

## 予 防 接 種 3 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 3月5日(水) 平成19年10月生まれ
- ◇離乳食教室 3月18日(火) 平成19年10月生まれ
- ◇10ヵ月児 3月12日(水) 平成19年4月生まれ
- ◇1歳半 3月19日(水) 平成18年8月生まれ
- ◇2歳児 3月17日(月) 平成18年2月生まれ
- ◇3歳児 3月26日(水) 平成17年2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  
3月21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  
3月25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

**健康相談**  
3月28日(金) 9時30分～11時  
保健センター



お姉ちゃんの遙ちゃん、弟の航陽くんと、いつも3人そろうと仲よく遊んでいる琢馬くん。みんなでいろいろ工夫して、新しい遊び方を作り出すのが得意です。

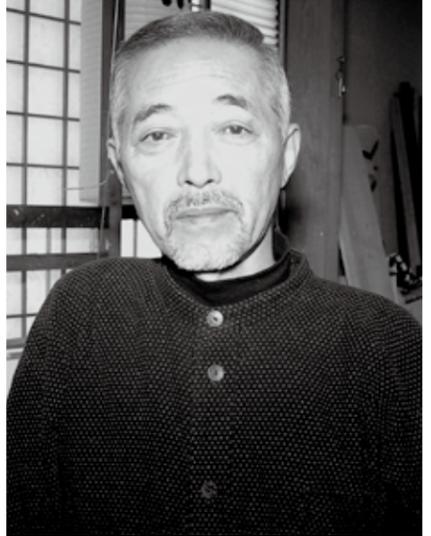
おうちの中でも元気に体を動かしている琢馬くんは、もちろんお外も大好き。雪がもつてからは雪の山にのぼったり、そり遊びをしたり、雪だるまを作ったりして楽しく遊んでいます。

(淳次さん、徳子さんの長男)

おおわ たくま くん  
**大和 琢馬**  
飯山地区  
3歳4か月  
No.262

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



阿部 一義 さん  
瑞穂地区

「紙の産地を守る気概を持った人が全国にいることが励みになっています」

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

## 東 京

京で1月20日までの3日間開催された展示会「第三回 和のある暮らしのカタチ展」に作品を出展し、見事グランプリを受賞した内山紙協同組合の組合長を務める阿部さん。この展示会への出展については、「内山紙の持つ『やわらかみ』を多くの人に感じてもらえたと思います」と振り返ります。

もとは障子紙に使われてきた内山紙ですが、先人が民芸品として名刺入れ等の製品を工夫していたことが新しい可能性を探るきっかけになったとのこと。今後についても「個人や小さな団体では限界もありますが、協力して可能性を広めていけたら」と話してくれました。

現在阿部さんは、全国の和紙産地の人たちと交流・情報交換をしているそうです。市内でも、小学校児童の卒業証書作り指導や、昨年10月に開学した「いいやま匠大学」での指導を行い、飯山の誇る伝統工芸品・内山紙の維持存続、そして活性化に努めています。

## 国民健康保険

シリーズ208

### 特定健診を受けましょう!

今年4月から、「特定健診」「特定保健指導」が始まります。40歳から74歳の方を対象に生活習慣病、とりわけメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断を行います。その結果によりメタボリックシンドロームに該当する方や予備軍の方に、生活習慣改善のアドバイスを行うものです。

メタボリックシンドロームとは、過剰に溜まった内臓脂肪が体に悪い影響を及ぼす状態にあることをいい、糖尿病や高血圧、動脈硬化症による脳卒中や心筋梗塞など大きな病気を引き起こす原因になります。

内臓脂肪は、バランスの取れた食事や運動などにより減らすことができ、その習慣を続けることで病気を防ぐことができます。病気が進行してしまつと長期療養や高額な医療費が必要になるなど、精神的にも経済的にも負担のかかる可能性があります。

### 現在、平成20年度の「特定健診の申し込み」を受け付けています

各区長さん、隣組長さんを通じて「特定健診の申込書」を回収しています。市役所や各地区活性化センターへ直接お届けいただいてもかまいません。2月28日(木)が締切ですので、まだ申し込みをされていない方はお早目にお願いたします。

### 健康な睡眠をとりましょう

質のよい眠りは脳の疲れをとり、明日の活力になります。心がけてみましょう。

- ①朝は早く起きて、太陽の光をあびる(体内時計がリセットされ、体が日中活動しやすいリズムになる)。
- ②日中はできるだけ体を動かす。体を動かすことが少ない人は、ラジオ体操程度の軽い体操でもよい。
- ③夕方からは、強い刺激は避け、静かにすごす。テレビの長時間視聴を控える。
- ④コーヒー・紅茶・緑茶など、カフェインを含む飲み物や睡眠薬代わりの酒は寝る前にはとらない。
- ⑤ぬるめのお風呂にゆつたり入るなどして早い時間に休む。

☆寝つけない・夜中に目が覚める・熟睡感がない・日中の眠気が異常に強いなどの症状がある場合は体や心の病気の症状の場合もあります。

## いっしょにNPOセンターだよ

555-2401(フリースペル) 事務局(☎・FAX 227-7000)

現在、北信地域の精神障がい者通院患者は、約2000人といわれています。

『NPO法人ここから』では、グループホーム(共同住居)の運営を通じて、精神障がい者の方たちが、地域で住み続けることのできる環境づくりに取り組んでいます。

飯山市内で初めて、精神障がい者のための共同住居となる、「ホームかたくり」ができたのは、平成12年のことでした。安心して帰ることのできる居場所づくりのため、家族会や関係者を中心に運営がさ始めました。「ホームかたくり」では、5人の利用者が共同で生活しています。食事など、生活の基本となることは、世話人さんと一緒にしながら利用者みんなが協力しあい、自立に向けた毎日を送っています。

しかしながら、こういった共同住居の数は、まだまだ足りないのが現状です。北信地域全体をみても、飯山市に1か所、中野市に1か所、山ノ内町に1か所あるだけで、どこも定員が満杯の状況です。新しく入居を希望しても、なかなか定員が空かず、受け入れが難しい現状となっています。

### 精神障がい者のための共同住居 『NPO法人ここから』の取り組み

しい現状となっていました。そのため、「新しい共同住居をつくる」ことが、関係者みんなの願いでした。

この願いをかなえるために、『NPO法人ここから』では、昨年からは新しい共同住居の整備にむけた準備を進めてきました。現在、市内の住宅をお借りし、間取りを少し変え、リフォームを進めているところです。

障がいのある人もない人も、誰もが社会の一員として、住み慣れた地域の中でともに支えあい、安心して暮らすことのできる社会を実現する。そのためには、グループホーム(共同住居)の整備だけではなく、相談支援の体制づくり、地域住民の理解の促進、就労支援、地域生活支援の充実など、さまざまなことが求められています。

これからも、『NPO法人ここから』では、障がい者の自立に向けた取り組みを進めていきたいと思っています。『NPO法人ここから』についてのお問い合わせは、☎01144(萩原)まで。

