

# いっしょにまなぶPOセンターだより

554-2401ポスター事務局 (0・FAX 27030)



丸山 隆志 さん 飯山地区

「皆さんにも、地元のスキー場で自分の楽しみ方を見つけてほしいです」

E (エ) ネルギッシュな  
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

11月23日、「常盤少年野球クラブ」の30周年記念式典が、常盤活性化センターにて行われました。当日は、野球クラブの子ども達、指導者、保護者、OBをはじめ、多くの関係者の皆さんが集まり、盛大に30周年を祝いました。

「常盤少年野球クラブ」は、「子ども達に野球の楽しさを伝えたい」と昭和54年に設立されました。練習の時にクラブ員が食べるスイカを栽培したのをきっかけに始まった農園作業は、周辺市町村にも広がって「夢丸農業小学校広域自然リーグ」という農園作業と交流試合を行う活動に発展しました。

今では、中野市、木島平村、野沢温泉村などの多くの野球クラブが参加しています。その他にも、同じ「常盤」という地名の青森県津軽の「常盤村」(市町村合併による)現在(藤崎町)との交流など、野球以外にも様々な活動を通じて、幅広く地域に根を張った活動を行っています。

設立当初、30年前は小学生だった野球クラブのメンバーも今ではもう40歳をすぎ、小学生の子どもを持つ親の年代となりました。そして今度、保護者や指導者の立場として、野球ク

## 祝30周年「常盤少年野球クラブ」

### 野球だけでなく幅広く地域で活動

「地域で育てられた子どもが大人になり、今度は、自分が地域で子ども達を育てる側に関わる」という輪ができていくことに、30年という年月の偉大さと素晴らしいさを感じました。

「30年あつという間でした。大変だったというより、毎年、楽しませてもらったという感じですよ」という関



祝常盤少年野球クラブ30周年

## Eひと発見!

いいひと ほっけん #33

この取り組みは昨年からの始まり、上は70歳代まで幅広い層が参加したとのこと。今年度は、去年来てくれた人たちの要望を反映させて、更によいものにしていきたいそうです。観光の仕事に携わり、「飯山って素晴らしいところだね」と言ってもらえたことが一番嬉しかったという丸山さんは、「飯山に誇りを持って、飯山のよさを伝えていきたい」と話してくれました。

## 健康メモ

### 子ども達の元気のもとはいよいよ生活習慣から

子どもの生活習慣は、大人の生活習慣の影響を受けやすく、子どものころに付いた生活習慣はその人の生涯にわたって影響します。「食べる」「体を動かす」「寝る」の3点を中心に子どもの環境を整えてあげることが、将来の生活習慣病の予防につながります。

**食べる**  
◇課題:「砂糖・脂肪・だしのうま味」はやみつきになる

3つの味で、一度好きになるとなかなかやめられないアンバランスな食事になります。  
【例】ケーキ(脂肪+砂糖)、ラーメン(脂肪+だし)、牛丼(砂糖+だし)  
◇考えられる対策:子どもの好みで献立を考えず、健康的にどうかを考えましょう。今の大人の食事が未来の子ども体をつくりまします。

**寝る**  
◇課題:テレビの深夜放送やコンビニ等の影響もあり、夜型生活の家庭が多く、寝坊し朝食抜き、寝不足でイライラ、集中の欠如、体調不良等の問題が起きます。  
◇考えられる対策:大人の生活に子どもの生活を合わせるのでなく、入学前の子どもの9時前に寝る習慣をつけましょう。

**体を動かす**(余暇の過ごし方)  
◇課題:車社会で歩くことが少ない生活のため、姿勢が悪くなりがちです(内股等)。テレビやゲームへの熱中や単独遊び等の影響で、「コミュニケーション能力が低下するおそれもあります。」

## 国民健康保険

シリーズ 218

身体の変調を要領よく説明しましょう!

お医者さんを転々とするのはやめましょう!

治療には、手順があります。検査や薬が重複し、かえって病気を長引かせ、費用もかかります。また、投薬事故の元にもなりまします。また、症状が進行し手遅れになる危険性もあります。

薬や注射をねだらないようにしましょう! 病気を治すのは、自分自身の体力(自然治癒力)です。薬は、生まれながらにもっている自然治癒力を助けるものです。

市役所市民環境課 国保年金係  
023111 内線153154

## 1月 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 1月 7日(水) 平成20年 8月生まれ
- ◇離乳食教室 1月 20日(火) 平成20年 8月生まれ
- ◇10ヵ月児 1月 14日(水) 平成20年 2月生まれ
- ◇1歳児 1月 21日(水) 平成19年 6月生まれ
- ◇2歳児 1月 19日(月) 平成18年 12月生まれ
- ◇3歳児 1月 28日(水) 平成17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

**◇BCG**  
・接種日及び対象地区  
1月8日(木) 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

**◇三種混合**  
・接種日及び対象地区  
1月13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23日(金) 9時30分～11時  
保健センター

### 生活の中で行う風邪・インフルエンザ予防

**うがい・手洗い**  
特に外出先から帰宅したときや食事の前は必ず行うように習慣化しましょう。

**保温・保湿**  
冬は部屋の温度は20～25度を目安に設定しましょう。湿度は加湿器などを利用し60～80%くらいに保つようにしましょう。

**規則正しい生活**  
自分の体調を思いやり、からだの異変に敏感になるよう意識を向けることが大切です。

**バランスのよい食事**  
朝・昼・夜と規則正しく食べ、量や栄養のバランスを考えて摂取しましょう。

**体力の向上**  
ウォーキングなどの有酸素運動や腹筋などの筋力トレーニングのような簡単な運動から始めて、風邪に負けない体力をつけましょう。