

広報 きたかた

1月号

2019

No.157



喜多方市公式
facebook



2019 新年のごあいさつ

「わくわくする喜多方」の創造に向けて



喜多方市長

遠藤 忠一

明けましておめでとござい
ます。健やかに新春をお迎えのこ
ととお慶び申し上げます。

市民の皆さまには日頃から市
勢発展のため、温かいご支援、ご
協力をいただき、心から感謝を申
し上げます。

昨年2月12日に市長に就任し
て以来、私は「真の公平さの追求」
「地域力を最大限生かすこと」
「国・県との連携」の3つを基本
理念に各種施策を具体的に実行
していくためオール市民でのま
ちづくりを基本とし、市政運営に
臨んでまいりました。昨年は、「笑
顔・元気を紡ぐわくわく喜多方
推進事業」として、小中学校学校
給食費の半額補助や子育て世代
向け住宅の整備、東京オリンピック

クの「復興ありがとうホストタウ
ン」登録、農業担い手支援、空き家
対策などに取り組んできたところ
です。また、小田付地区の重要
伝統的建造物群保存地区への選
定や綾金工業団地の整備、生活支
援支え合い会議の設立、小中学校
への冷房設備の設置予算などが
実現し、皆さまに改めて御礼申し
上げます。

一方では、高郷町揚津地区での
地滑り災害や、酷暑と水不足の影
響で農産物の収量が減少する被
害などが発生しました。また、当
市を取り巻く環境は、人口減少、
少子高齢化の進行、普通交付税
の段階的な縮減など、厳しさを増
している状況にあり、それは同時
に喫緊の課題であると認識して

おります。

この難局を乗り越えていくた
めには職員はもちろん市民の皆
さまの協力を得て、オール市民で
のまちづくりを行っていくこと
が求められています。市民の皆さ
ま一人一人の声や提言に真摯に
耳を傾け、市政に反映させ、今後
も子どもから高齢者まで全ての
市民が夢と希望を持てる「ふるさ
と喜多方」、「わくわくする喜多
方」の創造へ向け取り組んでまい
りますので、ご支援とご協力をお
願い申し上げます。

本年が皆さまにとって笑顔に
あふれる年となりますよう心か
らお祈り申し上げ、年頭のあいさ
つといたします。



P 2	市長・市議会議員 新年のごあいさつ
P 4	市功労者を表彰／秋の 叙勲／技能功労者表彰
P 6	小中学校適正規模適正 配置の保護者・地域意 見交換会を行いました
P 8	喜多方の企業 キラリ と輝く事業所紹介
P 10	花いっぱいコンクール 表彰式
P 11	わくわく！いきいき！ 高齢者
P 12	健康だより
P 14	拓け喜多方 まなびの トビラ（生涯学習だより）
P 16	喜多方フォトニュース

豊かな市政運営の実現と市勢の発展を



市議会議長

佐藤 一栄

新年あけまして、おめでとうございます。市民の皆さまにおかれましては、輝かしい新春を健やかにお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

昨年は、4月に高郷町揚津地区で地すべりが発生いたしました。関係機関との連携を図りながら速やかな対策を講じていただき、現在は恒久的な対策として集水井工事が進められております。1日も早く元の生活ができることをご祈念申し上げます。

また、猛暑に加え降雨が少なく、渇水対策本部を設置する事態となり、水稻をはじめとする農産物の減収となりました。被害に遭われました皆さまに心よりお見舞いを申し上げます。

本年の大きな事業としては、造成工事を進めてまいりました綾金工業団地の一部が分譲を開始する運びとなります。優良な企業の立地を期待するものであります。

市議会におきましては、「議会基本条例」に基づき、議会改革を進めながら、「議会インターネット中継」に引き続き、昨年の9月からタブレットを導入し、活用しております。今後も情報の速やかな共有と、ペーパーレスによる資源の削減、議会事務の簡素化など利用拡大を図ってまいります。

本年は統一地方選挙の年であります。市議会では、定数が4名削減されることから、より開かれた議会を進めるため、これまで以

上に皆さまの多様なご意見を市政に適切に反映させる責務を担うこととなります。議員一人一人が研鑽に努め、資質の向上を図ることはもとより、市議会が皆さまのより身近な存在でなければならぬと決意を新たにするところであります。

本年も全議員が一丸となり、喜多方市の豊かな市政運営の実現と市勢の発展に尽くしてまいりますので、さらなるご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆さまのご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。新春のごあいさつとさせていただきます。

P 18 情報ステーション
補助・支援／募集

P 19 お知らせ

P 20 税

P 21 年金／ふるさと納税／要介護認定者の医療費控除と障害者控除

P 22 20歳から国民年金へ加入

P 23 納税標語コンクール表彰式

P 24 放課後児童クラブなどの申請受け付け

P 26 税の申告相談のお知らせ

P 30 相談／休日当番医／献血

P 31 わくわく市政ふれあい
トーク／美術館／図書館

P 32 ふるさとの遺産／人口

市功労者を表彰

自治功労など個人・団体が受賞

平成30年度 喜多方市表彰式



市の発展に貢献された功労者に贈られる市表彰の今年度の受賞者が決まり、表彰式が11月12日、喜多方プラザ文化センターで行われました。受賞者は自治功労のほか社会福祉・保健衛生功労など3部門、36の個人・団体で、式典には関係者など約90人が出席しました。

市長から受賞者一人一人に表彰状と記念品が手渡されました。このあと受賞者を代表し、山口信也さんが謝辞を述べました。

自治功労

◆多年にわたり喜多方市長として市政進展に貢献

山口 信也さん(熱塩加納町・五目)

◆多年にわたり選挙管理委員会委員として選挙の適正かつ円滑な管理執行に貢献

鈴木 敏正さん(喜多方・新道)
須田 敬さん(塩川町・南屋敷)

◆多年にわたり農業委員会委員として地域農業の振興に貢献

原 源一さん(熱塩加納町・半在家)
五十嵐 信幸さん(喜多方・下岩崎)

◆多年にわたり行政区長として市政進展に貢献

大原 進さん(喜多方・北桜ガ丘)
内海 新喜さん(熱塩加納町・大平)

社会福祉・保健衛生功労

◆多年にわたり学校医として保健衛生の向上に貢献

伊藤 陽一さん(喜多方・寺町二区)
高橋 亮一さん(喜多方・上高嶺)
大竹 健一さん(喜多方・幸町)
三橋 彦也さん(喜多方・菅井一区)

◆多年にわたり学校歯科医として保健衛生の向上に貢献

物江 暁さん(喜多方・新町)
佐藤 健一さん(喜多方・上町東区)
五十嵐 章さん(喜多方・上高瀬)
鳴瀬 伸さん(会津若松市)
佐藤 明さん(喜多方・塗物町)
齋藤 禮治さん(塩川町・八区)

◆多年にわたり学校薬剤師として保健衛生の向上に貢献

星 陽子さん(喜多方・新町)
清水 純子さん(喜多方・常盤町)
岩田 守弘さん(喜多方・新道)
遠藤 眞也さん(喜多方・南町)
齋藤 正秀さん(喜多方・上町東区)

消防・防災・交通安全功労

◆多年にわたり消防活動に精励し、市民の生命および財産の保護に貢献

折橋 正仁さん(喜多方・熊倉下)
高島 朗さん(喜多方・上岩崎)
平山 岳さん(喜多方・寺町二区)
田中 洋一さん(喜多方・吉志田)
十二村 秀孝さん(喜多方・下高瀬)
白井 義明さん(熱塩加納町・上野)
佐藤 靖宏さん(山都町・一郷)
折笠 幸男さん(山都町・寺内)
月岡 貴美人さん(山都町・一ノ木)

善行

◆本市にふるさとづくりのため多額の金員を寄附され、市政進展に貢献

齋藤 昌三さん(東京都)
佐藤 日出男さん(東京都)
渡邊 衛さん(東京都)
伊関 玄さん(千葉県)

◆本市にLED防犯灯を寄贈され、市政進展に貢献

星電気工事株式会社
代表取締役 星 豊さん
(喜多方・清水台)

問 総務課 行政係 ☎(24) 5204



秋の叙勲 受章者

旭日小綬章



山口 信也さん
(78)
熱塩加納町・五目

平成10年から7年7月にわたり熱塩加納村長を、また平成22年から8年にわたり喜多方市長を務め、地方自治の進展に貢献された。

瑞宝単光章



峯岸 久孝さん
(67)
熱塩加納町・五目

昭和52年に旧熱塩加納村消防団に入団。市消防団副団長で退団するまでの39年間、地域の安全を守った。

技能功労者表彰

技能功労者表彰は、優れた技術を有し、産業の発展に寄与するとともに後継者の育成など地域社会の発展に貢献された功労者に贈られます。

◆技能功労者

はしやだ印店
橋谷田 力さん(喜多方・西四ツ谷)

◆優秀中堅技術者

日吉工業株式会社
山田 善浩さん(塩川町・三橋)

◆優秀青年技術者

マツモトプレシジョン株式会社
安部 卓也さん(塩川町・2区)



▲左から、安部さん、山田さん、橋谷田さん

問 商工課 商工業・雇用・創業支援室
☎(24) 5233

子どもたちにとって望ましい学習環境のために

小中学校適正規模適正配置の

保護者・地域意見交換会を行いました

進む児童生徒数の減少

全国的な人口減少と少子化が進行

する中、本市においても児童生徒数の減少は例外ではなく、平成21年度から23年度にかけて、複式学級があつた山都第二小学校、山都第三小学校、入田付小学校について近隣の小学校との統廃合を行いました。

その後も児童生徒数は減少しており、今後その傾向が続くと予測されることから、子どもたちにとってより望ましい学習環境を目指し、小

中学校の適正な規模とそれに伴う学校の適正な配置に関する全市的な検討を行っています。

平成29年度は、小中学校の現状と適正規模適正配置の基本的な内容について、市民の皆さんを対象に説明会を開催するとともに、保護者や地域住民の皆さんの意見を把握するためのアンケート調査を実施して、その結果を昨年6月にお知らせしました。(結果は市ホームページで閲覧可能です)

小中学校の児童生徒数・学級数
(平成30年5月1現在)

学校名	児童数	学級数	学校名	児童数	学級数
第一小	380	15	加納小	55	5
第二小	357	12	堂島小	69	6
松山小	160	7	塩川小	338	13
上三宮小	34	4	姥堂小	44	4
第三小	104	6	駒形小	78	6
関柴小	116	6	山都小	108	6
熊倉小	82	6	高郷小	58	5
豊川小	127	6	*学級数は、特別支援学級を含みません。 *灰色の学級数は、複式学級を含んでいます。		
慶徳小	55	5			
熱塩小	44	5			

学校名	生徒数	学級数	学校名	生徒数	学級数
第一中	259	9	塩川中	260	8
第二中	311	12	山都中	57	3
第三中	227	9	高郷中	50	3
会北中	66	3			

保護者意見交換会での主な意見

中学校7校区ごとに、小中学生や未就学児の保護者の皆さんから

(1)少人数教育の充実と現状の維持

○今のままでできることはないか。
例えば、体育の時間は他の学年と一緒にやるなどの方法を考えるのでは。

○小規模校では、生徒会やピアノ伴奏などで活躍できる場があるが、一人に役割が集中してしまふ課題もある。

(2)新たな学校スタイル

○A町で行った統廃合はよかったと思う。大規模な統合も検討すべきである。

○親の立場としては、幼小中一貫校であれば楽に感じる。子どもたちも活動の幅が広がると思う。

(3)子どもの意見の尊重

○適正規模適正配置について大人だけで話し合っている。まずは、子どもたちが他の学校との交流学習などを通して、その後、子どもたちの意見を募ってはどうか。

○子どもたちの意見も聞きたい。特に、中学校の部活動のこともあるので、部活動などを聞いてみてはどうかと思う。

(4)地域との関わり

○子どもが関わって地域行事が成り立っていることが多い。学校

がなくなると、行事に参加できるのが不安である。

○学校がなくなると、祭りや運動会、あいさつ運動などの地域との触れ合いがなくなるのが寂しい。

(5)部活動の多様性

○ある中学校では廃部になった部もある。部活動の選択肢が少なく、やりたいものが見つからない。部活動のために他の学校に通っている子どももいると聞く。学校の枠を越えて部活動のチーム編成ができるようにしてほしい。

○小さい学校は、部活動が増えない。子どもたちにとってメリツトがない。自分のやりたい部がないという声も聞く。

(6)その他

○学区を取り払い、子どもの教育環境を保護者が選べるようにしてほしい。

○子どもたちの小学校入学と同時に実家に戻ろうと考えている人も多いと思う。しかし、地元小学校がなかったら地元に戻るとは思えない。

皆さんの意見を参考に 基本方針を定めます

今年度は、7月から8月にかけて、保護者や地域住民の皆さんを対象に意見交換会を実施し、子どもたちにとって望ましい学習環境や将来の小中学校の在り方などについて、さまざまな意見をいただきましたので、それらの意見を整理してお知らせします。

今後は、意見交換会での意見を参考としながら、小中学校の適正規模

適正配置に関する市としての基本的な考え方を整理した基本方針を策定いたします。

これからも広報やホームページを通して市民の皆さんに進捗状況をお知らせします。

小中学校の将来の在り方について市民の皆さんと一緒に考えていきたいと思いますので、ご協力をお願いします。

問 学校教育課 ☎(24) 5314



▲多くの意見が出された保護者意見交換会の様子



▲地域意見交換会でも活発な意見交換が行われました

地域意見交換会での主な意見

小学校17校区ごとに、地域住民の皆さんから

(1) 地域と学校の在り方

○B町の多くの児童がC小学校に通っている。B町のまちづくりを進める上では、同じ地域の学校で学んでほしい。

○大切なのは、地域のコミュニティだと思ふ。今後しばらくは、児童数がそれほど変わらないのであれば、現状を維持して、その中で教育効果を高めてもらいたい。

(2) 少人数教育の充実と現状の維持

○自分は複式学級で学んできて、特に問題はなかったため、少人数でよいのではないかと思ふ。

○人間の教育は、競争だけではなく、一人一人の特性を伸ばすこと。少人数のほうが、いい面がたくさんある。

(3) 小中一貫教育の実施

○D中学校区は、小学校を1校にし、地域が維持できるような環境をつくり出していくべきではないか。幼小中一貫教育が良いと思ふ。

○この現状では、統合は必須だと思ふ。中学校に小学校の併設が良いと思ふ。統合しても、自分が住んでいる地域に誇りを持てるようにしたい。

(4) 部活動の多様性

○地域の学校はそのまま、サッカー部や剣道部などの部活動を市全体で行うことができるかどうか考えるべきである。

○統合するなら、部活動の指導者として地域の人材を活用するなど、地域との関わりを積極的に進めてほしい。部活動だけでなく他の学校と合同で活動していくのもよいのではないかと思ふ。

(5) 学区の見直し

○統廃合に賛成。中学校は将来を見据えて広い地区で考え、計画が遅くならないようにしてほしい。

○E小学校の児童の一部をF小学校、G小学校、H小学校それぞれの小学校に振り分けてはどうか。学区をもとに戻すという考えもある。

(6) その他

○障がいを持つ児童生徒が通常の学校の児童生徒と触れ合ったり、交流することも、これからの学校の在り方の一つであると思ふ。

○ある町では、小学校をこの地域に置くから、こども園は別の地域に置くといったギブアンドテイクをしていると聞く。こもそのようなことを考えてはどうか。

喜 多 方 の 企 業

キラリと輝く事業所紹介

本田金属技術株式会社 喜多方工場を

入社3年目の坂本 大介さんが紹介します



ワーク・ライフ・バランスの
取り組み

定時退社日(週2日)の他に、
組合との合意事項として、残業
超過管理、有休取得率100%
を推進しています。

坂本さんにインタビュー

私たちの仕事
ホンダの関係会社で、喜多方
工場では高精度なアルミ製造技
術を駆使してホンダ車のエンジ
ン、サスペンション部品を製造
しています。

入社時は不安もありました
が、会社の先輩に支えられて
色々な経験を積むことができました。
今では仕事にやりがい
を感じています。



▲ ハイブリッド
エンジン用
ピストン

▼ サスペンション
用ナックル



所 在 地 岩月町宮津5817-1
従業員数 394人
業 種 製造業(輸送用機械器具)
設 立 1963年12月創業

社会福祉法人 啓和会を

入社2年目の酒井 智弘さんが紹介します



ワーク・ライフ・バランスの
取り組み

月2回希望休取得が可能で
す。残業も会議・研修などを除
いてはほぼありません。男性の
育児休業取得も応援中で、20
17年度1名の取得実績があり
ます。

酒井さんにインタビュー

私たちの仕事
会津地域において、高齢福祉
(しょうぶ苑ほか)・児童福祉(塩
川のびやか保育園ほか)・障がい
福祉の3つの分野で幅広く活動
しており、地域福祉の向上と発
展に尽力しています。

一人一人に目を向け、しっか
りと向き合うことは大変です
が、それも踏まえた上で、目標を
持つて働くことができる職場で
す。



▲ 塩川のびやか保育園の様子



所 在 地 塩川町字下前田21
従業員数 388人
業 種 サービス業(医療業)
設 立 1977年9月創業

市では、市内事業所を周知し、雇用を促進することや市内事業所のワーク・ライフ・バランスへの取り組みを推進することを目的として事業所を紹介しております。掲載を希望する事業所はご連絡ください。

問 申 商工課 商工業・雇用・創業支援室 ☎(24) 5233

キラリと輝く事業所紹介



▲ 光通信デバイス



所在地 豊川町高堂太字堂畑 1330
従業員数 16人
業 種 製造業(電気機械器具)
設 立 2011年4月創業

私たちの仕事
光通信(インターネット)用のデバイスや、CATVや携帯電話の基地局で使用されるアナログPDモジュールのOEM製品を製造しています。少数精鋭で日々邁進しています。



株式会社岡野エレクトロニクス東北工場を
入社3年目の藤井和さん(右)と
大竹彩美さん(左)が紹介します

**ワーク・ライフ・バランス
の取り組み**

管理職がイクボス宣言を行いました。また、毎週水曜日をノー残業デーとし、終業時間に一斉放送で早期退社を促しています。

お二人にインタビュー

光半導体や光デバイス製品など、精密な製品の製造に携わっています。入社時は不安もありましたが、先輩方が親切丁寧に指導してくださり安心して仕事を覚えることができました。



▲ 広々として気持ちいい大浴場



所在地 熱塩加納町熱塩字北平田甲 347-2
従業員数 40人
業 種 サービス業(ホテル・旅館)
設 立 1962年4月創業

私たちの仕事
地元有機農法で栽培した食材を使った地産地消の創作料理と熱く仕上げた温泉が自慢の宿。「一流の田舎」をコンセプトに郷土愛をテーマにした旅館づくりに取り組んでいます。



熱塩温泉 山形屋を
入社2年目の馬場清人さんが紹介します

**ワーク・ライフ・バランス
の取り組み**

産休に入る社員へ積極的に育児休暇取得への呼びかけを行ったり、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の導入などを行っています。

馬場さんにインタビュー

会社が掲げている「郷土愛」というテーマに惹かれ入社しました。旅館というステージを通してさまざまな方と関わることができ、とてもやりがいを感じています。

「花でもてなす喜多方」 花いっぱいコンクール表彰式



11月12日(月)市役所大会議室で今年度の「花でもてなす喜多方」花いっぱいコンクール表彰式が行われ、学校の部最優秀賞の第一小学校などを表彰しました。

学校の部14件、団体・法人の部15件、個人の部5件、合計34件の応募があり、審査の結果25団体(個人含む)が受賞しました。

【学校の部(幼稚園・保育所・こども園を含む)】

- ◆最優秀賞 第一小学校
- ◆優 秀 賞 松山小学校、加納小学校、姥堂小学校
- ◆奨 励 賞 上三宮小学校、第三小学校、豊川小学校、熱塩小学校、第二中学校
- ◆特 別 賞 高郷小学校緑の少年団

【団体・法人の部】

- ◆最優秀賞 ワンステップ15(熱塩加納町)
- ◆優 秀 賞 豊川町ボランティアあゆみの会、別府環境愛護会(塩川町)、寺内パソコンクラブ(山都町)
- ◆奨 励 賞 ボランティアさくらの会(喜多方)、西四ツ谷婦人会(喜多方)、喜多方市ボランティア連絡協議会(喜多方)、松山公民館花の楽校(喜多方)、塩川町第13区町内会古峯神社諏訪町講中(塩川町)
- ◆特 別 賞 新町行政区(喜多方)

【個人の部】

- ◆最優秀賞 三浦 千鶴子さん(岩月町稲村)
- ◆優 秀 賞 中森 リカさん(南町)
- ◆奨 励 賞 佐藤 常義さん(菅原町)、山口 久江さん(松山町村松第一区)、田中 政力さん(山都町一ノ木)

問 観光交流課 花でもてなす係 ☎(24)5243



▲ 第一小学校



▲ ワンステップ15



▲ 三浦 千鶴子さん

介護職ってすばらしい

市内には、約850人の方が介護施設などで介護職員として働いており、その必要性は、今後ますます高まるのが予想されます。

今回は、入社3年目で介護職員として頑張っている、齋藤亜美さんの勤務内容を紹介します。

1日の主なスケジュール (日勤の場合)

8:45～ 申し送り
9:00～ 排泄誘導、介助
10:00～ 入浴介助、レクリエーション
11:30～ 食堂誘導、昼食介助、排泄誘導
13:30～ 休憩
14:30～ 入浴・排泄介助
17:30～ 食堂誘導

日勤・早番・遅番・夜勤と、ローテーションで回ります。



齋藤 亜美さん(23歳)
喜多方市在住
特別養護老人ホーム「北原荘」に勤務中(3年目)

介護職になったきっかけは？

祖父がデイサービスを利用したことがきっかけです。家では笑顔も少なく不機嫌気味でしたが、デイサービスの方との笑顔の写真を見て、素敵なお仕事だな、と思いました。

やりがいを感じる時は？

利用者様が笑顔になられた時や「ありがとね」などの感謝の言葉をかけていただいた時です。常に心がけている事は？

いつも「笑顔」でいることと、常に「真心」を持って接することを心掛けています。

将来の目標は？

利用者様が安心して生活していただけるよう寄り添ったケアに努め、「あなたがいて良かった」と思っていただけのような存在になりたいです。

これから介護職を目指す方に一言

つらいことや悲しいこともありますが、それ以上に喜び、楽しいこともたくさんあり、自分自身成長できるやりがいのある仕事だと思えます。また、やればやるほど好きになっていきます。福祉業界と一緒に頑張ってみませんか？

問 介護職の体験ができる「介護の職場体験事業」を行っています。気軽に問い合わせてください。

問 高齢福祉課 介護保険係
☎(24) 52311

第10回 地域包括ケアシステムの構築に向けて

本格的な冬を迎え、寒い日が続いています。

昨年は1月から2月にかけて雪が降り続き、2月に雪害応急対策本部が設置されました。除雪作業は大変重労働です。特に屋根の雪降ろしは、危険を伴う作業でもあります。

介護予防・日常生活圏域二一ズ調査では、41・2%の人が除雪に対する不安を一番に抱いていました。

「今は大丈夫だけど将来が不安」以前は近所の人と一緒に助け合っていたが、お互いに年を取った「以前は自分で屋根の雪を降ろしていたが、もうできない」などの声が聞かれました。

今後高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が増加していく見込みです。

高齢者世帯等除雪支援事業も拡充されましたが、これまで以上に近所での支え合いや地域での助け合いが必要になってくるのではないのでしょうか。

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係
☎(24) 5242

スマホと子どもの発育・発達

子どもとのふれあいと遊びで豊かな時間を過ごしましょう



スマホは、近年急激に普及し、大人はもちろん子どもたちの生活にも入り込んできました。

スマホはとても便利ですが、使い次第ではデメリットがあります。スマホの使い方と、子どもに与える影響について考えてみましょう。

しつけについて

子育て中の保護者にとって、しつけのことで悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。

しつけは、子どもと保護者の信頼関係の中で、子どもの自尊心を傷つけないような方法が好ましいです。

悪い行動をしたときには、叱る、良い行動をした時には褒める、など日々の積み重ねが大切です。

脅して言うことを聞かせる「しつけアプリ」(鬼やお化けからの電話などで子どもを脅して言うことを聞かせるなど)は、習慣にならないように使い方を考える必要があります。

視力について

スマホやタブレットは、画面がテレビよりも目に近く、より長く使ってしまう傾向があります。また、いつでもどこでも利用可能なので、時間のコントロールも難しいです。

子どもが、スマホの画面を長時間見続けることによって、動くものを見る視力が育たないなどの恐れがあります。1日のうちで使う時間を決める、保護者と一緒に使うなど家庭の中でルールを決めましょう。

言語の獲得

言葉の獲得は、子どもの発達の最も重要なものの一つであり、生まれたときからの親子の関わりが大切とされています。

例えば、赤ちゃんは授乳中にさ

子どもとのふれあい

さまざまなコミュニケーションをしています。飲むときに親と目が合ったり声をかけられたりすることとに安心し、また飲み始めます。赤ちゃんは目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

授乳中は、スマホをお休みして赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しみましょう。

子どもは、親との話しかけと受け答えなどの相互作用を繰り返しながら、言葉だけではなく、人間としての信頼関係を育んでいきます。例えば、親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。また、散歩や外遊びなどで親子と一緒に過ごすことは、子どもの体力・運動能力や五感などを育てることが出来ます。



スマホと 思わぬ事故

親がスマホに夢中になって子どもの様子を見ていないのは危険です。少しのつもりが、長時間目を離すことにつながり、思わぬ事故が起きてしまうことがあります。子どもは、興味があるものを見て、触ったり、舐めたりを繰り返す

ことで、膨大な情報を脳に詰め込んでいきます。一方で、いろいろなものに手を伸ばしてつかみ、口に入れることで、思わぬ事故につながってしまう恐れがあります。子どもに危険がないか家の中を再度確認し、子どもの様子を見守ってください。

問 保健課 健康推進室
☎(24) 5223 または各総合支所
住民課

幼い子どもを育てている ママとパパへ

スマホは便利なものですが、全く使っていないというわけではありません。上手な付き合い方を考えてみましょう。デメリットを知り、スマホに費やす時間をコントロールできるようにすることが大切です。

ほっときり通信



喜多方市 地域・家庭医療センター
「ほっと☆きりり」
センター長 武田 仁

漢方薬と西洋薬

皆さんこんにちは。今回は漢方の話です。漢方薬は数種類の生薬を組み合わせて作られ、現在では百数十種類が粉末剤（エキス剤）として保険診療で利用できます。この生薬の組み合わせが漢方薬の妙味で、病気と人体についての先人たちの知恵と経験が凝縮された一種の芸術品、文化遺産です。

感染症の治療の場合、西洋薬は体内に侵入した細菌やウイルスを直接攻撃したり、感染に伴う不快な症状を抑制するものがほとんどです。しかし、例えば風邪に伴う熱や咳は、体の中に侵入したウイルスを駆除しようとする体の防衛反応であり、むやみに「熱さまし」や「咳止め」を使うとこの防衛反応が弱まり、かえって風邪の治りが悪

くなる場合があります。これに対し、漢方薬は体の免疫力や自然治癒力を高めることで病気を治そうとします。例えば葛根湯や麻黄湯という漢方薬は寒気を伴う状態の風邪に使いますが、服用すると体が温まり、これに伴って免疫力が活性化し、ウイルスの活動性が低下し、風邪が早く治るのです。

子どもや女性の「虚弱体質」や冷え症、慢性疲労、体力低下、その他、西洋医学では病名のつけられないような病状に対しても、漢方薬が効果的なことは少なくありません。一方、漢方薬は自覚症状のない病気には一般的にあまり大きな効果は期待できません。高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、漢方薬での治療は難しく、ほとんど西洋薬の独壇場です。がん、細菌感染症、心筋梗塞や脳梗塞などの大きな病気やけがも、漢方薬は苦手です。

西洋薬と漢方薬はどちらが優れていると比較するものではなく、病気の種類や症状、その人の体質に合わせて使い分け、補い合い、上手に組み合わせ利用していくのが正しい使い方だと思います。



県青少年健全育成関係表彰 2人が受賞

平成30年11月21日、県文化センターにおいて、第41回福島県青少年健全育成推進大会が開催され、県知事表彰に田中善雄さん(南部サッカースポーツ少年団)、県民会議会長表彰に添田孝夫さん(市子ども会育成会連絡協議会)がそれぞれ受賞しました。

各表彰とも長きにわたり、地域の青少年健全育成発展へ尽力され、その功績が認められたものです。おめでとうございます。



知事表彰を受賞した
田中 善雄さん

県民会議会長表彰を受賞した
添田 孝夫さん

☎ 問 生涯学習課 生涯学習係
(24) 5318

社会教育関係団体紹介コーナー

日本棋院喜多方支部



囲碁大会の様子

私たちは、昭和56年に結成して以来、囲碁の普及と会員の棋力の向上・親睦を図ることを目指して活動をしています。

主な活動として、年5回の定例碁会をはじめ、県内外の囲碁大会への参加、市内の囲碁クラブとの交流を行っています。また2年に1回プロ棋士を招いての指導碁会も実施しています。

会員はいつでも募集しています。初心者、経験者に関わらず入会できますので、気軽に問い合せてください。

【参加者募集！】新春喜多方市民囲碁大会

日時 1月27日(日)午前9時～

会場 喜多方プラザ第2会議室

市民の方、市内に勤務している方ならどなたでも参加できます。参加を希望する場合は1月25日(金)まで事務局に申し込んでください。

- ◆対象 どなたでも会員になれます。
- ◆活動場所 主に喜多方プラザ、岩月交遊館
- ◆活動日時 定例碁会：日曜日
午前9時～午後4時
- ◆会費 年間 4,000円～
- ◆連絡先 090-3757-3454(事務局 遠藤携帯)



1区を走る 関本 愛花選手

第30回ふくしま駅伝 総合12位

平成30年11月18日(日)に第30回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会が、白河市〜福島市間(全16区間、95・0km)において開催されました。本市チームは、全53チーム中総合12位、市の部8位でした。

終盤、14区で一斉スタートとなりましたが、全区間を通して大きく順位を下げることなく安定した走りを繰り広げ、トップから18分遅れの12位でのフィニッシュとなりました。

選手は、大会を迎えるまで家族や

スタッフの支えのもと、合同練習や試走を繰り返し行ってきました。

大会当日、選手の家族やスタッフから大きな声援を受け、必死にタスキをつなぐ選手の走りは、多くの市民に感動を与えてくれました。

選手の皆さん、チームを支えてくださった家族やスタッフの皆さん、そして、声援を送ってくれた市民の皆さん、本当にありがとうございました。

問 (公財)喜多方市体育協会(押切川体育館内)

☎(23)0771

生涯学習課 スポーツ振興係

☎(24)5319



6区一重選手から7区齋藤選手へのたすき渡し



監督
渡邊 洋

目標であった総合7位の壁は、またしても超えることができませんでしたが、一人一人が自分の役割をしっかりと果たし、次につなげることができた結果であったと思います。

大会を迎えるまで、お手伝い・協力してくださったスポーツ推進委員の皆さん、各町体育協会の皆さん、喜多方陸協の皆さん、そして応援していただいた市民の皆さんにこの場をお借りして御礼と感謝を申し上げます！
本当にありがとうございました。

第35回全日本シニア バドミントン選手権大会 塚野美和子さん3位入賞

平成30年11月22日(木)から25日(日)に、愛知県において開催されました。

福島県代表として塚野美和子さん(関柴町)が出場し、45歳以上女子シングルスで、第3位の成績を収めました。

塚野さんは、市民バドミントン講習会の指導を行っており、日頃の練習の成果が発揮されました。



今大会は、優勝を目標に挑みましたが、かなえられず悔しい思いをしています。
引き続き、優勝を目標に頑張ります。たくさんのご声援をいただき、ありがとうございます。

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24)5319