

うだんします かだちから

「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 田口の郷

光のキャンパス

〈田口地区まち協〉

すっかり冬の恒例行事になりました「田口の郷 光のキャンパスイルミネーション」を、12月16日から1月12日まで室生下田口のふるさと元氣村で行いました。

この催しは、「灯り」をテーマに地域住民の交流と明るく新年を迎えていただく取り組みとして続けているもので、今回は電飾数を増やしたことで、ま



▲ふるさと元氣村を彩る光の芸術

た今年の干支である「戌(いぬ)」をキャンドルで描いたことなどが特色です。

まず、初日に点灯式を行いました。午後6時、会場に訪れた100人余りがカウントダウンを開始。「ゼロ」の声を合図に一齐にイルミネーションが点灯されると大きな歓声が上がりました。また、運動場には参加者が点火した500基のキャンドルが並び、揺らめく灯りが幻想的な模様を描いていました。

この日は大変寒くなりましたが、たぐちきつちんの豚汁で体を温めながらしばし光の祭典に見入っていました。



▲今年の干支である「戌」を描いたキャンドル

2 うたの魅力発見

体験ツアー

〈菟田野まち協〉

1月20日、「真冬の林業体験」を開催しました。この日は、暦では大寒にあたりますが、珍しく暖かな日和に恵まれました。募集人員30人のところ、65人もの応募があり、若い家族づれの参加者が多い中、神奈川県から林業分野の専攻をされている女子大生の参加もありました。

今回の新たな取り組みとして、まち協と奈良県立大学の学生との世代間交流を行いました。真冬の林業体験を行うにあたり、事前に「地域観光と産業」をテーマに研修を行い、当日もスタッフとして参加いただきました。



▲一生懸命部材を運ぶ子どもたち

体験内容は、枝打ち・原木伐採・皮むき体験・背引き見学・製材・木工・カンナ掛け体験・ミニ棟上げ体験。そして、昼食は岩端地区にある古民家の森田家をお借りして、田舎料理をいただきました。

みなさんから、「将来こんな家に住みたい」「泊してみたい」「手料理が美味しかった」等の嬉しい感想が聞けました。

体験での目玉は菟田野建築組合によるミニ棟上げです。匠の技による約四畳半の釘を使わない組子によるログハウス風の寄棟作りを、大工さんたちの指導により参加者のみなさんも加わり組み上げていきました。一本一本重い部材でしたが、子どもたちも一生懸命運んでいました。そして完成(上棟)すると、参加者やスタッフから自然に拍手が湧き起こりました。



▲今回の事業で宇陀市に興味を持ち、交流により移住定住につながるよう願っています「参加者全員でバンザイ!!!」

③ あなたの家の「小さな困りごと」をお助けします

（東榛原まち協）

「ワンコインライフサポート事業」は、「困りごと」のお手伝いをする事業で、平成29年5月に市社会福祉協議会が立ち上げました。現在、東榛原地域をモデル地区として実施され、当まち協も協力しながら活動しています。事業の内容は、困った人を助ける「ライフサポーター」を派遣するもので、現在、同協議会の養成講座を修了したサポーター21名が登録しています。

しかし、スタートしたばかりでこの事業を知らない方も多いようですが、「近所の方には頼みづらいけど、これなら気軽に料金も安く助かる」など利用者の声を励みにこれからも周知・広報活動にも力を入れていきます。高齢者でも暮らしやすいまちづくりを目指して、この東榛原地区のモデル事業が軌道に乗り、さらに市内全域へ拡大できることを願っています。

■主なサービス（作業）例

- ・家具を動かしたい！
- ・部屋の掃除や整理をしてほしい！
- ・庭の手入れや草取りが大変！
- ・食事の後片付けをしてほしい！
- 他

【利用料金】

ワンコイン（500円）／30分

（1時間以内の作業が原則）

【会員登録】入会金500円（初回のみ）

【問い合わせ・利用会員登録申し込み先】

宇陀市社会福祉協議会（中谷）

☎84・4116



◀庭先の草刈り作業



▶室内の家具移動作業

まち協などの催し予定 3月 （2月13日現在）

日	曜日	イベント案内	主催
3	土	高齢者安全運転講習会	西谷地区まち協
4	日	宇陀三将 澤氏と「伊那佐の里」歴史物語	伊那佐地区まち協
11	日	防災訓練	笠間地区まち協
18	日	協和ふれあいまつり	大宇陀中央地域まち協 協和分会
24	土	第2回東榛原歴史勉強会	東榛原まち協
25	日	ふれあいアマゴ釣り大会	田口地区まち協
31	土	子ども自転車交通安全教室	東榛原まち協



ウド

ウドは八百屋さんやスーパーに並んでいるので、知らない人はいないと思います。しかし、いざ山に入って採集しようと思っても、案外見つけるのは難しいものです。というのも、八百屋に並ぶウドは成長が良く、また、室内で軟化栽培をしているため、太く、白く、みずみずしく、長い立派なものですが、山に自生しているウドは、それと比べて細く、短く、青いものだからです。

栽培のウドには、ほのかなにおいがありませんが、自生のウドは荒々しく毛が生えており、刺激性の味と香りが強烈です。しかしその味は、一度食べたら、また食べたくなるほど濃

厚でおいしいものです。

ところで、ウドは薬用植物として古くから使用されている生薬で、すでに中国最古の薬物書「新農本草経」（217年）に記載されています。そこには、根を1日15g煎じて服用すれば、強壮、解熱、鎮痛剤となり、頭痛、風邪、めまい、半身不随、神経痛、リウマチ、関節炎、腎臓病、胸膜炎、肝臓病、歯痛、化膿止めなどに効果があることが書かれています。

また、根を浴湯料として風呂に入れ、入浴すれば痔に効果があり、さらに茎や根の絞り汁を飲めば強壮剤となる生薬です。

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



▲強壮・解熱・鎮痛に効果のあるウド

※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 産業企画課 ☎82・5874 / IP☎88・9075