

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 地域振興課 ☎82・3910/IP ☎88・9094

① 打ち上げ花火

ご先祖様への供養と共に

～室生地域～

昨年願った「コロナの終息」。残念ながら第7波感染が増加していくばかりとなり、各まち協の事業のほとんどが中止のまま今年の夏を迎えました。その様な中でも「何かできないか?」「みんなが元気になれることはないか?」と考え、大きな告知はせずに、感染予防や防火安全対策も行いながら、お盆の時期に室生地域(向測、室



▲夜空を照らしました

生、多田、小原、大野上出、下笠間の各所で、ご先祖様への供養と共にコロナ禍収束への願いを込めて、数分間花火を打ち上げました。お盆の頃は急な豪雨や雷などで不安定な気候でしたが、打ち上げ時には各所の天候も整い、夜空いっぱい美しく光り輝きました。「街やったら、こんな間近で観られへんわあ」とどこからともな



▲花火師さんと消防吏員さん

② はつらつ教室

歯と口の健康講座

～北辰地域まち協～

8月4日、口今井集会所で、はつらつ教室が開催されました。ここでは、高齢者ができる限り健康でいきいきとした生活を送れることを目指し、毎週木曜日にいっき百歳体操を実施しています。今回は、体操に続いて、はつらつ教室を行いました。地元の方々にとどまらず、北辰地域まち協の各自治会に、広く参加を呼びかけての開催となりました。今回

く「つぶやき」が聞こえ、まち協自治会、花火師さんや消防隊の皆さんが一体となり、観る方が明るく穏やかな気持ちになれるひと時を共有しました。



▲健康講座の様子



▲いっき百歳体操



▲皆さん熱心に話を聞きました

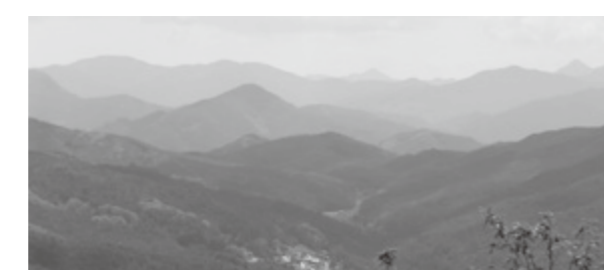
のテーマは、歯と口の健康についての「オーラルフレイル予防」です。いきいき歯と口の健康を行うとともに、唾液を出す力、舌を動かす力、飲み込む力、かむ力など、いつまでも口から美味しく食べ、元気はつらつと人生を楽しむことができますようになるための学びをしました。参加された皆さんは、改めて、お口の健康を保つことの大切さを感じていました。

宇陀市まちづくり活動応援補助金 採択団体活動案内

伊勢本街道ウォークプラス 「諸木野から高城岳・三郎岳へ」参加者募集 (健脚向け)

大和から最短距離で伊勢をめざす「伊勢本街道」は多くの難所が今も残っています。このウォークは宇陀の豊かな歴史と自然を体感しようと市の補助金を活用して実施します。榛原高井から元旅籠や関所跡を訪ねながら諸木野まで本街道を歩きます。鎖場もある急な坂道を登り高城岳入口へ、そこから急なアップダウンのある尾根を歩き三郎岳(標高879m)へと向います。地域の方々が整備された展望台で昼食をとり、午後は本街道の最初の難所、石割峠を登り諸木野へ戻ります。

- 【日時】 11月6日(日) 午前8時から午後5時 (雨天中止)
- 【集合場所時間】 榛原駅南口午前8時集合(曾爾村行の路線バスを高井まで往復乗車 料金各自負担)
- 【定員】 20人(先着順 10月20日締切り)
- 【参加費】 500円
- 【持ち物】 昼食、飲み物、雨具、登山靴など山登りに敵した服装
- 【申し込み・問い合わせ】 紀伊半島交流会議 伊勢街道分科会 (代表 裏) ☎090・9054・4356



▲三郎岳山頂からの眺め

まち協などの催し予定 10月

(9月15日現在)

日程	イベント案内	主催
2日(日)	伊那佐「灯」Mate2022	伊那佐地区まち協
2日(日)	伊勢本街道整備	内牧地域まち協
8日(土)	うたの魅力発見体験ツアー「農業体験」(定員に達したため募集終了)	菟田野まち協
15日(土)	笑って歌ってつながって!	内牧地域まち協
22日(土)～23日(日)	宇陀松山華小路	宇陀松山まち協



メナモミ

メナモミという名は知らなくても、多分見たことあるでしょう。野山を歩き回って、ふと気付くと、衣服に2～10ミリの柔らかい毛虫のような緑色のものが付いていることがあります。これがメナモミです。このメナモミは659年に書かれた「新修本草」に記載されている有名な薬草です。果実が熟すと、粘り気のある毛を生じ、動物の毛などに着いて運ばれ、各地に広がります。この全草を採集し、乾燥したものを1日5～15gをコップ3杯の水で煎じて飲むと、風邪、できもの、リウマチ、中風、動脈硬化、脳溢血の予防になり、特に手足のまひに効果があります。脳溢血などで倒れた後の体が動

かない場合には、この薬で作った「きれん丸」を飲むと特に効果的です。きれん丸は、メナモミの葉を壺の中に置き、その上に酒、蜂蜜を少量かけ、さらに葉を置きます。これを交互に繰り返して、壺をいっぱいにし、新聞紙などで蓋をします。発酵後しばらく置き、発酵の割合が少なくなると取り出し、糸などで縛って乾燥させます。再び乾いた葉と、新しい酒、蜂蜜を入れて発酵させます。これを9回繰り返し、最後に乾燥後、粉末とし、蜂蜜で丸にすると完成です。このきれん丸を1日10～30g服用すれば、半身不随だけでなく、中風の予防、動脈硬化の予防にもなります。ぜひ試してみてください。



※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

問 商工業課 ☎82・5874 / IP ☎88・9075