



飛騨市学園構想第2章で掲げている「異年齢との交流」や「社会とつながる探究学習」として、昨年度に引き続き、8月に希望者9名による大正大学での探究学習を行いました。

◆テーマ：“探究の種”を見つける

生徒は7月28日に市役所と古川町で、「“探究の種”を見つける」というテーマで事前研修会を行いました。自己紹介や宝探しゲームを通して、関係を深めながら、個人やグループの探究したい内容について意見交流などをしました。



「民謡を通して、多くの人と関わり、町を活性化したい」「地域の歴史をもっと理解して、多くの人に広めたい」「空き家の活用プランを提案したい」といった生徒の願いをもとに、大学生と意見交流を行いました。

◆テーマ：“探究の花”を咲かせる

8月4日に、東京の大正大学で他県の中生や大学生と交流しました。

まず、新潟県立津南中等教育学校の生徒から、探究学習の内容についての発表を聞きました。その後、古川中生徒は、津南中生徒が作成した地域の魅力的人物を紹介する「未来図鑑」につ

いて、「図鑑を作成するにあたって、最初に何から取り組み始めましたか？」など、進んで質問や感想を話しました。

次に、各自の願いやテーマについて、大学生とグループワークを行いました。「なぜ

そのテーマに興味をもったか」、「だれを対象に発信や提案をしていきたいのか」、「最終的に目指すゴールは何か」、などの大学生の質問に答えたり、アイデアを出し合ったりするなど探究しながら考えを深めていきました。



問 学校教育課 ☎0577-73-7494



スベリヒユ

これまでに経験のない暑さが続いています。熱中症や体調不良を起こさないようエアコンや扇風機を使用し、適切な水分や塩分を取ると合わせてミネラルも努めて取るようにしましょう。

こんな時こそ薬草を取り入れてミネラル補給です。この暑い時期におすすめなのがスベリヒユです。

雑草と呼ばれるほど丈夫な薬草たちですが、その中でもとても旺盛な生命力があるのがスベリヒユです。

その強さといえば、茎の一部から

でもまた個体が育ってくるほどで、畑で野菜などを作っている人にとっては、憎き雑草ランキングで5本の指に入るとされる強力な草です。

しかし、その生命力は救荒作物になるほどで「その強靭さ＝ミネラルたっぷり」を体に取り入れれない手はないですね。しかもヨーロッパでは味の良い植物として知られています。

実際に生の状態で食べてみると、シャキシャキ感の中からトロミが出てきて、その中にほんのり酸味があるという複雑な味わいがよく、納豆やオクラ、長いも、メカブなどのネバネバ食材とも合うので、夏バテ対策にもいいですね。

スベリヒユは細かいイボやニキビにソバカス、痔、膀胱炎、便秘、肝臓病、胃潰瘍などに効果があります。

肌に小さい細かいイボが出る方は

積極的に試して欲しいです。活用方法としては、サツと茹でてネバネバ食材として食べることや、乾燥してお茶にしたり、青汁を作ったりしてもいいでしょう。

今年は例年以上に暑い日が続く、体が疲れやすくなっています。また、冷房の効いた部屋と外の温度差、1日の中での朝晩の温度差と体に大きな負担がかかっています。スベリヒユのような強靭な生命力の薬草はミネラルも豊富です。積極的に取り入れて暑すぎる夏と来る残暑を乗り越えましょう。

効能	イボ・ニキビ・ソバカス、タムシ、痔、膀胱炎、便秘、肝臓病、胃潰瘍、食べ物の毒
入手先	野山、畑、漢方薬局

村上光太郎「薬草を食べる」より

問 まちづくり観光課 ☎0577-73-7463