

時	番組内容	番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
6	まちの話題 ホットニュース	ホットニュース	○認知症サポーター養成講座(伊那佐地区まち協)	○宇陀市地域包括ケアシステム推進講演会	○春の伊勢本街道ひなまつりウォーク
7	宇陀市政なう お天気カメラ		○プログラミング教育モデル校授業風景	○子育て講座「ハーバリウム」を作りますよ!	○市町村対抗子ども駅伝大会
8	ストレッチ/タオル体操 お知らせ(音声付き静止画)	(野菜たっぷり)フックキング	-	-	れんこんバーグ、小松菜のごまマヨネーズ和え
9	まちの話題 ホットニュース	宇陀市政なう	市の取り組みや行政情報		
10	宇陀市政なう お知らせ(静止画)	まちの話題	○菟田野古市場 松井初えびす	○宇陀初えびす	○大和富士登山大会
11	サイエンスチャンネル お天気カメラ		○はいばら初えびす	○菟田野下芳野 補陀寺(観音堂)「初午法要」	○室生学びのサークル第12回文化・芸能総合発表会
0	まちの話題 ホットニュース	サイエンス	ザ・メイキング:学生服 エコ・フロンティア:ハビの動きに学ぶ実用ロボット	科学の遺産と未来:自然との共生	文明のバトンの渡し方:遥かなる縄文の記憶
1	宇陀市政なう お知らせ(音声付き静止画)	はみがきのうた	大宇陀こども園	榛原西幼稚園	室生こども園
2	すきまエクササイズ&タオル体操 サイエンスチャンネル				
3	お知らせ(静止画)				
4	いきいき歯ッピー体操				
5	お天気カメラ お知らせ(音声付き静止画)				
6	まちの話題 ホットニュース				
7	宇陀市政なう サイエンスチャンネル				
8	ピカピカはみがきのうた/うきうきダンス ウェルネスうだ体操【すきまエクササイズ・エアロ】				
9	お知らせ(静止画) ホットニュース				
10	宇陀市政なう まちの話題				
11	お知らせ(静止画)				



From: ベス (大宇陀中・菟田野中)



皆さん、こんにちは。寒い日が多いですが、風邪などひいていませんか? 私は冬がとても苦手です。暗くて寒い冬の中で、やる気がなくなり食欲だけがが増えてしまい、暖かいこたつに入ったままで不健康な生活をしがちです。だから、友達とヘルシーチャレンジをしています。毎日、できるだけ3つの健康的なことをして、それを写真に撮ってグループチャットにのせます。食事、運動、睡眠など健康なら何でもいいです。友達と一緒にヘルシーなカフェを探して行ってみたり、野菜たっぷりの鍋パーティーをしたり、スポーツをしたり、毎日楽しんでます。チャレンジを始めてから、びっくりするほど気分がよくなりました! 冬が嫌いだった私はちょっとだけ冬が好きになった気がします(^^)



野菜たっぷりのヘルシー料理



平成31年2月1日現在  
※( )内は前月比

総数	30,428人 (-11)
男	14,561人 (-24)
女	15,867人 (13)
世帯数	12,996世帯 (42)

今回、広報うだ12月号が全国広報コンクール県代表作品として選ばれました。▼「哲亜くん」の歩みを年表で載せたり、お母さんのインタビューで振り返った工夫が見える。どのような経緯でこのご家庭を取り上げることになったのか、取材をするうえで支障はなかったのか。裏話まで聞きたい気持ちになった」とは審査員の声。▼取材で家族の前の向きな姿を見て、私自身も多くの事を学ばせてもらいました。▼市民の方からも「勇気をもらった」等のお声をいただき、皆さんに少しでも何か感じてもらえる特集になったのではと思います。▼勇気を出して早く取材に応じていただいたお母さんに感謝します。



Whippie 編集員が、時どきの想いを綴ります