

飛騒市学園構想

SUPER COMMUNITY SCHOOL

令和6年度のここあの活動



河合小学校地域学校協働本部(通称:ここあ)では、学校の授業に関わることは学校支援部、放課後や地域での活動は地域活動部で担当しています。

◆各支援部で広がる学び

学校支援部では、学校からの要望に応じて地元の講師の紹介などを行っています。毎年(株)三晃設備工業様と(株)LIXIL様による「水の学校」という授業を行っています。

地域活動部では、以下のような地

域に根付いた活動を行っています。

- ①「ばあちゃん食堂」… 0歳からシニアまで誰でも参加できる子ども食堂
- ②「スナックまさこ」…誰でも参加できる夜の地域の語り場
- ③「グラウンドの草取り」…運動会前に地域と子どもたちで一緒に行う校庭の草取り
- ④「運動教室」…放課後に、地域内外の講師と色々なスポーツを体験する教室



講師を招きさまざまなスポーツに取り組んでいます

- ⑤「小農塾」…放課後に地元農家を講師に農業を体験する塾
この他にもマルシェなどのさまざまな活動を行っています。

◆今年を振り返って

今年は児童と地域が協働して市の空き施設の有効活用ができました。また、宮川小学校地域学校協働本部と連携して、宮川小の児童に河合での活動に参加してもらうこともできました。

河合小学校地域学校協働本部
林 志保



@KAWAIKKOKOA

活動の詳細は上コードからご覧ください

問 学校教育課 ☎ 0577-73-7494

今月のゼロカーボンアクション

Energy-Saving Appliances Today

省エネ家電へ移行するなら、今しかない



家電製品のCO2 排出量

飛騒市内の家庭でのCO2 排出量の内
電気が占める割合は

約**76%**

資源エネルギー庁の調査によると、冷蔵庫、照明器具、エアコンの家電3品だけで家庭における電力消費量の35%を占めています。最近の家電製品の性能は著しく進化しており、10年前の製品と比べて、冷蔵庫では約40%程度、エアコンは約10%、LED照明は約86%もの節電効果があるとされ、省エネ型の家電を使用することで電気料金を削減でき、地球温暖化対策にも大きく貢献することができます。

年間のCO₂削減量

・冷蔵庫163kg/世帯

冷蔵庫を10～14年程度前の製品から最新型の製品に買い換えた場合

各家電の買い替え時

冷蔵庫

冷蔵庫の買い替えの目安は、12年～13年です。冷蔵庫の寿命は、使用頻度や環境によって変化します。長期間ご利用いただいている場合は、冷却機能の低下やパッキンの劣化などにより、冷えが悪くなることもあります。家族構成が変わったときや新商品が出たときなどの機会に、早めに買い替えていただくことをおすすめします。

照明

一般照明用の蛍光灯の製造・輸出入を、2027年までに段階的に廃止することが決定されました。その為、蛍光灯照明を使用し続けること自体が今後はできなくなっていくます。まさに今が買い替え時です。

エアコン

エアコンの平均的な寿命は、一般的に10年ほどと言われています。「冷えない、暖まらない」、「エアコンから気になる異音が聞こえる」、「出てくる風から、嫌なニオイがする」、「室内機から水が漏れている」などの症状がみられた時は買い替え時のサインかもしれません。

飛騒市の補助制度

電気料金の高騰に伴う家計への負担を軽減するため、長期に渡って節約効果が期待できる省エネ家電への買い替え費用の一部を支援します。詳しい情報は下記からご確認ください。

<https://www.city.hida.gifu.jp/soshiki/16/52443.html>

飛騒市 省エネ補助金 🔍 で検索

問 環境課 ☎ 0577-73-7482

まめなかな

食後の高血糖を予防する
ベジファースト
～年末年始は食べ方に注意～

ベジファーストとは、食べる順番を野菜の食物繊維から先にとることで、糖質の分解・吸収を遅らせ、食後の高血糖を予防する食べ方です。

しかし、ベジファーストは、高齢者や低栄養、食の細い方には適さないこともあります。このような方には、たんぱく質のおかずから食べ始めても食後の高血糖が予防できます。

食後の高血糖を抑えるためには、ベジファーストのほか、1日3食、規則正しく食べることも効果的です。年末年始は生活リズムの乱れから食

事を抜くこともあります。食事を抜くとうなるのでしょうか？例えば、朝食を欠食すると、昼食や夕食後の血糖値が同じものを食べていても朝食を食べた場合より高くなります。この血糖値が高い状態が血管を傷つける原因になります。そのため、1日3食、規則正しく食べることが重要です。

年末年始で食べる料理の多くは糖や脂肪、塩分を多く含み、エネルギーが高めであり、血糖値の上昇につながりやすくなります。

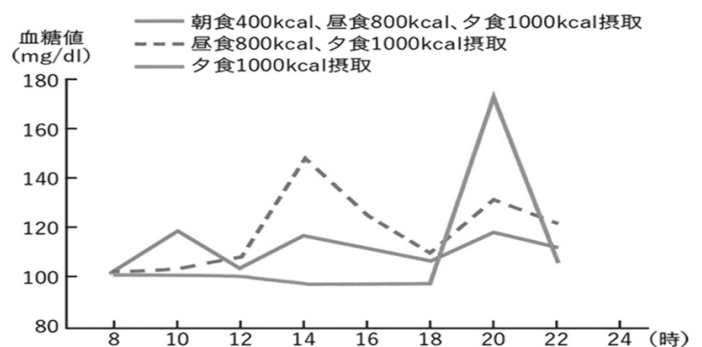
血糖値の上昇を抑えるため、ベジファーストや1日3食、規則正しく食事をするようにしてみませんか？

ただし、治療中の方や食事制限をしている方は、主治医や管理栄養士にご相談ください。

問 古川町保健センター

☎0577-73-2948

同じカロリーのもの食べていても、 血糖値の上がり方が違う



※出典: Diabetes, 2008 Oct; 57(10): 2661-5. より



そろそろ 終活

<その57> はじめませんか？

最後に引き継ぐ者の務め

昨今、墓じまいを行う人が徐々に増えています。

高齢になるとお墓の維持管理が難しくなり、お墓の行く末を考える必要があります。

管理が行き届かず放置されたお墓は、草木が生い茂ったり、墓石が崩れかけたりと目に余るものがあります。また見た目が悪いだけでなく、それまでお墓を維持してきたご先祖様やお寺、周辺の方々にも迷惑をかけることにもなりかねません。墓じまいと聞くと、ネガティブなイメー

ジがあるかもしれませんが、正しい墓じまいをすることがお墓の管理を最後に引き継いだ者の務めではないかと思うのです。

さて墓じまいで気をつけたいことですが、まずは親族間でよく話し合うことです。そして、お墓に関係する人には墓じまいをすることを知らせておきましょう。お墓参りに訪れたところ、お墓がすでに無かったでは、訪れた人も気分の良いものではありません。



その後、墓じまいは次のように進めます。

- ①菩提寺と相談し、お骨の移転先を決める
 - ②市役所環境課で『改葬届』を提出し『改葬許可証』を受け取る
 - ③墓石の解体を石材店に依頼する
 - ④閉眼供養をして遺骨を取り出す
 - ⑤新しい受け入れ先で『改葬許可証』を提出し、お骨を供養する
 - ⑥石材店で墓石を解体撤去してもらう
 - ⑦借りている墓地の場合は返還する
- ※改葬届の申請は、お墓が飛騨市以外にある場合、お墓の所在地の自治体へお問い合わせください

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