

飛騨市学園構想

SUPER COMMUNITY SCHOOL

「多様な交流学習の推進」



飛騨市学園構想が推進するプロジェクトの3つ目は、「多様な交流学習の推進」です。

◆高校生と「つながる」体験活動

先日「図書館ギャラリー」で宮川小学校の子どもたちの「私の好きなふるさとの風景」写真展が開催されました。この写真撮影のために全校児童8人が、6月に吉城高校を訪問し写真部員から写真の撮り方を学びました。

高校生と小学生にとって、この交流は写真技術を教える・教えてもら

うだけではなく、憧れや思いやりを抱くと共に、次の活動へとつながる交流学習となりました。

11月には神岡中学校で飛騨神岡高校ロボット部による「出前講座」も行われ、高校生の知識や技能を活かした交流が今後も進められます。

◆異学年と「つながる」意味

子どもたちにとって異学年と活動することは、自分と違う考え方や行動にふれることで「自分のよさ見つけ」につながり、「人間関係づくり」を学ぶ大切な機会となります。下級生は上級生の言葉や振る舞いに憧れ、上級生はかつての自分を振り返り、見本となる姿勢や思いやりの心が大きく育ちます。学園構想では、「一緒に活動できて楽しかった」だけではなく、下級生・上級生がこうした思いやり力をつける意味ある交流を進めていきます。

◆ICT機器の活用で「つながる」

小中学校では、市で順次整備している「タブレットPC」や「電子黒板」を活用して、市内外の学校間の交流を進めていきます。Web会議システムで学校間をつなぎ、合同授業や意見交流会等、計画・実施し、子どもたちの表現力等を高めていきます。さらに、古川小学校や神岡小学校で行われている「台湾新港郷」の学校との交流のように、海外の学校との交流もすすめ、広い視野をもったグローバルな人材の育成にも取り組んでいきます。



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！



サフラン

小さい頃の記憶はふとした時に鮮明に呼び起こされます。その一つに保育園の頃、母親がサフランを入れた綺麗な黄色のお茶を飲んでおり、私も花からメシベを取る作業を手伝っていたことがサフランを見るたびに思い出されます。

サフランは世界的に見ると古代からエジプトやギリシャで香辛料や染料、薬として使われていましたが、日本での栽培は明治以降と、とても新しい薬草です。

サフランライスの色付けなどにも

使われていますが、一つの花から取れるメシベは本当に少なく、1キロのメシベを取るのに17万個の花がいると言われます。

そんなサフランの効果としては、健胃、強壮、通経、鎮静、生理痛などの婦人病、神経痛、頭痛、めまい、喘息、冷え症、貧血と、まさに女性のためにあると言えるくらい多岐にわたります。

メシベを乾燥させたものを0.3から0.5g、湯飲み茶碗に入れて湯を注ぎ、色も出て良い加減になったらお茶のようにして飲むのがいいでしょう。また、砂糖と一緒に酒につけると食欲増進に効果があるので食前酒としていいですね。

サフランは体を温め、発汗を促す成分があるので、これからの季節には嬉しいところです。

そしてサフランは記憶障害の改善にも効果があるとされており、その

希少性と相まって高額であることも納得できます。ネットで簡単に調べてもサフラン1gで1000円といった商品が普通に出てきました。それなら庭先や畑などで育ててみるというかもしれませんね。

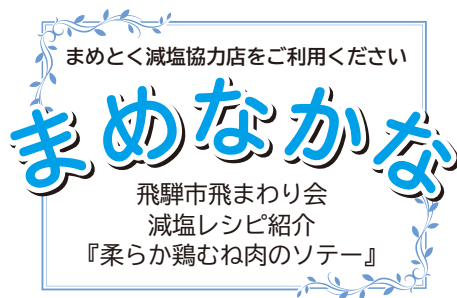
女性特有の症状に悩まされてきた方はぜひ試してみてください。



参考：村上光太郎 薬草を食べる

効 能	健胃、強壮、通経、鎮静、生理痛などの婦人病、神経痛、頭痛、めまい、喘息、冷え症、貧血
採取先	畑、漢方薬局など

問 地域振興課
☎ 0577-62-8904



まめとく減塩協力店をご利用ください

■作り方

- ①鶏むね肉は、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ②ポリ袋に①と減塩白だし、酢、かたくり粉を入れ、袋の上からよくもんでおく。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を入れて、最初はふたをして蒸

し焼きにし、中まで火が通ったらふたを外し、両面こんがり焼き付ける。
④キャベツはせん切りに、大葉は半分に切り③と器に盛り付ける。

■材料（4人分）

- ・鶏むね肉 1枚（約300g）
- ・【減塩】減塩白だし 1/2袋（4g）
- ・かたくり粉 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・キャベツ 150g
- ・大葉 2枚

■栄養成分（1人前）

- ・カロリー211Kcal
- ・タンパク質14.8g
- ・脂質15.9g
- ・炭水化物2.6g
- ・塩分0.4g

■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）
- ・減塩白だし 小袋8g×6袋入り



問 古川町保健センター
☎ 0577-73-2948



<その21>

はじめませんか？

いざという時に
慌てないために

ひと昔前まで、生前から葬儀の備えをすることは不謹慎だという風潮がありました。しかし近年、お葬式で苦労した経験がある人や、自分のお葬式は自分で決めて準備しておきたいと考える人が増えてきました。

故人が亡くなった大きな悲しみの中で、遺族にとって葬儀は大きな負担です。その負担を和らげるためにも、自らの希望を残して準備することは意義あることです。しかし希望を残すといっても、細かいことまで指定する必要はなく「規模をどれく

らいにするのか」「どこで行うのか」「喪主は誰にするのか」程度でよいでしょう。

その他に準備できることは、自分が亡くなった場合に、誰に連絡するのか決めておくことです。どの程度まで連絡するかでおおよその参列者数から規模も想定できます。

それから、意外と忘れがちなのが遺影となる写真です。慌ててアルバムやパソコンのデータなどをひっくり返して探すはめになりかねません。近年は、終活の一環として元気な時に自らお気に入りの一枚を撮影する人も増えてきました。

生前に決めておきたいことは多岐に渡り、選択肢も数多いですが、こうしてある程度のことを決めておくと、その費用も準備しておけます。

生前準備は、家族と話しながらかめておくことがベストですが、もしそれが出来ないのなら自らの希望を

エンディングノートなどに書いておくことをおすすめします。

お葬式のスタイルは先祖代々受け継がれてきたものであり、子どもの頃から先人のお葬式に接しながら、伝えられてきました。しかし昨今は『効率化』の時代となり、家族葬などの小規模の式を望まれる方も少なくありません。お葬式は人と人との故人を介して結ぶ場であり、最後のお別れの場でもあります。自分だったらどんなお葬式にしたいかを今一度よく考えてみたいものです。

終活巡回相談日（要予約）

■ 1月28日（金）

河合振興事務所 9:00～正午

宮川町公民館 13:00～16:00

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