



# 青春ing

No.134

水野 俊一 さん 太田地区

飯山市福祉企業センターに勤める水野さん。手足に障害を持つ水野さんですが、毎日自家用車で通勤し、お蕎麦、お菓子などの箱を組み立てる仕事をしています。作業ではきれいな仕上がりにすることを特に心がけているそうです。家では20年以上続けているという趣味のパソコンで、友人とのメール交換、インターネットを楽しんでいます。「先日自分たちがつくった商品でインターネットショップで売った時はとてもうれしかったです」と話してくれました。これからの目標は「パソコンをもっと上達して、いろんなことをできるようにしたい」といいます。



山本 愛華 ちゃん

木島地区  
2歳1ヶ月  
No.238

このコーナーに出てみませんか？  
「わが家の人気者」に登場していただける2～3歳くらいのお子さんとお母さんを募集しています。お問い合わせは市役所庶務課秘書広報係までご連絡を！ ☎62-3111 内線337

歌ったり踊ったりするのが大好きという愛華ちゃんですが、最近はお母さんと一緒に掃除機をかけた後、料理をしたり、何をすることも手伝いをしてくれるそうです。家にお客さんが訪ねてくると、お母さんより上手に使いこなすという飯山弁で、お茶を勧められます。どうやらおしゃべりの先生は、おじいちゃんとおばあちゃんのようにです。

## 予防接種 3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 3月1日(水) 平成17年10月生まれ
  - ◇離乳食教室 3月20日(月) 平成17年10月生まれ
  - ◇10ヵ月児 3月8日(水) 平成17年4月生まれ
  - ◇1歳半 3月15日(水) 平成16年8月生まれ
  - ◇2歳児 3月13日(月) 平成16年2月生まれ
  - ◇3歳児 3月22日(水) 平成15年2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  
3月16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

◇風しん  
・接種日及び対象地区  
3月7日(火) 飯山・柳原・外様・富倉地区  
3月10日(金) 秋津・木島・瑞穂・常盤・太田・岡山地区  
※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  
3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

## 国民健康保険

シリーズ184

**保険証が変わったら届出を**  
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や、社会保険等の扶養から抜けたときは、国保加入の届出が必要で、この場合、国保税は国保の届出を行った日ではなく、社会保険等をやめた日にさかのぼって納めていただきます。  
なお、医療費は国保の保険証を医療機関の窓口で提示した日から国保の該当となります。

**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いたします。**  
【持ち物】  
印鑑、社会保険をやめた日のわかるもの、同世帯に国保加入者がいる場合は国保の保険証、国民健康保険をやめるとき  
就職して社会保険や保険組合に加入した場合、またその扶養になったときは、国保をやめる届出が必要です。  
【持ち物】  
印鑑、社会保険に加入したことがわかるものまたは社会保険証、国保の保険証  
市役所市民課窓口(1階)

### 健康メモ

花粉症はなぜ起きる？  
人の体は、花粉のような異物(抗原)が体内に侵入してくると、抗体という抵抗力をつくって体を異物から守ろうと働きます。花粉の場合、人によっては抗体と花粉が過敏に反応し合い、ヒスタミンやロイコトリエンと呼ばれる化学伝達物質が体内に過剰に放出されます。これが鼻粘膜や目を刺激してアレルギー症状を起こすのです。

- ①花粉予報の確認
- ②花粉の飛散が多い日は外出をひかえる
- ③花粉の飛散が多い日に外出するときは、メガネ・マスク・帽子を着用する
- ④化繊や綿の衣服を着用する
- ⑤帰宅したら、家に入る前に衣服や髪に付着した花粉を落とす
- ⑥花粉の飛散が多い日は窓や戸を閉めておく
- ⑦風の強い日は洗濯物を室内干しにするか乾燥機を利用する
- ⑧家の中の掃除をこまめに行う

## いこやまNPOセンターだより

55やまNPOセンター事務局 (☎・FAX 627030)

今回は、飯山市の無形文化財に指定されている「からす踊り」の保存と伝承に取り組む、飯山市からす踊り保存会の活動について紹介します。

皆さんは「からす踊り」というとお盆の時期に、幾重にも輪になって踊る姿を思い浮かべるのではないのでしょうか？

「からす踊り」を後世へ  
飯山市からす踊り保存会  
に伝えられたといわれています。「音頭とり」の「ヒヨコヒヨコ」から始まり、素朴な歌声に合わせて、「踏む」「蹴る」の動作が中心の素朴な踊りです。毎年、夏の風物詩として、地域のかたがたに長く愛されてきました。

しかしながら、最近では「音頭とり」が出来る人が高齢化しているため、この技術を継承していくための活動が急務となっています。保存会では、少しでも若いひと達に関心を持ってもらい、後継者を育成していきたいと考えています。

皆でからす踊りの練習や、音頭通りの練習を行います。興味のあるかたは私たちと一緒に活動に参加してみませんか？  
日時：3月8日(水)  
13時30分から  
場所：太田地区活性化センター  
問合せ：飯山市からす踊り保存会事務局 ☎622372 清水

飯山市からす踊り保存会の皆さんは、夏だけではありません。雪の降る冬も(大雪の今年も!)、各地域の活性化センターを中心に、毎月活動が行われています。

からす踊りは、今からおよそ300年以上前、戸隠山の修験道の行者たちによって北信濃(飯山市、木島平村、野沢温泉村、栄村など)一帯

毎月8日の日に定例会を開催していますので、ぜひお誘いあわせのうえご参加下さい。

◆活動情報：飯山市からす踊り保存会 定例会

