



～ビワ～

嚴寒に咲くビワの花も終わりに近づき、結実を始めています。これから初夏にかけて実は膨らみ、6月ごろには熟れて食べられるようになります。葉を探るのは少しかわいそうな気もしますが、葉を煎じて飲むか薬酒とすれば、鎮咳、去痰、健胃、止血剤となり、食中毒、下痢、腹痛などに効果があります。風邪で咳が強い人、正月料理の食べ過ぎで、胃腸に負担がかかり、胃に違和感を常に感じる人などは、ぜひとも葉を採集して、ビワ茶にして飲んでみてください。結構、風味が良く、病みつきになるかもしれません。

せん。

できるだけ厚みのある緑の強い古い葉を選んでください。ビワ茶の作り方は、成葉の裏の毛を歯ブラシなどでこすり落とし、2センチ幅くらいに小さく切ります。葉5、6枚分の量を、2リットルの水に入れ、ぐつぐつと1時間煮ると、淡い黄褐色の液になります。一度、火を止めそのまま置き、冷めたらもう一度煮ます。すると、美しいピンク色に変わります。茶こしなどを使って濾して飲みましょう。採集しておいた乾燥葉を煮出しても効果があります。



薬草逍遙(やくそうしようよつせん)
毎回「薬草」に関する内容を連載でお届けする
コラムです。

3 「防災」危険箇所を再確認

（西谷地区まち協）

秋から冬にかけて室生地域の各地区では、防災訓練、防災講話などが次々と実施されました。

以前は、DVDの鑑賞や防災時の避難訓練、体験講話などが主な内容でした。

しかし、近い将来発生が懸念されている「南海トラフ地震」をはじめとする、住民の災害への意識も徐々に高まっています。そのため、より身近な事柄に対応できるよう、事業内容も変化してきています。

11月24日（月・祝）室生西谷地区

においても災害に備えて、当地区的危険箇所をハザードマップで確認しながら、災害前の備えとして「避難計画書」の作成方法や、避難時の持ち出しリストにて、いざという時に素早い避難を行うための準備を学びました。

さらに、近年起こった災害のDVDを改めて鑑賞し、災害の恐ろしさや脅威が身近に迫っていることを再確認する機会となりました。

近い将来発生が想定される地震や災害に備え、住民の防災意識が一層高まるよう、啓発活動や講習会などを継続して実施していきます。



▲地域のハザードマップを確認中

まち協の催し予定（1月15日現在）			
	日程	主催	内容
榛原きずな広場まつり	2月10日(火) 午前10時～午後5時 ※榛原初えびす開催日	榛原きずな広場 (榛原恵比寿神社前)	榛原地域の各まち協・榛原スマイル食堂のマルシェ・猿まわし【午前11時および午後4時から各15分間】を開催
宇陀松山初えびす出店	2月11日(水・祝) 午前9時から	恵比寿神社周辺 (大宇陀下茶)	宇陀松山まち協が出店しチヂミ、温かい飲み物をご用意

※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

うだちから

「うだちから」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

1 クリスマス会開催

（東榛原まち協）

伊那佐地区まち協

12月20日（土）大和富士ホールにおいて、東榛原まち協主催の「子どもクリスマス会」を開催しました。

今年は、榛原地区まち協との協力事業として実施し、イベント内容の企画およびスタッフについてのご協力をいただきました。今年のテーマは、縁日を楽しもうということで、手作りの割箸ゴム鉄砲の射的コーンアーやボウリングゲームなど5つの



▲ハンドベルのミニコンサート

12月21日（日）旧伊那佐幼稚園で、伊那佐地区まち協主催の「親子で楽しさソングの合唱などで、会場には笑顔が広がっていました。



▲しっかり狙って！
なんだ曲を演奏するハンドベルのミニコンサートでは、歌と一緒に口ずさみ、満員の会場は和やかな雰囲気になりました。

2 伊勢本街道は地域の宝

（内牧地域まち協）

田口地区まち協

古くからお伊勢参りの旅人が行き交った伊勢本街道があり、今も歴史と文化が息づく地域の宝です。

現在、まち協では、この貴重な街道を後世に伝えるための取り組みを進めしており、内牧地域まち協では、街道の整備や清掃活動を行うとともに、視察研修を開催することで伊勢本街道の歴史や文化を学ぶ機会を提供しています。また、今年度は、隣り合う田口地区まち協と内牧地域まち協が連携を図り、両地域で共通の道標を設置する活動をスタートし、昨年の12月9日（火）には共同で現地調査を行いました。今後は、要衝に道標を設置することにより、街道を訪れる方々の利便性の向上を図ることで、この地域の魅力を見つけるための一助になればと思っていました。



▲毎年、草刈と整備を実施しています

講師 山本雅則氏
(曾爾村教育委員会教育長)
場所 たかぎふるさと館
(榛原高井 612)
申込先 中西 (☎ 090-6918-8598)

◆歴史講座を開催（事前申し込み要）
「伊勢本街道と宇陀松山藩」
開催日 2月28日（土）
午前10時～11時30分

に道標を設置することにより、街道を訪れる方々の利便性の向上を図ることで、この地域の魅力を見つけるための一助になればと思っていました。



～ビワ～

厳寒に咲くビワの花も終わりに近づき、結実を始めています。これから初夏にかけて実は膨らみ、6月ごろには熟れて食べられるようになります。葉を探るのは少しかわいそうな気もししますが、葉を煎じて飲むか薬酒とすれば、鎮咳、去痰、健胃、止血剤となり、食中毒、下痢、腹痛などに効果があります。風邪で咳が強い人、正月料理の食べ過ぎで、胃腸に負担がかかり、胃に違和感を常に感じる人などは、ぜひとも葉を採集して、ビワ茶にして飲んでみてください。結構、風味が良く、病みつきになるかもしれません。

せん。

できるだけ厚みのある緑の強い古い葉を選んでください。ビワ茶の作り方は、成葉の裏の毛を歯ブラシなどでこすり落とし、2センチ幅くらいに小さく切ります。葉5、6枚分の量を、2リットルの水に入れ、ぐつぐつと1時間煮ると、淡い黄褐色の液になります。一度、火を止めそのまま置き、冷めたらもう一度煮ます。すると、美しいピンク色に変わります。茶こしなどを使って濾して飲みましょう。採集しておいた乾燥葉を煮出しても効果があります。



薬草逍遙(やくそうしようよつせん)
毎回「薬草」に関す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