

# 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 「南部ふれあいデー」開催

「おおうだ南部地域まち協」

7月に荒天のため延期になった「南部ふれあいデー」を再企画し、11月10日宮奥ダム水辺公園で開催しました。  
 午前中は、各地域のクリーン活動と宮奥ダム周辺の草刈り・清掃活動、午後は、地域親睦・移住定住促進・世代間交流などを行いました。当日は、晴天に恵まれ、字廻会長から「交流会を通じて、より南部地域の和を



▲大和ハーブの演奏

深めていきたい」との挨拶がありました。イベントでは、歌詞カードを配布して大和ハーブでの演奏も加わり、参加者全員で「ふるさと」を合唱しました。また、有志によるカラオケ大会も行いました。



▲子どもたちによるビンゴゲーム

近隣の工業所へ技術取得のために来日している、ベトナムからの研修生も参加し、得意のカラオケを披露して大きな拍手をもらいました。

## ② 地域の賑わいを目指して「第3回ほのぼの市」

「室生大野まち協」



▲野菜などの展示販売

また、ビンゴゲームでは子どもたちが司会進行を担当するなど、参加者全員が一緒になって楽しみ、大いに盛り上がりました。当まち協では、世代間交流を通して、地域力を高め、「この地域に生まれてよかった、住んでよかった、来てよかった」と思える地域を目指し取り組んでいきます。

チラシを作成し周知したことで、地区外からの参加もあり、「より道」の中は集まった人たちがにぎわい、掘り出し物を探したり、お楽しみランチのおでんやカレーライスを食べたり、親睦とくつろぎの居場所を楽しんでいました。



▲手作り品コーナー

この事業は人が集まり、みんなでワイワイガヤガヤと自由に楽しく気持ちよく語り合う交流を通じて、地域のきずなを再生し、地域コミュニティの活性化を図ることを目的としたものです。会場では、手作りクッキーやおかし、手芸品や家庭で眠っている不用品を販売しました。屋外にはテントを張り、山芋など旬の野菜や観葉植物などの模擬店を開きました。

## ③ 認知症の方の視点で見る、周囲の風景

「東榛原まち協」

12月1日、大和富士ホールで認知症を支えている地域を目指し「認知症勉強会」を開催。100人以上の方が参加しました。  
 講師に、奈良県認知症介護指導員の山田基晴氏を迎え、認知症の種類によっては、「景色の見え方や感じ方」が変わることを、事例写真を使い分かりやすく話していただきました。  
 地域の高齢化が進み認知症が身近な病気になる中、身内の介護をする方も「距離感のゆがみ」や「いない



▲山田氏による講演

人が見える幻覚」など、特定の認知症の特長を知ることとはとても大切なことだと説明され、見え方の違いを初めて知った方も多くいたようです。医療介護あんしんセンターからは、宇陀市の認知症支援のひとつ、屋外で行方不明になることを予防する「レンタルGPS装置」の説明やその事例を上演していただきました。



▲みんなで認知症予防体操

最後に参加者全員で、簡単にできる認知症予防体操をしました。今回の勉強会は、介護する家族や高齢者の方だけでなく、地域の方の身近な問題として考える良い機会になりました。

## まち協などの催し予定 1月

(12月17日現在)

日	曜日	イベント案内	主催
1	水	うたの初詣巡り	菟田野まち協
1~13		田口の郷光のキャンパスイルミネーション	田口地区まち協
12	日	子ども料理教室	榛原地区まち協
18	土	林業体験ツアー	菟田野まち協
25	土	ボウリング大会	室生地区まち協



## ユキノシタ

昔は、多くの家の井戸の周り一面にユキノシタが茂っていました。今では、水道が完備したためそんな場所もなくなり、山際の石垣などに生えていたりするのをよく見かけます。  
 切り傷で化膿した場合や、やけど、漆かぶれをはじめ、子どものひきつけや中耳炎、扁桃炎、腫れ物など、緊急時に広範囲な病気に使えます。さらに、健胃、解毒、解熱、鎮咳剤となり、心臓、腎臓、皮膚病などに効き、その効果を挙げると切りがありません。ユキノシタは湿ったところを好み、年中青

くて必要な時に採取できる植物です。5、6月頃になると、大の字の形をした白色の花が咲きます。  
 6~8月に採取し、水洗いしたあと天日乾燥して薬の虎耳草(こじそう)とします。生で使う場合は、必要なときに採取してください。きれいな軟らかい葉を摘み、丁寧に洗って水をふき取ると、てんぷらにも使えます。葉の下面だけに衣を付けてからりと揚げると、葉の模様が生きて、見た目も美しくなります。茹でたユキノシタをこまだれであえてもおいしいものです。



▲切り傷、やけどをはじめ、健胃、解毒、解熱、鎮咳など様々な効果を持つユキノシタ。  
 ※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 産業企画課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075