

# 予 防 接 種 9 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 9月5日(水) 平成19年4月生まれ  
 ◇離乳食教室 9月18日(火) 平成19年4月生まれ  
 ◇10ヵ月児 9月12日(水) 平成18年10月生まれ  
 ◇1歳半 9月19日(水) 平成18年2月生まれ  
 ◇2歳児 9月3日(月) 平成17年8月生まれ  
 ◇3歳児 9月26日(水) 平成16年8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  
 9月7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  
 9月14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

**健康相談**  
 9月28日(金) 9時30分～11時  
 保健センター



△写真右は弟の昌馬くん。

ふくざわ ゆうか  
**福澤 祐香 ちゃん**  
 太田地区  
 3歳3ヶ月  
 No.256

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歳ぐ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

いつもよくお話してよく体を動かしている、とても明るくて活発な祐香ちゃん。外で遊ぶのも大好きで、ボールを投げたり、弟の昌馬くんと追いかっこをしたりして日が暮れるまで外で遊んでいま

す。プールで泳ぐのも大好きですが、今は「準備体操」がお気に入り。畑でおばあちゃんのお手伝いもよくしてくれていて、大きくなっても畑のおしごとをしたいそうです。(芳之さん、美穂さんの長女)



かたえ としひさ  
**庚 敏久 さん**  
 太田地区

「見慣れている千曲川でも、新しい発見と感動があります」

E(エ)ネルギッシュな  
 E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

戸 狩温泉スキー場「四季彩の宿かのえ」のアウトドア事業部「パワードライバー117」責任者の庚さん。年間を通して豊かな自然を生かしたイベントや教室を開催しています。中でも力ヌーには特に力を入れており、北竜湖での教室や千曲川でのツールングを実施していて、飯山市で唯一、(社)日本力ヌー連盟

から公認力ヌースクールの認定も受けています。小さい頃から外遊びが好きだった庚さんは、飯山の自然を活用して「飯山に来てできること」の選択肢を増やしたかったといいます。「スキー場があるからスキーに来るのと同じように、千曲川があるから力ヌーに来る、というようにしていきたい」と展望を話してくれました。

# ひ と 発見!

いいひと はっけん #17

市外のお客さんからは、人工的な施設より自然に触れる機会ができてよかった、という声が寄せられているそうです。地元の人も、改めて千曲川に触れることでその現状を知ってほしいとのこと。

## 国民健康保険

シリーズ 202

**国民健康保険税は納期までに納めましょう**

国民健康保険税は、国保加入者の医療費に充てられる「貴重な財源」です。保険税を納めていただけない人がいると、国保制度そのものが成り立たなくなってしまうのです。

★保険税の未払いが長期間続くと保険の給付が受けられなくなったり医療費を全額自己負担しなければならなくなります。

★保険税の滞納が続くと、有効期限の短い保険証が交付されたり、財産の差し押さえを受ける場合があります。

★特別な理由もなく、1年以上滞納すると「被保険者資格証明書」が交付されます。(被保険者資格証明書が交付されると、医療費の支払いが、いったん全額自己負担となります)

★納期限から1年6か月以上滞納すると、保険給付が一時差し止められる場合があります。

☆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へ相談ください。

☆国民健康保険税の納税義務者は世帯主です。

世帯主の方は、国保加入者でなくても納税義務者となります。ただし、税額を算出するときは、国保に加入していない世帯主の分は含まれません。

☆国保税の納付は 便利な口座振替を! 口座振替の申し込みは、金融機関の窓口、または市役所税務課へお願いいたします。

# いっしょにプロセンターだより

ISSAプロセンター事務局 (☎・FAX 227-1000)

飯山リトルシニア『みゆき野クラブ』は「硬球による野球がやりたい」という中学生たちの声を受けて誕生した、地域のクラブチームです。

「硬球」と聞いても、野球に詳しくない人の中には「何それ?」と思う人もいるかもしれませんが、「硬球」とは、プロ野球や、甲子園の野球

のボールです。小さくて固い芯に糸をグルグル巻きつけたものを、2枚の革を縫い合わせて出来ている、とても固いボールです。

これにくらべて、中学校の野球(中体連)で使われるボールは「軟球」といって、ゴム製。それなりに固いのですが、やはりそこはゴム。硬球と比べて弾みます。また硬球より軽いため、投げるときは肩への負担も少ないことから、発育期の少年

## 飯山リトルシニア『みゆき野クラブ』設立15周年を迎えました

子ども達の野球指導から大会運営に至るまで、多くのボランティアの方々を支えられながら活動を行っています。

現在、飯水岳北地域の中学生34名が所属しており、市営球場をメインに毎週4、5日練習を行っています。また、練習試合、公式戦を含め年間約70試合行っており、県内外に遠征しています。

今年、設立15周年を迎

え、去る7月16日には埼玉栄高校女子硬式野球部との招待試合を行いました。また、9月には元プロ野球選手による講演会も企画しています。今後も、当該地域の子どもの健全なスポーツ振興のため活動を続けていきたいと思っております。興味のある方は、ぜひ一度練習風景を見に来てくださいます。心よりお待ちしております。

## 健康メモ

**生活習慣病について**

かつて成人病と言われていた生活習慣病は、長い年月の食事や運動・喫煙や飲酒などの生活習慣が原因で引き起こす病気で、糖尿病・高脂血症・高血圧などを言います。そこで健康的な生活を送るためには、運動・食事などの生活を見直してみましょ。

- 1 3食をしっかりとお腹いっぱい。
- 2 脂肪分や塩分を減らす。
- 3 ミネラル(海藻類)やカルシウム(乳製品)の含む物を多くとる。
- 4 1日1万歩をめざそう。
- 5 ストレスを解消するために趣味を持つ。
- 6 自分のためにも家族のためにも禁煙をしよう。

…など



日常生活の中で一度身に付いた習慣を変えることは、容易な事ではありませんが自分のできることから取り組んでみましょう。また定期的に健康診断を受けて自分の健康状態を知っておくことも大切なことです。

## みゆき野クラブ「15周年記念講演会」開催

元プロ野球選手を迎えて「スポーツ振興と青少年の健全育成」をテーマに、楽しい講演会を開催します。入場無料。ぜひご来場ください。

**日時** 9月23日(日) 午後2時から

**場所** 飯山市公民館

**お問い合わせ** ☎011-115 (木内まで)