

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 子ども料理プロジェクト

～ 榛原地区まち協 ～

10月6日、平成榛原子供のより公園
で第2回「自分でやってみよう！体験
講座」を開催し、小学生28人が参加し
ました。

今回は、身近にあるアルミ缶を使っ
て一人でご飯を炊く体験をしました。
この体験では、自分のご飯を自身で炊
くことで責任感が生まれ、地震などの
非常時にも役立ち、生きていくための
術を学びます。

アルミ缶を2個用意し、缶切りでふ
たを切りますが、缶切りは知っていて
も使い方が分からない子どもが多く、
ふたを切るのにひと苦労でした。
1つは、火をおこすためのコンロ、
もう1つはお米を炊くための鍋として
使い、洗った米と水を入れて炊く準備
をします。



▲缶切りって難しいなあ

細かく刻んだ牛乳パックに火をつけ
てご飯を炊くのですが、なかなか火を
燃やすことが難しく、燃えては消えて
の繰り返しで子どもたちは大変苦労し
ていました。そのうちに火の扱いにも
慣れ、友達の火も気にしながら助け合
う姿が微笑ましく感じました。

最後は炭火の熱で炊くことになり、
上手に炊けたり焦げたりと様々でした
が、ダッチオーブンで作ったチキンや
野菜と一緒に、自分で作った炊き立
てのご飯を美味しく食べていました。

② うたの魅力発見体験 ツアー「農業体験」

～ 菟田野まち協 ～

10月6日、3回目となった農業体験
を開催。今回もリピーターや世代間交
流として県立奈良大学の学生さんなど
総勢22名の参加となりました。

当日は台風25号の影響で大雨とな
り、スケジュールを調整により、急きょ
榛原の農機具販売店での工場見学とな
りました。お店の方には急な申し出に
もかわわず、親切丁寧に説明をい
ただきました。

午後からは晴れ、予定通りの体験が
できました。「稲刈り・はさ掛け」は
午前中の雨で足元がぬかるんでいまし
たが、皆さんは初めての体験で、それ
も逆に楽しんでいただけたようです。

その後、楽しみにされていたコンバ
インの試乗体験を行いました。昨年は
雨が降り希望者全員が試乗できませ



③ ふれあい運動会

～ 三本松まち協 ～

でしたが、今回は無事体験できました。
アンケートからも、「子どもが楽し
みにしていました」「うまく乗れば
農業できるかも」など、コンバイン試
乗体験を楽しんで頂いたことが分か
りました。
この事業により少しでも菟田野に興
味を持っていただき、移住定住につな
がることを期待し、今後も継続して
いきたいと思います。

10月8日、旧室
生東小学校運動場
で第17回三本松ふ
れあい運動会を開
催しました。



秋晴れのスポー
ツ日和に恵まれ、
三本松地域から参
加した約200人
が、パターグラウンドゴルフや工夫を
凝らした障害物競走、むぎわら帽子投
げ、ハイパー玉入れなどの競技に快
汗を流しました。

自治会対抗競技の玉入れや綱引き、
ふれあいナイスキャッチ、地区対抗リ
レーでは一段と大きな声援が飛び交
いました。



アスパラガス

アスパラガスは、江戸時代にオランダから日本に伝わり、明治時代になって観賞用から食用のためのアスパラガスの栽培が始まりました。昔は初夏の旬を感じさせる食材でしたが、現在は一年中購入できる緑黄色野菜のひとつです。アスパラガスは、軽く火であぶってしゅうゆを垂らして食べるとおいしくいただけます。

用途によって、栽培時に光を当てないホワイトアスパラガスと光を当てて栽培するグリーンアスパラガスに使い分けられます。グリーンアスパラガスは甘味や香り、シャ

キツとした歯ざわりが特徴で、生のときは苦味がありますが、火を通すと消えます。ビタミンA、B1、B2、Cがバランスよく含まれており、特に、カロチン、アスパラギンが多く含まれています。

アスパラギンは体内でアミノ酸の一種となり新陳代謝を活発にして体力を高め、疲労回復や肌を健康に保つ働きをします。また、穂先にはルチンが多く含まれ、毛細血管の弾力性を高め血行をよくするため、血圧を下げる効果も期待されます。



▲新陳代謝を活発にし、疲労回復や肌を健康に保つアスパラガス

※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。

問 産業企画課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075

4 まち協が見守る こども園の「防災訓練」

大宇陀中央地域まち協神戸会
10月22日、地域内にある大宇陀こど

年齢に関わらず参加しやすい競技種目や競技に得点を設け自治会対抗にしたり、参加賞を設定したりと、スポーツを通して地域の協力とふれあいを深めました。



も園と地域の方々が触れ合う機会が少ないため、防災訓練を通じ交流を深めようと初の合同防災訓練を行いました。

当日午前9時30分。園内に非常ベルが鳴り響きました。まち協の大人たちに見守られるなか、幼児たちは、口元をハンカチでふさぎながら南側の園庭に避難。乳幼児は、大きな乳母車に乗せられ、玄関前へと避難します。子



どもたちの落ち着いた行動に、日頃からの訓練の成果が見て取れました。また消防士の指導のもと、まち協の参加者を対象とした消火器訓練も実施されました。当日、初めてこども園を訪れたという参加者も多く、園長から日頃の園の様子や課題など、熱のこもったお話もありました。

今後もまち協とこども園とが手を取り合い、地域と子どもたちが交流できる環境づくりに取り組みたいと思います。

まち協等スケジュール (12月) (11月13日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
2	日	気心の知れた地域づくり餅つき大会	三本松まち協
		自主防災訓練	向測地区まち協
		認知症勉強会	東榛原まち協
		観光スポットグリーンキャンペーン	菟田野まち協
9	日	龍王ヶ淵葦刈り	向測地区まち協
		ふれあいサロン	本郷まち協
		地域環境美化活動	大宇陀政始まち協
		寄せ植え教室	上龍門地域まち協
15～1/12		光のキャンパスイルミネーション	田口地区まち協
23	日	まちづくり講演会	大宇陀中央地域まち協 松山分会
		世代間交流会（餅つきほか）	伊那佐地区まち協
31	月	興隆寺 除夜の鐘つき年越し	おおうだ南部地域まち協
		菟田野初詣巡り	菟田野まち協