

広報

きたかた

3月号

2018

No.147



喜多方市公式
facebook



KITAKATA
BRAND
JAPANESE
SAKE ®

遠藤市政スタート



遠藤市長は2月13日、大勢の市民らに拍手で迎えられました。握手を交わしながら市役所に初登庁し、就任のあいさつを述べました。

3つの基本理念

市長選挙にあたり3つの基本理念「公平」「地域力」「連携」を掲げました。公平な市民サービスを基本とし、市民生活に寄り添った温かい行政運営を行うとともに、市民の皆さんの意見を地域づくりに生かす体制を築きます。

また、これまで培った国・県との関係、人的ネットワークを最大限に生かしスピード感ある課題解決を進め、国・県との人事交流のほか、県内外の首長との連携を深めていきます。

オール市民で

わくわくする喜多方

オール市民でのまちづくりを基本として、市民の皆さん一人一人の声や提言に真摯に耳を傾け、市政に反映させていきます。若者が定住し、子どもを安心して産み、育て、働き続けられる環境をつくり、子どもからお年寄りまで全ての皆さんが笑顔にあふれ、夢と希望を持てる「わくわくする喜多方」の創造に、これまでの政治経験の全てを生かし、誠心誠意努めていきます。

もくじ Contents

3月号 2018 No.147

- P2 遠藤市政スタート
- P4 山口前市長退任／熊倉小学校体育館が福島県建築文化賞を受賞
- P5 平成29年度教育委員会表彰
- P6 引っ越しの手続き一覧
- P8 健康だより
- P10 拓け喜多方 まなびのトビラ
(生涯学習だより)
- P12 喜多方フォトニュース
- P14 情報ステーション
補助・支援
- P15 募集
- P16 お知らせ
- P17 税
- P18 年金／ふるさと納税／ふくしま交通事故防止
- P19 高齢者虐待防止への取り組み その2
- P20 市職員の給与などの公表
- P22 相談／休日当番医／献血
- P23 美術館／図書館
- P24 東大和市まちフォトコンテスト／人口

訓示

初登庁後の訓示では、職員に向けて「オール市民での行政運営を心がけ、市民一人一人の声に真摯に耳を傾け、市政に反映していく努力をしていただきたい。皆さんには前例にとらわれない柔軟な発想とチャレンジ精神でわくわくするようなアイデアを出してくれることを期待します。また、挑戦できるような職場環境づくりに努めます。市政発展のためにともに尽くしていきましょう。」と述べました。



えんどうちゅういち

遠藤忠一市長 略歴

昭和23年生まれ。喜多方高校卒。旧喜多方市議会議員、福島県議会議員、第67代福島県議会議長などを歴任。

第4回喜多方市長選挙

候補者氏名		党派	得票数
	かんの康裕	無所属	10,096
当	遠藤 忠一	無所属	12,611
計			22,707
投票結果		開票結果	
有権者数	40,746	投票総数	22,902
投票者数	22,902	有効投票数	22,707
棄権者数	17,844	無効投票数	195
投票率	56.21%		

任期満了に伴う市長選挙は、1月21日に告示され、1月28日に投票が行われました。即日開票の結果、遠藤 忠一氏が12,611票を獲得して当選し、当選証書付与式が1月30日に市役所で行われました。遠藤市長の任期は、2018(平成30)年2月12日から2022(平成34)年2月11日までの4年間です。

問 選挙管理委員会事務局 ☎(24)5258

山口信也氏が退任



平成22年2月から2期8年間にわたって市政を執行してきた山口信也氏の退任式が、2月9日、市役所で行われました。

山口氏は、風評被害対策の強化や企業誘致、若者の定住対策に重点を置いて、「躍進する風格ある喜多方」の実現を目指し、産業の振興をはじめ、「花でもてなす観光喜多方」の推進、総合計画並びに農林業ビジョンの策定、新工業団地の整備などに取り組みしました。

式では「8年間、市民や職員の皆さんに支えられて市長の職責を果たすことができ、感謝申し上げます。災害などの難局も職員一丸となって乗り越え、公約も実現することができた。今後は一市民として市政発展に貢献していきたい。喜多方市の限りない発展を心から祈念申し上げます。」とあいさつし、多くの人に見送られながら市役所を後にしました。

熊倉小学校体育館 第34回福島県建築文化賞「特別部門賞」に



地域の周辺環境に調和し、景観上優れている建築物を表彰する福島県建築文化賞において「熊倉小学校体育館」が特別部門賞を受賞しました。

表彰式は1月22日に福島市で行われ、本市とともに設計者の創ライフ研究室、施工業者の檜内建設工業に、内堀県知事から賞状などが贈られました。「地域・家庭医療センター ほっと☆きらり」(特別部門賞)、「市役所本庁舎」(準賞)に続く受賞です。

熊倉小学校体育館は、耐震化を図るために平成26・27年度に改築され、飯豊スギなど地元産材をふんだんに使用し、体育館としては全国でも例の少ない木造で、喜多方大工業組合の皆さんが携わって建築されました。



表彰式で賞状を受ける上野副市長ら

問 教育総務課 教育総務係 ☎(24)5304

平成 29 年度
喜多方市教育委員会表彰式

教育委員会表彰

教育行政功労など 個人・団体が受賞



市の教育の振興に貢献された方に贈られる教育委員会表彰の今年度の受賞者が決まり、表彰式が1月20日、喜多方プラザで行われました。

受賞者は教育行政功労部門が9人、成績優秀部門が11の個人・団体で、式典には関係者など約80人が出席しました。芳賀教育長から受賞者一人一人に表彰状と記念品が手渡され、受賞者を代表し、佐藤友信さんが謝辞を述べました。

教育行政功労

◆多年にわたり教育行政に貢献した

小林 芳信さん(緑町)

上野 恵子さん(熱塩加納町田中)

上原 安一郎さん(上三宮町上三宮二区)

佐藤 友信さん(岩月町治里)

坂内 和夫さん(関柴町京出)

手代木 隆夫さん(塩川町小出)

君島 英行さん(会津若松市)

齋藤 ひとみさん(上町東)

野邊 晴男さん(塩川町第13区)

成績優秀

◆学術、芸術その他の文化的活動またはスポーツで優秀な成績を収めた

田中 涼介さん(第二中)

加藤 藍さん(第二中)
鈴木 虹々さん(会北中)
江口 輝さん(桐桜高)
泉 綾乃さん(桐桜高)
夏井 麻衣さん(喜多方高)
県立喜多方高等学校スポーツ部
菊地 一輝さん(第一小)
須藤 旭陽さん(葵高)
湯浅 和樹さん(塩川中)
鈴木 来さん(加納小)



問 教育総務課 教育総務係
(24) 5304

「引っ越し時の手続き」一覧（転入・転出など）



住民登録は、皆さんの住所や家族構成の証明のほか、国民健康保険や介護保険などの行政サービスの基本となるとても大切なものです。引っ越し（住所の変更）があった場合には、左の表の届け出の期限内に、必ず手続きを行ってください。

3月・4月は入学や就職、転勤など異動の多い時期のため窓口が大変混み合い、手続きに時間がかかる場合があります。

住所の変更手続きは午後5時15分まで

窓口延長時間帯（午後5時15分～午後7時）には手続きできませんので、ご注意ください。

問 市民課 ☎ 24) 5 2 2 5 または各総合支所住民課 市民サービス班
熱塩加納 ☎ (36) 2 1 1 3 塩川 ☎ (27) 2 4 0 0 山都 ☎ (38) 3 8 2
1 高郷 ☎ (44) 2 1 1 3

種 類	転出届 市外へ引っ越し	転居届 市内で引っ越し	転入届 市外から引っ越し
届け出時期	転出予定の概ね 14日前から受け付け		引っ越し後 14日以内
手続きに必要なもの	① マイナンバーカード をお持ちの方	マイナンバーカード ★特例転出ができます。 ★特例転出をしない場合は、本人確認書類	マイナンバーカード ★特例転出でない場合は、転出証明書
	② 住民基本台帳カード をお持ちの方	① 住民基本台帳カード ★住民基本台帳カードが顔写真なしの場合は、本人確認書類 ② マイナンバー通知カード	① 住民基本台帳カード ★住民基本台帳カードが顔写真なしの場合は本人確認書類 ★特例転出でない場合は転出証明書 ② マイナンバー通知カード
	①、② 以外の方	① 本人確認書類 ② マイナンバー通知カード	① 転出証明書 ② 本人確認書類 ③ マイナンバー通知カード
手続きできる方	① 本人	① 本人	
	② 転出前に同一世帯の方	② 新住所で同一世帯の方	
	③ 本人からの委任状（住所異動手続きを委任した内容のもの）を持参された方	③ 本人からの委任状（住所異動と「マイナンバー通知カード」または「マイナンバーカード」、「住民基本台帳カード」の記載事項変更の手続きを委任した内容のもの）を持参された方	

※特例転出とは：転出届の際に、住民基本台帳ネットワークを通じて転出先の市町村へ転出情報を送信するため、転出証明書は交付されません。

※マイナンバーカード、住民基本台帳カードをお持ちの場合、カードに関する手続きのため時間がかかります。時間に余裕をもってご来庁ください（手続きには暗証番号が必要です）。

※本人から委任を受けた方が手続きする場合は、手続きする方の本人確認書類と印鑑を持参してください。

【窓口での本人確認にご協力お願いします】

本人確認書類の例（AかBのどちらかを提示してください）

A	1点で確認	・運転免許証 ・マイナンバーカード ・顔写真付きの住民基本台帳カード ・パスポート ・身体障害者手帳 ・官公署発行の写真付き身分証明書など
B	2点の組み合わせで確認 (a) + (b) または (a) を2点	(a) ・健康保険証 ・年金手帳/年金証書 ・顔写真なしの住民基本台帳カード (b) ・顔写真付きの学生証 ・法人発行の写真付き身分証明書など

※戸籍や住民票、各種証明書の届出や請求などには、法律により本人確認が義務付けられています。窓口に来られた方の本人確認のため、証明書などの提示をお願いします。

転入・転出に伴う手続きと必要なもの

手続きの種類	転 入 時		転 出 時	問い合わせ先
	マイナンバー※	必要書類		
◆印鑑登録		登録印鑑、6 ページ A の本人確認書類 ※即日交付は本人が来庁の場合のみ	登録証の返還	市民課 市民窓口班 ☎(24)5225
◆国民健康保険	要	本人確認書類 (離職している場合、資格喪失証明書)	国民健康保険被保険者証の返還	各総合支所住民課 市民サービス班
◆国民健康保険高齢受給者証	要	本人確認書類	受給者証の返還	保健課 国保医療係 ☎(24)5224
◆後期高齢者医療	要	前住所地で交付された負担区分証明書など、本人確認書類	負担区分証明書の申請 (印鑑)、後期高齢者医療被保険者証の返還	各総合支所住民課 市民サービス班
◆妊婦一般健康診査受診票		母子健康手帳、前住所地の妊婦一般健康診査受診票	特にありません	保健課 健康推進室 ☎(24)5223 各総合支所住民課 市民サービス班
◆乳幼児の予防接種		母子健康手帳		
◆成人の健康診査		担当課にお問い合わせください。		
◆子ども医療費助成 (0 歳から 18 歳到達年度の 3 月 31 日まで)	要	印鑑、お子さんの健康保険証、所得証明書(6 歳までの子供がいる場合)、振込先の金融機関の口座情報	受給者証の返還	こども課 子育て支援班 ☎(24)5229 各総合支所住民課 市民サービス班
◆児童手当	要	担当課にお問い合わせください。	転出手続き	
◆児童扶養手当・特別児童扶養手当	要		住所変更の手続き	
◆ひとり親医療費	要		受給者証の返還	
◆障害者手帳	要	印鑑、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれか	重度心身障害者医療、在宅重度障がい者対策事業などの各受給者証の返還手続きあり	社会福祉課 障がい福祉係 ☎(24)5276 各総合支所住民課 市民サービス班
◆介護認定を受けている方	要	前住所地の市区町村で発行した受給資格証明書	介護保険被保険者証の返還、受給資格証明書の申請	高齢福祉課 介護保険・予防室 ☎(24)5231 各総合支所住民課 市民サービス班
◆転校手続き (小・中学生がいる世帯)		市民課で住所異動の手続き後、学校教育課(本庁舎 3 階)で転校の手続きがあります。 ※各総合支所住民課で転入・転出の手続きをされた方は、直接転学する学校で転校の手続きとなります。		学校教育課 管理・指導班 ☎(24)5316

転居の場合も上記に準じた手続きが必要となります。

※マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カードの持参を要する手続き

就職された方、退職された方へ ～国民健康保険の手続きのお知らせ～

勤務先を退職し、健康保険などの資格を喪失した方は、国民健康保険に加入する必要があります。また、就職し、職場の健康保険に加入した方は、国民健康保険資格喪失の手続きが必要です。必ず手続きされるようお願いいたします。また、国民健康保険の手続きと一緒に国民年金の手続きも行います。

【お持ちいただくもの】

退職・・・健康保険の資格喪失証明書(扶養者も記載) 就職・・・新しい保険証と国民健康保険証

どちらの手続きにも世帯主と該当者(被保険者)の「マイナンバーカード」または「マイナンバー通知カード(写し可)」および「本人確認書類」が必要です。

※本人以外で手続きが可能なのは、同一世帯の方であるか、本人または同一世帯の方からの委任状(健康保険の異動に関する手続きを委任した内容のもの)をお持ちの場合です。その場合、来庁する方の印鑑を持参してください。

問 市民課 ☎(24)5226 または各総合支所住民課市民サービス班

あなたにもできる自殺予防

みんなで取り組もうゲートキーパー

～3月は自殺対策強化月間です～

◆自殺をとりまく現状

警察庁の自殺統計

平成29年の年間累計自殺者数

2万1140人(速報値)

全国の自殺者は2万人台前半で推移していましたが、平成10年に急増して3万人を超えました。深刻な社会問題として認識され、法整備や相談体制の拡充が進みました。

平成29年の1年間では、全国で2万1140人と昨年より757人減少しました(約3.5%減)。福島県でも380人と平成10年以降最も少ない人数となりましたが、依然として多くの方が自ら命を絶っているのが現状です。



◆自殺を防ぐにはどうしたらよいの？

自殺を防ぐためには、できるだけ多くの人が関わることがポイント

「あなたにもできる自殺予防のための行動」として次の4つのポイントが大切になってきます。

〈気づき〉

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- ・発言や行動、体調など、家族や仲間の変化に敏感になり、サインになるべく早く気づきましょう。

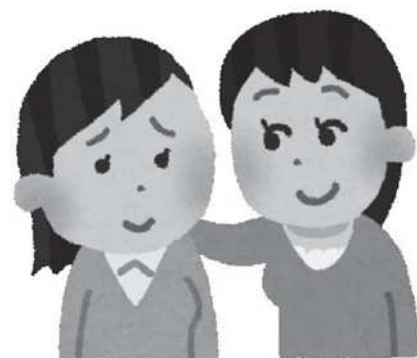
- ・変化に気づいたら「眠れていますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

〈傾聴〉

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り話を聴きましょう。

- ・話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人



の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

〈つなぎ〉

早めに専門家に相談するよう促す

- ・こころの病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関や医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

- ・相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人や上司といったキーパーソンに協力を求め、連携をとりましょう。

〈見守り〉

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

・身体やこころの健康状態について自然な雰囲気です声をかけて、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

・必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

このような対応をする方のことを「ゲートキーパー」といいます。

ゲートキーパーとは？

自殺の危険性を示すサインに気づき適切な対応をすることが出来る人のことで、言わば「命の門番」に位置付けられる人のことです。

◆今日からあなたも

ゲートキーパー

1人でも多くの方が、ゲートキーパーとしての意識を持つことが大切です。専門性の有無に関わらず、気になる方にまず声をかけてみる！そんなあなたの行動で救われる方がいるのです。

【自殺に関する相談機関】

市保健センター	☎ (24) 5223
会津保健福祉事務所	☎ 0242 (29) 5275
精神保健福祉センター	☎ 024 (535) 3556
こころの健康相談	☎ 0570 (064) 556
福島いのちの電話	☎ 024 (536) 4343
自殺予防いのちの電話	☎ 0120 (783) 556
東京自殺防止センター	☎ 03 (5286) 9090

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

相手がもう少しこの人に話をしてみようかな...という気持ちになるように、ちょっとした意識を持つことで、あなたも聴き上手になることができます。

まずは、身近な家族や友人の話を耳を傾けてみてはどうでしょうか。

また、さまざまな相談機関があります。ひとりで悩まず、相談してみしましょう。

ほっときり通信



喜多方市 地域・家庭医療センター
「ほっと☆きり」

センター長 武田 仁

年を取るとなぜ太る 食事と運動で乗り越える 50歳の壁

皆さんこんにちは。中高年の方の診察をしていると、毎年の健康診断で体重が少しずつ増えていることに悩んでいる方が少なくありません。

中高年以降に体重が増えやすいのは、まず体の基礎代謝量が増えやす

いとともに低下するためです。1日の活動のために、平均的な体型の20歳代の男性は2800kcal、20歳代の女性は2000kcal程度のエネルギーを必要としますが、50歳代では男性2400kcal、女性1800kcal程度しか必要としません。つまり、20歳代と同じ量の食事を続けていると、50歳代男性ではお茶碗2杯分、女性ではお茶碗1杯分のご飯を毎日余計に食べて

いるのと同じことになります。摂取した余分なエネルギーは内臓脂肪として蓄積され、体重が増え、ウエスト径も増し、さまざまな生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームを発症することになります。

中高年以降の運動不足や、筋肉量の低下も体重増加の原因になります。私たちが20歳代までにつけた筋肉は、40歳頃までは9割保たれています。その後は10年ごとに1〜2割ずつ急速に失われ、80歳頃には4〜6割程度の筋肉しか残りません。20歳の頃に持っていた体力は、45歳頃には3分の2になり、65歳頃には半分になってしまします。人間には50歳頃を境に、急速に身体機能が低下し、さまざまな生活習慣病が現れる「50歳の壁」があるのです。

中高年以降に起こる急激な筋力・体力の低下を防ぐには、ウォーキングなどの軽い運動だけでは不十分です。食事の節制を心がけるとともに、特に筋量が減りやすい腹筋と太ももの筋肉を中・心に、いわゆる「筋トレ」を中期から定期的に継続し、運動の習慣を持つことが、体型の維持だけでなく、生活習慣病の予防や高齢期の身体能力の維持にはとても重要なのです。



社会教育関係団体紹介コーナー

会津ばら会



バラの剪定方法講習会の様子

- ◆対 象 興味のある方ならどなたでも
- ◆活動場所 主に岩月公民館(岩月交遊館)
- ◆活動日時 不定期(月1回程度)午前9時～正午
- ◆会 費 年間3,000円(家族会員は1家族5,000円)
- ◆連絡先 ☎(36)3302(会長 花見宅)

会津ばら会はバラ栽培を趣味としている方が活動している団体です。

バラ栽培の講習会や県内のオープンガーデンを見学し、バラに関する知識や栽培技術を学び高め合っています。また市民の皆さん向けにも講習会を開催しており、バラの普及を通して文化の発展に貢献することを目指しています。

☆現在会員募集中！

バラ栽培初心者の方でも
大歓迎です！

一緒に素敵なバラを育て
ましょう。



問 申 生涯学習課 生涯学習係
☎(24)5318

※市ホームページ専用申し込みフォームから提出できます。詳しくは問い合わせください。

◆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へ提出してください。

社会教育関係団体紹介コーナーへ掲載する団体を募集しています！

4月21日(土)開催！ 桜ウォーク2018参加者募集

「しだれ桜」の名所として市内外の方から親しまれている日中線記念自転車歩行者道。この桜並木をメインコースにウォーキングイベントを開催します。フィニッシュ後は抽選会、桜ラーメンやなめこ汁のふるまいを行います。



◆日時 4月21日(土)雨天決行

○受付…午前8時

○開会式…午前9時

○スタート…午前9時30分

○終了…午後1時

◆集合場所 押切川公園スポーツ広場

◆コース 2キロ・5キロ・10キロ

◆定員 2000人

◆参加費(事前申し込み)

○大人…700円

○中学生以下…300円

※当日申し込みは200円増し

◆参加資格 完歩できる方

◆申し込み方法 市ホームページ内の申込専用フォーム、または往復ハガキ(〒966-8601【住所記載不用】生涯学習課「桜ウォーク」宛)にて申し込んでください。

往復ハガキの場合は、次の必要事項を必ず記載してください。

- | | | | | | | | |
|-------------|-------|-----|-----|-----|-------|-------|----------------|
| ①氏名 | ②郵便番号 | ③住所 | ④年齢 | ⑤性別 | ⑥電話番号 | ⑦交通手段 | ⑧希望コースの種類と参加人数 |
| (①～⑥は代表者のみ) | | | | | | | |

※当日の受け付けは、定員に満たない場合のみ行います。

◆申込期限 4月12日(木)

ボランティアスタッフ募集！

桜ウォーク当日の運営に協力してくださる方を募集します。参加者に笑顔のおもてなしを届けませんか。

◆業務内容

○記録写真係、受付係、抽選会係など

◆申し込み方法 3月30日(金までに市ホームページ内の専用フォームから申し込んでください。



問 桜ウォーク実行委員会事務局(生涯学習課スポーツ振興係内)
☎(24)5319