



清水 康司さん 飯山地区

「アットホームで
和気あいあいな店にしたい」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

飯 山駅前で居酒屋「SABO」を切り盛りする清水さん。24歳で始めたお店は今年で7年目になるそうです。

お店で出される創作料理は、どれも工夫が凝らされていてお客さんからも好評。お店を始める前は、バーテンダーの専門学校へ通学していた清水さんですが、当時のアルバイト先の影響で料理を作る方が面白くなっ



たそうで、その後、独学で料理の勉強を続け今の仕事に生かされているといいます。仕事については「性にあっているので一生やっていきたい、色々な人と出会えることが良かったですね」今年、結婚した清水さん。「生まれて初めて見に行きました」という8月の千曲川河畔納涼花火大会では、仲間からお祝いの花火を打ち上げてもらったそうで、「一生の思い出。打ち上げてくれた仲間に感謝です」と話します。

昨年、市外にオープンした2号店の営業は順調そうで、「仕事が趣味。もっと仕事したい」と休日でも仕事のことを考えている清水さんでした。

いいやまNPOセンターだより

うさまNPOセンター事務局 (0・FAX 270300)

先月25日から、西大滝ダム湖にて遊覧船の運航が始まりました。

この取り組みは、「ダム湖の自然を地域の活性化に活かしたい」と集まった、地元の有志6人が、「ダム湖を観光に生かす会」を結成し、昨年からの活動してきたものです。会では、これまで、ダム湖の見どころについての話し合いや、周遊ルート

西大滝ダム湖遊覧船始まりました

ダム湖を観光に生かす会

の整備、関係機関との調整など、少しずつ準備を進めてきました。

早速、先日オープンしたばかりの遊覧船を乗りに行ってきました。遊覧船に乗り込むと、千曲川の川面をわたる風が涼やかに吹きぬけていきます。岸边にはアオサギやカモの姿も。ゆったり進んでいくと、水中から突き出たコンクリートの柱が見えてきます。これは、ダム建設時に資材を運ぶのに使われた跡だそうです。

船頭さんが、ダムの歴史をわかりやすく説明してくれます。さらに先へ進むと、前方に赤い市川橋が。ここで船はUターン。県内では、一番最後まで渡し船が運航されていた「七巻の渡し」も、このあたりにあったそうです。

「遊覧船からは、春には木々の芽吹きと桜が、秋には紅葉が楽しめます。湖面

けます。

運航期間…8月25日(火)～10月25日(日)

運航時間…午前10時～午後4時(平日は前日迄に予約いただき6名様以上で運航致します)

乗場…西大滝ダム ミニ公園(JR飯山線桑名川駅北300メートル)

料金…大人1500円 小学生500円(飯山市・野沢温泉村の小学生は無料)

お問い合わせ…ダム湖を観光に生かす会(0661127)まで「受付…午前9時～午後5時」



健康メモ

タバコと健康

1 病気などに関係深いタバコ

タバコは、健康の大敵で毒の缶詰とも言われており、多量の有害物質(一酸化炭素148ミリグラム、タール34・5ミリグラム、アンモニア74ミリグラム、ニコチン1・27ミリグラム)が含まれています。喫煙を続けることにより体がむしばまれ、がんの発生率(タバコを吸わない人に対して喫煙者の死亡率は、肺がん45倍、肝がん45倍、咽頭がん32・5倍等)が上がり、

血管に負担をかけるため生活習慣病のリスクも高めます。また、成長段階にある子どもたちへの影響も大きく、室内で喫煙する人がいる家庭の子どもは、吸わない家庭の子どもより15倍の尿中ニコチン濃度が検出されています。

さらに、受動喫煙と子どもの成績を調査した結果、血清ニコチン濃度が低い人ほどテストの点数が高く、タバコとの関係を指摘する研究者もいます。

2 吸わない人にも悪影響、思い立ったら禁煙の始めどき

禁煙を成功させるヒント
禁煙前に自分の喫煙パターンを記録しておく
タバコに関連する物をすべ

て捨てる

◇ガムをかんだり、冷たい水を飲んだりして、口さみしさをやわらげる

◇ニコチンパッチやガムなど禁煙補助薬等を使う(ニコチンパッチは保険治療可)

3 喫煙しているあなたはどちらを選びますか?

タバコに支配された人生(お金を払って病気をかう、不幸を買う)を送るか、禁煙を始め、心身共に健康で元気に働く人生(みんなに感謝される、人生を楽しむ)どちらですか?



【保健師 小野澤次子】

国民健康保険

シリーズ 227

医療費が高額になったとき高額療養費が支給されます

国民健康保険では、同じ月内にかかった医療費の自己負担額(医療機関の窓口で支払った医療費)が高額になった場合は、申請して認められると、自己負担限度額を超えている医療費を高額療養費として支給しています。

自己負担限度額については、今月の保険証更新の時に同封します小冊子「なるほど!ミニ国保」の10頁から12頁をご参照ください。

ただし、自己負担額のうち、食事療養費や差額ベッド料等は対象になりません。

申請にあたって

自己負担額が限度額を超えた場合は、領収書・保険証・振込先の通帳等・印鑑をお持ちのうえ、市役所国保年金係窓口で申請手続きをお願いします。

なお、領収日から2年を経過しますと高額療養費の支給はできなくなりますので、ご注意ください。

また、入院する場合、事前に手続きをすることで入院時の窓口での支払額を自己負担限度額までとすることができます。詳しくは市役所国保年金係までお問い合わせください。

お問い合わせ・申請先

市民環境課 国保年金係
03111 内線153154

予防接種 10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 10月7日(水) 平成21年 5月生まれ
◇離乳食教室 10月20日(火) 平成21年 5月生まれ
◇10ヵ月児 10月14日(水) 平成20年 11月生まれ
◇1歳半 10月21日(水) 平成20年 3月生まれ
◇2歳児 10月5日(月) 平成19年 9月生まれ
◇3歳児 10月28日(水) 平成18年 9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

10月15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

10月22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

◇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が、両方かかったことが明らかな場合接種の必要はありません)

・接種日及び対象地区

10月27日(火) 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

◇ポリオ

・接種日及び対象地区

10月29日(木) 飯山地区

(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