



林 和寛 さん 常盤地区

「飯山ほどすばらしいところは、日本全国にもなかなかありません」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

な べくら高原森の家で、昨年7月から働いている林さん。北海道出身で、東京で生活していましたが、自然環境のよいところを探した結果、昨年この飯山に来ました。

森の周囲の集落を見た林さんは、「地元北海道の自然は『人が入り込めない自然』、飯山の自然は、人が手を入れ続けてきた、『人と共生する



自然』と感じたといいます。飯山の積雪量は北海道以上ですが、地元の人たちがその雪の話を笑いながらしていたことが印象的だったそうです。今後について林さんは、「飯山のすばらしさを都会の人たちにどのように伝えていくかが課題」と考えますが、その一方、「それを悩まなくていいほど魅力があつて、自分自身も楽しみながら伝えていけます。知らないことがまだ多いので、いろいろな発見が楽しみです」とも話してくれました。これからのシーズンは林さんにとって初めての飯山の冬、「雪の体験を早く皆と共有したい」とのことです。

いいやまNPOセンターだより

うさまNPOセンター事務局 (☎・FAX 027030)

「おおぞら自転車クラブ」は、自転車に乗る楽しみや、北信州の自然景観や地域文化を、もっと多くの市民や自転車愛好家の皆さまに知ってもらおうと、平成15年に設立されました。

「自転車に乗って楽しく、自転車に乗って仲間とふれあい」、「自転車に乗って明るい地域づくり」を目指し活動しています。

おおぞら自転車クラブ

自転車に乗って明るい地域づくり

のんびり走るサイクリングから、峠や山頂を目指して、ひたすら坂道を上るヒルクライム、長距離を走るロングライドなどの企画実施しています。

昨年、菜の花の季節に親子で楽しむ「菜の花サイクリング」や、コスモスの季節に夫婦で楽しむ「秋のコスモサイクリング」、北信州の信号がひとつもない120キロを走ろう」や、野沢温泉の上ノ平高原や渋峠のヒルクライムなどのイベントを企画し実施しまし



松山)までお願いします。またホームページ <http://www.e-shinshu.com/cycle-life/>からも活動の様子をご覧いただくことができます。



△インサイドアウトスキークラブで行ったノルディックウォーキング教室

■NPO法人設立情報

特定非営利活動法人インサイドアウトスキークラブが、平成20年10月23日付で長野県より設立認証されました。この法人は、スキーヤーとそれ以外の人に対して、ノルディックスキーを主とするアウトドアスポーツに関する事業を行い、ノルディックスキーヤーの競技力向上、ノルディックスキーの普及、地域住民の健康促進、地域の振興に寄与することを目的に設立されました。

飯山市で8つ目のNPO法人の誕生です。これからの活動にぜひご注目ください！

健康メモ

麻しん風しん混合の予防接種について

平成20年4月1日から5年間に限り、麻しんと風しんの定期予防接種対象に、第3期(中学1年生に相当する者)、第4期(高校3年に相当する者)が追加されました。これにより18歳以下の方が全て2回接種することになります。追加接種の目的は、接種による免疫がその後の時間の経過とともに減衰してしまった人、接種自体をしていない人等に免疫をつけることで、近年の麻しんの流行を抑制する

ことです。

麻しんは、麻しんウイルスによって起こる感染症で、発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状と発しんが現れます。肺炎、脳炎といった重い合併症を発症することもあり、人から人へ感染します。感染力は極めて強く、麻しんの免疫がない集団に1人の発病者がいたとすると、12〜14人の人が感染するとされています(インフルエンザでは1〜2人)。自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種を受けましょう。

【保健師 飯塚憲子】

定期予防接種の年度別対象者

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
第1期	生後12か月以上24か月未満の者				
第2期	H14.4.2～ H15.4.1 生	H15.4.2～ H16.4.1 生	H16.4.2～ H17.4.1 生	H17.4.2～ H18.4.1 生	H18.4.2～ H19.4.1 生
第3期	H 7.4.2～ H 8.4.1 生	H 8.4.2～ H 9.4.1 生	H 9.4.2～ H10.4.1 生	H10.4.2～ H11.4.1 生	H11.4.2～ H12.4.1 生
第4期	H 2.4.2～ H 3.4.1 生	H 3.4.2～ H 4.4.1 生	H 4.4.2～ H 5.4.1 生	H 5.4.2～ H 6.4.1 生	H 6.4.2～ H 7.4.1 生

※第1期：生後12か月以上24か月未満の者
第2期：5歳以上7歳未満で小学校就学前1年の間に1回接種
第3期：中学校1年生に相当する者
第4期：高校3年生に相当する者

国民健康保険

シリーズ 219

保険証が変わったら届出をお願いします！

国民健康保険に加入するとき勤め先を退職したり、社会保険等でなくなった場合、社会保険等の扶養から抜けたときには、国民健康保険への加入の届出が必要となります。この場合、国民健康保険税は届出をした日ではなく、社会保険等をやめた日にさかのぼって納めていただくこととなります。

また、届出が遅れてしまうとその期間の医療費はいったん全額自己負担となりますので、早めに届出をお願いします。
持ち物…印鑑、社会保険等を

やめた日のわかるもの、届出にこられる方の運転免許証等ご本人確認できるもの
国民健康保険をやめるとき

就職し、社会保険または建設国保等の保険組合に加入した場合やその扶養になったときは、国民健康保険をやめる届出が必要となります。

持ち物…印鑑、社会保険等に加入したことがわかるもの、国保の保険証

届出先

いずれも市役所市民環境課窓口です。会社等では手続きができません。

市役所市民環境課 国保年金係
☎023111 内線153154

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 4日(水) 平成20年 9月生まれ
- ◇離乳食教室 2月 17日(火) 平成20年 9月生まれ
- ◇10ヵ月児 2月 12日(木) 平成20年 3月生まれ
- ◇1歳半 2月 18日(水) 平成19年 7月生まれ
- ◇2歳児 2月 9日(月) 平成19年 1月生まれ
- ◇3歳児 2月 25日(水) 平成18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、予診票

◇三種混合

- ・接種日及び対象地区
2月5日(木) 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19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

◇麻しん風しん混合(右上の「健康メモ」もご参照ください)

- ・接種日及び対象地区
2月23日(月) 全地区
- ※接種後4週間は他の予防接種はできません
- 今年度最後の接種日となります。未接種者には個別に通知し、すでに接種された方もおりますが、まだお済みでない方は接種機会を失うことのないようご確認ください。

Hib 髄膜炎について

Hib 髄膜炎とは、Hib(ヘモフィルスインフルエンザb型菌)による細菌性髄膜炎のことで、生後3か月から5歳になるまでの子どもがかかりやすい病気です。Hibという細菌がヒトからヒトへ飛沫感染し、鼻やのどの粘膜から体内に入り、肺炎や喉頭蓋炎、敗血症などの重い全身性疾患を引き起こします。中でも髄膜(脳や脊髄を覆う膜)に感染するHib 髄膜炎は最も頻度が高く、予後が悪い病気です。初期症状はかぜと区別がつきにくく、治療薬に対する耐性化の問題もあり、ワクチンによる予防が極めて有効です。Hib ワクチン接種は任意接種のため、予防接種の詳細についてはかかりつけの医師にご相談ください(行政での助成はありません)。