

# 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 大和当帰展、棍棒のふるさと展を開催!

宇陀松山まち協

5月14日(日)～6月11日(日)  
 宇陀松山会館において2つの展示を行いました。

「大和当帰展」では、宇陀を代表する薬草 大和当帰の栽培の歴史や葉の加工後どのような商品が作られるのかなど、多くの方々に紹介しました。「棍棒のふるさと展」では、この宇陀の里山の木材を利用した棍棒と、宇陀の地が発



▲皆様のご協力により開催できました

祥の棍棒飛ばしという競技を紹介しました。  
 また、地元の写真愛好家さんの協力のもと、宇陀の美しい里山や、豊かな土地の風景をより多くの方に知ってもらうため、写真を併せて展示しました。  
 当まち協では、約1か月に渡る行事は初めてのことでしたが、役員はもとより、地域の皆さん、薬草協議会、棍棒協会の皆さん、行関係者など多くの方々のご協力

## 2 東榛原まち協 防災訓練実施

東榛原まち協

5月28日(日)、当まち協主催で南海トラフ大地震により震度6弱の揺れが宇陀市に発生した想定での防災訓練を市と連携して実施しました。

コロナ禍が落ち着き市民の行動制限も緩和されましたが、どれだけの方が参加いただけるか少し不安でした。しかし、東榛原地区の2次避難場所に設定した榛原東小学校の体育館には、406人の方々が参加いただきました。参加者は各自治会の1次避難所に避難した



▲防災訓練に参加する住民



▲たくさんの方が参加されました

また、体育館では阪神淡路大震災で被災された語り部の高橋実芳子さん(防災士)から、体験談と命を守る方法について話をしてもりました。特に被災時に子どもを育てる母親の立場から自助と互助の大切さを強調され、参加者からは「女性の視点で避難について話し合うことも大切ですね」「高齢者が多い地域の避難方法も考えないと」などの感想をいただきました。

地域の中での話し合いや普段からの準備が自分たちの命を守ることにつながります。まずは、家族やご近所の方と避難のルールを決めてはいかがでしょうか。

## 3 ミュージックパトロール

笠間地区まち協

6月4日(日)、宇陀市室生屋内山村広場(やまなみドーム)において、笠間地区住民対象に「犯罪被害防止」を啓発する講話と「子ども交通安全教室」、奈良県警察音楽隊とカラーガード隊による演



▲子ども交通安全教室

奏イベントを行いました。全国的に何かと自粛が続いていましたが、5月8日に規制が緩和されたこともあり、地域の賑いと活力を取り戻すことを目的に、当

まち協主催・室生笠間地域自治会長会連合会共催のもと、地域全体一致団結して開催しました。  
 人里離れた山の中の初開催や2日前の大雨などで、観客の予測がつかず心配しましたが、120人近く来場いただき、詐欺犯罪についての講話や子ども達による横断歩道を渡る際の模擬体験が行われ、最後には警察音楽隊による圧巻の生演奏とカラーガード隊員の軽やかなダンスに、来場者も手や足を使いながら各々にリズムを取り楽しみました。  
 「開放された所でのイベントは久しぶりで良かった」との感想も



▲自然豊かな中で警察音楽隊による生演奏

あり、日常が戻りつつあります。当まち協は、これからも地域と寄り添い安心して暮らせる地域づくりを目指します。



## ミヨウガ

いよいよ暑い盛り。ミヨウガの花蕾すなわちハナミヨウガの千切りを、そのうめんに入れて食べると、香りや口当たりが良く、食欲がそそられます。ハナミヨウガは、集中力や記憶力を増し、食欲を増進し、消化を助け、発汗して体温を下げる作用があります。ミヨウガの根は、腎臓病、月経不順、生理痛に効果があります。花茎を食べると腎臓の機能を高めてくれま

す。腎機能低下が原因で起こる神経痛やリウマチなどにかからないといわれるからです。また、消化促進作用もあるため、食欲の落ちる暑い季節になくてはならない食材です。  
 生のハナミヨウガを輪切りにして油でいため、みそ、みりん、砂糖を加えて調味すると、非常においしいミヨウガみそになります。ミヨウガは、薬食健康法の先端をいく薬草なのです。



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

※当市で「薬草活用講演会」をして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