



佐藤 雅俊さん 常盤地区

(子どもたちへのメッセージ) 「どんなことでも最後まであきらめないで！」

E(エ)ネルギッシュな E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

### 友人に誘われ入社したと

友 人に誘われ入社したという長野日本無線マニユファクチャリング(株)に勤めて9年目になる佐藤さん。製造関係に携わり、仕事については「一つの製品を作り上げたときは達成感があります」とやりがいがあるそうです。

仕事の傍ら「常盤スキークラブ」のコーチを務めているそう、地元小学生のクロス

## ひと発見!

いいひと ほっけん #58

カントリースキーの指導に当たっています。各種大会で教えるが上位に入るとやはり嬉しいようで、「子どもと一緒にいると元気がもたえます。今後はコーチをやってみたいですね」と頼もしく語ります。

昨年10月に結婚し、すでに新婚生活に慣れたという佐藤さん。毎朝、早起きして食事や弁当を用意している奥さんに「とても感謝しています」と日々、有り難さを実感しています。

## 健康メモ

### 子どもの生活リズム

子どもが健やかに育つためには、「規則正しい生活」が鍵を握っています。近年、夜更かしをする子どもが増えている傾向にあり、子どもの睡眠不足が問題になっています。

これは、家庭が夜型の生活になっていたり、社会全体が昼夜問わず動き続け、夜でも必要以上に明るく、子どもが「夜」を認識できないことが原因と考えられます。

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、「イライラする」「攻撃性が高まる」等、情緒面に影響を与え、身体面では「肥

満になりやすい」傾向にあります。しっかりと眠りを確保することは、子どもの脳の発達・心身の成長を助けます。もう一度、お子さんの生活リズムを見直してみましょー!

▽生活リズムを 整える為のポイント ①まずは早起き!しっかりと朝日を浴びる。または電気をつける。「朝寝坊」慢性時差ぼけ↓眠れない↓夜更かし」の悪循環を断ち切る。

②食事はきちんと食べる。特に朝食は、睡眠中に下がっていた体温を上げ、血液循環を良くして脳や体にエネルギーを補給してくれる。③昼間はたっぷり運動する。

## いいやま NPOセンターだより

いいやまNPOセンター事務局 ☎・FAX 62-7030

### Welcome to Inside Out!

インサイドアウトスキークラブは発足から3年目を迎え、地域の皆様の支えをいただきながら、菜の花まつりノルディックウォーキングツアー、たかやしろトレイルランニングレース、ノルディックウォーキングツアー歩き納めなど様々なことに取り組み、4月から11月まで月に3〜4回ノルディックウォーキングのサークルを本町ぶらり広場で行い、地域のみなさんの継続的な運動のサポートを目指しました。また一般の方に参加していただくイベント、講習会の開催の傍ら、クラブの選手たちは自身の選手活動にも励んできました。このクラブを発足させた時の願いであった、「自分たちがスポーツを楽しみながら、その楽しみを地域の方と共有すること」が実現できているのか

なとうれしく思います。さて、写真はノルディックダンス講習会でのものです。このノルディックダンスは私たちクラブで、冬場、外を歩きづらくならないからノルディックウォーキングポールを使って楽しく身体を動かしてもらいたいという思いから作成したフィットネスです。ノルディックウォーキングのポールを使いエアロビクスダンス等の動きを行います。講師は長野市の健康運動指導士塚田まゆり先生にご協力をいただいています。エアロビクスダンスは、とても楽しいフィットネスではありますが、なかなか思ったように身体が動かせない、恥ずかしい等、抵抗があります。このノルディックダンスは、ボールを支えにして運動するため、動作が行いやすく、意識したい部位を適切に意識でき、これまでダンスをしてこなかった方にも抵抗を感じずに身体を動かしていただけます。ダンスは手の動きに表情が現われて気恥ずかしかったりするものですが、手にはポールを持つ必要があります。さあ、冬が始まりました。イ



気になる部位を意識しながら運動できるノルディックダンス

## 国民健康保険

シリーズ 243

### 健康保険

国民健康保険に加入するとき

国民健康保険に加入するとき 勤め先を退職したり、社会保険等でなくなった場合、社会保険等の扶養から抜けたときは、国民健康保険への加入の届出が必要となります。この場合、国民健康保険税は届出をした日ではなく、社会保険等をやめた日にさかのぼって納めていただくことになります。

また、届出が遅れてしまうと、その期間の医療費は全額自己負担となりますので、早

めに届出をお願いします。持ち物：印鑑、社会保険等をやめた日のわかるもの、届出にこられる方の運転免許証等ご本人確認できるもの

### 国民健康保険をやめるとき

就職し、社会保険または建設国保等の保険組合に加入した場合や、その扶養になったときは、国民健康保険をやめる届出が必要となります。

持ち物：印鑑、社会保険等に加入したことがわかるもの(新しい保険証)、国保の保険証 届出先 いずれも市役所市民環境課窓口です。会社等では手続きができません。

市民環境課 国保年金係 ☎3111 内線153154

## 予防接種 2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か月児 2月2日(水)平成22年9月生まれ
◇離乳食教室 2月8日(火)平成22年9月生まれ
◇10か月児 2月9日(水)平成22年3月生まれ
◇1歳半 2月16日(水)平成21年7月生まれ
◇2歳児 2月7日(月)平成21年1月生まれ
◇3歳児 2月23日(水)平成20年1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 2月1日(火) 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

### BCG

・接種日及び対象地区 2月15日(火) 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

### 麻疹風しん混合

(すでに麻疹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 2月22日(火) 全地区

- ①第1期...1歳～2歳になるまでに麻疹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

### 「予防が大切」インフルエンザ



人ごみではマスク、咳やくしゃみが出るときは咳エチケット

外出先から帰ったらまず手洗い