

広報

きたかた

8月号

2018

No.152



喜多方市公式
facebook





姉妹都市ウィルソンビル高校生使節団

本市とアメリカ合衆国オレゴン州ウィルソンビル市は、
昭和63(1988)年に姉妹都市締結以来、今年で30周年を迎えます。

前列右から Jasmin Oxender(ジャスミン オクセnder) Leilani Bautista(レイラニ バウティスタ)
Jose Benitez(ホセ ベニーテズ) Kara traffas(キャラ トラファス) Abigail Vanderhoff(アビゲイル バン
ダーホフ) Donald Nuffer(ドナルド ヌーフア) Nobuko Kamikawa(ノブコ カミカワ) Vianey Bautista
(ピアネー バウティスタ)さん

後列右から3番目が引率のウィルソンビル高校日本語教師 Shinobu Sakurai Chrisman(シノブ サクライ
クリスマン)さん

問 企画調整課 企画調整班
(24) 5209



市内にホームステイしながら11日
間滞在し、施設見学をしたり、喜多方
ならではの体験をしながら、市内の
小・中学校、高校などさまざまな
交流を通して友情を深めました。

また、8月には姉妹都市30周年を
記念して市長をはじめとする訪問団
を派遣します。

昭和63(1988)年に姉妹都市の
締結をしたウィルソンビル市とは、
中高生を対象とするホームステイに
よる短期研修生受け入れ・派遣事業
を中心に交流が進められてきまし
た。今年はウィルソンビル市からの
使節団を受け入れました。

ウィルソンビル市の高校生使節団

は、8人の生徒(男子生徒2人、女子
生徒6人)と引率者1人で、6月27日
に来日し、東京や京都、広島を観光し
た後、7月3日に喜多方市に到着し
ました。

もくじ Contents

8月号 2018 No.152

- P2 姉妹都市ウィルソンビル高校生使節団
- P6 わくわく！いきいき！高齢者！
- P7 介護保険サービス自己負担額変更
- P8 農地パトロール強化月間
- P9 平成31年度採用喜多方市職員募集
(短大卒・高卒程度)
- P10 水道利用ポスターコンクール
- P11 きらレポ vol.24
- 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
- P22 お知らせ
- P24 税／年金
- P25 喜多方プラザ企画公演／ふるさと納税
- P26 有害廃棄物などの処分／食品ロスを減らしましょう
- P27 わくわく市政ふれあいトーク対話内容
- P28 市営住宅入居者募集
- P29 家庭の粗大ごみ収集
- P30 相談／休日当番医／献血
- P31 わくわく市政ふれあいトーク／美術館／図書館
- P32 ふるさとの遺産／人口

使節団の主な活動プログラム

- 7月3日 喜多方駅でホストファミリーの出迎え
- 4日 松山小学校で小学生と七夕の飾りつけ体験や、ほまれ酒造、ふれあい通りなど見学



- 5日 太極拳や蒔絵の体験、喜多方高校訪問



- 6日 五色沼ハイキング、荻野漕艇場で地元高校生とスポーツ交流



- 7日 ホストファミリーとのウェルカムBBQパーティー
- 8日 ホストファミリーと自由行動
- 9日 喜多方市長表敬訪問、喜多方東高生との市内散策
- 10日 喜多方郵便局視察、FMきたかた出演、上町の金刀比羅神社祭礼に参加



- 11日 喜多方第二中生との交流、大内宿観光



- 12日 会津若松市散策、さよならパーティー
- 13日 喜多方市出発

忘れられない夏

広がる友情の輪

喜多方市とウィルソンビル市の交流は、学生を中心に進められてきました。

今回の訪問でも、市内の小・中学校や高校を訪れ、多くの時間を市内の児童、生徒たちと過ごしました。

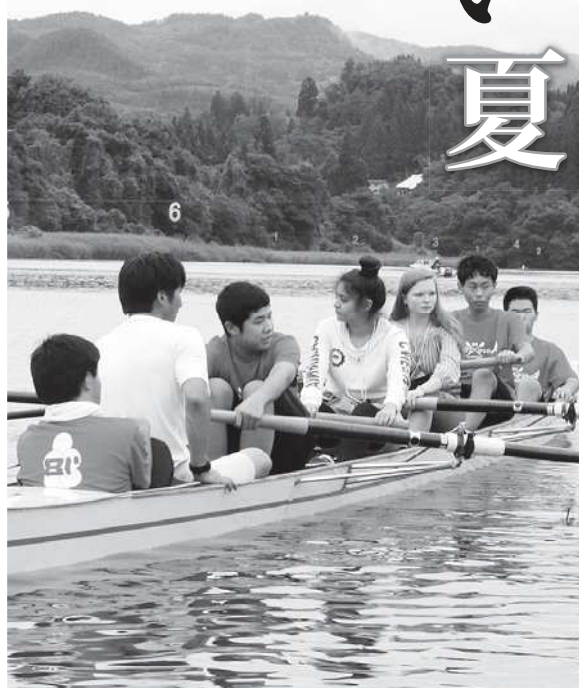
【聞】会津喜多方国際交流協会 ☎(24) 3131

子どもたちとの出会い

喜多方を訪れた使節団は、松山小学校を訪れました。児童たちは、使節団の訪問をとて喜び、覚えての英語を使って一生懸命話をし、また、折り紙で作ったプレゼントを渡すなど、元氣いっぱい歓迎をしました。

その後、体育館で七夕飾りやゲームを行い、教室では折り紙などを通して小学生とともに日本の文化を学習しました。

特に、七夕飾りでは、使節団の学生が、日本語で願い事を短冊に書いて周囲を驚かせました。ウィルソンビル高校の日本語クラスでは、日本語の学習だけでなく、日本の文化や風



スポーツのちから

高郷町の県営荻野漕艇場では、高郷中学校の生徒会の皆さん、耶麻農業高校・喜多方高校ボート部の皆さんとボート乗艇体験を通して交流しました。

漕艇場に到着した時はあいにくの雨で、はじめは施設内の設備を使ったゲームを行いました。みんなの熱気とともに次第に雨も上がってきたので、「実際にボートに乗ってみますか」との促しに全員一致で賛成となりました。使節団の全員が初めての経験でしたが、市内の高校生と力を合わせて無事にボートを漕ぐことができました。

同年代の学生と

喜多方高校を訪れると、昼食の間にたくさんさんの生徒が駆けつけてくれ、一緒に昼食を食べました。同年代ということもあり、すぐに仲良くなり、共通の趣味や高校生活の話題で盛り上がりました。

写真を撮り合ったり、SNSで情報交換したりと、そこには国境を越えた普段の高校生の姿が見られました。



喜多方高校にて
同世代ならではの会話を楽しむ



松山小学校にて
小学生とともに熱心に折り紙を学ぶ



ありがとう

これから続く絆

休日は、ホストファミリーや過去にウイルソンビルを訪問した学生たちが岩月交遊館・夢想館に集まり、BBQで歓迎しました。喜多方で採れた野菜などを食べ、楽しいひと時を過ごしました。

使節団を迎えるホストファミリーは、以前ウイルソンビルへ派遣された使節団の家族であり、この事業は両市の家族、相互の協力で成り立っています。

10日目のさよならパーティーでは、別れを惜しみながら、ホストファミリーとともにスピーチして10日間の感謝の気持ちを伝えました。

使節団引率のシノブ・サクライ先生は、「喜多方市とウイルソンビルの姉妹都市関係がこれからもどんどん強いものになっていくようにと思っています。」と語りました。

今回訪問した使節団の皆さんと交流した皆さんが、これからもその役割を担ってくれるものと信じています。

ホストファミリーから 一期一会の出会い



菊地 真人さん
裕美さん

昨年、娘がウイルソンビルでお世話になり、とても楽しかったと話してくれたので、機会があれば受け入れたいと思っていました。

まず感じたのは、率直でおおらかなアメリカ人という先入観が、いい意味で裏切られたことです。他の子もそうだと思いますが、教育が行き届いていて、礼儀正しいけれどチャレンジ精神がある。謙遜を知っていたことも驚きでした。勉強や読書量も多くて、むしろ日本人のほうがのんびりしているかとも思いました。

家では、子どもたちの英語の先生になってくれましたけど、私たち自身も楽しかったです。夜遅くまで話したことが思い出されて、別れが辛かったです。

この交流が30年も続いているというのは、互いに文化を尊重しながら双方の家族が築き上げ、協会など関係者の皆さんが努力してくれたからこそと思っています。今度は私たちが応援していきたいと思っています。



喜多方東高校生と市内を巡る
「古代文字ウォークラリー」へ出発



喜多方第三中学校にて
書写を体験し「語学」を超えた「日本語」を学ぶ

認知症対応薬局をご存知ですか？

《認知症対応薬局とは》

かかりつけの薬局には、患者やその家族などと接する機会が多くあります。患者やその家族とのさりげない会話を通して、認知症の初期症状への早期発見などに対応する薬局のことを、県では「認知症対応薬局」と認定しています。

《認知症対応薬局の役割》

認知症に対する3つのキーワード『気づき』『つなぎ』『ささえ』の実践で早期発見、早期対応を行います。

気づき 薬を渡す際の服薬指導や日頃の健康相談などの機会を活用して、患者の言動のちょっとした変化や家族などからの聞き取りから、認知症や軽度認知障害に早期に『気づき』ます。

つなぎ 必要があれば受診を勧めるなど、かかりつけ医や地域包括支援センターなどの関係機関に『つなぎ』ます。

ささえ 服薬がきちんとなされているか確認するなど、訪問看護師や介

護職員など他の職種と連携して対応することで、患者や家族を『ささえ』ます。

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係
☎(24) 5242

《認知症対応薬局》

NO	名 称	所 在 地	電話番号
1	いいで薬局	字長面 3089 -1	(21)1194
2	磐梯調剤薬局	字六枚長 4221 -9 西四ツ谷 ホームズ 101	(23)5347
3	新町調剤薬局	字沼田 6996	(22)1621
4	あんず薬局	字一丁目 4569 -3	(24)5301
5	清水薬局	字三丁目 4835	(22)0533
6	喜多方あいあい薬局	字三丁目 4781 -2	(23)5786
7	おぐに薬局	字江中子4184 -4	(21)9669
8	ふじき薬局	字江中子4179 -16	(24)3121
9	クオール薬局 喜多方店	松山町村松字北原 3643 -5	(21)9611
10	あすなろ薬局	字押切東一丁目32-2	(21)1124



※このステッカーが目印です

第6回 地域包括ケアシステムの構築に向けて

《認知症患者数が700万人》

2025(平成37)年には認知症患者数が全国で700万人、5人に1人が認知症になるという推計があります。

年を取ると「どこに置いたかな」「何を取りに来たんだっけ」「今の話し相手はだれだったかな」など、「もの忘れ」も多くなってくるでしょう。

これを「年を取ったから仕方がない」と思うか、「認知症の始まりではないか」と思うかで違ってくるのではないのでしょうか。

また、「親の様子が少しおかしい」「認知症かもしれない」など家族からの相談も増えてきています。

《もの忘れ検診》

市では、「もの忘れ検診」を実施しており、早期診断や早期治療へつなぐことで、重症化の予防に努めています。

「もの忘れ検診」を受診し、治療を開始したことで「病状が安定し以前より元気になった」との声も寄せられています。

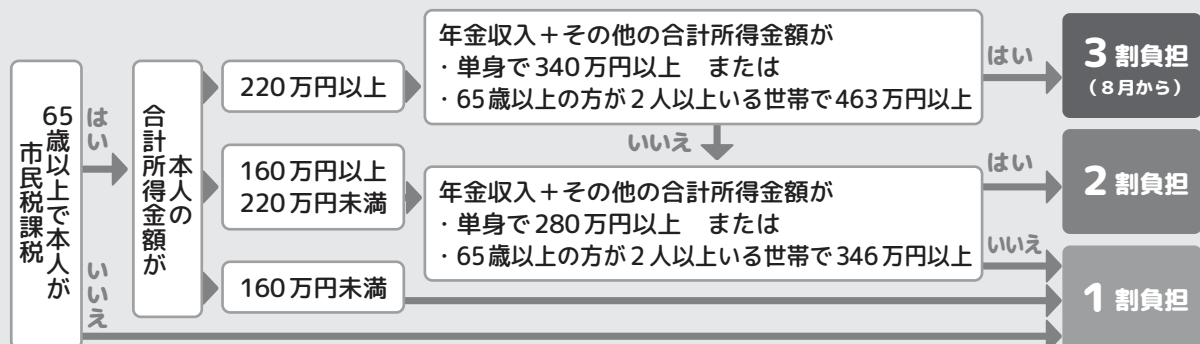
問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

☎(24) 5242

平成30年8月から、65歳以上で一定以上の所得がある人は 介護保険サービスを利用する際の自己負担額(利用者負担)が3割になります

介護保険サービスを利用する場合には、利用者の方が費用の一定割合を負担することが必要です。
これまでは、1割(一定以上の所得のある方は2割)としていましたが、8月から65歳以上の方(第1号被保険者)であって、一定以上の所得の方は、費用の3割を負担することになります。

■自己負担割合の判定基準



※40～64歳の方は、所得にかかわらず1割負担です。

Q: どうして見直しを行ったのですか？

A: 介護保険制度を今後も持続可能なものとし、世代内・世代間の負担の公平、負担能力に応じた負担を求める観点から見直しが行われました。

Q: いつから3割になるのですか？

A: 8月1日以降に介護保険サービスを利用したときからです。

Q: 自己負担額が高くなりますが、軽減策はありますか？

A: 月々の利用者負担額には上限があり、上限を超えて支払った分は高額介護サービス費として後から給付になります。

Q: 1割負担の基準は変わりますか？

A: 変わりません。

Q: 自分の負担割合を知ることができますか？

A: 要介護認定を受けた方や介護予防・生活支援サービス事業対象者の方には、負担割合が記された証(負担割合証)を7月下旬に送付してありますので、その中の「利用者負担の割合」欄を確認してください(右記)。

この負担割合証は介護保険被保険者証と一緒に保管し、介護サービスを利用するときは、必ず2枚一緒に、サービス事業者や施設に提出してください。

問 高齢福祉課 介護保険係 ☎(24)5231

負担割合証

要介護認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業対象者には、負担割合(1～3割)を示す「介護保険負担割合証」が交付されます。

【負担割合証が必要なとき】

・介護保険サービス等を利用するとき

【有効期限】1年間(8月1日～翌年7月31日)

負担割合(1～3割)
が記載されます。

介護保険負担割合証	
交付年月日	年 月 日
番号	
住所	
氏名	
生年月日	昭和 大正 昭和 年 月 日
利用開始の割合	適用期間
開始年月日	年 月 日
終了年月日	年 月 日
介護サービス 受給に必要 の名称及び 印	〇〇市町村

負担割合証はイメージで実際のものとは異なります。

8・9月は農地パトロール強化月間

大切な 農地を守ろう

農地。パトロール

農業委員会では地域の農地利用の確認、遊休農地(※)の実態把握と発生防止・解消、違反転用発生防止・早期発見を目的に、毎年8～9月にかけて市内全域の農地を対象に「農地パトロール(利用状況調査)」を実施しています。

調査の方法は、地区の農業委員・農地利用最適化推進委員および事務局職員が農地の耕作状況などを見て農地が適切に管理されているかを確認します。

調査の際には、農地に立ち入ることもありますので、ご理解ご協力をお願いします。

※遊休農地とは、現在耕作の目的に使用されておらず、今後も耕作がされないと見込まれる農地などのこと

絶対にしないで 農地の違反転用

農地は農業生産の基盤であり、景観・環境保全や防災など、重要な機能と役割も果たしています。しかし、一度農地以外のものにするとなりに戻すことが難しく、周辺の農地や農業生産に支障を来すことになります。

許可を得ずに住宅を建築したな

農地区分と転用許可の方針

- ①農用地区域内農地(原則として不許可)
生産性の高い優良農地として、市が定める農業振興地域整備計画において、農用地区域とされた区域内の農地
- ②第一種農地(原則として不許可)
10畝以上の集団農地、農業公共投資対象農地、生産力の高い農地
- ③第二種農地(第三種農地に立地困難な場合などに許可)
農業公共投資対象となっていない小集団の生産力の低い農地、市街地として発展する可能性のある農地
- ④第三種農地(原則として許可)
都市的整備がされた区域内の農地、市街地にある農地

農業委員会の総会は毎月20日頃に開催予定です。詳しくは問い合わせてください。

ど、農地以外に利用した場合や事業計画どおりに転用していない場合には、農地法違反となり、工事の中止や原状回復などの措置を講じます。個人の場合は3年以下の懲役または300万円以下の罰金という罰則の適用もあります。

あらかじめ農業委員会の許可を得て、確実な履行をお願いします。

農業委員会の許可を得るには

農地の転用を含め、農地の譲渡や売買、貸借についても許可制になっています。

許可を得るための各種申請書は月末までに農業委員会事務局または各総合支所産業課へ提出してください。



▲ 活用されていない遊休農地

問 農業委員会事務局 農地係
☎(24)5273または各総合支所産業課、地区担当農業委員・推進委員

平成31年度採用喜多方市職員(短大卒・高校卒程度)募集



市では、来春4月に採用予定の職員(短大卒・高校卒程度)を募集します。喜多方市への情熱のある方の応募をお待ちしています。

【受験申込書】

8月1日(水)から配布しますので、次のいずれかの方法で入手してください。

- ・市ホームページ(<http://www.city.kitakata.fukushima.jp/>)からダウンロードして印刷する。
- ・総務課人事班(本庁舎2階)、または各総合支所住民課窓口にて受け取る。
- ・郵便(〒966-8601 [住所記載不要] 総務課人事班宛て(120円切手を貼った返信宛先明記の角形2号封筒を同封)にて請求する。

【受付期間】 8月6日(月)～24日(金) ※郵送申し込みの場合は8月24日(金)の消印まで有効

【第1次試験日・場所】 9月16日(日) 市役所本庁舎

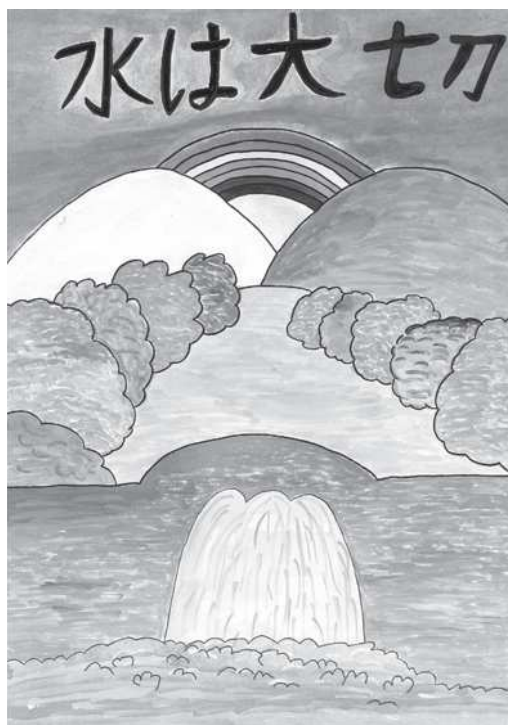
【募集職種、人員、受験資格】

職 種		採用予定 人員	受 験 資 格
短大卒程度	保育士	5人程度	平成5年4月2日以降に生まれた方で、保育士および幼稚園教諭の資格を有する方、または平成31年3月31日までに取得見込みの方(学歴は問いません)
	保健師	2人程度	昭和58年4月2日以降に生まれた方で、保健師の資格を有する方、または平成31年3月31日までに取得見込みの方(学歴は問いません)
高校卒程度	行 政	若干名	平成元年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による高等学校を卒業した方、または平成31年3月卒業見込みの方(ただし、4年制以上の大学を卒業した方、または平成31年3月31日までに卒業する見込みの方を除く)
	土 木	若干名	平成元年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による高等学校において土木に関する専門課程を修めて卒業した方、または平成31年3月卒業見込みの方(ただし、4年制以上の大学を卒業した方、または平成31年3月31日までに卒業する見込みの方を除く)
	行 政 (身体障がい者)	若干名	平成元年4月2日以降に生まれた方で、次のすべての要件を満たす方 ①学校教育法による高等学校を卒業した方、または平成31年3月卒業見込みの方(ただし、4年制以上の大学を卒業した方、または平成31年3月31日までに卒業する見込みの方を除く) ②身体障害者手帳の交付を受けている方 ③自力による通勤ができ、かつ介護者なしに職務の遂行が可能なる方 ④活字印刷文(文字の大きさ10ポイント程度)による出題および口頭による面接試験に対応できる方

※受験資格、試験内容などの詳細は試験実施要綱で必ず確認してください。

問 申 総務課 人事班 ☎(24)5211

水道利用ポスターコンクール 最優秀賞は久保あおいさん(第一小学校)



▲久保あおいさんの作品

平成30年度水道利用ポスターコンクールが行われ、小学校11校から288点の作品が寄せられ、入賞・入選作品30点が決まりました。

表彰式は7月9日、保健センター第3会議室で行われました。最優秀賞の久保あおいさん、優秀賞の佐藤未来さん、酒井大輝さん、江川空良さん、新明永羽さん、伊藤煌さんが表彰を受けました。

問 水道課 業務係
☎ (22) 1561

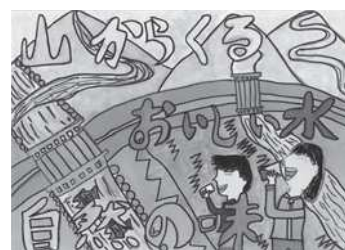


左から大場教育長、伊藤さん、新明さん、江川さん、久保さん、酒井さん、佐藤さん、上野副市長



▲酒井大輝さんの作品

▼新明永羽さんの作品



▲佐藤未来さんの作品



▲伊藤煌さんの作品

▼江川空良さんの作品



受賞者(敬称略)

▼最優秀賞Ⅱ久保あおい(第一小4年)

▼優秀賞Ⅱ佐藤未来(第三小6年)、酒井大輝(上三宮小6年)、江川空良(豊川小4年)、新明永羽(姥堂小6年)、伊藤煌(山都小4年)

▼入選Ⅱ阿部和、大竹友里菜、齋藤雪菜、菊池優輔、山口茉優果(第一小4年)、小野塚美紅、小川永真(第二小4年)、佐藤杏莉、若菜陽仁(第三小5年)、渡部光(第三小6年)、大塚柚佳(上三宮6年)、猪越希々花、津田帆香(豊川小4年)、岩崎夏空(慶徳小5年)、長谷部歩、齋藤大翔(慶徳小6年)、岩下遙秀、瓜生大和(熱塩小4年)、原志穂(加納小4年)、古川栞(塩川小4年)、中川穂乃佳(姥堂小4年)、齋藤千音(姥堂小6年)、加藤瞳依、加藤佑果(山都小4年)



左から唐橋さん、仙波さん、福西さん、佐原さん

女性活躍推進法が施行されるなど、女性を含めた働き方が見直されています。

今回は、女性の活躍により創造性・生産性が向上している株式会社河京の社員、佐原真理さん、福西友実さん、唐橋ゆかりさん、仙波光さん、取締役の土屋充孝さんにお話を伺いました。

株式会社 河京(食品加工販売業)

従業員数 75人(男性27人 女性48人) 女性管理職10人

昭和31年創業以来、会津ふるさと産品との出会いをテーマにし、食品加工販売業(喜多方ラーメン、チャーシュー、半生うどん、きのこ缶詰)を営み、平成27年にはカフェを開設、『素直で勉強好き、常にポジティブマインド』の精神のもと、地域社会の発展に貢献している。

職場内では連携・協力体制を構築し働きやすい職場環境づくりに取り組み、男女ともに個性と能力が十分に発揮できるよう研修などを行い、女性管理職の登用を積極的に推進している。

現在の仕事の内容と普段心がけていることを教えてください。

佐原さん 総務部で課長を任されています。商品展示品のディスプレイが映える工夫や社内での良好なコミュニケーションが図られる環境づくりが心がけています。

福西さん 総務部で事務の仕事をしています。工場、店舗、取引先をつなぐ役割として、常にスピード感を持ち、正確に情報を伝えることを意識しています。

唐橋さん 製造第2課の係長を務めています。主にラーメンの箱詰めや発送業務を行っています。あらゆる年代の方々と接することで、日々学びを取り入れ業務に当たっています。

仙波さん 商品の製造や産直商品の発送業務をしています。喜多方ラーメンといえば『河京』という声が聞かれるよう誇りを持って仕事をしています。

土屋さん 取締役店舗統括部長を任されており、会社全体の円滑な運営に努めています。

家事・子育て・介護などで大変なことはありませんか。

佐原さん 子どもの体調不良で急に休まなくてはいい

ないときなどです。

唐橋さん 仕事と家事・子育てのバランスを取ることが大変です。

家庭と仕事を両立させるポイントは何ですか。

佐原さん 三世代同居なので家族の協力がとても大事です。日々感謝しています。

唐橋さん 優先順位を付けて、何にどれだけ時間をかけるかということを考えて行動しています。

福西さん お互いに助け合えるような家庭・職場でのコミュニケーションが大切だと思います。

ストレス解消方法は何ですか。

仙波さん 休日に、カラオケやネットショッピングを楽しんでいます。

女性が活躍する上で、職場ではどのような取り組みをしていますか。

福西さん 産休や育休が取りやすい環境になるようワーク・ライフ・バランスに取り組んでいます。

土屋さん 女性が多い会社なので、女性の活躍が当たり前になっています。男女問わず、昇進や昇格が平等であり、現在、管理職は男性より

も女性のほうが多い状況です。また、女性の感性を生かした環境整備が充実しています。

今後の抱負を教えてください。

佐原さん 社内でのイベントが充実しており、楽しくやりがいを持って働ける職場です。これからは、後継者の育成に努めていきたいと思っています。

仙波さん 安心・安全で美味しい喜多方ラーメンを提供して、お客様に喜んでいただくことを徹底していきたいと思っています。

唐橋さん これからも、より多くの方に河京の商品を美味しく食べていただき、末永く働き続けたいと思っています。キャリアアップなどの研修会には、ぜひ参加したいと思っています。

福西さん レベルアップの研修やセミナーに参加したいです。男女の差をなくして同じ仕事をするのではなく、男性・女性それぞれの得意分野で活躍できる社会になつたらいいと思います。

取材内容は市ホームページにも掲載しています。

問 企画調整課 企画調整班
☎(24)5209

特定健診を受診して 病気の予防に役立てよう！

◆自覚症状が出たときは、
すでに重症化の時期です。

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がありません。

生活習慣病を招くような生活習慣を繰り返しているときから、体内では様々な異常が起っています。

特に血管は、異常が起きてても自覚症状が全く無いため、重症化してから治療となってしまう、後手

後手の対応となってしまうです。

◆自覚症状が出る前に気付く、「予防」することが大切です。

病気の発症には、いくつかの段階があります。自覚症状が出る前に気付く「予防」する方法が特定健診です。「予防」は体に負担が少なく、また、費用が最もかからない方法なので、医療費の節約にもつながります。

◆今まで特定健診を受診したことのない方、すでに通院中の方でも1年に1回の健康状態の確認は必要です。

平成26・27年に、特定健診を受けていない方へ、電話により受診を促したところ、67.4%の方が「かかりつけ医に通院中のため、健診を受けていない」という回答でした。

かかりつけ医で健診を受けた場合は、本人もしくは医療機関が、その健診結果を提出することで特定健診を受診しこととみなします。が、治療中の疾患の検査では、特定健診の全項目を実施していない場合があります。その場合は、特定健

診を受診しましょう。検査しない項目についても把握することができ、異常があれば早めの治療が開始できます。

健診の結果は、普段何気なく送っている、生活習慣の結果です。この結果を把握することで、生活の見直し・改善について考えることができます。



自覚症状はありません

特定健診が有効

外来治療

入院治療

介護状態

自覚症状が現れ、日常生活に支障が出ます

【不適切な生活習慣】

- ・ 不適切な食生活
- ・ 運動不足
- ・ 過度の飲酒
- ・ 喫煙



【生活習慣病予備群】

- ・ 肥満
- ・ 高血糖
- ・ 血圧高め
- ・ 脂質異常



【生活習慣病】

- ・ 脂質異常症
- ・ 高血圧症
- ・ 糖尿病など



【重症化】

- ・ 心疾患(心筋梗塞)など
- ・ 脳血管疾患
- ・ 人工透析
- ・ 動脈硬化
- ・ 失明など



【要介護状態】

- ・ 認知症
- ・ 寝たきり



死 亡

料金は無料です！

特定健診の血液検査でわかること

主な検査項目	検査でわかること・身体への役割
血糖値 HbA1c (ヘモグロビンエイワンシー)	細胞が生きるためのエネルギー源です。 過剰に余ると中性脂肪に代謝され、脂肪細胞として蓄積されます。 また、過剰の場合は、糖尿病や慢性腎臓病が疑われます。
中性脂肪	余った血糖が代謝されたものです。脂肪細胞として蓄積され、脂肪細胞から動脈硬化を促進する物質を出します。
LDLコレステロール	細胞膜の材料として活用されますが、過剰の場合、「悪玉コレステロール」として動脈硬化を促進します。
HDLコレステロール	余分なコレステロールや中性脂肪を回収し、肝臓へ戻します。 別名「善玉コレステロール」と呼ばれています。
AST (GOT) ALT (GPT) r-GT	肝臓の機能を調べています。過剰の場合、肝臓の病変が疑われます。 肝臓に脂肪細胞が蓄積したり、アルコール分解のため、肝臓の細胞が壊れると血液中に流れ出ます。その他B型肝炎等の感染でも異常値になります。
クレアチニン	アミノ酸が代謝されてできる老廃物の一つで、腎臓が正常に働いていれば尿中に排泄されます。 血液中のクレアチニンが多い場合、腎臓機能が障害されています。
e-GFR(糸球体濾過量)	腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力がどれくらいあるかがわかります。 数値が低いほど腎臓の機能が低下しています。
尿酸値	血液中の濃度によって、産出量と排泄量のバランスが一定量に保たれているかがわかります。

※血液検査のほか、尿や腎臓機能の異常を調べる検査を追加して実施しています。

問 申 保健課 健康推進室 ☎(24)5223

栄養士の 知って役立つ 健康レシピ



切り干し大根の中華風サラダ



ポイント

☆切り干し大根やきくらげで食物繊維たっぷりのサラダです。きくらげの代わりに、ワカメなどの海藻を入れてもおいしいです。

《 便秘予防 》

便秘は、腸の働きが滞ったり、便意が低下したりして便が固くなり、排便の回数や量が減ります。なお、毎日排便があっても量が少なく、不快感がある場合も便秘です。

便秘を解消するには、生活習慣を見直し、しっかりと食事をとることが大切です。朝食を抜くなどの不規則な生活は改め、規則正しく食事を取り、適度な運動などをしてみましょう。

また、暑くなる季節、しっかりと水分も補給し、水分不足で便が固くなることを防ぎましょう。

【材料(4人分)】

切り干し大根(乾燥) 25g、にんじん 20g、
きゅうり 25g、きくらげ(乾燥) 5g、ごま油 大さじ2、
しょうゆ 大さじ2、酢 大さじ2、さとう 小さじ1、
おろしたまねぎ 30g、一味とうがらし 適量、
白いりごま 適量

【作り方】

- ①切り干し大根(乾燥)、きくらげ(乾燥)を水でもどし、サッとゆでて粗熱を取り冷やしておく。
- ②にんじんは千切りにし、ひとつまみの塩でもんでおく。
きゅうりも千切りにする。
- ③①と②を混ぜ、調味料を加えて和える。
- ④器に盛り付けできあがり。



問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24) 5318

人づくりの指針を解説する講師を派遣する事業を行っています。詳しくは問い合わせてください。



7月10日に、(公財)修養団の久世郁夫さんを迎え、堂島小学校6年生を対象に、「喜多方市人づくりの指針」に取り上げられている蓮沼門三翁についての講演会が開催されました。
児童たちは偉大な先人である蓮沼門三翁の生き方や考え方について学び、理解を深めました。

堂島小学校で蓮沼門三翁についての講演会が開催されました

「少年の主張喜多方大会」ラジオ放送を行います

◆放送局・・・喜多方シティエフエム(78.2MHz)

◆放送日・・・初回放送8月5日(日)午後3時～ 再放送8月13日(月)午後2時～

社会教育関係団体紹介コーナー

あいづCAP



ワークショップの様子

- ◆対象 CAPの活動に賛同する方
- ◆活動場所 会津地域の学校、幼稚園・保育園など
- ◆活動日時 ワークショップ：依頼により随時
定例会：毎月第2土曜日
午後1時30分～4時30分
- ◆会費 年間4,000円
- ◆連絡先 ☎080(1842)0160(代表 田中)

キャップ
CAPとはChild Assault Prevention(子どもへの暴力防止)の頭文字をとったもので、子どもたちがいじめ、痴漢、誘拐、虐待、性暴力などのさまざまな暴力から自分を守るための人権教育プログラムです。学校や幼稚園・保育園をキーステーションとして、子ども・教職員・保護者などにワークショップを提供しています。(2017年度は57ワーク実施しました。)

子どもの人権が尊重され、子どもへの暴力がない安全な社会を目指して一緒に活動しませんか。

【受講生募集!】福島県子どもの心のケア事業

「CAPスペシャリスト養成講座in郡山」

基礎編9/22・23・24、実践編11/10・11

※この講座はCAPプログラムの実践者を養成する講座です。福島県民は受講料無料。子どもに関わる全ての大人が対象です。

第12回きたかた駅伝競走大会参加チーム募集

秋の喜多方路を力走する、第12回きたかた駅伝競走大会を開催します。多くのチームの参加をお待ちしています。

◆開催日 9月16日(日)

◆コース 塩川町御殿場運動広場
西側道路～熱塩加納総合支所

◆区間数 7区間

◆部門 ①体育協会の部 ②オーブンの部

◆申し込み方法 申込用紙に必要事項を記入し、8月24日(金)までに申し込んでください。

※参加資格など詳しくは市ホームページをご覧ください。
合わせてください。

第12回きたかた駅伝競走大会コース

スタート [御殿場公園運動広場西側]

1区(女子)……………2.8km

第1中継所 [会津よつば農業協同組合塩川支店前]

2区(指定なし)……………5.4km

第2中継所 [熊倉下集落センター前]

3区(指定なし)……………2.8km

第3中継所 [関柴公民館前]

4区(指定なし)……………4.0km

第4中継所 [福島県喜多方合同庁舎前]

5区(女子または45歳以上男子)…2.7km

第5中継所 [ほまれ酒造(株)前]

6区(指定なし)……………3.4km

第6中継所 [鈴木建設(株)前]

7区(指定なし)……………4.8km

ゴール [熱塩加納総合支所前]



第5回喜多方子ども駅伝大会参加チーム募集

小学生を対象とした駅伝大会を開催します。スポーツ少年団や子ども会などチーム構成は自由です。仲間と力を合わせ、思い出に残る一日を過ごしませんか。

◆開催日 9月29日(土)

※予備日 9月30日(日)

◆コース 押切川公園スポーツ広場および西側道路

◆参加資格

・広域市町村圏(喜多方市、西会津町、北塩原村)内に住所がある、または在学する小学生

・広域市町村圏内のスポーツ少年団に登録している小学生

◆部門

①1・2年生男女混合

②3・4年生女子

③3・4年生男子

④5・6年生女子

⑤5・6年生男子

◆距離

①400m×5人

②3600m×5人

④51000m×5人

◆参加費 無料

◆申込期間 8月15日(水)～9月14日(金)

◆申し込み方法 申込用紙に必要事項を記入し、申し込んでください。※詳しくは市ホームページをご覧ください。になるか、直接問い合わせてください。

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24) 5319

