

# 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	いきいき菌ッピー体操
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 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)



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。

番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
ホットニュース	○アイガモロポによる有機栽培 ○宇陀市議会 第1回臨時会	○春の交通安全 県民運動 ○しゃぼん玉を 楽しもう!	○宇陀市防災訓練 ○電車 de 宇陀産マルシェ in 大和八木駅
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: きゅうりとわかめのツナサラダ	○うだしなかよし献立	○UDA UDA ENGLISH ○うだしなかよし献立
宇陀の気になる企業	○うだ・アニマルパークのアニマルシェ ○音楽の広場	○草木染め～初夏の自然とたわむれで... ○向友会のスズラン山へ歩こう会	○春の山野草展示会 ○棍棒のふるさと展・大和当帰展 ○平五薬局

※「宇陀の気になる企業」は、「まちの話題」修了後に放送しています。

## 生涯学習だより



【スポーツ推進活動⑥】

### ～ニュースポーツの指導に伺います～

5月14日(日)、大宇陀体育館で「ニュースポーツ体験会」を開催しました。当日はモルックを体験、ルール説明の後4チームに分かれて競技を行いました。参加者は50点を最初に取得したチームが勝ちというルールに、作戦を練りながら楽しく体験しました。

市では、モルック、ポッチャ、グラウンドゴルフ、わなげ等の用具の貸し出しも行っていきますので、地域やグループ等の催しの際にご利用ください。簡単なルールで、気軽に楽しんでいただけるスポーツです。また、催しの1か月前までに☎までご連絡をいただきましたら、推進委員が指導にも伺います。



◀ニュースポーツ体験会の様子

☎生涯学習課 (☎ 82・3975 / IP ☎ 88・9364)



令和5年5月1日現在  
※( )内は前月比

0～9歳	1,294人	60～69歳	4,479人
10～19歳	2,062人	70～79歳	5,496人
20～29歳	1,866人	80～89歳	3,189人
30～39歳	1,941人	90～99歳	898人
40～49歳	3,046人	100歳以上	26人
50～59歳	3,366人		
総数	27,663人 (-34)		
世帯数	12,704世帯 (-12)		

爽やかな新緑の季節に続いて、南の方から全国梅雨入りを迎え、雨の日が続きます。梅雨の時期に起こりやすい体調変化があることを知っていましたか?原因の一つに梅雨の気圧変化による体調不良があります。気分の憂鬱さや体のだるさ、頭痛や食欲不振など。私自身も心身の調子を崩さないために、いつもより身体が疲れていることを自覚し、十分な睡眠や休息を取るよう心がけます。(M)



ワッピー編集員が、時どきの想いを綴ります

## てんいち先生



6月5日は世界環境デーです。この世界的な記念日は、1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念したもので、日本の提案を受けて国連で定められました。

私たちの暮らしでは様々な原材料の物品を使っています。その素材の一つであるプラスチックは生活に欠かせない大変利なものですが、一方で、化石燃料の消費やプラスチックごみによる環境汚染が問題になっていきます。プラスチックごみを燃やせば地球温暖化の原因となり、気候変動につながっていきます。また、投棄されたプラスチックごみが海に流れ着けば海洋を汚染し、さらにはマイクロプラスチック

チックと呼ばれる小さな粒になり魚の体内に取り込まれ、その魚を食べた私たちの体にも影響が心配されています。

プラスチックの3R(Reduce、再利用(Reuse)、再生利用(Recycle))が重要視されています。飲料を飲んだ後のペットボトルをリサイクルすることが出来ます。マイボトルやマイバッグを使えばプラスチック自体を減らすことが出来ます。

世界環境デーに合わせて、環境問題に向き合うことは国際的な課題です。皆さんも、普段の暮らしの中で、環境について考えてみてはどうでしょうか。

# わがやのペット

Q.どんな性格?  
A.人なつっこく、隙あらば自分の好きな所に行ってしまいます。これはイメージです

Q.家族から一言  
A.いつも家族を笑顔にさせてくれてありがとう!これからもよろしくね。



はる

来月号から新コーナー「わがやのペット」を掲載します。上記のように、コメントと写真を掲載しますので、どしどしご応募ください。

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、Eメール、郵送、窓口へ持参のいずれかでお申し込みください。先着24件で申し込み順に掲載していく予定です。

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

## 人権コーナー

### 「世界環境デー」

6月5日は世界環境デーです。この世界的な記念日は、1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念したもので、日本の提案を受けて国連で定められました。

私たちの暮らしでは様々な原材料の物品を使っています。その素材の一つであるプラスチックは生活に欠かせない大変利なものですが、一方で、化石燃料の消費やプラスチックごみによる環境汚染が問題になっていきます。プラスチックごみを燃やせば地球温暖化の原因となり、気候変動につながっていきます。また、投棄されたプラスチックごみが海に流れ着けば海洋を汚染し、さらにはマイクロプラスチック