



「飯山市のゆったりとした
自然が多いところが好きですね」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

吉澤 成美さん
太田地区

人とふれ合うのが好きだ
人という吉澤さん。子ども
もと関わる仕事がしたいと以
前から思っていたそうで、今
は飯山学園に勤めています。
職場では、3歳から6歳児
までを担当し、毎日楽しく仕
事をしているそうです。「子
どもから学ぶこともあり、自
分も一緒に成長できますね」
と話します。

いと E 発見!

いいひと はっけん #49

ことし、7年に一度開催さ
れる御柱祭。そのなかで吉澤
さんは「浦安の舞」を披露し
ます。その昔に舞われていた
「浦安の舞」を現代に復活さ
せるべく、地元の仲間4人と
共に練習を重ねているそうで
「4人の呼吸を合わせて動く
のが難しいですね」と舞の難
しさを語ります。御柱祭に向
け「5月3日が本番。この機
会に今後も各方面で舞を披
露したいですね」と話します。
地元や社会で活躍している
吉澤さんは、今年成人式を
迎えるそうで、企画運営を担
当する協力員に任命されま
した。成人式への抱負は「ま
だ成人した実感がわきませ
ん」と謙虚な吉澤さんでした。

健康メモ

花粉症の症状と対策

今や誰もが知っている花粉
症。その正体は、花粉に対
して人間の体が起こすアレル
ギー反応です。花粉症にか
かっていない方や、軽症で花
粉症であることに気がつか
ない方も、花粉を鼻からたく
さん吸い込んだり、目に入っ
たりすると症状が現れます。
症状は、目や鼻にとりつい
た花粉をまず除去しようとす
る体の反応（涙が出たり逆に
目が渇く、くしゃみ・鼻水・
鼻づまり、皮膚にとりついた
部分のかゆみや充血して赤く

なるなど）が主なものです。
このような身体症状からい
立ち・不眠といった二次的な
症状が出る場合もあります。
花粉症対策としては、花粉
情報をチェックし、状況に合
わせた対策が必要です。
▽外出する際の服装は、ポリ
エステル系の表面が滑らかな
ものをお勧めします。
▽目に当たる花粉の量は、普
通の眼鏡で3分の1、プロテ
クター付の眼鏡では15分の1
になります。
▽マスクを着用すれば、鼻に
入る花粉の量を3分の1に減
らせます。
▽花粉が付着しやすい頭と顔
を覆うために帽子をかぶるこ
とも効果的です。

▽のどに付着した花粉を除去
するにはうがいが有効です。
なお、一般的な注意事項と
して、睡眠を良くすることや、
一定の生活リズムを保つこと
は、正常な免疫機能を保つた
めにとっても重要です。さらに
風邪をひかないように気をつ
け、お酒を飲み過ぎないよう
にし、タバコを控えることも
鼻の粘膜を良い状態に保つた
めには大切なことです。
花粉症は、花粉を取り込ま
ない工夫とともに、その症状
をいかにコントロールする
かが重要となります。かかり
つけ医をもち、十分相談して自
分に合った対処法を身につけ
ましょう。

【保健師 湯本佐知子】

いよいよヤマNPOセンターだより

いよいよヤマNPOセンター事務局 (0・FAX 027030)

4月になり、たくさん
あった雪も溶け、飯山に春
がやってきました。これか
ら本格的な活動が始まる
『飯山リトルシニア』みゆ
き野球クラブ』の活動
を紹介します。

集まれ！野球少年飯山リトルシニア みゆき野球クラブ

『飯山リトルシニア』み
ゆき野球クラブ』は、
人生において基本ともなる
中学生という年代に、野球
を通じての人間形成、また、
スポーツマ
ンとしての
強健な身体
と健全な精
神を鍛えることを目的とし
て活動しています。飯水岳
北地域の中学生を対象に
週4〜5日、飯山市宮球
場を中心に練習を行って
いる、硬式の野球クラブです。
中学校でも部活で野球
部があるのに、どうして別
に野球クラブがあるのと思
う方もいると思います。中
学校の野球部は、軟式野
球が主流ですが、硬式をや
りたいという声が上ががり、
また高校野球に向けて野

球少年を育てたいというこ
とから誕生しました。今年
で設立して、22年目。硬式
野球をはじめから18年
目となりました。クラブ出
身者の中から甲子園球児
や、プロ野球選手も誕生し
ました。

全日本リトルシニアリー
グ野球協会に所属し、土
曜日と日曜日は、主に練習
試合を中心に活動を行って
います。市外や県外、他の
信越地域を中心に、同じリ
トルリーグに所属している
チームと対戦し、交流を深
めています。

ユニフォームの製作にあ
たり、みゆき野青年会議
所の方からのご好意で、「み
ゆき野」の登録マークを使
用させて頂いたり、保護者
の方には大会運営などの協
力を頂いたり、たくさん
地域の方に支えられながら
活動を行っています。



△飯笠山神社での安全祈願

国民健康保険

シリーズ 234

国民健康保険税の 納め忘れはありませんか？

国民健康保険税（国保税）
は、国民健康保険に加入さ
れている皆さんの医療費に
充てられる財源です。
国保税を納めていただけ
ない方がいると、国民健康
保険制度そのものが成り立
たなくなってしまうです。
国保税の滞納が続くと…
有効期限の短い「短期被保
険者証」が交付されます。
特別な理由もなく、
1年以上滞納していると…

「被保険者証」を返してい
ただき、「被保険者資格証
明書」をお渡しします。
受診の際は、医療機関の
窓口で、いったん医療費
の全額を負担いただき、後
で国保年金係の窓口に応
請し、払い戻しを受けて
いただくことになります。

▼災害や失業・倒産など「や
むを得ない事情」がある場
合は、早めにご相談くださ
い。
▼医療を受けることが必要
になったときのため、そし
て国民健康保険制度の健全
な運営のために国保税は納
め忘れないようにしましょう。

予防接種

乳幼児健診

5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か月児 5月 6日(木) 平成21年 12月生まれ
◇離乳食教室 5月 13日(木) 平成21年 12月生まれ
◇10か月児 5月 12日(水) 平成21年 6月生まれ
◇1歳半 5月 19日(水) 平成20年 10月生まれ
◇2歳児 5月 10日(月) 平成20年 4月生まれ
◇3歳児 5月 26日(水) 平成19年 4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

◇BCG

・接種日及び対象地区

5月7日(金) 全地区

3か月～6か月になるまでに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

5月20日(木) 全地区

①1期初回…3か月～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

5月27日(木) 飯山地区

3か月～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

ポリオの予防接種後の注意点

ポリオワクチンを接種しますと、腸管でウイルスが
増殖し、約1～2か月の間、便と一緒にウイルスが排
泄されます。そのため、ポリオワクチンを接種した子
どもの便を介してポリオワクチンの接種を受けてい
ない人に感染する可能性があります。
おむつ交換など排泄物を扱った場合
は、十分に手洗いをしてください。

