



うだ 11

令和4年度宇陀市の決算と財政状況報告・・・6
奈良サテライトオフィスうだ
オープンセレモニー開催・・・10
第1回宇陀ソムリエ検定開催・・・・・・14

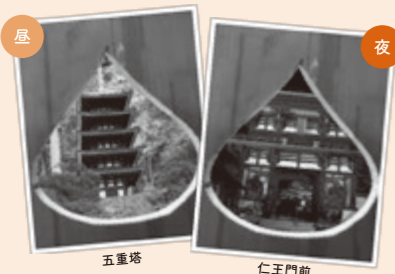
龍神さまの縁結び

～如意宝珠の幸せあつめ～

龍神さまと室生の地に眠ると言われる何でも願いを叶えてくれるという「如意宝珠」のパワーをいただいて、素敵な出会いを見つけませんか？
室生寺では、ライトアップ期間中、龍神さまのパワーをいただけるスポットで縁結び祈願ができます。

如意宝珠に包まれて記念撮影

五重塔と仁王門前に設置されたスタンドに、お持ちのスマホを置いて撮影してね！



龍神さまへの願い事

如意宝珠型の短冊に、あなたの願いを一つ書き、紐で吊るします。龍神さまに願いが届け！



LINEで「愛ことば」探し

境内5か所に設けた縁結びスポットの灯りに書かれた「愛ことば」を全て集めて、室生寺の公式LINEに送信すると、限定壁紙のプレゼントがあります。
※LINEが使えない方も参加できます



縁結び「恋灯籠」

ハート型に配置された灯籠で、恋の成就を祈りましょう。



ライトアップ開催日

11月
3日(金・祝) 4日(土) 5日(日)
11日(土) 12日(日)
18日(土) 19日(日)
23日(木・祝)～26日(日)

17時～20時※入山は19時30分まで
入山料600円

ライトアップ中のイベント案内

- 11月11日(土) 17時30分～ 関西大正琴アンサンブル 和
- 11月12日(日) 17時30分～ 室生龍神太鼓「龍神」太鼓演奏
- 11月18日(土) 17時30分～ 室生神楽保存会 獅子舞
- 11月23日(木・祝) 18時～ 室生寺僧侶による声明コンサート
- 11月26日(日) 18時～ 声合唱団コーロ・Guiによるコンサート

ライトアップ開催日の奈良交通臨時バス運行情報

室生口大野駅→バス約15分 室生寺下車
※臨時バス11月3日～26日の土日祝と11月24日のみ運行

| | | |
|---------|-------|-------------|
| 室生口大野駅発 | 17:00 | 18:05 |
| 室生寺発 | 17:45 | 18:30 19:30 |

ライトアップ開催日に室生口大野駅発
15:58、17:00、18:05便にご乗車のお客様へ室生寺入山料割引券を配布。
※15:58は通常便です。



▲詳細はこちらから

参加賞
女人高野オリジナル
カレンダープレゼント

全てのスタンプを集めてアンケートにご回答いただくと女人高野オリジナルカレンダープレゼント!! (なくなり次第終了)景品交換は榛原駅前交流施設じゅうだテラスでも受け付けています。



室生寺紅葉ライトアップ

龍神さまの縁結び

問 観光課 (☎ 82・2457 / IP☎ 88・9081)
室生寺 (☎ 93・2003)

紅葉の期間にあわせて、室生寺境内で「龍神伝説」にちなんだ「龍神さまの縁結び」というライトアップイベントを行います。国宝五重塔を昇るがごとく間に浮かぶ青龍が、4年ぶりに出現し、幻想的な青の世界が龍を美しく照らします。
また室生寺には「如意宝珠」という、あらゆる願いを叶える不思議な玉が眠っていると伝えられています。龍神や如意輪観音が手に持っている玉でもあります。紅葉や堂塔のライトアップも美しい季節に龍神さまのご縁を結びに、ぜひお越しください。境内を楽しくみながら周遊できる縁結びイベントも開催します。



室生寺の紅葉ライトアップ期間中、龍神さまの縁結びイベントを開催します。

日本遺産 デジタルスタンプラリー

令和5年 開催期間
10/1(日) ▶ 11/30(木)

参加費無料

※通信料等は別途必要です。



◀詳細はこちらから



日本遺産「女人高野」を巡るデジタルスタンプラリーに室生寺が参加しています。

高野山は、近代まで「女人結界」が定められ、境内での女性たちの参拝は叶いませんでした。そんな時代にあっても女性たちの、身内の冥福を祈る声、明日の安らぎを願う声を聴いていた、「女人高野」と呼ばれるお寺がありました。
明治時代後半、高野山の女人結界が解かれるまで、空海と縁を結び、祈りを届けたいという女性たちの願いを聴いていた四つのお寺(室生寺、天野山金剛寺、慈尊院、女人堂)が「女人高野」と呼ばれます。この4か所のお寺を参拝して周るスタンプラリーに参加しませんか。

龍神さまにまつわるスポットを紹介します。

室生龍穴神社

龍神さまを祀り、龍神さまが棲むという吉祥龍穴があります。古くから、雨乞いや五穀豊稔祈願が行われてきた神社です。



妙吉祥龍穴

室生龍穴神社からさらに山奥に入った溪流近くにある大きな洞窟です。古来より、龍神さまが棲むと言われる神聖な場所です。



龍鎮溪谷・龍鎮神社

室生湖に流れる深谷川の上流に位置するのが龍鎮溪谷です。晴天時には、エメラルドグリーンの水が美しく輝きます。近くには、龍鎮神社があり、宇陀の隠れた龍神スポットです。



龍王ヶ淵

大和富士と言われる額井岳の近く、標高にして530mの山の中にある自然池です。晴天時や風がない日には、緑に囲まれた龍王ヶ淵の水面がまるで鏡のようになります。水面に映る木々のコントラストは、とても神秘的で美しく観る人を魅了します。



カエデの郷 ひらら 10周年

日々進化し続け、「やすらぎ、ノスタルジー、学び、交流」をコンセプトとした多彩なアクティビティを提供してきた奈良カエデの郷ひららがオープンから10周年を迎えました。10月8日には10周年を記念したイベントが行われました。



カエデの郷ひらら 10年の歩み

- 平成25年4月 奈良カエデの郷ひらら オープン
- 平成29年11月 総理大臣賞(地域貢献)受賞
- 令和元年11月 ゲストハウスオープン
- 令和3年5月 バーベキューガーデンオープン
- 令和4年4月 cafeカエデ リニューアルオープン
- 令和4年5月 奈良県景観デザイン賞受賞

ご挨拶

「奈良カエデの郷ひらら」は、自然溢れる菟田野にて、日本唯一のカエデ公園と築87年余りの木造校舎を観光資源として、地域活性化を目的に平成25年4月にオープンしました。運営役員やスタッフ、地域のボランティアといった様々な方々が全力で取り組み、ご支援いただいたことによりこの日を迎えられました。今後も観光や地域雇用促進をテーマに掲げ、来園者増加はもちろん、地域社会への貢献を目指していきたいと考えております。今後とも皆様方の一層のご指導、ご鞭撻、ご協力のほどを賜りますようお願い申し上げます。

理事長 今西 勝



龍神の里 宇陀

龍神さまにゆかりのある宇陀には、「龍」にまつわる様々なスポットがあります。自然そのものに神が宿るとする古代の信仰を尊ぶこの地は、まさに「龍神の里」と言えます。今回、(株)FM大阪とのタイアップ企画「ぐるっと宇陀map ~龍神の里を訪ねて~」で、「龍神の里」宇陀についてラジオトークが繰り広げられます。



ぐるっと宇陀map

龍神の里を訪ねて FM大阪85.1 「赤maru」内
第2・第4水曜日 15:00~15:10
(放送期間:10月11日~令和6年1月24日まで)

室生寺や室生龍穴神社について、そして龍神さまについて詳しい室生の名手がラジオ番組に登場。室生の龍神さまにまつわる不思議なお話や魅力を存分に語ります。ラジオ番組の放送まで、待ちきれない! そんな声にお応えして、少しお話を伺いました。

- Q. 宇陀、特に室生地域では龍神さまにまつわるスポットがたくさんありますよね?それはなぜでしょうか?
- A. 室生付近には、点々と水が湧いてくる場所が多いため、特に龍神信仰が盛んになったのではないかと考えます。
- Q. 室生龍穴神社には、今も龍神さまがおられるとされていますよね。
- A. 龍神さまが昔は猿沢池に棲まわれていたそうです。しかし、ある時、猿沢池に女性が身投げをしてしまいました。龍神さまは穢れを嫌い、次は若草山に棲まわれました。しかし、時が進み、若草山に屍を打ち捨てる者が現れ、次は吉祥龍穴に移り棲みました。そして、そのまま今もいらっしゃるというように言い伝えられています。
- Q. 室生寺と室生龍穴神社は近くにありますが、何か関係があるのですか?
- A. 吉祥龍穴を守るために室生龍穴神社が最初に存在し、室生龍穴神社を守るために室生寺が建てられたとの説もあります。実際、神社から寺へ続く裏道も存在しています。また、室生寺の現在の弥勒堂は東向きに建てられています。弥勒堂はもともと、南向きに建てられますが、現在の弥勒堂は吉祥龍穴と室生龍穴神社の方角の東に向けて建てられているのです。弥勒堂の向き以外にも、室生龍穴神社と室生寺の関係性には不思議がたくさん詰まっています。室生寺で行われる室生神楽などもその一つでしょう。本来、神楽とは神事であり、神社で行われるものです。また、室生龍穴神社における祭礼では、室生寺の住職の着座から始まるなど、他にはあまりない珍しい形式で、今も続く伝統的なしきたりとなっています。

龍神信仰の奥深い世界に触れながら、室生の歴史と文化を楽しんでいただけることを願っています。ラジオトークもお楽しみに!



- 山本さんの出演は12月13・27日
- 3人での出演は令和6年1月10日

べんいちがい
 べんいちがい 室生寺 執事 山岡 淳雄さん(中央)
 べんいちがい 副会長 橋本屋旅館 奥本 真人さん(左)
 室生寺前観光保勝会会長 民宿むろろ 山本 徳章さん(右)



| 会計名 | 歳入 | 歳出 | 差引額 |
|----------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------|
| 住宅新築資金等貸付事業 | 2,022万円 | 2億6,726万円 | △2億4,704万円 |
| 霊苑事業 | 1,137万円 | 1,098万円 | 39万円 |
| 国民健康保険事業（事業勘定） | 42億2,322万円 | 42億116万円 | 2,206万円 |
| （診療施設勘定） | 7,207万円 | 7,524万円 | △317万円 |
| 介護保険事業 | 43億4,527万円 | 40億9,267万円 | 2億5,260万円 |
| 後期高齢者医療事業 | 6億337万円 | 6億213万円 | 124万円 |
| 特別会計合計 （ ）は前年度決算額 | 92億7,552万円 (90億5,699万円) | 92億4,944万円 (90億5,726万円) | 2,608万円 (△27万円) |

特別会計
特定の事業を行う場合、また特定の歳入をもって特定の歳出に充て、一般の歳入歳出と区分して経理するために、条例により設置している会計です。住宅新築資金等貸付事業および、国民健康保険事業（診療施設勘定）を除く会計は黒字でした。

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

水道事業

令和4年度の給水件数は10,718件で、年間有収水量は2,330,809tでした。給水区域内において水道未普及地域解消事業として、2地区において実施設計業務が完了し、送配水管工事およびポンプ場築造工事を行いました。また、収支差引は584万円の赤字決算となりました。

| 収益 10億5,422万円 | | 費用 10億6,006万円 | |
|---------------|-----------|---------------|-----------|
| 営業収益 | 5億7,476万円 | 営業費用 | 10億824万円 |
| 給水収益 | 5億7,421万円 | 給与費 | 9,027万円 |
| その他 | 55万円 | 県水受水費 | 1億8,330万円 |
| 営業外収益 | 4億7,917万円 | 減価償却費 | 5億2,701万円 |
| 特別利益 | 29万円 | その他 | 2億766万円 |
| | | 営業外費用 | 5,158万円 |
| | | 特別損失 | 24万円 |

美榛苑事業

平成22年10月1日より指定管理者による経営に移行し、令和4年度中も指定管理による経営となりました。また、収支差引は指定管理者からの納付金と一般会計からの補助金を受けましたが、2,267万円の赤字決算となりました。

| 収益 2,222万円 | | 費用 4,489万円 | |
|------------|---------|------------|---------|
| 営業外収益 | 2,222万円 | 営業費用 | 4,284万円 |
| 一般会計補助金 | 38万円 | 美榛苑経営費 | 0万円 |
| 指定管理者納付金 | 2,000万円 | 減価償却費 | 4,284万円 |
| 雑収益等 | 184万円 | 資産減耗費 | 0万円 |
| | | 営業外費用 | 205万円 |
| | | 支払利息等 | 45万円 |
| | | 雑支出 | 160万円 |

市立病院事業

令和4年度の入院患者数は、延べ37,261人（1日平均102人）、外来患者数は延べ92,182人（1日平均379人）でした。また、収支差引は4億1,574万円の黒字決算となりました。

| 収益 42億1,536万円 | | 費用 37億9,962万円 | |
|---------------|------------|---------------|------------|
| 医業収益 | 29億4,366万円 | 医業費用 | 36億2,995万円 |
| 入院収益 | 17億3,629万円 | 給与費 | 21億5,366万円 |
| 外来収益 | 10億5,698万円 | 材料費 | 5億4,097万円 |
| その他 | 1億5,039万円 | 経費 | 6億592万円 |
| 医業外収益 | 12億7,165万円 | 減価償却費 | 3億2,265万円 |
| 特別利益 | 5万円 | 資産減耗費 | 127万円 |
| | | 研究研修費等 | 548万円 |
| | | 医業外費用 | 1億6,956万円 |
| | | 特別損失 | 11万円 |

介護老人保健施設事業

令和4年度の入所者数（短期入所者を含む）は延べ24,046人（1日平均65.9人）、通所者数は延べ2,440人（1日平均10.2人）となりました。また、収支差引は1億1,791万円の赤字決算となりました。

| 収益 3億7,169万円 | | 費用 4億8,960万円 | |
|--------------|-----------|--------------|-----------|
| 事業収益 | 3億4,852万円 | 事業費用 | 4億7,094万円 |
| 介護報酬収益 | 2億9,163万円 | 給与費 | 3億3,331万円 |
| 施設利用料収益 | 5,637万円 | 材料費 | 2,968万円 |
| その他 | 52万円 | 経費等 | 8,726万円 |
| 事業外収益 | 2,273万円 | 減価償却費 | 2,055万円 |
| 特別利益 | 44万円 | 資産減耗費 | 14万円 |
| | | 事業外費用 | 1,757万円 |
| | | 特別損失 | 109万円 |

下水道事業

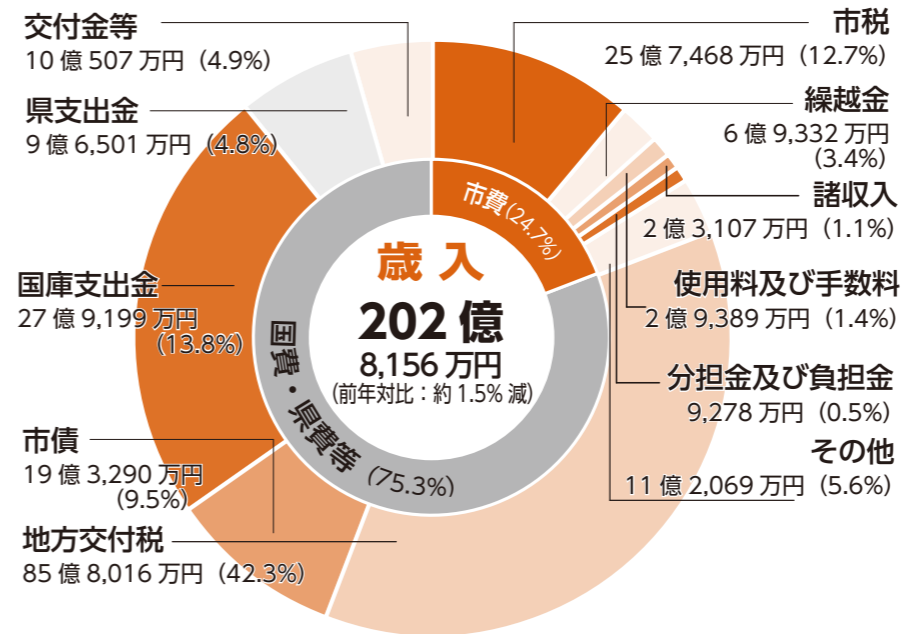
令和4年度の年間有収水量は1,689,863tでした。下水道ストックマネジメント計画に基づき、榛原天満台地区管渠更正工事およびマンホール蓋更新工事を行いました。また、収支差引は1,010万円の黒字決算となりました。

| 収益 7億6,727万円 | | 費用 7億5,717万円 | |
|--------------|-----------|--------------|-----------|
| 営業収益 | 2億5,080万円 | 営業費用 | 7億644万円 |
| 下水道使用料 | 2億1,684万円 | 給与費 | 2,428万円 |
| その他 | 3,396万円 | 維持管理経費 | 1億7,616万円 |
| 営業外収益 | 5億1,647万円 | 減価償却費 | 4億8,742万円 |
| 特別利益 | 0万円 | その他 | 1,858万円 |
| | | 営業外費用 | 5,050万円 |
| | | 特別損失 | 23万円 |

令和4年度

宇陀市の決算と財政状況報告

令和4年度の宇陀市の決算がまとまり、9月の議会定例会で承認されました。皆さんから納めていただいた税金や負担金、国・県からの補助金などの収入がどの程度で、どのように使われたのかをお知らせします。

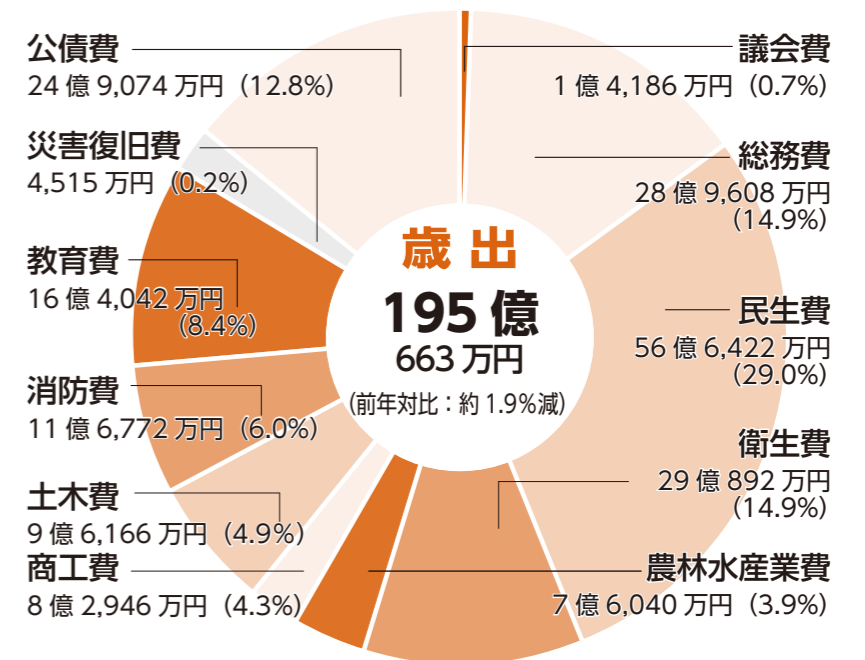


【一般会計 歳入】

歳入では、市税や使用料及び手数料などが増加したものの、地方交付税や市債などの減少により、前年度決算額に比べて約1.5%の減となる202億8,156万円となりました。自主財源となる繰入金や繰越金などが増加し、依存財源である国庫支出金などが大きく減少したことにより、自主財源の割合は前年度と比べて3.6ポイント増の75.3%となりました。

【一般会計 歳出】

歳出では、物件費や補助費などが増加したものの、人件費や扶助費などが減少したことにより、前年度決算額に比べて1.9%の減となる195億663万円となりました。



宇陀市の家計の状況は？



宇陀市の家計の状況は、様々な指標から見ることで初めて分かります。家計と同じで収支（資金繰り）と借入に注目することが重要です。

宇陀市のR4年度財政状況

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

経常収支比率 堅調

財政にゆとりがあり、様々な状況に柔軟に対応できるか？

R4年度 94.6%
(R3年度類似団体平均 88.5%)

市税、普通交付税などの経常的な収入のうち、人件費や公債費、扶助費などの行政サービスを維持するために必要な経費へ充てた割合。
この比率が高くなるほど投資的事業（道路や公共施設の整備など）に充てるお金が不足し、財政にゆとりがなくなります。

財政力指数 努力

自主的な収入だけで、どれだけ賄えるか？

R4年度 0.28
(R3年度類似団体平均 0.38)

市の人口や面積、税率などに応じ、国が定めた方法で計算した、その市の基礎的な収入と支出のバランスを表した財政の体力を示す指標です。
数字が大きいほど財源にゆとりがあり、1に近づくと自主財源で運営できていることとなります。

財政調整基金 改善

急な事態等に備える基金（貯金）はあるか？

R4年度 18.3%
(10%程度が望ましい)

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

令和4年度は、収入では地方税が増加したものの、地方交付税や臨時財政対策債の減少による影響が大きく、支出においては人件費が減少したものの、物件費が増加したことから昨年度に比べて1.8ポイント上昇しました。

宇陀市の市債残高はどれくらい？
合計 321億 1,926万円
前年度より約11億円減少！

主な内訳
▶一般会計…… 229億 3,697万円
▶下水道事業…… 33億 4,117万円
▶水道事業…… 29億 6,260万円
▶市立病院事業… 24億 5,519万円
▶介護老人保健施設事業…… 4億 1,886万円

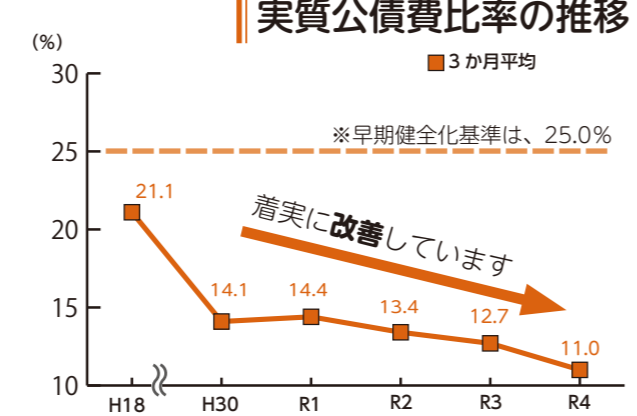
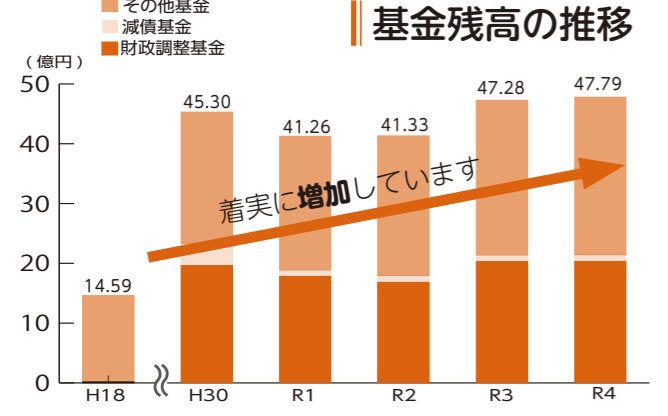
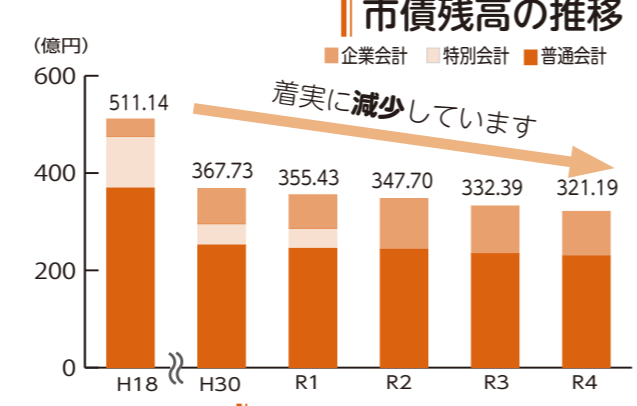
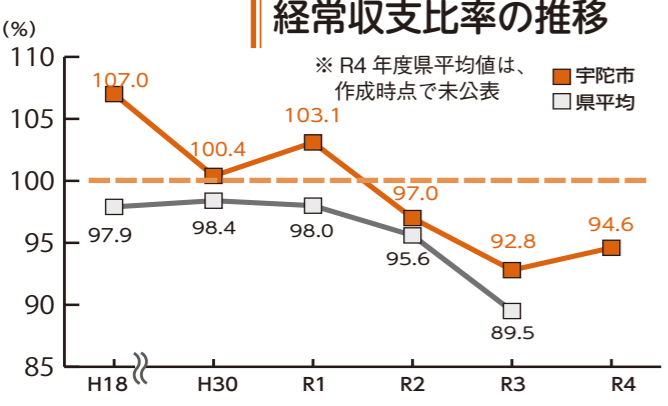
標準財政規模とは、市が標準的な状態で通常収入が見込まれる一般財源の規模のことを言います。

令和4年度は、財政規模が縮小され、かつ繰入額より積立額が多く基金残高が増えたため、前年度に比べて0.8ポイント増加しました。

財政健全化判断比率
重症警報の脱却に向けて前進

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

| 種類 | 指標名 | 指標の概要 | 令和4年度の宇陀市の決算数値 ※宇陀市における早期健全化基準（イエローカード）・財政再生基準（レッドカード） |
|---------|----------|---|--|
| 健全化判断比率 | 実質赤字比率 | 標準財政規模に対する一般会計、特別会計（住宅新築資金等貸付事業・霊苑事業・土地取得事業）の赤字額の比率 | ▲ 4.20%【黒字】（黒字額は、対前年度比0.81ポイント増加） ※（イエローカード）13.17%、（レッドカード）20.0% |
| | 連結実質赤字比率 | 標準財政規模に対する全会計（一般会計・特別会計・企業会計）の赤字額の比率 | ▲ 29.70%【黒字】（黒字額は、対前年度比4.49ポイント減少） ※（イエローカード）18.17%、（レッドカード）30.0% |
| | 実質公債費比率 | 標準財政規模に対する当該年度の借入金（借金）の返済額等の比率で3か年平均 | 11.0%で健全化基準をクリア（対前年度比1.7ポイント改善） ※（イエローカード）25.0%、（レッドカード）35.0% |
| 公営企業 | 将来負担比率 | 標準財政規模に対する負担すべき将来の債務（全会計・一部事務組合の負担義務のある残債、土地開発公社の債務保証、負担義務のある職員退職金等）の比率 | 84.2%で健全化基準をクリア（対前年度比1.9ポイント上昇） ※（イエローカード）350.0% |
| | 資金不足比率 | 各会計における事業の規模に対する資金の不足額の比率 | 各公営企業会計について資金不足は生じていません。 |



地域医療体制構築事業

決算額 9,590万円

第1次医療機関が減少した地域において医療体制を確保することを目的として、移動診療車の購入等を行いました。

宇陀市人権交流センター 周辺整備事業

決算額 1億 2,434万円

宇陀市人権交流センターの利用者や近隣住民の車両通行の安全性の向上を目的として、市道古市場守道線の道路改良を行いました。

宇陀の魅力体験施設 整備事業

決算額 1,696万円

新しい生活様式への対応および移住・定住の促進を目的として、宇陀市の良さを生かした「生活・働く」スタイルを体験することができる魅力体験施設の整備を行いました。

公園長寿命化事業

決算額 5,427万円

来園者の安全性および快適性の向上を目的として、老朽化した森の館内空調設備の更新を行いました。

新型コロナウイルス感染症 対策関連事業

感染症への対策や市内事業者への支援のため、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金等を活用して様々な事業を行いました。

| 主な事業 | 決算額 |
|---------------------------|--------------|
| 新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金事業 | 5億 73万円 |
| ①感染拡大の防止 | (1億 3,163万円) |
| ②経済構造の転換・好循環 | (9,052万円) |
| ③原油価格・物価高騰対策 | (1億 3,903万円) |
| ④電力・ガス・食料品等価格高騰対策 | (1億 3,955万円) |
| 新型コロナウイルスワクチン接種対策事業 | 1億 5,030万円 |
| 子育て世帯等臨時特別給付金事業 | 3,658万円 |
| 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金事業 | 2億 5,708万円 |

主要な事業

主にこんな事業に取り組んだよ

奈良サテライトオフィスうだ オープンセレモニー開催

問 商工業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)

奈良サテライトオフィスうだ「SOUDA」は、地域経済の活性化および高度な通信技術の活用による新たな起業・就労機会の拡大を図り、市内への移住促進を目的に9月25日にオープンしました。

この施設は、市と連携協定を締結している大和信用金庫の旧榛原支店を改修整備しており、館内にはコワーキングスペース・ブーススペース・オフィススペースのほか利用者の皆さんが自由に利用できる食堂・交流スペースなどがありWi-Fiや電源なども自由にお使いいただけます。それぞれ定期や少し立ち寄り利用も可能となっていますので、お気軽にご利用ください。



▶コワーキングスペース



▲うだテラス



▲うだ Cube



▲テープカットを行いました

「SOUDA Satellite Office」
未来を「想像」して種を蒔く。
水をやり、芽がでて、蕾をつける。
季節がめぐり、また新たな実りへと紡がれる。
この場所で共に「創造」し、あたたかいコミュニティが育っていく。
そんな未来に、自分たちの想いをのせて。
ソウゾウしよう、宇陀の未来
サテライトオフィスうだ



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)

〜寒い時期を暖かい施設で過ごしませんか〜

日中の気温が下がり、高齢者にとっては体調を崩しやすい寒い冬がやってきます。

これからの冬場には、ヒートショックという、急激な温度差により血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまいといった健康被害が起ります。

家庭内では、気温の低いトイレや浴室、脱衣所でのリスクが高まります。そのためにも居室ごとの温度差をなるべく少なくすることが大切で、空気が冷え込む朝方のトイレや夜の脱衣所などは、特に気を付ける必要があります。

また、冬場は水分補給の回数が少なくなりがちです。特に、暖房器具を使った部屋で長時間過ごしていると、冬場でも脱水症状を引き起こすリスクが高まります。脱水は脳梗塞や心筋梗塞の引き金にもなり得るため、注意が必要です。冬場でも、どの渴きを感じる前に、コップ1杯の水を飲むようにしましょう。おススメは温かい白湯で、身体を温める効果もあります。



さて、要介護認定を受けておられる方は、寒い時期を暖かい施設で過ごしてみませんか。

当施設には、医師や看護師などの医療スタッフが常駐し、急な体調変化にも対応することが出来ます。また、入所中は入所者さんの心身の機能が低下しないように理学療法士や作業療法士などの専門スタッフがリハビリを行います。そして、食事は、管理栄養士による栄養バランスに配慮した、温かい食事を提供しています。レクリエーションや入浴、身の回りのお世話は、ベテランの介護スタッフをサポートします。

お問い合わせをお待ちしています。

B&G財団

「子ども第三の居場所」

助成決定書を授与

問 子どもの未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080)

市では、今年5月から社会福祉法人大和育成園において、子ども第三の居場所事業「宇陀ほっとスペースつどい」を実施しています。今後、より多くの子どもに居場所を提供するため、来年6月新たな施設を開設することとなりました。

それに対し、B&G財団より、開設費として5,000万円の助成を受けることとなり、10月6日(金)、B&G財団常務理事 朝日田智明氏より金剛市長に助成決定書が手渡されました。



▲子ども第三の居場所設置決定書

式典には、金剛市長、鴻池副市長、田淵教育長、山本市議会議員、上田福祉文教委員長、大和育成園理事長など関係者14人が出席し、市長から「子どもをまん中に据えた取り組みが非常に重要と考えている。地域全体で連携して運営できるよう支援していきたい」とあいさつしました。

また、今後B&G財団からは、次年度以降、運営費の助成も受けることが決定しています。



▲左より B&G 財団常務理事 朝日田智明氏、金剛市長

広報うだがスマホでいつでも見られる

マチイロ マチを好きになるアプリ

App Store | Google play

危機管理課

災害は、いつなんどき起こるかわかりません。近年身近で災害が多く発生しており、災害への事前の備えが大切です。

【危機】両手の指を折り曲げ、上下に重ねて胸を2回たたく。

【管理】右手の曲げた2指の指先を目に向けて左右に振る。

【課】指文字の「か」。

防災

【防】胸前から手のひらを前に向けて立てた左手を押し出す。

【災】立てた左手2指の上へ右手3指で「く」を描く。

指文字はこちらから

第40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。
 問 政策推進課 ☎82・3910/IP ☎88・9094

1 菟田野魅力発見 体験ツアー

菟田野まち協

10月7日(土)、7回目の「稲刈り&収穫体験」を開催しました。今年は、県内外から12組35人、ほとんどの方が初参加でした。
 まず、畑でさつまいも掘り。さつまいもは、みんなでなんと約200kgの収穫。大きいサイズでは、お子さんの顔と同じ位のものもありました。「お芋大好き」の声があちこちから聞こえてきました。



▲鎌での稲刈り、初めて～!

続いて、米づくりについての説明を聞いたあと、鎌を持って稲刈りの体験です。ほとんどの方が初めてで、夢中になり、最初は「難しい!」と言っていたものの慣れてくると、どんどん稲刈りが進んでいきました。刈った稲を束ね、はぎ掛けも体験しました。また、文明の利器を使つての稲刈りの体験では機械のありがたさを実感されていました。



▲機械で刈ると早い!

参加された方からは、「家族みんなが満足できました。また来年も参加したいです」「色々と農業について経験できました。また、皆さんとお話ができ、貴重な体験でした」との感想をいただきました。
 また、収穫体験以外にも、虫や植物に触れることができ、「自然がたくさんで景色が良く、人も雰囲気も良かった」「緑がたくさんありのどかで良い所」と実感頂けました。
 お土産のお米と自分達で掘つたさつまいもを手に、笑顔で帰宅の途に着いていただきました。

2 西谷まち協 フェスティバル2023

西谷まち協

10月8日(日)、室生西谷地区で住民のための地域交流イベントを開催しました。

この事業は、毎年行われていた「夏祭り」のかわりに立ち上げたイベントで、「夏祭りもいいけど、もっとみんなが集まって楽しめる事業をしたい」との意見があり、



▲ゲーム感覚で測定

内容盛りだくさんの企画を考案しました。

屋内では防犯講習の後、交通安全教材を用いて俊敏性や機敏性をゲーム感覚で測定したり、対面では保健師による血圧測定や健康相談が行われました。後半には笛の音とシンセサイザーのメロディーに合わせた語りと舞いが披露され、屋外では市内でも活躍するバンドによる生演奏や、的当て・ダー



▲素敵な舞いもありました

3 子どもたちとの交流会

三本松まち協

室生三本松中村地区にあるお寺「安産寺」通称「子安さん」で、地元のごども園に通う子どもたちと地区住民による「ふれあい交流



▲願いが叶いますように

会」と称した「七夕会」を7月7日(金)に開催しました。
 当日、カラフルに装飾された手づくりの紙皿プレートを子どもたちより頂き、仏様の近くに飾り、祝いが始まりました。

最初は、元保育所の先生による紙芝居です。三本松に流れていた子安地藏菩薩像のお話で、子どもたちも熱心に聞き入っていました。続いて、みんなで短冊に願いを書いて、住民の方や先生が笹へ取り付けました。そのあと、子どもたちの歌と踊りを見ながら「地域に子どもが居たら活気づくし、元気もらえるなあ」と楽しい時間を



▲近くを通る電車

を過ごしました。近くを走る近鉄電車に子どもたちは目を輝かせながら手を振り、楽しい時間を過ごしていたようです。
 三本松地区も子どもが少なくなり、活気も減少気味でしたが子どもたちとの交流会を開催できたことで、地域の活性化につながることができました。



カワラケツメイ

海岸や川岸の砂が堆積している所で、ネムノキの葉を小さくしたような、2〜3センチの葉をつけた植物が見られます。これがカワラケツメイです。日陰では育たないので、日当たりには注意してください。一般的には8〜9月ごろの、花の咲き始めからさやが黒く変化するまでの間に、全草を採集して乾燥させます。ただ、その時期に採集すると種切れになってしまうた

め、10月ごろに採集することをお勧めします。そうすれば盛んに種子を飛ばしてくれます。1〜2センチ程度の長さに切り、乾燥させて茶の代用にすれば、消化器系を正常にする働きがあり、消化器系が弱い人は元気を出すことができます。効果は大きく、強壮、利尿、健胃、整腸、消炎の各作用が働き、浮腫や腹水が改善し、さらに腎臓病、妊娠腎、尿路結石を治します。



※当市で「薬草活用講演会」をしていた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

薬草道通(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 商工業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075

図書館の職員さんに聞いてみよう!

本のはなし

話題の
新刊本!



(一般書)
リスペクト
著：レイディみかこ
出版：筑摩書房

2014年に実際に起こった事件をモデルにした、女性たちのストーリー。ロンドンのホームレス・シェルターに住むシングルマザーたちが突然退去を迫られた。様々な事情でそこに住むことしか出来ない彼女たちは、空き家を占拠する。『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』のレイディみかこが送る物語。
(大宇陀図書館所蔵)



(児童書)
まんまるつんつん木のカタチ
絵：佐藤直樹
出版：農山漁村文化協会

木はなぜあんな形をしているのかな? 葉っぱによって木も違う? 土の中ではいったいどうなっているのかな? 木の種類やなりたちをイラストと共にわかりやすく紹介する。みつけた! 自然のかたちシリーズは『木のカタチ』の他、『花のカタチ』『葉っぱのカタチ』もあります。
(大宇陀図書館所蔵)

図書館からの
まめ知識

Vol.116

「上半期ベストリーダー」発表!

今年度上半期に図書館で貸出が多かった本(ベストリーダー)を紹介します。
一般書の1位『汝、星のごとく』(屈良ゆう:著)は、今年の本屋大賞受賞作品で著者の最高傑作ともいわれ、恋愛を軸にした人生の物語です。同率1位の『魔女と過ごした七日間』(東野圭吾:著)は、記念すべき100作目のミステリ小説。
児童書の1位『おにぎりのひみつ』(工藤ケン)は、学研まんがでよくわかるシリーズで、同率1位の『ざんねんないきもの辞典 さらに』(今泉忠明:監修)は、小学生に大人気! とともに楽しみながら知識を高めることができる本です。
新たな本との出会いの参考にしてください。一度手に取って下さい。
また、館内では、「あなたの推し本おしえて」に応募いただいた本の紹介も行っていますので、ぜひご来館下さい!

図書館からのお知らせは P25

JOC ジュニアオリンピック出場報告会
10月10日

奈良県の代表として JOC ジュニアオリンピックカップに出場が決めた菟田野中学校、榛原中学校、室生中学校の選手6人が市役所を訪問し、金剛市長、山本議長、田淵教育長に出場報告と出場に向けて力強い決意表明をしました。

皆さんの活躍に期待します!!
【出場選手】(順不同・敬称略)
<バレーボール>
◇菟田野中学校 男子バレーボール部
3年 池田 海夢、3年 古宮 健太、3年 杉山 立樹
◇菟田野中学校 女子バレーボール部 3年 田邊 聖來
◇榛原中学校 男子バレーボール部 3年 長田 和音

<陸上:男子円盤投>
◇室生中学校 陸上競技部 3年 西岡 天星



市戦没者並びに消防殉職者追悼式を挙
行
10月13日

秋晴れのなか、文化会館において「市戦没者並びに消防殉職者追悼式」がしめやかに挙行されました。
式には、遺族や関係者の方々約200人参加され、式辞・追悼の辞のあと、献花・献楽を行い、戦争や消防活動により尊い命を落とされた方々のご冥福をお祈りしました。



高校生も交通安全を呼びかけ
9月21日

9月21日~30日までの交通安全県民運動の実施に伴い、交通事故のない環境づくりを目指すため、街頭啓発を行いました。

啓発活動の一環として、初日に交通対策協議会関係者や商工会女性部の方などが、近鉄榛原駅前において通勤や通学者に啓発物品を手渡し、交通安全を呼びかけました。
今回は、榛生昇陽高校生や宇陀高校生が手作りしたマスコットを、歩行者や運転手に配布し交通安全の啓発を行ってくれました。



第1回宇陀ソムリエ検定開催
9月17日

室生振興センターにおいて、第1回宇陀ソムリエ検定を実施しました。
当検定を通して、宇陀の魅力を見つけていただき、知識を深めていただく一方で、その魅力を全国の方々へ紹介できる人材を育成することも目的として開催しました。
市内外から多くの申し込みがあり、中学生から80代まで、幅広い年代の方が挑戦されました。
受験者98人のうち、95人が合格され、満点の合格者も多数おられました。
今回は「2級」のみの実施でしたが、2月に開催を予定している第2回からは、合格者向けに少し難易度を上げた「1級」の実施と併せ、「2級」の検定も行います。



社会福祉大会を開催
10月11日

秋晴れのなか、文化会館において「第18回宇陀市社会福祉大会」を開催し、約300人が参加されました。
大会は、長年にわたって社会福祉の発展に功績のあった方々の表彰式を行い、宇陀市キャラバン・メイトによる介護予防体操や大衆演劇「やまと座」の演芸や舞踊ショーを楽しまれました。
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
中川 真由美、近藤 優果、田中 成憲
■自立更生者 木平 恭子、田中 正男
■社会福祉関係者および関係団体等
松岡 國夫、橋野 博彦、南浦 豊治、川西 和弘、中森 靖紀郎、大谷 宗弘、松岡 和世、清水 恵美子



合同企業面接会&説明会を開催
9月29日

総合センターにおいて、宇陀商工会・ハローワーク桜井と連携し、「宇陀市合同企業面接会&説明会」を開催しました。
市内の様々な企業が参加され、面接会に9社、説明会には2社の事業所の申し込みをいただきました。
市で仕事をお探しの方や市の企業に興味のある方が参加され、面接会には13人が参加、説明会には5人以上の参加がありました。
来年1月にも開催を予定していますので、宇陀の企業に関心のある方、皆さんのスキルを宇陀で活かしてみませんか。

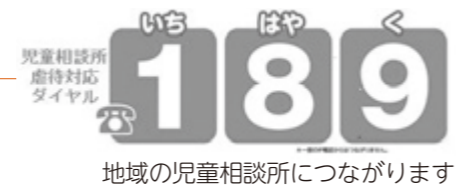




あなたのまわりのお子さんにこんなサインはありませんか？

- 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。
- 衣服やからだがいっぱい汚れている。
- 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



保護者の皆さん、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、メールや訪問による相談も受け付けています。

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

～子育て支援センター親子ふれあい事業～
なかよしひろば **申込必要**

【日時】 11月22日(水)
受付：午後2時15分
開始：2時30分～1時間程度

【場所】 子育て支援センター

【内容】 「手形足形アート」

【対象】 市内在住の3～5歳児の幼児とその保護者

【定員】 10組(先着順)

【費用】 無料

【持ち物】 水筒、タオル

【申し込み】 11月1日(水)～17日(金)までに**問**へ



発達の悩みについて語り合いませんか？

「うちの子の発達が気になる」「どこへ相談したらいいのかな」など、子育てについての不安や心配なことをお話しませんか？お気軽にご参加ください。

発達についての個別相談

【相談日】 11月20日(月)

【場所】 市役所 212会議室

【相談時間】 1人50分
午前10時・11時・
午後1時・2時・3時～

【定員】 5人(先着順)

【申し込み】 11月14日(火)までに**問**へ

かるがもくらぶ

【日時】 11月17日(金)
午前10時～正午

【場所】 市役所 213会議室

問 介護福祉課 (☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

～子育て講座～ **申込必要**
「クリスマスリース作り」

クリスマスリースを作ってみませんか？お花を触ることで、心も癒されて、リラックスしませんか？

【日時】 12月1日(金)
受付：午前9時45分
開始：10時～11時

【場所】 子育て支援センター

【対象】 市内在住の就園前の乳幼児がいる保護者

【定員】 10人(先着順)

【講師】 フラワーデザイナー 中野 真弓先生

【費用】 500円(材料費)

【持ち物】 はさみ・持ち帰り用袋

【申し込み】 11月1日(水)～10日(金)までに**問**へ



「すこやかルーム」開放 **※申込不要**

子育てをしている家族が、自由に遊べるように施設を開放します。親子でゆったり遊び、みんなでおしゃべりをして気分転換をしましょう。お母さんだけでなく、お父さん、おじいさん、おばあさんの来館も大歓迎です。

【対象】 市内在住および里帰りの就学前の乳幼児とその保護者

【日時】 月～金曜日(祝日は除く) 午前9時～午後4時

📖 お話の日(毎週火曜日) 午前10時30分～11時

🎵 リズムの日(毎週木曜日) 午前10時30分～11時

※健康ポイント事業です。ポイントを集めて応募しましょう。

子育て支援センター
お知らせ

問 ☎ 84・99925 (菟田野松井473の1)

宇陀市で子育て中のママ・パパ・ご家族を応援するページ



♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

11月 すくすくカレンダー

対象の就園前とは幼稚園等入園まで
就学前とは小学校入学まで

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------|
| | | 1 つどいのひろば(室生こども園) ※保健師相談日 | 2 | 3 文化の日 |
| 6 | 7 0歳児親子教室(ばなな・みかん) | 8 つどいのひろば(大宇陀保健センター) | 9 ALT「英語であそぼう」おはなしなあに | 10 1歳児親子教室(いちご) |
| 13 | 14 ※家児相談日 | 15 つどいのひろば(大和富士ホール) | 16 | 17 2歳児親子教室(ばんだ) |
| 20 | 21 | 22 つどいのひろば(フレンドパーク) なかよしひろば | 23 勤労感謝の日 | 24 |
| 27 | 28 ミニ誕生会 | 29 午前中休館 「ミニコンサートと防犯教室」合同親子教室 | 30 | |

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

つどいのひろば (健康ポイント事業) **※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。

【時間】 午前10時～11時(毎週水曜日)

【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

【持ち物】 水筒、タオル、帽子

ミニコンサートと防犯教室 **※申込不要**

奈良県警察音楽隊のコンサートと防犯教室があります。素敵な音楽を親子で楽しみましょう！お友達を誘って、お越しくださいね。

【日時】 11月29日(水)
受付：午前9時30分
開始：10時～11時

【場所】 たかぎふるさと館

【対象】 市内在住の就園前の乳幼児と保護者および、親子教室登録者

【持ち物】 上靴・下靴を入れるビニール袋等

【その他】 午前中「すこやかルーム」は休館 午後1時より開放します



～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

☎ 医療介護あんしんセンター（県宇陀川浄化センター3階） ☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX85・2501

電話番号の間違い注意！

季節の変わり目に生活習慣を見直そう！

季節の変わり目は、屋内外での気温差や昼夜の激しい気温差、秋雨などの低気圧の影響により、自律神経が乱れやすく、そのことで次のような症状がみられることがあります。



- ・疲れやすさ、倦怠感
- ・手足の冷え、むくみ
- ・肩こり、頭痛、めまい
- ・便秘や下痢
- ・食欲不振や胃もたれ



見直そう！生活習慣のポイント！

1 めるめの湯船にゆっくりと浸かろう

めるめのお風呂にゆっくり浸かることで自律神経の乱れが整います。お風呂の温度が熱すぎるとめまいが生じる原因になるので注意してください。

2 服装で温度調節をしよう

気温の変動が激しい季節です。カーディガンなどの羽織もので調整する、下半身の冷えには靴下や膝かけで対策するなど、服装で調節しましょう。

○ 認知症サポーター ステップアップ講座

9月26日（火）に宇陀高校専攻科の留学生を含む生徒の皆さんに参加していただきました。現場での経験も踏まえながら、キャラバン・メイトと一緒に活発な意見交換が行われ、多くの学びを得ました。



○ 認知症サポーター養成講座

9月21日（木）に農林会館で、キャラバン・メイトより、認知症の予防、薬、財産管理のお話をしました。多くの方に参加していただきありがとうございました。



● オレンジカフェのご案内 ●

認知症の方やその家族が気軽に交流や相談ができ、地域の方が認知症についての理解を深めることができる場です。市民の方はどなたでも参加することができます。気軽にお申し込みください。

～オレンジカフェ様（はしばみ）～

【場所】 ゆあほうむ榛原 地域交流スペース
【日時】 11月10日（金）午後2時30分～4時
【申込先】 ゆあほうむ榛原 ☎ 82・8111

～やまびこカフェ～

【場所】 やまびこ 1階ダイルム
【日時】 11月25日（土）午後1時～3時
【申込先】 やまびこ ☎ 84・9800

～ラガールカフェ～

【場所】 グループホームラガール 1階ダイルム
【日時】 11月26日（日）午後2時30分～4時
【申込先】 グループホームラガール ☎ 83・0088

～オレンジカフェ～

【場所】 医療介護あんしんセンター
【日時】 12月1日（金）午後2時30分～4時
【申込先】 問へ

～おひさまカフェ～

【場所】 さんとぴあ榛原 2階ダイルム
【日時】 12月3日（日）午後2時～4時
【申込先】 さんとぴあ榛原 ☎ 85・2525

※参加費は各カフェ一律で、100円（お菓子、飲み物付き）です。

宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

禁煙外来のご案内

～たばこをやめたい人向けに作られた専門外来です！～

【喫煙は百害あって一利なし】

禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。病院のサポートを受けながら、禁煙にチャレンジしてみませんか？
禁煙のために、飲むタイプの禁煙治療薬や皮膚に

貼るタイプの禁煙薬から選べます。

治療を始めた当初はタバコを吸いたい気持ちがありますが、日を過ごすごとに徐々に弱まります。タバコをやめた直後の離脱症状の確認やカウンセリングも行いますので、安心して受診して下さい。

【費用】 診察回数5回（12週間）で自己負担3割の方の場合、禁煙治療にかかる費用は1万3,000円～2万円ほど

【診療科】 内科外来 禁煙外来

【診療日】 完全予約制

毎週・火曜日 午後3時～

治療してみようと思われた方は

【初回電話予約受付】

午前9時～午後4時

（平日のみ、土・日・祝除く）

問 市立病院 地域連携課

☎ 85・1201

禁煙



■ 宇陀市医療講演会

（健康ポイント事業）

【日時】 11月29日（水）

午後2時～4時30分

【場所】 文化会館

【内容】 講演①大腸がんのはなし
②乳がん予防セミナー

※詳しくは、今月号の折込チラシをご覧ください。

■ 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。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】 ① 11月10日（金）糖尿病について

② 11月17日（金）糖尿病の治療：食事療法

③ 11月24日（金）糖尿病の治療：運動療法

各回とも、午後2時～3時

【場所】 北館2階 栄養指導室

■ 外来診療日程表（変更）

皮膚科の診療日を追加しました

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|----------|----|----|----|----|
| 皮膚科 | 午前 宮川 | 篠田 | 山岡 | 金谷 | 衛藤 |

■ 職員募集

○ 薬剤師（会計年度任用職員） 1人

対象者：資格取得者で、令和6年1月までに就労可能な方

勤務日：週4日～5日勤務

採用試験：論文、面接

提出書類：履歴書（写真貼付）・職歴書・資格免許証の写し

応募締切：随時

試験日：後日、受験者に連絡します。



（随時募集）

○ 看護助手（パート）若干名

業務内容：病棟、外来での掃除・ベッドメイキング・移動介助など

採用試験：面接 提出書類：履歴書

※勤務日、時間は相談に応じます。短時間の勤務も可能です。※資格は必要ありません。

※試験日は、後日連絡します。

詳しくはこちら➡



問 経営企画課（土・日・祝日を除く午前9時～午後5時）

宇陀市立病院 ☎ 82・0381 <http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>

11月14日は 「世界糖尿病デー」

11月は糖尿病予防月間です。
糖尿病は初期には痛みなどの自覚症状がないことが多く、糖尿病と疑われる方の約4割は治療を受けていないことがわかっています。
糖尿病の多くは健診受診による定期的なチェックと、食事、運動などの生活習慣の見直しにより発症や重症化の予防を図れます。
市では無料で国民健康保険被保険者を対象に特定健診を行っています。健診を希望される方は☎へ。

【対象】 宇陀市国民健康保険被保険者(35～74歳) 基準日：令和6年3月31日現在
検診申し込みダイヤル：92・5222



11月15日は「世界COPDデー」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは別名「たばこ病」とも呼ばれ、たばこの煙等の有害物質を長期間に吸入することで生じる肺の病気(慢性気管支炎や肺気腫)の総称です。
タバコを吸っている方はこの機会に禁煙にチャレンジしませんか?☎では宇陀市内禁煙支援医療機関等の紹介や禁煙サポートもしています。



骨太クッキング

【日時】 11月21日(火)
受付：午前9時～
開始：9時30分～午後1時30分
【場所】 人権交流センター 調理実習室(菟田野古市場)
【内容】 旬の食材を使ったカルシウムを効果的に摂取できるお料理の調理実習と試食
【対象・定員】 市民 20人(先着順)
【講師】 宇陀市食生活改善推進員
【費用】 400円(材料費)
【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル
【申し込み】 11月10日(金)までに☎へ



保健センターからの お知らせです!



☎ 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 | 赤ちゃんのための予防接種説明会 | 30日(木) | 令和5年10月生まれの児の保護者 | 中央保健センター | 午前10時 |

※ZOOMでの参加も可能

乳幼児健診

| 対象地域 | 内容 | 実施日 | 対象者 | 場所 | 受付時間 |
|------|------------|--------|-------------|----------|------------------------|
| 全地域 | 4か月児健康診査 | 16日(木) | 令和5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5年1月生まれの児 | | |
| | 1歳6か月児健康診査 | 22日(水) | 令和4年3月生まれの児 | 中央保健センター | |
| | 2歳児歯科健康診査 | | 令和3年8月生まれの児 | | |
| | 3歳児健康診査 | | 令和2年3月生まれの児 | | |

お知らせ

すずらん会 (酒害教室)

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか?
【日時】 11月13日(月)
午後1時30分～3時
【場所】 榛原保健センター
【内容】 酒害に関するミニ講義・個別相談
【参加費】 無料 ※秘密は厳守します。

アルコール関連問題 啓発週間

毎年11月10日～16日

アルコール関連問題への関心と理解を深めるために、厚生労働省で定められています。



「宇陀市政なう」で放映中(11月中放送)
「お酒と上手に付き合っていますか?」

ひよこクラスのお知らせ

“子育てや離乳食”について、保護者の方向士楽しく学びながら、交流や情報交換をしませんか。
【申し込み】 要予約。各開催日の約4日前(土日・祝除く)までに☎へ



～ひよこクラス～

【対象】 令和5年7月～9月生まれの乳児の保護者
※託児を希望される方は申込時に
【日程】 ①11月21日(火) ②11月28日(火)
各午後1時30分～3時
【場所】 中央保健センター
【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具
②はエプロン、三角巾、手拭きタオル
託児される方は、託児料300円
【内容】 ①赤ちゃんの事故予防・歯のケアについて
②離乳食について(調理実習)
※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ



学校給食風とりごぼうごはん

【材料】(2人分)
精白米…1合、鶏もも肉…80g、ごぼう…50g、にんじん…30g、れんこん…25g、しょうが…15g、しめじ…30g、大和まな…15g、しょうゆ・砂糖…各小さじ2、和風だしの素…小さじ1/3、ごま油・いりごま…各大さじ1/2、水…500cc
【作り方】
①米を洗い、通常通り炊いておく。
②鶏肉は小さめに切る。ごぼうは十字に割り5ミリ幅に、にんじんは短冊切り、れんこんは5ミリ厚のいちょう切にし水につけておく。しょうがはみじん切り、しめじは小房に分ける。大和まなは茹で、1センチ幅に切る。

- ③ごま油1/2量で、鶏肉を炒める。
- ④ごぼう、れんこんを加え炒め、和風だしとしょうゆ、砂糖、水を加え煮る。
- ⑤10分ほど煮込み、にんじん、しめじ、しょうがを加える。
- ⑥汁が少なくなってきたら、ごま、ごま油を加える。
- ⑦炊きあがったご飯に、⑥と大和まなを加え混ぜ合わせる。

ホームページで
レシピを紹介しています。
ぜひご覧ください!



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

Life&Environment
くらし・環境

令和5年住生活総合調査「回答のお願い」

12月1日、全国で住生活総合調査が行われます。この調査は、住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進するうえで必要となる調査ですので、「ご協力」いただきますようお願いいたします。

【対象】10月に実施された住宅・土地統計調査に回答いただいた世帯の中から抽出された世帯

【調査方法】調査の対象となる世帯には、11月下旬から郵送により調査票が配布され、オンラインまたは郵送により回答いただきます。

※専用フリーダイヤル
 令和5年住生活総合調査事務局
 (0120-1199-037)

【設置期間】11月21日(火)～12月28日(木)

【受付時間】火曜日～土曜日の午前10時～午後6時(日曜日・月曜日除く)

【問】**公営住宅課**
 ☎82・5642 / IP ☎88・9066 / ☎82・11302 / IP ☎88・9069

【問】**量水器取替えのお知らせ**
 検定有効期限を迎える量水器の取替えをします。

屋外作業ですので、お留守でも実施させていただくことがあります。

量水器ボックスの上や周囲に物を置かないよう、ご協力をお願いいたします。

【実施期間】11月15日～30日

【施工業者】市上下水道協同組合

【費用】無料

【11月の対象地域(各地域の一部)】左記のとおり

○榛原地域
 赤瀬、長峯、福地、萩原(新町)・宮本・菟田川・駅前、萩乃里、下井足、赤埴、高井、自明、松牧、天満台西1丁目～4丁目、天満台東1丁目～3丁目、あかね台1丁目、ひのき坂1丁目～2丁目、高萩台、榛見が丘1丁目・2丁目(各地区の一部)

○菟田野地域
 松井、稲戸、駒帰、佐倉、宇賀志、東郷、下芳野(各地区の一部)

○大宇陀地域
 小附、嬉河原、半阪、麻生田、内原、野依、平尾、岩清水、調子、塚脇(各地区の一部)

○室生地域
 龍口、下田口、無山、多田、小原、上笠間、下笠間、深野(各区の一部)

【問】**水道局**
 ☎82・2185 / IP ☎88・9067

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

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、日本年金機構から左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。

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

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。」

「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います。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」電子版を受け取ることができます。ぜひご利用ください。

全国一斉「女性の権利ホットライン」

夫・パートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラメント、ストーカー行為などの女性の権利に関わる問題について、人権擁護委員および法務局職員が相談をお受けします。

相談は無料で秘密厳守ですので、お気軽にご利用ください。

【日時】11月15日(水)～21日(火)

【受付時間】(平日)午前8時30分～午後7時

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)

【電話番号】(土) 午前10時～午後5時
 0570070810

※電話をおかけになった場所の最寄りの法務局につながります。
 ※携帯電話使用可、IP電話使用不可
 【相談員】人権擁護委員および法務局職員

【問】**奈良県地方法務局人権擁護課**
 ☎0742・235457

11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間です!

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

【問】**人権推進課** (☎82・2147/IP ☎88・9077)

産業・まちづくり

令和6・7年度競争入札参加資格審査申請を受付

市では、物品関係などの競争入

札参加資格審査申請書(指名願)の受付を行います。申請される方は左記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6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、農水産物、消防防災用品、賃貸業務、役務の提供、小規模な修繕(市内業者に限る)など

【受付期間】11月1日(水)～30日(木)〈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】〒693-0202 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・11302 / IP ☎88・9069

11月の文化会館だより

かぎろひホールの催し (10月16日現在)

| 日 | 曜日 | 催し物案内 | 入場方法 | 時間 | 主催者 | 問い合わせ |
|----|----|---------------------|------|--------------------|---------------------------|--|
| 18 | 土 | NHK お笑いオンステージ in うだ | 事前申込 | 開場:午後2時 開演:午後3時 | こまどりケーブル株式会社 NHK 奈良放送局 | こまどりケーブル株式会社 0120-667-740 午前9時～午後5時30分(日祝除く) |
| 26 | 日 | 第18回 宇陀市文化協会文化祭 | 一般無料 | 午前10時～午後3時30分 | 宇陀市文化協会 | 会長 萩野 0745-82-0080 |
| 29 | 水 | 宇陀市医療講演会 | 一般無料 | 午後2時～午後4時30分 | 市立病院 宇陀市 | 市立病院 0745-82-0381 中央保健センター 0745-92-5220 |

11月の休館日 (3.7.14.21.23.28日)

■令和5年度 第18回宇陀市美術展覧会
 絵画・書芸・写真・彫塑工芸など展示します。

その他展示作品
 《フォトコンテスト》 《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》 《幼児の絵作品》
 【展示期間】11月9日(木)～11月12日(日)まで
 午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)



▲昨年の様子

【問】**文化会館** (☎83・0977)

マイナンバーカード夜間・休日手続きの予約について

マイナンバーカードの申請・受取・更新について、予約制で次のとおり夜間・休日受付をしています。
 ※平日の午前9時30分から午後4時30分までの受付は予約不要です。

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・休日窓口

| 日 | 曜日 | 場所 | 時間 |
|-------|----|-----------|-----------------------|
| 11/14 | 火 | 本庁市民課 | 午後5時30分から7時30分までの予約受付 |
| 11/26 | 日 | 本庁ふるさとテラス | 午前9時から正午までの予約受付 |

31文字に思いを込めて 第17回「かぎろひ」 短歌募集

第52回かぎろひを観る会開催に伴い、「かぎろひ」や「大宇陀」にちなんだ短歌を募集します。
【概要】かぎろひ短歌実行委員会が厳正な審査のうえ、入賞作品を決定し、かぎろひを観る会当日に発表します。
【申し込み】11月30日(木)までにハガキに、住所、氏名、電話番号、短歌作品(一人二首まで)を記入のうえ次の宛先へ
〒633-0292
榛原下井足17番地の3
かぎろひを観る会 短歌係

【宇陀市観光協会】観光課内
☎82・2457 / IP ☎88・9081

女人高野日本遺産協議会 弘法大師御誕生1250年 記念講演会 「女人高野を知る」

【開催日時】12月17日(日)
午後2時～
【場所】和歌山県立近代美術館
2階ホール

宇陀市男女共同参画 集会を開催

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。
今回は、性同一性障害の当事者である田崎智咲斗さんに、LGBTQなどのテーマから社会的マイノリティ、多様性などについて講演いただきます。
性と生の多様性を一緒に考えるきっかけとなるよう、ぜひ、皆さんご参加ください。

【演題】「自分らしく生きる」とは？性の多様性から考える自分らしさ
【講師】田崎 智咲斗さん
(保育士 特別支援教育士)
【日時】12月2日(土)
午後1時30分～
【開場】午後1時
【場所】文化会館
【アレンジャー】
桜井宇陀市人権擁護委員協議会
男女共同参画委員
【L・G・B・T・Q】って聞いたことありますか？
【問】人権推進課
☎82・2147 / IP ☎88・9077

【講師】
①和歌山市立博物館
学芸員 佐藤 顕氏
(テーマ)「江戸時代の高野参詣と慈尊院」60分
②高野山霊玉館
館長 大森 照龍氏
(テーマ)「高野山と女人高野山」60分
【定員】80人(先着順)
【参加費】無料
【申し込み】二次元コードまたは
【問】へ電話で

【受付開始】11月6日(月)午前9時～12月15日(金)午後5時まで
【主催】女人高野日本遺産協議会
(宇陀市・河内長野市・九度山町・高野町)
【協力】和歌山県立博物館

【問】観光課
☎82・2457 / IP ☎88・9081



空き家セミナー＆ 相談会

セミナーでは、空き家が引き起こす問題や、管理費用など、空き家になる前・空き家になった後にやっておくべきことなどについて、講師が具体的な事例や最新情報などを交えてお話しします。

中央公民館入門講座 「こんにやく作り入門」

【日時】12月15日(金)
午後1時30分～
【場所】室生分館(室生振興センター)生活実習室
【定員】20人
【受講料】500円(材料代)
【講師】的場 尤子氏
【持ち物】ゴム手袋(厚手)・エプロン・三角巾・タオル・こんにやく持ち帰り用容器

図書館からのお知らせ

＜中央図書館＞
★おはなし会
すくすくひろば(0～3歳)
日時：11月8(水)・22日(水)
①午前10時～②午前10時45分～
場所：中央図書館 おはなしの部屋
おはなしクラブ(3歳～低学年)
日時：11月11日(土)・25日(土) 午前10時～
＜大宇陀図書館＞
★職員によるミニおはなし会(3歳から低学年)
日時：11月18日(土) 午前10時30分～
場所：大宇陀図書館 児童書コーナー付近

11月の休館日 毎週火と祝日
3日(文化の日)・7・14・21・※23日(勤労感謝の日)・28日
※23日は、中央図書館のみ特別開館します。
中央図書館【開館時間】午前9時30分～午後5時
☎82・4749 / IP ☎88・9110
大宇陀図書館【開館時間】午前9時～午後5時
☎83・0976

個別相談会では、講師やスタッフが直接お話を伺います。
【日時】11月18日(土)
○セミナー 午後1時～2時
○相談会 午後2時15分～4時15分(前日までに要予約)
【場所】市役所会議室312会議室
【主催】宇陀市・NPO法人
空き家コンシェルジュ

【問】NPO法人
空き家コンシェルジュ
☎ / FAX 0744・45・5210



第17回市民スポーツ大会の 結果報告

【バンドテニス】
開催日：9月17日(日)
場所：総合体育館
参加人数：9人
【合気道】
開催日：9月17日(日)
場所：高取中学校武道場
結果：敬称略
少年の部①藤本 悠平(中3)
②梶村 宗太郎(小4)
一般の部①池場 健太郎
②盛谷 一志

【問】生涯学習課
☎82・3975 / IP ☎88・9364

令和6年版「桜井宇陀 フォトカレンダー」販売中

【仕様】A2サイズ
13枚組(表紙を含む)
【販売数】100部(先着順)
【価格】1部700円(送料別)
【販売場所等】
桜井宇陀広域連合事務所
桜井市大字初瀬1626-1
(桜井東ふれあいセンター分館2階)

【問】桜井宇陀広域連合 総務課
☎0744・47・7077



榛原総合センター リニューアル工事を 行います

11月から令和6年3月末まで2階、3階の改修工事を行います。工事期間中は榛原総合センター2階、3階および北側駐車場の利用ができません。なお、1階の図書館は通常通り業務を行います。
皆さんには、「迷惑をおかけしますがご理解、ご協力をお願いします。」

【問】榛原総合センター
☎82・3977
【問】政策推進課
☎82・3910 / IP ☎88・9094

あいさこいさ祭り

～秋の伊勢街道あかり祭り～

墨坂神社秋祭りの宵宮に、毎年恒例となった「あかり祭り」を開催。何千本ものロウソクを並べ、幻想的な雰囲気演出。太鼓台練り合せとともに街に賑わいを創出します。幻想的な伊勢街道の姿をお楽しみください。

【11月2日(木)】
○町なみ・古民家のライトアップ
○墨坂神社御渡宵宮行列
○太鼓台顔見世競演ほか

【11月3日(金・祝)】
○本宮太鼓台担ぎ出し
○墨坂神社御渡行列
○太鼓台練り合せ

【場所】
・榛原駅前周辺
・墨坂神社境内ほか

【問】宇陀商工会 ☎82・2211



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「じゆうだテラス」
- ・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
- ・伊那佐体育館
- ・榛原総合ゲートボール場
- ・平成榛原子供のもり公園
- ・たかぎふるさと館
- ・保養センター美榛苑
- ・歴史文化館旧旅籠「あぶらや」
- ・榛原にぎわい市場YAMATONA
- ・天満台東交流センター
- ・榛見が丘集会所
- ・JAならけん榛原支店
- ・ゆあほうむ榛原
- ・特別養護老人ホーム悠楽園

大宇陀地域

- ・大宇陀地域事務所
- ・文化会館
- ・大宇陀人権交流センター
- ・大宇陀温泉あぎののゆ
- ・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

市内コンビニ店舗にも設置
させていただきます
ぜひご利用ください

菟田野地域

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

室生地域

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

「子ども食堂意見交換会・開設セミナー」の開催

「子ども食堂」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14日(火)
午後1時30分～

【受付】 午後1時
【会場】 市役所 4階大会議室
【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8日(水)までに
【問い合わせ】

子ども未来課 子ども読書活動推進講座

子どもさんとのコミュニケーションに絵本の読み聞かせ。でも、どんな風に読んだらいいのかわからない?そんなあなたにおすすめです。

【日時】 11月8日(水)までに
【申し込み】 11月8日(水)までに
【問い合わせ】

本の魅力伝えてこられた元園長の村上和美さんに、絵本の読み聞かせのメリットや子どもの心をとらえる読み聞かせのコツ・楽しみ方をお話いただきます。

【日時】 12月9日(土)
午後1時30分～2時30分
【場所】 中央図書館 おはなしの部屋
【講師】 村上和美先生
奈良県幼稚園等新規採用教員研修指導員

【対象】 子育て中の保護者
【定員】 20人(申込順)
【申し込み】 11月30日(木)までに
【問い合わせ】

「宇陀オーガニックブレッドフェス2023」開催

市は昨年11月、全国に先駆けてオーガニックブレッド宣言をしました。持続可能な農業の振興と環境負荷軽減のため、有機農業を地域全体で推進し、食と農の活性化により、魅力あるまちづくりを

【開催日】 11月26日(日)
午後1時～
【受付】 午後0時30分～
【場所】 奈良カエデの郷ひろい
【テーマ】 オーガニックブレッドの取り組みを起点とした農と食の活性化
※詳細は市ホームページにて。

目指しています。宇陀オーガニックブレッドフェス2023では生産者のみならず事業者・消費者の理解を深めるため、収穫体験やミニマルシェ、新規就農個別相談会などのイベントやオーガニックブレッドの今後の取り組みについて議論するフォーラムも開催します。皆さんの来場をお待ちしています。

【開催日】 11月18日(土)・26日(日)
【期間】 11月18日(土)～26日(日)
【場所】 じゆうだテラス
【問い合わせ】

【開催日】 11月26日(日)
午後1時～
【受付】 午後0時30分～
【場所】 奈良カエデの郷ひろい
【テーマ】 オーガニックブレッドの取り組みを起点とした農と食の活性化
※詳細は市ホームページにて。

軽自動車の車検証が電子化されます

令和5年1月より自動車検査証が電子化されましたが、令和6年1月より、軽自動車についても電子車検証が導入されます。従来はA4サイズであった車検証が電子化され、必要最低限の記載事項を除き、車検証情報はICタグに記録されます。

○車検証券面記載事項の変更
電子車検証はA6サイズの厚紙で、サイズの縮小に伴い、次の情報などが券面に記載されなくなります。

- ・車検の有効期間満了日
- ・所有者の住所、氏名
- ・使用者の住所
- ・使用の本拠の位置

これらの情報を含めた車両情報一式はICタグ内に記録され、国土交通省が提供する「車検証閲覧アプリ」を使用して、スマートフォンやICカードリーダーを接続したパソコンで、確認およびPDFでの出力が可能です。

また、電子車検証および車検証閲覧アプリが普及するまでの間(3年程度)は、ICタグの内容も含めた全ての車検情報が記載されたA4サイズの副本「自動車検査証記録事項」が電子車検証と併せて発行されることとなっています。

【注意事項】
○仮ナンバーの申請等で、窓口で電子車検証を提示した場合、証明内容の確認にお時間をいただく場合があります。確認作業をスムーズに行うため、副本または車検証閲覧アプリからPDF出力し、紙に印刷したものを提示ください。(いずれも「自動車検査証記録事項」という帳票になります。)

※電子検査証についての詳細は国土交通省の特設サイト <https://www.denshishakensho-portal.mlit.go.jp/user> をご参照ください。

また車検証閲覧アプリのダウンロードは、QRコードまたは特設サイトよりインストールしてください。
<https://www.denshishakensho-portal.mlit.go.jp/user/application/>



【問い合わせ】 税務課
☎ 82・1306 / IP ☎ 88・9072



今日の無料相談

必要なとき、困ったときは電話してね!

| そうだんのしゅるい | そうだんできる日 | 場所は? | 時間は? | くわしいことが聞きたい |
|--------------------|---|---|--|--|
| 行政相談 [予約不要] | 11月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) |
| | 11月8日(水) | 室生振興センター | | |
| | 11月15日(水) | 大宇陀人権交流センター | | |
| | 11月15日(水) | 市役所 (212 会議室) | | |
| 人権相談 | 11月8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15日(水) | 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2日・6日・9日・13日・16日・20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] | 11月15日(水) | 市役所 (213 会議室) | 13:00～16:00 (1人約30分以内) ※受付は午後3時30分まで | 税務課 (☎ 82・1306 / IP ☎ 88・9072) |
| こころの健康相談 [要予約] | 11月21日(火) | 市役所 | 13:30～16:30 | 中央保健センター (☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175) |
| DV相談 [要予約] | 11月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] | 11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) |
| | 11月8日(水) | 室生振興センター | | |
| | 11月15日(水) | 大宇陀人権交流センター | | |
| | 11月27日(月) | 市役所 (213 会議室) | | |
| 若者自立のための無料相談 [要予約] | 11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] | 11月14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 | 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] | 11月8日(水) | 市役所 (213 会議室) | 9:00～12:00 13:00～15:00 | |
| ひとり親福祉資金貸付相談 [要予約] | 毎週月・火・木・金曜日 (祝日除く) | 市役所 | 10:00～16:00 | 【予約先】 こども未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080) (相談日の2日前の11時までに) |
| 弁護士による福祉専門相談 [要予約] | 11月14日(火) | 宇陀市権利擁護センター ほっとサポートうだ (医療介護あんしんセンター内) | 10:00～12:00 (1人60分・1日2人) | 宇陀市権利擁護センター ほっとサポートうだ (☎ 88・0778) |
| 精神科医による専門相談 [要予約] | 11月20日(月) | | 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 | |

◆法テラス奈良 弁護士による電話法律相談会◆

法テラスは、法的トラブルの解決に必要な情報やサービスをどなたでも簡単に利用できます。法的解決への「道しるべ」となるため活動を行っています。

【予約開始日】 11月1日(水)～ (午前9時～午後5時) : 【開催日】 11月15日(水)・16(木)・17日(金)
 【申し込み定員】 12人 (予約制・1人30分) : 【開催時間】 午後1時～3時30分
 【予約先】 法テラス奈良にご連絡下さい。 : 【問い合わせ】 法テラス奈良 (☎ 050・3383・5450)
 【費用】 無料 : 総務課 (☎ 82・1302/IP ☎ 88・9068)
 【相談内容】 相続、離婚、借金など

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)

催し

- あきの祭 開催
 - ▶日時 11月3日(金)～5日(日) 午前10時～
 - ▶場所 大宇陀温泉あきののゆ
 - ▶内容 3日：猿まわし、桜井警察署よりパトカー、白バイ設置、地球気功。4日：チラシなどを使用したオリジナル紙袋の作製、JAFイベント。5日：和太鼓 響、メダカすくい、フリーマーケットなどイベントがいっぱいです！詳しくは問へ
- 問 大宇陀温泉あきののゆ (☎ 83・4126)

- フリーマーケット 開催
 - ▶日時 11月4日(土) 午前9時～午後2時
 - ※雨天の場合は、5日(日)に開催
 - ▶場所 道の駅宇陀路室生こもれび市場
 - ▶内容 メダカすくいや懐メロの音楽バンド、多数バザー出店など、子どもから大人までお楽しみいただけるイベントです。ぜひお越しください。
- 問 こもれび市場 (☎ 92・5072)

- 音楽の広場 (入場料無料)
 - ▶日時 11月19日(日) 開場：午後1時 開演：午後1時30分～
 - ▶場所 大和富士ホール
 - ▶内容 大河ドラマメインテーマ、クラシック、テレビテーマ曲、懐かしのポップスを聞き懐かしい曲を歌います。
 - ▶その他 選挙等の日程により、延期あるいは中止の場合があります。
- 問 レインボー宇陀 杉本方 (☎ 090・1244・4371)

- 古民家で奏でるギターとフルートの魅惑の世界
 - 初冬の庭と景色の中で華やかな演奏をお楽しみください。古民家で人とのあたたかい交流を目指しています。ご来場お待ちしております。
 - ▶日時 12月3日(日)

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



- 開演：午後1時30分～
 - ▶場所 古民家サロン「まるばのき」(榛原萩原 1733)
 - ▶参加費 2,000円(講師代等)
 - ▶申し込み 問へ
- 問 大西方 (☎ 82・6931)

- 20周年記念「地域安全ふれあい餅つき大会」
 - 餅つきを通じて「犯罪抑止」や「交通事故抑止」に関する住民の意識高揚を図ります。
 - ▶日時 12月3日(日) 午前10時～正午
 - ▶場所 文化会館 南側駐車場
 - ▶費用 無料
 - ▶内容 ・餅つきおよび「ふるまい餅」・せんとくんやウッピー等のマスコットキャラクターによる啓発活動・レスキュー車の展示等
 - ▶主催 桜井警察署 大宇陀幹部交番連絡協議会
 - ▶その他 雨天中止(前日に判断)
- 問 大宇陀幹部交番連絡協議会 松本方 (☎ 83・0165)

その他

- 奈良県スポレク祭併催 第54回奈良県ダンススポーツ競技会
 - 入場無料・出入り自由・応援歓迎観戦・ご声援をお願いします。全国各地から選手が集い、華麗な演技を競います。
 - ▶日時 11月3日(金) 午前10時～午後6時
 - ▶場所 総合体育館
 - ▶競技 ラテン種目戦とスタンダード種目戦、奈良県スポレク祭クラス限定戦、カジュアル単科戦
 - ※詳しくは、http://nara.jdsf.or.jpをご覧ください。
- 問 梶原方 (☎ 080・5356・0875)

農産物直売所 旬の駅 クロスウェイなかもち店

出荷農家さん大募集!

NEW OPENにつき
宇陀に集荷場あります 集荷場から旬の駅全6店舗に出荷OK

農産物直売所 旬の駅ならやま本店 担当(北尾まで)

お気軽にお問い合わせください!
Tel.0742-22-2930
Tel.090-9988-4417

- ハローワークしょうがいしゃ就職面接会のごあんない
 - 就職を希望する障がいのある方を対象に就職面接会を開催。希望の方は、事前にハローワークでの求職登録・職業相談・紹介状の発行が必要です。お早めに問に相談のうえ、面接時間の指定を受けてください。

- ▶日時 11月22日(水) 午後1時～3時30分
 - ▶場所 奈良県産業会館(大和高田市幸町2番33号)
 - ▶持ち物 履歴書、紹介状
- 問 桜井公共職業安定所 求人・専門相談部門 (☎ 0744・45・0112)

- 奈良県土地家屋調査士会 不動産表示登記無料相談会(相談無料)
 - ▶日時 11月26日(日) 午前10時～午後4時30分
 - ▶場所 奈良県土地家屋調査士会(奈良市東紀寺町二丁目7番2号)
 - ▶実施方法 対面(来館)、電話、ウェブ(Zoom)

- ※事前予約優先となっています。11月24日までに電話でご予約を!
 - ▶内容 境界問題、表示登記に関する相談会
- 問 奈良県土地家屋調査士会 (☎ 0742・22・5619)

- 12月10日は「人権デー」
12月4日～10日は「人権週間」
- 【特設人権相談所を開設】
 - ▶日時 12月8日(金) 午前9時～午後3時
 - ▶場所 市役所213会議室
- 【中学生人権作文表彰式と人権のつどい in 大和高田】(申込不要)
 - ▶日時 12月2日(土) 午後1時～3時50分
 - ▶場所 大和高田市文化会館(さざんかホール) 大和高田市本郷町6番36号

税 金

国民健康保険税(第4期)の納期限は

11月30日(木)です。

税金は納期限内に納めましょう。

- ▶その他 詳しくは問へ
- 問 奈良地方法務局人権擁護課 (☎ 0742・23・5457)

- 奈良マラソン2023開催に伴う交通規制について
 - コロナ禍前の大会と同じ規模で12月10日にフルマラソン・世界遺産10K種目の開催を予定しています。コースにあたる奈良市および

自衛官等募集案内

| 種目 | 資格 | 受付 | 試験期日 |
|--------------|------------------|----------|--|
| 自衛官候補生 | 18歳以上 33歳未満 | 随時 | 受付時にご連絡 |
| 一般曹候補生 | 18歳以上 33歳未満 | 11月30日まで | 1次:12月9日～14日 2次:1月6日～14日 |
| 陸上自衛隊高等工学校生徒 | 中卒(見込含) 17歳未満 | 1月5日まで | 1次:1月13日、14日(内1日) 2次:1月25日～28日(内1日) |

詳しくは問へ
問 自衛隊天理募集案内所 (☎ 0743・63・2540)
ホームページ <https://www.mod.go.jp/pco/nara>



秋季火災予防運動

11月9日(木)～15日(水)

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」(全国統一標語)

住宅防火
いのちを守る
10のポイント

○6つの対策

1. ストープやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
2. 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. 部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防火品を使用。
4. 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。

○4つの習慣

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

問 県広域消防組合 宇陀消防署予防課 (☎ 82・3199)

電気製品と安全

～電気は正しく安全に使いましょう～

コードは束ねたままだ使用しない!
家具などでコードを踏みつけない!

タコ足配線でも同時に使用しない!
ぬれた手で電気製品を触らない!



問 関西電気保安協会 奈良支店 (☎ 0742・32・1371)

11月 番組表

| 時 | 番組内容 |
|----|--------------------------|
| 6 | まちの話題 ホットニュース |
| 7 | 宇陀市政なう |
| 8 | お知らせ(音声付) からだほぐしストレッチ |
| 9 | まちの話題 ホットニュース |
| 10 | 宇陀市政なう |
| 11 | お知らせ(音声付) うきうきダンス |
| 0 | まちの話題 ホットニュース |
| 1 | 宇陀市政なう |
| 2 | お知らせ(音声付) ウェルネスうだ体操 |
| 3 | お知らせ(静止画) |
| 4 | いきいき歯ッピー体操 |
| 5 | お知らせ(静止画) お知らせ(音声付) |
| 6 | まちの話題 ホットニュース |
| 7 | 宇陀市政なう |
| 8 | うきうきダンス ウェルネスうだ体操 |
| 9 | まちの話題 ホットニュース |
| 10 | 宇陀市政なう |
| 11 | まちの話題 ホットニュース |
| 0 | 宇陀市政なう |



自主放送スタジオ (☎/ IP ☎ 82・2497)
※番組内容および、放送時間は予告なく変更される場合があります。ご了承ください。

| 番組内容 | 1日～10日 | 11日～20日 | 21日～末日 |
|---------------|---|--|---|
| ホットニュース | ○宇陀市合同企業 面接会&説明会 ○[子ども第三の居場所] 助成決定書授与式 ○宇陀市 秋の訪れ (棟原・室生) | ○社会福祉大会 ○うだ子ども元気プロ ジェクト～夢の教室 いけいけ!宇陀っ子～ ○宇陀市 秋の訪れ (総集編) | ○うだ産フェスタ2023 ○健康アンバサダー 養成講座 |
| 宇陀市政 なう | ○野菜たっぷりクッキング: 学校給食とごまごはん ○お酒と上手に付き 合っていますか? | ○うだしなかよし献立 ○お酒と上手に付き 合っていますか? | ○UDA UDA ENGLISH ○うだしなかよし献立 ○お酒と上手に付き 合っていますか? |
| まちの 話題 | ○東西南方位磁石 ～第12回室生湖周 辺に行く～ ○奈良カエデの郷ひら ら 10周年記念事業 | ○うたの魅力発見体験 ツアー「稲刈り&収穫 体験」 ○歌って 笑って つながって | ○うたの秋祭り |
| 宇陀の気にな る企業 | | | ○紅た屋 |

※「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。

生涯 だより 学習

～まるでパズルを解くような
面白さで脳が生き生き～【公民館自主グループの】

公民館活動自主グループ「古文書ざぶとん講座」では中央公民館で毎月第4金曜日午後2時から4時まで活動をしています。宇陀に残る、江戸時代の古い文書を中心に学び、初めは少し難しいけれど、慣れてスラスラ読めるようになった時の爽快感は格別です。当時の人々の生き様が、頭の中に映像のように浮かんで、脳が生き生きと活性化される感じです。



生徒のほとんどが60才以上でも、学習意欲と知的好奇心は「ものすごい!」ものがあります。生徒のみの、基礎・予習勉強会も開催しており、また見学も自由ですので、ぜひ初心者の方も安心してご参加ください

【講師】谷山正道(天理大学歴史文化学科 元教授) 池田(☎82・0271)

中央公民館 (☎83・0551 / IP ☎ 88・9180)

動きのまち 令和5年10月1日現在 ※()内は前月比

| | | | |
|--------|----------------|--------|--------|
| 0～9歳 | 1,280人 | 60～69歳 | 4,412人 |
| 10～19歳 | 1,999人 | 70～79歳 | 5,461人 |
| 20～29歳 | 1,891人 | 80～89歳 | 3,234人 |
| 30～39歳 | 1,879人 | 90～99歳 | 877人 |
| 40～49歳 | 2,960人 | 100歳以上 | 26人 |
| 50～59歳 | 3,384人 | | |
| 総数 | 27,403人 (-3) | | |
| 世帯数 | 12,649世帯 (+28) | | |



ウッピー編集員が、時どきの想いを綴ります

てんいち先生



「児童虐待防止法」が2020年11月に施行されたことから、毎月11月は「児童虐待防止推進月間」とされています。9月に流れたニュースをご存知でしょうか。6月に亡くなった権原市の4歳の女の子とで、身近な地名に驚きまじった。児童虐待は暴力をふるう身体的虐待に限りません。性的虐待やネグレクト、心理的虐待もあります。近くで虐待かもしれない子どもを見かけたら、児童相談所の相談窓口「189 いちはやく」に電話しましょう。「いちはやく」と覚えてください。あなたの行動が幼い

いのちを救うかもしれません。また、子育てしている方は、思い通りにいかず、イライラしてどなり手をあげたり、ということがあるかもしれません。虐待のニュースの際によく聞くのが「しつけのつもりだった」という言葉ですが、暴力を伴う子育ては子どもの成長に悪影響を及ぼす可能性があります。市役所にも子育ての相談窓口があります。ひとりで悩んでいる時は、匿名で話を聞いてもらうだけでも、解決できることがあります。抱え込まずにご相談ください。自分の子どももよその子どもも社会の大切な宝です。みんな育てていきましょう。



11月は児童虐待防止推進月間

わが家のペット

Q.どんな性格?
A.人懐っこく、元気なシーズー犬の女の子。
散歩とお風呂が大好き♪
Q.家族から一言
A.まだまだ元気な1歳!
もっといっぱい遊ぼうね!



もこ



にゃーにゃ・秋登

Q.どんな性格?
A.7才のにゃーにゃはおっとりしてて、
1才の秋登は、超やんちゃ!
Q.家族から一言
A.わが家の次男と四男坊♡いつもニヤル
ソックしてくれて、ありがとう。

広報うだでは、皆様のご自慢のペットの写真を募集します。(宇陀市在住に限る)

【応募方法】住所・氏名・連絡先・ペットの名前・掲載するコメント(各質問のコメント30文字以内)を記入のうえ、ペットの写真を添えて、Eメール、郵送、窓口へ持参のいずれかでお申し込みください。先着順に掲載しています。今年度残り4枠(10月18日現在)1家族1枠でお願いします。

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

今日の
Pick Up

映画『唄う六人の女』公開中!!



主演は竹野内 豊さん・山田 孝之さん

昨年5月から6月にかけて市内でも撮影が行われた「唄う六人の女」が、10月27日（金）から全国公開されています。どのシーンが市内で撮影されているのか想像するのも楽しいかもしれませんね。

【あらすじ】父親が亡くなったという報せを受け故郷に戻った萱島（竹野内豊）と、萱島の父親が所有していた土地を譲り受ける予定の宇和島（山田孝之）。二人は人里離れた山道を運転している最中に事故で気を失い、目が覚めると森の奥深くに監禁されていた。二人を監禁するのは美しく奇妙な六人の女たち。女たちは何者なのか？また、その目的とは――？

10月27日（金）から全国公開
TOHOシネマズ日比谷他、金国ロードショー
配給：ナカチカピクチャーズ/パルコ
© 2023「唄う六人の女」製作委員会

HADO 無料体験

誰もが子どものころに憧れた魔法が飛び交うアニメやゲームの世界。HADOはAR（拡張現実）技術を使い、そんな夢を実現させた「テクノスポーツ」です。そんなHADOが体験できる無料体験会を10月4日（水）に、宇陀高校榛原学舎において開催しました。当日は高校生を中心に約100人の参加があり大変盛り上がりました。

宇陀子どもフェスタ

9月10日（日）に、総合体育館において、「宇陀子どもフェスタ2023」を開催しました。当日は、約1,000の方が来場し、多くのスタッフや榛生昇陽高校・宇陀高校の方の協力のもと行われた様々なブースで、大人も子どもも楽しんでいる笑顔が印象的でした。遊びや創作体験を通し、笑顔あふれる楽しい1日になりました。



広報うだ 2023 11

第215号
令和5年11月1日発行

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

