

飛騨市学園構想

SUPER COMMUNITY SCHOOL

神岡初開催！
防災タウンウォッチング

33

今号では、今年初めて神岡で開催された「防災タウンウォッチング」を紹介し、2年前に古川で初めて実施し、今年は古川・神岡の2会場で開催しました。古川では飛騨市防災士会が、神岡では神岡中学校文化部が主となって企画・運営を行いました。

神岡中学校文化部では、活動目標を「地域・学校への貢献」とし、防災を学ぶことが地域貢献につながると考え、防災士資格の取得や防災学習に力を入れています。今回の防災タウンウォッチングは、文化部の生徒が中心



となり神岡地区の防災士など地域の協力を得て実施しました。

単に防災の知識を得るだけでなく、公衆電話やAED、河川監視カメラを“見つける”、公衆電話をかけたり指定避難所を訪れたり“やってみる”、災害時の避難経路や避難方法を“考える”の3つをキーワードとして、参加者全員が主体的に関わることを目的としました。そのために、こういった仕組み

作りが必要か、またグループで一人一人が主体的に取り組むためにはどうすればよいか、といったことに気を付けながら企画運営にあたりました。

この取り組みは、飛騨市学園構想第2章の領域4「世代を超えた学び合い」の場であり、子どもと大人がこれからの地域を創るよい機会となりました。

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！

ナギナタコウジュ

今年の夏は本当に暑かったですね。今後もそうなるとは思いたくないところですが、夏に気温30度を超すととても暑いと言っていたのは遠い昔。暑い夏は今後も続きそうです。そんな中でとある方から、これを飲んだおかげでこの暑い夏を乗り切れたと教えてもらった薬草がありますのでお知らせします。

ナギナタコウジュ、あまり聞きなれない名前ですが、生薬として香薷（コウジュ）という名前があります。

このナギナタコウジュ、生薬名のとおり、シソ科らしくシソのようなエゴマのような特異な香りがあるので、野山に自生していたものを見つけた際も「なんだ、このくさい臭いは？」と感じたその独特の香りで近くにあると気づきました。秋になるとその名の通りナギナタのような形の枝先に紫の可愛い花をつけるので一層見つけやすくなります。

全草を煎じたものを飲めば、解熱、発汗、利尿、腹痛、下痢、嘔吐、こむらがり、そして暑気あたりに効果がありますし、煎じたものを飲むと口臭を消し、風呂に入れると体が温まります。

古くなると効果がなくなるので、特に夏場から秋口にかけて集中的に使い切りましょう。

ちょっと馴染みがないかもしれませんが、どこにでもあるものではないですが、一度見つければわかるよ

うになるので、ぜひ探して採取し季節の変化に備えましょう。



効能	解熱、発汗、利尿、腹痛、下痢、嘔吐、こむらがり、暑気あたり
入手先	野山など

村上光太郎「民間薬の実際知識」より

問 まちづくり観光課 ☎0577-73-7463

まめなかな

腸内環境を整えよう

～腸は「第2の脳」～

私たちの腸の中には100～200種類、約40兆個ともいわれる腸内細菌がいると考えられています。腸は脳に次いで多くの神経細胞があり、食べ物などを消化する消化器官としての働きだけではなく、心身の健康を保つ働きがあります。

腸内細菌には、体に良い働きをする「善玉菌」、体に悪い働きをする「悪玉菌」、どちらにも属さない「日和見菌」があります。理想的なバランスは善玉菌：日和見菌：悪玉菌＝2：7：1ですが、日和見菌は善玉菌・悪玉菌

の多い方に味方します。

悪玉菌は脂質や動物性たんぱく質を好み、肉類等を多く食べていると増え、善玉菌が好むのは食物繊維で、たっぷりすると善玉菌が増えます。

この善玉菌が食物繊維を餌にして、発酵によって「短鎖脂肪酸」を腸内で作ります。酢酸や酪酸、プロピオン酸などがあります。「短鎖脂肪酸」は、体の代謝を管理する上で非常に役立つことが分かっています。

例えば、

- ・食欲の抑制
 - ・脂肪の過剰な蓄積を抑える
 - ・糖尿病の予防
 - ・免疫バランスの調節
 - ・発がん予防
 - ・抗うつ効果、認知機能改善効果
- などが期待されます。

食物繊維を十分に摂るために、野菜の1日の目標摂取量は成人で350g以上となっています。小鉢にすると

5～6杯分です。色の濃い緑黄色野菜と、色の薄い淡色野菜のどちらも必要ですが、飛騨の冬は緑黄色野菜が少なく、淡色野菜(大根、白菜、ねぎ等)が多くなりがちです。意識して緑黄色野菜(ほうれん草や小松菜、ブロッコリー等)も摂りましょう。

腸内細菌が働きやすい環境にするためには、食物繊維を摂ること以外に、脂肪・塩・砂糖をほどほどにする、十分な睡眠をとる、適度な運動をすることなども大切です。食べ方や食べ物を考え、食生活を見直していくと、腸内環境は2週間くらいで変わり始めます。

ぜひ腸内環境を整え、健康維持につなげていきましょう。

問 古川町保健センター

☎0577-73-2948

問 神岡町保健センター

☎0578-82-2233



<その45> はじめませんか？

スムーズな相続のために

日頃は遠方に住んでいて、なかなか会えない親族と集まる機会が増える年末年始に、少しだけ相続の話をしてみませんか。

相続の際に、もっともお金がかからないのは、相続人同士がもめないことです。もめなければスムーズに相続できるので、生前にある程度、相続の見通しを立てておくことをおすすめします。

しかし、相続の話というのはなかなか言い出しづらいものです。具体的な金額の話まではしなくても、例

えば家は誰に継いでほしいと持っている等の将来的な希望として話をしてみるのも一つの方法です。また、そのことで相続人同士の争いが起こりそうなら、遺言を考えるとという方向性も出てきます。

それから、祖父母や父母の代で、登記手続きしていないままの不動産はありませんか。自分が知らない土地で相続登記が済んでいないという事もよくあることですので、この機会に一度確認しておきましょう。

続いて、可能な範囲でお金に関連した持ちものを確認しましょう。

「いくら持っているの？」という聞き方ではなく「どこに口座があるの？」という聞き方が肝心です。最近はネット銀行やネット証券、オンライン生命保険などが、気づかれないうまにならなっていることが、よくあるようです。金額は変動するので聞く必要はありませんが、金融機関口



座やデジタルでの財産は、所在だけでも共有しておく安心です。

スムーズで円満な相続にしたいと思うのであれば、いきなり決めつけるのではなく、相続する方もされる方も、まずはお互いの意思を確認し合うことが重要です。

年末年始の機会に、親族が顔を合わせるのであれば、いつでもできる話とは思わず、ぜひ思い切って、相続について話し合ってみてください。

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