



「後継者がいないことが寂しいね」昨年5月、生徒が地域の方から聞いた言葉です。保育園には年長さんが2名だけ。「7年すると僕たちの大切な小学校がなくなる。」そんな危機感をもった生徒が「自分たちにできることは何か」を真剣に考え、出した答えは「移住してくれる家族を募る」でした。山之村は美しい自然がいっぱい、寒暖差を利用した甘くておいしい野菜や寒干し大根もある。まずは、山之村のよさを多くの人に知ってもらおうと、特産品

の販売会を計画。試行錯誤の末に、何とか飛驒市役所の駐車場で開催でき、用意した商品はほとんど売完。温かい励ましも頂戴し、大きな達成感がありました。しかし、来場していただいた方の多くは飛驒市在住の方が多く、最終目的「移住につなげる」には疑問符が残りました。

そこで今年度、生徒たちは考えました。「若い人へ向けたPR」「全国に発信」「当日PRに専念」の視点から販売会の計画を練りました。①古川町の直産市「そやな」で休日に開催・試食コーナー設置②学校によさ、移住サイトとつながるQRコードの掲載したパンフレット作成③山っこブランドロゴの作成④自然の美しさも伝える動画の作成⑤地域ボランティアの募集。

山っこブランド販売会当日はあいにくの雨でしたが、愛知県の方もご来店頂き、移住者募集のパンフレッ

トも配りました。パンフレットは、今も「そやな」に置いて頂いています。中学生と推進員さんが中心になり、みんなの協働が生まれました。

「自分事として考える」「楽しみながら多くの人と関わる」「地域の方とともに考え合い・活動する」この経験は、大人になったときも、自分で考え行動できる力になり、自信をもって生きていく原動力になります。きっと山之村の未来に繋がる。そんな実感を得られる活動を今後も創り出していきたいと考えています。



問 学校教育課 ☎0577-73-7494



小さい頃、アケビを食べませんでしたか？

実の方はあまりなくて、種ばかりだったような記憶があります。

この時期、その名前のおとおり大きく口が開いた果実の中には甘くて白い果肉があります。

しかし、黒くて固い種子もとても多く、種を口の中でより分けながら食べる必要があり、少々面倒ですが、とても甘い季節の味覚ということで、味わって食べたいですね。

種は、間違って噛んで食べてしま

うと咽喉まで痛くなる程とても苦いのですが、集めて絞れば良質で高級な油が取れます。アケビの種から絞った油は非常に高級なものだったそうです。

皮は普通捨てていると思いますが、ぜひ食べてみてください。そのままではとても苦いのですが、茹でて水にさらすか、油いためにすると季節を感じる料理になります。

肉と野菜、しいたけなどを刻んで味噌と軽く炒めたものをこの皮につめて爪楊枝でとめ、油で炒め焼きにしたものはとても美味しいですよ。

生薬ではツルが木通と呼ばれ、利尿、目の疾患、尿道炎、膀胱炎、生理不順などによく、これは乾燥させた果実を煎じても同様の効果が得られます。

苦い苦いばかり言いましたが、おいしく体に取り入れる方法のひとつとして、アケビ酒があります。

アケビの果肉を種と一緒に2、3倍の量の焼酎に一月ほど漬け、その後茶こしなどでろ過し、さらに3～4カ月置くと、とろりと甘くて美味しいアケビ酒ができあがります。

木の実、樹木が大地のミネラルを地中深くから吸上げたもので、豊富なミネラル分が含まれます。アケビの他にも栗や柿など、木になる秋の味覚はありますよね。

ぜひ積極的に体に取り入れてみてください。



村上光太郎「薬草を食べる」より

効 能	利尿、目の疾患、尿道炎、膀胱炎、生理不順など
入手先	野山・産直市場など

問 まちづくり観光課 ☎0577-73-7463

こんにちは 市民病院です

味覚の不思議
～ミラクルフルーツを知っていますか？～
栄養科

人は味をどこで感じるのかと聞けばほとんどの人が舌と答えると思います。厳密に言えば舌にある味蕾（みらい）が味を感じる器官になっています。味蕾は年齢とともに減少していくため味を感じにくくなっていきます。

子供のころ嫌いだった食べ物が大人になって食べられるようになったという経験はありませんか？それは成長と思われがちですが、味蕾が減少し味を感じにくくなったため食べられるようになったというのが真相

なのです。他にも高齢者は濃い味付けが好きという風潮がありますが、味蕾の減少とともに味を感じにくくなっているため本人は普通の味付けと思っていても若い世代が食べると濃く感じてしまうのです。そのため高齢者に減塩をすすめても自分では減塩しているつもりが実際は濃い味付けのままということも起こりえます。年齢とともに特に塩味を感じにくくなっていきますが、酸味に関しては味を感じにくくなりにくいと言われています。そのため減塩には酢の物やかんきつ類を利用すると味を感じつつ減塩することができます。

このように味覚についてはまだまだ語ることがありますが今回は「ミラクルフルーツ」というものを紹介したいと思います。初めて聞く方が大半だと思いますがミラクルフルーツは不思議な効果があります。それはミラクルフルーツを食べた後に梅

干しやレモンなど酸味の強い食べ物を食べると通常酸っぱく感じるはずが甘く感じるのです。これはミラクルフルーツのミラクリンという成分によるもので、通常酸味は酸味受容体に反応し酸っぱいと感じますが、ミラクリンの働きによって酸味を酸味受容体ではなく、甘味受容体が反応するようになり甘く感じてしまうのです。その効果は数時間程度であり一生酸味を感じなくなるということはありません。ミラクルフルーツはスーパーでは見かけませんがネットショップ等で購入できます。

子どもの自由研究や普段の会話のネタとしてミラクルフルーツを使って味覚の不思議に触れてみてはいかがでしょうか？



問 飛騨市民病院
TEL 0578-82-1150



そろそろ 終活

<その32> はじめませんか？

争続にしないための “遺言”

自分の財産は自分の意思通りに、相続人に引き継いでもらいたいと考える人は多いでしょう。しかし、いくら死亡後の遺産分割について言葉で告げていたり、エンディングノートに希望を書き記していても、法的な効力はなく、相続人が自分の思いとは異なる分け方をしたりして、相続人同士の遺産分割を巡っての争いに発展しかねません。

そこで、相続人たちが争わないように、法的に有効な遺言書を作っておくことはとても大事な事です。特

に次のようなケースの場合、作っておくことをお勧めします。

①法定相続人の配分とは違う分け方にしたい場合（※法定相続人とは、民法で決められた被相続人の配偶者と被相続人の血族で、配分の仕方や相続順位が定められている。）②法定相続人以外の人にも遺したい場合③個人の事業を継がせたい場合④相続人同士の仲が悪い場合⑤不動産を所有している場合

最近は遺言書を作る人も増えていますが、遺書と捉えていて「作るには早すぎるから、そのうちに」と考え、なかなか取り掛かれずにいる人は多いようです。しかし、遺言書は自分の財産をどのように配分するかを冷静な判断で書く必要があるので、死期が迫っていたり、認知機能が衰えていては書けません。元気なうちに書いておくほうが安心です。

また、最近は法務局での『自筆証

書遺言書保管制度』もあり、遺言書が安全に保管されるのはもちろんのこと、遺言者の死亡後は関係相続人に直ちに通知される機能もありますので、遺言書の発見が遅れるといったことも未然に防ぐ事ができます。

遺される人に自分の意思を伝え、相続を「争続」にしないためにも、早目の遺言書作成を考えてみては如何でしょう。

いきいき終活セミナー

～自筆証書遺言の書き方～

■期日：12月9日(金)

■時間：午後1時30分～

■場所：古川町公民館

■講師：谷邊芳弘 司法書士

※法務局による自筆証書遺言書保管制度についての説明もあります。

問 予 飛騨市終活支援センター
(飛騨市社会福祉協議会内)

TEL 0577-73-3214