



## 飛騨市学園構想の「これから」

### ◆未来を創る子どもたちに

私たちが生きている現在の社会は、ものすごいスピードで変化を続けており、1年先の未来でさえも予測することが難しくなっています。この変化の激しい社会を生き抜く子どもたちに、自分の可能性を信じ、志をもってしなやかに挑み続ける力を育みたい。人づくりへの思いを学校、保護者、地域住民で共有し、未来を創



目指す未来の創り手像

る子どもたちをみんなで育てたい。こうした願いから、2020年、飛騨市学園構想のプロジェクトがスタートしました。

### ◆飛騨市が目指す人づくり・まちづくり

まもなくお手元に届く新しいリーフレットには、市が目指している「未来の創り手」と、そうした人が育つ「創りたい地域」の姿をまとめています。

### ・「目指す未来の創り手像」

志を語り合い、しなやかに挑み続けることができる人が、民主的で持続可能な社会を創る。こうした人づくりへの思いを「自らの問いや願



創りたい地域像

をもつ」、「仲間と協働する」、「よりよく課題を解決する」の3つの姿から、子どもたちの学びを描いています。

### ・「創りたい地域像」

「みんなで育て、みんなが育つまち」で学び続けてこそ、子どもたちは未来の創り手になることができる。こうした人が育つ地域の姿を「学校」「家庭」「地域」「まち」の4つの領域に分けて描きました。

2026年4月。これまで6年間の歩みを礎に飛騨市学園構想の「これから」が始まります。皆さんと一緒に飛騨市が目指す人づくり、まちづくりを進めていきたいと考えています。

### 情報発信

ホームページ

Facebook



問 学校教育課 ☎ 0577-73-7494



## イベントで伝えた「脱炭素」 ～暮らしの中の小さな積み重ね～

今年度、環境課では市が主催するさまざまなイベントに出展し、脱炭素の取組みを市民の皆さんにお伝えしてきました。

4月の古川祭、7月のボランティアフェス、9月のリユース広場、11月のそば祭りや公民館講座など、楽しみながら立ち寄れる場を活用し、脱炭素を身近なテーマとして発信しています。

「脱炭素は特別なことではなく、日々の暮らしの中の

小さな行動の積み重ねで進められるもの」ということをPRしてきましたが、今後も各種イベントを通じて市民の皆さんと一緒に、できることから取り組む脱炭素を推進してまいります。

イベントブースでは子ども向けのクイズや各種支援制度の解説も行うなど、子どもから大人まで楽しみながら生活に役立つ情報をこれからも提供し、脱炭素の取組みを市内へ広げていきます。

まずは昨年末に配布した「ひだゼロカーボンガイド」を参考に、自分にできる「小さな一歩」から始めてみませんか？

問 環境課 ☎ 0577-73-7482

## こんにちは 市民病院です

足腰が弱くなる原因は  
食事かもしれない？

私たちの身体は、食べたもので作られています。病院で栄養指導に携わっていると、次のような食事をされている方をよく目にします。

朝食：パンとコーヒー、昼食：うどんまたはラーメン、夕食：ごはん・魚または肉料理・野菜の煮物やサラダ。あと、3時のおやつに煎餅やクッキー。

「自分もこんな感じだ！」と思った方は要注意です。この1日の食事は、身体にとって大切な栄養素が不足しています。それはタンパク質です。

何もしていないでいると、高齢になるにつれて徐々に筋肉量は減っていきます。足腰を鍛えるために意識してウォーキングをしたり、身体を動かしたりしている方も多いと思います。それはとても良いことですが、ぜひそこにプラスして、食事でも意識していただきたいのです。

筋肉量を増やすためには材料である「タンパク質」が必要です。また、摂取エネルギーが不足した状態で運動をすると、逆に筋肉量が減ってしまう恐れもあります。

筋肉量が減ると何が起こるのでしょうか。

疲れやすくなる → 動きたくなくなる → さらに筋肉量が減る → 転びやすくなる → 骨折しやすくなる → 寝たきりのリスクが高まる。さらに、飲み込む力が弱くなり、むせやすくなる方もいらっしゃいます。

毎日の食事は、自分自身を守る予

防医療です。健康寿命を伸ばすために、なるべく毎食しっかりとタンパク質(肉・魚・卵・大豆製品)を摂りましょう。必要なタンパク質量の目安は大人の場合、体重×1g(運動習慣がある場合は×1.2～1.5g)です。ちなみに、前述した1日の食事のタンパク質量は約30～35gです。

飛騨市民病院では栄養指導を行っています。食事に不安や悩みがある方は、受診時に「栄養指導を受けたい」とお伝えください。美味しく食べて健康に！その道を一緒に考え、進んでいきましょう。

※腎臓病のある方はタンパク質制限が必要な場合があります。主治医にご相談ください

問 飛騨市民病院  
☎ 0578-82-1150



## そろそろ 終活

<その72> はじめませんか？

「そのうちに」が  
リスクになる

令和6年4月から相続登記が義務化となりましたが、皆さん手続きはお済みでしょうか。

相続が発生してからの期限が3年あるために、うっかりするとこの制度のことは忘れてしまいがちです。

また、「人が亡くなった直後に相続の話をするのははばかれる」とか「自分から話を切り出すと財産を狙っているように思われる」といった気遣いから、ついつい「そのうちに」と考えがちです。

しかし、なかには相続人の数が多

く遺産分割協議がまとまらないとか、災害や病気でやむをえず手続きが遅れたなどの正当な事情があれば、もしかすると罰則の対象から外れることもあるかもしれませんが、忙しかった、忘れていたなどの理由では、正当と認められません。

もし3年以内に登記できない場合には、法律上『過料』を支払わなければならない可能性があります。

また、相続登記手続きを司法書士や行政書士などに依頼する場合「どのくらい費用がかかるのか」といった不安があり、躊躇しているといった人は、まずはどのくらい費用がかかるのかを依頼する司法書士などへ率直に尋ねてみてください。

そして、費用の節約のために自分で行うという方法もありますが、時間と労力への負担はある程度覚悟が必要です。

いずれにしても「そのうちに」と

先延ばしにせず、余裕をもって進めたいものです。特に令和6年以前に相続が発生している場合、残す期限はあと1年です。



相続・遺言など  
終活に関するご相談

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