



木原 孝さん 太田地区

「8月30日の『飯山さわごさ2008』にぜひ来てください」

E(エ)ネルギッシュな E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

8月30日に開催される「飯山さわごさ2008」の

実行委員会代表を務める木原さん。この取り組みを始めたきっかけは、仲間が集まったとき「飯山に元気がない」という話が出たことだといいますが、飯山の人が元気になるためのこのイベントでは、間に業者を挟まず、実行委員自らが様々な活動をして、「まず



いいひと はっけん #29

自分達が頑張って、その元気をみんなにも分ける」ことを目指しているそうです。協賛を依頼したお店などの皆さんも、元気を出そうという人への応援として協力してくれたと木原さんは考えています。この取り組みは「大変だが楽しい」とのことです。「将来は全シーズン『さわごさ』ブランドのイベントを開き、若者みんなに参加してほしい」と話してくれました。そして市民の皆さんへは、イベント内で開かれるフリーマーケットへの参加者を募集しているのは是非申し込んでほしい、と呼びかけていました。

健康メモ

成人期の食事について

飯山市では平成18年から健診項目の一つとして、腹囲測定を実施しております。

その結果、全国のデータと同様に男性は2人に1人が85cm以上、女性は5人に1人が90cm以上になっています。仕事や育児などで忙しい毎日を送る中で、生活が不規則になったり、外食や飲酒の機会が増え、それぞれの人が自分の消費エネルギー（基礎代謝＋生活活動に必要なエネルギー）よりも摂取エネルギーの方が多くなり、肥満や生活習慣病などの原因になりやす

くなっています。ここでもう一度、自分の食事内容を見直してみたいかがですか？

飯山市の食事調査の結果を考察すると、主食（ご飯、麺、パン）は必要量より少なく、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）は1日3皿よりたくさん食べています。副菜（野菜、きのこ、海藻の料理）は1日350グラム以上（両手山盛り1杯以上）食べたい量です。漬物は塩分が多いためここには入らないので、人によっては足りないようです。牛乳・乳製品は1日牛乳ならコップ1杯（200ml）。牛乳は人により違いが多いです。果物は1日200グラム食べましょう。飯山市は季節により

偏りがあります。あとは嗜好品です。お酒は休肝日をもうけ、ビールなら500ml1缶におさえないです。お酒なら1合。お菓子はたくさん食べると腹囲が大きくなります。肥満にならないために食事はゆっくりよく噛んで食べ、揚げ物を食べた日は、炒め物は食べないように心がけ、毎食 主食、主菜、副菜の整った食事にしましょう！

【管理栄養士 伊東久子】



いっしょにNPOセンターだより

554-2401 NPOセンター事務局 (0263-70300)

インサイドアウトスキークラブは、今年3月にスキークラブとして誕生しました。飯山市、木島平村を中心に、クロスカントリースキー競技に取り組んできたメンバーが集まり、ズスキーやスポーツの楽しさを、地域の多くの人達と共有したいと願い設立されました。

スポーツを通じて戸外で楽しく！

インサイドアウトスキークラブ

それまでは、同じ志を抱いていても、別々のスキークラブに所属して、いれば、一緒に活動することは困難でした。そういった問題を解決するために、従来のスキークラブの枠を越え、市町村の枠を越え、志を共にするメンバーが集まり、インサイドアウトスキークラブが設立されることになりました。

小学生向けのスキー指導、ワックス講習会などを開催する予定です。また、クラブが掲げる大きな目的のひとつに、競技スキーヤーの活動を地域の人たちと一緒に応援している場づくりがあります。この地域出身の選手が、国内はもとより海外で活躍する姿は、みる人に大きな夢と希望を与えることでしょう。また、実際にそういった選手に身近に出会え、



△今年2月に行われた長野かがやき国体で優勝した斉藤選手も所属しています

直接指導を受ける機会を得ることは、貴重な体験になることでしょう。子ども達にとっても、憧れの存在の選手に出会えることは、競技を続けるうえ励みになることと思います。インサイドアウトスキークラブには、国体で優勝した斉藤選手をはじめ、団体4連覇の山室忠選手など、まさにトップレベルの選手が多数所属します。こうした選手と地域をつなぐ窓口にもなっていきたいとクラブでは考えています。インサイドアウトスキークラブでは、現在、NPO法人格の取得に向けて申請を行っています。ぜひ、クラブの会員になって、活動を支えてください。

国民健康保険

シリーズ214

国民健康保険税は納期までに納めましょう！

国民健康保険税(国保税)は、国民健康保険に加入されている皆さんの医療費に充てられる貴重な財源です。国保税を納めていただけない人がいると、国民健康保険制度そのものが成り立たなくなってしまう。

国保税の滞納が続くと... 有効期限の短い「短期被保険者証」が交付されます。

特別な理由もなく、1年以上滞納していると... 「被保険者証」を返していただく

き、「被保険者資格証明書」をお渡しいたします。受診の際は、医療機関の窓口で、いったん医療費の全額を負担いただき、後で国保年金係の窓口で申請し、払い戻しを受けていただくこととなります。

★災害や倒産など「やむを得ない事情」がある場合は、早めにご相談ください。★医療を受けることが必要となったときのため、そして国民健康保険制度の健全な運営のために国保税は納め忘れないようにしましょう。

9月 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 9月 3日(水)平成20年 4月生まれ
◇離乳食教室 9月 16日(火)平成20年 4月生まれ
◇10ヵ月児 9月 10日(水)平成19年 10月生まれ
◇1歳半 9月 17日(水)平成19年 2月生まれ
◇2歳児 9月 8日(月)平成18年 8月生まれ
◇3歳児 9月 24日(水)平成17年 8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

◇BCG ・接種日及び対象地区 9月5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

◇三種混合 ・接種日及び対象地区 9月11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

健康相談 9月25日(金) 9時30分～11時 保健センター

麻しん(はしか) 風しん 混合予防接種について

昨年、関東を中心にはしかが流行したことを受けて、今年度から5年間に限り、麻しん風しん2回目の接種機会がなかった中学校1年生相当(第3期)と高校3年相当(第4期)のお子さんも定期接種の対象となりました。 ●第3期対象者:平成7年4月2日生まれ～平成8年4月1日生まれ ●第4期対象者:平成2年4月2日生まれ～平成3年4月1日生まれ 対象年齢に該当するお子さんで、まだ接種がお済みでない方は下記までお問い合わせください。 保健福祉課 健康増進係 ☎3111 内線187