

# うだんしま 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 地域探訪

～上龍門地域まち協～

5月21日、3回目となる地域探訪。  
天候に恵まれた今回は、60名参加のも  
と、田原地区を散策しました。

このまち協の名前の由来となった、  
上龍門村役場が明治23年に開庁された  
極楽寺をはじめ、重要文化財の片岡家  
住宅、火祭りで有名な菅原神社、隣接  
する大日寺、旧田原小学校に建立され  
ている石碑などを巡りました。

とりわけ、片岡家住宅は、建築年(寛  
文10年/1670)の明確な記録があ  
り、屋内の改変が少なく、保存状態が  
良い建物です。当主の片岡彦左衛門氏

から、建物にまつわるお話を伺いまし  
た。

旧田原小学校では、明治42年に四郷・  
田原・栗野の三校を統合して一校とし、  
この地に建築した経過を記載された石  
碑文の内容について、「先人たちが、  
どのような想いで統合することにした  
のか」の説明を聞きました。

地域探訪の説明は、まち協の地域振  
興部会員が各々担当しました。

これからも、自分たちの地域の歴史  
にふれることで、地域の宝物を知り、  
地域の財産を継承していく取り組みを  
進めていきます。



▲火祭り有名な菅原神社



▲旧田原小に建立されている石碑

## 2 来年も花盛りに

### 石楠花の花がら摘み

～田口地区まち協～

5月21日、田口地区まち協と弁財天  
石楠花の丘実行委員会が、石楠花の花  
がら摘みを行いました。

国道369号線弁財天トンネルの手  
前から坂を上ると「弁財天石楠花の丘」  
があり、ゴールデンウィークの時期に  
は、山全体が石楠花で彩られます。

毎年きれいな花を咲かすために欠か  
せないのが、花がら摘み。これは咲き  
終わった花を摘み取り、来年の花付き  
をよくするための作業です。

当日は、地域の方やボランティア40  
人余りが参加。一日かけて数千本の石  
楠花の花がらを丁寧に摘み取りまし  
た。参加者は「作業は大変でしたが、  
来年も石楠花でいっぱい弁財天を楽  
しみにしています。」と語り、額の汗  
をぬぐっていました。



▲みなさん一斉に作業を開始

## 3 宇陀マルシェ&

### 産直市場

～榛原地区まち協～

5月27日、さわやかな青空の下オー  
ガニックブースと地産地消ブースで、  
とことん「宇陀」にこだわった産直市  
場を開催しました。

今年は、榛原地区まち協事務所と屋  
根付き駐車場に場所を変えての開催と  
なりましたが、たくさんの方の来場者で賑  
わっていました。

事務所1階には、キッズコーナーや  
休憩場所を設け、2階の「ぐるぐるフ  
リマ」では大勢の方がお目当ての品物  
を見つけ買い求めていました。

駐車場では、産直野菜、ハチミツ、  
陶器、カフェなど様々なブースがあり  
子どもから大人まで楽しく過ごせる一  
日になりました。



▲丁寧に花がらを摘み取る



暑さを取り切るには、まず汗をかくこと。食べること、積極的に暑さの中に出ることです。とはいっても、なかなかこの暑さの中に出ていくには勇気が必要です。ましてや、疲労感がある人や不眠、高血圧の人、血糖値が高い人などは、強烈な暑さで倒れるかもしれないという心配もつきまとい、つい冷房の効いた部屋で過ごしがちになります。

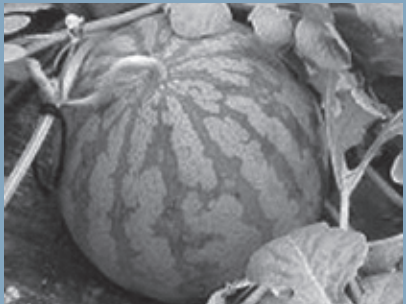
暑い夏は水分を取ることが大切です。そして汗や尿で、その水分を排泄しなければなりません。そのためにはミネラルが必要で、ミネラルが補給できていれば、倒れたり水分の代謝について心配したりする必要もありません。

## スイカ

せん。ところが、アイスクリームばかりを食べているようでは、ミネラルの補給はできません。

そんなときは、ちょうど今売られているスイカが役に立ちます。スイカはのどの渇きを癒してくれるだけでなく、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれています。その結果、スイカを食べれば利尿作用が働き、むくみなどを解消できるのです。

また、スイカの種子も、1日5〜10gを煎じて服用すれば、腎臓病、浮腫、便秘に効果があります。種を少し炒って茶の代用にするのもよいでしょう。



▲ミネラルが豊富で利尿作用があるスイカ  
※当市で「薬草活用講演会」をさせていただいた村上光太郎先生の連載より一部抜粋

薬草逍遥(やくそうしゅうしようよう) 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



▲人気のあったフリマ



▲「宇陀」にこだわった産直市場

## 4 ふるさと再発見

### うたの健康ウォーキング

「菟田野まち協」

5月28日、『風薫る5月』そんな言葉がピッタリ当てはまる日に、今回で5回目となる「うたの健康ウォーキング」が開催されました。

今回は、市内各地から21名の参加があり、入谷金兵衛を巡る、大神・入谷方面のウォークとなりました。

当日は、菟田野分館前に集合し、まずは血圧測定。オリエンテーションでは、スポーツ推進員の方々から「ノルデックウォーク」の指導をいただきました。コースは、見田・大澤古墳から大神・

西念寺「六地藏石幢」を巡り、大神神社ゆかりの神御子美牟須比命(みわのみこみむすひめ)神社で昼食。登りのかなりきついコースですが、ノルデックのおかげでみなさん元気に到着しました。神社の境内からの眺めは格別。音羽三山が一望でき、汗をかいた体に心地よい風があたり、爽快な気分になりました。午後からは、入谷の入谷金兵衛の墓と、松井・常盤御前の腰掛け石の見学をしました。

今回、全行程の説明をまち協の会員がガイドすることで、お互いに地元の隠れた観光資源を再発見することができました。また穏やかな自然に触れられ、心豊かな一日となりました。



▲見田大澤古墳にて説明風景



▲最近ブームのノルディックウォーク