



◆防災意識を高める取り組み

市では、飛騨市防災士会宮川支部の協力を得て1泊2日の「防災キャンプ」を行いました。子どもたちの防災意識を高めることを主な目的に、万が一の時の不安が少しでも減らせたらという思いから楽しみながら体験できるように企画しました。大雨警報発表時に、水と電気は使えるという想定で行いました。

◆実施した内容

1. 避難袋の中身を点検し、自分に必要な物について考える

2. 水を使わない調理方法の実践と防災食を試食する
 3. 秘密基地を作り、避難所でのプライベート空間について考え、寝るためのマットの種類を知る
 4. 星を見る会を行い、窮屈な避難生活に必要な憩いの時間を作る
 5. 実際に避難所で就寝する
 6. 起床後にラジオ体操を行い、防災食の朝食を食べる
- 盛り沢山の内容でしたが、楽しみながら防災について学ぶことができ、充実した時間となりました。



子どもたちが積極的に防災活動に取り組みました

◆参加者の感想

「帰宅後、自宅の避難袋の中身を確認かめたいと思った」「防災食は思ったより簡単で美味しい」「体育館ではなかなか寝付けず、他者の音が気になり自分も気を使った」「星を見る会やラジオ体操をして、癒しや体を動かすことの大切さがわかった」などの感想がありました。次回はさらに実践的に発展させて行いたいと考えています。

宮川小学校地域学校協働本部
平澤百合



体験してみて「生きた感想」が多く出ました

問 学校教育課 ☎ 0577-73-7494

今月のゼロカーボンアクション

What J-Credit is?

J-クレジットって知ってる？

J-クレジット制度とは？

J-クレジット制度は、省エネルギー機器の導入や森林経営などの取り組みによる、CO₂などの温室効果ガスの排出削減量や吸収量を「クレジット」として国が認証する制度です。

生み出されたクレジットの購入を通して、森林保全や省エネ活動をする企業や団体へ貢献することができます。

また、クレジットの導入や活用をすることは、環境対策へのPRにもつながります。

身近なところでは、水稻栽培の中干し期間を延長することで、水田から発生するメタンガスの排出削減量（CO₂相当）をクレジット化することができるなどさまざまな用途でクレジットの認定が適用されます。



J-クレジット適用例

J-クレジットは、温室効果ガスの排出削減または吸収量の増加につながる事業の実施により、適用されます。省エネ設備の導入や再生可能エネルギーの活用により、ランニングコストの低減やクリーンエネルギーの導入を図ることができます。

省エネルギー

例：照明設備（LED）の導入

再生可能エネルギー

例：太陽光発電設備の導入

農業

例：水稻栽培における中干し期間の延長

J-クレジット創出者のメリット

- ・ランニングコストの低減・クレジットの売却益
- ・地球温暖化対策への取組に対するPR効果
- ・新たなネットワークの構築・組織内の意識改革、教育改革

J-クレジット購入者のメリット

- ・環境貢献企業としてのPR効果
- ・企業評価の向上・製品、サービスの差別化
- ・ビジネス機会獲得、ネットワーク構築

問 環境課 ☎ 0577-73-7482

まめなかな

冬の感染症を防ぐには

日が短くなり涼しくなってきましたね。これから冬に近づくにつれて更に寒くなり、空気は乾燥してきます。低温・低湿度を好むウイルス達にとって最適な環境となります。

そこで冬本番にむけて感染対策のポイントをお伝えします。

◆予防対策

①手洗い：家に帰った後やトイレ後、調理や食事前の手洗いを習慣にしましょう。小さなお子さんのおむつ交換後の手洗いも忘れないでくだ

さいね。水が冷たいかもしれませんが手洗いの目安は流水で30秒です。

②規則正しい生活：寒くなると抵抗力や体力が落ちやすくなります。栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動で抵抗力を高めましょう。

③消毒薬の使いわけ：アルコール消毒はノロ・ロタウイルスにはほとんど効きません。吐いた物を片付ける時は塩素系消毒薬を使ってください。

④場面に応じたマスクの着脱：他の人にうつさない効果、喉や鼻の保湿によりかからない効果が期待できます。

⑤環境調整：適度な湿度を保つことはウイルス対策に効果があります。湿度の目安は40%以上です。また部屋が寒くならない程度で適宜換気をしましょう。

◆予防接種の助成

インフルエンザの予防接種について、お子さんや高齢者・50-64歳の国民健康保険の方へ助成があります。また令和2年度よりロタウイルスワクチンが定期接種になりました。生後2ヵ月から受けることができます。

◆体調不良時の対応

体調がすぐれない時は無理をせず、身体を休めてください。無理をして外出や仕事に行くことで、感染を拡げてしまうかもしれません。特に小さなお子さんや高齢者の方が感染すると、命に危険が及ぶこともあります。

ウイルスには特効薬がありません。自らを感染症から防ぎ、また大切な人を守るために、感染対策に取り組んでみませんか。

問 古川町保健センター

☎0577-73-2948



<その55>

はじめませんか？

自分の情報を整理する

終活を行う中で核とも言うべき存在が『エンディングノート』です。

ノートに書く内容は大きく分けて2つ「遺された家族が困らないための情報」と「自分の歴史や家族へのメッセージ」です。

すでに必要な項目が印刷されているものが書店などで色々売られています。また、飛騨市終活支援センターでも、オリジナルのエンディングノートをご希望の方には無料でお渡ししています。

書く時のポイントは、後から書き

直すためにも鉛筆を使って、書きやすい項目から書くことです。すぐに書けない情報や、じっくり考えて書きたい箇所は、後から書けば問題ありません。

また、その時書いたことを変更しても構いません。人の考えは変わって当然なので、変わった時にまた書き直せばよいのです。

それから、該当しない項目には、はっきりと『なし』と明記することも大切です。空欄のままですと、書き忘れなのか該当しないのかわかりません。

エンディングノートには、独りよがりな要求ばかりを書いてしまうと、家族を困らせてしまう可能性があるのです。たとえば「延命治療の希望」や「余命の告知」「介護の希望」などのことは、自分の考えを家族に相談してからにしましょう。

また、これらのことは元気なうち

に話すことです。身体が深刻な状態の時に話しても、家族を動揺させるだけです。

そしてエンディングノートを書いたら、書いていることと保管場所を誰かに話しておくことです。

エンディングノートを書く時期に早過ぎるということはありません。どの年代の方も自分の情報を整理するために、書いてみてはいかがでしょうか。



問 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