

広報 きたかた

11月号

2018

No.155



喜多方市公式
facebook



農業の未来を担う

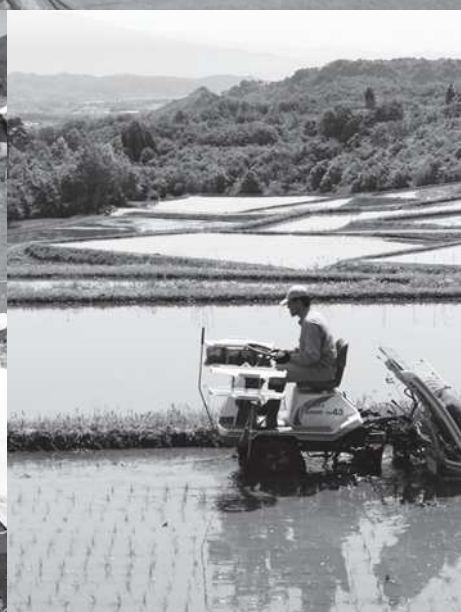
若年農業者を通して喜多方市の農業の未来を探る

現在、日本の農業はさまざまな問題を抱えています。深刻なのは、農業従事者の高齢化や後継者の不足です。また、高齢者のリタイヤによって多くの農用地が遊休農地（耕作放棄地）となっており、生産基盤の脆弱化も進行しています。

農業・農地の役割には、土地の保全や水源のかん養、自然環境の保全など多面的機能があり、農業が衰退してしまうことで、これらの機能が脅かされることが懸念されます。

平成7（1995）年に、7000人だった農業就業人口は、平成27（2015）年には、4500人まで減少しており、今後さらに減少することが見込まれています。

また、農業就業人口に占める60歳以上の割合は、平成7（1995）年は65%程度だったのに対し、平成27（2015）年以降80%を超えています。



もくじ Contents

11月号 2018 No.155

- P2 農業の未来を担う
～若年農業者を通して喜多方市の農業の未来を探る～
- P8 平成29年度決算に基づく健全化判断
比率と資金不足比率
- P9 きらレポ vol.26
- P10 わくわく！いきいき！高齢者！
- P11 高齢者世帯等除雪支援事業のお知らせ
- 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／イベント／お知らせ
- P22 税／年金
- P23 市役所で登記事項証明書の交付が受けられ
ます／ふるさと納税／落語で学ぶ相続・事
業継承
- P24 平成31年度保育施設新入園児募集
- P26 第30回市町村対抗福島県縦断駅伝競
走大会／全国市町村交流レガッタ大
津大会優勝
- 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

本当にそうなのでしょ

「農家は休みねぐって大

「百姓なんて儲がんねえ

グローバル化の進展などにより国内外の産地競争が激化する中、農業、さらには農山村での生活で、将来に向けた展望を描け、若者の就業が期待できるような、持続可能な農業構造の構築が求められています。

このような状況の中、新たに農業に携わることとなった若年農業者取材してきました。

なぜ農業に携わることになったのか、将来に向けてどのような展望をもっているのかを聞くことで、農業の未来を探ります。



～東京のサラリーマンからキュウリ農家に～

3人の子どもを養わなきゃいけない 「やるしかない」それだけだった

はた だ きょうへい

畑田 京平さん(35) 熱塩加納町



▲手伝いをする子ども達



3人目の子どもが生まれたことがきっかけで喜多方に移住

東京で菓子製造業の会社で働いていた畑田さん。その頃から、子どもの食育の目的で、家庭菜園をしていたそうです。3人目の子どもが生まれたことを機に、子育てしやすいようにと奥さんの実家である熱塩加納町に移住しました。

「田舎には不便だとかマイナスな印象は全くなかった。むしろ子ども達にとっては最高の環境」と感じていたそうです。

仕事があるのか不安しかなかった

農業を志したのは、移住の際に相談に乗ってくれた地域のキュウリ農家の先輩の言葉や、アルバイトでの収穫の経験でした。その後、農業訓練校に入校し、高郷町の農園で研修を受け、畑作を学びました。

なによりも、地域の先輩農家が、自信を持ってキュウリ農家をやっていったことが畑田さんの就農につながったようです。

個人的には、ビジネスとプライベートの境目がなくていいのが良い

収穫時期の真っ盛りは、休みなしで夜明けとともに1日14時間～16時間働くこともあるとのこと。それでも「冬期間に休むとこを考えればサラリーマンと同じです」と言います。

また、奥さんや子どもたちが畑に来て遊んだり、手伝ったりすること、家族とのコミュニケーションの場にもなっています。「父親の働く姿をダイレクトに見せることができる。子ども達もそろそろ認識しているんじゃないかな」と父親の顔を覗かせながら語りました。

成功している諸先輩の真似をしているだけ

就農2年目で6棟のビニールハウスでキュウリをつくり、安定した収入を確保できているのは、地域の皆さんや行政などの組織ぐるみでの支援のおかげだと畑田さんは言いました。

今後の目標は、「法人化も視野に入れ、農業研修生の受け皿や、高齢によって耕作できなくなった畑などを任されるような立場になりたい。そういう形で地域貢献をしていきたい」と、力強く語ってくれました。



▶畑田さんを支援した農業委員 木戸 賢治さん

地域に子どもたちのにぎやかな声が響いてくるのはとても良い。彼のような人が増えれば地域も元気になる。



▼今年新設したハウス。収穫できるのは来年以降。



～東京からUターンし農業の道へ～

一度は喜多方を出た その時の父との約束は、「いずれ帰ってくる」

な ち が み も り と
那知上 盛人さん(38) 慶徳町

10年以上関東で暮らし、帰省

一度は都会で暮らしてみたい、その思いから喜多方を出ました。その時の父との約束は「いずれ帰ってくる」というものでした。

盛人さんは、子どもの頃から農業に興味があったわけでも、積極的に手伝いをしていたわけでもなかったそうです。それでもただ漠然と、いずれは自分もやるものだと思っていたそうです。

帰省のきっかけは、「そろそろ帰ってこい」と促したことだと、父・市雄さんは言いますが、盛人さん自身は「実際は両親ももういい歳だから心配になって帰ったんです」と教えてくれました。

帰ったら農業をすると決めていた

市雄さんは、息子がいつ帰省しても仕事に困らないようにと、会社の退職金を元手に、設備を整え、アスパラガスの生産を始めました。その畑を見た盛人さんは、あまりの規模に、「他の仕事をしている場合じゃない」と父と農業をする決意をしたそうです。

家族総出の収穫作業

今の生活は、父と母、祖母の4人でアスパラガスの生産・出荷を行っています。ビニールハウスは全部で13棟、およそ60アになりま。

収穫時期には、基本的に休みはなく、夜明けとともに収穫を開始しますが、「ある程度自分たちのペースで

できています。体は疲れますけど、個人的にはサラリーマンだった頃と比べて精神的なストレスがないところが良いです」と語りました。

農業のやりがい

「農業は目に見えるものをつくっている。目で見ればわかるっていうのがやりがいかもしれないと最近分かってきました」

就農して2年。まだまだ父の背中を追いかけていますが、「これからはもっと主体的に、自分がやらなければ」と意気込みます。

今までは、ただがむしやりに

これからは規模を大きくするとうより、しっかりと技術・知識を身に付けて、10ア当たりの収入や効率の向上を目指していきたいそうです。

「もっと収入を増やして家を新築してあげたいですね。」と顔をほころばせました。



▶父の那知上市雄さん

最近是我的仕事のやり方に口を出すようになってきている。意見がぶつかり合うようになったらもっと楽しくなるんじゃないかと期待している。

～ホテル勤務から農業法人の経営に～

農業は「風景」くらいにしか思っていなかった 今では「風景」から「日常」になった

よしもと りゅうすけ

吉本 龍介さん(29) 熊倉町



▲最高のロケーションにある農場



義理の父に誘われて農業を

広島県出身の吉本さんは、裏磐梯のホテルに4年勤務。結婚した際、義理の父に、農業をやらないかと誘われ、その2年後に義理の父が経営する(株)喜多方キラファーム23に入社しました。主にアスパラガスの生産・販売を行っている会社で、生産規模はビニールハウス21棟、その他畑を含めると100㍏を超えます。

「農業に対して何も知らない代わりに、先入観も全くなかった。逆にそれが良かったのかもしれない」と語る吉本さん。農業に携わる前は、田んぼも畑も風景でしかなかったのが、今では日常になったと笑います。

良い意味で好き勝手やらせてもらってます

農業に対して先入観がない吉本さんは、教えられたことに対しても常に疑問を持ちながら仕事をこなしています。社長の経験を教えてもらい、そこに自分で得た知識を加え、常により効率的な方法を模索しているようです。時に意見の食い違いはあるようですが、「試してみないとわからないじゃないですか」と笑い合い、とても良い職場環境なのがわかります。

社長の武藤さんは、「むしろ今まで農業をやっていなかったからこそ見える改善点が見えている」と感心した様子で話してくれました。

ホテル従業員の経験を生かし、経営に携わる

もともと経営には興味があったという吉本さん。前職の経験と知恵を生かし、ホテルなどに農産物を販売できるルートをつくるなど、販路を広げ、既に大きな実績を上げているとのこと。

農業の経営の面白さは、「農業は、PDCAのサイクル期間が短期。1年で検証や改善がすぐにできるところが面白い。あとは、やればやった分、自分に返ってくるころかな」と話してくれました。

若い人材がたくさん集まる会社に

「個人的にですが、農業法人は3、4人の規模が多いんじゃないかと思う。もっと収益を上げて、若い人材が多く集まる会社になりたい。そして、夢は1億円企業です」と、吉本さんの夢は大きい。



▶社長で義理の父の武藤 浩善さん

今、俺にあるものは全て教える。それを龍介くんの新しい視点で大きくしていったらいい。今後どうなっていくか、楽しみだ。

農業の未来を担う

農業就業人口が減少している中で、「農業」という選択をした若者たち。その選択をするに至った経緯はそれぞれでしたが、農業のやりがいや楽しさを聞くと「頑張れば頑張った分、必ず自分に返ってくる。それが楽しい」と口をそろえて言いました。「仕事は大変ですよ」と言います

が、それを笑顔で言える彼らを通して、本市の農業の未来に夢を見ることができました。

「農業は儲からない」「農業は休みもないし大変だ」そんな固定観念こそ、むしろ時代遅れなのかもしれません。

平成30年10月、県は平成30年度の新規就農者数を公表しました。人数は219人で、4年連続で200人

を超えています。

農業を取り巻く問題は、これからますます深刻化していくことが予想されます。しかし、今回取材した3人をはじめ、毎年多くの方が夢と希望をもって新たに就農しているのもまた事実です。

市では、これからも農業の未来の担い手を支援していきます。

新たに就農を目指す方を応援します

～新規就農者経営確立支援事業～

地域農業の担い手の拡大および育成のため、新たに農業経営に意欲をもって取り組もうとする方に対し、就農準備および経営開始段階に要する経費に対し助成を行なっています。

区分	補助対象者	補助内容と補助対象経費	補助率
①就農準備研修支援	45歳未満の就農希望者	就農準備段階に必要な研修期間について支援します。	5万円/月(上限50万円)
②農地賃借料支援	45歳未満の就農希望者、または認定新規就農者	研修期間や経営開始初期段階の農地賃借料を支援します。	賃借料の5分の4以内(最長3年間、上限30万円/年)
③小農具等整備支援	認定新規就農者	経営開始初期段階の小農具(管理機、防除機など)や小規模な園地整備(客土、不陸整正、土壌改良、排水対策など)に要する経費を支援します。	2分の1以内(上限50万円)
④住宅賃借料支援	45歳未満の就農希望者、または認定新規就農者	研修期間や経営開始初期段階の住宅賃借料を支援します。	月額家賃の5分の4以内(最長5年間、上限2万7,000円/月)
⑤経営開始支援	認定新規就農者	経営開始初期段階の経営不安定な時期を支援します。	1年目:5万円/月 2年目:4万円/月 3年目:3万円/月 (上限年10カ月)
⑥空き家改修等支援	市外から新規参入した認定新規就農者	定住に必要な空き家の改修・清掃などに要する経費を支援します。	2分の1以内(上限75万円) ※中山間地域は3分の2以内(上限100万円)

※交付には一定の要件があります。詳しくは、問い合わせてください。



問 農業振興課 経営企画係 ☎(24)5235

第13回ふれあいきたかた農業まつり開催

恒例の青空市場、物産販売、農産物品評会をはじめ、豪華賞品が当たる抽選会、大人気のアンパンマンショーや体験コーナーなどの催しがたくさんあります。

ご家族、ご近所お誘いの上、ぜひおいでください。

※詳しくは11月上旬の新聞折り込みチラシをご覧ください。

日時 11月10日(土)、11日(日) 午前9時～午後3時

場所 押切川公園体育館

問 農業振興課 生産支援係 ☎(24)5235



おいしい!たのしい!
喜多方がもっと好きになる農の祭典

平成29年度決算に基づく 健全化判断比率と資金不足比率を公表します

健全化判断比率と資金不足比率については、地方公共団体の財政が健全であるかどうかを表す指標として、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき毎年度の決算について計算し公表することになっています。

平成29年度決算に基づく本市の各指標は、いずれも早期健全化基準を下回りました。

また、28年度決算に基づく比率と比較すると、実質公債費比率については0.2ポイント改善、将来負担比率については3.0ポイント増加しました。

なお、以下に示す早期健全化基準および財政再生基準については、平成29年度決算分に対応する基準です。

◆ 健全化判断比率

(単位：%)

区 分	平成29年度決算に基づく比率	平成28年度決算に基づく比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	—	12.74	20.0
連結実質赤字比率	—	—	17.74	30.0
実質公債費比率	8.7	8.9	25.0	35.0
将来負担比率	48.5	45.5	350.0	

※実質赤字比率、連結実質赤字比率については、実質赤字額、連結実質赤字額がないため、「—」と表示しています。「早期健全化基準」や「財政再生基準」以上になると、それぞれ「財政健全化計画」や「財政再生計画」の策定が必要となり議会の議決も必要となります。

◆ 資金不足比率

(単位：%)

会 計 名	平成29年度決算に基づく比率	平成28年度決算に基づく比率	経営健全化基準
工業団地造成事業特別会計	—	—	20.0
農業集落排水事業特別会計	—	—	20.0
下水道事業特別会計	—	—	20.0
水道事業会計	—	—	20.0

※いずれの会計も資金不足額がないため、「—」と表示しています。経営健全化基準以上になると、公営企業会計ごとに経営健全化計画の策定が必要になり、議会の議決も必要となります。

指標の内容

○ 実質赤字比率

一般会計などを対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率

○ 連結実質赤字比率

全会計を対象とした実質赤字、または資金不足額の標準財政規模に対する比率

○ 実質公債費比率

一般会計などが負担する元利償還金および準元利償還金の標準財政規模を基本とした額に対する比率

○ 将来負担比率

一般会計などが将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模を基本とした額に対する比率

○ 資金不足比率

一般会計などの実質赤字額にあたる公営企業会計ごとの資金の不足額の事業の規模に対する比率

※標準財政規模とは、地方公共団体の標準的な状態で通常収入されるであろう経常的な一般財源の額を示します。

問 財政課 財政係
☎ (24) 5213



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昭和電工株式会社喜多方事業所および昭和電工喜多方アルミ株式会社の社員 齋藤さん、佐藤さん、長曾部さん、張さん、秋山さん、黒田さんに話を聴きました。

昭和電工株式会社喜多方事業所・昭和電工喜多方アルミ株式会社 (アルミ合金連続鑄造棒、押出品、鑄造品の製造など)

従業員数 379人(男性319人 女性60人)

昭和14(1939)年にアルミニウム電解工場として設立され、長年にわたり培ってきた技術やノウハウを活用し、アルミニウム合金の材料設計から鑄造、鍛造に至る一貫した生産体制で主に自動車部品の生産を行なっている。平成30(2018)年1月より昭和電工喜多方アルミ(株)を設立し、昭和電工(株)と一体となって事業展開を行っている。事業を通じて豊かさや持続性が調和する社会の創造に貢献する「社会貢献企業」の実現を目指し、多様な人材を積極的に活用しようという考え方の『ダイバーシティ』の実現およびワーク・ライフ・バランスの推進に向けた取り組みをしている。

現在の仕事の内容を教えてください。

齋藤さん 来客対応、窓口業務、備品管理、社内行事の企画運営などです。

佐藤さん 製品の成分分析、工場内の水質分析、開発関係の対応分析など分析関係の仕事です。

長曾部さん 主に資材調達・工事・製作の発注、産業廃棄物実務担当をしています。

張さん 金属材料の開発をしています。

秋山さん 鍛造品の設計、開発を担当しています。

黒田さん 教育や採用などの業務を担当しています。

ワーク・ライフ・バランスなどの取り組みはありますか。

齋藤さん フレックスタイム制度があり多様な働き方ができる環境が整備されています。子どもの通院や突発の体調不良にも柔軟に対応できるので活用しています。

長曾部さん 急に休まなければならぬときなど、上司の理解がありとてもありがたいです。

秋山さん 担当している業務が立て込んでいる場合など、チーム内で業務を分け合うことで無理な残業をしなくても済むような配慮があ

ります。

張さん 「妊娠・出産・育児・介護」についての女性社員座談会などがあります。

家庭と仕事を両立させるポイントは何ですか。

齋藤さん やるべきことがたくさんあるので、完璧を求めすぎないことです。職場や家族のサポートをもらいながらバランスよく行うようにしています。

ダイバーシティに関する取り組みについて教えてください。

黒田さん 社員の多様性を尊重し、経営戦略の一つにしています。現在は「マネジメントを変える」「コミュニケーションを変える」「働き方を変える」「自分を変える」の4つの変えることに視点を置き、取り組みを進めています。

「パパキャン」という取り組みをしていると聞きました。

黒田さん 男性社員の育児参加を積極的に促進する「男性の育児参加取得キャンペーン」を略して「パパキャン」と呼んでいます。2歳未満の子を持つ男性社員に育児休暇の取得を促しています。

働いていて良かったと思うときはどんなときですか。

張さん 分析などで良い試験結果を得たときに楽しいと感じます。

佐藤さん 職場での人との出会い、そして、さまざまな知識を深められることです。

長曾部さん 広い心で見守ってくれる上司がいることです。

あなたが考える男女共同参画社会とはどんな姿ですか。

齋藤さん お互いの固定観念を押し付けるのではなく、それぞれの個性を理解し、自分らしさを持って個人が輝ける社会だと思っています。

秋山さん 個々の得意な分野を認め合い、それを生かして働ける社会だと思います。

今後の抱負を教えてください。

佐藤さん スキルアップを目指して頑張りたいです。地域活動やイベントにも積極的に参加し、社会貢献もしたいです。

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

地域の皆さんとともに いつもの毎日を大切に

～ 養介護施設での高齢者虐待防止への取り組み ～

養介護施設では、入居者に対する虐待防止に積極的に努めています。今回は、小規模多機能型居宅介護事業所ケアプラザ喜多方(押切南)での取り組みを紹介します。

ケアプラザ喜多方は、「通い・宿泊・訪問」の介護サービスを一つの事業所

所で受けることができる、地域密着型・小規模多機能型居宅介護事業所です。会津坂下町の星医院が運営母体で、今年で開所10年を迎えました。

通いでの利用を中心に、宿泊や訪問介護の複数のサービスを、同一の事業所職員が対応することから、なじみの関係性を育んでいくことができるため、利用者様・ご家族様ともに安心感を持っていただきやすいのが特長の一つです。

ケアプラザ喜多方では虐待防止・身体拘束廃止について、次のように取り組んでおります。

○外部研修への参加、伝達研修の実施、定期的な勉強会を開催して、職員の知識と技量の習得を図っています。

○いつでも職員が見ることのできる場所にマニュアルを置き、確認ができる環境にしています。

○虐待の芽となり得る不適切ケアについて定期的に自己確認を行い、客観的に振り返り、職員同士が話し合

う機会を持つようにしています。

○家族や地域の方が気軽に立ち寄ることができる環境をつくることで、風通しの良い事業所運営を行います。

これらの取り組みを通じて、今後も職員一同運営理念である「家庭的な温かさの中で笑顔のある生活を」を念頭に、利用者様一人一人の、個性やこだわりを大切に、ご家族様と共に、いつもの日常を積み重ねていきたいと思ひます。

ケアプラザ喜多方

管理者 上野 真澄

虐待の一因に介護負担が挙げられます。抱え込まずに相談してみませんか。

※個人情報情報が漏れたり不利益な扱いを受けることはありません。

問 高齢福祉課 いきがい支援係
(24) 5230 または総合支所

住民課

問 喜多方市地域包括支援センター

(21) 8856



▲ 四季折々の行事で地域交流



▲ 勉強会の様子



第8回 地域包括ケアシステムの構築に向けて

《医療機関と介護事業所の連携》

病気になるったら病院に行き、介護が必要になったら介護保険サービスを利用します。医療と介護事業所は連携した取り組みが必要です。

《会津・南会津医療圏域退院調整ルール》

病院を退院後、速やかに介護サービスの提供ができるよう、会津全域の病院関係者、ケアマネジャー、市町村、地域包括支援センターなどで退院調整ルールが策定され、運用されています。

《医療介護連携研修会》

医療関係者と介護事業所等が一堂に会し、「お互いの仕事を知らず」市民が安心して医療・介護サービスを利用できるように、どうすればよいかなどの研修会を行っています。

研修会には、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、ケアマネジャー、介護サービス事業所、障がい福祉事業所、社会福祉協議会、地域包括支援センター、市職員など多職種の方々が参加しています。

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

(24) 5242

高齢者世帯等除雪支援事業のお知らせ

高齢者世帯などで、自力による除雪が困難な世帯に対し除雪作業を支援します。

前年度に支援を受けていた方も再度申請する必要があります。
昨年度までは住民税非課税世帯のみが対象でしたが、今年度は住民税課税非課税を問わず対象となります。

対象世帯

次の(一)または(二)に該当する世帯となります。

- (一) 次の方で構成する世帯
 - ① 65歳以上の方
 - ② 身体障害者手帳を所持している方
 - ③ 療育手帳を所持している方
 - ④ 精神障害者保健福祉手帳を所持している方
 - ⑤ 要介護(要支援)認定を受けている第2号被保険者の方
 - ⑥ 中学校就学前の児童
- (二) 中学校就学前の児童を養育するひとり親世帯

支援内容

居住する家屋周辺および敷地内の通路の確保など日常生活を維持するための除雪支援として1枚あたり30分の除雪作業を受けることができる利用券を別表のとおり交付します。利用できるのは平成31年3月31日までです。

また、利用については、自己負担が発生します。

申請方法

高齢福祉課および各総合支所住民課に備え付けの申請書により申請してください。

また、申請には印鑑が必要となります。

申請期間

平成30年11月1日(木)～平成31年3月29日(金)



問 申 高齢福祉課 いきがいの支援係
 ☎(24) 5230 または各総合支所
 住民課

担い手募集

地域の除雪作業の担い手となる団体グループ等を募集しています。

地域に密着した行政区、自主防災組織などで、除雪支援いただける団体は、高齢福祉課 いきがいの支援係まで問い合わせてください。

支援時間及び利用券交付枚数

区 分	地 区 名
A 平地 支援時間 10時間 利 用 券 20枚	・喜多方 B山間地、C豪雪地以外の地区全て ・塩川町 B山間地以外の地区全て
B 山間地 支援時間 14時間 利 用 券 28枚	・熱塩加納町 C豪雪地以外の地区全て ・山都町 C豪雪地以外の地区全て ・高郷町 C豪雪地以外の地区全て ・喜多方 譲屋、五分一、平沢(根小屋地区を除く)、治里、天井沢、道地、小沼沢、勝本、七本木、本林、川前、芦平、萩平、獅子沢、豊岡の一部(川前地区) ・塩川町 横道、中道地、上原、松崎、紙子、刈麻、大原、唐沢、深沢の一部(大上地区)
C 豪雪地 支援時間 18時間 利 用 券 36枚	・熱塩加納町 山岩尾、五枚沢、板の沢、大平、黒岩、野辺沢、日中、水沢、熱塩、栗生沢、宇津野、針生の一部(円田地区) ・山都町 堂山、中反、宮古、賢谷、沼ノ平、早稲谷、撫木、一ノ木、川入、藤巻 ・高郷町 地割、三方、小土山、揚津の一部(大芦、橋ノ沢、赤岩、中山、中村地区) ・喜多方 楚々木、平沢の一部(根小屋地区)

インフルエンザ予防接種のお知らせ



下記に該当する方に予防接種費用の一部助成を行います。
詳細については、市のホームページにも掲載していますので、ご覧ください。

インフルエンザ予防接種は、接種の義務はありません。自ら接種を希望する方が受けるものです。また、妊娠中の接種に関しては、主治医と相談し予防接種上の有益性が危険性を上回ると判断される場合にのみ接種となりますので、ご注意ください。

高齢者インフルエンザ予防接種(定期予防接種)

助成対象者 本市に住民票がある次の方

- ① 65歳以上の方(接種当日65歳以上)
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の重い障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる重い障害による身体障害者手帳1級に相当する方
- ①②ともに、接種を希望する意思表示ができる方となります。

接種(助成)回数 1回を限度

自己負担額 1,000円

子どもインフルエンザ予防接種(任意予防接種)

助成対象者 本市に住民票がある次の方

- ① 生後6か月～小学6年生相当年齢の方
- ② 中学1～3年生相当の年齢の方
- ③ 妊婦の方

接種(助成)回数

- ① 生後6か月～小学6年生：2回を限度
※原則、同一医療機関で受ける必要があります。
- ② 中学1～3年生：1回を限度
- ③ 妊婦：1回を限度

自己負担額 1,000円

助成実施期間 11月1日(木)～平成31年1月31日(木)

実施場所 喜多方市・会津若松市・両沼郡医師会の指定医療機関
※子どもインフルエンザ予防接種は医療機関が限定されていますので、確認してください。

接種の方法 事前に医療機関に直接予約をしてください。説明書と予診票があります。

自己負担額の免除 生活保護世帯と市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)に属する方は、免除することができますので、事前に生活保護受給証明書(社会福祉課)または免除券※の交付を受けてください。
※保健課健康推進室または各総合支所住民課に、印鑑・健康保険証を持参し、申請してください。なお、平成30年1月2日以降に転入した方は、個人番号による手続きが必要です。お問い合わせください。

その他 市の指定する医療機関以外で接種した場合は原則全額自己負担です。やむを得ない理由がある場合は相談してください。接種後の相談は受け付けしませんので、注意してください。

追加で集団健(検)診を実施します！

40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者を対象に、毎年、特定健康診査を実施しています。

日時・場所

○11月30日(金)

塩川保健福祉センター

○12月1日(土)

喜多方市保健センター

受け付けは両日ともに午前7時30分～8時30分

内容

特定健診・後期高齢者健診・胸部検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診のみの実施となります。

申し込み方法

追加の集団健(検)診は完全予約制です。希望する方は、保健課または各総合支所住民課へ申し込んでください。

なお、医療機関で実施する施設健(検)診は、**11月**

30日まで 受診できます。まだ受けていない方は、この機会にぜひ受診しましょう。

※平成30年4月以降に受診した健(検)診を、重複して受診した場合は、片方の健(検)診料金が全額自己負担となりますので、注意してください。

特定健(検)診を

受けたあとは…

特定健診は受けて終わりではなく、病気を予防することが目的です。健診を受けたままにせず、今後の生活に生かしましょう。再検査や治療が必要な方は必ず受診してください。

また、いくつかの検査データが基準値を超えている場合は、保健指導の対象となります。普段の生活を振り返り、生活習慣病を予防しましょう。



問 保健課健康推進室

申 保健課健康推進室

☎(24) 5223 または各総合支所住民課

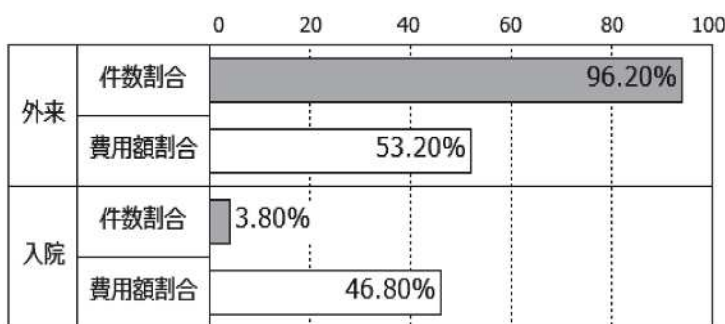
知ってる？国保医療費のこと

シリーズ2 生活習慣病の予防

市の国民健康保険の医療費で、外来と入院医療費について表したものが、左の表です。

医療費全体から見た外来・入院件数と費用割合

(平成28年国保データベースシステムより)



入院件数が少ないにもかかわらず、費用額は医療費全体の約47%を占めています。

入院をすると、多額の医療費を国保で賄うことになります。また、入院する本人が医療機関に支払う負担金も、高額となります。

生活習慣病を重症化させないために

「生活習慣病の重症化」とは、自覚症状が現れ、入院治療が必要になる状態のことです。

高額な費用を必要とする「入院治療」にならないためには、生活習慣病の原因疾患の一つである「糖尿病」を予防することが効果的です。

糖尿病にかかると、どうなるの？

「糖尿病」は、治ることがありません。そのため、血糖のコントロールをしながら生活することが必要な重症化しやすい疾患です。この病気にかかると、失明、人工透析、下肢切断などの合併症の発症や、脳卒中・心筋梗塞に進展する危険性が高くなります。

しかし、「糖尿病」は、生活習慣の改善で予防することができます。

この続きは、
広報きたかた
12月号に
掲載します。



ほっときらり通信



喜多方市 地域・家庭医療センター
「ほっと☆きらり」
センター長 武田 仁

“今、ここ”で生きる、心の瞑想法

皆さんこんにちは。今回は瞑想の話です。瞑想とは、何かに意識を集中させ、気持ちを静め、心を穏やかにして時間を過ごすことです。瞑想には集中力を高める、感情のコントロールが容易になる、自律神経の調子を整えるなどさまざまな効果があり、グーグルやフェイスブックなどの有名企業は社員研修に「マインドフルネス」という瞑想法を取り入れています。多くのプロスポーツ選手も日常的に瞑想を行うことでパフォーマンスの質を高めています。

価されています。

瞑想の特徴は、過去や未来のことを考えたり、思い悩むことをいったん休んで、“今、ここ”に意識を集中させるということです。私たちが日常的に感じる不安やストレスの多くは、過去や未来のことだと思ひ悩み、心の余裕がなくなることで生じます。瞑想によって雑念をシャットアウトして、“今、ここ”に意識を集中することで、心は絶え間ない不安やストレスから解放されます。

「マインドフルネス」の実践は難しいものではありません。静かな部屋で、楽な姿勢で、目を閉じて、5分間程度、深呼吸を続けてください。その間は余計なことを考えず、何か考えが浮かんだり感情が生じていても気にせず放っておき、ただ「息を吸っている、吐いている」と、心の中でつぶやき続けてください。そして“今、ここ”にいる自分をよく感じてみてください。

瞑想を習慣的に、毎日継続していると、普段の生活の上でも心と身体に、きっと何か好ましい変化が訪れると思いますよ。



平成31年成人式のご案内



◆日時 平成31年1月13日(日)

○受付 午後1時～

○式典 午後1時30分～

○記念行事 午後2時15分～

○小ホール開放 正午～午後1時

午後3時～3時30分

◆会場 喜多方プラザ大ホール

◆対象者 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方

◆申し込み方法

①平成30年10月1日現在市内に住

民票がある方

11月上旬に案内状(往復ハガキ)

を郵送しますので、返信用ハガキ

で出欠を知らせてください。

②平成29年3月1日～平成30年9

月30日までに市外に住民票を異動

(転出)した方

①と同様に案内状を送付します。

※案内状が届かない場合は、③の方法で申し込んでください。

③①②以外の方

案内状を送付していませんので、出席を希望する方は、電話で問い合わせるか、市ホームページの申し込みフォーム(<https://www.city.kitakata.fukushima.jp/quest/questionaire.php?openid=116>)から申し込んでください。

※申し込み

から2週間

経過しても

案内状が届

かない場合

は、お手数

ですが連絡してください。

◆申込期限 11月30日(金)

公式twitterを開設!

成人式公式twitter(https://twitter.com/kitakata_seijin)では、

成人式の様々な情報を発信してい

ます。

ぜひフォロ

ーしてご覧

ください。



公式twitter
QRコード



成人式申し込み
QRコード

問 生涯学習課 生涯学習係

☎(24)5318

平成30年度「家庭の日」ふれあい
標語コンクール表彰式

10月11日(木)に、市役所で平成30年度「家庭の日」ふれあい標語コンクール表彰式が開催されました。一家団らんや家庭の大切さなどをテーマに市内の小学校から396点の応募があり、審査の結果、最優秀賞2人、優秀賞10人が選ばれました。



(敬称略・学校順)
受賞者はつぎのとおりです。

▽最優秀賞

坂内瑠菜 (慶徳小1年)
渡部 優次郎 (高郷小6年)

▽優秀賞

菊地 彩人 (第一小1年)
藤田 ほまれ (第一小2年)
高橋 朋生 (第二小5年)
高橋 華里菜 (松山小3年)
上野 杏菜 (松山小6年)
福島 華穂 (松山小6年)
五十嵐 陽向 (関柴小3年)
齋藤 煌平 (関柴小6年)
橋本 和磨 (山都小4年)
和田 俊政 (高郷小5年)

※作品は、市ホームページに掲載
しています。ぜひご覧ください。

▽問 生涯学習課 生涯学習係(喜多
方市青少年育成市民会議事務局)
☎(24) 5318

第12回きたかた駅伝競走大会 結果

9月16日(日)に、第12回きたかた駅伝競走大会が開催されました。参加選手の皆さんは、市民の皆さんからの声援を力に、秋の喜多方路を力走しました。応援いただき、ありがとうございました。

▽体育協会の部

優勝 塩川町体育協会junior
準優勝 塩川町体育協会
第3位 関柴町体育協会

第4位 北区体育協会

第5位 豊川町体育協会

第6位 熱塩加納町体育協会

第7位 岩月町体育協会

第8位 山都・高郷体育協会



体協の部優勝 塩川町体育協会juniorの皆さん

▽オープンの部

優勝 猪苗代AC

準優勝 ふく駅会津坂下F

第3位 水ラン RedBus

▽区間賞(体育協会の部)

1区 豊子留奈(北区体育協会)

2区 穴澤友崇(北区体育協会)

3区 小瀧泰斗(山都・高郷体育協会)

4区 一重嶺太(塩川町体育協会)

5区 菊地文夫(関柴町体育協会)

6区 真部雄也(山都・高郷体育協会)

7区 加藤伸治(塩川町体育協会)

▽問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24) 5319

第5回喜多方こども駅伝大会 結果

9月29日(土)、押切川公園スポーツ広場周辺で第5回喜多方こども駅伝大会を開催しました。61チームが出場し、優勝目指してタスキをつなぎました。



選手を代表し選手宣誓をする
鵜川悠希君
(喜多方中央サッカースポ少)

▽【第1部】1・2年生男女混合

優勝 松山スーパエックス
準優勝 高郷はやぶさファイト
第3位 げき速口ケットチーム

▽【第2部】3・4年生女子

優勝 慶徳ガールズ

準優勝 塩川陸上スポ少A

第3位 山レンジャーブルー

▽【第3部】3・4年生男子

優勝 塩川陸上スポ少A

準優勝 ほおの木 ボルト

第3位 松山6

▽【第4部】5・6年生女子

優勝 ほおの木 QUEEN

準優勝 高郷スマッシュ

第3位 しきみ6年生女子

▽【第5部】5・6年生男子

優勝 しきみ6年生男子A

準優勝 塩川陸上スポ少A

第3位 喜多方中央SSSI

▽【個人賞】5・6年生女子

優勝 長谷川 美花

(ほおの木 QUEEN)

準優勝 佐藤 愛称

(ほおの木 QUEEN)

第3位 清野 咲希

(高郷スマッシュ)

▽【個人賞】5・6年生男子

優勝 生江 倫太郎

(喜多方中央SSSI)

準優勝 長谷川 祐太

(しきみ6年生男子A)

第3位 平野 悠樹

(塩川陸上スポ少A)

▽問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24) 5319