おうえんします うだぢから

「うだぢから」とは、宇陀に従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

❶ 園児と一緒にわらべ歌を歌う会

～宇陀松山まち協～

12月1日（月）宇陀松山会館において、宇陀松山まち協を中心に、いきいき百歳体操、まちおこし支援隊の団体と、大宇陀こども園が連携して、世代間交流事業を開催しました。講師に荒井 敦子さんを迎え、地域の高齢者、園児、ボランティアが一緒に歌や遊びを楽しみました。じゃんけん遊び、お手玉遊び、鉄道ごっこ遊びなど園児と高齢者がペアを組み、歌と遊びを通じた世代間交流を楽しみました。園児と高齢者の交流促進をはじめ、歌・笑い・遊びを組み合わせることで、認知症予防や心身の活性化につながるとともに、一緒に歌い遊ぶことで、心を通わせ、世代を越えた絆を育む貴重な機会となりました。当まち協では今後も、地域の歴史や文化を活かしながら、世代間交流を深める活動を継続し、定着できるよう、取り組んでいきます。

▲みんなで歌う

▲幸せなら手をたたこう♪

❷ いなさの秋祭り『灯Mate2025』を実施

～伊那佐地区まち協～

11月3日（月・祝）、榛原高塚の八咫烏神社において、『灯（ともしび）Mate2025』を開催しました。例年開催をしているこのイベントは、少子高齢化で住民のつながりが希薄になる中、次世代の子どもたちに「ふるさと伊那佐で過ごした暮らしや文化を受け継ぎ育ってもらいたい」との思いを込めて実施しているものです。この日は、八咫烏神社の秋の例祭に続いて開催しました。

会場は榛原西小学校の児童の皆さんに絵付けをしていただいた大灯篭やトーチやランタンによる光の演出を行いました。ミニマルシェでは、ぜんざいや綿菓子に長い列ができ、帳（とばり）が下りる（暗くなる）なか、和太鼓、ハンドベル、バンド演奏の心地よいリズムが会場に響きました。すっかり日が暮れたころ、花火の打ち上げでイベントを締めくくりました。

▲会場の雰囲気

▲花火で大盛り上がり！

❸ ふれあい感謝祭

～田口地区まち協～

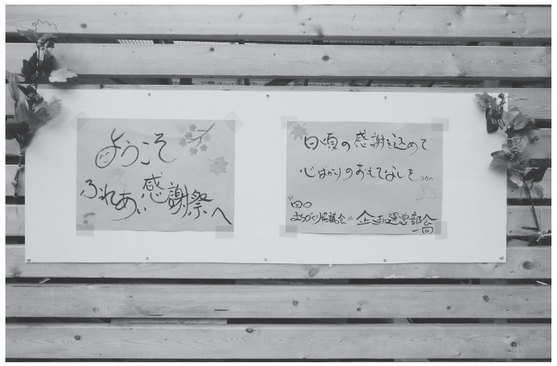
11月3日（月・祝）、室生田口地区にあるオートキャンプ場で、住民の方を対象にした地区交流会「ふれあい感謝祭」を開催しました。

この交流会は、当まち協の企画運営部会が、キャンプ場運営を行ううえで、「今年も皆さんのご理解・ご協力に感謝します」という感謝の気持ちを伝えるとともに、地区の活性化を促し人の集まる空間づくりを形にしたイベントです。

当日は風が強く肌寒い天候でしたが、ご近所の方やお友達同士、また里帰りのご家族など、多くの方が来場されました。人と人との交流をメインに、キャンプ場で提供している食材（あまご、ジビエ肉）に加え、当まち協が栽培・販売している旬の野菜「まこもたけ」をおにぎりや揚げ物にして振る舞いました。

これからも来場していただく方の笑顔あふれる楽しい事業を行っていきます。

▲美味しそうに食べています！



まち協の催し予定（12月15日現在）

日程	主催	内容
12月31日（水）午後11時から	おおうだ南部地域まち協	上宮奥「興隆寺」にて除夜の鐘つき
12月31日（水）午後11時から	菟田野まち協	うたの初詣巡り（宇太水分神社、惣社水分神社、松井天神社、桜実神社、宇賀神社）

～黒豆～

今年も正月のお重はいただきましたか？お重の中をちょっとのぞいてみてください。黒豆が入っていることに気づくでしょう。黒豆は「種皮が黒い大豆の一品種で、正月料理などに使われる」と、色々な書物に書かれています。

私たちの生活は、好む・好まないに関わらず、重金属、食品添加物、界面活性剤、合成着色料、合成保存料など、多くの"毒"にさらされています。知らず知らずのうちに体内に入り、蓄積した毒による影響は、症状が出てきてからでは治療できにくいものです。

そこに、黒豆の出番があるのです。黒豆を食べることで、蓄積された体の毒を解毒できます。しかも嬉しいことに、砂糖を加えて加熱しても、塩を加えて煮ても、効果は減少しないのです。黒豆の煮汁に甘みを付けて服用しただけで、風邪による咳や、喉の使い過ぎによる声がれにも効果があります。また、黒豆は、利尿作用が強く、むくみを取り去り、解毒作用に優れ、血の巡りをよくし、身体を温め、食べ物の毒を除きます。

今年、まだ黒豆を食べていない方は、ぜひとも効果を試してみてください。

薬草逍遥（やくそうしょうよう）

毎回「薬草」に関わる内容を連載でお届けするコラムです。

※当市で「薬草活用講演会」をしていただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

問 商工産業課 ☎82・5874／IP☎88・9075