

ひと発見!

いいひとはっけん #8

木 島平村のケーブルテレビ局「ふう太ネット木島平」でアナウンサーとして活躍している伊東さん。お父さんも同業で、家業を継ぐような感覚で自分も自然とこの仕事に就いていたとのこと。結婚を機に飯山市に来た伊東さんは、「奥信濃はいいものをたくさん持って、それを外の人に伝えていけ



伊東 ゆかり さん 木島地区

「土地の人との小さなご縁が宝物です」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

は多くの人を呼び込むことができる」と感じています。また、他市町村へ行く地元の人たちの温かさを再認識するとい、それを紹介するためにも「皆さん自身にもっとPRの場に出てほしい」と呼びかけます。

現在、飯山市のインターネット飯山をはじめ、中野市や新潟県内のケーブルテレビ局とも共同で情報番組を製作しています。今後について、「都心や全国にも奥信濃のよさを伝えたい。それが活性化につながれば」と話してくれた伊東さんですが、同時に「外に向けて情報を発信していくためにはレベルの高さが求められる。より向上をはかりたい」と目標も語ってくれました。



△写真左はお兄ちゃんの昂樹くん。

おかだ ゆうや
岡田 悠矢 くん
木島地区
3歳1ヶ月
No.247

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)

お兄ちゃんとても仲良しの悠矢くん。けんかをしていてもすぐ仲直りできます。今まではお兄ちゃんだけが保育園に行っていました。が、次の春からいっしょに行けるので、今からとても楽しみにしています。

しみになっています。少し恥ずかしがりやなところもありますが、とても元気で、畑や田んぼではだして走り回るのも大好き。小さな生き物をつかまえて遊んだりしています。(賢治さん、桂子さんの二男)

予 防 接 種 12 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 12月6日(水) 平成18年7月生まれ
 - ◇離乳食教室 12月25日(月) 平成18年7月生まれ
 - ◇10ヵ月児 12月13日(水) 平成18年1月生まれ
 - ◇1歳半 12月20日(水) 平成17年5月生まれ
 - ◇2歳児 12月11日(月) 平成16年11月生まれ
 - ◇3歳児 12月27日(水) 平成15年11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
12月19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
12月21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

健康相談
12月21日(木) 9時30分～11時
保健センター

国民健康保険

シリーズ 193

健康保険
保険証が変わったら
届出をお願いします!

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の扶養から抜けたときには国民健康保険の加入の届出が必要。この場合、国保税は届出の日ではなく、社会保険等をやめた日にさかのぼって納めていただくこととなります。

なお、医療費は「国保の保険証」を医療機関に提示したときから国保の対象となります。届出が遅れた場合は、その期間の医療費は全額自己負担(10割負担)となりますので、早めに届出をお願いします。持ち物・印鑑、社会保険等を

国民健康保険をやめるとき
就職し社会保険や建設国保等の保険組合に加入した場合やその扶養に入ったときは、国民健康保険をやめる届出が必要。持ち物・印鑑、新しい社会保険証または社会保険に加入したことがわかるもの、国保の保険証

届出先
いずれも市役所市民課窓口(会社では手続きできません)

※加入や脱退の届出が送れると、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。
※保険証は重要なものです。紛失にはご注意ください!

健康メモ

インフルエンザは 風邪とは違う
強い感染力に注意
インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる呼吸器の感染症です。ウイルスが侵入すると2〜3日前後の短い期間で高熱となり、他の人にも感染させてしまう感染力を持っています。

特徴的な症状は?
高熱(39度位)・頭痛・筋肉痛全身のだるさ・喉の痛み・咳などの症状が出ます。
また、合併症として肺炎などを起こしやすいので65歳以上の方や乳幼児は特に注意が必要です。

流行する時期
冬(12月〜3月頃)に流行します。

感染しないための3つの約束
①うがい、手洗い、部屋の換気で感染経路を絶ちましよう。
②体に抵抗力をつけましよう。
③外出を控えたり、マスクをましよう。

予防接種が有効
65歳以上の方は、市の委託医療機関で、市の助成を受けて接種できます。

いっしょにやまNPOセンターだよ

いっしょにやまNPOセンター事務局 (☎・FAX 270300)

10月15日(日)、市立飯山図書館前駐車場にて、NPOフェスタ「HOT HOT 探検! 2006」が開催されました。当日は、晴天にも恵まれ、市内外から800人以上の皆さんに御来場いただき、NPOと市民の皆さんとの交流の輪が広がりました。

2回目となる今回は、14のNPOやボランティア団体の参加が

農場では、余剰米の提供を呼びかけたところ、市民の皆さんから406キロものたくさんのお米の提供をいただきました。ご支援ありがとうございました。

市内で活動するNPOやボランティア団体の活動について、詳しく知りたい! 参加してみたい! 興味がある! という方は、外様の町井会館に



ある「いっしょにやまNPOセンター」までお気軽にお問合せください。

「HOT HOT 探検! 2006」開催

参加し、活動内容をまとめたパネル展示や資料配布、物品販売などが行われました。白樺ペイント体験や、竹のバウムクーヘンづくり、飯山市国際交流員のジョアンさんのイギリスコーナー、ミライイブなど多彩な催しも企画され、大いに盛り上がりしました。

また、東京都内で長期失業から路上生活を余儀なくされる人たちの炊き出しに、県内から食材支援を行っているNPO団体、山谷(やま

■パソソ講座のご案内
各講座とも飯山市公民館で開催します。

- ◇年賀状作成講座 絵柄入りの年賀状をつくりましよう
11月23日(祝) 午前9時〜11時半、定員15名、参加費無料
- ◇写真入り年賀状作成講座 デジカメで撮影した写真で年賀状をつくりましよう
12月3日(日) 午前9時半〜午後4時半、定員10名、参加費4千円

参加ご希望の方は、いずれも事前にNPO法人ドリームユニオン(高橋) ☎27-133までお申し込みください。