

ひと発見!

いいひと はっけん #9

「いいひと はっけん」の第9回は、狩観光協会女性部長を務める中澤さん。現在は戸狩の新名物とすべく、仲間とともに「りんご豚まん」の研究開発に取り組んでいます。そのきっかけは、バブル崩壊以降のスキー場のPRの一環として、地元食材「みゆきポーク」を使った料理を研究したことでしたが、当初は安価なツアーのための食材費

削減の風潮もあり、導入に苦心したそうです。バブル期を振り返ると「お客様の顔を見た対応ができなかった」とのことですが、現在は時間をかけ心を込めた対応で、気に入ってくれたお客様がリピーターとなり、新しいお客様も呼び込んでくれるといいます。

今後の活動について、「皆さんと話し合いをたくさんして、情報や意見の交換をし、女性の声も積極的に出していきたい」と語る中澤さんは、飯山の魅力の発信を目指す一方で、「都会の人たちだけでなく地元飯山の人たちにも自分たちの活動を知ってほしい。地元の人にこそ利用してもらいたい」とも話していました。



中澤 幸子さん 太田地区

「外から来てくれた人に、飯山のいいところを教えてもらうことも多いんです」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します



△写真左は弟の悠太くん。

田中 心彩 ちゃん
飯山地区
3歳2ヶ月
No.248

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)

ます。この10月に飯山へ引越してきたばかりですが、冬には雪だるまを作りたいそうです。おうちの人のいっしょに雪まつりを見に行くのも楽しみにしています。
(中雄さん、里穂さんの長女)

予防接種 1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 1月10日(水) 平成18年8月生まれ
- ◇離乳食教室 1月22日(月) 平成18年8月生まれ
- ◇10ヵ月児 1月17日(水) 平成18年2月生まれ
- ◇1歳半 1月24日(水) 平成17年6月生まれ
- ◇2歳児 1月15日(月) 平成16年12月生まれ
- ◇3歳児 1月31日(水) 平成15年12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

◇BCG
・接種日及び対象地区
1月5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
1月11日(木) 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 または 風しん
(麻しんワクチンのみ、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
1月19日(金) 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麻しんワクチンのみ
1歳～2歳になるまでに麻しんワクチンを1回接種

※接種後4週間は他の予防接種はできません

国民健康保険

シリーズ194

国民健康保険料は、加入者の医療費に充てられる貴重な財源です。保険料を納めていない人がいると、国保制度そのものが成り立たなくなってしまう。

納期限までにお願います

国民健康保険料は、加入者の医療費に充てられる貴重な財源です。保険料を納めていない人がいると、国保制度そのものが成り立たなくなってしまう。

納期限までにお願います

★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、国保の納め忘れのないようにしましょう。

また、納め忘れのない「便利、確実、安心」な口座振替のご利用をいただきますようお願いいたします。

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

★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、国保の納め忘れのないようにしましょう。

また、納め忘れのない「便利、確実、安心」な口座振替のご利用をいただきますようお願いいたします。

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 62-7000)

NPOのはじまりは、人それぞれ。ちよつとしたきっかけで、始まることもあれば、日々の暮らしのなかで、困ったことを「何とかできないかなあ」と感じて始めることもあります。

■こうだったら楽しいな!

「自分の子どもだけでなく、何世帯かの家族で一緒に」

「退職したけれど、経験や能力を生かして張り合いのある生活を」と願ってのボランティア活動。

■何とかがしたい!

「核家族で、ちよつとの間、子どもをみてくれる人が近所にいなくて困ってる」と、から、互いに助け合う活動に発展した子育て支援。

「障害のある我が子の行き場所がなくてどうしよう」と、親の会でつくった憩いの家。

「こうだったらいいのにな」思いをカタチに Part 1

お年寄りも子どもも楽しく集える場所があったらいいな。と思ったことから始まったまちづくり。

■私に何かできないかな?

「近所に外国から来た人が、暮らしているけれど、日本語があまりわからないみたい。」といっしょにお茶を飲むことから始まった日本語教室。

「荒れた里山をみて、このままではいけない」と思って始めた環境保全活動。その他にも、いろいろな始まりがあります。それぞれ「思い」を「行動」として一歩だけ動き出すことから、NPOが始まります。(つづく)



④ くびき野版な〜るほど NPO初級編「やま」

健康メモ

ノロウイルスとは
ノロウイルスは急性胃腸炎を引き起こすウイルスの一種です。

感染した場合は
一〜二日の潜伏期間を経て、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛が出現し、微熱を伴うこともあります。

これらの症状は通常一〜二日で治り、後遺症を残すこともありません。

ただし、幼児や高齢者などの体の抵抗力が落ちている人では重症になることもあり注意が必要です。

予防の基本は
①手洗いをしっかりとる。(特に調理者)
②調理器具を洗浄・消毒し、衛生的に保つ
③ノロウイルスは加熱によって感染力を失うため、特に力キなどの食品は中心部まで十分加熱する
④感染者の便や吐物を処理する時は、素手で触れない。

