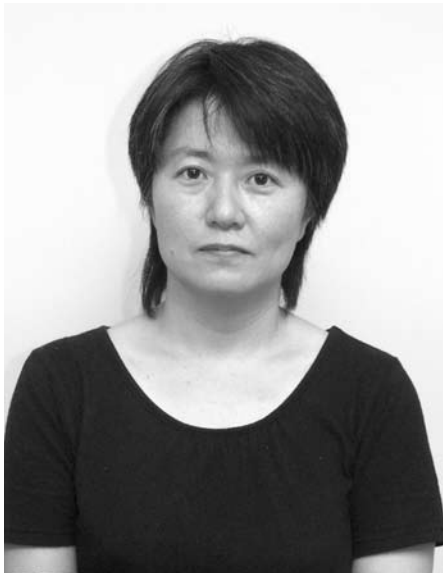




石塚 薫さん 飯山地区

「今の自分にできることを
一つ一つ積み重ねる」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

城

六平（国際スキー場跡地
付近の地名）で「実家屋
つまようじ」をボランティアで
運営している石塚さん。

自宅を開放して、イベントも
交え、誰でも来られる実家の
ような場所として運営している
「実家屋つまようじ」は今年の
9月で11年目になるそうです。
運営費の足しにするバザー
商品として、飯山の植物を使用

ひと 発見！

いいひと はっけん #43

したクラフト販売や制作体験な
どもしています。「飯山は眠って
いる資源が多く、宝の山です。
地元の方にこそ、その宝に気づ
いて欲しいです。」と石塚さんは
話します。今年の春から本格的
に力を入れ、今月23日～25日に
開催される斑尾高原げーじゅつ
祭にも「実本草くらふと展」と
題して出展するそうです。

東京都から飯山市ヘーターン
で来て今年で17年目。「自分の
子どもにも好きになってもらえ
るような飯山にしたい」との思
いから、「自分にできること」で
地域活性化にも取り組んでいま
す。将来的には地域産業創りに
発展させたいという夢があるそ
うです。

健康メモ

小児の予防接種について

予防接種は、感染の流行
を防ぐとともに、お子さんが
病気にかからない、あるいは、
かかっても軽症で済むように
するものです。

医療の発達により、子ども
の感染症は、大きな被害を与
えた時代は過ぎ去り、今日で
はその流行があまり見られな
くなりました。しかし、それ
らの病気を引き起こす細菌や
ウイルス等は私たちの環境に
いまだ存在しています。その
ため、子どもたちが免疫をつ
けて、それらに対抗しなくて

はなりません。

赤ちゃんには、生まれ持っ
た免疫がありますが、その力
は3～8か月ほどで消失しま
す。それ以降は、赤ちゃん自
身の力で免疫をつけなくては
なりません。そのお手伝いを
するためにも、予防接種を受
ける必要があります。

また、予防接種は感染症の
原因となる細菌やウイルス等
が作り出す毒素を弱めて予防
接種液（ワクチン）を作り、
これを接種して、その病気に
対する抵抗力（免疫）を作る
ことをいいます。

ワクチンには2種類あり、
①生ワクチンを接種すること
によってその病気にかかった
場合と同じように免疫を作る

いいやまNPOセンターだより

いいやまNPOセンター事務局 (02-7030)

今回のNPOセンターだ
よりは「北原区ふるさと暮
らし支援委員会」が取り組
む、地域活性化の活動につ
いてご紹介します。

瑞穂北原区は、現在、戸
数31戸、50歳以上の人口比
率は50%超、集落共同体と
して生きていくための「限
界」として表現される「限
界集落」の予備軍とされる
「準限界集落」に位置して
います。こ
のような
厳しい中
にあって、
将来の集

囲炉裏から「01(ゼロイチ)運動」

北原区ふるさと暮らし支援委員会

落のあり方を住民自らが考
え、その実現に向けて地域
計画を作成し、それを実行
するという集落自治を進め
ているところです。

平成18年には、「コミュニ
ティ活動の拠点として公民
館を新築し、翌年度から月
1回のペースで、公民館の
1階の囲炉裏を囲み、夢を
語り合い、地域の活性化策
を検討しているところです。
囲炉裏を囲みながら出たア
イディアを具現化する、そ

の中心的な役割を果たし
ているのが、平成19年に9
名の委員により組織された
「北原区ふるさと暮らし支
援委員会」です。

「おらほのふるさとで暮ら
してみませんか」をキャッ
チフレーズに「住んで良し、
訪れて良し」のふるさとづ
くりを目指し、まずは、区
民一人ひとりがゼロから一歩
を踏み出す「01(ゼロイチ)

運動」を基本精神として活
動しています。目標に向かっ
て、自らができることをやっ
てみるという姿勢です。

平成20年には、くるみの
木のオーナー制度を活用し
た、くるみのコミュニケーション
ビジネス化をスタートさせ
ました。翌21年には、その
くるみの果樹園に、健康づ
くりのためのマレットゴル
フコースを18ホール整備し
ました。

また、一人暮らし高齢者

国民健康保険

シリーズ 228

国民健康保険証が 新しくなりました！

国民健康保険の保険証が、
10月から新しくなりました。
新しい保険証（一般用はうぐ
いす色、退職用はオレンジ色）
は、国民健康保険税を納めて
いただいている世帯に郵送し
ました。

1人1枚のカード型になっ
ておりますので、ご確認をお
願います。

古い保険証は、 破棄してください！

今までお使いの保険証は、
9月30日で有効期限が切れて
おり、使用できませんので、
破棄してください。

予防接種

乳幼児健診

11月

☆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 11月 4日(水) 平成21年 6月生まれ
- ◇離乳食教室 11月 17日(火) 平成21年 6月生まれ
- ◇10ヵ月児 11月 11日(水) 平成20年 12月生まれ
- ◇1歳半 11月 18日(水) 平成20年 4月生まれ
- ◇2歳児 11月 9日(月) 平成19年 10月生まれ
- ◇3歳児 11月 25日(水) 平成18年 10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、予診票

◇三種混合

・接種日及び対象地区

11月12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

11月19日(木) 秋津・木島・柳原・外様・富倉地区

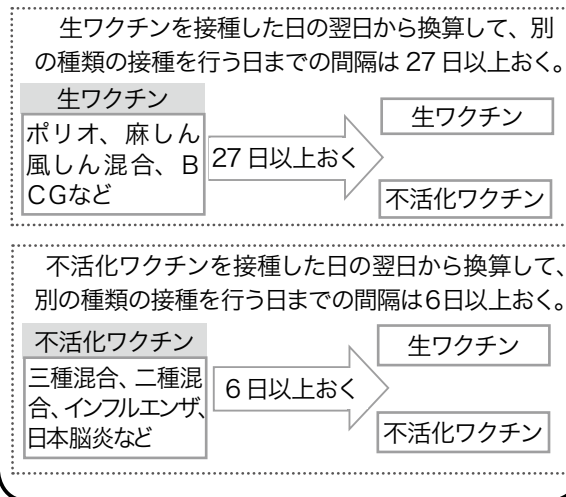
11月24日(火) 瑞穂・常盤・太田・岡山地区

(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

予防接種の接種間隔

予防接種を受けた後、すぐに他の病気の予防接種が
受けられるわけではありません。ワクチンの種類によっ
て、接種間隔を開ける必要があります。予防接種のス
ケジュールを立てるときの参考にしましょう。



お問い合わせ

市民環境課 国保年金係
☎623111 内線153・154

社会保険の保険証があるのに
「国保の保険証」が届いた？
社会保険と重複している場
合は、両方の保険証と印鑑を
お持ちいただき、至急、市民
環境課の窓口で手続きをお願
いします。

国保は、保険税により 支えられています！

国民健康保険税は、国保加
入者の方々の医療費に充てら
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
なってしまいます。
保険税は、納期までに納め
ていただきますようお願いし
ます。