



上原 悦也さん 太田地区

「飯山の農産物の安全・安心・味の良さをPRしたい」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

いと 発見！

いいひと はっけん #39

J A北信州みゆきで働いている上原さん。今年4月よりJA営農部に新設されたマーケティング室に配属になり、きのこを中心とした農産物の販売の営業をしています。営業では、県外への出張もあり、多いときには週に1度はあるといいます。飯山の農家の方が丹精込めて作った農産物を、自信を持ってお客様

にアピールしたいとの思いで営業活動をしており、その結果、販売先が増えてきているそうです。

上原さんは仕事の傍ら、消防団の活動にも参加。今年は、第9分団(太田地区)の分団長を務めています。地元の若い衆の仲間作りには、消防団活動は必要と語っていました。今は6月28日の飯山市ポンプ操法大会での上位を目指して、団員一丸となって練習に取り組んでいます。

「地元で貢献したい」との思いから、JAに就職し、今年で19年目。仕事でも、消防団としても、地域のために頑張っています。

いいやまNPOセンターだより

うさまNPOセンター事務局 (0・FAX 027030)

これからの季節、青空の広がるよく晴れた日に信濃平の周辺を車で走っていると、三角の形をした色鮮やかなハンググライダーが上空を気持ち良さそうに飛んでいる風景に出会えます。

このハンググライダーのテイクオフ基地がある場所から、さらに上、旧信濃平スキー場の上部に、国の天然記念物に指定された「黒岩山」

天然記念物「黒岩山」

標高938メートルのこの山は、昭和46年にギフチョウ・ヒメギフチョウの混棲地、モリアオガエル・ミズバショウ・ユキツバキなどの貴重な動植物の生息地として国から天然記念物の指定を受けました。

貴重な森を育てる活動に参加しませんか

平成15年からは、地元の有志により「天然記念物『黒岩山』保全協議会」が設立され、天然記念物の貴重な森を守り育てる活動をしています。

毎年春には、地元公民館の協力を得て「ギフチョウ・ヒメギフチョウ・カタクリの花の観察会」や「カエルの学校」モリアオガエルやクロサンショウウオなどの観察会を実施し、黒岩山の自然を多くの人に知ってもらうための活動も行っています。

現在、天然記念物「黒岩山」保全協議会では、一

緒に活動していただくボランティアを募集しています。この大切な黒岩山の自然は、人の手を入れて守っていかなくてはならない里山の自然がその大部分を占めます。そのためには、定期的に林の下草を刈ったり、間伐をしたりすること、

明るい林を維持していかなくてはなりません。ぜひ、私たちと一緒に、天然記念物の貴重な森を守り育てる活動にご参加ください。



ギフチョウ

健康メモ

むし歯の予防

左の表は、飯山市および長野県全体における、1歳6か

むし歯のない幼児の割合 (単位：%)				
	H10	H13	H16	H19
3歳児 飯山市	53.4	61.1	65.2	66.5
3歳児 長野県	63.1	68.5	71.4	74.9
1歳6か月児 飯山市	95.4	93.7	96.1	95.8
1歳6か月児 長野県	94.7	95.5	96.0	96.7

月・3歳児のむし歯のない幼児の割合の推移を示したものです。表から飯山市では、むし歯にかかっている13歳児は年々増加していますが、県と比較するとまだまだ少ない状況にあります。

むし歯にならないために次のことを心がけましょう

○食べたら歯を磨く習慣をつける

○小学校中学年程度までは保護者が仕上げ磨きをする

仕上げ磨き用の歯ブラシはヘッドが小さく、毛が開いていないものを使い、鉛筆持ちで、軽く動かしましょう。

○おやつ時間を決める
調査によると、おやつの時

間を決めている人のむし歯の本数は23本ですが、決めている人は28本という結果が出ています。時間を決めずにだらりと食べているとむし歯になるばかりか、食事の時に空腹感がないので偏食などの原因になります。

よく噛んで食べる

よく噛むことによって唾液の分泌が盛んになります。唾液中の酵素が細菌の繁殖を抑制します。

6月はむし歯予防月間です。この機会に自分のためにも、お子さんのためにも、歯の健康について考えてみましょう。

【保健師 飯塚憲子】

国民健康保険

シリーズ 224

診療には 保険証を持参しましょう

保険証は、国民健康保険の加入者であることを証明する大切なものです。取り扱いに気を付け、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」を提示します。70歳になられた方は「高齢受給者証」と一緒に提示してください。

交通事故にあったら 届出をしてください

交通事故など、第三者から障害を受けたときの医療費は、原則として、その加害者に負担

インフルエンザを予防するため 外出後手洗い・うがいをしましょう

○手洗い方法

- 1 流水で手を洗う。
- 2 石鹸を良く泡立てて、約30秒間手洗いをする。
 - ①手のひらを合わせてよく洗う。
 - ②手の甲を伸ばすように洗う。
 - ③指先・爪の間をよく洗う。
 - ④親指と手のひらをねじり洗います。
 - ⑤手首を洗う。
- 3 流水で石鹸を洗い流す。
- 4 清潔なタオルで手を拭く。

○うがい方法

- 1 口に水を含み、クチュクチュとすすぐ。
- 2 口に水を含み、上を向き喉の奥で15秒ほどガラガラして吐き出す。
- 3 2をもう1度繰り返します。