文化の

飛騨みやがわ考古民俗館の 有効活用を目指しています!

時代~近代までの民俗資料を収 を収蔵・展示する施設です。 調査で出土した大量の土器石器 蔵展示すると共に、町内の発掘 宮川町内から主に収集した江戸 飛騨みやがわ考古民俗館は

具3万点・考古資料5万点にも の営みを学ぶことができます。 らは太古から現代にいたる人々 知ることができ、土器や石器か およびます。 これら貴重な文化財の数は、民 飛騨地方の生活や雪国の仕事を 民具からは機械化される前の

ています。 きた祖先の知恵と工夫が詰まっ カギなどには、自然に適応して ンバ、鮭や鱒を捕まえた漁具の よって形状が異なる除雪用具バ 財に指定されています。雪質に 具」として国重要有形民俗文化 「宮川及び周辺地域の積雪期用 民具のうち、2,800点が

財です。一つ目は宮川町西忍地 区の「宮ノ前遺跡出土品」1,0 考古資料は4件が県重要文化

親子で縄文土器に触れる体験

の「塩屋金清神社遺跡出土品2 品」126点、4つ目は塩屋地区 年以上の歴史を語ることができ 52点。宮川の遺跡だけで1万 目は林地区の「家ノ下遺跡出土 29点、2つ目は野首地区の一堂 /前遺跡出土品]435点、3つ

が飛騨でも全国でも躍動し、市 ている飛騨みやがわ考古民俗館 たくなるような魅力あるイベン 民の皆さんが館の活動に参加し 川ファンや縄文ファンに知られ 触れるツアーを企画します。宮 る石棒クラブと共催で、資料に さらに、館のために活動してい ワーク全国大会を開催します。 館で小規模ミュージアムネット ます。また、5月30・31日には当 考古学協会で吉城高校と取り組 などに加え、5月24日には日本 は、季節開館や縄文土器づくり を目指しています。令和2年度 トの実施に努めていきます。 んだ調査研究のあり方を発表し 館では、これら収蔵品の活用

してきています。



問 文化振興課

£ 0577-73-7496

ぎません。 ではありますが、それは終活の一部分にす えで捉えているようです。また中には「まだ えて身の回りを整理しましょう」という考 いる方が大半のようです。確かに身辺整理 い」という方もおられ、むしろそう思われて まだ元気だから、そんなことは考えたくな しかし多くの方は終活を「自分の死に備

のではないか」という考え方に変化してき ています。 に向かって、もっと自分を主張してもいい さて、最近の終活ですが「自分の最期の時

その対策などについて議論されるようにな 国政でも「人生100年時代」と言われ ひと昔前のように「老いと死」が隣り合

そろ終活 ませんか め <その1> 人生100年時代の終活 らしく生きて輝く」ことを実行し、余生を楽 間隔はずいぶんと長くなりました。それは 活のスタートです。 ます。まずは「自分らしく生きる」ことが終 分な時間の中で、本来の「終活」である「自分 同時に、人は自分の亡くなった後のことや、 わせであった頃に比べ、「老い」から「死」の て、いろいろとお伝えしたいと思います。身 しく充実させていっていただきたいと思い ようになったとも言えます。そしてこの十 冢族への想いを十分に考える時間を持てる 次回からは終活として行うことについ

するようになりました。飛騨市でも、高齢の 方々の間では、終活への意識がかなり浸透 最近「終活」という言葉をずいぶんと耳に

ど、ぜひご自身の終活に生かしていただき 近なことでありながら自分では気が付いて いないことや、今まで知らなかったことな たいと思います。

います。お気軽にご相談ください。 終活アドバイザーがあなたの悩みに寄り添 終活でお困りのことはございませんか。



飛騨市終活支援センター (飛騨市社会福祉協議会内)

変更がありました。2015年 わってきています。 す。WH〇(世界保健機関) は全 りました。高血圧や腎臓病の方 男女とも0.8ずつ目標量が下が 未満、女性5g未満となります。 が、2020年版では、男性7.8 では、塩の目標量は、男性8g未 から2019年の食事摂取基準 の健康課題を受け、 1回の改定ですが、実は私たち 特に「塩」の摂取量については 男女とも68未満が目標で 女性7g未満でした。それ

ています。令和元年度の1日食 による1日食塩摂取量を測定し では、平成30年度から尿中塩分 す。世界基準はなかなか厳しい 体的に5g未満を推奨していま 飛騨市国民健康保険特定健診

毎月17日は

問 古川町保健センタ £ 0577-73-2948



摂取基準が変わります。5年に 4月1日から、日本人の食事 内容が変

日本人の食事摂取基準 2020 年 塩分摂取目標量

年 齢	男性	女 性
成人	7.5g 未満	6.5g 未満
1歳~2歳	3.0g 未満	3.0g 未満
3歳~5歳	3.5g 未満	3.5g 未満
6歳~7歳	4.5g 未満	4.5g 未満

が必要ということです。 思ってください。 を摂りすぎた次の日は減塩日と 考えてみてもいいでしょう。塩 といいですね。 g~1gくらいの減塩ができる 8~38の減塩をしていくこと 性が2.8でした。一人一人が2 塩摂取量の平均は、男性ダw、女 1日で考えると一食あたり8 難しくても、2、3日の平均で

塩について改めて考える機会に 毎月17日は減塩の日です。減

イタドリ

さまざまな薬草がどんどん伸び始めます。 これから気温も上がって温かくなると 今回はそんな中でイタドリをお伝えしま

れやすくなります。疲労回復効果が高いイ

あります。朝晩の寒暖差が大きいと体が疲

近年は春先から最高気温が30℃近い時が

簡単に手で折れる部分を使用してくださ

下の方が硬くなっていることが多いので、

イタドリが伸びて成長している場合は、

タドリジュースを使って、

元気に乗り切り

ジュースができます。イタドリは水分が多 などを採取し、刻んでジューサーで絞ると るとなんと1年以上もちます。 す。このイタドリジュース、冷蔵庫で保存す リジュースを別の容器に入れて保存しま 色の液体になります。このピンクのイタド の部分が沈殿し、 1日以上置くと、最初は緑だった液体は緑 いので作りやすいでしょう。そしてこれを タケノコ状から少し伸びた新芽や若葉、茎 て土が肥えたところでよく見かけます。 春から初夏にかけてまだ若いイタドリの イタドリは川原や丘など日当たりがよく ほとんどの部分がピンク

飲むときはこの液をペットボトルに取



「薬草を食べる」より)

地域振興課 **6** 0577-62-8904



す。

が消えてしまいます。効果は変わらないの です。また、血糖値降下、健胃、利尿、消化不 ので、飲む時に入れるようにしましょう。 ですが、やはり見た目がきれいな方がいい 良、便秘、夜尿症、膀胱炎、風邪などにも効果 すし、インフルエンザなどのウイルスにも スを飲めば解消できます。解熱剤になりま 作業などで疲れても、このイタドリジュー **有効性が認められたと報告されているそう** 夏の日当たりで頭がクラクラしたり、農 このとき甘みを多く入れるとピンクの色