

広報 きたかた 12月号

2017

No.144



喜多方市公式
facebook





はじめてみよう 簡単なことから

体重測定や健診などでポイントが貯まる「きらり喜多方健康ポイント事業」で楽しみながら、健康づくりができます。

「きらり喜多方健康ポイント事業」
ってなに？

皆さんの健康づくりを応援するため、福島県と共同で実施している「健康に良いことを実行するとポイントが貯まり、特典を受けることができる事業」です。市内に住所がある18歳以上の方（高校生を除く）ならどなたでも参加できます。

健康に良いことって、どんなことをすればいいの？

健康につながるのなら、どんなことでもOKです。

まず、毎日の目標を決めましょう。例えば、毎日体重を測るとか、寝る前にストレッチするなど、健康のために自分で無理なく続けられそうなことや、してみたいことを目標にしてください。

また、「職場や市の健（検）診を受診した」「ウォーキングイベントに参加した」などでもどんなポイントが貯まりますし、「健康ポイント事業を家族や友人に紹介する」こともポイントになります。



ポイントが貯まるとどんな特典が受けられるの？

福島県内の協力店でカードを提示するとお店独自の特典を受けることができる「ふくしま健民カード」が発行されます。さらに、抽選でプレゼントが当たる福島県プレゼントキャンペーンに参加できます。

参加者の声



飯澤 幸枝さん

〈きっかけ〉

健康ではありませんが、体力に自信はありませんでした。広報紙と一緒に届いた健康ポイント事業のチラシを見ると、健康目標の例が簡単なものだったので、このくらいならできるかもと思い、始めてみたのがきっかけです。

〈目標設定〉

夫が毎日血圧測定しているのので、一緒に測ってみようと思い、血圧測定と体重測定の2つを目標にしました。

買い物に行く時などは、歩いたり、ちよつと遠回りしたりと、健康を気にかけてはいましたが、健康ポイントを始めたことで「何かやらなきゃ」と改めて意識することができました。その点が参加してよかったところですね。

〈これから〉

大きなポイントの健康診査を受診していたので、1カ月くらいでノーマルカードが交付されました。

これからは、1つ上のシルバーカードを目指して、健康づくりのために続けていきたいと思っています。

もくじ Contents

12月号 2017 No.144

P2	きらり喜多方健康ポイント事業
P4	市功労者表彰／秋の叙勲
P6	市の財政状況
P7	水道事業の業務状況
P8	非核平和のまち 作文・習字コンクール 入賞作品紹介
P12	健康だより
P14	拓け喜多方 まなびのトビラ (生涯学習だより)
P16	喜多方フォトニュース
P18	情報ステーション 補助・支援
P19	募集／みんなの号からのお知らせ
P20	お知らせ
P22	税／年金／ふるさと納税
P23	市民と市長の談話室対話内容
P24	喜多方市発明展表彰
P25	納税標語コンクール 入選作品紹介
P26	子ども議会
P28	除雪にご協力をお願いします 30・10運動
P30	相談／休日当番医／献血
P31	美術館／図書館
P32	ふるさとの遺産／人口

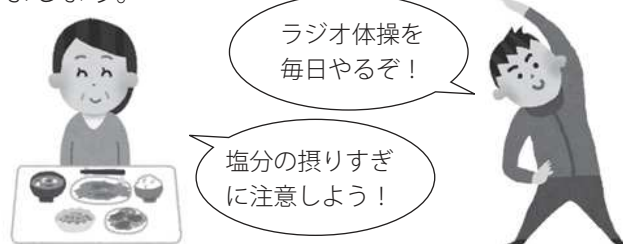
きらり喜多方健康ポイント事業参加方法

①初めに、「台紙」を手に入れます。

台紙は、保健課または各総合支所住民課で配布しています。市ホームページからダウンロードすることもできます。

②台紙に目標を2つ記入します。

自分の健康のために毎日、取り組みたいことを設定しましょう。



③目標を実行できたら○、実行できなかったら×を記入します。また、健(検)診の受診や、ウォーキングイベントなど健康づくり活動メニューに参加したら台紙に記録します。



④3,000ポイントが貯まったら、記入した台紙を添付し、「ふくしま健民カード」の交付申請をします。健民カードとプレゼント応募ハガキを受け取ります。



ふくしま健民カード
(ノーマルカード)
3,000ポイントで交付されます。

カード種類	ポイント数
ノーマル	3,000
シルバー	6,000
ゴールド	10,000
プラチナ	20,000
ダイヤモンド	50,000

⑤協力店でカードを提示して特典を受けよう！

応募ハガキでプレゼントをゲットしよう！

さらに、継続してポイントを貯めてカードをランクアップさせましょう。プレゼントキャンペーンの商品もランクアップします。

※料金割引などが受けられる協力店は県内1,300店舗以上、市内は38店舗(11月現在)

問 保健課 健康推進室 ☎(24)5223

または各総合支所住民課 市民サービス班

市功労者を表彰

自治功労など 個人・団体が受賞



市の発展に貢献された功労者に贈られる市表彰の今年度の受賞者が決まり、表彰式が11月13日、喜多方プラザで行われました。受賞者は自治功労のほか教育文化功労など4部門で、21の個人・団体で、式典には関係者など約110人が出席しました。唐橋幸市郎表彰選考委員会会長が選考結果を報告し、市長から受賞者一人一人に表彰状と記念品が手渡されました。このあと受賞者を代表し、佐藤昭さんが謝辞を述べました。

自治功労

◆多年にわたり行政区長として市政進展に貢献



佐藤 昭さん
(上町西区)



竹内 勇さん
(栄町)



古川 力さん
(熱塩加納町川原鉾山)



菅井 光信さん
(熱塩加納町御林)

教育文化功労

◆多年にわたり文化協会の要職に就かれ文化の振興に貢献



原 昭子さん
(熱塩加納町半在家)

◆多年にわたり女性団体連絡協議会の要職に就かれ男女共同参画社会の推進に貢献



山崎 三枝子さん
(豊川町高吉二区)

社会福祉・保健衛生功労

◆多年にわたり社会福祉協議会の要職に就かれ社会福祉の向上に貢献



山崎 信子さん
(花園町)

◆多年にわたり民生児童委員として住民福祉の向上に貢献



荒明 毅さん
(高郷町川井)



林 健一郎さん
(塩川町金森)

秋の叙勲 受章者

瑞宝双光章



小汲 喜郎さん
(88)
下町北部

昭和30年から小汲歯科医院で、第一小学校などの学校歯科医を51年務め、地域の歯科衛生に尽力した。

瑞宝単光章



板橋 正さん
(65)
山都町藤沢

昭和46年に旧山都町消防団に入団。市消防団副団長で退団するまでの45年間、地域の安全を守った。

瑞宝単光章



新国 武さん
(71)
塩川町高木

昭和41年に塩川郵便局に採用。坂下郵便局長を退職するまで地域に信頼される郵便局を目指して汗を流した。

◆多年にわたり学校歯科医として保健衛生の向上に貢献



鈴木 不二夫さん
(新仲町)

消防・防災・交通安全功労

◆多年にわたり交通安全協会の要職に就かれ交通安全思想の普及に貢献



平田 義一さん
(関柴町下勝)



猪俣 孝司さん
(熱塩加納町日中)

◆多年にわたり安全運転管理者協会の要職に就かれ交通安全思想の普及に貢献



佐藤 忠孝さん
(関柴町平林)

◆多年にわたり交通安全事業主会の要職に就かれ交通安全思想の普及に貢献



鈴木 一郎さん
(関柴町中里)

善行

◆本市にふるさとづくり基金として多額の金員を寄附



江花 清雄さん
(千葉県)

猪俣 二郎さん(東京都)
渡部 涉さん(栃木県)

◆本市蔵文化の象徴である旧甲斐家蔵住宅を寄贈



甲斐 岳夫さん
(会津若松市)

◆本市美術館の更なる充実のため多額の金員を寄附



宮村 泰明さん
(千葉県)

◆日中線記念自転車歩行者道のSL機関車および鉄柵などの塗装工事を寄贈し、施設の維持および観光の振興に貢献



会津喜多方
ライオンズクラブ

◆本市に教育振興のため多額の金員を寄附



株式会社大英設備
(千葉県)

問 総務課 行政係 ☎(24) 5204

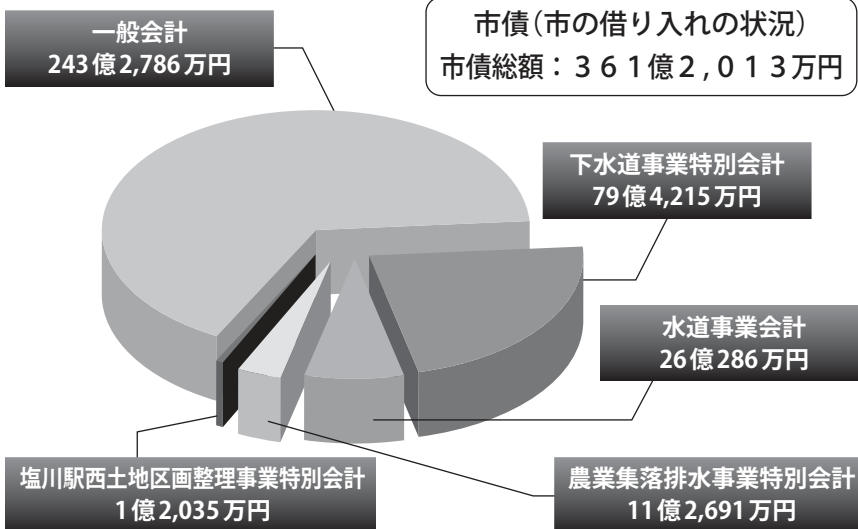
市の財政状況をお知らせします

9月末現在の一般会計収入率は43・2%、執行率は35・6%

年2回、市の財政状況を市民の皆さんにお知らせしています。今回は、平成29年度一般会計および特別会計予算の執行状況(平成29年9月30日現在)についてお知らせします。

平成29年度一般会計予算の収入と支出の状況(繰越金を含む)は、9月末現在で予算総額276億9,622万円に対し、収入率が43・2%(収入

平成29年度各会計の執行状況 (9月末現在)		単位：万円	
会計区分		予算額	収入率
			執行率
一般会計		276億9,622	43.2%
特別会計	国民健康保険事業特別会計	68億9,967	35.6%
		23億6,493	34.3%
		28億88	40.6%
	後期高齢者医療事業特別会計	5億3,130	29.5%
		1億5,677	29.0%
		1億5,421	29.0%
	介護保険事業特別会計	56億5,525	42.1%
		22億781	39.0%
	公有林整備事業特別会計	1,667	18.9%
		315	12.2%
		203	0.0%
	工業団地造成事業特別会計	1億4,510	0.0%
		0	0.0%
特別会計	塩川駅西土地区画整理事業特別会計	5,606	35.9%
		2,011	50.9%
		2,854	6.2%
	農業集落排水事業特別会計	2億1,012	38.6%
		1,299	6.3%
		8,106	36.9%
	下水道事業特別会計	15億122	0.1%
		9,499	0.3%
		5億5,381	0.0%
	駒形財産区特別会計	1,444	0.0%
特別会計		5	0.1%
	一ノ木財産区特別会計	3,957	0.0%
		0	0.1%
		5	0.0%
	早稲谷財産区特別会計	1,903	0.3%
		0	0.3%
		5	



が35・6%(支出済額98億6051万円)となっています。

今後、行財政改革に積極的に取り組み、最少の経費で最大の効果を挙げるよう計画的、効率的な財政運営に努め、市の将来の都市像である「力強い産業 人が輝く 活力満ちる安心・快適なまち」の実現に向けた諸施策を推進していきます。

問 財政課 財政係 ☎(24)5213

《用語の意味》

一般会計

主に福祉・教育・土木・衛生などの地方公共団体が基本的な施策を行うための会計です。施策を行うための収入には、市税・地方交付税・国庫支出金などが充てられます。

特別会計

特定の収入をもって特定の施策を行うために設けられている会計です。一般会計が市税などを収入としているのに対して、介護保険料や国民健康保険税、下水道使用料などを収入としています。

会計は単一で経理するのが理想的ですが、行政活動は広範で多岐にわたるため、特定の目的については、特別会計を設置することで施策や資金運用の状況を明確にしています。

繰越金

当該年度内に支出が終わらない見込みのあるものについて、例外的に翌年度に繰り越して使用することができるものです。

市債

建設事業などの財源を調達するために、行う長期の借金です。市役所庁舎の建て替えや学校の耐震化、道路や上下水道の整備などのため、政府資金や金融機関から借入れています。施設は、何十年も使うもので、今、税金を納めている世代の人だけでなく、広い世代に分けて、少しずつ負担していくことが公平であると考えているため、長期にわたり返済します。

水道事業（公営企業）の業務状況をお知らせします

市水道事業では年2回、水道事業

の経理状況を皆さんにお知らせしています。今回は、平成29年度水道事業会計の9月末現在の経理状況などについてお知らせします。

損益勘定では、調定率が45・3%（調定額5億4944万円）、執行率29・0%（執行額3億3454万円）

となっています。

水道事業の経営は、法律で独立採算制を基本にすることになっており、維持管理費、修繕費などの経費は、利用者の皆さんからの水道料金により賄われています。

日常安定的に水道水を供給しているため、施設の維持管理および建設・

改良などの事業を推進し、経費の節減と効率的な業務運営により、一層の経営健全化を図るとともに、安全・安心でおいしい水道水の供給に努めています。

問 水道課 業務係 ☎(22) 1561

問 水道課 工務係 ☎(22) 1556

平成29年度事業中間報告

◆送配水管の建設、改良工事完了分

①入田付地区に新たに給水するための送配水管の一部を布設しました。

②東四ツ谷地区において、公共下水道工事に伴い支障となった配水管の布設替えを行いました。

③高郷町地割地内において、市道改良工事に伴い支障となった送配水管の布設替えを行いました。

平成29年度 経理状況（9月末現在）

■収益的収入および支出（損益勘定）

単位：万円

収 入	区 分	予算額	調定額	調定率
	営 業 収 益	10 億 1,014	5 億 3,474	52.9 %
	営 業 外 収 益	2 億 339	1,470	7.2 %
	特 別 利 益	10	0	0.0 %
	計	12 億 1,363	5 億 4,944	45.3 %
支 出	区 分	予算額	執行額	執行率
	営 業 費 用	10 億 7,158	3 億 327	28.3 %
	営 業 外 費 用	7,665	3,062	39.9 %
	特 別 損 失	300	65	21.7 %
	予 備 費	300	0	0.0 %
	計	11 億 5,423	3 億 3,454	29.0 %

損益勘定：経営活動によって発生するすべての収入と支出で、資本勘定以外のものをいいます。

■資本的収入および支出（資本勘定）

単位：万円

収 入	区 分	予算額	調定額	調定率
	企 業 債	4 億	0	0.0 %
	出 資 金	1 億 5,962	4,155	26.0 %
	補 助 金	7,600	0	0.0 %
	負 担 金	4,009	742	18.5 %
	繰 入 金	22	0	—
	計	6 億 7,593	4,897	7.2 %
支 出	区 分	予算額	執行額	執行率
	建 設 改 良 費	9 億 3,541	5 億 3,489	57.2 %
	固定資産購入費	544	173	31.8 %
	企業債償還金	3 億 4,069	1 億 6,931	49.7 %
	予 備 費	300	0	0.0 %
	計	12 億 8,454	7 億 593	55.0 %

資本勘定：施設の建設改良に関する投資的な収入と支出で、将来の経営活動の基礎となり、収益に結びついていくものをいいます。

冬期は認定（推定）料金

冬期間は積雪により検針ができませんので、認定（推定）料金となります。期間は一部の地域を除き12月から翌年2月までで、積雪量により延長する地域もあります。12月からは認定（推定）料金でいただきますが、実際に使用された分との差額は3月以降の検針結果に基づき精算しますので、ご理解とご協力をお願いします。

3月中旬からは、メーター付近の除雪にご協力ください。なお、冬期間の検針を希望される方は水道課まで申し出てください。この場合、検針日間近になりましたら除雪をお願いします。

冬期間は水道管の凍結に注意しましょう

冬期間は、低温による凍結で水道管や蛇口の破損などが起こりやすいので、もう一度水抜栓の操作や電熱線の電源を確認してください。

入院などで長期間留守にする時は、凍結破損による漏水が原因で多額の水道料金となる場合がありますので、必ず水道中止の手続きをしてください。水道中止の手続きの連絡は、水道課お客さまセンターにお願いします。

問 水道課 お客さまセンター ☎(22) 1507

第9回「非核平和のまち」 作文・習字コンクール



市内の小中学校から、小学校1・2年生の部545点、3・4年生の部166点、5・6年生の部219点、中学生の部134点の応募があり、審査の結果、16人の入賞者を決定し、10月19日に表彰式を行いました。各部門の受賞結果および受賞作品は、次のとおりです。

問 企画調整課 企画調整係
☎(24)5209

【習字(硬筆)1・2年生の部】
最優秀賞 山口 詩乃さん(塩川小2年)

かくのな いまち

二ねん 山口 しの

優秀賞 園部 ゆめさん(加納小2年)

かくのな いまち

二年 そのべゆめ

優秀賞 吉川 日彩さん(豊川小2年)

かくのな いまち

二年 よし川 いろ

優秀賞 鷺頭 美咲さん(松山小2年)

へい わをま もる

二年 わしず みさき

【習字(毛筆)3・4年生の部】
最優秀賞 吉田 響さん(第二小4年)

四年 吉田 響
平和

優秀賞 園部 あおいさん(加納小4年)

四年 園部 あおい
非核

優秀賞 山口 真弥さん(豊川小4年)

四年 山口 真弥
平和

優秀賞 長澤 志園さん(豊川小4年)

四年 長澤 志園
平和

【習字(毛筆)5・6年生の部】
最優秀賞 佐藤 聖桜さん(第一小6年)

六年 佐藤 聖桜
非核

優秀賞 佐藤 愛桜さん(第一小6年)

六年 佐藤 愛桜
平世

優秀賞 遠藤 真菜美さん(熱塩小5年)

五年 遠藤 真菜美
平世

優秀賞 菊地 美桜さん(第二小5年)

五年 菊地 美桜
平世



【作文の部】

最優秀賞 「私が産まれた日」

鈴木 凜乃さん(第二中2年)

私が産まれた日は、8月9日です。この日は、今から72年前に長崎に原爆が落とされた日です。

私は、一昨年、何気なくテレビを見ていたら、長崎の鐘と、お祈りしているたくさんの人々が画面に映されました。この時、私の誕生日の日にこんなことがあったなんて、思いもしていませんでした。テレビを見終わった後、祖父に原爆と戦争のことを教えてもらおうと思いました。

祖父は、約10年前、長崎に行きました。記念館には当時の写真があり、見るに無残な光景だったそうです。中には、体が焼けただれた写真、焼けた街並みが写る写真もあり、祖父は心を痛めたそうです。

祖父の戦争体験も聞きました。祖父の5歳上の兄は、予科練に入隊していました。なので、戦争がもっと長引いていたら特攻隊員になり戦死していたかもしれないと、祖父は言っていました。長引かないで良かったです。祖父の兄は助かったのですが、実際、特攻隊になり、命を落とした者もたくさんいました。私は、自分の命を犠牲にしてまで国のためにやるのは、前途ある少年にとってもとても悲しいことだと思います。

また、祖父が小学校3年生の時、家族はみんな満州に行ってしまう、祖父だけおじいちゃんとおばあちゃんの元へ5年間も残されました。この時代は、今では当たり前の電話もメールも無いので手紙しか家族との連絡手段がありませんでした。とても寂しかったと切なさそうに語ってくれました。

た。私だったら、5年間一度も会えず、離ればなれでいるのは、とても悲しくて、耐えられないと思います。戦時中だったからこそ、家族と離ればなれで暮らす子供達は多くいました。とても悲しかったと思います。

このように、戦争では不幸になる人ばかりなんだなと感じました。広島と長崎で落とされた原爆では、5年間で計60万人も亡くなりました。戦争で尊い命がたくさん奪われました。今でも、その時の被爆で亡くなる方もいます。戦争は、だれも幸せにならない。今回、祖父の話の聞いたり、調べたりしたことで良く分かりました。私が大人になる時はきつと、戦争の経験をした人が少なくなるでしょう。なので、今、私達にできることは後世に伝えることだと思うのでたくさん広めていければいいです。



優秀賞 「リメンバーパールハーバーで平和な世界へと」

玉木 涼子さん(第一中3年)

皆さんは、リメンバーパールハーバーという言葉の意味を知っていますか。これは、真珠湾攻撃を忘れるな、という意味です。この言葉が生まれたのは、1941年12月8日の真珠湾攻撃がきっかけです。当時の日本はアメリカと対立中であり、経済や貿易を封鎖されていました。すると日本は、アメリカの戦力を叩くために真珠湾を攻撃したので、さらに、アメリカへの宣戦布告の通達が遅れ、「卑怯だ」「だまし討ちだ」と、怒りを倍増させてしまいました。このことにより、太平洋戦争の口火が切られ、リメンバーパールハーバーという言葉が生まりました。当時の日本軍がやったことに、アメリカは悲しみ、憎しみ、激怒したことでしょう。

しかし、アメリカ軍も日本に、永遠に消えない傷跡を残しました。1945年8月6日アメリカ軍は広島市に原子爆弾という核兵器を投下しました。その被害はとても大きく、56万人が被爆したとされています。

このように、日本とアメリカは、真珠湾攻撃と原子爆弾投下によって、傷つけ合っていました。被害者の人々の心の傷は、消えることはありません。実際に、原子爆弾の被爆者は、ガンなどの後遺症で今も苦しんでいます。どうすればこの傷は癒えるのでしょうか。

2016年12月28日、真珠湾攻撃で撃沈された、戦艦アリゾナの上に建てられたアリゾナ記念館で、オバマ大統領と安倍首相は、スピーチを行いました。平和への希求、和解の力、不戦の誓いなど、未

来へ向けての両国の絆を強くアピールする内容でした。

一方、約7カ月前の2016年5月27日、オバマ大統領は、アメリカ合衆国大統領として初めて広島を訪れました。慰霊碑の前で、核兵器の廃絶と平和の大切さを訴えるスピーチを行いました。

太平洋戦争を始めるきっかけとなった真珠湾、終わるきっかけの広島が75年の時を越え、平和へと進んでいくとしています。和解する力で平和への希求をし、二度とこのようなことを繰り返してはならないと、傷ついている人、戦争をしようと思っている人に届いたらいいと思います。

リメンバーパールハーバー。この言葉は、太平洋戦争の悲劇を思い出させます。しかし、これからはそれと共に、平和への希求、希望を思い出してもらえたら良いと思います。オバマ大統領と安倍首相の気持ちの世界へ広まり、平和な世界になることを望みます。

優秀賞 「世界平和のために 私たちができること」

五十嵐 雪菜さん(第一中3年)

1945年8月6日、8時15分に広島、そして8月9日、11時9分に長崎に世界で初めて「原子爆弾」が投下されました。原爆投下によって、できたきのこ雲の下の人々は一瞬で熱風に包まれその後多くの人々が苦しみ死んでいきました。日本はこれ以降、「非核三原則」を掲げ世界から核兵器を無くすことに取り組んでいます。

しかし、今の世界の現状を見ると、日本との



関わりが深いアメリカや隣の国である北朝鮮などでは核兵器が当たり前のように常備されています。日本のように自ら核兵器を持たない国よりも核兵器を当たり前のように常備している国の方が多いた方が現状です。私は歴史の授業で2度の世界大戦と日本について学びました。2度の世界大戦が始まったきっかけはどちらともささいなことが争いのきっかけとなっていたのです。争いが起きた時点でしっかりと両国が争いを解決することができれば、大きな被害を出した2度の世界大戦をしなくても済んだと思います。しかし、当時の人々は争いが起きた時点で「戦争をするしかない」という考えがありませんでした。そして、多くの被害者を出してしまったのです。私はこのことを知った時、



「どうして話し合いで解決できなかったのだろう。」と、疑問が浮かびました。でも、よく考えてみると身近に起きている犯罪では「気に入らなかったから殺した。」言うことを聞かないから殴った。」などの自分勝手な理由で殺人事件などの傷害事件が多く存在しています。このことを戦争が起ころきつかけに置き換えてみると、「あの国に皇太子夫人を暗殺された。あの国と戦争しよう。」という風に、簡単に起きてしまいます。戦争が起きることを防ぐためには、戦争を起こすきつかけとなる要因を目の前にしたとき、相手の立場に立ち冷静に判断をすれば、戦争を起こすことを防ぐことができるかもしれません。相手の立場に立ち冷静に物事を判断することは、私たちの身の周りの現実において実施することができるとことです。

戦争は人が原因で起こる出来事で一番最低で残酷な行為です。私たちの国、日本では、戦争を経験してきた人々の人口が減少傾向にあります。戦争を経験してきた人々から戦争の残酷さ、そして核兵器の恐ろしさをしつかりと受け継ぎ、戦争を起こさずに済む方法をこれから先の未来へ向けて後世に伝えていかなければなりません。日頃の人間関係についてももう一度考え直すことが「世界平和」への一歩であり、一番の近道なのかもしれません。

優秀賞 「平和への第一歩」

相原 来実さん(山都中3年)

1945年8月15日、終戦。この日、長く続いた戦争が幕を閉じた。この背景には、ヒロシマとナガサキへの原爆投下がある。

「原爆を投下したおかげで、この戦争を終わらせることができたのだ。」

私はそうは思わない。戦争を終わらせるために何万人、何十万人の人の命が奪われていいはずがない。国の名誉や地位のために一般人が犠牲になっているはずがない。唯一の被爆国として、私達は原爆の怖さや戦争の悲劇を後世に伝えていかなければならないと、私は思う。

最近、ニュースや新聞でいろんなことを目にする。各国で今も起きている紛争、核爆弾や核ミサイルの製造、打ち上げ。こどもが兵士として戦場に行ったりなどという悲しいニュースもあった。私は今まで

「戦争は過去の出来事。」

「日本では絶対戦争は起こらない。」

と思い込んでいた。だがしかし、決してそうではないということが分かった。私も大人になっていくにつれて難しい情勢や社会のニュースなどが理解できるようになってきた。授業でもたくさんの方を学んだ。それらを踏まえた上で改めて考えてみると、日本にも核兵器の危機が迫ってきており、過去に起こった大きな戦争が再び起こる可能性もあるんだなと思った。

どんな理由であつても武力で問題を解決することはあつてはならないと私は思う。武力で解決してもお互いの溝は埋まらないし、再び同じことの繰り返しになると思うからだ。それは友達同士の喧嘩でも、国同士の争いでもどちらでも言えることだと思う。武力を使うと、必ず犠牲が出る。また、誰も得をせず、いいことは何一つない。国同士が互いに武力を駆使して争うと、戦争にも発展する。私は、武力で強引に解決しようとするのが戦争が起る原因の一つだと考えた。

その他の理由として、核兵器の所持や開発なども挙げられると私は思う。核兵器を持っているということは、戦争が起こる可能性があることを意味していると思う。核兵器の根絶が全ての国で達成できれば、きつと戦争が起こるリスクは減り、紛争や争いも少なくなるだろう。日本には、すでにそういった法律がある。日本のような国が増えていけば、世界から核兵器を無くすことにぐんと近づけると私は思う。

核爆弾をたった1発落としただけで、街は廃墟となってしまう。ヒロシマやナガサキのような場所を増やさないためにも、核兵器は無くすべきである。核兵器根絶と武力放棄が平和への第一歩だと私は思う。

正しい方法で血圧を測り、 健康管理に役立てよう！

◆自分の血圧はどれくらい
なのか把握しましょう。

血圧は体の状態を知る上で、大切な指標です。血圧は24時間変動しており、1日中常に一定というわけではありません。時間帯によつて数値が異なったり、運動や喫煙、ストレスなどの影響でも血圧は変化していきます。

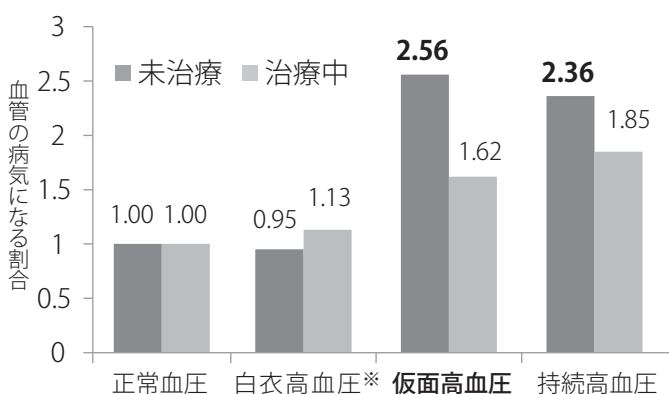
自身の血圧を正確に知るためには、毎日の家庭での血圧測定が大切です。

◆血圧は1回の測定では
正確に判断できません。

高血圧には、昼の血圧が正常でも早朝や夜間に血圧が高くなる「仮面高血圧」と呼ばれるものがあります。

この血圧の状態の方は、睡眠中や、目覚める前後に血圧が高くなり、日中は正常な血圧の数値に戻ります。そのため、病院で診察を受

仮面高血圧・白衣高血圧の予後(大迫10年追跡研究より)



※白衣高血圧:医師や看護師の白衣を見ると緊張して血圧が高くなる一過性の高血圧

ける頃には血圧が正常の値まで下がっており、高血圧が見逃されてしまうのです。本当は、治療が必要な高血圧の状態でも、適切な治療が受けられないままになってしまいます。

仮面高血圧の方は、脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気になるリスクが高いといわれています。

毎日決まった時間・方法で血圧を測定しましょう!!

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って1~2分
たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフ(腕帯)は心臓と同じ
高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たままで測定してもよい。

測定した血圧を毎日記録しておくことで、診察の際に医師が、正確な血圧を知ることができます。

◆家庭血圧計の選び方

家庭で利用できる血圧計には、「上腕測定タイプ」「上腕挿入タイプ」「手首測定タイプ」などがあります。

手首で測定するタイプは、測定の際の腕の位置や、末梢の血管の状態によって、血圧の値に差が出てしまう場合があります。正確で簡単に測定ができる、上腕で測るものがおすすめです。

上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ

手首測定タイプ



問 保健課 健康推進室

☎(24)5223 または各総合支所
住民課 市民サービス班

みんなのごはん参加者募集

食事の摂り方や健診結果の改善を応援する教室です。

講話でからだの仕組みについて知り、バランス食を教材に食事量や栄養素の特性を学びます。

第1回 メタボリックシンドローム

(講話)、バランス食試食

① 12月11日(月)

② 12月19日(火)

第2回 高血糖(講話)、バランス

食試食

① 12月25日(月)

② 平成30年1月23日(火)

第3回 高血圧(講話)、調理実習

バランス食試食

① 平成30年1月18日(木)

② 平成30年2月13日(火)

第4回 中性脂肪・コレステロール

(講話)、バランス食試食

① 平成30年2月2日(金)

② 平成30年2月27日(火)

※①は保健センター

②は山都保健センター

時間 午前10時〜午後1時

参加費 300円(材料代)

申込期限 開催日の5日前

問 保健課 健康推進室

☎(24)5223 または各総合支所
住民課 市民サービス班

栄養士の 知って役立つ 健康レシピ



小松菜と豚肉のみそ汁



ポイント

カルシウム、鉄分、ビタミンA、Cを多く含む小松菜と、良質のたんぱく質やビタミンB1を含む豚肉とを一緒に摂ることで、バランスが良くなります。

《風邪を防ごう～免疫力を高める食事～》

インフルエンザや風邪が流行する季節がやってきます。ウイルスの侵入を防ぐには、のどや鼻などの粘膜を強化し、粘液分泌を高めることが大事です。血行が良くなれば粘液の分泌も高まり、のどに付着したウイルスを追い出してくれます。ねぎや生姜などは、体を温め血行を良くしてくれる成分が含まれています。

旬の野菜を上手に使い、しっかり食べ、体温を上げて免疫力を高めましょう。

【材料(4人分)】

豚肉 100g、小松菜 150g、レンコン 100g、人参 60g、
里芋 80g、だし汁 560cc、生姜すりおろし 15g、
長ねぎ 10g、みそ 28g

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切ります。小松菜は根を切って洗い、2cm幅に切ります。
- ②レンコン、人参はいちょう切り、里芋は食べやすい大きさに切り、だし汁で先に煮ておきます。
- ③②に豚肉、生姜を加え、アクを取りながら煮込み、煮えたらみそをとき入れます。
- ④切っておいた小松菜を加え、ひと煮立ちさせます。器に盛り、小口切りにしておいた長ねぎをちらして出来上がり。



タイトルイラスト 作:荒明香澄さん(高郷町出身) 扉の先に豊かでみずみずしい自然と明るい希望が広がっている様子を表現しています。



第4回市町村対抗福島県ソフトボール大会 ベスト8に輝く!

第4回市町村対抗福島県ソフトボール大会に出場した喜多方市チームは、前回大会に続きベスト8という好成績を残しました。

本市チームは、10月28日の2回戦からの出場となり、初戦の南相馬市、続く3回戦の三春町との試合を勝ち上がり、準々決勝を迎えました。

準々決勝での郡山市との試合は、両チーム投手の好投により、打線がつかないまま無得点が続きましたが、最終回、郡山市の猛攻により1点を奪われ、サヨナラ負けとなりました。

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24)5319

多くの皆さんのあたたかいご声援
ありがとうございました。



大会は雨天により、試合が延期や短縮となり、1日に3試合を行う厳しい戦いとなりましたが、選手の皆さんは、チーム一丸となり戦い抜きました。

来年度の大会での更なる飛躍を期待します。

◆試合結果

○2回戦 喜多方市8-0南相馬市
○3回戦 喜多方市6-5三春町
○準々決勝 喜多方市0-1郡山市



狙いを澄まして！
～スポーツ吹き矢の様子(塩川中)～

みんなの笑顔のために
スポーツ推進委員派遣事業

スポーツ推進委員会は、学校行事や公民館行事などで、各種ニュースポーツの普及活動を行っています。

一緒に、スポーツを楽しんでみませんか。

※ニュースポーツとは勝負にこだわらず、楽しむことに重点を置いたスポーツで、レクリエーションスポーツとも言われます。

◆発達障がい児保護者の会そらいろ「スポーツレクリエーション」
◇種目 ディスクゴルフ、ヒットだ！ターゲット

◆塩川中PTA学年行事(1学年、2学年)

多くの派遣依頼をいただき、ありがとうございます。
問 申 生涯学習課 スポーツ振興係
 ☎(24) 5319



ストライク出るかな？
 ～ビーンボーリングの様子(上三宮小)～

- ◇種目 カローリング、室内ペタンク、スポーツ吹き矢、クロリティー
- ◆喜多方市身体障がい者福祉会「スポーツ教室」
- ※スポーツ教室審判として派遣
- ◆第二小2学年PTA学年行事
- ◇種目 カローリング、クロリティー、ディスクゴルフ、ヒットだ！ターゲット
- ◆松山町子ども育成会連絡協議会「スポーツレクリエーション大会」
- ◇種目 室内ペタンク
- ◆上三宮小「健康集会」
- ◇種目 ビーンボーリング、クロリティー

社会教育関係団体紹介コーナー ティンクルクラブ

ティンクルクラブは、いろいろな趣味を体験する団体です。月に1回パン作りやパッチワーク、つるし飾りなどの教室を企画・開催し、楽しんで活動しています。また、塩川町の文化祭に作品を出品して活動の成果を発表しています。

現在、会員募集中です！わたしたちと一緒に自分に合った生涯の趣味を見つけませんか。



文化祭に出品した作品



展示準備の様子

- ◆対 象 一般市民
- ◆活動場所 塩川保健福祉センター(平成29年度)
- ◆活動日時 原則 毎月最終水曜日
午前9時～正午
- ◆会 費 年間 3,000円(材料代を除く)
- ◆連絡先 ☎(27) 2677 (代表 大堀)

本コーナーへ掲載する団体を募集しています！

- ◆対象団体 社会教育関係団体として市教育委員会の認定を受けた団体
- ◆申し込み方法 団体紹介記入用紙(市ホームページよりダウンロード可)に必要事項を記入し、生涯学習課または各総合支所住民課まで提出してください。なお、市ホームページ専用申し込みフォームからも提出できます。ご不明な点はお問い合わせください。

問 申 生涯学習課 生涯学習係 ☎(24) 5318