



「子どもが日々成長していく姿を見ることが楽しみです」

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

梅澤 香代さん 飯山地区

子どもの頃から保育士になりたいと夢を持ち続けていた梅澤さん。その夢をかなえ、めぐみ保育園に勤めて18年目になります。

仕事に関して妥協はしたくないという梅澤さんは、「子どもは日々成長し、自分もそれに合わせて感性を磨いていかなければなりません。子どもは、めげず、たくましく、伸

# ひと発見!

いいひと はっけん #50

びる力があり、元気をもらえます。保育という仕事は終わりがありません」と話します。仕事の傍ら、自費でポストカードブックを作り、既に2冊目を昨年出版したという梅澤さん。これは以前より自分を励ますために書きつづけた言葉を、多くの人に見てもらいたい、見た人みんなが元気になってほしいという願いをこめて作ったそうです。出版後に自分の中でも変化があったそう、色んな人との関わりが増え、自分も支えられているんだなと感じましたね」と話します。

北信州の自然の中を自転車に乗って楽しむを伝える活動をしている『おおぞら自転車クラブ』は、「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。クラブ員がそれぞれの立場で地域の魅力を発信し、多くの市民の方やサイクリストに自転車の魅力を知ってもらいたいと、イベントなどを企画実施しています。

## 北信州を自転車で

### 『おおぞら自転車クラブ』

を趣旨に、皆で自転車の楽しみを共有し、魅力を発信していきたいと思っています。

代表の松山さんは「飯山は自転車に乗るには自然が豊かでとてもよい場所。信号機が少なくないのも自転車愛好家には魅力のひとつ」と、語ってくれました。自然を感じながら、地域にふれあい、飯山の雄大な自然の中を自転車に乗るのは、とても気持ちがいいもの。普段見ている景色も、自転車に乗って見るとまた違った風景が見えるのだと、感じるようになりました。



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、を目指しています。

## 健康メモ

### 朝食と生活のリズム

体(生活)のリズムをつかさどる脳を目覚めさせるには、朝日を浴びることはとても大切です。それと同じように、朝食をしっかりと食べるのは大事なことです。

進学、就職、転勤等で新しい生活が始まった方や、日々の仕事等に頑張りがたまり、方などの場合、疲れがたまり、朝起きられずに生活のリズムが取りにくいという方もいるかもしれません。このような場合は、朝食を取ることで改善されることがあります。朝



食が生活のリズムにおよぼす影響が大きいと言えます。理想の朝食は、主食(ご飯・パン)、主菜(卵・魚・納豆など)、副菜(サラダ・おひたし・煮物)、汁物(具が多めの味噌汁・スープ)がそろってあれば最良です。朝は時間がなくて簡単に済ませたいという方などは、パンに牛乳、野菜入りオムレツやシリアル食品、牛乳果物(バナナ・リンゴ)など

でも良いでしょう。旬の野菜を献立に加えることも目先が変わり食欲を刺激します。食欲がない時は、スープや野菜ジュースに果物を加えても良いでしょう。

朝食を取ることで、内臓にある体内時計が動き出し、脳が活性化します。朝日と朝食によって効率よく体内時計がコントロールされ、一日が元気に過ごせるようになります。何も食わずに一日が始まるとなかなか脳も目覚めず、身体も動きにくくなります。バランスのとれた食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけ、元気な毎日を送りましょう。

【管理栄養士 伊東久子】

## 国民健康保険

シリーズ 235

### 人間ドック受診費用に 助成制度があります!

飯山市国民健康保険では、加入者が人間ドックを受診した場合に、受診者からの申請により費用の一部を助成しています。

#### 助成の対象となる方は?

35歳以上の飯山市国民健康保険の加入者で、申請時において過年度の「国保税」の滞納がなく、人間ドック検査結果の情報提供がある方です。(人間ドックを特定健診に代わる健診として取扱いは、特定健診の受診実績に加える

ために検査結果の提供をいただいています) なお、助成は1年間(同一年度内)に1人1回までです。

申請の方法と助成金額 人間ドック受診後に、受診費用の領収証、人間ドックの検査結果票、振込先金融機関の口座情報、印鑑、保険証をお持ちいただき、市役所市民環境課国保年金係の窓口でお願いします。

・日帰りドック 1万5千円  
・1泊2日ドック 2万円 ※ただし、受診した年度中に満年齢が、35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳に達する方は、日帰りドック・1泊2日ドックどちらも3万円助成となります。

## 予防接種 6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 6月 2日(水)平成22年 1月生まれ
- ◇離乳食教室 6月 11日(金)平成22年 1月生まれ
- ◇10か月児 6月 9日(水)平成21年 7月生まれ
- ◇1歳半 6月 16日(水)平成20年 11月生まれ
- ◇2歳児 6月 7日(月)平成20年 5月生まれ
- ◇3歳児 6月 30日(水)平成19年 5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

### ポリオ

・接種日及び対象地区  
6月1日(火) 秋津・木島・柳原・外様・富倉地区  
6月10日(木) 瑞穂・常盤・太田・岡山地区  
3か月～7歳半になるまでに6週以上あけて2回投与 ※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  
6月15日(火) 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  
6月17日(木) 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

### 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  
6月29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