広報

きたかた

2011
10
No.70



今月のおもな内容

地域･家庭医療センター ほっと☆きらり……②
予約型乗合交通実証運行 開始……④
市政トピックス……⑤
生涯学習の広場……⑥
健康だより……⑧

～ずっと寄り添えるパートナーでありたい～

喜多方市 地域・家庭医療センター

ほっと☆きらりは家族みんなの健康を応援します



「ほっと☆きらり」は誰でも利用できる診療所です

「喜多方市 地域・家庭医療センター『ほっと☆きらり』」は、今年5月16日に市が新たに開設した、外来・往診専門の診療所です。おかげさまで診療開始以来、多くの市民の皆さんにご利用いただいています。

「一般の人でも受診してよいか」というご質問をいただくことがありますが、ほっと☆きらりは、どなたでもご利用いただける診療所ですので、安心して受診してください。

ほっと☆きらりでは、発熱や頭痛、腹痛、腰痛といった症状のほか、高血圧や糖尿病など、日ごろよくかかる病気や健康問題を診療します。また、予防接種や特定健診、がん検診なども行っています。

赤ちゃんからお年寄りまで、家族みんなの健康をサポートできる診療所。それがほっと☆きらりです。

なんでも相談してください

ほっと☆きらりでは現在、3人(常勤2人、非常勤1人)の「家庭医」が診療にあたっています。

家庭医は、自分や家族の健康に関する心配事を何でも相談して診てもらえるお医者さんです。あらゆる年齢層の患者さんの様々な訴えに適切

「ほっと☆きらり」の特徴

あなたのすべてを、一人の家庭医が診察します

こころの健康を含め、あなたの全身のさまざまな症状を、かかりつけの家庭医がじっくり診察します。

2つ以上の症状がある場合や、何科を受診したらよいかわからない場合などに、ぜひご相談ください。

往診(訪問診療)を行います

様々な事情により通院が難しい方には、医師が訪問し診察にあたります。介護保険における主治医、かかりつけ医としても対応します。一度ご相談ください。

各種検査ができます

レントゲン撮影はもちろん、胃内視鏡検査や超音波検査など各種検査ができます。

携帯電話やインターネットで診察予約ができます

『ほっときらり』で検索後、ホームページから予約画面にアクセスしてください。

携帯電話の方は下のQRコードでもアクセスできます。

ほっと☆きらり勤務医

家庭医からひとこと



院長 髙柳宏史（たかやなぎひろし） 医師

秋色が日毎に深まってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年5月16日に喜多方市 地域・家庭医療センターが開院し早4か月過ぎましたが、まだまだ発展過程の中にあることを日々の診療の中で痛感しています。それでも外来や訪問先で「先生に診てもらってよかった」と笑顔で話される患者さんやご家族の声に励まされ、勇気づけられています。外来にこられる方のみならず、喜多方市全体の健康問題についてスタッフ一同真摯に向き合っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



副院長 武田仁（たけだひとし） 医師

喜多方の皆さん、こんにちは。早いもので、「ほっと☆きらり」開所から4ヶ月が経ちました。子供や大人のかぜ、膝・腰・肩の痛み、糖尿病や高血圧、アトピー、うつや不安、在宅で往診の患者さんなど、さまざまな方にご利用いただいています。よく「『ほっと☆きらり』には何科があるの？」と聞かれます。「ほっと☆きらり」では、外来・在宅医療の専門家である「家庭医」が、年齢・性別・病気を問わず、「家庭医療科」で診療しています。ご自分やご家族の健康で何か心配があれば、いつでもいらしてくださいね。

に対応できるよう、内科、小児科、整形外科、耳鼻科、皮膚科、精神科、婦人科、泌尿器科、漢方、在宅医療などのトレーニングを積んでいます。

どんな症状でも結構ですので、お気軽にご相談ください。

『予約』が便利です

「待ち時間が長くてつらい」「もっと話を聞いてもらいたい」…こんな経験はありませんか？

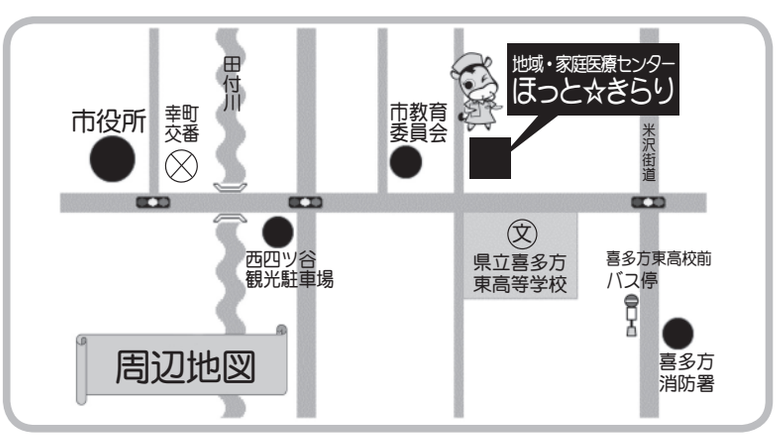
ほっと☆きらりでは、「患者さんには診察時間までゆっくり休んでいてほしい」「一人あたりの診察時間を十分にとって患者さんの訴えに耳を傾けたい」という医師たちの思いから、予約制を採用しています。

予約は数日前はもちろん、当日でもできます。急に具合が悪くなった場合は電話でご相談いただければ、スタッフが診察時間をご案内します。

※予約がなくても診察しますので、直接ご来院ください。その場合、予約の状況によりお待ちいただくことがあります。

あなたにずっと寄り添えるパートナーでありたい――これからもほっと☆きらりをよろしくお願いします。

問 保健課地域・家庭医療推進室 ☎(24)5227



ホームページアドレス　http://hotkirari-kitakata-fukushima.jp

喜多方市 地域・家庭医療センター ほっと☆きらり

【場　　所】字六枚長4212
【診療科目】家庭医療科
（内科や小児科、外科、整形外科、婦人科、皮膚科、精神科、眼科、耳鼻咽こう科、泌尿器科などにわたる症状を総合的に診療します）

診療日・診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 8時30分～12時	○	○	○	○	○	○	／
午後の部 2時30分～6時	○	○	／	○	○	／	／

ご予約ご相談 [受付時間]午前8時15分～11時45分、午後2時15分～5時45分
☎0241(24)5320

予約型乗合交通の実証運行を開始しました

9月1日から山都地区・高郷地区において利用者からの予約を受けて、自宅などから目的地(指定の乗降場所)までを乗り合いで送迎する予約型乗合交通の実証運行が始まりました。

高郷総合支所前で行われた出発式には、山口信也喜多方市地域公共交通会議会長、佐藤昭大市議会議長をはじめ約60人が出席。テープカットのあと、5台の車両が各エリアでの運行に向けて出発していきました。

市民の皆さんのご利用をお待ちしています。

今後は、実証運行についてのアンケート調査やヒアリング調査を実施しますので、ご協力をお願いします。



【利用方法】

ご利用には予約が必要です。

◆受付センター
☎0241(27)4455

◆受付期間 乗車日の1カ月前から前営業日の午後4時まで

◆受付時間 午前9時～午後4時

◆利用料金
○大人400円
○子ども250円(小学生以下)
※利用料金は現金または回数券(20枚綴り7000円)。

◆その他 運行の詳細は、広報きたかた8月号または各戸配布済みパンフレット(山都・高郷地区のみ)をご覧ください。



利用者の声

実証運行が開始され、利用者の方から、さまざまなご意見・ご感想をいただいています。その一部を紹介します。

○今までバスがなかったので便利。
○予約が面倒だと思ったが、スムーズにできて良かった。
○街中の乗降場所を商店の前にしてほしい。
○バスとは違い乗り降りが楽だった。



モニター募集

現在実証運行段階である、予約型乗合交通の本格運行に向けてご意見をいただくため、利用者モニターを募集します。モニターには謝礼があります。

◆募集人数 全10人
①山都3エリア各2人
②高郷2エリア各2人

◆任期
10月中旬から12月末まで

◆内容
予約型乗合交通に月に1回以上乗車いただき、感想や意見を提出していただきます。

◆謝礼
予約型乗合交通回数券一冊(20枚)

◆募集期間
10月3日(月)～14日(金)

◆応募資格
山都地区、高郷地区にお住まいの方

◆応募方法
電話でお申し込みください。

問申 企画政策課政策推進班
☎(24)5208

●喜多方市総合防災訓練

今年は山都地区での大規模災害を想定









地域防災体制の確立と住民の防災意識の高揚を図る目的で行われた総合防災訓練は、9月10日に山都総合支所周辺施設を会場に行われました。

市民や防災関係者など約400人が参加するなか、訓練は「山都町を震源とする震度6強の地震が起きて家屋の倒壊と火災が発生し、負傷者が続出、土砂崩れによる道路寸断や水道管の破損なども相次いでいる」という想定で実施されました。

参加した皆さんは、万一の事態に備え、初期消火、倒壊建物からの救出、電力などライフライン復旧、給水・給食など次々に訓練を繰り広げていました。

問 生活環境課生活安全係
☎(24)5221

●東京電力へ要望書を提出

原子力災害の早期解決に向けて



8月25日、市は福島第一原子力電所で発生した原子力災害の早期収束と、迅速かつ確実な賠償について東京電力株式会社へ要望書を手渡し、直接申し入れを実施しました。

東京電力からは広瀬常務ほか事故対応担当者などの4人が来庁し、事故の謝罪や現状についての説明、今後の賠償窓口等開設についての報告がありました。

問 生活環境課生活安全係
☎(24)5221

●東日本大震災被災者等企業立地支援協定

南相馬の企業が喜多方への移転を決定



8月29日、市、モトイ精機及び荒産業は、企業立地に関する協定を締結しました。光学機器メーカーのモトイ精機は、工場のある南相馬市小高区が原子力発電所事故による警戒区域に設定されたため、休業を余儀なくされていましたが、この度、事業再開のため喜多方市への工場移転を決定しました。市では、工場を提供する荒川産業とともに早期の事業再開を支援します。

問 商工課企業立地推進室
☎(24)5247

生涯学習の広場

いってみよう！みてみよう！やってみよう！

おらがまちの生涯学習推進特別事業紹介

各公民館では、地域の資源を活用した特徴ある生涯学習推進特別事業を行っています。みて・ふれあって・やってみて、多くの方のご参加をお待ちしています。

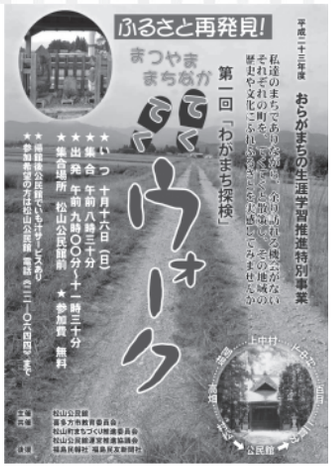
［きたかた喜楽里博］参加事業



【松山公民館】

ふるさと再発見！わがまち探検
～まつやま まちなか てくてくウォーク～

私たちのまちを、てくてくと散策し、地域の歴史や文化にふれてみませんか。



◆**日時** 10月16日(日)午前8時30分集合

◆**コース** 松山公民館→百目→二貫分→上中村→下中村→関根→高畑→村松→公民館（講師が随行します）

◆**参加料** 無料（いも汁付）

問申 **松山公民館☎(22)0644**

【豊川公民館】

～おぉーっ豊川のお宝展～

豊川地区に眠るお宝?を展示します。こんなものや、あんなもの。また、「子どもお宝展」も同時開催します。



◆**日時** 10月16日(日)～22日(土)午前9時30分～午後4時30分
※初日は午前10時～午後3時
最終日は正午まで

◆**場所** 豊川公民館2階ホール

問申 **豊川公民館☎(22)0266**



【姥堂地区公民館】

～わがまちの歴史を振り返る～

塩川町源太屋敷地区には、芦名氏の四天王の筆頭、平田氏が築城した鏡ケ城跡があります。伊達氏に敗れる二百年間の歴史について学ぶ講演会と現地案内を行います。

◆**日時** 10月18日(火)午前8時30分～

◆**場所** 姥堂地区公民館（集合）・鏡ケ城跡（現地案内）

◆**講師** 佐藤一男 氏

問申 **姥堂地区公民館☎(27)4106**

【関柴公民館】

～下柴彼岸獅子舞の鑑賞～

東日本大震災と原発事故の「災いの気」を鎮める祈願と獅子舞の鑑賞を行います。



◆**日時** 10月23日(日)午前10時

◆**場所** 関柴公民館第5研修室

◆**演舞・解説** 下柴彼岸獅子団

◆**入場料** 無料

問 **関柴公民館☎(23)1614**

【山都公民館】

～山都の自然体験 ウォークラリー～

山都の自然を満喫できるウォーキングを行います。

◆**日時** 10月23日(日)午前10時開会式

◆**コース** いいでのゆ前をスタート・ゴールとする約3キロ

◆**参加料** 中学生以上300円、小学生以下100円（いも汁付）

◆**申し込み** 10月19日(水)まで、山都公民館へ申し込む。定員50名。

◆**準備品など** 動きやすい服装（靴は運動靴など）、昼食、飲み物、お椀、箸

問申 **山都公民館☎(38)2053**



親子体操教室～ひろみちお兄さんといっしょに楽しもう～

【喜多方市スポーツ交流都市宣言記念事業】



◆**日時**　11月19日(土)午前11時～正午(開場10時)
◆**場所**　押切川公園体育館
◆**講師**　佐藤弘道 氏
◆**対象**　県内在住の3歳から6歳の未就学児とその保護者
◆**定員**　５００組の親子(応募多数の場合は抽選となります)
◆**参加費**　無料
◆**その他**　申し込み方法の詳細は、市内各幼稚園、保育所などを通じ配布のチラシや㈶福島県体育協会ホームページなどでご確認ください。
◆**問い合せ先**　㈶福島県体育協会生涯スポーツ係
☎０２４(５２１)７８９６
問 **生涯学習課スポーツ振興係**
☎(23)２１１６

平成24年　成人式

◆**日時**　平成24年1月8日(日)午後1時～(受け付け)
◆**場所**　喜多方プラザせせらぎホール
◆**対象者**　平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれの方
※詳しくは、広報きたかた11月号や市ホームページでお知らせします。
問 申 **生涯学習課生涯学習係**
☎(23)２１１５



第5回　喜多方市内一周駅伝競走大会の結果

9月18日（日）、第5回喜多方市内一周駅伝競走大会が開催されました。当日は市民の皆さんから多くのご声援をいただき、ありがとうございました。大会結果は次のとおりです。

▽体育協会の部
優　勝　塩川町体育協会
準優勝　山都町・高郷町体育協会
第3位　関柴町体育協会
第4位　熱塩加納町体育協会
第5位　松山町体育協会
第6位　慶徳町体育協会
第7位　熊倉町体育協会
第8位　北区体育協会
第9位　岩月町体育協会
第10位　豊川町体育協会

▽区間賞（体育協会の部）
1区…渡邊　洋（北区体協）
2区…塚原　史章（塩川町体協）
3区…横山　大地（熱塩加納町体協）
4区…渡部　光彦（山都町・高郷町体協）
5区…相良　清太郎（山都町・高郷町体協）
6区…花見　政幸（豊川町体協）
7区…加藤　伸治（塩川町体協）
8区…横山　広樹（熱塩加納町体協）
9区…小林　千代松（関柴町体協）
10区…高橋　誠（塩川町体協）
11区…佐藤　貴洋（関柴町体協）

▽オープンの部
優　勝　ふくしま駅伝会津坂下町A
準優勝　猪苗代AC
第3位　河東町陸上競技協会
第4位　ふくしま駅伝会津坂下町B
第5位　喜多方広域消防ランナーズ
第6位　Team K
第7位　喜多方高校陸上部



食育のすすめ

野菜を食べよう

皆さん、野菜を食べていますか？
野菜は食べていても、健康の維持に必要な量がとれているでしょうか。
最近は外食機会の増加、朝食欠食率の上昇、過度なダイエット志向など、野菜不足を招きやすい食生活スタイルが問題となっています。
野菜の大切さを、もう一度見直してみませんか。

外食で選ぶ料理で洋食が多ければ、肉や魚が中心で野菜の量は少なくなりがちです。欠食やダイエットで食事量が減ると野菜は全くとらないか、必要量をとることが難しくなります。野菜には生で食べられる物がありますが、皮をむく、種をとるなど調理に手間がかかるものです。野菜が嫌いな方はもちろん、調理に時間のかけられない生活をしている人や調理が苦手な人も、野菜をとる量が少ない傾向です。特に20～40代の方の野菜摂取は不足しています。

そのため、「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」では「野菜の摂取量の増加」を数値目標に掲げています。





①成人が1食にとりたい野菜120グラムの目安量
②旬の野菜を使ったみそ汁
③乳幼児健診での適塩みそ汁試食

しかし、現状と計画の目標値との間には依然として大きな隔たりがみられます。目標では成人が1日にとる野菜の量を350グラム以上としていますが、野菜の平均摂取量は、1日1人当たり約290グラムで足りていない状況です。

活性酸素を抑える働きが

人は呼吸で酸素を取り入れてエネルギーをつくり、その過程で一部の酸素が化学変化を起こし、活性酸素が発生します。問題となるのは過剰に活性酸素が発生した場合、身体を酸化させ、動脈硬化などを引き起こし生活習慣病や老化を招くことです。

野菜には活性酸素を抑える抗酸化作用のある成分が含まれ「がん」や「循環器病」などの予防に効果があります。基本栄養素に加え、ポリフェノールなどの機能性成分(フィトケミカル)が、私たちの健康づくりを助けています。

いろんな野菜を組み合わせて

野菜は、緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。緑黄色野菜は1日に約120グラム、その他の野菜は約240グラムを目安にいくつかの野菜を組み合わせ、健康で長生きするために必要な栄養素をとりましょう。生よりも加熱した方が量を多くとることができます。

旬の地場産野菜を使って

本市では「健康きたかた21」計画を策定し、地場産の旬の野菜を使った健康づくりを進めています。

乳幼児健診で適塩みそ汁の試食、離乳食教室やみんなの台所など各教室での調理実習をとおして旬の野菜を取り入れた献立を提供しています。野菜の新たな利用のしかたを学習できる場であり、家庭の食事に活用できる内容に心掛けています。学習会の機会を設けて野菜摂取の増加のための取り組みを進めています。

問 保健課健康係☎(24)5223

放射線個人積算線量計(バッジ式線量計)の貸し出しについて

広報きたかた9月号(p.13)でお知らせしましたが、市では平成24年2月まで、妊婦と中学生以下の子どものうち希望する方に対して、バッジ式線量計を貸し出し、1カ月毎の積算外部線量を測定しています。希望される方は下記締切までにお申し込みください。

【申し込み締切】
・12月開始分…11月4日(金)
・1月開始分…12月5日(月)
・2月開始分…1月5日(木)

【料金】バッジ式線量計の紛失、破損が、故意でない限り自己負担は生じません。
※申し込み方法など詳しくは、広報きたかた9月号をご覧ください。

ご案内

喜多方市食育講演会
「トップアスリートの食から学ぶ 子どもの食育」

来る10月24日、サッカー日本代表の専属シェフ　西 芳照 氏を迎え、下記のとおり食育講演会を開催します。スポーツ選手が最高のパフォーマンスを生み出すための食事とは？　家庭の食事にもいかせるその秘訣とは？　こうご期待!!

【日　時】10月24日(月)
　　午後１時開場　午後１時30分開演
【会　場】喜多方プラザ　小ホール
【演　題】トップアスリートの食から学ぶ 子どもの食育
【講　師】Jヴィレッジ総料理長　西 芳照 氏

入場無料



プロフィール　福島県生まれ。高校卒業後に上京し、京懐石などの料理店で和食の修行を積む。97年、福島県楢葉町に開設したナショナルトレーニングセンター、Jヴィレッジのレストランに勤務。99年、総料理長に就任。2004年3月、シンガポールで行なわれたW杯ドイツ大会アジア地区予選にサッカー日本代表の専属シェフとして初めて帯同し、W杯ドイツ大会、W杯南アフリカ大会も含め、50回以上の日本代表の海外遠征試合に帯同する。著書に「サムライブルーの料理人」。

当日は「喜多方市の食物の放射線量」の最新情報も紹介します。

問申　保健課健康係　☎（24）5223



栄養士の 知って役立つ 健康レシピ

今月のメニュー

＊＊ 豆腐グラタン ＊＊



カルシウム・ビタミンDが豊富なグラタンです。
お好きな野菜を使ってくださいね。

《骨まで元気！でいるために》
～骨粗鬆症予防～

骨粗鬆症とは、骨量(骨密度)が減少してもろくなり、質も劣化して骨折しやすくなる病気です。初めは自覚症状がないため、日ごろからバランスのとれた食事や適度な運動を心がけ、骨量を増やしておきましょう！骨を強くするためには「カルシウム」がよく知られていますが、カルシウムを効率よく吸収するためにはビタミンDを一緒にとることが有効です。ビタミンDは特に魚介類に豊富に含まれています。

【材料（２人分）】
絹ごし豆腐１丁、生鮭2切、かぼちゃ30g
じゃが芋1/2個、玉ねぎ1/2個、ベーコン2枚
椎茸(お好きなきのこ)20g、コンソメ1/2個
ピザ用チーズ＆とろけるチーズ適量

【作り方】
①豆腐の水切りをする。
②じゃが芋は輪切り、かぼちゃは薄切りにしラップをかけ、電子レンジで加熱する。鮭は軽く塩コショウをふって、ラップをかけ、電子レンジで加熱する。
③フライパンで薄切りした玉ねぎ、ベーコン、椎茸を炒め、そこへ豆腐を入れて潰しながら混ぜる。
④豆腐がグツグツなってきたらコンソメを入れ、最後に塩、こしょうで味をととのえる。
⑤耐熱皿に①のじゃが芋を敷き、そこに④を入れ、かぼちゃ、鮭を入れる。最後にチーズをのせてオーブンで焼き色がつくまで焼く。