



# 青春ing

No.135

齋藤 陽子 さん 岡山地区

飯山市福祉企業センターに勤める齋藤さん。物を作ることが趣味で、「おばあちゃんが教わってきたものをアレンジしてみた」という、一枚のタオルから作り出す犬のマスクが好評。手作りの作品は、本町の福祉ショップ「やまぼっこ」で販売もされています。

企業センターでは、お菓子やお蕎麦などの箱を折る仕事を担当。マスクと同様、きれいに商品を作りあげています。

このほかにもお菓子作りが趣味で、チーズケーキなども作るそうですが、「勉強をしてもっといろいろなお菓子をおいしく作れるようになりたい」と目標を話してくれました。



鈴木 葵 ちゃん

常盤地区 3歳10ヶ月 No.239

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

ひいおじいちゃん、ひいおばあちゃんまでいる大家族の中の人気者の葵ちゃん。嫌いな食べ物はなく、好きな食べ物はピーマンという葵ちゃんは、毎日、早寝早起きの規則正しい生活をしているおかげ

で、この寒い冬もお医者さんに行くこともなく元気に過ごせています。

この春から始まる大勢の友達との保育園での生活を、今から楽しみにしています。(順さん、忍さんの長女)

## 予防接種 4月 乳幼児健診

☆会場はいつで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 4月5日(水) 平成17年11月生まれ  
◇離乳食教室 4月24日(月) 平成17年11月生まれ  
◇10ヵ月児 4月12日(水) 平成17年5月生まれ  
◇1歳半 4月19日(水) 平成16年9月生まれ  
◇2歳児 4月10日(月) 平成16年3月生まれ  
◇3歳児 4月26日(水) 平成15年3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  
4月21日(金) 全地区

①1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)  
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

◇麻しん風しん混合  
(麻しん・風しんともに未接種の方のみ接種)  
・接種日及び対象地区  
4月27日(木) 全地区

①第1期…1歳～2歳になるまでに麻しん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

◇BCG  
・接種日及び対象地区  
4月28日(金) 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

## 国民健康保険

シリーズ185

学生用保険証の発行と返還について  
入学される方  
国民健康保険に加入されている子供さんが、親元から離れて大学、短大、専門学校へ入学される場合は、親元の保険証のほかに、学生用の保険証が発行できます。

【届出に必要なもの】  
印鑑、国民健康保険証、学校の在学証明書(入学前に必要な方は合格通知書)  
卒業される方

学校を卒業したり、やめた場合は、学生用の保険証はお返しください。

【届出に必要なもの】  
印鑑、親元の国民健康保険証、学生用の保険証、卒業後就職された場合は勤め先の会社等の健康保険証  
14日以内に届出を  
国民健康保険への加入者が転出転入した場合、また就職や退職で社会保険への加入や脱退した場合は、国保への届出が必要となります。

加入や脱退の届出が遅れると、遅れた分の国保税を納めていただくこととなります。また納める必要のない国保税も生じてしまいます。

**健康メモ**  
歯は年をとると 誰でも抜けるもの？  
年をとると歯は抜けるものだと思つていませんか。しかし、歯が抜ける主な原因は、「虫歯」と「歯周病(歯槽膿漏)」なのです。特に成人の約80%以上がかかるといわれる歯周病は、自覚症状がほとんどなく、気がつかないうちに進行する病気です。口臭が気になる、歯茎から血が出る、口の中がムズムズ、ネバネバする、物が食べにくいなどの症状があれば、歯周病になっている可能性があります。歯周病の改善・予防には、毎日の丁寧な歯磨きと定期的な歯科検診が重要です。

また、生活習慣の改善も歯周病予防の大切なひとつと言えます。歯周組織の崩壊を早める喫煙や、身体の抵抗力を弱めるストレスは、歯周病になりやすい要素となります。バランスの良い食事と規則正しい生活を送り、ぜひ禁煙することをお勧めします。

## いこやまNPOセンターだより

いこやまNPOセンター事務局 (☎・FAX 62-7060)

皆さんは「こころの病」と聞くと、どんなことを感じますか？  
現在、統合失調症やうつ病などの「こころの病」を抱える人は100人に1人とされ、いつ誰におきても、おかしくない病気であるといわれています。きちんと治療を受けることにより病状は回復しますし、服薬を続けることで病状を安定させることも可能です。

しかしながら、そういったことが社会にきちんと理解されにくいのが実状です。

最近の治療では、「病院から社会復帰施設へ」「社会復帰施設から地域社会へ」と地域の中でともに支えあい、暮らしていくことが必要とされています。しかし、家族の高齢化、ひとり暮らしなど、安心して帰れる居場所がなく、気分転換に出かけていく場

所もない。その結果、ひきこもりがちになつてしまうなど、「こころの病」を抱えた人たちを取りまく環境は大変厳しい状況です。

平成12年には、地域の中で、数人のグループで集まり共同生活を行う施設「共同住居ホームかたくり」が当事者を支える家族の会や関係者などを中心に運営され始めました。平成15年には、ひきこもりがちなたちの、社会復帰の第一歩となる居場所づくりとして「こころの休憩所アンダンテ」が活動を始めました。その後、それぞれ違った症状を持つ人たちに、段階に応じた支援活動をおこなうてきました。

そして昨年から、これまで任意団体として活動してきた内容をさらに発展させ



「精神障害者の自立を支援する 特定非営利活動法人こころから」

ていくため、「共同住居ホームかたくり」と「こころの休憩所アンダンテ」の関係者が中心となり、NPO法人「こころから」の設立準備を進め、平成18年2月23日付で長野県より設立認証を受けました。

関係者の皆さんは、「これまで任意団体として活動してきた実績を活かし、さらに精神障害者への自立をサポートしていきたい」と今後の抱負を述べてくれました。

「特定非営利活動法人こころから」についてのお問合せは萩原(☎62-1144)まで。