

●田舎暮らしの先進モデルとして

都市部の若年層の中には、毎日同じ繰り返しに嫌気がさして将来の展望が見えない、田舎に移り住めばそんな毎日を打破できるかな...と漠然と考えている人がたくさんいるはず。その中には、全部自分でやる「自給自足」に近づけることが、田舎暮らしの価値だと考える人もいます。そういった人達を集め、それぞれが軸となる職を持ちながら繁忙期には全員でそれを手伝い、組織として自給自足に近づこうという移住者団体が作れば面白いと思います。また、さらにこの組織に新しい集落をつくらせてはどうでしょうか。消滅した集落や、自治が困難になってきた集落の近辺で空き家の改装、畑の開墾、山林の管理な

ど地域住民にアドバイスを請いながら生活支援でお返しをし、自分で町をつくりあげていくのです。レジャー、技術、ファッションなど新しいものを積極的に採り入れ、「田舎暮らしを積極的に採り入れ、石高原町」という強いキャラづけができれば、過疎対策の先進モデルになれると私は考えています。自分でつくったという愛着、集落を自分達が主体となって機能させる責任感・充実感、都市部で感じていた不満を解消し、高い確率で定住に結び付けられるはず。先日は源流の里しんさかで、椎茸の原木づくりのために山に入り、チェーンソーで木を切る体験をしました。チェーンソーの危険さ、山仕事の大変さなど大変勉強になりました。地域おこし協力隊の活動期間中にまだまだ沢山の技を身に付け、まず自分が「楽しい田舎暮らしの先進モデル」になれるよう活動していきます。



地域の方(写真左)にチェーンソーの使い方を教わりました

## 第7回 神石高原マルシェを開催します!

第7回目の今回は、神石高原町の新たな産品「神石高原ポーク」をテーマに、創作グルメが盛りだくさん!! 紙ヒコーキ大会や楽しいステージイベント、福引大会なども加わって、「美味しさ」「楽しさ」「笑顔」が出合う「神石高原マルシェ、にぜひお越しください!

なお、今年から、奇数月の第4土曜・日曜日に道の駅さんわ182ステーションで定期開催する予定です。

日時：3月24日(土)・25日(日)  
午前9時～午後4時【2日間】  
場所：道の駅さんわ182ステーション  
※この事業は宝くじの助成金で実施しています。

また、次回の神石高原マルシェを4月29日(日)に帝釈峡で開催する予定です。出店者を募集します。詳しくは、神石高原マルシェ実行委員会へお問い合わせください。

お問い合わせ先：神石高原マルシェ実行委員会  
(☎ 89-3332)

地域を変える新しい力  
地域おこし協力隊活動だより  
その5

地域おこし協力隊の活動を紹介していく連載コーナーです。

沖本 成昭 (35歳) 広島市出身

## 食育ミニ知識 おやつと上手に付き合おう!

毎月19日は食育の日

生活を楽しくしたり、疲れた体を少し元気にしたりするおやつ。

でも、エネルギーや砂糖、脂質、塩などを取りすぎると、病気の原因になってしまうこともあります。上手におやつを選ぶために、次の点に気を付けてみましょう。

- ① 1日のおやつ量は、およそ200kcal(子どもの場合)を目安にしましょう。
- ② おやつと一緒に、お茶や水などの水分をたっぷりとりましょう。
- ③ 生活リズムに合わせて、食べる時間は決めましょう。
- ④ 食事で不足しがちな、カルシウム、食物繊維を含むものを選びましょう。
- ⑤ おやつや袋の裏の栄養成分表示をしっかりと見て買しましょう。

栄養成分表示 1袋(50g)あたり	
エネルギー	260kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	12.1g
炭水化物	33.2g
ナトリウム	200mg

・栄養成分表示を見るときは、書かれている数値が食品何gあたりなのか、1食あたりなのかに注意しましょう。

・熱量(エネルギー)からナトリウムまでの5項目は必ず表示されています。

神石高原町食育推進ネットワーク協議会 食農教育部会

# 誘い合って、みんなで健康チェック! 総合健診を受けましょう!

## ～お申し込みの受け付けは2月下旬から3月下旬まで～

平成24年度も総合健診を実施します。実施項目、料金等は次のとおりです。

### 検診料金表

□料金は受診当日にお支払いください。

次の方は無料

- 70歳以上の方
- 町民税非課税世帯の方
- 生活保護世帯の方
- 無料クーポン券対象の方

検診項目	対象年齢	料金	
特定健康診査	40歳～74歳	1,200円 ※社会保険被扶養者の方は料金が異なります。	
後期高齢者健康診査	75歳～ ※65歳以上の障害認定者含む	無料 ※65歳～69歳までの町民税課税世帯は1,200円	
39歳以下の健康診査	18歳～39歳	1,200円	
大腸がん検診	18歳～	300円	
肺がん検診	18歳～	400円	
アスベスト検診	40歳以上の肺がん検診受診者	300円	
歯周疾患検査	18歳～	無料	
胃がん検診	18歳～	800円	
前立腺がん検診	(男性) 40歳～	400円	
子宮がん検診	(女性) 20歳～	400円	
乳がん検診	(女性)	視触診 20歳～39歳	300円
		視触診+マンモグラフィ 40歳～	900円
骨粗鬆症検査	40歳～70歳	400円	
肝炎ウイルス検査	40歳～ ※これまでに検査経験のない方	500円	

※国保加入者で40歳～74歳の方は脳ドックの希望調査も行います。詳しくは「総合健診の手引き」をご覧ください。

検診は、自覚症状のないあなたが対象です。がん検診・基本健診とも定期的な受診が「早期発見・早期治療」につながります。

がん検診の段階で見つかった場合と、自覚症状が出て見つかった場合とでは、がんの治療開始から5年後に生存している割合(5年生存率)が大きく異なります。(広島がんネットによる)

また基本健診(特定健診)を受けることによって、高血圧や脂質異常・糖尿病などの生活習慣病の予防につながります。

健康な生活を送るため、生活習慣の見直しや改善に役立つ情報・支援が受けられる保健指導にも、積極的に参加ください。

平成24年度は特定健診・特定保健指導5年実施の最終年度となります。町では、特定健診受診率65%、特定保健指導45%の実施率を目標にしていますが、平成22年度の実施率は50%にも満たない状況です。受診率は、保険料にも影響があるので、目標達成のためにも、まずは一人ひとりが総合健診を受診して、自分の健康・家族の健康を守りましょう!

お問い合わせ先 保健課 ☎89-3366