



変化が激しく予測困難な時代を幸せに生きる力（資質・能力）は何でしょう、どんな教育が必要でしょう。安心や希望がある暮らしを続けられる社会がなければ、個人の幸せも成り立ちません。「よりよい社会を創る力を育てる学びの充実を」と始めたのが、飛騨市学園構想です。育てたいのは、自分から課題と向き合い考える力や多様な人々と対話や協働によって納得解を見つけ出していく力などです。

◆第1章 学園構想のこれまで

平成31年、30名を超える様々な立場の皆様に参加いただき、10回の協議を経てビジョンを作成しました。それから3年間、コロナ禍と折り合いをつけながら、各学校や保育園、地域で三つのプロジェクトの実践を積み重ねました。「社会総がかり」、たくさんの人の力で、ワクワクする学びが生まれました。子どもたちが力を獲得しながら伸びる中で、大人もワクワクする発見や有用感をたくさん得ました。

◆第2章 学園構想のこれから

次の3年間はどこを目指すのか。これまでの取り組みは続きます。ただどこがゴールではありません



ん。第2章で目指すのは、安心や希望を抱きながらワクワクする挑戦がいろいろなところでもっとたくさん生まれている町です。「第2章」のリーフレットに「これまで」と「これから」を掲載し、学校や家庭、地域の姿を言葉とイラストで描いています。地域へは回覧しますが、個別にお渡しすることもできます。下記までご連絡ください。

問 学校教育課 ☎0577-73-7494



採取した薬草の乾燥の仕方

暖かくなり、薬草が取れる季節になりました。

採取した薬草は多くは乾燥させ、必要に応じて使用するのが便利です。薬草の性質によって日干しと陰干し、場合によって湯通しすることもあります。生薬と言われる薬草の大部分はこのような方法により保存に適した状態にしたものです。

便利な乾燥の仕方についての注意点をお知らせします。

●天日干し

天日干し、陰干しいずれも薬草について土などを落とし、水気を切った束にして乾燥させます。一般的に茎、枝、根、果実、種子などは天日乾燥に向いていますが、香りの強い葉類は向きません。もんでも強い香りのないものは天日乾燥させます。

乾燥の期間は季節や天候、気温などにより異なります。

干しがかりは茎葉や花の場合、手で軽くもんで崩れるくらいが目安です。ものによっては乾燥に時間がかかるものもあります。

●陰干し

花、つぼみ、葉類は陰干しにするか、日光に一日当ててから陰干しにします。もんで強い香りを出す葉類（ドクダミやハッカなど）は必ず陰干しにしてください。

●湯通し・蒸す

デンプン質を多く含む根茎類は熱湯に漬けたり蒸してから乾燥させると乾燥時間が短くなります。目安は40～50℃の湯に5分程度漬けてから乾燥させます。

いずれも乾燥期間中の夕立や湿気には気をつけてください。「ひだ森のめぐみ」では薬草の乾燥を有料で受けていますのでご利用ください。

こうして乾燥した薬草は、煮出してお茶に、微粉末にして料理に入れるなど様々な使い方ができます。積極的に活用してみてください。

旬の薬草が取れる時期は限られていますので、積極的に野山に出かけましょう。

参考：村上光太郎「薬草療法ハンドブック」より

問 まちづくり観光課 ☎0577-73-7463

まめなかな

お酒と上手に
付き合しましょう

今年も祭りや花見の時期になってきました。コロナ禍では、集まって飲食することが難しく、飲酒の機会が格段に減りましたが、これからは徐々に緩和されて、お酒がまた身近になってくると思います。

アルコールを「1%」以上含む飲料を「お酒」と呼んでいます。

お酒を飲むと、アルコールは胃から2割、小腸から8割が吸収され全身を巡ります。その後肝臓でアルコールを分解する酵素によりアセトアルデヒドになり、その後酢酸

(酢)になります。最終的には、水と二酸化炭素になって体外に出されます。アセトアルデヒドは顔が赤くなったり、動悸や吐き気、頭痛などの症状を起こす「毒」のようなものです。その毒の分解の速さに個人差があります。

日本人はアセトアルデヒド分解酵素の量や効きに個人差があり、中にはまったく分解できない人もいます。分解酵素の効きがゆっくりでよく働かない遺伝子を持つ人は日本人の4割を占めるそうです。飲める人と飲めない人では、同じ量のアルコールを飲んだ後、アセトアルデヒドの量が、30倍くらい違うことになるそうです。

アセトアルデヒドは、発がん物質でもあり、体の中にいつまでもあると、がんをつくることになります。

アルコールの分解は、正常な方で体重60kgの方で、1時間に6gし

かできません。缶チューハイや日本酒1合にアルコールは20g入っていますので、分解するのに3時間ぐらいはかかると考えてください。また、アルコールの分解をしている間は、肝臓での糖や脂質の代謝ができなくなります。

適量を飲み、「休肝日」を作ることが健康にはとても大切です。お酒とは上手に付き合しましょう。



問 古川町保健センター
☎0577-73-2948

そろそろ 終活

<その37> はじめませんか?

終活アドバイザーの 役割

飛騨市終活支援センターが始まった当初は『終活』という言葉自体もまだ認知度が低く、人生の終わりに行く『死の準備』であり、悲しくて淋しいだけのものと考え方が多かったように思います。

しかし、飛騨市終活支援センターも設立から5年目を迎え、市民の皆さんの終活への関心度も高まりを見せ始めており、世の終活ブームも手伝ってか、終活とは『自分の行く末を考えながら整理し、残りの人生を安心して生き生きと暮らすための活

動である』という前向きな考え方が徐々に広まってきています。

また、全国的にもこのような形で終活を支援している自治体はそれほど多くはなく、各地からは、事業についての問い合わせをいただくこともしばしばです。

さてそんな中、飛騨市社会福祉協議会で月に一度行っている『無料法律相談』のご相談の中には「相続登記はどのように行うのか」「遺言はどのようにつくればよいのか」といった、終活に関わる内容のものがあります。弁護士に相談するのも、もちろん間違いではないのですが、そこから司法書士や公証役場を紹介されることが多いので、争いごとが絡んでいるのであれば、終活相談の窓口をお勧めします。終活アドバイザーは、終活に関する様々な相談を適切な専門家につなげるコーディネーターです。また、相談者のこれ

からの生活に寄り添いながら、問題解決に向けて一緒に考えるという伴走者の役割もあります。

漠然とした不安を抱えている時、いきなり専門家に相談するのは敷居が高いと思っている方は多いのではないのでしょうか。また抱える問題をどこへ相談したらよいのかわからないということもあります。まずは、悩みや不安の全体像を把握し、具体化しながら、その筋の専門家に相談するのがお勧めです。そのお手伝いをするのが終活アドバイザーです。

どうぞお気軽に、終活相談の窓口をご活用ください。

終活相談してみませんか
【秘密厳守・相談無料】

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