

# うだちから

「うだちから」とは、宇陀に由来からある地域コミュニティの力(宇陀力)のことです。このコーナーでは、市が「取り組むまちづくり」や NPO 団体などを紹介します。

問 市民協働課 ☎82・2130/IP ☎88・9085

## ① 音楽で心も体も元気に 「ミュージック・ケア」 開催

（本郷まち協）  
10月13日（月）、当まち協による「ミュージック・ケア」が開催されました。保育や介護、発達障害児支援など、福祉と教育の現場で豊富な経験を積まれ、音楽を通じて心と体のケアをする活動を行われている谷岡さんを講師にお招きしました。当日は、CDの音楽に合わせたウォーミングアップ、発声練習、手遊び、リ



▲説明する谷岡講師



▲リハビリ用具（ゴムバンド）を使った運動

ハビリ用具を使った運動など、笑顔あふれるプログラムが展開されました。音楽を通じて心と体を元気にし、地域のつながりを深める貴重な活動となりました。今後も当まち協では、地域の誰もが安心して参加できる活動を続けていきます。

## ② 地域でのふれあい活動 の推進

（内牧地域まち協）

コロナ禍以降、各地域ではイベント等の開催が激減し、顔を合わせる機会が少なくなるとともに、地域でのつながりが希薄化してきたのは、市内の各地域でも共通の課題かと思えます。当まち協では、ようやく従来の活動を行えるようになり、少しでも地域の賑わいづくりにつながればと思っています。

10月10日（金）には、榛原東幼稚園園児との交流会に地域の連合自治会や老人クラブとともに参加しました。当地域から通う園児の数は少なく、寂しいかぎりですが、一生



▲園児から元気を貰いました

懸命に歌ったり踊ったりする姿を見ると、こちらも童心にかえったようでも心も軽くなりました。

また、10月18日（土）には、「みんなであつたわ！輪！WAWA！」と題して輪投げを行いました。老若男女が各チームに分かれての対抗戦です。普段、顔を合わさない



▲輪投げで盛り上がりました！

方と競技を通じて話が弾み、最後の抽選会まで大いに盛り上がりました。

当まち協の役割として、このようなイベントを開催することにより、外へ出て地域で交流をする機会を作ることにも大事なことだと思っています。今後も、皆さんに喜んで頂けるようにスタッフ一同地域活動に取り組んでいきます。

## ③ 地域の特産品等をPR

（市内5まち協）

10月25日（土）・26日（日）の「うだ産フェスタ2025」に、5つのまち協が出店しました。

おおうだ南部地域まち協は、ブランド化を進めている「清流米」を販売しました。自然豊かな地域で収穫されたお米は、毎年人気商品です。

大宇陀政始まち協は、カレーライスをはじめ、綿菓子など盛りだくさんのメニューを準備しました。また、「ならどつとFM」に10月8日（水）に出演し、うだ産フェスタのPRを行いました。



▲おおうだ南部地域・大宇陀政始まち協の出展

榛原地区まち協は、活動を支援している「ゆるっとマルシェ」に加入している事業所のワークショップを開催しました。

大王地区まち協は、米ぬかを使用した焼き菓子やシフォンケーキを販売。今年は、新製品としてシュークリームも販売し、すぐに完売しました。

伊那佐地区まち協は、ネギ焼きをアレンジした「いなさ焼き」を販売。生地に練りこんだ菊芋パウダーがよい風味を出しています。

今回のうだ産フェスタは天候が心配され、準備の数量等をどうするか悩みましたが、各まち協とも予定以上の販売を行うことができひと安心でした。今後も地域の特徴を活かした特産品を販売し、地域の活性化を図っていきます。



▲大王地域・榛原地区・伊那佐地区まち協の出展



## ネズミモチ

ネズミモチという名前は、果実がネズミの糞に似ており、木がモチの木に似ているので付けられたものです。このネズミの糞に似た黒い果実を採集し、漢方の女貞子として利用します。強心、利尿、緩下、強精剤として内臓の諸器官を丈夫にするほか、肝臓、腎臓、腰・膝を強くしたり、精力を増したり、若白髪などの改善もできます。また、視力減退やかすみ目、難聴にも良い果実です。ネズミモチの果実を焼酎に漬けて1年以上置き、

女貞土酒にするか、実の付いた枝葉を切り採って刻み、容器に入れて焼酎を注いで薬酒にすると良いでしょう。年齢の進んだ人は、服用すると力が湧いて出てくるように感じると思います。

ところで、作った女貞土酒は、濃すぎて飲みにくいという方もいます。そこで、薄めたり、味を改善するためにナツメの果実酒を3倍量入れ、全体をサイダーで割ると飲みやすく、美味しくなります。



※当市で「薬草活用講演会」をしていたいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

問 商工業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075