

予 防 接 種 8 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 8月1日(水)平成19年3月生まれ
- ◇離乳食教室 8月21日(火)平成19年3月生まれ
- ◇10ヵ月児 8月8日(水)平成18年9月生まれ
- ◇1歳半 8月22日(水)平成18年1月生まれ
- ◇2歳児 8月6日(月)平成17年7月生まれ
- ◇3歳児 8月29日(水)平成16年7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

◇三種混合
・接種日及び対象地区
8月20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

◇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
8月24日(金) 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

健康相談
8月31日(金) 9時30分～11時
保健センター

3人きょうだいの末っ子の麻由ちゃん。お兄ちゃんやお姉ちゃんだけでなく、おうちにお兄ちゃんやお姉ちゃんのお友だちとも一緒に遊んでいます。なんでも自分でやってみたくて、お兄ちゃん

やお姉ちゃん、お母さんのしていることにもよくチャレンジします。お外で遊んだり、おぼえた歌を歌ったり踊ったりするのが好きな、元気で明るい麻由ちゃんです。
(弘幸さん)のぶさんの二女



△中央下はお兄ちゃんの佑太くん、中央上はお姉ちゃんの由衣ちゃん

いしざわ まゆ ちゃん
石澤 麻由 ちゃん
秋津地区
3歳1ヶ月
No.255

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

国民健康保険

シリーズ201

国民健康保険税
市町村では、その年度の医療費の総額を推計して、国などの補助金等を差し引いた額を、国民健康保険税として各世帯から納付していただきます。

- 保険税の決め方**
次の4つの計算方法を組み合わせ、一世帯当たりの保険税を決めます。
- ①所得割 その世帯の所得に応じた計算
 - ②資産割 その世帯の資産に応じた計算
 - ③均等割 その世帯の加入者数に応じた計算
 - ④平均割 一世帯当たりいくらかと計算

国保税の納め方
保険税を納めるのは世帯主です。世帯主が国保に加盟していない場合も保険税を納入する義務は世帯主にあります。
市役所から送付される納付書、または口座振替で納めて下さい。

保険税はいつから納めるの?
保険税を納めるのは、国の被保険者としての資格を得たときからで、届け出をしたときからではありません。
年度の途中で国保に加入したときの保険税は?
年度の途中で加入したり、やめたりしたときは、月割りで計算します。

保険税は年齢により異なります
介護保険の導入で、40歳以上の方は、介護保険に加入して、介護保険料を納めることとなります。そのため、国保の医療分に介護保険料を併せて納めることとなります。

健康メモ

食育について
私たちが、「元気に生き生きと暮らすためには「食」は重要です。特に子供にとって「食」は生涯にわたる健康づくりの基礎となるものです。
現在の「食」をめぐる状況は、

- ・肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向
- ・栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ・「食」の安全上の問題点の発生、「食」を大切にすることの欠如
- ・「食」の海外への依存、伝統ある食文化の喪失
- ・など様々な問題が生じています。

毎月19日は「食育の日」です。まずは、健全な食生活が実践できる人を育てる「食育」に取り組むために、家族そろって食卓を囲み、食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。きつと「食」を見直す良ききっかけになると思います。



からす踊りNPOセンターだより

SSA Japan NPOセンター事務局 (☎・FAX 027-7060)



関 孝和 さん 外様地区

「これからもまだまだ勉強が必要です」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

とんぼ玉(穴のあいたガラス玉) 作りに取り組み関さん。とんぼ玉作りを始めたきっかけは、副業を考えていた際、以前から親交のあった経験者に教えてもらったことだとい



△関さんの作ったとんぼ玉

Eひと発見!

いいひと はっけん #16

外様地区でも開催したとんぼ玉作り体験教室での指導もする関さんは、地元では駅伝のコーチも務めているとのこと。高校時代は運動部に入っていたものの卒業後運動から離れてしまい、地区の運動会で衰えを感じたのが再度走り始めた契機で、今年はフルマラソンも完走したと話してくれました。
技術面・体力面とも、旺盛な向上心を持ち、日々努力を重ねています。

不思議 その1 「からす踊り」の不思議について

解説 本当です。日本サツカー協会がシンボルに使われているカラースト、からす踊りは関係があるってホント?

夏になると、市内のあちこちで聞こえてくる「からす踊り」の唄声。今回は、NPO団体「飯山市からす踊り保存会」のみなさまにご協力をいただき、からす踊りの不思議とその魅力について紹介していきたくと思います。あなたはいくつ「からす踊り」の不思議に答えられますか? さあ、一緒に!

不思議 その2

解説 北信濃一帯では、からす踊りにとてもよく似た唄が広く伝わっています。これらの唄は、栄村や野沢温泉村、木島平村、山ノ内町、飯山市、中野市、小布施町、長野市などのほか隣接する新潟県南部の津南町、上越市などにも伝わっています。全国的にみても、この辺り一帯にのみ伝わる特徴的な唄であり、同じ唄の仲間といえるでしょう。

た。「からす踊り」は、戸隠山の修験道と関わりが強いといわれており、そのためこのような名称がついたと考えられています。

不思議 その3

解説 歌詞はあってないよつなものは?

以上、からす踊りの不思議についてお伝えしました。この夏は、あなたも一緒に「からす踊り」を踊ってみませんか?

「夏休み企画 ～親子で作ろう木工作品～」
親子で一緒に木製の小さな椅子を作ってみませんか?
■日時: 8月5日(日) 午後1時から4時まで
■場所: 飯山市公民館 ■定員: 親子15組
■費用: 1000円(材料費として)
■持ち物: 軍手、プラスドライバー
■申込締切: 7月29日(日) ※定員になり次第締切
■お申込み・お問合せ
NPO法人ドリームユニオン ☎027-2113 高橋まで