

①Eひと発見!

いいひと はっけん #12

飯山を選んだといひます。網なども検討した末に、この飯山を選んだといひます。網なども検討した末に、この飯山を選んだといひます。



荒井 弘次 さん 瑞穂地区

「これからも飯山のよいところを発見して友人にも広めていきたいと思ひます」

E(エ)ネルギッシュな E(イー)ヤマの皆さんを紹介しませう

瑞穂地区で「あうん窯」を営んでいる荒井さん。もとは東京の出身で、上田の大学で福祉を学び、その後は長野市の福祉施設で陶芸の指導をしていました。その後、独立するにあたり、自然の豊かなところへ行きたいと考えた荒井さんは、戸隠・黒姫・飯網なども検討した末に、この飯山を選んだといひます。



△写真左は妹の優希ちゃん。

中村 心優 ちゃん
み ゆ ちゃん
木島地区
3歳2ヶ月
No.251

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

犬が大好きな心優ちゃん。おうちの犬といっしょにお散歩をしていて、よそのおうちもその犬で覚えていたりします。妹の優希ちゃんとは仲良くテレビを見たり遊んだりして、お洋服を着せてあげたりおままごとでいろいろ作ってあげたりとお世話もしてくれます。優希ちゃんのほかにぬいぐるみもおんぶしてお世話している、面倒見のいい心優ちゃんです。
(博一さん、直美さんの長女)

予 防 接 種 4 月

☆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 4月4日(水)平成18年11月生まれ
 - ◇離乳食教室 4月17日(火)平成18年11月生まれ
 - ◇10ヵ月児 4月11日(水)平成18年5月生まれ
 - ◇1歳半 4月18日(水)平成17年9月生まれ
 - ◇2歳児 4月9日(月)平成17年3月生まれ
 - ◇3歳児 4月25日(水)平成16年3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
4月13日(金) 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
4月24日(火) 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
4月27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

国民健康保険

シリーズ197

お医者さんへの上手なかかり方
身近な家庭医を持ちましょう
自分や家族の体質を心得ているお医者さんがある、適切な処置をしてもらえます。

診療には保険証を持参しましょう
受診時には必ず医療機関の窓口で保険証を提出します。70歳以上の方は高齢受給者証を、75歳以上の方は老人医療受給者証を、一緒に出してください。

保険証の有効期限は?
国保の保険証・高齢受給者証の有効期限は1年間です。有効期限の切れた保険証は使用できません。老人医療受給者証には有効期限はありません。

大切な保管してください。
保険証の貸し借りはできません
保険証は、国保の加入者であることを証明する大切なもので、身分証明書にもなります。取り扱いに気をつけ、紛失しないよう大切に保管しましょう。

こんなときは保険証は使えません(全額自己負担となります)
▼医療給付の対象外のもの
・健康診断や予防注射
・美容整形や歯列矯正
・正常な妊娠、出産や経済上の理由による妊娠中絶
・仕事上のケガや病気(労災保険の対象となります)
▼医療給付が制限されるもの
・故意の犯罪行為や故意による傷病
・けんかや泥酔などによる傷病
・医師や保険者の指示に従わなかったとき

くらぶDoセンターだより

くらぶDoセンター事務局 (☎ FAX 27-7000)

「くらぶDo」の活動は、2001年、学校の週休二日制の導入を受けて始まりました。飯山養護学校へ子どもを通わせている保護者たちが、土曜日をどうやって過ごすか?と考えるうちに、思い立って集まった仲間間で、サークル活動を始めたのがきっかけです。月に一度、会報を発行し、参加者を募つて、毎週土曜日に北信地域の公園などに遊びに出かけていきました。また勉強会なども定期的に企画・実施し、県にも、障がい児の学童保育の実施についてお願いに行つたりもしました。

翌2002年からは、飯山養護学校の協力を得て、毎週金曜日の放課後に「放課後くらぶ」を実施しました。「放課後くらぶ」では、月ごとにテーマを決めて、お料理をしたり、絵をかいたり、音楽にあわせて体を動かしてみたりと、放課後の時間を、ただ漫然と過ごすのではなく、本人の好きな楽しい事ができる時間を、また学校・家庭の以外のことを目指し活動しました。

特定非営利活動法人「くらぶDo」

子や面倒をみていけるわけでもない。だとしたら、安心してこの子たちを託している社会や人を育てていく事が、より大切な親の役目ではないか?という思いに至り、2003年5月、「NPO法人くらぶDo」を立ち上げ、7月より常勤スタッフ1名、パートスタッフ74名で、「障がい児の一時お預かり」など、本人の日中活動の支援を行う事業を始めました。

健康メモ

水虫について

ある調査によると日本人の5人に1人は水虫だと言われおり、最近では若い女性にも増えています。
水虫はカビ(真菌)の一種で、ほかのカビと同様に高温多湿を好みますので、梅雨の時期や夏場には活発になりますが、寒くて乾いた時期では活動が衰えます。そのため冬になると治療を中断してしまい、完治しない人が多いようです。

そのため、水虫は、ならないようにあらかじめ予防することが大切です。まずは、足を乾燥するために通気性の良い素材やデザインの靴を履き、こまめに靴を脱ぐこと、靴下は5本指のものなど蒸れにくいものを選び、足をよく洗い清潔に保つよう心がけることです。

また、水虫といっても様々な種類があり、自己判断による民間療法では水虫の症状が悪化してしまうこともありまますので必ず医師にみってもらうようにしましょう。



私たちは、障がいを持つ子どもたちが、「わたしは、この場所での人と一緒に住みたい!」「ここで、この仕事をしたい!」「お休みの日には、こんなことをしたい!」そんな自分の思いを伝えられるようになって欲しいと願っています。そのためにとつても多くの経験や、好きなこと、楽しめることを、自分の中にしっかりと蓄えていって欲しい。

親亡きあとも、安全に安心して、楽しみや生きがいを持ち、時々失敗しながらも、その失敗をちゃんと引き受けて、自信をもつて生活していくことができるように!

そんな生活を誰もが送れるように、お手伝いをするのが、わたしたち「くらぶDo」の活動です。
「NPO法人くらぶDo」についての詳しいお問合せは ☎0269(24)7586 まで。