

# 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 五穀豊穣を願って

### 虫送り

〔多田地区・笠間地区まち協〕

室生北部を源流の一つに、山添村に向かつて流れる笠間川。この流域では毎年伝統行事の虫送りが行われています。

「虫送り」は、五穀豊穣と虫の供養を兼ねて行われるもので、現在、多田地区まち協内では無山と染田、笠間地区まち協内では下笠間と小原で続けられています。

今年、6月16日に無山と染田、18



▲太鼓を先導に練り歩く (写真は無山地区)



▲染田・小原地区では虫送りを前に数珠くり (写真は小原地区)

日に下笠間、20日には小原の各地区でこの行事が行われました。当日、虫送りの開始を告げる太鼓や鐘を合図に、住民らはそれぞれ自作の松明を手に集合。夕暮れ時、松明に火を灯した一行が地域内を練り歩くと、農村の良き伝統が田園地帯に映し出されました。

## ② いのち 生命のメッセージ展

### 上龍門

〔上龍門地域まち協〕

6月15日から18日まで、上龍門地域まち協と田原地区人権教育推進協議会の主催で、「いのち」のメッセージ展 in 上龍門を、日本教育学院高等学校(旧田原小学校・大宇陀田原)で開催しました。

交通事故や犯罪、いじめなどで亡くなった犠牲者を表わす等身大の人型「メッセージャー」を展示し、その胸には、写真や家族の言葉を貼り、足もとに「生きた証」の靴を置いて、一つひとつが命の重さ、大切さを訴えています。今回参加された方に、一本の赤い毛糸を渡しました。この毛糸は、人と人をつなぎ生きたくても生きられなかったメッセージャーたちの思いと、命というかけがえのない大切なものをつなぐ糸としてつなげてもらい、その糸はどんどん大きな毛糸玉になっていきます。

講演会では、息子を交通事故で亡くされた児島早苗さんより、加害者も被害者もない社会の実現を目指すため生きている私たちにできることなどお話しいただきました。

期間中722名の方が来場され、それぞれに命の大切さを感じたと思いま



▲児島早苗さんの講演



▲命をつなげた赤い毛糸玉



▲等身大の人型メッセージャー

す。まち協では、このメッセージ展を通じて、地域の人たちが安全で安心して暮らせるまちづくりを目指して、これからも取り組みを進めて行きます。

### 3 ジャガイモ・玉ねぎの収穫体験

「宇陀ランチ・プロジェクト」は宇陀産野菜を学校給食に納める地産地消率向上の取り組みを行っている団体で、昨年度から宇陀市まちづくり活動応援補助事業の採択を受け活動しています。

6月10日には、遊休農地を活用した「宇陀ランチ・プロジェクト農園」でジャガイモと玉ねぎの収穫体験を行いました。

のどかな田園風景が広がる畑の一面に親子連れ、約60名参加のもと作業が

スタート。今回は、奈良県立大学の学生4名がお手伝いに来てくれました。ジャガイモは、茎を引っ張ると大人もたくさん連なって出てきます。大人も子どもも大きな歓声をあげながら次々と掘り出し、ジャガイモの行列が出来ました。

玉ねぎは、子どもの背丈近くまで伸びた鱗片（リンペン）と言う葉をもって引き抜きハサミで玉ねぎの近くを切り落として収穫しました。

子どもたちは切った鱗片の部分を持つて刀のようにして遊んでいました。子どもたちにかかるとなんでも遊び道具になるんですね。

お昼は、農園でカレーライスを食べました。青空の下で食べるカレーライ

スはとても美味しく、大人も子どももたくさんおかわりをしていました。その後、各々がジャガイモと玉ねぎを袋いっぱい詰め込み両手で抱え持つて帰りました。その日の夕ご飯のおかずは何だったのでしょうか。



▲収穫の始まり。たくさん収穫するぞ～！



▲カレーライス美味しいよ！



▲ジャガイモたくさん収穫したよ



## トマト

今回は誰もが知っているトマトの話です。トマトは南米アンデスの高地の高冷・乾燥地が原産ですが、今や世界中で多く栽培され、幅広い用途に使われています。

トマトは生で食べることが多いので、血管を強化し、しみやそばかすなどの肌のトラブルを防ぐビタミンCを豊富に取れます。

またトマトには、ビタミンHやビタミンPという特殊なビタミンが含まれ、これらの成分が肌荒れを防いで美しい肌をつくるのに威力を発揮します。クエン酸やリンゴ酸も含むので、疲労回復にも効果的ですし、肉の脂肪の消化を促すので健胃効果もあります。血液

をきれいにする作用もあるとされ、肝機能の低下や動脈硬化が気になる人にも適します。

トマトの成分が脳卒中を抑制する効果があることや、トマトに含まれているリコペンが肺がんを防止する効果があることを示す実験効果があります。さらに、トマトに強い抗血栓作用があることも判明したり、トマトの種類に入っているトマチンなどのアルカロイドが、体内で女性ホルモンに変化することが分かるなど、トマトの健康効果が次々と解明され、大切な食材になっています。



▲血管を強化したり美肌や健胃効果があるトマト

※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(やくそうしやうしよう)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

特集

市政トピックス

うだちから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん