

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。

① 地域みんなで、わがまちをじまん!

〈大王地区まち協〉

11月20日、ミニ文化祭「わが地域じまん祭」を農林会館で実施し、老若男女合わせて約600人の参加がありました。

この催しは、今回で第2回。地域に暮らす人の触れ合いを大切に「見る・聞く・知る・作る・買う・食べる・ふれ合う」をキーワードに実施しました。今回も本まち協の5部会が担当し、年齢に関係なく喜んでもらえる内容にしました。

地元新鮮野菜の即売、アマゴの塩焼き、米ぬかクッキーなどの飲食物販売。親子で楽しむドーナツ作り体験、健康チェックコーナー、バザー、ミニコンサートや大道芸も交え、来場者は出たての食べ物を美味しそうに食べたり、地元の野菜を買って楽しんでいました。

また子どもたちにも、無料でスパーボールすくいなどのゲームもあり、大変喜んでいただきました。



▲地場産野菜も地域のじまん!

▶作品展ではみんなの作品を紹介



② 三本松歴史散策ふれあいウォーキング開催!

〈三本松まち協〉

11月26日、三本松の名所旧跡を巡る「歴史散策ウォーキング」を開催しました。

カップリングパーティー

(共催 宇陀市)

を開催しました!

56%のカップル成立率!

元気村もPRできました!

主催: NPO法人うだ夢創の里

主催: ふるさと元気村

10月8日、うだ夢創の里(室生大野)で開催。3連休の初日ということもあり参加者を集めるのに苦労しましたが、男女9組の参加がありました。

10月22日、ふるさと元気村(室生下田口)で開催。元気村で活動している「たぐちきっちゃん」のメンバーが中心となり工夫を凝らした企画内容が当たったのか!?予想以上の参加希望者があり、市内からの参加20名を含む男女18組で行いました。

自己紹介の後、ゆっくりとランチを楽しみ、石臼でつく餅つきなどを体験しながらフリートークを行いました。この日はなんと!!市内の男性3名と女性2名を含む5組のカップルが誕生!
この出会いをきっかけに、おつきあいに発展していくことを期待しています。

スペシャルランチにもこだわり、特に炭火で焼くバームクーヘン作りは大好評。この日は4組のカップルが誕生!良いおつきあいを続けていただくことを期待しています。また、アンケートでは25名の方が元気村を知らなかったため、これをきっかけに再訪していただければとスタッフ一同願っています。



▲新米で紅白のお餅つき!
▶和気あいあいの共同作業で♥



▲豪華ランチで会話が弾む!
▲バームクーヘンは共同作業で♥





ミカン

ミカンはよく知られた果実ですが、ミカンという名前の由来は、夜泣き、引きつけ、疳の虫の三つの疳を治すことから付けられたといわれています。ミカンは、食べれば体調不良を治すことができる果実なのです。

ミカンに含まれているヘスペリジンには、血圧上昇を抑え、毛細血管の老化防止、血中の中性脂肪を分解する作用があります。食物繊維やペクチンには、便秘解消、整腸作用、肥満防止、ダイエットに効果があります。また、代謝を更新して疲労回復効果があるクエン酸、美肌や風邪の予防に効果があるビタミンC、発がんの抑制や神経細胞の伸長を早めるβク

リプトキサンチンなど、多くの効果が上げられます。ミカンの栽培が盛んな地方は、脳血管疾患の死亡率が低いといわれています。また、ミカンの皮に多量に含まれているリモネン（ミカンの皮をむいているときに飛び散る精油の主成分）には、抗腫瘍作用や消化促進作用もあるので、皮が漢方薬として使用されています。乾燥させたミカンの皮を煎じ、胃酸過多、胃炎、胃カタル、消化不良、食欲不振や咳止めなどに服用されています。煎液を風呂に入れて入浴すれば、温浴効果を高め、血行を促進し、肩こり、腰痛の改善にも有効です。



▲血圧上昇抑止などに効果

※当市で「薬草活用講演会」をしていただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

薬草逍遙（やくそうしょうしょうよう）
毎回「薬草」に関わる内容を連載でお届けするコラムです。

問 産業企画課 ☎82・5874 / IP☎88・9075

年々高齢化が進み、身近にある多くの歴史・文化・地名由来などを次世代に伝承して行かなければと考え、平成27年度には、「宇陀市まちづくり活動応援補助金交付事業」により、「三本松地域活性化 町並み歴史散策マップ」の作成に取り組みました。

今回は、地域住民ら120名が参加し、旧室生東小学校を起点に約12キロを歩きました。当日は、さわやかな秋晴れに恵まれ、三本松のほぼ全地域を巡り、紅葉を満喫することができました。



▲青葉の滝

▶地域のシンボル。三代目「三本松」



問 三本松まちづくり協議会
(会長 勝田) ☎92・2901

時頼や源義経などの伝説が興味深かったです」と、散策したコースを振り返っていました。

ぜひ「町並み散策マップ」を片手に、三本松地域を歩いてみてください。みなさんのお越しをお待ちしています。

まち協メンバーの団結力も高まりました！

主催・内牧地域まち協

11月20日、平成榛原子供のもり公園（榛原檜牧）で開催。31名の参加がありました。

まち協では、夏前から20名のメンバーで婚活BBQを企画。内牧の良さも存分に紹介することも目標にしました。参加者は自己紹介の後、BBQ会場で、高級宇陀牛肉を景品にした炭おこしゲームでは大盛り上がり。地元食材を中心とした宇陀の味も堪能してもらえたようです。

今回はスタッフも初めてで、どうなるかドキドキ！でも、みなさんの熱意が通じたのか、5組（3名が



▲スタッフの危惧もなんのその。みなさん各々楽しんでくれました！

▶突然の降雨で、相合傘のサプライズ演出も♥



市内在住）のカップルが誕生！スタッフ一同の苦労が報われた一日でした。この婚活がきっかけで結婚につながり、宇陀市に暮らして頂ける方ができれば嬉しいですね。