

# コロナ禍における健康づくりに 市民農園 を利用しましょう!

## のべおか市民農園とは?

延岡市では休日のレクリエーションや健康づくりに役立てていただくため、市内各地の小規模農地を『市民農園』として管理し、市民の方向けに貸し出しをしています。

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう  
昨今、比較的安全な屋外でのびのびと体を動かす  
ことができる市民農園が注目されています。



## 各市民農園の名称と場所



農園の名称	所在地	面積	年間利用料
鷺島市民農園	方財町1165-口	23~64㎡	1,800~5,100円
夏田市民農園	夏田町424-1	15~41㎡	1,200~3,200円
野地市民農園	野地町5丁目2452	25㎡	2,000円
上伊形市民農園	上伊形町825	29.4~30.7㎡	2,300~2,400円

※お近くの農園をおすすめしています。詳しくは市のホームページをご覧ください。[延岡市 市民農園]で検索してください。

## ご利用までの流れ

延岡市市民農園  
運営協議会(下  
記連絡先)まで  
ご連絡ください。

利用される農園及び区画  
が決まりましたら窓口にて  
契約手続きの上、利用  
料をお支払いください。  
(現金のみ)

ご利用契約は**毎年3月末更新**と  
なりますので、契約更新または  
ご解約手続きをお願いします。  
(※年度途中のご解約につきま  
しては直接農業畜産課までお  
問合せください。)

■このほかご不明な点につきましては、延岡市市民農園運営協議会事務局(延岡市農業畜産課内)までお問合せください。

市民農園運営協議会事務局  
(延岡市農業畜産課内)

☎ 0982-22-7018



## ● コロナ禍でも市民農園で「フレイル」防止！

新型コロナウイルス感染予防のため外出の機会が減ると、身体を動かす機会が減少します。これにより運動不足の状態がつづく、身体と心の両方の機能が低下してしまいます。このような状態は「フレイル」と呼ばれ、いわば心身の機能が下がり続ける下り坂のような状態です。「フレイル」は長く続くと日常生活に支障をきたし、やがて寝たきりや要介護状態を招く危険な状態です。



## ● 市民農園で楽しく体を動かそう！

市民農園では屋外で農作業を行うことで、**新型コロナウイルス感染症**のリスクを抑えながら体を動かすことができます。特に農作業は全身を使うため、運動不足の解消に効果が期待できます。また自分で育てた野菜を食べれば、食生活の改善も同時に行えます。



〈九州保健福祉大学 社会福祉学部 稲田弘子先生のコメント〉

### コロナ禍だから始めてみませんか

農作業は、自然の中で手足を動かしますので「適度な運動」、決まった時間に作業をするので「生活にメリハリ」、土を触ったり育て上げることで幸せホルモンのオキシトシン分泌により「免疫力アップ」や「やりがい・達成感」、どうすれば育つのか考えたり計画を立てないといけないので「認知症予防」、そして何より、自分の手で育てた季節の野菜は、新鮮で格別に美味しいので「食欲増進」「野菜不足解消」になります。

## ● のべおか健康長寿ポイントの対象になりました！

延岡市では市民の健康増進および健康寿命の向上をめざして「のべおか健康長寿ポイント」を発行しています。健康につながる取り組み（健康診断を受ける、健康長寿イベントに参加する 等）を行うことでポイントが付与され、抽選で豪華景品が当たるキャンペーンに応募できます。市民農園を利用されると、このポイントの対象になります。

健康長寿ポイントの詳細につきましては、延岡市健康長寿のまちづくり課（下記連絡先）までお問合せください。



【連絡先】 延岡市 健康福祉部 健康長寿のまちづくり課  
TEL : 0982-22-7088