

# 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 政策推進課 ☎82・3910/IP ☎88・9094

## ① 第6回 防災訓練 避難所開設訓練を行う！

上龍門地域まち協

11月5日(日)、まち協が中心となり自治会長にも参加いただき、災害時における避難所の開設訓練を実施しました。公助での支援では、細かなところまで対応が行き届かないことが想定されるので、地域の力、共同体の共助が必要になってきます。これを今回のテーマとして、訓練を実施しました。

訓練では、避難所での受付と誘



▲災害を想定した訓練

導のやり方、また、集会所での避難者の居室エリアの作り方、そのための段ボールベッドや簡易トイレ・テントなどの設営を含めた資材の取り扱い訓練を行いました。避難してきた方が、安心して、落ち着けるような工夫などを、実



▲段ボールベッドの組み立て

## ② 「わが地域じまん祭」 賑やかに開催

大王地区まち協

11月19日(日)、会場の農林会館は時々薄日が射してイベント日和になりました。当日は、小さな子どもたちから高齢の方まで約250人が来場し、見て、聴いて、知って、買って、食べて、交流する盛りだくさんの楽しい時間になりました。

9回目を迎えた「わが地域じまん祭」は、当まち協の一番大切な事業で、コロナ禍でも感染対策を行い実施してきました。地域内のいろんな自慢を紹介し、地域をつないで人々が交流する祭りです。会場では、安くて新鮮な地元野菜が人気で、大きな白菜や大根を手に抱えた人の長い列ができました。音楽ショーが始まり、来場者



▲ほくほくの焼き芋が人気

はアマゴの塩焼きや焼き芋、ホット珈琲、焼き菓子などを食べたり、写真や工芸作品の展示などを楽しみました。子どもたちに人気だったのは、メダカすくいです。最初は破れてしまったポイも再度挑戦して5匹



▲子どもに人気のメダカすくい

以上すくう名人級の子がたくさんでき、嬉しそうに釣果を見せてくれました。  
最後のお楽しみ抽選会では、当選された方の名前が読み上げられると、会場が盛り上がりました。来場した方からは「大勢の人が来ていて、私も楽しませてもらいました」と話してくれました。

## ③ 向測の宝 すすらん

向測地区まち協

11月19日(日)、雪が積もった向測地区「すすらん山」で、山の保全とすすらんの育成を目的とし



▲綺麗に咲きますように

た群生整備と除草作業を実施しました。  
大和高原ですすらん群が見られるのは2か所。その1か所が「向測すすらん群生地」です。また、すすらんの自生地として昭和13年

に国の天然記念物に指定されており宇陀市の花でもあります。  
この事業は、当まち協に在籍する役員・自治会・向測すすらん保存対策委員会など向測地区全体と、宇陀市が協力し合いながら年2回実施されています。  
毎回、市から委託された専門家の方から指導をいただき、前回6月にはすすらんの茎や葉部分に傷が付かないように注意しながら除草作業を行いました。  
今回は、県道沿いの臨時駐車場とすすらんの根を育てるために、対象地2か所の雑草とすすらん全てを刈り取り整備しました。



▲可憐なすすらん

諸先輩方の継続した保存活動の賜物が、過去から現代に引き継がれている証として、毎年小さく可愛い花が咲いています。  
これからも可憐な姿を私たちに見せてくれることを願い、地域全体で協力しながらがんばります。

## ナンテン

ナンテンの果実は咳を止め、熱を下げ、体を健康にします。乾燥させて煎じたものを連続して服用すれば、各種の炎症を止め、中風、疲労性の筋肉痛、リウマチに効果があるのです。

このことから、ナンテンの幹を使った箸も作られるようになったのです。しかし、箸を使っているだけでは中風を予防できません。やはり薬ですから一定の量(幹30〜50g)を煎じなければ

ば効果は得られないのです。ナンテンの葉の煎液でうがいすれば、口内炎や喉の痛みを治し、口臭やニンク臭も防ぎます。

白実南天と赤実南天を区別する人もいますが、効果に差はありません。咳がひどいときは、南天実に同量の黒豆を加えて煎じると早く治ります。  
南天実は漢方薬局でも購入できます。



ナンテンの果実は咳を止め、熱を下げ、体を健康にします。乾燥させて煎じたものを連続して服用すれば、各種の炎症を止め、中風、疲労性の筋肉痛、リウマチに効果があるのです。

## 薬草道遙(やくそうしやうしやうりゆう)

毎回「薬草」に関わる内容を連載でお届けするコラムです。



※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