



「普段の生活の中でも、
身を律していきたいです」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

今年の4月から飯山消防署で働き始めた米持さん。消防職員を目指したきっかけは、学校で避難訓練の指導をする消防の人を見て憧れたことだといいます。

新潟県の専門学校で救急救命士の資格を取得しましたが、専門学校を卒業するとき、生まれ育った飯山に貢献したいと思い、地元に戻って就職



救急救命士の資格取得の際には、実習の中で出会う患者さんとの接し方が大変だったと振り返る米持さんは、「これからの仕事の中でも初めて出会う人たちばかりなので、一回限りの、一瞬の出会いを大切に、一生懸命仕事をしたい」と抱負を語ります。

今後は消防学校で勉強をしてから実際の勤務に就くそうです。「地域の皆さんに安心して暮らしていただけるよう、知識や技術を身につけて、自分の力を発揮するため訓練をしていきたい」と、向上心を見せてくれました。

いいやまNPOセンターだより

うさまNPOセンター事務局 (☎・FAX 027030)

今から十年ほど前のこととです。「菜の花の季節になると、向かいの瑞穂は、まずキレイだなー。せつかく遠くから、お客さんが足を運んで見に来てくれるんだから、反対側の常盤も、河川敷の荒れた畑の力をまいて、そりゃキレイだと思っんだ！」

千曲川の河川敷に菜の花を！

「花咲く会」の皆さんの活動

会の活動。今では道の駅「花の駅・千曲川」周辺に、15ヘクタールもの菜の花を咲かせるまでになりました。

はじめは、会員の畑や常盤地区の荒廃地に野沢菜の種をまいていました。が、河川敷の地権者の方々にも協力を得て、畑や遊休農地をお借りすることができ、徐々に面積を広げ



⑥河川敷一面に広がる常盤の菜の花

てきました。

会の活動は、咲き終わった菜の花の畑を耕すところから始まります。その後、草を刈ったり、肥料をまいたりして、9月下旬頃には種をまきます。冬が過ぎ、次の春がやってくると、今度はゴールデンウィークの期間に花の時期が合うように調整を行っています。

「毎年、ゴールデンウィークには、会員の皆さんの一年間の慰労会もかねて、菜

の花の花見をしながら、みんなで焼き肉大会を行っています。ここ飯山に訪れてくださった方々が「キレイですね」といつてくれるのが嬉しくて、この活動を続けています」と会長の兼子さんは語ってくれました。

飯山市では「花咲く会」のほかにも、瑞穂の菜の花公園周辺で毎年美しい花を咲かせている「菜の花さかせるかい」の皆さん、「J A北信州みゆき野沢菜部会」「飯山市農業委員会」の皆さんなど、たくさんの方々が菜の花を咲かせています。

北信州の春の風物詩となった「いいやまの菜の花」。それを支えてきたのは、数多くの皆さんの地道な活動のおかげーともいえるのではないのでしょうか。

現在「花咲く会」では一緒に活動してくれる仲間を募集しています。活動の内容など詳しいお問合せは、「花咲く会」(☎0295 兼子さん)まで。

健康メモ

がんを防ぐための12か条

私たちの体は約60兆個の細胞でできています。がんという病気は、人間の体を構成しているこの細胞が「がん化」してがん細胞となり、この細胞が分裂を繰り返して「がん組織」を作り、病気として現れてくるものです。細胞の一つ一つには、約8万個の遺伝子があるといわれていますが、この中の「がん遺伝子」や「がん抑制遺伝子」と呼ばれる遺伝子に傷がつくと、細胞ががん化します。

もし、この遺伝子の異常を

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
4. お酒はほどほどに
5. たばこは吸わないように
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは少なめに、あ

起こす要因を除くか、その力を弱めることができれば、理論的には「がんの予防」が可能になるといえるでしょう。

現在の段階では、100%の予防は不可能ですが、日常生活に気をつければ、ある程度がんを防ぐことが可能です。そこでつくられたのが、「がんを防ぐための12か条」です。

8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものに注意
10. 日光に当たりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に

がんの場合、このように発生を根本的に防ぐことも大切ですが、もう一つ、検診を受診して早期発見に努めることも大切です。「自分だけは大丈夫」といった過信をせず、年に1度は検診を受けましょう。



【保健師 湯本佐知子】

国民健康保険

シリーズ 222

春は、異動の季節です
就職や退職等により
保険証が変わったら
届出をお願いいたします！

国民健康保険をやめるとき
就職し、社会保険または建設
国保等の保険組合に加入した場
合やその扶養になったときは、国
民健康保険をやめる届出が必要
となります。

持ち物・印鑑、社会保険等に加入したことがわかるもの、国保の
保険証
国民健康保険に加入するとき
勤め先を退職したり、社会保
険等でなくなった場合、社会保
険等の扶養から抜けたときには、

国民健康保険への加入の届出が必要となります。この場合、国民健康保険税は届出をした日ではなく、社会保険等をやめた日にさかのぼって納めていただくことになります。

また、届出が遅れてしまうとその期間の医療費はいったん全額自己負担となりますので、早めに届出をお願いします。

持ち物・印鑑、社会保険等をやめた日のわかるもの、届出にこられる方の運転免許証等ご本人確認できるもの
届出先
いずれも市役所市民環境課窓口です。会社等では手続きができません。

市民環境課 国保年金係
☎02703111
内線153154

予防接種 5月 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 5月 7日(木) 平成20年12月生まれ
- ◇離乳食教室 5月19日(火) 平成20年12月生まれ
- ◇10ヵ月児 5月13日(水) 平成20年6月生まれ
- ◇1歳半 5月20日(水) 平成19年10月生まれ
- ◇2歳児 5月11日(月) 平成19年4月生まれ
- ◇3歳児 5月27日(水) 平成18年4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
5月8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
5月14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

◇ポリオ

- ・接種日及び対象地区
5月21日(木) 飯山地区
5月26日(火) 秋津・木島・柳原・外様・富倉地区
(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

健康相談

5月22日(金) 9時30分～11時
保健センター

