

ひと発見!

いいひと はっけん #15

富 倉地区滝ノ脇の共同浴場「滝野脇金平の湯」の設立に尽力し、今はその管理をしている丸山さん。この浴場は、村の人たちが一緒に風呂に入れば、との狙いで作られたそうです。



丸山 幸吉さん 富倉地区

「管理が大変なこともあります、お風呂は村の人の交流の場になっています」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

浴場設立のきっかけは、地域づくりについて村で検討する中、村内の山で出ていた天然ガスを利用することができないか、と考えたことだとい

います。村内には冷泉も湧いており、これらを利用して浴場を作ることになったものの、山からガスを引いてくることは困難で、丸山さんも試行錯誤を繰り返しました。

その甲斐あって、冷泉を天然ガスで加熱したお風呂ができ、村内の大工さんの指揮のもと村の人が力を合わせて建物を建て、平成6年に共同浴場は完成。以来、丸山さんが管理に携わっています。当番を決め交代で掃除をするなど、皆で協力しあって運営しているそうです。

村中で作りあげたお風呂の管理について、丸山さんは、村の高齢化も進み苦勞もあるが、これからも頑張っていきたい、と話してくれました。

予 防 接 種 7 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 7月4日(水)平成19年2月生まれ
 - ◇離乳食教室 7月17日(火)平成19年2月生まれ
 - ◇10ヵ月児 7月11日(水)平成18年8月生まれ
 - ◇1歳児 7月18日(水)平成17年12月生まれ
 - ◇2歳児 7月9日(月)平成17年6月生まれ
 - ◇3歳児 7月25日(水)平成16年6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
7月26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
7月30日(月) 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

麻しん風しん混合子防接種 第2期の接種年齢にご注意ください

平成18年度より、麻しん及び風しん予防接種につきましては、混合ワクチンによる2回接種が導入されていますが、**第2期対象者は、保育園・幼稚園の年齢にあたるお子さん**(5歳以上7歳未満で小学校就学の始期に達するまでの日の1年前の日から当該始期に達する日の前日までの間にある者)になります。

今年度につきましては、平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれのお子さんが対象となります。

ご不明の点は、市役所保健福祉課健康増進係までお問い合わせください。 ☎3111 内線187



△右は妹の妃南ちゃん。

うちだ ゆうな ちゃん
内田 有南
飯山地区
3歳4ヶ月
No.254

お詫びと訂正
5月号の「わが家の人気者」で、お子さんのお名前が「義雄くん」、お父さんの名前が「善巳さん」となっていますが、しくは「善雄くん」「善巳さん」です。お詫びして訂正いたします。

仲のいい妹の妃南ちゃんといっしょに外で走ったりボールで遊んだりもしています。妃南ちゃんには本を読んでもあげたりもする、優しいお姉ちゃんの有南ちゃんです。
(和樹さん、郁恵さんの長女)

国民健康保険

シリーズ200

国民健康保険とは
国民健康保険(国保)は、私たちが病気やケガをしたとき安心してお医者さんにかかれるよう、普段からお金(保険料)を出し合いお互いに助け合っているという制度です。国保の保険者は、住んでいる市町村です。

国保の加入者
職場の健康保険に加入している人を除くすべての人が国保の加入者(被保険者)となります。

国保の届け出
国保への加入は、世帯ごとになります。世帯で移動があった場合は、14日以内に国保の窓口へ届け出をお願いします。

国保に入るときはこんなとき
○他の市町村から転入したとき
(職場の健康保険に加入していない場合)
○退職して、職場の健康保険をやめたとき
○子どもが生まれたときなど
☆加入の届け出が遅れると?
被保険者になったとき(届出日ではない)まで遡って保険料を納めていただきます。また、保険料が足りないため、その間の医療費は全額自己負担となります。

国保をやめるときはこんなとき
○他の市町村へ転出したとき
○就職して、職場の健康保険に加入したとき
○死亡したときなど
☆やめる届け出が遅れると?
国保の資格がなくなると、たと、国保の保険証で診療を受けた場合、国保で負担した医療費は、返し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。

いっしょにやまNPOセンターだより

いっしょにやまNPOセンター事務局 (☎・FAX 3111-7000)

昨年からは飯山でも活動を始め、6月で1周年を迎えた、NPO法人NALC(ナルク)飯山支部の活動について紹介します。

「ナルク」は、ニッポン・アクティブライフ・クラブが正式名称であり、その頭文字から通称「NALC」といわれています。大阪に本部があり、全国に125か所の拠点をもち、NPO団体です。

ナルクでは、自分が元気なうちに、会員同士で困ったこと、手伝って欲しいことなど「助け合い」によるボランティアをした時間を「1時間1点」として点数に換算し貯めておきます。そして、将来、自分自身や配偶者、両親などが、ボランティアを必要としたときに、点数を引き出し、電話一本でボランティアを受けることができます。

ボランティアの具体例としては、掃除、洗濯、家事の支度・後片付け、留守番といった家事の援助や、通院の送迎、話し相手、福祉施設での手伝いなどがあげられます。

飯山支部の会員数は44名、毎月10日に定例会を開催しています。飯山での活動を立ち上げることになった

たきつけかけについて、代表の谷澤さんは「飯山に1ターインしたが、周りに親戚もおらず、なかなか頼れる人がいませんでした。将来、自分が年老いたときのことを考えて、何かいい助け合いの仕組みがないかなあ」と考えていたところ、ナルクの活動を知りました。自分の周りの人たちに声をかけてみたところ、1ターイン者だけでなく、昔から地元に住んでいる人たちも、



△1周年を記念した会員交流会

同じような不安や悩みを抱えている事がわかり、ぜひこの活動の輪を広めたいと飯山支部を立ち上げました。」と語ってくれました。

今後は、会員数を増やし、より多くの人の要望に応えられるように活動していきたいということでした。

ナルクでは現在、一緒に活動をしてくれる会員を募集しています。中学生から入会できます。お申し込み、詳しいお問合せはホームページ <http://www.nalc.jp/> または ☎3111-7000 (いっしょにやま箱店屋横丁) まで。

健康メモ

結核の現状とは…

「結核」と聞いて皆さんは何を思っでしょうか? 昔の病気でしょいか? それとも不治の病と考えますか?

かつて国民病と恐れられた結核は、現在では治る病気になりました。また、レントゲン撮影による定期健康診断やBCG接種により日本の結核は著しく減少してきました。

しかし、日本は世界的に見るとまだまだ結核の発生がある国です。新たに結核にかかる人は高齢者が多いものの、20代・30代の感染も少しずつ増えています。その半面受診の遅れが目立ち、重症で発見される場合もあります。つまり結核は、減ってきているものの未だ根絶に至らず、忘れてはならない病気と言えます。

そこで、私たちにできることは何でしょうか。

- ・結核のことを忘れない
- ・具合が悪ければ早く受診する(長引く咳は赤信号)
- ・65歳以上になったら年に1度は結核検診を受ける

飯山市では、6月18日から65歳以上の方を対象に結核検診が始まります。受診料は無料です。各地区をレントゲン車で回りますので忘れず受診しましょう。