## 予防接種 乳幼児健診 10月

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
（☎62－3111　内線630）

**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 | 10月 3日(水) | 平成19年 5月生まれ |
| ◇離乳食教室 | 10月16日(火) | 平成19年 5月生まれ |
| ◇10ヵ月児 | 10月10日(水) | 平成18年11月生まれ |
| ◇1歳半 | 10月17日(水) | 平成18年 3月生まれ |
| ◇2歳児 | 10月15日(月) | 平成17年 9月生まれ |
| ◇3歳児 | 10月24日(水) | 平成16年 9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
10月 4日（木）全地区
10月30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

**◇麻しん風しん混合**

（麻しん・風しんともに未接種の方のみ接種）
・接種日及び対象地区
10月23日（火）　全地区
①第1期…1歳～2歳になるまでに麻しん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

△写真左はお兄ちゃんの星（せい）くん、右は弟の天太（てんた）くん。

## わが家の人気者

**池田（いけだ）　華月（かづき）** ちゃん

木島地区
3歳3ヶ月
No.257

お兄ちゃんの星くんや弟の天太くんといっしょに仲良く遊ぶのが好きな華月ちゃん。外でボール遊びをしたりかいじゅうごっこをしたりしています。おうちの中でも、テレビに合わせて歌ったりおどったりと元気いっぱい。保育園でもお歌を歌ったりしているそうです。お母さんのまねをして、台所で一緒に洗いものやお手伝いもしてくれる華月ちゃんです。

（裕一さん、里美さんの長女）

**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歳ぐ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203

### 保険証の更新時期です

皆さんが現在お使いになっている国民健康保険の保険証は、9月末で有効期限が切れますので、一斉に保険証の更新を行います。

### 古い保険証は破棄してください

新しい保険証は、国保に加入し国保税を納めている世帯に郵送されます。有効期限が切れた古い保険証は使用できませんので破棄してください。

学生用の保険証が交付されている方は、入学時と保険証の更新時にも届出が必要です。

あらかじめ学生証（写し）または、在学証明書をご用意いただき、送付された親元の新しい保険証と印鑑を市民課窓口にお持ちのうえ、更新の手続きをお願いいたします。

### 社会保険の保険証があるのに国保の保険証が届いたが

国保は、世帯主の名前が表に印刷され、医療給付を受けることができる家族の方々の名前が内側に印刷されています。

社会保険と重複している場合は、両方の保険証と印鑑をお持ちいただき、至急市民課窓口で、国保をやめる手続きをおねがいいたします。

詳しくは、市民課国保年金係までお問い合わせ下さい。
☎62-3111　内線153

※保険証は大切なものです。紛失にご注意下さい！

## 健康メモ

### 子どもたちの生活習慣

子どもたちの生活ポイントとして、「早寝早起き・朝ごはん」と言われていますが、食べることや寝ることは人間として生きていくための基本でもあり、将来の健康にも影響します。

早起きして、朝の光を受けると体内時計（24時間以上）が無意識のうちに地球時計（24時間）に合わせられるので、心穏やかに一日がスタートできます。反対に夜更かし朝寝坊の生活は慢性の時差ぼけ状態（意欲・能率・食欲減退等）と同じで、昼間の活動が低下し健康的とはいえません。

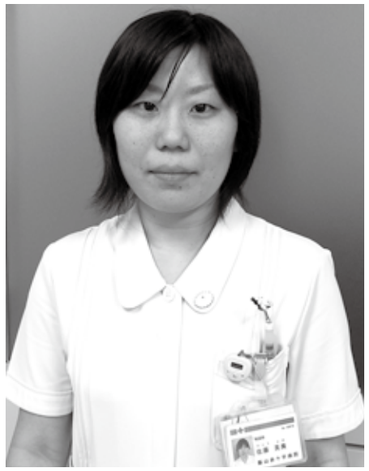
朝寝坊して朝ご飯を食べない子ども達や大人がいますが、特に早起きは一日のスタートでもあり、朝ご飯は一日元気に活動するためのエネルギー源となるので最も大切にしたい生活習慣です。

一旦不健康な習慣が身に付いてしまうと改善することが大変なので、子どものころから望ましい生活習慣を身につけたいものです。



## E（イー）ひと発見！

いいひと はっけん　＃18



**佐藤（さとう）　芙美（ふみ）　さん**　飯山地区

「子どもの一生や家族の育児のスタートにかかわる仕事です」

E（エ）ネルギッシュな
E（イー）ヤマの皆さんを紹介します

**飯** 山赤十字病院で助産師として働く佐藤さん。看護師として一年間勤務後、助産師学校へ進学し今年3月助産師の国家試験に合格しました。助産師を志したのは、看護学校でお産に立ち会い、「新しい生命の誕生」に感動したことからだそうです。

赤ちゃんの誕生には「いい瞬間に立ち会わせてもらっている」と思うと同時に、お産にかかわる仕事の責任の重さも常に感じているとのこと。飯山日赤も産婦人科の常勤医師一名という医師不足の状況です。お母さんと生まれてくる赤ちゃんが安全に分娩できるように、医師とともに妊娠中からのきめ細かなケアに努めています。出産後のお母さんから「この病院で産んでよかった」という言葉が寄せられたとき、この仕事をやっていてよかった、と嬉しく思ったといいます。

妊娠から育児まで総合的にかかわり、母子を大事にしてやさしいケアをしていけるような助産師になるのが目標です。

# いいやまNPOセンターだより

いいやまNPOセンター事務局（☎・FAX62-7030）

## あなたも一緒にボランティアからNPO活動をはじめてみませんか

市内にはたくさんのNPO団体があり、さまざまな分野で活躍しています。団体によっては、社会的な信頼を得て継続的に活動を続けていくために、有給の常駐スタッフを置くところもありますが、これらの活動の多くはボランティアのみなさんの力によって支えられています。いいやまNPOセンターでは、「何かをしたい」というみなさんの熱い思いと、NPOの活動をつないでいく、お手伝いをしています。

例えば、子どもに手がからなくなって「ほっ」と一息。でも、なんだか毎日が寂しくて…という主婦。まだまだ働きざかりで、家事だけの毎日では物足りないというのはもっともです。そのあふれるエネルギーを、家族だけでなく、他人のために使ってみてはどうでしょうか。「自分の時間がなかったから、趣味・特技を充実させたい」というのなら、それを生かせる活動をしてみませんか。

また、定年退職を迎え「これまでの会社人間からは脱皮して、新しい人生を！」と意気込むシニア。いよいよ第二の人生、これまでの職業生活で培ってきた能力を、社会のために生かしてみては？

今は育児や仕事で、てんてこまい…という現役世代。忙しい人は、忙しいなりにできることがあるというものです。無理なくできる範囲で、日常生活に新しい風を吹き込んでみませんか。

また、学校と家を往復する毎日に、何か閉塞感や行き詰まりを感じている学生の皆さんにも、ボランティアやNPO活動を始めることはおすすめ。自分の知らなかった新しい世界、新しい人生が見えてくるかもしれません。

もちろん、これ以外にも、さまざまな事情を抱えながら「何かしたい」と思っている人がいることでしょう。どんな事情、生活背景があるにしても、ためらうことはありません！ボランティアやNPO活動は、その活動内容、活動方法、なんでも「あり」の懐の広い世界なのです。あなたも、ほんの少しの勇気をもって、ボランティアやNPO活動の世界をのぞいてみませんか？

さぁ！のぞいてみたくなった「あなた」、いいやまNPOセンターまで、お電話お待ちしております。