

# 予防接種 9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	9月 6日(水) 平成18年 4月生まれ
◇離乳食教室	9月 25日(月) 平成18年 4月生まれ
◇10ヵ月児	9月 13日(水) 平成17年 10月生まれ
◇1歳児	9月 20日(水) 平成17年 2月生まれ
◇2歳児	9月 4日(月) 平成16年 8月生まれ
◇3歳児	9月 27日(水) 平成15年 8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**  
・接種日及び対象地区  
9月12日(火) 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

**◇麻疹 または 風しん**  
(麻疹ワクチンのみ、または風しんワクチンのみ接種希望の方が対象)  
・接種日及び対象地区  
9月21日(木) 全地区  
①風しんワクチンのみ  
1歳～2歳になるまでに風しんワクチンを1回接種  
②麻疹ワクチンのみ  
1歳～2歳になるまでに麻疹ワクチンを1回接種  
※接種後4週間は他の予防接種はできません

**健康相談**  
9月21日(木) 9時30分～11時  
保健センター

# 健康メモ

**骨粗しょう症とは？**  
「骨粗しょう症」とは、骨の中のカルシウム成分(骨量)が極端に減少し、骨の内部にたくさん小さな穴が空いた状態になることです。骨粗しょう症になると、骨がもろくなり折れやすくなります。また、脊椎が体重で押しつぶされ、腰が曲がったり、腰痛を起しやすくなります。  
骨粗しょう症の主な原因は、カルシウムなど栄養素の不足、運動不足などです。女性には、カルシウムを骨にたくわえるホルモンの分泌が加齢とともに減り、閉経後に激減するので注意が必要です。  
骨量には個人差があります。若いうちから食事や運動、生活習慣の改善などで丈夫な骨を作ることが大切です。  
**適度な運動習慣をつける**  
適度な運動は骨を強くし、体重を支える筋力を養います。カルシウムの多い食材を積極的にとる。  
牛乳を1日コップ1杯飲むことで骨量は上がります。  
カフェイン・お酒・たばこは避ける  
これらはカルシウムの吸収を妨げます。食塩やリン酸にも同じ作用があるので、濃い味のものやインスタント食品のとり過ぎにも注意しましょう。

ご飯の支度でお母さんのお手伝いをしてくれたり、お父さんにお酌をしてくれたりする晟那くん。この頃のお気に入りはおなべで、おもちゃでは満足できず本物で遊んでいるそうです。好き嫌いなくな



ご飯の支度でお母さんのお手伝いをしてくれたり、お父さんにお酌をしてくれたりする晟那くん。この頃のお気に入りはおなべで、おもちゃでは満足できず本物で遊んでいるそうです。好き嫌いな

んでも食べるおかげでとても元気ですが、元気づけて走って転んでしまうことも。鉄道が好きで、音がすると窓に駆け寄り飯山線に声をかけたりしています。  
(恭志さん、まさみさんの長男)

みやもと せな 宮本 晟那 くん  
飯山地区  
2歳4ヶ月  
No.244

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

**国民健康保険**  
シリーズ190

国民健康保険料は、期限までに納めましょう！

国民健康保険料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となります。

保険料の滞納が続くと・・・  
「短期被保険者証」が交付されません。  
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」をお渡しいたします。  
受診の際は、医療機関の窓口で、いったん医療費の全額を負担いただき、後で国保の窓口に戻ります。

★医療を受けることが必要となったときのため、そして国民健康保険制度の健全な運営のために、国保料は納め忘れのないようにしましょう。

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

★災害や盗難、倒産など「やむを得ない事情」がある場合は、早めに係りにご相談ください。

※国民健康保険についてわからないことがありましたら、市民課国保年金係までお問い合わせ下さい。  
☎3111 内線154



丸山 正浩 さん  
常盤地区

「打上げの緊張のなかでも、思い描いたとおりの花が咲くと笑みがこぼれます」

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

# いっしょにNPOセンターだより

554-2401センター事務局 (☎・FAX 270300)

小学校の低学年の子どもが、両手いっぱい大豆を盛ると約100粒。その大豆を自分たちの手で畑にまき、育て、食べる。大豆を通じて食べものをつくる喜びと、命について考えよう。

料理研究家の辰巳芳子さんが呼びかける「大豆100粒運動」は、ここ飯山でも、多くの共感をよび、昨年秋、秋津小学校をはじめ、秋津小学校、北畑子と常盤小学校、なべく高原など、市内のあちこちで活動が始まりました。

そのひとつ、秋津小学校の活動について、お話を伺いました。

秋津小の三年生のみんなは、大豆、小粒大豆(納豆用)、地豆の三種の豆を育てています。春には、畝の作りかたや、種のまきかたなどを、地域の方たちに教わりながら、種まきを行いました。その後は、週に1回、

## 「大豆100粒運動」のやりかた

### 秋津小学校 3年生

「大豆100粒運動」のやりかた

「大豆100粒運動」のやりかた

「大豆100粒運動」のやりかた

豆の生育を観察しながら、草取りなどを行っています。ちょうど取材に伺った日は、夏休みの真っ最中。暑い日差しの中、子ども達は元気に草取りを行っています。同じ大豆でも、小粒と普通では、葉っぱの形や色が違うんだよ。「夏休みだけ草取りがんばってるよ。」「見てみて！ムカ

ちが、関心をもって気軽に声をかけてくれるんですよ。それが、子ども達の自信にもつながっています。」と担任の渡辺先生が教えてくださいました。

そんな中、うれしいニュースが！「飯山の取り組みを、ぜひ、辰巳さんに見ていただけたいいな。」という、関係者のみなさんの思いが実り、来月には、提唱者の辰巳さんが秋津小学校に来てくれることになりました。

子ども達の活動の様子をお聞きになり、みんなの質問に答えてくださるそうです。今から楽しみですね！

# Eひと発見!

いいひと はっけん #5

明治の初め頃から続く信濃煙火製作所の四代目。年間を通して作ってきた数々の花火がこの時期、夜空の花となつていきます。「花火を知れば知るほど、先代たちが築いてきた技術には敬服するばかりです」。その奥の深さを日々の製造作業のなか、肌で感じているという丸山さん。打ち上げは飯山市内を

はじめ、遠くは新潟県十日町市内の煙火大会にも携わっています。

昨年10月には、山ノ内町で開かれた長野県後継者花火コンテスト(七号玉一発)で準優勝。「今年は四段に咲く光露菊で優勝を狙っています。コンテストに先駆けて市内の納涼大会でも打ち上げますので、ぜひ見てほしいですね」と笑い、自信をのぞかせます。「製造も打ち上げも、何より安全が第一です。その上で、見る人のまぶたの裏にいつまでも残る花火を一発でも多くつくれたら、職人冥利につきますね」。瞬間の芸術といわれる煙火の世界で、丸山さんの挑戦に留まりはないようです。

