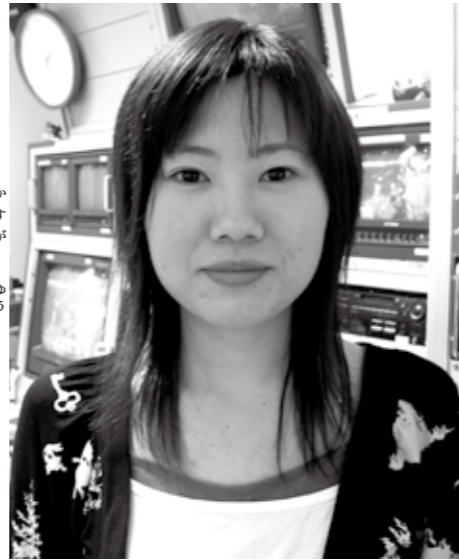


ひと発見!

いいひと はっけん #21



かがすか 悠さん 外縁地区

「私自身や、取材した人の『飯山への思い』を伝えたいと思います」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

この11月から市内のケーブルテレビ局・iネット飯山に勤めている春日さん。やってみたいと思いついたことには積極的に挑戦する性分で、過去には様々な仕事に取り組んでおり、その経験は今、取材で人と話すときにも役立っているそうです。それでもインタビューの後には聞き逃しなどがあって反省することが多

いと、仕事の難しさについて話してくれました。現在は取材のほか、原稿作成・編集などをしていきます。新年からはニュースを読む仕事も始め、将来的にはアナウンサーとしての出演も予定されているとのことですが、当面は「まずは先輩の足手まといにならないレベルまで行くこと」が目標だといいます。

写真撮影が好きで、飯山のあちこちに撮りに行くそうです。また、絵を描くことは物心ついたときから続けていて、短大でも美術を学びました。このことを仕事にも生かしていくことが、これからの春日さんの夢です。

予防接種 1月 乳幼児健診

☆会場はいつでも飯山市保健センターです☆
(☎62-3111 内線630)

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 9日(水) 平成19年 8月生まれ
- ◇離乳食教室 1月 15日(火) 平成19年 8月生まれ
- ◇10ヵ月児 1月 16日(水) 平成19年 2月生まれ
- ◇1歳半 1月 22日(火) 平成18年 6月生まれ
- ◇2歳児 1月 28日(月) 平成17年 12月生まれ
- ◇3歳児 1月 30日(水) 平成16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

- ◇三種混合
・接種日及び対象地区
1月8日(火) 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

健康相談
1月25日(金) 9時30分～11時
保健センター

インフルエンザにかからないために

インフルエンザは他の風邪とは違います。突然発症し、高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身に強い症状が出て、重症化することがあります。

- 予防のための3か条
1. こまめに石けんを使って手洗いしましょう
 2. うがい液を使ってうがいをしましょう
 3. 人ごみに出かけないようにしましょう
出かけるときはマスクをしましょう

予防を心がけるとともに、「かかったな」と思ったら早めに受診しましょう。早めに治療し、体を休めることは、自分の体を守るだけでなく、他の人にうつさないという意味でも大変重要なことです。



△写真左は妹の光希ちゃん、右はお兄ちゃんの一輝くん。

あやか 彩華ちゃん
常盤地区
4歳 No.260
わが家の人気者

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)

お兄ちゃんの一輝くんや妹の光希ちゃんといっしょにお外で遊ぶのが大好きな彩華ちゃん。今年は早く降った雪で、さっそく雪合戦や雪だるま作り、ソリ遊びをみんなでしました。

ケーキ作りやお料理のお手伝いも兄弟みんなですてくれます。お野菜を切ったりたまごを割ったりと、お料理づくりはお兄ちゃんより頑張る彩華ちゃんです。
(浩二さん、リカさんの長女)

国民健康保険

シリーズ206

特定健診・特定保健指導が始まります
増加を続ける医療費の約3割を占める、がん・心臓病・脳卒中といった生活習慣病。その原因となるメタボリックシンドロームの早期発見・改善を目的に、特定健診・特定保健指導が来月4月からスタートします。
メタボリックシンドロームに注意
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは内臓のまわりに脂肪のついた内臓脂肪型肥満に、高血圧症、高血糖、脂質異常といった生活習慣病の危険因子が2つ以上ある状態のことです。40歳以上の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリック

シンドロームもしくはその予備軍といわれています。
特定健診・特定保健指導の流れ
年に1回、40歳～74歳の方を対象に、加入している医療保険者(国民健康保険、政府管掌健康保険、健保組合、共済組合など)が実施します。
日常生活でメタボリックシンドロームを防ぐには?
栄養バランスと適量を心がけた食生活で肥満を防ぐとともにウォーキングなど、日常生活での運動を習慣付けましょう。
食生活や運動以外にも見直して生活改善を継続させましょう。
※生活習慣病のリスクは気づきにくく、自覚症状が出る頃にはかなり進行しています。年1回の健診はリスクの芽を摘み取るチャンスととらえ、生活習慣改善のきっかけにしましょう。

感染者への誤解や偏見をなくそう
エイズは特別な病気ではなく、性体験があれば誰でも関係ある身近な病気です。たとえ1人のパートナーからでも、たった1度の性交渉でも、感染の可能性はあります。
HIV感染者やエイズ患者は、誰でも大きな不安や悩みを持っています。このことを理解し、これまでどおりに接することは、とても大切なことです。
HIV/エイズに対する周囲の偏見や誤解は、一人ひとりが正しい知識と理解を身につけ、みんなでなくしていきましょう。
HIV/エイズについてみんなで話し合おう
HIV/エイズを予防するともに偏見や差別をなくしていくためには、家庭で、学校や職場で、親子どうし、友達や先生と、同僚と、パートナーと、「性のこと」「エイズのこと」などについて話し合ってみましょう。

いよいよNPOセンターだより

いよいよNPOセンターだより

いよいよNPOセンターでは、NPOについての情報発信だけでなく、市民の皆さんから寄せられた、さまざまな「NPOに関する質問や相談」にもお答えしています。
そんな中、センターに最も多く寄せられる相談とは、どんな相談でしょうか? それは、「ズバリ! 『お金』に関する相談」です。

NPO活動に関する質問や相談にお気軽にお問い合わせください

「NP O団体を立ち上げたいんだけど立ち上げに必要な資金は、NPOセンターで補助してもらえるの?」「イベントを企画しているの、とりあえずまとまった資金を確保したいんだが何かいい方法は?」などなど。
飯山市には、NPOを対象とした助成事業はありませんが、そのかわり、NPOセンターでは、国や県・市町村などの行政団体だけでなく、財団法人や企業な

ど民間団体を含めた各種団体の実施する助成事業の情報収集を行っています。これらの助成事業は年間数百件以上行われており、その分野も助成対象も、募集期間もさまざまです。
これらの情報をもとに、ご相談いただいた皆さんの活動の内容をお伺いし、該当する助成事業をご紹介します。



いよいよNPOセンター

- 住所 飯山市大字緑1051-7
- 電話・FAX 62-7030
- ホームページ <http://www.iiyama-catv.ne.jp/~npo/>
- Eメール npo@iiyama-catv.ne.jp

健康メモ

HIV/エイズとともに生きるために
…一人ひとりの正しい知識と理解
感染者への誤解や偏見をなくそう
エイズは特別な病気ではなく、性体験があれば誰でも関係ある身近な病気です。たとえ1人のパートナーからでも、たった1度の性交渉でも、感染の可能性はあります。
HIV感染者やエイズ患者は、誰でも大きな不安や悩みを持っています。このことを理解し、これまでどおりに接することは、とても大切なことです。
HIV/エイズに対する周囲の偏見や誤解は、一人ひとりが正しい知識と理解を身につけ、みんなでなくしていきましょう。