

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 まちづくり支援課 ☎82・3910/IP ☎88・9094

①うだの魅力発見 体験ツアー『農業体験』

（菟田野まち協）

10月7日、今回で2回目となる「農業体験」。遠くは静岡から、そして大阪・兵庫・京都と県内の総勢31名の方々に参加いただきました。この内、2歳から66歳までの幅広い年齢層で、7組28名もの家族連れの参加がありました。当日は、心配された雨も未明には上がり、まずまずのコンディションで稲刈

り体験ができました。

「子どもや孫たちに田舎を体感し、稲刈りを体験させてあげたい」との思いで応募いただいた方々がほとんどで、特にコンバインの試乗がみなさんの楽しみだったようです。子どもたちは喜んで試乗し、大人もその様子を楽しんでいました。



▲コンバインの試乗風景

また、今回は市長の訪問があり、参加されたみなさんに「菟田野の体験を楽しんで下さい」と挨拶がありました。ところで、帰りのシャトルバスの中の出来事ですが、女性が一人泣いておられるので、添乗のスタッフが「どうしたの」と尋ねると、その方は「帰るバスが出発するときに、スタッフのみなさんが総出で見送っていただいたことで、田舎の母の事を思い出してウルウルしてしまいました」とのこと。さらにその話を聞いたスタッフ達が、もらい泣きをしたという心温まるエピソードがありました。



▲初めての稲刈体験でピース！

これもまち協の催しだからこそであり、地元の方々の手作りのお昼ごはんや、亥の子餅のおもてなしで交流が深まりました。

今回この体験ツアーを通じて、「人とのふれあいの大切さ」を改めて実感した農業体験になりました。



▲稲刈・ハサ掛け完成！全員でバンザイ

②第40回 南部運動会

（おおうだ南部地域まち協）

10月29日、第40回南部運動会をふれあい交流ドームで開催しました。まち協・体育協会・いきいきサロン推進チームが中心となって運営し、健康づくりと多世代交流を目的として、すべての種目に全員が参加できるよう工夫されています。

合同体操で身体をほぐし競技開始。運動会の定番、チーム対抗玉入れゲームからスタートです。カゴに向かって一斉に玉入れ、一気に盛り上がります。



▲盛り上がった玉入れ

リレーでは、バトンの代わりに風船をぎるに乘せて、風船が落ちないように上手に運びました。人・物借り競争では、物品だけでなく、参加者も対象になっており、突然の呼び出しで、仲よく手をつないでゴールするなど、コミュニケーションが広がりました。



身体を芯から温める薬草はいろいろありますが、一番手っ取り早く、多く使っても害を生じないものがシヨウガです。生姜湯として飲む以外に、冷ややつこ、カツオのたたき、魚を炊く時の臭み取りなど、多くの料理に使われます。おすしを食べるときのガリもシヨウガですね。なぜそんなに、シヨウガが使われるのでしょうか。それは薬効と関係があります。冷え性を解消するばかりでなく、胃液の分泌を促進し、胃壁の血流を増加させることにより殺菌作用として働きます。脂肪の消化を促進するうえ、食中毒を防ぎ、胃を丈夫にしてくれるのです。シヨウガは217年頃にも生薬としても文献

に現れ、当初は薬として日本に入ってきました。効果の範囲が広い上に効き目も強く毒性がないため、薬味として使われるようになりました。シヨウガは発汗、鎮咳、去痰、解毒、健胃などの作用があり、血行の促進、血圧の調整、炎症の抑制など、たくさんの効果があります。シヨウガ汁に酒を加え、うどん粉と練って張ると、しもやけ、わきが、肩こり、五十肩、腰痛、へんとう炎、気管支炎などに効きます。また、汁に大根おろし汁を混ぜて服用すると、しわがれ声にも効果があり、風呂に入れて浴湯料としても、しもやけ、肩こり、五十肩、リュウマチ、神経痛に効きます。



▲体が温まり健胃作用、血行促進に効果があるシヨウガ

※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

薬草道遥(やくそつしやうよう) 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



▲子どもから高齢者まで楽しみました

ふれあい交流ドームに歓声が駆け巡り、参加されたみなさんが楽しく過ごしました。
この活力が、明日のまち協を支えていきます。これからも、地域の活性化を目指して継続していきます。

3 第7回

ふれあい健康ウォーク

多田地区まち協

当まち協では毎年秋、地域住民の世代間交流と体力増進を図る活動として、ふれあい健康ウォークを行っています。

今年は11月4日に、三重県松阪市飯高町の宮前地区を歩きました。

コースは、大和・和歌山と伊勢を結ぶ旧和歌山街道で、宿場町の面影をとどめる町並みや珍布(めづらし)峠などを巡る7.5kmと4.5kmの2つ。街道は一時、廃道寸前でしたが、住民の地道な整備が続けられ、平成27



▲菊展示会場に立ち寄りしました(宮前まちづくり会館)

年には新日本歩く道紀行100選「歴史の道」に認定されました。

参加した21人は、午後1時に道の駅飯高駅を出発。道中、地元宮前まち協



▲往時の面影を残す旅籠前で

の観光ボランティアガイドから、紀州藩の参勤交代や伊勢詣で賑わった宿場跡、また地域に残る史跡などの説明を聞きながら、紅葉の宮前地区を散策しました。