

文化の窓

飛騨みやがわ考古民俗館の有効活用を目指しています！

<その2>



▼みやがわ考古民俗館が抱える課題

館は、一昨年度より池ヶ原湿原の見ごろ時期に合わせ、年間30日開館です（今年度の春季は新型コロナ感染防止のため臨時閉館しています）。しかし、それまでは予約時のみ開館でした。これは館が飛騨市のために役立っているかが分からなくなったためでした。館の歴史資料は身近すぎて価値が見えにくい。この課題に直面していたのです。

▼認識を改めて活動

実は、これは全国の多くの小規模ミュージアムが持つ課題でした。したがって、飛騨市では、この課題を解決できれば多くの自治体や小規模館のパイオニアになれると考えるようになり、活動を行っています。

収蔵する1,000点をこえる石棒を飛騨市美術館で展示、全国でも珍しい保育園での縄文土器作り体験などです。しかし興味がある一部の市民への一方通行と

なっていたため、今度はいかに館の活動を知ってもらうかが課題となりました。

▼石棒クラブの誕生

昨年度は、小規模自治体と小規模ミュージアムが存続する姿を模索する活動を開始しました。プロジェクトチーム「石棒クラブ」を立ち上げ、石棒に触れて原石露頭を観察するバックヤードツアー、冬季閉館中の館で石棒撮影会を実施。学びと楽しみを意識したところ、考古学を専攻する大学生の参加もありました。

さらに活用の取り組みを、フェイスブックなどあらゆる媒体を駆使して発信しています。館の存在や取り組みが全国の人々の目に触れて認知されると、館の価値がさらに高まると考えています。今後も「知る人ぞ知る」からの脱却を目指し、さまざまな活動を行います。館を盛り上げたい皆さんのご参加をお待ちしております。



石棒撮影会の様子

問 文化振興課 0577-73-7496

そろそろ終活 はじめませんか？

<その2>

遺産相続は
私には関係ない？



しう。通常は相続発生後に遺族が遺産分割協議などを行う際に作るものですが、一番よくわかっていて本人が作っておけば家族の負担を減らすことができます。その際に、不要な口座やカード類は整理しておくことも大切になってきます。できれば、口座などは2つ程にまとめておいた方が良いでしょう。特に気を付けたいのがローンや借金など、負の財産も明らかにしておくことです。

このように全ての財産を洗い出し、リストを作成したら、なるべく通帳や登記簿権利証等の重要書類は一カ所にまとめておくことにより、もしもの時にあちこち探さずに済みます。その後は、財産リストを定期的に更新し、家族や信頼できる人に知らせておくことも必要です。

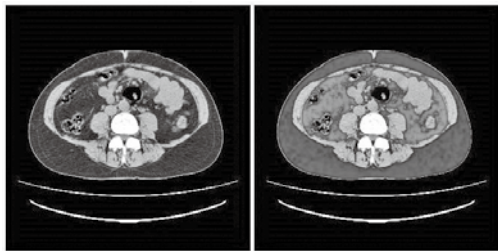
終活でお困りのことはございませんか。終活アドバイザーがあなたの悩みに寄り添います。お気軽にご相談ください。



問 予 飛騨市終活支援センター
(飛騨市社会福祉協議会内)

0577-73-3214

初夏の風が爽やかな今日この頃、だんだんと薄着になる機会も増えてきます。紫外線も気になります。体型も気になりませんか？若い頃と違って体重が減りにくい、体重は変わらないけど体型が違う気がする、そんな事が気になる方もいらっしゃるのでは？食生活やトレーニング法などが話題になり、体重だけではなく、体脂肪率や内臓脂肪・体組織も測定できる計測機器も普及してきました。内臓脂肪はメタボリックシンドロームにも大きく関わります。初期ならば、食事や運動で予防・改善できるので、食生活の改善と適度な運動はとても大切です。でもなかなか続かない。



問 飛騨市民病院 0578-82-1150

もらうきっかけになればと、今年度から健診で内臓脂肪CTを始めました。この検査では内臓脂肪と皮下脂肪の面積が色と数値で示されます。昨日の夜に飲み過ぎた、脂っこいものを食べた、そういう言い訳ができないくらい、視覚的にわかりやすい結果が得られます。

検査時間は5分程度で、被ばく量は約0.4mSvです（胸のCTスキャンが約2.4mSv、胸のレントゲンが0.06mSv、飛行機で東京からニューヨークの往復が約0.11〜0.16mSvです）。

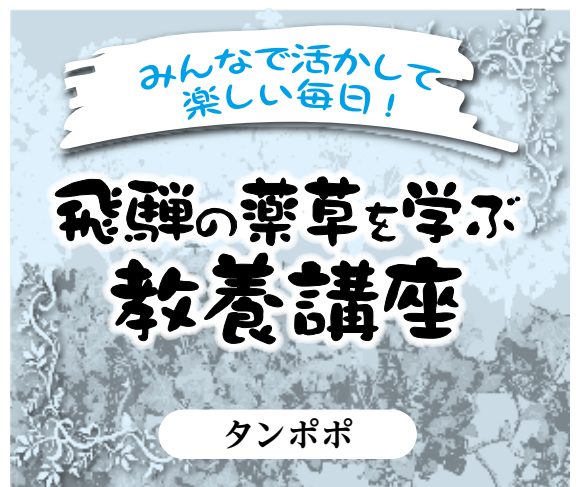
この内臓脂肪測定（ファットスキャン）は、健康診断のオプションとして1回3,000円（税別）にてご利用いただけますので、新型コロナウイルス感染症が落ち着きました折には、ご興味のあ

タンポポの黄色い花は、春の風景をイメージできる植物ですが、ヨーロッパでは品種改良をしてサラダやお茶にしており、身近な食材となっています。

タンポポは様々な種類がありますが、いずれも薬用、食用として使用できます。

タンポポは道路の舗装を割り出て伸びるなど、しぶとい雑草のイメージがありますが、その生命力を象徴するようにカリウム、マグネシウム、鉄分など多量のミネラルを含んでいます。カリウムは体内のナトリウムを放出させて血中電解質バランスを整え、健康な代謝をおこなわせるので、ヨーロッパでは根の青汁を糖尿病や肝臓病の改善薬として利用しています。マグネシウムはイライラ防止として、鉄分は造血効果が高く、貧血防止になるとしてそれぞれサプリメントになるなど有名です。

またビタミンも各種豊富に含まれるの



(村上光太郎 「薬草を食べる」より)

問 地域振興課 0577-62-8904

で、春先の大きな気温差で弱りがちな体を元気にしてくれます。

薬草としての効果もさまざまです。開花期の全草を乾燥して作ったお茶は精神安定効果があります。葉を搾った青汁には抗菌効果、葉や根は昔から肝臓や胆のう、関節の病気に利用されています。その他に血液浄化作用、肝臓の病気の治療、母乳分泌促進、強壮、健胃などがあり、タンポポは女性の味方です。

蕾を持つ前までは葉の苦みも少なく利用しやすく、日が当たるところ、土地が肥えているところでは根も葉も大きく育ったタンポポを見つけることができます。

生葉をサラダに入れると少し歯ごたえがあって、ほんのりとした苦さが美味しいです。

また、根は小さく刻んで乾燥し、少し煎ってタンポポコーヒーにすると消化不良や母乳不足などに効果があります。

積極的に野山に出て、冬の間に消費したミネラルを補うため、薬草を活用しましょう。