

## 知っ得! あんしん!! 「認知症予防」⑩

今回は『睡眠』についてのお話です。睡眠は、心身の疲労やストレスを解消するための大切な時間で、免疫力向上のための大きな要素です。睡眠不足や浅い眠りは、認知症や生活習慣病、うつ病の発症リスクを高める場合があります。質のよい睡眠を確保するために、次のポイントをおさえておきましょう。



### ● 毎朝同じ時刻に起床する

目が覚めたら、日光を浴びてからだのリズムを整えましょう。

### ● 朝食をしっかり食べ、夕食は早めに済ます

朝食はからだに活動のサインを与えます。また、夕食が遅くなると寝る直前まで胃腸が働き眠れないこともあります。

### ● 日中は適度に活動する時間をもつ

家事や散歩などでからだを動かし、人と会話をすることで脳も活性化させましょう。

### ● 就寝前には心身をリラックス

読書や音楽でリラックスしたり、脚のマッサージや仰向けになって腹式呼吸をしたりなど、自分なりのリラックス法を見つけましょう。

睡眠時間には個人差があり、年齢を重ねると睡眠時間も少なくなります。より心地よい睡眠のためにも、まずは生活習慣を整えることが大切です。

問 地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

建設課

## 委託水道検針員を募集します

委託内容 ◆ ①水道・集排(下水)メーター検針 11名  
②下水道無線メーター検針 1名

資格等 ◆ 普通自動車運転免許がある方

委託期間 ◆ ①5月～11月(7カ月間)  
②4月～翌年3月(1年間)

検針時期 ◆ 毎月7日～13日まで(1週間程度)

委託単価 ◆ ①目視135円/件  
②無線72円/件

申込方法 ◆ 町建設課に備え付けている「申込用紙」に必要事項を記入し、履歴書を付けて提出してください。  
※面接をする場合があります。

申込期限 ◆ 3月13日(月)

申・問 町建設課 上下水道班 ☎0187(84)4910

農政課

## 生薬栽培に関する勉強会を開催します

生薬栽培に関する勉強会を開催しますので、興味のある方は町農政課へお申し込みのうえ、お気軽にご参加ください。

日時 ◆ 3月23日(木) 午後1時30分～午後2時30分  
会場 ◆ 美郷町役場 第3・4会議室  
内容 ◆ 令和4年度栽培状況、令和5年度計画など

町では、新たに生薬キキョウの栽培をしてみたい農業者の方を対象とした栽培勉強会の開催を予定しています。興味のある方は町農政課へお気軽にお問い合わせください。

### 今後のスケジュール(予定)について

5月上旬 播種作業体験  
6月上旬 定植作業体験  
7月中旬 栽培ほ場見学会  
10月中旬 収穫作業体験

### 生薬キキョウについて

町で栽培を進める薬用植物の一つキキョウ。生薬として根の部分を使用します。根にはサポニンなどの有効成分が含まれていて、せきを鎮める作用があるといわれています。

申・問 町農政課 農業振興班 ☎0187(84)4908

美郷推進作物・美郷ブランド作物の面積拡大を支援しています  
**美郷町作物転換総合支援事業**

**補助対象者** ◆ 交付対象水田に出荷販売用の美郷推進作物または美郷ブランド作物を作付する農業者(法人含む)や集落営農組織のうち、次の拡大面積を満たしている、その拡大面積での営農を翌年度も継続する方

(※)「作付拡大」とは、美郷推進作物または美郷ブランド作物を前年度に交付対象水田に作付している、美郷推進作物または美郷ブランド作物の複数品目の合計面積が前年度より拡大している場合

品 目	栽培区分	作付区分	拡大面積
【美郷推進作物】 アスパラガス、エダマメ、キュウリ、トマト、ネギ、スイカ、 キャベツ、ハウレンソウ、シイタケ、花き(美郷雪華以外)、 ニラ、メロン	露地栽培	作付拡大(※)	10a以上
		新規作付	5a以上
	施設栽培	作付拡大(※)	100㎡以上
		新規作付	100㎡以上
【美郷ブランド作物】 美郷雪華、レンコン、セリ	露地栽培	作付拡大(※)	5a以上
		新規作付	面積要件なし
	施設栽培	作付拡大(※)	50㎡以上
		新規作付	面積要件なし

■面積助成(2年間)

作付拡大・新規作付の面積に応じて2年間助成します。  
**露地栽培の単価** ◆ 40,000円以内/10a  
**施設栽培の単価** ◆ 80,000円以内/10a  
 ・1年目について産地交付金「県推進枠1」助成の対象になる場合は、重複助成はできません。

■種苗助成(1年目のみ)

種苗購入費(税抜額)の一部を助成します。  
**補 助 率** ◆ 2分の1以内  
**上限金額** ◆ 品目別に上限金額あり

■機械助成(1年目のみ)

機械等の購入費(税抜額)の一部を助成します。  
**補 助 率** ◆ 2分の1以内  
**上限金額** ◆ 50万円  
 ・1件10万円(税抜額)以上の機械等が対象となります。  
 ・複数台の申請が可能です。

■ハウス助成(1年目のみ)

園芸用ハウスの導入費(税抜額)の一部を助成します。  
**補 助 率** ◆ 2分の1以内  
**上限金額** ◆ 50万円  
 ・園芸施設共済等への加入が必要です。

**「美郷ブランド作物栽培勉強会」を開催します**

町では、美郷雪華(白色ラベンダー)、レンコン、セリを美郷ブランド作物として推進しています。将来的に出荷・販売に取り組んでみたい農業者の方々の情報交換の場としてそれぞれ栽培勉強会を開催していますので、興味をお持ちの方は、申込期限までお申し込みください。

**集合時間等** ◆ 午後1時30分までに美郷町役場第2庁舎玄関前に集合してください。参加者がそろい次第、勉強会会場に移動します。  
**そ の 他** ◆ ほ場等の見学がありますので、適した服装でお越しください。

品 目	開催日	内 容	申込期限
セリ	3月14日(火)	種ゼリの準備について	3月10日(金)
美郷雪華	3月15日(水)	美郷雪華の春作業の準備について	

申・問 町農政課 農業振興班 ☎0187(84)4908