

3月番組表

Uda-ch
うだチャン11ch

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。

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

動きのまち

令和7年2月1日現在
※ () 内は前月比

0～9歳	1,148人	60～69歳	4,148人
10～19歳	1,928人	70～79歳	5,456人
20～29歳	1,920人	80～89歳	3,233人
30～39歳	1,679人	90～99歳	890人
40～49歳	2,805人	100歳以上	34人
50～59歳	3,379人		
総数	26,620人 (-71)		
世帯数	12,628世帯 (-26)		

番組内容	1日～10日	11日～20日	21日～末日
ホットニュース	○宇陀市立病院・奈良県立宇陀高等学校における介護人材活躍に向けた包括連携に関する協定	○榛原地域就学前施設等建設工事 安全祈願祭 ○南海トラフ臨時情報に関する防災講演会	○市民講演会 ○カーボンニュートラルの推進に関する連携協定締結式
宇陀市政なう	○確定申告 (e - tax) ○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	○みんなで地域の防災力を高めよう！ ○地震に対するご家庭での備え 他	○UDA UDA ENGLISH ○うだしなかよし献立 他
まちの話題	○白山神社「豆焼き」 ○墨坂神社「節分祭」	○松井初えびす ○古市場初えびす ○榛原初えびす	○宇陀松山初えびす ○大和富士登山大会
宇陀の気になる企業			○奈良産業株式会社

※「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。

公民館だより

～健康体操クラブ～

【公民館自主グループ②】

公民館活動自主グループ「健康体操クラブ」では毎月第2、4月曜日、午前10時から11時30分まで榛原分館（榛原総合センター）にて活動をしています。この教室は、公民館活動を通して自主グループとして設立し7年目を迎えました。歌声やリズムと音楽に合わせて体操を行い、楽しく身体を動かしています。「歌声体操」では、「歌詞を詠んで、歌って、創って、動く」をテーマに活動しています。「笑顔と元気」をモットーに、楽しいメンバーたちがお待ちしています。まずは、お気軽に見学にお越しください。

代表 新 (☎ 82・1257)

『中学校部活動について地域の力をかりる改革』^⑮

第5回「宇陀市部活動地域移行推進協議会」を1月に開催しました。協議会では、実証事業の実績報告や令和7年度の実証事業などについて、協議を行いました。昨年6年11月より実施している3種目（陸上競技・剣道・卓球）は継続して実施していきます。

また、9月頃より新たに種目を増やし実証事業として地域クラブを行う予定です。「奈良県中学校部活動の地域クラブへの移行の手引き」に基づき、令和8年度の移行に向けて県内市町村とも情報共有を行いながら「宇陀モデル」の構築を目指しています。

複数種目を実施のために、地域の皆さん（指導者）の協力が必要です。積極的な指導者の登録をお願いします。本掲載は今回が最終となります。今後は市ホームページに、情報を発信しますのでそちらをご覧ください。

問 生涯学習課
(☎ 82・3975 / IP ☎ 88・9364)

わが家のペット

ねぎま

Q. どんな性格？
A. おっとりでちょっと鈍臭い

Q. 家族から一言
A. 長生きして一緒に嫁に行こうね！

〓 ご応募待ってま～す 〓

【今まで掲載したペットたち】

皆さんのご自慢のペットの写真を募集しています。（宇陀市在住に限る）

【応募方法】 住所・氏名・連絡先・ペットの名前・掲載するコメント（各質問のコメント30文字以内）を記入のうえ、ペットの写真を添えて、申請フォーム、郵送、窓口へ持参のいずれかでお申し込みください。先着順に掲載しています。1家族1枠をお願いします。

問 秘書広報情報課 (☎ 82・3912 / IP ☎ 88・9083)

てんいち先生

健康・家庭・経済問題
仕事・学業・就職・卒業・進学
ハラスメント・いじめ…
人間関係・ストレス…

春はストレスや環境の変化が多い季節

いつもと違う…
どうしたの？

心配やこまなでね

よかったら話を聞きましょう…

どうか？
ひびいて悩まないで相談窓口もあるからね

3月は自殺対策強化月間です

人権コーナー

例年、3月は卒業・就職・進学など、生活環境が変わることにより、ストレスや悩みなどを抱える方が増える傾向にあります。

自殺対策基本法では、3月を「自殺対策強化月間」として、国、県、市町村が連携して、「自殺予防」の啓発活動に取り組んでいます。

自殺に追い込まれるという危険は「誰にでも起こり得ること」であり、「誰もが当事者となり得る」大きな問題です。追い込まれた状況になる前に、私たちにはできることがあるのではないのでしょうか。

自殺を防ぐためには、信頼

できる方に相談をしたり、相談機関のカウンセリング（電話相談・SNS相談など）を受けたりするなど、できることはたくさんあります。

そして周囲の方にもできることがあります。身近な方が悩んでいる時に、親身に寄り添い話を聞くことが大切です。

その際には、相手の話や気持ちを否定しないことや、こちらの意見を一方的に押しつけないなど、相手の話しやすい状況を作ることが必要です。

大切な方の命を守り、自殺のない社会を実現させるために、それぞれができることから始めてみましょう。

問 人権推進課 (☎ 82・2147 / IP ☎ 88・9077)