



高野 宏樹さん 飯山地区

「子どもたちに自分が担任の先生で良かったと思ってもらえるようにになりたいです」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

飯山 山小学校で今年の4月から教員として働いている高野さん。

教員になるうと思ったきっかけは、父親の「教える仕事はいいぞ」という言葉に影響を受けたから。3月までは愛知県で教員として働いていましたが、出身地の長野県で働きたいと、長野県の採用試験を受けて合格し、飯山に赴任

してきました。

スポーツに興味があり、サッカー、ジョギングを楽しむほか、フルマラソンにも挑戦し、4時間6分1秒で見事完走することが出来たそうです。来年は、長野マラソンに参加して過去の自己記録を更新することが目標と話してくれました。



ウィンタースポーツの方は経験があまりなく、色々なスポーツに取り組んでみようと考えているそうで、今から冬が来るのを楽しみにしています。まずは、子どもたちと一緒にクロスカントリースキーを取り組んでみたいと思っています。

健康メモ

五月病にご用心

新学期や入社の時期が過ぎ、緊張がほぐれる頃なのに、無気力で勉強や仕事に身が入らない、集中力がない、疲労を強く感じるなどの症状が出てきたら要注意です。五月病のサインかもしれません。

☆**五月病**とは…5月の連休明け頃、新しい環境に適応できない時に出てくる症状の総称です。通常は一過性です。

☆**症状**は…自分では気づかず、家族や職場の仲間など、まわりの人が気づくこともあります。

【精神面】やる気が出ない、気持ちが落ち込んでいる、イライラする、興味や関心がわいてこない、不安や焦燥感があるなど

【身体面】よく眠れない、途中で目が覚める、朝起きられない、食欲がない、頭痛や腹痛がするなど

☆**予防**は…十分に休養をとって、体と心を休める。気分転換を図る。自分ひとりで悩まず、誰かに相談したり、愚痴をこぼすだけで気持ちが楽になることがあります。

☆**ストレスへの対処**…現代社会において、完璧にストレスを避けるのは無理なことです。几帳面な人、頑固で物事にとらわれやすい人、完璧主

「いいやまNPOセンターターってどんな活動をしているの?」

今回は、皆さんのこんな疑問にお答えして「いいやまNPOセンター」の紹介をします。

飯山市では、市内を中心に活動するNPOやボランティア団体の活動を支援するため、本町の飯山市福祉センター内に「いいやまNPOセンター」を設置し、次のような活動を行っています。

【情報発信】

- ・市内のNPOやボランティア団体の活動紹介
- ・講演会やイベントなどの情報発信
- ・補助金や助成金などの情報発信
- ・【市民活動への相談受付】活動の進め方について
- ・会計業務など組織運営に関すること
- ・補助金、助成金など各種申請書類のまとめ方

NPOやボランティア活動を支援「いいやまNPOセンター」

- 【NPO法人への相談受付】NPO法人設立や各種届出について
- ・認定NPO法人についてや、その申請方法
- 【講師派遣】NPOに関する勉強会への講師・コーディネーター派遣
- 【企画運営】イベントや研修会の企画・運営など

現在、いいやまNPOセンターでは、NPOやボランティア活動に関心のある個人および団体会員を募集しています。

ご登録いただいた方には、市内外のNPO活動情報や助成金情報などをご案内します。登録は無料です。市役所3階企画財政課窓口、もしくは、飯山市福祉センター12階いいやまNPOセンター窓口においてある、入会申込書に必要事項をこ

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 027030)

記入のうえ、郵送またはFAXにてお送りください。

◆お問い合わせ・申込先

いいやまNPOセンター
(大字飯山12111)
電話・FAX 027030
Eメール
ppo@iiyama-catv.ne.jp

★NPOイベント情報★ 「信越トレイル セクションハイックツアー」

信越トレイルを6区間に分けて完全踏破できるツアーを行います。ツアーは6月11月上旬(8月を除く)にかけ毎日開催。都合の良い日程で参加いただけます。

- ・参加料金 4000円
- ・最小催行人数 4名
- ・持ち物 体温調節のできる服装、トレッキングシューズ、雨具、昼食、飲み物、行動食、日除け対策グッズ、携帯トイレ等

お問い合わせ
信越トレイルクラブ
☎02888
ホームページURL
<http://www.s-trail.net/>

国民健康保険

シリーズ 223

人間ドック受診費用に 助成制度があります！

飯山市国民健康保険では、加入者が人間ドックを受診した場合に、受診者からの申請により費用の一部を助成しています。

助成の対象となる人は?

35歳以上の飯山市国民健康保険の加入者で、申請時において過年度の「国保税」の滞納がなく、人間ドック検査結果の情報提供をいただける方です。(昨年から特定健診が始まり、その受診率を向上させる必要があります。人間ドックを特定健診に代わる健診として取扱うために検査結果の情報提供をいた

いています。)

なお、助成は1年間(同1年度内)に1人1回までです。

申請の方法は?

人間ドック受診後に、受診費用の領収証、人間ドックの検査結果票、振込先金融機関の口座情報、印鑑、保険証をお持ちいただき、市役所市民環境課国保年金係の窓口でお願いします。

助成金額はいくら?

- ・日帰りドック…1万5000円
- ・1泊2日ドック…2万円

ただし、受診した年度中に満年齢が、35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳に達する方は、日帰りドック・1泊2日ドックどちらも3万円になります。

お問い合わせ

市役所市民環境課 国保年金係
☎023111 内線153154

予防接種 6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 6月 3日(水) 平成21年 1月生まれ
- ◇離乳食教室 6月 16日(火) 平成21年 1月生まれ
- ◇10ヵ月児 6月 10日(水) 平成20年 7月生まれ
- ◇1歳半 6月 17日(水) 平成19年 11月生まれ
- ◇2歳児 6月 8日(月) 平成19年 5月生まれ
- ◇3歳児 6月 24日(水) 平成18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

◇BCG

- ・接種日及び対象地区
6月18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

◇三種混合

- ・接種日及び対象地区
6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

◇ポリオ

- ・接種日及び対象地区
6月5日(金) 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

◇麻しん風しん混合

- (すでに麻しんまたは風しんにかかったことのあるお子さんも接種できます(要電話予約))
- ・接種日及び対象地区
6月23日(火) 全地区
- 第1期…1歳～2歳になるまでに1回接種
- 第2期…5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間に1回接種
- ※接種後4週間は他の予防接種はできません