

飛騨市学園構想 SUPER COMMUNITY SCHOOL



54

みんなが育て みんなが育つ 魅力あるまち

◆部活動地域移行の取組み

市では、令和8年度から平日も含めた部活動の地域移行を目標に、中学生を中心とした地域スポーツ・文化活動の環境整備を進めています。

昨年度は、実証期間として、子ども、保護者、指導者など全ての人に



中学校入学前説明会で地域移行の説明を実施

◆地域で子どもをサポートする体制

市では、令和6年度から指導者の確保・育成を目的に、地域クラブの指導者研修会を開催しています。研修では、ガイドラインの説明に加え、専門講師による体罰・ハラスメ



今年6月に専門の講師を招き行われた指導者研修会

夢中を生み出す地域クラブ活動を目指して

とって安全安心なクラブづくりを目指し、多面的な検証を行いました。その結果からガイドラインを策定し、今年度から「飛騨市認定地域クラブ」が発足しています。

ントの防止や成長期の子どもへの指導法に関する講義を実施しています。この研修会には指導者だけでなく、保護者や関係者からも幅広い参加があり、活発に進められています。

子どもたちの夢中を生み出すには、周りのサポートは大切な存在です。これらの取組みを通じて、指導者の確保・育成を強化し、クラブ内外の繋がりを深めていき、地域全体で子どもをサポートする、充実した体制を目指します。

地域クラブ活動推進室

情報発信

ホームページ

Facebook



問 学校教育課 ☎ 0577-73-7494



日々の食卓からできる 地球にやさしい「地産地消」



「この食材はどこから来たんだろう？」

皆さんは、毎日の食事の準備をしながら、そう考えたことはありますか？

私たちが口にする食べ物は、生産から運搬、そして食卓に届くまで、**たくさんのエネルギー**を使っています。

特に、**遠い場所から運ばれる食材は、その分多くの二酸化炭素を排出**しています。

地元の農家さんが育てた旬の食材は、**運送にかかるエネルギーがぐっと減り**、地球にやさしい取組みにつながります。

市内には、**豊かな自然が育んだおいしい野菜や米、果物などがたくさんあります**。スーパーや道の駅などの地場産品コーナーで、**地元の食材を購入**してみてください。

新鮮でおいしいだけでなく、**地域の生産者さんを応援**することにもつながります。

「地産地消」は、食の安全・安心にもつながる、まさに一石二鳥の脱炭素アクションです。

問 環境課 ☎ 0577-73-7482

まめなかな

あなたの「HbA1c」の値は
どれくらい？

今年の健康診断は受けられた皆さん、結果はいかがでしたか？

市では市民の健康を守るために各種健診（検診）を実施しています。

各種健診の中でも生活習慣病予防を目的としているのが「特定健診」「75歳健診」「若者健診」「フレッシュ健診」「中3健診」などです。

近年、市のこれらの健診結果をみると若い世代でも血糖値の高い人が増えてきています。

血糖値とは「血液中のブドウ糖の濃度」のことです。血糖の状態を調

べる検査の一つに「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」という項目があります。これは直前の食事や運動に左右されることなく検査時から過去1～2カ月の平均の血糖値がわかります。血糖値が高い状態が長く続くと血管壁を傷つけ、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクを高めます。

まずは健診でご自分のHbA1cの値を確認してみてください。

〈成人のHbA1cの判定値（市健診）〉

HbA1cの値	判定
～5.5%	異常なし
5.6～6.4%	要観察
6.5%以上	要精密検査

通常は食事をすると血糖値は上がり、その後血糖値は下がります。これはすい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きによるものです。

HbA1cの値が高いということはこのインスリンの働きがうまくいっていない、または効きが悪くなっている可能性があります。

その原因はさまざまですが、生活習慣で関係があるのは食事の内容（量、食べ方、バランス、時間帯）、体重増加、運動不足、睡眠不足などです。生活習慣の改善で血糖値が良くなることもあります。

健診はご自身の生活を振り返る機会と捉えてもらい、具体的に生活習慣を見直したい方はぜひ保健センターにご相談ください。



問 保健センター

☎ 0577-73-2948



そろそろ 終活

＜その67＞ はじめませんか？

遺族との意思の疎通を

エンディングノートに何もかも書いてあるから、遺言書は特に必要ないと思われる人がいます。

しかし、ご存じでしょうか。エンディングノートには法的な効力がなく、ご自分の死後、ノートに書いた内容は実行されるとは限りません。では、遺言書に全て遺せばよいのかというと、これもまた書ける内容が法律で決まっており、主に財産相続に関することになります。それ以外の葬儀や納骨のこと、家族と仲良く暮らすようになどのことで思いを残

したいと思っても、これもまた法的効力がないのです。

では、財産以外のことはどのように希望を遺せばよいのでしょうか。例えば、一人暮らしで身近に頼れる人がいないといった場合は「死後事務委任契約」を生前に社会福祉協議会などと結んでおくという方法がありますが、どなたでもやはりエンディングノートを書いておいてほしいと思います。

前述のとおり「ノートには法的効力がなく内容が実行されるとは限らない」としましたが、遺族の負担を減らすためにはやはり必要なものなのです。

そして、「エンディングノートがあって良かった」と思われるためには、独りよがりにならないように遺族と話し合いながら、時には意見も聞き入れながら書くということです。また普段から話せるなら「ノー

トは必要ないのでは」と思われるかもしれませんが、自分の気持ちだけを一方的に書き記してあったり、遺族となる人を驚かせるような内容では、かえってノートの存在が負担になるということもあります。

エンディングノートは人生の終わりに必要なことを整理するために必要不可欠なものであり、本人と遺族との意思の疎通を図るためのツールでもあるのです。



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