

## 飛騨市学園構想

**SUPER COMMUNITY SCHOOL**  
「ふるさと教育アドバイザーの活用」  
古川小学校学校運営協議会副会長  
北平智久 ⑦



古川小学校学校運営協議会の「学校支援部」では、「古川やんちゃ学（ふるさと教育）」の指導・支援を行っています。育てたい子ども像として「飛騨古川に自信と誇りを持ち、たくましく未来を切り拓いていく「古川やんちゃっ子」を育てたい」を掲げ、地域と連携しながら、人・自然・伝統・文化・暮らしに関わる学びを通じて「未来を切り拓く力（自分は地域にどのように貢献できるか考えられる力）」を育てます。

学びの活性化の為に「ふるさとア

ドバイザー（FA）」を学年毎に設置し、テーマを決め、適した人材をお願いし、FAの人脈を使って深く豊かな学びを提供。先生の異動があっても継続できる仕組みです。学びのサイクルはPDCA（課題設定、情報収集、整理分析、表現）+G（古川への貢献）を目指しています。

私は5年生の「防災教育」を担当。昨年度は未知の感染症の影響があり、行政関係者や防災士会の協力を得てスタートしました。今年度は総合の時間を効率的に使い、話を聞くだけではなく、実際に体験したり、考えたりする授業を行っています。（被災者の体験談を聞く、段ボールベッド体験等）

地域に関わることの良さとして、生活の中での生きた情報、学校では学べないこと、人々の生きざまを伝えます。先生とは違った授業の進め方もあり、子どもたちはその変化を

楽しんでいます。地域の人にとっては、わかりやすく伝えようとする中で、大人の新たな学びになっています。授業の学びとふるさと教育を繋ぐことで、子どもたちの記憶に定着していくものと考えます。学びの発表・報告の場を、コロナ禍の中でどう創出していくか、学年をまたいでFA同士の意見交流をし、地域全体でどう学びをサポートしていく体制づくりができるかが今後の課題です。



▲防災授業の様子

問 学校教育課 ☎0577-73-7494

## 飛騨の 薬草を学ぶ 教養講座

みんなで活かして  
楽しい毎日！



カキ

ナツメにカリン、クリにアケビ、秋には季節を感じ、薬効ある果実等が採れるのがとても楽しみです。

どれも素晴らしい薬効が期待でき、木が土中から吸い上げた豊富なミネラルを実として美味しくいただくことができますが、中でも特に目にする、手にする機会が増えるのがカキです。また、オレンジ色の実がたわわに実る姿は里山の景色を彩り、秋だなと感じられます。

カキは果実はもちろん、ヘタや種まで捨てる場所がないほど有用な

のです。皮も一般的に色々な養分が多く集まっている部分ですがカキも御多分にもれず栄養豊富です。

カキの効能としては実を食べることで、脳卒中、高血圧、がん、糖尿病の予防効果が期待できます。ヘタを煎じることでしゃっくりに、皮も食べると血管を丈夫にする効果があります。実は普通に食べるのはもちろんオススメですが、青い実のうちに取って柿渋を作るのもいいですし、熟した実を丸ごと漬けて美味しい柿酢を作ってもいいですね。

種はそのままでは食べるのが難しいですが、黒焼きという方法を使って、更に粉末にすると、様々なミネラルを取ることができ、骨粗相症を改善し、認知症予防が期待できます。時間をかけて炭化させる黒焼きは、ただ焦がすのではない特殊な製法です。もしカキの種の黒焼きの現物が見たい場合はぜひ「ひだ森のめ

ぐみ」へ行ってみてください。

これまで実を食べたら捨てていたヘタ、種、皮部分。意外な効果がありますよね。

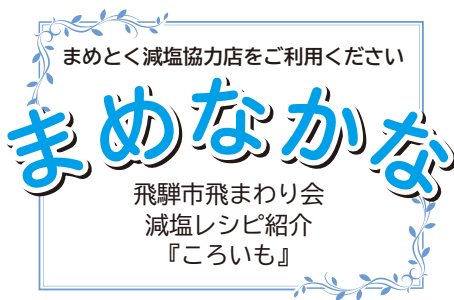
これから夏の疲れが出てきます。十分にミネラルを取ることで体を癒やし、冬めがけて体にたっぷり取り込みましょう。



参考：村上光太郎 薬草を食べる

効能	脳卒中、がん、高血圧、糖尿病、骨粗相症、認知症
採取先	野山、スーパーなど

問 地域振興課 ☎0577-62-8904



## ■作り方

- ① ころいも(芋)はきれいに洗い、切れ目を入れて油でよく炒める。
- ② ①に砂糖・酒・しょうゆの順に入れて、ふたをして煮る。
- ③ 沸騰したら弱火にする。
- ④ ころいも(芋)がやわらかくなったら、ふたを取り、落としぶたに変え時々なべをふり、様子を見ながら煮詰める。

## ■材料(5人分ほど)

- ・ころいも(芋) 500g
- ・【減塩】増毛醤油 大さじ2
- ・三温糖 大さじ3
- ・酒 150cc
- ・みりん 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ1

## ■栄養成分(1人前)

- ・カロリー148Kcal
- ・タンパク質2.7g
- ・脂質2.5g
- ・炭水化物26.5g
- ・塩分0.8g



## ■使用した減塩食品

(JSH減塩食品 日本高血圧学会減塩・栄養委員会)

- ・増毛醤油〈塩分ひかえめ〉(イチビキ)  
通常のしょうゆより塩分35%カット

問 古川町保健センター  
☎0577-73-2948



<その19> はじめませんか?

## 人生の期限を 意識する

昨年12月、飛騨市終活支援センターでは古川町公民館において『第1回 終活フェア』を開催しました。これは、終活に関連する専門家(公証人、司法書士)や専門業者(不動産、葬儀、お墓、片付け他)が一堂に介して個々にブースを設け、その場で終活に関係した相談に応えるといったものです。相談者にとっては、一度にいくつもの相談ができるとあって、大変好評をいただきました。そんな『終活フェア』を今年も開催します。

『終活』という言葉を目にする、あまり感じ(漢字)がよろしくないと思われる方が多いようです。昨今は『生き活』『生前整理』『真心活』(まこかつ)などという言葉に言い換える人もいますが、行うことは同じです。家族のことを思いやり、純粋な気持ちで最期まで尽くすと共に、心配や不安のない日常を送るために、気がかりなことを今うちに整理しておきましょうという事です。

誰しも自分がいつかは終わりを迎えることを考えるのは嫌なものです。そして、心のどこかで死を遠ざけて考えています。まして『終活』を行うことによって、余計に死を引き寄せてしまうのではないかと考えがちです。しかし、何も手をつけられないままにしていることで、むしろ不安を抱えてしまっているのではないのでしょうか。

そんな不安を解消するために、また家族の中で終活を話すきっかけとして、そしていつも気にかけているのに、なかなか動き出せないでいる方も、ご夫婦や親子で、またご友人と共に、ぜひ足を運んでいただきたいと思います。

## 第2回

## 終活フェア

人生を生き生きと過ごすために

- 11月27日(土)
- 13:00~16:00
- 古川町公民館 大会議室
- 詳細は市内回覧にて告知

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