

ひと発見!

いいひと はっけん #7

大阪・岸和田から飯山に
Iターンし、飯山駅前
スノーボードのお店を開いて
いる植木さん。最初に飯山を
知ったきっかけは、高校時代
の修学旅行でスキーに来たこ
とだそうです。その後、豊か
な自然とおいしいそばが気
に入った植木さんは、夏は大阪
冬は飯山の民宿、という生活
を経て、飯山への移住を決め



植木 亮太さん 太田地区

「自然が豊かな飯山を、もっと皆で
盛り上げていけたらと思います」

E(エ) ネルギッシュな
E(イー) ヤマの皆さんを紹介します

ました。「大阪では海水浴場
の近くに住んでいたの、自
然に囲まれ好きなスノーボ
ードもできる、身の回りにな
い環境を求めたから」とその
きっかけを振り返ります。
飯山に住み始めてからは、
積極的に地元のお祭りに参加
したり、消防団に入ったりし
ました。今ではすっかりなじ
んだとのことですが、最初は
集落ごとに様々なお祭りがあ
ることや、消防団の観閲式・
ポンプ操法大会などの行事は
初めての体験で興味深かった
といいます。
「同年代の友達もすぐに増え、
近所の人も野菜をくれたりし
ました。お米もおいしい、い
い所です」と飯山に住んでみ
ての感想を話してくれました。

予防接種 11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 11月1日(水) 平成18年6月生まれ
◇離乳食教室 11月20日(月) 平成18年6月生まれ
◇10ヵ月児 11月9日(木) 平成17年12月生まれ
◇1歳半 11月15日(水) 平成17年4月生まれ
◇2歳児 11月13日(月) 平成16年10月生まれ
◇3歳児 11月22日(水) 平成15年10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
◇ポリオ
・接種日及び対象地区
11月10日(金) 飯山地区
11月17日(金) 秋津・木島・柳原・外様・富倉地区
11月21日(火) 瑞穂・常盤・太田・岡山地区
(3ヶ月～7歳半になるまでに6週以上あけて2回投与)
※接種後4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
11月16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
◇BCG
・接種日及び対象地区
11月24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
◇三種混合
・接種日及び対象地区
11月27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
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



△元気な声をあげる純弥くん。写真右は弟の浩弥くん。

すぎはら じゅんや
杉原 純弥 くん
飯山地区
3歳7ヶ月
No.246
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)

とっても元気な純弥くん
は、お父さんや弟の浩弥くん
と外で体を動かすのが大好
き。「たがいがこころ」で遊ん
だりしていると、浩弥くんも
負けないくらい元気なので、
たまにはけんかになっしま
うことも。それでも二人は仲
良しで、お気に入りのウルト
ラムの歌をいっしょに歌っ
たり、お休みの日にはお母さ
んの実家の畑で二人で野菜を
とったりしています。
(健一さん、しほさんの長男)

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 ☎70300)

「いいやまFJCクラブ」
は、高齢者や障がい者が介
護を必要とする状態になっ
ても、いきいきと住み慣れ
た場所で住み続けたいとい
う「思い」をサポートする
ために活動を始めた任意団
体です。

その思いを実現するには、
一人ひとりの身体や介護の
状況によって、段差をなく
すなどの住
宅の改修
を行った
り、福
祉用具
を用意するなど、住まいの
環境を整える必要が出て
くる場合がありますが、保
健・医療・福祉・建築な
どの専門家が互いに連携し、
住環境プランを作成するこ
とが必要です。その際、住
宅改修や福祉用具、疾患な
どの知識を身につけ、ト
ータルにアドバイスする「福
祉住環境コーディネーター」
という検定が注目されてい
ます。飯山でも合格者が
増加しており、今年の3

月、福祉の「F」、住環境
の「J」、コーディネーター
の「C」、この3つの頭文
字をとって「いいやまFJC
クラブ」が結成されまし
た。この検定に受験資格は
ありません。専門職や介護
者など、福祉住環境に興味
のある様々な方が参加して
います。今のところケアマ
ネジャーやリハビリ・建築

関係者などの実務者が多い
そうです。
「実際の暮らしは連続してい
ます。福祉住環境コ
ーディネーターは、例えば退院の
際など、特に困ったそのと
きに、適切なタイミングで
情報を提供したり相談に乗
れるような、住まい手に一
番近いところで思いをつな
げる接着剤として、期待さ
れています。」と事務局の仲
條さんは話しています。今、
飯山で初めて受験対策セ



ミナーがいいやま女性セン
ター未来で開催されていま
す。主婦の方も多いそうで、
様々な立場の人々が身近な
場所で活躍できれば、より
住みやすい地域になってい
くのではないかと思います。
10月15日のNPOフェス
タでは、車いす・電動車い
すによる施設バリアフリー
体験、11月の社協ふれあい
まつりでは住環境整備の無
料相談を予定しています。
まちづくり会所でも展示等
を行う予定で、すまいづく
りからまちづくりまで、で
きることから一つ一つ取り組
んでいきたいそうです。

国民健康保険

国民健康保険証が
新しくなりました!
10月から新しくなりました。
新しい保険証(一般分は黄緑
色、退職部分は橙色)は、国民
健康保険税を納めていただい
ている世帯に郵送しました。
ご確認をお願いいたします。
古い保険証は
破棄してください!
今までお使いの保険証は、有
効期限が切れており、使用でき
ませんので破棄してください。
社会保険の保険証があるのに
「国民健康保険」が届いた?
国保は、世帯主の名前が表に
印刷されており、医療給付を受
けることができる家族の方々の
名前が、内側に印刷されていま
す。
社会保険と重複している場
合は、両方の保険証と印鑑をお
持ちいただき、至急市民課窓口
で手続きをお願いいたします。
国保は、保険税により
支えられています!
国民健康保険税は、国保加
入者の方々の医療費に充てられ
る貴重な財源です。
保険税は、納期限までに納め
ていただきますようお願いいた
します。
保険税を払わない人がいる
と、国民健康保険制度が成り
立たなくなってしまうので、
※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

健康メモ

歯周病について
歯周病は、歯ぐきの病気
です。歯周病になると、
・歯ぐきの一部分が赤く
腫れたように見えてくる
・ちよつと息が臭くなる (口臭)
・歯磨き中に歯ぐきから
血が出る
さらに歯がグラグラして
きたり、冷たいものがしみ
たりする症状も起きます。
歯周病もむし歯と同じよ
うに、プラーク(歯垢)が
原因になることが多いよう
です。プラークや歯石など
が原因で、歯肉に炎症が
起き、赤く腫れて出血しや
すくなります。そうなる前
に歯周病の予防をしましよ
う。
歯周病は、毎日の正しい
手入れが重要です。歯と歯
の間、歯の付け根のプラ
ークを取り除くことを念頭に
おいて、ていねいにブラッ
シングしましょう。歯肉の
マッサージをして血行を良
くすることも大切です。た
だし、ゴシゴシとこするの
は歯も歯ぐきも痛めるので
気をつけましょう。

