

ひと発見!

いいひと はっけん #6

消防ポンプ操法で、飯山市大会・北信大会と続けて優勝を飾り、県大会でも北信消防協会過去最高記録の6位を受賞した第7分団(常盤)第一部の指揮者を務めた清水さん。大会を振り返ると、やはり2ヶ月以上にわたった長期間の練習が思い出深いとのこと。毎晩の練習は大変だった一方で、だか

清水 伸和さん

常盤地区



「ポンプ操法大会の一番の成果は、練習などを通じて得た団結力です」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

らこそ共に取り組んだ仲間とは今後も様々な場面で力を合わせていけると感じているそうです。大会終了後に開かれた報告会に出席したとき、清水さんは大勢の人たちに支えられてきたことを改めて自覚したといいます。「皆さんの協力なしにはとても県大会までは行けなかった。普段の消防団活動でも地元の人々など多くの方にお世話になっていて」と、常に感謝しています。最近の火災や増水の際にも、練習で毎日顔を合わせていた仲間とともに素早い対応ができたという清水さんは、今後も有事の際には培った団結力を活かしたいと話していました。

予防接種 10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 10月 4日(水) 平成18年 5月生まれ
- ◇離乳食教室 10月23日(月) 平成18年 5月生まれ
- ◇10ヵ月児 10月11日(水) 平成17年11月生まれ
- ◇1歳児 10月18日(水) 平成17年 3月生まれ
- ◇2歳児 10月 2日(月) 平成16年 9月生まれ
- ◇3歳児 10月25日(水) 平成15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、予防票

◇三種混合
・接種日及び対象地区

- 10月6日(金)、30日(月) 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

◇BCG
・接種日及び対象地区

- 10月13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

◇麻疹風しん混合
(麻疹・風しんともに未接種の方のみ接種)

- ・接種日及び対象地区
- 10月20日(金) 全地区
- ①第1期…1歳～2歳になるまでに麻疹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



△一緒に写っているのはお兄ちゃんの太陽くん。

はちや さ ら
蜂谷 彩良 ちゃん
飯山地区
3歳6ヶ月
No.245

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までご連絡を! (☎62-3111 内線337)

今幼稚園では運動会に向けてかけっこの練習をしているという彩良ちゃん。普段から外でもよく遊んでいて、ちよつと転んだくらいでは泣きませんが、ぬいぐるみで遊んだり、おままごとをしたり

するのが好きな一面も。二人のお兄ちゃんとはけんかをすることもありますが、一緒におうちの犬のお世話をしたり、ザリガニやカブトムシを育てたりしています。(蜂谷由紀世さんの長女)

国民健康保険

シリーズ191

分娩費用を「出産育児一時金」で支払うことが可能となりました。国民健康保険の被保険者が、出生届を提出後に「出産育児一時金」を支給しています。出産予定日が平成18年10月1日以後の方から、事前の申請を行うことにより、出産育児一時金を分娩費用に充てることが可能となりました。この制度は、出産育児一時金35万円(上限額)の範囲額を、市から医療機関に支払うことにより、被保険者が一時的に分娩費用を立て替える必要をなくし、負担を軽減する仕組みです。なお、事前申請には、医療機関の同意が必要となりますので、全ての医療機関で利用できる制度ではありません。

事前申請の手続きの方法、利用可能な医療機関についてのお問い合わせは、市役所の国民健康保険係までお願いいたします。保険証の更新時期です! 現在お使いになっている国民健康保険証は、9月末で有効期限が切れますので、一斉に保険証の更新を行います。新しい保険証は、国保に加入し国保税を納めている世帯に郵送されます。有効期限が切れた保険証は、使用できませんので破棄してください。学生用の保険証 学生用の保険証が交付されている方は、保険証の更新時にも届出が必要ですが、あらかじめ学生証(写し)または在学証明書をご用意いただき、親元の新しい保険証と印鑑を市民課までお持ちいただいで、更新の手続きをお願いいたします。

いっしょにやまNPOセンターだより

いっしょにやまNPOセンター事務局 (☎・FAX 027-70300)

NPO・ボランティアの活動発表会
NPO・ボランティアの活動を、市民のみならず、わかりやすく身近に感じてもらうイベント「NPOフェスタ」HOT HOT 探検! 2006」が10月15日(日)に開催されます。北信地域を拠点に活動するNPOやボランティア団体など約15団体が参加し、ブースごとに活動内容をまとめたパネル展示や資料配布、物販、体験コーナーなど、楽しい企画が盛りだくさんです。大勢のみなさんご来場をお待ちしております。

- 素敵な作品ができるのか? あなたも立派なアーティスト?
- 夢丸なベコーナー 野菜がたっぷりのおいしいなべをご来場のみなさまに無料サービス。
- 出店コーナー わたあめ、風船ヨーヨー、とっかんなど 楽しい出店もありますよ!
- シラカバペイント 白樺の木の丸太にペイントして、あなただけのオリジナル作品を作っちゃおう。

- NPO相談コーナー NPOってなに? やっぱりよくわからない。そんなみなさんの疑問に、県のNPO推進チームが答えします。
- NPO関連書籍の販売 NPOについてわかりやすくまとめた冊子を販売します。この機会に手にとってご覧になってみませんか?

- 水餃子コーナー 本場、中国の手づくり餃子を味わっていただきながら、お隣の国、中国について理解を深めましょう。
- アートフラッグ作成体験 大きな白い布に、カラフルな絵の具で自由に絵を描いてちやおう! さあ、どんな

- ビデオ上映会 昨年オープンした信越トレイル。取り組みをまとめたビデオを上映。
- 古着ジーンズのリメイクコーナー 古着のジーンズもリメイクすると、素敵な小物に変身!

HOT HOT探検! 2006

日時 10月15日(日)
午前9時30分～午後4時

場所 市立飯山図書館前駐車場

健康メモ

慢性頭痛について
今回紹介するのは、頭痛持ちの頭痛といわれる慢性頭痛で、大きく3つに分かれます。まずは、慢性頭痛の中でも多くをしめる緊張型頭痛です。これは肩こりや頭をギューッと締め付けられるような痛みが特徴です。予防としては、正しい姿勢やストレッチ、精神的ストレスの改善です。次に、血管が拡張することと脈拍とともにズキンズキンと痛む片頭痛です。これはストレスやホルモンが関係しているといわれ女性に多いのが特徴です。予防には自分の痛みを誘う誘因を避け、痛み出したら暗い静かな部屋で安静にします。

最後は目の奥などに激しい痛みを伴う群発頭痛です。これは男性に多くみられ、血管の拡張が起こっているためだといわれています。予防としては、誘因となるストレスや睡眠不足、飲酒を控えることです。いずれにしてもこれら日常生活を注意しても改善しない場合、いつもと違う激しい痛みなどはかかりつけの医師に相談してください。