

青春ing

みなみくぼ よしお
南久保 善夫 さん 外様地区



昨年から、長峰工業団地の中京荷役プラスチックリサイクル飯山工場で働いている南久保さん。
工場は家庭から出されるプラスチックごみを原料に、フオークリフト用の保管・運搬パレットを製造しており、普段の生活の中でも「今まで自分が何気なく出していたプラスチックごみも、今は捨てるときにじっくり見てしまおう」と言います。
今年工場では、4月からの本格稼働に向けて、地元から多くの従業員が採用されるそう。「仲間が増えるのが今から楽しみです」と話してくれました。

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☆

- 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 1月31日(火) 平成17年9月生まれ (日程が変わっていますのでご注意ください)
 - ◇離乳食教室 2月20日(月) 平成17年9月生まれ
 - ◇10ヵ月児 2月8日(水) 平成17年3月生まれ
 - ◇1歳児 2月15日(水) 平成16年7月生まれ
 - ◇2歳児 2月13日(月) 平成16年1月生まれ
 - ◇3歳児 2月22日(水) 平成15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、予防票

- ◇BCG
・接種日及び対象地区
2月2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
- ◇麻疹
・接種日及び対象地区
2月7日(火) 全地区
※1歳～7歳半になるまでに1回接種
(1歳3ヶ月になるまでが望ましい)
※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
2月24日(金) 全地区
※1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)
※1期追加・・・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



△写真左はお姉ちゃんの菜緒ちゃん。

「食べてしまおうぐらい雪が好き」という夏歩ちゃん。今年の冬はこの大雪で、去年よりもっと大きなかまくらを、おじいちゃんに作ってもらえるかもかもしれません。
(和弘さん、典子さんの二女)

夏歩ちゃん
秋津地区
2歳6ヶ月
No. 237

国民健康保険

シリーズ182

医療費が高額になったときの給付

国民健康保険高額療養費の申請を行い、認められると、限度額を超えた費用が、後から支給されます。(国民健康保険加入者で、老人保健で医療を受ける方は除く)

限度額を超えた場合は、領収書、保険証、口座番号、印鑑をお持ちいただき、申請してください。申請のない世帯には、概ね年2回ほど通知を送付しています。

限度額は保険証の更新時に同封した「国保のてびき」をご覧ください。

老人保健で医療を受ける方は、お送りした申請書に、必要事項を記入して提出してください。記入されていれば代理申請もしていただけます。(申請のない世帯には通知しません)

申請にあたっては、受診から2年以内に必ず申請してください。自己負担額のうち、食事療養費、差額ベッド料などは対象となりません。

申請、お問い合わせは市役所市民課国保年金係(☎3111 内線153)までお問い合わせください。

健康メモ

高血圧を防ぐ日常生活

血液が血管を流れるときに血管の壁に与える圧力を「血圧」といいます。この血圧が高いことを「高血圧」といいます。

高血圧は、心臓病や脳卒中などの原因となり、寝たきりの要因にもなります。また、動脈硬化を引き起こす原因にもなりますので、高血圧の予防と改善が必要です。

予防と改善6か条

- ①塩分控えめ薄味で
- ②野菜・果物をたっぷりとする(野菜や果物に豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる働きがあります)
- ③肥満を解消する(肥満ぎみの人は、減量することにより血圧が下がります)
- ④1日30分以上を目安に歩く(血圧の高い人は、運動を始める前に必ず医師の指導を受けましょう)
- ⑤禁煙する(たばこは、動脈硬化をすすめ、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすいです)
- ⑥お酒は適量を心がけ、休肝日を設ける

いよいよNPOセンターだより

いよいよNPOセンター事務局(☎・FAX 277000)

今回は、このコーナーのタイトルにもなっている「いよいよNPOセンター」の活動について紹介します。

「いよいよNPOセンター」では、NPO団体のイベントや団体情報などの情報発信や、NPO団体間のネットワークづくり、NPO法人の設立相談や運営相談などを行っています。

平成16年7月

「いよいよNPOセンター」は「いよいよ」なぐり中間支援組織です

役所の市庁内から外様地区の町井会館に拠点を移し、公設公営の中間支援組織として活動を始めてから、もうすべ一年半が経過します。

施設内には、会議やイベントなどに利用できる和室やホール、コピー機やパソコン、プリンターなどが完備され、NPOに関する様々な情報を閲覧することもできます。これらの設備は、NPO活動に

料でご利用いただけます。

現在、センターに登録されているNPOは37団体、そのうち7団体がNPO法人となっています。福祉、環境教育、国際協力、まちづくりなど、さまざまな分野において、皆さん活躍されています。

昨年、飯山市では、新たに飯山市体育協会がNPO

法人に認証され、現在も1団体がNPO法人設立申請中です。「官から民へ」と民間活力の導入がすすめられる中、自らの社会的使命のために活動を進めるNPOの存在は、これからもますます注目され、その活躍が大いに期待されています。

現在、いよいよNPOセンターでは、NPO活動に関する個人および団体会員を募集しています。登録・会

費は無料です。登録していただいた方には、NPOに関するイベント情報などを適宜ご案内させていただきます。入会申込書に必要事項をご記入のうえ、郵送またはメールにてNPOセンター宛に送付してください。申込書は企画振興係窓口またはホームページからもダウンロードできます。皆さんの申し込みをお待ちしております。

URL: <http://www.city.iiyama.nagano.jp/npo/>
E-mail: npo@city.iiyama.nagano.jp

