



脱炭素チャレンジ インフオメーション

vol.3

本町は、令和5年3月に脱炭素のまち宣言を行いました。町民の皆さんにも取り組んでいただけるよう、定期的に情報をお届けします。

EV充電器 町内で順次稼働開始

電気自動車といえば、「ランニングコストが安い」「環境負荷が小さい」といったメリットの反面、「価格が高い」「冬場の航続可能距離が短い」といったデメリットもあるのが現状。バッテリーの性能は向上していますが、バッテリー残量が心配な人も多いのではないのでしょうか。

このデメリット解決のため、国は、全国の公共施設のEV充電器を2030年までに10倍にする計画で、本町も町有施設にEV充電器の整備を進めています。

- 普通充電器【導入済み】
 - ・来島交流センター
 - ・ラムネ銀泉
 - ・琴引スキー場
- 1月末導入予定
 - ・役場本庁舎
 - ・頓原交流センター
- 急速充電器【1月末更新予定】
 - ・道の駅赤来高原
 - ・道の駅頓原



来島交流センターに設置した普通充電器

- 管理者名
Tera Charge (株)
 - 充電料金
450円/時間
 - 支払方法
クレジットカード・キャッシュレス決済
- ※いーやんPAYは使用不可

普通充電？急速充電？

充電方式には、種類があります。家計に優しく、バッテリーを長持ちさせるためにも、目的に応じて上手に使い分けることがポイントです。



	普通充電	急速充電
出力(kW)	3~6	10~100
料金	安い	高い
バッテリーの消耗	少ない	大きい
充電時間	長い	短い
使用シーン	帰省時・宿泊など(長時間滞在)	観光・買い物など(短時間滞在)

笑顔あふれる飯南暮らし

「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

第8回 みんなが主役「秋のおいもまつり」

地域おこし協力隊の十鳥が地域での活動をレポート

11月23日、谷自治振興会「くらし安心部」「魅力創造部」「なりわい創生部」の3つの部会が連携して「おいもまつり」を開催しました。

■3つの部会は谷未来ビジョン(地域計画)に基づいて活動
農業体験を行なっているなりわい創生部は、子どもたちが植えて収穫したサツマイモを使った料理の提供、魅力創造部は11月23日の「ふみの日」にちなんで優便ポスの紹介、くらし安心部は定期的開催している「〇〇カフェ」を、ほっとするカフェスペースとして提供しました。

■各部会が連携して1つのイベントを開催
アート関係では私も絵手紙づくりのワークショップを行ったり、地域の保護者の皆さんに呼びかけて、子どもたちにさつま芋料理の下ごしらえを手伝ってもらったりと、普段活動している役割や団体の枠を越えて「みんなで主催し、みんなが参加するイベントづくり」を意識しています。

■普段見られないそれぞれの得意分野や良さを発見
打ち合わせや情報共有が煩雑になることはありますが、それぞれが主体性を発揮することで、やりがいを感じ、普段見られないそれぞれの得意分野や良さを発見できる機会になっていると感じています。



ここがポイント

- 普段は別々に活動する部会が一緒になって事業を行うことで、地域の一体感が生まれやすくなる
- 子どもたちが地域の一員として活躍できる場を設けることが大切。地域への関心や愛着を育てます

健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院 便り

老年期における「心の健康」



松江市立病院 初期研修医 宮崎洋佑

皆さま、初めまして。松江市立病院初期研修医の宮崎洋佑と申します。10月の1カ月間、飯南病院で地域医療研修をさせていただきました。今回は老年期における「こころの健康」についてお話ししたいと思います。

年齢を重ねるにつれ、誰でも病気が怪我をする機会が増え、身体の不調が出てきます。20代や30代の頃と比べると身体が動かしにくく、元気に仕事や趣味をすることは難しくなるでしょう。前にはできていたことができなくなると気持ちが沈みがちです。また、家族や仲の良い友人が亡くなってお別れをしなければならない機会もあるかもしれません。その場合には悲しい気持ちになるでしょう。このような気分の落ち込みや悲しみは、誰にでもある正常なこころの反応であり、時間が経過することで自然に和らぐことが

多いと思います。しかし、数カ月の時間が経っても気分の落ち込みが全然良くなかない、それどころか理由がないのに不安で堪らなくなったり、泣いてしまったりするような場合は注意が必要です。

「老年期うつ病」という言葉をご存知でしょうか。これは65歳以上の方がかかる「うつ病」のことです。「うつ病」は脳の神経伝達物質という部分に異常があり、やけに気分が落ち込む、食欲が全然出ない、夜によく眠れない、前は楽しめていたはずの趣味をしても楽しめないといった症状が出てきます。このようなエピソードが2週間以上続き、なおかつ生活に支障が出るのであれば、老年期うつ病の可能性があります。

もし、身体の不調だけでなく、気分の落ち込みに関して心配に感じるがありましたら、かかりつけの医者や看護師に一度相談してみることをお勧めします。きっと力になってくれると思います。

保健福祉センター 便り

自らが望む医療やケアのために

12月3日、来島交流センターで映画「ばけますから、よろしくお願ひします。～おかえりお母さん～」の上映会を行いました。アルツハイマー病を患った妻、初めての家事と介護に奮闘する夫、離れて見守る一人娘がその姿を記録に残す、ドキュメンタリー映画です。当日は中高生からご年配の方まで、幅広い世代の方が来場し、会場全体が深い感動に包まれました。

映画のように住み慣れた地域で、安心して自分らしい生活を続けていくことは誰もが望む姿。しかし、誰でも、いつでも命に関わる病気やケガをする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約70パーセントが医療やケアなどを自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

そこでお勧めなのが「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)=人生会議」。希望する医療やケアを受けるには、大切にしていること、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人と話し合い、共有することが必要です。ただ話



昼と夜2回の上映で約180人が来場