

ひと発見!

いいひと はっけん #14



鈴木 雄代さん 飯山地区

「人の都会暮らしは歴史の2%、体内では自然の頃のDNAが勝っているんです」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

5月18日グラウンドオープン
の「森林セラピー基地い
いやま」の認定宿のひとつ「ベ
ンシヨン クローバー」オー
ナーの鈴木さん。斑尾の豊か
な自然を紹介するガイドも務
めています。それを始める
ことになったきっかけは、斑
尾地区で「お年寄りから家族
連れまで皆が楽しめるような
トレッキングロード」の整備

に着手し、その道を自分達
でガイドするという取り組み
だったといいます。
森林セラピー基地のグラ
ドオープンについて、鈴木さ
んは、「ただ森の中に入って歩
くだけでも気持ちいいが、
それだけでは足りない森林セラ
ピーならではの特長を出して
差別化していくことが難しさ
であり、やりがいです」と話
してくれました。

斑尾の魅力は、手つかずの
自然が残っていてその変化を
感じ取りやすいこと、という
鈴木さんの目標は、市外の人
はもちろん、市内の人たちにも
そういった自然の魅力を感じ
て楽しんでもらうためのお
手伝いをしていくことだそう
です。

予防接種 6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 6月6日(水)平成19年1月生まれ
 - ◇離乳食教室 6月19日(火)平成19年1月生まれ
 - ◇10ヵ月児 6月13日(水)平成18年7月生まれ
 - ◇1歳児 6月20日(水)平成17年11月生まれ
 - ◇2歳児 6月11日(月)平成17年5月生まれ
 - ◇3歳児 6月27日(水)平成16年5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

- ◇三種混合
・接種日及び対象地区
6月7日(木) 全地区
6月28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

- ◇BCG
・接種日及び対象地区
6月12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
6月26日(火) 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



△右はお姉ちゃんの眞子ちゃん、左は妹の晶子ちゃん。

お父さんのトラクターが
気に入りで、お仕事も手伝っ
てくれています。大きくなっ
たら善雄くんも田んぼや畑の
お仕事をしたいそうです。
(善口さん、ヴィヴィアンさん
の長男)

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

国民健康保険

シリーズ199

**交通事故等・老人保健医療
国民健康保険・老人保健医療**
交通事故等、第三者から障
害を受けて医療機関にかかる場
合は、原則としてその医療費は
加害者が負担します。しかし、
国保年金係に届出をすれば、一
時的に国民健康保険・老人保健
医療で治療を受けられます。
このとき、国保や老人医療が
立て替えて負担した医療費は、
後で加害者(加害者の自賠責保
険等)に請求し、返していただ
くこととなります。
なお、届出をする前に加害者
から医療費をもらったり、示談
をした場合は国保や老人医療は
使用できません。十分に注意し
てください。

- ① 交通事故等に遭ったら、加
害者を確認し、すぐに警察に届
け出て「交通事故証明書」を発
行してもらいます。
② 保険証、老人医療受給者
証、印鑑をお持ちいただき「第
三者行為傷病届」を提出して
ください。
交通事故証明書は、後からで
もかまいません。
※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
※保険証は大切なものです。紛
失にご注意下さい!

健康メモ
眼精疲労を防ぎましょう
ワープロやパソコンなどの
OA機器が普及し、わたした
ちは眼を酷使しています。眼
の疲れがひどくなると肩こり
や頭痛、めまいや胃もたれな
どの症状があらわれることも
あります。
予防には、睡眠とバランス
のとれた食事が大切です。鳥
や豚レバー・ほうれん草・ニ
ンジンなどビタミンAが豊富
な食品がお勧めです。
また、ワープロやパソコン
を長い時間連続して使用す
るのはできるだけ避けましょ
う。

- 疲労時のケア方法**
① 眼を洗う
水道水あるいは市販の洗眼
液を使用します。
② 点眼(目薬をさす)
できれば、眼科で処方され
た点眼薬(目薬)を使いませ
う。
③ ホットパック
50度ぐらいのお湯につけて
絞ったタオルを、約5分間ま
ぶたに当てます。
④ アイスパック
眼が充血しているときは、
冷たい水につけて絞ったタ
オルを約5分間まぶたに当て
ます。

いよいよNPOセンターだより

いよいよNPOセンター事務局 (☎・FAX 270300)

飯山市では、NPOの活
動を応援するため「いよいよ
まNPOセンター」を設置
し、市内を中心に活躍す
る団体の紹介や、NPOの
主催するイベント案内など
をおこなっています。また、
NPO法人の設立相談や、
団体の運営に関する相談な
ども受け付けています。
現在、センターに登録さ
れているNP
Oは38
団体。
そのうち「NPO法人グルー
プホーム赤いんじん」「NP
O法人ここから」「特定非
営利活動法人楽しいとき
わニコニコときわ」「NPO
法人ドリームユニオン」「N
PO法人夢田舎・信州田舎
暮らしの会」「特定非営利
活動法人信越トレイルクラ
ブ」「特定非営利活動法人
フォレスト工房もくり」の
7団体が法人格を取得して
います。
福祉、社会教育、まちづ

いよいよNPOセンター」 NPO活動をサポートします

- 登録を募集しています。
ご登録いただくこと、
① 会議室やホールの施設利
用
② コピー機の利用
③ NPOに関する情報収集
④ NPO団体主催イベント
などの広報協力
④ 助成金の申請書類作成協
力
⑤ NPO法人の設立相談・
出前講座
⑥ その他、NPOに関する
相談受付など、さまざま

サポートが受けられます。
登録、会費は無料です。
登録は、申込書に必要事
項をご記入のうえ、郵送ま
たはメールにてNPOセン
ター宛に送付してください。
申込書はいよいよまNPOセ
ンター、市役所3階企画財
政課の窓口、またはホーム
ページからもダウンロード
できます。興味のある方は
ぜひお問合せください。

いよいよNPOセンター
飯山市大字緑105-17
電話・FAX 270300
ホームページ
http://www.iijama-
catv.ne.jp/~npo/
Eメール
npo@iijama-catv.ne.jp

