

# 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。

問まちづくり支援課 82・3910/IP 88・9094

## ① 地域別まちづくり協議会 懇談会

大宇陀、菟田野、榛原、室生の4地域別に懇談会を開催しました。平成28年度の各まち協の取り組み事例紹介を行い、他地域のまち協の取り組みなどに関心が寄せられていました。

また、意見情報交換では、人口減少や一人暮らし世帯が多くなってきていることや、空き家が増えてきているので今後のまちづくりの課題などを話し合いました。

今後も、各まち協が連携を図ることで、それぞれのまち協で地域にあった取り組みを推進されることが期待されます。



▲各まち協の活動事例集を作成しました。ホームページでもご覧になれます

宇陀市 まち協活動事例 検索

## ② 市長と語るふれあいトーク

（三本松まち協）

2月17日、まち協を設立後2回目となる市長と語るふれあいトークを三本松集会所で開催しました。

懇談会の主なテーマは、①旧室生東小学校の有効利用等について ②三本松地域災害避難所（旧小学校体育館）避難ルートについて、です。

地域の課題はいくつかありますが、中でも、昨年閉校となった旧室生東小学校の跡地活用については、三本松地域にとって大きな関心事です。

この日は、地域から23名が出席。市長らとテーマに沿って、課題の解決や地域の活性化に向けて、2時間のふれあいトークが短く感じられるぐらい熱心に議論されました。

## ③ 「大和トウキ」学習会

（伊那佐地区まち協）

2月24日、旧伊那佐幼稚園で市内の方27名の参加のもと大和トウキ学習会を開催。

今回は、「なら県政出前トーク」の制度を利用して農業研究開発センターの大谷正孝さんに日本の薬草の現状や生産・栽培について、説明していただきました。また、栽培から加工・半製品・製品などについては山口農園の山口武会長から説明があり、実物の大和トウキを参加者に配り、独特の香りを知ってもらいました。

参加者もその薬効や特徴などの話に大変興味を持って聞き入り、質疑応答では生産や収穫について、実際の栽培に向けての意欲も感じられました。



▲旧小学校の跡地活用などについて懇談しました

## ④ 地元特産品展示即売会・早春つぐいすコンサート

（笠間地区まち協）

2月25日、みなさんに笠間地区でゆつくりくつろいでいただくこと、音楽の森ふれあい館で、第1回地元特産品展示即売会と早春つぐいすコンサートをを行いました。

まず、即売会では、米や椎茸・カレーパンなど地域自慢の品物が販売され、買い求める多くの人で賑わいました。

午後は、うぐいすコンサートを開催。童謡や懐かしい歌謡曲などを、室生コーラスと指揮の荒井敦子さんが披



▲山口会長には大和トウキの特徴や薬効、栽培方法など幅広く情報を語っていただきました

産業や健康という視点だけではなく、遠く昔の大和の薬草狩りの地の復活に思いを馳せながら、夢を語る楽しい学習会になりました。



## ゼンマイ

春の山菜として採集されるゼンマイは、1578年に書かれた薬草の本「本草綱目」に記載されている薬用植物です。ゼンマイの幼葉を一日に15g煎じて服用すれば、駆水、駆虫作用があり、浮腫、足の腫れ、淋病、かっけ、腰痛、全身麻痺に効果があります。また、腎機能を強め、血を増し、小便を通ずる作用があります。

一般的に食べられるのは、ポキッと指で簡単に折れるもの。あまり成長すると食には向きませんが、葉には胞子葉と栄養葉の二種類ありますが、食用になるのは栄養葉です。同じように見えますが、胞子葉は渦巻部分が赤貝のように太っており、黒っぽく見えます。慣

れないうちは採集時に渦巻を覆っている毛を取り除いて確認しましょう。ゼンマイを食べられるようにするには、少し手間と時間がかかります。まずゼンマイの綿毛と先端の葉の部分を取り、軸だけにします。木炭か重曹を入れた湯でよくゆで、それをむしろなどに広げ、天日で乾燥させます。

以前、ゼンマイやワラビの発がん性が問題となりました。採集してきた物をすぐに刻んで、いためて食べると、その心配はありませんが、灰や重曹などアルカリ性の液に浸すと、含有成分が変化して無害な物質になります。昔から伝わる料理の仕方が正しいことが、科学的に証明されました。



▲浮腫やかっけなどに効果があるゼンマイ  
※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

薬草逍遙(やくそうししょうよう)  
毎回「薬草」に関わる内容を連載でお届けするコラムです。

問 産業企画課 ☎82・5874 / IP☎88・9075



▲地元特産品展示即売会は大にぎわい

露し、満席の観客を魅了しました。また、会場に設けられた食事処では、手打ちそばや山菜おこわなどのメニューが並び、地区内外から訪れた人たちは、手づくり料理を美味しそうに味わっていました。



▲早春うぐいすコンサートでは参加者も一緒に合唱

## 5 介護予防推進講座

### 上龍門地域まち協

2月26日、地域での支え合いを目的に、田原集会所で講座を開催しました。今回の内容は、アンフィニ訪問看護ステーションの天笠道代さんの講演

と、あんしんセンターの指導による「いきいき百歳体操」。

講演では、「身近で支える認知症」をテーマに、ご自身が体験された訪問看護や、介護のお話をされ、「誰かが支えてあげること、ほんの少しのサポートで、認知症の症状が格段に違ってくる。だからこそ、近所付き合い、地域の助け合いが一番大切」「この地域では、従来からの近所での助け合い、支え合いが残っている。これを大切にしたい」とお話されました。

参加者全員で行った「いきいき百歳体操」は、誰もが無理なく続けられる体操で、効果が実感でき、介護予防として役立ちます。地元のサロンでも取り組んでみようとの声があり、これらが楽しみです。



▲みんなで取り組む百歳体操に効果が期待されます

▶看護や介護に携われる天笠さんならではの講話が聞けました



まち協では、高齢化率が42%のこの地域で、高齢者の方ができる限り、健康でいきいきとした生活が送れるように支援していくことを目的として、講座を続けていきます。