

広報 きたかた

10月号

2018

No.154



喜多方市公式
facebook



農業が^{えん}つなぐ縁

千葉県市川市と相互交流に関する協定を締結しました



△左から、和田 長印市川青果会長、小宮社長、村越市川市長、遠藤市長、小椋北塩原村長、薄西会津町長、長谷川 J A会津よつば組合長



▲千葉県市川市での直売会のようす

9月4日、千葉県市川市と本市、北塩原村および西会津町は、それぞれ相互交流に関する協定に調印しました。

協定の内容は、災害支援をはじめ、多分野において、相互に連携・交流を図ろうというものです。

この協定は、本市、北塩原村、西会津町および J A会津よつばが、毎年市川市で実施している農産物直売会がきっかけとなり実現したものです。

問 企画調整課 企画調整班
☎(24) 5209

千葉県市川市

【人口】 48万7,000人

【面積】 56.39km²



首都圏に隣接した利便性の高い立地のまちです。

村越祐民市川市長のコメント
農産物だけでなく、人が頻繁に行き来する仕組みをつくっていききたい

山あいに雲が流れ、盆地を望めば、黄金色の稲が広がっている。景色を目にするだけで癒されます。このような環境を体験することは、首都圏に住む私たちにとって、非常に貴重なもので、来るだけ、いるだけでもとても価値のあるものだと思います。

また、会津の方はとても優しく温かいです。おもてなしの精神があり、故郷に帰ってきたような気持ちになります。

この協定をきっかけとして、給食などの食育・グリーンツーリズム・スポーツ合宿などさまざまな分野で交流を深めていきたいと考えています。

もくじ Contents

10月号 2018 No.154

- P2 農業がつなぐ縁
千葉県市川市と相互交流に関する協
定を締結
- P4 福島県知事選挙・福島県議会議員補
欠選挙(喜多方市耶麻郡選挙区)
- P6 ウィルソンビル市を訪問しました
- P7 わくわく!いきいき!高齢者!
- 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/募集
- P15 イベント/お知らせ
- P17 年金/ふるさと納税/喜多方プラザ企画
公演
- P18 イクボス宣言/ウイング'92国土交通大臣
表彰/ごみの焼却・3R推進月間
- P19 平成31・32年度「工事競争入札参加資格
申請」「小規模修繕希望者登録申請」を受
け付けます
- P20 『わくわく市政ふれあいトーク』対話内容
- P22 相談/休日当番医/献血
- P23 わくわく市政ふれあいトーク/美術
館/図書館
- P24 ふるさとの遺産/人口

協定締結の経緯

J A会津よつばは、合併前のJ A会津いいでの時代から、市川市の長印市川青果株式会社に農産物を出荷しており、長年にわたり信頼関係を築いてきました。

平成23年の原発事故による風評被害払拭のため、首都圏での販売促進活動を行うこととなった際には、J A会津よつばと長印市川青果の長年の縁によって、平成25年度から千葉県市川市内で、喜多方市、北塩原村、西会津町およびJ Aによる農産物直売会が実施されることとなりました。



当時の風評被害は厳しいものでしたが、市川市の皆さんは温かく迎えてくれました。「あの時元気付けられたことを今でも忘れない」と、J A会津よつばの長谷川一雄組合長は語りました。



それ以来6年連続で直売会を実施しており、この度、市川市と3市町村での機運が高まったことから、相互交流に関する協定を締結することになりました。

▶ 千葉県市川市広域写真



農家の皆さんが丹精込めてつくった農産物が、市川市の食卓に並び、やがて教育や文化など、人の交流につながっていきます。

福島県知事選挙・福島県議会議員補欠選挙

(喜多方市耶麻郡選挙区)

投票日 10月28日(日)

告示日 10月11日(木) 県知事選挙
10月19日(金) 県議会議員補欠選挙

投票時間 午前7時～午後8時

※ただし、次の投票所は、終了時刻が午後6時までとなります。

高郷 揚津投票区／揚津多目的集会施設

今回の二つの選挙は、告示日が異なるので、期日前投票期間などが異なります。注意してください。

投票できる方

平成12年10月29日までに生まれた方で、7月18日(同日までに喜多方市に転入の届け出をした方を含む)から、引き続き3カ月以上喜多方市に居住している方

▼市内で転居した方

9月29日以降に市内で転居届(異なる投票区に異動した場合に限る)を出した方は、転居前の投票所で投票することになります。

▼県内の他市町村から転入した方

7月19日以降に喜多方市に転入届を出した方は、前住所地の市町村で投票することになります。なお、投票には市町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書※」が必要です。

▼県内の他市町村へ転出した方

7月19日以降に転出届を出した方は、市町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書※」を持参することで、喜多方市の投票所で投票することができます。

なお、7月11日から18日に、県内の他の市町村へ転出届を出した方は、転出先の市町村により投票できる場所が異なりますので、詳しくは、転出先の選挙管理委員会に問い合わせてください。

※「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」について
発行を受けようとする方は、所定の請求書に記載が必要です。

市では、本庁市民課および各総合支所住民課で発行します。他の市町村へ請求する場合は、請求先の市町村に問い合わせてください。

投票できない方

▼7月19日以降に県外から市に転入届を出した方

▼10月11日までに県外へ転出届を出す方

投票所入場券

投票所入場券を10月11日から郵送します。当日投票する際には、入場券を持参の上、指定の投票所で投票してください。

入場券を紛失した場合や届かない場合は、投票所に本人確認ができるもの(運転免許証や写真付きのマイナンバーカードなど)を持参してく

ださい。選挙人名簿を確認し、入場券を再発行します。

投票所の変更

次の投票所は、変更がありましたので注意してください。

▼喜多方第1投票区

厚生会館↓第一小学校体育館

▼喜多方第2投票区

喜多方プラザ小ホール↓押切川公園体育館サブアリーナ

▼岩月第3投票区

岩月幼稚園↓第三小学校体育館

▼関柴第1投票区

関柴公民館↓第四こども園

▼豊川投票区

豊川幼稚園↓豊川小学校体育館

他市町村での不在者投票

選挙期間中に他の市区町村に一時的に滞在している方は、滞在先の市区町村で不在者投票ができますが、事前に郵便での請求手続きが必要となりますので、早めに問い合わせてください。

指定病院などでの不在者投票

病気その他の理由で、不在者投票ができる病院や施設に入院、入所さ

れている方は、希望する場合、本人がその病院などに申し出ればその場所で投票ができますので、問い合わせてください。

《市内の指定病院など》

飯塚病院、入澤病院、小野病院、北原荘、ケアホームやまと、けいわ苑、佐原病院、しのめ荘、しょうぶ苑、鮮雲荘、天心ケアハイツ、鳴瀬病院、パステルヴィレッジ小野、ほほえみ、有隣病院(50音順)

郵便による不在者投票

次の条件に該当する方は、郵便による不在者投票(在宅投票)の制度が利用できます。あらかじめ身体障害者手帳などを添付の上、郵便等投票証明書の交付を受けなければなりませんので、早めに問い合わせてください。

▽利用できる方

・身体障害者手帳、戦傷病者手帳の交付を現に受けている方で、左表の障害名・等級に該当する方

障害名	等級
両下肢、体幹、移動機能	1級・2級
心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級・3級
免疫、肝臓	1級・3級

・介護保険法上の要介護者で、要介護区分が「要介護5」の方

また、障害の程度により代理記載制度を利用することもできますので、詳しくは問い合わせてください。

期日前投票について

投票日に、仕事やレジャー、旅行、冠婚葬祭などのために投票できない見込みの方は、期日前投票ができます。投票する際には、投票所入場券の裏面「期日前投票宣誓書」欄を記入の上、持参してください。

期日前投票所

本庁舎ホール棟1階市民ロビー、熱塩加納会館ロビー、塩川総合支所ロビー、山都総合支所コミュニティホール、高郷総合支所メモリアルルーム

期間

10月12日(金)～27日(土)

時間

午前8時30分～午後8時

※各総合支所は、午後7時までとなります。

※県議会議員補欠選挙の期日前投票は、10月20日(土)からとなりますので、注意してください。

期日と時間指定の期日前投票所

10月25日(木)は、次の場所と時間に限り期日前投票所を設置します。

熱塩加納

○板ノ沢多目的集会施設

午前9時30分～11時

○青少年研修センター黒岩分園

午後1時30分～2時30分

○日中生活改善センター

午後4時～6時

塩川

○大木多目的集会所

午前9時30分～11時30分

○反田公民館

午後2時～4時

山都

○飯豊山寄覧所館(川入)

午前9時30分～11時30分

○旧藤巻山里体験道場

午後1時30分～3時

○旧山都第一小学校第三分校体育館(宮古)

午後4時30分～6時

高郷

○地割集会施設

午前9時30分～11時

○塩坪地区集会施設

午後1時～3時

○大田賀地区集会施設(田中)

午後4時～6時

選挙公報の配布

候補者や政見などをお知らせする選挙公報は、行政区長を通して10月24日頃に配布する予定です。

駐車場の利用について

期日前投票所および当日投票所の駐車スペースには限りがあります。時間帯により混雑することがありますので、余裕をもってお越しください。ようご協力をお願いします。

棄権しないで 投票しましょう



選挙のめいすいくん

問 選挙管理委員会事務局
☎(24)5258

ウィルソンビル市を訪問しました

「姉妹都市交流30周年」

昭和63(1988)年にアメリカ合衆国オレゴン州ウィルソンビル市と姉妹都市を締結し、今年で30周年を記念して、市長をはじめとする訪問団が8月19日から24日までの間、ウィルソンビル市を訪問し、30周年記念式典への参加などを通して、永い交流を誓いました。

また、喜多方市とウィルソンビル市のこれまでの交流を踏まえながら、今後東京オリンピック・パラリンピックの「復興ありがとうホストタウン」としての具体的な交流について検討していくことを確認しました。

今後も中高生を対象とするホームステイによる短期研修生受入・派遣事業を中心に交流を進めてまいります。



◀ 姉妹都市交流30周年記念式典にて、両市の友好都市関係の促進を誓う再確認書に署名
(左から)唐橋幸市郎会津喜多方国際交流協会会長、遠藤忠一市長、ティム・ナップ市長、ベブ・シャークウィルソンビル姉妹都市協会会長



▲ 在ポートランド領事事務所にて、2020東京オリンピック・パラリンピックの「復興ありがとうホストタウン」での協力を要請した訪問団



◀ ウィルソンビル市市制施行50周年記念式典にて祝辞を述べる遠藤忠一市長

問 企画調整課 企画調整班
(24) 5209



「わんわんパトロール隊」活躍中です

わんわんパトロール隊「認知症サポーター養成講座」の受講を修了した16人の方と愛犬が、わんわんパトロール隊員となり活躍しています。

養成講座では、認知症の方との接し方や、わんわんパトロール隊員の見守り活動についての方法を学びました。

受講者からは、「実際に認知症の方への対応をどのようにすればよいかが具体的に理解できた」、「認知症の方は感情が豊かなことが改めて分かった」などの声がありました。

わんわんパトロール隊

「認知症サポーター養成講座」のご案内

日時 10月19日(金)午後2時～3時

30分

場所 第3会議室(保健センター3階)

※本年度最後の講座となります。

受講修了者には任命証と隊員証をお渡しします。

あなたも隊員となり、愛犬と散歩

をしながら、地域の見守りをしてみませんか。

ご長寿夫婦紹介

こばやしぶんじ よしこ

小林文次さん・好子さんご夫妻(岩月町治里)は、夫婦そろって100歳を迎えています。

夫の文次さんは大正5年生まれの101歳、妻の好子さんは大正7年生まれの100歳で、ともに元気です。

夫婦で100歳を迎えるのは大変まれで、市内では小林さん夫婦のみです。

今後もお元気にお過ごしください。



問 高齢福祉課 いきがい支援係 ☎(24) 5230

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係
☎(24) 5242



わんわんパトロール隊の証「隊員証」愛犬の散歩の際に身につけます。

第7回 地域包括ケアシステムの構築に向けて

認知症の診断のためや、治療のために病院へ行くことには、抵抗があるかもしれません。

「自分は大丈夫」「認知症ではない」と、病院へ行くことを拒んだり、介護サービスを利用しない方もいます。また、高齢者の一人暮らしや、家族が遠方に住んでいるため受診までつながらない方も増えています。

そんな方を支援する組織があります。

《認知症初期集中支援チーム》

認知症またはその疑いのある方の家庭を訪問し、適切な医療や介護サービスに結びつける支援を集中的に行うチームです。

《専門職による支援》

認知症の専門医、看護師、精神保健福祉士、作業療法士で構成しています。

・認知症の方(疑いのある方)やその家族を訪問し、相談に応じます。

・医療機関の受診に至るまでの支援や必要に応じた介護サービス利用へ向けた支援を行います。

・認知症の症状に合った対応や助言、支援を行います。

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

☎(24) 5242

知ってる？国保医療費のこと

シリーズ1 特定健診

市の医療状況

表1は、医療費などについて、市と同規模である他市の平均を比較したものです。

表1 医療概況 ※人口1,000人当たり

		喜多方市	同規模市平均
外来	患者数 (件数割合)	642.3 (96.2%)	688.2 (97.2%)
	費用の割合	53.2%	59.3%
入院	患者数 (件数割合)	25.4 (3.8%)	19.8 (2.8%)
	費用の割合	46.8%	40.7%
一人当たり医療費		27,227円	25,581円
特定健診受診率		36.4% (県内57位)	39.5%

「平成28年度法定報告」より

医療機関の外来患者数と費用割合は低い状況ながら、入院患者数は

と費用割合は、高いことがわかります。

さらに、一人当たりの医療費も約1600円高い状況です。

以上のことから、症状が悪化した後に医療機関を受診し、入院している方が多いと推測されます。



高額・長期入院の医療状況

表2を見ると、月100万円以上の高額疾患のうち「虚血性心疾患」と「長期入院となる疾患のうち「脳血管疾患」は医療費全体額の1割を超えているのがわかります。

また、人工透析患者は、糖尿病性腎症が、5割を超えている状況です。

これらは生活習慣病の重症化し

表2 高額・長期入院の医療費

		医療費 全体額	生活習慣病が悪化した疾患		
			脳血管 疾患	虚血性 心疾患	糖尿病性 腎症
費用 額	高額疾患 (100万円以上)	7億 5,745万円	4,611万円	8,466万円	—
	長期入院となる疾患 (6カ月以上)	5億 245万円	6,824万円	2,522万円	—
	人工透析患者 (長期化する疾患)	2億 2,809万円	3,354万円	6,494万円	1億 2,579万円

「平成28年国保データベース(KDB)システム」より

本当に怖い、生活習慣病

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま、ひそかに進行して

た疾患が多くを占めています。

いきます。

そのため、症状が出た時には、すでに重症化している怖い病気です。

しかし、早期に発見し生活習慣を改善することで、重症化を防ぐことができます。

特定健診を受診して
体の状態を確認しよう！

生活習慣病を早期に発見するためには、健診を受診することが大切です。

40歳を過ぎたら、特定健診を必ず受診しましょう。健診の結果から、糖尿病・高血圧・脂質異常症を把握し、重症化を予防することができます。

年1回の受診が、
皆さんの健康を
守ります！



毎月一回、乳がんの 自己検診を実施しましょう

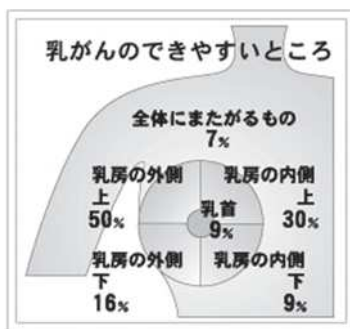
「自分で早期発見」が大切です

乳がんは女性に最も多いがんで、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しますが、早期発見により治る可能性が高い病気です。

国では、乳がんを早期に発見するために、20歳になつたら、月に1度自己検診を行い、40歳になつたら2年に1度乳がんマンモグラフィ検診を受けることを推奨しています。※施設検診は、12月まで実施していますが、早めの予約をお勧めします。

自己検診を実施する時期

生理が終わって4～5日後（閉経した方や不順な方は日にちを決めて）定期的に行ってください。左図で、乳がんのできやすいところを確認し、丁寧にいきましょう。



注：2部以上にまたがる症例があるため合計は100%を超える。

出典：聖マリアンナ医科大学 乳腺・内分泌外科データ

実施することば、「二つ
「見るこつ」「触るこつ」

◆見て チェック！

両腕を上げた状態、下げた状態で乳房と乳頭部にくぼみやひきつれ、へこみがないか、それぞれ正面と横から鏡に映して調べましょう。

◆触って チェック！

①仰向けに寝て、調べる方の腕を上げます。反対側の手指3本（人差し指・中指・薬指）をそろえ、指の腹で軽く圧迫しながら乳房全体にまんべんなく触れ、しこりや痛みなどがないか確認してみましょう。指先でつままないように気を付けましょう。

②さらに乳輪から乳頭に向けて乳汁を絞るようにつまみ、血のような分泌物が出ないかどうか調べましょう。

太字のような症状がある方は
注意してください！

*自己検診法。パンフレットを希望する方に、保健課または各総合支所住民課にてお渡ししています。

問 保健課 健康推進室

☎(24) 5223 または各総合支所
住民課

《 自分の適正体重を知ろう 》

体重を計る習慣はありますか？ 体重は摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスがちょうど良いと維持され、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると増加します。食事は食べ方（いつ、なにを、どれだけ、どのように食べるか）が体重に大きく影響します。適正体重を意識することは生活習慣病予防のためにはとても大切なことなのです。

○適正体重＝身長(m)×身長(m)×22(BMI)

○BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMI判定基準：やせ18.5未満、ふつう18.5～25未満、肥満25以上

【材料(4人分)】

ひじき(乾燥)4g、玉ねぎ100g、にんじん40g、ごぼう40g、
鶏ひき肉200g、絹ごし豆腐80g、サラダ油小さじ1
A【パン粉25g、卵(Mサイズ)1個、塩2g、こしょう少々】
(付)ブロッコリー60g、ミニトマト8個、レタス60g

【作り方】

- ①ひじきは水で戻す。付け合わせのレタス、ミニトマトは洗い、ブロッコリーは色よく茹でる。その他の野菜は粗みじん切りにする。
- ②フライパンで油を熱し、粗みじん切りにした野菜を炒める。しんなりしたら、バットなどにあげ、粗熱をとる。
- ③ボウルに鶏ひき肉と水気を切った豆腐、ひじき、②、Aを加え、よく練り、形を整える。
- ④再びフライパンを熱し、③を入れ、両面を焼く。
- ⑤焼き上がったハンバーグを皿に盛り、付け合わせの野菜を添える。

栄養士の 知って役立つ 健康レシピ

豆腐ハンバーグ



ポイント

☆ひじきなどの海藻や、ごぼう、にんじんなどの野菜を粗くみじん切りにし歯ごたえを残すことで、満足感を得られます。きのこやれんこんなどを入れてもおいしく、食物繊維も多くとれます。



若者の若者による

若者のための自分磨き事業

8月23日に、若者が自ら実施したい講座や地域活性化のための取り組みを企画する「ナニコレワークショップ」が開催されました。

参加者は、2つのグループに分かれて話し合い、出されたアイデアのうち、3つの企画を実施することを決定しました。



企画した事業は、

順次参加者を募集し、会津管内に住む18歳〜39歳の方ならどなたでも参加することが出来ます。詳しくは公式フェイスブック

face
book

QRコード



クに掲載していますので、是非ご覧ください。

問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24)5318

第5回市町村対抗福島県ソフトボール大会が開催されます。

優勝目指してがんばれ!!喜多方市チーム



初戦は10月20日(土)

矢吹町対檜葉町の勝者と対戦

10月13日に、相馬市相馬光陽ソフトボール場で開幕し、5日間にわたり熱戦が繰り広げられます。大会には本市チームをはじめ、県内55市町村が出場します。本市

チームは、第4回大会で2大会続けてベスト8になり、今大会は2回戦からの戦いとなります。市民の皆さんの温かいご声援をよろしくお願いします。

喜多方市チームの試合(予定)

試合は、決勝戦まで5試合が予定されています。

●10月20日(土)午後2時15分

矢吹町対檜葉町の勝者

●10月21日(日)午前11時15分

(準々決勝)午後1時

●10月27日(土)

(準決勝)午前9時30分

(決勝)午前11時30分

○会場 相馬光陽ソフトボール場



問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24)5319

秋の喜多方2018長床ウォーク



参加者募集

◆**内容** 長床の厳かなたたずまいや黄金色に輝く大イチョウなど、歴史と文化を堪能するウォーキング大会です。

◆**コース** JR喜多方駅スタート～日本遺産会津三十三観音(第四番高吉～第三番綾金～第二番松野)～新宮熊野神社長床～慶徳ふれあい館ゴール

◆**部門** 10キロ

◆**日時** 11月17日(土)

○**受付** 午前8時～

○**開会式** 午前9時

○**スタート** 午前9時30分

◆**参加費**

○大人：700円

○中学生以下：300円

※当日申し込みの場合は、200円増しになります。

※未就学児は無料

◆**定員** 1300人(定員になり次第締め切ります。)

◆**参加資格** 完歩できる方

◆**申し込み方法** 次の必要事項を記載し、往復ハガキ(〒966-8601【住所記載不要】生涯学習課内「長床ウォーク係」または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。

【必要事項】①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 (①～⑥は代表者のみ) ⑦参加人数 ⑧交通手段

◆**申込期間** 10月1日(月)～11月1日(木)

◆**その他**

○参加者には、大会記念ピンバッジなどを贈呈します。

○ゴール会場にて、豚汁の振る舞いやお楽しみ抽選会を実施します。

○当日は、それぞれの観音堂を特別に御開帳します。また、ご朱印を受けることもできます。有料(300円)。



長床ウォーク
申し込みフォーム
QRコード



ボランティアスタッフ募集

◆**内容** 長床ウォークのボランティアスタッフを募集します。ボランティア活動を通して新しい仲間に出会いたい方、ボランティアを始めたい方など、多くの参加をお待ちしています。

◆**日時** 11月17日(土) 午前7時～午後3時 ※昼食付き

◆**場所** JR喜多方駅～新宮熊野神社長床～慶徳ふれあい館およびコース内通過地点(高吉、綾金、松野観音堂)

◆**活動内容**

【会場班】受付、誘導、参加賞・景品配布、写真撮影

【コース班】コース整理、距離表示、参加者歩行サポート

【おもてなし班】おもてなしコーナー補助、給水、誘導

◆**参加条件** 高校生以上

◆**申込期限** 11月1日(木)

◆**その他** 申し込み方法や詳細については市ホームページをご覧になるか、生涯学習課スポーツ振興係まで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