

ホッと一息おしゃべり会

普段家にいることが多い方、コロナ等で行き詰っていませんか。カードを引いたり、お茶を飲んだりおしゃべりでホッと一息しませんか。育児休業中の女性や主婦の方などお気軽にご参加ください！



4/14(水) 10:00~11:30
 場所:働く婦人の家 和室
 参加費:100円(お茶・お菓子つき)
 076-472-1111 協力隊宛 または
 右のQRコードからお申込みください



今後開催予定！イベント

- ★滝に打たれる会(夏)
- ★移住者交流会(3か月おき)
- ★かみいち喫茶でお茶の会(不定期)
- ☆かみいちと薬膳の勉強会(不定期)
- ☆森林セラピストと歩くかみいち(町外向け)
- など・・・(★は開催実績あり)



日程は右のQRコードで随時更新中！
 お問い合わせも、右のQRコードをご利用ください。



Like!とやま ~富山県地域おこし協力隊ネットワーク~ 活動報告

2020年3月以降のイベントが軒並み中止される中、舟橋村の『年イチ園むすび』が2020年11月に開催され、県内地域おこし協力隊(OB・OG含む)10名で出店しました。

池田畜産さんの里芋と砺波の庄川ゆずを組み合わせた、里芋の柚子味噌田楽を今年も提供。販売ブースでは樋口農園さんの野菜を販売させて頂きました。たくさんの方に来ていただき、楽しくPRできました！



※「Like!とやま」は2019年秋に上市町のトモが代表となり発足した、富山県協力隊ネットワークの団体名です。各都道府県にこのような協力隊ネットワークが生まれています。市町村を越えた活動の土台になるほか、他県とのコラボレーションも予定しています。



ヒーラー智-tomo-の12星座占い

2021年3月~6月

- ♈牡羊座 新しいステージへ。不安でも大丈夫。笑顔で。
- ♉牡牛座 繊細なあなたにふさわしい人との付き合いを。
- ♊双子座 家族を調和する役割を担う。自分の軸を大切に。
- ♋蟹座 怒りは手放してポジティブに。ありのままに愛される。
- ♌獅子座 怖くても、決断し前へ進むとき。あなたなら出来る。
- ♍乙女座 自信をもって。否定する人とは距離をおくこと。
- ♎天秤座 生活をシンプルに。自分に正直に、残すものを選んで。
- ♏蠍座 自分の時間、家族との時間を大事に。ピンクの花を飾って。
- ♐射手座 自分と対話する時間とって。人に聞いてもらって整理しても。
- ♑山羊座 多すぎる荷物を下ろして。感情を整えるならヨガがおすすめ。
- ♒水瓶座 たくさんお誘いがあり忙しい。忸度なく心湧きたつものを選ぶこと。
- ♓魚座 両手を広げて、天からのギフトを受け取って。周囲にも還元できる。

編集後記

テレビやSNSなど、日々たくさんの情報が流れてきますが、すべて受け止めていたら苦しくなることもありますね。内山さんの写真は私たちに、足元を見ることの大切さと、大自然のやさしさを教えてくれます。(地域おこし協力隊 トモ)

発行: 上市町地域おこし協力隊
 TEL: 076-472-1111(代)

撮影: 内山康弘さん 撮影場所: 東種(午後)

ニュースに疲れたら空を見よう
 空は変わらず美しい

つるぎくんに聞く！

上市町でとれる作物って どういう効能があるの？

上市町の作物と薬膳からみる効能

～上市町ではたくさんの野菜が栽培され出荷されているよ。全部は載せられないから、つるぎくんの好きなものを選んだよ♪～

性味のところで、その食物が**体を冷やすのか温めるのか**(寒<涼<平<温<熱)と、**味の分類**が読み取れるよ。
 婦経とは、それが**どの経絡(けいらく)に働くか**を示したもの。脾グループには胃が含まれ、腎には膀胱が含まれるんだ。
 肝には胆のうが含まれ、心には小腸が、肺には大腸が含まれるんだって。左から作用する順に書かれているよ。
 効能は中国語で読みにくいけど、漢字一つ一つの意味で読めばイメージがつかめる！

婦経と同じく、強い順に書かれているよ(軟堅一堅いものを柔らかくする、っていう感じで読んでみてね)。

食材	性味	婦経	効能	適応
里芋	平/甘辛	脾胃	和胃・調中・代痰・消腫・軟堅・解毒	便秘、消化不良、むくみ、しこり
サツマイモ	平/甘	脾・腎	補中・和胃・益気・生津・寛腸・通便	脾気虚証、むくみ、無力感、息切れ、便秘

↑ サツマイモには便秘解消のイメージがあるけど、**便秘**という言葉が一番に書かれていたのは**里芋**。**解毒やむくみ解消の作用**があるんだね。どちらも**気や血**を作る源と考えられている脾胃に良くて、**サツマイモ**は特に、**元気がなかったり食欲不振や疲れやすい方**にも良いみたいだね！(※**気**っていうのは元気や活力のことだよ)

食材	性味	婦経	効能	適応
白米	平/甘	脾胃	補中・益気・健脾・和胃・除煩・止渴	脾胃虚弱証、泄瀉、嘔吐、息切れ、口渇

↑ 上市町の主要作物と言ったら、キレイな水に育まれたお米を抜きにしては語れないよね！
 普段何気なく食べている**白米**も、**気や血**を作る源である**脾胃を整え、気を養う**のに重要な役割を果たしているんだね～。
 他には、**黒米**は腎に作用することから**老化防止**に良くて、**乾燥症状や更年期のほてり**にも良いんだって。
赤米は涼性だから冬場や冷えやすい方は少なめにね。**暑くないのに汗がダラダラ出る**(自汗)や**便がべったりする**(便漉)っていう症状がある方は試してみてください！どれも、胃が弱かったり栄養を取り込みにくい人には良いんだよ。

食材	性味	婦経	効能	適応
メロン	寒/甘	心・脾胃・肺・大腸	清熱・解暑・生津・利水・三焦	暑気あたり、口渇、むくみ、疲労、小便不利
桃	温/甘酸	肺・脾・肝	生津・潤腸・活血・化痰・消積・平喘	口渇、便秘、疲労、咳
イチゴ	涼/甘微酸	肝・脾胃	解暑・止瀉・健胃・消食・養肝	暑気あたり、消化不良
柿	寒/甘渋	心・脾胃・大腸	清熱・潤肺・止渴・解酒	から咳、口渇、口内炎、熱による下痢、発熱、酒酔い ※注意:脾胃虚寒者

↑ **メロン**は**身体にこもった残暑**を出してくれるね。**スイカ**とどう違うのかなって調べたら、**スイカ**は婦経に肺・大腸がなく、膀胱があるみたい。**スイカ**は**熱を外に出すことに特化**しているのかもね。
メロンは**生津(生命に必要な血液以外の水液を生み出す)**もしてくれて、さらに、「**認知症予防に効果のあるギャバを含む**」とも文献に記載があるよ。それが上市町でとれるなんて嬉しいよね？！メロンの種類によっては書かれていないよ。
 果実類には寒性や涼性のものが多いんだけど、**桃**は温性で**潤いも与えてくれる**んだよ～。
イチゴが**止瀉(下痢症状の緩和)**や**消化不良に良い**っていうのは意外！秋に胃痛に苦しむかたは、柿の食べ過ぎかもしれないよ。乾燥しやすい秋に**肺に潤いを与えてくれる柿**だけど、寒性だから**胃が冷えて痛みやすい方は要注意**。**干し柿にすると平性**になるから脾胃を冷やさないね。上市町では**リンゴ**もとれるんだけど、これも平性で**体を冷やさない**んだよ。

食材	性味	婦経	効能	適応
生姜	温/辛	肺・脾胃	散寒・解表・降逆・止嘔・化痰・解毒	風寒感冒、脾陽虚証、嘔吐、食欲不振、乗り物酔い、つわり、呃逆 ※注意:陰虚内熱

↑ **生の生姜**は**発散**させる作用が強く、**乾燥生姜**は**体内を温める作用**が強いんだって。
 皮は涼性で利水(余分な水分を出す)作用があり、**消腫(むくみをとる)効能**があるとされているよ。

は～い♪つるぎくんだよ！

みんなは薬膳って聞いたことある？
中(国)医学を元にした食事養生のことで、**薬臭い食材**を使うイメージがあるけどそうじゃないんだって。「身近な食材で薬膳はできる！」って地域おこし協力隊トモが熱弁していたよ。薬膳師見習い中のトモに聞いたことを今日はみんなにシェアするね♪



Instagram インスタグラム

今号のベストオブ「いいね！」
『燃える劔岳』



上市町の暮らしに関しては @kami1_kurashi で地域おこし協力隊が情報発信中！

いいね！



Interview！インタビュー

～外から見る上市町の魅力～



ゆうへい さん (地域情報サイト【とやま暮らし】運営)



「ごめんなさい。顔は恥ずかしいので、…」
 優しくソフトなお顔立ちのゆうへいさん。
 地域情報サイト【とやま暮らし】に対する思いも聞いてきました。

とやまの情報を発信している理由はなんですか？

「富山には何もないと思って一度は出て行ったけれど、戻ってきたら、むしろ“ありすぎる”っていうくらい。当たり前すぎて気づいていなかっただけなんですよ。良いものがあるのに知らないとしたらもったいない。せっかく富山に住んでいるんだから、知って楽しく過ごしたほうが幸せじゃないですか。そう思って発信しています。」

上市町で、ここは良い！と思う場所は？

「千巖渓はすごく好きですね。それと、上市町に友人がいるので、毎年トレッキングに行っていますよ。上市町には劔岳があるから、山に特化して、山に登る人のための周辺情報をもっと充実させたら面白いかも！山に登った後はここに行ってここに泊まって～…っていう感じで。」

なるほど！山好きな方が好む情報、良いですね！
 これから上市町でやってみたいことはありますか？

上市町の観光紹介！仕事してもらえたら嬉しいな。喜んでやりますよ(笑)

とやま暮らしサイトには、上市町の情報もたくさん載っています。皆様、ぜひご覧くださいね！
 ゆうへいさん、ありがとうございました！

消費生活 相談窓口が頼れる



地域おこし協力隊 四コマ劇場

Like!かみいち 町民フォト

かみいちのどこが好き？！



四季の変化で表情を変える景色に心が落ち着きます♪
 (40代・はっぴーさん)