



飛騨市学園構想
SUPER COMMUNITY SCHOOL
 語り合いから生まれる信頼の輪
 ～ふれあい集会～

今回は、古川町内で永く続いている「ふれあい集会」を取り上げます。岐阜県では、青少年の健全育成を目的として、青少年犯罪が増える傾向にある7月に啓発活動を行っています。その一環として、古川町では地域の担い手である青少年の健全育成について理解を深め、行動することを目的とする「ふれあい集会」が各地区で実施されています。

青少年育成推進員とPTA地区委員が中心となり、交通安全や食育、防災などその年のその地区に合った内容を

考え開催しています。例えば、五ヶ村地区では『子どもの自己肯定感を高める』をテーマに、言葉をポジティブに言い換えることで子どもや保護者の自己肯定感や自己有用感を高める手法「リフレーミング」を学び、参加者に家庭での子どもとの向き合い方を改めて振り返っていただきました。講演で実際に紹介された内容を掲載しますので、皆さんもリフレーミングに取り組んでみましょう。

青少年をとりまく環境は、スマートフォンの普及などによりめまぐるしく



く変化しました。飲酒・喫煙や深夜徘徊といった目に見えるものばかりではなく、SNSを通じた犯罪など気付かぬうちに巻き込まれるものが後を絶ちません。子どもたちだけではなく、地域の大人が現状を理解し、「自分事」として捉え、子どもたちと一緒に学び、青少年の健全育成に関わっていくことが大切です。

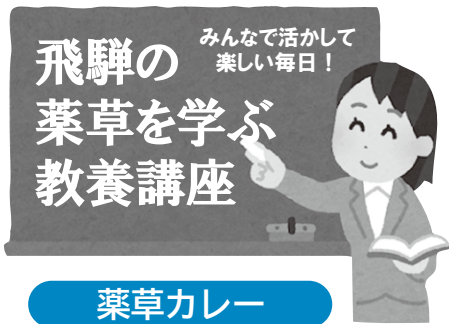
この取り組みは、飛騨市学園構想第2章の領域4「世代を超えた学びの場」につながる大切な話し合いの場です。

次の言葉を言い換えてみましょう!
 (正解はありません)

例) カツとしやすい → 情熱的
 おとなしい → 穏やかな

1 心配性 →
 2 騒がしい →
 3 反抗的 →
 4 臆病 →
 5 落ち着きがない →

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!

薬草カレー

連日気温30度超えの残暑と思えば、一気に最低気温1ケタの秋本番になりました。いきなり寒いと感じるようになり、これでは体が気候の激変になかなか慣れず体調が大きく崩れる危険があります。体を温め、積極的にミネラルを補給し、体調を整えてください。

薬草を美味しく食べられ、ミネラル補給におすすめなのが薬草カレーです。薬草カレーとは言っても何も難しくはなく、自分の家で作る野菜や地元野菜やスパイスをふんだんに

使って作りながら、素材のチョイス次第で結果薬草をたくさん体に取り入れられるというものです。

これでなければという縛りはないのがカレーの良いところで、作る人のアレンジ次第で組み合わせは無限大です。一例ですがスパイスカレーを作ってみました。

①タマネギを微塵切りにし焦げないように炒める
 ②ショウガとニンニクをすりおろしたものを加える
 ③トマトをペースト状にしたものを加えて炒め水分を飛ばす
 ④スパイスとしてウコン、カイエンペッパー、コリアンダー、シナモンを適量加える
 ⑤水の代わりに薬草茶を煮出したものを加え、肉や野菜などお好みに加えて岩塩で味を調整し、煮込んだら完成

ここまでの材料、スパイス以外は全て家の畑で作った野菜で、スパイスを含めて薬草です。岩塩はミネラルの塊です。煮込むための薬草茶もお好み次第で、市内で販売されており簡単に手に入ります。

この薬草カレー、食べると汗がどっと出ますが、さっと引いて、その後は体の中から温まるのが分かります。スパイスは人によって注意が必要なものがありますが、上手に体に取り入れて、これからの寒い季節に備えましょう。

効能	タマネギ…血液凝固抑制 ショウガ…血行促進、血圧調整 ニンニク…強壮、保温 トマト…血管強化、血栓予防
入手先	畑、産直市場など

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