



小出和博さん 常盤地区

「快適に長く乗ってもらえるように」と心がけて仕事しています。」

E(エ)ネルギッシュな E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

地域の人たちに支えられて、この仕事で育ててもらっていると話す小出さん。自社の(有)コイデ自動車に勤務し、11年目になります。主な仕事は、修理や整備ですが会社自体は「車の購入から始まり、すべて自社で完結できます」と話します。小出さん自身も経営、板金、塗装、保険の手続きなどもこなし、「

# Eひと発見!

いいひとはっけん #62

通り全ての仕事はできます」と心強い存在です。仕事の傍ら、(社)みゆき野青年会議所に所属し、昨年は理事長を務めた小出さん。最も印象に残ったことは、昨年の市長選挙の合同個人演説会で「かなり緊張しました」という一方で「分かりやすかった」と達成感が表れています。また、飯山まちづくり創見塾の代表も務めるなど、仕事と併せ、多忙な日々を送っています。そんな中でも「今が働き盛り。頑張ります」と語気を強めます。子どもが3人おり「休みの日は、なるべく一緒に遊ぶようにしたい」と話す小出さんでした。

## 健康メモ

### 脂肪の燃焼をより効果的にする運動

最近の運動生理学の研究で、脂肪の燃焼を促す働きをするホルモンがわかってきました。そのホルモン分泌を良くする運動と有酸素運動を組み合わせることで、より一層の脂肪を燃焼することが期待できます。そのホルモン分泌を良くする運動とは、筋力トレーニングです。マシントレーニングや、できるだけ大きな筋肉をトレーニングするスクワットやもも上げ・腹筋などでも良いでしょう。

運動する順番は、筋力トレーニングをしてからウォーキングやジョギング・サイクリングなどの有酸素運動を行う方が、有酸素運動で燃焼する脂肪の量を増やすことができます。また、筋力トレーニングは、筋肉量を増加・維持でき基礎代謝(何もしなくても消費されるカロリー)を上げることもできます。「筋力トレーニング」と「有酸素運動」、そして忘れてはならない「ストレッチ」を組み合わせる運動をお勧めします。

- ①準備運動 ストレッチや、関節の動きを良くしたり体を温める体操など
  - ②筋力トレーニング スクワットやもも上げなどをできるだけゆっくり行い、目安として連続10回を2〜3セット行う
  - ③有酸素運動 ウォーキングなど20〜30分くらい行う
  - ④整理運動 最後は忘れずにストレッチ
- 以上の組み合わせで行う運動を、週に2〜3回行うことが理想ですが、無理なくご自分のペースで長く続けていただくことが大切です。脂肪の燃焼を、より効果的にする運動に、ぜひチャレンジしてみてください。

【健康運動指導士 鈴木弘美】

## いいやま NPO センター だより

いいやまNPOセンター事務局 ☎・FAX 62-7030

### 助成金情報

あなたのやる気、活動を応援します

#### ユース・アクション サポート事業

##### 【若者応援プラン】

青年による主体的な社会参加活動を支援。県内で活動する青年団体・グループが主体的に企画する社会参加活動を募集し、優れた活動を支援します。

##### 【対象者】

18歳以上39歳以下の青年を概ね5名以上を含むグループ・団体で、最後まで責任を持つて応募した事業を実施する意志があり、かつその能力があると思われる方

##### 【対象事業】

地域活性化活動、社会福

社活動、青年の交流活動、自然体験等の活動、国際交流活動、青少年健全育成活動◇  
【助成額】 10万円以内(事業費が10万円未満の場合は、その事業費額)

##### 【サポート団体応援プラン】

地域での青少年健全育成活動を支援。県内で青少年健全育成活動をするグループ・団体の活動に助成を行います。

##### 【対象者】

地域で青少年健全育成活動を実施するグループ・団体(行政からの助成を受けているグループ・団体は除く。)

##### 【対象事業】

- ①巡回活動、有害環境のチェック活動、あいさつ運動等を行う事業
- ②「育成会だより」の発行等
- ③地域での子育て研修会等を行う事業
- ④その他長野県青少年育成県民会議会報が必要と認める事業

##### 【助成額】

5万円以内(事業費が5万円未満の場合は、その事業費額)

##### 【両応援プランとも】

##### 【募集期間】

平成23年5月6日(金)から5月31日(金)必着

##### 【お問い合わせ先】

北信地方事務局(北信地方事務所地域政策課 県民生活係) 〒3803-1851-5 中野市大字壁田955 北信合同庁舎 ☎02699②0214(直通)

応募に必要な申請書は、長野県青少年育成県民会議ホームページまたは、長野県青少年育成県民会議地方事務局(北信地方事務所地域政策課県民生活係)に用意してあります。(いいやまNPOセンターにもあります。)

この他にも、まちづくり、情報、福祉などの助成金情報はいいやまNPOセンターホームページに掲載されています。 URL <http://www.iiyama-npo.org/>

## 国民健康保険

シリーズ247

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。

##### 助成の対象となる人は?

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、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、保険証をお持ちの上、市役所市民環境課国保年金係の窓口で手続きをお願いいたします。 ・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・離乳食教室

- 受付時間・・・午後1時～1時45分
- ◇4か月児 6月1日(水)平成23年1月生まれ
- ◇10か月児 6月8日(水)平成22年7月生まれ
- ◇1歳半 6月15日(水)平成21年11月生まれ
- ◇2歳児 6月6日(月)平成21年5月生まれ
- ◇3歳児 6月22日(水)平成20年5月生まれ
- ◇もぐもぐ離乳食教室 時間・・・午後2時～3時30分 6月13日(月)平成23年1月生まれ
- ◇かみかみ離乳食教室 時間・・・午前10時～11時30分 6月15日(水)平成22年7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
- ◇BCG ・接種日および対象地区 6月2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

### 三種混合

- ・接種日および対象地区 6月9日(木) 全地区 6月30日(木) 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

### ポリオ

- ・接種日および対象地区 6月14日(火) 秋津・木島・柳原・外様・富倉地区 6月21日(火) 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

### 日本脳炎

- ・接種日および対象地区 6月16日(木) 全地区 6月23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