

# 予 防 接 種 11 月 乳 幼 児 健 診

☆会場はいつで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 11月7日(水) 平成19年6月生まれ
- ◇離乳食教室 11月20日(火) 平成19年6月生まれ
- ◇10ヵ月児 11月14日(水) 平成18年12月生まれ
- ◇1歳半 11月21日(水) 平成18年4月生まれ
- ◇2歳児 11月19日(月) 平成17年10月生まれ
- ◇3歳児 11月28日(水) 平成16年10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

◇BCG  
・接種日及び対象地区  
11月1日(木) 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

◇ポリオ  
・接種日及び対象地区  
11月13日(火) 飯山地区  
11月15日(木) 秋津・木島・柳原・外様・富倉地区  
11月26日(月) 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  
11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

## 健 康 メ モ

### 健診結果について

今月は健康診断(以下、健診と記載)の結果についてお話しします。

基本健診では、問診票により日頃の健康状態を判定し、身体計測の結果より肥満の有無を見ます。血液には自覚症状が少ないとされる生活習慣病のサインが数値として表れ、糖尿病や高脂血症、肝臓病や腎臓病、痛風、貧血などの程度を知ることが出来ます。また、血圧測定や眼底検査、心電図からは、血圧異常の有無や動脈硬化の程度、不整脈の有無が分かります。

健診の結果により精密検査を必要とする場合がありますが、病気と診断するものではなく、健診で明確にならなかった検査項目を詳しく調べます。必ず受診をしましょう。

健診は病気の早期発見とともに、自分の健康状態を知るのに有効です。必ず1年に1度は健診を受けるとともに、結果の見方を知り、健康づくりに有効に活用していきたいものです。

## 国民健康保険

シリーズ204

国民健康保険証が新しくなりました!

国民健康保険の保険証が10月から新しくなりました。新しい保険証(一般分は紫色、退職者分はクリーム色)は、国民健康保険税を納めている世帯に郵送いたしました。ご確認をお願いいたします。

**古い保険証は破棄してください!**  
今までお使いの保険証は、有効期限が切れ、使用できませんので破棄してください。

**学生用の保険証**  
学生用の保険証が交付されている方は、保険証の更新時

にも届出が必要ですが、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、親元の新しい保険証と印鑑を市課までお持ちになつて、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「国民健康保険証」が届いた?**

名前が表に印刷されており、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、市課の窓口で手続きをお願いいたします。

※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下さい。  
☎3111 内線153、154



△写真左は妹の優南ちゃん。

えざわ たいせい くん  
**江澤 大成**  
太田地区  
3歳5ヶ月  
No.258

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

あじさいで有名な高源院の大成くん。妹の優南ちゃんといっしょに、あじさいのお手入れを手伝ってくれていきます。二人で走ったり、砂遊びをしたりと、優南ちゃんとはとても仲良しです。

今夢中になっているのは、しましい。大きくなったら自分もやりたくて、今からお父さんに太鼓をたたいてもらったり、ビデオを見たりして一生懸命練習しています。(遠大さん、美絵子さんの長男)



おびなた 眞理 さん 常盤地区

「行動するのは大変ですが、まずやってみることが大切です」

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** 山市男女共同参画推進委員会の副会長を務める大日方さん。農村女性団体連絡会の一員として活動しており、女性が社会に参加していくことが大切と考え、女性農業委員の選出にも携わりました。

みると支えてくれる人や励ましてくれる人がいて、一歩踏み出すことから協力体制ができあがっていくという経験を積んだそうです。

大日方さんも参加する男女共同参画推進条例策定委員会では、このたび「飯山市男女共同参画社会づくり条例」の素案を作成しました。「性別に制約されず様々な行動をする、その後押しをしてくれる、その内容にしたつもり」と言う大日方さん。「皆さんにも知ってもらい、意見を出してほしい」と訴えるとともに、「案を作っただけでなく、条例ができた後も見守らなければならぬ」と話してくれました。

## ひと 発見!

いいひと はっけん #19

# いっしょにNPOセンターだより

SSA NPOセンター事務局 (☎・FAX 3111000)

9月30日、瑞穂地区福島新田の棚田で、稲刈り体験会が開催されました。当日は、小雨の降るあいにくの天気でしたが、東小学校の児童をはじめ、県内外から多くの参加者が訪れ、田んぼには、元気な声が響きわたりました。色とりどりの雨具を着た参加者のみなさんは、黄金色に実った稲穂を丁寧にかま

## 稲刈り体験会が開催されました

### 福島新田棚田保存会

取り、稲刈り体験会を開催されました。稲刈り体験会は、東小学校の給食にも利用されるという事です。

今では「阿弥陀堂だより」や「走れケッタマシン」など、映画のロケ地として、大勢の観光客の訪れる場所となった福島新田ですが、棚田保存会の皆さんが荒れた田んぼを復活させるまでは、背丈ほどの草の生い茂る荒れた田んぼでした。もとも

と味の良いお米や酒米の産地として知られていましたが、耕作不利条件による採算割れや、高齢化、後継者問題の深刻化などにより近年棚田の荒廃が問題になっていました。

このような中、平成10年に地元有志14人が集まり、福島棚田保存会「棚田の里三部」が結成されました。

休耕により荒廃していた棚田では、地権者からの同意を得て、草刈りや小型重機による表土入れ替えなどの作業が行われました。平成11年には、15年ぶりに復活した棚田での田植えが行われ、以後今日まで、保存会のみなさんを始めとする多くの方の協力によって棚田が守られてきました。田おこし、しろかき、水の管理、あぜの草刈りなどの作業は、会員の皆さんの農作業

**イベント情報**

**富倉新そば祭り**  
待ちにまった新そばの季節がやってきました。今年も美味しい新そばをたくさんご用意してお待ちしております。ご家族そろっておでかけください!

●日時 11月11日(日)  
午前8時から午後2時頃まで

●場所 富倉地区活性化センター

の合間をみて行われています。また、毎年、田植え体験会、稲刈り体験会が開催され、これまで多くの人が参加しています。

保存会では、現在会員を募集しています。美しい棚田の景観や自然を守り、未来へとつないでいくためには、皆さんの力が必要です。どうぞ、皆さんの力を貸してください。詳しくは、「福島棚田保存会」☎3309(丸山)まで、お気軽にお問い合わせください。