



「飯山の人たちに本当のおいしいたこ焼きを食べてもらいたいですね」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

山室 秀元さん 飯山地区

飯 山駅前なたこ焼き店「ネギと粉」を営んでいる山室さん。お店の名前は、特にこだわっている材料と覚えやすい名称で考えたそうです。お店は、たこ焼きだけではなく、お好み焼き、関西風焼きそばなど創意工夫がこらされたメニューが豊富にあります。

お店を始めるきっかけは、

ひと発見！
いいひと はっけん #47

京都のお店で食べたたこ焼き。その味に魅せられ、そのお店で修行を積んだそうです。

その後、京都のお店を任されたそうですが、独立したいという思いから、飯山でお店を開くことを決意。飯山にたこ焼きの専門店は今までなかったことで、「本場関西のたこ焼きを気軽に食べていただければ」と話します。

世話好きな性格でたくさんの友人がおり、飲みに行ったり、大勢で騒ぐのが好きという山室さん。今は、友人と旅行貯金をしているそうで「今年はどこへ行くかまだ決まっていますませんが、今から楽しみにしています」と話しています。

いいやまNPOセンターだより

いいやまNPOセンター事務局 (0・FAX 270300)

飯山市福祉センター内にある「いいやまNPOセンター」は、市内を中心に活動するNPOやボランティア団体の活動を支援するため、さまざまな活動の支援、地域づくりネットワークの推進を行っています。では、具体的にどんな活動を行っているのか、皆さんご存じでしょうか。

①NPOだよりの発行

皆さんの活動を支援しています

②イベントの開催

幅広く活動する団体など、各団体によって違いがあります。これらの活動を市民の皆さんに理解してもらい、活動に賛同してもらおう方の呼びかけをしたり、イベントのPRなどを行ったりしているのがこのNPOだよりです。

「いいやまNPOセンター」活動紹介

近に感じてもらうためイベントを毎年行っており、2月13日、14日には「いいやま雪まつり」に参加して、団体の活動紹介を行いました。

③相談

各団体の活動に対する相談業務も行っています。団体によって活動内容もさまざま、その団体にあった助成金を探し、申請書などの提出書類作成のまとめ方、運営会計・税務の相談、NPO法人格取得の助言なども行います。



△NPOセンターのある飯山市福祉センター。各団体の会議や活動にご利用ください。

健康メモ

内臓脂肪を減らす運動習慣を

▽メタボリック症候群と運動

若い世代は基礎代謝（生命を維持するのに必要な最小のエネルギー代謝）が高いので、同じ食事量（摂取カロリー）でも太りにくい傾向にあります。しかし、基礎代謝は加齢とともに低下します。また、筋肉量が少ないほど基礎代謝は低くなるため、中高年の方は特に運動が少なく摂取カロリーが多い状態が続くと、メタボリック症候群・予備群になる危険が高くなります。市では、生活習慣病予防の

H20年度「血液サラサラ&筋力アップ教室」参加者の結果より

(単位：パーセント)

	改善した方の割合	維持した方の割合	後退した方の割合
腹囲	68.3	9.7	22.0
体重	56.1	17.1	26.8
体脂肪率	48.8	12.2	39.0
最高血圧	56.1	7.3	36.6
最低血圧	39.0	22.0	39.0

一環として、「血液サラサラ&筋力アップ教室」を開催し、運動習慣を身につけ血液サラサラ効果や筋力アップを目指しています。継続的な運動をすると筋肉量が維持でき、代謝が活発なり消費エネルギーが増え、血糖値・脂質・血圧の改善、内臓脂肪の減少も期待できます。(上表)

▽日常生活の中で活動量を増やす

何かと便利になった現代生活では、運動不足になりがちです。まずは、日常生活の中で意識的に体を動かし、活動量を増やしましょう。
・まめに雪かきをする
・散歩する
・積極的に雑巾がけや拭き掃除をする
・外出時など、歩ける距離は乗り物を使わない
・買い物等の駐車は、なるべく遠くにとめる
・率先して用事を引き受け、こまめに動く

【健康運動指導士 鈴木弘美】

国民健康保険

シリーズ 232

特定健診を受けましょう！

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防のための健康診断です。

メタボリックシンドロームとは、過剰に溜まった内臓脂肪が体に悪い影響を及ぼす状態にあることをいい、糖尿病や高血圧、動脈硬化による脳卒中や心筋梗塞などの原因になります。増加を続ける医療費の多くの割合を占めるのがこれ

☎ 23111

内線 153154

予防接種 3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か月児 3月 3日(水) 平成21年 10月生まれ
- ◇離乳食教室 3月 16日(火) 平成21年 10月生まれ
- ◇10か月児 3月 10日(水) 平成21年 4月生まれ
- ◇1歳半 3月 17日(水) 平成20年 8月生まれ
- ◇2歳児 3月 8日(月) 平成20年 2月生まれ
- ◇3歳児 3月 24日(水) 平成19年 2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

3月 5日(金) 全地区

3月 26日(金) 全地区

①1期初回…3か月～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

3月 30日(火) 全地区

3か月～6か月になるまでに1回接種

※接種後4週間は他の予防接種はできません

三種混合の予防接種

ポリオは「小児まひ」と呼ばれ、以前は日本でも流行を繰り返していましたが、現在は予防接種の効果で国内の流行は見られなくなりました。

しかし、世界では、現在でも流行している地域があることから、未だに感染の可能性があります。感染しても症状が出ることは少ないのですが、感染した約1,000～2,000人に1人の割合で麻痺を起こすことがあり、一部の人には、その麻痺が永久に残ります。麻痺症状が進行し、呼吸困難により亡くなってしまうこともあります。

ポリオの予防接種は、シロップを飲む予防接種ですので、口の中に傷がある場合は接種できません。また、下痢をしているお子さんも免疫が付きにくい可能性がありますので体調を整えてお越しください。