



うだ

セルフ
コンディショニングに
チャレンジ!

ポイント
は脱力!

カラダ ヨロコブ

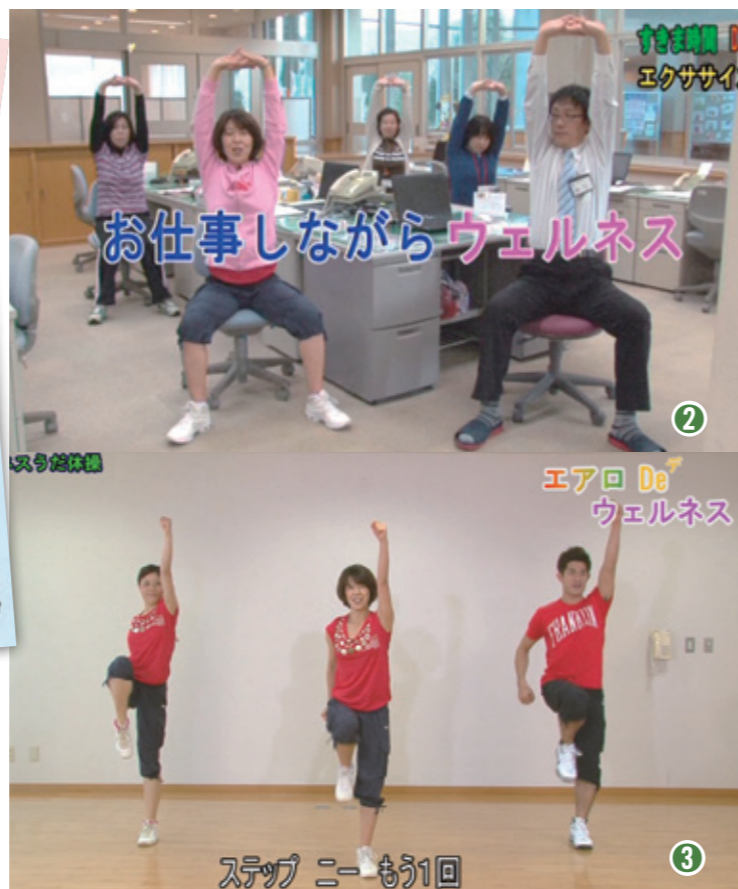
～新しいウェルネスうだ体操作成中!～

- 市立病院コンピューターウイルス
感染事案の安全確認について・・・8
- 新型コロナウイルス感染防止対策・・・10
- あんしん登録・見守りシールの交付・・・19



▲これらの冊子は、中央保健センター、市役所、市ホームページでゲットできます♪

- ① 鋭意作成中の新しいうだ体操 リズム体操の1シーン
- ② 現在、うだチャンネル11で放送中のウェルネスうだ体操「エアロDeウェルネス」「すきま時間でエクササイズ」。市ホームページ・Youtubeでご覧になれます



「健康ポイントカード」もお勧め!
1ポイントの自主目標欄に、
①うだ体操をする、などの目標を入れて
体操ができれば、1ポイントゲット!
応募できる50ポイントまで、
がんばりましょう!

WHOによると
日本人の3分の1
は運動不足 (><)

体操をしてもっと からだを動かしてみたら?

- 大人のための運動情報誌「ウェルネス運動いろは」
市主催の運動教室やお仲間を募集している運動サークル紹介、地域で気軽に参加できる運動など、たくさんの運動情報を掲載
- うだの四季を歩こう「ウェルネスウォーキングマップ」
市内のおすすめ12コース、家庭で簡単「はつらつ筋力アップ体操」、市内の健康遊具設置公園マップなど盛りだくさん
- 「チャレンジウェルネス手帳」
健康づくりのための目標をたてて、毎日のがんばりや成果を記録!
- 「けんこう月間歩数ランキング」
自分のニックネームを登録し、1か月の合計歩数を市内の仲間と競い合みましょう! (P21 参照)

▲中央保健センター 植松

ただいま、自主放送スタジオで
鋭意作成中!

6月にはうだチャンネル11、
市ホームページなどで公開予定!



元気に「からだを動かす」ことが*メタボをはじめ、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・*ロコモ・うつ・認知症などの予防に重要であることをご存知ですか?

近年、からだをよく動かしているかどうか健康寿命に大きく関係することが分かかってきました。健康づくりにおいて「からだを動かす」ことの重要性が注目されるようになってきたのです。

健康づくりのためには普段からどの程度からだを動かせばいいの?*

厚生労働省は、健康づくりのための身体活動指針として『+10 プラステン』(…今より10分多くからだを動かそう)を目標に掲げています。今のあなたの生活にプラス10分、意識してからだを動かしてもらおうことが狙いです。

…とはいっても、「忙しい中で、わざわざどこかに、運動に行く時間がとれない」「からだを動かしてみたいけどどうすればいいのかわからない」というお悩みも多いのは、

そんなあなたにお勧めしたいのが「ウェルネスうだ体操」

現在放送中の「うだ体操」は3作目。うだチャンネル11で放送するほか、市ホームページ(Youtube)やDVDの無償提供も行っていますが、作成してから早4年が経過し、今回リニューアルすることになりました。新しい「ウェルネスうだ体操」は、「10分あればOK!」。テレビの画面に合わせて体操し、気持ちよくからだを動かすことができるのです。

新しくなった体操には、からだをほぐすストレッチ、上半身下半身のすっきり体操、有酸素運動と、10分×4つの体操があります。どの体操も無理なく動けて取り組みやすい内容です。まずはテレビの画面に合わせて一緒にからだを動かしてみよう!

からだ動きやすくなったら、どこかへ出かけてみましょう!

例えば散歩やウォーキング、旅行など。外に出る機会が増え、仲間ができる社会的健康・心の健康にもつながります。

問 中央保健センター
(☎) 92・5220 / IP ☎ 88・91175

*ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます。

*メタボとは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の通称。内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上の症状が一度に出ている状態のことをいいます。

まずは +10分!

テレビの前で一緒にからだを動かしましょう!



ウェルネスからだ すっきり体操の特徴は 4段階!

Step①: ほぐす
Step②: 伸ばす
Step③: 筋力強化・体幹安定
Step④: コーディネーション

ウェルネスうだ体操のコンセプトは

- ・心地よく動けるからだづくり!
- ・動きたくなるからだづくり!

▲健康運動指導士
NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり協会講師
井上明美 先生 (体操の作成、監修)

新しいウェルネスうだ体操では、4つの体操を紹介

- ①ウェルネスからだほぐしストレッチ
自分自身のからだの動きや左右差を確認しながら、ゆったりとした呼吸に合わせて気持ち良く全身をほぐす体操です。「立て」「座って」の2パターンを紹介しします。
- ②ウェルネスからだすっきり体操 (上半身編)
腹式呼吸でリラックス効果を高め、肩や背中・腰・腕など上半身の動きを中心とした体操です。「立て」「座って」の2パターンを紹介しします。
- ③ウェルネスからだすっきり体操 (下半身編)
足指、足首、膝、股関節など下半身の動きを中心とした体操です。「椅子に座って」「床に座って」の2パターンを紹介しします。
- ④ウェルネスリズムで体操
楽しい音楽に合わせてリズムカルにからだを動かす体操です。ウォーキングと同じ効果のある有酸素運動です。

気持ちよく寝ているときの呼吸のイメージです!

吸う時よりも、
倍の時間をかけて、
ゆーっくりと長く
息を吐きましょう!



腹式呼吸で心もリラックス!

原因がはっきりしない痛みってありませんか?
それはもしかすると、あなた自身がつくり出している
不必要な筋肉の緊張が原因の1つかもしれません

ウェルネス からだすっきり体操の特徴

①硬くなっている筋肉の緊張をほぐす
まずは余分な緊張をとるために、からだを小さくゆるめるような動きや腹式呼吸などを行います。

②ストレッチ (伸ばす)
からだの動きをスムーズにするための柔軟性を高め、関節の可動域を広げます。

③筋力強化・体幹安定
関節を支え、安定性を高めるための筋力をつけます。

④動きの協調性 (コーディネーション)
日常生活に近い動きをトレーニングとして行うことによって、からだを上手に動かせるようになり、怪我の予防にもつながります。

①~④の運動を取り入れることによって、日常生活の中で「心地よく動けるからだづくり」を目指しましょう。心地よく動けるからだになれば、どんどん動かしたくなるはず。からだを動かす機会が増えればメタボ・ロコモ、様々な病気の予防にもつながります。

自分のからだは自分で整える

今回の「うだ体操」のリニューアルでは、その他にもじっくりからだをほぐしリラックス効果を高める「からだほぐしストレッチ」、ウォーキングと同じような効果のある有酸素運動「リズムで体操」があります。高齢化が進むなか、人の手を借りず「自分のからだは自分で整える」時代がやってきました。まずは今の生活+10分の運動を行って元気な心とからだを手に入れましょう。

運動を始めてからだの変化を感じたらぜひ、「インボディ測定」を! 体脂肪や筋肉の量が細かく測定できますよ! ご自身のからだの変化を数値で見て、今後の運動の参考に!

反動を使わず、ゆったりとからだを動かしてみよう!

呼吸を止めず、ご自分の呼吸で行いましょう! 体調に合わせて、心地よい範囲で行いましょう!

中央保健センター
▲池本 京屋▲

Step 1 ポイントは脱力! 全身の筋肉をほぐしましょう!

一緒に足指体操も♪

力をぬいて足を左右にぶらぶら~♪

からだをやさしく撫でるだけでもOK!

『脱力』することから始めましょう!

特集
市政トピックス
うだごから
まちのわだい
みんな子育て
病院・ウェルネス
お知らせ
掲示板
うだチャン

Step 3 必要な筋力をつけ、関節の安定性を高めましょう！

ひざ 膝伸ばし足上げ

- ・両手をからだの後ろにつく
- ・片足の膝を伸ばし、かかとを突き出して足を上げる（息を吐く）
- ・膝を伸ばし、かかとを突き出したまま足をおろす（息を吸う）



Step ③④では、からだの動きをスムーズにするための筋力強化や機能改善を進めます



ハンドプッシュ

- ・からだを後ろに傾け、肩の真下に手をつく
- ・手のひらで床（座面）を押し、おしりを上げる（息を吐く）
- ・ゆっくりおしりをおろす（息を吸う）



腕裏・腿裏・おしりの筋力強化!

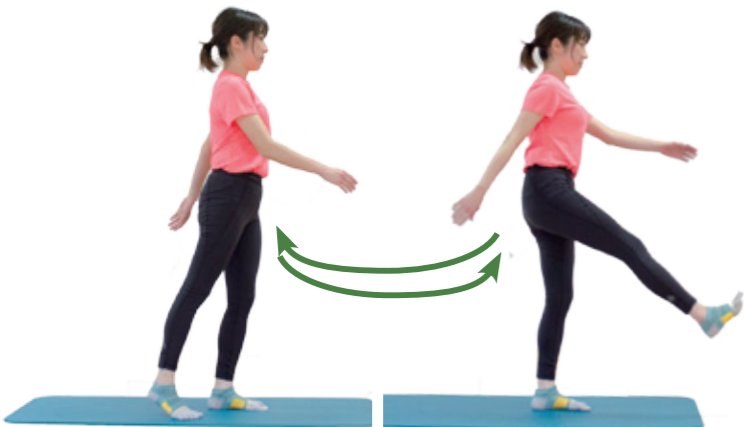


ここに意識!

Step 4 からだの協調性の向上！（コーディネーション）動きの連携を良くしましょう！

アーム&レッグスイング

- ・力を抜いて、腕・脚を前後にスイングする
- ・ゆすった後に、手や足を上げてみましょう。以前より上がりやすくなっていませんか？



歩くときの腕と脚のスムーズな動きにつながりますよ♪



ウェルネス からだすっきり体操

これまでのからだの歪みやくせをリセット!



▲インストラクター
左：兵頭さん 右：西藪さん

6月公開予定の体操の中から、今回は家でできる簡単な体操を紹介します!

Step 2 ストレッチ！ 関節の可動域を広げましょう！

胸のストレッチ

- ・両手を頭に添え、斜め上を見ながら肘を後ろに引く（息を吸う）
- ・視線を前に向け、肘を前にもどす（息を吐く）



もも 腿裏のストレッチ

- ・片足を前に伸ばす
- ・両手を腿の上に置き、からだを前に倒す（息を吐く）
- ・ゆっくりとからだを起こす（息を吸う）



ここに意識!

背筋をしっかり伸ばして♪

宇陀市立病院コンピューターウイルス感染事案の安全確認についてお知らせします

宇陀市立病院 情報システム管理室 (02・0381)

患者・市民の皆様へ

平成30年10月16日、宇陀市立病院において、コンピューターウイルスに感染し、電子カルテを含む医療情報システムが使用できない状況となりました。同年10月18日にシステムは復旧したものの、一部の患者カルテ情報に暗号化され、診療記録等の参照ができない状況が継続し、宇陀市立病院をご利用の患者様・市民の皆様をはじめ多くの病院関係者の皆様に多大なご迷惑をお掛けしましたことを、心からお詫び申し上げます。



本件事案は、事の重大性から、厚生労働省及び奈良県による宇陀市立病院への立入調査を受け、その結果、原因分析、被害状況の実態把握、再発防止策等の報告等を行うように奈良県より行政指導を受けました。

それを受けて、宇陀市全体として取り組むために、平成31年1月に市長を本部長とする「市立病院コンピューターウイルス感染事案対策本部」を設置し、必要な対策を講じてまいりました。

さらに、本件事案が医療業界の情報セキュリティ関係者から注視されていることも踏まえ、平成31年3月に事案の審議をいただくため、第三者委員会として「市立病院コンピューターウイルス感染事案有識者会議」を設置しました。

有識者5名の委員の皆様により、平成31年3月より9月までに全5回の開催で、原因分析、再発防止に向けた精力的な議論を重ねられ、提言書をいただいたところです。

委員の皆様におかれましては、専門的な見地から、本質的な課題のご指摘と貴重なご助言、適切なご指導をいただきましたことに対し、心から感謝申し上げます。

宇陀市・宇陀市立病院では、この提言を厳粛に受け止め、これまでの実態や改善策、今後の継続的な対応計画について、市民や関係者の皆様に正確な情報提供を行うため、本報告書を取りまとめ公表いたします。

私たち職員は、この教訓を真摯に受け止め、患者様をはじめ、宇陀市立病院をご利用いただくすべての皆様が安全で安心して受診・療養生活を送っていただくように、ガバナンスの改革を進めてまいります。

宇陀市長 高見省次

ウイルス感染による被害

電子カルテシステムのデータファイルが暗号化されたこと

より、一部の患者カルテの参照ができなくなり、医療情報システム全体に影響が及びました。※参照できなくなった電子カルテは、平成31年3月に復号化に成功し、現在、影響はありません。

◆事案発生月の診療報酬請求に影響を及ぼし、福祉医療費助成制度等に基づく償還が遅れました。

個人情報について

◆電子カルテシステムの復旧を優先する一方、証拠保全を行わないままシステムの再セットアップが行われたことで、正確な原因究明ができず、個人情報の漏洩については、明確にすることができませんでした。※現時点において個人情報が悪用された被害報告はありません。

有識者会議の見解と提言

【原因1】

本来はインターネットに接続していない環境に、病院職員もしくは委託業者などの誰かが、何らかの「ルール違反」を犯してインターネットに接続し、何らかの方法により外部からの侵入を許してしまったこと。

【原因2】

医療情報システムの導入にかかる業者の管理や障害時対応の

適切な運用体制が構築、運営されておらず、監督すべき病院のガバナンスに問題があったこと。

提言1

医療情報システム運用管理規程の見直し、遵守徹底等のガバナンスの強化

【対応】

- ①組織を見直し、情報システムの専門職員を配置しました。
②緊急時における対応を見直し、「情報システム障害時対応マニュアル」を策定しました。
③計画的に職員研修・訓練を実施しています。
④病院の情報システムのルールである「運用管理規程」を見直しました。
⑤医療情報の安全管理が適切に運用されていることを確認するため、情報システムに関するセキュリティ監査を実施します。

提言2

医療情報システムおよび院内情報システム全体の技術的対策の強化

【対応】

- ①短期的な対策についてはシステムの対策を講じました。
②中長期的な対策については順次、計画的に実施しています。

災害時のボランティアセンター開設に関する協定を締結

危機管理課 (02・13362) / IP 88 (02・09074)

西日本豪雨のような局地的豪雨が頻発し、また南海トラフ地震が30年以内に80%の確率で起こるといわれている今日、実際に市内において大災害が発生した場合には、様々な面でマンパワーが必要となります。

そこで、有事の際、本市においても、市外県外からのボランティア



大災害の発生時には、市社協は市からの要請に基づいて災害ボランティアセンターを開設し、「ボランティアの支援を必要とする市民」と「宇陀市でボランティア活動をしたい人」をつなぐ窓口の役割を担うことで、早期の復興・復旧を目指します。現在、その詳細について、運営マニュアルの作成などを進めているところです。

締結式では、市長は、「様々な災害リスクが高まる中で、この協定は市民生活の安心安全につながる」と、喜多会長は、「このような重要な役目を担うことに身が引き締まる思い。日常から防災安全にも尽力していきたい」とそれぞれ思いを述べました。

宇陀市水道事業の取り組みを紹介します

水道局施設課 (02・2185) / IP 88 (02・09067)

安全な水を安定して供給するために

近年、水道事業をとりまく状況は大きく変化しています。人口減少に伴う水の需要減少、水道施設の老朽化、人材不足など、直面する課題に対応し、水道の基盤強化を図るため昨年10月に水道法が改正され施行されました。



◆今後の取り組み

今後は、水道未普及地域の解消(大宇陀本郷地区、菟田野大神・入谷地区)、水道施設の耐震整備および水源の安全確保に努めてまいります。また、奈良県が推進しています「奈良モデル」の取り組みの一つとして、安全で安心して飲んでもいただける水道水を将来にわたって供給し続けるため、広域連携の実現に向け奈良県と県下28市町村による県域水道一体化に向け協議を行ってまいります。

今後も、安全な水を安定して供給するための水道事業の運営に努めていきますので、ご理解ご協力いただきますよう、よろしく申し上げます。

特集 市政トピックス 病院・ウェルネス みんなで子育て うだぢから まちのわだい お知らせ 掲示板 うだちゃん

みんなの心がけが大切 感染を防ごう！

咳や発熱など体調がすぐれない時は、症状を悪化させないため、また人にうつさないために、無理せず休むようにしましょう！



風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に 咳エチケットや手洗いなどを励行してください

Let's 咳エチケット

- くしゃみや咳が出るときは・・・
- ・マスクを着用しましょう。
 - ・マスクがない時は、ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。
 - ・周囲の人からなるべく離れましょう



帰宅時・調理の前後・食事前など

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

- ◇換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。
- ◇風通しの悪い空間や、人が至近距離で会話する環境は、感染リスクが高いことをご認識ください。
- ◇風通しの悪い空間をできるだけ作らないよう注意してください。

Let's 手洗い



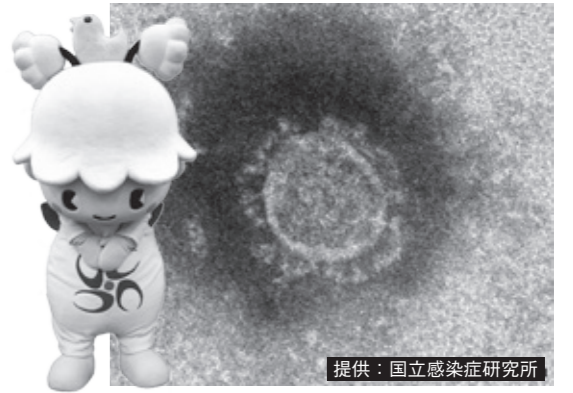
重要なお知らせ 新型コロナウイルス感染防止 対策についてお知らせします

問 健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)
問 危機管理課 (☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070)

新型コロナウイルスは、現在全国で感染が拡大し、私たちの日常生活に深刻な影響を及ぼしています

本市においても、1月28日より市内において「新型コロナウイルス対策会議」を設け、随時情報の収集発信とともに対策を行ってまいりましたが、その後の全国的な感染拡大を受け、2月28日からは同対策本部会として体制を強化し、その対応に努めているところです。

市では、現在、緊急避難的措置として、下記のとおり様々な対策を行っていますが、今後どのような状況になるかは予想できない状況です。



提供：国立感染症研究所

最新情報については、随時次の媒体でお知らせします

- ①うだちゃん 11 L字放送・静止画または、6:30・20:00に放送（緊急の生放送を行う場合があります）
- ②宇陀市安全・安心メール（頻りにメールを発信しますがご了承ください）
- ③宇陀市教育メール（登録方法は各学校・幼稚園・保育所にお問い合わせください）
- ④市ホームページ（トップ画面に情報を掲載しています）
- ⑤市 Facebook

現在（3月17日時点）実施中の主な対策

- ①不特定多数の方が参加される市もしくは市教育委員会主催のイベントや行事などについて、原則中止もしくは延期。市民の方に向けても、イベントなどの開催を自粛していただくよう協力を要請。（3月31日まで）
- ②市立小中学校の臨時休業（3月24日まで）
※ただし、卒業式・修了式については、制限付きで実施。
- ③市主催の各種教室や行政相談などは随時開催中止。
- ④指定管理施設など一部施設を除いて、大半の公共施設を利用中止（3月31日まで）
- ⑤うだちゃん 11・安全安心メール・市ホームページ関係情報を随時発信

本紙面では現時点（紙面校了日：3月17日時点）での様々なお知らせや情報を掲載していますが、今後の状況によっては、内容に変更や延期などが生じる可能性があります。皆さんにはご迷惑をおかけしていますが、緊急対応であることをご理解いただきますようお願いいたします。

次に該当する方は、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

- ①職場や旅行先等の状況で、新型コロナウイルス感染の不安がある方
- ②風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方（解熱剤を飲み続けなければならない方）
- ③強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

問 帰国者・接触者相談窓口【奈良県庁内】
☎ 0742・27・1132 / FAX 0742・22・5510
平日：8:30～21:00
土・日・祝日：10:00～16:00

新型コロナウイルス関係で医療機関にかかる時のお願い

- ①帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。
 - ②医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。
- 新型コロナウイルス感染症について、市民の皆さんからの相談に応える電話相談窓口があります

問 奈良県中和保健所
（平日：8:30～17:15）
☎ 0744・48・3037
FAX 0744・47・2315



キラリ うだ 人

Kirari UDA-Bito

吹奏楽に魅せられて！

宇陀市市民吹奏楽団 代表
山瀬真美さん（榎原秋原）

中 学生の時に先生に勧められて吹奏楽に入部、サックスを吹いていました。高校では2年生から指揮者になり、それが刺激になったのか突然音楽の道に進みたくなり、親に無理を言っ

定 年後、市制10周年を機会に市吹奏楽フェスティバルをスタート、そして生涯学習の一環になればと市民吹奏楽団を立ち上げて今年で3年になりました。老若男女、経験の有無、市民に限らず今現在45人の団員が在籍し、毎週日曜日の午後、主に室生振興センターでワアワア言いながら練習しています。

「うたが出来る」を胸に半世紀。厳しい練習を乗り越え、どの生徒たちもみな心に残る素晴らしい音楽を奏でてくれました。

これからも団員共々、心から音楽を味わい、喜び、楽しみ、そして何より市民の皆さんと一緒に歩いていきたいと思っていますので、応援よろしくお願いします！
まだまだがんばっていきますよ！
(^^)v

5月3日 吹奏楽フェスティバルを開催します♪ (P32参照)
団員も募集中！ぜひお越しください

うだちから からだから

「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)のこころです。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 お口の健康と詐欺予防の学習

北辰地域まち協

2月19日、のよりふれあいの館で、いきいきと健康に過ごしていくために、お口の「健康講座」そして、詐欺などでだまされないよう「防犯講習会」を開催し、多くの人に参加いただきました。

健康講座では、いつまでも美味しく食べて楽しく会話し、元気に笑って過ごせるように、市職員を講師に招き、歯周病と全身の病気の関係や、誤嚥性肺炎の予防など、口腔ケアについて話してもらいました。



▲身近な内容の健康講座

また防犯講習会では、詐欺被害を未然に防ぐため、いろいろな事例の話と、最近多発しているキャッシュカード詐欺の実演がありました。詐欺と分かっていても、言葉巧みに騙される様子は、決して、他人事ではありません。身近にある詐欺をしっかりと認識すること、少しでも不安を感じたら、一人で悩まないですぐ相談することが大切であると話をされました。

まち協では、これからも地域の安心・安全に取り組んでいきます。



▲防犯講習会での様子

② 軽スポーツで楽しく健康づくり

室生地区まち協

2月22日、あさぎりホール体育館で、健康教室と軽スポーツ大会を開催し、約40人が参加しました。



▲健康講座での様子

健康教室では、「知って得する歯のはなし〜あなたにもできる誤嚥性肺炎予防〜」と題して、市中央保健センターの歯科衛生士より、歯周病と誤嚥性肺炎予防についての講話と飲み込む力を鍛える、いきいき歯ツピ体験の実習をしていただきました。

その後、参加者全員が8チームに分かれて囲碁ボール大会を行いました。



▲ふれあいと健康づくりの軽スポーツ

た。当まち協では、軽スポーツを取り入れた健康づくりを年間事業として進めており、参加者の中にはルールを熟知している経験者も多く、すぐに試合を始めることができました。囲碁ボールは考えながら打つ競技で、子どもから高齢者まで誰でも楽しめる競技です。また一発逆転もあり観戦していてもおもしろく、子どもチームと高齢者チームの対戦や、観戦者同士が作戦を語り合う姿も見られました。軽スポーツ大会は、人と人の触れ合いと健康づくりにぴったりだと感じました。

今後も楽しく軽スポーツで健康づくり事業を進めていきます。

③ 登山参加者へ豚汁をふるまい笑顔に!

東榛原まち協

2月23日、大和富士ホールに設置した受付には、大和富士登山の参加者約180人が集まりました。少し肌寒い日でしたが朝陽が射して登山日和を感じさせる天気でした。

主催者挨拶の後、大和富士ホールから額井の十八神社に向かいました。当まち協は、駐車場整理を始め、登山コースの各所で参加者に対しスタンプが誘導を行い、安全な登山をサポートしました。



▲安全を祈願して登山に出発

井自治会の関係者と共に「安全祈願」をして額井岳(812m)へ出発。全行程約7km踏破を目指して山頂に向かいました。

神社の境内では、朝から額井自治会が登山から戻ってくる参加者におもてなしの豚汁を用意して待っていました。焼きそばや甘酒など飲み物も用意してあり、疲れてへとへとになった参加者たちは、温かい豚汁や焼きそばをおいしそうに食べながら楽しく会話を弾ませていました。



▲温かい豚汁で疲れがとれました

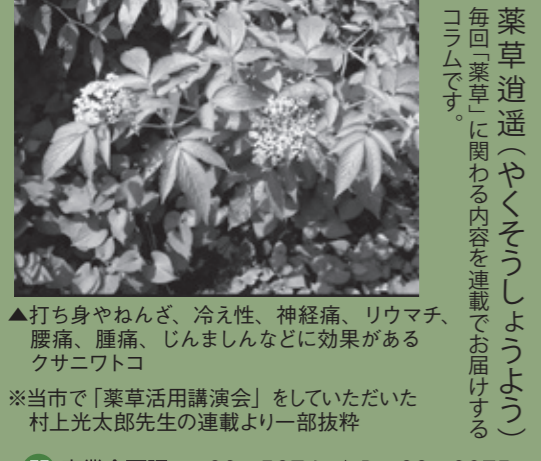
④ ふるさとテラスに「まち協コーナー」

市役所1階のふるさとテラスに、まち協コーナーを設けています。市内で活動されている各まち協の作成したチラシや、観光マップなど情報盛りだくさん。ぜひ、一度ご覧ください。



ソクズはクサニワトコと呼ばれる、道端や各地の原野に群がって生えている植物です。薬効は樹木のニワトコに似て、葉をもんで湿布して、打ち身やねんざに。また、煎液で湿布するか、入浴剤にすれば、冷え性、神経痛、リウマチ、腰痛、腫痛、じんましんに効果があります。乾燥した全草1日15グラムを600ミリリットルの水で半量まで煎じ詰めて服用すれば、止しゃ剤となるだけでなく、半身不随にも効果があるといわれています。煎じて飲まなくても、今出ている春の若芽を採取し、食べても予防になります。塩を少

し入れた熱湯でゆでて、水にさらし、からしドレッシングなど、少し刺激のある味であると抵抗なく食べられます。また、若芽を肉で挟んで、かたくり粉、溶き卵、パン粉をつけて油でいため焼きしてもおいしです。暖かくなると急成長し、夏には多数の小花をつけ、秋になると、液果状の小果となりますが、この果実に砂糖を加えてジャムにすれば、中の小さな種子がプチプチとしておいしいジャムになります。また、果実を倍量の焼酎に漬けて作った果実酒もおいしくいただけます。



▲打ち身やねんざ、冷え性、神経痛、リウマチ、腰痛、腫痛、じんましんに効果があるクサニワトコ
※当市で「薬草活用講演会」をしていただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

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!



老いの練習帳
著: 外山 滋比古
出版: 朝日新聞出版

老いるにもコツあり。平常心を失うことなく先を急ぐ、中庸の心持ちがいい。95歳の著者が、人との距離感から生きがいについてまで、変わりゆく世を淡々かつ快活に生きるための47の智慧をおしえる。
(中央図書館所蔵)



ねこなんていなきやよかった
作: 村上しいこ
絵: ささめや ゆき
出版: 童心社

じゃれたり、甘えたり、いたずらしたり。いつも隣にいてくれた、ねこのももちゃん。もう天国へ行ったけれど、家族みんなの胸の中で、その姿は生き生きと輝いて…。いのちの愛おしさ、あたたかさが伝わってくる絵本。
(中央図書館所蔵)

図書館からの
まめ知識
Vol.73

日差しの中に木々の芽吹きを感じる季節になりました。4月は、出会いと希望の季節です。本を読むことで、新しい体験ができたり、勇気や感動をもらえたり、たくさんの知識も得ることができます。だって、「本は心と頭の栄養」だから・・・図書館が豊かな学びの場として、心を耕す憩いの場となるよう努めます。皆さんのご利用をお待ちしています。

【いちからはじめる】
谷川 俊太郎 (一部抜粋)

いちねんせい いちは
いちばんの いち
いちから はじめて
どこまでも いける

おはなし会やその他のお知らせは P27

生活支援サポーター 委嘱式

2月14日

生活支援サポート事業とは、市社会福祉協議会が立ち上げた、日常の「困りごと」のお手伝いをする事業です。主なサービスとして、ゴミ出しや食事の後片付け、話し相手、住居の掃除など短時間で完了する仕事など生活支援をサポートします。現在は東榛原まち協の皆さんが活動されています。

今回、20人の方が生活支援サポーター講習を受講し、社会福祉協議会 喜多会長より、榛原地区まち協の皆さんに、委嘱状を手渡されました。



榛原地区まち協では、4月よりこの事業をスタートし、暮らしやすいまちづくりを目指しておられます。



▲委嘱式に参加された皆さん

室生三本松の昔話をモチーフにした創作ミュージカル「川を流れてきたお地蔵さん」

室生三本松中村の安産寺には小さなお堂があります。本尊は地蔵菩薩立像(重要文化財指定)で地域の人たちから子安地蔵として慕われ、時代を超えて大切に守られています。

2月23日、奈良市ならまちセンターで、この地蔵について地域に伝わる昔話をモチーフとして、命の大切さと地域の絆を学び語り伝える事を忘れないようにつくられた創作ミュージカル「川を流れてきたお地蔵さん」が上演されました。

今回、「NPO法人音楽の森」協賛でオーディションに合格した小学生から90歳代までの60人と地元の有志13人を含めた人たちが、昨年4月から練習を重ね出演しました。

当日は、まち協や自治会を通じ約60人が集まり、その他にも市内から多数の方が観劇しました。

上演後、観劇した人からは「地元の人も加わって演じられたのがよかった」「私たちの子安地蔵と心温まる物語が、心に残り感動しました」という声が聞けました。



都道府県対抗 全日本中学生ソフトテニス大会出場報告会

2月18日

「第31回都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会」の奈良県選抜チームのメンバーに選出された、榛原中学校 ソフトテニス部2年生の朝日大智さん、岩元望美さん、岩元愛美さんの3人が表敬訪問のため来庁されました。

高見市長、上田議長から激励の言葉を受けられ、3人は「個人戦、団体戦ともに優勝に向けてがんばります」と試合に向けての意気込みを伝えてくれました。

本来は3月26日から三重県伊勢市で開催予定でしたが、今回の新型コロナウイルスの感染予防要請を受け、残念ながら開催は中止されましたが、次の大会に向けて更にがんばってください。



▲前列左から、朝日大智さん、岩元愛美さん、岩元望美さん

「全国富士山の日」に大和富士登山大会を開催

2月23日

毎年恒例の登山大会。今年もちょうど2月23日の「全国富士山の日」に合わせて、榛原の額井岳(別名:大和富士)で、市観光協会主催、また地元額井自治会、東榛原まち協、十八神社の皆さんの協力により、開催しました。(13ページもご覧ください)



高齢者叙勲 おめでとうございます

瑞宝双光章
(郵政事業功労)

西岡さん(室生三本松)は、昭和25年から平成3年までの長きにわたり郵政業務に尽力されました。



西岡 魏さん
(元特定郵便局長)

三本松郵便局での勤務をはじめ、通信省から郵政省に変わるなか、地域の郵政業務の発展に貢献、染田郵便局長を最後に退職されました。また、退職後は地元自治会長や選挙管理委員会委員、奥山組合議員として長きにわたり地域発展に尽力されたことから、平成27年に宇陀市選奨を受けられました。

大和富士ホールを出発して、十八神社で登山者の安全祈願祭を行った後、山頂で昼食を食べ、山部赤人の墓を經由して十八神社へ戻る全行程約7kmのコース。

少し険しいところもありましたが、参加した子どもたちも元気いっぱい。幅広い世代の方々が大和富士登山を楽しまれ、下山してから、地元の方々の温かいおもてなしに心なごむひと時を過ごしました。

毎年参加されている方が、笑顔で「また来年!」と言って帰って行かれる姿が印象的でした。



▲山頂で食べるお弁当は最高!

令和2年度 親子教室（すくすく教室） 募集！（年間登録制）

子育て支援センターでは、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29年4月2日～令和元年11月30日の間に生まれたお子さんとその保護者（保育園等に在籍されているお子さんは登録できません）

【実施日】5月～翌年3月（月1回程度）

【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2日（木）～13日（月）
午前9時～午後4時（土日を除く）
までに子育て支援センターへ

※詳細については、登録終了後連絡します。
※お子さんの月齢によって、15～20人程度のクラス分けを行います。
※令和元年12月1日～令和2年4月1日生まれのお子さんは、9月に二次募集をします。

子育て支援センターの 「子育て相談」

子育てで気になることや誰かに話を聞いてほしい。
そんなことはありませんか？
子育てに関する悩みや疑問等、お気軽に電話や来館時に相談ください。

【日時】月～金曜日 午前9時～午後4時

☎子育て支援センター（☎84・9925）

発達の悩みについて 語り合いませんか？

●かるがもくらぶ

【日時】4月20日（月）
午前10時～正午

【場所】市役所 214会議室

☎介護福祉課
（☎82・3675 / IP ☎88・9088）



毎月19日は うだ育児の日

「みんなの掲示板」のコーナーに、うだ育児の日にちなみ、毎月ひとことメッセージを掲載しています。そちらもぜひご覧ください。

『うだ育児の日』 知ってる？

未来を担う子どもたちはまちの宝であり、すべての子どもたちが、豊かな自然環境のもと、心豊かで健やかに成長することを願い、平成25年10月19日、毎月19日を「うだ育児の日」とすることが宣言されました。

忙しい毎日ですが、毎月19日には

- ・家族で子どもの成長を喜ぶ
- ・子育てにかかわる人に感謝の気持ちを伝える
- ・仕事を少し早めに切り上げる など

できることから始めてみませんか。

少子化が進む中、安全で安心して子どもを生み育てることができるまちを目指し、市民一人ひとりの思いと行動が子育て家庭の笑顔につながっていくよう、地域や職場など社会全体で子育てを応援する気運を高めていきたいと思います。

☎こども未来課
（☎82・2236 / IP ☎88・9080）

子育てサークル 募集！

親子3組以上からサークルを作ることができます。活動内容については、相談に応じます。

【対象】市内在住の就園前の乳幼児とその保護者

【日時】月～金曜日
午前9時～午後4時

【場所】支援センター 2階

【登録料】お子さん1人
200円（年間）



「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ています。
親子でゆったり遊び、みんなでおしゃべりをして気分転換をしましょう。

お弁当やおやつを持ってきて、ランチルームで食べることもできます。

お母さんだけでなく、おじいさん、おばあさん、お父さんの来館も大歓迎！

【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）

🎵 リズムの日（毎週木曜日）
※4月は9日～スタート
※健康ポイント事業。
ポイントを集めて応募しよう。

子育て支援センター お知らせ

☎84・9925（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



♪♪みんな楽しく子育てしませんか♪♪

4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 開放中止	2 すこやかルーム 開放開始 親子教室受付開始	3
6	7	8 保健師 相談日 つどいのひろば (ぬく森の郷)	9	10
13	14	15 ★ つどいのひろば (フレンドパーク)	16	17
20	21	22 ★ つどいのひろば (たかぎふるさと館)	23	24
27	28	29 昭和の日	30	三二誕生会

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

なかよしひろば（親子ふれあい事業） ※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】4月27日（月）
午後2時30分～3時30分

【内容】バルーンアート
【持ち物】水筒、タオル

※幼稚園等から帰って来てからも参加できます。



★ 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。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
(毎週水曜日)

【持ち物】水筒、タオル、帽子

～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

電話番号の間違い注意!

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

行方不明高齢者等 あんしん登録制度・見守りシールの交付


この制度は、認知症などの病気により行方不明になるおそれのある方の情報を市に登録することにより、日ごろの見守り体制を整え、捜索時にはスムーズに対応できるようにしていくための制度です。

登録をされた方にはQRコードが付いたシールを交付します。行方がわからなくなった方が少しでも早く、無事に家に戻る見守りのシールです。※詳しいお問い合わせは問へ

情報(氏名、住所、連絡先、特徴、顔写真等)を市に登録

➔


アイロンやドライヤーで衣服や靴、杖、カバンなどに貼りつける。



▲見守りのシール

もし行方不明になったら…

発見者がQRコードを携帯電話などで読み取ると、あんしんセンターや警察署の連絡先が表示される。



市内で多くの方が登録されています

▲医療介護あんしんセンター：林所長

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

望まない受動喫煙をなくしましょう!

～宇陀市の公共施設の受動喫煙防止対策～

改正健康増進法の施行に伴い、受動喫煙の対策が必要となりました。

区分	主な施設	受動喫煙対策	施行開始日
第1種施設	行政機関の庁舎など	原則敷地内禁煙	令和元年7月1日
第2種施設	第1種施設以外の施設など	※原則屋内禁煙	令和2年4月1日

※建物内で喫煙することができません。



宇陀市では、令和元年7月1日から、第1種施設において敷地内禁煙を実施しています。この度、令和2年4月1日から、第2種施設において屋内禁煙を実施します。市民の皆さんのご協力とご理解をお願いします。

(屋内禁煙の第2種施設)

施設名
・やまなみドーム・室生振興センター・室生山上公園芸術の森
・あさぎりホール・ふるさと元気村・音楽の森・農林会館
・たかぎふるさと館・美榛苑・平成榛原子供のもり公園
・大宇陀ふれあい交流ドーム・菟田野ゲートボール場
・榛原ゲートボール場・室生野外ステージ・大宇陀体育館
・榛原体育センター・伊那佐体育館・室内温水プール
・室生農林トレーニングセンター・文化会館・榛原総合センター
・大和富士ホール・薬の館・旧旅籠あぶらや
・松山地区まちづくりセンター・まちなみギャラリー石景庵
・道の駅大宇陀・道の駅室生・あきののゆ
・奈良カエデの郷ひらら・菟田野産業振興センター・各集会所

毎日の健康づくりでポイントを貯めて当よう

健康ポイント事業

昨年度、健康ポイントカードの応募総数は約1,700件で毎年増えています。抽選の結果、特賞の布団クリーナーやウッピー商品券などを、多くの方が当選されました。令和2年度も継続して実施します。また、まだ応募されていない健康ポイントカードは今後も引き続きお使いいただけます。続けて健康ポイントを貯め、記念品を当てましょう!



宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

在宅診療 ～地域と共に～

地域連携課

医療は受ける場所により、3つに分かれています。

- ①外来医療：病院や診療所の外来に通って受ける医療
- ②入院医療：入院して受ける医療
- ③在宅医療：患者さんの自宅などで受ける医療



↓ 在宅医療のうち

- ・往診… 診療上必要と判断した時、患者さんの自宅に赴いて行う診療
- ・訪問診療… 在宅医療を希望する、疾病などのため通院が困難な患者さんに対し、計画的に治療や経過観察する医療。24時間体制で対応。
※他にも、看護師が行う訪問看護や、理学療法士などが行う訪問リハビリなどもあります。

【市立病院 地域連携課では】

在宅医療を充実させるため、昨年11月より訪問診療を実施しています。地域の方が住み慣れた自宅で、その人らしい暮らしを送ることができるよう、「生活を軸」として在宅療養を支える医療・介護関係者の連携と協同により取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染拡大防止措置に伴うお知らせ

現在、小中高校の臨時休校などに伴い、病院職員の勤務体制が変更になっています。

【変更となっている内容】

・受診当日に検査を受けていただけない場合があります。(緊急性のある検査はできます)

※面会の方へのお願い

感染防止のため、特別な場合を除き、全面禁止とさせていただきます。なお、やむ無く来院される場合は、必ず面会帳に記入していただき、手洗い、マスクを着用していただきますようご協力をお願いします。

※今後も、状況により継続する場合があります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

院内売店の仮設店舗での営業

院内売店は運業者の変更に伴う工事などにより、4月1日からしばらくの間、仮店舗で営業することになりました。仮店舗での営業期間中は、ご不便をおかけしますがご理解をお願いします。

【仮店舗移転日】4月1日(水)

【移転場所】玄関右側 休憩スペース

【営業時間】平日：午前9時～午後5時
土日：営業なし

禁煙外来 診察日変更のお知らせ

4月1日より、禁煙外来の診察が木曜日から、**毎週火曜日**に変更となります。

【電話予約】地域連携課 (☎ 85-1201)

【来院予約】総合受付

【予約時間】午前9時～午後4時

糖尿病教室 今月の教室はお休みです。

骨粗鬆症教室 今月の教室はお休みです。

市立病院職員募集(随時採用)

○看護師(正職員)若干名
対象者：昭和55年4月2日以降に生まれ、資格を有する人
採用試験：筆記試験・小論文・面接
提出書類：履歴書・資格証明書の写し

○看護師(パート)若干名
対象者：昭和45年4月2日以降に生まれ、資格を有する人
採用試験：小論文・面接
提出書類：履歴書・資格証明書の写し

○事務員・看護助手(パート)も若干名募集中です

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>

「けんこう月間歩数ランキング」に参加しませんか？

新年度になって何かに挑戦したいと思っているあなた！
歩数ランキングに登録し、ひと月ごとの合計歩数を競いませんか？

Step 1 登録する

ニックネームを決めて問い合わせ先へ！

Step 2 毎月5日までにひと月の歩数を報告する

- ①電話で
- ②FAXで→歩数ランキング専用紙で簡単に報告
- ③窓口で
- ④メールで→タイトルに「歩数」をつけて報告。「歩数エクセル」(ホームページよりダウンロード)で歩数を簡単管理！

Step 3 ランキング確認

宇陀市公式ホームページで確認！毎月更新します。

～参加者の声～

みんなの記録を糧に
がんばっています！



報告する目標があれば
励みになります。

けんこう月間歩数ランキング

【登録・報告・問い合わせ先】中央保健センター
(☎92・5220 / IP ☎88・9175 / FAX88・9175)
e-mail : c-hokenc@city.uda.lg.jp

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

うだちゃん11chで4月1日～
10日に放映しています。

焼きロールキャベツ
(4人分)



焼きロールキャベツ

【材料】

春キャベツ…8枚、[合挽き肉…320g、玉ねぎ…1個、人参…40g、塩・こしょう…各少々、卵…1個、パン粉…1/2カップ、牛乳…大さじ1]、オリーブ油…大さじ1、[水…300cc、コンソメ(顆粒)…小さじ1、塩・こしょう…各少々]、とろけるチーズ…90g、パセリ…少々

【作り方】

- ①キャベツは葉をはがす。鍋に湯を沸かし、キャベツを1枚ずつやわらかく茹で、ざるにあげて冷ます。(葉が破れた場合は、小さい葉を準備しておく) 芯の厚い部分を包丁でそいで薄くする。
- ②玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツの芯はみじん切り、卵は溶いておく。

- ③大きい葉を準備し、破れた場所がある場合、小さい葉を乗せて広げたものを8セット作る。
- ④ボウルに合挽き肉、玉ねぎ、人参、キャベツの芯、塩、こしょう、卵、パン粉、牛乳の順に入れ、粘りが出るまでよくこねる。8等分にして③の中央に乗せ、葉の手前、両端の順に折り込んで巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ⑤フライパンでオリーブ油を熱し、④のキャベツの両面をこんがり焼く。水とコンソメ、塩、こしょうを加えて煮立て、蓋をして弱火で20分程煮る。
- ⑥チーズとパセリをふり、蓋をして2分程温めてチーズを溶かす。

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！

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

保健センター からの おしらせです！



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

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	予防接種説明会	3日(金)	令和2年2月生まれの 児の保護者	中央保健 センター	午前10時

乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	4～5か月児 健康診査	27日(月)	令和元年11月～12 月生まれの児	大宇陀保健 センター	午後1時～ 1時50分
	10～11か月児 健康診査		令和元年5月～6月 生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児 健康診査	17日(金)	令和元年11月～12 月生まれの児	中央保健 センター	
	3歳児 健康診査	21日(火)	平成28年8月～10 月生まれの児		
	1歳6か月児 健康診査	30日(木)	平成30年8月～10 月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

- 【日時】4月6日(月)
午後1時～3時
- 【場所】フレンドパーク集合
(雨天時：榛原保健センター)
- 【内容】○春の榛原を満喫しよう
○情報交換
- 【対象】精神保健福祉手帳を持っている
統合失調症の方
- 【持ち物】飲み物
- 【申し込み】問へ



各種検診の申し込みは…

- 宇陀市国民健康保険に加入の方 → 封筒で
- 国民健康保険以外の69歳までの
がん検診対象者 → ハガキで

近日中に案内と申込書が届きますので、そちらで
お申し込みください。

上記以外の方は、今月広報の折込チラシ「がん検診
のお知らせ」裏面の申込書でお申し込みください。

※お電話によるお問合せ・申込み受け付けています

検診専用ダイヤル ☎92・5222

小児の定期予防接種を 市外で受ける方へ！



宇陀市外で小児の予防接種を受けられる方は、市が発行する承認書
が必要です。

ただし、4月から市外の一部の医療機関で承認書が不要になりますので、
承認書が必要か下記に確認のうえ受けてください。

なお、市内で予防接種を受ける場合でも、事前に医療機関に予約を入れ、
母子健康手帳、予診票を持参し接種してください。

問 中央保健センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175)
健康増進課 (☎82・3692 / IP ☎88・9087)



詳しくは、お問い合わせください

後期高齢者医療制度への加入や脱退には手続きが必要です

◀保険年金課：藤永

後期高齢者医療保険からお知らせ

■65〜74歳で一定の障がいをお持ちの方は、後期高齢者医療制度を選択できます

- 身体障害者手帳1〜3級をお持ちの方
- 同手帳4級をお持ちの方で、次のいずれかに該当される方
 - ・音声機能、言語能力またはそしゃく機能の著しい障がい
 - ・両下肢全ての指を欠くもの
 - ・1下肢を下肢の2分の1以上欠くもの
- 1下肢の著しい障がい
- 療育手帳A1・A2をお持ちの方
- 精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方
- 障害基礎年金1級・2級の国民年金証書をお持ちの方

市役所の開庁時間
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日、年末年始は閉庁)
☎0745-82-8000(代)

お知らせ information

掲載の情報についての詳細は市のホームページをご覧ください

問い合わせ電話番号について

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

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】年金手帳、印鑑、学生証（在学証明書）を持参のうえ、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取得するために必要な期間に算入されます。

- 問 日本年金機構 桜井年金事務所 (0744-42-0036)
- 問 保険年金課 (02-3672-1P 088-9086)

後期高齢者医療制度への加入や脱退には必ず手続きを

障害認定の申請は任意です。75歳になるまではいつでも申請や申請の撤回をすることができま。ただし、口をさかのぼっての申請や申請の撤回をすることはできません。

【手続きに必要なもの】

- ・印鑑
- ・障がいの程度（等級等）がわかるもの（各種障害者手帳、療育手帳、障害年金証書など）

【資格取得】

申請に基づき、県後期高齢者医療広域連合が認定した日 ※手帳を更新しない場合や、手帳の等級が下がって後期高齢者医療制度の対象外になる場合には、資格喪失の届出が必要です

後期高齢者医療制度と他の医療保険制度との違いは？

A1. 保険料が違います。

現在、国保や被用者保険に加入している方は、現在お支払いの保険料等が後期高齢者医療保険料に切り替わります。算定方法はお問い合わせください。

国民健康保険

加入者の皆さんへお知らせ

問 保険年金課 (02-3672-1P 088-9086)

人間ドック・脳ドックの受診費用を助成します

対象者には、4月上旬に特定健診などの案内とともに、人間ドック・脳ドックの受診案内と助成申請書（黄色の封筒）を送付します。希望の方はご提出ください。

【申し込み】4月30日（木）までに同封の返信用封筒にて ※当日消印有効

国民健康保険の届け出をお忘れなく

新しく社会人になられたり、市内外への転出入があったりと、4月は異動の多い時期です。世帯内で次のような異動があった場合は必ず14日以内に市役所・地域事務所（国保担当窓口）に届け出をしてください。

- ほかの市町村から転入したとき、転出するとき
- 職場の健康保険をやめたとき、加入したとき
- ・退職などで職場の健康保険をやめて国保に加入されるときは、健康保険の資格喪失証明書が必要です。

就職などで、国保から新たな健康保険に変わったときは、新たな保険証（または健康保険の資格取得証明書）が必要です。

- ・職場では、国保の喪失手続きはされません。
- 生活保護を受けなくなったとき、受けることになったとき
- 子どもが生まれたとき
- 死亡したとき など

加入の届け出が遅れると・

- ・資格を得た時点までさかのぼって保険税を納めていただきます。
- ・資格喪失後に国保の保険証で医療受診された場合、後日、国保が負担した医療費相当額を返金していただきます。

職場の健康保険に加入したけれど、新しい保険証をまだ受け取っていないとき

新しい保険証が14日以内に受け取れない場合があります。そのときは、職場から「資格取得証明書」を発行してもらうと、市役所・地域事務所への届出と病院での受診ができます。

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

■保険証が使えないときがあります
○病気とみなされないもの
健康診断・予防注射・美容整形など
○ほかの保険が使えるとき
仕事上での病気やけが（労災保険の対象になります）

■交通事故にあったときは？
交通事故など、第三者から傷病を受けた場合、国保で治療を受けることができますが、国保への届出が必要です。
加害者から治療費を受け取ったり、示談する前に必ず問入
○届け出に必要なもの
事故証明書（後日でも可）
国民健康保険証・印鑑

A2. 医療費の窓口負担が違います。

後期高齢者医療制度に加入した場合、1割負担（現役並み所得は3割負担）です。

※福祉医療受給者の方は、窓口負担が変わっても、福祉医療で医療費の償還払いがありますので、最終的な自己負担額に変わりはありません。

世帯や収入の状況などにより様々なケースがありますので、ご相談ください。

印鑑登録の資格が見直されました

「成年被後見人等の権利の制限に係る措置の適正化等を図るための関係法律の整備に関する法律」の施行に伴い、総務省の「印鑑登録証明事務処理要領」の改正を受け、本市の印鑑条例の登録資格が改正されました。

成年被後見人の方が印鑑登録を申請する場合は、ご本人が窓口に来庁され、かつ法定代理人が同行している場合に限り申請が可能になります。

■身体に障がいのある方などに對する軽自動車税の減免制度があります

令和元年10月1日から、従来の軽自動車税の名称が「軽自動車税種別割」へ変更されました。これに伴い、一部納付書などに「種別割」の文字が追加されていますが、税額や納付方法については従来から変更はありません。

身体障がい、また知的障がい、精神障がいのある方が所有する軽自動車などで、障がいのある方の通学、通院、通所、生業のために運転する場合は、申請に基づき軽自動車税の減免を受けることができます。

障がいの種類・等級等により減免できる範囲が異なります。

減免申請は4月30日までに

【減免申請対象】障がい者本人が所有する自家用軽自動車
※減免できる車両は、普通車等を含め一人1台限り。なお、年齢18歳未満の障がいのある方と生計同一の方は運転者所有でも可。
※自動車検査証に「自家用」と記載があるものに限りです。

※軽自動車所有する障がいのある方と運転者の住所が違う場合、「生計同一証明書」もしくは「常時介護証明書」が必要になることがあります。

【持ち物】○身体障害者手帳・戦

令和2年度固定資産税の縦覧・閲覧について

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

【期間】4月1日（水）～6月1日（月）の開庁時間中

【場所】税務課

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

【持ち物】印鑑、運転免許証など本人確認のできるもの

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

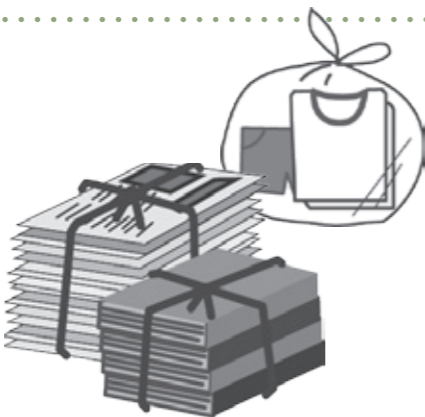
問 税務課 (02-1306-1P 088-9072)

令和2年度集団資源回収登録業者

麻田商店	吉野郡大淀町大字北野 45 番地の 8	0746-32-2577
エイチエムリユース 有限会社	名張市東田原 6 0 1 番地 2 9	0595-65-5430
柏田商店	吉野郡大淀町大字下淵 1114 番地	0747-52-4056
(株)谷商店	御所市大字蛇穴 406 番地の 1	0745-64-0002
(株)吉田稔商店	大和高田市大字池尻 87 番 3	0745-52-5824
関西リサイクル(株)	名張市瀬古口 623 番地の 1	0595-63-0901
摂津商事(株)	伊賀市治田 3547 番地 7	0595-20-1011
大和環境リサイクル(株)	菟田野宇賀志 5 番地の 5	0745-84-4111

環境を守るための 補助・助成します
■集団資源回収活動
 資源の循環を図り、ごみの減量化を推進するため、新聞やダンボールなどの再生利用可能な一般廃棄物(資源)の回収活動を自主的に行う団体に助成します。登録団体が新聞や雑誌、ダンボール、古着などを回収し、左表の登録業者に処分依頼したものに、1kgにつき3円以内の助成金を交付します。

令和2年度水質検査計画を公表します



助成を受けるには団体の事前登録が必要です。なお、前年度で登録されている団体も再度、申請書を提出してください。
【対象】
 ○市民で組織し、営利を目的としない団体
 ○1年に2回以上の回収活動を行う団体
【環境対策課】
 ☎82・2202 / IP ☎88・9078

【閲覧期間】
 4月1日(水)～8日(水)
 ※土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分
【閲覧場所】 水道局(榛原檜牧)
【水道局施設課】
 ☎82・2185 / IP ☎88・9067

4月2日から8日は「発達障害啓発週間」です

平成19年12月の国連総会において、毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」とすることが決議されました。

日本では、毎年4月2日から8日を「発達障害啓発週間」として、自閉症をはじめとする発達障害について理解してもらう取り組みを行っています。自閉症をはじめとする発達障害は、脳機能の発達が関係する障がいとされていますが、なぜ脳機能障がいが起こるのかということとははっきりしていません。

発達障がいは、障がいの特性が分かりにくいえ、複数の障がい重なって現れることもあるため、誤解を受けやすく生活のしづらさを感じている場合も少なくありません。その特性を本人や家族・周囲の人が理解し、その人に合った配慮や支援を行うことができれば、持っている本来の力がしっかり生かされ、生活しやすくなります。

宇陀市では、4月1日～20日の間、中央図書館の特集コーナーに発達障がい関係図書を展示します。

この週を契機に、発達障がいへの理解を深めていただきますようお願いいたします。

【問】 介護福祉課
 ☎82・3675 / IP ☎88・9088

福祉

福祉タクシー利用料金の一部を助成します

4月1日から申請受付開始
 重度の障がいのある方を対象にタクシー利用券をお渡しします。
 タクシー運賃を支払う際、利用券を使うと運賃から基本料金(初乗料金)が割引されます。
 ※宇陀市デマンド型乗合タクシーは使用不可

【対象】

- 身体障害者手帳の総合等級が1級か2級で、かつ次の部位に障がいのある方
 視覚・下肢・体幹・移動・心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・免疫・肝臓
- 療育手帳「A1」「A2」の方
- 精神保健福祉手帳1級の方

【利用できるタクシー事業者】

市と協定しているタクシー事業者に限ります。
 ※年度途中に追加・抹消される場合があります。

【申し込み】 介護福祉課または各地域事務所まで

※代理の方での手続きも可

【持ち物】

- 身体障害者手帳、療育手帳、または精神保健福祉手帳
- 印鑑
- 代理者による手続きの場合は、代理の方本人の確認できるもの(運転免許証、保険証など)

【問】 介護福祉課
 ☎82・3675 / IP ☎88・9088

飼い犬登録と狂犬病予防注射をしてください

狂犬病は人間にも動物にも感染し、発病後ほぼ100%の割合で死に至る感染症です。狂犬病を防ぐには現代医学でも予防注射しか方法がありません。飼い主の方は、社会や飼い犬に対する責務として必ず犬の登録と予防注射をしてください。予防注射の有効期間は概ね1年のため、毎年予防注射を受けてください。

【料金】

- 登録手数料 3000円
- 予防注射代金 3400円
- (内訳：注射代 2850円、注射済票交付手数料550円)

【登録できる飼い犬】

- 生後90日を経過した犬
- ※飼い犬の登録は、生涯一回登録です。登録は随時受付していただけますので未登録の方は、必ずお手続きください。
- ※飼い犬が死亡したり、所有者の変更、転出した場合は、必ず届け出してください。

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

【環境対策課】

☎82・2202 / IP ☎88・9078

【飼い犬登録と狂犬病予防注射の場所】

注射場所(室生地域)

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

注射場所(大宇陀地域)

月日	時間	実施場所
4/16 (木)	10:20～10:30	ときわ老人憩の家
	10:40～10:55	奈良県農協育苗センター
	11:05～11:15	本郷老人憩の家
	13:00～13:20	岩清水地区多目的研修センター
	13:30～13:50	後出集会所
	14:00～14:20	田原消防機庫前
4/17 (金)	10:00～10:20	のよりふれあいの館
	10:30～10:50	大宇陀人権交流センター
	11:00～11:15	大宇陀商工会前
	11:20～11:50	大宇陀地域事務所

注射場所(菟田野地域)

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

注射場所(榛原地域)

月日	時間	実施場所
4/21 (火)	9:45～11:15	大和富士ホール
	13:00～14:00	天満台東交流センター
4/22 (水)	9:30～9:45	内牧公民館
	9:55～10:15	たかぎふるさと館
	10:20～10:35	旧奈良県農協内牧支店
	10:45～11:00	榛原ゲートボール場駐車場
	11:15～11:40	榛原総合センター前
	13:00～13:15	福地公民館
4/23 (木)	13:25～13:40	山辺三公民館
	9:00～10:00	あかね台コミュニティセンター
	10:15～11:00	ひのき坂古墳公園
	11:15～12:00	農林会館駐車場
	13:30～14:00	大貝研修所前
4/24 (金)	14:15～14:45	旧伊那佐文化センター前
	9:30～9:45	笠間公民館
	9:55～10:10	奈良県農協宇陀営農経済センター
	10:20～10:30	柳ガード下
	10:40～11:10	商工会館前

飼い主の責任です!

散歩中の犬のフンは飼い主が後始末を!



散歩中の犬のフンについて多くの苦情が来ています。放置したままにすると近隣住民に大変な迷惑になります。飼い主は、必ず持ち帰ってください。

【問】 環境対策課
 ☎82・2202 / IP ☎88・9078

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

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

■菟田野人権交流センター (IP ☎88・9179) ※会場は大宇陀人権交流センターです

講座・教室	内 容	回数	開催日時	定員
ハンドメイド講座 色んなことに挑戦してみませんか?	フラワーアレンジメント リースづくり他 編み物(かぎ針)	8	第4木曜日 13:00～	10
パン倶楽部第1班	ふっくら香ばしい焼きたて 手作りパンを食卓に!	8	第2木曜日 13:00～	15
パン倶楽部第2班		8	第3木曜日 13:00～	15

■室生人権交流センター (IP ☎0743・89・0030)

講座・教室	内 容	回数	開催日時	定員
室生ふれあい教室 (デイサービス) 対象年齢：60歳以上	要介護にならないための健康管理や運動の指導	8	第3金曜日 13:30～	10

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)
4月8・22日(水)
①10:00～ ②10:45～

おはなしクラブ 2回内容同じ
4月11・25日(土)
①10:30～(小さい子) ②11:15～(大きい子)

★映画会(約30分)
『まんが日本昔ばなし 2話あり』
4月18日(土)11:00～

(宇陀市立大宇陀図書館)

★おはなし会(約60分)
4月18日(土)10:30～ 場所:メディアルーム(2F)

★映画会(約30分)
『まんが日本昔ばなし 2話あり』
4月25日(土)10:30～ 場所:研修室(1F)

4月の休館日 7・14・21・28・29 毎週火と祝日

中央図書館 ☎82 - 4749・IP 88 - 9110
開館時間：9:30～17:00

大宇陀図書館 ☎83 - 0976
開館時間：9:00～17:00

4月の文化会館だより

かざろひホールの催し (3月17日現在)

日	曜日	催し物案内	主催者	時間	対象
5/3	日	第4回 宇陀市吹奏楽 フェスティバル	同実行委員会	開演13:00	一般

展示ホールの催し

■「奈良のむかしばなし」パネル展

【展示期間】4月1日(水)～13日(月)
県広報誌「県民だより奈良」で連載中の「奈良のむかしばなし」を、見やすい大型パネルで展示。県内各地に古くから伝わる「むかしばなし」を楽しいイラストや関連するスポットと一緒に紹介。

4月の休館日(7・14・21・28・29日)
問 宇陀市文化会館 (☎83・0977)

ご利用ください 高萩台自転車駐車場

【場所】近鉄榛原駅北側
(駅から徒歩約1分)

【利用時間】5:00～24:30

【料金】○自転車 150円/日
○原付・90cc以下のバイク 240円/日
○90cc超～250cc以下のバイク 260円/日

※定期利用もできます。詳しくはお問い合わせください

問 まちづくり推進課 (☎82・5624 / IP ☎88・9092)

人権文化講座の受講生募集

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

【対象】市民(継続して受講できる方)
【申し込み】4月6日(月)～15日(水)に☎もしくは大宇陀人権交流センター窓口にて(抽選)

○募集人数が半数未満のときは、開講しない場合があります。

○開講日は諸都合により、やむを得ず変更する場合があります。

○教材費などが別途必要な講座・教室がありますので、事前にご確認ください。



■各競技種目および開催日

競技名	対象(市内在住・在勤・在学)	日 程	会 場
バレーボール	一般女子	4月12日(日)	大宇陀体育館
軟式野球	一般の部(高校生以上) 還暦の部(50歳以上)	4/19(日)(予備4/26(祝))	大宇陀運動場
バスケットボール	小学生以上男女	4月19日(日)	大宇陀体育館
ゲートボール	高校生以上男女	4月24日(金)	室生屋内山村広場(やまなみドーム)
アーチェリー	中校生以上男女	4月26日(日)	桜井浅古アーチェリー場
ソフトテニス	中学生以上男女	5月10日(日)	大宇陀ふれあい交流ドーム
ソフトボール	一般男女	5/10(日)(予備5/17(日))	榛原運動場(予備日:大宇陀運動場)
ゴルフ	一般男女	5月19日(火)20日(水)	阿騎野ゴルフ倶楽部
グラウンド・ゴルフ	一般男女	5/14(木)(予備5/18(月))	総合運動場
バドミントン	小学生男女 中学生以上男女	5月16日(土) 5月17日(日)	総合体育館
ボウリング	一般男女	5月23日(土)	エムボウル(榛原サンクシティ内)
硬式テニス	中学生以上男女	5月24日(日)	大宇陀ふれあい交流ドーム
卓球	一般男女	5月24日(日)	榛原体育センター
少林寺拳法	小学生以上男女	5月31日(日)	総合体育館
ソフトバレーボール	一般男女	6月14日(日)	大宇陀体育館
サッカー(フットサル)	小学生男女	6月14日(日)	総合体育館
バウンドテニス	中学生以上男女	9月12日(土)	総合体育館
合気道	幼児以上男女	9月13日(日)	総合体育館格技室
自転車	小学校以上男女	12月13日(日)	総合体育館
綱引き	小学生以上男女	令和3年1月31日(日)	総合体育館
ホッケー	高校生以上男女	令和3年3月6日(土)	室生屋内山村広場(やまなみドーム)

「大人のための運動教室」にお申し込みいただいた方々へのお知らせ

広報うだ3月号P28において「大人のための運動教室」受講生の募集を行ったところ、「リラックス・ヨガ」など人気のありました講座は参加者が多く、すぐに定員締め切りとなりました。

応募いただきましたが、ご参加できない方々には大変残念な思いをさせてしまい、誠に申し訳ありませんでした。

市では、この教室に限らず、今後に向けて、できるだけ多くの皆さんに参加していただけるよう、開催方法を検討するとともに、募集にあたっては、各教室の定員数を表記し、抽選制にするなどの改善を進めてまいります。

今後とも、ご参加いただきますようよろしくお願い申し上げます。

問 室内温水プール (☎82・2200 / IP ☎88・9106)

【開催期間】4月～令和3年3月
【競技種目】21競技
【参加資格】市内在住・在勤・在学の人
【申し込み】所定の参加申込書により申し込みのこと
※メール・FAX申し込み可
【申込用紙設置場所】市役所1階小ホール・各公民館、各地域事務所、中央公民館各分館、市内体育施設、市体育協会事務局(生涯学習課内) (☎82・3975 / IP ☎88・0994 / FAX 82・0900)
(s-gakusyuu@city.udajp)

■農地の転用、売買、貸付などの締め切り日の変更について
農地法第3条・4条・5条関係許可申請の締め切り日は、毎月20日です。
※市街化区域内農地の転用届出については随時、受付します。

■農業者の皆さんへ
未来の自分のために農業者年金にご加入を

【加入資格】国民年金の第一号被保険者で、年間60日以上農業に従事する20歳以上60歳未満の方

【農業者年金の特徴・メリット】
○農業者なら広く加入できる
○少子高齢化時代に強い積立方式(確定拠出型年金)の年金
○保険料の額は自由(月額2万～6万7千円)に決められる
○終身年金で80歳までの保証付
○保険料の全額社会保険料控除など、税制面の優遇措置あり

○認定農業者など意欲ある担い手には保険料の国庫補助あり

【農業者年金基金ホームページ】
<http://www.nounen.go.jp>

■遊休農地の草刈や管理を
遊休農地を放置しておくと、作付けができなくなると同時にイノシシ・シカなどの寝床となり、他の良好な農地まで被害にさらされます。
また、雑草の繁茂により害虫や花粉症の発生源となり、住環境にまで影響を与えるとともに荒地地周辺の方々に迷惑がかります。農地の荒廃を防ぐために、少なくとも年2回以上の草刈などの管理を行ってください。

■農地の形状を変更するとき
は、届出が必要です
自己所有の田に土を入れて畑として使用する場合など、農地の改良を目的とした形状変更(盛土、掘削など)をされる場合は届出が必要となります。

また、農地は農業上大切なものであり、一度農地以外のものにされると元に戻すことが困難なため、適正な農地転用を行わなければなりません。農地を転用(住宅用地や道路、植林など農地以外)に利用すること(する場合)は必ず許可を受けてください。

無許可で行った場合は農地法違反となり、原状回復命令や懲役、罰金など厳しい罰則があります。

■市内農地の賃借料情報

平成31年1月1日～令和元年12月31日までの賃貸借契約における賃借料は次のとおりです。賃貸借契約の目安としてご利用ください。

地目	利用	賃借料(円/10a/年)	データ数(筆)
宇陀市全域	田 水稲作	最高額	27,580
		最低額	800
		平均額	5,221
市街化区域除く	畑 普通畑	最高額	79,100
		最低額	1,460
		平均額	17,012

2020 桜情報

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

今年、新型コロナウイルス感染防止のため、例年市観光協会および各地域で開催されていた桜まつりやライトアップは、中止または現在も開催の有無について検討されているところです。
イベントを楽しみにされていた皆さんにおかれは、大変残念なことです。緊急事態であることをご理解のうえ、ご協力いただきますようお願いいたします。

大野寺枝垂れ桜ライトアップ

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

【期間】3月末～見頃期間
午後9時まで



大野寺枝垂れ桜(室生大野) ※現在養生中

西光寺枝垂れ桜ライトアップ

室生集落の中腹に大野寺桜の親木といわれる樹齢300年の枝垂れ桜が鎮座

【期間】3月末～見頃期間
午後9時まで



西光寺枝垂れ桜(室生)

引き続き市では、様々な媒体で
宇陀市の見どころ情報を
随時発信しています。

ぜひ、癒されてください♪

■宇陀市公式ホームページ
～宇陀の桜ナビゲーション～

■観光協会 Facebook
@udashi.kankou

うだちゃん 11も
ぜひ、見てね〜♪



7 引き続き市では、様々な媒体で宇陀市の見どころ情報を随時発信しています。

8 桜情報

1 極楽寺 室生小原 278
小原の崖を見下ろす露岩にある極楽寺境内のしだれ桜。樹齢は推定300年余りといわれています。極楽寺は明治32年に焼失し、のちに再建されたが現在は祈願寺。(上掲)

2 大野寺 室生大野 1680
対岸の磨崖に彫られた高さ15.8m 日本最大級の弥勒磨崖仏を背に、樹齢約300年といわれる小糸枝垂れ桜(園庭養生中)と紅枝垂れ桜が競演。

Instagram
udacity_official

春の全国交通安全運動

4月6日(月)～15日(水)

「交通ルールを守り、正しい交通マナーをこころがけましょう」

- 「子供をはじめとする歩行者の安全の確保」
- 「高齢運転者等の安全運転の励行」
- 「自転車の安全利用の推進」
- 「二輪車・原付車の交通事故防止(奈良県重点)」



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



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】	4月1日(水)	菟田野分館	9:00~12:00	総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9068)
	4月8日(水)	室生振興センター		
	4月15日(水)	大宇陀地域事務所		
	4月15日(水)	宇陀市役所(212会議室)		
人権相談	4月1日(水)	菟田野分館	9:00~12:00	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
	4月15日(水)	宇陀市役所(212会議室)		
消費生活相談窓口 【予約不要】	4月2日・6日・9日・13日・16日・20日・23日・27日 (各月・木曜日)	宇陀市役所 (213会議室)	13:00~16:00	商工観光課 (☎82・2457 / IP ☎88・9081)
税務相談センター 【要予約】	4月15日(水)	宇陀市役所 (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】	4月21日(火)	予約の際にお知らせします	13:30~16:30	中央保健センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175)
DV相談 【要予約】	4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】	4月1日(水)	菟田野分館	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)
	4月8日(水)	室生振興センター		
	4月15日(水)	大宇陀地域事務所		
	4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】	4月22日(水)	宇陀市役所 (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】	4月14日(火)	宇陀市役所(211会議室)	13:00~16:00	【予約先】奈良弁護士会 (☎0742・22・2035) (相談日の2週間前より受付)
生活困窮者自立相談支援窓口	月~金曜日 (祝日除く)	宇陀市役所 厚生保護課(2階)	9:00~12:00	厚生保護課 (☎82・2221 / IP ☎88・9079)
	13:00~16:00			
家計改善支援相談	毎週火・金曜日 (祝日除く)	宇陀市役所 厚生保護課(2階)	9:00~12:00 13:00~16:00	
巡回職業相談 【要予約】	4月8日(水)	宇陀市役所 (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】	4月2日・16日 (各木曜日)	宇陀市役所	10:00~16:00	【予約先】子ども未来課 (☎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】	4月16日(木)	宇陀市社会福祉協議会	10:00~12:00 (1人60分・1日2人)	宇陀市社会福祉協議会 (☎84・4116 / IP ☎88・9202)
	精神科医による専門相談【要予約】		4月20日(月)	

～障がい福祉に関する相談窓口を設置しています～

障がい者などの福祉に関する様々な問題について、専門相談員が相談に応じ、必要な情報提供や助言を行います。本人や家族など、どなたでも気軽にご相談ください。(電話での相談も可能です。)

- 【相談日時】 毎週水曜日 午後1時～4時
- 【場所】 宇陀市役所 介護福祉課(1階)
- ☎介護福祉課 (☎82・3675 / IP ☎88・9088)

宇陀市会計年度任用職員を募集

旧名称：臨時職員

地方公務員法改正により、これまで臨時職員として任用されてきた職員は会計年度任用職員となり、令和2年度から任用されることとなります。

採用を希望される方は、登録制度に基づき、あらかじめ希望する職種や勤務時間などを登録していただく必要があります。

採用にあたっては、条件に合う方を採用担当課で選考し、面接審査などを経て決定します。

※登録した場合でも必ず採用されるとは限りません。

業務内容は・・・

事務職補助・施設管理
保育士・校務員 など

申込書など、詳しくは市ホームページをご覧ください



登録から採用までの流れ

- ① 申込書などを希望職種により人事課へ提出
- ② 採用する必要が生じた場合、登録者の中から面接試験等の候補者を決定
- ③ 担当課から候補者に連絡し、業務内容や勤務条件等を説明
- ④ 面接試験等を実施し、結果を連絡

☎人事課 (☎82・1303 / IP ☎88・9069)

■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】			【公民館】					
議会事務局	88-9082	82-5771	介護福祉課	88-9088	82-3675	市中央公民館	88-9180	83-0551
秘書広報情報課	88-9083	82-3912	子ども未来課	88-9080	82-2236	菟田野分館	88-9190	84-3521
管財課	88-9084	82-3632	厚生保護課	88-9079	82-2221	榛原分館	82-3377	82-0374
人事課	88-9069	82-1303	商工観光課	88-9081	82-2457	室生分館	92-2496	92-2496
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	【公共施設】		
危機管理課	88-9070	82-1304	産業企画課	88-9075	82-5874	水道局	88-9067	82-2185
企画課	88-9074	82-1362	地籍調査課	88-9091	82-5608	下水道課【水道局内】	88-9104	82-5627
財政課	88-9071	82-1305	まちづくり推進課	88-9092	82-5624	医療介護あんしんセンター	88-9480	85-2500
徴収対策課	88-9085	82-3643	公園課	88-9093	82-3674	子育て支援センター	84-9925	84-9925
税務課	88-9072	82-1306	建設課	88-9095	82-5638	総合体育館	82-0511	82-6561
まちづくり支援課	88-9094	82-3910	公営住宅課	88-9096	82-5642	【地域事務所】		
市民課	88-9076	82-2143	宿泊施設地・公園整備課	88-9089	82-3980	大宇陀地域市民課	88-9114	大宇陀地域事務所 83-2251
保険年金課	88-9086	82-3672	出納室	88-9098	82-5673	菟田野地域市民課	88-9187	菟田野地域事務所 84-2521
環境対策課	88-9078	82-2202	【教育委員会】			菟田野地域市民課	88-9188	84-2521
人権推進課	88-9077	82-2147	教育総務課	88-9259	82-3973	室生地域市民課	88-9181	室生地域事務所 92-2001
健康増進課	88-9087	82-3692	生涯学習課	88-9364	82-3975			
			文化財課	88-9365	82-3976			

桜井税務署からのお知らせ 確定申告の受付期間が延長

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、確定申告の受付期間、納付期限は4月16日(木)まで延長となります。

【申告相談会場】 桜井税務署(桜井市粟殿)

【受付期間】 午前9時から午後4時

市役所・各地域事務所におきましては、確定申告は完成済の分も含めてご提出いただくことができませんので、桜井税務署へご提出ください

☎桜井税務署 (☎0744・42・3501)

マイナンバーカードの 休日受取りができます



マイナンバーカードの平日の受取りができない方を対象に休日の受取り予約をしています。

※予約が定数を超えた場合は、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

※証明書の発行、異動などの手続きはできませんご注意ください。

【予約できる時間帯】

毎月第4日曜日 午前9時～正午まで

【受取場所・予約問い合わせ】

☎市民課 (☎82・2143 / IP ☎88・9076)

※やむを得ない事情により第4日曜日に開庁できない場合、開庁日を変更する場合がありますのでご了承ください。よろしくお願いします。



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

- ### ■宇陀市民バスケットボール大会 参加者募集
- ▶日時 4月19日(日) 午前9時～午後4時
 - ▶場所 大宇陀体育館
 - ▶対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方
 - ▶内容 一般男子の部 一般女子の部
 - ▶申し込み 4月16日までに問へ
- 問 今西方 (☎ 090・5158・5697)

- ### ■宇陀市民ゴルフ大会 参加者募集
- ▶日時 5月19日(火)・20日(水)
 - ▶場所 阿騎野ゴルフ倶楽部

好評の市内65歳以上¥500入浴に加え、さらにうれしい市内75歳以上のご長寿割引¥400入浴のスペシャルサービスも始めました！
◎住所・年齢確認可能な身分証明書等をお持ちください。
◎◎◎の従来サービスでも大好評！
木曜定休(特別指定日を除く)

あぎのゆ 大宇陀温泉 天然温泉 新みの湯

家族みんなで一日のんびりの大浴場スポット！

TEL 0745-83-4126
左下のクーポン券が市民特典！ 癒されたい日は、あぎのゆへ

- ▶対象 市内在住・在勤の方(小・中学生・高校生を除く)
 - ▶申し込み 4月20日までに、市役所1階ふろさとテラスに設置の申込用紙に必要事項を記入のうえ提出。人数制限あり。
- 問 太田方 (☎ 83・0095)

■ソフトテニス市民大会(ダブルス) 参加者募集

- ▶日時 5月10日(日) 午前9時～午後6時
 - ▶場所 大宇陀ふれあい交流ドーム
 - ▶対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
 - ▶内容 一般男子の部 一般女子・スーパー壮年(65歳以上男子)の部
 - ▶申し込み 4月25日までに問へ
- 問 清家方 (☎ 090・3948・0546)

■硬式テニス教室・市民交流大会 参加者募集！ (参加費無料)

- ▶日時 6月28日(日) 午前の部：10時～ 午後の部：正午～
 - ▶場所 大宇陀ふれあい交流ドーム
 - ▶内容 【午前の部】ジュニア・初心者講習会…小学生を含むジュニア・初心者・初級の方対象 【午後の部】テニス市民交流大会…腕に覚えのある方、ぜひ参加してください
 - ▶持ち物 硬式用テニスラケット、テニスシューズ、飲み物等
 - ▶申し込み 午前の部は事前に問へ
- 問 尾上方 (☎ 090・1246・1891)

催し

- ### ■「喜楽座」の活用むけて団体を設立します
- 宇陀松山の中心部にある旧芝居

小屋、「喜楽座」の活用と宇陀松山の活性化を目的とした任意団体の設立総会をします。
興味のある方は、問へ連絡のうえ、ご参加ください。

- ▶日時 4月4日(土) 午前11時～
 - ▶場所 旧芝居小屋 喜楽座 (大宇陀中新)
- 問 田川方 (☎ 050・3196・9378)

■さくらのコンサート(参加費無料)

- 歴史を刻んできた園庭の桜の下で、今年も楽しいコンサートを開催します。演歌・フォーク・今どきの歌まで、みんなで楽しみましょう。
- ▶日時 4月11日(土) 午前11時～午後3時(開場10時30分)
 - ▶場所 うだ夢創の里(室生大野)
 - ▶内容 ・室生中吹奏楽部で開会 ・クラシックから懐かしのフォーク・演歌、ポップスまでみんなで歌える楽曲いろいろ・軽食等の販売あります
- 問 うだ夢創の里 (☎ 88・9367)

■第17回フラワーバンクのご案内

- 花と緑に囲まれた潤いのある住みよい街づくりを目指した運動に取り組んでいます。
先着100人にさくらんぼの苗木をプレゼント。
- ▶日時 4月18日(土) 午前10時～午後3時
 - ▶場所 植平工業(株)内フラワーバンク事務局(大宇陀大東203-1)
- 問 フラワーバンク事務局 (☎ 83・3011)

■室生漁業協同組合 「あまご解禁」情報

- 室生漁業協同組合では、あまご(成魚)300kgを放流予定です。
- ▶解禁日 4月19日(日)

春 豊・内装 すべておまかせ！

たたみを替えて 気分も一新！

一級塗装師 田中 公保 由

お気軽にご相談ください 親身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

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

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

五味総合法務事務所

お気軽に ご相談ください 親身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

- ▶日時 午前5時～
 - ▶漁区 室生田口地区 (宇野川橋より上流)
 - ▶禁止事項 ルアー釣り禁止
 - ▶遊漁券 5,000円(年券のみ)
 - ▶入漁券販売所 田口地区内「あまご入漁券販売所」のぼり旗のある役員宅
- 問 田口地区役員 田中方 (☎ 090・1134・6411)

■第4回宇陀市吹奏楽フェスティバルを開催します(入場無料)

- 今年で4回目を迎える吹奏楽フェスティバル。市内の中学校4校と高校2校、市民吹奏楽団、更に曾爾中学+ほら吹き隊の出演もあります。観客の皆さんと一緒に大いに盛り上がり楽しみましょう！多数の参加をお待ちしています。
- ▶日時 5月3日(日・祝) 午後1時～4時(0時30分開場)
 - ▶場所 文化会館
- 問 フェスティバル実行委員会 山瀬方 (☎ 090・3056・4010)

その他

- ### ■優良運転者の表彰申請について
- 自動車運転者の交通マナーの向上を図るため、秋に優良運転者の表彰を行います。該当される希望者は申請してください。

- ▶申請期間 5月1日(金)～29日(金) 午前9時～午後4時 ※正午～午後1時/土・日・祝除く
- ▶表彰を受けられる資格 ・桜井警察署宇陀警察庁舎管内在住の運転免許保持者 ・自動車および原動機付自転車の運転を継続して行っている方
- ▶表彰の種別 種別ごとに条件を満たしていることが必要 ・ベストドライバー顕彰 ・緑十字銅章 ・近畿交通栄誉章 ※条件の詳細は問まで。 ※表彰人数に制限があり、選考のうえ表彰されます。

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

■「憲法週間」記念無料法律相談

- ▶日時 5月13日(水) 午前9時30分～正午 午後1時～3時30分
 - ▶場所 ①奈良弁護士会(奈良市中筋町)先着20人 ②経済会館(大和高田市大中)先着10人 ※相談時間は1人30分間
 - ▶予約受付 4月1日～30日までに問へ(受付:平日午前9時30分～午後5時)
- 問 奈良弁護士会 (☎ 0742・22・2035)

- ### ■要約筆記者養成講座 パソコンコース
- 聞こえが不自由な方に、耳代わりとなって、話を伝える「筆記通訳」です。話す速さは書く速さより速いので、話の内容を要約して伝えます。同じ社会に生きる難聴者をサポートしませんか。
- ▶日時 6月6日～11月28日 土曜午前10時30分～午後3時30分(うち1時間休憩) 全44回
 - ▶場所 ○県心身障害者福祉センター(磯城郡田原本町) ○県聴覚障害者支援センター(橿原市大久保町)
 - ▶募集人員 20人(ただし、定員に関わらず選考を実施) ※選考:5月23日(土)午後1時30分より、県聴覚障害者支援センターにて入力の様子を確認するため、パソコン持参のこと
 - ▶応募条件 ・全回出席でき、修了後も活動の意思があること ・Windows(8.1もしくは10)のノートパソコンが持ち込めること ・タッチタイプができ、1分間に100文字以上の入力ができること
 - ▶受講料 5,000円
 - ▶申し込み 5月15日(金)午後5時までに問へ
- 問 県聴覚障害者支援センター (☎ 0744・21・7880)

有料広告を募集

広報紙やホームページに広告を出しませんか

詳しくはお問い合わせください

宇陀市 有料広告募集 検索

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

税 金

軽自動車税の納期限は

4月30日(木)です。

税金は納期限内に納めましょう。

毎月19日は「うだ育児の日」

手をつなぎ、心もつなぐ 地域の輪

問 こども未来課 (☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)

グランソール奈良

人間ドック・脳ドック

ドック受診後の食事をお楽しみ下さい

グランソール奈良 菟田野松井8-1 TEL 0745-84-9333 FAX 0745-84-9355

4月番組表



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

時	番組内容
6	まちの話題 ホットニュース
7	宇陀市政なう・特別番組 お知らせ(静止画)
8	お知らせ(音声付き静止画) ストレッチ/タオル体操/お天気カメラ
9	まちの話題 ホットニュース
10	宇陀市政なう・特別番組 お知らせ(静止画)
11	お知らせ(音声付き静止画) うきうきダンス/お天気カメラ
0	まちの話題 ホットニュース
1	宇陀市政なう・特別番組 お知らせ(静止画)
2	お知らせ(音声付き静止画) すきまエクササイズ
3	お知らせ(静止画)
4	いきいきウッピー体操/お天気カメラ
5	お知らせ(静止画) お知らせ(音声付き静止画)
6	まちの話題 ホットニュース
7	宇陀市政なう・特別番組 お知らせ(静止画)
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	まちの話題 ホットニュース
10	宇陀市政なう・特別番組 お知らせ(静止画)
11	まちの話題 ホットニュース
0	宇陀市政なう・特別番組 お知らせ(静止画)

番組内容	1日~10日	11日~20日	21日~末日
ホットニュース	○卒園式・卒業式 (榛原北保育園・室生小学校・榛原中学校)	○市内の風景 (大宇陀・榛原編)	○市内の風景 (菟田野・室生編)
宇陀市政なう	市の取り組みや行政情報		
特別番組	野菜たっぷりクッキング 焼きロールキャベツ	○図書館今月のイチオシ	○知る・見る・なるほど Enjoy宇陀 ○観光情報
まちの話題	○神武天皇 縁の地巡り (ダイジェスト版) ○宇陀市の四季	○菟田野見田・大沢古墳群 周辺散策 ○平井大師 山八十八ヶ所霊場巡り式	○「東西南方位磁石」 第1回 赤目口~深野~三本松コース ○榛原小鹿野 お不動さんのお祭り
はみがきのうた	菟田野保育所	榛原北保育園	榛原幼稚園



From: プレット
(榛原中・室生中)

雨が終わった(^.^)!

皆さんこんにちは！
 4月になって、ちょっと暖かくなりましたね。カナダも暖かくなっていると思いますが、まだ雪が残っているでしょう。4月上旬から雪がとけはじめ、少し草の緑が見えるようになります。でもカナダでは雨もたくさん降ります。土もまだ草が茂っていないのでどろどろになります。雨が降って、雪がとけて、川があふれて洪水の可能性もあります。でも、その時期が過ぎると、花が咲いて空が晴れ、明るくなります。
 「April showers bring May flowers」(4月の雨が5月の花をもたらす)という「ことわざ」があります。日本のことわざで似ているものは「苦あれば楽あり」。悲しいことの後には、楽しいことが待っています。どんな困難があっても、いつか楽になります。たぶん悲しい時があるからこそ、幸せな時の素晴らしさが実感できるのでしょうか。これからの幸せが楽しみです。

皆さんご存知のとおり、新型コロナウイルス感染症が大きな話題となっています。▼市でも、イベントや行事が延期・中止となるほか、施設の利用中止、小中学校の臨時休業など、様々な対策を実施しました。今後どのような状況に推移するかわかりません。皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、緊急事態であるということをご理解いただきたいと思います。▼市では、このような緊急時には、うだちゃん11で緊急放送を行うほか、静止画で関連情報を発信。また、市ホームページではトップ画面から素早く簡単にアクセスできるように「緊急・災害情報」に関連情報を掲載。安全安心メール、市ホームページ、フェイスブックなどでも随時情報を発信しています。今後とも協力をお願いします。



ウッピー編集員が、
時どきの想いを綴ります

宇陀を駆けた人々 25 製薬会社の創業者 篇 1

創業者の思い

6回にわたって、宇陀ゆかりの製薬会社の創業者として、津村重舎、山田安民、藤澤友吉をご紹介します。次にご紹介する創業者や会社名、薬名はご存じですか。
 明治36年(1903)、榛原出身の笹岡省三は、内務省から「命の母」の発売を許可され、明治38(1905)に「命の母本舗笹岡省三薬房」(現 笹岡薬品株)を設立しました。「命の母」は、省三が母性に対する思いやりから創案し、以来、女性の健康を支え続けた歴史のある薬です。創業から今日に至るまで女性保健薬として製造され、現在も「命の母」シリーズが販売されています。
 榛原出身の谷口作治郎は、アイフ製薬株を創業し、下痢止め・整腸薬の「アイフ」を販売しました。作治郎は、榛原第一尋常小学校(現 榛原小学校)の講堂建設資金を提供し、昭和14年(1939)に完成しています。講堂はその後、谷口会館と名前を変え、長く地域の人々によって活用されました。

室生出身の上田太郎は、昭和4年(1929)に「上田くろやき店」を創業し、昭和27年(1952)、大阪の道修町に「株くろやきや小太郎」を設立しました。その5年後に社名を「小太郎漢方製薬株」に変更しました。社名の「小太郎」は、太郎の出身地近くにある景勝地・香落溪にある小太郎岩に由来しています。この岩の真つ直ぐそびえ、天にも届く勢いに「社業もこれにあやかりたい」との思いからの社名に使うこととしました。
 「小太郎漢方製薬株」は、漢方薬の製造を中心に、業界に先駆けて漢方エキス剤の製造販売を開始しました。飲みにくいと言われた漢方薬をエキス化することによって、大衆に普及させ、今も多くの漢方薬が販売されています。



文・柳澤一宏(文化財課)

権 コーナー

犯罪被害者や その家族への理解と支援

ある日突然、自分や家族が、犯罪被害を受けることなど、考えたこともないのではないのでしょうか。突然、犯罪に巻き込まれ、命を奪われたり怪我を負わされたりする事件が起きています。つまり、私たちの誰もが犯罪被害者になり得る可能性があります。
 犯罪被害者は、犯罪の種類によって、命を奪われる、けがを負わされる、財産を奪われる、家族を失うなど、様々な被害を受けます。しかも、受ける被害はこれらだけではなく、被害後に生じる二次被害もあります。これは、被害に遭ったことによる精神的苦痛や身体の不調、捜査・裁判の過程での精神的・時間的負担「落ち度があったから被害に遭った」というような周囲の人の心ない噂や中傷、マスメディアの報道によるプライバシーの侵害などで、被害者やその家族によって状況は異なります。また、生計者を失

うことで収入が減少し、生活が苦しくなった遺族もいます。国では、平成16年に「犯罪被害者等基本法」が制定され、具体的な施策の取り組みを行っています。奈良県では平成28年4月1日に犯罪被害者等支援条例が制定されました。
 犯罪被害者が、多くの困難を乗り越え、平穏な日々を過ごせるようになるには長い時間を必要とし、その間、今後自分はどうなるのか、何をすべきなのか、どのような支援策に頼ればいいのか、など大きな不安を抱えたままです。その不安を少しでも解消していくためには、私たちが犯罪被害者やその家族の置かれている状況と気持ちを理解し、支援していくことが大切なのではないでしょうか。



芳野城跡 (菟田野下芳野)

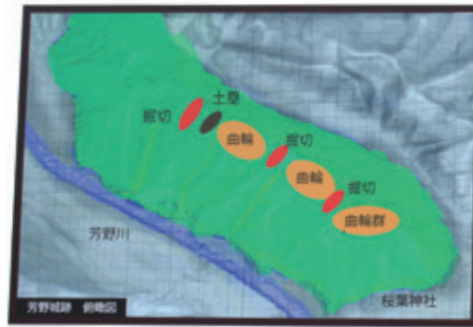


芳野城は「宇陀三将」の一人である芳野氏の拠点で、芳野谷の入り口付近に位置しています。芳野氏は澤氏、秋山氏とともに有力国人で北畠氏の被官でした。

この城は東西300mの山の尾根を利用して造られ、三本の空堀で遮断された城で、中央部が100mほどの長大な主郭で、北西方面には小さい郭が連なり虎口のような遺構も存在します。標高466mの高さにあり、のろしを上げる山城だったと考えられています。現在も、当時の堀切や土塁などが残っています。

▶ 地域で結成された「芳野城を守る会」では平成30年度宇陀市観光施設整備事業費補助金を受けて看板の設置を行いました。その後も登る道の整備や草刈りなど、芳野城をPRし、地域の活性化を目指しています。

▶ 芳野氏は、この芳野を中心に鎌倉時代から戦国時代にかけて活躍した在地武士です。鎌倉時代末期の正和4年(1315)の春日若宮神主祐臣の「祭礼記」によると、興福寺の配下にあったことがうかがえます。



今日の Pick Up 春の伊勢本街道ひなまつりウォーク ~今回は残念ながら、おひな巡りのみ~



市では、3月1日「春の伊勢本街道ひなまつりウォーク」と題し、近鉄榛原駅から約10kmの伊勢本街道を歩くツアーを予定していました。

このイベントでは地域の方々の協力により、ボランティアガイドやお接待など、江戸時代にお伊勢参りの旅人たちをもてなした町並みや古民家を通り、お伊勢参りの旅人氣分を体験していただく予定でした。特に昨年からは、桃の節句にちなんで、街道筋の古民家でお雛人形も展示いただきました。

しかし、今般の新型コロナウイルスの影響で、他のイベント同様、今年は開催を断念せざるを得ないこととなりましたが、今回は皆さんに協力いただき、おひな飾りを見せさせていただきました(^ ^)

残念ながら今年中止した、他のイベントも、来年はぜひ開催したいですね(^ ^)