

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子どもたちが「柿の葉ずし」作りを体験！

～榛原地区まち協～

地域で子どもたちを支える活動のひとつとして料理教室を年4回開催しており、今年で6年目になります。
10月6日、榛原総合センターで奈良の特産品である柿の葉ずしと豚汁づくりを開催。38人もの参加があり、豚汁チームと柿の葉ずしチームに分かれ、料理を作りました。以前から参加している子どもたちも多く、包丁の使い方が上手になってきました。



▲柿の葉ずしできたよ！

子どもたちは、柿の葉ずしを食べたことはあるけど作るのは初めてのようで、しめサバや鮭を柿の葉にのせ、その上にすし飯をのせ、しっかりと包み上手に形を整えていました。
豚汁は、豚肉、ニンジン、サツマイモなどを切って先に炒めてから作りました。料理の手順や出汁の大切さ、野菜からも旨味が出ることもなども学びました。

最後はスタッフも一緒に食事をし、子どもたちは元気な声で、「自分で作った料理はおいしい」とたくさん食べていました。



▲包丁上手に使えるようになったよ

②地域一丸、伝統の「本郷ふれあい体育大会」

～本郷まち協～

10月13日、恒例イベントの「本郷ふれあい体育大会」を開催し、約50人の参加がありました。

「子どもから高齢者まで一緒に、のびのびと、親睦と健康増進を図る」をテーマに、楽しく参加できるように工夫したプログラムにしています。

子どもも大人も大好きな「健康ふれあい・パブリカ体操」を全員が参加して楽しく踊り、「パン食って競争」では、皆さん夢中でパンを取り合ったり、借り物競争では呼び出された人と仲良く手をつなぎゴールを目指します。みんなで楽しめるふれあい体育大会となりました。今後も継続できるように、より良い「ほんごう」を目指して、がんばっていきます。



▲パン食って競争

③実りいっぱい！『うたの夢朝市』

～菟田野まち協～

10月27日、今回初めての試みで「うたの夢朝市（軽トラ朝市）」を開催しました。同日開催の「うたの手づくりフェスタ」に協賛という形で、シャトルバス乗合広場の一面をお借りしての出店になりました。

オープニングでは、和太鼓「奏」の皆さんに会場を盛り上げていただきました。

午前10時から正午までの2時間の出店でしたが、開店前から近所の方々がご覧になり「チラシ見たから」と言って新鮮野菜などを早速買っていたいただきました。

当まち協では、宇陀市や菟田野のPRとして、出店参加している『枚方宿くらわんか五六市』を参考に、



▲借り物競争で仲良くゴール



ユズ

ユズはミカン科の耐寒性の強い常緑高木で、その爽やかな酸味と快い独特の香気で、日本人の食生活に親しまれています。

ユズの薬用植物としての最初の記載は、九七三年に書かれた「開宝本草」です。その後、ユズの精油成分であるリモネンやリナロールなどに血行促進、毛細血管強化作用があることや、ヘスペリジンには血管壁を丈夫にして血管の老化を防ぎ血行を良くする作用があると報告されています。

また、発汗、健胃、血圧降下、血中コレステロール降下、抗アレルギー、抗菌、消炎の作用などもあります。

だが、絶え間なく来られるお客さんに自然と緊張もほぐれていきました。今後は、もっと出店数を増やしていけるように、そしてこの催しが、年に何回か開催できるような、賑わいのあるまちづくりを目指してがんばります。



▲出店風景

まち協などの催し予定 12月

(11月18日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
1	日	認知症勉強会	東榛原まち協
		秋山教室	内牧地域まち協（共催）
7	土	資源回収、環境美化活動	大宇陀政始まち協
		庄屋川周辺環境整備	室生地区まち協
8	日	地元名産品展示即売会 & 音楽の森ほっこりコンサート	笠間地区まち協
		自主防災訓練	向洲地区まち協
		本郷ふれあいサロン	本郷まち協
		寄せ植え教室	上龍門地域まち協
14	土	こどものつどい「クリスマス会」	東榛原まち協
		イルミネーション（1/13まで）	田口地区まち協
15	日	「だまされない防犯学習会」と「世代間交流の集い」	伊那佐地区まち協
		龍王ヶ淵草刈り	向洲地区まち協
31	土	除夜の鐘撞き	おおた南部地域まち協
		うたの初詣めぐり（1/1午前1時まで）	菟田野まち協



▲果汁にハチミツと熱湯を加えたユズドリンクには、風邪や二日酔いを解消し、消化を助ける働きがあり、のどの渇きを止める作用も。
※当市で「薬草活用講演会」をしていた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