2月 番組表

Uda-ch うだチャンネル11CH

問自主放送スタジオ　（☎／IP☎82・2497）

※番組表はすべて開始時間です。放送内容によっては、終了時間が早くなる場合がありますが、次の番組開始までお知らせ（静止画）が放送されます。また、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。

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	○令和8年宇陀市二十歳のつどい ○宇陀市消防団 出初式	○子育て講座「救命救急の処置について」 ○宇陀市市制20周年記念式典	○宇陀市20周年　映画上映会＆ランタンフェス ○奈良県教育長 学校給食試食
宇陀市政なう	○野菜たっぷりクッキング ○うだしなかよし献立 ○うだ百景　他	○宇陀市制20周年記念番組 vol.5 ○うだしなかよし献立 ○うだ百景　他	○ UDA UDA ENGLISH ○うだしなかよし献立 ○うだ百景　他
まちの話題	○はいばらウィンターウォーク2025 ○第54回かぎろひを観て万葉を偲ぶ会～大宇陀中庄～	○「乱声・結鎮」～室生染田～ ○人物探訪～西嶺紀代和さん～	○宇陀のとんど～榛原比布～
宇陀の気になる企業			○坂口建具工芸

※「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。

部活動地域移行

ID 0003031

昨年度から開始した陸上競技・剣道・卓球の3種目に加え、今年度下半期から新たに「ウエイトリフティング」と「自転車競技」の募集を開始しました。

現在、自転車競技には2人が参加しており、1月から本格的な練習に取り組んでいます。地元チーム「宇陀サイクルレーシング」との合同練習も行っています。ここは宇陀高校・奈良北高校を経て世界大会に出場した選手を輩出した歴史あるチームです。

練習では、遊びを取り入れたメニューで笑顔がこぼれる場面もあれば、真剣な表情でペダルを漕ぐ「若きアスリート」の一面を見せる場面もあり、月2回ほどの活動を通じて着実に力をつけています。

他の種目と同様、随時見学会を実施しています。興味のある方は、市ホームページよりお気軽にお申し込みください。

▲練習風景

▲QRコード

問生涯学習課　（☎82・3975／IP☎88・9364）

まちの動き

令和8年1月1日現在

※（　）内は前月比

0～9歳	1,074人	60～69歳	4,028人
10～19歳	1,875人	70～79歳	5,528人
20～29歳	1,856人	80～89歳	3,180人
30～39歳	1,593人	90～99歳	906人
40～49歳	2,706人	100歳以上	41人
50～59歳	3,310人		
総　数	26,097人（−69）		
世帯数	12,626世帯（±0）		

市長のひとこと

今月は「全国生活習慣病予防月間」です。発症前の予防と健康寿命の延伸を目指します。▽そのための秘訣は「一無二小三多」で、「一」に禁煙、二に飲酒・塩分は控えめに、三に運動を多く・野菜を多く食べる・ぐっすり眠る・人と多く接する」ことだそうです。今年のスローガンは「幸せは足元から多く動いて健康を実感」です。▽市の健康寿命は男性県内28位、女性県内31位（2022年）です。ウェルネスシティを目指す宇陀市としては、なんとしても一位を獲得したいものです。▽ぜひこの月間をきっかけにご自身の生活習慣を見直して、健康づくりに取り組んでいただきたいと思います。

金剛一智

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

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
■**原稿は掲載月の前月1日までに必ず秘書広報情報課まで**
■紙面の都合で掲載できない場合があります
■同一団体の掲載は、1年間（5月～翌4月）に3回以内とし、2か月連続で掲載はできません

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

募集

■メンズ貯筋の会　仲間募集

（運動自主グループ）

いつも楽しく身体を動かしています。一緒に運動しませんか。お試し体験も可。ぜひお越しください。

▶日時　毎月、第1・3水曜日
午後1時30分～3時
▶場所　室生福祉保健交流センター
▶対象　市内在住の60歳以上の男性
▶講師　島袋 あかり先生
▶参加費　月1,000円（会場使用料込）

問東野方（☎090・4761・3964）
沖中方（☎090・3279・8657）

催し

「福祉＆保育のおしごとフェア2026」開催について

▶対象　合同就職説明会対象者
・大学・短大・専門学校生・高校生
・福祉や保育の仕事への就職や転職希望の方・関心のある方
▶日程　3月8日（日）
午前11時～午後3時30分
▶場所　奈良県コンベンションセンター
▶内容
●事前申込特典：
すぐ使える！履歴書写真撮影コーナー
●午前11時～正午
・ぜひ見に来て！1分間PRタイム
・参加法人による、職場の魅力PRタイム！
●正午～午後3時30分
・合同就職説明会
県内の78法人参加予定
・就活応援カフェ
県内事業所が運営するカフェのドリンクやクッキー等の授産品販売
▶費用　参加費無料（当日申込OK・履歴書不要・入退場自由）

問 奈良県福祉人材センター
（☎0744・29・0160）

■宇陀市フードパントリー事業の開催

市内在住のひとり親家庭に対して、宇陀市社会福祉協議会が地域の皆さんから集めた食品と、宇陀市善意銀行にお寄せいただいた遺贈金で購入した食品の配布を行います。

▶日時　2月19日（木）
午後1時～4時
▶場所　菟田野地域事務所　3階
大会議室
▶内容　食品の配布
▶対象者　市在住のひとり親家庭
（事前申し込み必要）
▶締め切り　2月6日（金）
※詳細はQRコードへ

問 宇陀市社会福祉協議会
（☎84・4116）

■竹愛会　体験教室開催

市竹愛会作品展には沢山の方のご来場ありがとうございました。来年度入会希望の方限定で、体験教室を企画しています。

▶日時　2月14日（土）午前10時～
▶場所　榛原総合センター　2階
創作室
▶締め切り　2月10日（火）
ご希望の方は、下記へCメールでご連絡ください。

問 事務局（坪本方）
（☎090・1954・5357）

■「菟田の」辰砂・水銀資料を遺す会二次報告会のご案内

「賢者の石」とも呼ばれた辰砂・水銀をテーマに、「菟田の」の歴史と古代文化をひもとく報告会を開催します。

▶開催日時
2月20日（金）
テーマ展示　午前9時～午後4時30分
2月21日（土）
テーマ展示　午前9時～午後4時30分
講演会　午後1時30分～3時
▶会場　宇陀市人権交流センター
▶展示テーマ
「賢者の石」と「菟田の」
▶講演会
・演題　「宇陀の古墳 ～首長墓の系譜を辿る～」
・講師　柳澤 一宏 さん
㈲ワーク 文化財調査室 室長
・定員　約100席
・参加費　無料

問 浦岡方（☎090・1716・9529）

社会福祉法人　心境荘苑
地域密着型特別養護老人ホーム
あじさいの家

只今 入所希望 受付中！
お気軽にお問い合わせください。
☎0745−82−5101
e-mail
sinkyou-1967-ajisai@ninus.ocn.ne.jp

住まいのリフォームお任せください！
株式会社ナガサワぷらす
NAGASAWA
奈良県知事許可:建築工事業（般-5）第18375号
住宅設備 販売・施工
介護用品 レンタル・販売
リフォーム キッチン・お風呂 トイレ・住宅の壁や床 等
☎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