

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 地域振興課 82・3910/IP ☎ 88・9094



▲皆さんが楽しみにしていた腹話術

1 ひよりの楽しみ

フレンドサロン

（神戸まち協）

3月3日、西山川向ふれあいセンターでフレンドサロンを開催しました。コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を控えていましたが、2月末に関西3府県に発令されていた緊急事態宣言が解除されたこともあり、マスク、消毒、換気など感染拡大防止の対策をしながらの開催となりました。

皆さんが楽しみにしていた、腹話術（神戸まち協）

また、参加者のなかに満84歳の誕生日を迎えられた方がおられ、みなでお祝いをしました。その後の脳トレでは、「18歳と81歳の違い」というのがあり、「心がもろいのが18歳、骨がもろいのが81歳」や「まだ、何も知らないのが18歳、もう何も覚えていないのが81歳」など、みんな心当たりがあり、うなずきながら大笑い。どんなことでも前向きに物事をとらえ、笑うことが元気の秘訣です。これからも、楽しいサロンを計画していきます。

2 「ふれあいサロン」

より道」活動再開

（室生大野まち協）

室生大野で、地域の皆さんが気軽に集える場所として運営する「ふれあいサロンより道」が3月8日から再開しました。

ふれあいサロンは、1月18日から事業再開をする予定でしたが、コロナウイルス感染拡大防止のため活動を休止しました。2月末に関西3府県に発令されていた緊急事態宣言が解除されたことを受けて、活動を再開しました。

現在、百歳体操や手芸などの事業を開催し、多くの住民でにぎわっています。交流の拠点として、また高



▲久しぶりのサロンでのご作り

3 伊那佐山登山者用の

駐車場を整備！

（伊那佐地区まち協）

伊那佐地区のシンボルでもある伊那佐山。頂上には都賀那岐神社が祀られており、神社脇の展望所からは、天気が良い時には、遠くに音羽三山や葛城山等を望むことができます。



▲新メニューの鍋焼ぎょうどん



▲作業するまち協スタッフ

伊那佐山は市外からハイキングに訪れる方が多く、今までは近くに駐車場がなかったため、自動車でも来られる方への案内ができませんでした。この度、伊那佐文化センター協のス

ペースに数台分の駐車場を整備しました。今年度は、伊那佐山登山道の道標が古くなっているため、整備をしていく予定です。

また、大王地区まち協で長い時間をかけてきれいに整備をした井足岳登山ルートは、伊那佐山までつながっているため、伊那佐山からも井足岳や榛原駅方面へ抜けることが可能です。

これから新緑がきれいな季節になります。新型コロナウイルスで運動不足になっている方も多いと思います。登山道ではあまり人には出会いませんので、たまには屋外の新鮮な空気の中でハイキングを楽しんではいかがでしょうか。

伊那佐山の周辺にはコアジサイが群生している場所もあり、四季の花を楽しみながら気軽に登ることが出来ます。



▲手作りの看板も設置

まち協などの催し予定 4月

(3月18日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
毎週	金曜日	じゅうだ マルシェ 『じゅうだひろば (榛原駅前)』	榛原地区まち協
4月初旬		榛原ふれあい広場 (桜並木) 提灯飾り付け (4月中旬まで)	東榛原まち協
4月初旬		西光寺しだれ桜ライトアップ	室生地区まち協



フジ

フジといえば、小学校や中学校での給食用のお茶の一つでした。

作り方は簡単です。春に伸びているフジのつる先を10〜20cm採集し、熱湯に数秒くぐらせ、広げて天日乾燥します。これをフライパンで乾煎りして急須に入れ、お茶にします。

口内炎や扁桃腺炎に効果があります。

フジの花を採集し、砂糖とともに水に入れて飲み物を作る方法もおすすめです。花を天ぷらにしたり、餅米と一緒に蒸してつき、

フジの花餅にするのもよいでしょう。

ところで、フジの下にできる瘤を「藤の瘤」といい、胃がんなどに制がん作用がある生薬として使います。下痢にも効きます。

胃が悪いときは、生薬の藤の瘤を一日量(10〜20g)煎じて飲むとよいでしょう。

また、フジの根を同量煎じて飲めば、婦人病を治し、しゃっくりや筋肉の痛みを止め、利尿薬にもなります。



▲口内炎や扁桃腺炎に効果がある「フジ」。

※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 商工業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075