

ひと発見!

いいひと はっけん #22

今年2月の9日・10日に開催される、いいやま雪まつりの実行委員長をつとめる村松さん。今回で第26回目となる雪まつりについて、「苦痛の種だった雪を資源としてとらえ、雪で遊ぼう」ということが第1回目から続く理念です。スキー場をはじめ、雪の恩恵で成り立つ地域である寺の町飯山の冬の祭りとし、雪

村松 政幸さん 飯山地区



「立ち向かう大変さがあったても、雪は小さい頃からの友だちです」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

に感謝する『雪と寺のまちの祭礼』が前回からのテーマです」と話します。雪まつりでの催しは、雪を知らない人でも雪の面白さを体験できるものが中心とのこと。開催の時期にはスキー場でもイベントが開催されるほか、飯山には温泉もあって遊ぶ場には事欠かないことを市外にアピールし、多くのお客さんを飯山に招くことが理想だと言います。そして、市内の人たちには、一緒に雪像を作ることなどで連帯感を持ち、雪の魅力を再確認して、祭礼の縁日のようにこの雪まつりを楽しんでほしい、と呼びかけていました。

予 防 接 種 2 月 乳 幼 児 健 診

☆会場はいずれ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 2月6日(水) 平成19年9月生まれ
- ◇離乳食教室 2月19日(火) 平成19年9月生まれ
- ◇10ヵ月児 2月13日(水) 平成19年3月生まれ
- ◇1歳半 2月20日(水) 平成18年7月生まれ
- ◇2歳児 2月25日(月) 平成18年1月生まれ
- ◇3歳児 2月27日(水) 平成17年1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
- 2月1日(金) 全地区
- 2月26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

◇BCG

- ・接種日及び対象地区
- 2月5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

◇麻しん風しん混合

- (麻しん・風しんともに未接種の方のみ接種)
- ・接種日及び対象地区
- 2月21日(木) 全地区
- ①第1期…1歳～2歳になるまでに麻しん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



△写真左は弟の由都くん。

あべ かなと 阿部 叶都 くん
飯山地区
3歳1か月
No.261

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)

乗り物好きな叶都くん。中でも電車が大好きで、家族で出かけるときにも飯山線に乗っていったりします。おもちゃで遊ぶときも新幹線のおもちゃがお気に入りですが、まだ本物の新幹線でおでかけしたことはないそう、飯山に新幹線が来るのを楽しみに待っています。弟の由都くんが泣いたときにはなぐさめてくれたりもする、優しい叶都くんです。(正幸さん、広美さんの長男)

国民健康保険

シリーズ207

今年4月から後期高齢者医療制度が始まります
75歳以上の方、一人ひとりに被保険者証が交付されます
■被保険者は?
①75歳以上の方(75歳の誕生日から資格を取得します)
②65歳～74歳で一定の障害の状態にある方
これらの方々は今加入中の国民健康保険または被用者保険から脱退し新たに「後期高齢者医療制度」に移行することになります。加入される皆様には、一人ひとりに「後期高齢者医療被保険者証」が交付され

ますので、医療を受ける際は必ず医療機関の窓口に提示してください。
保険料負担が公平になります
高齢者の医療費を安定的に支えるため、現役世代と高齢者の方々が負担能力に応じて公平に負担することが必要です。また、これまで高齢者の方々の間で加入する制度によって、保険料を負担する人としていない人がおり、また、市町村によって保険料に高低がありました。しかし新しい制度では、高齢者の方々全員に保険料を納めていただくこととなります。また原則として、同じ所得であれば同じ保険料となります。なお保険料は原則として年金から徴収(天引き)されます。

いんやまNPOセンターだより

いんやまNPOセンター事務局 (☎・FAX 27-1000)

「任んでみたいまち」ってどんなまちでしょうか? 私たちは、「豊かで住みよいまちづくり」をめざすには、市民、地域、事業者、そして行政が連携していくことが大切だと考えました。そこで、多くの皆さんとともに、「まちづくり」について考えていきたいという思いから、「飯山倶楽部」を立ち上げ、4月から活動を始めています。

豊かで住みよいまちづくりを考える

「飯山倶楽部」の取り組みについて

倶楽部では、①まちづくり・にぎわい創出事業の企画、立案、実施 ②情報交換 ③地域活性化のための調査・研究 ④まちづくり施策に対する支援、協力 ⑤市民のまちづくりに関する意識の高揚、啓発などの活動を行なっています。現在、会員は約30名。様々な分野のかたに、ご参加いただき、楽しみながら、みんなでまちづくりを進めています。

春には、福寿町の空きビルに「まちなか案内所」を開設し、観光案内や土産物販売を行ないました。城山の桜や、菜の花まつりにあわせて期間限定の実験的試みでしたが、訪れた方々に大変好評でした。また、本町ぶらり広場を中心に、市街地道路や空き地を花で彩る、「花いっぱい事業」にも取り組み、地元商店街とともに、花を植える活動を行ないました。秋には、中越沖地震の震災復興を祈念した「にいがた狼煙プロジェクト」に参加しました。このイベントは、新潟県内を中心に約100箇所の山城、里山で狼煙を上げ、長岡市までリレーするプロジェクトです。長野県からは飯山市内4箇所(飯山城址、鷹落山狼煙台跡、北条城跡、小菅の里)

が参加し、飯山倶楽部は飯山城址にて狼煙をあげました。12月には、人形作家の高橋まゆみさんと、「金崎さんちのお米」の生産者である、金崎和昭さんをゲストにお迎えし、ご自身のお仕事へかける情熱や、地域への想いを語っていただき、大いに盛り上がりました。「飯山倶楽部」は、会の目的趣旨に賛同、活動、協力してくださる方なら、どなたでもご参加いただけます。ただいま、一緒に活動をしてくれる楽しい仲間を募集しています。詳しいお問い合わせは、「飯山倶楽部」(☎2748 イケガワまで)



健康メモ

食生活について

毎食、主食と主菜と副菜の整った食事を心がけましょう。そう心がけることでバランスの良い食事になります。主食とはご飯、パン、麺類などを言います。主菜は肉、魚、卵、大豆・大豆製品などの料理です。副菜は野菜、きのこ、いも類、海藻などを使った料理です。

牛乳は毎日コップ一杯飲みましょう。果物はリンゴ(ふじ)なら半分、みかんなら2個くらい食べましょう。間食のお菓子は、せんべいなら3～4枚。カステラなら1かけ。クッキーなら2枚。ドーナツなら小1個くらいが目安です。間食の食べすぎは肥満につながります。注意しましょう!

