



「ワケショと飲みながらの交流が
自分のエネルギー源です」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

岸田 博章さん
柳原地区

柳 原地区で自動車の整備・販売店を営む傍ら、地区公民館の副館長を務めている岸田さん。

地区内で行われる公民館行事には専門部員と共に運営に携わっています。先日行われた富倉峠祭りでは、岸田さんも役員として参加し「子どもがたくさん来て、お祭りが盛況だったので大変良かった」



また、冬期間は飯山市スキークラブ員として、主に泉台小学校アルペンクラブの子どもたちへのスキー指導にも当たっています。岸田さんは「飯山の子どもたちに、もっとスキーを楽しんで欲しい。その環境を整えるのが私たち大人の役目です」と力説します。多忙な日々の合い間をぬって、地元のワケショと酒を飲むのが大好きという岸田さんは、老若男女問わず活動の輪を広げ、地域の活性化に貢献しています。

いいやまNPOセンターだより

うさまNPOセンター事務局 (0・FAX 027030)

S・T・R (セーブザリバー) は、千曲川を愛する地元有志によって、昨年設立された団体です。カーヌーやラフティングボート、イカダなどを利用して「川で遊びながら、川を学び、一緒にゴミ拾いをしよう!」、「川は危険! 近寄るな! 入るな! ではなく、川の危険を勉強し、特性を知ろう!」、「多くの人たちと目的を共有し

S・T・R (セーブザリバー)

川で遊んで・学んで・きれいに!

仲良くならう! 仲間を作ろう! 仲間を作ろう! 「自然を利用し、自然に感謝し、自然に帰ろう!」といった活動をしています。

近年、カーヌースクールやカーヌーティング、ラフティング、舟くだり、渡し舟など、千曲川を観光資源として活用する取り組みが活発になり、夏場には地元の若者たちや観光客が、河川敷で日光浴やバーベキューなどを楽しむ光景も見られるようになりました。

また、正しい川の知識や危険時の対処法、救急法、着衣泳などの講習もあわせて行うことにより、不測の事態に対応するための知識を身につけた人が、一人でも多く増えて欲しいと願っています。

S・T・R (セーブザリバー) イベント情報
千曲川でカーヌーやラフティングを楽しみながら、川を学び、清掃活動を行います。参加希望の日時を事前に事務局までお知らせください。定員になり次第、受付を終了させていただきます。

・日時 8月30日(日)・9月27日(日)・10月25日(日)、いずれも午前9時〜12時
・定員: 各20名
・集合: いいやま湯滝温泉 河川敷駐車場
・料金: 2000円
(カーヌーレンタル・湯滝温泉入浴券付)

・持ち物: めれてもよい軽装、温泉後の着替え、ゴミ袋(燃えるゴミ・燃えないゴミ)、川をきれいにする気持ち、川で楽しむ気持ち
・参加条件: 子どもからお年寄りまで可。拾ったゴミを各自お持ち帰りいただきます。

・申し込み: S・T・R事務局 080(6540)2438 (庚 敏久まで)

健康メモ

毎日朝食を食べていますか

平成19年度長野県民栄養調査の結果、朝食を欠食した人(「食事をしなかった」または「サプリメント、栄養ドリンク剤等のみ」や「菓子、果物、嗜好飲料のみ」の場合)は20歳代が最も高く、男性21%、女性17%、次いで30歳代男性15%、女性13%と高い割合になっています。

朝食は充実した1日を過ごすためのエンジンスタートとなる大切なものです。そのため、朝食を欠食すると空腹状態が長くなり、脳にエネルギー

ギーが送られなくなりますが、頭がスッキリしない、イライラするなど集中力が欠け、思考能力が低下します。また、昼食・夕食の1日2回の食事では、1日に必要な栄養素が十分に取れず、栄養不足や貧血を引き起こしたり、間食が増えることで生活習慣病を招きやすくなります。

理想の朝食は、ご飯と味噌汁、焼き魚か卵焼き、野菜といったメニューですが、時間のない時はトースト、シリアル食品、フルーツ入りヨーグルトなどを食べるのも良いでしょう。特に、ご飯やパンなどの炭水化物は消化されると脳にとっての唯一のエネ

ルギー源であるブドウ糖になり、脳の働きや全身の体温が上昇するため大切な食品です。脳は睡眠中も休みなく働いているため、朝になると夕食で摂取したエネルギーだけでは足りなくなってしまう、ブドウ糖の補給が必要となります。

さらに、朝食を食べると、夜間の睡眠で休んでいた胃腸が刺激を受け、活発に動き出し排便を促すなどの生活リズムを整える作用があります。元気で充実した日々を過ごすため、まずは朝食を食べて1日が始まるように習慣をつけましょう。

【管理栄養士 伊東久子】

国民健康保険

シリーズ 226

国民健康保険と被用者保険の扶養について

社会保険等の被用者保険に加入されているご家族が世帯にいる場合、その健康保険の扶養に入れていると世帯全体の金銭的負担が少なくなります。

これは、国民健康保険には扶養という概念がなく、加入者数が増える分だけ保険料が増額になる制度に対し、被用者保険は扶養の人数による保険料の増額はないからです。

ただし、扶養として認定されるには、次の条件にいずれにも当てはまるご家族の方のみとなります。

予防接種 9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 9月 2日(水) 平成21年 4月生まれ
◇離乳食教室 9月 15日(火) 平成21年 4月生まれ
◇10ヵ月児 9月 9日(水) 平成20年 10月生まれ
◇1歳半 9月 16日(水) 平成20年 2月生まれ
◇2歳児 9月 7日(月) 平成19年 8月生まれ
◇3歳児 9月 30日(水) 平成18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

◇三種混合

・接種日及び対象地区

9月17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

◇BCG

・接種日及び対象地区

9月10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

BCGについて

BCGは結核を予防するための予防接種です。結核の免疫は、お母さんからもらうことはできません。

結核は過去の病気ではありません。最近でも年間2万5000人以上の感染がみられます。そのため、生後間もない赤ちゃんも感染する可能性があります。乳児期の赤ちゃんが結核に感染し発病すると、結核性髄膜炎を起こして死亡したり、命が助かって重い後遺症を残すことがあります。

BCGワクチンを適切に接種し、免疫をつけておけば、発病する機会を大幅に減らすことができ、その効果は10年以上持続されます。BCGの接種期間は生後3か月〜6か月の3か月間です。できるだけ早めに受けておきましょう。

