



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。

3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) 給食センターの1日
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) 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	○一般国道369号 香 酔峠工区 開通式典 ○認知症 キッズサポーター 養成講座	○宇陀松山調査研究 報告会	○宇陀市公民連携まちづ くりプラットフォーム第 3回フォーラム
講演会等	○給食センターの1日		
宇陀市政なう	市の取り組みや行政情報		
	○うだし なかよし献立 ○野菜たっぷりクッキング: レタスとトマトの玉子 スープ ○手話への扉パートⅡ第7回	○図書館 今月のおすすめ ○手話への扉パートⅡ第8回	○うだし なかよし献立 ○UDA UDA ENGLISH ○手話への扉パートⅡ第9回
まちの話題	○伝六孫王五輪塔石造物 調査 ○墨坂神社 節分祭	○宇陀の初えびす	○第51回 かざろひを 観る会 ○大和富士登山大会
産業情報			○宇陀の気になる企業

生涯 学習 だより

【公民館活動自主グループ③】

～踊って笑って元気になりましょう～

月2回「サザエさん」や「二輪草」、民謡などの曲に合わせて体操やダンスをしています。

運動が苦手な方でも楽しく、会員一同和気あいあいと笑いながら心も体も『健幸』になることを目指しています。

興味のある方は、代表の西岡方(☎82・1950)までお問い合わせください。



▲体操はとても大事！皆さんも一緒にしませんか？

中央公民館 (☎83・0551 / IP ☎ 88・9180)

動きのまち

令和5年2月1日現在

※()内は前月比

0～9歳	1,302人	60～69歳	4,537人
10～19歳	2,077人	70～79歳	5,486人
20～29歳	1,974人	80～89歳	3,176人
30～39歳	1,967人	90～99歳	905人
40～49歳	3,067人	100歳以上	24人
50～59歳	3,364人		
総数	27,879人 (-58)		
世帯数	12,764世帯 (-25)		



ウッピー編集長が、
時どきの想いを綴ります

3月になり、日ごとに暖かくなり、すっかり春らしい陽気になりました。日本では、旧暦3月を「弥生(やよい)」と呼び、現在の新暦3月の別名として用いられています。草木がいよいよ生い茂る月「木草弥や生ひ月(きくさいやおひつき)」が由来とされています。また、英語の月名「March」は、ローマ神話のマルス(Mars)の月を意味する「Martius」から取ったモノとされています。年度替りの時期ともされているため、卒業式や送別会が行われ、出会いと別れの時期とされています。(M)

きりめけ！うだスター

UDA Star



宇陀(榛生昇陽)高校
堀口 実篤さん

第11回

ウエイトリフティングのうだスター

中学生の時は、サッカーをしており、高校生になったら、違うスポーツに挑戦したいと思っていた時に出会ったのがウエイトリフティングでした。
重いウエイトを持ち上げ、一瞬で結果が決まる競技の魅力に惹かれ、高校一年生から挑戦を決意しました。最初のうちは、比較的軽い重量でも持ち上げられず、失敗を繰り返しました。悔しさから、部員の皆が帰った後も居残り練習を続け、人一倍努力しました。その結果、2年生からインターハイと国体に出場することができました。全国大会に出場でき、「がんばって厳しい練習に耐え抜いて良かった」「努力が報われた」と思いました。



全国大会では、緊張して固くなってしまいました。練習の成果もあり、いつも以上の力を発揮することができました。
また、3月25日から開催される全国高等学校選抜大会(全国のランキングトップ10の選手だけが参加できる)に選出されたので、まずはその大会で、良い結果を残せるように頑張ります。

た。全国の選手たちと競えて、自分より強い選手がまだまだいることを痛感しました。インターハイと国体の全国大会の雰囲気味わえたので、3年生になったら、入賞することを目標にがんばります。

てんいち先生



「健康づくり週間」は毎年3月15日から21日です。この期間は「こころの健康づくり週間」です。こころの健康づくりは、心身の健康を意識し、自分自身のセルフケアを、身近な人に相談する、

人権コーナー

毎年3月15日から21日は「こころの健康づくり週間」です。この期間は「こころの健康づくり週間」です。こころの健康づくりは、心身の健康を意識し、自分自身のセルフケアを、身近な人に相談する、

健康相談を受けるなど早めの対処を心がけストレスの多い時期を乗り越えましょう。「どこに相談したら...」という場合は厚生労働省のホームページに「5分でできる職場のストレスセルフチェック」や相談機関として「いのちの電話0120・783・556(チャミーココロ)」などがあります。
自分の健康を自分で守り、周りに心理的・身体的に疲弊していても気づかない方がいた時は、対話をする、または前述の相談先を進めてみるのもよいでしょう。
「がんばる」ことと「身を削ってがんばる」ことは同じではありません。持続的に健康を保つためにも、一度立ち止まり自分自身に耳を傾けましょう。

「こころの健康づくり週間」