

知っ得! あんしん!! 「認知症予防」②9

認知症予防と栄養には深い関わりがあり、効果の期待できる栄養素が含まれた食品は、身近にたくさんあります。今回は、認知症予防に効果的な食材を使った、秋の献立例を紹介합니다。

●ご飯

脳のエネルギー源です。ご飯を食べないと、脳を働かせるエネルギーが足りなくなるため、頭がぼーっとしたり、思考力が低下したりします。

●焼き鮭

サケにはDHAが豊富に含まれています。DHAは脳の神経細胞にある栄養素で、脳を活発にしてくれる働きがあります。サケのほかにも、サンマやブリ、サバなどの青魚にも多く含まれていて、積極的に食べたい食材です。

●ナスの煮びたし

ナスニンというポリフェノールが含まれていて、脳の老化予防に効果があります。

●梨

ビタミンCやビタミンEが豊富に含まれています。秋が旬の果物には、柿、リンゴ、ブドウなどがあり、いずれも認知症予防に効果的な栄養素を含んでいます。

●サツマイモとホウレンソウのおかか和え

サツマイモの紫色の皮には、アントシアニンという成分が多く含まれています。

また、ホウレンソウなどの緑黄色野菜には、ビタミンCやカロチノイドといった栄養素が多く含まれています。これらの栄養素をとることで、免疫力アップや脳の老化予防につながります。



いろいろな食材をバランスよく食べることで、認知症予防はもちろんのこと、日々を元気に過ごせる体づくりにつながります。ぜひ食べてみてください。

問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

秋田県福祉相談センター主催 身体障がい(肢体)巡回相談を 開催します

肢体に障がいのある方を対象とした巡回相談を開催します。身体障害者手帳や補装具の交付・修理などについて、医師や専門業者が直接相談に応じます。相談料や診察料は掛かりませんので、お気軽にご来場ください。

対象者◆障害区分が「肢体」の方

日時◆10月2日(水) 午後1時30分～午後3時30分

受付時間◆午後1時～午後3時

会場◆大曲中央公民館(大仙市大曲日の出町)

※次の症状がある場合は来場の自粛をお願いします。なお、体調に不安のある方は後日、個別に相談させていただきます。

- ①高熱(普段より熱が高めと思われる方) ②風邪症状
③強いだるさ(倦怠感) ④息苦しさ(呼吸困難)

※来場にあたってはマスクの着用にご協力をお願いします。

軽度・中等度難聴者の方に対する 補聴器購入費用の助成について

町では、身体障害者手帳交付の対象とならない軽度・中等度の難聴者(町内に住所を有する18歳以上の方)に、補聴器購入費用の一部を助成します。まずは下記へお問い合わせください。

対象機器◆管理医療機器として認定された製品で、耳鼻咽喉科の補聴器相談医が作成した情報提供書に基づき、認定補聴器技能者が調整し適合状態が確認された補聴器

助成金額◆補聴器購入費用の2分の1の額(上限額5万円)

対象要件◆次の要件をすべて満たす方

- ①両耳の聴力レベルが原則として30デシベル以上70デシベル未満であること
②医師に補聴器の装用が特に必要と判断された方であること
③町税および使用料などを滞納していないこと
④補聴器購入に係る町助成金の交付を5年間受けていないこと
⑤世帯の中に町民税所得割が46万円以上課税されている方がいないこと

※生活保護受給世帯は、生活保護法による対応が優先となります。

申・問 町福祉保健課 福祉班 ☎0187(84)4907

農林水産省共通申請サービス (eMAFF) で経営所得安定対策等の申請が可能です

農林水産省では、行政サービスを利用する皆さんの利便性向上や、行政実務の効率化を図ることができるようDX実現に向けた取り組みを進めていて、補助金・交付金などの申請をオンラインで行うことができる電子申請システム「農林水産省共通電子申請サービス(eMAFF)」を公開しています。ご自身のスマートフォンやタブレット、パソコンなどで時間を問わず申請することができます。

■対象(令和6年度現在)

- ・農業経営改善計画認定の申請手続(認定農業者制度)
- ・営農計画情報
- ・交付金交付申請情報(経営所得安定対策など)

■申請方法

利用するにあたっては「gBizIDエントリー」「eMAFFプライム」の取得などの手続きが必要になります。詳細については、町ホームページ内の「農林水産省共通電子申請サービス(eMAFF)について」をご覧ください。農林水産省「農林水産省共通申請サービス」のWebサイトをご覧ください。

水田の「5年水張りルール」をご確認ください

畑作物の生産が定着している水田は畑地化を促す一方、水田機能を維持しながら麦・大豆などの畑作物を生産する農地については、水稲とのブロックローテーションを促す観点から「令和4年度から令和8年度までに、一度も水張りを行っていない水田」と「水張りを行った翌年から5年間に、一度も水張りを行っていない水田」については、交付対象水田から除外されることとなっています。

- 交付対象水田から除外された水田は、水田活用の直接支払交付金、産地交付金の交付対象外となります。

- 例外として、次に該当する水田は直ちに除外されることはありません。

- ・ 災害復旧に関連する事業が実施されている水田
- ・ 基盤整備に関連する事業が実施されている水田

- 水張りは、水稲作付けにより確認することを基本とします。ただし、次の要件をすべて満たす場合は水張りを行ったとみなすことができます。

- ・ たん水管理を1カ月以上行うこと
- ・ 連作障害による収量低下が発生していないこと

■令和4年度から令和8年度までに一度も水張りを行っていない場合

R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度	R9年度	R10年度
交付対象(交付対象水田)					交付対象外	
大豆・野菜などの畑作物を作付						

■水張りを行った翌年から5年間に一度も水張りを行っていない場合

R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度	R9年度	R10年度
交付対象(交付対象水田)					交付対象外	
水稲	大豆・野菜などの畑作物を作付					

問 町農政課 農業振興班 ☎0187(84)4908

農業振興地域内の農用地区域からの除外手続きについて

農業振興地域内の農用地を宅地などに転用する場合は、あらかじめ農用地区域から除外する手続きをしておかなければなりません。この手続きは完了まで約6カ月を要するため、長期的な計画のもとで手続きをしていく必要があります。やむを得ず、農用地を利用して住宅を建築するなどの事業を行わなければならない場合は、お早めに町農政課までご相談ください。

※除外目的や農地の条件などによっては、除外できない場合もあります。

農業振興地域とは

農業の健全な発展と国土資源の合理的な活用の観点から、おおむね10年間にわたって総合的に農業の振興を図るべき農用地と位置付けられた地域のことです。町では農業施策などを計画的に進めていくため、「美郷農業振興地域整備計画」を定めています。この計画では、六郷地区の都市計画用途区域および一部区域を除いた美郷町全域が農業振興地域となっています。

今回の農業振興地域整備計画の変更(除外・編入)申し出の受付期間は**10月31日(木)まで**です。

※申し出の際は、事前に下記までご相談ください。

問 町農政課 農林整備班 ☎0187(84)4908