

ひと発見!

いいひと はっけん #11

東 小学校で教師をつとめる牛島さん。出身は三重県で、川上村でのアルバイトがきっかけで長野県の教員となり、飯山には3年前に来ました。北にあるはずの飯山の暑さに最初は戸惑ったとのこと。



牛島 初恵さん 瑞穂地区

「学校の子どもたちも、地区で関わると別の顔が見えてきます」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

飯山の前は戸隠(長野市)にいたという牛島さんは、瑞穂の小菅が戸隠と並び北信濃の三大修験霊場と言われていることを知り、縁を感じたといいます。そんな小菅や北竜湖の周りなどを歩き、「瑞穂は自然が豊かなところ」と実感した牛島さんですが、特に印象深かったのは公民館活動に参加して登った万仏山でした。そのような活動への参加を始めたのは、駅伝のとき誘われたのが契機で、以来力ヌーやお祭りなど多くの行事に参加しているそうです。

行事には学校の子どもも誘って一緒に参加しています。地区の行事でのたくましさ、子どもたちにはいろいろな面がある」と思った牛島さんは、そんな新しい発見や刺激を得られる事が、地区活動の魅力と話してくれました。

予 防 接 種 3 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 3月7日(水)平成18年10月生まれ
- ◇離乳食教室 3月26日(月)平成18年10月生まれ
- ◇10ヵ月児 3月14日(水)平成18年4月生まれ
- ◇1歳児 3月20日(火)平成17年8月生まれ
- ◇2歳児 3月12日(月)平成17年2月生まれ
- ◇3歳児 3月28日(水)平成16年2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、予防票

◇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
3月16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
※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
3月22日(木) 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
3月30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



△写真左は姉の瑞姫ちゃんと実里ちゃん。

うえの かんた くん
上野 幹太
飯山地区
3歳4ヶ月
No.250

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)

二人のお姉ちゃんといっしょに体を動かして遊ぶのが大好きな幹太くん。元気づけて頭をぶつけてしまうことがあっても、泣いたりしない強い子です。おうちの中でも走ったりジャンプしたりして

国民健康保険
シリーズ196
学生用の保険証の発行と返還について

入学される方
国民健康保険に加入されているお子さんが、親元から離れて大学、短大、専門学校等へ入学される場合は、親元の保険証のほかに、学生用の保険証が発行できます。

【届出に必要なもの】
印鑑、国民健康保険証、学校の在学証明書(入学前に必要な方は「合格通知書」で確認いたします)

卒業される方
学校を卒業したり、学校をやめた場合は、学生用の保険証はお返しください。

【届出に必要なもの】
印鑑、親元の国民健康保険証、学生用の保険証
卒業の後、就職された場合は、勤め先の会社等の健康保険証

14日以内に届出をお願いします!
国民健康保険への加入者が転出転入の場合、また就職や退職転職で社会保険へ加入や脱退をされる場合は、国保への届出が必要となります。

加入や脱退の届出が遅れると、遅れた分の国保税を納めていただくこととなります。また、納める必要のない国保税も生じてしまいます。

国保を脱退後、国保の保険証を使って医療を受けると、国保が負担した医療費を後で返還していただくこととなります。必ず届出をしてください。

いっしょにやまNPOセンターだより

いっしょにやまNPOセンター事務局 (☎・FAX 256600)

「NPO法人夢田舎・信州田舎暮らしの会」は、都市と農村の交流、都市に住む人たちへの癒しと安らぎ、健康の提供を目的に活動するNPO団体です。平成14年に設立され、現在、会員数は10名で活動されています。

「いきなり田舎に定住するのは大変かしら?」「田舎に住んで農業を始めたいけど、何かから始めたらよいのか不安で...」と思っていられる人たちのために、短期および長期滞在の受け入れ先の紹介をしています。ちょっとだけ試しに田舎暮らしを体験することによって、移住後の暮らしをイメージしやすくなるお手伝いをしたり、家庭菜園のお手伝いや、援農ボランティアなどの体験を通じて、農業の大変さ、楽しさを身をもって実感し

「癒し・食・健康」情報を発信!

NPO法人夢田舎・信州田舎暮らしの会

てもらう取り組みをしています。また、飯山のおいしい穀物や野菜を全国へと発信するために、これらの採れたての素材を用いた玄米菜食の提案をしています。さらに、地域にその素晴らしさを広めるために、毎月第一土曜日、第三水曜日に『菜食料理教室』を開催しています。

そのほか、ヨガ教室の開催、食や健康に関する地域情報の発信など、様々な取り組みを進めていく予定だそうです。

『田舎暮らし』が全国的にも注目を集めるなか、飯山の魅力を積極的に発信していく取り組みに、今後、期待が持てそうです。

ます。興味のあるかたは、どなたでもご参加できますので、詳しくはお問合せください。

健康メモ

肥満を防ぐ日常生活
私たちの体は、歳をとると基礎代謝(起きていても寝ていても必要なエネルギー)の低下などでエネルギーを消費しにくくなります。だからこそ、余分な脂肪を蓄積させないため、消費エネルギー量を積極的に増やす努力が必要です。毎日の生活の中で活動量を増やしたり、食事に気をつけるだけでなく、運動で筋肉を増やし、基礎代謝の低下をくい止めることも大切です。

体脂肪が燃えやすいからだと作る筋肉運動
基礎代謝を高めるには筋肉を増やすことが効果的です。そのためにはダンベル体操や腕立て伏せ、腹筋運動など筋肉トレーニングが有効です。

体脂肪を効果的に燃やす有酸素運動
体脂肪の燃焼には、息をきらず長く続けられるウォーキング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ水泳などの有酸素運動が効果的とされています。

肥満の原因は人それぞれですが、毎日の悪い生活習慣がもとである場合がほとんどです。肥満を予防・解消するために、摂取エネルギーと消費エネルギーを意識して、毎日健康的な生活をしましょう。



お問い合わせ
NPO法人夢田舎・信州田舎暮らしの会
http://www.yumeinaka.org/
0274160

NPO情報

つまよつじからのお知らせ
つまよつじでは、今年1月からフリマ部屋(マタニティー・子育て用品のリサイクル)を100円からのカンパ制で運営することになりました。

寄せられたカンパ金は、フリマ部屋の維持管理のために使わせていただきます。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いたします。なお、お電話にて都合を確認のうえお越しください。お問い合わせ つまよつじ ☎25664 石塚まで