

8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)

番組内容	1日~10日	11日~20日	21日~末日
ホットニュース	○宇陀市電子図書館	○宇陀市平成榛原子供のもり公園にキッチンカーがやってくる!	○キッズゾーン 竣工セレモニー
宇陀市政なう	市の取り組みや行政情報		
	○野菜たっぷりクッキング:豚ヒレ肉のマリネ風	○図書館 今月のおすすめ	○うだしなかよし献立 ○UDA UDA ENGLISH
まちの話題	○第2弾 宇陀・じまん・クイズ② ○第10回 宇陀市長旗争奪学童野球大会	○第2回うだ子ども音楽教室発表会 ○うたの夢朝市 IN 榛原	○うだ夢創の里 田んぼで見られる生きもの探しと野外料理 ○人物探訪 ~印伝作家の南浦さん~
産業情報	○ごちそーさま!!		



From: ベス
(大宇陀中・菟田野中)



Hello everyone.
Are you enjoying summer? My favorite thing about summer is summer fruit and vegetables. Especially watermelon! I was very surprised that many Japanese people say that it is a vegetable. UK people say it is a fruit. I heard that the reason watermelon is a vegetable in Japanese is because it comes from a vine, not a tree. In English, fruit is the fruit of a plant, Vegetables are the leaves, root or stem of a plant (so tomato, eggplant and pumpkin are also fruits!) I think it's an interesting culture and language difference.

皆さんこんにちは!
夏を楽しんでいますか? 私の夏の一番好きなことは夏の野菜や果物です。特にスイカ! 日本でスイカは野菜だという人が多いことに驚きました。イギリス人はスイカは「fruit」だと言います。日本語でスイカは野菜だという理由はスイカは木ではなくつるからだと聞きました。英語で「fruit」は「実」という意味で「vegetable (野菜)」は葉、根、茎、花などという意味です (なのでトマトやナスやかぼちゃも fruit と言います!)。面白い言語の違いだと思います。



ウッピー編集員が、時どきの想いを綴ります

今回、初めての特集を担当しました。一から企画し、記事を作るのはこんなに大変なかと痛感しています。▼取材で、古巣のアクアグリーンに行かせてもらいました。選手の皆様は、試合の前日にも関わらず、快く取材にご協力いただき、ありがとうございました。取材中、10数年間、ほぼ毎日通っていた日々を懐かしく思い出していました。厳しい練習でも後輩が文句一つも言わず、練習に取り組み姿を見て、感心していました。昔の私なんて! 厳しい練習の毎日ですが、選手コースの皆さん! これからも目標に向かってがんばってください! 応援しています!

令和3年7月1日現在
※()内は前月比

総数	28,834人 (-68)
男	13,836人 (-30)
女	14,998人 (-38)
世帯数	12,885世帯 (-10)

宇陀を駆けた人々 41 桂昌院 篇

文化財保護の先駆け、桂昌院

桂昌院は、京都の八百屋 仁左衛門の娘に産まれ、名は、お玉のちに本庄宗正の養女となったといわれています。

寛永16(1639)年に江戸幕府3代将軍・徳川家光の側室お万の方に仕えました。この時に家光に見初められ、家光の側室となりました。正保3(1646)年に綱吉を産み、慶安4(1651)年に家光が亡くなると、大奥を離れ、桂昌院と称しました。

延宝8(1680)年に綱吉が将軍職(5代)に就くと、桂昌院は江戸城三の丸へ入り、政治にも大きく関わるようになりました。また、桂昌院は、綱吉とともに仏教を篤く信仰するようになりました。

このような背景のもと、幕府は、諸寺の修理・復興に多額の寄付を行いました。そのひとつに室生寺

があります。奈良県内では、東大寺、春日大社、法隆寺、唐招提寺、新薬師寺、信貴山朝護孫子寺、東明寺、長谷寺にも多額の寄付が行われ、建物等の修理が行われました。桂昌院の尽力で各地の社寺の修理・復興が行われ、今に伝えられています。もし、幕府からの寄付がなかったら、国宝や重要文化財に指定されている建物や仏像などは、私たちは見ることができなかったかもしれません。

桂昌院の墓は、東京の増上寺をはじめ、京都のいくつかの寺院にあります。室生寺境内(本堂東隣)にも大きな五輪塔の桂昌院のお墓があります。



権 コーナー

6秒間の我慢

アンガーマネジメント

新型コロナウイルス感染症の影響による新しい生活様式であるステイホームにより、家庭では家族と過ごす時間が増えた一方、外出自粛や先行きへの不安等からストレスがたまり、それらのことが原因で家庭内暴力や児童虐待が心配されます。では、そうならないためにはどのようなことを心がけたらいいのでしょうか。

「アンガーマネジメント(怒りの感情をコントロールする)」という方法があります。この方法は、怒らないものではなく「後悔しない怒り方を考えるもの」で、具体的には「怒りを感じたらまず6秒間やり過ごす(6秒ルール)」というものです。人の怒りの感情のピークは長くても6秒間なので、ゆっくり深呼吸したり、その場を離れたりして気持ちを静め、そもそも怒るべきことなのかを考え行動してみよう。感情に任せて怒鳴るより、言い方やタイミングを工夫して伝え、相手も反発せずに聞き入れやすくなります。

日本アンガーマネジメント協会によりますと、上達すれば、「怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないものは怒らなくなる。他人を傷つけず、自分を傷つけず、モノを壊さず、上手く怒っていることが表現できるようになる。」としています。また、私たちが怒る理由は、自分が信じている「〜するべき」が目の前で裏切られた時です。マナーは守るべきと思っっている人が、マナー違反を見ればイラッとします。仕事はこうするべきだと思っっているのに、他の人がそうしてなければ腹が立ちます。会社はこうあるべき、夫婦はこうあるべき、子育てはこうするべき、家事は分担するべき、整理整頓するべき等々、実に多くの「〜するべき」を私たちは持っています。

相手との関係が悪化し、取り返しのつかない事態になるのを防ぐため、また、職場や家庭での環境、人間関係を良好に保つためにも、怒る前に一歩手前で踏みとどまり、6秒ルールを意識し、実践してみたいかがでしょうか。