

足腰の運動 (スクワット)

- 1 足を肩幅に開いて立ち、手を腰に当てます
- 2 その体勢で、少しずつ膝を曲げていきます (→)
- 3 膝がつま先よりも前に出ないよう、イスにゆっくりお尻を下ろす感じでいきます (写真)
- 4 膝が直角くらいに曲がったら立ち上がりますが、完全に膝が伸び切らないようにします (---→)
- 5 10回繰り返しましょう



体操の解説は有線放送のホームページで紹介しています。

上越ゆうせん 検索
http://www.jhk.or.jp



PROGRAM GUIDE

プログラムガイド

「第44回小中学校合同音楽祭の発表曲」

3月16日までの月曜日～金曜日 朝6時～、夕6時～(土日祝、年末年始は除く)

今年も11月に「上越市小・中学校合同音楽祭」が開催されました。回を重ねること44回の伝統ある音楽祭です。有線放送では参加小・中学校77校の音楽活動の成果を放送しています。きれいなハーモニー、息の合った合奏、アカペラなど、表情豊かな演奏をお楽しみください。

「わたしの主張～上越地区大会」

12月13日～3月27日までの毎週日曜日 朝6時30～

8月に開催された第36回新潟県少年の主張大会～わたしの主張上越地区大会に出場した、上越市と妙高市15人の中学生の発表を放送します。「当たり前であることの尊さ」「守りたい、地域の宝」「小さな勇気」などさまざまなテーマで訴えかける、中学生の「今」をお聞きください。

○ゆうせんオンデマンドで放送を聞くことができます

耳で学ぶ楽しむ ゆうせんCDライブラリー

有線本部で貸し出し中

毎月第2土曜日朝6時30分からの「おはよう上越」で、CDライブラリーのラインナップを紹介する「ゆうせんCDライブラリーへようこそ」を放送しています

放送日	CDタイトル	出演者
12月12日(土)	小林古径生誕130年～古径芸術の軌跡	小林古径記念美術館初代館長 小林新治さん
1月9日(土)	随想の広場 味なひととき	フードコーディネーター・調酒師 上原みゆきさん
2月13日(土)	江戸期の頸城～史料からのこぼれ話	元上越市史編纂室専門員 清水萬蔵さん
3月12日(土)	未明と私	児童文学作家 杉みき子さん

随時ラインナップを更新 / 「日本ワインブドウの父 川上善兵衛」「杉みき子朗読集 同人誌えんじゅより」「戦争の記憶～朗読・上越市民の戦争体験」「戦争体験談インタビュー集」が、貸し出しリストに加わりました

番組・出演者タイムテーブル

①は第1週、以下②～⑤は第2週～第5週

	平日 (月～金)	土曜日・日曜日	祝日
6:00	チャイム おはよう上越 随想の広場 ①児童文学作家 杉みき子さん ②「高田偕行社物語」舟見俊二さん ③「ふるさとの歴史と鷹狩り」小池豊一さん ④フードコーディネーター・調酒師 上原みゆきさん	6:00 チャイム 6:30 おはよう上越 ①③⑤お話玉手箱 ～ジャックの会の読み語り ②ゆうせんCDライブラリーへようこそ ④ふるさとのあの歌この歌	*放送内容は平日と同じです
6:50	①健康ライフ～上越地域医療センター病院から ②健康ライフ～保健・医療・福祉に関する情報 ③健康ライフ～塚田こども医院 塚田次郎院長 ④暮らしのインフォメーション～県健康福祉環境部	7:50 おはようスポット CMのコーナー・元気はつらつ健康体操(祝日のみ)	
12:00	①戦争の記憶～朗読・上越市民の戦争体験 ②出発進行!上越妙高駅 ③街の話題 ④北陸研究センター情報 毎週 JAアワー～JAえちご上越から	12:00 チャイム 5:00 チャイム	
12:15	①季語に遊ぶ 上越俳句連盟顧問 中澤一好さん ②市政の窓(再) ③くろみつギター弾き語り～歌で逢いましょう くろみつさん ④市政の窓(再)		
12:20	①実験おじさんの何でもサイエンス 上越科学館館長 永井克行さん ②前島密生誕180年 その業績と故郷との絆 郷土の偉人 前島密翁を顕彰する会 下西映暢さん ③わくわく天文学 星のふるさと館 スタッフの皆さん ④野草観察タイム 小川清隆さん		
6:50	(月)～(金) 園児さんのモーニングコール お誕生おめでとうコーナー・学校保育園幼稚園日より 小中学校合同音楽祭の発表曲	6:50 おはようスポット CMのコーナー・今日の一口メモ 元気はつらつ健康体操・学校保育園幼稚園日より	
10:00	10時の放送 音楽とお知らせ・気象情報など		
12:00	チャイム		
12:15	ゆうせんホットスタジオ 土日の話題から 市場だより～上越青果・一印魚市場から ①～④随想の広場(再)		
3:00	3時の放送 音楽とお知らせ・気象情報など		
5:00	チャイム		
6:00	ニュースフラッシュ <月> 感染症情報 <月)～(金) 1日の出来事や街の話題 おくやみ情報・気象情報など 防災減災一口メモ・小中学校合同音楽祭の発表曲		
8:45	ニュースフラッシュ(再)		

番組案内

おはよう上越	平日 朝6時～6時15分 土日祝 朝6時30分～6時45分
おはようスポット	平日 朝6時50分～7時 土日祝 朝7時50分～8時
ゆうせんホットスタジオ	平日 昼12時15分～12時30分
ニュースフラッシュ	平日 午後6時～6時15分 再放送 夜8時45分～9時

情報いっぱいテレホンサービス

局番なしで「ピッピッピ」と、3回プッシュですぐ聞ける!! (利用料金はかかりません)

【使い方】①受話器を上げ発信音(ツ)を確認します。②聞きたい情報の番号を局番なしで「ピッピッピ」と押してください。

- 121番 園児さんのモーニングコール 毎週水曜日入れ替え
- 122番 感染症情報 毎週月曜日入れ替え
- 123番 ウィークエンド情報 毎週木曜日入れ替え
- 124番 インターネット利用ガイド
- 126番 JAアワー 毎週水曜日入れ替え
- 133番 ゆうせんオンデマンド 毎日更新 企画番組は毎週水曜日入れ替え
- 144番 お誕生おめでとう 土日祝日を除く毎日午後5時30分入れ替え
- 155番 今日のおくやみ 土日祝日を除く毎日午後5時30分入れ替え
- 166番 青果物市況 水土日祝日を除く毎日入れ替え(土曜日は月曜日朝入れ替え)
- 177番 天気予報 平日の午前9時、正午、午後6時 入れ替え
- 188番 今日の一〇メモ

年末年始の特別番組 放送スケジュール

放送日	放送時間	番組
12月24日(木)	朝6時～ 昼12時15分～	年末特別番組・話題でつづる上越この1年①
12月25日(金)		年末特別番組・話題でつづる上越この1年②
12月28日(月)		年末特別番組・話題でつづる上越この1年③
12月29日(火)		年末特別番組・話題でつづる上越この1年④
1月1日(金)	朝6時30分～ 昼12時15分～	お正月特別番組・年頭の挨拶(理事長)、音楽サロン、他
1月2日(土)		お正月特別番組・新春メッセージ(上越市長)、音楽サロン、他
1月3日(日)		お正月特別番組・新春メッセージ(JAえちご上越経営管理委員会会長)、音楽サロン、他

1月4日(月)から通常放送に戻ります

※12月26日(土)と30日(水)朝は「野草観察タイム」を放送します

JHK Information 有線放送からのお知らせ

降積雪による引入線の断線やたるみ
また故障のお届け出はお早めに

故障受付専用 有線電話番号 故障113

※復旧・故障の修理は無料です(故意・重大な過失を除く)
※局番なしで「1、1、3」とおかけください。または、有線本部53-3333へ
※発信出来ない故障の場合はNTT電話 523-6567
(受付時間)平日午前8時～午後6時 平日時間外・土日祝は留守番電話で対応します