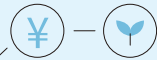


今月のゼロカーボンアクション

Energy Saving

冬の省エネ対策

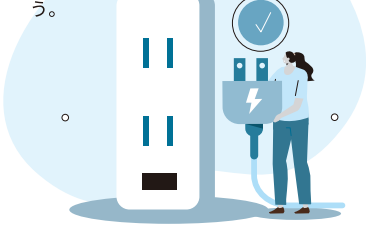


家庭での省エネ

全世帯が1%節電すると

コンビニ
約**2万**店舗分
の消費電力と同等の節約

一人ひとりや、一家庭にとってはわずかな省エネでもみんなで取り組むことによって大きな節約となります。ほんの少しの気づきや、行動が地球の未来を左右していきます。特に夏や冬は消費電力が増加する季節です。皆でまずは身の回りの簡単なことから、省エネに取り組んでいきましょう。



※節電効果は1日間の家庭での電力使用量に対する節電効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。



家庭での具体的な省エネルギー対策

冷蔵庫	エアコン	照明	温水洗浄便座
<ul style="list-style-type: none"> ■冷蔵庫の設定を「強」から「中」にし、冷やしすぎを避けましょう。 ■扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。 <p>省エネ効果 約1%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げましょう。 ■窓には厚手のカーテンを掛けましょう。 <p>省エネ効果 約0.7%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■不要な照明は消しましょう。 ■リビングや寝室の照明の明るさを下げましょう。 <p>省エネ効果 約1%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■タイマー節電機能を利用しましょう。タイマー機能が無い場合は便座保温・温水の設定温度を下げ、便座のふたを閉じましょう。 <p>省エネ効果 約0.1%</p>
テレビ	ガス給湯器	調理	ワンポイント
<ul style="list-style-type: none"> ■省エネモードに設定し、画面の輝度を下げましょう。見ていないときは消しましょう。 <p>省エネ効果 約1%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くしましょう。 ■入浴は間隔を空けずに入りましょう。 <p>省エネ効果 約5.6%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整しましょう。 ■お皿を洗うときのお湯の温度を下げましょう。 <p>省エネ効果 約0.6%</p>	<p>エアコンフィルターの掃除などで電気を効率的に使い、電気使用量を「減らす」だけでなく、調理時間や乾燥機などの利用時間を「ずらす」、省エネ型製品や高効率給湯器への買い替えなど「切替える」ことも有効な方法です。</p>

職場での省エネ

全オフィスが1%節電すると

家庭
約**12万**世帯分
の消費電力と同等の節約

オフィスで仕事をしている人は1日の大半の時間を職場で過ごしていると思います。その為、家庭で使用するよりも、実は多くのエネルギーを消費しています。家庭でせっかく省エネに取り組んでも、職場でエネルギーを垂れ流しているは意味がありません。少しずつの節約を大きな環境保全に役立てていきましょう。

※節電効果は一日間のオフィスでの電力使用量に対する節電効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。

職場での具体的な省エネルギー対策

照明	空調	OA機器	給湯器
<ul style="list-style-type: none"> ■可能な範囲で執務室や店舗エリアの照明を間引きしましょう。 ■使用していないエリア(会議室・廊下等)の消灯をしましょう。 <p>省エネ効果 約8%</p> <p>省エネ効果 約3%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■使用していないエリア(会議室、廊下等)は、空調を停止しましょう。 ■重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げましょう。 <p>省エネ効果 約2%</p> <p>省エネ効果 約3%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■長時間離れるときは、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにしましょう。 <p>省エネ効果 約4%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■給湯器の温度を下げて、洗い物をしたり、給湯器を買い換える場合は、省エネタイプのものも検討しましょう。
温水洗浄便座	電気ポット	自動車	ワンポイント
<ul style="list-style-type: none"> ■タイマー節電機能を利用しましょう。タイマー機能が無い場合は便座保温・温水の設定温度を下げ、便座のふたを閉じましょう。 <p>省エネ効果 約0.1%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■温度設定を見直したり、省エネモードにするなど、設定を確認しましょう。使わないときには、電源をオフにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ■自動車を利用する場合には、エコドライブ10のすすめを実践してみましょう(ふんわりアクセル、減速時は早めにアクセルを離す、無駄なアイドリングはしない等)。 	<p>空調や照明を効率的に使い、電気使用量を「減らす」だけでなく、設備等の稼働時間を調整し、利用時間のピークを「ずらす」、省エネ性能の高い機器への更新など「切替える」ことも有効な方法です。</p>



問 環境課

TEL 0577-73-7482

飛騨市学園構想
SUPER COMMUNITY SCHOOL
 地域とともにある学校づくり
 ～飛騨吉城特別支援学校～



34

飛騨吉城特別支援学校では、地域との関わりとして「殿町青龍会」と様々な交流を行っています。この会は、古川祭の屋台の1つ『青龍臺(せいりゅうたい)』を運営するOBの方が、当校の開校と同じ平成25年に地域に貢献することを目的として結成した団体です。

殿町青龍会の方から地域貢献の一環として学校と関わりをもちたいとの提案があり、開校当時から様々な活動が行われています。

今年度の活動を紹介します。

◆木偶奉納(でぐほうのう)

古川祭初日に当校の駐車場に屋台を曳き入れ、木偶奉納を実施していただきます。児童生徒は祭にあわせて作成した学校の法被を着て見学します。目の前で行われるからくり奉納に目をキラキラさせていました。

◆運動会への協力

中学部の競技では「祝い唄」を歌っていただきます。入場曲に合わせ、屋台を曳いた生徒が入場します。また、全校種目「ツバメ」のダンスでは、一緒に踊ったり、曲に合わせて手拍子をしたりと、会場を盛り上げてくださいます。

◆夏まつり

殿町青龍会が中心となってヨーヨー釣りや輪投げなどを出店していただき、児童生徒は保護者とともに夏まつりを楽しめます。また、そのお礼として殿町青龍会の皆さんにのぼり旗を作成し、贈ります。



◆花餅作り交流


飛騨の伝統「花餅」をみんなで作ります。殿町青龍会の方と一緒に餅つきをし、餅の短冊をみんなで協力して枝に飾り付けていきます。

殿町青龍会との交流は、子どもたちが地域とのつながりを感じられるとともに、地域の一員であることを認識する大切な機会です。これからも地域とのかかわりを大切に進めていきたいと思います。

問 学校教育課 ☎0577-73-7494

みんなで活かして
楽しい毎日!

**飛騨の
薬草を学ぶ
教養講座**



焼き果物 その1

今年は暖冬予想となっていますが、それでも気温は下がり雪に覆われます。

雪に覆われる時期は薬草が採れなくなるからどうしようと考えている方もみえるかもしれませんね。

そんな時期に良いのが焼き果物です。焼き果物はミカン、リンゴ、バナナなどでできますが、オススメはこの時期よく目にするミカン。生薬名でチンピと言うミカンの皮には果肉以上に健康に役立つ成分を含んでいます。でも皮だけを食べないですね。そこで

焼き果物です。

ミカンを皮ごと焼くことで、普段捨てている皮に含まれる成分を実へ浸透させることができます。内部の成分も加熱されることで栄養効果が一層活性化されます。

これは漢方で「修治」とよばれる方法のひとつで、食べ物に熱を加えると、おいしくなるだけでなく、その食べ物を持つ性質や効能に変化が起こるのだそうです。

焼きミカンは、セキヤタンを取り、風邪や喘息に効きます。関節に溜まった水を排出する効果もあります。

昔は風邪気味の時はみかんをストーブで焼いて食べた、という話も聞きます。昔からの生活の知恵ですね。

さらに上級の黒焼もありますが、またの機会に。

健康にいいのはわかるけど温かいミカンはどうも…という方は、焼いたミカンと好みの量のハチミツを加え

てミキサーにかけると、柑橘の香りたっぷりのホットスムージーといった感じで、体が温まって喉にもやさしいです。

果物は見た目をきれいにするためワックスが塗ってあると聞きますが、40～50度のお湯に1分ほどつけ、表面を布で拭けば取れるそうです。

健康にいい成分たっぷりのミカン丸ごと取り入れて、冬を乗り切りましょう!



効能	鎮咳、去痰、喘息、風邪
入手先	スーパー、産直市場など

村上光太郎「焼き」くだもので10歳若返りより

問 まちづくり観光課
☎0577-73-7463

こんにちは 市民病院です

医師の働き方改革へのご協力を
飛騨市民病院管理者兼病院長
黒木嘉人

2024年4月から「医師の働き方改革」が開始されます。医師も労働者の一人として医師自身の健康を守るため、定められた時間以上に時間外に働くことが法律で禁止されることになりました。これを守らない場合は病院の管理者が処罰されることとなります。定められた時間といっても原則年間960時間以内であり、これは実は一般の労働者の過労死ラインと言われる時間なのです。医師は患者さんのためなら、一年365日24時間いつでも診療にあたるのが当

然のような考えは一変しました。これまで日本は人口あたりで欧米と比べてとても少ない医師数で、時間外も献身的に働くことによって世界トップレベルの医療水準を維持してきました。しかし、働き方改革で時間外診療時間が制限されるようになると、さらに多くの医師がいないと診療が維持できない可能性が現実化してきました。そのため都会の病院ではより多くの医師を集める動きがあるため、医師数の偏在化、つまり都会ばかりに医師が集中して田舎に集まらないことが一層深刻になっています。へき地医療を守っている飛騨市民病院のような病院にとってはとても深刻な問題です。

その対策として飛騨市民病院では入院患者さんの担当を主治医ひとりとせず、チーム（複数主治医制）で診療しています。休日や時間外での入院患者さんへの対応は当番医が

行い、その他の医師はしっかり休養をとることにしています。休日の日直や当直は大学病院などの外部の先生にも協力をお願いしています。

そこで市民の皆さんにお願いがあります。出来るだけ時間内に受診していただくようお願いいたします。ただし急な病気や怪我などの場合は救急外来を受診していただければ、宿日直の医師が対応しますのでご安心ください。また担当医からの入院患者さんの病状の説明についても、時間内をお願いいたします。

今年も住民の皆さんが安心して暮らせるよう飛騨市民病院としては精一杯の努力を続けてまいりますので、何卒ご理解とご支援をお願いいたします。

問 飛騨市民病院
☎ 0578-82-1150



そろそろ 終活

<その46> はじめませんか？

もしもの時のお金の管理

高齢になり、体力の衰えと共に自分で財産管理を行うことが難しくなってきたり、突然の病気やケガで外出することができなくなった等、このような『もしもの場合』を考えたことはありますか。

その時は、家族がいるから何とかなると多くの方は考えるかもしれませんが、通常では、金融機関からの入出金などは本人しか行えず、まして一人暮らしの場合、気安く他人に頼むわけにもいきません。

こんな時、家族や信頼できる人に

財産管理などを代理で行ってもらえる契約があります。これを『財産管理委任契約』といいます。



この契約を結ぶことで、次のようなことを代理で行ってもらうことが可能になります。①預貯金の引出しや諸々の費用の支払い手続きなど ②介護サービスの契約や変更など ③介護施設への入所手続きなど ④役所での住民票や戸籍の取得など、この契約は本人にまだまだ判断能力はあるけれども、身体が不自由であるために困難が生じている場合に適しています。

また、将来的に自分の判断能力が

低下した時に備えて、この財産管理委任契約と共に『任意後見契約』も同時に結んでおくことで安心です。任意後見契約も本人の判断能力があるうちでないと結べない契約ですので、もしも認知症などになってしまった場合には、財産管理から任意後見へとスムーズに移行できます。

これらの契約手続きは、公証役場で公証人に依頼することで、公正証書で作成してもらえます。費用はかかりますが公正証書になると、金融機関やその他の手続きなどを滞りなく進めることができます。

もしもの時を考えて、不安な気持ちのまま過ごすのか、または手遅れにならないように出来る準備に早目にとりかかるのか、老後の安心はあなたの気持ち次第で得られます。

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