

# 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。

☎ まちづくり支援課 ☎ 82・3910/IP ☎ 88・9094

## ① 先進地を視察研修 してきました

（上龍門地域まち協）

1月28日、「伊勢市防災センター」を訪問し、防災体験講習を受講しました。

防災に関する知識と体験を通して様々なことを学ぶと共に、最新設備で整備された施設見学をしました。研修を受講することにより、個々の防災意識を高めていくことの必要性を改めて認識しました。



▲それぞれの町の課題解決に向けて



▲伊勢市防災センターでの研修

（大王地区まち協）

1月30日、三重県伊賀市「花垣地区住民自治協議会」へ視察に行きました。人口は当まち協より少ないのですが、会員数は2倍もあり、宇陀市とは違うまち協の仕組みや会員の集め方など話を聞くことが出来ました。



▲珍布峠（和歌山街道）での観光研修

（内牧地域まち協）

また、当まち協の『次世代部会』の事業に興味を持っていただき、地元のみぬかを利用したお菓子作りで地域の特産に繋げようと努力している姿などを説明し、どこも抱えている少子高齢の課題解決に対し活発な意見交換ができた研修となりました。

2月10日、松阪市飯高町「宮前まち協」へ視察に行きました。

人材確保や育成、連合自治会との関わり・役割分担等について参考となる話や、「飯高道の駅」と提携して行っているボランティアアガイド付きウォーキング事業等の話も聞くことができました。

午後からは、道の駅が行う「珍布峠（めづらしと上げ）」へ向かうウォーキングを体験しました。

（田口地区まち協）

当まち協が取り組みたい事業として、伊勢本街道を中心とした環境資源の開発と、ボランティアアガイド養成事業の参考になる研修となりました。

2月20日、京都市東山区「六原自治連合会」を視察しました。

今回の研修テーマは『空き家対策』とし、まちづくりの目標や空き家対策に取り組む契機となったことなどの説明を受けた後、一級建築士の委員から、空き家の改修や貸し借り、相続のあり方などのアドバイスを受けました。



▲研修場所の六原学舎

六原は、京都の伝統的な町家が残る地区で、独居高齢者も多く空き家対策はまちづくりを進めるうえで避けては通れないことや、子や孫などの次世代のために取り組んでいるなどの話が印象的でした。

## ② いつまでも いきいきと暮らそうぞい！

### 「北辰地域まち協」

2月7日、のよりふれあいの館で「北辰合同いきいきサロン」を開催しました。

第一部は、茶話会で軽食を食べながらおしゃべりの後、いきいき百歳体操を楽しみました。第二部では、演芸、腹話術等のイベントがあり、思いつきり笑いました。

このように、当まち協では地域にお住いの高齢者の方がいきいきと生活を送ることを目的として、気軽に集い、地域の仲間づくり、健康づくりができて

るよう、皆さんと共に手を取り合っており、取り組んでいきます。



### 「おおだ南部地域まち協」

2月9日～12日、関戸ふれあい会館において地元ブランド米、おいしい「清流米」を使った「かき餅づくり」を開催しました。

昔は、どこでも見られたかき餅を、

家の中に吊るして乾燥する風景が、時代と共になくなってきました。

当まち協では、「かき餅づくり」を通じて、お年寄りの知恵と技術を次の世代につなぐ活動、お年寄りから子どもへ、ふるさとの味や素晴らしさを再発見する機会づくりとして、地域の伝統行事の継承に取り組んでいきます。



▲吊るしたかき餅



## まち協などの催し予定 4月 (3月13日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
8	日	室生西光寺しだれ桜まつり	室生地区まち協
14	土	第5回桜まつり	大宇陀政始まち協
14	土	濡れ地藏桜まつり	東榛原まち協
30	月・祝	右近こども祭り	伊那佐地区まち協



薬草

## 「サンシヨウ」

サンシヨウの新芽の季節。木の芽を摘み取って、熱々のご飯の上に載せ、カツオ節をたくさん掛け、しょうゆを垂らし、かき混ぜながら食べると、刺激の強い香りが、野性的な一膳を作ってくれます。

数枚の葉に包まれたように、つばみがまだ開かず、しっかりと固まっているうちに、周りの葉とともに採集します。少し乾燥してから、塩を入れた熱湯でゆでて、強い香りと辛みを和らげて乾燥しておけば、緑も変わらず、長く保存でき、必要なときに年中使えるので重宝するでしょう。

サンシヨウは「山椒」と書き、縄文時代か

らあるとされている日本最古の香辛料の一つです。中国最古の薬物書「神農本草経」には、蜀椒(しょくしょう)の名で記載された生薬で、下品の一つ(専ら治療薬として使う品物)として収録され、古くから使われている薬。

サンシヨウに含まれるサンシヨール、サンシヨウアミドなどの辛み成分は、大脳を刺激して内臓器官の働きを活発にする作用があります。ただ、刺激が強いため、炎症性、潰瘍(かいよう)性のような病気への使用は避けられた方がよいでしょう。



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

▲「辛み」が健胃整腸に効果  
※当市で「薬草活用講演会」をしていた村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

特集

市政トピックス

うだちから

まちのわだい

みんな子育て

病院・ウエルネス

お知らせ

掲示板

うだチャンネル