

「うだぢから」

「うだぢから」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 まちづくり支援課 ☎82・3910/IP ☎88・9094

① 「安全運転講習会」を開催しました

〔西谷地区まち協〕

3月5日、西谷地区公民館において高齢者を対象に、第2回安全運転講習会を開催し、34名が参加しました。

西谷地域でも、高齢者ドライバーが増加しているため、講習会を通して交通安全の意識向上を目指しています。

この日は、桜井警察署員から、道路交通法の改正や地域の交差点表示などについて説明を受けました。身を守る方法として、リストバンドなどの反射板が有効であると学びました。

また、「大和の安全・特殊詐欺状況」



▲安全運転講習会に多数の高齢者が参加しました

と題して、高齢者を狙った特殊詐欺の被害状況や被害に遭わない方法について学びました。参加者は、詐欺にあつた被害者の約9割が「被害に遭わない自信があった」と回答していることに驚いていました。

② 「防災研修会」を開催しました

〔田口地区まち協〕

3月5日、ふるさと元氣村において第1回田口地区防災研修会を行い、55名が参加しました。

この研修会は、①安心して暮らせる地域づくり ②多世代や地域が防災研修を通して連携や交流を図ることを目的に企画したものです。

当日は、宇陀消防署北分署員から、防災と避難持出袋、救急救命、AED

の取扱いなど多岐にわたりお話いただき、その後運動場で初期消火の訓練を行いました。

今回の防災研修会に合わせて、「田口地区危機管理ハンドブック」を作成しました。このハンドブックは、緊急時の対応を簡潔にまとめ、また読みやすいように文字を大きく表したことが特徴です。

ハンドブックは、この研修会後、自治会を通じて全戸に配布しました。



▲消火器の取扱い訓練

田口地区危機管理ハンドブック

火災・救急は119番へ

もう一度 火の元点検

火災・救急の通報の仕方	
※ 火災が発生した場合	※ 救急車が必要な場合
1 「火事」です	1 「救急」です
2 発生場所 宇陀市室生〇〇	2 発生場所 宇陀市室生〇〇
3 発生現場付近の目標	3 発生現場付近の目標
4 状況説明	4 患者の状況
5 通報者の氏名・電話番号	5 患者の性別・年齢・氏名

▲田口地区危機管理ハンドブック

③ 東榛原の歴史と旧跡を知る「地元再発見学習会」170名が参加!

〔東榛原まち協〕

東榛原まちづくり協議会 文化・教養部会が、現地視察や取材を行い、地域にある寺や神社等の文化遺産の歴史と地元の魅力を掲載した冊子を作成しました。

3月11日、この冊子を使い学習会を実施し、170名の方が参加されました。講演会では市教育委員会 文化財課 柳澤一宏主幹より「東榛原の歴史と旧跡」をテーマにお話いただきました。みなさん熱心に聞き入り、参加者からは「とても素晴らしい内容の講演で、今後もぜひ続けてもらいたい」との声がありました。



▲学習会の様子
▲今回作成した冊子



ジャガ芋

食卓でおなじみのジャガ芋が、非常に効果的な薬草であることをご存じでしょうか。ジャガ芋の皮を除き、おろし金ですりおろします。同量の小麦粉を混ぜ、どろどろの状態になるまで酢を混ぜてよく練り、それを布などに伸ばして患部に張るのです。実は湿布にすると、のどの痛み、扁桃炎、とびひ、やけど、便秘、膀胱炎、五十肩に効果があります。また、おろしたものを布でこし、その汁をコップ半量(約100cc)ずつ服用すれば、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃炎などの炎症を抑え、アレルギー体質、腺病質にも効果があります。ただ、この汁は、空気に触れると酸化するので、服用時に作るようにしてください。しかし忙

しい人は、毎日作ることはできません。そんな場合、布で絞った汁を土鍋などの土器に取り、とろ火で水を十分に蒸発させます。すると、鍋の底に黒いものが残るので、これを1日1回、茶さじ1杯ずつ飲むか、水などに溶いて患部に塗布すると、同様の効果があります。ジャガ芋はビタミンCが100g中23mgも含まれています。また、ほかの食物と違い、加熱によるビタミンCの減少が12%程度にとどまるので、土中の果実といってもよいのではないのでしょうか。食生活が欧米化し、野菜からのビタミン類の摂取が欠乏しがちな現在、ぜひ、ジャガ芋を使って健康を取り戻しても



▲豊富にビタミンCを含むジャガ芋
※当市で「薬草活用講演会」をしていた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

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

平成 29 年度まちづくり活動応援補助金の 交付事業が決まりました!

	団体名	事業名と活動の概要
新規事業	宇陀スカイランタンプロジェクト	<p>「宇陀スカイランタンプロジェクト」</p> <p>市民はもとより、近隣の市町村、県外の方にも市の魅力をアピールできるイベントを開催し、スカイランタンを活用して市の新たな町おこしを目指す。地元食材や地元資源を使った新メニューや商品を、飲食店や企業に開発・提供して頂き、さらなる市の可能性を見出し、産業の発展を推進する。</p>
	伊那佐地区まちづくり協議会 地域振興・産業・観光部会	<p>「いなさの里・灯籠流し」</p> <p>日本の伝統行事でもある、故人の魂を弔って灯籠を川に流す「灯籠流し」を企画・運営することにより、交流の場を提供し、長年培われてきた伝統文化・原風景・心の豊かさ等、地域に対する価値観を見出す。この事業を継続・拡大することにより、伝統的行事に位置づけたい。</p>
	うたの夢街道実行委員会	<p>「～町おこしは人おこし～ 魅力発見♪うたの手づくりフェスタ♪」</p> <p>地域在住の「人」の魅力を再発見し、フェスタでの交流を通じて「町を知る」「人を知る」「自分を知り」「地域への愛着」を育てていく。多くの方に幅広く参加してもらえる「体づくり」「手づくり」を軸に体験を通じて、世代間交流や地域間交流を図る。</p>
継続事業	宇陀ランチ・プロジェクト	<p>「地産地消の学校給食と地域力向上計画」</p> <p>遊休農地を活用して、子どもたちに野菜の栽培・収穫等の農業体験を開催し、農に親しみ、その大切さを知らせる。地産地消の学校給食を推進し、宇陀の食材を使った食育活動を実施する。2年目の事業として、市内に地場産野菜を循環させることを目的として、情報収集活動をする。また、奈良県立大学やその他との地域活動連携も実施する。</p>
	天満台西3丁目自治会	<p>「コミュニティ公園づくり」</p> <p>未利用地を花壇・菜園・ビオトープ等に整備することによりコミュニティ公園化を図ってきた。今年度は公園内の整備充実と、周辺緑地の環境整備を行う。また、子どもを対象とした栽培体験・自然に親しむ世代間の交流促進等を実施し、地域コミュニティの活性化を図る。</p>
	三本松まちづくり協議会	<p>「三本松地域活性化 町並みにぎわい事業」</p> <p>歴史文化等の継承や来訪者の誘客を目指し、「町並み歴史散策マップ」を作成し、地域の魅力を発信するため案内看板整備を行ってきた。今年度は、「おもてなし」をテーマに、観光ボランティアガイドを養成し、散策ウォーキングなどの交流事業を開催する。伊勢街道や近隣地域との広域的なつながりで地域づくりを進めていく。</p>