



「がんばれるのも
家族の理解があってこそです」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

佐藤 由美 さん
常盤地区

市民芸術祭や地元の各種イベントなどで活躍しているダンスサークル「AQUA (アクア)」の結成

時からのメンバーの1人である佐藤さん。この名は大文字が大人を、小文字が子どもを表していて、その名のとおり大人と子どもとの交流の機会となっていると同時に、一緒に参加している自分のお子さん



いいひと はっけん #28

とのふれあいの機会にもなっているこのことです。

このサークルの結成のきっかけは、佐藤さんも通っていたダンス教室で市民芸術祭に出場し、「信濃の国」のダンスを踊ったことで、県外出身の佐藤さんは、信濃の国という県歌が広く親しまれていて驚いたといいます。その一方、この歌のダンスはまだ知名度が低いので、8月9日に開催される灯籠まつりのダンスイベントは、これを広めるチャンスと想っているそうです。「多くの人が参加してもらい、踊りの楽しさを共感してほしい」と、市民の皆さんに呼びかけていました。

いいやまNPOセンターだより

いいやまNPOセンター事務局 (☎・FAX ☎70300)

これまで、外様地区の町井会館にて、NPOやボランティアの支援活動を行ってきた「いいやまNPOセンター」ですが、さらなる支援の輪を広げるため、このたび本町に移転することになりました。

現在、旧金融機関の建物を市が取得し、改修工事が進められている市福祉センターの一角に、社会福祉協議会事務局と一緒に入る予定で、これまで

いいやまNPOセンターは

9月から本町に移転します！

以上に、より多くの方にご利用いただけるよう、親しみやすいセンターをめざして活動していきたいと思います。

「いいやまNPOセンター」は、NPOやボランティアなどの市民活動に関する情報発信やネットワークづくり推進するところです。

NPOの仕組みについてもっと知りたい、NPO団体の活動に参加してみたい、自分たちでNPO団体をつ

イベント情報

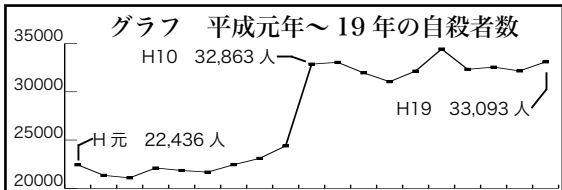
8月16日・17日開催
第10回 信越から踊り大会

平成10年から始まった大会は、今年、第10回となります。四百年前から、この地方一帯に伝わってきた伝

健康メモ

みんなで考えよう 自殺防止

全国の自殺者数は平成10年から毎年3万人を超え、特に男性の自殺者が多く、大きな問題となっています。県内でも交通事故死の数倍にあたる年間500人以上の人が自殺で亡くなっています。



合い起こります。自殺者の多くは何らかの心の病気を有し、それらを治療することにより多くは予防できます。また「死にたい」「生きたい」という気持ちの間で揺れ動きながら発する「生きていても無駄だ」等のサイン(兆候)を周囲が見逃さないことでも自殺は防げるのです。サインがみられる場合、本人の話を慌てずに聴くことが重要です。話題をそらすことや本人への叱咤激励は避けましょう。「自殺しない」と約束することも有効です。自殺の危険が高いと考えられる場合は専門家の受診を勧めてください。お互いがサインを感じ、大切な人の命を守りましょう。

こころからだのサイン

- ・自殺をほのめかす、自殺未遂におよぶ
- ・身辺整理をする
- ・体調不良が続く、元気が無くて些細なことでイライラする
- ・人と顔を合わせたがらない
- ・酒量の増加など食事や睡眠パターンの変化がみられる。
- ・家族の死、結婚、離婚、就職、退職、出産などの大きな出来事があった

相談窓口

- 長野いのちの電話 ☎026(223) 4343
- 精神保健福祉センター ☎026(224) 3626
- 北信保健所 ☎026311
- 飯山市役所 ☎023111

【保健師 小坂美枝】

国民健康保険

シリーズ 213

特定健診が始まりました

飯山市国民健康保険で行います特定健診が6月23日から始まりました。

9月12日まで実施しておりますので、まだ受診の申し込みをされていない方は、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。

特定健診の健診項目は、基本的な健診として

- ・問診
- ・身体計測
- ・理学的検査
- ・血圧測定
- ・血液化学検査

予防接種 乳幼児健診

☆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 8月 6日(水) 平成20年 3月生まれ
- ◇離乳食教室 8月19日(火) 平成20年 3月生まれ
- ◇10ヵ月児 8月12日(火) 平成19年 9月生まれ
- ◇1歳児 8月20日(水) 平成19年 1月生まれ
- ◇2歳児 8月 4日(月) 平成18年 7月生まれ
- ◇3歳児 8月27日(水) 平成17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18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

8月28日(木) 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

健康相談

8月22日(金) 9時30分～11時
保健センター

予防接種を受けるときの注意②

- ・体温は必ず、会場でお計りください(体温計は備え付けてあります)。37.5℃以上あるときは受けられません。
- ・予防票は、接種する医師への大切な情報です。責任をもって記入しましょう。
- ・接種後、異常と思われる症状があったときは、かかりつけの医師に相談してください。
- ▶予防接種が原因と判断されたときは、保健福祉課 健康増進係(☎023111)へ連絡してください。