

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
 ★生名サブセンター TEL 74-0921
 ★岩城サブセンター TEL 74-0755
 ★魚島窓口 TEL 74-1120

地域で高齢者を見守りましょう

少子高齢化・核家族化が進行する中、誰にもみとられず、ひとりで亡くなる「孤独死」が全国的に増えています。この問題は、地域コミュニティが希薄となつている都市部に限らず、民家がまばらであるため隣家の異変に気付きにくい過疎部でも見受けられます。

孤独死を防ぐために

孤独死をなくすためには、まず地域から孤立しないように見守ることが大切です。さらに、一歩進んで高齢者が普段から地域とつながり、明るく豊かな暮らしを送れるようにすることも必要です。そのために若い

頃から以下のことを心がけましょう。
 ① 適度に近所付き合いをする。男性は妻に任せきりにしないように。まずは挨拶を心がけましょう。
 ② 可能な範囲でサークル活動や自治会活動に参加しましょう。
 ③ 適切に医療機関を受診し、持病があれば内服等を怠らないようにしましょう。

安心して暮らせる町を目指して

上島町では、都市部と比較して高齢化率が高く、独居や高齢者夫婦世帯も多くなっています。地域包括支援センターでは、これからも皆様が安心して生活できるよう取り組んでまいります。安心して暮らせる町づくりの主役は町民の皆さんひとりひとりです。周囲に困っている人がいましたら一声かけ合い、地域で支え合える上島町を作っていきましょう。

私たちができること

- ① 近所の方と会った時には一声かける。
- ② 電気がつけっぱなし、新聞がたまつたままの時にも一声かける。
- ③ 最近顔を見てない方がいたら訪問してみる。
- ④ 近所の方に関心を持つて生活をする。



調理師業務従事者届出について

給食施設、飲食店等で調理業務に従事している調理師は、2年ごとに、従事状況（従事場所、従事施設の種類の）届出が義務づけられており、今年度は届出の年になっております。次のとおり「調理師業務従事者届」を提出してください。調理以外の仕事に就業している調理師の場合は届出の必要はありません。

平成20年12月31日現在の状況を、平成21年1月1日から1月15日までに今治保健所に提出してください。

なお、届出書類は保健所窓口に備えています。

【問合せ先】

愛媛県今治保健所
 生活衛生課生活衛生係
 TEL 0898-23-2500
 (内線324)
 FAX 0898-23-2531



生活環境を守ろう！

野外での焼却は法律で禁止されています

ゴミの野外焼却、いわゆる野焼きは一部の例外を除き禁止されており、野焼きをすると、法律で罰せられます（5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金又はその併科）。

野焼きは、煙・悪臭による近所迷惑、ダイオキシン類や有害物質の発生原因になりますのでやめましょう。

（焼却禁止の例外）

1. 草取りや庭木の剪定で出た草木の焼却
2. 農作業に伴い刈り取った雑草、伐採した木の枝の焼却
3. とんど焼き、寺社での御札等の焼却
4. 暖をとるためのたき火、キャンプファイヤー など

ただし、焼却禁止の例外とされているものでも、焼却によっては大量の煙や臭いが発生して近隣の生活環境に支障をきたしてしまうこともあります。又、雑草などといっしょに紙類等を燃やすことは絶対にやめてください。

「近所で草木を燃やして煙たい」、「窓が開けられない」、「洗濯物に臭いがついて困る」などといった苦情等が出ないように、ご近所の理解を得て、近所迷惑にならないようお願いします。ご近所から苦情が寄せられたときは、速やかに野焼きはやめてください。

【問合せ先】 弓削総合支所生活事業課 TEL 0897-77-2500
 岩城総合支所 住民課 TEL 0897-75-2500
 生名総合支所 住民課 TEL 0897-76-3000
 魚島総合支所 住民課 TEL 0897-78-0011



農業講座

しまなみ農業だより β-クリプトキサンチンについて

ここ10年ほどの間に、温州みかんにはβ-クリプトキサンチンが多く含まれており体によい、ということが言われるようになり、一度くらいは耳にしたことがあるのではないのでしょうか。さらに最近になって、上島町で取り組んでいる「たまみ」が、温州みかんの約2倍量を持っていることもわかってきました。

β-クリプトキサンチンとは

油に溶ける性質を持つ赤～黄色のカロテノイドといわれる色素のひとつで、トマトの赤（リコピン）、ニンジン黄色（β-カロテン）などと同じ仲間です。いわゆる緑黄色野菜とはこのカロテノイドを豊富に含むものを言いますが、他のカロテノイドと違い、（オレンジ類に少なく）温州みかん類に特異的に多く含まれることがわかりました。

β-クリプトキサンチンが健康にもたらす効果

人間を含め動物は生きていくうえで酸素を大量に消費して一度に多量のエネルギーを取り出すということを行っているため、副産物としてできる活性酸素から逃れることはできません。この活性酸素がいろいろ悪さをしますが、カロテノイドには優れた抗酸化作用があり、β-クリプトキサンチンにも糖尿病、高血圧、心臓病、痛風などの生活習慣病、さらには食道がん、喫煙者の肺がん、子宮頸部がん、膀胱がんなどの予防効果が高いことがわかりました。

がん予防に効果がある、ということの意味

われわれの体は絶え間ない細胞の分裂と死によって維持されており、この機能を制御しているのが遺伝子です。がんとはこの遺伝子が傷つき、細胞1個1個の生病老死が制御不能になってしまうことです。本来はこうした制御不能細胞ができそうになっても途中で修復したり、不幸にしてできてしまった異細胞は排除してしまう機能が自然と備わっているのですが、何らかの原因によりこの防御機構が充分機能しなくなると、排除漏れになったがん細胞が増殖してしまいます。β-クリプトキサンチンの働きは、優れた抗酸化力により遺伝子が傷つく働きを弱めたり、自己修復作用を強めたりすることでがん予防の効果を発揮するようで、がん細胞を直接やっつけるものではありません。ですから、1日みかん10個食べているからタバコ2箱吸っても大丈夫、と誤解なされないように。

「たまみ」のもつ意義

β-クリプトキサンチンは多量に摂取すると体内に蓄積され、一定期間高いレベルが維持されるようです。「たまみ」には温州みかんのシーズンが終了する2～3月にβ-クリプトキサンチンの供給源となることに加え、加工品を開発することで年間を通じてβ-クリプトキサンチンを供給できるようになることが期待されています。今年度より、国の「新需要創造フロンティア育成事業」を活用し、(株)いわぎ物産センターでも加工品の開発に取り組むこととなりました。

