

うだ



市の花
すずらん



市の木
ひのき



市の鳥
うぐいす

イケてる！ 宇陀市の給食♪



特集

食のチカラ

～イケてる！ 宇陀市の給食～

榛原西小 2年生教室での給食の様子
(1/31の献立)・米粉パン・牛乳・ハンバーグのきのこソースかけ
・こぶきいも・ミルク・たまごとうれん草のスープ

2017 135号

平成29年

C O N T E N T S

特集 食のチカラ	
イケてる！ 宇陀市の給食…	2
市政トピックス…	8
うだちから …	14
まちのわだい …	16
みんなで子育て …	18
宇陀市立病院・ウェルネス …	20
保健センター・お知らせ …	22
みんなの掲示板 …	32
うだちゃん11ch …	35

3

特集 食のチカラ

～イケてる!宇陀市の給食～

平成 17 年に食育基本法が制定され、同 20 年には学校給食法が 54 年ぶりとなる大改正がなされました。

近年、偏った栄養摂取や朝食を食べないなどの食生活の乱れや肥満・やせ型傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。

その中で今回は、宇陀市の取り組みを通して、様々な役割を持つ学校給食の姿を紹介します。

問 学校給食センター (☎ 82・3784)



大宇陀中・菟田野中には、全校生徒と教員と一緒に食事できるランチルームがあり、給食の時には、楽しい会話や笑顔が広がる。

宇陀市の学校給食の目指すもの

食という字は、「人を良くする」と書きます。ご家庭での食事には、お子さんのために「元気で育って」「たくましく育って」「今日も一日、元気で過ごせますように」という思いが込められています。そして栄養や成長に必要なものばかりでなく、「まごころ」もご家族の「愛情」という栄養も入っているはずですよ。

市では、学校給食の方針を定め、安全で安心な心のこもった『食』の提供に努めています。

(1) 衛生管理等の徹底

日常業務において、調理準備や作業、調理内容に至るまで徹底した衛生管理を行っています。また、調理員が共通理解するため

ミーティングや独自の研修を実施し、衛生管理に対する知識を高め、作業の改善に努めています。

(2) 食育の推進

現代の子どもたちは、ファーストフードや外食の機会が多く、偏った食生活になりがちです。給食の献立では、児童生徒の健康の保持増進と体位向上のために様々な食品を組み合わせた栄養バランスのとれた食事を心がけ、彼らにとって食事の見本となるものを提供しています。学校教育を通じて、正しい食事の量や内容、望ましい食習慣、食事の大切さが理解できるよう努めています。

(3) 地産地消の推進

給食に地産産物を活用することで、児童生徒がより身近に地域の自然・食文化・産業などについての理解を深めるとともに、給食の向こうにいる生産や流通、調理に関わる人たちの「思い」、そして食べることにへの「感謝の気持ち」を感じることができたらと考えています。関係する方々とは、学校給食を通して学校教育への理解、学校と地域との連携・協力関係を築けたらと考えています。

地産地消には郷土に対する関心を深め、郷土の良さを感

じるなど教育的な意義もあります。今後、農産物直売所など生産者の方々の協力を得て、連携を図りながら地産地消に取り組めます。

(4) 食物アレルギーへの対応

みなさんが懸念される食物アレルギーについて、対象の児童生徒は、アレルギー対応食を提供しています。現在徹底した管理体制のもと卵、乳製品、かに、貝類、エビの5品目を除去しています。

また、各ご家庭には、各料理に使用する食材とアレルギー（原因食品）のわかる詳細な献立表と加工品の成分のわかる資料を配布しています。

毎年、学校長・園長、PTA代表、学校栄養士、センター職員、市議会議員の方々が学校給食センター運営協議会を開催し、学校給食について話し合いを行い、向上に努めています。

今後とも地域のみなさんに、より一層、喜んでいただける「人を良くする食」につながる給食の提供ができますよう教育委員会一丸となっても取り組んでいきますのでよろしくお願ひします。



宇陀市教育長 福田裕光

学校給食の目標

- ①適切な栄養を摂取し、健康の保持増進を図る。
- ②日常の食生活について正しく理解し、健全な食生活、食習慣を養う。
- ③学校生活を豊かにし、社交性や協同の精神を養う。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つことについて理解し、生命や自然の尊重、環境保全の大切さを学ぶ。
- ⑤食生活が食にかかわる人々に支えられていることを理解し、勤労の大切さを学ぶ。
- ⑥日本や地域の優れた伝統的な食文化を理解する。
- ⑦食料の生産、流通・消費について、正しく理解する。



(昭和40年代の給食)
牛乳・揚げパン・おでん・チーズ

- 1889年 (明治22) 山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で給食を実施。これが日本の学校給食のはじまりとされる。
- 1943年 (昭和18) 戦争により日本の食べ物が不足し、給食も中止せざるを得なくなった。
- 1946年 (昭和21) アメリカの民間団体からの援助物資で学校給食が再開。
- 1952年 (昭和27) 完全給食 (パンや米飯、ミルク、おかずによる給食) が全国すべての小学校で行われる。
- 1954年 (昭和29) 学校給食法が公布され、法的な学校給食の体制が整う。
- 2005年 (平成17) 食育基本法が公布され、食育について基本理念などが定められる。
- 2008年 (平成20) 学校給食法の一部改正が公布され、食育の観点からの学校給食の目標が改定される。



野菜の皮むきや大まかなカットは手作業



魚はオーブンで焼き上げます



魚のタレを絶妙な美味しさまで煮込む



タレはこだわりの手作り



お雑煮を調理



お味はどうか？



調理後は明日に向けて後片付け



学校毎のコンテナに仕分け



今回はお雑煮解説のプリントを一緒にお届け

食って、 作るの？



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



市内で採れた新鮮野菜



地元食材を納品



3層のシンクで野菜は3回洗い

1月18日(水)の献立「テーマ:奈良のお雑煮」



給ど

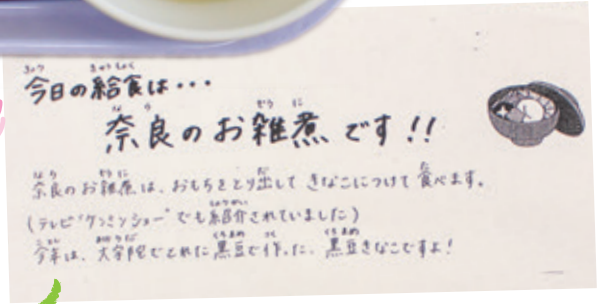
ご飯 (奈良県産ヒノヒカリ)

栄養価 (小学校用)

エネルギー	638kcal
たんぱく質	24.1 g

1食の価格 235円

給食と一緒に配られた
栄養教諭手書きの
お雑煮解説♪



校長先生による検食もOK



学校では給食当番さんが盛り付け



安全運転でアツアツの給食をお届け

みんなは給食が好き？

多くの「人」の、
多くの「気持ち」で
給食を作っています



全国学校給食甲子園 決勝大会に出場した
左：調理主任 宇良さん、右：栄養教諭 内藤さん

「宇陀市の給食は美味しいよ」
って喜んでくれたら
うれしいな!

昨年、全国学校給食甲子園で2004校の応募の中から見事上位入賞を果たし、先月、地産地消給食等メニューコンテストで2年連続で近畿農政局長賞に表彰された宇陀市学校給食センター。

今回は、センターを代表して栄養教諭内藤さんと調理主任宇良さんに宇陀市の給食の魅力をお聞きしました。

——宇陀市立学校給食センターってどんなところ？

内藤（以下、内）榛原小学校に隣接していて、全25名のスタッフが市内の小中学校、幼稚園、全13施設分約2500食を毎日調理しています。

宇良（以下、宇）だいたい朝7時30分頃から準備を始めて、11時頃には各所への配送を開始します。調理終了後は全器具と調理場の清掃、そして今後の献立を検討したり、明日の給食に向けたミーティングや準備などを行っています。

——給食の献立ってどうやって決めるの？

内…まず、その時期の旬な食材を使った栄養バランスの良いものを考えます。センター内で献立検討会があって、そこで調理工

程や色合いなどの意見を聞きながら決めていきます。特に新しい献立の場合は給食に出すまで、自宅で作って研究したり、センターでも何度も試作を重ねます。

どんな料理を見ても、栄養バランスはどうか？分量は？何を使って味付けしてるの？手際よく調理できるか？など、常に給食に出すにはどうすればいいか？と考えてしまうんです。職業柄ですかね（笑）

——宇陀市の給食のこだわりは？

内…素材の味を引き出すこと。子どもたちにとってのソウルフード、第2の家庭の味、宇陀の郷土料理となることを目指して、身近で親しみやすい味付けを心がけています。地域の食材を積極的に使って、できるだけ手づくりするよう心がけています。また給食を通じて、普段あまり口にしない、他の地域の郷土料理も知ってもらおうという企画も考えています。

今年、「全国うまいものめぐり」として、北海道や沖縄、四国の郷土料理に挑戦しました。

宇…新しい献立ができる、十分な準備が必要だし、不安もありますが、それ以上に「新しいレパートリーが増える」「子どもたちの反応はどうか？」って期待やワクワク感が上回ります。

月間の献立表を見た子どもにも「今日の給食楽しみやな」って期待してもらえよう、みんなが献立名も考えていますね。

また、やっぱり生産者が食材に込めた「想い」を給食を通じて子どもたちに伝えたいんです。だからこそ、「期待に沿えるよう美味しい給食を作るぞ」と、スタッフみんなでチームワークを大事にしています。

また毎回、料理を振り返って、もっと調理や味が良くなるように日誌をつけていて、次回の調理に生かしています。

——今年度もコンテストで入賞しましたね。

内…昨年度に引き続き、地産地消の面で表彰いただけたのは、日頃から生産者の方に、安心安全なものを提供してもらっているからで、とても感謝しています。やはり身近な地域の産物を食べることは身体的にも合っているし、地域や産業育成にとって良いことだと思います。

何より、このことを子どもや周囲に理解してもらおうことが一番大事だと思っています。

宇…コンテストに応募するにあたっては、みんなで話し合いをし、いろんなことに挑戦しました。このように評価され、注目を集めることで、子どもたちが給

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

食に関心を持ってもらえると思
うんです。その中で市や私た
ちが伝えたい学校給食の大切
さを少しでも理解いただけれ
ばありがたいなあと思ってい
ます。

給食の魅力は？

内…食を通して、自分たちの地
域や遠く離れた他の地域の風
土や文化、歴史を知ることが
できることです。

また、給食の時間って、み
んなにとってお話ししたり楽し
い時間なんです。だから、給
食は大人になっても思い出話
になるような共通の話題にな
るんです。

宇…作る側にすれば、「美味し
い」って喜んでくれる子ども
たちの笑顔が見れること。毎
日、やりがいがありますね。
自分たちの作った給食でみん
なが成長する姿を見て「作っ
てよかった」と思えることも
大きいですね。

年度末にはアンコール給食
があるんですね？

内…卒業生の思い出づくりの一
環として、昨年度から小学校
6年生と中学校3年生を対象
に、もう一度食べたい給食の
投票をしているんです。以前
「子ども議会」であった提案を

元に始めました。

バラエティ豊かな献立が私
たちの自慢なのですが、投票
の結果、なぜかいつもカレー
が1位か2位なんです(笑)

宇…実は、私たちの特におすす
めの献立は、煮込み料理なん
です。手間を惜しまず、絶妙
のタイミングで仕上げること
で、味は大きく変わります。

私たちは今までの経験上、
その料理が一番美味しくなる
ポイントを覚えていきます。だ
からカレーの人気の高いのも
納得できます。

宇陀市の給食が目指すことは？
内…子どもたちが大きくなって
も思い出に残る給食、周りに
自慢できる給食です。

食育という言葉があるよう
に、食を通じて、体力だけで
なく知力や、社会性を育んで
もらえればと願っています。

宇…子どもたちが「楽しいな、
美味しいな」って笑顔あふれ
る給食を目標に全力を尽くし
ます。

私たちの給食を食べた子ど
もたちが、心身ともに健全に
育って、郷土の思い出と食事
に込められた多くの人たちの
「気持ち」を胸に明るい未来
の社会を担ってくださることを
願っています。

**地産地消給食等
メニューコンテスト
入賞メニュー**

- ・みょうがずし・牛乳・夏野菜のもちもち
コロッケ・大和まなのカラフル煮
・えびととうがんのスープ・すいか

**全国学校給食甲子園
特別賞メニュー**

- ・黒豆入り奈良茶飯・牛乳
・三輪そうめんを使った大和肉鶏の養揚げ
・大和まなかきの白あえ
・さとも入りかきたま汁・みかん

**私たちの作る給食が
みんなが育つ「チカラ」に
なってほしい！**

コンテストに入賞した給食
レシピを紹介しています。

宇陀 学校給食 レシピ **検索**

イケてますよ！宇陀市の給食！

給食は好きです。美味しいし、みんな一緒に食べることで、い
ろんなコミュニケーションが生まれますね。大宇陀中ではラン
ルームにみんなの美術などの作品を展示していて、話題にもなり
ますよ。明るい雰囲気の中で美味しい食事を楽しんでいます。
きっと、この風景は、ずっと私たちの思い出に残るでしょうね。
給食に関わる全ての人に感謝しています。

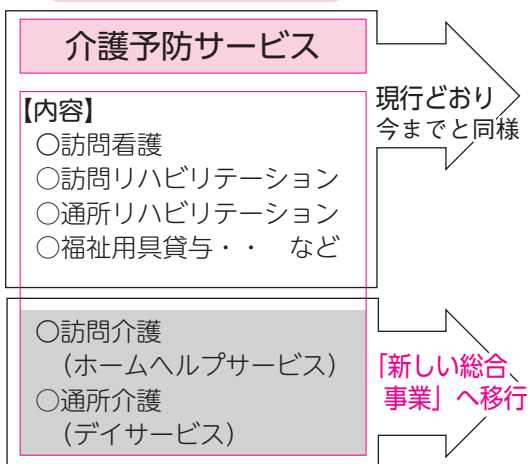
◀「本日の献立」看板を囲んで大宇陀中学校生徒会のみなさん

4/1 要支援 1・2 の方の 介護保険制度の一部が変わります！

問 介護福祉課 (☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

介護保険制度の改正に伴い、市では4月1日から、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、従来サービスの拡充を図り、地域包括ケアシステムの構築を目指した「介護予防・日常生活支援総合事業」(新しい総合事業)を開始します。

平成 28 年度までは
(～H 29 年 3 月 31 日)



平成 29 年度からは
(H 29 年 4 月 1 日～)

介護予防サービス
今までと同様、変更はありません。
新しい総合事業
【内容】 ○訪問型サービス (ホームヘルプサービス) ・身体介護型サービス (今までと同様、入浴、清拭、排せつなど、身体介護を行うサービス) ・生活援助型サービス (洗濯、居室の掃除、一般的な調理などの生活援助のみのサービス) ○通所型サービス (デイサービス) ・通所型サービス (1日) (今までと同様、事業所によるデイサービス) ・リハビリデイサービス (新) (運動機能向上訓練等に特化した半日のデイサービス) ・ミニデイサービス (新) (事業所による半日のデイサービス)

【対象】
いずれも**要支援 1・2**に認定されている方
※要介護に認定されている方のサービスは、今までと変更はありません。

Q 介護予防・日常生活支援総合事業 (新しい総合事業) とは？

A この事業は、団塊の世代の方々が75歳になる2025年(平成37年)を見据え、地域全体で高齢者を支えるとともに、高齢者が要介護状態になることを予防するためのものです。

Q 利用者負担は変わりますか？

A 今までは月当たりの費用を負担していただいていたのですが、新しい総合事業では、利用回数に応じた負担になるので、少ない負担で済む場合があります。

Q 新しい総合事業が開始されるとサービスは変わりますか？

A 現行のサービスは、そのまま継続して利用できます。また利用者の状況に応じた自立のためのプランに基づき、通所型サービスでは、半日のリハビリデイサービスやミニデイサービスを利用することができるようになります。

Q サービスを利用する場合の手続きや、要介護認定の方のサービスは変わりますか？

A 今までと変更はありません。

市内の空き家解消を目指します
**空き家セミナーと
相談会**

空き家でお困りの方向けの相談会を開催します。

市内でも空き家が増加していますが、適正な管理には早めの対策が必要です。空き家の管理や活用でお困りの方は、ぜひ、ご参加ください。

【日時】 3月25日(土)

○セミナー(予約不要)

午後1時～2時

○相談会(要予約)

午後2時15分～4時15分

【場所】 市役所 会議室

【主催】 NPO法人 空き家コンシェルジュ、宇陀市

※相談会には予約が必要です。前日までにご連絡ください。
※相談会の日以外は常設の相談員がご相談をお受けしています。お気軽にご連絡ください。

【連絡先・受付時間】

NPO法人空き家コンシェルジュ

橿原市小房町9-32

☎・FAX / 0744・35・6211

月～土曜日 午前9時～午後5時

問 まちづくり支援課

☎ 82・3910 / IP ☎ 88・9099 (4)

健全な運営を目指して

宇陀市上水道事業と簡易水道事業を統合します

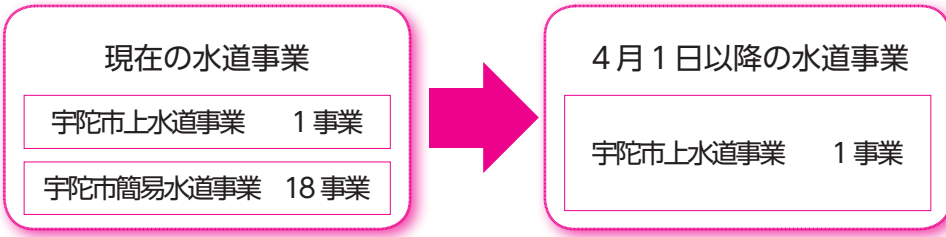
市では、水道事業として上水道事業（1事業）と簡易水道事業（18事業）の2つの水道事業を運営しています

水道事業において、水道未普及地域の解消事業を進めながら、施設の統合や、効率的な経営体制の確立を図っていくことが課題となっていたことから、厚生労働省による方針を受けて平成21年度に「簡易水道事業統合計画」の策定を行い、事業統合に向けた取り組みを進めてきたもので、今年4月1日から簡易水道事業を上水道事業に統合して一つの水道事業として運営していくものです。

利用者のみなさんにおかれては、水道のご利用に関する手続きなどはこれまでと変わりはありません。

これからもご利用いただいているみなさんに「安心・安全な水の安定した供給」を目的として運営を行ってまいります。今後水道事業に対し、ご理解ご協力をお願いします。

問 水道局総務課 (☎82・2185 / IP ☎88・9067)



※給水区域の人口が5,001人以上の場合は上水道事業、給水区域の人口が5,000人以下の場合は簡易水道事業となります。

■平成29年4月1日以降の水道料金（消費税抜き）

用途区分	メーター口径	基本料金 (1か月につき)		従量料金 (1㎡につき)	
		メーター口径	基本料金	従量料金	単価
一般	13ミリ	8㎡まで	1,420円	9㎡～20㎡まで	1㎡につき 170円
		20㎡まで	2,150円	21㎡～50㎡まで	1㎡につき 210円
		8㎡まで	2,150円	51㎡～100㎡まで	1㎡につき 260円
	25ミリ	8㎡まで	3,400円	101㎡～500㎡まで	1㎡につき 320円
		501㎡以上	3,400円	501㎡以上	1㎡につき 380円
	30ミリ	基本水量なし	5,950円	1㎡～20㎡まで	1㎡につき 170円
	40ミリ	基本水量なし	11,900円	21㎡～50㎡まで	1㎡につき 210円
50ミリ	基本水量なし	19,500円	51㎡～100㎡まで	1㎡につき 260円	
75ミリ	基本水量なし	30,200円	101㎡～500㎡まで	1㎡につき 320円	
75ミリ	基本水量なし	30,200円	501㎡以上	1㎡につき 380円	
臨時	メーター口径に基づく額		1㎡につき	400円	

■簡易水道地域の料金改定について

平成27年から段階的に実施している簡易水道地域の料金改定については、平成29年4月利用分(5月分料金)の改定をもって市内水道料金は統一されます。(※上水道地域は変わりません)

【対象地域】大宇陀・菟田野・室生地域の全域と榛原檜牧乙地域

宇陀市まちづくり活動応援補助金の公開プレゼンテーションを開催

問 まちづくり支援課 (☎82・3910 / IP ☎88・9094)

市では、市民のみなさんの自由な発想、斬新なアイデアで、まちが元気になるように多くの方に喜んでいただけるような活動を行う市民グループやNPO、ボランティア団体等を支援するために、宇陀市まちづくり活動応援補助金事業を実施しており、平成29年度事業に応募いただいた事業について公開プレゼンテーションを実施します。

公開プレゼンテーションの様子は傍聴していただけますので、みなさんのお来場をお待ちしています。

昨年同様、今年も約10組の団体が応募する見込みで、地域に根差したまちづくりや地域産物の活用など、趣向を凝らした様々な計画が発表されます。今後のまちづくりの参考にお役立てください。

宇陀市 まちづくり応援 検索



昨年の様子はホームページでもご覧いただけます

- 【日時】 3月25日(土) 午前9時～11時45分
- 【場所】 市役所 会議室
- 【内容】 応募された団体が事業の内容を説明したあと、審査委員との質疑応答を行います。
- 【その他】 申し込み不要
キッズルーム有り(事前申し込み必要)

県指定文化財に指定されました!

商文化財課 ☎82・3976 / IP ☎88・6665

2月に「飯降薬師の磨崖仏」と「片岡家文書」の2件が県指定文化財に指定されました。これで、市内の県指定文化財は、42件となります。

飯降薬師の磨崖仏

いぶりやくし まがいぶつ
―室生向測(史跡)

磨崖仏は、岩面の中央部を幅約3.7m、高さ約4.5mにわたって平らにし、そこに複数の仏像を高く彫りしたものです。

全体として摩滅や剥落のため、像の詳細が判りにくくなっているものの、中央区に倚坐(いざ)腰を掛け、脚を下ろして座った姿勢)する二仏のうち東の如来(によらい)像の下腹部、西の如来像の腹部、東の菩薩の肩、東端に立つ眷属(けんぞく・神将形)の面相部などが良く残っています。

この磨崖仏は、これまで、奈良時代前半のものと考えられてきましたが、最近の調査で、飛鳥時代後半(白鳳期)に遡ることが明らかとなりました。県内では、類似する磨崖仏としては、奈良市所在の滝寺の磨崖仏(県史跡)、さらに石仏としては、桜井市忍阪の石造浮彫伝薬師三



飯降薬師の磨崖仏の一部(飛鳥時代)

以前、うだチャン11「まちのわだい」「古代の石仏・石塔を訪ねる」に同行しての番組で紹介しました。「メディアアネットうだ」ホームページでもご覧になれます。

メディアアネット 古代の石仏 検索

尊像(重要文化財)があります。全国的に見ても奈良時代以前に位置づけられる石仏は多くありません。飯降薬師の磨崖仏は、日本における磨崖仏の展開を知る上で重要な位置を占め、貴重な事例といえるでしょう。



岩壁に彫られた磨崖仏で覆堂が建てられている

片岡家文書―大宇陀田原(有形文化財・古文書)

片岡家の歴代の当主は、江戸時代には庄屋や大庄屋、明治時代以降には戸長(こちよう)や村長をはじめ様々な役職を務め、居宅(片岡家住宅)は、国の重要文化財に指定されています。

片岡家文書とは、当家に伝わる室町時代から昭和の文書群で、その数は、約1万3千点にも及びます。江戸時代の文書が最も多く、奈良奉行所・京都奉行所からのお触書、「春日若宮おん祭り」の負担に関する文書、「大塩平八郎の乱」や「天誅組の変」、「廃藩置県」などに関する

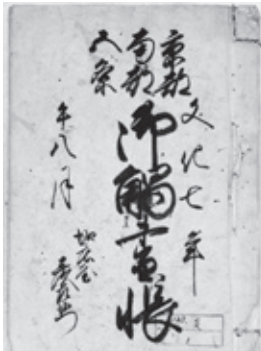
る文書などもあります。また、先々代および先代当主の日記などには、当時の世の中の動きが克明に記録されています。質、量ともに優れた県内屈指の村方文書(むらかたもんじよ)村で作成された文書類)として、高い価値があります。

以前、「広報うだ平成27年3月号」の特集で紹介しました。

「広報うだ」はホームページでもご覧になれます。

広報うだ 2015年3月号

検索



片岡家文書 御触書帳 (文化7年・1810)

県指定文化財 指定記念展示 片岡家文書から見た地域の寺社

市では、歴史遺産伝承の一環として、片岡家文書調査委員会を設置し、平成24年度から27年度まで調査を実施してきました。

この調査によって、今まで部分的にしか知られていなかった文書群の全容が把握できるようになり、質・量ともに優れた県

内屈指の文書群で、高い価値を有することが明らかとなりました。

今回、これらが奈良県指定文化財となったことを記念し、展示会と講演会を開催します。

展示会

片岡家文書から見た地域の寺社

〔日時〕 3月15日(水)〜4月30日(日) 火曜・祝日休館

午前9時〜午後5時

〔場所〕 文化会館展示コーナー

歴史文化講演会

〔日時〕 3月26日(日) 午後2時〜3時30分

〔場所〕 文化会館 研修室

〔演題〕 中世末〜近世初期の地域社会と寺院

〔講師〕 元天理大学文学部教授 吉井敏幸先生

〔定員〕 70名



田原村絵図(明治5年・1872)

災害に負けないまちづくり

小学校で実践的防災訓練を実施！

問 教育総務課 (☎82・3973 / IP ☎88・9256)

今年度、奈良県の「防災教育を中心とした実践的安全教育総合支援事業」のモデル校指定を受けた榛原小・榛原西小・榛原東小で防災訓練を行いました。

モデル校指定を受けた同校には「緊急地震速報受信システム」が設置され、今回は主に、そのシステムを利用した避難訓練と県防災会と県地方気象台から派遣された学校安全アドバイザーによる指導が行われました。

「緊急地震速報受信システム」は、携帯電話、スマートフォンなどで利用することができ、遠くで地震が発生した時に何秒か

後に地震が来ることを警報音で知らせるものです。

みなさん、携帯電話などでも何度か経験があるとおり、学校に設置したこのシステムも実際に地震が起きると、特殊な音で校内や運動場のスピーカーから流れ、校内の児童や周辺にも地震の発生を知らせてくれます。

今回の防災訓練では、実際にシステムの警報音を流し、その音と地震が来ることの意味を覚え、そこで「まず自分が何をすべきか」、そして「次に何をすべきか」、「どのように身の安全を守るのか」を体験の中で学びました。

今後、学校としても今回の経験を通じ、学校が取り組む避難訓練や危険等発生時対処要領、防災計画などの見直しや改善を図っていきます。

- ① 今回設置されたシステムは、基本的に携帯電話などの緊急地震速報と同じ仕組み。
- ② 警報音が聞こえると、落ち着いて落下物から身を護る行動を！
- ③ 揺れが収まれば、座布団や服などで頭をかばいながら、他人と押し合わないよう整列して避難！
- ④ 隠れる場所がない時は、両手で頭を覆い、手足をひっこめたダンゴムシの姿勢を！



①



②



③



④

奈良県×宇陀市×ロート製薬(株)

大和高原の魅力ある仕事づくりに

取り組んでいます

問 企画課 (☎82・1362 / IP ☎88・9074)



大和高原の魅力ある仕事づくりに向けた「大和高原の魅力ある仕事づくり」による3者による「大和高原の魅力ある仕事づくり」に絡む連携協定を締結

この協定により、食や農を中心とする地域資源を活かしたプロジェクトを立ち上げ、地域おこし協力隊制度の活用により、起業家を全国から公募・採用・育成し、起業に向けた支援を行っていくこととなります。

このプロジェクトでは、「養蜂」「オーガニックベビーフード」「ハーバルピール」「グリーンツーリズム」などをテーマとして、これまで起業家の募集に向けて、東京・大阪の都市圏で5回にわたる説明会を開催してきました。

パートナー、行政職員など関係者が一堂に集いプロジェクトについて説明し、より詳しくビジョンや目指すべき方向性、また具体的な条件や進め方などの実務的な情報を共有しました。説明会の開催やSNSなどによる積極的な情報発信により、多くの都市部の方々が興味を示し、2月1日現在で約40名の応募をいただいています。現在、随時面接を開催しており、2月中に起業家として活動いただく方々を決定し、4月以降から、実際に地域に移住・定住し、起業家としての活動を展開することとなります。

魅力あるローカルビジネスの創出に向けて、また、農業とビジネス、地域づくりの新しいモデル事業となるように、これからも相互連携して積極的に事業展開していきます。また、今後の活動についても、広報などでお知らせしていきます。

宇陀魅力あるローカルビジネス 検索

平成の薬草のまちを目指して

大和当帰(ヤマトトウキ)栽培を推進しています

問 産業企画課 (☎82・5874 / IP☎88・9075)

現在、市では宇陀市薬草協議会が中心となって大和当帰の栽培を進めています。

1月中旬には、市内各地で収穫された大和当帰の根を集積し、大きさに応じて買取させていたいただきました。

2年目となるこの取り組みですが、今年は昨年の3倍となる約3tの根が持ち込まれました。中には1本1kgを超える大型のものも多く、出荷者同士で意見の交換し、栽培のコツや苦労話で盛り上がっていました。

今後、集められた当帰の根は薬草協議会が主体となって、2か月ほど乾燥させてから湯もみ作業を行い、再度乾燥させた後、生薬問屋などに販売される予定です。

市では、今後も大和当帰をはじめ、今後、市内の特産品として薬草を活用した6次産業化を目指し、市民の健康維持や生産者の所得向上を目指していきます。

昨年の経験も踏まえ、1kgを超える大きいのがたくさんできましたよ！仲間とも、当帰の植生や効率の良い栽培方法などの情報交換をしています。



栽培して2年目です。香りが苦手という方もいますが、私は以前から香草が好きなので全然平気です。当帰は葉っぱにも薬効があるので、どう利用しようかと日々考えることを楽しんでます。お茶やサラダにも使えますよ！



大和当帰苗の予約を受付します

昨年に引き続き、苗の配布を予定しています。栽培に興味のある方は宇陀市薬草協議会へご連絡ください。

栽培方法などについては、資料とともに説明させていただきます。



【対象】 市内で栽培される方
※多数希望があった場合は、数量を限定する場合があります。

【配布価格】 1本10円

問 宇陀市薬草協議会 (産業企画課内)

大和当帰・・・セリ科の多年草で、根は冷え性や血行障害の改善、強壮、鎮痛剤などの漢方「当帰」として処方され、主に婦人科系疾患に効果があるといわれています。

近年、葉は食材としての使用が認められたこともあり、現在、様々な活用方法が注目されています。

市長日記

地域に誇りと夢をもって



▼平成29年度予算案がまとまりました。概ね予定している事業を計上することができたと考えていますが、地域の要望全てに応えられている訳ではなく、特に新設する道路などは、関係省庁に要望しても20%程度しか予算の確保が出来ません。

▼予算要望する際には、どのようなまちづくりを行うのか？また、地域の協力が得られるのか？が問われます。事業に対する考え方も、色々あるかと思えますが、宇陀市の将来を良くするとの思いで、選択と集中による施策を推進していきますのでよろしくご理解いただきますようお願いいたします。

▼市長会長として、奈良県農政推進会議に出席しました。奈良県農業を考えた時、富有柿、アスカルビーなどはブランド化され収益力がありますが、圃場の規模、気候風土、歴史的な土地に対する想いなどがあり、品目によっては収益にはまだまだ届かないのではないかと思います。市場がグローバル化していく中で、価格競争には厳しいものがあり、農産物にどのような高付加価値を付けるのか、また、農業をもっと多角化して、観光、



1月、市長会長としてTV番組に出演。地方創生の意義や試みについてお話ししました。

▼政治・経済・人口などが、東京圏に集中し、地域で世代交代が進む中、生活様式や考え方も変わってきます。このようなときこそ、市民一人ひとりが、家庭を、地域を守り、育てる思いを持ち、共に生きる事が大事だと思います。

▼市では、雇用創出に努めるとともに、子どもたちの教育にも大きな支援を行っています。また高齢者に対する福祉の向上にも支援していますが、みんなが元気で働く、地域活動をするこことにより、元気がでるのではないかと思います。今、何らかの行動をしなくては、夢は広がりにません。自分たちの為にも行動することが必要です。

▼宇陀市のような自然豊かな、悠久の歴史の中で、生活している事が、素晴らしいと言える時がきつと来ます。

私たちのまち「高原の文化都市、四季の風薫る宇陀市」をみんなで創り、楽しませよう。

奈良県代表作品として

全国広報コンクールへ!!

問 秘書広報情報課 (☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083)

広報うだ7月号「特集・廣瀬さん宅の防災訓練」が平成29年全国広報コンクール奈良県代表作品として選ばれました!

県広報協会による作品審査では、「大地震から市民の命を守るのは、行政にとって最も重要なテーマ。防災意識をどう広め、防災・減災にどう備えるか。今回の「家庭での備え」に関する特集は、非常に親しみやすい内容になっている。

また、映像の部では昨年放送した宇陀市ホットニュース特別番組「がん検診を受けよう」を出展。残念ながら入選とはなりませんでした。

自分の家庭に置き換えて読める構成で、担当者のいいアイデア。グラツと来たら身を守り、その後どうしたらいいか、写真をふんだんに使ってわかりやすい。火事にならないよう、ブレイカーを切るなどの細部もおさえ、充実している。こういった市民目線のひと味違う特集が広報紙の魅力を高める。」



▲広報うだ7月号

全国コンクール「広報紙の部」への選出は、合併前も含めて初の快挙!

「広報うだ」や「うだチャン11」など、宇陀市の情報発信は、みなさんのご参加で成り立っています。これからも、応援よろしく申し上げます!

広報うだ

検索

また、映像の部では昨年放送した宇陀市ホットニュース特別番組「がん検診を受けよう」を出展。残念ながら入選とはなりませんでした。残念ながら入選とはなりませんでした。 「市民と行政の有志で作る「がん検診受けよう」という告知番組。 あえて、健診を受けにきた市民をたくさん登場させ、多くの市民に関心を持ってもらおうとした点は高く評価したい。市民による寸劇を入れるなど、親しみやすい映像にしよつという意図を感じた。」と評価をいただきました。



▲特別番組「がん検診を受けよう」H 28.8月放送



Kirari UDA-Bito

— 印傳 (いんでん) —
(印字して伝える技術。その発祥地と
思われる菟田野を大切にしたい)
現代の名工 印傳製造工 南浦 太市郎さん
(菟田野古市場)



印傳 (いんでん) とは、なめした鹿皮に染色や文様を施す工芸技術のことで、奈良時代が始まりとされています。この職を始めたのは約40年前。前職で培った化学の知識と地場産業である毛皮革を活用できないかと考えたのがきっかけでした。

独学で始め、日夜研究に明け暮れる中、煙でいぶして染色する「ふすべ技法」を習得できました。後日、それが奈良時代の古来の技術だったことを知り、驚きました。

この技法は、製造過程で煙に通すことで防虫や撥水効果が出て、素材自体の耐久性が高まるという、本来、武器の装備品の一つであった印傳工芸品の使用方法の理に叶ったものなのです。



正倉院所蔵の鞍のデザインをふすべ技法で再現した鞆

私はこの仕事のルーツを辿って行く中で、改めて地域の歴史や重要性を学び、誇りとロマンを感じています。昨年11月に厚生労働省「現代の名工」に選んでいただきました。古の技術の再現が目標。挑戦を続けていきます。

キラリ うだ人

うだんします 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。

問まちづくり支援課 82・3910/IP 88・9094

1 まち協で年越ししました

うたの三社初詣&スタンプリリー
〜菟田野まち協〜

2年目を迎えるこの催しは、大晦日の午後11時から元旦午前2時にかけて「宇太水分神社・惣社水分神社・桜実神社」の三社に参拝していただくもので、各神社では、「生姜湯・昆布茶・ぜんざい」などのもてなしをしていただきました。

観光力パワーアップ事業の一環によりLEDライトで社や神社境内をライトアップしたり、宝物庫の重要文化財の特別拝観が行われるなど、各社で趣向を凝らし、みなさんの思い出に残る新年を迎えることができました。



◀昨年、造営が行われた惣社水分神社では、神輿などの宝物品の特別拝観



▶上宮奥興隆寺では住民一人ひとりが鐘楼の中に入って鐘を撞きました。

上宮奥興隆寺 除夜の鐘撞き 〜おおうだ南部まち協〜

宮の奥ダム上流のこの寺には、幸福の鐘と称される鐘楼があり、これまで、鐘楼の保存・継承と地域住民の交流を図る取り組みとして、除夜の鐘撞きを行ってきました。

今年も大晦日深夜から地域の方が集まり、たき火やぜんざいなどの振る舞いで体を温めながら年が替わるのを待ちます。

お正月を迎えるために帰省された方も含め、境内は沢山の方で熱気に包まれていました。除夜の鐘つきには、子どもたちも参加して、地域一丸となった無病息災をお願いされていました。

2 子どもたちが考えた「ごちそうだ弁当」が美味しい!

〜榛原地区まち協〜

1月21日、「子どももお弁当開発プロジェクト」として地元の小中学生22名が考えて作った宇陀産食材を入れたメニュー「ごちそうだ弁当」が完成。

昨年の9月から、子どもたちが4回にわたって討論と実習を重ね素材選びからネーミングまで決定。奈良県立大など多数のボランティアの方々の手助けのもと、市特産の金ごぼうのふりかけやおかずには葛あんをかけたハンバーグなど、彩も味もとても素晴らしいお弁当ができました。

完成したお弁当は、NPO法人うだ夢創の里で特別注文商品として販売を予定しています。



▲これまで4回のワークショップを経て、お弁当の研究を行ってきました。パッケージの絵もみんな描いたよ!



▲高井智美先生から丁寧に指導

▶「ごちそうだ弁当」完成品



3 菟田野の魅力発見体験ツアー〜真冬の林業体験〜

〜菟田野まち協〜

1月21日、市内外から42名の参加のもと林業体験を開催。

当日は、①原木伐採見学 ②磨き丸太製造見学 ③カエデの郷ひららで昼食 ④製材工場見学 ⑤カンナ掛け体験 ⑥杉箸工房見学 と盛りだくさんの内容。実際に山林に入ったり、現場での作業を見学しました。

昼食では、やっぱり木造旧校舎が人気。みなさん普段味わえないノスタル



タマネギ

身近な食材として毎日のようにみているタマネギ。私たちが食べているのは、葉の一部に養分が蓄えられたもので、鱗形（りんけい）とよばれる部分です。

タマネギはユリ科の植物で、原産地は北インド、ウズベキスタンなどの中央アジアです。それがエジプトからヨーロッパ各地に広まりました。最初に日本に入ってきたのは1700年頃ですが、このときのもものは伝わらず、1870年頃に欧米から導入された黄色タマネギの種子が北海道で根付きました。

ところで、タマネギには切った瞬間から涙を促し、水にさらしてもピリピリと辛い硫化アリルを多く含む辛タマネギといわれる品種

と、硫化アリルをほとんど含まない甘タマネギといわれる品種があります。日本で多く栽培されている黄タマネギは、辛タマネギに属します。一方、赤タマネギや白タマネギといわれる物は、甘タマネギに属します。

みなさんに食べてほしいのは、辛タマネギといわれるものです。血小板凝集抑制作用、即ち、血を固まらせない作用があるからです。古代ギリシャの文献にもすでに、薄切りにしたタマネギを油で揚げたものに血液凝固を阻害する作用があることが書かれています。

タマネギには、これ以外にも動脈硬化、高血圧、糖尿病などの予防や治療、抗コレステロール作用があります。



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

▲動脈硬化などの予防効果があるタマネギ
※当市で「葉草活用講演会」をしていただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

問 産業企画課 ☎82・5874 / IP☎88・9075



▲実際に、樹齢70年、直径50cmの杉の大木をチェーンソーで伐採する様子を見学



▲当日の参加者は、2歳の女の子から74歳の女性まで総勢42名。県外からは15名で、一番遠い方は静岡県掛川からのご夫婦でした。

ジツクな時間を楽しめました。お土産は、磨き丸太のツールと洞爺湖サミットでも使用された吉野杉の杉箸セット。日常生活の中で見かける木材ですが、参加者のみなさんは今まで見たことのない現場作業の迫力や木材の香りなど五感を通じて木の魅力と、思い出の地となった菟田野の魅力を感じてくれたようです。

4 地域ぐるみでの子育て応援を研修

（北辰まち協）

1月31日、地域ぐるみでの子育て応援を学ぶため、岡山県奈義町へ視察研修に行きました。

奈義町は、子育て支援に関する施策を充実させ、平成26年の合計特殊出生率が「2.81」で、全国トップに輝いた町です。ここでは、子育て負担の軽減・子育ての悩み相談・住宅整備による住まいの充実など、施策による「安心」と、町のみならず見守りや支援ボランティアなどの子育てを応援してくれる「安心」、この「安心感」が、鍵のことです。



※合計特殊出生率とは、人口統計上の指標で、一人の女性が一生に産む子どもの平均数を示します。

まち協活動の基本は、地域の連携を図りながら、絆を深めていくということにありま。活動を進めていくことは、地域の「安心感」を高めていくことになり、活性化につながっていくということを改めて確認しました。

あったかもんグランプリで見事 優秀賞！

2月8日

1月25日～29日、奈良平城京跡大極殿院周辺において「奈良大立山まつり」が開催されました。

期間中行われたあったかもんグランプリでは、昨年11月「うだ産フェスタ」での宇陀予選で優勝した「うだ夢創の里 もちそう」が、出店39団体の中から見事優秀賞に輝きました。

また1月28日には、ステージパフォーマンスとして「室生龍穴天地人の祭」と「室生龍口の獅子舞」が出演されました。



◀受賞報告のため来
庁されました。

▶室生龍穴天地人の祭

▼室生龍口の獅子舞



市民スポーツ大会開催 1月29日

毎年恒例、市体育協会綱引連盟主催の「新春綱引大会」が総合体育館で開催され、7チームが参加しました。

この大会は、誰もが気軽にできる綱引きを通して、健康づくりの機会を増やすとともに、参加者同士が親睦を深められるような交流の場づくりを目的として開催しています。結果は次のとおりです。

【一般の部】

- 優勝 ミサキ綱引クラブ
- 2位 宇陀サイクルレーシング レディース
- 3位 宇陀サイクルレーシング アダルト



▲マック鈴木先生(大宇陀小)
(元メジャーリーガー)



▲森安洋文先生(榛原西小)
(元プロサッカー選手)



▲小針清允先生(榛原東小)
(元プロサッカー選手)



▲宮本ともみ先生(榛原小)
(元女子サッカー選手)



▲宮本ともみ先生(室生小)
(元女子サッカー選手)



▲長本大将先生(菟田野小)
(元フットサル選手)

全小学校で「夢の教室」を実施

昨年11月から1月まで全小学校5年生を対象に夢の教室を実施しました。

この教室は、JFA(日本サッカー協会)による、「こころのプロジェクト」で、サッカー選手などの元プロスポーツ選手を「夢先生」として各小学校に派遣し、実技と講義を行うものです。

前半はゲームの時間、後半はトークの時間として、夢先生は子どもたち一人ひとりと触れ合いながら、夢先生がこれまでの体験を話し、子どもたちに「フェアプレーの精神」や「仲間と助け合うことの重要性」、「夢をもつことの大切さ」などを教えてくれました。

子どもたちは、みんなのもつ大きな夢と可能性に対して、それぞれの先生から熱いエールを受けました。





話題の
新刊本!



土の記 上・下
高村 薫 著
出版：新潮社

東京の大学を出て関西の大手メーカーに就職し、奈良県は大宇陀の旧家の婿養子となった伊佐夫。妻を交通事故で失い、古希を迎えた伊佐夫は、残された棚田で黙々と米をつくる…。雨の下でわか農夫はじっと息を殺し、晴れば嬉々として田んぼへ飛び出す。男は土を耕し、鯨と遊ぶ。始まりも終わりもない、果てしない人間の物思いと、天と地と、生命のポリフォニー。『新潮』連載を加筆修正。(中央・大宇陀図書館所蔵)



ぼくらは壁を飛びこえて
サーカスでつながる人種・民族・宗教
シンシア・レヴィンソン 著
金原 瑞人 訳
出版：文溪堂

アメリカ合衆国のセントルイス・アーチズとイスラエルのガリラヤ・サーカス。そこで普段は接触する機会のない社会階層や対立する民族の子どもたちが、様々な「壁」をのりこえ成長していく様子を描いた感動のノンフィクション。(大宇陀図書館所蔵)

図書館からの
まとめ知識 Vol.36

さあ！春がすぐそこです。新しく入学・進級・入社されるみなさんはもちろんのこと、それでも何となくワクワク、そわそわと心が動き出す季節がやってきました。

環境が変わり不安になったときには、昔読んだ懐かしい本をもう一度読み返してみると、ちょっと心が落ち着くかもしれません。また、今の生活に何となく物足りなさを感じ、自分も何か新たなことにチャレンジしたいと思っっている方、どうぞ図書館にお越しください。音楽・絵画・古文書・釣り・囲碁…。みなさんのやる気を応援する本を特集しています。

気軽に声をかけていただければ、図書館の私たちも新しい一歩を踏み出すお手伝いをさせていただきます。

おはなし会やその他のお知らせは P27

種から綿に！糸つむぎ体験

1月31日

榛原西小1・2年生が生活科の学習で、昔からこの地域で栽培されていた「綿」の栽培に取り組みました。

5月に種をまき、7月にはきれいな花が咲き、12月には段ボールいっぱいの綿花を収穫しました。

最後となる今回は、様々な場面でサポートいただいた池田雍さん(榛原萩原)に実演してもらいながら綿くり、糸つむぎの体験をしました。難しい作業の中、綿が糸になり、布になるまで大変な時間と手間がかかっていることに、感心しきりの子どもたちでした。



▲収穫した綿花

知ることの大切さを深く実感

1月24日・2月7日

市役所において「女性の就職サポートセミナー」を開催しました。このセミナーは、「宇陀市まち・ひと・しごと総合戦略事業」の一環で、女性が就職に向けて役立つ情報を学び、新たな一歩を踏み出すために行うセミナーです。

今回は、昨年好評だったFPオフィスwill代表の前野彩さんによる2回講座で、1回目は、働く時に知っているのと役立つ扶養の範囲や社会保険の制度について、2回目は、計画的に教育資金を準備する必要性や保険の商品性を知ることの大切さについて学び、参加者は目的を持って働くことの大切さを実感されました。

受講者から「税金や保険は、知りたいけどわからないことが多く大変勉強になった」「家計のやりくりなど役に立つ内容で良い機会になった」などの声がありました。



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】 3月9日(木) 午前10時～正午

【場所】 菟田野人権交流センター

みんなでつながりをつくらう
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
していますが、3月は中止させていただ
きます。ご理解と協力をお願いします。

平成 29 年度 子育てボランティア 募集!

子育て支援センター事業をお手伝
いいただけるスタッフを募集中!

【対象】 子育てに興味のある方、
子育てが一段落された方等

【活動時間】 午前中(活動により変
更あり)

【活動内容】 支援センター事業のお
手伝い(託児・補助等)

【申し込み】 3月1日(水)～15
日(水)までに問へ

※登録いただいた方はボランティ
ア保険に加入させていただきます。

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】 平成 29 年 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)
までに問へ

※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。



子育てサポートday



ファミリー・サポート・センターでは、毎月 1 回お子さんの託児を行っています。
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。

◎サポートの日が決まっているので、ご家庭の予定がたてやすくなります。

【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♪
- ・“子育てサポート day”に合わせて、歯
医者を受診・美容室の予約を入れたり・・・

【対象】 生後 6 ヶ月～就学前のお子さん

【サポート day】 3 月 22 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】 託児希望の方は 5 日前までに問へ

☆次回開催日 4 月 19 日(水) 子育て支援センター



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



★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♪♪

3月カレンダー

☎子育て支援センター ☎84・9925

月	火	水	木	金
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		1 ★つどいのひろば (大宇陀こども園) ※保健師相談日	2 ●2歳児親子教室 (うさぎ) ♪ リズムの日	3 4(土) パパと遊ぼう
6 ●2歳児親子教室 (ぼんだ)	7 📖 お話の日 親子ヨガ教室 ※家児相談日	8 ★つどいのひろば (めく森の郷)	9 子育て講座 (ベビーマッサージ) ♪ リズムの日	10 ●1歳児親子教室 (りんご)
13 なかよしひろば ●1歳児親子教室 (いちご)	14 📖 お話の日 ※家児相談日	15 ★つどいのひろば (榎原総合センター)	16 ●0歳児親子教室 (ばいナップ) ミニ誕生会 ♪ リズムの日	17 ●0歳児親子教室 (ばなな)
20 春分の日	21 📖 お話の日 ※家児相談日	22 子育てサポート day ●0歳児親子教室 (みかん)	23 ♪ リズムの日	24
27	28	29	30	31

24日～31日は、支援センター開放のみ。

支援センター開放 (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。

【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

【時間】 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

♪ 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

パパと遊ぼう!! (申込不要)

日頃「すくすく」に來れないパパと一緒に遊びましょう。今回は、お話や人形劇を見て、親子で一緒に楽しみましょう。

【日時】 3月4日(土) 午前9時～正午

【講師】 おはなしらんどカンブリア

親子ヨガ教室!!

親子で一緒に触れ合いながら、体を動かしてあったかい時間を過ごしませんか?

ヨガ初体験の方も大歓迎。

【日時】 3月7日(火) 午前10時～11時

【対象】 市内在住のお座りができる7か月～1歳児の乳幼児とその保護者(妊婦さんは「遠慮ください」)

【講師】 ハピコミおやこヨガ インストラクター 田邊香代先生

【定員】 15組(先着)

【持ち物】 水筒、下に敷くバスタオルまたはヨガマット、動きやすい服装

【申し込み】 問へ

子育て講座～ベビーマッサージ～

赤ちゃんとの肌と肌の触れ合いからのコミュニケーションを感じてみませんか。

【対象】 市内在住の生後2か月～12か月の乳児とその保護者

【日時】 3月9日(木) 午前10時～11時30分

【講師】 インストラクター 金谷智子先生

【定員】 10組(先着)

【持ち物】 タオル2枚

(赤ちゃんを寝かせる)

【申し込み】 問へ

なかよしひろば (申込不要)

なかよしひろば (申込不要)

【対象】 市内在住の就学前の乳幼児とその保護者

【日時】 3月13日(月) 午後2時30分～3時30分 (途中参加も大歓迎)

【内容】 「飛ばして遊ぼう!」

【持ち物】 水筒、タオル



宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

■各科から担当医の変更のお知らせ

3月からの担当医および診療場所を次のとおり変更します。

【内科】

	月	火	水	木	金
1診	白石	杉原	杉原	松倉	椎木

【整形外科】

	月	火	水	木	金
4診	澤井 (予約)	島岡 (一部予約含)	酒本 (一部予約含)	池田 (予約)	井上 (一部予約含)
5診	池田 (一部予約含)			【午後】 仲川(予約)	

部分が変更

■糖尿病教室のご案内

【3月の予定】

- 2日(木) 糖尿病の治療 ～食事療法～ (第2回)
- 9日(木) 糖尿病の治療 ～薬物療法～ (第3回)
- 16日(木) 糖尿病の治療 ～運動療法～ (第4回)
- 23日(木) 糖尿病の合併症 (第5回)
- 30日(木) 低血糖、足のケア、体調が悪くなった時(シックデイ)の対応について (第6回)

【時間】午後2時30分～【開催場所】北館2階栄養指導室

■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52年4月2日以降に生まれ、資格を有する人。または平成29年に実施される国家試験により薬剤師の資格を取得する見込みで、平成29年4月から就労できる人

採用試験：小論文・面接

提出書類：履歴書、資格証明書の写し(免許見込者は卒業見込証明書、成績証明書)

○事務員(パート)若干名

対象者：昭和42年4月2日以降に生まれた方

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。

●経営企画課(土・日・祝を除く午前9時～午後5時)

乳がん検査に効果的な高画質画像が得られる 最新 トモシンセシス※ 機能搭載 デジタルマンモグラフィシステム導入

乳がん患者さんは世界的に増えており、日本でも年間4万人以上の乳がんが見つかっています。その内、亡くなる方は年間約1万人に達しているともいわれ、早期発見のため、定期的検診が重要とされています。

平成28年2月4日の厚労省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」では、がん検診の検査項目は「問診及びデジタルマンモグラフィ」と記載されていますが、一方で特に高濃度乳腺や50歳以下は乳がんの診断精度が低下することが問題となっており、対策として超音波検査やトモシンセシス、MRI検査などのマルチモダリティ(複数の異なる医療画像データを一元的に管理・閲覧すること)を併用して診断することが今日の医療の主流となつつあります。

平成27年の「乳がん診療ガイドライン」に追記されたトモシンセシスとは、断層撮影と合成の2つの意味から名付けられたものです。今回、新たに導入

当院では、高精細画像で乳房内部の構造を観察可能とする最新技術を搭載した「乳がん検査用デジタルX線マンモグラフィ装置」を導入しました。

する装置では通常のデジタルマンモグラフィと、三次元の断層撮影であるトモシンセシスが搭載されており、より微細な石灰化や乳腺構造が描出されます。

この技術の他に、人工知能技術(AI技術)や被ばく線量の低減化技術により診断精度が高くなり、更なる乳がんの早期発見と死亡率の減少に役立つことが期待されています。

新システムは3月1日から稼働します。主に女性の診療放射線技師で運用していきます。

ご不明な点は市立病院、放射線科までお問い合わせください。



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/FAX85・2501)
※電話番号等の間違いが増えています。ご注意ください。

認知症への支援

～認知症の正しい理解～

65歳以上高齢者の4人に1人が、認知症や認知症予備軍と言われています。
認知症の方の徘徊を少しでも防ぐために、認知症の方について正しく理解しましょう。

【認知症による徘徊とは？】

- ・目的を持って歩いています。
- ・自分の家に帰ろうと家を飛び出してしまいます。

本人は目的を持っているため、周囲が無理やり止めたり怒ったりしても理解できず、状況が悪化することがあります。



【徘徊を悪化させないためには？】

- ・本人の話をよく聞いてあげる。
- ・付き添ってしばらく歩く。

万一、徘徊による行方不明が発生した際には！

早期の捜索を行い迅速に保護するために警察に連絡をしてください。

桜井警察 生活安全課 ☎ **0744-46-0110**

市では、ご家族の希望により『安全・安心メール』や『ホームページ』、『うだちゃん』で配信させていただきます。

《安全・安心メールにご登録を》

市民から寄せられた多くの情報が行方不明者の発見につながっています。

問 危機管理課 (☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070)



←登録はこちらから！
QRコードを読み取って空メールをお送りください。

日頃から準備出来ること！

- ・最近の写真を用意
- ・持ち物に連絡先を書いておく
- ・近所の人に状況を話しておく

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

健康ポイント << 3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！！

●宇陀シティマラソン

【日時】 3月12日(日)
午前8時45分～

【場所】 市役所前
※詳細は広報うだ2月号をご覧ください。

●在宅医療講演会

【日時】 3月19日(日)
午後1時30分～3時30分

【場所】 文化会館
※詳細は今月号折込チラシをご覧ください。

大人のための運動教室 受講生募集！

運動教室を開催します。同じ目的を持つ仲間と専門家のサポートがあれば継続も楽しくなります。健康づくりのために参加しませんか。

- 【対象】 20歳～74歳(治療中の方は主治医の許可が必要)
- 【申し込み】 問 まで(火曜日休館、火曜日が祝日の場合は翌日休館)
- 【その他】 1人につき各教室、1回限り無料体験できます(申込必要)

教室名	講師名	曜日・時間
リラックスヨガ	井上 明美	木 13:15～14:15
健康エクササイズ(4月～9月)	森本 理恵	月 13:15～14:15
エアロビクス	岸岡 友美子	金 13:15～14:15
ピラティス		金 14:30～15:30

【受講料】 各教室：月2,000円(4回) 【場所】 フィットネスルーム

教室名(10月～3月)	講師名	曜日・時間
膝腰機能改善ウォーキング	井上 明美	水 13:30～14:15
アクアエクササイズ	森本 理恵	月 13:30～14:15

【受講料】 各教室：1回800円 【場所】 プール内

問 室内温水プール(アクアグリーン棟原) ☎ 82・2200 / IP ☎ 88・9106



保健センターからの おしらせです!

市民のみなさんの健康に役立つ
情報をお届けします

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	10日(金)	平成29年1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

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
榛原・室生	10～11か月児 健康診査	28日(火)	平成28年4月～5月 生まれの児	室生福祉保健 交流センター	午後1時～ 1時50分

お知らせ

たまひよサロン

子育て中の親子・妊娠中のママが参加できるお楽しみ交流会です。ぜひご参加ください。

【日時】3月8日(水) 午前10時～正午

【場所】子育て支援センター

【内容】子育ての情報交換、妊娠中のママと先輩ママの交流会

【対象】平成28年10月～12月生まれの乳児と保護者・妊娠中の方

【持ち物】母子健康手帳

【申し込み】問へ

ぬく森サロン (室生地域)

【日時】3月7日(火)・14日(火)・21日(火)
午前11時～午後3時30分

【場所】室生福祉保健交流センター

【内容】○カチカチ山うさぎとたぬき
○認知症予防教室②

講師：横井賀津志先生

【対象】65歳以上で介護保険の認定になっていない方

【申し込み】問へ

3月1日～8日は「女性の健康週間」!

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定めています。

市では、子宮がん・乳がん検診の他、骨粗鬆症検診を行っています。また、病気の予防と早期発見のための講演会や教室も行っています。

4月1日から各種検診の申し込みが始まります。あなたのこれからの人生を豊かにするため、がん検診や特定健康診査を受けることは大切です。

4月号広報に、検診の案内を折り込みます。また、対象者の方には個別に案内を送ります。お早目にお申込みください。



☆宇陀市中央保健センター☆ 設置のお知らせ

室生福祉保健交流センターぬく森の郷では、平成29年4月1日より施設内に「宇陀市中央保健センター」を設置し、従来から実施している保健事業を継続して実施します。

今後の保健事業は「宇陀市中央保健センター」の名称でご案内します。

これからもみなさんの身近な健康づくりの拠点となる施設として推進していきます。

現行

室生福祉保健交流センターぬく森の郷	
保健事業	貸館業務



改正

室生福祉保健交流センターぬく森の郷	
宇陀市中央保健センター 保健事業	貸館業務

問 室生福祉保健交流センター ☎92・5220/IP☎88・9175

うだちゃん11CHで好評放送中の

『ウェルネスうだ体操』が 待望のDVDになりました！

- ・健康のために身体を動かすことの大切さを解説した
「毎日の身体活動が健康長寿の秘訣」
- ・画面に合わせて動いてエアロビクスができる
「エアロ De ウェルネス」
- ・毎日のすきま時間で気軽に行える
「ウェルネスすきま時間 De エクササイズ」



DVDは、市役所健康増進課、ぬく森の郷に置いてあります！

セットにして収録！

ウェルネスうだ体操の放送時間に間に合わない時も、みなさんのご都合や時間に合わせて、DVDですぐに運動ができます。ぜひご利用ください。

ウェルネスうだ体操

検索

問 室生福祉保健交流センター (☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175)
健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)



野菜たっぷり
クッキング

Cooking

うだちゃん11chで
2月放映したレシピです。

わかさぎの
南蛮漬け・
人参とごぼうの
サラダ
(4人分)

レシピ わかさぎの南蛮漬け

【材料】

わかさぎ…28尾、塩・小麦粉…各適量、サラダ油、玉ねぎ…100g、ピーマン…1個、黄パプリカ…1/4個、[砂糖…大さじ3、酢・だし汁…各80cc、酒・みりん…各大さじ2、しょう油…大さじ1.5、赤唐辛子…1本]

【作り方】

- ①わかさぎは塩水の中で洗い、ざるにあげて水気をきる。
- ②玉ねぎは半分に切って薄切りに、ピーマンは種とへたを取って輪切りにし、バット等浅めの容器に入れる。黄パプリカは種を取り、長さを半分に切り、千切りにする。赤唐辛子はへたと種を取って小口切りにする。
- ③鍋に砂糖、酢、だし汁、酒、みりん、しょう油、赤唐辛子を入れて火にかける。ひと煮立ちすれば火を止め、②のバットに入れる。
- ④わかさぎの水気をペーパータオルでふき取り、小麦粉をまぶす。
- ⑤サラダ油を160℃に熱し、わかさぎを1匹ずつ入れ、引き上げる直前に火を強め、カラッと揚げる。揚げてすぐにバットにつける。
- ⑥しばらくつけ込み、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。

人参とごぼうのサラダ

【材料】

ごぼう…200g、酢…適量、人参…60g、きゅうり…80g、塩…少々、きくらげ…4枚、[酢・サラダ油…各大さじ1、塩…小さじ1/2、こしょう…少々]、[マヨネーズ…大さじ4、マスタード…小さじ1、味噌・酒…各大さじ1]

【作り方】

- ①ごぼうは5cm長さの細切りにして酢水にさらす。酢少々を入れた熱湯で2～3分茹でて水にとり、ざるにあげる。
- ②きくらげは水につけてもどし、石づきを取り、小さく切って熱湯でさっと茹でる。人参は細切りにして塩少々を入れた熱湯で茹でて、ざるにあげておく。
- ③ボウルに酢、サラダ油、塩、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作り、ごぼう、きくらげ、人参と和える。
- ④きゅうりは塩をして板ずりにして細切りにする。
- ⑤マヨネーズ、マスタード、味噌、酒を混ぜ合わせ、汁気を軽くきった③と和える。きゅうりを加え、全体を混ぜ合わせる。

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

国民年金 学生納付特例
制度を活用ください

20歳以上の方には、国民年金への加入と、保険料納付の義務があります。

しかし、学生については、本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

【対象となる学校】

○学校教育法による大学・大学院
○短期大学 ○高等学校 ○高等専門学校 ○専修学校 ○各種学校(修業年限1年以上の課程)
○一部の海外大学の日本分校
○夜間・定時制課程・通信制課程

【学生納付特例の承認期間】

4月から翌年3月まで

【手続き】

4月以降に年金手帳、印かん、学生証、在学証明書等を持参の上、保険年金課または各地域事務所まで。

【その他】

承認期間中は、老齢基礎年金などを受け取るために必要な期間に算入されます。

問 桜井年金事務所

☎0744・42・0033

問 保険年金課

☎82・3672 / IP ☎88・9080

軽自動車・バイクの廃車手続き・譲渡手続きは
3月中に

問 税務課 ☎82・1306 / IP ☎88・9072

■軽自動車税は毎年4月1日現在の所有者に課税されます

譲渡・解体・盗難・紛失により軽自動車やバイクを所有しなくなった方は、3月中に廃車、譲渡手続きを行ってください。

3月中にこちらの申告をなされていない場合、平成29年度も課税されますので必ず手続きを行ってください。

※盗難・紛失の場合、警察署への届出が必要です。届出日、受理番号をご確認ください。

※三輪以上の軽自動車については、平成28年度課税より、初年度検査年月から起算して13年を経過した翌年度の軽自動車税について、標準税率(新税率)の概ね20%の重課になります。

■廃車手続きの際には、ナンバープレートが必要で、バイクを廃品回収業者等で回収してもらった場合は、予めナンバープレートを取り外してください。廃品回収業者では、廃車手続の代行してもらえない場合があります。各自で廃車手続きをする必要があります。

■転入された方で、軽自動車・バイクを所有の方は、車両の登録変更が必要です

次の車両を所有の方は、左下の手続き場所で登録地(住所)の変更の手続きをしてください。

○他都道府県ナンバープレート

○他市町村ナンバープレートの原動機付自転車(125cc以下の車両)

○奈良ナンバーで他市町村にて登録されている二輪・三輪・四輪車

※提出書類などは事前に各窓口でご確認ください。

※例年3月末は、届出が集中するため、早期の手続きにご協力をお願いします。

■トラクター等の農耕作業用の小型特殊自動車は軽自動車税の課税対象です

トラクター、コンバイン、田植機などの農耕作業用小型特殊自動車は、軽自動車税の課税対象になります。

購入された場合や、すでに所有されているもので未登録の場合は手続きを行ってください。

なお、農耕作業用の車両については、ご連絡いただければ、税務課職員がご自宅などへ訪問し、手続きすることも可能です。

※農耕作業用の車両に係る軽自動車税については、農業基金として積立てし、農業振興費に充てています。

【持ち物】印かん、販売証明書(すでに所有されている場合は、メーカー名・型式・車台番号が分かるもの)

【手続き場所】

- 原動機付自転車(125cc以下の車両)・小型特殊自動車(農耕作業用含む)
↓税務課、各地域事務所
- 軽二輪車(125cc超～250cc以下)
- 奈良県軽自動車協会
↓0743・58・3700
- 二輪小型車(250cc超)
- 近畿運輸局奈良運輸支局
↓050・5540・2063
- 軽自動車(三・四輪)
↓軽自動車検査協会奈良事務所
☎050・3816・1845

国民健康保険証を更新します

現在発行している国民健康保険証の有効期限は平成29年3月31日です。保険証の更新にあたり、新しい保険証を確実にお届けするため、3月中旬に世帯主あてで簡易書留にて送付します。
※保険年金課でお受け取りをご希望の方は、ご連絡ください。

国民健康保険税に未納がある場合

有効期間の短い保険証または国保資格者証明書を交付し、次回の保険証の更新は来庁での窓口交付となります。

また、これまで納付相談等に応じていただいていない方は、保険年金課で納付相談の後、保険証を更新しますので、必ずご来庁くださいますようお願いいたします。

高萩台自転車駐車場をご利用ください

近鉄榛原駅北側の高萩台自転車駐車場では、自転車と250cc以下のバイクの駐車ができます。

【利用料金】

(単位：円)

利用区分 自転車等の種類	一時利用 (1日1回)	定期利用			
		1か月		3か月	
		一般	学生	一般	学生
自転車	150	2,200	2,000	6,300	5,700
原動機付自転車・90cc以下のバイク	230	3,500		10,000	
90cc超～250cc以下のバイク	250	3,800		10,800	

※身体障がい者、生活保護受給者の定期利用は半額です。
※利用できる時間：午前5時～翌午前0時30分

【定期利用】新規の方は、窓口で申し込みください。

受付時間：午前7時～9時、正午～午後1時、5時～8時

継続の方は、発券精算機にて更新が可能です。



まちづくり推進課 (☎ 82・5624 / IP ☎ 88・9092)
高萩台自転車駐車場 (☎ 82・5575 上記受付時間に限る)

就職・退職に際して国保の届出を忘れなく！

【就職など、職場の健康保険等に加入された場合】

新たな保険証を持参のうえ、国保の喪失の届け出と国保保険証の返却が必要です。届出がないと引き続き保険税が課税されます。

【退職など、職場の健康保険の資格を失った場合】

資格喪失日を確認できる書類を添えて速やかに国保への加入手続きをしてください。届出が遅れた場合、その間の医療費は全額自己負担となります。

※国保の届出にはマイナンバーと本人確認書類が必要です。

問 保険年金課
☎ 82・3672 / IP ☎ 88・9086

市営赤人霊苑お墓参り臨時バスを運行

お彼岸のお墓参りにご利用ください。

【日時】 3月20日(月・祝) 【現地滞在時間】 45分間

※天満台西2丁目バス停で乗車された方は、お帰りの際、天満台西2丁目バス停には停車しませんので、ご注意ください。

問 環境対策課 (☎ 82・2202 / IP ☎ 88・9078)

※バス料金は無料

榛原駅北口	→	ひのき坂3	→	天満台西2	→	天満台西4	→	天満台東2	→	赤人霊苑
自主放送スタジオ		スクールバス乗り場		奈良交通バス停		奈良交通バス停		奈良交通バス停		到着 出発
【1回目】										
8:00	→	8:08	→	8:11	→	8:12	→	8:13	→	8:30 9:15
【2回目】										
10:15	→	10:23	→	10:26	→	10:27	→	10:28	→	10:45 11:30
【3回目】										
13:30	→	13:38	→	13:41	→	13:42	→	13:43	→	14:00 14:45
旧榛原町役場	→	福地	→	天満台西2	→	天満台西4	→	天満台東2	→	赤人霊苑
(萩原) 玄関前		奈良交通バス停		奈良交通バス停		奈良交通バス停		奈良交通バス停		到着 出発
【1回目】										
8:00	→	8:03	→	8:11	→	8:12	→	8:13	→	8:30 9:15
【2回目】										
10:15	→	10:18	→	10:26	→	10:27	→	10:28	→	10:45 11:30
【3回目】										
13:30	→	13:33	→	13:41	→	13:42	→	13:43	→	14:00 14:45

※渋滞等により、時間が多少ずれる場合があります。ご了承ください。

広報うだ設置場所

★市役所・地域事務所に設置しています(土・日曜日、祝日でも可)★

- ◎道の駅宇陀路大宇陀
- ◎市立中央図書館(火曜日、祝日)
- ◎ひのき坂公民館
- ◎市文化会館(火曜日、祝日)
- ◎市総合体育館(火曜日)
- ◎榛見が丘集会所(ひまわり会館)
- ◎大宇陀温泉あきののゆ
- ◎伊那佐体育館
- ◎観光案内所「うだ観処」
- ◎菟田野人權交流センター
- ◎たかぎふるさと館
- ◎保養センター美榛苑
- (日曜日、祝日)
- (月曜日、第1・3火曜日、祝日)
- ◎道の駅宇陀路室生
- ◎菟田野分館(月曜日、祝日)
- ◎自主放送スタジオ
- ◎室生福祉保健交流センター
- ◎大和富士ホール(月曜日)
- (土・日曜日、祝日)
- (土・日曜日、祝日) ※ ()内は休館日

住民票写し等の第三者交付に係る本人通知制度をご存じですか

この制度は、住民票の写しや戸籍謄(抄)本、戸籍の附票などの不正請求・取得を防止するため、第三者からの請求でこれらを交付した時に、本人に通知するものです。通知を希望する方は、事前登録が必要です。

【対象】

○宇陀市に住民登録されている方(住民登録をしていて削除されてから5年以内の方を含む)

○宇陀市に本籍がある方(除かれた戸籍も含む)

【登録期間】

登録した日から3年間。満了後は、再度申請が必要です。

【必要書類】

○本人確認できる書類(運転免許証、写真付の公的身分証明書、パスポートなど)

○法定代理人の場合は、戸籍謄本や資格を証明するもの(宇陀市に本籍があり、法定代理人の資格が確認できる場合は不要)

※委任状による代理人申請や郵送申請もできます。その際にも、本人確認書類の写しが必要です。

なお、この制度は交付の事実(発行書類や通数など)を通知するもので、交付を受けた第三者の氏名、住所等は通知しません。また、住民票の写し等交付の可否を事前に本人に確認する制度ではありません。

問 市民課

(☎82・2143 / IP ☎88・9076)

マイナンバー(個人番号)

いろんな行政手続きや金融手続きなど、様々な場面でマイナンバーを求められる時があります

通知カード
大事に保管!



マイナンバーの記載が必要な手続きの際には、番号確認と本人確認が必要!

番号確認…通知カードまたは個人番号付きの住民票

本人確認…運転免許証またはパスポートなど。

顔写真が無いものは2種類以上の本人を確認できるものが必要です。

(例: 国民健康保険被保険者証と年金手帳)

問 市民課 (☎82・2143 / IP ☎88・9076)

市営住宅空き家入居者随時募集

市営住宅ストックの有効活用を図るため、定期募集で応募がなかった住宅の入居者を募集しています。

【募集期間】 3月31日(金)まで

※入居決まり次第、募集を終了

※受付期間は月単位で、同月内に複数の申込があった場合、抽選。

【申し込み】 申込書により問へ(郵送不可) ※1世帯1戸のみ。

【必要書類】 入居申込書、誓約書、市税完納証明書、マイナンバーなど

【申込資格】

○申込日時時点で市内に住所がある人、または市内に勤務しており、

住むところに困っている人(持ち家がある人は原則的に不可)。

※改良住宅の場合、団地の住所地域に住所があること。

○同居親族がいる方。婚約中で入居指定日までに婚姻できる方、事実上婚姻(内縁)関係にある方。住民票により確認できる方。

○世帯全員の基準月収額が15万8千円以下であること。ただし、裁量世帯に該当する人は21万4千円以下のこと。

※基準月収額とは「年間総収入額」から「年間所得金額」を計算し、「世帯の年間所得金額」を求め、「世帯の控除合計額」を差引額を12か月で割戻した額です。

○市税その他市に対する納入金の滞納がないこと。

○申込者または同居親族が暴力団の構成員でないこと。

※入居資格審査会で入居申込者の実態調査と資格審査を行い、資格の有無を審査します。

※単身入居、裁量世帯など、詳細はお問い合わせください。

※市営住宅は建築年数も経過し、壁等に傷や汚れなどがあります。が、修繕できかねるところがあります。予めご了承ください。

問 公営住宅課

(☎82・5642 / IP ☎88・9096)

募集物件一覧

■高倉中団地 3号(公営住宅)	
団地の住所	榛原檜牧 2143-1
構造 / 建設年度	簡易耐火構造 2階建 / 昭和49年
間取り / 面積	2DK / 49.60㎡
家賃	10,000円～(収入に応じて算出)

■大野東団地 207号(公営住宅)	
団地の住所	室生大野 1582
構造 / 建設年度	簡易耐火構造 2階建 / 平成3年
間取り / 面積	3DK / 72.85㎡(家族世帯向け)
家賃	17,200円～(収入に応じて算出)

■西谷改良団地 10号(改良住宅)	
団地の住所	室生西谷 139-1
構造 / 建設年度	木造 2階建 / 平成9年
間取り / 面積	4DK / 84.22㎡(家族世帯向け)
家賃	10,500円～(収入に応じて割増)
共益費	2,400円(年度毎に変動する場合あり)

※それぞれ家賃の3か月分の敷金が必要です。

Education・culture・sports
教育・文化・スポーツ

中央公民館講座の受講生募集

■市民教養講座

社会見学に行こう

【日時】 3月22日(水)

【行き先】 野島断層保存 北淡震災記念公園

【集合】 総合運動場駐車場

午前8時集合出発

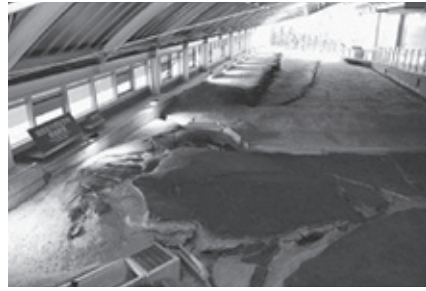
【対象】 市内在住・在勤の方

【定員】 25人(抽選)

【参加費】 4,500円(昼食代含む)

当日徴収

【申し込み】 3月1日(水) 15日(水) までに ☎ もしくは 中央公民館窓口にて



野島断層保存ゾーン

■子どもブルーデコ教室
自分だけのオリジナル小物を作りましょう。

【日時】 3月29日(水) 午後1時30分～3時
【場所】 榛原分館(榛原総合センター)
【講師】 大崎由子先生
【対象】 市内在住・在学の小学生(保護者同伴可)
【定員】 20人(抽選)
【受講料】 500円(材料代)
【申し込み】 3月1日(水) 19日(日) までに ☎ もしくは 中央公民館窓口にて

問 中央公民館
☎ 83・0551 / IP ☎ 88・9180
【休館日】 木曜日・祝日



リールキーホルダー・ペットボトルキャップ (いずれか1つ作成)

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
3月8・22日(水) ①10:00～ ②10:45～
おはなしクラブ
3月11日(土) ①10:30～ ②14:30～
25日(土) ①10:30～(小さい子) ②11:15～(大きい子)

★放課後子ども教室
3月1・8・15・22・29日(水) 15:30～
★映画会(約30分)『忍たま乱太郎』
3月18日(土) 11:00～ 場所:おはなしの部屋

(宇陀市立大宇陀図書館)

★おはなし会(約60分)
3月18日(土) 10:30～ 場所:和室(2F)
★映画会(約20分)『新きかんしゃトーマス』
3月25日(土) 10:30～ 場所:研修室(1F)

3月の休館日 7・14・20・21・28 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)

玩槭文庫(がんしやくぶんこ)だより

『知って得する草木の名前』に関する図書を特集しています。ぜひお越しください。
開室日(土・日) 10:00 16:00
奈良カエデの郷ひらら 内 ☎ 84・2888

水中運動は、運動の中でも筋力や持久力を付けて、なおかつ水の浮力で身体を傷める事の少ないバランスのとれた運動といわれています。子どもからお年寄りまで、その方にあった運動が出来る最適なスポーツです。

あなたもアクア・グリーン榛原スイミングスクールで健康な体づくりを始めませんか?

■プール教室受講コース

	時間	月	火	水	木	金	土	受講料 (月4回)	保険料 (年間)
成人コース	11:00 ～12:00	○			○		○	5,040 円	1,850 円
水中ウォーキング	14:00 ～15:00					○			
幼児コース	15:30 ～16:30	○	休館日	○	○	○		4,620 円	800 円
児童・生徒コース	16:30 ～17:30	○		○	○				
児童・生徒コース	17:30 ～18:30	○		○	○				
水中エアロビクス	19:00 ～20:00				○			6,300 円	1,850 円

【申し込み】 随時受付。問 まで直接お越しください。

宇陀市室内温水プール (アクア・グリーン榛原) プール教室受講生募集

問 室内温水プール ☎ 82・2200 / IP ☎ 88・9106
※火曜日休館(火曜日が祝日の場合、翌日が休館)

**県立橿原考古学研究所
室生理蔵文化財整理収蔵セン
ター第6回 宇陀文化財講座**

県立橿原考古学研究所では、県東部地域の文化遺産を紹介する催しとして、公開講演会を開催しています。

今年、「宇陀の考古と仏教美術」をテーマに、年3回にわたり講座を開催し、今回は、3回目となります。宇陀地域の仏教文化について、考古学と美術史学の両面から紹介します。

【日時】 3月18日(土) 午後1時～3時

【場所】 室生理蔵文化財整理収蔵センター(室生大野 旧室生高校)

【演題・講師】

「飯降磨崖仏と古代の二仏崇拜」
竹下 蘭子氏(県地域振興部文化資源活用課 学芸員)

※飯降磨崖仏の関連記事は月号P10に掲載

「日本山岳寺院の開始時期をめぐって―室生寺如意塔の和同銀錢―」

菅谷文則氏(奈良県立橿原考古学研究所 所長)

【定員】 90名(先着順)

【問】 県立橿原考古学研究所
(☎0744・24・1101)

**Welfare
福祉**

**臨時福祉給付金(経済対策分)
の申請受付を開始します**

この給付金は、消費税率引上げによる所得の少ない方への負担を軽減するため、国の経済対策の一環として、平成29年4月～平成31年9月までの2年半分を一括して支給するものです。

【対象者】 次の要件に全て該当
①平成28年1月1日時点で宇陀市に住民票がある方

②平成28年度の市民税(均等割)が課税されていない方

③平成28年度の市民税(均等割)が課税されている方の税法上の扶養親族等でない方

※生活保護受給者は対象外

【支給額】 1人につき1万5千円(1回限り)

【申請期間および受付時間】

3月21日(火)～6月21日(水)までの業務時間中

【申請場所】

市役所または各地域事務所

【申請方法】 窓口、郵送で受付

【支給方法】 原則として口座振込

※支給対象者となる可能性がある世帯には、3月17日(金)頃に申請書を発送予定

【注意事項】

○申請期間外の申請は受付できません。

○DV被害者や児童福祉施設等に入所している児童等で、住民票を移すことができていない方は、宇陀市で申請できる場合がありますのでご相談ください。

○申請後から支給決定までの間に、所得や扶養状況の変更、死亡等の異動により給付金の対象から外れることがあります。

○受付開始当初は、混雑が予想されますのでご了承ください。

【問】 介護福祉課

(☎82・3675 / IP ☎88・9088)

**「臨時福祉給付金」などの
振り込め詐欺や個人情報の搾取**

にご注意ください。

市職員や厚生労働省などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、

桜井警察署宇陀警察庁舎 (☎82・0110)

または**警察相談専用電話【#9110】**まで

ご連絡ください。

10年後も「ただいま！」って帰りたくなる家庭にしよう

「男女共同参画講座」にご参加を！

【問】 人権推進課 (☎82・2147/IP ☎88・9077)

【日時】 3月18日(土) 午後1時30分～

【場所】 榛原総合センター(榛原萩原)

【内容】

○講演 「家事苦手男性がなぜ円満家事ができるようになるのか? ～家事シェア4つのコツ～」

講師: NPO 法人 tadaima! 代表理事 みきともあり 三木智有さん

○プレゼンテーション

「暮らしの中で気付くことから始めよう」

プレゼンター: 桜井宇陀人権擁護委員協議会



【その他】

参加無料・申込不要
無料託児あり
(生後6か月～)
※託児希望は、3月10日(金)までに申し込みください

この講座は、男女があらゆる場面で対等なパートナーとして認め、支え合える社会を目指して開催します。

今回は、10年後も「ただいま！」って帰りたくなる家庭にしよう! をスローガンに家事シェアを広める活動をされている三木智有さんを講師に迎え、これからの家族に求められる家事シェアについて考えます。「家事シェア」とは、家族みんなが責任を分かちあって家事を行うことです。

三木さんは、フリーでインテリアコーディネーターの仕事を請け負うかわら、男性の暮らし方を変えていきたいとの思いで、NPO 法人を設立。自ら「家事シェア」を実践し、家族で家事を共有することで、「居心地のいい家庭」をつくることをモットーに活躍されています。

子育て、働くことを終えた男性の居場所は本当にあるのか? 夫婦が寄り添える家庭にするための秘訣や家庭の中に自分の生きがいを見つけるコツを伝授していただきます。夫婦でのご参加も大歓迎! ぜひご参加ください!

春の全国火災予防運動

消しましょう その火その時 その場所で (全国統一防火標語)

春は空気が乾燥し、時折強い風が吹くことから、火災が起きやすい時期です。

みなさんの注意や声かけなどにより、火災ゼロ、火災による死傷者ゼロのまちづくりを進めましょう！

◎住宅防火 命を守る 4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために防炎品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所協力の協力体制をつくる。



市役所ふるさとテラスで 防火ポスター展開催!!

3月10日(金)まで、昨年の防火ポスター募集事業で市内の小学4年生から応募いただいた作品188点を展示します。

問 奈良県広域消防組合 宇陀消防署
予防課 (☎82・3199)

春のウェルネス ウォーク

4/2(日)

参加者募集!

健康ポイント
ホリスティック

詳しくは今月号折込チラシをご覧ください。

問 室生福祉保健交流センター (☎92・5220/IP88・9175)
健康増進課 (☎82・3692/IP88・9087)

3/12改正道路交通法が施行

1. 高齢運転者対策

主な改正点

■一定の違反行為をしたとき

臨時認知機能検査・臨時高齢者講習が必要になります

■運転免許証を更新するとき

高齢者講習が高度化・合理化されます

その他、認知症の疑いがある場合は、医師の診断書が必要になります。

2. 免許の区分・受験資格などの改正

18歳以上の方が取得できる準中型免許が設けられます

問 桜井警察署 (☎0744・46・0110)

3月の文化会館だより

かぎろひホールの催し (2月8日現在)

日	曜日	催し物案内	主催者	時間	対象
5	日	耳の聞こえない議員がやってくる! 奈良県「耳の日」記念のつどい	奈良県聴覚障害者協会	午後1時～	参加費 一般1000円 会員500円
13	月	大宇陀中学校三年生を送る会	大宇陀中学校・育友会	午後1時10分～	生徒 保護者
19	日	宇陀市在宅医療推進講演会 最期まで我が家で暮らしたい	宇陀市	午後1時10分～	一般無料
4/2	日	第4回バレエ発表会	神先若菜	午後1時30分～	一般無料

展示ホールの催し

■片岡家文章から見た地域の寺社

【展示期間】3月15日(水)～4月30日(日)

※3月26日(日)講演会開催 ※詳しくはP10参照

文化教室の受講生を募集

【申し込み】3月11日(土)～25日(土)

文化会館へ直接申し込み。

※申し込み多数の場合は抽選

【受付時間】午前9時～午後5時(火曜日 休館日を除く)

教室名	開催日	月額受講料	定員	講師	内容
陶芸教室	毎月第1・3日曜日 午前9時～約3時間	3,000円 教材費:6,000円/年	15名	野口 彰氏 (赤膚焼き陶芸家)	陶芸の基本を身につけ、焼物作りに挑戦する
ヨガ教室	Aコース:毎月第1・3月曜日 Bコース:毎月第2・4月曜日 いずれも午後1時30分～約90分間	2,000円	各15名	大澤一榮氏	ヨガを通して、健康維持・増進を目指す
絵手紙教室	毎月第3木曜日 午後1時～約2時間	1,000円 教材費:6,000円/年	20名	村上里美氏	墨筆で輪郭を描き、色をつけ、味わいのある作品を描く

3月の休館日 (7・14・20・21・28日)

問 宇陀市文化会館 (☎83・0977)

職員募集

■まちづくり支援課
地域づくりアドバイザー

(臨時職員)

【募集人員】 若干名

【職務内容】 まちづくり協議会の活動を側面から支援し、地域の方々とともに積極的な地域づくり活動を支援すること

【勤務場所】 宇陀市役所または各地域事務所

【要件】 ①地域づくりに関心がある人 ②満20歳以上の人(平成29年4月1日現在) ③ワード、エクセル等のパソコン操作(初級程度)のできる人 ④普通免許

【雇用期間】 4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

【勤務時間】 要相談

【勤務日】 月20日程度

【時給】 820円

【申し込み】 応募用紙(ホームページよりダウンロード)・履歴書・レポート(地域づくりアドバイザーに活かしたい私の経験や能力や意気込み、取り組みたいことのテーマで400字詰め原稿用紙3枚程度)を3月9日(木)までに

郵送または持参

【選考方法】 書類選考・面接

問 まちづくり支援課

(☎82・3910 / IP ☎88・9094)

■学校給食センター

①給食調理員補助兼事務員

(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歳未満の人で、ワード・エクセル(初級程度)が使える人

【雇用期間】 4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

【休日】 土・日・祝日および給食調理不稼働日

【時給】 820円

②管理栄養士(栄養士も可)

(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5時15分(休憩1時間)

【要件】 63歳未満の人で、実務経験のある人

【雇用期間】 4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

【休日】 土・日・祝日

【時給】 1000円

①②とも

【申し込み】 3月15日(水)までに履歴書を提出

問 学校給食センター

(☎82・3784)

■さんどぴあ榛原

理学療法士・作業療法士

(臨時募集・正職員)

【募集人員】 1名

【要件】 45歳未満で免許資格者

【申し込み】 履歴書・資格証明書の写しを提出

【選考方法】 筆記試験・面接など

問さんどぴあ榛原

(☎85・2525 / IP ☎88・9065)

平成28年分 確定申告の受付は

3月15日(水)まで

受付場所	受付期間
市役所 (4階大会議室)	～3月15日(水) ※土・日曜日を除く
菟田野地域事務所	～3月3日(金)
室生地域事務所	3月6日(月)～3月10日(金)

※受付はすべて午前9時～午後3時30分

■公共施設IP電話番号・ダイヤルイン番号

課名	IP電話	ダイヤルイン	課名	IP電話	ダイヤルイン	施設名	IP電話	ダイヤルイン
【市役所】						【公共施設】		
議会事務局	88-9082	82-5771	介護福祉課	88-9088	82-3675	水道局	88-9067	(代) 82-2185
秘書広報情報課	88-9083	82-3912	こども未来課	88-9080	82-2236	下水道課[水道局内]	88-9104	82-5627
管財課	88-9084	82-3632	厚生保護課	88-9079	82-2221	【地域事務所】		
人事課	88-9069	82-1303	商工観光課	88-9081	82-2457	大宇陀地域市民課	88-9114	大宇陀地域事務所 83-2251
総務課 (市役所内代表)	88-9068	82-1302	農林課(農業委員会)	88-9090	82-3679		88-9195	
危機管理課	88-9070	82-1304	産業企画課	88-9075	82-5874	菟田野地域市民課	88-9187	菟田野地域事務所 84-2521
企画課	88-9074	82-1362	地籍調査課	88-9091	82-5608		88-9188	
財政課	88-9071	82-1305	まちづくり推進課	88-9092	82-5624	室生地域市民課	88-9181	室生地域事務所 92-2001
徴収対策課	88-9085	82-3643	公園課	88-9093	82-3674		88-9182	
税務課	88-9072	82-1306	建設課	88-9095	82-5638	【公民館】		
まちづくり支援課	88-9094	82-3910	公営住宅課	88-9096	82-5642	市中央公民館	88-9180	83-0551
市民課	88-9076	82-2143	出納室	88-9098	82-5673	大宇陀分館	88-9180	83-0551
保険年金課	88-9086	82-3672	【教育委員会】			菟田野分館	88-9190	84-3521
環境対策課	88-9078	82-2202	教育総務課	88-9259	82-3973	榛原分館	82-3377	82-0374
人権推進課	88-9077	82-2147	生涯学習課	88-9364	82-3975	室生分館	92-2496	92-2496
健康増進課	88-9087	82-3692	文化財課	88-9365	82-3976			



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]	3月1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)
	3月8日(水)		室生振興センター	
	3月15日(水)		大宇陀人権交流センター	
	3月15日(水)		宇陀市役所(214会議室)	
人権相談	3月8日(水)	9:00~12:00	室生振興センター	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
	3月15日(水)		大宇陀人権交流センター	
消費者相談窓口 [予約不要]	3月6日(月)・13日(月)・23日(木)・27日(月)	13:00~16:00	宇陀市役所(213会議室)	商工観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081)
こころの健康相談 [要予約]	3月21日(火)	13:30~16:30	宇陀市役所	介護福祉課 (☎82・3675 / IP ☎88・9088) 室生福祉保健交流センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175)
DV相談 [要予約]	3月22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]	3月1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)
	3月8日(水)		室生振興センター	
	3月15日(水)		大宇陀人権交流センター	
	3月27日(月)		榛原総合センター	
若者自立のための 無料相談[要予約]	3月14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)
中中和法律相談 センター[要予約]	3月17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]	3月8日(水)	9:00~12:00 13:00~16:00	宇陀市役所 (213会議室)	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]	3月2日・16日 (各木曜日)	10:00~16:00	宇陀市役所 (211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・精神科医による専門相談
広報うだ今月号折り込みの「うだし社協だより」P8に掲載しています。

お試し商品だけを購入したつもりが、定期購入に!!!

『初めての方限定! 82% OFF 送料無料!!』とお試しのような広告に釣られて、安価なダイエット飲料を注文したら、定期購入になっており4回までは解約できず、激安・送料無料は初回のみだった。おまけに解約の連絡が取れない、こんなはずではなかった。という苦情が多く寄せられています。

購入条件を読まずに素通りされる可能性が高いことを想定した注文方式であると思われます。

消費者も、このような手口に引っかからないように十分注意し、契約内容をしっかり確認してネット通販を利用しましょう。



問 商工観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081)

- ▶対象 3歳・4歳児とその保護者
- ▶参加費 無料
- ※準備の都合上、事前に申込必要。
- 問 レインボー宇陀
杉本方 (☎ 090・1244・4371)

■第11回リコーダー・フルート・オカリナ・コンサート開催!

マーガレット(リコーダー・フルート・オカリナを楽しむ会)は日頃の練習成果を聴いていただくとともに、講師の松岡徳郎氏によるフルートとオカリナの演奏を行います。多数の参加をお待ちしています。

- ▶日時 3月25日(土)
午前10時開場 10時30分開演
- ▶場所 大和富士ホール
- ▶その他 会員募集も行っています。詳しくは問へ

- 問 マーガレット
佐伯方 (☎ 82・2160)

■大亀和尚民芸館 春季特別展

- ▶日時 3月25日(土)～6月4日(日) 午前10時～午後4時
毎週月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日が休館)
- ▶場所 大亀和尚民芸館(大宇陀迫間)
- ▶内容 ・松山なつかし展(堺県の頃の文書および、東郷平八郎のビール他懐かしい資料の展示)
・大亀和尚収集の茶器・墨跡や昔懐かしい民具を展示
- ▶入館料 無料

■自衛官募集

種目	資格	受付	試験期日
自衛官候補生	18歳以上27歳未満の男子	3月7日まで	3月10日
一般幹部候補生	22歳以上26歳未満の者(修士課程終了者等は28歳未満)または20歳以上22歳未満で大卒の者(見込み含)	5月上旬	5月中旬

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

- ▶その他 団体の場合は事前予約をお願いします。

- 問 大亀和尚民芸館 (☎ 83・3867)

■出会いと交流の場

【うたの夢街道2017】

“みくまり桜”が咲き誇る並木沿い広場でほっこりと開催します。今年の「うたの夢祭り」は、光のタワーが、町を彩ります。

- ▶日時 4月7日(金) 午後4時～9時
8日(土) 午前11時～午後9時
- ▶場所 みくまり桜並木沿い
「コミュニティ青い屋根」広場(菟田野古市場)

- ▶内容 ○うたの夢祭り…7日・8日 午後6時30分～9時
○うまいもん市・雑貨市・掘出しフリーマーケット…7日 午後4時～9時、8日 午前11時～午後9時

- ▶その他 手作り雑貨作家、飲食・体験コーナー等の出店者や楽器演奏・ダンス等の出演者募集

- ▶申し込み 3月15日までに問へ
- 問 うたの夢街道実行委員会事務局
小松方 (☎ 090・9705・1383)

■三枝美津子日本画展

- ▶日時 4月8日(土)～9日(日)
午前9時～午後4時
- ▶場所 大野寺会館(大野寺の隣)
- ▶内容 古桜と宇陀川の名所の大野寺会館にて「桜」の大作 3作品を展示
- ▶入場料 無料

その他

■室生漁業協同組合「あまご解禁」情報

3月12日(日) 午前5時から、室生漁業協同組合では、あまご(成魚)300kgを放流予定です。

- ▶追加放流 3月25日(土) 予定
- ▶漁区 室生田口地区(宇野川橋より上流)
- ▶遊漁券 5,000円(年券のみ)

- 問 田口地区役員 北脇方
(☎ 090・1588・6333)

■就職応援フェア「企業合同説明会」

- ▶日時 3月16日(木)
午前10時～午後4時
- ▶場所 奈良春日野国際フォーラム 薨(奈良市春日野町101)
- ▶対象 平成30年3月大学・短大等卒業予定者および平成26年3月以降の既卒者で卒業後3年以内の求職者(新卒扱い)

▶内容 県内の求人企業約80社が、学生等の就職希望者に会社概要や求人内容等を説明する「企業合同説明会」を開催。「合説100%活用セミナー」、「就活実践セミナー」、ジョブカフェコーナー、無料職業紹介所コーナーなど就職支援も同時開催。

- ▶申し込み 不要
- 問 若年者地域連携事業 運営事務局
(☎ 0742・23・4556)

■自動車の登録等手続き・検査はお早めに!

毎年3月末は、決算期や自動車税の賦課期日の終期等による影響を受け、自動車の検査・登録の各種申請が窓口に集中します。

この時期は、申請者のみなさま方には長時間お待ちいただくなど大変ご迷惑をおかけすることとなります。

このような状況を緩和するため、自動車の移転登録(名義変更)や抹消登録(廃車)等の各種手続きおよび検査については、できるだけ早期に済ませられるようお願いします。

登録および検査関係の案内については、ヘルプデスクにより24時間行っています。

- 問 近畿運輸局奈良運輸支局
ヘルプデスク(音声・FAXサービス)
(☎ 050・5540・2063)

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。

3月は11日と25日です。

毎月19日は「うだ育児の日」



はじめの一步!

叱る前に、深呼吸・・・

もう一度こどもの顔をみてみませんか?

- 問 こども未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)

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 / FAX 82・3900)

募集

- いけばな教室 (未生会) (公民館自主グループ)
生花を通じて日本文化に触れ、自分らしさを究めましょう。
▶流派 未生流 (みしょうりゅう)
▶講師 栗野佳代先生

NPO 法人学童クラブうだ 支援員募集

子どもたちの笑顔とともに、子どもたちの成長をみまもりませんか?

【勤務場所】 榛原東・榛原・大宇陀・菟田野 室生の各学童保育室

問 学童クラブうだ事務局 (榛原東学童保育室内) ☎82・8059

大宇陀温泉 あまのゆ

あまのゆ
あまのゆ

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

木曜日 定休日

お問合せは、0745-83-4126

日曜祝日のみお持ちの方は3月末までにご使用ください。

- ▶日時 毎月第1・第3木曜日 午後6時～8時
- ▶場所 榛原総合センター
- ▶対象 市内在住・在勤の方 ※詳しくは問へ
- 問 未生会
上原方 (☎ 090・2192・0735)
玉岡方 (☎ 090・9058・4417)

- 宇陀市民農園(花とみどりのクラブ) 平成29年度新会員募集
緑の山里に囲まれた榛原澤地区で、自然に親しみながら新鮮で安全な野菜や花などを作り、収穫の喜びを味わいませんか。
▶募集 20~100㎡ (10区画)
▶使用料 10㎡当たり1か月160円
▶新規募集受付 3月1日より
- 問 花とみどりの事務局
谷口方 (☎ 82・9199)

- 「華かがやきコンサート」参加団体を募集!
幼児からシニアまで、音楽やダンスなどいろんなジャンルの団体が交流を図るコンサートへ参加してみませんか。参加団体を募集しています。
▶日時 6月4日(日) 午後1時開演予定
▶場所 文化会館
▶参加費用 会場使用料およびパンフレット代等の経費必要。
詳しくは問へ
▶申し込み 3月25日(土)まで
- 問 華かがやきコンサート実行委員会
津田方 (☎ 090・1483・8762)

催し

- 文化協会芸能部 「芸能発表会 スプリング in 榛原」
久々に総合センターで開催します。みなさん、ぜひご観覧ください。

- ▶日時 3月5日(日) 午後1時～4時
- ▶場所 榛原総合センター大ホール
- ▶内容 ダンス・3B体操・箏曲・三味線・民謡・詩舞・歌謡・舞踊・コーラスの芸能発表
- ▶入場料 無料
- 問 市文化協会 芸能部
萩野方 (☎ 82・0080)

- お楽しみ演芸会
奈良交通お笑いシニアクラブ(榎木恒治氏他)によるお楽しみ演芸会を開催します。みんなで笑って健康を維持しましょう。

- ▶日時 3月25日(土) 午後1時～3時
- ▶場所 道の駅 宇陀路大宇陀
- ▶内容 漫才・マジック・歌謡ショー・コント他
- ▶定員 100名 ▶入場料 無料
- 問 道の駅 宇陀路大宇陀 (☎ 83・0051)

- 親子リトミック体験会
音楽に合わせて踊ったり、ステップを踏んだり、楽しく気軽に活動しませんか。
- ▶日時 3月25日(土) 午前9時30分～11時30分
- ▶場所 榛原総合センター2階和室

従業員募集しています

電気・水道のお仕事です
基本給 230,000円～300,000円
経験者優遇! 未経験者・見習い歓迎!
仕事をしながら、資格の取得もできます
マイカー通勤OK! 稼働駅から徒歩5分!

TOURA 戸籍電機 ますは、ご連絡
お電話お待ちしております
榛原下井足1944-1 ☎0745-82-6468
http://www.orise.net/~net/toura/zenki/

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

五味綜合法務事務所

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)
桜井市朝倉台西8丁目108-71
☎0744-46-3951
Mail:dusty@iris.eonet.ne.jp

“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
宇陀市榛原榎見が丘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!!

宇陀の真赤土まはに

宇陀では、古くから「水銀」や「真赤土（真つ赤な土）」の存在が知られていました。『万葉集』には、この赤い土のことを詠んだ歌があります。

倭（やまと）の宇陀の 真赤土の
さ丹（に）着かば そこもか人の
吾（わ）を言（こと） なさむ

（『万葉集』巻七・一三七六）

この歌の作者は、不明ですが、「大和の宇陀の真赤土の赤い色が着物に着いたならば（人目につく恋をしたら）、そのことで、人たちが私のことをあれこれと噂の種にするだろうか。」と解釈されています（『日本古典文学大系』五）。

この歌が詠まれた宇陀の「真赤土」の場所は、どこなのでしょう。江戸時代の書物、『五畿内志（ごきないし）』のなかの「大和志」（享保二十一年・一七三六）では、榛原の赤埴（あかばね）説を採っています。実際、赤埴の地を歩くと、赤色の土（粘土）を見ることが出来ます。「真つ赤な土・赤い土」のことを「あかはに」ということから「赤埴（あかばね）」という地名が誕生したと考えられています。

「真赤土＝赤埴」説にちなんで、伊勢

本街道の「津越辻」近くにこの歌の万葉歌碑（赤土に寄す万葉歌碑）が建てられています。また、うだアニマルパーク内にもこの歌の万葉歌碑が建てられています。

なお、この津越辻には「右 いせみち」と刻まれた享保七年（一七二二）の大きな道標がありました（現在は、近くに移設）。古代、中世、近世、人々は足元や着物の裾を赤く染めながらこのあたりを歩いたのでしょか。



享保7年銘の道標（榛原赤埴）



赤土に寄す万葉歌碑（榛原赤埴）

権コーナー

3月は自殺対策強化月間です
～心身の健康と睡眠の深い関係～

自殺は、尊い命が失われるだけでなく、周囲に与える影響は計り知れません。自殺未遂者を対象とした厚生労働省の調査では、

約8割の人が、睡眠に問題を抱え、精神的に不安定で、冷静な判断ができず、自殺を試みると考えられており、睡眠不足による不調を見逃さないことが自殺予防になると言われています。

人間の脳は太古からあまり進化しておらず、リラックスしていると脳の中で、睡眠が最優先となりよく眠れますが、ストレスを感じると、仕事や人間関係など原因が物理的に安全で、近くに猛獣がいるわけでもないのに体が危険だと錯覚し、安全を最優先し、身を守るために眠りを浅くしたり、寝ないよう脳が指令を出してしまうそうです。

日本人の5人に1人が不眠や睡眠のことで悩んでおり、乱れがちな生活習慣の他、長時間労働や過労等も、睡眠を妨げる原因と考えられています。例えば夜遅くにスマホやゲームなどの画面を見ていたら、画面から出るブルーライトで体が昼と錯覚

して、寝にくくなり、寝る前にアルコールを飲むと寝付きはよくても眠りが浅くなるようです。このように眠りが浅かったり、睡眠が不足すると、元気な人でも強いストレスや不安、抑うつ感を感じ、疲れがたまったり、記憶力や集中力、判断力も低下します。結果、仕事の能率や生産性が低下し、事故やうつ病発症の要因にもなります。子ども

の場合、成績の低下や不注意、感情的な言動にもつながります。市では「ウエルネスシティ宇陀市」として、健康を守るための様々な事業を行っています。健康のために睡眠はとても大切で、心身の疲労回復の他、脳の修復、記憶の定着、免疫力強化等の役割もあり、早寝早起きして健やかな睡眠を保つことは、自分を大切にし、意欲的で活力ある生活につながります。健康

で文化的な生活を営むためにも、もう一度睡眠と健康について考えてみませんか。



3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/企画番組※21日~		ホット ニュース (企画番組) (野菜たっぶり クッキング)	○「ようこそ!サイエン スラボ」 ○市長と語るふれあい トーク	○早春うぐいすコン サート ○大和富士登山会	○第12回市町村対抗 子ども駅伝大会 ○第31回「耳の日」記 念のつどい
7	お知らせ(静止画) 野菜たっぶりクッキング お天気カメラ			-	-	宇陀市まちづくり活動応援 補助金交付事業について
8	ストレッチ/タオル体操 お知らせ(音声付き静止画)					・味噌キャベツカツ ・もやしのナムル
9	まちの話題 ホットニュース/企画番組※21日~		まちの話題	○宇陀消防署 普通救 命講習会 ○大宇陀平尾「妙福寺」 副住職百日荒業帰山式	○宇陀市内の初えびす	○菟田野東郷 勝林寺 宇陀南組「聞法のつ どい」
10	お知らせ(静止画) 野菜たっぶりクッキング お知らせ(静止画)					
11	サイエンスチャンネル A お天気カメラ		サイエンス A	ザ・メイキング: ビー玉 おはじき 赤ちゃんがいっぱい: レッサーパンダの巻	ザ・メイキング: イワシの缶詰 ユータと不思議な宇宙 の書: 天空を見つめる 人々	ザ・メイキング: ゴム風船 ユータと不思議な宇宙 の書: 地球と万有引力
0	まちの話題 ホットニュース/企画番組※21日~		サイエンス B	HOW TO サイエンス: からだの中を見る方法	HOW TO サイエンス: 見えない宇宙を見る方法	HOW TO サイエンス: 元素を見分け数を数え る方法
1	お知らせ(静止画) 野菜たっぶりクッキング お知らせ(音声付き静止画)		はみがきのうた	大宇陀こども園	榛原北保育	榛原幼稚園
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					
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/企画番組※21日~					
7	お知らせ(静止画) 野菜たっぶりクッキング 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 ウェルネスうだ体操【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/企画番組※21日~					
10	お知らせ(音声付き静止画) 野菜たっぶりクッキング まちの話題					
11	お知らせ(静止画)					

Hello my friends
 From: キキ
 (大宇陀中・菟田野中)



みなさんこんにちは!
 まだまだ寒い日が続きますね。みなさんは暖かくして過ごしていますか? 風邪を引かないように気をつけてください!
 宇陀市の冬景色はとても素敵だと思います。雪が降ると一面キラキラ輝き、銀世界になります。フロリダでは雪が降らないので、雪を見るたびに心がワクワクし感動します。日本にいる間に、冬のスポーツを体験してみたいです。みなさんはスキーをしたことがありますか? 楽しい冬のスポーツだと聞きました。いつかスキーをやってみたいです。
 冬景色はとても美しいですが、早く暖かい春が来ることを願っています。
 冬景色ー winter scenery (ウインター シネリー)
 美しいー beautiful (ビューティフル)
 雪ー snow (スノウ) 春ー spring (スプリング)
 スキーをしたことありますか?ー Have you ever been skiing?
 (ハブユー エヴァー ビーン スキーイング)

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



平成 29 年 2 月 1 日現在
 ※ () 内は前月比

総数	31,583 人 (-77)
男	15,111 人 (-28)
女	16,472 人 (-49)
世帯数	13,045 世帯 (-43)

冬の夜空は、なぜ星がきれいに見えるのかご存知ですか? ▼その理由は次のとおりといわれています。①冬は空気が乾燥していて、空気中に存在する細かい水分が少なく、空気の透明度が高いので空がはつきり綺麗に見える。②冬は暗くなるのが早く、夏の夜空と比べ、冬の真夜中の空には太陽の光がほとんど当たらないので、星の一つひとつがはつきり見えやすくなる。③冬の星座は、1等星以上の明るい星が最も多い季節である。▼代表的な冬の星座はオリオン座。南に見えるこの星座を中心に「冬の大三角形」、そしておうし座やこいぬ座などを簡単に探すことができます。また、日没後、南西の空には金星「よいの明星」がとても明るく輝き、その隣には「火星」が赤く輝きます。ぜひ、この時期の夜空を楽しんでください。



あまくに 天国の井戸

(菟田野稲戸)



井戸には、「神泉」として天国のいわれが記されています



平安時代以前に存在した日本刀剣の祖といわれる天国（あまくに）。その天国が平家一門の宝刀であり、現在、皇室御物になっている小烏丸（こがらすまる）の鍛刀の際、焼き入れに使ったのが、ここの井戸水といわれています。

そのことから、宇陀には平安時代から宇陀鍛冶といわれる刀鍛冶集団があり、宇太水分神社や墨坂神社などとも深い繋がりがありました。

また、明治41年に明治天皇が奈良に行幸され、陸軍特別大演習を耳成山で統監された際には、当時の宇陀郡町村長が刀を奉納する事を決議し、刀鍛冶 池田重光氏（榛原萩原）に刀の製作を依頼しています。重光氏は作刀にあたって、「天国」の伝承を慕い、この井戸の水で水を浴びて心身を清めるとともに、この水で刀を力作し奉納したといわれています。

それらのことから、今でも刀鍛冶の世界では「宇陀は日本刀発祥の地」として認識されているのです。

今日の Pick Up

世界一大きな絵

世界中の子どもたちが描いた絵をつなぎ合わせ、1枚の「世界一大きな絵」を作るというNPO法人アース・アイデンティティー・プロジェクト主催の活動。子どもたちが国や宗教、人種を超えて絵を完成させることにより、世界平和に対する意識を育てていくことが目的。

1m×5mの天竺木綿布にアクリル絵の具で描き、5枚をつなぎ合わせ、5m×5mの絵に仕上げます。市では各小学校の児童が、平和の象徴として「ふるさとの輝き、宇陀の四季」を描きました。

この作品は2020年に完成・展示を目指し、他の都市の作品とつなぎ合わせ、1辺100m四方の「世界一大きな絵」となっています。作品は被爆地広島の本川小学校の記念館に送られます。子どもたちの平和への願いが、大きく広がり、世界に届いていくことを願います。



- ▲上から 春：大宇陀小（又兵衛桜ほか）
- 夏：榛原小（花火大会ほか）
- PEACE UDA：榛原西小・室生小
- 秋：菟田野小（カエデほか）
- 冬：榛原東小（大和富士ほか）

それぞれの校区の自然や文化遺産、人々の輝きなどを表現しています。

▲ 各小学校で取り組みました。