

# 予 防 接 種 5 月

## 乳 幼 児 健 診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆

**乳幼児健診**  
 受付時間・・・午後1時～1時45分  
 (離乳食教室は午後2時～3時30分)

◇4ヵ月児 5月10日(水) 平成17年12月生まれ  
 ◇離乳食教室 5月22日(月) 平成17年12月生まれ  
 ◇10ヵ月児 5月17日(水) 平成17年6月生まれ  
 ◇1歳半 5月24日(水) 平成16年10月生まれ  
 ◇2歳児 5月15日(月) 平成16年4月生まれ  
 ◇3歳児 5月31日(水) 平成15年4月生まれ

**予防接種**  
 受付時間・・・午後1時15分～2時  
 持ち物・・・母子健康手帳、予診票

◇ポリオ  
 ・接種日及び対象地区  
 5月9日(火) 飯山地区  
 5月18日(木) 秋津・木島・柳原・外様・富倉地区  
 5月26日(金) 瑞穂・常盤・太田・岡山地区  
 (3ヶ月～7歳半になるまでに6週以上あけて2回投与)  
 ※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇三種混合  
 ・接種日及び対象地区  
 5月16日(火) 全地区  
 ①1期初回…3ヶ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)  
 ②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)  
 ※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇麻しん または 風しん  
 (麻しんワクチンのみ、または風しんワクチンのみ接種希望の方が対象)  
 ・接種日及び対象地区  
 5月19日(金) 全地区  
 ①風しんワクチンのみ  
 1歳～2歳になるまでに風しんワクチンを1回接種  
 ②麻しんワクチンのみ  
 1歳～2歳になるまでに麻しんワクチンを1回接種

### 国民健康保険

シリーズ187

**国民健康保険税は期限までに納めましょう!**

国民健康保険税は、国民健康保険に加入されている皆さんの医療費に充てられる、貴重な財源となります。保険税の滞納が続くと、「短期被保険者証」が交付されます。特別な理由もなく1年以上滞納しているときは、「被保険者証」を返していただき、「被保険者資格証明書」をお渡しいたします。

受診の際は、医療機関の窓口でいったん医療費の全額を負担いただき、後で国保の窓口へ申請し、払い戻しを受けていただくこととなります。納期限から1年6ヶ月が過ぎると…

保険給付が一時差し止められたり、財産の差し押さえを受ける場合があります。その他 災害や盗難、倒産など、やむを得ない事情がある場合は、早めにご相談ください。国民健康保険についてわからないことがありましたら、市役所市民課国保年金係までお問い合わせください。

### 健康メモ

**季節の変わり目の健康管理にご注意を**

季節の変わり目は自律神経が不安定になり、更に転勤・入社・卒業などの生活変化に伴うストレスが重なること、心身に病を招くことがあります。夕食をだんらんの場所にほとんどの悩みはヒトに話すだけで軽くなります。食事時間はテレビを止めて、学校での出来事、友達の話など自由に話せる場所にしましょう。イライラしたら深呼吸をしましょう。緊張していた交感神経から緊張を解く副交感神経に切り替わってリラクゼーション、イライラも収まります。自律神経の切り替えを

時間が不規則になると、自律神経の切り替えがスムーズにできなくなり、精神疲労が蓄積します。自分なりの切り替え法を見つけましょう。適度のストレスは交感神経が刺激され、仕事や勉強をがんばる力になります。趣味や地域行事への参加など、人との付き合いを楽しみましょう。



小林 悠那 ちゃん  
 飯山地区 3歳2ヶ月 No.240  
 家が人気の人気者

全然人見知りをしていないという悠那ちゃん。お家にお客さんが訪ねてくると、誰よりも先に迎えに来てくれます。絵を描くことが好きな悠那ちゃんのノートは、作品でいっぱい。お家の人はもちろん、お客さんの顔を描いてくれることもあるそうです。お手伝いが大好きで、夕方になるとおばあちゃん、お母さんと3人で夕食を作ってくれる悠那ちゃんです。(克明さん、文さんの長女)



佐藤 京子 さん  
 木島地区

「まずはパラグアイの皆さんと仲良くなるのが目標です」  
 E(エ)ネルギッシュな E(イー)ママの皆さんを紹介します



**独** 立行政法人国際協力機構(JICA)の青年海外協力隊として4月より2年間、南米のパラグアイで農業指導をする佐藤さん。現地の農業総合試験場で推進している、地力回復のための緑肥および不耕起栽培の技術普及の現場指導者として活動します。「小学生の頃、担任の先生に

海外で人の役に立つことができるとの活動のことを聞いて、ずっと興味を持っていました」という佐藤さん。高校生の頃には、具体的な目標として、意識していたといいます。農業大学を卒業後、3年間働きながら学び今回の協力隊に志願、語学・体力などの厳しい試験に合格した後、1年近い研修を重ねた努力の結果、派遣に至りました。慣れない海外での活動には「期待半分、不安半分」ということですが、「まずは現地の言葉を覚え、現地の人の「ミニニケーション」をとり、仲良くやりながら頑張りたい」と語る佐藤さん。夢の実現への第一歩を踏み出します。

# Eひと発見!

いいひとはっけん #1

## いっやまNPOセンターだより

いっやまNPOセンター事務局 (0271-7000)

「協働」という言葉、最近あちこちで目にするのが多くなりました。なんとなく意味はわかるけれど、きちんと説明して欲しいと言われると、ちよつと困ってしまう…。そう感じる方が多いかもしれません。

また、本当の協働を進めるためには、新しい形のリーダーシップをもった人材が必要だということ。それは、「俺についてこい」型のリーダーシップではなく、参加者の声をよく聞き、つぶやきを形にしていける合意形成能力をもった「コーディネーター」型の

### 協働ってなんだろっ?どんなこと?

そんな皆さんの疑問にお答えするため、「協働」についての講演会と、協働コーディネーターの養成講座が、3月18・19日の両日、飯山市公民館で開催されました。この講座は、長野県の「コムンス支援助金」の支援を受け、みゆき野支援ネットが企画し、開催されました。

リーダーシップをもった人材であり、そういった能力をもった人材を「協働コーディネーター」と名づけて、人材の養成に力を入れていることなどが話されました。

講演会では、協働とは、「実現しなければならぬ課題の解決に向けて、組織と組織がお互いの守備範囲と領域をきちんと設定し、それぞれの特性と能力に応じた役割分担を行うこと」とのお話があ

は、グループごとに分かれて実際にどうやって合意形成を進めていけばよいかなど、実践的な方法について学びました。参加者の皆さんからは「目からうろこが落ちるような



△合意形成を図るための実践的方法を学んだ。

内容だった」と感想が出され、今後の皆さんの活躍が期待されます。

**今年も開催します!**  
**「とみくろ山菜庄」**  
 地元で採れた新鮮な春の味覚「山菜」をたくさんご用意してお待ちしております。

**日時** 5月14日(日) 午前7時

**場所** 富倉地区活性化センター およびその周辺

お問い合わせ先: 実行委員会事務局 (0271-21336)