

がんばれ 認定農業者!! シリーズ⑱

さつま町旭町

中村 茂夫 さん



中村さんは、鹿児島市でサラリーマンをされた後、平成10年に就農され、時吉地区でトマトの養液栽培をされています。

生産されたトマトは、市場に出荷されるほか、地元で採れた新鮮なトマトを食べてもらいたいと町内の直売所などでも販売されています。

「安心、安全はもとより、消費者が食べやすく、おいしいトマトを届けたい」と話す中村さん。生産されたトマトは、くせがなく、食べやすいと消費者に評判です。

中村さんは「農業は、努力した分だけ、成果が得られるので、やりがいがあります」と話されました。

シリーズ④ 活動範囲を広げて閉じこもりを予防しましょう。

週に一回も外出もせず、他人との交流もない生活を続けると、歩行や立ち座りなどの運動機能が低下したり、認知症の進行を招くなど生活が更に不活発になります。また、閉じこもりから要介護状態に移行する場合も少なくありません。隣近所や地域の人と交流したり、趣味のサークルに参加するなどして、意識的に生活範囲を広げて豊かな生活を送りましょう。



「介護予防」

高齢期からの健康づくり

おつるつるおとな

閉じこもりを防ぐ10のヒント

- 1 生活のリズムを規則正しくしましょう。
- 2 1日30分以上、体を動かしましょう。
- 3 定期的に健康診断を受けましょう。
- 4 心の健康づくりを目指し、いつも笑顔を心がけましょう。
- 5 自分でやれることは、自分でやりましょう。
- 6 積極的に自宅から外に出てみましょう。
- 7 ボランティア活動に参加しましょう。
- 8 趣味を楽しみましょう。
- 9 安全・安心な住まいづくりを工夫しましょう。
- 10 地域のサービスや情報を利用しましょう。



今回は、高齢者の認知症の予防について考えてみましょう。

information

川内検察審査会 ☎0996-22-2154

■平成20年度検察審査員候補者の選定について

検察官の行った不起訴処分等の善し悪しを審査する検察審査員の候補者は、法により選挙管理委員会が選挙人名簿から無作為にくじで選定します。

選定された方には、選挙管理委員会から候補者になったことを通知いたしますが、候補者がそのまま検察審査員になるのではなく候補者のうちから平成20年1月、4月、7月、10月に実施される川内検察審査会のくじにより審査員及び補充員が選定します。

任期は半年間で、月に一回程度の会議があり、旅費や日当が支給されます。

詳しくは、川内検察審査会（鹿児島地方裁判所川内支部内）又は、さつま町選挙管理委員会までお問い合わせください。

川薩保健所 ☎0996-23-3165

■増え続けている自殺！

平成10年以降、日本の自殺者数は3万人を超えており、自殺対策が急務とされています。

その対策として、厚生労働科学研究費補助金によるこころの健康科学研究事業戦略研究「複合的自殺対策プログラムの自殺企図予防効果に関する地域介入試験（NOCOMIT-J）」を実施しており、さつま町もその介入地域になっています。

この事業では、ネットワーク活動、啓発活動、相談体制整備、こころの健康チェック、自死遺族の支援など総合的に実施し、行政や医療、関係機関などさまざまな分野の人達が協力しながら、地域全体でこころの健康づくりなど自殺対策に取り

組んでいきます。

町民の皆さんの本事業へのご理解とご協力をお願いいたします。

地域責任者 慶應義塾大学保健管理センター教授 おおのゆたか 大野裕
問い合わせ先

川薩保健所 ☎0996-23-3165
町健康増進課健康増進係 内線2143

放送大学鹿児島学習センター ☎099-239-3811

■放送大学4月入学生募集について

放送大学では、平成20年度第1学期（4月入学）の学生を募集しています。

放送大学ではテレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。働きながらの大学卒業やキャリアアップ、退職後の生きがい作りなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

資料を無料で差し上げています。お気軽にお問い合わせください。

募集期間は12月15日～2月29日までです。

◆お詫びと訂正
先月号の「あなたの健康は大丈夫？」で紹介した健康さつま21の主な数値目標（表中）に一部誤りがありました。

(正)		(誤)			
項目	現状	目標	項目	現状	目標
肥満者	男性23.6%	15%以下	肥満者	男性23.6%	15%以下
	女性24.8%	20%以下	塩分を控えている人	女性24.8%	20%以下
塩分を控えている人	23.1%	50%以上	食塩摂取量(果)	23.1%	50%以上
食塩摂取量(果)	12.1g	10g未満	1日あたりの野菜両手1杯以上	12.1g	10g未満
1日あたりの野菜両手1杯以上摂取	31.5%	50%以上	摂取	31.5%	50%以上

お詫びして訂正いたします。

川内川激特速報 さつま町内の、激特事業に関する進捗状況などについて、お知らせします。

1. 激特事業の状況と今後の予定について

現在、計画説明の同意を得られた地区から順次、用地調査などに着手しております。用地調査などについては、虎居地区・推込分水路を含むさつま町内10箇所において実施中であり、櫃ヶ迫地区においては用地調査を完了しております。今年度内の完了を目的に作業を進めていきますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

2. 激特事業工事箇所

二渡地区（山崎大橋上流側 約600m）築堤（H19年度末完成予定）
工事期間中の通行などご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

3. 宮之城地域川づくり検討会について

宮之城地域の川づくり計画を策定するため、「第1回 宮之城地域川づくり検討会」を11月22日に開催しました。

今後とも河川事業におけるご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】国土交通省 川内川河川事務所 調査課 課長 竹下真治
☎(0996)22-3271