

広報 きたかた

3月号

2019

No.159



喜多方市公式
facebook



喜多方市 × アメリカ合衆国 ホストタウン記念イベント
野茂英雄氏 メダリスト講演会 / ベースボール教室



野茂 英雄 先生から 勝利への条件を伝授



1月26日(土)、押切川公園体育館で、1988年ソウル五輪野球競技銀メダリストで現在メジャーリーグ、サンディエゴ・パドレスアドバイザーの野茂英雄先生を講師に迎え、「喜多方市ホストタウン記念イベントメダリスト講演会／ベースボール教室」を開催しました。

講演会は、野茂先生が社会人1年目の都市対抗野球大会での敗戦の悔しさから練習を積み重ね、2年目からはエースとして活躍し日米野球やソウル五輪の代表に選出されたこと、そして海外チームとの試合経験から、メジャーリーグを意識しはじめ、プロ野球、そしてメジャーリーグへの道のりを築いた話などがありました。



また、試合に勝つためには、「集中すること」、「攻め続けること」、「我慢すること」、そして何よりも「体力が必要不可欠であり、今の時間を無駄にすることなく練習に励んでほしい」と参加した児童生徒を激励しました。

野茂先生は、現在もメジャーリーグでアドバイザーとして活躍しており、ご多忙のなか喜多方にお越しくださいました。野茂先生からの激励や指導は、参加した児童生徒や指導者そして多くの市民にとって大きな励みとなりました。

また、本市が2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会でアメリカ合衆国の「復興ありがとうホストタウン」へ登録決定となったことを、多くの市民に周知するとともに、大会の機運醸成を図ることができました。

もくじ Contents

3月号 2019 No.159

- P2 野茂 英雄先生から勝利への条件を伝授
- P4 「引越し時の手続き」一覧(転入・転出など)
- P6 教育委員会表彰
- P7 文化芸術創造都市推進事業の取り組みを紹介します
- P8 きらレポ vol.29
- P9 わくわく! いきいき! 高齢者
- P10 健康だより
- P12 拓け喜多方 まなびのトビラ(生涯学習だより)
- P14 喜多方フォトニュース
- P16 情報ステーション
補助・支援/募集
- P18 お知らせ/税/年金
- P19 ふるさと納税/腎臓機能障がい予防講演会
- P20 パブリックコメント(意見公募)
- P21 『わくわく市政ふれあいトーク』
対話内容
- P22 喜多方の企業 キラリと輝く事業所紹介
- P23 喜多方市勤労者互助会会員募集
- P24 市職員の給与などを公表します
- P26 相談/休日当番医/献血
- P27 わくわく市政ふれあいトーク/美術館/図書館
- P28 東大和市まちフォトコンテスト/人口

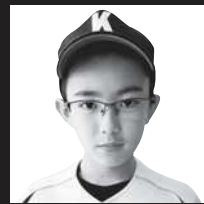
～参加児童生徒の感想～

会津西BC 主将
たかはし けいた
高橋 恵大さん(山都小5年)



野茂先生に教えてもらって、自分に足りなかったことがわかりました。野茂先生のような投手になりたいです。

喜多方野球スポーツ少年団 副主将
はら たける
原 武さん(加納小5年)



野茂先生のお話から、努力することの大切さを学びました。これからは努力することを忘れず練習をがんばります。

塩川ブルーファイアーズ 副主将
ただうら あおい
只浦 葵さん(塩川小6年)



野球教室に参加して、ピッチャーとして試合に向けての気持ちの持って行き方や毎日の練習の積み重ねが大事であることを学びました。

第一中学校野球部 主将
い が らし しょうた
五十嵐 苺太さん(2年)



ピッチング指導では、腕の使い方が勉強になりました。教えていただいたことを生かし、野茂先生のように世界で活躍できる選手になれるよう頑張ります。

ホストタウンとは?

国が、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催に向け、スポーツ立国、グローバル化の推進、地域の活性化、観光振興などに資する観点から、参加国・地域との人的・経済的・文化的な相互交流を図る自治体を「ホストタウン」として登録する制度です。

登録された自治体は、国の支援を受け、相手国との交流拡大を通して地域活性化を図ります。

県内のホストタウン登録市町村と相手国

福島市 … スイス	郡山市 … オランダ
会津若松市 … タイ	いわき市 … サモア
田村市 … ネパール	猪苗代町 … ガーナ

【復興ありがとうホストタウン】

喜多方市 … 米国	本宮市 … 英国
北塩原村 … 台湾	飯館村 … ラオス
南相馬市 … ジブチ、台湾、米国、韓国	

(11市町村)

問 申 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(24)5327

「引っ越し時の手続き」一覧（転入・転出など）



住民登録は、皆さんの住所や家族構成の証明のほか、国民健康保険や介護保険などの行政サービスの基本となるとても大切なものです。引っ越し（住所の変更）があった場合には、左の表の届け出の期限内に、必ず手続きを行ってください。

3月・4月は入学や就職、転勤など異動の多い時期のため窓口が大変混み合い、手続きに時間がかかる場合があります。

種 類	転出届 市外へ引っ越し	転居届 市内で引っ越し	転入届 市外から引っ越し
届け出時期	引っ越し後 14日以内		
手続きに必要なもの	①マイナンバーカードをお持ちの方 マイナンバーカード ★特例転出ができます。 ★忘れた場合は、本人確認書類	マイナンバーカード ★忘れた場合は、本人確認書類	マイナンバーカード ★特例転出でない場合は、転出証明書
	②住民基本台帳カードをお持ちの方 住民基本台帳カード ★特例転出ができます。 ★顔写真なしの場合、または特例転出をしない場合は、本人確認書類	①住民基本台帳カード ★顔写真なしの場合は、本人確認書類 ②マイナンバー通知カード	①住民基本台帳カード ★顔写真なしの場合は本人確認書類 ★特例転出でない場合は転出証明書 ②マイナンバー通知カード
	①、②以外の方 本人確認書類	①本人確認書類 ②マイナンバー通知カード	①転出証明書 ②本人確認書類 ③マイナンバー通知カード
手続きできる方	① 本人	① 本人	
	② 転出前に同一世帯の方	② 新住所で同一世帯の方	
	③ 本人からの委任状（住所異動手続きを委任した内容のもの）を持参した方	③ 本人からの委任状（住所異動と「マイナンバー通知カード」または「マイナンバーカード」、「住民基本台帳カード」の記載事項変更の手続きを委任した内容のもの）を持参した方	

※特例転出とは：転出届の際に、住民基本台帳ネットワークを通じて転出先の市町村へ転出情報を送信するため、転出証明書は交付されません。詳しくは問い合わせください。

※マイナンバーカード、住民基本台帳カードをお持ちの場合、カードに関する手続きのため時間がかかります。時間に余裕をもって来庁してください（手続きには暗証番号が必要です）。

※本人から委任を受けた方が手続きする場合は、手続きする方の本人確認書類と印鑑を持参してください。

【窓口での本人確認に協力をお願いします】

本人確認書類の例（AかBのどちらかを提示してください）			
A	1点で確認	・運転免許証 ・マイナンバーカード ・顔写真付きの住民基本台帳カード ・パスポート ・身体障害者手帳 ・官公署発行の写真付き身分証明書など	
B	2点の組み合わせで確認 (a)+(b)または(a)を2点	(a)	・健康保険証 ・年金手帳／年金証書 ・顔写真なしの住民基本台帳カード
		(b)	・顔写真付きの学生証 ・法人発行の写真付き身分証明書など

※戸籍や住民票、各種証明書の届出や請求などには、法律により本人確認が義務付けられています。窓口に来られた方の本人確認のため、証明書などの提示をお願いしています。ご協力をお願いします。

※詳しくは問い合わせください。

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

問 市民部 市民課 ☎(24)5225 または各総合支所 住民課 市民サービス班（熱塩加納 ☎(36)2113 塩川 ☎(27)2400 山都 ☎(38)3821 高郷 ☎(44)2113）

転入・転出に伴う手続きと必要なもの

手続きの種類	転 入 時		転 出 時	問い合わせ先
	マイナンバー※	必要書類		
◆印鑑登録		登録印鑑、右ページ A の本人確認書類 ※即日交付は本人が来庁の場合のみ	登録証の返還	市民課 市民窓口班 ☎(24) 5225 各総合支所住民課 市民サービス班
◆国民健康保険	要	本人確認書類 (離職している場合、資格喪失証明書)	国民健康保険被保険者証の返還	
◆国民健康保険高齢受給者証	要	本人確認書類	受給者証の返還	保健課 国保医療係 ☎(24) 5224 各総合支所住民課 市民サービス班
◆後期高齢者医療	要	前住所地で交付された負担区分証明書など、本人確認書類	負担区分証明書の申請(印鑑)、後期高齢者医療被保険者証の返還	
◆妊産婦一般健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票		母子健康手帳、前住所地の妊産婦一般健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票	特にありません	保健課 健康推進室 ☎(24) 5223 各総合支所住民課 市民サービス班
◆子どもの予防接種		母子健康手帳		
◆成人の健康診査		担当課に問い合わせてください。		
◆子ども医療費助成(0歳から18歳到達年度の3月31日まで)	要	印鑑、子どもの健康保険証、所得証明書(6歳までの子どもがいる場合)、振込先の金融機関の口座情報	受給者証の返還	こども課 子育て支援班 ☎(24) 5229 各総合支所住民課 市民サービス班
◆児童手当	要	担当課に問い合わせてください。	転出手続き	
◆児童扶養手当・特別児童扶養手当	要		住所変更の手続き	
◆ひとり親医療費	要		受給者証の返還	
◆障害者手帳	要	印鑑、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれか	重度心身障害者医療、在宅重度障がい者対策事業などの各受給者証の返還手続きあり	社会福祉課 障がい福祉係 ☎(24) 5276 各総合支所住民課 市民サービス班
◆介護認定を受けている方	要	前住所地の市区町村で発行した受給資格証明書	介護保険被保険者証の返還、受給資格証明書の申請	高齢福祉課 介護保険係 ☎(24) 5231 各総合支所住民課 市民サービス班
◆転校・入学手続き(小・中学生、新入学児童がいる世帯)		住所異動の手続き後、転校または入学の手続きあり		学校教育課 管理・指導班 ☎(24) 5316

転居の場合も上記に準じた手続きが必要となります。不明な点は各担当課へ問い合わせてください。

※ マイナンバーカード、またはマイナンバー通知カードの持参を要する手続き

就職した方、退職した方へ ～国民健康保険の手続きのお知らせ～

勤務先を退職し、健康保険などの資格を喪失した方は、国民健康保険に加入する必要があります。また、就職し、職場の健康保険に加入した方は、国民健康保険資格喪失の手続きが必要です。必ず手続きするようお願いいたします。国民健康保険の手続きと一緒に国民年金の手続きも行います。

【持ち物】

退職・・・健康保険の資格喪失証明書(扶養者も記載) 就職・・・新しい保険証と国民健康保険証

どちらの手続きにも世帯主と該当者(被保険者)の「マイナンバーカード」または「マイナンバー通知カード(写し可)」および「本人確認書類」が必要です。

※本人以外で手続きが可能な方は、同一世帯の方であるか、本人または同一世帯の方からの委任状(健康保険の異動に関する手続きを委任した内容のもの)をお持ちの方です。その場合、来庁する方の印鑑を持参してください。

問 市民課 ☎(24) 5226 または各総合支所住民課

教育委員会表彰

教育行政功労など

個人・団体が受賞



教育の振興に貢献された方に贈られる教育委員会表彰の今年度の受賞者が決まり、表彰式が1月26日、喜多方プラザで行われました。

受賞者は教育行政功労部門が8人、成績優秀部門が13の個人・団体で、式典には関係者など約80人が出席しました。大場教育長から受賞者一人一人に表彰状と記念品が手渡され、受賞者を代表し、夏井永光さんが謝辞を述べました。

教育行政功労

◆多年にわたり教育行政に貢献したもの

齋藤 浩一さん(山都町木曽)
夏井 永光さん(慶徳町舞台田)
原澤 紀雄さん(松山町村松第三区)
佐藤 正夫さん(豊川町荒分)
渡邊 康久さん(幸町)
手代木 康一さん(上町東)
名越 大起さん(千葉県野田市)
三浦 裕子さん(末広町)

成績優秀

◆学術、芸術その他の文化的活動、またはスポーツで優秀な成績を収めたもの

加藤 藍さん(第二中)
菅野 桃子さん(第二中)
生田目 愛和さん(塩川中)

鶴川 美涼さん(耶麻農高)
佐藤 和真さん(耶麻農高)
山内 隼斗さん(耶麻農高)
夏井 麻衣さん(喜多方高)
清野 太雅さん(喜多方高)
江口 輝さん(桐桜高)
清水 姫香さん(桐桜高)
泉 綾乃さん(桐桜高)
喜多方桐桜高等学校柔道部
第二中学校(樋口 光太朗さん、田場 川 幸成さん、菊地 一輝さん)



☎ 問 教育総務課 教育総務係
(24) 5304

文化芸術創造都市推進事業の

取り組みを紹介します

平成29年度

文化芸術によるまちづくり座談会

文化芸術の持つ「創造性」を教育や観光、まちづくりなどさまざまな分野に生かすことで地域の活性化を図る「文化芸術創造都市」の取り組みを推進しています。この取り組みは、行政だけでなく芸術家や企業、学校、住民が協働して進めていくもので、「クリエイティブ・シティ」として国内外で注目されています。

平成29年度から座談会や「市民プロジェクト」、「子どもプロジェクト」といった事業を実施しています。ここではその内容と成果を紹介します。



▲「子どもプロジェクト」の様子

喜多方の文化資源の一つである「蔵」に焦点を当て、市民が企画・実行する「市民プロジェクト」と、子どもたちが地域の伝統文化を体験する「子どもプロジェクト」を、旧甲斐家蔵住宅やJR喜多方駅前のJA石蔵など、市内の蔵を会場に開催しました。

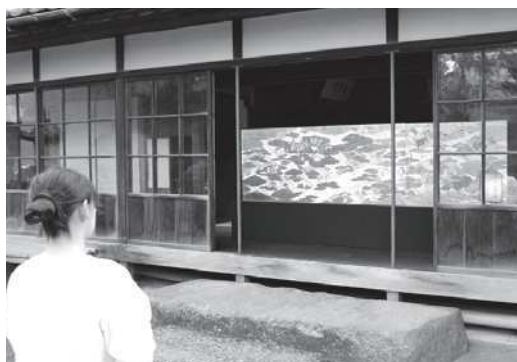
「市民プロジェクト」ではアーティストが市内に滞在し、喜多方のまちをテーマに描いた作品の展示や、市内でさまざまなアート活動を行って

蔵とアートを活用した

地域の賑わい創出事業

文化芸術創造都市に取り組み上での方向性を探るため、有識者や公募による市民を含む10人で座談会を3回開催しました。

本市の豊かな文化資源は多様な分野に活用が可能であることから、アートの創造性を生かした新しい取り組みを継続し、事業の方向性を考えることになりました。



▲「市民プロジェクト」
『喜多方洛中洛外図 川合南菜子が見た喜多方』
旧甲斐家蔵住宅での作品展示の様子

いる団体の報告会とワークショップが行われました。

また、「子どもプロジェクト」では、雄国根曲り竹細工や蒔絵といった伝統工芸を体験しました。

平成30年度

アートを活用した

地域の賑わい創出事業

平成30年度は市内全域を舞台に、より幅広く活動しました。

「市民プロジェクト」では、小田付地区の使われなくなった味噌工場を題材に、アーティスト主導の下、地元の高校生とまちづくりを考える取り組みが行われました。また、現在、アーティストが市内の建物や自然、食などを取材した内容を基に、参加者を募り絵はがきを作成し、喜多方

【予告】講演会を開催します

小田付地区が国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されたことに関連して、町並みや建物、そこでの生業などの文化資源をどのようにまちづくりに生かしていくかを考える講演会です。

講師にはまちづくりの専門家や地元で活動している方を予定しています。詳しくは3月15日発行のお知らせ版をご覧ください。

日時 3月21日(木・祝) 午後1時30分
場所 市民ロビー(本庁舎ホール棟1階)
参加費 無料

問 文化課 文化振興班
☎(24) 5323

これらの事業は、市民が身近に文化芸術に触れ、交流をしながら新しい喜多方の魅力を発見するきっかけになりました。今後は、これまで実施してきた「市民プロジェクト」などの成果を踏まえ、目指すべき方向性や進め方を定めていく予定です。

「子どもプロジェクト」は、昨年度に引き続き蒔絵の体験と、県の有形民俗文化財である喜多方の染型紙の型彫り体験ワークショップを開催しました。

熊倉町行政区長会会長・

吉沢行政区長

荻内 昭子さんに聴く

1950年生まれ。

関東地方で教職員として勤務し、平成4年に退職。その後実家がある熊倉町にUターン。

現在は夫と二人暮らし。熊倉町行政区長会会長および吉沢行政区長として活動している。

また、食生活改善推進員として、地域に食の大切さを伝えている。趣味は読書、小物作り、旅行。楽しみは、塩川地区に住む娘夫婦の子育て応援として、孫の面倒を見ること。



女性活躍推進法

「見える化」サイト



※内閣府男女共同参画局のサイト

行政区長になったきっかけを教えてください。

吉沢行政区長は、輪番制なので今回で3回目になりました。家庭内で誰が区長を引き受けるかという話し合いで、私がやることになりました。熊倉町行政区長会会長は、区長会で承認していただき、このような大役を仰せ付けられました。

行政区長の仕事で大変なこととありますか。

いろいろな方から「大変ですね」と言われますが、実際のところ大変だと感じたことはありません。むしろ、さまざまなことを経験でき、たくさんの方々と出会い、多くのことを学べるので、引き受けて良かったと思っています。

まだまだやるべきことはたくさんありますが、今できることに誠実に取り組んでいきたいと思っています。

行政区長の他に活動していることはありますか。

食生活改善推進員として活動しています。きっかけは、生活習慣病のリスクが全

国でも福島県は高く、会津でも喜多方市が高い位置にあることを知り、少しでも地域の役に立ちたいという思いを持ったからです。

自分の健康ももちろんですが、地域の健康寿命を延ばし、みんな元気で老後を楽しく暮らしていきたいですね。



真剣な眼差しで行政区の仕事をする荻内さん

女性の多くは管理職になることに抵抗を感じているようですが、アドバイスなどあればお願いします。

現在の日本は、地方に行くほど、まだまだジェンダーに縛られることが多いと思います。それを打破するには、女性も男性と同じ土俵で力を合わせ、みんなで生活しやすい社会をつくっていくことが重要だと思います。

大切なことは、自分が輝いているか、自分らしく生きているかどうかではないで

しょうか。輝く女性が増えてくるといいなと思います。

男女共同参画社会とはどのような姿と考えますか。

男女が平等な立場で意見や力を出し合い、協力して進めていく社会です。お互いが人間として認め合い、尊重し合い、それぞれが個性を発揮して頑張れる社会だと思います。

今後の抱負について

地域の方といつまでも元気で楽しく生活ができる環境づくりをしていきたいと思っています。そのためには、地域コミュニティづくりが一番大切であり、元気で生活するためには健康づくりも大切なので、食生活改善推進員の方々と力を合わせて、心身ともに健康なまちづくりに関わっていききたいと思っています。

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

高齢者を地域で支える 話し合いが進められています

「ちょっとしたことを
助け合うために」

高齢者にとっては、除雪や買い物、ゴミ出しなど、毎日の生活の中に「ちょっとした困りごと」が増えてきます。そんな時、地域で何かできることはないか、助け合うことができないか、などを話し合う「生活支援支え合い会議」が、昨年から市内2地区で進められています。

**熊倉地区と熱塩加納地区で、
生活支援支え合い会議が設立**

2つの地区では、自分たちの地区を再認識、再確認し、いつまでも安心して生活できる地域となるよう話し合いを進めています。



キラキラ里の会 ～熊倉地区生活支援支え合い会議～



平成30年8月7日、民生児童委員協議会、地区公民館、行政区長会などを委員とし、設立されました。

1月までに4回の会議を開催し、地域資源（集いの場、企業や団体、伝統文化など）に関するグループワークや意見交換、地域の良いところや過去の地域像などの話し合いを通して、地域の見直し作業を行い、現在の地域像を共有しました。

「当たり前のこと」として見逃しがちな地域の良いところや、地域が抱える課題について、話し合いを行っています。

おたがいさま広場 ～熱塩加納地区生活支援支え合い会議～



平成30年8月29日、地域住民、ふれあい福祉協議会、民生児童委員協議会、行政区長会などを委員とし、設立されました。

1月までに5回の会議を開催し、今後の方向性への意見交換や、高齢者世帯等除雪支援事業に関する勉強会、1人暮らし高齢者などの見守り体制に関するグループワーク、予約型乗合交通に関する勉強会などを行っています。

関係団体の連携を意識した取り組みなど、住民目線での意見交換を行っています。

問 喜多方市社会福祉協議会 地域福祉課 地域包括ケアシステム推進係

☎(23) 3231

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係
☎(24) 5242

第12回 地域包括ケアシステムの構築に向けて

《地域住民同士による支え合い》
少子高齢化が進み、医療や介護の担い手が不足しています。

医療サービスや介護サービスを上手に利用しながらも、住民が自らの地域のことを「わがこと」と考え、地域の住民同士による支え合い、助け合いの取り組みが必要となっています。

《生活支援支え合い会議とは》

既にある支え合い、助け合いの活動など、地域の情報を共有したり、将来に向けて「自分たちの地域をどのような地域にしたいか」などを話し合う場で、見守り活動や居場所づくりなど、その地域ならではの支え合いの仕組みづくりを考えていきます。

《熊倉地区と熱塩加納地区の取り組みを市内全域に》

既に進められている2地区の取り組みを、最終的に市内13地区（民生児童委員の活動エリア）への設置に向けて、説明会や勉強会を行っていきますので、市民の皆さんも一緒に考えていきましょう。

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

☎(24) 5242



大切な人の悩みに、 気付いてください

～ 3月是自殺対策強化月間です～

あなたの大切な人の様子が
いつもと違うとき…

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったりなど、「いつもと違う」とき…もしかしたら悩みを抱えているかもしれない。

一見、他人には幸せに見える生活の変化(就職、進学、配置転換、昇進、引っ越し、結婚、出産など)も、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

これからの季節はこうした生活の変化がある時期です。「いつもと違う」と感じたらまずは「声かけ」が重要です。

どう声かけをしたら良いか悩んだら、「眠れていますか?」「どうしたの、なんだか辛そうだけど…」などと声を掛けてみましょう。

知っていますか?

「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気付く、適切な対応(声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)ができる人のことで、言わば「命の門番」に位置付けられる人のことです。

自殺対策では、悩んでいる方に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ支援することが重要です。

「あなたにもできる自殺予防のための行動」としての4つのポイントが大切です

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り話を聴きましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

気付き

家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける

- 発言や行動、体調など、家族や仲間の変化に敏感になり、サインになるべく早く気付きましょう。
- 変化に気付いたら「眠れていますか?」など、自分にできる声掛けをしていきましょう。

見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

- 身体やこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてを掛けて、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じ、キーパーソンと連携し、専門家に情報を提供しましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

- こころの病気や社会・経済的な問題を抱えている場合は、公的相談機関や医療機関などの専門家の相談につなげましょう。
- 相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人や上司といったキーパーソンに協力を求め、連携をとりましょう。

一人でも多くの方が、ゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場でできることから行

動を起こしていくことが自殺対策につながります。

◆今日からあなたも

ゲートキーパー

相手がもう少しこの人に話をしてみようかな...という気持ちになるように、ちょっとした意識を持つことで、あなたも聴き上手になります。

まずは、身近な家族や友人の話を耳を傾けてみてはいかがでしょう。

さまざまな相談機関があります。
一人で悩まず、まずは相談してみましょう。

こころの相談 精神保健福祉相談	保健センター	☎ (24)5223
	福島県 精神保健福祉センター	☎ 024 (535) 3556
	会津保健福祉事務所	☎ 0242 (29) 5275
電話による こころの相談	こころの健康 相談ダイヤル	☎ 0570 (064) 556
	福島いのちの電話	☎ 024 (536) 4343
	自殺予防いのちの電話	☎ 0120 (783) 556

◆ゲートキーパー

研修会を実施しています

平成30年度に民生児童委員を対象に「ゲートキーパー研修会」を開催しました。会津大学短期大学部幼児教育学科木村淳也准教授を講師に「心の声を受け止めるゲートキーパーとしての傾聴」という演題で傾聴の仕方などを学びました。参加者からは、「日頃の活動を振り返る良い機会となった」「今後の活動の中で生かしていきたい」との声が聞かれました。



▲平成30年度実施の研修会の様子

☎ 24) 5223 または各総合支所
保健課 健康推進室
住民課

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

不安との上手な付き合い方

皆さんこんにちは。今回は不安の話です。たまにこのような患者さんに出会います。「以前から血圧が高く、心配です。でも、薬を飲むのも心配です。そんなことを考えていると眠れません。どうしたらいいでしょうか？」このような方では体の異常よりもむしろ、過度な不安の方が、健康上の問題となつていきます。

過度な不安を訴える方は、男性よりも女性に多くみられます。女性には遺伝的に、周りの環境の細かな変化を察知したり、周囲の方の体調の変化を感じ取る能力が発達しているからです。周囲の環境で何か変化があった、周りの人の体調がおかしい、何か対処しなければいけない...。不安とは、周囲の状

況の変化への対応を促してくれる、脳のアラームなのです。

しかし、もともと不安傾向があったり、体調を崩していたり、身内の病気などの問題を抱えていると、不安のアラームが止まらずに鳴り続け、慢性的な不安にとらわれてしまうことがあります。どうすればいいでしょうか？

人間が注意を向けられる意識の容量は決まっています。もし不安感だけに注意を向けていけば、不安が占める意識の割合はどんどん増え、他のことに注意を向けられず、不安のとりこになってしまいます。しかし、何か別のこと、安心できることや楽しいこと、気分転換できることをして時間を過ごせば、頭の中で不安が占める割合は減っていきます。

私自身も含めて、何の不安や問題も抱えずに生きている大人はいないと思います。不安が生まれるのを止めることはできませんが、大きくならずすぎないように工夫することはできます。趣味の活動や旅行、スポーツや運動、交友、瞑想...そして何よりも大事なものは、「何とかなるさ」という楽観的な心の持ちようかもしれません。



蔵のまち喜多方桜ウォーク2019

参加者募集

「しだれ桜」の名所として市内外の方から親しまれている日中線記念自転車歩行者道。この桜並木をメインコースに行われるウォーキングイベントです。

完歩後には抽選会、なめこ汁の振る舞いを行います。

◆日時 4月20日(土)雨天決行

○受け付け…午前8時

○開会式…午前9時

○スタート…午前9時30分

○終了…午後1時

◆集合場所 押切川公園スポーツ広場

◆コース 2キロ、5キロ、10キロ

◆定員 2000人

◆参加費(事前申し込み)

○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。

◆参加資格 完歩できる方

◆申し込み方法 4月11日(木)までに、市ホームページ内の申込専用フォーム、または往復ハガキ(T96618601【住所記載不要】生涯学習課内「桜ウォーク係」)で申し込んでください。

往復ハガキの場合は、次の必要事項を必ず記載してください。

①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号(①～⑥は代表者のみ) ⑦交通手段 ⑧希望コースの種類と参加人数
※当日の受け付けは、定員に満たない場合のみ行います。

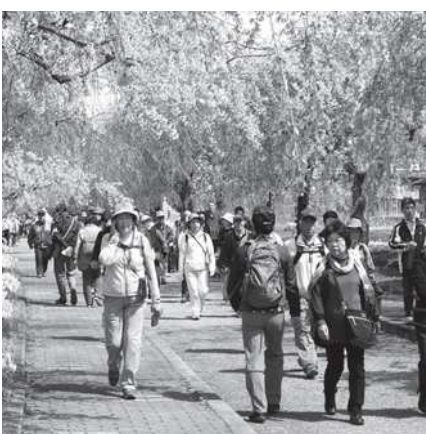
ボランティアスタッフ募集

桜ウォーク当日の運営に協力してくださる方を募集します。参加者に笑顔のおもてなしをお届けしませんか。

業務内容

○記録写真係、受付係、抽選会係など

◆申し込み方法 3月29日(金)までに、市ホームページ内の専用フォームで申し込んでください。



問 生涯学習課 スポーツ振興係
申 (24) 5319



参加者インタビュー
第一小学校 5年
いなば りょう
稲端 遼さん

蓮沼門三先生についての話を聞いた時、ぼくは自分にあまえ過ぎていたと、今までの自分をふり返ることができました。善いと思うことを一人でもやる姿を知った時、できることは進んでしようと思えました。とても勉強になりました。



講師
公益財団法人修養団
くせ いくお
久世 郁夫さん

「愛と汗」を大切にしたい“行動の人”門三先生の生涯や思想、修養団の社会教育活動を紹介しました。“ふれあいの種、思いやりの種、よろこびの種”の「3つの幸せの種」を学校・家庭・地域にたくさんまいていきましょう。

生涯学習講師派遣事業

「愛と汗の人」蓮沼門三翁に学ぶ



1月30日(水)、第一小学校5年生の総合的な学習の時間に、公益財団法人修養団の久世郁夫さんを迎え「蓮沼門三先生の話を聞く会」を開催しました。

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、理解を深めた様子でした。

各種団体が計画する学習会などに講師を派遣し、生涯学習活動を支援する取り組みを行っています。

詳しくは問い合わせてください。

問合せ 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 パッチワークサークル



パッチワークサークルでは、生活に彩りと潤いを添えるため、月3回パッチワークを始め、つるし飾りや編み物、刺繍などをみんなでアドバイスをし合いながら楽しく制作しています。

また年1回制作の参考となるイベントの見学会や、活動成果の発表として、駒形地区文化祭へ作品の出品をしています。

会員は随時募集中です。私たちと一緒に手芸に親しみませんか？

- ◆対象 興味がある方ならどなたでも
- ◆活動場所 駒形地区公民館
- ◆活動日時 原則月3回(第1日曜日、第3金曜日、第4木曜日)
 - ・日曜日 午前9時30分～正午
 - ・平日 午後1時30分～4時
- ◆会費 年額1,000円(材料費別)
- ◆問い合わせ 駒形地区公民館 ☎(27)8515

