

文化の窓

宮川、高原川の昔の漁法や
伝統的な食べ方を紹介します！



飛騨市美術館では企画展「宮川、高原川の伝統漁法・魚食文化展」富山湾から遡上していた魚たち」を開催しています。この展覧会では飛騨みやがわ考古民俗館に保管されている昭和初期の漁具約80点や市民から借用した資料20点など、全100点余りを展示しています。

飛騨市を流れる宮川、高原川へは、下流にダムが建設される昭和中期まで、日本海富山湾よりサクラマスやサケ、大きな鮎が遡上していました。それらの魚を捕るために河川集落ごとに、漁具漁法が存在しました。また、魚は貴重なタンパク源として、独自の方法で保存され、現在も飛騨市の一部地域で食されています。

今回の展覧会は岐阜の川人文化研究会代表の長尾伴文氏の調査をもとに開催しました。河川は飛騨の人々と常に密接な関係でありながら、これまで総合的な調査研究が実施されず、かつての伝統漁法・漁具、魚食文化が人々の記憶から消えよ



問 飛騨市美術館
0577-73-3288

うとしています。宮川下流漁協、高原川漁協を始め、地元の漁師さんなど多くの方のご協力を得て、調査が進められました。展示物には、クマの手のような形と大きさの「ヤス」(サクラマスやサケを突き刺して捕獲する漁具)や、胴回り2メートルほどの、人が入れるような大きさの「ウエ」(魚が入ると入口に返しが付いているため出られない仕組みの漁具)などがあります。それらは、いかに大きくてたくさん魚が捕れていたのかを私たちに伝えてくれます。また、「パンバ」が雪かきに使用されていたことはよく知られていますが、舟の櫂としても使われていることは知る人ぞ知るような、生活に息づく使用方法の発見でした。

期間中、より詳しく知りたい方向けに講座などを開催しています。チラシやホームページをご確認の上、ぜひご参加ください。(新型コロナウイルス感染拡大防止のための規模縮小により、すべて事前予約制にしています)

展覧会は8月23日(日)まで開催しています。皆さんのご来館をお待ちしています。

そろそろ終活 はじめませんか？

<その4>

エンディングノートが
書けないのはなぜ？

エンディングノートは、終活において身の回りの片づけと共に大変重要な存在です。終活支援センターでも昨年度、古川と神岡の2カ所で開催しましたが、どちらもたくさんの方々に参加していただきました。

このように広く浸透してきているエンディングノートですが、『必要なことはわかってはいるけど、実際に書くまでにはいかなかった』『方や、『ノートを持ってはいるだけで、なかなか書き出せないでいる』方など、活用している方は、まだまだ少数のようです。

では、なぜ書けないのでしょうか。一番の理由としては、自分の最期と向き合うのが怖いと感じる方が多いようです。また、日頃書く習慣があまりないため、いざ書くとなると項目の多さに、うんざりしてしまうということもあるようです。

誰しも自分の死を考えることは受け入れがたいことではありますが、死ぬことばかりに焦点を合わせ

るのではなく、これからの人生の生き方を考えて、積極的に毎日を楽しくすることもあわせて考えていきましょう。むしろ、今の生活を整理していくと、今のうちにやっておくべきことや、やりたかったことなどがはつきりしてきます。また、一度にまとめて書くと思うと、書ける部分から書き、書けない部分はとばしていきます。預金口座や不動産等の資産、家族や親戚や友人知人の連絡先、かかりつけ医、葬儀・お墓について、最低限の重要な情報だけでも先に書いておくことで、遺される人の負担は随分楽になることと思います。

終活支援センターでは、書くことが多すぎてなかなか書けないとおっしゃる方のために、必要最低限の項目だけを集めた『もしもの時の備忘録(全8ページ)』を用意しました。そのままエンディングノートとして、またはエンディングノートを本格的に書く前の練習帳として、ぜひ活用ください。

※『もしもの時の備忘録』は、終活支援センターにて必要な方に無料でお渡ししています

月に一度、終活巡回相談日を開設しています。(要予約)

■ 7月28日(火)
河合振興事務所
宮川町公民館
9:00~12:00
13:00~16:00

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

飛騨市民病院では、地域に寄り添い、医療・介護・福祉・保健・生活が一体となった「地域包括医療・ケア」を実践しています。その中で、現在医療連携室が力を入れて取り組もうとしている「入退院支援」についてご紹介します。

患者さんが安心して入院生活を送ることができるように、ご本人やご家族から入院前の生活状況を確認させていただき、かかりつけ医を含め、他病院、訪問看護などの医療情報や、ケアマネジャーからの介護情報を基に、スムーズな入院治療を受けていただけるよう「入院支援」を行います。

また、入院生活自体への不安はもちろんのこと、「退院時には元の生活ができる状態になるの?」「自宅で介護ができるのか不安」「独居なだけで・・・」など、入院に伴っ



問 飛騨市民病院
0578-82-1150

てたくさん心配ごとが出てくることと思います。そのため、退院後も住み慣れた地域でその人らしい生活ができるように、ご本人・ご家族の希望や退院後の生活のイメージを共有し、退院に向けて一緒に検討していく「退院支援」が重要となってきます。

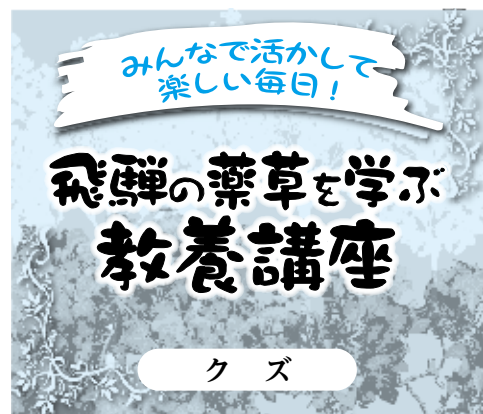
このような、入院から退院までの一連の流れを「入退院支援」といい、ご本人やご家族が、医療・介護・生活面などのさまざまな課題と向き合い、一緒に解決できるようお手伝いしたいと考えています。

入退院支援以外にも、介護保険に関すること、他病院との連携に関する事、その他医療や在宅生活に関することなどの相談窓口となっております。

医療連携室は、飛騨市民病院の玄関に入って左手すぐのところであり、平日8時半から17時までご相談を受け付けておりますので、お気軽にお声がけください。

飛騨市で薬草と言って思いつくのは?と聞けば、間違ひなく5本の指に入るのがクズ。中でも肝機能を高めることから飲み会必須アイテム、体感できる薬草として重宝されるのがクズの花です。その採れる時期を毎年心待ちにしている方も多いでしょう。肝臓が元気だと体の軽さが違います。お酒が飲めない方も普段からクズの花を摂って、毎日の健康づくりに活かしているそうです。

クズを改めて紹介しますと、堤防など日当たりのいいところにツルが伸びて繁茂する草刈りの厄介者です。お盆頃から9月中旬頃のわずかな1カ月程度の期間だけ、葡萄のようないな花が咲きます。根は漢方薬の葛根湯、食材として葛粉などに使われ、体が温まるイメージがあります。ツルは先端部をお茶にして飲むと黒髪を作りますし、ツルはとも丈夫なので編んで籠などが作れます。



村上光太郎 「薬草を食べる」より

問 地域振興課 0577-62-8904

す。葉も糖尿病などに効果があるので、根から先端まで捨てる場所がないほどの薬草です。中でも花は短期間しか咲かず、しかも雨に濡れると茶色くしおれてしまう大変貴重なものです。色合いも大きさも良い、元氣なクズの花がたくさん採れる場所を見つけたら、とても貴重ですね。

クズの花は採取した後、乾燥し粉末にしてストックするのがメジャーですが、粉をカプセルに詰めて持ち歩いているという方もいます。また、生の花の状態を砂糖水に漬けてクズの花酵母液を作ってもいいでしょう。酵母液にすると飲みやすいだけでなく、酵母菌としても使い道があります。村上先生はお酒がまるで飲めなかったそうですが、このクズの花酵母液を飲んでいたら、「入並みに飲めるようになった」と言っておられました。

クズの花が取れるのはわずかな期間。ぜひ時期を逃さず採取してくださいね。