

1月19日、いきいき百歳体操の参加者を対象に、ぽかぽか教室（食育指導）を開き、町管理栄養士の仲田遥さんの話を聞きました。

はじめに、参加者が「塩分チェックシート」に記入し、自分の塩分摂取量を確認。高血圧など生活習慣病には塩分が大きく関わっていることを説明されました。みそ汁、漬物などに塩分が多いことはよく知られていますが、意外と知らない「隠れ塩分」の多いものとして、次のような食品があります。

- ①パン②うどん・ラーメンなどのめん類
- ③甘いおやつ④調味酢、ノンオイルドレッシング、カロリーオフマヨネーズ など

製造過程で塩は欠かせない食品が多く、例えば、カロリーオフのマヨネーズは塩分が多く含まれているため、高血圧の人は普通のマヨネーズの方が適しているそ



うです。

最後に、仲田さんは「消費者が見て自分で判断できるよう、全ての加工食品に「栄養成分表示」が義務化されたので、食品パッケージの「食塩相当量」を気にかけてみてください。「楽しく、食べたいものが食べられる」そういう状態を保つことが大切です」と締めくくりました。

## ぽかぽか教室

### 「健康教室・食育指導」

## 「おわかりありませんか？」

～生活相談員としての振り返り～

下榎隣保館生活相談員 西村千秋

隣保館事業の相談業務に就き、仕事を振り返ると、いろいろな状況による相談事例に關わってきました。相談では、相手の話をじっくりと聞く、心の

中の思いや現在の困りごと、悩みなどを話されるので、傾聴が最も大切です。相談のスキルアップ研修においても、ほとんどの人が人に話を聞いてもらうと気持ちが悪くなるが、どうしたいかの最終決定は、8割がた本人が答えを出す結果になるそうです。相談内容により、時系列で状況説明をしてもらい、各担当課につきぎ、解決に導くなどの力添えをする。相談内容によっては、他人に知られたくない事情などもあり、聞くだけの相談になることもありました。

少子高齢化と単体家族構成により、高齢者世帯が地域の大部分を占め、高齢者のライフスタイルの変化が見られます。老後の生活不安、健康不安、先行きの心配、昨年度からの急激な物価高騰で弱者世帯に追い打ちが

かかるなど、不安な状況が続いています。

高齢者の見守り訪問を通して、我が子にはなるべく迷惑をかけたくなよとの思いから、必要以上にがんばっている状況が伝わってきました。見守り訪問で、高齢者の芯の強さと、住み慣れた地域で自分らしく生きることを望んでいる様子を伺い、日常生活の何気ない一言から、訪問を通して、勇気と元気、そしてがんばらないといけないとの思いをいただき、逆に励まされました。

訪問では、「こんにちは。お変わりないですか？体調はどうですか？」の声かけに始まり、日常生活の困りごと、近況報告など。独居の方とは特に話が弾み、たくさんお話しいただき、帰り際、「また寄らせてくださいいね。今度も元気な顔見せてね」と、次回の訪問に繋がります。多くの方との繋がりと関わりができて、今後の生き方の学習をさせていただきました。ありがとうございました。

# 農業委員会だより No.98

## 令和5年に向けての取り組み

### 農地利用の最適化に向けて



日野町農業委員会  
会長 長住武美

新年あけましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひいたします。

昨年は、コロナ禍にもかかわらず集落訪問の実施にご協力をいただきありがとうございました。これまでの集落訪問での話し合ひの意見を基に、人・農地プランや地域計画の策定に生かしていききたいと思ひます。引き続き集落訪問事業については必要に応じて実施してまいりますので、皆さんのご協力をお願いいたします。

日野町がらるる地域プランについては、令和2年度に策定してから昨年で折り返し地点を迎えました。堆肥の活用や新たな特産物として期待される青パパイヤの普及など、さまざまな成果が上がつてきているところで

す。担い手育成の面では、農業機械の基礎的な操作方法や鳥獣対策の基礎知識といった内容で、農業基礎研修を行ったところです。

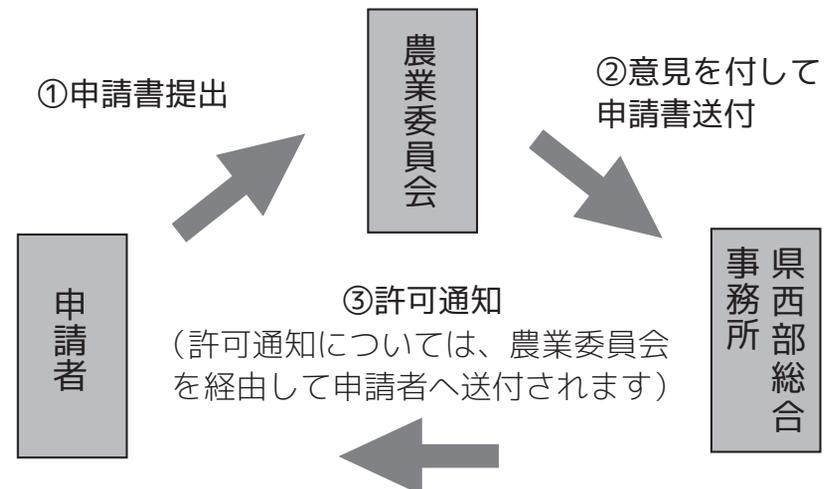
また、担い手の確保や農地集約など、まだまだ解決しなければならぬ課題は多く、解決へ向けた取り組みを今後加速していかねければならぬ状況です。私たち農業委員、農地利用最適化推進委員が一丸となって、課題解決に取り組む必要があると思ひます。

地域プランは令和6年度が最終年度となっており、プラン終了後の対応に向けて、農業施策についての意見書を町行政部局へ提出し、農業委員会と町行政部局一体となった取り組みを進めていきたいと思ひます。

本年も農地利用の最適化、担い手の育成確保、荒廃農地問題の解決に向け、農業委員会一丸となって取り組んでまいりますので、今後ともご支援、ご協力をお願いいたします。

## 農地転用をお考えの方に

農地を宅地・駐車場など農地以外の目的に利用する場合は、農地転用手続きが必要となります。手続きには一カ月程度かかりますので、お急ぎの方はお早めに農業委員会事務局までご相談ください。



## 農地を取得する際の下限面積が令和5年度から廃止になります

令和5年4月1日から「農業経営基盤強化促進法等の一部を改正する法律」が施行され、これまで農業委員会が農地の権利取得時に求めていた下限面積要件が撤廃されることになりました。

