



宮本 環さん 外様地区

『あたたかさ』がこの飯山の魅力です

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

狩観光協会で事務局長を務める宮本さん。観光協会では様々なイベントを手がけていますが、中でも印象的なのは子どもたちを対象とした自然教室だといいます。2泊3日の日程のこの教室に参加した子どもたちはその後で表情が変わり、最後には宿のひとりの別れに涙を見せることもあるとのこと。その

Eひと発見!

いいひと ほっけん #26

ような子どもたちが冬に再び「ただいま」といって家族とともにスキーに来てくれたことがとても嬉しかったそうです。これからの観光について、宮本さんは「宣伝、PRが重要」と考えています。飯山の魅力をわかってもらえている常連の人も多くいるものの、それだけではなく新しいお客さんと呼び寄せるためには、「いかに目に留まるか」が大切で、インターネット等の新しい手法を活用する一方、手紙のような昔ながらの手法もまた有効だと話してくれました。市内の皆さんへも、地元イベントにぜひ足を運んでほしいと呼びかけます。

いづままZPOセンターだより

いづままZPOセンター事務局 (0・FAX 27030)

「千曲川に舟を浮かべて、菜の花の季節になったら、瑞穂と常盤を行ったり来たりしたいんだあ。そしたら、たくさんお客さんに喜んでもらえると思う。」という話を聞いたのは、つい最近。3月中旬の頃でした。「ああ、素敵ですね。もし実現したら、いっぱいお客さんが見えになると思っていますよ。」と答えたものの、すぐに実現する話とも思いませんでした。

夢を実現するために必要なこと

「菜の花渡し舟」ができるまで

そこで、「まさか今年ではないですよね?」と聞いたところ、「今年の5月に決まってるさ。来年なんて、のんびりしたことを言ったら、結局ダメさ」との返事に、またまたびつくり。「もう舟も見つかってるし、大丈夫だ」と言われても、何が大丈夫なのかよくわからない状況でした。そんな私の心配をよそに、あつという間に、船頭経験のある方を探し出し、千曲川



△連日、行列ができるほど盛況だった菜の花渡し舟。準備段階から多くの人が力を合わせ運航にこぎつけた。

河川事務所に許可を申請し、千曲川にワイヤーを渡し、舟を浮かべ、船頭さんの講習が始まり、と、どんどん準備が進みました。そして、とうとう4月26日には渡し舟の運航が始まり、多くのお客さんに喜んでもらえることになりました。私は、この話を初めて聞いたときに、「すぐには：無理かも：」と思ってしまう自分

分を大いに恥じました。

「100の出来ない理由を探すことより、1つ解決法を探すこと」「失敗を恐れて何

もしないより、まず動いてみる」という一番大事なことを、いつのまにか自分が忘れてしまい、やってもいないのに、できないと思いついていたからです。次々と出てくる問題を、ひとつずつ解決して前に進んでいく姿勢に、たくさんの大事なことを教えてもらいました。

夢を実現するためには、必要なことを考え、協力してくれる人を探し出し、ひとつひとつ課題を解決していかなくてはなりません。お手本などなく、自分の頭で考えなくてはならないのです。もちろん、上手いこともたくさんあります。途中であきらめず、根気強く、解決の方法を考えることが、なにより大事になってきます。

今回の「菜の花渡し舟」では、みんなが知恵を出し合い、力を出し合い、協力しあったからこそ、ここまで短期間で準備ができたのだと感じました。

健康メモ

新しい環境での生活

春、新しい環境で生活が始まった人も多いことと思います。職場、同僚、上司、場所等、慣れないうちは疲れることもあるかと思いますが、家にいる時間や休日は気持ちを引きかえ、休息したり英気を養えると良いですね。毎日、心身をよい状態にリセットするために次のことが大切です。

- ①早寝早起きをする…からだの一日のリズムを整う
 - ②睡眠を十分にとる…心身の疲労が解消される
 - ③朝食をしっかりと食べる…エネルギーとなる主食(ご飯・パン)・豆製品・卵・魚・肉類のいずれかが使われているおかずを一品と、野菜あるいは海藻のおかず一品をとることで脳が目覚める
 - ④朝、太陽の光を浴びる…気持ち元気になる
- さらに、家族や職場の人と冗談を言い合うくらい心のゆとりを持ってた良いですね。おいしいものを食べたり、からだを動かしたりして、気分をかえてみましょう。また、新しい環境をストレスに感じる人もあれば、感じない人、むしろ変化を楽しんでいる人もいます。人によって、ストレスが心身へ及ぼす影響が異なります。ストレス

解消法の有無や、精神的な支えの存在の有無によって、ストレスが適度なものとなるか多くなるかが違ってきます。日頃はあまりストレスを感じない人でも、何か大きな失敗をした後は小さなストレスでも影響を受けやすくなることはあります。日頃から自分にとってのストレスをプラスに転じていくためのストレス解消法をできるだけ多く持ち、気軽に相談できる人を持つことを心がけましょう。長い間ストレスが解消されない場合には、かかりつけ医、専門医(精神科・心療内科)に相談することも一つの方法です。

国民健康保険 シリーズ211

特定健診の受診申し込みを 受け付けています

6月～9月に実施する特定健診の受診の申し込みを受け付けています。「申し込みを忘れて」「国保に加入したので受けた」という方はまだ間に合いますので、各戸に配布しました健康カレンダーで健診日程をご確認のうえ、受診日までに申し込みをお願いします。今年度、飯山市国民健康保険で行います特定健診を受けられる方は、次の①②③全てに該当する方です。

①平成20年4月1日現在飯山市国民健康保険に加入される

長寿医療(後期高齢者医療) 保険料の徴収について

あらかじめ年金から保険料が差し引かれる「特別徴収」は4月から始まり、7月以降に「特別徴収」とならなかった方の保険料の徴収は、7月以降に始まります。長寿医療保険料の徴収についてわからないことがありましたら、左記までお問い合わせください。

市民環境課 国保年金係
023111 内線153、154

予防接種 6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 6月 4日(水) 平成20年 1月生まれ
- ◇離乳食教室 6月 17日(火) 平成20年 1月生まれ
- ◇10ヵ月児 6月 11日(水) 平成19年 7月生まれ
- ◇1歳半 6月 18日(水) 平成18年 11月生まれ
- ◇2歳児 6月 9日(月) 平成18年 5月生まれ
- ◇3歳児 6月 25日(水) 平成17年 5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
6月6日(金) 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
6月13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

麻しん風しん混合
(麻しん・風しんともにまだかかっていない方のみ接種)
・接種日及び対象地区
6月27日(金) 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

新しい永久歯が虫歯にならないために「歯びーパスポート」を配布

長野県歯科医師会では、永久歯に生え変わる時期である小学校入学児童全員に、歯の健康に関する「歯びーパスポート」を作成し配布しました。このパスポートは、新しい永久歯が虫歯にならないための日常生活での心がけや虫歯予防・けがの対処法について書かれているほか、歯科検診・指導の記録に利用できるよう作られたもので、現2年生にも利用してもらっています。