



「飛騨市学園構想」ビジョンに掲げる「目指す未来の創り手像」や「創りたい地域像」の実現に向けての課題、アイデア等について世代を越えて語り合う場として、今年も飛騨市教育フォーラム2022「まなびみらい会議」を開催しました。オンラインでの開催となった今回は、市内外約80名の方にご参加いただき、「『みんなで育てみんなが育つ魅力あるまち』の姿とは？」をテーマに、多様な側面から飛騨の教育を捉え、考える時間となりました。

◆今後求められるまちの姿

都竹市長による基調提案では、「夢中で遊ぶ大人があふれるまち～飛騨市学園構想の今後～」と題し、人口減少やグローバル化が進む先に起こり得る諸課題の解決には「社会力」が必要、その力を育むには多様な大人と子どもとの活動や交流が重要であるとの話が展開されました。

その後、実際にこれまで地域で生まれた活動事例を「子育て」「学校教育」「社会教育」の3テーマに分かれ、5組の登壇者が実践内容を共有、参加者も一体となって対話、相談がなされました。中には、実践者として現役の中学生も登壇し、堂々とした語りと熱い眼差しに未来の創り手としてのエネルギーを感じました。

◆飛騨市学園構想 第2章に向けて

会の最後には、この日のまとめとして「みらいビジョンワークショップ

」と題し、学園構想のビジョン実現を見据えた地域の未来に関する意見交換が行われました。

こちらの内容は年度末に発行される2冊目のリーフレットに掲載予定です。

来年もこのような「学びの場」を開催予定ですので、皆さまからのご意見、ご提案お待ちしております。



問 学校教育課 ☎0577-73-7494



ハトムギ

今年の夏も暑かったですね。その分、水分補給に麦茶をたくさん飲みました。

麦茶は大麦の種子を煮出して作りますが、中にはハトムギと大麦をブレンドしたもの、ハトムギだけのものもあります。ハトムギをお茶の材料にする場合は焙煎することが多いため、香ばしさがあり、より美味しく飲めます。某大手飲料メーカーで通年販売されている人気のお茶にもハトムギが使用されています。

ハトムギは生薬名でヨクイニンと

いい、皮膚や粘膜の血流改善や、リンパの流れを良くする働きがあります。そのため、皮膚に血液がよく行き渡ると同時に老廃物を運び去るため、新陳代謝が活発になり、肌が美しい状態に保たれます。ハトムギのエキスが化粧品の原料になっていますが、それも納得ですね。

また、利尿作用もあり、体内の余分な水分や老廃物を排出してくれます。そして豊富な食物繊維の働きでも老廃物を排出するため、体全体の代謝や排出を増強してくれるので、特に女性の美容と健康の味方です。

ハトムギは毎日食べても副作用がありません。ぜひ積極的に体に取り入れてください。

美味しく体に取り入れるためには、種子を金槌で叩くなどして殻を割り、中身を取り出しましょう。この中身は長時間炊き込むと柔らかくなるので、肉や野菜と一緒に粥に

してみましょう。

お茶で楽しむにも、殻のままではせっかくの成分が出にくいので、ミルで粉状にしてお茶パックに入れて煮出すか、炒ってはじかしてポップコーンのようにしてから煮出すと香ばしさも出てより美味しく飲むことができます。

ハトムギの恩恵を最大限に得るためには何より丸ごと食べてしまうのがよいですね。

この夏、強い日差しを受け続けた皮膚のケアにぜひ活用しましょう。



効能	皮膚・粘膜の血流促進、イボ、便秘、利尿
採取先	畑、スーパーなど

問 まちづくり観光課 ☎0577-73-7463

まめなかな

コロナ禍の中での こころの健康について

新型コロナウイルスの感染が拡大し、私たちの生活様式も随分変化しました。感染に対する不安や行動変容にともなうストレスなど心理面にも大きな影響が及ぼされています。

厚生労働省の調査によると、6割近くの方が、自分や家族が感染するかもしれないことに不安やストレスを感じています。先の見えない不安が続き、いつのまにか心が疲れてしまうこともあります。

怒りっぽくなったり、イライラする、やる気がおきない、眠れない等

「何かいつもと違う」と感じる事があれば、心が出しているサインかもしれません。我慢をせず、早めに身近な人や窓口に相談しましょう。

環境の変化は大きなストレス要因となるため、メンタルに不調がおこることは正常な反応です。新たな生活様式の中でも、自分らしく規則正しい生活を送りましょう。生活リズムが不規則になると、睡眠の質が下がったり、心身に不調がおこる原因となります。

コロナ禍の中ではさまざまな情報が氾濫し、情報を得るだけでも疲れてしまうかもしれません。自分でできる基本的な感染予防にしっかり取り組み、過度な心配をしすぎないようにしてください。

もし、自分や周囲の方に心のSOSサインがあった時、相談を迷ってしまふことはよくあることです。話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽に

なったり、落ち着くこともあり、心身の健康を早く取り戻すための大切な鍵は相談してみることです。不調がしばらく続いている、周りに相談ができない等の場合は、公的な相談窓口も利用してみてください。

【厚生労働省 まもろう
よこころ（電話・SNS相談先ホームページ）】



【よりそいホットライン】

☎ 0120-279-338

【こころの健康相談統一ダイヤル】

☎ 0570-064-556

【飛騨市こころの相談室】

精神保健福祉士が対応・要予約

☎ 古川町保健センター

0577-73-2948

☎ 古川町保健センター

☎ 0577-73-2948



<その31>

はじめませんか？

老後資金の不安

リタイア後の生活で多くの方が不安に思うことのひとつが「お金に関すること」です。例えば、収入源が年金だけになった場合、果たしてそれだけで今まで通りの生活が維持していけるのかどうか。または家族の誰かに介護が必要になった時、いったいどれくらい介護費用がかかるのかといった不測の事態に備えることなどを考えると、不安になりがちです。不安を解消するためには、まずは自分にとってどの部分が不安なのかをはっきりとさせることです。

また、自分の財産を全て洗い出してリスト化してみます。確認すべき項目は、預貯金、現金、株や債券、生命保険、不動産など。どんな形式でもよいのですが、全て書き出して把握しておくことが大切です。それから、所有する財産から自由に使えるお金も確認してみましょう。家具や家電の買い替え、趣味や旅行などのまとまった支出がある場合は、この自由に使えるお金から取り崩すこととなります。

もし自由に使えるお金に余裕がありそうな場合は、自分の死後、残される家族などがいるのであれば、それを「どう残していくのか」ということも考えてみるのも良いですね。例えば「遺言」や「信託」を活用することで、財産の行く先を、あらかじめ決めることができます。

また、年金だけでは生活費等がまかなえない場合は、足りない分を財

産で補てんすることになります。

終活において、自分の財産を把握したり整理したりすることは大切なことです。確認する事項も多いので、元気なうちに着手しておけば、将来必要となる老後資金対策にもなります。そして、不安な部分があるのなら、ファイナンシャルプランナーなど、第三者の視点からのアドバイスを得るのも一つの手です。

いきいき終活セミナー

～老後の生活を支えるマネープラン～

■期日：11月27日(日)

■時間：午後1時30分～

■場所：古川町公民館

■講師：(株)飛騨ライフプラン
FP 松山 尚登 氏

☎ 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