

# \*年末年始休診のお知らせ\*

【休診日】12月29日(木)～1月3日(火)

この期間中の診察は救急患者のみとなり、緊急性のない軽症の患者の診察などはいりません。休診期間中にお薬がなくなる人は休み前に必ず受診し、薬が不足することのないよう心がけましょう。

ただし、救急患者の診察は行いますので、日野病院(電話 0859-72-0351)にあらかじめお問い合わせください。(当院の担当医や症状により他院への紹介などをさせていただく場合があります)

●平成24年1月から皮膚科(毎月第2・4土曜日)は休止となります。

【問合せ】日野病院(電話 72 - 0351) ホームページ <http://www.hinohp.com/>

まちの介護予防だより 連載 31

役場 健康福祉課(電話 72 - 0334)

町地域包括支援センター(電話 72 - 1852)

## 介護予防

### 脳卒中を防ぎましょう

脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたりする(脳出血)ことなどで生じる脳卒中(脳血管障害)は、寝たきりや認知症、死亡の原因となる怖い病気です。

#### 脳卒中の3大因子

- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病

これに喫煙や大量飲酒が加わると、さらに発病しやすくなります。

#### こんな前ぶれ症状に注意を

- 目の異常
- ・片方の目が見えにくくなる
- ・物が二重に見える
- 体の半身に異常
- ・片方の手や顔が動かしにくい
- ・手やひざに力が入らない
- ・よろける
- 言語障害
- ・ろれつが回らない
- ・言葉が出ない

このような症状を感じた人の約3割が後で脳梗塞を発症しています。

### 脳卒中予防のために

○高血圧、高脂血症、糖尿病の人は必ず医師の指導を受け、症状をコントロールしましょう。  
○大酒を飲む、ストレスをためる、急に寒いところに出るなど血圧が急上昇するようなことは避けましょう。

○塩分を取りすぎない、動物性脂肪を避ける、間食をしないなどの食生活が大切です。野菜や果物、魚介類を多く摂取し、お茶など水分を摂取も大切です。  
○運動も大切です。1日1万歩歩くことを心がけるようにしましょう。

○ろれつが回らない、感覚がおかしいなどの初期症状に敏感になりましょう。  
○初期症状がしばらくして回復しても、必ずかかりつけの病院を受診しましょう。

#### もし、脳卒中になったら

発症直後からリハビリテーション(リハビリ)を開始することが重要です。自宅復帰を目指して、短期的に集中してリハビリを行います。

## 消費者川柳 募集

「あなたの川柳で消費者被害撲滅！」

「還付金

よろこびつかの間

だまされた」

県日野地区連携・共同協議会「消費者行政チーム」では、郡内において消費者被害防止と消費者の自立に向け「消費者川柳」を募集します。応募作品は同協議会にて優秀作品を選考し、今後作成予定の啓発パンフレットに掲載する予定です。ふるって応募ください。  
**応募要領** 官製はがきまたはA4版の用紙に住所(勤務先、氏名、電話番号、ペンネーム、川柳と作品についてのコメント)を記入し応募ください。なお、日南町ホームページのフォームからも応募できます。

**応募資格** 郡内に在住または在勤者

**題材** 日ごろの消費生活における喜悲こどももとした情景、悪質商法の手口、注意など

**応募締切** 平成24年3月30日(金)

**その他** 作品掲載は実名ではなく、ペンネームを使用します。すでに掲載されている川柳と同一であると判明した場合は、採用を取りやめます。採用された川柳の著作権は、同協議会「消費者チーム」に帰属します

【応募先・問合せ先】

▼役場産業振興課(電話 72・2101、FAX 72・1484)

▼日南町役場企画課内鳥取県日野地区連携・共同協議会「消費者行政チーム」(電話 82・1115、FAX 82・1478)



## どうする、耕作放棄地!!



委員  
頭本 佳苗

去る11月7日(月)、農地パトロールを実施しました。

農業従事者の高齢化・後継者不足が深刻になり、耕作放棄地が拡大しつつある傾向が見受けられました。現在のままでは地域も壊滅状態になり、存続すら危ぶまれるのではないかと懸念されます。耕作者の皆さんはどう考えられますか。

農業委員の一員として、現在の耕作地を耕作放棄地にさせないよう、一人一人が自覚して地域を守っていきたく心に強く感じました。



町内には多くの「耕作放棄地」が見られる

## 1年をかえりみて



会長  
職務代理者  
松本 昌明

平成23年も師走、あとわずかとなりました。今年は昨年末から年始にかけての大雪に始まり、3月の東日本大震災、東京電力福島第一原発事故、そして9月には台風12号による和歌山、奈良県の豪雨災害など大事故、大災害の1年でした。町内の農業はこのような大災害もなく、比較的恵まれた年であったと思われます。

しかし、農業をとりまく環境は先行き不透明です。農業・医療関係団体をはじめ、輸入自由化のもたらす影響が大きく心配される業界の反対運動にもかかわらず、11月には野田内閣によりTPP(環

太平洋戦略的経済連携協定)交渉参加決定、国際公約表明となりました。

日野町のような中山間地農業で付加価値の高い作物への切り替え、生産販売など、経営努力で農産物の輸入自由化に対応することは困難と思われます。

輸入自由化から農業を守る抜本的対策がなければ、耕作放棄は拡大し、中山間地農業は崩壊につながるでしょう。

中山間地農業への抜本的、恒久対策と具体的実施(支援)計画を早急に示してほしいものです。そして、新しい年は希望の持てる年になることを期待します。

### 農業相談日のお知らせ

▶1月20日(金)

▶2月17日(金)

時間=午前9時~正午

場所=農業委員会事務局

### 活動報告(11~12月)

11月7日(月)

農地パトロール(町内)

総会

12月7日(水)

総会

## 農業者年金(愛称:担い手積立年金)

老後の備えとして「農業者年金」への加入をおすすめします。

国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する人ならどなたでも加入することができます。

◆保険料額 自分が目標とする年金額に向け、自由に設定することができます。(月額2万円~6万7千円までの間で千円単位で決定する)

◆年金支給 年金は生涯支給されます。さらに、公的年金として税制上の優遇措置が受けられ、掛け金の全額が社会保険料控除の対象です。

【問合せ】町農業委員会事務局(電話 72-2103)