



仲條 健一さん 飯山地区

「住み慣れたエチオピアに  
また行ってみたいですね」

E (エ) ネルギッシュな  
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

**ア**フリカ大陸東部にあるエチオピアで青年海外協力隊員として活動していた仲條さん。首都アディスアベバで平成19年9月から2年間、主に幼稚園で幼児教育の指導をして今年9月に帰国しました。

日本とは違う所へ行き、日本や日本人としての自分を客観的に見てみたいという思いから青年海外協力隊へ志願。



現地では幼稚園の園児に日本の幼稚園での遊びを通じた活動を紹介したそうです。言葉も食べ物も日本とは違い、最初は戸惑ったそうですが、日本と同じ「おじぎ」をする習慣があり、そうしたところから現地の文化に親しむことができたとのこと。

現在、エチオピアはビルなどの建設ラッシュで、「この数年で大きく街並みが変わるでしょう。5〜10年後にもう一度この目で変わったエチオピアを見てみたいですね」と話します。

帰国した現在は、久しぶりの飯山での生活。今後は、この2年間の経験を生かした活動をしたいと話していました。

# いいやまNPOセンターだより

うさまNPOセンター事務局 (02-7030)

今月はNPOセンター会員団体「実家屋つまようじ」代表の石塚薫さんからの寄稿です。

実家屋つまようじは、一般的な団体組織と違い、基本は代表者の石塚の個人ボランティアと自宅開放です。そこに、利用者やボランティアで、できる人が、できる時に、できることをしたり、石塚の家族が自然な形で関わっているだけで、前例のない形を創っていきたいと思っています。人を種類別に分ける福祉施設ではなく、総合的に受け入れる「インクルージョン」とし、ジグソーパズルのピースの様に、全ての人が平等に凹凸を合わせ支え合い、緩やかな「志縁（しえん）」でつながる場、実家の様に過ごせる場、色々な立場の人々と交流できる場です。

## 誰もが自由に働ける共同工房の様な仕事を

ですが、補助金や助成金を受け取っていない為、運営費の不足分を補う独自商品色々開発し、販売しています。これは近い将来、誰でも自由に働ける共同工房の様な仕事を創りたいので、そのための試験的な試みでもあります。

資金もなく、自然保護もしたいので、「ごみの宝化」になる商品を中心掛けています。具体的には松ぼっくり・落ち葉・実木草（みきくさ）くらふと（植物で作ったクラフト）・クラフトの写真のハガキ等を販売したり、クラフト体験講習もしています。今後は古ジーンズの再生品販売も予定しています。将来的には、地域産業化し、ボランティアやNPOではなく、色々な立場の人が普通に働ける会社になりたいという夢があります。



△ネコヤナギでつくった『うさぎ』

尚、つまようじの2階の一室（12畳）に常設している育児用品のリサイクル「バザー部屋妻幼児」は、10年程度続けていますが、子育て支援センターでもリサイクル会があったり、知人が市内に育児用品のリサイクルショップを開店する予定もあるので、来年度からは、少量の衣類とお出かけ用子ども服のレンタルのみにします。

つまようじは、図書館、裁縫部屋、アトリエもあり、お茶も飲め、誰でも利用できます。電話で確認の上、お越し下さい。

寄付とボランティアを常時募集中です。

【連絡先】  
0272564 (石塚)

## 健康メモ

### うつ病について

うつ病とは、気分の落ち込んだ状態が長く続いている病気のことで、過度のストレスが心の過労状態を起し、心のエネルギーが足りなくなることにより起こる病気です。

ストレスの感じ方には個人差があり、就職・結婚・昇進など、良いと思われる環境の変化でも「うつ病」の引き金になることがあります。

○**症状** 頭痛や睡眠の乱れ、疲労感などの体の異常や、次のような症状があります。内科などを受診しても異常が見

つかからないこともあります。

【**症状例**】▽明け方に目が覚めてしまう ▽体がだるい ▽テレビや新聞を見たくない ▽食欲がない ▽仕事がかたどらない ▽人付き合いが面倒 ▽なかなか寝つけない

○**心の状態をチェックしてみよう**

・一日中ほとんど憂うつな気分、気分が沈んでいる。  
・ほとんどのことに興味がなくなり、今まで楽しんでいたことが楽しめない。  
※こんな状態が続いている…と感じたら、一人で悩まず専門の医師に相談することをお勧めします。

○**早めに治療を**

WHO（世界保健機関）の

報告（平成14年）によると、自死で亡くなられた方の90パーセント以上がうつ病、アルコール依存症など、何らかの精神疾患にかかっていたそうです。

早めに適切な治療をすれば治る病気です。治療は「休養」とあわせて心の回復を助ける「薬」を服用します。周囲の方も温かい気持ちで見守ってあげることが大切です。

※医療機関の他、北信保健福祉事務所（026104）で医師による精神保健福祉相談を実施しています。

要予約・無料・秘密は守られます。

【保健師 田中由美子】

## 国民健康保険

シリーズ 229

お医者さんへの上手なかかり方

○身近な、かかりつけ医を  
持ちましよう！

自分や家族の体質を心得ているお医者さんがいると、適切な処置を受けられます。

ベッド数200床以上の病院への初診・再診には特定療養費制度による負担金がかかるほか、大規模病院では待ち時間が長くなる傾向があります。

○**診察には保険証を必ず持参しましょう！**

診療時には、必ず医療機関の窓口には保険証を提示してください。

また、「高齢受給者証」や「福祉医療費受給者証」をお持ちの方は、一緒に持参し、提示してください。

○**お医者さんを転々とするのはやめましよう！**

治療には、手順があります。検査や薬が重複し、かえって病気を長引かせ、費用もかかります。投薬事故の元にもなります。また、症状が進行し手遅れになる危険性もあります。

○**薬や注射をねだらないようにましよう！**

病気を治すのは、自分自身の体力（自然治癒力）です。薬は、生まれながらにもっている自然治癒力を助けるものです。

お問い合わせ

市民環境課 国保年金係  
023111 内線153・154

## 予防接種 12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 12月 2日(水) 平成21年 7月生まれ  
◇離乳食教室 12月 15日(火) 平成21年 7月生まれ  
◇10ヵ月児 12月 9日(水) 平成21年 1月生まれ  
◇1歳半 12月 16日(水) 平成20年 5月生まれ  
◇2歳児 12月 7日(月) 平成19年 11月生まれ  
◇3歳児 12月 24日(木) 平成18年 11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  
12月3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  
12月 4日(金) 全地区  
12月 25日(金) 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

### ◇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  
12月22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

