



飛騨市学園構想の取り組みは6年目を迎えます。昨年度は新たに「探究フェス」を開催し、「ココロ踊る。スキに出会う。」をスローガンに講演や講座、ワークショップ、さらに児童生徒の探究発表を行いました。

◆「探究」ってそもそも何？

学校教育の中で「探究」という言葉は、最近になって出てきたもので「学校でそのような学習をした経験はない」という方が多いのではないのでしょうか。

今、学校では、一人ひとりの“やりたい”や“好き”を重視し、自分の興味・関心や疑問をもとに追究や解決したいことを見つけ、自分で課題を設定して調べたり考えたりしていく「探究学習」に取り組んでいます。

◆「探究」によって生まれるもの

児童生徒の探究によって、地域の強みや魅力の再発見、新たなアイデアの創出などによる地域の活性化が期待できます。

昨年度の「探究フェス」では、小学生によるSDGsの視点で地域資源を生かした提案がありました。また、中学生による地域の魅力や資源を生かした様々な視点での地域づくりや商品開発の提案発表がありました。高校生は、キャラクターによる地域PRやロボットの専門的知識や技術をもとにした提案発表をしました。

探究を通して児童生徒は多様な他

者と関わり協働することで、コミュニケーション力を高めるとともに、情報活用能力や思考力・判断力、表現力などを身に付けることができます。何より、やりたいことができる学びへの意欲やワクワク感が持て、課題解決や地域貢献を通して自己有用感や自己肯定感が生まれます。

この探究学習を通して、幸福な人生と持続可能な社会の創り手である「志を語り合いしなやかに挑み続ける飛騨びと」の育成を目指していきたいと考えています。



問 学校教育課 ☎0577-73-7494

今月のゼロカーボンアクション

Reduce Reuse Recycle

ゴミを減らす工夫をしよう！



ゴミを減らす

飛騨市内の1人あたりの年間ごみ総排出量はゴミ袋

約 **47** 袋分

飛騨市のゴミの量は、人口減少に比例して減っています。令和4年度には年間6,935トンのゴミが出ており、1人あたり年間236kgを排出しています。燃やされたごみの灰は、お金を払って他県の処理施設へ引き取っていただいておりますが、これは皆さんからの税金から支出されます。一方、資源化できる物を業者に買っていただくとの貴重な収入となり、市の財政負担の軽減にもなります。ごみの資源化は、環境負荷を軽くするだけでなく、財政負担、皆さんの家計の負担軽減につながっているのです。

ゴミにする前にできる心がけ

Reduce (リデュース)

ゴミの発生、資源の消費をもとから減らすこと

製品をつくる時に使う資源の量を少なくすることや廃棄物の発生を少なくすること。耐久性の高い製品の提供や製品寿命延長のためのメンテナンス体制の工夫なども取組のひとつです。マイバックを持って無駄な包装は断ったり、詰め替え容器に入った製品や簡易包装の製品を選ぶことや、利用頻度の少ないものは、レンタルやシェアリングシステムを利用するなどゴミを出さない工夫をしましょう。

Reuse (リユース)

資源をくり返し使うこと

使用済製品やその部品等を繰り返し使用すること。その実現を可能とする製品の提供、修理・診断技術の開発、使用済製品の再生利用なども取組のひとつです。リターナブル容器に入った製品を選び、使い終わった時にはリユース回収に出したり、フリーマーケットやフリマアプリを利用し、不用品の再使用に努めるなどして、資源をなるべく繰り返し使うように心がけて行動や選択をしましょう。

Recycle (リサイクル)

資源として再利用すること

廃棄物等を原材料やエネルギーとして有効利用すること。その実現を可能とする製品設計、使用済製品の回収、リサイクル技術・装置の開発なども取組のひとつです。資源ごみの分別回収に協力することや、リサイクル製品を積極的に利用するなどして、不要になった後のその未来のことを考えてモノを選択したり、購入したりするよう心がけましょう。

年間のCO₂削減量 ・4kg/人 家庭から出るプラスチック製容器包装を全て分別してリサイクルした場合 問 環境課 ☎0577-73-7482

まめなかな

睡眠と健康 よく眠れていますか？

睡眠には、脳や体を休養させて疲労を回復する働きがあります。また、睡眠中は傷ついた細胞を修復したり、病原菌を退治する免疫物質を作ったりと、体のメンテナンスも行われています。日中の記憶の整理や学習したことを脳に定着させてくれるのも睡眠の効果です。

◆必要な睡眠時間は？

睡眠ガイドによると、理想的な睡眠時間は、成人は6時間、小学生は9～12時間、中高生は8～10時間、高齢者については、長時間の床上は健康

リスクがあるため、8時間以上にならないことを目安に睡眠時間を確保することが大切といわれています。

しかし、睡眠の必要量には個人差があり、年齢や活動量、体調によっても変わってきます。そのため、朝すっきりと目が覚め日中眠気がなく、普段の生活に問題がなければ睡眠時間にこだわる必要はありません。

◆「寝だめ」はできる!?

平日の睡眠不足を、休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がありませんか？このような習慣で眠りをためることはできません。過剰な睡眠は体内時計を乱し、眠りにくくなることがあります。また、寝だめを繰り返すことで、睡眠リズムが乱れ、倦怠感や集中力の低下など様々な不調の原因となることもあります。平日と休日の睡眠時間の差はできるだけ短くする

ことが大切です。

◆生活習慣病の発症リスクを高める

睡眠不足になると、高血圧や糖尿病の発症リスクを高めたり、食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させ肥満を招くとも考えられています。これらはいずれも動脈硬化の危険因子であり、心疾患や脳血管疾患の発症リスクを高めることにもつながってしまいます。

◆睡眠の質を高めるには

- ・寝室にはスマートフォンやタブレットを持ち込まずできるだけ暗くして寝ましょう。
- ・カフェインやニコチンには覚醒作用があります。就寝前の摂取は避けましょう。
- ・アルコールは眠りを浅くするため、寝酒は控えましょう。

問 古川町保健センター

☎0577-73-2948



そろそろ 終活

<その49> はじめませんか？

相続した土地の行方

以前にも、お伝えしたことがある『相続登記の義務化』が、今年1日から施行されるようになりました。このことによる重要なポイントが2つあります。

1つ目に、相続したことを知った時から3年以内に正当な理由がなく相続登記をしなかったときの罰則として10万円以下の過料を科せられます。今まではするかしないか任意であった相続登記が、今後は必ずしなければならぬものになりました。

2つ目は、施行前に発生している

相続も、今年4月1日から3年以内の相続登記が義務になるということです。

また新しく『相続人申告登記』という制度がつけられました。これは不動産の相続を知ってから、遺産分割協議が終わっていないなどの事情で、相続登記するのが難しいという場合に、先に「自分が相続人です」と法務局に申請することで、義務を履行したことにしてもらえる制度です。その後、相続人が確定したら、その日から3年以内に正式な相続登記を行えばよいということです。

それから、今回の相続登記義務化にあわせて、不要な土地を国に譲渡できる『相続土地国庫帰属制度』も創設されました。土地の相続人は、その土地が不要な場合に国に引き取ってもらえる可能性があります。

相続により取得した土地で建物が立っていない等の要件があり、審査

に係る費用や、10年分の土地管理費等の費用も発生しますが、相続しても不要な土地があるのなら、一度こちらの制度の利用を検討されるとよいでしょう。



5月の終活セミナー

『相続した土地の行方』

相続登記の義務化と相続土地国庫帰属制度

■ 5月10日(金) 13:30～

■ 古川町公民館 ■ 定員25名

お申し込みは下記まで

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