

みんなの 掲示板

このコーナーは、市民の自主的な活動を支援することを目的に設けています。

- 掲載記事は100文字程度
- 営利目的、政治・宗教に関するもの、金銭的トラブルが生じるおそれがあるもの、不特定多数の市民を対象としないものは掲載不可
- 紙面の都合で掲載できない場合があります
- 原稿は掲載月の前月5日までに秘書広報情報課まで

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

募集

■令和5年 宇陀市民春季軟式野球大会参加者募集

昔(若いころ)、ソフトボールや野球をやっていた方が気軽に参加できるように宇陀市民軟式野球大会を開催します。奮ってご参加ください。

- ▶日時 4月9日(日) 午前9時～午後5時
- ※予備日 4月16日(日)
- ▶場所 総合運動場・大宇陀運動場(A面・B面) 予定
- ▶対象 一般の部 (高校生以上のチーム) 還暦の部 (50歳以上のチーム)

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

- ▶参加費 各チーム2,000円(当日徴収致します)
- ▶申込方法 各参加されるチームは、準備の都合上4月2日(日)までに申し込み(電話連絡)をお願いします。詳細については、参加チーム数により、事前に組合せ等(ルール説明)を行います。

問 県軟式野球連盟宇陀支部 事務局 内門方 (☎ 090・3973・1750)

■硬式テニス教室・交流会参加者募集

- ▶日時 4月16日(日) 午前9時～午後4時
- ▶場所 大宇陀ふれあい交流ドーム
- ▶対象 市内在住・在勤の方(初心者歓迎)
- ▶内容 基礎打ちから試合戦略まで、参加者の希望に沿った指導(マスク持参)
- ▶主催 市テニス協会

問 尾上方 (☎ 090・1246・1891)

■鹿や猪から農作物被害を事前に防ぐには

野生動物から農作物を守る方法についての講習会を開催します。調査機関の検証をもとに効果ある防除柵の設置方法をお伝えします。皆さんの参加をお待ちしております。

- ▶日時 3月19日(日) 午前10時～11時
- ▶場所 市文化会館 研修室
- ▶費用 無料
- ▶内容 鹿や猪から農作物を守る方法・自然動植物の話
- ▶申し込み [問](#)へ

問 Wild Deer Initiative 代表: 岡田 (☎ 090・9111・8791)

■「終活」はじめてのいっぽ

「終活」という言葉は知っていても、何から始めたらいいかわからない。具体的にどんなことをするの? エンディングノートって何? 終活が気になる方の「終活入門講座」です。

- ▶日時 3月11日(土) 午後2時～3時30分
- ▶場所 中央公民館 講座室A
- ▶費用 参加費 資料代100円
- ▶定員 20人(要申し込み)
- ▶申し込み方法 [問](#)へ

問 大西方 (☎ 090・6322・3250)

■募集「ふるさと句会」(公民館自主グループ)

俳句に興味のある方、榛原にも楽しい句会があります。世界一短い十七文字の詩を一緒に作ってみませんか。

- ▶日時 毎月第1水曜日 午後1時～4時
- ▶場所 榛原総合センター2階
- ▶対象 初めての方も大歓迎
- ▶参加費 会場使用料等必要(月250円)

問 矢野方 (☎ 090・4038・7506) 出店方 (☎ 090・7882・1911)

催し

■竹細工教室「竹愛会」の発表会

日本伝統工芸作家・上野孝志先生のご指導で竹を割ってヒゴを作り、花籠やバック等の日用品から0.数mmのヒゴから作られた日本伝統工芸展入選作品等、手作りの力作の数々をご覧ください。なお、ご来場の方には抽選で20数点の一つを進呈いたします。

- ▶日時 4月2日(日)から9日(日) 午前9時～午後5時(4日(火)休館)
- ▶場所 市文化会館展示ホール
- ▶入場 無料

問 竹工芸教室「竹愛会」代表: 民谷 (☎ 0745・83・0008)

その他

■令和5年度 奈良県警察官(第1回)採用試験

- ▶第1次試験日 教養・論文試験: 5月14日(日) 体力・口述試験: 5月27日(土)、28日(日)のうち指定する1日
- ▶受験資格 平成2年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した方または令和6年3月末日までに卒業見込みの方

- ▶受付期間 ●郵送(簡易書留)・持参…3月3日(金)～4月14日(金)まで ●インターネット(県警ホームページから)…3月3日(金)～4月10日(月)まで

問 県警察本部警務課採用係 (☎ 0120・351・204) ホームページ

<https://www.police.pref.nara.jp/category/5-0-0-0-0.html>

春季火災予防運動

お出かけは マスク戸締り 火の用心

(全国統一防火標語)

ご存知ですか? 火災による死者の多くが高齢者です!

奈良県広域消防組合管内では、令和4年に72件の住宅火災が発生し、20人の方がお亡くなりになっています。全国的に見ても、住宅火災による死者のうち、約7割が高齢者となっており、死亡原因の約6割が逃げ遅れとなっています。住宅火災による逃げ遅れゼロへの取り組みとして、次の4つの習慣、6つの対策を実施していただき、住宅火災から「いのち」を守りましょう。

■住宅防火 いのちを守る10のポイント

- 4つの習慣
 1. 寝たばこは、絶対しない、させない。
 2. ストープの周りに、燃えやすいものを置かない。
 3. こんろを使うときは火のそばを離れない。
 4. コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。
- 6つの対策
 1. ストープやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
 2. 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
 3. 部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
 4. 消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
 5. お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
 6. 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



問 県広域消防組合 宇陀消防署 予防課 (☎ 82・3199)

●加齢性難聴●

難聴とは音や言葉が聞こえにくい状態です。難聴は、外耳、中耳に原因のある伝音難聴と、内耳、蝸牛神経、脳に原因のある感音難聴の二つに分けられ、両者とも存在する場合は混合性難聴と呼びます。

加齢性難聴は、老化による聴覚機能低下による感音難聴で、残念ながら根本的な治療法はありません。難聴は、炎症やウイルス等で難聴を発症している場合は、投薬治療や手術などで治療できる可能性もあります。「耳が聞こえづらいのは齢のせいだ」と決めつけずに、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

進行を遅らせる予防は十分に可能です。また、適切な時期に補聴器などを使って聞こえを改善すること、大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりせず、騒音などを避けるなど耳にやさしい生活を心がけたり、栄養バランスがとれた食事、適度な運動、規則正しい睡眠など、老化を遅らせるための生活習慣を見直しましょう。

問 介護福祉課 (☎ 82・3675/IP88・9088)

(一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HPより一部抜粋)