



広報

UDA-NARA

2024年
(令和6年)

うだ

4



【特集】第17回宇陀シティマラソン・・・2
新学校給食センター建設工事6月末竣工・・・8
エストニア大使が宇陀市を表敬訪問・・・9
桜情報2024・・・30

第17回 宇陀シティマラソン

問 宇陀シティマラソン実行委員会（生涯学習課内） ☎ 82・3975 / IP ☎ 88・9364



今年で17回目を迎える宇陀シティマラソンが3月10日、曇り空で寒い中、県内外から参加した大勢のランナーが宇陀路を走り抜きました。

大会は、年齢や性別で分けた3kmコースと2kmコース、子どもと保護者が一緒に走って走る1kmコースがあり、723人がエントリー。また、ゲストランナーとして陸上競技女子七種競技の元日本記録保持者で、2004年アテネ五輪代表の中田 有紀さんが参加したほか、奈良テレビ放送でお馴染みの「谷やん」こと、谷口 吉一さんが司会を務め、会場を盛り上げてくれました。

開会式のと、金剛市長の号砲で高校生以上の男子3kmコースから順に実施され、その後は高校生以上の女子、中学生男子、女子が時間をおいて行われました。市役所前から出発した選手たちは、木綿橋付近で折り返し、再びゴールの市役所を目指しました。

2kmコースは、小学校5〜6年生、小学校3〜4年生が、それぞれ男女別でスタート。最後に1kmコースを小学校1〜2年生と保護者、園児以下と保護者が手をつなぎ走ったほか、ゲストランナーの中田さんも1kmコースと一緒に走りまりました。



宇陀ライオンズクラブ会長 吉住 泰輔さん

宇陀ライオンズクラブは第2回大会から協賛しています。この大会がますます歴史ある恒例イベントとなるよう、これからもサポートしていきます。

また、今年は宇陀ライオンズクラブ・チャーターナイト60周年を迎えます。創設以来「青少年健全育成」「献血運動」「薬物乱用防止運動」など、様々なボランティア活動を進めてきました。今後70周年に向けて、なお一層活動を続けていきたいと思います。

高校生ボランティア 真川 日莉さん

宇陀高等学校 福祉科2年生

大会当日、走り終えたランナーの方たちにゴールドリンクを渡すなど、色々な業務がありました。生徒会のメンバーをはじめ、ボランティアに参加した方たちが積極的に「自分たちができること」をやっていたり、持ち場の業務が終わると別のメンバーを手伝ったりしていて、チームワークの良さを感じました。

また、普段かわることの少ない方たちとも交流することができ、宇陀高校を発信する良い機会にもなりました。



大会当日、会場では至生神楽保存会の皆さんによる、奈良県指定無形民俗文化財「室生の獅子神楽」が披露されたほか、県立榛生昇陽高校（卒業生）・宇陀高校による演奏や、宇陀市食生活改善推進協議会の方々による宇陀の野菜をふんだんに使った「元氣汁」の提供、宇陀商工会による特産品の販売が行われました。

また、メインステージでは中田さんのトークショーも行われ、アテネ五輪の時の事や、七種競技についての事などを話されたほか、日本記録章や日本選手権の金メダルをご持参いただき、市役所玄関ホールに展示させていただきました。



宇陀シティマラソン実行委員会は今回、1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」の募金活動を実施。会場内に募金箱を設置し、当日30,960円が集まりました。集まった募金は、日本赤十字社を通じて被災地へ送金します。



特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・あんしん

お知らせ

掲示板

うだチャン



宇陀シティマラソン開催前日のプレイベント

中田さんによるランニング教室開催

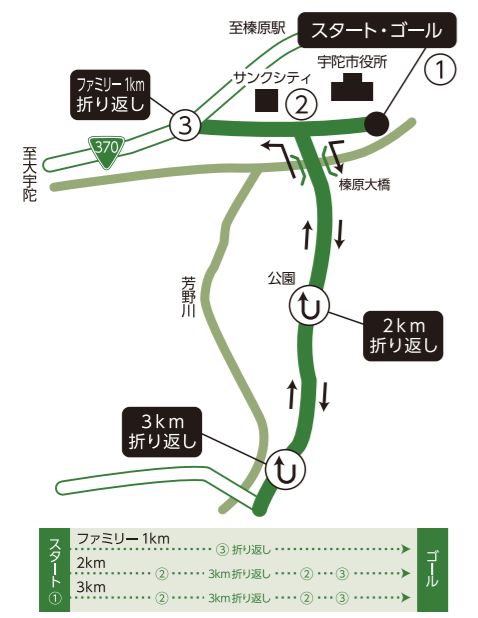
3月9日、市総合運動場でゲストラランナーの中田さんによるランニング教室を開催し、15人の子どもたちが参加しました。

時折雪がちらつく中、子どもたちはグラウンドに描かれた50m走のコースを使い、どうしたら疲れにくい走り方になるかや、足をどう使って走ればよいか、また、従来の「よいドン！」の構えではなく、1歩目が切り出しやすい構え方を学びました。

ランニング教室終了後は体育館に場所を移し、中田さんへの質問会やサイン会が行われました。

教室終了後、中田さんは「子どもたちに『なぜ』こうした方が良いのか」を説明することで、その「なぜ」がわかると好奇心に変わっていきます。一緒に体を動かしながら、楽しく教えることができました。コロナ禍が明け、スポーツを通じて活気を取り戻したいのと、陸上競技に少しでも興味を持ってもらえるきっかけになれば嬉しいです」と笑顔でランニング教室の様子を振り返りました。

コースマップ



★当日の流れ

受付	7:30~9:00 ファミリーの部・2kmの部は10:00まで可
開会式	9:00 (メイン会場)
スタート	9:30 3km(中学校以上男子) 9:33 3km(中学校以上女子) 10:15 2km(小学校3・4年生男子) 10:17 2km(小学校3・4年生女子) 10:19 2km(小学校5・6年生男子) 10:21 2km(小学校5・6年生女子) 10:50 1km(小学校1・2年生と保護者) 11:00 1km(園児以下と保護者)
表彰式	各部門レース終了後
解散	12:00頃

第17回宇陀シティマラソン 市民参加者 優秀成績者 (敬称略)

各レースのタイムなど詳しい内容は市ホームページをご覧ください。

- 【1kmファミリー(園児以下と保護者)】** 183人 (75組)
上田 泰寛・花音 (1) 桐坂 政宏・紘生・亮汰 (5) 沖 彩加・颯 (12)
 - 【1kmファミリー(小学校1・2年生と保護者)】** 171人 (84組)
岡野 慎弥・梨乃 (7) 水野 大輔・翠 (8) 立道 健太・航太 (10)
 - 【2km小学校3・4年生男子】** 41人
久本 翼 (2) 今西 華仁 (4) 上田 結慎 (5)
 - 【2km小学校3・4年生女子】** 29人
立道 愛望 (3) 豆川 心咲 (8) 橋本 菜奈 (9)
 - 【2km小学校5・6年生男子】** 29人
磯橋 瑠愛 (3) 神明 大翔 (5) 仲川 優翔 (6)
 - 【2km小学校5・6年生女子】** 25人
中尾 結奈 (2) 村田 真乃歩 (7) 椿井 茉緒 (8)
 - 【3km中学校男子】** 44人
上田 康誠 (6) 豆谷 權 (22) 上山 壮司 (26)
 - 【3km中学校女子】** 12人
田川 春陽 (4) 菊岡 琴心 (6) 原澤 莉亜 (7)
 - 【3km高校以上男子】** 100人
田中 夢人 (1) 前中 孝夫 (13) 水本 達也 (19)
 - 【3km高校以上女子】** 45人
日樫 衣千花 (5) 前田 慈媛 (21) 木村 知美 (22)
- ※氏名の後の()内は、各部門別の全体順位です。
※上位3位までを掲載しています。

県内外から
679人が参加

親子体験レポート



吉岡さん親子

初めての参加です。夕ごはんを食べた後に息子と練習をがんばって大会に挑んだのですが、会場の雰囲気最初は緊張していた様子でした。ただ徐々に緊張も解けて、だんだん楽しそうにしている姿を見てよかったです。

大会前に「お母さんが疲れたら背中を押す」と約束してくれたのが嬉しかったです。



菊山さん親子

昨年出場し、今年で2回目の参加です。「6分台を切る!」を目標に練習を一緒にがんばってきました。

今回、5分台で走りきることができて、ホッとした気持ちになったのと、目標を達成することができて、すごく嬉しかったです!また、参加します!



国道165号(中和津道路)整備促進協議会臨時総会開催

建設課 (☎2・3679 / ☎88・9090)

2月13日、美穂苑において臨時総会を開催しました。

当協議会は、令和4年度(11月)に宇陀市と名張市の2市において設立し、令和5年度(9月)には、橿原市、桜井市、伊賀市、津市の4市が加入し、6市となって初めての会合となりました。

臨時総会では、早期整備の実現に向けた要望書案の内容や令和6年度中に奈良・三重両県や国に対して要望活動を行うっていく方針を確認しました。

国道165号(中和津道路)は、大型車両の対向が困難な区間や見通しの悪い狭隘な箇所、道路線形の見直しが必要な箇所、歩道未整備区間や渋滞の発生など車両通行、歩行者の安全確保に支障をきたしてお



り、多くの課題解消が求められます。経済活性化や観光振興、防災、まちづくり等を進めるうえで欠かせない道路であるため、整備の早期実現に向けて、協議会では、より一層連携を強化します。

獣肉利活用施設「UDA GIBIER FACTORY」竣工式

農林課 (☎2・3679 / ☎88・9090)

「UDA GIBIER FACTORY」竣工式

市では農林業被害を減少させるため、対策としてシカやイノシシを年間1500頭以上捕獲していますが、大半は有効活用されず捕獲後の処理や労力が課題となっていました。命を無駄にせず継続した農林業被害対策を実施するため、捕獲したシカやイノシシをジビエとして生まれ変わらせる施設として、宇陀市獣肉利活用施設の建設が昨年5月に始まり完成を記念して2月29日に竣工式を開催しました。

アンケートにより「UDA GIBIER FACTORY」と命名された施設前で、多くの関係者の出席のもとテープカット



トにより竣工が宣言され、生産予定のジビエ商品の展示や内覧会も行いました。また、「UDA GIBIER FACTORY」は、近畿で最大規模の施設として年間最大1000頭の処理が可能であり、精肉だけでなくペットフードも生産が計画され市の特産品として期待されています。

ライザップ RIZAPグループ株式会社と包括連携協定を締結

問 政策推進課 (☎2・3910 / ☎88・90904)

市では、「健康都市ウエルネスシティ宇陀市」の実現に向けて取り組んでいます。この取り組みを推進するため、コンビニジム「chocozap」を通して、健康寿命の延伸や健康増進など、地域課題解決を目指し活動されているRIZAPグループ株式会社と2月28日、包括連携に関する協定を締結しました。

- 連携事項
1. 官民連携のコンビニジムの設置に関すること
 2. コンビニジムを活用した運動習慣の定着に関すること
 3. 市民の健康づくりに関すること
 4. 市民の介護予防に関すること
 5. 地方創生および市民サービスの向上に関すること

宇陀市と井関農機株式会社による環境と調和のとれた農業の産地づくりに関する連携協定を締結

問 農林課 (☎2・3910 / ☎88・90904)

市では、令和4年に全国初のオーガニックブレッシ宣言を行い、有機農業をはじめとする環境と調和のとれた農業を推進しています。この取り組みの一環として、環境保全型スマート農業の取り組みを推進している井関農機株式会社と市が、3月1日に連携協定を締結しました。

この協定は、井関農機株式会社が進める環境保全型スマート農業の技術体系を取り入れることにより、本市農業の活性化と環境と調和のとれた農業の取り組みの拡大を目指します。



▲chocozap イメージ写真



▲RIZAPグループ株式会社平松シニアマネジャーと市長

- 連携事項
1. 有機農業をはじめとする環境と調和のとれた農業について
 - ①生産技術の確立および普及に関すること
 - ②生産性の向上および省力化に関すること
 - ③実践する人材の育成および人材の確保に関すること
 2. スマート農業技術の活用に関すること
 3. みどりの食料システム戦略の実現に向けた持続型農業の普及啓発に関すること



▲井関農機株式会社富安代表取締役社長執行役員と市長

新学校給食センター

建設工事6月末竣工

令和6年2学期から運営に向けて

食育の拠点

問 給食センター (☎82・3784)

新学校給食センター建設工事については、説明会や広報うだなどで報告してきたところです。令和5年2月から、新耐震基準を満たさない旧野依小学校校舎等を解体し、同年6月に給食センター本棟(2000食調理)工事に着手しました。現在、外壁内装工事、電気・機械設備工事、外構工事中です。
また、新耐震基準を満たす旧野依小学校ランチルーム棟は改修し、地元利用可能な施設として会議室、調理自習室、備蓄倉庫の整備をします。



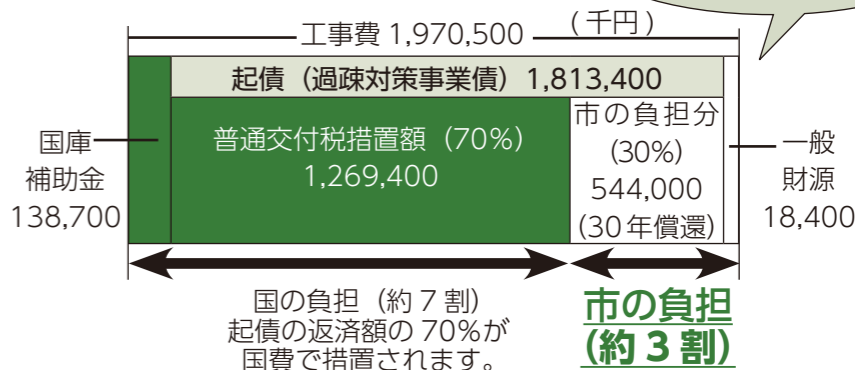
▲出来上がりイメージ



▲現在の状況

市の負担を抑えました!!

学校給食センター建設工事に係る財源



学校給食センター

うだにここキッチン 愛称決定

問 給食センター (☎82・3784)
令和5年7月より募集をしていました学校給食センターの愛称は、415件の応募の中から「うだにここキッチン」に決定しました。

【表彰者】
最優秀 榛原小学校4年生 磯橋莉愛さん
優秀 大宇陀小学校1年生 荒木心乃さん

エストニア大使が宇陀市を表敬訪問

問 行政経営課 (☎82・3632) / ☎88・9084



▲エストニア松村大使と市長

市は、産業振興、関係人口の創出・移住定住の促進等を図るため、アントレプレナーシップの育成に取り組み、エストニアとの交流を進めています。
3月15日には在エストニア日本国大使館松村之彦大使が市を表敬訪問されました。松村大使は、「宇陀市の今回の取り組みは非常に意義があり、期待している。大使館としても最大限支援をしていきたい。」と語られました。

災害救助犬の出動に関する

協定を締結

問 危機管理課 (☎82・1304) / ☎88・9070



▲SAR-DOG CWC今西代表と市長

3月11日、市は県内自治体で4番目となる生駒警察犬訓練所救助犬訓練チーム「SAR-DOG CWC」と災害救助犬の出動に関する協定を締結しました。
近い将来発生が予想される「南海トラフ地震」はもとより、各種災害発生等の有事に備える行政のリスクマネージメントは、地域住民、社会の被害極小化を図るための最重要課題のひとつです。
災害発生前の「備え」と同様、発災後の迅速な「対応」が重要であるため、今回救助犬の出動に関する協定を締結し、市の対応能力を向上させていきます。

3's Triple Slogan

季節の変わり目は寒暖差による体調の変化に注意しましょう

さんとおびあ榛原からのお知らせ

問 さんとおびあ榛原 (☎85・2525) / IP ☎88・90665

4月に入り、暖かい日も増えてきましたが、1日のうちや日ごとの気温の寒暖差が大きくなることが多くなりました。身体に備わった体温を調節する機能は年齢を重ねることで低下するため、若い世代にはさほど影響しない程度の寒暖差が、高齢者には負担になってしまつていきます。

- ・規則正しい食事と睡眠を心がけて生活のリズムを整える。
- ・入浴はゆっくりと冷たい飲食物は控えて身体を冷やさない。
- ・ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を1日に15分程度行う。

体温を維持していくうえで、体温のコントロールが重要になりますが、これに大きく関わっているのが自立神経です。この自立神経とは、体温の調整をはじめ、内臓の働きや呼吸、代謝、血液の循環など、全身の全ての内臓や器官の働きを休むことなくコントロールしている神経です。
今回は、加齢による自立神経の乱れを予防する方法をご紹介します。

規則正しい健康的な生活を送っていたら、きつかけとして、通所リハビリテーションをご利用されてみてはいかがでしょうか。当施設では、通所利用の1日体験を行っています。送迎も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。



手話の扉

第45回

いよいよ新年度がスタート。気持ちも新たにがんばりましょう。
今回は選挙に関する手話を覚えましょう。
選挙は大切な権利です。皆さんの大切な一票を投票しましょう。

選挙



【選挙】両手の指先をそろえ下向きにして、手を交互におろす(投票箱に入れるイメージ)

投票



【投票】左手は親指と4指を離して空間を作り(箱の形)その間に右手の指を上から差し込む(票を入れる表現)

市長



【市】右手で「シ」の指文字を表します

議員



【議】指文字「ギ」を表します



【員】右手をすぼめ左胸に当てる(議員バッジを表現)

うだちから かだちから

「うだちから」とは、宇陀に由来からある
地域コミュニティの力(宇陀力)のことです。
このコーナーでは、市が取り組む
「まちづくり」や NPO 団体などを紹介します。
問 政策推進課 ☎82・3910/IP ☎88・9094

① かき餅づくり

「おおつだ南部地域まち協」
懐かしい冬の風物詩の一つ、か
き餅づくりを行いました。こし
ばらくは、大勢で集まるのが難
しい時期がありましたが、4年ぶ



▲厚さを揃えるのが難しい！



▲ひもに吊るしたかき餅の前で記念撮影

域に息づく行事が、長く受け継が
れるよう、取り組んでいきます。

② 初えびす出店

「宇陀松山まち協」
2月11日の宇陀初えびすには、
まち協では、今までは地域の活
性化事業として共催してしました
が、今回初めての試みとして、市
民ブースでの出店をしました。
品物は、大和当帰入りチヂミと
温かい飲み物。より良い味を求め
て、スタッフ全員で、食材の仕込
みなど試作試食会を数回実施し、
並々ならぬ情熱を傾けて準備怠り
なく当日を迎えました。おかげさ
まで、多くの方々にお買い求めし



▲大和当帰チヂミを作っています！



▲商売繁盛！

③ 宇陀市移動診療車 (UMC) の見学会を開催

「内牧地域まち協」
内牧地域では高齢化率が55%に
達しており、一人住まい世帯も増加
の傾向です。そのようななか、福祉
関連事業の取り組みのひとつとし
て、市で実施されている移動診療車
の見学会を2月22日にたかぎふる
さと館において、市役所および市立

病院の協力を得て開催しました。
見学会では、最初に、移動診療車
を導入された経緯や運用内容の説明



▲移動診療車導入の説明

を受けました。市内の開業医が少な
くなるなか、自宅近くまで来てくれ
る診療所として、令和4年5月か
ら大宇陀地域で運行されています。
診察だけでなくワクチン接種や検
診も実施されており、利用者満足度
は10点満点で8.7点という評価
を受けているとのことでした。
続いて、移動診療車の車内の見学
では、レントゲン撮影はもとより、
血液検査機器等の最新の検査機器
の説明を受けるとともに、参加者か
らの質問にも、担当されている方々
から答えて頂きました。
今回の参加者約50人へのアン
ケート結果によると、たいへん満足



▲移動診療車の車内見学

頂けた見学会でした。まち協として
も今後の生活しやすい地域づくり
を検討する良い機会となりました。

まち協などの催し予定 4月 (3月15日現在)

皆さんの参加をお待ちしています。

日	曜日	イベント案内	主催
7	日	濡れ地蔵・桜まつり 【場所】 榛原ふれあい広場 【時間】 10:30～15:00	東榛原まち協
13	土	政始桜まつり 【場所】 旧守道小学校運動場 【時間】 11:00～14:00	大宇陀政始まち協



「タラノキ」

「春の山菜の王様は？」と問えば、
人によってシオデやウド、オケラとい
る出る出てきます。しかし、私はタラ
ノキの新芽のタラの芽が一番ではない
かと思っています。
タラの芽は、北海道から沖縄までど
こでも採集できます。北海道のものは
アクが少なく苦味が弱く、太いの
に対して、南に下がるほど苦味が強く細
くなる傾向があります。

タラの芽の天ぷらは、嫌いと言っ
た人がいないほどおいしいものです。
ゆでた葉や芽の焼きみそあえ、ゆでた
葉を刻み込んで塩味を利かせたタラの
芽のご飯などを楽しみたいですね。
タラの芽は健胃、利尿剤となり、糖
尿病、高血圧、神経痛、リウマチ、胃
潰瘍などに効果があります。食べてい
ると胃腸を丈夫にし、消化を助け、便
秘を整える作用があります。



※当市で「薬草活用講演会」をしていたいた
村上光太郎先生の連載より一部抜粋

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

問 商工業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075

図書館の職員さんに聞いてみよう！
本のはなし

話題の
新刊本!

(一般書)
今日も寄席に行きたくなって
著：南沢奈央
画漫：黒田硫黄
出版：新潮社

自らも落語の高座名をもち、無類の落語好きである、女優の南沢奈央さんのエッセイ集。初心者も安心な「はじめて寄席ガイド」も特別収録されています。
(中央図書館所蔵)

(児童書)
平安人物伝 紫式部
原作：後藤ひろみ
漫画：瀧玲子
出版：ポプラ社

あまり裕福でない平安貴族の娘として生まれた文学好きの紫式部が「源氏物語」を書き始め、次第に貴族のなかでも評判になっていく。その物語は、当時、政治の中心にいた天皇や藤原道長などへも影響を与えていく。現在、放映されているのNHK大河ドラマ「光る君へ」のヒロイン。
(中央図書館所蔵)

図書館からの
まめ知識

Vol.121
「家読(うちどく)」で読書を楽しもう！

「家読(うちどく)」とは、「家庭読書」の略語で、「家族ふれあい読書」を意味します。家族で本を読んでコミュニケーションを図り、家族の絆を深めることを目的とした取り組みです。

「家読」のやり方に決まりはありません。家族で同じ本を読んだり、読んだ本の感想を話したり、一緒に本を楽しむ時間を過ごしてみましょう。「家読」は、子どもも大人も一緒に成長し、心の豊かさを育みます。絵本なら短い時間で読むことができ、絵や言葉もわかりやすく心に響くものがありお勧めです。

図書館では、こどもの読書週間(4月23日～5月12日)にあわせ「図書館でスタンプラリー」を開催します。

この機会に、イベントに参加して家読をはじめませんか！

図書館からのお知らせはP24

「ふるさとCM大賞 NARA2024」
でグランプリを受賞

県内の市町村が30秒の手作りCMを競う奈良テレビ放送主催の「ふるさとCM大賞 NARA2024」で、市の作品がグランプリを受賞しました。受賞したCMは、4つの「う」をデザインした市章を題材に、その成り立ちがもしもこうだったら…というコミカルな内容です。審査でも「ドラマ仕立てて、オチもおもしろい」と好評をいただきました。作品は、奈良テレビ放送で年間200回、実際のCMとして放送されます。



▲ハイ、ポーズ!!

令和6年能登半島地震
災害義援金

市内団体などから**1,782,448円**の義援金を皆さんからお寄せいただいております。ご協力下さった団体等は以下の通りです。(2月末日現在)

- 菟田野駒帰自治会、宇陀市菟田野連合自治会、大宇陀五津自治会、西谷地区まちづくり協議会、高井伊豆神社、融通念佛宗第十二教区、部落解放同盟大宇陀支部、宇陀市部次長会、榛原東幼稚園、宇陀市室生地区民生児童委員協議会、宇陀市榛原地区民生児童委員協議会、榛原幼稚園PTA、一般社団法人奈良県宇陀建設業協会 ほか(順不同)

お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社奈良県支部を通して全額被災地にお届けします。皆さんの温かいご支援・ご協力に感謝申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を心よりお祈りいたします。

問 厚生保護課
(☎ 82・2221 / IP ☎ 88・9079)

奈良県農業賞受賞

2月7日

第57回大和の農業開発大会が大和高田市の奈良県産業会館で行われ、ときわクラブ(代表 萬世晴康氏)の団体が奈良県農業賞(団体)表彰を受賞されました。同団体は、「薬草のまち 宇陀」の魅力を発信するため、大和当帰をはじめヒロハセネガ、ヨモギを生産され、薬用作物の栽培グループとして尽力されておられます。



▲山下知事より表彰を受ける代表の萬世さん

花いっぱい運動

2月16日

今年も大宇陀青少年健全育成協議会が中心となって花いっぱい運動を行いました。花植え作業は、プランターにジュリアンを3苗ずつ植え、大宇陀地域の5つの施設①宇陀高等学校(大宇陀学舎)②大宇陀中学校③大宇陀小学校④大宇陀こども園⑤大宇陀ラガールに20個(プランター)ずつ配りました。この運動を通じて、地域とつながる大きなネットワークの橋渡しとなることを願っています。



▲全員で記念撮影

室生小にサッカーゴール、室生中にクラリネットが寄贈されました

株式会社南都銀行が企業の社会貢献の一環として発行するSDGs寄付型私募債の取り組みで、株式会社ウエルアップの私募債発行記念として室生小学校にサッカーゴール、室生中学校にクラリネットが寄贈されました。学校の管理備品として大切に活用させていただいています。



チェーンソー
整備・選木・間伐講習会

2月17日

宇陀林業振興協議会および宇陀市森林組合の主催によるチェーンソー整備・選木・間伐講習会が、宇陀市森林組合を会場として開催され、約50の方が参加されました。午前中は「目立て」とよばれる刃のメンテナンス方法を中心としたチェーンソー整備の講習がありました。午後からは、榛原檜牧地内山林にて、選木・伐倒を中心とした間伐講習会があり、3チームに分かれて選木、間伐の重要性と選木基準を学び、後半では森林組合のコラボによる木の伐倒のデモンストレーションも行われ、上手く木を倒した時に拍手喝さい、講習会が大いに盛り上がりしました。



令和6年度 親子教室（すくすく教室）募集！（年間登録制）

毎月のテーマに沿った活動内容で、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】 市内在住の令和3年4月2日～令和5年10月31日の間に生まれたお子さんとその保護者（保育園など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）および市内の施設

【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（火）～12日（金）午前9時～午後4時
（土日を除く）までに☎へ

*0,1歳児は、月齢によって、また、2歳児は、校区によって10～15人程度のクラス分けを行います。

*定員がいっぱいになり次第、締め切ります。

*詳細については、登録終了後、連絡します。

*令和5年11月1日～令和6年4月1日生まれのお子さんについては、9月に二次募集を行います。広報うだ9月号・ホームページをご覧ください。

☎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？

○お子さんの現在の様子やお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】 4月23日（火）

午前10時～正午

【場所】 市役所2階 213会議室

☎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ます。親子でゆったり遊び、みんなでおしゃべりをして気分転換をしましょう。

お母さんだけでなく、お父さん、おじいさん、おばあさん、の来館も大歓迎です。

【対象】 市内在住および里帰りの就学前の乳幼児とその保護者

【日時】 月～金曜日（祝日は除く）
午前9時～午後4時

📖 お話の日（毎週火曜日）
午前10時30分～11時

🎵 リズムの日（毎週木曜日）
午前10時30分～11時
※健康ポイント事業です。ポイントを集めて応募しましょう。

※令和6年度のお話の日は、4月9日（火）
リズムの日は、4月11日（木）からのスタートです。

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（土・日曜、祝日は除く）
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）

★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

【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

※令和6年度のつどいのひろばは、4月10日（水）からスタートです。

なかよしひろば （親子ふれあい事業） ※申込必要

【日時】 4月22日（月）
午後2時30分～（1時間程度）

【場所】 榛原フレンドパーク

【対象】 市内在住の3歳児以上の就学前幼児とその保護者

【定員】 先着10組

【内容】 「こいのぼりを作って遊ぼう！」作った後は、広い公園で思い切り、こいのぼりを飛ばしませんか！

【持ち物】 水筒、タオル

【申し込み】 4月2日（火）から15日（月）までに☎へ

☎84・9925（菟田野松井473の1）
子育て支援センター
お知らせ



♪♪みんなで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

日	月	火	水	木	金
1	2	3	4	5	
	すこやかルーム 開放開始 親子教室 受付開始	保健師相談日			
8	9	📖	10 ★ つどいのひろば （めく森の郷）	11 🎵	12 親子教室 受付終了
15	16	📖	17 ★ つどいのひろば （フレンドパーク）	18 🎵	19
22	23	📖	24 ★ つどいのひろば （たかぎふるさと館）	25 🎵 家児相談日	26
29 昭和の日	30	📖			

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

～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

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

電話番号の間違い注意!

～知ってあんしん認知症講座 交流会を開催～

「知ってあんしん認知症講座」とは?

いきいき百歳体操を行っている各会場から数人ずつ参加していただき、認知症の症状や予防方法などについて学び、参加後は講座のなかで作った紙芝居を使い、各地域に学んだことを伝えてもらう講座です。

市では、地域の方が認知症について正しく知ることで、みんなで支え合い、認知症になっても暮らしやすいまちづくりを目指しています。

● 3月5日(火) に行った交流会の様子

作業療法士から認知症についてのお話

参加者同士で交流

頭と体を使った体操(コグニサイズ)

●参加した方の声

教えてもらったコグニサイズをみんなでやりたい!

コグニサイズを週1回やりたいと思った。

市では、「知ってあんしん認知症講座」のほかに、ご要望があった地域や団体に、「認知症サポーター養成講座」も行っています。ご興味がある方は、お気軽に☎へご相談ください。

すぐに実践できるものが多く、楽しく学ばせていただきました。

●オレンジカフェのご案内●

認知症の方やその家族がホッと、ひと息ついて、日頃の想いを語れる場です。市民の方はどなたでも参加していただけます。市内では7か所のカフェがあり今月は右記のとおり開催します。

～スマイルカフェ～

【場所】 グランソール奈良 1階サロン (菟田野松井 8-1)
 【日時】 4月12日(金) 午後2時～4時
 【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)

宇陀市立病院から

病棟の休診日: 土・日・祝日・年末年始

外来診療日程表(4月1日現在)

初診受付および予約外の診療受付は、午前8時から午前11時までです。

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 (循環器内科) (消化器内科)	1診	久保	築瀬 (やなせ)	赤羽 (あかはね)	赤羽	松倉
	2診	小林	松島	築瀬	丸山	前川
	3診	呼吸器担当医	松倉	丸山	前川	金田 (かねだ)
	4診	経堂 (きょうどう)	潮見	森田	中上	福智
	初診	森田	浅田	藤中	稲富 (いなとみ)	阪上 (さかがみ)
	午後	●A-スモーカー外来 松倉 (予約) 【第2週(午後2～3時)】 ●ワクチン外来 (午後4時～4時30分)	●腎臓外来 丸山 (予約) 毎週(午後2～3時) ●禁煙外来 松島 (予約) 午後2時～			
整形外科	1診	小泉 (予約)	骨粗鬆症外来 午前診 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)	今中 (一部予約)	江川 (一部予約)	森本 (予約)	松本 (予約)
	3診	【第1・2・4週】 島岡 (予約)	松本 (一部予約)	【第1・2・4週】 島岡 (一部予約)	門野 (予約)	井上 (一部予約)
	4診	川上 (予約)	ペインクリニック(渡邊)	倉田 (一部予約)	奥本 (一部予約)	川上 (一部予約)
	5診	西岡 (一部予約)	中山 (予約)	【第2週】近藤 (予約)	江川 (予約)	
耳鼻いんこう科		阪上 (さかがみ) 補聴器外来 (予約) 【第2・4週(午前)】	休診	鶴田	休診	金田 (かなた)
眼科	1診	安森 ※診察受付/10:30まで	安森	安森(倉岡) ※診察受付/10:30まで	安森 ※診察受付/10:30まで	安森 【第2～5週】 瀧池
皮膚科	午前	宮川	篠田	南	金谷 (かなたに)	衛藤
泌尿器科	午前	夏目	夏目	夏目	夏目 (新患のみ) ※診察受付/10:00まで	清水
小児科	午前	坂上 (さかうえ) 大砂	萩原	坂上 ●発達相談外来(予約) 【第2・4週】中川	坂上 第3木曜の受付は事前予約(スマホ予約)のみ	坂上
	予防接種 午後1時～2時	予約	予約	予約	予約 第3木曜は接種なし	予約
	午後	坂上	萩原	休診 ●発達相談外来(予約) 【第2・4週】中川	坂上 第3木曜のみ休診	坂上 平尾 (予約)

※前月より変更があった診療科のみ掲載しています。

■職員募集

- 薬剤師(正職員)経験者 1人
対象者: 入職時に40歳未満
資格取得者で、令和6年5月までに就労可能な方
採用試験: 論文・面接 試験日: 後日、受験者に連絡
提出書類: 履歴書(写真貼付)・職歴書、資格証明書の写し
応募締切: 随時
- 理学療法士(正職員)経験者 若干名
対象者: 入職時に40歳未満
資格取得者で、令和6年5月までに就労可能な方
採用試験: 論文・面接 試験日: 後日、受験者に連絡
提出書類: 履歴書(写真貼付)・職歴書、資格証明書の写し
応募締切: 4月12日(金)

■糖尿病教室(申し込み不要・参加費無料)

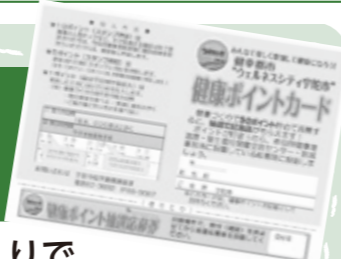
糖尿病の診断から治療、合併症などについて5回シリーズで説明する、糖尿病教室を開催しています。患者さんやご家族だけでなく、糖尿病について知りたい方はどなたでも参加していただけますのでお気軽にお越しください。(事前申込不要・参加費無料)

【日時】
 第4回: 4月5日(金) 糖尿病の治療・薬物療法
 第5回: 4月12日(金) フットケアについて
 各回とも午後2時～3時
 (今回は、3月15日を第1回目として、以降毎金曜日開催。第1回～3回は終了しています)
 【場所】 北館2階 栄養指導室

宇陀市立病院 ☎82・0381

<https://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>

健幸都市 ウェルネスシティ宇陀市 健康ポイント事業



健康ポイントとは・・・

市民の皆さんの主体的な健康づくりを推進するため、健康への取り組みをポイント化し、カードにポイントを貯め、50ポイントごとに応募していただけます。応募者の中から抽選で記念品が当たり、楽しみながら健康に関心を深めていただく事業です。

健康ポイント事業を応援して くださる商店・事業所等を募集！

「健康ポイント事業」の趣旨をご理解いただき、健幸都市「ウェルネスシティ宇陀市」の実現を応援していただける商店や事業所等を募集します。ポイント事業の記念品として商品等の提供・協賛いただける商店や事業所等については、事業所等の名称、商品等をチラシや市ホームページ内に掲載しますので、4月末までにご応募ください。詳細につきましては☎へ

☎健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

毎日の健康づくりで ポイントを貯めて当てよう！

対象者	市民の方 (年齢は問いません)
ポイント	健康診査やがん検診などの健診⇒1回10ポイント 各種健康イベント等⇒1回5ポイント 日々の健康への取り組み⇒1日1ポイント

健康づくりの自主的な取り組みや健診受診、健康講座などに参加することで、ポイントを貯め応募する健康ポイントカード。50ポイントごとに応募でき、抽選で記念品が当たります。

【令和5年度応募総数】2,596枚

【抽選結果】

- ・特賞 (電気圧力鍋) 7人
- ・ウェルネスシティ賞 (ウッピー商品券) 200人
- ・Wチャンス賞 30人 ・協賛企業賞 165人

当選された皆さん、おめでとうございます。令和6年度も健康ポイント事業を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令和6年度も引き続きお使いいただけます。健康づくりに楽しく取り組んで健康な体とポイントをダブルGet！しましょう。

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

じゃが芋のガレット
(2人分)



(子どもたちに人気のメニュー)

じゃが芋のガレット

【材料】

じゃが芋…300g、小麦粉…大さじ1、ピザ用チーズ…40g、オリーブオイル…大さじ2、ミニトマト…4個

【作り方】

- 1 じゃが芋はよく洗い皮をむき、芽をとり、細い千切りにします。(じゃが芋のでんぷんを生かすため、水にはさらしません)
- 2 ポウルに じゃが芋、小麦粉を入れよく混ぜます。

- 3 小さめのフライパンにオリーブオイル (半分) をひき、中火にかけポウルの半分を入れます。
- 4 上からピザ用チーズをのせます。
- 5 残りの半量を上にのせて、形を整え、フライ返しで押さえながら、きつね色になりカリッとするとまで焼き裏返します。
- 6 残りのオリーブオイルを鍋肌に回し入れカリッとするとまで焼きます。
- 7 焼き色がつき、火が通ったら食べやすい大きさに切り、ミニトマトを添えます。

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 検索

保健センター からの おしらせです！



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

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	赤ちゃんのための予防接種説明会	26日(金)	令和6年3月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります

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	18日(木)	令和5年12月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	10か月児健康診査		令和5年6月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	23日(火)	令和4年8月生まれの児	中央保健センター	
	2歳児歯科健康診査		令和4年1月生まれの児		
3歳児健康診査	令和2年8月生まれの児				

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？
※秘密は厳守します。

【日時】4月8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座・個別相談
【費用】無料

5種混合ワクチン (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ・ヒブ) の定期予防接種化について

現在、4種混合ワクチン(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)とヒブワクチンが定期接種化されていますが、4月1日より、4種混合ワクチンとヒブワクチンが1つになった、5種混合ワクチンが定期予防接種化されます。生後2か月から接種が可能です。詳しくは生後2か月児対象の「予防接種説明会」でご案内します。

●春の健康チェック&健康相談会●

ご自身の身体の状態を知り、生活習慣改善に役立ててみませんか。

【日時】4月17日(水) 午前10時～正午 午後1時～3時

【場所】市役所ふるさとテラス

- 【内容】1) 大腸がんクイズラリー
2) 令和6年度 宇陀市国保特定健診・がん検診の申込受付
3) 自分の健康をチェックしよう！
① 血圧測定・体脂肪測定・握力測定 (申込不要)
② 体組成測定 (インボディ) 測定 (要予約)

予約方法：4月1日(月)よりお電話でお申し込みください。

参加費：ひとり1回100円もしくは健康ポイント50P

お知らせ

4月から大宇陀保健センターの電話番号は使用できなくなりました。お問い合わせは☎へ

【使用不可】
☎：83・2255
IP ☎：88・9113

問い合わせ電話番号について

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

お知らせ information

掲載の情報についての詳細は市のホームページをご覧ください

市役所の開庁時間

午前 8 時 30 分～
午後 5 時 15 分
(土・日曜日、祝日、
年末年始は閉庁)

☎0745-82-8000(代)

Life&Environment くらし・環境

車検時の納税証明書の提示は、原則不要です！

令和5年1月より軽JNKsが導入されたため、軽自動車検査協会が軽自動車税の納税情報を確認できるようになりました。これにより、今まで必要とされていた継続検査窓口での納税証明書の提示が原則不要になります。
※納税証明書の提示が原則不要となったことから、令和5年度以降、軽自動車税を口座振替で納付された方への納税証明書の発送は致しません。ただし、軽JNKsの対象外で車検が必要となる小型二輪車については、納税証明書を後日発送いたします。

【注意事項】

●軽自動車税(種別割)の納付直後で、納付データが市区町村の税務システムに反映されていない等、軽JNKsでは納付情報を確認できない場合もあります。この場合や紙の納税証明書が必要となる場合は、**問**までお問い合わせください。

【問】 税務課

(☎0745-82-8000) / IP ☎88-90072

軽自動車税(種別割)の減免申請は5月1日まで

身体障がい、知的障がい、精神障がいのある方が所有、もしくは納税義務者である軽自動車などで、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、申請に基づき軽自動車税(種別割)の減免を受けることができます。

また、18歳未満の障がいのある方と生計を一にする方が所有される場合も対象となります。
※障がいの種類、等級などにより減免できる範囲が異なります。
【必要なもの】
○身体障害者手帳・戦傷病者手帳・療育手帳または精神障害者保健福祉手帳
○申請者(軽自動車の所有者もしくは納税義務者)の本人確認ができるもの(マイナンバーカード・免許証等)

○運転者の運転免許証
○申請者名義の車検証
○軽自動車税減免申請書
【注意事項】
※軽自動車を所有する障がいのある方と運転者の方で住所が異なる場合、「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。
※減免できる車両は、普通自動車

令和6年度固定資産税 縦覧・閲覧制度について

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

【期間】4月1日(月)～5月31日(金)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(市内に土地等をお持ちでも、固定資産税が課税されていない方は対象外)、納税者からの委任状持参の方
【持ち物】 マイナンバーカードや運転免許証等、本人確認のできるもの。なお、同期間中、**問**および各地域事務所では、ご自分の固定資産課税台帳を無料で閲覧(借地・借家人は対象物件のみ)することが出来ます。

【問】 税務課

(☎0745-82-13006) / IP ☎88-90072

国民年金 学生納付特例

学生納付特例制度とは、前年所得※が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。保険料

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・あんしん

お知らせ

掲示板

うだちゃん

国民健康保険(国保) 加入者の皆さんへお知らせ

■特定健診・お早め健診の自己負担額が無料です！

対象者には、4月上旬に申込案内を送付しますので、詳細については案内をご確認のうえ、お申し込みください。

■人間ドック・脳ドックの受診費用を助成します

健診・がん検診の案内とともに、人間ドック・脳ドックの申請案内を送付します。希望される方は同封の申請書を期限までにご提出ください。※国民健康保険税の滞納のない方に限ります(分割納付の場合も不可)。

■国民健康保険の届け出をお忘れなく

4月は、就職や転入・転出などの異動が多い時期です。次のように国民健康保険の資格を取得・喪失した場合は、必ず14日以内に市役所・各地域事務所(国保窓口)に届け出をして下さい。
○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
・退職等で職場の健康保険をやめて国保に加入される場合は、健康保険の資格喪失証明書の提出

等も含め1台です。既に別の車両で減免を受けている場合は、申請前にその車両の減免を取り消す必要があります。
※自動車検査証に「自家用」と記載があるものに限りです。
【申し込み】4月30日(火)までに、**問**または各地域事務所へ

【問】 税務課

(☎0745-82-13006) / IP ☎88-90072

民法改正により嫡出推定制度が新しくなります

改正民法が4月1日より施行され、①母の再婚後に生まれた子は再婚後の夫の子と推定され、②子や母も嫡出否認の訴えを提起できるようになり出訴期間も3年に延長されます。なお、4月1日より前に生まれた方やその母は、令和7年4月1日以降、嫡出否認の訴えができなくなりますので御注意ください。
【詳しくは法務省ホームページ「嫡出推定 改正」で検索】



【問】 奈良地方務局戸籍課

(☎0742-23-5570)

水道料金・下水道使用料の徴収業務を民間委託しています

水道局では、住民サービスの充実と経営の効率化を図るため、水道料金および下水道使用料の徴収業務の一部を民間事業者に委託しています。なお、委託会社の社員がご家庭にお伺いする際は、腕章(宇陀市水道局)を着用し、市の発行した身分証明書を携帯しています。ご不明、ご不審な点がある場合は身分証明書の提示を求め、ご確認いただくか、直接お問い合わせください。

【委託先】 株式会社アウトソーシングトータルサポート(OTS)

【水道局】 (☎0745-82-2185) / IP ☎88-90067

榛原総合センター 4月27日(土)から ご利用いただけます

改修工事を行っていましたが榛原総合センター2階、3階が4月27日(土)よりご利用いただけます。

【問】 政策推進課

(☎0745-82-3910) / IP ☎88-90094

○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)

交通事故にあつたときは?

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、国保への届け出が必要ですが、加害者から治療費を受け取ったり、示談する前に必ず**問**へ

○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

■紙の保険証の発行が廃止

12月2日以降、新規取得や変更・再交付などによる保険証の発行が廃止となります。有効期限が12月2日以降の保険証はその有効期限まで使用できますので、保険証の有効期限には、ご注意ください。12月2日もしくは保険証の有効期限以降はマイナンバーカードを保険証としてご利用ください。(マイナンバーカードの取得・保険証としての登録が必要ですが)マイナンバーカードをお持ちでない方については資格内容が記載された「資格確認書」を申請いただけることとなっておりますので、詳細が決まり次第第Ⅱ報等によりお知らせします。

【問】 保険年金課

(☎0745-82-39672) / IP ☎88-90088

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】市民の方および在勤の方(継続して受講できる方は【申し込み】4月3日(水)〜16日(火)に【申し込み】は各交流センター窓口にて受付)

○定員を超過した場合は抽選となります。締め切り後抽選日を通知します。

大宇陀人権交流センター (IP ☎: 88・9115 / ☎: 83・0572 / FAX: 83・0572)

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	19	第2・4木曜日 9:00~	20
あさあけ料理教室	生活習慣病予防や、健康管理に役立つ料理教室	11	第3金曜日 9:00~	20
大宇陀ひまわり教室	タイルクラフト、ポーセラーツ手芸工作、料理等の創作教室	9	第1金曜日 9:00~	20

宇陀市人権交流センター (IP ☎: 88・9179 / ☎: 84・9179 / FAX: 84・3841)

講座・教室	内 容	回数	開催日時	定員
ハンドメイド講座	手編み(棒針編み・かぎ針編み) フラワーアレンジメント・リースづくりなど	8	第4木曜日 13:30~	15
パン倶楽部第1班(※)	焼きたて!ふっくら香ばしい色んなパンを自分たちで作りましょう!	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
手話講座	簡単な手話を学び、手話を使って会話しましょう。	12	第2・4土曜日 10:00~	15
健康教室「運動療法」	体の改善に向けて軽いストレッチで体づくり	12	第2・4土曜日 13:30~	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
チャレンジ講座 ※5月と1月は第1金曜日が祝日の為第2金曜日になります	寄せ植え 7/5・10/4・1/10 生け花 5/10・8/2・12/6 草木染 6/7・9/6・11/1	9	第1金曜日 13:30~	15
クラフト教室	エコクラフト	10	第2水曜日 13:30~	15
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	10	第3金曜日 13:30~	20

令和6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)	名張市東田原 601 番地 29	0595-65-5430
柏田商店	吉野郡大淀町大字下淵 1114 番地	0747-52-4056
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
(株)谷商店	御所市大字蛇穴 406 番地の 1	0745-64-0002
大和環境リサイクル(株)	菟田野宇賀志 5 番地の 5	0745-84-4111
(株)吉田稔商店	大和高田市大字池尻 87 番 3	0745-52-5824

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、新聞やダンボール等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。対象となる資源は、新聞、雑誌、ダンボール、古着、ポロを回収し、市の登録業者に処分依頼したものに1kg3円以内の助成金を交付します。

助成を受けるには、団体の事前登録が必要です。なお、前年度に登録されている団体も再度、申請書の提出が必要となります。

【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

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

【登録すべき飼い犬】

- 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。登録は随時受付いたしますので未登録の方は、必ず手続してください。
- ※マイクロチップの登録が済んでいる犬は必要ありません。
- ※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。

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のでご注意ください。

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】

月日	時 間	実施場所
4/15 (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
4/16 (火)	14:00 ~ 14:20	大野中山台公園前
	14:30 ~ 14:50	室生地域事務所
	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 ~ 11:10	室生人権交流センター
	13:10 ~ 13:20	深野集会所前
4/17 (水)	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 ~ 14:25	小原みのりホール前
	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	道の駅宇陀路室生第2駐車場
4/23 (火)	13:00 ~ 13:10	瀧谷公民館前
	13:20 ~ 13:35	龍口公民館前
	13:45 ~ 13:55	西谷生活改善センター
	14:05 ~ 14:15	蕨集会所

※コロナウイルスの感染状況により巡回接種を中止する場合があります。

■注射場所(大宇陀地域)

月日	時 間	実施場所
4/18 (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
4/19 (金)	14:00 ~ 14:20	田原消防機庫前
	9:40 ~ 10:00	のよりふれあいの館
	10:10 ~ 10:35	大宇陀人権交流センター
	10:45 ~ 11:00	大宇陀商工会前
	11:05 ~ 11:25	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
4/22 (月)	9:30 ~ 9:50	佐倉創作館
	9:55 ~ 10:10	旧宇賀志小学校前
	10:20 ~ 10:25	上芳野消防会館
	10:35 ~ 10:50	芳野地区公民館
	10:55 ~ 11:10	東郷地区集会所
	12:50 ~ 13:10	岩崎消防会館
	13:20 ~ 13:30	平井青年会館
	13:40 ~ 13:50	見田地区集会所
	14:00 ~ 14:15	松井消防会館
	14:25 ~ 14:40	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
4/23 (火)	9:45 ~ 11:00	大和富士ホール
	13:00 ~ 13:50	天満台東交流センター
4/24 (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
	13:25 ~ 13:40	山辺三公民館
4/25 (木)	9:00 ~ 9:50	あかね台コミュニティセンター
	10:05 ~ 10:45	ひのき坂古墳公園
	11:00 ~ 11:40	農林会館駐車場
	13:10 ~ 13:30	大貝研修所前
4/26 (金)	13:40 ~ 14:00	旧伊那佐文化センター
	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 ~ 11:00	商工会館前	

犬のフン
の後始末は飼い主の責任です!

散歩中の犬のフンを放置されて困っているとの苦情が多く寄せられています。景観や衛生面で問題があり、近隣住民の方に多大な迷惑をかけることとなります。

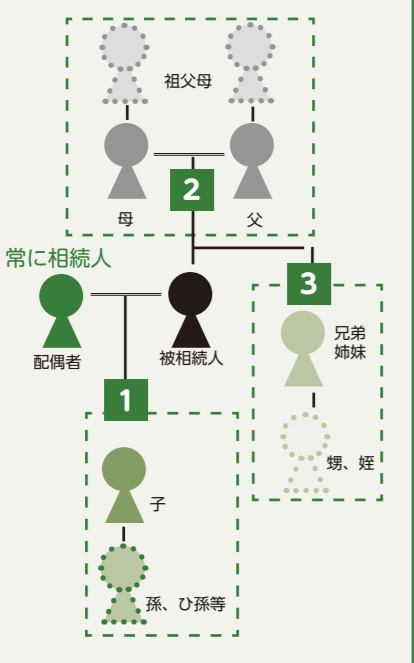
また、犬のフンは廃棄物処理法の「廃棄物」に該当します。放置すると不法投棄として罰則が課せられることがあります。

フンは、飼い主の責任において必ず持ち帰りましょう。

環境対策課 ☎ 82・2202 / IP ☎ 88・9078



◆相続人の範囲と相続順位



これまで任意であった相続登記の申請が、4月1日から義務化されます。

この義務化により、相続（遺言も含みます）によって不動産を取得した相続人は、その不動産を取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければならぬことになりました。

また、この義務化は、4月1日以前に相続が開始している場合も対象となりますが、その場合は3年の猶予期間があります。

なお、正当な理由がないのに申請を怠った場合は、10万円以下

下の過料の適用対象となります。相続登記の申請を行うには、申請書を作成いただくほか、亡くなられた方のお生まれになつてからお亡くなりになるまでの戸籍（除籍）全部事項証明書（謄本）や住民票の除票、相続人全員の戸籍全部（一部）事項証明書（謄抄本）や相続人の住民票の写しなどの書類を申請書とともに提出していただくほか、所定の金額の登録免許税を納めていただく必要があります。

申請書の様式、必要な書類や登録免許税の計算方法等は法務局ホームページからダウンロード

4月1日から相続登記の申請が義務化されます！

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます！

詳細はこちらから

不動産登記推進イメージキャラクター「トウキツネ」

ドまたは確認することができません。

申請書の作成方法は、完全予約制の登記手続案内で、一般的な説明を受けられます。

また、これらの手続きは、専門家である司法書士（奈良県司法書士会 ☎0744・22・3045・6677）に依頼することもできます。

問 奈良地方務局中和支局 ☎0744・22・3045

問 税務課 ☎82・1306 / IP ☎88・9072

4月の文化会館だより 4月の休館日 (2・9・16・23・29日・30日)

問 文化会館 (☎ 83・0977)

かぎろひホールの催し・展示ホールの催しはありません。(3月15日現在)

【お知らせ】

令和6年度は、下記のとおり祝日を臨時開館します。

5月3日(金)・7月15日(月)・9月16日(月)・10月14日(月)

11月4日(月)・11月23日(土)・令和7年1月13日(月)

図書館からのお知らせ

★すくすくひろば(0~3歳)

「絵本の読み聞かせやわらべ歌で体あそび」

4月8日(月)、22日(月)

①10:00~ ②10:45~ **2回内容同じ**

場所: 中央図書館 おはなしの部屋

★おはなしクラブ(幼児・小学生)

4月13日(土)、27日(土) 10:30~

場所: 中央図書館 おはなしの部屋

※4月から「すくすくひろば」は、開催曜日が「水曜日」から「月曜日」に

「おはなしクラブ」は、開催時間が「10:00」から「10:30」に変更になっています。

2024年4月						
日	月	曜	火	水	曜	木
	1		2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30			

※29日(月)は、昭和の日の祝日で休館します。

中央図書館 ☎82・4749/IP ☎88・9110 [開館時間] 午前9時30~午後5時

大宇陀図書館 ☎83・0976 [開館時間] 午前9時~午後5時

ごみの出し方にご協力を

問 環境対策課 (☎ 82・2202/IP ☎ 88・9078)

住民の皆さんには常日頃からお協力をいただいておりますが、ごみを出される際は、袋からごみが露出してないことを確認してから出しましょう。

また、天候に限らず、通常通り所定の位置へごみを出していただくようお願いいたします。

※生ごみはしっかりと水切りをして、片手で持てる程度の重さで出しましょう。

※袋に多くのごみを入れ過ぎて、テープやヒモ等で縛ってある場合は収集できない場合もあります。

皆様のご理解とご協力をいただきますよう、お願いします。



福祉 Welfare

福祉タクシー利用料金の一部を助成します

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)が割り引かれます。

※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、かつ以下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
- 療育手帳の「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 ※年度途中に追加・抹消される場合があります。

【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
- 代理人による手続きの場合は、代理の方の本人を確認できるもの(運転免許証、保険証など)

【申し込み】 4月1日~問または各地域事務所まで

問 介護福祉課 ☎82・3675 / IP ☎88・9000

マイナンバーカード夜間・休日手続きの予約について

マイナンバーカードの申請・受取・更新について、予約制で次のとおり夜間・休日受付をしています。

※平日の午前9時30分から午後4時30分までの受付予約は不要です。

マイナンバーカード交付通知書(ハガキ)が届きましたらお早めにお受け取りください。

問 市民課 (☎ 82・2143 / IP ☎ 88・9076)

■ 4月の休日窓口

日	曜日	場所	時間
4/6	土	本庁ふるさとテラス	午前9時から正午までの予約受付
4/18	木	本庁市民課	午後5時30分から7時30分までの予約受付

令和6年度奈良県心身障害者福祉センター教室受講生募集について

障がいをお持ちの方を対象にスポーツ、文化教室の受講者を募集しています。

▼スポーツ教室

さわやか体操、リラックスイスイ、スクエアステップ、ポッチャ競技

▼文化教室

ミュージック・ケア、図工、書道、生け花

【受講条件】県内在住、在勤・在学、県内施設に入所している方で、障害者手帳（身体・療育・精神）を交付された方。※各教室によって受講条件あり

【場所】県心身障害者福祉センター（田原本町宮森34-4）

【募集人数】各教室による

【受講料】無料（教材費は別途必要）

【募集期間】4月3日（水）～5月11日（土）まで

※定員を超えた場合、抽選になります

【申し込み】介護福祉課備え付けの申込書記入のうえ、問までFAX・郵送・持参のいずれかで申し込みしてください。

問 県心身障害者福祉センター
☎0744・33・33993 / FAX 0744・33・11999

Education, culture & sports
教育・文化・スポーツ

第18回宇陀市民スポーツ大会参加者募集

【開催期間】4月～令和7年3月

【競技種目】19競技

【参加資格】市内在住・在勤・在学の方

【申し込み】所定の参加申込書により申し込みください。

※メール・FAX申し込み可

【申込用紙および冊子設置場所】

市役所1階ふるさとテラス、各地域事務所、市内体育施設、中央公民館各分館

問 市スポーツ協会事務局

(生涯学習課内)

☎02・6075 / 488・66604
s-gakusyuu@city.uda.lg.jp

令和6年度硬式テニス講習会・市民交流会

【開催日】4月21日（日）

午前9時～午後4時

【場所】大宇陀ふれあい交流ドーム

【参加資格】市内在住・在勤の方

【申し込み】不要（参加費無料）

【持ち物】硬式テニスラケット、テニスシューズ

問 宇陀市テニス協会
☎090・2044・1287

ご存知ですか？「障害者差別解消法」

問 介護福祉課 ☎82・3675 / IP ☎88・9088

障害者差別解消法では、行政機関や民間事業者などでの「障がい」を理由とする差別をなくし、「合理的な配慮の提供」などを通じて、障がいのある人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会（共生社会）の実現を目指しています。

■「障がいを理由とする差別」とは

正当な理由もなく、障がいがあるというだけでサービスの提供を拒否したり、制限したり、条件をつけたりするようなことをいいます。

【例】

- 障がいを理由に入店や施設の利用を断る
- 必要がないのに付き添い者の同行を求める

■4月1日から「合理的配慮の提供」が義務化されます

障がいのある人から何らかの配慮を求める意思表示があった場合に、負担が重すぎない範囲で対応する「合理的な配慮」について、民間事業者は「努力義務」から「義務」に変わります。行政機関における対応は、これまで通り「義務」です。

■合理的配慮とは

●筆談や読み上げなど、障がいの特性に応じたコミュニケーションの方法を工夫する

●段差がある場合にスロープなどを使って補助を行う



■これらのマークを存知ですか？

これらのマークを見かけたら、障がいのある人に配慮し、思いやりのある行動を心がけましょう。



▲障害者のための国際シンボルマーク
障がいのある方が利用できる建物、施設であることを示す世界共通のシンボルマークです。



◀ヘルプマーク
外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるマークです。



▶耳マーク
聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない方への配慮を表すマークです。

4月2日から8日は「発達障害啓発週間」

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がい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がいは、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に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というえ、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・周囲の方が理解し、その方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。



World Autism Awareness Day

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。

この週間を契機に、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

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
バスケットボール	一般の部	4月7日（日）	大宇陀体育館
	ミニバスの部	5月18日（土）	
	中学生・高校生の部	令和7年3月16日（日）	総合体育館
軟式野球	一般の部（高校生以上）	4月14日（日）	総合運動場
	還暦の部（50歳以上）	4月21日（日）	
	一般の部（高校生以上）	11月10日（日）	
	還暦の部（50歳以上）	11月17日（日）	
アーチェリー	中学生以上男女	4月21日（日）	桜井浅古アーチェリー場
ゲートボール	高校生以上男女	4月26日（金）	室生屋内山村広場
ソフトテニス	中学生以上男女	5月12日（日）	大宇陀ふれあい交流ドーム
グラウンド・ゴルフ	一般男女	5月16日（木）	総合運動場
		〈予備日〉5月22日（水）	
ソフトボール	一般男女（高校生以上）	5月19日（日）	総合運動場
		〈予備日〉5月26日（日）	榛原運動場
卓球	一般男女	5月19日（日）	榛原体育センター
ゴルフ	一般男女	5月23日（木）	宇陀カントリークラブ
		5月24日（金）	
ボウリング	一般男女	5月25日（土）	エムボウル（サンクシティ内）
硬式テニス	中学生以上男女	5月26日（日）	大宇陀ふれあい交流ドーム
少林寺拳法	小学生以上男女	5月26日（日）	総合体育館
バドミントン	小学生・大人初級の部	6月1日（土）	総合体育館
	中学生・大人一般の部	6月2日（日）	
サッカー（フットサル）	小学生男女	6月16日（日）	総合体育館
ソフトバレーボール	一般男女	6月16日（日）	大宇陀体育館
バウンドテニス	中学生以上男女	9月15日（日）	総合体育館
合気道	幼児以上男女	9月15日（日）	総合体育館格技室
自転車	小学生以上男女	12月8日（日）	総合体育館
綱引き	小学生以上男女	令和7年1月26日（日）	総合体育館

あなたの町の身近な
相談パートナー
人権擁護委員を紹介

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱した民間の方々です。
各委員は、地域の皆さんからの人権相談を受け、問題解決のお手伝いをします。

また、法務局の職員と協力し、人権侵害による被害者の救済や、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

市では、4月1日現在で、8人の委員が活動をしています。毎月、委員による人権相談も実施しています。(相談日は31ページをご覧ください)

【各地区の人権擁護委員】

- 大宇陀 中井陽子・柳本豊一
- 菟田野 峯畑忠郎・堀山容志子
- 榛原 諏訪江津子・田中三彦
- 室生 井上恭子・佐々木恵真(新任)

【問】人権推進課

(☎82・2147 / IP ☎88・9077)



「人権を確かめあう日」市民の集いを開催

県では、同和問題解決のための国の諮問を受け、「同和对策審議会答申」が提出された「1965(昭和40)年8月11日」を記念して、毎月「11日」を「人権を確かめあう日」としました。奈良県下一斉の取り組みとしては、4月11日に県内各地で啓発活動などが行われます。

市では、元大阪人権博物館学芸員の太田恭治さんを迎え、講演会を開催します。

日本の伝統楽器と言え、和太鼓や三味線が思い浮かびますが、そこに使用される皮は、誰が作ってきたのか知っていますか？

皮革業は市の主要な産業の一つですが、その担い手は被差別部落の人々が多く、長い間にわたって差別されてきた歴史があります。しかし、皮革業に従事した人々は差別の中でも、高い誇りを持って、皮という伝統文化を守り継承してきたのです。そんな人々や歴史に思いを致し、現在も続く皮作り職人に向けられた偏見とは何か、一緒に考えてみませんか。

【日時】4月11日(木) 午後1時30分

【場所】農林会館(榛原下井足)

【講演】「皮の文化の担い手たち」

太田恭治さん あとりえ西濱代表、元大阪人権博物館学芸員、元花園大学非常勤講師
※参加無料、申込不要(手話通訳・要約筆記を行います)

【問】人権推進課
(☎82・2147 / IP ☎88・9077)



一般介護予防教室
(レッドコードエクササイズ)

運動機能の低下を予防することを目的として実施します。

【対象者】65歳以上の市民の方

【実施回数】概ね週1回40分程度

1教室12人以内(9時・10時・11時)で3教室を実施

【日時】4月11日～9月26日まで
の毎週木曜日

午前9時～正午まで

【場所】温水プールアクアグリー
ン榛原2階

【参加費用】1人1回 500円

【その他】送迎は行いません。

【申し込み】直接会場にて先着順

【問】介護福祉課
(☎82・3675 / IP ☎88・9088)

運動機能の低下を予防することを目的として実施します。

【対象者】65歳以上の市民の方

【実施回数】概ね週1回40分程度

1教室12人以内(9時・10時・11時)で3教室を実施

【日時】4月11日～9月26日まで
の毎週木曜日

午前9時～正午まで

【場所】温水プールアクアグリー
ン榛原2階

【参加費用】1人1回 500円

【その他】送迎は行いません。

【申し込み】直接会場にて先着順

【問】介護福祉課
(☎82・3675 / IP ☎88・9088)

☆大宇陀温泉あきののゆからののお知らせ☆

○4月1日(月)より、次のとおり管理体制が変更となります。

【新会社】

ツルカメO&E株式会社

【変更点】

休館日 毎月第3木曜日のみ(※祝日除く)

レストラン営業時間

平日 午前11時～午後3時(L.O午後2時30分)

午後 5時～8時30分(L.O午後8時)

土・日・祝 午前11時～午後8時30分(L.O午後8時)

※その他、温泉の営業時間や料金体系等については変更ありませんが、館内設備

・サービス・レストランメニュー等、一部リニューアルを予定しています。

今後とも大宇陀温泉あきののゆをご愛顧の程、よろしく申し上げます。

【問】大宇陀温泉あきののゆ(☎83・4126)

▶詳しくはこちら



室生赤目青山国定公園内の静かな霊園

赤人霊苑

大切な人を
いつまでも
宇陀の地で

墓地使用者募集

お手頃な価格からご案内できます

【問】環境対策課(☎82・2202 / IP ☎88・9078)



榛原駅前交流施設「じゅうだテラス」会計年度任用職員募集

市の観光に興味のある方、市をPRしたい方からのご応募お待ちしております。

【仕事内容】

- ・観光案内業務(パンフレット配架、整理、管理、レンタサイクル)
- ・電話対応
- ・施設の簡易な清掃
- ・物販販売
- ・その他庶務業務

【給与】時給 1,000円

【勤務時間】シフト制

平日：午後5時～8時 土日祝：午前9時～午後8時

※土日祝日勤務できる方歓迎

【任用期間】採用から令和7年3月31日まで

【勤務場所】榛原駅前交流施設「じゅうだテラス」

【応募条件】18歳以上(高校生不可)

【問】観光課

(☎82・2457 / IP ☎88・9081)

宇陀市職員採用試験

令和6年8月1日採用および令和7年4月1日採用

受付期間：4月1日(月)から4月24日(水)まで

【第1次試験】

試験期間：4月17日(水)から5月15日(水)まで

試験会場：全国各地のテストセンター会場およびオンライン会場

【第2次試験】

試験日程：6月初旬から中旬【予定】

試験会場：市役所(一般行政事務職、土木技術職、保健師、学芸員)

榛原幼稚園(保育士・保育教諭・幼稚園教諭)

令和5年8月採用職員

募集職種：一般行政事務職、土木技術職、保健師、学芸員、保育士・保育教諭・幼稚園教諭【予定】

※詳細は市ホームページをご確認ください。



■観光協会 Instagram

@uda__city__tourism

宇陀のイイトコロを紹介
フォローお願いします(^^)♪



■観光協会 Facebook

イベント情報など
随時お知らせしています！



■宇陀探訪ナビ

迷ったらこれ!!
宇陀観光の内容が
凝縮しています。



今日の無料相談

必要なとき、困ったときは電話してね!

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]	4月3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)
	4月10日(水)	室生振興センター		
	4月15日(月)	大宇陀人権交流センター		
	4月17日(水)	市役所(213会議室)		
人権相談	4月3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)
	4月17日(水)	市役所(213会議室)		
消費生活相談窓口 [予約不要]	4月1日・4日 8日・11日・15日 18日・22日・25日 (各月・木曜日)	市役所 (213会議室)	13:00~16:00	商工産業課 (☎82・5874 / IP ☎88・9075)
こころの健康相談 [要予約]	4月16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24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3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)
	4月10日(水)	室生振興センター		
	4月15日(月)	大宇陀地域事務所		
	4月22日(月)	市役所(213会議室)		
若者自立のための 無料相談 [要予約]	4月24日(水)	市役所 (213会議室)	14:00~17:00 (※相談員の都合で中止となる場合があります。)	【予約先】 若者サポートステーションやまと (☎0744・44・2055)
中南和法律相談 センター [要予約]	4月9日(火)	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)	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]	4月10日(水)	市役所 (213会議室)	9:00~12:00 13:00~15:00	
ひとり親福祉資金 貸付相談 [要予約]	毎週月・火・木・ 金曜日 (祝日除く)	市役所	10:00~16:00	【予約先】こども未来課 (☎82・2236 / IP ☎88・9080) (相談日の2日前の11時までに)
弁護士による福祉 専門相談 [要予約]	4月10日(水)	宇陀市権利擁護センター ほっとサポートうだ (医療介護あんしんセンター内)	10:00~12:00 (1人60分・1日2人)	宇陀市権利擁護センター ほっとサポートうだ (☎88・0778)
精神科医による専 門相談 [要予約]	4月22日(月)		14:00~16:00 (1人60分・1日2人)	
家計改善支援相談 [要予約]	毎週月~金曜日 (祝日除く)		9:00~12:00 13:00~16:00	

◇はい!こちら消費者相談窓口です◇

●ダブル予約に注意!!

「ネットで航空チケット等の予約をする際になかなか予約が取れない場合、焦って何度も申し込んでしまいがちです。焦るために入力ミスが起きることも多く、間違った情報が送信されたりまた届かなかつたりもします。業者からの返信もタイムラグがあり、結果的にダブルで予約が受付され、そのことに気づかない場合トラブルになります。全てにおいてそうですが、申し込み時、送信前に必ず入力ミスがないかの確認が不可欠で、同じ目的での申し込みを繰り返す際、間違いなくそれまでの申し込みは受付が叶わなかったことを確認する必要があります。何事も基本に立ち返り、冷静に対応しましょう。

問 商工産業課 (☎82・5874/IP ☎88・9075)

■平井大師山ライトアップ

【日時】3月末頃~見頃期間
午後6時~9時

※ライトアップとともにひな人形の展示あり
主催:平井自治会・平井大師管理委員会

又兵衛桜 (大宇陀本郷)

■又兵衛桜

戦国武将後藤又兵衛の伝説から名づけられたしだれ桜で、巨木から枝を広げ、堂々と咲き誇る美しい姿は観る方の心を魅了し、感動を与えます。
※桜まつりはありません。
【駐車場等】有料の個人駐車場をご利用ください。また、桜の近くまで行くには、桜維持保護のための協力金(1000円)をいただきます

■菟田野桜ライトアップ

古市場水分桜・岩端桜並木・平井大師山の山桜を美しくライトアップ!

【日時】3月末頃~見頃期間
午後6時~9時

主催:宇陀市観光協会

水分桜 (菟田野古市場)

■岩端地区ライトアップ

【日時】3月末頃~見頃期間
午後6時~9時

■右端地区「いのぼりの掲揚」

【日時】4月2日~23日(予定)
主催:岩端自治会

このぼりとの競演 (菟田野岩端)

■佛隆寺千年桜の花見会

【日時】4月7日(日)
午前10時~午後2時 雨天中止

【内容】桜の下コンサート・模擬店
【駐車場など】佛隆寺周辺の駐車場が使用不可、内牧運動場に臨時駐車場設置。シャトルバスあり(運営協力金必要)
【交通自主規制】午前9時~午後3時(高井バス亭から佛隆寺の区間)

佛隆寺千年桜 (榛原赤埴)

■内牧区民の森の桜

嶽神社周辺に植樹された約500本の桜は、展望台から見るとまるで雲海のように。伊那佐山・額井岳も一望できる絶景スポットです。

内牧区民の森 (榛原内牧)

■西光寺しだれ桜 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推定300年のしだれ桜が鎮座。開花期間中ライトアップ(午後9時まで)
主催:室生地区まち協

西光寺しだれ桜 (室生)

■大野寺しだれ桜

日本最大級の弥勒磨崖仏を背に、樹齢約300年の小糸しだれ桜と紅しだれ桜が競演

大野寺しだれ桜 (室生大野)
※小糸しだれ桜現在養生中

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

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

募集

- 市民農園 新規会員の募集
健康づくりは、野菜作りで！「いきいき健康年齢」で過ごしましょう。
榛原澤にある市民農園で野菜作りを始めませんか。
令和 7 年 3 月末まで、年会費の 1/4 でお試し利用が可能です。
▶場所 花とみどりの澤市民農園
▶利用面積 60㎡
▶使用開始日 随時
▶申し込み 5 月 31 日まで
☎千野方 (☎ 090・8533・0294)

- 宇陀市民ゴルフ大会 参加者募集
この大会は来年度の国民体育大会奈良県予選会の出場枠の参加資格が上位 5 位に与えられていますので若い人も奮って応募ください。
▶日時 5 月 23 日(木)・24 日(金)
▶場所 宇陀カントリークラブ
▶対象 市内在住・在勤の方 (小・中学生・高校生を除く)
▶募集人数 各日 100 人
▶参加費 1,000 円 (プレー費は各自精算)
▶申し込み 4 月 19 日(金)までに、市役所 1 階ふるさとテラスに設置の申込用紙に必要事項を記入のうえ生涯学習課へ提出。
☎太田方 (☎ 83・0095)

催し

- 第 21 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まい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 19 日(金) 午後 1 時～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)
☎フラワーバンク事務局 (☎ 83・3011)
- 室生こもれび市場 フリーマーケット開催
▶日時 4 月 13 日(土) 午前 9 時～午後 2 時まで ※雨天の場合 4 月 14 日
☎道の駅宇陀路室生こもれび市場 (☎ 0745・92・5072)
- 音楽の広場(能登半島支援チャリティコンサート)

- クラシック・テレビ&映画のテーマ曲・懐かしのポップスを聞き、懐かしい曲を歌います。
▶日時 4 月 21 日(日) 開場：午後 1 時 開演：午後 1 時 30 分
▶開催場所 大和富士ホール
▶費用 入場無料
▶主催 レインボー宇陀
☎杉本方 (☎ 090・1244・4371)

その他

- 奈良県広域消防組合消防職員採用募集案内【前期】
奈良県広域消防組合では、令和 7 年 4 月 1 日採用予定の消防職員を募集します。
▶募集区分 大学区分・短大区分・救命士区分
▶募集案内 5 月上旬ホームページにて掲載予定
☎奈良県広域消防組合消防本部 人事企画課人事係 (☎ 0744・20・1119) (URL: https://www.naraksk119.jp)
- 奈良県立榛生昇陽高等学校同窓会 総会 (宇陀高女・榛原高・室生高)
▶日時 5 月 19 日(日) 午前 9 時 30 分～受付 10 時～総会 11 時～記念講演
▶場所 宇陀高校(榛原学舎)
▶内容 総会・記念講演：講師 當麻 嘉史氏(榛原高等学校第 29 期卒業) 演題「障害って何？」
同期生の方とお誘いあわせのうえ、お越しください。
☎同窓会事務局 (☎ 82・0525)

- 「憲法週間」記念無料法律相談
▶日時 5 月 8 日(水) 午前 9 時 30 分～正午 午後 1 時～3 時 30 分
▶場所 ●奈良弁護士会 (奈良市中筋町 22 番地の 1) ●経済会館 (大和高田市大東 106-2)
【相談時間 1 人 30 分間 先着 20 人】
【相談時間 1 人 30 分間 先着 10 人】
▶予約受付 4 月 1 日～26 日までに電話予約で先着順 ※受付時間 平日午前 9 時 30 分～午後 5 時
☎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、話をその場で書いて伝える筆記通訳です。
▶日時 6 月 4 日～11 月 19 日 火曜 1 日 2 講座 全 44 回 午前 10 時～午後 3 時 (うち 1 時間休憩)
▶会場 県聴覚障害者支援センター一研修室(橿原市大久保町)
▶募集人数 20 人(ただし、定員に関わらず選考を実施) 選考日時：5 月 14 日(火) 午後 1 時 30 分より
▶応募条件 全回出席でき、修了後も活動の意思があること
▶受講料 5,000 円(テキスト・資料代は別途要)
▶申し込み 4 月 1 日(月)～5 月 10 日(金) 午後 5 時まで、詳細は☎へ
☎県聴覚障害者支援センター (☎ 0744・21・7880)

- アイヌの方々からの様々なご相談をお受けします
日常生活で困りごと、嫌がらせ、

- 差別など何でもご相談ください。
▶相談専用電話 アイヌの方々のための専用フリーダイヤル 0120・771・208
▶受付 月曜日～金曜日 (※祝日、12/29～1/3 を除く)

- ▶時間 午前 9 時～午後 5 時まで
- 相談無料 ●匿名可 ●秘密厳守
- ☎公益財団法人 人権教育啓発推進センター (☎ 03・5777・1802)

宇陀市内で火災が増加しています！！

☎宇陀消防署 警防課 (☎ 82・3199)

建物火災が 1 年につき 1 件増えています！！

建物火災では、たばこやコンセントから出火している事案が増えています。
また、林野火災では、焼却行為からの延焼が多く発生しており、「**重度の火傷**」などの負傷した方もおられます。火災をなくすよう、消防車両等での広報活動も行っていますので、ご協力よろしくお祈いします。
焼却行為を行う際は、消防署へ届出をお願いします。

春の交通安全県民運動 4月6日(土)～15日(月)

「交通事故のない やすらぎの 大和路づくり」
～大和の交通マナーを高めよう～

<運動の重点>

- こどもが安全に通行できる道路環境の確保と安全な横断方法の実践
- 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
- 自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守
- 高齢者の交通事故防止(奈良県重点)
- 二輪車、原付車の交通事故防止(奈良県重点)

交通ルールを守り、正しい交通マナーを心がけましょう。

☎市交通対策協議会事務局(危機管理課内) (☎ 82・1304/IP ☎ 88・9070)

農産物直売所 旬の駅 クロスウェイなかまち店

出荷農家大募集! NEW OPENにつき

宇陀に集荷場あります 某荷場から旬の駅全6店舗に出荷OK

農産物直売所 旬の駅ならやま本店 担当 北尾まで

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

住まいのリフォーム お任せください!

住宅設備 水漏れ・給湯器・水道工事
リフォーム キッチン・浴室・トイレ・内装
介護用品 介護用ベッド・手すり・車いすなどのレンタル・販売 ...など

リフォームローン低金利ご提供!

株式会社ナガサワばらさ

☎ 0745-83-2266

営業時間 / 9:00-17:00 定休日 / 日・祝日
☎宇陀市大宇陀大東198-1

新生活を気持ちよく始めましょう

新しい畳で 当日工事も承ります

株式会社たたま工房たなか

☎0120-36-2960 本社 宇陀市道生南口138
たたま工房たなか 新工場 宇陀市榛原山52-2372

お困りですか!

他店・ネット購入PC等お気軽にご相談下さい

NTTフレッツ光等がトラブル対応可

0745-82-3055 dream iz

さしでんき

SINCE 1993

毎月 19 日は「うだ育児の日」

「元気にあいさつしよう。」

あいさつは 仲良くなれる第一歩

☎こども未来課 (☎ 82・2236/IP88・9080)

4月 番組表



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

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

番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
ホットニュース	○災害ボランティアセンター設置運営訓練 ○奈良県宇陀建設業協会からの能登半島地震災害義援金 ○市とRIZAPグループ株式会社との包括連携協定締結式 ○市と井関農機株式会社との環境と調和のとれた農業の産地づくりに関する連携協定締結式	○平和の劇 発表会 ○第19回 市町村対抗子ども駅伝大会 ○在エストニア日本国大使 宇陀市表敬訪問	○春季火災予防防火パレード出発式 ○災害救助犬の出演に関する協定締結式
宇陀市政なう	○野菜たっぷりクッキング:じゃが芋のガレット ○うだしなかよし献立他	○うだしなかよし献立他	○UDA UDA ENGLISH ○うだしなかよし献立他
まちの話題	○きのご栽培技術研修会他 ○墨坂神社のおひなさま～榛原萩原～	○楽しいDayキャンプ体験会 ○第17回宇陀シテマラソン	○東榛原「親子工作教室」 ○第7回すてきなともだちコンサート
宇陀の気になる企業			○福田豊店

※「宇陀の気になる企業」は、「まちの話題」終了後に放送しています。

公民館だより

～いつまでも元気で若々しく～

【公民館自主グループ⑩】

室生分館で公民館活動自主グループ「音夢の会 室生野いちご」(代表 齋藤裕子)が、毎月第2第4木曜日午前9時～正午まで、山本篤子先生の指導のもと、大正琴を練習しています。

楽譜は数字ですので五線譜が苦手でも大丈夫。知っている歌や馴染みのある曲をメロディー・伴奏のパートに分かれて演奏します。適度な指先の運動になり、みんなで音楽を楽しみながら取り組んでいます。

年齢・性別・演奏経験を問わずどなたでも参加できますので、一緒にやってみませんか?お待ちしております。



問 齋藤 (☎ 93・2005) まで ▲一緒に楽しみませんか

『中学校部活動について地域の力をかりる改革』④

昨年度における市の取り組みを紹介いたします。令和5年6月に「宇陀市部活動地域移行推進協議会」を立ち上げ、3回にわたり協議しました。事務局からは、国の提言および市内4つの中学校部活動・地域スポーツクラブの現状等について説明を行い、中学校部活動を地域移行するにあたり課題や問題点について、多くの意見を頂きました。そして、中学校部活動地域移行に伴うアンケート調査を行うため、児童・生徒、保護者等に向けてのアンケート内容についても意見を頂きました。

4月からは、委員定数を16人以内から20人以内へと変更して多くの委員の意見を聞く体制をとります。奈良県が「令和8年度から中学校部活動(土、日、祝の完全移行)」の方針を2月に報道発表したので、市も中学校部活動地域移行の実施に向けて進めていきます。

問 生涯学習課 (☎ 82・30975 / IP ☎ 88・90604)

動きのまち

令和6年3月1日現在
※()内は前月比

0～9歳	1,247人	60～69歳	4,326人
10～19歳	1,960人	70～79歳	5,481人
20～29歳	1,938人	80～89歳	3,243人
30～39歳	1,819人	90～99歳	866人
40～49歳	2,922人	100歳以上	31人
50～59歳	3,376人		
総数	27,209人 (-67)		
世帯数	12,689世帯 (-27)		

Q. どんな性格?
A. 気付けば後ろをついてきて、まるで某〇ケモンのイ〇ブイのよう。レッツゴー!
Q. 家族から一言
A. 冗談抜きで私の家の猫が世界で一番可愛いです。宇陀市民の方、対戦待ってます。



MOMO



SHIRO

Q. どんな性格?
A. 怖がりだけどやんちゃ
Q. 家族から一言
A. ネズミ警備員としてお迎えしました。仕事の出来る男の子です

広報うだでは、皆様のご自慢のペットの写真を募集します。(宇陀市在住に限る)

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

問 秘書広報情報課 (☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083)

申請フォーム▶



ちがびのびびび

てんいち先生



人権コーナー

毎月11日は

「人権を確かめあう日」

「毎月11日は「人権を確かめあう日」は、1989年4月に奈良県ではじまった活動です。毎月11日に今いちど人権について考え行動し、人権意識を高めあおうとするものです。

「11」は、「1(ひと)」「1(ひと)」とも読めます。また、横にするとも「11(イコール・等しい)」にもなります。ここから「人は等しい」というキャッチフレーズが生まれました。

「人権」というと固い、難しいイメージを抱くかもしれませんが、日常生活に根差したものであり、皆さんの周りで気づかないうちに誰かがかわっているものなのです。

例えば、左の漫画の自治会の会議の場面。地域のルールに疑問があっても、「ずっと前からそうだから」と言われると反対しづらくなります。でも、そのままでは何も改善できません。意見を言うのに性別も年齢も関係ありません。声を上げる人がいて、「みんなの意見を聞こう」と提案する人がいて、実際に話し合うことができれば、地域が変わっていきます。

社会は色々な人間が集まってつくるもの。その一人ひとりが「人として等しい」ことを受け入れ、意見を尊重すること。「人権を確かめあう」というのは、そんな、身近なところから始まります。

今日のPick Up

大谷翔平選手より 各小学校にグローブを寄贈

メジャーリーグで活躍されている大谷翔平選手より全国の小学校等にグローブの寄贈がありました。榛原東小学校では、全校集会でお披露目の後、参観日まで児童玄関に展示し、保護者の方にも見ていただきました。その後、各学

年ごとにお昼休み時間にキャッチボールなどで全児童が遊びました。初めて触れる大谷選手のグローブにみんな目をキラキラ輝かせ楽しそうに使用していました。今後は授業や休み時間などでも、活用していく予定です。



宇陀市の代表として激走！ ● 県市町村対抗子ども駅伝大会 (3月2日) ●

檀原運動公園で行われた19回目の本大会。市では昨年12月から小学校5～6年生を対象に選手団を結成し、約3か月にわたり厳しい練習を重ねてきました。参加してくれた皆さんありがとうございます。次回も皆さんの参加を待っています。
※この模様はうだチャン11chでも放送します。

【県内の36市町村が 出場、宇陀市の結果】

「駅伝の部」
12位 (昨年度16位)
「タイムトライアルの部」
男子16位・女子7位 (入賞)



【出場選手】 (出走順)

※学校学年は大会当時
駅伝の部
村田 眞乃歩さん (榛原6)
磯橋 瑠愛さん (榛原6)
山口 叶恵さん (榛原6)
九門 陽維さん (室生6)
松原 星さん (榛原東6)
神明 大翔さん (菟田野6)

タイムトライアル
仲川 優翔さん (大宇陀6)
熊本 早耶さん (榛原6)