

# 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「だまされない防犯学習会」と「世代間交流の集い」

伊那佐地域まち協

近年高齢者の詐欺被害がニュースで報道されることが多くありますが、12月15日に旧伊那佐幼稚園で、防犯学習会と子どもたちを交えた世代間交流会を開催しました。  
当日は天気も良く、朝から約70人の方が参加されました。防犯学習会は奈良家亮太さんの古典落語の他人をだます演目からスタート。会場の



▲つきたてのお餅は最高

笑いを誘って和んだ後は、桜井警察署から実際に起こった詐欺の手口など防犯上の注意ポイントを教えてもらいました。

## ②三世代間交流

### ふれあい餅つき大会

三本松まち協

12月21日、三本松海神社で第5回目となる餅つき大会を行いました。約130人が集まり、稲垣会長の開会挨拶のあと、蒸す、つく、丸めるなど餅つきの作業をみんなで分担して餅つきを始めました。  
今回は趣向を凝らして、参籠所の前に置かれた石臼に蒸した餅米を入



▲みんなでお餅つき



▲みんなで丸めて



▲千本杵つき餅

れて、建物の中から千本杵を使い、太鼓の合図に合わせて餅をつく千本杵つきも行いました。この千本杵つきは、ひとつの石臼を囲みながら、数人がそれぞれ細い棒を持ってつくという方法です。昔ながらの伝統文化を継承され、子どもから高齢者まで杵を手にして、実際に餅をつく楽しさを体験することができました。  
できあがった餅はあんこ餅にしたり炭火で焼いたり、ぜんざいに入れたりなど好みに合わせた多彩な食べ方ができるように工夫をして、集まった人みんなでお餅を楽しみました。  
今回も多くの方に早朝から餅米を蒸し、炭に火をつけるなど協力いただき、そのおかげで人と人が餅を囲み楽しく触れ合う一日となりました。

## ③初詣巡り&スタンプラリー

菟田野まち協

今回で5回目になった初詣巡り&スタンプラリーは、宇太水分神社・松井天神社・惣社水分神社そしてこの度、造営事業も終わりライトアップにより一段と朱色が鮮やかになった松実神社の四社で開催しました。

天気予報では、寒く荒れ模様と予報されていましたが、そのような心配もなく穏やかな大晦日になり、皆さんゆつくりと参拝できたと思います。  
今回は、催しの時間を1時間短縮

し、短時間の間にお参りいただいたので、人の流れが密になり賑わっていました。

そして今回のスタンプラリーは、昨年の48人よりもさらに多くなり54人の方が満了されました。

時間も短いので、四社のうち三社を巡っていただければ満了としていましたが、皆さんがんばられ四社を回られた方がほとんどでした。満了された方々には、後日まち協から記念品を贈ることになっています。

各神社では、氏子の皆さんのご協力により、数日前から門松づくりや境内の掃除、お焚火やライトアップの準備をしていただきました。  
おかげで令和の初めての年越しを気



▲松井天神社で初詣

持ちよく迎えることができました。

## まち協などの催し予定 2月

(1月17日現在)

| 日  | 曜日  | イベント案内          | 主催       |
|----|-----|-----------------|----------|
| 9  | 日   | 枚方くらわんか市        | 菟田野まち協   |
|    |     | かき餅作り(11日かき餅切り) | おおだ南部まち協 |
| 11 | 火・祝 | 宇陀松山初えびす        | 宇陀松山まち協  |
| 16 | 日   | 健康推進講座          | 上龍門地域まち協 |
| 19 | 水   | 健康講座・防犯講習会      | 北辰地域まち協  |
| 22 | 土   | 軽スポーツ大会         | 室生地区まち協  |
|    |     | 人権学習会           | 三本松まち協   |



## ダイコン

ダイコンが薬用植物であることは、春の七草に「スズシロ」として入っているとおり、薬用としては九七三年に書かれた『開宝本草』にも記載されています。

江戸時代に書かれた『本朝食鑑』に「大根は胃がんと消し、痔を除き、吐血、鼻血を止め、めん類の毒を消し、魚肉の毒、酒毒、豆腐の毒を消す」とあり、ダイコンおろしをめん類に入れたり、焼き魚に添えたりするようになった理由がわかります。

含有する主な栄養素はビタミンCやB1。ただし、ダイコンをすりおろして時間がたつと

ど、ビタミンCは減少します。できるだけ食べる直前におろしたり、おろした後すぐに食塩を少量加えたりお酢であえるなど、ビタミンCの減少を抑えるようにしましょう。

また、葉はカロチン、ビタミンC、食物繊維に富む緑黄色野菜で、鉄分、カルシウムも豊富。茹でてから刻んで、ごま油で炒めると、ごまのビタミンEも加わり、がん予防に効果的です。葉をよく干してから湯量として使用する、体がよく温まり、冷え性、こしけ、神経痛、糖尿病による体のかゆみに効きます。塩を少し加えるとさらに効果的です。



▲食べ過ぎたでんぶを分解、消化を促進し、胃もたれを改善してくれるだけでなく、胃・十二指腸潰瘍の予防にも効果があるダイコン。

※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

問産業企画課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075