいたり、毎日の生活に必要な知識と教養を学ぶ教室	22	第1・3金曜日 13:00～	なし

### ■菟田野人権交流センター（☎84・2031/IP ☎88・9179/FAX84・3843）

講座・教室	内 容	回数	開催日時	定員
パン倶楽部第1班	ふっくら香ばしい焼きたて手作りパンを食卓に	8	第2木曜日 13:00～	15
パン倶楽部第2班	同上	8	第3木曜日 13:00～	15
フラダンス	フラダンスで健康づくり！初心者大歓迎！！	14	第2・4火曜日 13:30～	15
ヨ ガ	体と心のバランスを整える内なる力があなたにも・・・	12	第1・3月曜日 10:00～	15
健康教室「運動療法」	身体の改善に向けて軽いストレッチで体力づくり	12	第2・4土曜日 13:30～	15
手話講座	簡単な手話を学び、手話を使って会話しましょう	12	第2・4土曜日 10:00～	15

### ■室生人権交流センター（☎0743・82・0697 / IP ☎0743・89・0030 / FAX0743・82・0876）

講座・教室	内 容	回数	開催日時	定員
生け花教室 室生人権交流センター	生け方の基礎を学ぶ	18	第1・3水曜日 14:00～	15
室生ひまわり学級（識字学級） 無山老人憩いの家	基本学習（ひらがな・カタカナ・漢字）・絵手紙・ちぎり絵・習字	24	第2・4水曜日 19:00～	15
室生たんぼ学級（識字学級） 蕨集会所	同上	24	第2・4水曜日 9:00～	15

## 毎月11日は『人権を確かめあう日』

### 『人権を確かめあう日』市民の集いを開催

問 人権推進課（☎82・2147/IP ☎88・9077）  
（FAX82・7234）

奈良県下一斉の取り組みとして、この日は各地で啓発活動などが行われます。市では、このトーク＆コンサートを通して、お互いの人権について話し合い、確かめあう日にしたいと考えています。

「和ちゃん」こと阪口和世さんは、生まれながらに体の筋力が低下し、筋肉が萎縮していく難病、脊髄性筋萎縮症（SMA）という病気を持ち、小さい頃から車いすで生活されていました。治療を受けていた医療センター内で構成された「合唱団パンダ」で彼女が作詞した歌を歌ってコンサートしていた時、その合唱団に参加されていた「真ちゃん」こと、阪口真治さんと出会い、結婚。

夫の真治さんは独学のギターで、和世さんを支え、二人の思いや心情を歌にし、シンガーソングライターとして活躍。また夫婦漫才のような軽快で温かく、お互いを元気づけるようなトークも好評です。

毎日のリハビリ訓練が生きることへの戦いだと笑顔で

語る「和ちゃん」。今回は夫婦の心温まる語らいと歌を通して、「和ちゃん」の笑顔の奥にある強さや優しさ、人と人とのつながり、支え合うことの大切さ、命の尊さを感じ、そして考えてもらいたいと思います。

みなさんのご参加をお待ちしています

**【日時】** 4月11日（火）午後1時30分～

**【場所】** 農林会館（榛原下井足）

**【内容】** 難病・筋萎縮症の妻と夫のデュオ『真ちゃん・和ちゃん』によるトーク＆コンサート

**【その他】**

参加無料・申込不要  
手話通訳  
無料託児（生後6か月～）あり  
※託児希望の方は、4月4日までに申し込みください  
（FAX可）





## 図書館からのお知らせ

(宇陀市立中央図書館)

★おはなし会 (約30分)

すくすくひろば(0~3歳) **2回内容同じ**  
4月12・26日(水) ①10:00~ ②10:45~  
おはなしクラブ

4月8日(土) ①10:30~②14:30~  
22日(土) ①10:30~(小さい子) ②11:15~(大きい子)

★放課後子ども教室

4月5・12・19・26日(水) 15:30~

★映画会(約25分)『にんぎょ姫・長ぐつをはいたねこ』

4月15日(土) 11:00~

★「子ども読書の日」イベント

工作教室「自分だけの豆本を作ろう」 **2回内容同じ**

4月23日(日)①10:00~②14:00~

「花いっぱいになあれ」

4月15日(土)~5月13日(土)

詳しくは図書館で聞いてね!

★落語会『天神山ほか』

4月16日(日) 14:00~

(宇陀市立大宇陀図書館)

★おはなし会(約60分)

4月15日(土) 10:30~ 場所:和室(2F)

★映画会(約25分)『花咲か爺さん他』

4月8日(土) 10:30~ 場所:研修室(1F)

4月の休館日 4・11・18・25・29 **毎週火と祝日**

中央図書館 ☎82・4749/IP 88・9110

大宇陀図書館 ☎83・0977(代)

## 玩械文庫(がんしゅくぶんこ)だより

今月も『知って得する草木の名前』に関する本の特集をしています。5月13日(土)は、『野原でおはなし会』を開催します。詳細は、来月号で!

奈良カエデの郷ひらら 内☎84・2888

開室日(土・日)  
10:00~16:00

- ①奈良県内に事業所のある法人・その他の団体であること。  
または、団体の所有する定款などの代表住所地、代表者の住所地も奈良県で宇陀市において新たに事業を営む具体的な計画を有している団体であること
- ②団体またはその代表者が次の事項に該当しないこと  
・法律行為を行う能力を有しない者  
・破産者で復権を得ない者  
・本市における一般競争入札等の参加を制限されている者

### 【申込資格】

【指定期間】 8月1日~平成32年3月31日

2階 展示室

事務室・トイレ・中庭

概要:木造2階建 町家風建物  
1階 休憩室・厨房施設

位置:大宇陀上1994番地

名称:宇陀市松山地区まちなみギャラリー「石景庵」

名称:宇陀市松山地区まちなみ

名称:宇陀市松山地区まちなみ

松山地区まちなみギャラリー「石景庵」は、地域の人々と来訪者との交流を促進する目的で整備されたギャラリーのある休憩施設です。この度、期間満了に伴い、次期指定管理者を募集します。

## 指定管理者を募集

## 松山地区まちなみギャラリーの

### 石景庵

### 【選定方法】

応募資格や提案内容などについて、書類審査および面接審査の結果を総合的に審査し、指定管理者の候補者を選定します。

【申し込み】 4月3日(月)~25日(火)の開庁時間中に☎へ

※提出書類、詳細内容は文化財課、市ホームページで入手。

【指定管理料】 当該施設の管理に要する光熱水費などの相当額は、指定管理料に含まれ、指定管理者が支払います。

【施設名称および位置】

名称:宇陀市松山地区まちなみ

名称:宇陀市松山地区まちなみ

名称:宇陀市松山地区まちなみ

名称:宇陀市松山地区まちなみ

名称:宇陀市松山地区まちなみ

名称:宇陀市松山地区まちなみ

名称:宇陀市松山地区まちなみ

名称:宇陀市松山地区まちなみ

名称:宇陀市松山地区まちなみ

名称:宇陀市松山地区まちなみ

名称:宇陀市松山地区まちなみ



☎文化財課  
82・3976/IP☎88・9365

## 4月の文化会館だより

かざろひホールの催し

(3月6日現在)

日	曜日	催し物案内	主催者	開演時間	対象
2	日	ワカナバレエスタジオ 2017年発表会	ワカナバレエ スタジオ	13:30 ~	一般無料
9	日	リトルコンサート (ピアノ発表会)	高岡律子	12:30 ~	一般無料

展示ホールの催し

■片岡家文書から見た地域の寺社

【展示期間】 4月30日(日)まで

4月の休館日(4・11・18・25・29日)

☎宇陀市文化会館(☎83・0977)

# 春の全国交通安全運動

4月6日(木)~15日(土)

## 「子どもと高齢者の交通事故防止」

~事故にあわない、おこさない~

家庭から子どもに対する交通安全意識の向上を!

## 「歩行中・自転車乗用中の交通事故防止」

「全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの着用徹底」

「飲酒運転の根絶」

「二輪車、特に原付車の交通事故防止」



☎市交通対策協議会事務局(総務課内)  
☎82・1302/IP☎88・9068

特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウエルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん

職員募集

■こども未来課

保育士・幼稚園教諭（臨時職員）

【募集人員】若干名

【職務内容】市立こども園・保育所での保育業務

【勤務時間】応談

【要件】幼稚園教諭免許状および保育士資格のある63歳までの人

【申し込み】幼稚園教諭免許状・保育士証・履歴書を提出

【時給】1030円

【問】こども未来課

☎82・2236 / IP ☎88・9080

■学校給食センター

給食調理員補助（臨時職員）

【募集人員】1名

【勤務場所】学校給食センター

【勤務時間】午前8時30分～午後3時30分（休憩1時間）

【要件】市内在住の63歳未満の人

【雇用期間】平成30年3月31日（土）まで

【休日】土・日・祝日および給食調理不稼働日

【時給】820円

【申し込み】4月14日（金）までに履歴書を提出

【問】学校給食センター

☎82・3784

# 桜花爛漫 イベント情報

## 菟田野桜ライトアップ

4月1日（土）～見頃期間の午後6時～9時まで、古市場水分桜・岩端桜並木・平井大師山の山桜を美しくライトアップ！

主催：宇陀市観光協会

■うたの夢街道 4月7日（金）8日（土）、古市場水分桜周辺で開催。ステージイベントなど

主催：うたの夢街道実行委員会

■岩端地区 3月30日（木）～4月25日（火）の午前9時30分～午後2時。草餅や筍ごはん、うどんの販売。

4月下旬まで鯉のぼりを掲揚

主催：岩端自治会・岩端農村レストラン

■平井大師山 4月16日までの土・日、ライトアップとともにひな人形を展示。

主催：大師管理委員会

## 佛隆寺の花見会

門前の樹齢推定900年を超える千年桜。開花中はライトアップ！

【日時】4月9日（日）午前10時～午後2時まで（雨天中止）

【内容】真依子（宇陀市観光大使）・和太鼓「勇喜」などのコンサート。地元特産品販売や各種バザーなど

【駐車場等】旧高井小学校臨時駐車場から佛隆寺までのシャトルバスを運行予定（運営協力金をいただきます）

※イベントに伴い、午前9時～午後3時は、交通規制（自主）が行われる予定のため、榛原高井から室生区間にかけて、地元車輛以外は通行できません。

主催：宇陀市観光協会

【問】宇陀市観光協会 商工観光課内 ☎82・2457 / IP ☎88・9081



岩端桜並木（菟田野岩端）



佛隆寺千年桜（榛原赤埴）



又兵衛桜（大宇陀本郷）



西光寺枝垂れ桜（室生）

## 又兵衛桜まつり

推定樹齢約300年という枝垂れ桜。武将又兵衛にちなむ桜として美意識が宿っているよう。

【日時】4月1日（土）～18日（火）（開花時期により期間変更あり）

【内容】地元特産品販売など

※ライトアップやステージイベントはありません。

【駐車場等】有料駐車場をご利用ください。また桜の近くまで行くには、桜維持保護のため協力金をいただきます。

主催：又兵衛桜まつり実行委員会

## 大野寺枝垂れ桜ライトアップ

日本最大級の弥勒磨崖仏を背に、樹齢約300年の小糸枝垂れ桜と紅枝垂れ桜が競演

【日時】3月26日（日）～4月16日（日）午後9時まで

【内容】コンサート（4月）・模擬店

主催：大野夢クラブ

## 西光寺枝垂れ桜ライトアップ

室生集落の中腹に大野寺桜の親木といわれる樹齢300年の枝垂れ桜が鎮座

【期間】4月1日（土）～見頃期間 午後9時まで

【内容】4月2日（日）バザーの出店予定

主催：室生地区まち協



そうだんのしゅるい	そうだんできる日	時間は?	場所は?	くあしいことが聞きたい
行政相談 [予約不要]	4月5日(水)	9:00~12:00	菟田野人権交流センター	総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9068)
	4月12日(水)		室生振興センター	
	4月17日(月)		大宇陀地域事務所	
	4月19日(水)		宇陀市役所(214会議室)	
人権相談	4月5日(水)	9:00~12:00	菟田野人権交流センター	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
	4月19日(水)		宇陀市役所(214会議室)	
消費者相談窓口 [予約不要]	4月3日・10日・17日・24日 (各月曜日)	13:00~16:00	宇陀市役所 (213会議室) ※3日のみ214会議室	商工観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081)
税務相談センター [要予約]	4月19日(水)	13:00~16:00 (1人約30分以内) ※受付は午後3時30分まで	宇陀市役所 (213会議室)	税務課 (☎82・1306 / IP ☎88・9072)
こころの健康相談 [要予約]	4月18日(火)	13:30~16:30	宇陀市役所	介護福祉課 (☎82・3675 / IP ☎88・9088) 中央保健センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175)
DV相談 [要予約]	4月26日(水)	13:00~16:00 (1人50分・1日3人)	予約の際に お知らせします	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
心配ごと相談 [予約不要]	4月5日(水)	9:00~12:00	菟田野人権交流センター	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)
	4月12日(水)		室生振興センター	
	4月17日(月)		大宇陀地域事務所	
	4月24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]	4月11日(火)	14:00~17:00 (※相談員の都合で中止と なる場合があります。)	宇陀市役所 (213会議室)	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]	4月21日(金) 相談日の2週間前より 受付(1人30分)	13:00~16:00	宇陀市役所(211会議室) 他の相談場所も利用できますので、 奈良弁護士会にご確認ください	奈良弁護士会 (☎0742・22・2035)
生活困窮者 自立相談支援窓口	月~金曜日 (祝日除く)	9:00~12:00 13:00~16:00	宇陀市役所 厚生保護課(2階)	厚生保護課 (☎82・2221 / IP ☎88・9079)
巡回職業相談 [要予約]	4月12日(水)	9:00~12:00 13:00~15:00	宇陀市役所 (213会議室)	
ひとり親福祉資金 貸付相談[要予約]	4月6日・20日 (各木曜日)	10:00~16:00	宇陀市役所 (301会議室)	こども未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080)
弁護士による福祉 専門相談[要予約]	4月11日(火)	10:00~12:00 (1人60分・1日2人)	宇陀市社会福祉協議会	宇陀市社会福祉協議会 (☎84・4116 / IP ☎88・9202)
精神科医による専門 相談[要予約]	4月10日(月)	14:00~16:00 (1人60分・1日2人)		



## 子どものオンラインゲームトラブルにご用心！！

親の知らない間に、クレジットでオンラインゲームのアイテムを購入し高額な請求を受けたという相談が増加しています。

無料だと思い込んで次々とアイテムを購入する場合があります。

子どもに利用させるオンラインゲームの課金の仕組みや決済方法などを十分に理解し、今一度、ゲームの利用等について子どもと話し合しましょう。

困った時には気軽にご相談を！！

問 商工観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081)

取り組んでいます。先着100名様  
にさくらんぼの苗木プレゼント。

▶日時 4月15日(土)  
午前10時～午後3時

▶場所 植平工業㈱内フラワーバン  
ク事務局(大宇陀大東203-1)

問 フラワーバンク事務局  
(☎83・3011)

### ■第14回東北支援チャリティコン サート みんなで楽しむ音楽会V

キーボードユニットD<sup>2</sup>と仲間達。  
ゲストに「おたっしゅセブン」を  
迎えて。

▶日時 4月16日(日)  
午後2時開演

▶場所 大和富士ホール  
▶入場料 無料

問 レインボー宇陀  
石川方(☎090・6911・9818)

### ■木造校舎の教室で音楽の時間

小学生の頃に歌った唱歌や昭和  
歌謡を、たて笛・アコーディオン・  
ギターの演奏に合わせて一緒に歌  
いましょう♪

▶日時 4月16日(日)  
午後2時～4時

▶場所 奈良カエデの郷ひらら  
▶参加費 無料

問 ♪うたの「笛物語」♪  
梅本方(☎84・3932)

### ■うだ・アニマルパークから

▶日時・内容 [4月開催]  
8日(土)・15日(土)…羊の毛  
刈り体験

16日(日)…イチゴアイス作り体  
験 3月18日(土)～23日(日)  
…ロゴぬりえ

▶場所 うだ・アニマルパーク

問 うだ・アニマルパーク  
(☎87・2520)

### ■第11回宇陀市民ゴルフ大会

▶開催日 6月7日(水)・8日(木)  
▶場所 阿騎野ゴルフ倶楽部

▶対象 市内在住・在勤の方(小・  
中学生を除く)

▶申し込み 5月8日(月)までに、  
市役所1階ふるさとテラスに設置の申  
込用紙に必要事項を記入のうえ提出。  
人数制限あり。

問 太田方(☎83・0095)

## その他

### ■リウマチ医療講演・相談会

▶日時 4月23日(日)  
午後1時～4時

▶場所 県社会福祉総合センター5階  
研修室B(橿原市大久保町320-11)

▶参加費 無料(申込不要)

▶内容 講演①「あなたは知ってい  
ますか?関節リウマチにこんな  
合併症!」講師:県立医大 赤井  
靖宏先生 講演②「関節リウマチ  
で失った人生は、人工関節手術で  
取り戻せるか?」講師:香芝旭ヶ  
丘病院 藤井唯誌先生  
相談会…上記先生による療養相談

問 (公社)日本リウマチ友の会奈良支部  
森田方(☎0743・53・9429)

### ■労働委員会委員による労働相談会

▶日時 原則として毎月第2木曜日  
午後3時～4時(4月は13日)

▶場所 県奈良総合庁舎内会議室  
(奈良市法蓮町757)

▶対象 県内在住・在勤の労働者お  
よび事業主

▶内容 相談時間1人30分程度  
労働条件、その他労働関係に関  
する相談(募集・採用等は対象外)

▶費用 無料

▶申し込み 前日の午後4時30分  
までに要予約

問 県労働委員会事務局  
(☎0742・20・4431)

### ■警察官(第1回)採用試験

▶第1次試験日  
体力試験…4月29日(土)、30

日(日)のうち指定する1日  
教養・論文試験…5月14日(日)

▶採用人員 大卒区分…男性40名  
程度、女性5名程度

▶受験資格 昭和62年4月2日以  
降に生まれた人で、学校教育法に  
よる大学(短期大学を除く)を卒  
業した方または平成30年3月末  
までに卒業見込みの方

▶受付期間 郵送・持参…4月21  
日(金)まで

※詳しくは問まで。

問 県警察本部警務課採用係  
(☎0120・351・204)

### ■優良運転者の表彰申請について

▶申請期間 5月1日(月)～31  
日(水) 午前9時～午後4時

※正午～午後1時/土・日・祝除く

#### ▶表彰を受けられる資格

・桜井警察署宇陀警察庁舎管内在  
住の運転免許保持者

・自動車および原動機付自転車  
の運転を継続して行っている

▶表彰の種別 種別ごとに条件を満  
たしていることが必要

・ベストドライバー顕彰

・緑十字銅章

・近畿交通栄誉章

※条件の詳細は問まで。

問 桜井警察署宇陀警察庁舎内  
一般財団法人奈良県交通安全協会  
宇陀地区協会(☎82・0110)

### ■「憲法週間」記念無料法律相談

▶日時 5月10日(水) 午前9時30  
分～正午・午後1時～3時30分

▶場所 ・奈良弁護士会(奈良市中  
筋町22番地の1)

・経済会館(大和高田市大中106-2)

▶内容 相談時間1人30分間

各相談場所 先着20名

▶申し込み 4月10日(月)～5  
月1日(月) 平日午前9時30分  
～午後5時までに問へ

問 奈良弁護士会  
(☎0742・22・2035)

### 市民課 窓口業務のご案内

◆毎月第2・4土曜日

◇午前8:30～正午

住民票、印鑑証明、戸籍謄本等お  
よび個人番号カードの発行業務  
を行っています。(税関係を除く)。  
ただし、住民異動手続(転入、転出、  
転居等)は出来ません。

4月は8日と22日です。

### 毎月19日は『うだ育児の日』

笑顔がたえないわが家、  
微笑みいっぱい  
の宇陀市になあれ!



問 こども未来課(☎82・2236/IP☎88・9080)

税

金

軽自動車税(全期)の  
納期限は

5月1日(月)です。

税金は納期限内に納めましょう。

# 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5日までに秘書広報情報課まで

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

## 募集

- ピアノ体験 楽しむ春の3日間  
みんなで覚えて、弾いて、歌う！  
▶日時 4月5日(水)～7日(金)  
午前11時～正午  
▶場所 自宅(榛原西小学校前)  
▶参加費 無料 ▶持ち物 筆記用具
- 問 東方 (☎ 82・2988 / 090・7110・2402)

春の陽気です♪  
畳もキレイに!  
新畳・表替え…  
畳のSOSなんでも  
ご相談ください!!

たため工房 インテリア  
☎0120-36-2960  
奈良県宇陀市室生龍口138(本店 香芝 名張)  
http://www.tatamikobotanaka.com/

大宇陀温泉  
あきのゆ  
今月は  
無休!

- ▲ 月曜日はビールと温泉セットDAY
- ▲ 火曜日はポイント2倍DAY
- ▲ 水曜日は65歳以上で500円入浴
- ▲ 金曜日はお子様無料DAY

お問合せは、0745-83-4126  
市民特典は、友下のクーポン券をチェック! 毎月一回はあきのゆへへ

- 将棋の好きな方 募集中!  
将棋好きが集まっています。将棋を通じて親睦の輪を広げませんか。勝ち負けよりも楽しく将棋を指しています。一度見学にどうぞ。(事前に問い合わせください)  
▶日時 毎週水曜日  
午後1時～5時  
▶場所 榛原総合センター 2階  
▶対象 年齢・性別問いません
- 問 宇陀将棋クラブ  
上田方 (☎ 82・3516)

- 硬式テニス初心者講習会・市民交流大会 参加者募集  
▶日時 4月23日(日)【午前の部】10時～【午後の部】正午～(随時)  
▶場所 大宇陀ふれあい交流ドーム  
▶内容 【午前の部】ジュニアおよび初心者講習会…小学生を含むジュニア・初心者・初級の方対象。【午後の部】テニス市民交流大会…腕に覚えのある方、ぜひ参加してください。  
▶参加費 無料  
▶持ち物 硬式用テニスラケット、テニスシューズ、飲み物等。(初心者講習会は、ラケットを用意しますが、数に制限あります。)  
▶申し込み 初心者講習会は事前に問へ。当日参加も可能ですが、多数の場合はお断りすることがあります。
- 問 野村方 (☎ 82・7702)

- 市民軟式野球大会 参加者募集  
▶日時 4月23日(日)午前8時30分開会式 9時競技開始  
▶場所 大宇陀運動場

- ▶対象 【一般の部】市内在住の高校生以上の方【還暦の部】市内在住の50歳以上の方
- ▶内容 チーム参加(9人以上)を基本として、参加数により当日試合数等を決定します。
- ▶参加費 1チーム 1,000円
- ▶申し込み 4月16日(日)までに問へ。
- ▶その他 野球のできる服装、道具等は各自持参。9人集まらない場合、他チームより応援をもらう等配慮して試合を行います。
- 問 県軟式野球連盟宇陀支部  
瀬田方 (☎ 090・6733・1816)  
内門方 (☎ 090・3973・1750)

- ソフトテニス市民大会(ダブルス) 参加者募集  
▶日時 5月14日(日)  
午前9時～午後6時  
▶場所 大宇陀ふれあい交流ドーム  
▶対象 市内在住・在勤・在学の方(中学生以上)  
▶内容 ①一般男子の部  
②一般女子・スーパー壮年(65歳以上男子)の部  
▶申し込み 4月30日(日)までに問へ。
- 問 市ソフトテニス部  
清家方 (☎ 090・3948・0546)

## 催し

- 第14回フラワーバンクご案内  
花と緑に囲まれた潤いのある住みよい街づくりを目指した運動に

『書』の教室  
文字の基礎を正しく楽しく学びませんか?  
【対象】小学生  
【開催日】土曜日  
【場所】うたの平井237  
【会費】月額 2,000円  
※公民館・高校講師などとする  
お問い合わせ:新書派協会うたの支部 岡本まで  
☎84-2887/携帯☎080-2506-5633

“放課後等デイサービス”  
☆かがやキッズ☆  
私達は、ほめて育てる支援を心がけています!  
4月より日・祝も利用可能(予定)!!

★放課後等デイサービスとは、  
●障がいのある6歳～18歳までのお子さんへの療育の場、居場所の役割。  
●家族に代わって一時的なケアを行うことで日々の疲れを取ってもらう“レスパイトケア”の役割。

【利用日】平日、土曜(日、祝(4月より))  
夏休み等の長期休暇  
【利用時間】平日・・・下校～18:00  
土日祝、長期休暇・・・10:00～18:00  
※送迎も致します。(学校、自宅まで)

“放課後等デイサービス”かがやキッズ  
宇陀市榛原榛見が丘1-14-20 みらいのもり内  
☎0745-82-8686(担当 兼松)  
ホームページ http://masaichi.net/kagayakids  
ブログも始めました!ぜひ見てくださいね!!

相続 遺言 贈与 契約 財産管理 成年後見  
裁判 会社法人登記 債務整理 過払請求 自己破産

五味 総合法務事務所  
お気軽に  
ご相談ください  
誠実な対応で  
お役に立ちます

司法書士・行政書士 五味 愛直  
(簡裁代理認定No.115031)  
桜井市朝倉山西8丁目108-71  
☎0744-46-3951  
Mail:dusty@iris.eonet.ne.jp

鹿路の池は、どこに

再び、柿本人麻呂の歌をご紹介しましょう。

長皇子(ながのみこ)、鹿路の池に遊(いでま)しし時、柿本朝臣人麻呂が作る歌一首 并に短歌

やすみしし わご大王(おおきみ) 高照(たかてら)す わが日の皇子(ひのみこ)の 馬並(な)めて み 獵(かり)立たせる 弱薦(わかこも)を 獵路の小野に 猪鹿(しし)こそ ば いぬひ拜(いはいをろが)め 鶉(うづら)こそ いぬひ廻(もと)ほ れ 猪鹿(しし)もの いぬひ拜(み) 鶉(う)なす いぬひ廻(ほり) 恐(かしこ)みと 仕 へ奉(まつ)りて ひさかたの 天(あめ)見るごとく 真澄鏡(まそかがみ) 仰(あ)ぎて見(み)れど 春草(はるくさ)の いやめづらしき わご大君(おほきみ)かも

〔万葉集〕卷三・三三九

天武天皇の第四皇子の長皇子が鹿路の池に遊獵(狩獵)に出かけた時に柿本人麻呂が詠んだ歌で、「わが長皇子が馬を並べて御獵に出かけていらっしやる鹿路の小野に猪鹿(しし)が這って礼拜をしており、鶉が這い巡っているが、その猪



榛原の市街地

鹿のように這い踏み、鶉のように這い巡って、恐れ多いとお仕え申し上げて、大空を仰ぎ見るように仰いでいくら見ても春萌え出す草の懐かしく愛らしいように、いよいよ称えるべき、わが皇子である。」と解釈されています(『日本古典文学大系』四)。  
柿本人麻呂は、長皇子の偉大さを称え、長歌(ちようか)にしているのです。この歌に続いて二首(二四〇・二四一)が詠まれています。これらの歌については、改めてご紹介することとしましょう。  
長皇子が遊獵(狩獵)に出かけた「鹿路の池」の場所については、古くから諸説がありますが、近年は、宇陀榛原説が有力となっております。では、榛原のどの辺りが有力なのでしょう。

文・柳澤一宏(文化財課)

あなたの子どもは大丈夫？  
スマホの裏に潜むワナ



平成27年の調査で、奈良県内の小中学生のスマホ所有率は、小学生は6割、中学生は8割となつて

います。電話やメール、位置情報、音楽や動画、学習にも活用でき、日常のあらゆる場面で大きな存在となっております。

しかし、私たちの生活を豊かにする便利な道具も、使い方を間違えると、危険なサイトに誘導され、トラブルに巻き込まれたり、社会的にも大きな影響を及ぼすこともあります。例えば、好きなアイドルの情報を調べようと検索結果を辿って行くと、アダルトサイトや個人情報流出、わいせつ画像閲覧など、意図せず有害なサイトに誘導されてしまうこともあります。出会い系サイトなどで起きる犯罪被害児童の保護者の約9割がスマホの扱いを子ども任せにしたり、保護者の知識不足が原因で、フィルタリングを利用していません。

■フィルタリングとは...

違法・有害情報等が子どもにもたらす弊害や被害を防ぐため、スマホ・インターネットから受

- ① 出会い系やアダルトサイト
- ② 犯罪や暴力にかかわる内容
- ③ アルコールやタバコ

平成21年に「青少年インターネット環境整備法」が施行され、保護者はフィルタリング等により、アダルトサイトなど有害なサイトなどから子どもを遠ざけ、子どものスマホの利用状況を適切に管理することが、義務付けられています。

スマホを買ったままの状態では、有害情報を見ることができません。フィルタリングを使うには、携帯ショップ等のサービスの提供者ごとに手続きが必要です。購入前や今からでも、子どもをしる目的ではなく、子どもの健やかな成長と生命を守るために、家族で話し合っ



## 4月番組表

自主放送スタジオ (☎/IP ☎ 82・2497)  
 ※番組内容及び、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	1日~21日	21日~末日	番組内容	1日~10日	11日~20日	21日~末日
6	まちの話題 ホットニュース		ホット ニュース (野菜たっぷり グッキング)	○卒園式・卒業式 (榛原幼稚園・室生中 学・大宇陀小学校)	○下笠間なごみ会館新 築工事竣工式 ○宇陀市消防団入退団式	○入学式・入園式 (榛原小学校・菟田野中 学校・大宇陀こども園)
7	お知らせ(静止画) 野菜たっぷりグッキング お天気カメラ			-	-	・鯖のごま焼き ・白和え
8	ストレッチ/タオル体操 お知らせ(音声付き静止画)		まちの話題	○皇居東御苑都道府県 の木 再整備工事に伴 う杉の木搬出 ○うだんぎ Vol. 4 ○東榛原まち協「東榛 原の歴史と旧跡」発 刊記念講演会	○宇陀シティマラソン 第10回記念大会	○宇陀歴史探索とクリ シタン大名「高山右 近」学習会 ○宇陀西国三十三所巡 り(第3回)
9	まちの話題 ホットニュース					
10	お知らせ(静止画) 野菜たっぷりグッキング お知らせ(静止画)		サイエンス A	ザ・メイキング: カンパン ユータと不思議な宇宙 の書:天動説から地動 説へ	ザ・メイキング: 鎖 ユータと不思議な宇宙 の書:地球と月	ザ・メイキング: ハードコンタクトレンズ ユータと不思議な宇宙 の書:太陽
11	サイエンスチャンネル A お天気カメラ					
0	まちの話題 ホットニュース		サイエンス B	HOW TO サイエンス: レーザーの作り方	HOW TO サイエンス: レーザーで原子から宇宙 まで調べる方法	時代を超える技:割れ ない瓦の秘密を探る
1	お知らせ(静止画) 野菜たっぷりグッキング お知らせ(音声付き静止画)					
2	すきまエクササイズ&タオル体操 サイエンスチャンネル B		はみがきのうた	大宇陀こども園	榛原北保育園	榛原幼稚園
3	サイエンスチャンネル A					
4	お知らせ(静止画)					
5	お天気カメラ お知らせ(音声付き静止画)					
6	まちの話題 ホットニュース					
7	お知らせ(静止画) 野菜たっぷりグッキング サイエンスチャンネル B					
8	ピカピカはみがきのうた/うきうきダンス ウエルネスうだ体操【すきまエクササイズ・エアロ】					
9	お知らせ(静止画) ホットニュース					
10	お知らせ(音声付き静止画) 野菜たっぷりグッキング まちの話題					
11	お知らせ(静止画)					

Hello my/フズル

From: プレット  
(榛原中・室生中)



みなさん、こんにちは。  
 私は今、日本語能力試験の勉強をしています。N2(英検2級みたいなもの)に合格したいのですが、漢字の勉強はまだまだ難しいです。どんどん習いもっと覚えたいので、毎日勉強しています。言語を勉強するとき、何が大事なのか分かりました。言葉だけではなくその国の文化も理解する必要があります。文化の中に言葉が含まれているので、それを理解しないと言葉を習うことは難しいです。そのため、文化や歴史なども勉強しています。動画や映画を見たり、音楽を聴いたり、色々な本を読んで、たくさんの方とお話もしています。話題の多くは、日本と欧米の文化の違いについて話し合います。  
 できれば、この春、神社や寺を見に行き、日本の文化や歴史を体験したいと思っています。以前、来日した時も文化や歴史に触れ、とても楽しかったです。写真もいっぱい撮りました。旅に行くと新しいことを知り、自分を成長させることができます。また言語の勉強にもなるから、ぜひ行きたいです。



平成 29 年 3 月 1 日現在  
 ※ ( ) 内は前月比

総数	31,526人 (-57)
男	15,080人 (-31)
女	16,446人 (-26)
世帯数	13,033世帯 (-12)

いよいよ4月がやってきまし  
 た。▼4月といえば、新学期、  
 新年度。特に学生やお勤めの方  
 にとっては新たなスタートの時  
 期です。これを機に「なんとか  
 現状を変えたいな」とか「新し  
 いことにチャレンジしたいな」と  
 思っている方もいらっしゃるの  
 ではないでしょうか?▼気候も良くなり、周  
 囲の景観も寒い冬から一転、桜  
 やたくさんのお花で華やかに彩  
 られます。そんな4月には、そ  
 んな心機一転したい方たちの気  
 持ちを後押しする不思議な力が  
 あるのでは、と思います。▼何  
 事にも「始まり」や「変化」を  
 起こすには、何らかのきっかけ  
 やタイミングが要りますよね。  
 これまで、いろんなことで悩ん  
 でいる方も、これから改めてが  
 んばっていかうと思っても、そ  
 んな「4月の不思議な力」に乗  
 せられて、まずは「自分チェン  
 ジ」から取り組んでみては?



ウッピー編集員が、  
時どきの想いを綴ります



古くから宇陀は薬の産地として知られ、江戸時代、松山地区には数々の薬問屋が立ち並びました。森野旧薬園は現存する日本最古の私設薬草園で、江戸中期、享保14年（1729）に森野家当主、初代森野藤助、郭が開園しました。大正15年には国の史跡指定を受け、今も花木やカタクリなど250種類を保存栽培しています。

幕府の植村左平次が大和へ採薬に来たとき、賽郭が御薬草見習となり、同行した時の功績により、幕府から貴重な種苗を下付されたのを自宅の小山に植付けたのが薬草園の始まりとされています。

3月下旬から4月初旬にかけて、旧薬園では薄紫のカタクリの花が見頃を迎えます。このカタクリは地上に姿を現す期間はとも短く、その儚さから「春の妖精」と呼ばれています。

はにかむように下向きに咲き、日差しのない時は花卉を閉じてしまうその可憐な姿は本当に妖精のようなカタクリの花 ▶

今日の Pick UP

宇陀市の代表として今年も激走！  
～県市町村対抗子ども駅伝大会（3月4日）～



【出場選手】

(順不同・敬称略)

※学校学年は大会当時

- 奥田楓花（榛原東 6）
- 萬谷雅久（大宇陀 6）
- 古谷日和（大宇陀 5）
- 内藤大智（榛原西 6）
- 井谷真花（榛原 6）
- 矢奥晴久（菟田野 6）
- 塚本真帆（榛原東 6）
- 村田幹透（榛原 5）
- 植松和音（榛原 5）
- 川上涼花（榛原東 5）
- 福田晃杜（榛原西 6）
- 山田陽穂（榛原東 5）



馬見丘陵公園を会場に行われた本大会。駅伝の部では36市町村の選手が8区間計13.834kmをたすきで繋ぎました。宇陀市からも5～6年生を対象に選手団を結成。約3ヶ月間にわたって厳しい練習を行ってきました。

結果は、19位。残念ながら代表に選ばれなかった選手たちも一生懸命応援してくれました。

この大会を通し、これまで各々努力し、苦しい時ともに乗り越えてきたみなさんから、がんばることの大変さと尊さ、大切さを教えていただきました。そして感動をいただきました。みなさんお疲れさまでした。