

予 防 接 種 乳 幼 児 健 診 8 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 8月3日(水) 平成23年 3月生まれ
- ◇10か月児 8月10日(水) 平成22年 9月生まれ
- ◇1歳半 8月17日(水) 平成22年 1月生まれ
- ◇2歳児 8月1日(月) 平成21年 7月生まれ
- ◇3歳児 8月24日(水) 平成20年 7月生まれ

◇もぐもぐ離乳食教室

時間・・・午後2時～3時30分

8月9日(火) 平成23年3月生まれ

◇かみかみ離乳食教室

時間・・・午前10時～11時30分

8月17日(水) 平成22年9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

・接種日および対象地区

8月18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

◇三種混合

・接種日および対象地区

8月23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

マタニティセミナーのご案内

妊婦さんとそのご家族を対象に「マタニティセミナー」を開催します。お父さんの参加も大歓迎！

場所：保健センター 時間：午前9時～12時

前期(～妊娠6か月頃向け)

- ◇内容 マタニティアロマセラピー、妊娠中の食生活について(試食あり)、妊婦さんの交流会
- ◇開催日 8月20日(土)、11月19日(土)、1月21日(土)

後期(妊娠7か月頃～10か月向け)

- ◇内容 お父さんの妊婦体験、赤ちゃんの生活とお世話実習、お風呂の入れ方実習、母乳で育てるために
- ◇開催日 7月16日(土)、10月15日(土)、12月17日(土)、2月18日(土)

★参加希望の方は、市役所保健福祉課健康増進係 ☎ 62 - 3111 (内線182) までご予約ください。
★前期はアロマオイルを使用しますので、つわり等で匂いの気になる方は時期をずらしてご参加ください。

健康メモ

夏バテ予防のための食生活

夏の暑さが厳しくなると「体がだるい・疲れる」「食欲がなくなる」「無気力になる」などといった「夏バテ」の症状があらわれ、心身ともに不調をきたしやすくなります。

夏バテが起こる主な原因は、発汗による体内の水分や電解質(塩分やミネラルなど)の不足、暑さによる食欲の低下や睡眠不足、暑さと冷房による冷えの繰り返し(急激な気温の変化)などがあります。夏バテは病気ではなく、慢性的な疲労です。その予防には日々の疲労を蓄積させず、

ひと発見!

いいひと はっけん #64

鉄道土木関係の仕事に携わり、ことしで9年目になる伊東さん。以前より体を使う仕事がしたいとの思いから、この職に就いたそうです。主な現場はJR飯山線で、力仕事が多く体力面で負担になることが多いものの「和気あいあいと楽しく仕事しています」と充実した様子です。

最近、友人と一緒に園芸



伊東 伸彬さん

木鳥地区

「会社で今はやりのサイン!」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

いいやま NPO センター だより

いいやまNPOセンター事務局 ☎・㊧ 62-7030

「ココロパーク・心の相談室」 NPO 法人ここから



NPO 法人ここから 第2事務所
(飯山市福寿町バス停前)

ンしました。「障害をもつていても生き生きと暮らせるように、共に考え一人ひとりの願いや可能性に合わせた支援体制や地域づくりを目指し、また、心の健康と予防にも力を入れたいと思っている。」とのこと。

「ココロパーク」ではさまざまな心の問題(心身の健康に関すること)の相談にのり支援を行います。個別に相談室が設けられ、そこで相談を受けられます。個室なのでプライバシーが守られ、明るい雰囲気になるよう工夫されたお部屋です。「私たちは一生の間に、



ココロパーク・相談室

ココロパーク・心の相談室

■相談日時 (9:30～16:00)

毎週月曜日～金曜日

■相談費用

500円(1時間ワンコイン)

■相談申込 (事前にご連絡ください)

☎ 050-1277-1380

E-mail npo_cococara@yahoo.co.jp

体の病気にかかるのと同じように誰もが心の病気にかかる時があります。疲れやストレスが積み重なって思うように休めず、心と体のバランスが崩れてしまった状態といえるでしょう。日々の生活を自分らしくより豊かにするために、ココロパークを利用してください。保健師(カウンセラー)が話を聞き一緒に考えさせていただきます。人に自分のことを話すには勇気がいります。でも話すことで自分が見えて、自分で道を見つけられます。秘密は守ります。今ここで語っていること、思っていることを語ってみましょう。」と保健師の武田民江さんはおっしゃっていました。

軽減対象世帯の総所得額 (国保に加入していない世帯主分を含む)	軽減割合
33万円以下の世帯	6割 ⇒ 7割
33万円＋(24万5000円×世帯主を除く被保険者数)以下の世帯	4割 ⇒ 5割
33万円＋(35万円×被保険者数)以下の世帯	軽減なし ⇒ 2割

◎後期高齢者支援分

13万円 ↓ 14万円

◎介護保険分

10万円 ↓ 12万円

※詳しくは、国民健康保険税の納税通知書に同封しましたチラシをご覧ください。

国民健康保険

シリーズ 249

平成23年度の 国民健康保険税について

軽減割合の拡大

国民健康保険税のうち、均等割及び平等割の軽減割合を、現行の6割または4割の軽減から、世帯の総所得額に応じて、それぞれ7割、5割、2割の軽減に拡大されました。(下表)

課税限度額の引き上げ

全国一律の改定に伴い、1世帯当たりの課税限度額が引き上げられました。

◎医療保険分

50万円 ↓ 51万円