



2022年
(令和4年)

うだ



自宅でできる地震の備え —事前の備えがいのちを救う—

誰もが住みやすいまちをめざして(宇陀市地域福祉計画)・・・6
 『宇陀三城御城印』完成!・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
 禁煙外来再開(市立病院)・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
 宇陀市移動診療車 Uda Mobile Clinic 運行開始・・・32



家庭でできる5つの備え

1 家具の置き方を工夫していますか？

- 家具が転倒しないよう、壁に固定しましょう。
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
- 手の届くところに、懐中電灯や運動靴等を備えておきましょう。
- ※壁への固定が困難な場合は、転倒防止用突っ張り棒等を利用しましょう。
- ※過去の地震災害では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。家具の転倒防止と安全に部屋から出るための手段を整えておくことが必要です。



2 食料・飲料などの備蓄は十分ですか？

- 飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)
- 非常食 3日分の食料として、ご飯 (アルファ化米など)、ビスケット、乾パンなど
- トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、電池式ランタン、カセットコンロなど
- ※大規模災害時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
- ※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

賞味期限も定期的にチェックしましょう！



3 非常持出品の準備はできていますか？

次の非常時持出品の例を参考に、各家庭の状況に応じて、必要なものを準備しましょう。

- | | |
|--|---|
| <p>▶ 食料</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 食料品 (缶詰、チョコレートなど) <p>▶ 装備</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 防災ずきん <input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 貴重品 (少額の現金、免許証など) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <p>▶ 救急・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、体温計、消毒液など) <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> トイレトーパー | <p>● 乳児がいる家庭</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> レトルト離乳食 <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 遊び道具 (絵本など) <p>● 高齢者がいる家庭</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 大人用おむつ <input type="checkbox"/> 介護用品 |
|--|---|



自宅でできる地震の備え

— 事前の備えがいのちを救う —



問 危機管理課 (☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070)

地震災害への備えは万全ですか？

日本は、世界有数の地震大国で、これまで多くの地震災害を経験してきました。例えば、平成7年の阪神・淡路大震災や平成23年の東日本大震災、平成28年の熊本地震等が発生し、最近では本年3月16日には宮城県と福島県で最大震度6強の揺れを観測し、甚大な被害を受けました。大きな被害をもたらす地震は特定の地域に限って発生しているわけではなく、全国各地で発生しています。

また、南海トラフ巨大地震の発生確率は、**30年以内に70%以上**と想定されており、奈良県においても最大限の警戒を要する時期になっています。

宇陀市では、ハード対策として奈良県と協力し、地震等の災害対策工事を進めるとともにソフト対策として各種防災訓練の開催、避難所の整備や災害備蓄品の充実等の地震対策を推進しているところです。

今回は市民の皆さんにも行政の取り組みと合わせて、地震災害への備えを進めていただくために、ご家庭での備えについて説明します。



写真提供：(一財)消防防災科学センター [災害写真データベース]



日頃の備えが重要です！

▲危機管理課 宮本



- ① **安全な場所で身を守る**
まずは近くにある安全な場所で身を守る行動を最優先に行いましょう。
- ② **非常出口の確保**
揺れが収まったら、慌てず、転倒や割れたガラスの破片や落下物に注意しながらドアや窓を開け、逃げ道を確保しましょう。
- ③ **慌てて外に飛び出ない**
避難の際には電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、徒歩で避難するようにしましょう。



頭を保護して机の下や頑丈な場所に隠れる。

実際に地震が起こったら…？



ブロック塀や電柱から離れましょう。

- **路上**
カバンなどで頭を守り、ブロック塀や電柱などの転倒や倒壊に注意しながら、近くの広場や公園へ避難しましょう。
- **車を運転中**
ゆっくりスピードを落とし、道路の左側に停車し、揺れが収まるまで車外には出ず、カーラジオ等で情報を収集しましょう。避難が必要な際は、車の鍵はつけたまま、ドアロックをせず、車検証等の貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難しましょう。

災害は忘れた頃に突然襲ってくる

地震はいつ発生してもおかしくありません。「災害」や「避難」に対する人の意識というものは、発生頻度が低くなるとともに薄らいでしまいがちです。しかし、「災害」は忘れた頃にやってきます。起こってしまったら、「あのとき、ああしておけばよかった」と後悔したくはありませんよね。例えば、「たった今大地震が発生した」とします。まずどのように行動したらよいでしょうか。

「自助」
「まずは、我が身を守る」です。自分自身が無事でない限り、周りの方を助けることはできません。当たり前なことと思われるかもしれませんが、突然の出来事に反応できず、ただぼう然と立ち尽くしてしまう「凍りつき症候群」になる方がほとんどだと言われています。凍りつくことなく、正しく正確に行動できるよう、口頭から身を守る行動を体に見えさせるよう訓練をしましょう。

「共助」
自分の無事が確保できたら、次にまわりの様子はどうか。近くにいる方がお互いを助けられる大切な存在です。離れた方が助けに行くのにはどうしても時間がかかります。大規模災害になるほど、外からの救助は遅れる可能性が高くなります。誰もが自分の居場所の周辺の様子には詳しいはずですが、また、いつもと異なる変化をとらえることができるのは、そこに住んでいる方たちです。

テレビや新聞などを通じて全国各地で起きた災害の様子を目の当たりにする中、悲



▲危機管理課長 藤本

「自助」
「自分ができること」「家族でできること」「隣近所の方たちと力を合わせてできること」を高めましょう。

「共助」
「備えあれば憂いなし！」
口頭から備えができていない方は、いざというときにすばやく行動することができません。災害の被害を最小限におさえ、ご自分だけでなく、大切な家族や友だちを守るためにも、今一度、「災害への備え」は継続して心がけてください。

4 安否確認方法は決まっていますか？

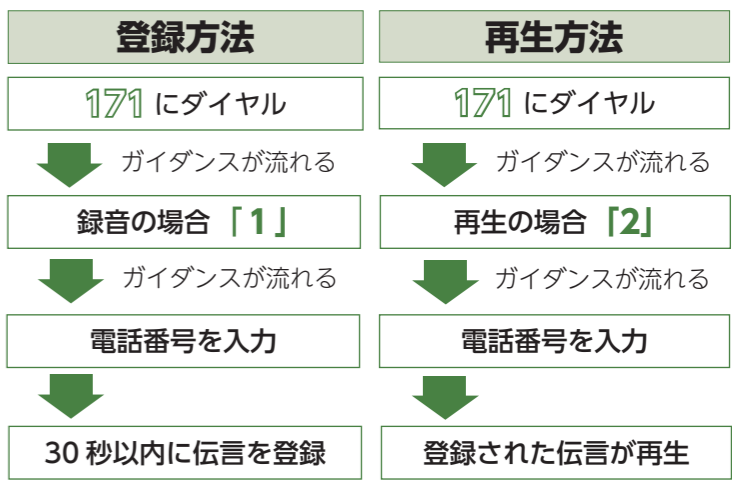
災害時の安否確認方法は、決まっていますか？

災害時には、音声電話が集中し、電話が通じない場合もあり、避難後の家族間の安否確認をどのように行うか事前に決めておく必要があります。東日本大震災の直後も、携帯電話事業者によっては、最大で平常時の約50～60倍以上の通話が一時的に集中しました。電話回線が混雑するなどにより、通話で家族の安否確認が困難になります。

音声電話を利用せず、災害時でも安否確認をスムーズに行う方法には次のものがあります。

- ① 「災害伝言ダイヤル」
局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。
- ② 「災害用伝言板」サービス
携帯電話からインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。※詳細は、専用サイト（NTT、携帯電話各社、政府インターネットテレビ）などで確認をお願いします。

① 災害伝言ダイヤル利用方法



② 「災害用伝言板」サービス



5 避難場所や避難経路を確認していますか？

災害の種類によって安全な避難場所が異なります。大災害発生時には、土砂崩れや地盤沈下などにより、避難経路が塞がる可能性があります。どのように行動すれば安全に避難できるか宇陀市ハザードマップなどを参考に避難場所、避難経路などを家族で考えてみましょう。



市ホームページ

誰もが住みやすい まちをめざして

問 介護福祉課 (☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)



渡辺一城 教授 (天理大学 人間関係学学科社会福祉専攻)
林佳江 健康福祉部長

宇陀市地域福祉計画を策定しました

市では、住み慣れた地域で一人ひとりが生きがいを持ち、誰もが暮らしやすい『地域共生社会』の実現に向け、令和2年12月に地域福祉計画を策定しました。計画では、基本理念を「安心」「笑顔」「つながり」と定め、『オール宇陀で取り組む面倒見のいい地域福祉』ミニ

「ティ」を目指す将来像とし、その実現に向けて取り組んでいます。今回、策定委員会副委員長の渡辺一城氏(天理大学教授)と健康福祉部長に計画策定までの経緯や進捗状況などについてお話しいただきました。

地域福祉に関する 近年の動きと考え方について

林 平成27年に介護保険法が改正され、「地域包括ケアシステム」の構築を国が表し、地域包括ケアのほか、在宅医療・介護連携支援や認知症施策推進、生活支援体制整備事業が新たに加えられました。今までの福祉は、行政(市)からのサービス提供が中心でしたが、改正後は住民が主体に活動するものであるということが示されたのは衝撃的でした。

渡辺 地域福祉が、住民主体であるというところは1960年代からすでに議論されてきたことですが、行政が制度を作りサービスを提供することだけでは限界がある。住民の活動による支え合いの仕組みを作っていくことが必要だと国が認め、これらを行政として後押ししていくところ、ここに大きなポイントがあると思います。

地域共生社会とは どのような社会か

林 行政でいえば、縦割りを撤廃し、子どもからお年寄りまですべての市民が対象となり、支えられるのはお年寄りだけではなく、お年寄りに子どもが支えられる部分もある、そんな可能性を秘めて共に生きる社会ということでしょうか。

渡辺 それぞれの立場、例えば支え手と

受け手を固定化せず、場合によっては入れ替わりながら支え合いのシステムが出来上がるという考え方が根幹にある社会だと思っています。

林 市が主体で行ってきた介護予防教室では、年間100人集まってもらうのがやっとでした。ところが住民主体の集いの場という形で「いきいき100歳体操」を始めると、今では高齢者人口の10%が参加され、住民パワーのすごさを実感しています。

渡辺 「生活支援体制整備事業」においても地域の中のマンパワーをいかに探していくかが活動のポイントです。顕在化はしていませんが能力やノウハウをもった方々は地域にたくさんおられると思います。

林 共生ということであれば、高齢者と障がい者のサービスを合わせて行う共生型サービスなども、地域共生社会につながると思います。

林 市では高齢者と障がい者の両方のサービスを実施する事業者が増えたということはありませんが、台風の時に高齢者施設に同居の精神障がい者の方と一緒に受け入れていただいた事例があります。地域の困っておられる方のニーズを考えていただけただけは大きかったですね。

渡辺 社会福祉法人の地域での公益的な取り組みというの、法的に整備されつつありますので、それぞれの施設が役割を果たしていかなければならないと思います。

地域福祉計画 策定までの経緯について

林 市では、令和元年度に策定委員会を立ち上げました。当初関係団体や各種事業所、市民の方々のワークショップなども予定してありましたが、コロナ禍になりアンケート調査に切り替え、策定に2年間を要しました。

渡辺 社会福祉法の改正により、令和3年度から、「断らない相談支援」「参加支援」「地域づくりに向けた支援」を一体的に行う「重層的支援体制整備事業」が創設されました。市でも、相談支援体制の経験や実績を踏まえ、相談支援体制をどのように構築していくのかという議論が進められました。特に「断らない相談支援の構築」を一番に取り上げていただいたことについては大いに評価しています。



林 特に「断らない相談支援」については、委員の皆さんからも、たくさんのお意見をいただきました。市において「断らない相談支援」の取り掛かりとして、令和3年4月から「重層的支援チーム員」を作り、市の健康福祉部内の各課と社会福祉協議会が共同で対応していく体制を始めています。「ひきこもり問題」など制度はさまにある方、高齢者に子ども問題、貧困など複合的な問題を抱えているなど、今までの相談体制では、十分に対応できない問題に対し、「重層的支援チーム員」の職員が集まり何とか解決する方法がないかを考え、対応するようになっています。

渡辺 今、多くの自治体で地域福祉計画が作られています。どちらかというと「住民相互の助け合い」を前面にされているものが多い中、宇陀市の地域福祉計画は、「断らない相談支援」を一番に持ってきて、行政に求められている責任を果たしていく。断らない相談の窓口を明確にしていくなど、行政の覚悟が見えた一つのモデルになる計画だったと思います。

オール宇陀で取り組む面倒見の いい地域福祉「コミュニティ」での それぞれの役割について

林 「重層的支援チーム」を開始して1年が経ち、今の課題は深刻な状態になるまでにもっと早く相談につながってほしいという思いがあります。

最後に

林 「断らない相談支援」では、一つひとつの相談を大事に支援していきたいと考えています。また、多くの方の居場所が広がることを期待しています。

林 コロナ禍にあって、生きづらさを感じる方は増えています。そういった方が住みやすいまち、市民の誰もが住みやすいまち「地域共生社会」を市民の皆さんとともに目指していきたいと思っています。

渡辺 「地域福祉計画や活動計画」は、その策定や推進の関わるプロセスの中で、地域住民や関係者がいかにして実践力をつけていくのか、また、生活困難を抱える当事者の方々の意見を、事業や活動にどのように反映していくのかという点が重視されています。ここが他の福祉計画と異なるところだと思っています。

林 「断らない相談支援」では、一つひとつの相談を大事に支援していきたいと考えています。また、多くの方の居場所が広がることを期待しています。

最後に

林 「断らない相談支援」では、一つひとつの相談を大事に支援していきたいと考えています。また、多くの方の居場所が広がることを期待しています。



地域福祉計画はこちらから
確認できます



新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

健康増進課 (☎2・36992 / IP88・9088)

4回目接種について

4月27日に議論された厚生科学審議会予防接種ワクチン分科会により、4回目接種の詳細が明らかになりました。

【対象者】

- ① 60歳以上の方
- ② 18歳～59歳の基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認めた方

【使用するワクチン】

ファイザー社製ワクチンおよびモデルナ社製ワクチン

【接種間隔】

3回目接種から5か月以上空けること

【案内方法】

- ① 60歳以上の方・・・3回目接種から5か月を経過した方を対象に随時、「案内通知」(接種券一体型予診票、および「接種済証」)を送付します。
- ② 基礎疾患を有する方・・・3回目接種を完了した18歳～59歳の方へ、基礎疾患の有無および接種の意向についての調査を送ります。該当する基礎疾患がある方で、接種を希望する方は、調査書に必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒でご返送ください。

3回目接種について

※ 5月18日現在の状況を掲載しています。

【対象者】 2回目接種から6か月以上経過した、12歳以上の方

【使用するワクチン】

12歳～17歳：ファイザー社製ワクチン
18歳以上：ファイザー社製ワクチンおよびモデルナ社製ワクチン

※ 18歳～20歳代の男性でファイザー社製ワクチンの接種を希望する方はワクチン対策室までご相談ください。

【接種方法】

ご案内の文章をよくお読みになり、医療機関での接種を希望される場合は直接医療機関へ、集団接種を希望される場合は電話か返信用封筒でお申し込みください。

【6月の集団接種】

6月25日(土) 午前のみ
ファイザー社製ワクチンを使用します。

※ 新型コロナウイルスワクチンの接種は強制ではありません。接種を受ける方の意思および同意がある場合のみ接種を行います。

新型コロナウイルス接種に関するお問い合わせ
市新型コロナウイルス接種対策室
☎96・9030 / FAX 82・7234
午前9時～午後4時

「宇陀三城御城印」完成!

文化財課 (☎2・39976 / IP88・9036)

6月1日販売開始

「宇陀三城」である宇陀松山城(秋山城・澤城・芳野城の御城印が完成しました。それぞれの城名と家紋を記した「スタンダード御城印」のほか、奈良芸術短期大学デザイン広報サークルがデザインした「オリジナル御城印」、宇陀松山城の鬼瓦をデザインした「御城印帳」も販売します。

また宇陀松山城(秋山城)に限り、宇陀紙を使用した「特別御城印」を期間限定で販売します。(6月1日～7月31日)

「宇陀三城」の登城記念に集めてみてはいかがでしょうか?



【販売価格】 スタンダード御城印：300円
オリジナル御城印：300円
特別御城印：500円
御城印帳(限定オリジナル御城印付き)：1,500円



【販売場所】
宇陀松山城(秋山城)・・・まちかどプラザ
澤城・・・歴史文化館旧旅籠あびらや
芳野城・・・ならカエテの郷ひらら
菟田野アグリマート

※ 御城印帳は右記4か所での販売。
※ 特別御城印はまちかどプラザでのみ取り扱い。

オール宇陀で取り組む魅力的で活力ある高原都市に向けて 第2次宇陀市総合計画中期基本計画を策定

総合政策課 (☎82・1362 / IP88・9074)

3月4日(金)、宇陀市総合計画審議会の伊藤忠通会長(奈良県立大学名誉教授)、松塚幾善副会長(宇陀商工会会長)から、金剛市長に、第2次宇陀市総合計画中期基本計画の答申書が手渡されました。

今回の計画は、2022年度から4年間の市政運営の指針となる計画で、令和3年7月5日に諮問を行った後、市民アンケートや様々な団体などから広く意見をいただき審議会で議論を重ねたものを取りまとめたもので、宇陀への思いが込められた計画となっております。



▲金剛市長に答申書を手渡す伊藤会長

本紙に概要版を折り込みしています。また、市ホームページには全体版を掲載していますのでご覧ください。



▶ 審議会の様子

応援します! うだぢから! 地域づくり支援メニュー 市ホームページで公開中

総合政策課 (☎82・1362 / IP88・9074)

市では、「みんなが生きがいをもって暮らせる魅力ある健康なまち 宇陀市」を輝く歴史と文化の息づくまち」として将来像を定め、様々な分野でのまちづくりを市民の皆さんとともに取り組んでいます。

地域コミュニティ活動や健康福祉(ウエルネス)、環境など、特に市民生活に関係の深い団体向け支援メニューをとりまとめた「地域づくり支援メニュー」を作成し、市ホームページで公開しています。

「いっしょに支え合い、活気あふれるまちづくり」を促進していくため、本冊子をぜひご活用ください。



紙媒体での提供をご希望の方は、☎へ。



こちらからアクセス▶

宇陀市 地域づくり支援 検索

「どこに住んでいますか？」



【家】 両手を斜めにして、指先をつけ、屋根の形を表す



【場所】 右手5指を曲げ、指を下に向けて軽く下ろす



【何】 右人差し指を立てて、左右に軽く振る

場所をたずねる表現は「場所」と「なに?」という手話で表します。

「場所 + 「なに?」で「どこ?」になります。

たずねるときは首をかしげましょう。

大宇陀です



かざろひが空に広がるイメージ

菟田野です



毛皮を表す

榛原です



旧榛原町章の形

室生です



指文字の「ム」と水の流れて室生ダムを表す

手話への扉



第23回

うだちから

「うだちから」とは、宇陀に由来からある地域コミュニティの力(宇陀力)のことです。このコーナーでは、市が取り組む「まちづくり」やNPO団体などを紹介します。

問 地域振興課 ☎82・3910/IP ☎88・9094

しかし、登山道に設置された古い道標の年月が経ってかなり傷んでいたため、当まち協のスタッフで道標の交換と整備を行いました。更に頂上手前にある天狗岩展望台も雑木が伸びて見晴らしが悪いため、所有者の許可を得て、雑木の整備をしました。天狗岩からの大パノラマは日本百名山に選ばれた大峰山等の山々を見渡すことができ、休憩場所としても適しているため、ベンチの設置も行いました。



▲整備した天狗岩展望台にて

砥取地区では、「この大師道を後世に残したい」との声もあり、地域で協力しながら新たに道標を立てるなど、整備や補修を行いました。

参道の入り口付近には「山の神さん」が祀られており、地域には「カギヒキ」の年始行事があります。

大師の道は険しい箇所もありますが比較的ゆるやかで、可愛い道案内板や珍しい指差し道標、また旅人の疲れを癒していたと思われる井戸や当時の賑わいが残る茶屋の跡など、片道1時間40分ほどの道のりですが、当時を思い巡らせる参道です。

1 神武東遷伝説の里山、伊那佐山登山道を整備

伊那佐地区まち協

気軽に登れる歴史深い里山、伊那佐山(637m)は現在も信仰の山として、山頂には「都賀那岐神社」が建てられています。また、神武東遷の時に詠んだといわれる歌碑も建てられていて、近年はハイキングで多くの方が訪れています。

一昨年、登山者用に作った旧伊那佐文化センター脇の駐車場も徐々に知る方が多くなり、登山者の方に良く利用をして頂いています。



▲皆で協力して、道標を交換しました

当まち協ではきれいに整備をした伊那佐山登山道を歩いて、多くの方に澤城跡や八咫鳥神社など歴史的な史跡が多い伊那佐地区の魅力がたくさん知ってもらいたいと考えています。

2 弘法大師1150年の道、大師の道ウォーキング

大師道を歩く会

4月10日、肌寒くも晴天に恵まれたこの日、室生砥取地区を出発点に、山越えのウォーキングを行いました。

この道は、三重県側より初瀬街道を通り、室生三本松長瀬地区から瀧谷の山を越えて砥取から室生寺へ向かう古道です。

弘法大師の月命日である21日には、室生寺へ「お大師さん参り」をする参道として多くの方々で賑わっています。



▲室生寺へ続く古道

3 令和4年度宇陀市まちづくり活動 応援補助金の交付事業が決定

団体名	事業名と活動内容
一般社団法人 クオリティオブ ライフ SANKI	【三本松地区まるままるベリー計画】 休耕作地を利用してマルベリー(桑の木)を生産しマルベリー農園をつくる。将来は農園として運営し雇用推進、体験を通して子どもたちの農育、食育の提供や各種団体との協力体制を目指す。
芳野城を守る会	【芳野城を中核にした地域活性化事業(芳野城夢プラン)】 芳野地域の貴重な史跡である芳野城を整備することで地域住民の連帯意識を高め、観光資源の活用や歴史、史跡学習会など地域活性化を図る。
UDAミニバス ケットボール スクール	【宇陀松山親子寺小屋】 学校教育で一番欠けていると思われる大切な内容に焦点を当て、寺小屋として開催してきた。今回は簿記教育に取り組む。簿記の間口が狭いので、高学年に簿記3級に触れることは大変意味がある。
紀伊半島交流会議 伊勢街道分科会	【地域と創る宇陀の魅力事業】 地域の方々とともに新しい可能性を探ることを目的として、宇陀がもつ豊かな自然や歴史、文化の情報を広く伝える事業に取り組む。まちづくり協議会などと協働して、ウォーキングマップやパンフレットの製作を軸に宇陀の情報を発信し、地域で開催される季節の催しを案内する。
龍口地区活性化 プロジェクトチーム	【城山城跡及び龍口城跡を中核にした地域活性化事業(ふるさと歴史「生き」「活き」プラン)】 室生龍口には県および市指定無形文化財がある自分たちが生活する地域の無形・有形の文化財を知り、歴史ある宇陀市で生まれ育ったことを誇りにしてもらう。
うだ子ども能楽教室	【うだ子ども能楽教室】 伝統文化の能楽をプロの能楽師から手ほどきを受けることで、心を豊かにし、能楽を通して礼儀作法を身につける。「あきの螢」等で発表を通して郷土に愛着を持ち、日本の伝統文化に関心を持つ子どもを育てる。
宇陀の薬草を 全国に広める会	【宇陀松山 薬草 発酵 博覧会の開催】 宇陀松山地区周辺のマルシェを開催していた「奈の音」、「久保本家酒造」、「報恩寺」が推古天皇の時代から続く「薬草」と、老舗の酒造、醤油、漬物の加工技術である「発酵」をテーマにしたイベントを6月に開催する。
宇陀未来推進会議	【日本中の20～30代に宇陀を「伝える」映像制作プロジェクト】 日本中の20～30代をターゲットにした宇陀の「暮らし、仕事、風景」を題材にした映像作品の制作を行い、宇陀に興味を持つキッカケを作り、活用して移住定住する人口を増やす。
ゆたかな宇陀	【大和宇陀ワクワク体験プロジェクト】 宇陀市で実施可能な様々な体験をプログラム化し、体験を求める個人や団体に情報を提供し受け入れる窓口となる。 観光目的の「交流人口」から地域の人々との多様に関わる「関係人口」へと親密さを図る。移住や多拠点生活の橋渡し役となる。3年計画事業の2年目。
イルミネーション 実行委員会	【榛原駅イルミネーション事業】 榛原駅前のイルミネーションを観光の目玉になる立派なものにする。LEDの電飾を駅前広場の樹木や屋根に飾り付け、景観の美化を促し規模を拡大して新規に点灯式を行う。SNSからの拡散も見込み見物客も期待できる。今後、北口にもイルミネーションの設置を検討している。



アマナ

日当たりの良い田の土手や、草原、山野に自生する宿根草です。宿根草とは、地上に出た部分だけが冬に枯れて、春に再び成長する植物です。地下に球状の鱗茎を持っていて、これは焼いて食べられます。形がクワイに似ていて、草原に生えているのでムギクワイと呼ばれたり、葉が淡緑色の長い線形に近く、花がユリなので、マツバユリとも呼ばれています。

この鱗茎を春から秋に採集し、天日乾燥したものを生薬名が山慈姑で、煎じて服用すれば滋養強壮剤として効果があるととて、悪瘡、悪瘡などを解毒することができます。また、のどの

痛みにも効果があります。風邪をひくとすぐにのどが痛くなる人は、時々煎じて飲むとよいでしょう。

アマナの薬用植物としての認識は比較的新しく、1038年に書かれた経史証類忘備急本草が最初となります。

丸くて小さな球根の黒い皮をむいて、クワイと同じように調理して食べたり、焼いて皮をはいで食べたりします。アマナの鱗茎には、鱗茎にありがちな特有の苦みや刺激がなく、おいしくいただけます。また、食べているとお



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

▲葉はさっとゆで、マヨネーズなどであえるとおいしくいただけます。治療効果も得られます。 ※当市で「薬草活用講演会」をしていた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

問 商工業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075

図書館の職員さんに聞いてみよう!

本のはなし

話題の
新刊本!



(一般書)
火守
著: 劉 慈欣
訳: 池澤 春菜
絵: 西村 ツチカ
出版: KADOKAWA

人はそれぞれの星を持っている。病気のため、地の果てに棲む火守の許を訪れたサシャは、火守の老人とともに少女の星を探す過酷な旅に出る。世界的SF作家が放つ、心にしみる一冊です。

(中央図書館所蔵)



(児童書)
せんそうしない
文: たにかわ しゅんたろう
絵: えがしらみちこ
出版: 講談社

こどもとこどもはけんかはするけど、せんそうはしない。

詩人の谷川俊太郎氏の言葉には、シンプルだけど重みのある言葉が現代社会のできごとに訴えかけています。江頭路子氏の描く絵には、こどもたちの生き生きとした表情や姿も印象に残る絵本です。

(中央図書館所蔵)

図書館からの
まめ知識

Vol.99

ブックリサイクルのご紹介

図書館には定期的に新しい図書が入ってきます。

しかし、管理できる本の冊数には限りがあるため、情報が古くなってしまった本や発行後、貸し出し利用がないもの、書籍の保存期限が過ぎた本については、図書原簿から除去され除籍本となります。

そこで、不用になった本や雑誌を有効活用するために、図書館ではリサイクル本コーナーを入り口付近に設置し、無償で提供しています。

懐かしい本やお気に入りの本に出会えるかもしれません。ぜひ一度ご覧になってみてください。

図書館からのお知らせは P25

ハッピー商品券販売セレモニー

4月23日

市役所4階大会議室で、「プレミアムハッピー商品券」の販売初日に販売セレモニーを開催しました。当日は主催者を代表して金剛市長のあいさつ、来賓として、山本市議会議長、松塚商工会長のご紹介の後、今回コロナ感染症で落ち込んだ消費を喚起することを目的に地元応援として作成された3億2,500万円分の商品券、一部をお披露目しました。その後、10時に市長の販売宣言により販売が開始されました。

販売ブースに市長、議長、会長それぞれが入られ販売のお手伝いをさせていただきました。



駅前コンサート開催

5月8日

近鉄榛原駅前前で音楽ユニット「ハッピージオ」と「はるじゅん」による駅前コンサート- 駅前のいいとこづくり Part2 が開催されました。思い出の歌や懐かしい歌、話題の歌等が演奏されました。ギターやピアノ、ウクレレ、ハーモニカの音色や歌声に多くの方が耳を澄まし、聞き入っていました。



鳥見山つつじ祭り開催

5月5日

鳥見山公園において、宇陀市観光協会主催による「鳥見山つつじ祭り」が開催されました。

令和2年度、3年度は新型コロナウイルスの影響により、山開きの神事のみで開催となりましたが、今年度は規模を縮小しながらもイベントを再開しました。

当日は天候にも恵まれ、墨坂神社太田宮司による山開きと安全祈願の神事を行った後、NPO 法人日本蜜蜂大学の植平氏から、つつじの名所としての鳥見山を子どもたちに引継ぐために寄贈頂いたつつじの記念植樹を行いました。

その後、山の上の音楽会や宝探しゲームなどのイベントを行い、来場された方々は、美しいつつじの花を眺めながら初夏の1日を楽しんでおられました。



ご寄付いただきました

室生向洲出身の株式会社オービック野田順弘会長より平成29年にいただいたご寄付で、室生地域の子どものための教育振興や体育施設等の充実を図っております。今回は、室生中学校にテント2張を購入しました。学校の管理備品として大切に活用させていただいております。

菟田野小学校、菟田野小学校学童保育室、菟田野中学校の学習環境整備費用として、寄付いただきました。多大なるご支援に対し、心より感謝を申し上げます。ご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。

寄付申出者	寄付金額
市内在住・匿名	7万円



キッチンカーがやってきた!

4月30日~5月8日

ゴールデンウィーク中に平成榛原子供のもり公園にキッチンカーがやってきました。たこ焼き、唐揚げ、かき氷やクレープなど美味しい食べ物を求めて多くの方が、カラフルなキッチンカーを訪れていました。できたての食べ物がその場で提供され、味も絶品です。

平成榛原子供のもり公園がいつもと違うワクワクする空間になっていました。公園の来場者は食べ物片手に素敵なひとときを過ごされていました。



6月から児童手当制度の一部が変わります

改正① 特例給付の支給に関わる所得上限限度額の新設

児童を養育している方の所得に応じて手当額を支給しています。今回の改正では、所得上限限度額を新設し、6月分(10月支給分)から、児童を養育している方の所得が所得上限限度額以上の場合、児童手当等は支給されません。(資格消滅となります。)
⇒所得額により特例給付の支給がなされない方が発生します。

(単位=万円)

扶養親族等の数	所得制限限度額		所得上限限度(新設)	
	所得額	収入額の目安	所得額	収入額の目安
0人	622	833.3	858	1,071
1人	660	875.6	896	1,124
2人	698	917.8	934	1,162
3人	736	960	972	1,200
4人	774	1,002	1,010	1,238
5人	812	1,040	1,048	1,276

改正② 現況届の提出が原則「不要」になります

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し(前年の所得、児童の養育状況など)、6月分以降の児童手当等の支給の可否を審査するものです。これまで、全ての方に現況届の提出をお願いしていましたが、6月以降は以下に該当する方を除き現況届の提出は不要です。

- 配偶者からの暴力等により、住民票の住所と異なる市区町村で児童手当を受給している方
- 宇陀市に住民票がない児童を養育する方
- 離婚協議中で配偶者と別居している方
- 未成年後見人、施設等の受給者
- その他宇陀市から提出の案内があった方

現況届の提出が必要な方には6月に現況届を送付しますので、期日までに提出をお願いします。期日までに提出がない場合は6月分以降の手当が受けられなくなります。

問 ども未来課 (☎ 82・2236/IP ☎ 88・9080)
大宇陀地域事務所 (☎ 83・2251/IP ☎ 88・9195)
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)

ぴかぴか1年生 応援事業

小学校または中学校の新入生がおられる家庭へ、お祝い金としてウッピー商品券を支給します。

【対象】 小学校1年生または中学校1年生の児童の保護者で、市内に住所を有し、対象児童と生計を一にしている方

【給付額】 対象児童1人につき
1万円分のウッピー商品券

【申請期間】 6月1日(水)～30日(木)
※開庁時のみ

【申請場所】

- 市役所ふるさとテラス
6月1日(水)～7日(火)
- ども未来課窓口
6月8日(水)以降

問 ども未来課
(☎ 82・2236 / IP ☎ 88・9080)



発達のお悩みについて 語り合いませんか?

お子さんの現在の様子や困りごとを話したり、聞いたりしませんか? 子育てのヒントが見つかるかも。お気軽にご参加ください。

●かるがもくらぶ

【日時】 6月24日(金)
午前10時～正午

【場所】 市役所 213 会議室

問 介護福祉課 (☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

「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。

【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

健康ポイント事業です。ポイントを集めて応募しましょう。

📖 お話の日(毎週火曜日)

🎵 リズムの日(毎週木曜日)

★つどいのひろば (健康ポイント事業)

申込不要

公共施設などで遊びや交流の場を提供します。

子育てについての情報交換や親子のふれあいを楽しみましょう。

【時間】 午前10時～11時30分

【対象】 市内在住および里帰りの就園前の乳幼児とその保護者

【持ち物】 水筒 タオル 帽子

パパと遊ぼう!

申込不要

日頃、お仕事で支援センターに行けないパパと楽しい時間を過ごしましょう。

【日時】 6月25日(土)
午前9時～正午

【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

★時間内でイベント「親子で体操」★
申込必要

【内容】 親子で楽しく身体を動かしましょう。

【対象】 市内在住の満3歳以上の就学前の幼児

【定員】 10組
※動きやすい服装をお願いします。

【申し込み】 6月1日(水)から。
(定員になり次第締め切ります)

問にお越しいただくか、電話でお申し込みください。

問 84・9925 (菟田野松井473の1)
お知らせ
子育て支援センター



みんな で 子育て

♪♪みんなで楽しく子育てしませんか♪♪

6月 すくすく カレンダー

対象の就園前とは幼稚園等入園まで
就学前とは小学校入学まで

月	火	水	木	金
		1 ★ つどいのひろば (総合センター) 保健師相談日	2 🎵 ALT 「英語であそぼう」	3 🐰
6 🐸	7 📖	8 ★ つどいのひろば (たかぎふるさと館)	9 🎵	10 🐰 2歳児親子教室 (ばんだ・うさぎ)
13 🐸 子育て講座 (親子リトミック)	14 📖 ※家児相談日	15 ★ つどいのひろば (めく森の郷)	16 🎵 1歳児親子教室 (いちご・りんご)	17 🐰
20 🐸 0歳児親子教室 (ばなな)	21 📖	22 ★ つどいのひろば (総合センター)	23 🎵 ※家児相談日 おはなしなあに	24 🐰 25(土) パパと遊ぼう
27 🐸 なかよしひろば	28 📖	29 🎵	30 🎵 ミニ誕生会 ALT「英語であそぼう」	🐌

📖 → 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

～子育て講座～

親子リトミック♪ 申込必要

リズムに合わせて、身体で表現する楽しさを親子で味わいましょう!

【日時】 6月13日(月) 午前10時～11時
(受付: 午前9時45分)

【対象】 市内在住の就園前の0～2歳児のお子さんとその保護者

【定員】 10組(定員になり次第締切)

【講師】 日本子ども教育センター
リトミック講師 西俣 佳美 先生

【持ち物】 水筒、タオル、親子とも
動きやすい服装

【申し込み】 6月1日(水)から問へ

なかよしひろば

(親子ふれあい事業)

申込必要

【日時】 6月27日(月)
午後2時30分～3時30分

【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

【定員】 先着10組

【内容】 「手形足形アート」

【持ち物】 水筒、タオル

【申し込み】 6月1日(水)から問へ電話
か直接お申し込みください。

～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)

オレンジガーデニングプロジェクトを開催します!



「認知症になっても希望をもって自分らしく暮らし続けられる社会」に向けた活動が全国の様々な場で行われています。その一環として宇陀市では「オレンジガーデニングプロジェクト」を実施します。毎年9月は世界アルツハイマー月間。9月に向けてオレンジの花を育て、思いのこもった花をたくさん咲かせ、宇陀市の各所で癒しと元気を与えてくれることを願っています。

オレンジガーデニングプロジェクトとは?

オレンジ色は認知症啓発のシンボルカラー。「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていきこう!」という思いを共有し、楽しみながら花を育て、全国各地でオレンジ色の花を咲かせるプロジェクトです。ご自宅や施設・地域で、1人でも、家族・友人と一緒にでも、いろんなところで花を育てながら成長も楽しんでください。

活動をきっかけに、認知症について考え、認知症の方と一緒に花を育てたり、人・地域・社会との繋がりを持ち、認知症になっても暮らしやすいまちを創っていきましょう。

○種の配布○

【日程】6月1日(水)より順次配布
【場所】医療介護あんしんセンター
【内容】花の種を配布し、ご家庭で育てていただきます。
【募集人数】先着30人(問へ申し込み)

○花植プロジェクト○

【日程】6月23日(木)午前10時～正午(雨天の場合は翌日24日に順延)
【場所】医療介護あんしんセンター
【内容】黄花コスモス、マリーゴールドの種をプランターに植える作業を行います。花が咲けば地域の施設に届けます。



【募集人数】先着20人(問へ申し込み)
★プロジェクトにご参加いただける方を募集しています! みなさんのご参加をお待ちしています。

●オレンジカフェのご案内●

認知症の方やそのご家族がホッとひと息ついて日頃の溜まった想いを語れる場です。認知症の方や介護されている方同士の交流の機会や個別の相談の場となっています。



～スマイルカフェ～

【日時】6月17日(金)午後2時～4時
【場所】グランソール1階サロン(菟田野松井8-1)
【参加費】100円(飲み物、お菓子付)
【申込先】四つ葉のクローバー(☎ 84・2950)

7月1日権利擁護センター『ほっとサポートうだ』開設

宇陀市では、認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分でない方でも、住み慣れた地域で幸せに暮らす権利が守られる共生社会を目指し、権利擁護に関する専門的な支援機関を医療介護あんしんセンター内に設置します。運営については社会福祉協議会に委託し実施します。詳細は社協だより7月号をご覧ください。

【主な業務内容】

- 権利擁護や成年後見制度に関する相談
関係機関との連携により、課題解決に向けた支援(助言、関係機関との調整など)を行います。また、毎月無料の弁護士相談や精神科医相談を開催します。
- 成年後見制度の広報・啓発
市民を対象とした講演会や出前講座、専門職を対象とした研修会などを行います。

- 権利擁護支援の地域連携ネットワークづくり
本人に身近な親族、福祉・医療・地域等の関係者と後見人がチームとなって、日常的に本人を見守り、必要な支援を行う体制づくりを行います。
- 成年後見人の支援
後見業務についての相談支援や家庭裁判所との連絡調整を行います。

宇陀市立病院から

病棟の休診日:
土・日・祝日・年末年始

禁煙外来のご案内

「禁煙外来」は、たばこをやめたい方向けに作られた専門外来です!

喫煙は百害あって一利なし。喫煙習慣はニコチン依存症という疾患です。

また、WHOが2020年4月29日に召集した専門家による研究レビューでは、喫煙が新型コロナウイルス感染症を重症化させるリスクがあるとの報告もされています。

禁煙をしようとしている方、禁煙をしようとしてもなかなかやめられない等のお悩みの方のお手伝いをします。

禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。病院のサポートを受けながら、禁煙にチャレンジしてみませんか?

禁煙のために、飲むタイプの禁煙治療薬や皮膚に貼るタイプの禁煙薬から選べます。

始めた当初は、タバコを吸いたい気持ちがありますが、日を追うごとに徐々に弱まります。禁煙は始めた当初が肝心です。タバコをやめた直後の離脱症状の確認やカウンセリングも行いますので、安心して受診してください。

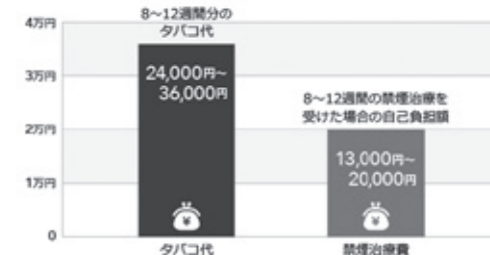
禁煙外来再開のお知らせ

禁煙補助薬の全国的な品薄のため、新規予約を一時中止していましたが、供給が安定したため、受付を再開します。

【費用】

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

【健康保険等の適用と禁煙治療にかかる費用】



【診療科】内科外来(禁煙外来)

【診療日】完全予約制(毎週火曜日 午後2時～)

下記にお電話でお問い合わせください。
初回電話予約受付:午前9時～午後4時(平日のみ、土・日・祝日は除く)

問 地域連携課(☎ 85・1201)

■外来診療日程の変更について(変更箇所は緑字の部分)

	月	火	水	木	金	
整形外科	1診	小泉(予約)	骨粗鬆症 仲川(予約)	仲川(一部予約)	小泉(一部予約)	仲川(予約)
	2診	森本(一部予約)	藤井(一部予約)	近藤(予約)	森本(予約)	田中(予約)
	3診	島岡(一部予約)	田中(一部予約)	【第2・4週】島岡 (一部予約)	門野(予約)	井上(一部予約)
	4診	中山(予約)		倉田(一部予約)	奥本(一部予約)	中山(一部予約)
	5診	上田(一部予約)			近藤(一部予約)	梅垣

	月	火	水	木	金	
小児科	午前	坂上	荻原	坂上	坂上	坂上
	午後	坂上	荻原	坂上	坂上	平尾・坂上

※午後診察は、午後2時から開始、受付は午後1時～4時です

面会の方へのお願い

感染拡大防止のため、以下の場合を除き、面会は全面禁止とさせていただきます。

- 重症・急変等で医師・看護師から来院要請があった場合
- 入退院・転院で付き添いが必要な場合
- その他、医師が必要と判断した場合

■職員募集

- 看護師(正職員)若干名
対象者:採用時に50歳未満で、資格を有する人
- 看護師(パート)若干名
対象者:採用時に60歳未満で、資格を有する人
- 臨床検査技師(正職員)若干名
対象者:採用時に40歳未満で、資格を有するか取得予定の方
- 看護助手(パート)若干名
- 事務員(パート)若干名
対象者:採用時に60歳未満の方

詳しくはこちらから➡

問 経営企画課(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)



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

体組成 (インボディ) 測定会

体の各部位の筋肉量や脂肪量をチェックしよう

【日時】6月17日(金) 午前9時～正午・午後1時～4時の間で完全予約制

【場所】中央保健センター

【内容】インボディを使った体組成測定
裸足で機械に乗り、棒を握って測定。立位が保てない方、ペースメーカーをつけている方は

測定できません。ストッキング等の着用は避けてください。

【対象】市民の方 【定員】先着30人

【参加費】ひとり100円もしくは健康ポイント50ポイント(領収書が必要な方は予約時にお申し出ください)

【申し込み】6月1日から電話で問へ



「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに!

家で過ごす時間が増えた今は健康づくりのチャンスです。健康習慣を身につけるために、できることから始めましょう。

■毎日プラス10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でからだの動きを増やしましょう。

■適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

■喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、

COPD(慢性閉塞性肺疾患)等にかかりやすくなります。

■飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

■定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

健(検)診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入り口です。

*楽しくお得に健康づくりをすすめるために、健康ポイント事業をご活用ください。詳しくは今月号の折込みチラシをご覧ください。

問 健康増進課 (☎82・3692/IP ☎88・9087)

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
そうめん



そうめんは小麦粉に適量の塩水を加えてよく練り、太い帯状に伸ばしたものに綿実油を塗り、さらに1cmの細さに引き伸ばし、よく縄のように緋い(*1)ます。

これを繰り返した後、乾燥させ、成熟させたものです。手延べそうめんは11月から3月にかけての寒期に2日間の工程を経て作られます。その後、そうめん蔵に収めて保存しますが、これはそうめんが高温多湿の梅雨期を越すことで、コシや風味が高まる効果を利用したもので、「厄をこす」と言い、2

年越しの製品は古物といえます。

大和ではそうめんを年中食べます。夏は冷たくし、つけ汁のだしには干しえびを使います。冬はにゅうめんにします。じゃことかつお節でとっただし汁を用い、具に揚げとねぎを入れてひと煮立ちさせます。味噌汁の中にも入れて食べます。煮あがった味噌汁の中に「ふし(そうめん)」をそのまま入れます。

*1 緋う…縄をなう。糸をよる。よりあわせる。
(出展:大和の食文化 富岡典子著より抜粋)

～食生活改善推進員より一言～

幼い頃、お歳暮、お中元といえば木箱に入った手延べそうめんが我が家に届きました。

特に料理上手だった母の雑炊「おみい」が美味しかったことを思い出します。だしじゃこでだしを取り、大根や人参などの野菜と自家製の味噌と油揚げを入れて雑炊を作り、それにそうめんを加えます。冬になれば優しい母の味の我が家の「おみい」を食し、味を受け継いでいます。

今、私が食生活改善推進員として学んでいるのは、母の後ろ姿がお手本になっているからと思いつつ、一步一步、私もがんばりたいと思います。



仲浦さん

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	赤ちゃんのための予防接種説明会	28日(火)	令和4年5月生まれの児の保護者	中央保健センター	10時

乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児健康診査	16日(木)	令和4年2月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	10か月児健康診査		令和3年8月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	23日(木)	令和2年10月生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査		平成30年10月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】6月6日(月) 午後1時～3時

【場所】榛原保健センター

【内容】○作ってみよう!

「コーヒーフィルターでお花作り」

○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

【申し込み】問へ

■すずらん会(酒害教室)

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか?

【日時】6月13日(月) 午後1時30分～3時

【場所】榛原保健センター

【内容】酒害に関するミニ講義・個別相談

【参加費】無料 ※直接会場にお越しください。

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です。

「食育」とは

食べ物に関する「知識」、食べ物を「選ぶ力」、食べ物への「感謝の心」などを身につけ、心身の健康の増進と豊かな人間性を育むための教育や取り組みを行う事です。

私たちが健やかで豊かな人生を送るために食べることはとても大事なことです。また、それらの積み重ねが「健康」や「病気(がんや生活習慣病等)」につながります。「たかが食事、されど食事」食べることの大切さを今一度家族みんなで見直してみませんか?



こんなことも「食育」につながります!

- 自分の食事をチェックし、栄養のバランスをとるよう気をつける
- 1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- はしの正しい持ち方や、食器の正しいならべ方を身につける
- 買い物をする際に、安心できる食材の選び方を身につける

マイナンバーカードをご活用ください



住民票の写しや証明書など
全国のコンビニ等で取得できます

取得できる証明書等

- ・住民票写し
- ・印鑑登録証明書
- ・戸籍謄本（抄本）
- ・所得証明書
- ・課税（非課税）証明書 など

詳しくは
市ホームページで



問 市民課 (☎ 82・2143 / IP ☎ 88・9076)
税証明：税務課 (☎ 82・1306 / IP ☎ 88・9072)

マイナンバーカード 休日手続きの予約について

次の日程で、マイナンバーカードの申請・受取・更新の予約ができます。
この機会にぜひお作りください。
(平日は予約不要で、午前9時30分から午後4時30分までの受付です)

問 市民課 (☎ 82・2143 / IP ☎ 88・9076)

■6月の休日窓口

曜日	日	場所	時間
土	6/11	市役所	午前9時～ 正午まで
	6/25	ふるさとテラス	
日	6/5	大宇陀地域事務所	
	6/12	菟田野地域事務所	
	6/26	室生地域事務所	

休日窓口
ご利用ください!



Life&Environment 産業・まちづくり

既存木造住宅の耐震化などに補助します

住宅の耐震診断や改修をお考えの方は参考にしてください。

《診断・改修の対象となる住宅》

- 【建築時期】昭和56年5月31日以前に着工された住宅
- 【構造】木造（枠組壁工法、在来軸組工法）
- 【規模】階数2階建て以下

■既存木造住宅耐震診断(無料)

(財)日本建築防災協会が定める一般診断法による診断

【診断内容】間取りや床下、天井裏の確認など、2時間程度の現地調査・診断結果の説明

【診断者】「奈良県木造住宅耐震診断員登録者名簿」に登録された耐震診断員

【必要書類】建築年月日・所有者が確認できる書類、納税等確認承諾書等

■既存木造住宅耐震改修補助

耐震補強を行う際の工事費の一部を補助します。(耐震改修に要した費用が50万円以上の工事が対象)

【交付額】耐震改修に要した費用

の23% (改修内容に応じて上限30～50万円)

【必要書類】建築士が行った耐震診断結果、補強計画書、工事費見積書等

■ブロック塀等撤去補助

ブロック塀等の倒壊により生じる被害を未然に防止するため、撤去費用の一部を補助します。

【対象となる塀】

場所：道路(国道、県道市道等に面する塀)

構造：コンクリートブロック塀、石塀、コンクリート塀、レンガ塀、土塀

高さ：道路面から60cm以上の塀

【対象となる工事】ブロック塀等の全て、または一部を撤去する工事(一部を撤去する場合は塀の高さが全て60cm以下になること)

【交付額】

- ①ブロック塀等の撤去工事に要した費用の50%
- ②見付面積1㎡につき1万円
- ③①②のどちらか低い額(上限10万円)

【必要書類】敷地の位置図、工事費見積書、ブロック塀等の現況写真、納税等確認承諾書等

全項目共通

【申し込み】6月1日(水)～11月18日(金)

【その他】

されている方を含む)

○宇陀市に本籍がある方(除かれた戸籍に記載されていた方を含む)

【必要書類】

- 写真付の公的な身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等)
- 写真付でないものは2点(保険証、年金手帳等)
- 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の場合も、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)

○ブロック塀については同一敷地内、建物については1棟につき1回まで。

○申請前に契約した工事は対象となりません。

○申請書は窓口、または市ホームページからダウンロードできます。

○申し込みは先着順で、予算に達し次第終了

問 まちづくり推進課 (☎ 82・5624 / IP ☎ 88・90992)

伐採木を 無料提供します

資源リサイクルの観点から、市内の公園・緑地で伐採した樹木を無料で提供します(申し込み1人に対し軽トラ1台まで)

【対象】市内在住の方

【受付・提供日】6月29日(水)午前9時～正午、午後1時～3時 ※先着順。伐採木がなくなり次第終了

【受付場所】公園課

※申込書は窓口にあります。

【提供場所】受付時にお伝えします。

【その他】予約・取り置き等の対応はできません。

問 公園課 (☎ 82・3674 / IP ☎ 88・90963)

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。

【届け出が必要となる場合】

こんなときは届出を!	被保険者種別	届出先
・配偶者である第2号被保険者が会社を退職したときの扶養から外れたときと離婚したときが65歳になったとき	第3号 →第1号	市役所 保険年金課
・本人(第3号被保険者)が就職して厚生年金や共済組合に加入したとき	第3号 →第2号	ご自身の勤務先
・配偶者である第2号被保険者の加入する年金制度が変わったとき(例：厚生年金から共済組合に変わる) ※種別は変わりませんが届出は必要です	第3号 →第3号	配偶者の勤務先

退職された方と配偶者の年金手続きはお済みでしょうか

退職された方は、ご自身で国民年金の加入手続きをする必要があります。まだ、手続きがお済みでない方は退職日等が記載された書類をお持ちのうえ、保険年金課までお越しください。

Life&Environment くらし・環境

また、会社員や公務員などに扶養されている20歳以上60歳未満の被扶養配偶者は国民年金第3号被保険者となりますが、上の表のような場合は届出が必要になります。

問 日本年金機構 桜井年金事務所
(☎ 0744・42・0033)
問 保険年金課
(☎ 82・3672 / IP ☎ 88・9088)

1年間健康に過ごして、人間ドック無料受診券をゲットしよう!

国民健康保険加入の方へ
健康推進奨励事業を実施します

特定健診や医療を受けていない方の中には、生活習慣病の予備群や、重い病気にかかっている可能性のある方もおられます。重症化すると高額な医療費が必要となるうえ、日常生活にも大きな支障がでます。

そこで市では、国保運営の健全化に貢献し、積極的に健康の推進に努められた国保加入世帯に対し、検査費用4万円相当の人間ドックの無料受診券をお渡ししています。

【対象】次の全てに該当する宇陀市国民健康保険加入世帯

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

問 保険年金課
(☎ 82・3672 / IP ☎ 88・9088)

○前年1年間(令和3年3月1日から令和4年2月28日まで)の期間)に世帯に属した被保険者が保険診療を受けなかった世帯

○前年度に、特定健康診査の対象となる被保険者(40歳以上)全員が特定健康診査を受診している世帯

○国民健康保険税を完納している世帯

対象となる世帯には、決定通知書と無料受診券を送付します。ぜひご利用ください。

【対象】

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。

○宇陀市に住民登録されている方(削除された住民票に記載

農業委員会からのお知らせ

問 農業委員会 ☎82・5781 / IP ☎88・9090

■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らないません。農地を転用(住宅用地や道路、植林など農地以外のごと)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。

■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>

■農地の転用、売買、貸付などの締め切り日について
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。

■遊休農地の草刈や管理を
遊休農地を放置しておく、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、荒廃地周辺の方々に迷惑がかかります。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。

宇陀市中小企業販路拡大等支援事業補助金

市内事業者等が行う販路拡大事業に対し、経費の一部を補助します。

【対象者】
・市内に事業を有する中小企業者、個人事業主、その他法人
・市税等の滞納がないこと 等

【補助対象事業】
○自社製品等を継続的に紹介するためのパンフレット、ホームページの新規作成
○パンフレットを作成する経費(既存のもの増刷または更新に係る経費を除く。)また、印刷に伴う経費については、1万枚を超えない範囲に限る。

② ホームページを作成する経費(毎月の管理費等は除く。)
③ 商品パッケージ、包装紙等を作成する経費(印刷に伴う経費については、1万枚を超えない範囲に限る。)

○ 自社紹介動画の作成費用
① 外注により、自社の製品・技術等の紹介動画作成に係る経費
○ 市外の展示会、商談会、物産展、見本市および博覧会への自社製品等の出展

① 出展料および会場使用料

② 会場設営費および展示ブース装飾費
③ 商品および技術のPR媒体の作成経費(補助対象経費の総額の3分の1の額を超えない範囲に限る。)

④ 展示物等の輸送費
⑤ 出展会場までの交通費(3人以内ただし、1人あたり上限5000円)
⑥ 宿泊費(3人以内。ただし、1泊につき1人あたり上限12000円)
⑦ 出展会場で雇用する臨時職員等に係る人件費(2人以内)

【補助額】
補助対象経費(消費税除く)合計額に2分の1を乗じた額(上限20万円)
※予算額に達し次第終了します。

【その他】
補助対象事業や経費について、詳しくは宇陀商工会または問までお問い合わせください。

【申込先】
宇陀商工会(榛原秋原160・1)
☎82・2211 / FAX 82・6547

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

獣害対策関連のお知らせ

問 農林課 ☎82・3679 / IP ☎88・9090

■有害鳥獣防除ライセンス
取得助成事業
被害防除のため狩猟免許を取得する方に、助成金を交付する制度を設けています。希望される方は、試験日までに申請してください。

【助成対象】 市内在住の方
【補助金額】 1万円以内
【締切日】 12月2日(金)
※12月末までに実績報告が必要

■狩猟免許・試験
【申し込み】各試験日の14日前までに必要書類と費用を問へ提出
【各講習会・試験の申込問合せ先】
☎6300・82553
奈良市内侍原町6の1(一社)奈良県猟友会
☎0742・26・8125

※申請書は農林課で配布しています。

【狩猟免許試験・講習会日程】

日時	講習会試験区分	場所	対象者
第1回 7月2日(土) 午前9時30分 ～午後3時	講習会	【講習・試験会場】 県農業研究開発センター交流サロン棟(桜井市池之内)	○奈良県在住の方 ○新たに狩猟免許を受けようとする方 ○既に受けている狩猟免許と異なる種の狩猟免許を受けようとする方
	試験		
第2回 8月20日(土) 午前9時30分 ～午後3時	講習会		
	試験		
第3回 12月3日(土) 午前9時30分 ～午後1時	講習会		
	試験		

事業者向け補助金等申請支援事業補助金

国、県への補助金獲得のため、申請書類の作成等を中小企業診断士や行政書士等へ委託した費用の一部を補助します。

【補助額】
・着手金 補助金申請額の1%以内で上限10万円
・成功報酬 補助金申請額の10%以内で上限100万円
※予算額に達し次第終了します。

【その他】
詳しくは宇陀商工会または問までお問い合わせください。

【申込先】
宇陀商工会(榛原秋原160・1)
☎82・2211 / FAX 82・6547

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

宇陀市新型コロナウイルス感染症対策緊急支援事業補助金

新型コロナウイルス感染症の影響により売上(事業収入)が減少した事業者が、事業の継続や再開に向け、緊急に行う事業活動(感染防止対策や売上の回復を図る事業)に要する経費の一部を補助します。

【対象者】
・市内に事業を有する中小企業者、個人事業主、その他法人
・令和2年度および令和3年度に本補助金の交付を受けていない者
・市税等の滞納がないこと 等

【補助額】
補助対象経費(消費税除く)合計額に2分の1を乗じた額(上限30万円)
※予算額に達し次第終了します。

【その他】
補助対象事業や経費について、詳しくは宇陀商工会または問までお問い合わせください。

【申込先】
宇陀商工会(榛原秋原160・1)
☎82・2211 / FAX 82・6547

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

【問】
☎82・5874 / IP ☎88・9075

福祉 Welfare

戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者募集

この事業は、(財)日本遺族会が厚生労働省から補助を受けて実施しています。先の大戦で父親等を亡くされた戦没者の遺児を対象に戦没された旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、その地域の住民との友好親善を図ることを目的としています。

【参加費用】 10万円
【実施地域】 旧満州、ニューギニア、旧ソ連、マリアナ諸島、中国、ミャンマー等
なお、今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては、日程変更や中止する場合があります。

※実施地域や日程等、詳しくは日本遺族会事務局
☎03・3261・5521 または問へ。

【問】
☎82・2221 / IP ☎88・9079

【問】
☎82・2221 / IP ☎88・9079

【問】
☎82・2221 / IP ☎88・9079

【問】
☎82・2221 / IP ☎88・9079

日本赤十字活動へのご協力をお願い

日赤「会費(社資)募集」にご協力をお願いします

今年も全国一斉に日本赤十字社会費(社資)の募集運動が始まっています。宇陀市地区でも6月以降に各地域自治会の皆様のご協力を得ながら、赤十字の活動を資金面で支える「会費(社資)募集」を実施していきます。

お寄せいただきました貴重な浄財は、災害等における医療救助活動や救済物資の配布、血液事業、看護師養成、奉仕団育成など様々な赤十字活動の資金として使われます。

今まで同様、赤十字運動へのご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い致します。

昨年度の日赤宇陀市地区にお寄せいただいた会費(社資)

2,406,060円 (令和4年3月31日現在)

お寄せいただいた会費(社資)は、全額日本赤十字社奈良県支部への送金を済ませております。あたたかいご支援ご協力ありがとうございました。

【問】 厚生保護課 ☎82・2221 / IP ☎88・9079

特集 市政トピックス うだちから 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 うだちちゃん

図書館からのお知らせ

★すくすくひろば(0~3歳)

6月8・22日(水)
①10:00~ ②10:45~
場所:中央図書館おはなしの部屋

2回内容同じ

★おはなしクラブ

6月11・25日(土)
①10:00~
場所:中央図書館おはなしの部屋

6月の休館日 毎週火と祝日
7.14.21.28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

図書館の利用体制等で変更が生じた場合には、ホームページ等でお知らせします

6月の文化会館だより

かぎろひホールの催し (5月18日現在)

日	曜日	催し物案内	入場方法	時間	主催者	問い合わせ
5	日	歌謡・舞踊の祭典	一般・無料	開場:午前9時 開演:午前9時30分	山本歌謡教室	代表 山本方 ☎090-9047-3471
18	土	第28回あきの螢能 (※雨天時のみ)	全席自由席 前売:5,000円 当日:6,000円	開場:午後4時 本公演:午後6時	あきの螢能保存会	観光課 ☎82-2457
26	日	親鸞聖人ご誕生850年 立教開宗800年 慶讃お持ち受け法要	関係者	開場:午後1時 開式:午後1時30分	浄土真宗本願寺派 奈良教区宇陀北組	円隆寺 ☎82-0080

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期・変更となる場合がありますので、開催状況につきましては、主催者へ直接お問い合わせください。

展示ホールの催し

■今月の展示はありません

6月の休館日 (7.14.21.28日)

問文化会館 (☎83・0977)

6月18日(土)

阿紀神社能舞台

大宇陀追間
(雨天 市文化会館)

午後4時 開場
午後6時 本公演

入場券:(前売)5,000円
(当日)6,000円
ネット鑑賞券:500円



WEBサイト

問あきの螢能事務局【観光課内】(☎82・2457 / IP ☎88・9081)

能 殺生石 (浦田保親)
狂言 水掛賀 (茂山千五郎)

あきの
螢能



シニア県展
(旧奈良県高齢者美術展)
出品作品を募集

【出品資格者】県内在住で昭和39年4月1日以前に生まれたアマチュアの方

【出品部門】日本画、洋画、書、工芸(彫塑)、手芸、写真

※1部門につき一人2点までとし、未発表のものに限る。

【申し込み】申込書を7月5日(火)までに介護福祉課へ

※申込書は、介護福祉課または各地域事務所にあります。

【出品手数料】1点10000円
【展示場所】奈良県文化会館 展示室(奈良市)
【展示期間】9月2日(金)~9月7日(水) 午前9時~午後4時(9月5日は休館)

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止になる可能性があります。

問介護福祉課
(☎82・3975 / IP ☎88・90088)

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「人権講座」

「アフガニスタンの現在と今後の支援」写真展&懇談会
写真家 内堀タケシのフォトディスプレイ

小学校4年生の教科書に掲載されている「ランドセルは海を越えて」を著作した写真家、内堀タケシ氏を招き、長い戦争で苦しむアフガニスタンの現状と今後を語り、国民の暮らしや基本的な人権について語り合います。



内堀タケシ撮影

【日時】7月9日(土)
午前10時~正午
午後2時~4時
(いずれかに1回参加ください)
【場所】中央公民館 大ホール
【対象】市内在住・在勤の方

【定員】50人

【参加費】無料

【主催】中央公民館・大宇陀地区人権推進協議会

【その他】託児所あり。問い合わせ せ森本方まで。

【申し込み】6月1日(水)から15日(水)の期間中に、☎もしくは中央公民館窓口にて

【休館日】木曜日・祝日

問中央公民館
(☎83・0551 / IP ☎88・9180)

森本方(☎090014391351)

宇陀市ぬくもり修学
奨励資金の支給について

経済的理由により修学困難な生徒に対して修学奨励を図るため、高等学校や大学に進学した方の保護者に対して入学支度金を支給します。

【対象】次の全ての要件を満たす方の保護者

○学校教育法に規定する高等学校、専修学校、高等専門学校、短期大学、大学に令和4年度に進学した方

○市内に住所がある方(通学するための寄宿などの理由により市外に転出した方を含む)

○市民税非課税世帯の方(生活保護法生業扶助対象者は除く)

○向学心に富み、将来のまちづくり活動に積極的に取り組む

意欲を持っている方

【支給金額】

○高等学校、専修学校・6万円
○高等専門学校・・・12万円
○大学(短期大学)・・・12万円

【申し込み】申請書に必要事項を記入のうえ、添付書類を添えて6月30日(木)までに問へ

【添付書類】

○各学校発行の在学証明書

○令和4年度市民税非課税証明書(発行は6月10日頃から)

○住民票の写し(世帯全員)

※申請書は、教育総務課または、各地域事務所にあります。

問教育総務課
(☎82・3973 / IP ☎88・9256)

工事に伴う休館

次の施設で照明設備のLED化工事を行います。工事期間中は、ご利用できませんのでご理解、ご協力をお願いします。

【対象施設・工事期間】

◆榛原体育センター
7月1日(金)~15日(金)

◆大和富士ホール
7月14日(木)~26日(火)

◆大宇陀ふれあい交流ドーム
7月25日(月)~8月16日(火)

問生涯学習課
(☎82・3975 / IP ☎88・9364)

400mL 献血にご協力をお願いします 問健康増進課 (☎82・3692 / IP ☎88・9087)

献血は、命を救う大切なプレゼント

【日時】7月1日(金) 午前10時~正午・午後1時~4時
【場所】宇陀市役所 (受付:ふるさとテラス)



そだんのしゅるい	そだんできる日	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]	6月1日(水)	宇陀市人権交流センター	9:00~12:00	総務課 (☎82・1302 / IP ☎88・9068)
	6月8日(水)	室生振興センター		
	6月15日(水)	大宇陀地域事務所		
	6月15日(水)	宇陀市役所(212会議室)		
人権相談	6月1日(水)	宇陀市人権交流センター	9:00~12:00	人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)
	6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]	6月2日・6日・9日・13日・16日・20日・23日・27日・30日 (各月・木曜日)	宇陀市役所 (213 会議室)	13:00~16:00	商工産業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)
税務相談センター [要予約]	6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]	6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]	6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]	6月1日(水)	宇陀市人権交流センター	9:00~12:00	菟田野地域事務所 (☎84・2521 / IP ☎88・9188) 室生地域事務所 (☎92・2001 / IP ☎88・9182) 大宇陀地域事務所 (☎83・2251 / IP ☎88・9195) 厚生保護課 (☎82・2221 / IP ☎88・9079)
	6月8日(水)	室生振興センター		
	6月15日(水)	大宇陀地域事務所		
	6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]	6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]	6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 13:00~16:00	厚生保護課 (☎82・2221 / IP ☎88・9079)
巡回職業相談 [要予約]	6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]	毎週月・火・木・金曜日 (祝日除く)	宇陀市役所	10:00~16:00	【予約先】 こども未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080) (相談日の2日前の11時までに)
弁護士による福祉専門相談 [要予約]	6月15日(水)	医療介護あんしんセンター	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]	6月13日(月)		14:00~16:00 (1人60分・1日2人)	

◇はい！こちら消費者相談窓口です◇

●ウクライナ情勢を悪用した様々なトラブルにご注意！

自分にも何かできないかと思っていたら、SNSで義援金募集をしていた。ウクライナに送る冬物衣類を買い取りたいとの訪問買取業者、結局は貴金属が目当てだった。北海道海産物業者から売上激減に協力してほしいと勧誘され断り切れず注文したが、北海道産でもなく価格も高い。このように時世に関連させ、人の善意を利用した詐欺が横行しています。くれぐれもご注意ください！少しでもおかしいと思ったら、契約は急がずまずは相談を

問 商工産業課 (☎82・5874/IP ☎88・9075)

Event&Others
イベント・その他

「人権擁護委員の日記」
特設人権相談所を開設

人権擁護委員法が施行された6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員が国民の皆さんの相談に応じる存在として各市町村に配置されていることを伝えるとともに、人権尊重の大切さを呼びかける日としています。

宇陀市では特設人権相談所を開設します。いじめや不当な差別など一人で悩まずお気軽にご相談ください。

問 人権推進課
(☎82・2147 / IP ☎88・9077)



人権イメージキャラクター
人KEN まもる君

近畿高等学校 6月12日(日)
自転車競技大会
Road Race

【時間】 10:00~
【会場】 農林会館前 (榛原下井足)

6月23日から29日は
男女共同参画週間です。

「あなたらしい」を築く、
「あたらしい」社会へ
(令和4年度 男女共同参画週間
キャッチフレーズ：内閣府男女共同参画局)

「男だから」「女だから」といった性別役割意識にとらわれず、個性と多様性を尊重し、自身の可能性を信じて誰もが生きがいを感じられる社会を実現していきましょう！！

問 人権推進課 (☎82・2147 / IP ☎88・9077)

選挙啓発シリーズ



その一票が、あなたの声を未来に届ける④
投票に行くとな
何が変わる？

問 選挙管理委員会事務局 (総務課内)
(☎82・13002 / IP ☎88・90668)

皆さんもご存じのとおり、民法の改正に伴い4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。その理由は、明治9年以来、20歳とされていた成年年齢が近年の選挙権年齢の引き下げにより、18歳や19歳の方にも国政上の重要な事項の判断に参加してもらうための政策が進み、18歳以上の方を大人として扱うことが適当であるとの考えに至った事が理由の一つです。

今回は、大人の仲間入りとなった18歳と19歳の方の積極的な社会参加の契機につながる投票についてお届けします。

先程述べた、選挙権の引き下げは、平成28年の7月に執行された参議院議員選挙から、「20歳以上」から「18歳以上」に引き下げられました。選挙権年齢が引き下げられたことは、「25歳以上から20歳以上」に改めた1945年以来約70年ぶりのことでした。

また、投票するためには年齢のほかに、選挙人名簿の登録が必要で、選挙人名簿への登録は、住民票が作成された日または、転出届を出した日から3か月以上住民基本台帳に記録されている必要があります。(地方選挙は該当区域に3か月以上継続して居住している事が条件に加わります。)

若い世代の方のなかには投票しても、この一票では何も変わらないと思う方もいるかもしれませんが、皆さんの生活をよく良し、住みやすいまちづくりを目指す務めを担う国民の代表者を決める大切な一票です。一人でも多くの方が投票することで、今後の日本社会を動かす大きな原動力となり、明るい未来へと変えることができるのです。



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 / FAX82・3900)

催し

- 陶遊会ウクライナ避難民支援チャリティ販売会
 - 総合センターにて活動している陶芸グループ陶遊会が、ウクライナ避難民への寄付を目的とした販売会を行います。
 - 会員およびOB等による陶芸作品を中心に、趣味の手作り品などを多数出品しますので、お気軽にご来場ください。
 - ▶日時 6月10日(金)・11日(土) 午前10時から午後4時
 - ▶場所 総合センター 研修室
 - 問 陶遊会 代表 細野方 (☎ 090・8883・8633)

- スポーツ振興くじ (toto) 助成事業 桜井宇陀サッカー教室開催
 - 【第1回 桜井教室】 スポ-ツクジBIG 7月2日(土) 桜井市 芝運動公園グラウンド (雨天中止)
 - 【第2回 宇陀教室】 7月23日(土) 宇陀市 大宇陀ふれあい交流ドーム
 - ▶対象 4歳～小学生(サッカー経験や性別は問わず)
 - ▶参加費 無料
 - ▶持ち物 運動靴(金属スパイク不可)、タオル、飲み物
 - ▶申し込み 問へ
 - 問 桜井宇陀広域連合サッカー教室係 (☎ 0744・47・7077)

- 小さな*ひかり*見つけよう
 - ▶日時 6月11日(土) 午後5時～9時 (雨天中止)
 - ▶場所 高井生活改善センター
 - ▶内容 ・ホテルの幼虫放流とホテル飼育のお話(午後5時～) ・千年ホテルの鑑賞(午後7時30分～)
 - ▶その他 鑑賞は日が暮れてからになるので、保護者の同伴をお願いします。
 - ▶主催 千年大志会
 - ▶共催 内牧地域まちづくり協議会
 - 問 千年大志会 稲森方 (☎ 0745・82・1101)

- 桜井宇陀広域連合観光探訪ツアー「ぬるべの郷 曾爾村で漆文化とさわやかな新緑の曾爾高原を体験する旅」
 - ▶開催日 7月9日(土) (雨天実施・荒天中止)
 - ▶場所 ・午前9時 近鉄榛原駅北口 ※マイカー等で直接お越しの方は、午前9時50分に曾爾高原ファームガーデンで受付
 - ▶募集対象 中学生以上

- (中学生は保護者同伴)
- ▶定員 先着30人
- ▶費用 2,500円(昼食、体験代含む)
- ▶申込期間 6月1日(水)～30日(木)
- ▶申込方法 ①住所②氏名③年齢④電話番号⑤集合希望場所等を記入のうえ、6月30日(木)までに、問 ホームページ、FAXまたは郵送にてお申し込みください。
- ▶コース 曾爾高原ファームガーデン(さくらの館にて漆ぞめ体験)⇒ねんりん舎(漆工芸の展示/ウルシ植栽地見学)⇒昼食(民宿2.7)⇒曾爾高原散策⇒曾爾高原ファームガーデン/お亀の湯(希望者のみ入浴可)⇒近鉄榛原駅(解散)
- ※マイカー等でお越しの方は、曾爾高原ファームガーデンで解散
- ▶その他 7月4日(月)午後5時以降の取り消しは、キャンセル料が発生します。
- 問 桜井宇陀広域連合 事務局 観光探訪係 (☎ 0744・47・7077) FAX: 0744・47・7078

- ミニバスケットボール無料体験のお知らせ
 - ▶日時 6月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日) 午前9時～11時30分
 - ▶場所 大宇陀体育館 ※19日のみ榛原小体育館
 - ▶対象 市内小学校1年生～6年生の男女
 - ▶参加料 1回200円(保険料)
 - ▶持ち物 水筒、タオル、上履き
 - 問 UDA ミニバスケットボール教室 菊岡方 (☎ 090・8984・7240)

- キッズスポーツフェスティバル開催
 - ▶日時 6月12日(日) 午前9時30分～正午 (受付:午前9時から)

- ▶場所 総合体育館
- ▶対象 年中～小学生4年生まで(男女問わず)
- ▶費用 無料
- ▶内容 キックターゲット、キックスピードガン他
- ▶持ち物 運動できる服装、体育館シューズ、飲み物
- ▶その他 無料体験教室を6月5日(日)に榛原東小グラウンドで開催(雨天中止)
- 事前申し込み必要。詳細は問まで
- 問 奈良東和フットボールクラブ 榎本方 (☎ 090・2700・2727) 坪本方 (☎ 090・5611・7852)

その他

- 奈良で働くフェア「保護者向け就活セミナー 来場& Web」
 - 若者の県内定着を図るため、講演や県内就職のPRなどを行います。
 - ▶日時 7月9日(土) 午後0時30分～4時 (受付:正午)
 - ▶場所 奈良県立大学(奈良市船橋町10)
 - ▶対象 大学生等の保護者や家族(学生も含む)
 - ▶定員 来場は先着30人
 - ▶申込 問まで
 - 問 高田しごとiセンター (☎ 0745・24・2007) FAX: 0745-24-0101

- ならジョブカフェセミナー
 - アットホームな雰囲気就職活動のスキルを学ぶことができる参加型のセミナーを開催します。
 - ①「履歴書・職務経歴書の書き方セミナー」
 - ▶日時 6月22日(水) 午後2時～3時30分
 - ▶場所 ならジョブカフェ

- ▶対象 就職活動中の学生やおおむね35歳未満の求職者(40代前半までの不安定就労者を含む)
- ②「面接対策セミナー」
- ▶日時 6月30日(木) 午後2時～4時
- ▶場所 高田しごとiセンター
- ▶定員 両日各10人(先着順)
- ▶申込 各セミナー前日までに、電話、FAXでお申し込みください。
- 問 ならジョブカフェ (☎ 0742・23・5730) FAX: 0742・23・5757

- 2022年度国家公務員採用一般職試験(高卒者試験)を実施します
 - ▶試験の区分 事務、技術、農業、農業土木、林業
 - ▶受験資格
 - ①2022年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者および2023年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者。
 - ②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者。
 - ▶申込受付期間 6月20日(月)～6月29日(水) ※原則、インターネット申し込みをしてください。
 - ▶第1次試験 9月4日(日)
 - ▶試験地 奈良市ほか
 - ▶その他 人事院ホームページ「国家公務員試験採用情報NAVI」へ
 - 問 人事院近畿事務局 試験第二係 (☎ 06・4796・2191) https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html

- わかもの応援 合同企業説明会
 - 県内企業が約40社参加する、ならジョブカフェ主催の合同企業説明会です。就職活動の悩みを相談できるブースや県内企業の魅力を

- 発信するブースも設置します。
- ▶日時 6月28日(火) 正午～午後4時 (受付:正午)
- ▶場所 奈良県文化会館(奈良市登大路町6-2) (新型コロナウイルス感染拡大により、会場実施が困難となった場合、オンライン実施に変更する場合があります。)
- ▶対象 ・大学生(大学院)、短大、高等専門学校、専修学校、専門学校等の学生、留学生 ・既卒3年以内の求職者 ・若年求職者(45歳未満)
- ▶定員 なし
- ▶申込 予約不要(下記URLから事前エントリー可能)
- 問 奈良労働局委託「若年者地域連携事業」事務局 (株)東京リーガルマインド (☎ 0742・93・6825) https://public.lec-jp.com/jakunen-nara/gousetsu/

- 労働保険年度更新の案内
 - 労働保険は労働者の雇用や生活の安定を図るための給付を行う制度です。事業主は労働保険の保険料の申告・納付の手続きを行う必要があります。
 - ▶期間 6月1日(木)～7月12日(火)
 - ▶申し込み 電子申請または郵送で問へ
 - 問 奈良労働局総務部労働保険徴収室 (☎ 0742・32・0203)

看護師・介護士・ケアマネ・相談員むと

地域密着型の“職業紹介事業所”
医療・福祉関係のお仕事探しをお手伝いいたします
費用は一切かかりません！是非ご連絡下さい！！
～☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆～

グランソールジャパン株式会社
〒633-0062 桜井市薬殿1007-6
クローリー桜井川番館1Eエールシト-101
TEL:0120-46-4510 許可番号:29-ユ-300135
弊社は、菟田野のグランソールグループの一員です

最乾燥機で 湿気を吹き飛ばそう!!

防虫 防カビ対策も おまかせ!

株式会社たたま工房たなか

0120-36-2960 本社 宇陀市室生瀬口138 新工場 宇陀市榛原山辺32372
たたま工房たなか

求人募集 (パートさん)

有機野菜の①袋詰め②収穫

○子育て応援枠時間あり
○特典として有機野菜社員価格
詳しくはHP「採用」欄へ▶

QRコード

有限会社山口農園 宇陀市榛原大貝332
(☎0745・82・2589)にお気軽にお電話ください。

毎月19日は「うだ育児の日」

ほめて伸ばそう、子どもも親も。～ほめられる喜びは、自分を大切にすることにつながります～

問 こども未来課 (☎82・2236 / IP☎88・9080)

税金

市県民税 (1期) の納期限は

6月30日(木)です。

税金は納期限内に納めましょう。

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

6月 番組表

時	番組内容
6	まちの話題 ホットニュース
7	宇陀市政なう お知らせ(静止画)
8	お知らせ(音声付) からだほぐしストレッチ
9	まちの話題 ホットニュース
10	宇陀市政なう お知らせ(静止画)
11	お知らせ(音声付) うきうきダンス
0	まちの話題 ホットニュース
1	宇陀市政なう お知らせ(静止画)
2	お知らせ(音声付) ウェルネスうだ体操
3	お知らせ(静止画)
4	いきいき歯ッピー体操 お知らせ(静止画)
5	お知らせ(音声付)
6	まちの話題 ホットニュース
7	宇陀市政なう お知らせ(静止画)
8	うきうきダンス ウェルネスうだ体操
9	まちの話題 ホットニュース
10	宇陀市政なう 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 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	○宇陀市議会第2回臨時会	○宇陀市移動診療車内覧会	○宇陀市防災訓練
宇陀市政なう	市の取り組みや行政情報		
まちの話題	○野菜たっぷりクッキング：にんじんのパインサラダ	○図書館 今月のおすすめ	○UDA UDA ENGLISH
産業情報	○室生寺と弁財天の石楠花 ○スカーフで初夏の風を纏ってみませんか ～自然の色と薫りを～	○「うだ薬湯の宿 やたきや」オープン!	○初夏のバードウォッチング ○龍王ヶ淵奉納コンサート～堀越神社への奉納～
			○宇陀の気になる企業



こんにちは！
「Juneteenth (ジュンティーンズ)」を聞いたことありますか？このジュンティーンズは2021年の6月にできたアメリカの新しい祝日で、奴隷の身分であったアフリカ系アメリカ人の解放宣言を祝っています。テキサスやヴァージニアなどの南州では、この祝日ができる前からすでに6月19日を州立祝日として祝っていました。しかし、大学に行くまで私はその祝日のことを聞いたことがありませんでした。多分、それは実家のコロラド州が奴隷制度廃止後に作られたからでしょう。メキシコ人と開拓者の先祖が多いコロラドでは、ジュンティーンズより、シンコ・デ・マヨ（メキシコの祝日）やパイオニアデー（ユタ州の開拓者の祝日）の方が有名でした。州によって春の祝日はそれぞれ違いますが、大体の祝い方は同じで、家族と一緒にバーベキューを楽しむことです。ご先祖の苦難や努力を思い出すと勇気ももらいます。今の私の幸せな日常はご先祖に授けられた奇跡のようです。

ウッピーと〜ッ

ウッピー編集員が、時どきの想いを綴ります

先日、娘とアクアグリーン原に行きました。娘のプールデビューで、プールに行く前から、大はしゃぎでした。私も久しぶりのプールに、大いにはしゃいでしまいました。娘と同じ年の時、私は顔を水につけることさえできなかったのに、娘は何のためらいもなく、水に落ちたり、ビート板を使い泳いでいました。私より水泳の才能があるかもしれない。▼ところで、アクアグリーン榛原には、プール以外にも喫茶店やアスレチックルームがあることを皆さんは、ご存知ですか？水泳に少し抵抗がある方でも、雨の日に濡れずに施設内で体を動かすことができますので、おすすめです！ぜひ利用してみてくださいー！(ー)



令和4年5月1日現在
※()内は前月比

総数	28,349人 (-39)
男	13,600人 (-31)
女	14,749人 (-8)
世帯数	12,809世帯 (-12)

きらめけ！うだスター



第2回
榛原東小学校
河村 輝咲さん・光希さん

今年から、チームのキャプテンとして「互いに助け合えるチーム」を目標に掲げました。自分のことだけでなく、チームの仲間と支え合い励まし合い、一つ一つに心を合わせてがんばりたいと思っています。

昨年、ドッジボールの全日本女子総合選手権に出場する県選抜小学生チームに出され、全国大会ベスト8になったことがとても嬉しかったです。今年も全日本女子総合選手権に選出されるようがんばります。

また、夏に全国大会が開催されるので、奈良県予選を勝ち抜いてチームが全国大会に出場できるようながんばります！



▲試合中狙いを定める輝咲さん
▲チームメイトと練習に取り組む輝咲さんと光希さん(左から2番目・4番目)
▲試合中キャッチの体勢をとる光希さん(右から2番目)

ドッジボールのうだスター
に出場できるようながんばります！私たちが通じて、ドッジボールに興味を持ってくれる人が増え、私たちのチームに沢山の人が入ってくれると嬉しいです！

てんいち先生



SDGs (エスディーズ)とは、2015年に国連サミットで採択された「持続可能な開発目標」のことで、2030年までに、世界の国々が達成すべき目標として掲げられています。内容は人権、平和、環境についての目標などが盛り込まれており、日本も積極的に取り組んでいます。

しかし残念な事に、連日戦争についての報道がなされ、安心する世界にはなっていない現状です。SDGsは、5000万人を超える犠牲者を生んだ第二次世界大戦の反省から作られた「世界人権宣言」も基礎になっています。世界中がこの目標に目を向けた時に平和な世界への一歩がはじまるかもしれません。

戦争は決して対岸の火事ではありません、私たちや世界的・国家的なことなので「私たちにあまり関係ないので」とするのではなく、みなさん一人ひとりが課題としていかなばなりません。SDGsは人権尊重の新しい生活様式を創造していく指針でもあります。

世界目標の中に「すべての人に平和と公正を」「ジェンダー平等(男女平等)を」「海の豊かさを守ろう」などと、私たちの心がけから始められる目標もあります。戦争を無くし、みんなが安心して暮らせる世界にしたいため、「できることから始めていく」ことが求められているのではないのでしょうか。

人権コーナー

世界の目標SDGs

今日の
Pick Up



広報うだ 2022 6

第198号
令和4年6月1日発行

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

宇陀市移動診療車 Uda Mobile Clinic 運行開始！

医療の空白地帯解消のために導入した移動診療車「Uda Mobile Clinic」の運行
セレモニーを4月29日（金・祝）に行いました。

この診療車は、大宇陀地域において開業医の閉院が相次いだため、医療が希薄な
地域への医療提供のため、今後、他の地域でも同様のケースが生じたときにも対応
できる、移動可能な診療体制として導入しました。

診療車には、X線撮影装置や超音波診断装置などの医療機器を搭載し、通常の診
療所と変わらない診療が可能で、診療は市立病院地域医療部が行います。

5月11日（水）より、大宇陀人権交流センターで運行が開始され、地域の方が
診察を受けに訪れました。診察を受けた患者さんは「高齢なので遠くの病院に行き
にくかった。近くに来てくれて大変助かります」と話されていました。

現在は、大宇陀人権交流センターで週2回（火曜日午後と水曜日午前）の運行で
すが、今後、対象地域を拡大する予定です。

問 健康増進課 ☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087
市立病院地域医療連携課 ☎ 85・1201



診察の様子



車内の診察室



超音波診断装置

X線撮影装置

血液検査装置



市立病院地域医療部スタッフ

宇陀市HP
宇陀市役所
〒633-0292 宇陀市
@uds.jp
UD activity
Official
UD FONT