



小林靖さん 飯山地区

「観光客や地元の方も地酒を飲んで地域の文化を感じて欲しいですね」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

3 小林さんが好きだと話す

小林さんが生まれた月、さらに結婚した月でもあり、この3月号の出演は「縁起がいいですね」と快諾してくれました。

酒類を販売する向たちはなや商店を受け継ぎ30年目になるそうです。仕事に対しては「常に目標を立て、商品にはまごころを込め、元気よ

くやることです」と持ち前の明るさも活かして、お店を切り盛りしています。

仕事も趣味の野球も「生涯現役」をモットーに打ち込んでいます。野球は小さい頃から好きで、今は早起き野球チームの一員として活躍。「野球はチームプレー。喜びを分かち合えることができます。夜の慰労会でやる一杯も好きです」とその魅力を語ります。

自身を「地域密着型のお笑いピン芸人」と評する小林さん。誰からでも、どこでも「気軽に声をかけてもらえる人間に」を心がけているそうです。将来は「生まれ育った飯山をもっと世に発信してメジャーにしたい」というのが夢です。



健康メモ

3月は自殺対策強化月間

自殺なんて自分に関係ないと思っていないですか？

長野県で行なわれた地域住民調査では、4人に1人が身近な人の自殺を経験しています。国内における年間の自殺者数は、平成10年より連続し

年度	人数	年度	人数
9	475	16	576
10	588	17	614
11	580	18	554
12	618	19	518
13	523	20	598
14	543	21	573
15	643		

て3万人を超え、長野県(上表)では、同年より5000人を超え続けています。特に自殺者数が多いのは3月です。

うつ病と自殺 自殺の原因で最も多いのはうつ病です。

うつ病とは、体の力や心の活力が低下する病気です。気持ちが落ち込む、眠れない等の症状が現れます。

睡眠キャンペーン 『2週間以上続くつづく不眠はうつ病のサイン』 家庭、職場、地域で「おはよう。よく眠れた？」と、朝の言葉がけをしましょう。「あんまり眠れない」…そんな返事があつたら3つのことを聞いてみましょう。

▽疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
▽食欲がなくて体重が減っている
▽だるくて意欲がわかない
うつ病は、自分では気づきにくいものです。家族など、身近な方が一緒に、医療機関を受診することが大切です。

自殺予防を目的とした電話相談があります
このころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064556
平日 9時30分～16時

「死にたい」「家族や知人に訴える人がいる」「身内が自死をしてつらくてどうしようもない」など、一人で悩まず是非ご相談ください。
【保健師 田中由美子】

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

いいやまNPOセンター団体紹介 一年間さまざまな団体を紹介しました。

7月 丸なす立「夢丸農業小学校」
岳北地区の少年野球チームが集まり、農園作業と交流試合を行っている夢丸農業小学校が、夢の東京ドームのマウンドでプレーを楽しみました。

10月 いいやま「温もりの会」
森林療法の研究を行う団体として活動を行う温もりの会は、なべくら高原「森の家」で行った森林療法体験会の様子から、自然から得るパワーについて紹介をしました。

12月 NPO法人ここから
第3グループホーム「ホームとまご」の開所式の様子と、悩みを聞く相談業務「ここからパーク」や訪問支援サービスについて、障害者の方を支援する取り組みを紹介しました。

1月 NPO法人インサイドアウトスキークラブ
自分たちがスポーツを楽しむながら、その楽しみを地域の方と共有することを目標とし、ノルディックウォーキング、ノルディックダンスなど

2月 実家屋つまようじ
実家のような居場所づくりに取り組み、自宅を開放して行うサロンの運営や、自身で行っている実木草(みきくさ)くらふとの展示会や講習会の開催を紹介しました。

また、団体の活動紹介の他、NPOの基礎知識など、NPOってなんだろう？質問・疑問や、11月に開催した「NPOフェスタ2010」の様子を紹介させていただきました。今年度は、40団体あるほんの一部の団体の紹介しかできませんでしたが、4月からまた随時、いいやまNPOセンターの会員を紹介します。さまざまな活動をしている団体がありますので、興味・関心のある団体がありましたら、いいやまNPOセンターまでお問い合わせください。

いいやまNPOセンター ホームページでも、会員の情報を掲載されていますので、合わせてご覧ください。 URL <http://www.iiyama-catv.ne.jp/npo/>

国民健康保険 シリーズ 245

国民健康保険税

「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。

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貴重な財源です。国保税を納めていた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う。

医療を受けるための、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。国保税の滞納が続くと・・・有効期限の短い「短期被保

納期限から1年6か月が過ぎると・・・保険給付が一時差し止められたり、財産の差押を受ける場合があります。 ※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。

予防接種 4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・離乳食教室

- 受付時間・・・午後1時～1時45分
- ◇4か月児 4月6日(水)平成22年11月生まれ
 - ◇10か月児 4月13日(水)平成22年5月生まれ
 - ◇1歳半 4月20日(水)平成21年9月生まれ
 - ◇2歳児 4月4日(月)平成21年3月生まれ
 - ◇3歳児 4月27日(水)平成20年3月生まれ

◇もぐもぐ離乳食教室

時間・・・午後2時～3時30分
4月11日(月)平成22年11月生まれ

◇かみかみ離乳食教室

時間・・・午前10時～11時30分
4月19日(火)平成22年5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

- ・接種日および対象地区
4月14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

◇日本脳炎

- ・接種日および対象地区
4月19日(火) 全地区
4月26日(火) 全地区
 - ①1期初回…3歳～6歳になるまでに1～4週間間隔で2回接種
 - ②1期追加…1期初回終了の翌年に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

- ・接種日および対象地区
4月28日(木) 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

