

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 住みよいまちづくりを目指して環境美化活動

（協和まち協）

当まち協では、奈良県との協定の下「もてなしの心溢れる魅力ある奈良県づくり」の推進のため、4年前から地域住民が主体的に行う草刈り等の道路管理活動の育成・継続および、快適な道路空間の維持・向上を図ることを目的とした、「みんなで守ろう事業」に取り組んでいます。11月15日の環境美化活動では、国道166号線の地域内バス停とその



▲プランターに植え替え作業

周辺道路の草刈り等、清掃作業を行い、大量のゴミが収集できました。また、併せて7月に設置したプランターにこれからの季節にふさわしい、葉ボタンを中心とした花の植え替え作業も行いました。きれいになったバス停や歩道を利用される方々に少しでも癒しになれば幸いです。



▲清掃作業の様子

② コロナに負けるな！

（大王地区まち協）

11月15日、今年はコロナ禍のなか、第6回ミニ文化祭「わが地域じまん祭」を農林会館で開催しました。当日は快晴で暖かく、約230人の方が来場されました。

今回は新型コロナウイルスが広がるなかで実施するモデル事業として、会場内の感染対策をしっかり行いました。また、地域の方にも喜んで買ってもらえる工夫をしました。



▲ソーシャルディスタンスを守って！

今年はコロナ禍のなか、感染拡大防止に十分配慮しての作業となりましたが、当まち協では、これからも、環境美化事業を継続し、住みよいまちづくりを目指して活動を行っていきます。



▲人気のアマゴ塩焼き

来場者の方には受付で検温とマスク着用をお願いし、販売店のレジ前には密にならないように足マークを地面に表示しました。人気のアマゴの塩焼きをはじめ、焼き芋、米糠菓子のライスブラン、地元の新鮮野菜、不用品等の販売があり、買い物を楽しんだ家族連れやご近所の方たちに、野菜などをたくさん買っていただきました。また農林会館内では、写真や陶器、絵画などを展示し、買い物をした方たちも見て楽しんでいました。

③ 県道から小原の滝が見えるように

（笠間地区まち協）

地区内にある「小原の滝」が近年

付近の木々が生長して道路から見えなくなり、周辺の道路も暗くゴミの不法投棄などの心配がありました。当まち協では、滝が良く見えるようにして周辺の環境を良くしたいと環境整備に取り組んでいます。



▲伐採前（木々が生長している）

山林の持ち主や地域の人が「地域や村のためになるなら」と快く協力をしてくれたおかげで、ゴミの回収や草刈りなどの作業をはじめ、樹木の伐採等の事業をスムーズに進めることができました。

県道沿いの樹木を伐採した結果、これまで木々に隠れていた笠間川の流れが目の前に現れ、県道から男滝と女滝が直接見えるようになりました。作業に参加した人からは、子どもの頃この滝で泳いだことや雨乞いを願って男滝の岩に掘られた梵字を見ようと潜って探したことなどの思い出話で盛り上がりました。この滝の周辺には、まだまだ美しい滝や川の流れも多くあり、滝ノ尾



▲伐採後 滝が見えるようになった笠間川

長者の大判小判伝説などの言い伝えも残っているとろろなので、来年度以降も事業を続け、景観を良好にして訪れる人に夢と感動を与えることができるかと考えています。

まち協などの催し予定 1月

(12月17日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
毎週金曜日		榛原駅前 UDA OPEN STYLE 『かなえば』	榛原地区まち協
16	土	うたの魅力発見体験ツアー 『真冬の林業体験』	菟田野まち協



タマネギ

身近な食材として毎日のように見ているタマネギ。私たちが食べているのは葉の一部に栄養が蓄えられたもので、鱗茎と呼ばれる部分です。

タマネギには切った瞬間から涙を促し、水にさらしてもピリピリと辛い硫化アリルを多く含むタマネギと、硫化アリルをほとんど含まない甘タマネギと言われる品種があります。日本で多く栽培されている黄タマネギは、辛タマネギといわれる方に属します。

辛タマネギには、血小板凝集抑制作用、す

なわち血を固まらせない作用があります。

スライスしたタマネギを長い間水にさらしておくと、辛みが消えてしましますが、効果という観点から見ると、抗血栓作用などの有効性は、辛みの消失とともに失われていくと考えられます。ある程度の辛みを残した生のタマネギを食べるのが体に良いといえます。タマネギを食べることで、硫化アリルの作用により血液の循環を良くしたり、ビタミンB1の体内での吸収をよくしたりして、慢性疲労の解消など、疲労回復に効果が生じます。



▲他にも動脈硬化、高血圧、糖尿病の予防や治療、抗コレステロール作用があるタマネギ。

※当市で「薬草活用講演会」をいただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

問 商工産業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075

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。