



はせがわ よしたか
長谷川 美貴さん 飯山地区

「都会に比べて、飯山は静かで
住みやすいところが良いですね!」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

お ととに生まれ育った飯山へ戻ってきた長谷川さん。親が経営している有限会社魚辰に勤務しています。主な仕事は、配達と卸を担当。早朝から始まる仕事にも「慣れれば平気です」と笑顔で話します。仕事上、色々な人と知り合うことが多く「同世代だけじゃなく、他の年代の人とも話せるので勉強

になります」と充実した様子。今後の目標は「親がやっている仕事を分けてもらって、担当業務の範囲を広げて仕事ができる」と意欲的です。仕事の合間には、高校生の頃から始めたという趣味のゴルフを、同級生や仕事仲間などで楽しんでいきます。今は、10月に開催される長野県市町村対抗ゴルフ大会へ向け練習に励んでいます。

また、結婚して2年目になることで、1歳2か月の長男をお風呂に入れるのが日課。沖縄県出身の奥さんの沖縄料理は美味しいと絶賛しています。現在、子どもは1人ですが、将来は「子ども10人は欲しいですね!」と頼もしく話す長谷川さんでした。



健康メモ

子どもの心を育てる

子どもにとって心の成長はとても大切なことです。子どもは日々の生活の中で、親との信頼関係を築きながら成長していきます。そして、親の関わり方が心の成長に大きな影響を与えます。

日常的に否定されることが多い環境に育った子どもは、「自分は悪い子なんだ」「自分は意味のない存在だ」という思いが大きくなってしまいがちです。反対に、赤ちゃんの時から周囲の人に認められて育った子どもは、「自分は大切な存在なんだ」という自己肯定感

定感”を持っており、他者の事も認める事ができるようになります。叱られても伸びる子ども、褒められて伸びる子ども、個性は様々ですが、根底には親や家族からの愛情が必要不可欠です。

心を育てる接し方

▽赤ちゃんの頃は泣いたら抱いてあげる(抱き癖を気にする必要はありません)
▽良い所を見つけて、具体的に褒める
▽話をする時は目線を合わせて、最後まで聞く(耳だけで子どもの話を聞かない)
▽叱るときは要点を絞って簡潔に(ダラダラ叱るのは禁物)
▽子どもとのスキンシップを大切に(特に叱った後は重要

です)
▽「ダメ」などの否定的な言葉ではなく、「よしよつね」という肯定的な言葉で伝える
【悪い例】「友達のおもちゃ取っちゃダメでしょ!」
【良い例】「使いたい時は「かして」と言おうね。」

▽ストレスを子どもにもぶつけない(親のストレス解消を)
子育ては宝探しです。子どものダメな所を探すのではなく、良い所(宝)を見つけて伝えましょう。すると、子どもは「認めてもらえた事」を力にどんどん伸びます。子どもが自己肯定感を持ち、笑顔になるよう日々の関わり方をもう一度見直してみましよう。

【保健師 岡村麻衣子】

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

助成金情報 現在応募受付中の助成金のご案内

芸術

福祉

- 団体名 公益社団法人企業メセナ協議会
- 締切 平成23年11月30日(水)
- 助成内容 被災者・被災地を応援する目的でおこなわれる芸術・文化活動を支援
- 金額 上限50万円
- 問合せ先 公益社団法人企業メセナ企業「芸術・文化による震災復興支援ファンド」係 (03 3213 3397)

- 団体名 読売福祉文化賞
- 締切 平成23年9月30日(金)
- 助成内容 障害者や高齢者の暮らしやすい環境づくり、自立支援、社会参加、共生の推進などに貢献している団体、個人を表彰
- 金額 一般部門3件各100万円
高齢者福祉部門3件各100万円
- 問合せ先 読売光と愛の事業団・読売

環境

- 団体名 カード助成事業
- 締切 平成23年9月30日(金)
- 助成内容 環境問題に関する活動や研究に携わる団体への助成
- 金額 50万円〜1千万円以下
- 問合せ先 財団法人緑の地球防衛基金地球にやさしいカード助成事業係 (03 3297 5505)

その他

- 団体名 特定非営利活動法人きょうとNPOセンター
- 締切 平成24年1月25日(水)
- 助成内容 市民が担い手となって、「共生」の地域づくりをめざすすべての活動。医療、福祉、社会教育、芸術文化、青少年育成、まちづくり、環境保全、スポーツ振興などジャンルは問いません。
- 金額 1件当たり1〜50万円
- 問合せ先 共生・地域文化大賞運営事務局 (075 353 6292)



この他の助成金情報は、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-city.jp/~npo/>

国民健康保険

は対象になりません。
申請にあたって
自己負担額が限度額を超えた場合は、領収書・保険証・振込先の通帳等・印鑑をお持ちいただき、市役所国保年金係窓口で申請手続きをお願いします。

国民健康保険では、同じ月内にかかった医療費の自己負担額(医療機関の窓口で支払われた医療費)が高額になった場合は、申請して認められると、自己負担限度額を超えている医療費を高額療養費として支給しています。
自己負担限度額については、市役所国保年金係までお問い合わせください。
ただし、自己負担額のうち、食事療養費や差額ベッド料等

なお、領収日から2年を経過しますと高額療養費の支給はできなくなりますので、ご注意ください。
また、入院する場合、事前に手続きをすることで入院時の窓口での支払額を自己負担限度額までとすることができ

予防接種 9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 9月7日(水) 平成23年4月生まれ
- ◇10か月児 9月14日(水) 平成22年10月生まれ
- ◇1歳半 9月21日(水) 平成22年2月生まれ
- ◇2歳児 9月5日(月) 平成21年8月生まれ
- ◇3歳児 9月28日(水) 平成20年8月生まれ
- ◇もぐもぐ離乳食教室
時間・・・午後2時～3時30分
9月13日(火) 平成23年4月生まれ
- ◇かみかみ離乳食教室
時間・・・午前10時～11時30分
9月21日(水) 平成22年10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
9月8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
9月15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

- ◇日本脳炎
・接種日および対象地区
9月22日(木) 全地区
9月29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

- ◇BCG
・接種日および対象地区
9月27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