

11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 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）

動き

令和4年10月1日現在
※（ ）内は前月比

0～9歳	1,335人	60～69歳	4,622人
10～19歳	2,086人	70～79歳	5,463人
20～29歳	1,951人	80～89歳	3,162人
30～39歳	2,035人	90～99歳	931人
40～49歳	3,121人	100歳以上	26人
50～59歳	3,358人		
総数	28,090人 (-63)		
世帯数	12,797世帯 (-3)		

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	○包括連携協定締結式 ○「大和学」への招待 ー宇陀歴史発見ー	○宇陀の魅力体験 施設竣工式 ○園バス閉じ込め 防止訓練 ○室生小・中学校 「水墨画」体験	○森への贈り物コンサート ○うだ産フェスタ2022
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： プロックリーと豚肉の塩炒め	○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	○菟田野 岩崎太鼓台の お披露目 ○「東西南北方位磁石」 第10回 大師道	○伊那佐「灯」 Mate2022 ○うたの魅力発見体験 ツアー「稲刈りしよう！芋掘りしよう！」	○うたの秋祭り
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①】

～合唱は健康やストレス発散に最適～

菟田野分館のいきいきホールで、公民館活動自主グループ「コール・メープル」（代表 中山 文子）が毎月第1水曜日 午後1時30分から活動しています。

堂下操子先生指導のもと約2時間、ピアノ伴奏に合わせて合唱したり、懐メロ、童謡、唱歌などを楽しく歌っています。はっきりと大きな声で歌うことで、日頃のストレスを解消する効果もあります。興味のある方は、☎菟田野分館（☎ 84・3521/IP ☎ 88・9190）まで。



▲皆でコーラスすると楽しいですよ！

☎中央公民館（☎ 83・0551 / IP ☎ 88・9180）

10月1日より、広報担当になりました。以前は、秘書業務をしており広報については初めての業務で慣れない事が多く、毎日勉強です。▼私は、宇陀市で生まれ育ちましたが、高校と大学は大阪でした。また、こうやって宇陀市に帰って来れて嬉しく思います。今後は宇陀市の事を皆さんに知っていただけるよう積極的に発信していきます。



ウッピー編集買が、時どきの想いを綴ります

小学校5年生のときに友人から誘われたのがソフトテニスを始めたきっかけで、現在は週6日、1日約4～5時間ほど練習に励んでいます。
直近の大会で9月に開催されたインカレ（全日本学生ソフトテニス選手権大会）では、練習の成果を発揮でき、またペアとの息も合い、個人戦で3位に入賞することができました。大学のソフトテニス部の中でも3位に入賞したのは創部以来初で、とても嬉しかったです。インカレでの3位入賞を受けて、第77回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフトテニス選手権大会（ソフトテニスのダブルスの日本一を決定する選手権大会）に出場できることが決定しました。学生最後の大きな試合を、1戦1戦ペアと楽しんで、試合に臨みたいと思います。

UDA Star



天理大学（榛原中学校卒）
高林 恵里奈さん



▲ペアと喜びを分かち合う
高林さん



▲得意のカットサーブを繰り出す様子

ソフトテニスは日本発祥のスポーツで、柔らかいボールで怪我も少なく試合時間も長くないので初心者の方でも気軽に参加できる生涯スポーツです。私のことを通じて、ソフトテニスに興味を持ち、プレイする方が増えてくれれば嬉しいですね。

ソフトテニスのうだスター

てんいち先生



現代の日本では、共働き家庭や核家族化などで、家庭生活において育児や介護の労力は、大きくなっています。また、世界でも「無報酬の育児・介護や家事労働」についてジェンダー平等を実現しようという動き（SDGs）が広がっています。では、日本では育児・介護のジェンダー平等はどうなっているのでしょうか。

日本では週1日あたりの家事育児を行った割合を見た時、6歳未満の子どもを持つ夫の85%が家事を、69%が育児を行っているというデータがあります。これはそれらの分担割合が妻に偏っている事であり、世界主要国と比べると高い割合となっています。加えて介護についても、「介護・看護」を理由に離職や転職をした10万人超のうち、女性が8割以上を占めていることがわかりました。つまり家事や育児だけでなく、介護や看護の分担役割も女性に偏っているという事です。

そのような中、労働環境の整備が徐々に進み、日本でも育児休業制度や看護休業制度が整備されてきています。しかし、欧米と比較すると（スウェーデンはジェンダー平等をほぼ実現しています）、日本は世界でジェンダー平等達成度はまだ約100位となっています。

育児・介護の平等