

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「取り組み
「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 健康ウォーキング

～室生大野まち協～

5月20日、住民間のふれあいと健康増進を図る活動として、健康ウォーキングを開催しました。



▲新緑のさわやかな風の中をウォーキング

その後、上出集会所へ向かい、緑あふれる山々の眺めを楽しみながら疲れた体にホッとしてもらおうと、甘いゼンざいを振る舞いました。

次に緑川集会所へ向かい、そこではおにぎりや温かい豚汁の振る舞いを軽食として楽しんでもらった後、各自火ばさみとごみ袋を持ち、中山台、大野寺を通り室生振興センターまでクリーソウォーキングを行いました。

さわやかな5月の風の中、全体で約8キロの行程を歩いた参加者は、最後にふれあいサロン「より道」で珈琲を飲みながら、今日のコースの思い出を語り合いました。



▲説明を行う窪田会長

当日は晴天に恵まれ、約50人が室生口大野駅前集合し、東住宅、峠、五ヶ谷街道を通り、「平和の杜」を目指しました。忠霊碑の前では、当まち協窪田会長が、永遠の世界平和を祈念して平成28年8月に建立された「顕彰の碑」についての説明をしました。

2 地域探訪／栗野地区

～上龍門地域まち協～

当まち協では「地域の宝物を再確認し、地域の活力を再び取り戻そう!」を合言葉に地域探訪を開催しています。

5月20日、5回目を迎える今回は、国道370号線沿いに集落が広がる栗野地区を探訪。五月晴れの下、約70人という大勢の参加者を迎え、地域の氏神様である「岩神社」や「姫目(ひるめ)神社」、明治の廃仏毀釈により今は廃寺となっている「金石(こんせき)寺」跡をはじめ、伝統工芸である毛筆の竹軸や象牙の紅筆などにもチャレンジする「大和製軸所」を訪ねました。



▲氏神様である岩神社

そのほか、「なんじゃもんじゃ」の木や「ヘラノキ」など地域に育つ珍しい樹木の説明がありました。ヘラノキ



▲筆の柄を作る工房

は九州や四国にしか自生していませんが、上龍門地域にも多くみられます。江戸時代、この木の繊維を使って馬具や腰蓑、草履などを作って暮らしていたために苗が持ち込まれ、栽培されたようです。普段何気なく通っている道端に生えている木がとても珍しい木であることを知りました。

他にもガイド役のスタッフがスライドなどを通してみんな「地域の宝物」を学習しました。



▲珍しい「なんじゃもんじゃ」の木

③「宇陀マルシェ&産直市場」開催

～榛原地区まち協～

6月3日の朝、榛原駅前から出発した榛原中学校吹奏楽部が商店街を演奏しながら行進する中「あいさこいさ祭り」と同時開催をしました。

オーガニックと地産地消など、とことん「宇陀」にこだわった産直市場では、新鮮なオーガニック野菜をはじめ、自家焙煎珈琲、手づくりパンやスムージー、小麦もちなど美味しい食べ物から陶器の食器類までいろいろ販売しました。会場では買い物を楽しむ多くの方で賑わっていました。



▲たくさんの方で賑わう
宇陀マルシェ&産直市場



▲買い物を楽しむ人々

宇陀マルシェへの入場者は午前中だけでも600人を超え、終わるまでには約1100人の方々に立ち寄っていただきました。

まち協等スケジュール (7月)

(6月13日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
7	土	子ども自転車教室 (地域の子ども対象)	榛原地区まち協
8	日	枚方市『くらわんか五六市』出店	菊田野まち協
14	土	人権学習会	西谷地区まち協
15	日	南部ふれあいデー	おおうだ南部地域まち協
22	日	環境美化活動「花いっぱい運動」	大宇陀中央地域まち協 協和分会
22	日	UDAスカイランタンフェスティバル	宇陀スカイランタン プロジェクト
28	土	多世代交流会の『夏祭り』	大宇陀政始まち協

葛 (クズ)

日本の葛の花は、ケンポナシの種子と一緒にに煎じたり、葛の花と小豆の花を等量合わせたものは、有名な二日酔いの薬で、血便、下痢などにも効果があります。また葛の花の粉末をそのまま茶さじ一、二杯ずつ飲んでも肝機能がよくなります。

また、葛の花は塩漬けにするか、よくゆでて水にさらし、三杯酢にして食べても肝機能を促す働きがあります。さらに、茶葉、若芽を油いためやてんぷらにしたり茹でて和え物、酢の物、いため物、煮付けにしたりして食べても同様の効果があります。ただし、老

葉は、乾燥粉末にして振りかけにしなければ食べられません。

また、葉を絞って得られた青葉汁を一杯ずつ服用すると糖尿病に効果があり、血糖値を下げ、尿糖を減少させます。葛の根から取ったデンプンは、葛粉として和菓子の原料としても有名です。

葛の根は葛根湯の主薬で、風邪や肩こりなどに使われる有名な生薬です。多くの漢方に、肩こりを取るために加えられることもあります。葛は、雑草のごとく扱われますが、こんなにも有用な生薬なのです。



▲肝機能を促す働きがある葛 (クズ)

※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