



松田 剛志さん 飯山地区

「ダーツに興味のある人、興味が無い人でも、気軽にお越しください！」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

ひと発見！ いいひと はっけん #56

兵庫県出身という松田さん。飯山駅前にある酒場「THE END」を夫婦で切り盛りし、ことしで6年目に突入。店名は、「終わりは全ての始まりを意味する」という意図から付けられました。お店は飲食のほか、ダーツも楽しめるそう。「お一人でも来られる方も意外に多いですね」と語ります。また、お

客さん同士でなじみがなくて、松田さんを介して知り合いになり、仲良くなることが多いそう。中には結婚する方もいるそう。飯山に住んで9年目。最初は「おすそ分け」の風習に驚いたそうですが、頂いた物を調理してお礼をするなど、とても感謝しているそうです。飯山の印象は、「四季がはっきりし、ゆったりとした感じで、安心して暮らせます。人柄も好きですね」と話します。休日にはスノーボード、ウェイクボード、バイク、ダーツを楽しむなど多趣味。常連のお客さんとお出かけることもあり、人とのつながりを大事にしている松田さんでした。

いいやまNPOセンターだより

いっやまNPOセンター事務局 (0・FAX 027030)

11月3日(水)、飯山市福祉センターおよび本町ぶらり広場で「NPOフェスタ2010」が開催されました。昨年このイベントを開催する予定でしたが、インフルエンザ拡大防止のため中止となり開催できませんでした。

「NPOフェスタ」は、市内で活動するNPOやボランティア団体の日頃の活動を、市民の皆さんに広く知っていただくイベントです。当日は市内周辺で、さまざまなイベントが開催され、NPOフェスタにも多くの方に会場にたぎ賑わいました。

今回の参加団体は6団体。今回は「NPO法人ここから」は、ミニフリーマーケットの開催と、来場者された方たち温かいコーヒーとお茶のサービスを行い、おやすみ処として活躍しました。福祉センターでは高齢者・障害者作品展で作品の展示を行い、多

「NPOフェスタ2010」大勢の方で賑わいました！

くの方に作品を見ていただきました。 「NPO法人ライフヘルパー」は、無料包丁研ぎを行い、刃こぼれした包丁を見違えるほどの切れ味に仕上げる、職人技を披露しました。 「おそろ自転車クラブ」はパネル展示と自転車展示を行い、自転車をしながらサイクリストのみなさんと自転車の魅力をPRしました。

「実家屋 つまようじ」は、古ジーンズのリサイクルバザーと実本草クラフトのハガキ販売などを行い、来場者の方たちは掘り出し物を探すことができました。

「NPO法人インサイドアウトスキークラブ」は今回初のNPOフェスタの参加で、本町商店街をノルディックウォーキングの講習会を行い、秋空のもと参加した方々と楽しみました。 「長野県NPO活動推進室」では「NPOの広場」を開催し、NPO活動事例の紹介や、NPOやボランティアについて



わかりやすくまとめたチラシなどを配り、市民の皆さんにPRを行いました。 今回はイベントの協力員として、「NPO法人楽しい常盤ニコニコときわ」・「NPO法人グループホーム赤いんじん」の方たちにも参加をいただき、NPO団体間の交流の場となりました。とても良いイベントとなりました。たくさんの方のご来場ありがとうございました。

健康メモ

かぜやインフルエンザを防ぎましょう

かぜは上気道炎の通称ともいえるものですが、多くの人は年5〜6回ひきます。かぜは、肺炎などの合併症をおこすこともあり油断できません。日頃から、かぜやインフルエンザを防ぐ生活をしていきたいですね。

冬に流行しやすい訳

①ウイルスは気温が低く、乾燥している状態を好み、冬季は夏より長く生存できるようになり、感染力が強めます。 ②低気温で体温が下がること

で、人の免疫力は低下します。乾燥により、粘液でウイルスの侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

③外気の乾燥によって咳やくしゃみのしびきが小さくなり、しぶきに乗ったウイルスがより遠くまで飛びます。

予防のポイント

▽免疫力を高める 規則正しい生活で十分な睡眠をとり、体を冷やさない。 ①手洗い・うがい 外出から帰ったら必ず行ないましょう。 ②食事意識したいのは ①たん白質（肉・魚・大豆製

品など…免疫細胞をつくる） ②ビタミンA（ホウレンソウ・ニンジン・カボチャなど…鼻のどの粘膜を強める） ③ビタミンC（サツマイモ・ミカンなど…ストレスに対する抵抗力をつける） ④ビタミンE（サンマ・ツナ缶・落花生など…血行をよくする）

▽インフルエンザ予防接種 予防接種の効果が期待できるのは、接種した2週間後（13歳未満では2回接種した後）から5か月程度と考えられます。ことしは新型・A香港型・B型の3つに効果があるワクチンです。希望される方は医療機関で予防接種を受けることができます。

【保健師 田中由美子】

国民健康保険

シリーズ 241

ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、最初に作られた薬（先発医薬品＝新薬）の特許終了後に、有効成分・効能等が同じ医薬品として、厚生労働省に認可されて製造・販売された薬のことです。

新薬を開発するには、長い時間と多大な費用がかかるのに対して、ジェネリック医薬品は開発・研究にかかる時間や費用が少ない分、価格も新薬より安く抑えることができます。ジェネリック医薬品を選ぶことによつ

て、薬代を低く抑え、自己負担額の節約や、伸び続ける医療費の削減も期待できます。

ただし、症状や病状などから、医師や薬剤師の判断でジェネリック医薬品に変更できない場合があります。すべての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。まずは、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

なお、国民健康保険に加入されている世帯へ、保険証の更新の際にジェネリック医薬品相談カードを同封しましたので、ジェネリック医薬品に変更できるか相談の際に活用してください。カードが足りないときは、お申し出ください。

【市民環境課 国保年金係】 ☎3111内線153・154

12月 予防接種 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 12月1日(水) 平成22年7月生まれ
◇離乳食教室 12月9日(木) 平成22年7月生まれ
◇10か月児 12月8日(水) 平成22年1月生まれ
◇1歳半 12月15日(水) 平成21年5月生まれ
◇2歳児 12月6日(月) 平成20年11月生まれ
◇3歳児 12月22日(水) 平成19年11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、予防票

◇三種混合

・接種日及び対象地区
12月7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

◇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
12月24日(金) 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

まもなく2歳を迎えるお子さん・年長児さん
麻しん風しん予防接種はお済ですか？

麻しん風しんワクチンは1回目の接種で95%以上の子どもは免疫を得ることができますが、免疫がつかなかった場合や、年数がたって免疫が下がってくることを予防するために2回の接種になりました。2回目の接種は、小学校就学前の1年間(いわゆる幼稚園・保育園の年長児)が対象者となります。今年度の麻しん風しん混合予防接種も残すところあと2回(12月24日・2月22日)です。体調を整え早めに受けましょう。

