

2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	子育て講演会
5	いきいき歯ッピー体操 お知らせ(静止画)
6	お知らせ(音声付) 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	○二十歳のつどい ○宇陀市内冬の風景 (大宇陀・菟田野)	○消防団出初式 ○宇陀市公民連携まちづくりプラットフォーム 第2回フォーラム ○宇陀市内冬の風景 (榛原・室生)	○包括連携協定締結式 ○宇陀市内冬の風景(総集編)
講演会等	○子育て講演会「ストレスと向き合おう～より良い子育て自分育てのために～」		
市の取り組みや行政情報			
宇陀市政なう	○うだし なかよし献立 ○野菜たっぷりクッキング: れんこんと鶏肉のケチャップ煮 ○手話への扉パートⅡ第4回	○図書館 今月のおすすめ ○手話への扉パートⅡ第5回	○うだし なかよし献立 ○UDA UDA ENGLISH ○手話への扉パートⅡ第6回
まちの話題	○佛隆寺「乱上」 ○十八神社 勧講縄の架け替え	○とんど(榛原笠間・大宇陀栗野) ○雅楽の授業 (菟田野小学校)	○うたの魅力発見体験ツアー「真冬の林業体験」 ○人物探訪～奈の音～
産業情報	○宇陀の気になる企業		

生涯学習 だより

～イベントや研修会に参加～ 【スポーツ推進活動④】

昨年12月、総合体育館をスタートとした「榛原ウィンターウォーク」(榛原スポーツ協会主催)と大宇陀交流ドームで開催された「わちゃわちゃ運動祭」(市障害者団体主催)に参加しました。「ウォーク」では、ラジオ体操やノルデックウォークの指導、コース誘導員として協力。「運動祭」では、ボッチャやモルックの実践を行い参加者と交流を図りました。

また、3年ぶりに曾爾村で開催された「ブロック教養実技研修会」ではスポーツ推進委員の知識や技術の向上を目的に、認知症や転倒予防に効果があるトレーニングの指導を受けましたので、活動のなかで周知します。



▲運動前の準備体操はとても大事です!

生涯学習課 (☎ 82・3975 / IP ☎ 88・9364)

動きのまち

令和5年1月1日現在

※()内は前月比

0～9歳	1,311人	60～69歳	4,554人
10～19歳	2,080人	70～79歳	5,486人
20～29歳	1,979人	80～89歳	3,168人
30～39歳	1,973人	90～99歳	911人
40～49歳	3,081人	100歳以上	25人
50～59歳	3,369人		
総数	27,937人 (-78)		
世帯数	12,789世帯 (-26)		

皆さんいかがお過ごしでしょうか?早くも今年になって1か月が経ちました。▼今年の冬は、9月から続いているラニーニャ現象(東太平洋赤道付近の海面水温が平年より低い状況が長期間続く現象)の影響もあり、この冬は厳しい寒さと予想されています。▼宇陀市の冬は他の地域に比べ寒く、私自身この寒さに年末年始体調を崩していました。皆さんも「寒さ」には慣れていくとは思いますが、「寒さ」に負けずに元気に生活しましょう。(M)



ウッピー編集長が、時どきの想いを綴ります

きりめけ!「うだスター」

UDA Star



宇陀高校 今西 紗楽さん

第10回 自転車のうだスター

自転車競技をしているところに誘われて、去年の夏から始めました。自転車を始めるまでは、陸上競技で砲丸投げをしていました。

自転車競技は、速い時は時速60km/時ほどのスピードが出ます。まるでジェットコースターに乗っているかのような爽快感があります。

競技での強みは、スプリント力があるところです。雨の日の練習で行うスプリント力を鍛えるワットバイクでは、男子選手にも勝つことがあります。砲丸投げで培った瞬発力が活かされているのだと思います。

また、国体にも一年目から出場することができました。出場する前は、初めてということもあり、自分の実力がどこまで通用するか、積極的なレースをすることを心がけ挑みましたが、全国トップレベルが残せませんでした。



ベルの選手たちと競え、手ごたえを感じました。この経験を活かして、今年、国体やインターハイなどの全国大会で、入賞することを目指します。

自転車競技は泣きそうになるくらい厳しい練習もありますが、私のように経験があまりない方でも、練習に取り組みば、結果が表れる競技です。自分のタイムを更新できたときは、達成感があり、自転車のとりこになります! 自転車に挑戦してみようか迷っている方がいれば、一歩踏み出してみませんか。

てんいち先生



「インターネットと人権」

皆さんはインターネットを使いこなすことができますか? スマートフォンの普及とともに、手軽に多くの情報が世界中へ写真や文章を発信できるようになりました。コミュニケーションや情報収集、買い物などとても便利になりました。

反面、インターネットの匿名性を利用した差別的な書き込みや誹謗中傷、無責任な憶測や嘘の発信、ひどい場合は個人情報や無断拡散など、人の生活や命にかかわる危険な例がでてきています。インターネットの差別的書き込みが重大な結果になってしまった、という報道も耳にされた事があると思います。

流れた情報は、完全に消すことは困難です。流したもしくは嘘であったとしてもあなたを加害者もしくは被害者にしてしまう可能性があることを知っておいてください。

現在ではインターネットのSNSの匿名性を見直そうという動きも出てきました。正しいインターネットの知識、ルールやマナーを身に付けて、上手に使い分ければ非常に便利なツールです。

インターネットは、世界の人とつながっている公共の場です。人権を尊重し正しい使い方をしていくことが、今私たちに求められているのではないのでしょうか。