

# 予 防 接 種 2 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	2月7日(水) 平成18年9月生まれ
◇離乳食教室	2月19日(月) 平成18年9月生まれ
◇10ヵ月児	2月14日(水) 平成18年3月生まれ
◇1歳半	2月21日(水) 平成17年7月生まれ
◇2歳児	2月5日(月) 平成17年1月生まれ
◇3歳児	2月28日(水) 平成16年1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

◇三種混合  
・接種日及び対象地区  
2月2日(金)、26日(月) 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

◇BCG  
・接種日及び対象地区  
2月16日(金) 全地区  
3ヶ月～6ヶ月になるまでに1回接種  
※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇麻疹風しん混合  
(麻疹・風しんともに未接種の方のみ接種)  
・接種日及び対象地区  
2月22日(木) 全地区  
①第1期…1歳～2歳になるまでに麻疹風しん混合ワクチンを1回接種  
②第2期…5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間(保育園の年長児)に混合ワクチンを1回接種  
※接種後4週間は他の予防接種はできません

仲のいい三人姉妹の真ん中の沙季ちゃん。いっしょにおもちやで遊んだり絵を描いたり、まだ小さい妹のあゆみちゃんの面倒をよくみてくれます。お母さんのお手伝いもしてくれて、もう包丁を使っ



△写真左は妹のあゆみちゃんと姉の彩乃ちゃん。

ゆきもと さき ちゃん  
**行元 沙季**  
木島地区  
3歳3ヶ月  
No.249

このコーナーに出てみませんか?  
「わが家の人気者」に登場していただける2～3歳くらいのお子さんとお母さんを募集しています。お問い合わせは市役所庶務課秘書広報係までご連絡を! (☎62-3111 内線337)

こともできます。今度の4月から保育園に行くので、お姉ちゃんの綾乃ちゃんやほかのお友達と遊ぶのを、年賀状にも書くくらい今から楽しみにしています。  
(邦泰さん、季美江さんの次女)



田中 徳雄 さん  
秋津地区

「一番の狙いは、人が集まる『場』を作ることです」  
E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

**秋** 津農村公園実行委員会 実行委員長を務める田中さん。秋津地区荒船の農村公園には現在マレットゴルフのコースが整備されていますが、それに加えて将来的には広場や遊歩道、葉草園、虫も育つ水路なども作っていく構想が練られています。  
公園を作るにあたっては、中野市の農村公園を見学する

# ひと発見!

いいひとはっけん #10

今後は、設備を整えるとともに周囲の休耕田なども利用し、小さい子どもからお年寄りまでが集まり、世代間交流や体験学習、親子レクリエーションなどができる場所にしていきたいと話してくれた田中さんの目標は、この公園を長峰や菜の花公園と並ぶ、人が集まる飯山市の交流拠点のひとつに育てていくことです。

## 国民健康保険

シリーズ195

**人間ドック検査の費用に助成制度があります!**  
飯山市国民健康保険では、加入者が「人間ドック」を受診した場合に、受診者からの申請により費用の一部を助成しています。  
**助成の対象となる人は?**  
対象となる人は、35歳以上の国民健康保険の加入者で、申請時において、過年度の「国保税」の滞納のない方です。  
**申請の方法は?**  
人間ドック受診費用の領収証、振込先金融機関の口座番号、印鑑、保険証をお持ちいただき、国保年金係の窓口までお願いいたします。

**助成金額はいくらですか?**  
日帰りドックは1万5千円、一泊一日ドックは2万円です。  
なお、助成は1年間に、1人1回までです。  
**国保は「保険税」により支えられています!**  
国民健康保険税は、国保加入者の医療費に充てられる貴重な財源です。  
保険税を納めていただけない人がいると、国保制度そのものが成り立たなくなってしまうため、納期限までに、保険税を納めていただきますようお願いいたします。

# いっしょにやまNPOセンターだより

USAYAMA NPOセンター事務局 (☎・FAX 277000)

「こうだったら楽しいな!」「私に何かできないかな?」「何とかしたい!」と誰かが始めた活動を、「大切だよ」と共感する人が増えてくると、その活動が広がっていきます。  
まずは、身近な人に「一緒にやろうよ!」と呼びかけることから始めましょう。その他にも、仲間をあつめるには、こんな方法もありません。  
**「思いを共有する仲間がほしい」思いをカタチに Part 2**

**活動を紹介するチラシなどを手づくりする**  
活動への「思い」が伝わるチラシなどをつくること、新たなつながりが生まれてきます。地域の公共施設やお店など、人の集まりそうなところへ掲示をお願いしてみよう。  
**イベントを計画する**  
活動をアピールするようないイベントを計画してみるのも一案です。たとえ小さなイベントでも、参加の呼びかけ

**健康メモ**  
冬の運動不足解消について  
寒い日が続く冬は、暖かい部屋にこもりがちで運動量が少なくなる傾向にあります。運動不足は、関節が固まったり筋肉が縮んだりして思わぬケガにつながるだけでなく、高血圧、高脂血症、糖尿病等の生活習慣病を引き起こす要因にもなります。  
健康を維持するためにも、日常生活の中で体をこまめに動かして生活の中から運動量を増やすように工夫しましょう。

- 例えば、
- ①こまめに階段を利用する。
  - ②仕事の合間などちよっとした時間に体を動かす。
  - ③テレビのスイッチはリモコンを使わずに自分の手で持つ。
  - ④家では率先して家事(掃除や片づけ、料理)を行う。
  - ⑤家の中での筋肉トレーニングやストレッチをする。
- その他、自分でできることを無理なく習慣に取り入れていきましょう。



⑥「くびき野版な〜るほど」NPO初級編「よつ