



おおつき はじめ  
大月 肇さん 瑞穂地区

「剣道は4段！週に1度、子どもと稽古をするのが楽しみです。」

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

### 菜

の花さかせるかいの会長を務めている大月さん。この会は「菜の花を咲かせよう」という意気込みがそのままでの名称になっています。目標は「日本一の菜の花景観」です。

5月に行われる菜の花まつりに向け、会員みんなで「当日には満開」を目指して活動しています。菜の花を咲かせ

ることで、「この地域だけでなく、市全体が元気になってもえれば」と話します。

その一方、飯山赤十字病院の通所リハビリふきのとうに勤務している大月さん。20年前「この地域の中で、リハビリ(作業療法)のサービスを展開したい」との思いから作業療法士の資格を取得。仕事で心がけていることは「リハビリは二人三脚・百足競争利用者さんとその周りの人達が意気を含ませることが大事です」と話します。

飯山の将来については「飯山の原風景や寺などの文化財、人の気持ちや心を大事にして、新しいものを取り入れながら発展して欲しいですね」と語ってくれました。

## Eひと発見!

いいひとほっけん #61

### 健康メモ

#### 災害時の心と体の変化と対処法

地震などの災害時には、余震発生の心配やこれからの生活に対する不安などから、私たちの心や体にいろいろの変化が起こることがあります。心や体の変化の特徴的なものを次のとおり挙げます。

- ▽心の変化
- ①腹が立つ、いらいらする、人や物に当たりたくなる。
- ②悲しくて涙が出てくる、泣き叫びたくなる。
- ③誰とも話したくない、何をやる気にもならない。
- ④思い出せないことがあった

り、集中力が落ちる。  
⑤恐ろしくなったり、不安になる。

- ▽体の変化
- ①眠れない、眠りが浅い、悪夢にうなされる。
- ②食欲がない、胃がもたれる、便秘や下痢をする。
- ③頭痛がする、頭が重い。
- ④体のあちこちが痛い、どうきがる。
- ⑤喫煙やアルコールの量が増える。

しかし、ほとんどの変化は、誰にでも起こる正常な反応で、時間とともに回復していきます。  
▽ストレスを乗り越えやすくするために  
①つらいことはひとりで抱え

いいやま NPO センター だより  
いいやまNPOセンター事務局 ☎ 62-7030

### 新年度スタート 「いいやまNPOセンター紹介」

この度の東日本大震災および長野県北部地方を震源とする地震で被害にあわれた皆様に、心よりお見舞い申し上げますと共に、1日も早い復旧を祈念しております。

4月、新しい年度が始まりました。今月は「いいやまNPOセンター」について紹介をします。

いいやまNPOセンターは、飯山市本町の飯山市福祉センター内に設置されています。このセンターは、NPOと地域のつながりを広げていくための「場づくり」や、市民が行う自由で自立したNPO活動の発展に必要な支援活動を行うために設置されています。

#### 【具体的な支援内容】

- 情報収集・発信  
4月現在、NPOセンターに登録している団体は40団体あります。登録団体の情報収集を行い、市民の皆さんへ団体の活動紹介などを「NPOだより」で発信しています。
- ホームページでも登録団体の紹介や、助成金・研修会の情報などを掲載しています。
- ネットワークづくり・NPOフェスタ」の開催  
NPO団体間の情報交換や交流をはかり、連携を結ぶために必要なネットワークづくりを進めるため、毎年開催しています。(昨年は11月3日飯山市社協ふれあい祭りと同時開催) 団体間の交流の他、NPO団体の活動発表・販売・体験ワークショップなど、市民の皆さんにNPOを身近に感じてもらうイベントとしても活用されています。
- 市民活動に関する相談事業

#### NPOに関する勉強会への講師派遣、NPO法人取得手続きに関する相談、活動に類作成の指導助言などを行っています。

○会議室等の貸出  
NPO活動の拠点づくりとして市民活動センターや会議室の貸出を行い、また会議のための資料作りなどを行える印刷機やコピー機を備えています。(利用には登録が必要です)

皆さんの活動がより充実したものになるよう、これからもさまざまな支援をしていきたいと思えます。

#### 【訂正】

広報3月号のNPOだよりのコーナーで、いいやま「温森の会」を誤って、「温もり」と表示してしまいました。いいやま「温森の会」が正式です。会の皆様、また関係各位の皆様にお詫び申し上げます。

国民健康保険 シリーズ 246

#### 国民健康保険

国民健康保険をやるべき！  
届出をお願いします！  
就職し、社会保険または建設国保等の保険組合に加入した場合や、その扶養になったときは、国民健康保険をやめる届出が必要となります。  
持ち物・印鑑、社会保険等に加入したことがわかるもの、国民健康保険の加入の届出  
国民健康保険に加入するとき退職し、社会保険等での扶養から抜けたときには、国民健康保険への加入の届出

が必要となります。この場合、国民健康保険税は届出をした日ではなく、社会保険等をやめた日にさかのぼって納めることとなります。

また、届出が遅れるとその期間の医療費はいったん全額自己負担となりますので、早めに届出をお願いします。

持ち物・印鑑、社会保険等をやめた日のわかるもの、届出に来る方の運転免許証等本人確認ができるもの  
届出先  
いずれも市役所市民環境課窓口です。会社等では手続きができません。

市民環境課 国保年金係 ☎3111  
内線153・154

## 予防接種 5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・離乳食教室

- 受付時間・・・午後1時～1時45分
- ◇4か月児 5月2日(月) 平成22年12月生まれ
- ◇10か月児 5月11日(水) 平成22年6月生まれ
- ◇1歳半 5月18日(水) 平成21年10月生まれ
- ◇2歳児 5月9日(月) 平成21年4月生まれ
- ◇3歳児 5月25日(水) 平成20年4月生まれ

### ◇もぐもぐ離乳食教室

時間・・・午後2時～3時30分  
5月13日(金) 平成22年12月生まれ

### ◇かみかみ離乳食教室

時間・・・午前10時～11時30分  
5月18日(水) 平成22年6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

### ◇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)

・接種日および対象地区  
5月12日(木) 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

### ◇三種混合

・接種日および対象地区  
5月17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

### ◇日本脳炎

・接種日および対象地区  
5月19日(木) 全地区  
5月26日(木) 全地区

①1期初回・・・3歳～6歳になるまでに1～4週間隔で2回接種

②1期追加・・・1期初回終了の翌年に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

### ◇ポリオ

・接種日および対象地区  
5月24日(火) 飯山地区

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