



「渡し舟の運航から学んだことは、感謝の気持ちと協働の大切さです」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

佐藤 重義 さん 木島地区

今年の4月26日から5月6日まで期間限定で菜の花公園と常盤河川敷の菜の花畑を結び、好評を博した「菜の花の渡し」運航の中心となった「菜の花の渡し実行委員会」の会長を務めた佐藤さん。取り組みを始めた頃には問題が山積みだったといいます。しかし実現に向けて動いていくと、市・河川事務所等様々と

人たちの協力があり、その問題を解決していく中で、佐藤さんは多くの人が力を合わせる「協働」の大切さを再認識したと話してくれました。

また、渡し舟の運航は、この地域を支える千曲川や、そのほとりに美しい菜の花を咲かせ続けてくれている人たちの活動などを見直し、普段は忘れがちな感謝の気持ちを新たにしている機会にもなったと捉えているとのこと。



今年の渡し舟に乗った数多くのお客様の中には、「癒された」「乗せてもらってよかった」という声とともに、「来年も」という期待の声も既に寄せられているそうです。

いいやまNPOセンターだより

うさまNPOセンター事務局 (☎・FAX ☎70300)

平成17年7月に、信越トレイルの一部区間(斑尾山(牧峠)が開通してから約3年。いよいよこの秋、総延長80kmにおよぶ「信越トレイル全線開通」に向けて、準備が進められています。

「総延長80km」というとどの位の距離なのか、みなさんは想像できますか。飯山市の中央橋付近をスタート地点として、どこまで行けるのかという、県内は小諸、豊科、小谷あたり

全長80kmのロングトレイル

今秋いよいよ全線開通します！

まで。新潟方面だと小千谷、柿崎、能生付近が約80kmの地点になります。みなさんの想像と比べてどうだったでしょうか。

この日本でも類を見ないロングトレイルの整備は、数多くのボランティアの方たちの力によって支えられています。これまでに、延べ1000人の方にご参加いただき、トレイルの整備が進められてきました。

「道がないところに地図を

天水山までのルート整備。7月7日～9月4日の平日に実施(8月13日～15日は除く)

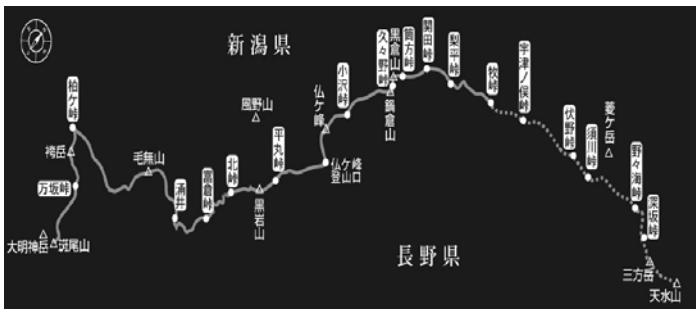
【道標設置大作戦2DAYS】

この秋に開通する、牧峠から天水山までの区間の道標や案内看板を設置します。

6月27日(木)・28日(金)

●お問い合わせ

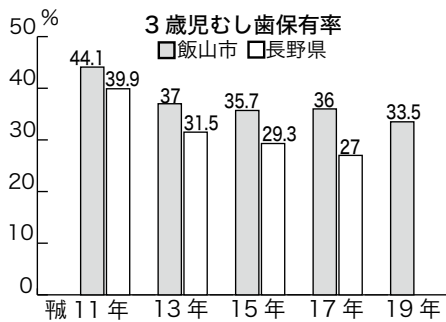
NPO法人信越トレイルクラブ事務局 (☎☎28888)



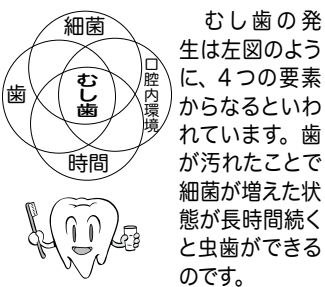
健康メモ

幼児のむし歯

左のグラフは飯山市および長野県全体における、3歳児歯科検診のむし歯保有率の推移を示したものです。飯山



むし歯の発生要因



市ではむし歯のある3歳児は年々減少していますが、県全体と比較してみるとまだまだ多いことがわかります。

幼児期の子どものむし歯は、主に乳歯のむし歯です。乳歯はむし歯になりやすく、その下には既に永久歯がつくられています。そのため、乳歯のむし歯は次に生えてくる永久歯に影響します。

むし歯予防のために

- ・基本は歯みがき！食べたあとはすぐみがきましょう。
- ・食べたあとみがかないでいたり、だらだら食べるとむし歯になります。
- ・栄養バランスのとれた食事を。
- ・よく噛んであごを丈夫に！



幼児期は歯がつくられる大事な時期ですが、子どもたちはまだ、自分だけでは歯みがきも食事もうまくできません。一人でむし歯予防が習慣化するまで大人の手助けが重要です。子どもと一緒に、歯の健康を考えていきましょう。

【保健師 杉山夏美】

国民健康保険

シリーズ 212

診療には

保険証を持参しましょう

加入者であることを証明する大切なものです。取扱いに気をつけ、大切に保管しましょう。

受診のときは、必ず医療機関の窓口で「保険証」を提出します。70歳になられた方は「高齢受給者証」を一緒に提出してください。

国保への加入や脱退の届出は早めに手続きしましょう

届出の手続きが遅れると、遅れた分の国保税も納めていただく

ことになります。

また、納める必要のない国保税も生じてしまいます。

交通事故にあったら

届出をいっぺん

交通事故など、第三者から傷病を受けたときの医療費は、原則として、その加害者に負担していただきます。

しかし、市役所(国保年金係)に届出をすれば、一時的に国民健康保険の立て替えで治療を受けられます。ただし、届出をする前に「加害者から医療費をもらったり、示談をした」場合は、使用できません。

市民環境課 国保年金係 ☎3111 内線153、154

予防接種

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 7月 2日(水) 平成20年 2月生まれ
- ◇離乳食教室 7月 15日(火) 平成20年 2月生まれ
- ◇10ヵ月児 7月 9日(水) 平成19年 8月生まれ
- ◇1歳半 7月 16日(水) 平成18年 12月生まれ
- ◇2歳児 7月 7日(月) 平成18年 6月生まれ
- ◇3歳児 7月 30日(水) 平成17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、予防票

◇三種混合

・接種日及び対象地区

7月 1日(火) 全地区

7月 28日(月) 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 25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

7月 24日(木) 9時30分～11時
保健センター

予防接種を受けるときの注意①

- ・健康状態の良いときに受けられるよう、健康管理に気をつけましょう。心配な時は、かかりつけの医師に相談のうえ、接種を受けてください。都合のつかない場合は対象地区外でも受けられます。
- ・心臓・腎臓・肝臓に疾病がある人、あるいはアレルギー症状・熱性けいれん・熱性けいれん以外の症状を呈したことのある人は、**かかりつけの医師に相談してください。**(原則として熱性けいれん症状を呈したことのある人は3～6か月間は予防接種を受けられません)