

農地



農地に関することは 農地中間管理機構へ

農政課集落支援担当
(TEL 71・2429 FAX 71・2507)

県では、農業開発公社が「農地中間管理機構」に指定され、農地の貸借を行っています。

農地中間管理機構は、農地を一定のルールに沿って借り受け、地域の担い手や新規就農者へ転貸を行っています。経営規模や農地の貸し借りなどお悩みの人は機構までご相談ください。公的機関を通じて農地の貸し借りのため安心です。また、機構に農地を貸し付け、一定の条件を満たすと協力金交付の対象になります。

●貸付条件

▽機構へ10年以上または5年以上貸し付けを行える人▽農業振興地域内の農用地などがある人
※詳細は、農政課まで問い合わせてください。

各種情報コーナー

日＝日時 場＝場所 定＝定員 対＝対象者 費＝費用
持＝持ち物 申＝申し込み 問＝問い合わせ

名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み・問い合わせ
井口喜源治記念館 クリスマス講演会	武富 保さん（信州大学名誉教授）が「戦後70年に思う内村鑑三・井口喜源治の真価」について講演をします。ぜひお出掛けください。	日：12月25日（金） 午後2時～4時 場：碓山公園研成ホール（穂高 5613-1）	費：無料	申：不要 問：井口喜源治記念館・井口喜源治に学会（TEL FAX 82・5570）
市医師会設立10周年記念講演会・シンポジウム	唐澤 剛さん（厚生労働省保険局長）を招き、「超少子高齢社会を乗り切る方法は地域包括ケアシステムしかない」をテーマに講演します。また、シンポジストとして、太田 寛さん（県副知事）および市医師会の医師等による「市における在宅医療の現状と展望について」のシンポジウムもあります。	日：1月9日（土） 午後1時30分～ 場：市役所4階大会議室	費：無料	申：不要 問：（一社）市医師会事務局（TEL 72・2347）

連載

ベランダ菜園のすすめ

問 農政課マーケティング担当
(TEL 71・2430 FAX 71・2507)

家族の団らんと健康維持にプランターを利用した家庭菜園に挑戦してみませんか。今月は12月末～1月に行う作業について紹介します。

①ニンニク

ニンニクには、冬の間に「ネギアブラムシ」という黒い虫がつくことがあります。見つけ次第、市販の野菜用殺虫剤で駆除します。



豆知識 ～輪作計画～

連作しても比較的障害が出にくい作物として、ダイコン、コマツナ、サツマイモ、カボチャ、ニンジン、タマネギ、ネギ、ニンニク、ニラ、トウモロコシ、シュンギク、ホウレンソウ、スイスチャード、ツルムラサキがあります。輪作計画の一例として、前回紹介した「特に連作障害を起こしやすい作物」で栽培したいものを各科からバランスよく選び、障害の出にくい作物を前後に作りながら、同じ作物や同じ科を避けて輪作し、4年～5年で回していく方法があります。



②ミズナ

ミズナなどの葉物野菜は、防寒カバーなどの中でアブラムシなどが発生していないか確認し、早めの駆除を心掛けます。



国民健康保険加入者の皆さんへ 特定健診を受けましょう

特定健診は、脳卒中や心臓病などの生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームに着目した健診です。身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査などから、自分自身の体の血管状態を知ることができます。

3つの受診方法

被保険者の都合に合わせて選択できるよう、3種類の受診方法があります。それぞれの種類により、実施時期や検査項目、自己負担額が異なります。

●本年度受診方法

種類	実施場所	実施期間	対象者
特定健診 (個別健診)	市内の取扱医療機関 (専用の受診券が必要)	平成27年9月1日～ 平成28年2月29日	年度末年齢40歳以上 74歳の国保被保険者
特定健診 (通院治療者)	市内の取扱医療機関「受診結果受領票（黄色の用紙）」が必要	平成27年8月24日～ 平成28年2月29日	年度末年齢40歳以上 74歳の国保被保険者
人間ドック 特定健診を兼ねた脳ドック	人間ドック・脳ドック が実施できる医療機関	通年 平成28年3月31日まで	国保税に滞納のない世帯に属する、35歳以上 74歳の国保被保険者

早期発見がカギ

心筋梗塞や脳卒中は、ある日、突然起こると考えがちですが、気付かないうちに病気が進行している場合があります。特に生活習慣病の多くは、倒れる直前まで「痛い」「つらい」などの自覚症状が出にくく、本人に分からないことも少なくありません。自分では元気だと感じていても、体の中では深刻な病気を引き起こしやすい状態になっている可能性があります。

生活の質を保つ

毎年特定健診を受診し、必要ならば生活習慣を見直したり、治療を受けたりすることで、大きな病気を予防することができます。病気を予防できれば、生活の質も保たれ、医療費も抑えることができます。

生活習慣改善サポート

特定健診の結果に応じて保健指導が行われ、保健師・栄養士などが生活習慣改善をサポートします。

勤務先で受けた診断結果を提出することで、サポートが受けられます

職場で健康診断を受けた場合は、特定健診を受診したと見なすことができます。健診結果の写しを国保年金課（1階10番窓口）または各支所地域課に提出してください。健診結果に応じて生活習慣改善サポートが受けられます。

※後期高齢者医療被保険者への人間ドック助成をしています。
詳細は国保年金課まで問い合わせください。

問 国保年金課国保年金担当 TEL 71・2473 FAX 71・2503



平成27年度 自衛官の募集

防衛省では下記の予定で各募集種目の受け付けおよび採用試験を実施します。

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満	平成28年1月8日（金）～3月24日（木）
	技能	18歳以上で国家免許資格等を有する人（資格により53歳未満～55歳未満）	
防衛大学校学生	一般（後期）	高卒（見込含）以上21歳未満の人（自衛官は23歳未満）	平成28年1月20日（水）～1月29日（金）

問 自衛隊長野地方協力本部松本地域事務所・広報センター「信濃」 TEL 36・2787