# Eひと発見！

いいひと はっけん ＃36

江口（えぐち） 麻衣子（まいこ） さん　秋津地区

「敷居の高くない、地域に密着した活動をしていきたいです」

E（エ）ネルギッシュな
E（イー）ヤマの皆さんを紹介します

**飯**山赤十字病院産婦人科で、助産師として働く江口さん。助産師を志したきっかけは、お母さんのお産のときの話を聞き、何年たっても鮮明に覚えていられる「出産」という出来事に関わりたいと興味を持ったことでした。

そうして就いたこの仕事が好き、という江口さんは、昨年4月まで飯山赤十字病院が出産件数を制限していたことを「残念だった」と振り返ります。規制が解除されてからは里帰りなどで他県から出産に来る人もいますが、今は出産件数はあまり多くないとのこと。「それだけに一人ひとりにきめ細かいケアができます。できるだけ寄り添い一人にしないようにして、産婦さんの安心を心がけています」と普段の仕事について話してくれました。

小学校を中心に、性教育や命の大切さを教える活動にも取り組んでいます。「もともと、『産婆さん』は地域の中にいました」と、垣根の低い助産師を目指しています。

# いいやまNPOセンターだより

いいやまNPOセンター事務局（☎・FAX62－7030）

昨年、瑞穂の菜の花公園と、常盤の千曲川河川敷の菜の花畑を結んで運航された「菜の花渡し舟」。今年のゴールデンウィーク期間中も、昨年同様、運航されることになりました。

「菜の花渡し舟」は、川の両岸にワイヤーロープをかけ、そこに滑車を取りつけて舟をつなぎ、舟頭は櫂を操って舟を進める昔ながらの方法で運航されています。このような方法は「綱繰りの渡し（綱渡し）」とよばれ、実際に舟に乗ってみると、櫂のあげる水しぶきと水音がとても新鮮で、水面から眺める菜の花の景色とともに千曲川の持つ魅力を存分に楽しむことができます。

千曲川最後の渡し舟が廃止されてから25年。期間限定ではありますが、復活した渡し舟に、ぜひ皆さんにお乗りいただきたいと思います。

また、今年は熱気球の搭乗体験も同時開催します。

△多くの皆さんにご利用いただいた昨年の「菜の花渡し舟」の様子。

## 菜の花渡し舟実行委員会

## 今年は舟と一緒に熱気球体験！

高さ約20mの大きな熱気球で、上空約20mまで、ゆっくりふわりと浮かびあがります。眼下には、一面に広がる黄色の菜の花畑とゆったり流れる千曲川、遠くには高社や雪を抱いた鍋倉山を見ることができます。この機会にぜひ皆さんおでかけください。

**◆菜の花渡し舟運航情報**

**・日時**
4月25日㈯～5月10日㈰
午前9時から午後5時

**・場所**
瑞穂舟つき場（菜の花公園下）～常盤舟つき場（常盤河川敷）

**◆熱気球搭乗体験情報**

**・日時**
5月2日㈯～5月3日㈷
午前6時から午前9時半

**・場所**
常盤舟つき場周辺
（常盤河川敷）

※雨天強風時は中止となります。

詳しいお問合せは、菜の花渡し舟実行委員会（☎62－7030）まで。

# 健康メモ

## 子どもの食習慣について

「食」は身体をつくるために日常生活では欠かせないものですが、それだけに好きなものや好みの味のものに偏り、それに気がつかないまま習慣的に続いていく事が多いものです。

また朝食の欠食、孤食（1人で食事を採ること）や栄養バランスの偏りなどにより、子どもたちの「食」は今大きな問題を抱えています。

しかも、子どもの時に身につけた食習慣が、生涯のものとなりやすく、大人になってからいくら変えようと頑張ってみても、一度身についてしまった食習慣は簡単には変えられるものではありません。だからこそ、子どものころの食習慣が大切なのです。

特に、乳幼児から学童期にかけての時期は、数多くの食材を体験し、記憶を蓄積させることで、「いつも食べている味なので安心→おいしい」と感じ、おいしいもの、食べたいものを増やすことができます。

また、食事の場の雰囲気が子どもたちには大切です。食事のときに周囲の人が怒る、無理強いする、「まずそう」などの言葉はかえって不快な体験となり嫌いにさせています。逆に鍋を囲んでの一家団らんなどは楽しい食事となり、「おいしそう！」と言うだけで、食べ物はとてもおいしく感じるのです。

初めての食べ物をおいしく食べるには、子ども自身が食べるまでに食事のお手伝いや味見をする、子どもが選んで買った食材や収穫した野菜を使うなどの過程に関わることで「安心→おいしい」につながります。

毎月19日は「食育の日」です。子どもたちがより良い食習慣を身につけ、生涯において健康的な暮らしが出来るよう、家族みんなで食卓を囲んで楽しく食事をしましょう。

【保健師　小坂美枝】

# 国民健康保険

シリーズ 221

## 国民健康保険税の納め忘れはありませんか？

国民健康保険税（国保税）は、国民健康保険に加入されている皆さんの医療費に充てられる貴重な財源です。国保税を納めていただけない人がいると、国民健康保険制度そのものが成り立たなくなってしまいます。

**国保税の滞納が続くと・・・**

有効期限の短い「短期被保険者証」が交付されます。

**特別な理由もなく、1年以上滞納していると・・・**

「被保険者証」を返していただき、「被保険者資格証明書」をお渡しいたします。

受診の際は、医療機関の窓口で、いったん医療費の全額を負担いただき、後で国保年金係の窓口に申請し、払い戻しを受けていただくことになります。

**納期限から1年6ヶ月が過ぎると・・・**

保険給付が一時差し止められたり、財産の差し押さえを受ける場合があります。

★災害や倒産など「やむを得ない事情」がある場合は、早めにご相談ください。

★医療を受けることが必要となったときのため、そして国民健康保険制度の健全な運営のために国保税は納め忘れのないようにしましょう。

# 予防接種　乳幼児健診　4月

☆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　4月　8日(水) 平成20年11月生まれ
◇離乳食教室　4月21日(火) 平成20年11月生まれ
◇10ヵ月児　4月15日(水) 平成20年　5月生まれ
◇1歳半　4月22日(水) 平成19年　9月生まれ
◇2歳児　4月　6日(月) 平成19年　3月生まれ
◇3歳児　4月30日(木) 平成18年　3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
4月23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

**◇麻しん風しん混合**

（すでに麻しんまたは風しんにかかったことのあるお子さんも接種できますが、両方かかったことが明らかな場合接種の必要はありません）
・接種日及び対象地区
4月28日（火）　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

## あなたに合った運動の強さを知りましょう

あなたは運動（有酸素運動）をしている時、脈拍数を意識していますか？　健康のために…と思って行っている運動が、強すぎたり弱すぎたりすると逆効果になります。息が上がるような激しい運動を続けると…まず酸素がそしてブドウ糖が不足してきて、脂肪の不完全燃焼が起きてきます。安全で効果的に運動を行なえる脈拍の目安はこのとおりです。

| 年齢 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 |
|---|---|---|---|---|---|
| 目標心拍数(回/分) | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |

(注) この目安は、安静時心拍数が概ね70回/分です。運動習慣のない人や高齢の方は、少しずつ脈拍をあげていくと良いでしょう。