

農地の賃借料情報提供
農地法改正により標準小
作料が廃止されます

農地法改正法が本年6月24日に公布され、年内の施行が予定されています。

この改正により、標準小作料制度は廃止されることから、改正農地法第52条に基づき賃借料情報の提供をします。

平成20年1月から12月までに締結(公告)された賃貸借(54筆)における賃借料水準(10a当たり)は下表のとおりとなっております。

■問い合わせ

農業委員会(農林課内)

☎0820(79)1002

たこあげは電線のないところで!

たこあげのシーズンになりました。たこあげをする際には、次のことにご注意ください。

- ①たこあげは、近くに電線が通っていない広い場所であげてください。
- ②万一、たこが電線にかかったら、自分で取ろうとしないで、すぐに中国電力へ連絡してください。
- ③電線には絶対に触らないでください。

◆連絡先

中国電力株式会社 柳井営業所
フリーダイヤル
0120(616)317

●周防大島町賃借料情報

農地の区分		平均額	最高額	最低額
田(水稻)の部	基盤整備地域	9,400円	15,000円	4,800円
	未整備地域	7,300円	13,700円	4,300円
畑(普通畑)の部		5,600円	7,000円	4,800円
畑(樹園地)の部		5,300円	8,100円	2,500円

※農地の賃借の方法は、上記のほか、借賃の発生しない『使用貸借』(H20年実績196筆)があります。



お口の健康を保ちましょう

口は、食べる・話す・息をする・表情をつくるなど、元気で楽しい生活をおくるために必要な機能を持っています。口の中に問題を抱えていると、食事がおいしく食べられないだけでなく、人と話すことや動くことがおっくうとなり日々の生活が不活発になります。

「固いものが噛みにくくなった」「口の中が渇く」「むせることが多くなった」「口などを感じた時、もう年だからしょうがない」とあきらめていませんか。手や足の筋肉と同様口の周りの筋肉も使わないと、噛んだり飲み込んだりする力は低下してきます。固いものは食べにくいからといってやわらかいものばかり食べていると、噛む力が弱くなり食事にかかる時間も長くなります。

食べ物を飲み込む動きには、たくさんの神経や筋肉が連携して食道に食べ物を送り込んでいます。飲み込む時には、どの部分だけでなく口の中も大切な働きをしています。例えば、口を閉じる力が

周防大島町保健師

池元 和江

(介護保険課

地域包括支援センター)

落ちてくると食べこぼしが多くなります。舌や頬の動きが悪くなると、のどの方に食べ物を運びにくくなり、飲み込んだ後でも口の中に食べ物が残るようになります。

口腔機能を低下させないためには、歯磨きやうがいなどで口の中を清潔に保つこと、定期的に歯科医院で検診を受けることはもちろん、口を閉じたまま頬を膨らませたり、口を開けて舌を出したり引つ込めたり、口を閉じて口の中で舌を上下左右に動かしたり、発声練習「パ・パ・パ・タタタタ・カカカカ・ララララ・パタカ」と歯切れよく声を出すなどして口の周りの筋肉を積極的に動かすことが大切です。パ・タ・カ・ラの発声で使う口の動きは、食べる時の口の動きと似ています。お口の体操は、噛む力や飲み込む力を向上させると同時に、唾液が出やすくなる・顔の表情が豊かになり若々しくなるなどの効果もあります。いつまでも自分の口から食べるという楽しさを続けるために、元気なうちから、口腔機能の維持向上に取り組みしましょう。