

高梁2025 “地域医療はまちづくり”^④

「高梁2025」は、持続可能な地域医療体制の構築に向けた取り組みの総称です。

医療と介護の両方を提供できる体制づくり

高梁市在宅医療・介護連携推進協議会では、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護関係者の顔の見える関係づくりや情報共有システムの構築など、在宅医療と介護を一体的に提供できる体制づくりを推進しています。

しかし、この1年間は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、医療・介護関係者が一堂に会する研修会や、多くの職種の人が集まる会議などの開催が困難な状況でした。そのような中でも、リモートでの研修会や会議、市民公開講座の録画放送などにチャレンジし、専門職の資質向上・連携強化や市民の皆さんへ在宅医療と介護について普及・啓発を進めていくことができました。特に、市民公開講座では、視聴者の皆さんから「コロナ禍で研修会などが中止になる中、テレビ放送の視聴という形で参加できてよかった」「分かりやすかった」などの



声をいただきました。

今後もピンチをチャンスと捉え、非常時でも継続して対応できる新たな体制づくりを検討し、持続可能な地域医療体制の構築と「健幸都市たかはし」の実現に向け進んでいきたいと思えます。

市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」にこれまでの議論の内容などを掲載しています。



問 介護医療連携課 ☎21-0304 / (一社)高梁医師会 ☎22-3801

健康づくり応援通信^④

問 健康づくり課 ☎21-0228

自粛生活で飲酒量が増えていませんか？

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う、不安や孤独感、行動制限など環境の変化によるストレスをお酒で解消することはとても危険です。自粛生活前より飲酒量が増えている人はお酒との付き合い方を見直してみましょう。

適量の目安

1日平均「純アルコール20g程度の飲酒」とされています。女性や高齢者はアルコール分解速度が遅いので、半分程度の量を目安にしましょう。

	ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	酎ハイ
1日の適量	中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル1杯 60ml	グラス2杯 500ml	缶1本 350ml (アルコール度数7%)

飲酒量を減らすために

飲酒量を減らすための方法をご紹介します。

- ① 飲酒量を記録する
- ② 飲酒のルールを決める
- ③ おつまみを食べながら飲む
- ④ 休肝日を週2日以上作る



過度の飲酒は、アルコール依存症だけでなく対人関係の悪化や家族への迷惑などを引き起こします。お酒との付き合い方を振り返り、健康的な飲み方を心がけましょう。一人で解決できないときは、家族や友人、公的機関へ相談しましょう。

相談窓口

備北保健所 ☎21-2836
健康づくり課 ☎21-0228
新岡山県断酒新生会 総社・高梁支部 アルコール健康相談(総社市ふれあいセンター)
☎0866-93-4980
(毎月第3金曜日午後1時30分～3時)



「ジャパンレッド」発祥の地—弁柄と銅の町・備中吹屋—^⑦

日本遺産に認定された『「ジャパンレッド」発祥の地—弁柄と銅の町・備中吹屋—』のストーリーを構成する文化財を紹介いたします。

旧広兼家住宅 市重要文化財(建造物)

広兼家は、江戸時代後期中野村(現成羽町中野)大野呂の庄屋を務めるとともに、小泉銅山(現成羽町小泉)の経営と弁柄の原料となる緑礬の生産に携わり、財産を築きました。2階建ての大型主屋、土蔵、長屋などの建物は、文化7年(1810)の建築とされ、楼門が取り付く豪壮な高石垣は城郭を思わせる屋敷構えを形成しています。また、居宅前方の尾根上には、明治時代初期に「天広神社」が建てられ、広兼個人の神社として祀られているほか、「衆楽園」と称する庭園が整備されています。

この住宅は、映画「八つ墓村」のロケ地として、昭和52年(1977)と平成8年(1996)の2度にわたり、使用されました。



天広神社



旧広兼家住宅



旧広兼家住宅 庭園

問 高梁市日本遺産推進協議会事務局(日本遺産・歴まち推進室) ☎21-0257

協力隊がゆく^④

竹を編んでつくられた土壁、木の撓りを活かした柱の構造など、昔ながらの建物と当時の大工さんの腕の凄さに驚かされる日々です。



空き家の改修作業の様子



池上邸の雛人形の一部

二つ目は、空き家調査です。市内には空き家が増えています。正確な数や場所、状態などの情報がまとまらず、空き家の改修を進めていくことができません。空き家の改修を進めていくためには、空き家の調査が必要です。空き家の改修を進めていくためには、空き家の調査が必要です。

最後に、城下町エリア本町での雛人形の飾り付けに参加しました。毎年開催されている「雛まつり」は、残念ながら今年も中止ですが、雛人形の展示だけでもできればと、地域の方が中心となり「池上邸」で飾り付けを行いました。段飾りの雛人形が並ぶ姿は本当に圧巻です。4月4日(日)頃まで展示していますので、ぜひ見に来てください。また、元駄菓子屋さんの空き家改修が完成したら、そこにも展示する予定です。

こんにちは。空き家活用・移住定住担当の矢動丸です。私は、高梁市内城下町エリアを中心に活動しています。今回は、現在の活動についてお伝えします。



隊員 矢動丸 祐子

一つ目は、空き家の改修・活用です。本町にある元駄菓子屋さんの空き家を改修し、子どもから大人まで集まって交流できる場所づくりを進めています。全て手作業で、地域の方々や市内の学生の皆さんにも参加していただき「みんなで作るみんなの場所」であることをテーマとして進めています。

まずは地図を片手に1軒ずつ確認しながら外観調査を進めています。近所に空き家がある人がいたら、ぜひ情報を教えてください。