

広報 きたかた

12月号

2018

No.156



喜多方市公式
facebook



共に生きる

共に支えあい、だれもが安心して生活できる地域社会へ

喜多方市で障害者手帳をお持ちの方は、約3200人おり、その中の多くの方々が何らかのサービスを受けながら生活を送っています。

障がい理由は、生まれつきのものや病気やけがによるものなどさまざまで、外見から障がいの有無が分からない方もいます。

私たちは、ある日突然障がいを持つことになるかもしれないし、障がいは特別なことではないのです。

誰もが住み慣れた地域で自分らしく、安心して生活できる社会が求められています。

私たち一人一人が人々に関心を持ち、行動することで、誰もが安心して生活できるまちになっていくのです。

障がいの基礎知識

障がいの種類と配慮の仕方

障がいとは、身体障がい、知的障がい、精神障がい、その他の心身の機能の障がいがあり、日常生活や社会生活に相当な制限を受ける状態をいいます。

障がいのある方に対しては次のような配慮が必要です。

- ・相手の人格を尊重し、相手の立場に立って対応する
- ・障がいの種類に関わらず、困っている人には進んで声をかける
- ・不快になる言葉は使わないようにする

障がい者施策の概要

平成30年3月に第3次喜多方市障がい者計画を策定し、障がいの有無に関係なく、人は等しく基本的人権を享有するかけがえのない個人として尊重されるものであるとの理念と、地域に暮らす人々がお互いを支えながら

もくじ Contents

12月号 2018 No.156

- P2 共に生きる
～共に支えあい、だれもが安心して生活できる地域社会へ～
- P8 市の財政状況
- P9 水道事業の業務状況
- P10 わくわく！いきいき！高齢者！
- P11 きらレポ vol.27
- 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／募集
- P20 お知らせ
- P22 年金／ふるさと納税／30・10運動
- P23 『わくわく市政ふれあいトーク』対話
内容
- P24 第10回「非核平和のまち」作文・習字
コンクール表彰／優良建設工事表彰
- P25 除雪にご協力をお願いします
- P26 小田付地区が重要伝統的建造物群保
存地区に選定
- P28 子ども議会
- 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



共に生きる「地域共生社会」の理念を基本として、誰もが住み慣れた場所で自分らしく安心して生活できる地域社会の実現を目指しています。具体的には、次の項目を重点的に施策の推進に取り組んでいきます。

- ・障がい特性に対する理解や配慮の促進
- ・身近な相談支援体制の充実
- ・各関係機関の連携による安全で暮らしやすい環境づくり

問 社会福祉課 障がい福祉係
☎(24) 5276



かとう 加藤 みちえ さん(松山町)

タウン誌の編集者だった時代に統合失調症を発症し、地元喜多方市に戻る。

2度の入退院を経てウィズピアで生活支援を受け、回復。現在は医療法人昨雲会の栄養科に勤務し、入院患者の給食業務を担当している。

地域の方々との

交流も楽しみ

近所のお店に立ち寄っても地域の方々が気軽に声をかけてくれるのもうれしいです。障がいを持つと、閉じこもりがちになって、健常者の方との関係が切れてしまうことが多いんです。

でも、障がいに対する偏見もなく、地域の清掃や歳の神に参加したり、交流が広がっています。

将来はお店を持ちたい

今の目標は、経済的にも自立すること、将来的には、お店を持ちたいと思っています。障がい者が働けるところはまだまだ少ないので、障がいのあるなしにかかわらず、音楽やものづくりが楽しめて、食事ができるお店がいいですね。

過去にバンドをやっていたら、インディーズからCDを出すことができた、雑誌編集に興味を持ち、勉強して編集者になれたりしてきたから、きっとお店も実現できるんじゃないかと思っています。

キャンドルづくりが趣味で、いつか障がいのある人や病気の人のためにキャンドルナイトをやってみたいなと思っていますが、今は職場の仲間へのプレゼントを製作中です。

独りじゃない

助けてくれる人がいる

27歳の時に発病した後、これまでタウン誌の編集や小売店などでサービス業を経験してきましたが、病気のことは隠してきました。一度病気のことが会社知られて、勤務シフトを月1回にされたことがあったからです。統合失調症は日常生活で問題になることは少ないですが、完全に治ることはない、周囲の理解

は必要です。

闘病では先生を始め、いろんな方が助けてくれました。くじけそうになりましたけど、独りじゃないから諦められないと思えたことが良かったのだと思います。

やりがいのある仕事

この仕事はハローワークで紹介されたんです。患者さんの給食の配膳から食器洗浄、厨房の掃除などたく

特別なことは 何もないんです



医療法人昨雲会 栄養科長
ふるき さいこ
古木 哉子 さん

障がい者の採用方針を決めてからは会社内部で何度も打ち合わせをしました。

採用の基本は本人の希望に沿って仕事につなげていくということに尽きると思います。でも、通常も同じですよ。

私は彼女の所属長にあたりますが、特段の配慮はしませんでした。ただ、本人の過去の経験や考えなどの情報をよく聞いて、20人いる同僚とのすり合わせを行いました。

2週間という比較的長い研修期間をとり、本人の希望や意見を聞いて、業務分担や指導を行っていったのが良かったのだと思います。責任感を持ち信頼を得て今やみんなの力になってくれています。

感謝の言葉が 信頼関係のあかし



医療法人昨雲会
相談支援事業所ウィズピア
やすだ まさし
安田 大 さん

相談支援事業所は障がいを持っている方が生き生きと生活できるように関係機関と連携を取りながら、その方のニーズに合った支援やサービスを提案したり、サポートするのが仕事で、7人のチームで業務に当たっています。

精神障がいなどは、困難なケースが多いのも事実ですが、就労継続支援B型事業を通して自信を付けていって、実際に就労まで結びついたことが本当にうれしいです。今も時々ウィズピアに顔を出してくれます。感謝の言葉をもらった時、本人のためになる仕事ができたとやりがいを感じます。

また、元気な姿を見せてほしいですね。

医療法人昨雲会 CSNセンター 地域生活支援センター ウィズピア

松山町村松字北原 3634-1 ☎(21) 1066

障がいを持った方やその家族、地域の方々を対象に、いきいきと生活できるようにサポートするところです。電話や面談による相談、住居、就労、公共サービスなどの情報を提供するとともに手続きのお手伝いをし、地域の中でより質の高い生活を送れるようにサポートします。

喜多方市の障がい者に対する相談支援の拠点の役割も担っています。

- ・相談支援事業(喜多方市基幹相談支援センター)
- ・地域活動支援センター事業(デイサービス)
- ・自立訓練(生活訓練)事業(ライフトレーニングセンター)
- ・共同生活援助事業(グループホーム)
- ・就労継続支援(B型)事業
(コロッケ工房、お食事処ウィズピア、清掃作業など)

コロッケ工房では、皆さんにおいしく食べていただける弁当やお惣菜、調理パンをつくっています。お食事処ウィズピアでは、社員食堂として日替わり定食やラーメンを提供していますが、一般の方も利用可能です。

- ・福祉ホーム事業 など



就労へのトレーニングとして、後片付けや皿洗いなどを行っています。

障がい福祉サービス提供事業所 就労継続支援B型

障がいや難病のある方のうち、年齢や体力などの理由から、企業などで雇用契約を結んで働くことが困難な方に対して働く場所を提供します。

事業所と雇用契約を結ばないため、賃金ではなく、生産物に対する成果報酬の「工賃」が支払われます。

比較的簡単な作業を、短時間から行なうことが可能です。年齢制限はなく、障害や体調に合わせて自分のペースで働くことができ、トレーニングを重ねることで、実務経験がつき就労へのスキルを身に付けていきます。

また、集いの場としてさまざまなレクリエーションを行なっている事業所も多くあります。

共同作業所ひだまり

(山都町字木曾540)

できるだけ添加物を使わない、体にやさしくておいしいお菓子作りを心掛けています。

国産小麦粉のパウンドケーキやクッキーは好評です。

☎(38) 3585



いいで工房

(松山町鳥見山字柳原道下49701)

安全・安心を第一にパンの製造・販売、豆菓子袋詰め、ラーメンパック

のシール貼り、手工芸、委託清掃作業など行っています。人気No.1の食パンをぜひ味わってください。

☎(24) 2118



ふれあいの家

(字上江36461)

利用者同士仲良く、笑いの絶えない作業所です。

アクリルたわしなどの小物製造や野菜販売などそれぞれが得意な分野を担当しています。

☎(22) 0862



フォルテ

(字前田496515)

弁当では、手作りのおかずを中心に栄養のバランスを考えてカロリーなどの表記をしています。また、季節感のある焼き菓子やパンを製造販売しています。

☎(22) 3260



障がい福祉サービス 提供事業所を 活用してみませんか

市内には就労継続支援B型の事業所が8つあります。同じB型の事業所でも仕事の内容はさまざま、ここで紹介した仕事はほんの一例です。

各事業所では、さまざまな障がいを持つ方が働きたいと意欲を持ち、一般就労や自立した生活を目指して、弁当、焼き菓子、手工芸、農作物などの販売だけでなく、企業などからの清掃や袋詰めなど幅広い作業を行っています。

この取り組みを知っていただき、購入や業務委託など積極的に活用ください。



市役所での袋詰め作業

問 喜多方市就労支援事業所連絡会(地域生活支援センター ウィズピア)
☎(21)1066



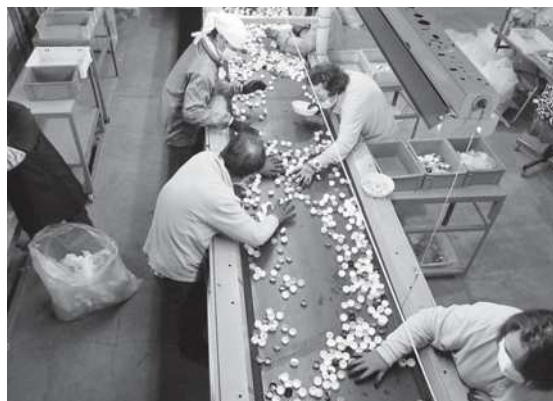
ドリームハウス富夢富夢^{とむとむ}

(塩川町字館ノ内933-1)

笑顔であいさつ! どのような作業も確実、丁寧、心を込めて行います。

牛乳パックのパルプを再利用した手漉き紙の名刺はいかがですか。

☎(27)8282



ステップボード

(塩川町四奈川字上川原2659)

開設4年目の事業所です。リサイクル分別を中心に、工業製品の組み立て、農作業などもお任せください。障がい者の皆さんが安心して働ける事業所を目指します。

☎(23)7400



エーコード

(字町田8269-2)

手作りというコンセプトで選んだ温かみがあり、ちょっと面白い、一点ものの良さが際立つ作品がたくさんあります。

交流の場としても利用できます。

☎(23)7333

販売コーナー

市役所では、福祉事業所の授産品を販売しています。

興味があるけどなかなか買に行けない方などは、この機会をぜひ利用してみてください。

日時 月曜日・金曜日

午前11時30分～

午後1時15分～

場所 市役所市民ロビー

(ホール棟1階)

販売品 日替わり弁当、パン、クッキー、パウンドケーキ、小物雑貨、季節の野菜など



時間内はたくさんの方でにぎわいます。数量限定ですので、お目当ての品はお早めに。

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45・6%、執行率は35・4%

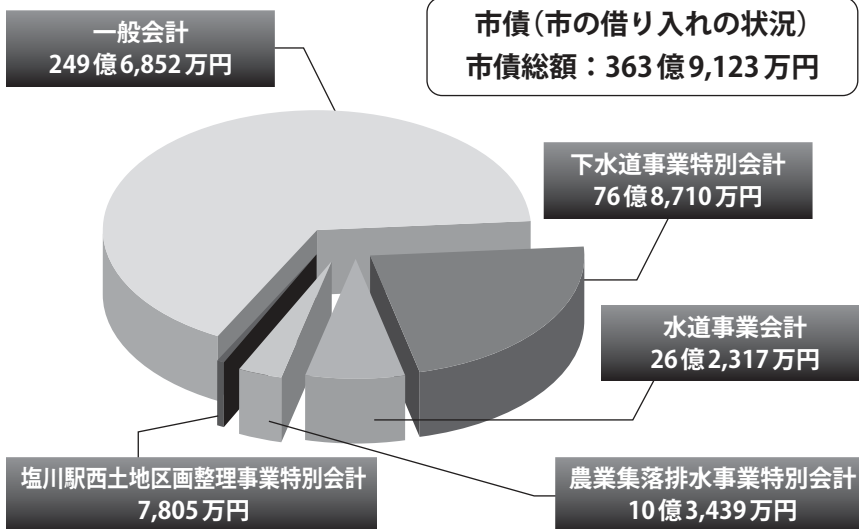
年2回、財政状況を皆さんにお知らせしています。今回は、平成30年度一般会計および特別会計予算の執行状況(平成30年9月30日現在)についてお知らせします。

平成30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261億1662万円に対し、収入率が45・6%(収入済額119億1907万円)、執行率が35・4%(支出済額92億5445万円)となっています。

平成30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	収入済額	収入率
			支出済額	執行率
一般会計		261億1,662	119億1,907	45.6%
特別会計	国民健康保険事業特別会計	59億2,412	92億5,445	35.4%
			20億4,047	34.4%
	後期高齢者医療事業特別会計	5億6,448	19億1,748	32.4%
			1億6,066	28.5%
	介護保険事業特別会計	56億498	1億6,072	28.5%
			24億3,642	43.5%
	公有林整備事業特別会計	522	23億696	41.2%
			233	44.6%
	工業団地造成事業特別会計	3億2,511	244	46.7%
			0	0%
	塩川駅西土地区画整理事業特別会計	3,416	1億6,040	49.3%
			467	13.7%
	農業集落排水事業特別会計	2億83	1,709	50.0%
			1,281	6.4%
特別会計	下水道事業特別会計	15億4,000	8,124	40.5%
			9,637	6.3%
	駒形財産区特別会計	1,428	5億5,842	36.3%
			1	0.1%
	一ノ木財産区特別会計	3,908	6	0.4%
			0	0.0%
	早稲谷財産区特別会計	1,868	5	0.1%
			0	0.0%
			5	0.3%



今後も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り入れていきます。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

平成30年度事業中間報告

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30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44・6%（調定額5億4395万円）、執行率28・1%（執行額3億2807万円）

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くため、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きます。

問 水道課 業務係 ☎(22) 1561

問 水道課 工務係 ☎(22) 1556

◆改良工事完了分

- ①豊川町一ノ堰地内において、市道改良工事に併せて、老朽管の布設替を行いました。
- ②新道地内において、国道改良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。

平成30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	10億0,990	5億3,699	53.2 %
	営 業 外 収 益	2億0,845	696	3.3 %
	特 別 利 益	10	0	0.0 %
	計	12億1,845	5億4,395	44.6 %
支 出	区 分	予算額	執行額	執行率
	営 業 費 用	10億9,770	3億0,351	27.6 %
	営 業 外 費 用	6,630	2,336	35.2 %
	特 別 損 失	200	120	60.0 %
	予 備 費	100	0	0.0 %
	計	11億6,700	3億2,807	28.1 %

損益勘定：経営活動によって発生する全ての収入と支出で、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	1億4,000	0	0.0 %
	出 資 金	1億1,023	3,270	29.7 %
	補 助 金	5,000	0	0.0 %
	負 担 金	8,196	0	0.0 %
	繰 入 金	22	0	0.0 %
	計	3億8,241	3,270	8.6 %
支 出	区 分	予算額	執行額	執行率
	建 設 改 良 費	6億0,092	3億0,206	50.3 %
	固定資産購入費	427	238	55.7 %
	企業債償還金	2億9,524	1億4,501	49.1 %
	予 備 費	300	0	0.0 %
	計	9億0,343	4億4,945	49.7 %

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ときは、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をお願いします。

問 水道課 お客さまセンター ☎(22) 1507

高齢者向けサービスを紹介します

自己負担はありませんので、気軽に相談してください

住宅用火災報知器の設置

内 容 煙で感知する火災警報器を消防法で義務付けられている寝室に設置します。寝室が2階の場合は階段へも設置します。

対 象 世帯員全員が65歳以上で構成されている生活保護世帯または市民税非課税世帯で、本事業を申請していない世帯

取り付け 市で依頼した業者が設置します。



家具転倒防止器具の取り付け

内 容 タンス、食器棚、本棚など（家電は除く）3組までの転倒防止用シ字金具（2個1組）を給付します。

対 象 世帯員全員が65歳以上で構成されている生活保護世帯または市民税非課税世帯で、本事業を申請していない世帯

取り付け 市で依頼した業者が設置します。

条 件

- ・借家の場合は所有者の同意を得ていること
- ・くぎやねじが使用できること

緊急時要援護者登録制度

内 容 「災害時」のほか、身近に起きる「緊急時」に備え、申請により緊急連絡先や医療情報などの個人情報をも市に登録します。必要な支援のため、消防・警察・社会福祉協議会、地域包括支援センター、民生委員、関係医療機関などに情報提供します。登録者にはあわせて救急医療情報キットをお送りします。

対 象 65歳以上の1人暮らし、または世帯員全員が65歳以上など

高齢者身元確認QRコード事業

内 容 徘徊や迷子に対し、速やかに身元の特定が行えるよう、スマートフォンなどで読み込める身元確認シールを配布します。

対 象 徘徊などをする可能性のある高齢者など、またはそれに準ずる状態に該当する方

喜多方市高齢者向け生活支援ガイド

お詫びと訂正

11月1日に配布した「喜多方市高齢者向け生活支援ガイド」に下記のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

16ページ

12 特定非営利活動法人フォルテ

〔誤〕 TEL 22-4891

〔正〕 TEL 22-3260

問 申 高齢福祉課いきがい支援係
☎(24) 5230



▲ QRコード付きシールシート(サンプル)

取り付け 高齢者が普段身に付ける物、カバンなどに貼ってください。

利用方法 スマートフォンなどで読み込むと、委託業者が運営する緊急センター連絡先および利用者IDが表示されます。利用者IDは数字で構成されているため個人識別はできません。

第9回 地域包括ケアシステムの構築に向けて

《配食サービス300円》

「食」は生きる上で、最も重要なことのひとつです。しかし、高齢になると火を使用することが危なくなったり、調理することが難しくなったりすることもあります。

65歳以上の独り暮らし、または高齢者のみの世帯で、買い物や炊事が困難な方に、昼食を届ける「配食サービス」を行なっています。

配達時には、声かけを行なうなど、安否確認も兼ねており、平成29年度には、1万2291食の弁当を配達しました。

《栄養改善食の配食サービス350円》

「栄養改善食」の配食サービスも提供できます。

①カロリー塩分調整食(糖尿病の方向け)

②やわらか食(噛む力が弱い方向け)

③たんぱく、塩分調整食(腎臓病の方向け)

④ムース食(飲み込む力が弱い方向け)

⑤透析食(透析治療中の方向け)

問 推 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

☎(24) 5242

熱塩温泉山形屋

若女将

うりゅう

瓜生

なげ

渚さんに聴く



1986年7月31日生まれ。長女。地元の中学校・高校に進み、大学進学を機に上京。大学を卒業後、旅行会社就職。その後、山形県瀬見温泉「ゆめみの宿 観松館」に旅館修行へ。約4年前に家業の山形屋を継ぎ、現在は3歳の息子の母として仕事と育児に奮闘している。

一流の田舎で何する？会津体験を満喫してみよう！せっかく「一流の田舎」に来たからには、田舎ならではの非日常体験をしなきゃもったいない！山形屋ではご宿泊いただいた前日、または翌日にできるアクティビティ・体験をご提案しています。熱塩地域、車で10数分の市街地周辺には、貴重な体験ができるスポットが盛りだくさん！旅行の記念にぜひお出かけください。



仕事の内容を聞かせてください。

旅館業全般における接客や事務業務のほか、人事やメディア対応。旅館運営や管理、人材育成などが主な仕事です。

ワーク・ライフ・バランスなどの取り組みはありますか。

産休に入る社員へ、積極的に育児休暇取得の呼びかけを行っています。また、短時間勤務制度や予約状況に応じたフレックスタイム制度を導入しており、「働きやすくみんなが輝ける職場」でありたいと思っています。

仕事と家庭の両立で大変なことありますか。

私自身もそうでしたが、旅館が遊び場でした。そのため、従業員の人たちは家族のように接していました。息子も同じく、私たちだけで育てているという感覚はなく、両親や従業員、ご近所さんなど周りの方々の助けがあり、楽しく子育てに向き合えています。ただ、自営業特有の悩みかもしれません。仕事と家庭との線引きが曖昧に

なってしまうのが悩みでもあります。

大切にしていることは何ですか。

当館のコンセプトである「一流の田舎」とは何かを常に考えるようにしています。地元の魅力を伝える場所であり、地域に根付いた旅館でありたいと思っています。山形屋を通してさまざまな方に「喜多方」を体感していただき、地元の活性化に貢献したいです。



笑顔で接客する渚さん

家庭円満の秘訣は何ですか。

自営業ですと四六時中、夫や両親と一緒にいます。つい言葉がきつくなってしまうたり、身内という甘えが出てしまったりするものです。けんかをするのは仕事のことばかりになってしまいがちで、一晩寝たら忘れるように

しています。そして、家族を信頼し、尊敬する気持ちを忘れないようにしています。

男女共同参画社会とはどのような姿と考えますか。

職種や役職などの仕事面だけでなく、介護や育児などの家庭面においても男女が共存し、協力し合いながら活躍できる社会だと思います。

今後の抱負について

2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、今後は外国の方々にも「一流の田舎」の魅力を伝えられるような宿を目指したいと思っています。

また、若女将としてまだまだ半人前です。仕事と家庭を両立しつつ、さまざまな経験を重ねて成長していけたらと思っています。そして、お客様と旅館、従業員と経営者どちらもウィンウィンの関係を築けるような旅館経営に取り組んでいきたいです。

取材内容は市ホームページにも掲載しています。

企画調整課 企画調整班
☎(24)5209

糖尿病ってどんな病気？

シリーズ3

糖尿病と予防

「糖尿病」という名前から「尿に糖が出る病気」と思われるかもしれませんが、重要なのは尿の中の糖ではなく、血液中の糖「血糖」で、これが慢性的に高くなってしまう病気が糖尿病です。

もう少し専門的に定義すると、糖尿病とは…
インスリンの作用不足による慢性の高血糖状態を主な症状とする代謝疾患群のことです。

難しいので、細かく見てみましょう。



インスリンとは

すい臓細胞で生成・分泌され、全身の組織へ送られるもので、血液中のブドウ糖を取り込み、血糖値を下げるのができる唯一のホルモンです。

インスリンの作用が正常に働いている場合、糖を細胞に取り込むことで、血管内の血糖値を一定範囲内に維持するようにできています。

インスリンが正常に作用していない状態とは

- インスリンの分泌に異常がある
↓すい臓からインスリンが分泌されない・少ないことで、血糖値が下げられない状態
- インスリンが効きにくくなっている
↓分泌はされているが、肥満などの原因により効きにくくなり、血糖値が下げられない状態

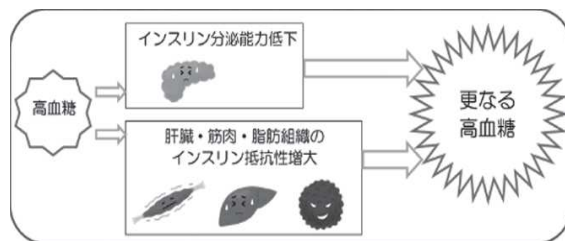
血糖値が高い状態だとどうなるの？

血糖値が高い状態を放置すると、インスリンを分泌する能力はさらに低下します。また、インスリ

ンが効きにくい状態も加速することになり、さらなる高血糖を助長します。

この悪循環

により、やがて細胞死が起これ、その結果、透析・網膜症・失明・認知症・下肢切断・がん・歯周病など、細胞が壊れていく最終段階へつながります。



糖尿病の予防方法は

食事と運動が基本です。この二つを気を付けることで、血糖値をコントロールすることができます。

食事のポイント

- 必要以上のエネルギーを摂取しないように心がけましょう。
- 三食、朝・昼・晩、規則正しく食べましょう。
- まず始めに野菜を食べましょう（ベジファースト）。
- 野菜、海藻、玄米、麦ごはん、キノコ類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

○外食をするときは、和食や和風の定食を取る機会を多めにしましょう。

運動のポイント

○血糖値は食後に上がります。食後に運動しましょう。
○インスリンの効きを良くするには日頃の習慣が大事です。運動は継続して行いましょう。

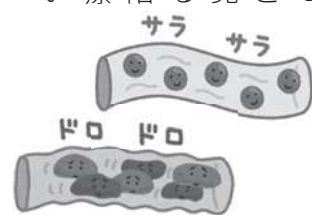
※ウォーキング、ストレッチ運動などの有酸素運動は、全身をまんべんなく動かすことができる効果的な運動方法です。

問 保健課 健康推進室
☎(24) 5223

特定健診を受診しましょう

特定健診を受けると、血糖値の状態を把握することができます。

しかし、せっかく早い段階で異常が発見されても自覚症状がないため、未治療のままや、治療を中断してしまうことが多く、自覚症状の現れる重症化の段階でやっと治療する人が多いようです。



楽しく健康づくりを 始めてみませんか

皆さんの健康づくりを応援するため、「**きらり喜多方健康ポイント事業**」を行っています。健康に良いことを実行すると、ポイントがたまり、お得な特典を受けることができます。市内に住所がある18歳以上の方(高校生除く)ならどんなにでも参加できます。

健康にいいことって、
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。

運動・食事などで生活習慣の改善に取り組んだり、特定健診やがん検診を受診したり、健康に関するイベントなどへ参加することで、ポイントがたまります。

ポイントがたまると、
どんな特典がもらえるの？



3000ポイントたまると、「ふくしま健民カードノーマルカード」が発行されます。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ます。

また、県プレゼントキャンペーン応募はがきをお渡しします。カードは5種類あり、ポイントに応じてランクアップしていきます。カードの交付時に、市からの特典として、市内の食育応援店で使用できる「500円分の商品券」をお渡ししています。



▲ ふくしま健民カード
(ノーマルカード)



▲ 商品券

どうやって参加
するの？



健康ポイント事業に参加するには、ポイント記入台紙が必要です。台紙にポイントを記入しポイントがたまったらカードの申請を行います。

※台紙の配布・カードの交付申請受け付けは、保健課健康推進室、または各総合支所住民課窓口となります。

栄養士の 知って役立つ 健康レシピ



さば水煮缶の彩煮



ポイント

さば水煮缶を使うことで手軽に作ることができ、煮物にすることでたくさんの野菜を食べることができます。旬の冬野菜(大根、春菊、ねぎなど)で代用することもできます。生姜は魚の臭み消しや、体を温める薬味にもなります。

《生活習慣病を予防するために…》

さばには、血中の中性脂肪を減らし血液をサラサラにするEPAやDHAが豊富に含まれています。血管を健康に保つために重要な栄養素です。

また、野菜やきのこ類に含まれる食物繊維には、糖質や脂質の吸収を抑える働きがあります。野菜の1日の摂取目標の350gを取ることは難しいですが、加熱することで全体のかさが減り、食べやすくなります。おいしく健康管理をしていきましょう。

【材料(4人分)】

白菜250g、にんじん80g、しめじ100g、
小松菜100g
生姜1片、さば水煮缶1缶、酒 大さじ1、しょうゆ大
さじ1、塩3g、こしょう 少々、水溶き片栗粉 適量

【作り方】

- ①白菜は2cm幅のざく切り、にんじんは短冊切り、しめじは石づきを取りバラバラにしておく。小松菜は色よくゆで、白菜と同じ幅に切り、生姜は千切りにしておく。
- ②鍋またはフライパンに、①の小松菜以外の食材を入れ、さば水煮缶も汁ごと加える。
- ③②に酒、しょうゆ、塩を加えふたをし、中火で7～8分煮る。
- ④白菜がしんなりしたら、こしょうをふり、水溶き片栗粉でとろみをつけ、小松菜を加えてできあがり。



市民総ぐるみあいさつ運動を 実施しました

青少年育成市民会議では、あいさつを通じた交流により地域との結び付きを強め、子どもたちが健やかに成長していけるように毎年「市民総ぐるみあいさつ運動」を行っています。

今年は9月28日から10月29日の間、各地区会議や青少年健全育成関係団体など関係機関が協力し、市内こども園や小・中学校、高等学校の校門付近で子どもたちと元気なあいさつを交わしました。
ご協力ありがとうございました。



高郷地区会議のあいさつ運動の様子

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

若者の若者による若者のための 自分磨き事業「今日から使える 写真講座」を実施しました

10月17日に事業参加者が企画した「今日から使える写真講座」を実施しました。
コッコツリーを会場に、講師にクレセールの増山さんを招き、基本的な撮影方法やアプリを使った編集方法、SNSに掲載する際のポイントなど、初心者にも分かりやすく解説していただきました。

講座の終盤には、当日撮影したお気に入りの写真をプリントし、参加者全員で人気投票を行うなど、盛況のうちに終了しました。

参加者は、積極的に講師にアドバイスを聞くなど、さらなる「自分磨き」につなげた様子でした。

参加した13人の皆さんの今後の「いいね」の数に注目です。

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できます。

詳しくは公式フェイスブックに掲載していますので、ご覧ください。



若者の自分磨き事業
QRコード

問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24) 5318

みんなの笑顔のために
スポーツ推進委員を派遣します

誰でも気軽に楽しめるニユースポーツの普及活動のためにスポーツ推進委員を派遣する事業を実施しています。

学年行事や公民館事業などで軽スポーツ・レクリエーションなどを行う場合には、ぜひ、スポーツ推進委員と一緒にニユースポーツを楽しんでみませんか。

※ニユースポーツとは、インディアカ、キンボール、ペタンクなどのことです。

◆実施期間 毎年5月～3月

◆対象 市民5人以上の参加者があるスポーツ活動の技術研修会など(地域、行政区、各小・中学校PTA、児童館など)

◆費用 無料(活動に要する消耗品などは、主催団体の負担とします。)

◆申請方法 派遣日の1カ月前までに、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。

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24) 5319

生涯学習活動を行う団体などに
講師を派遣します

各種団体、サークル、学習グループなどが計画する学習会などの取組みに講師を派遣し、市民の皆さんの生涯学習活動を支援します。

◆対象

過半数が市民で構成される団体などが主催し、10人以上が参加する学習会

○対象外となる学習会
・公序良俗に反する内容
・政治活動、営利目的

◆申請方法

生涯学習講師派遣事業申請書に学習会などの収支予算書を添付し、生涯学習課まで提出してください。

※提出後、内容を審査し、その結果を通知します。

◆派遣する講師

○団体などが希望する方

○教育委員会が紹介する方

◆派遣回数

1つの団体につき、1年度内2回まで(1回につき1人を派遣)

◆これまで実施した学習会◆

- 人づくりの指針を学ぶ学習会
- 市の偉人を学ぶ学習会
- 健康運動指導士による体操教室
- 社会福祉士による児童との関わり方に関する講演会
- シナプソロジー指導者による脳活性化の講演会

◆講師謝礼金

講師への謝礼金は、次の金額を限度として教育委員会が講師に対して支払います。

○市内在住講師 6000円

○市外在住講師 1万円

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24) 5318

放送大学 平成31年4月入学生募集

10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。



放送大学

◆出願期限

○第1回平成31年2月28日

○第2回平成31年3月17日

問 放送大学福島学習センター
☎024(921)7471