



クコは中国最古の薬学書「新農本草経」に記載されている。古くから薬効が知られている生薬で、上品に分類されています。上品とは、毒性がなく、たくさん使用しても、長期間使用してもよい薬草です。

クコは葉（枸杞葉）も実（枸杞子）も根の皮（地骨皮）も薬用に使われる無駄のない生薬です。煎じて飲んでよし、薬酒にしてよし、茶代用にしてよし、食べてよしで、汁の実や、てんぷらの具、お浸し、あえ物、油いためなど、いろいろに料理して食べられます。

クコを飲んだり食べたりすれば、滋養強壮

クコ

剤となり、胃腸の調子を整え、リンパ液の流れもよくなり、腎臓病、糖尿病をはじめ、神経痛、リウマチも改善します。また肝機能がよくなり、動脈硬化も改善する優れたものです。ただ、この恩恵にあずかれるのは、ひたすら長期間使い続けた人だけです。

長く続けるためにもおいしいクコを手に入れたください。それは長葉クコという品種です。もっぱら薬膳材料として扱われていますが、この果実は野生のクコと比べて甘く、かつ種子が小さいため口当たりがよいのが特徴です。



▲スイーツの上にトッピングされているのをよく見かけますね！
※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 商工業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075

③空き家を活用した起業紹介

空き家が増える中、空き家活用推進のため起業家に対し、平成28年度から支援事業を行ってきました。今回はその一部を紹介します。

「宇陀市で起業しました」PART 1

事業内容	名称	地域
手打そば	手打そば & グリル まほろば	大宇陀
宿泊施設	奈の音（なのね）	大宇陀
ロシア雑貨	ロシア雑貨 ライカ	大宇陀
陶芸教室	光窯（ひかりがま）	大宇陀
カフェ・レンタルスペース	みんなのカフェ にっこり	大宇陀
ビール製造販売	奥大和ビール	大宇陀
カフェ	abc（アーベーサー）	大宇陀
レストラン	Purje（プルエ）	大宇陀
多目的スペース	月の宝箱	菟田野
カフェ	発酵カフェ 小春日和（こはるびより）	榛原
宿泊施設	ARUYO guest house	榛原
宿泊施設	Farmhouse 合	榛原
ジェラート製造販売	ジェラテリア ノンナ	榛原
宿泊施設	鶯の郷（うぐいすのさと）	榛原
多目的スペース	住み Café 5 2 8	室生
写真スタジオ	Hi Studio もとたねしゃ	室生



▲空き家を活用して起業しませんか？

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 地域振興課 ☎82・3910/IP ☎88・9094

①「古大野岳 登山道整備事業」

（室生大野まち協）

室生村史、宇陀郡史料等によると、古大野岳（通称・岳山）では山上での雨乞いの祭事がかつて行われてきた経緯が記述されています。当まち協では、平成30年から継続事業として、登山道整備を大野上出地区の皆さんの協力をいただきながら、まち協役員、自治会役員や一般協力者の皆さんとともに進めてきました。

昭和30～40年代には山頂から東方（名張方面）をはじめ、室生大野の集落を一



▲登山道整備中



▲雑木伐採の様子

今後は、東岳から西岳までのルートを整備し、西岳より展望できるように整備する計画です。

望することができましたが、今では雑木が大きくなり一望することが難しくなっていましたので、雑木の伐採や登山道整備を行いました。

②「タイムトラベル今と昔の榛原」を使って授業！

（榛原地区まち協）

7月19日、当まち協で作成した冊子「タイムトラベル今と昔の榛原」を教材にした授業を、榛生昇陽高校内に、今春4月高校を卒業した生徒向けに新設された「専攻科介護福祉科」で実施しました。



▲今と昔の商店街の紹介ページ

対象は、2年間の授業で介護福祉士国家資格取得を目指す生徒14人で、海外からの留学生も10人います。今回の授業は「地域の人たちの生活や歴史」を学習するために、高校から依頼があり実現しました。

授業では地域の歴史を交えて、大正時代の小さな宿場町だった頃と現在の街を写真で比較しながら話をしました。冊子には賑やかな昭和時代の駅前



▲榛生昇陽高校での授業風景

商店街や宇陀高等女学校（現在の榛生昇陽高校）の紹介も行い、スライドも交えて生徒の方たちに興味深く聞いてもらえました。

榛原の歴史を次世代にも残したいとの思いからスタートしてできた冊子です。今後も昔の榛原のことを若い人たちに伝え、多くの市民に知ってもらい、榛原により愛着を持ってもらえることを願っています。