



地域の話題

■世界レベルに小学生が挑む
夢のキッズアスリートプロジェクトin塩川

（９月14日、塩川小）

福島大学陸上部の川本和久監督をはじめ、五輪代表の久保倉里美さんや渡辺真弓さん、喜多方高校卒の伊藤彩さんが、塩川小、堂島小、駒形小の180人の児童を指導しました。現役選手の圧倒的レベルの高さに、未来のオリンピック選手を夢見る子供たちの目は輝いていました。

■秋の雄国からの雄大な眺め
そばの花ウオークin雄国　（９月11日、熊倉）

真っ白で可憐な花を咲かせたソバ畑を散策し、「恋人岬」からの雄大な眺めを楽しんだ後は、打ちたての雄国そばを味わいました。

直売所では地元で取れた野菜や、竹細工の販売もありました。ゴール後には豪華抽選会も行われ、参加者たちは自分の番号を見つけては歓声を挙げていました。





■陸上競技にチャレンジ
小学校陸上競技大会

（９月15日　運動公園陸上コース）

喜多方市小学校陸上競技大会が、押切川公園スポーツ広場で行われました。市内の小学校全17校から６年生約600人が参加し、平日にもかかわらずたくさんの声援を受け、真夏のような陽射しの中、トラック競技とフィールド競技に汗を流していました。

■歴史愛好家たちが集まりました。
第２回市史セミナー

（９月10日　塩川福祉センター郷土室）

今回の市史セミナーは、会津大学短期大学部非常勤講師の長尾修先生を講師に、会津地方の文明のあけぼのについて学びます。

遺跡から発掘された土器や石器を目の前に「会津に人が住みはじめたころ」をテーマに初心者にもわかりやすい解説がありました。



くまのがっこう絵本原画展・美術館
（7月16日～8月28日）



熱塩加納町民運動会
（９月10日）



山都町民運動会
（9月10日）



たかさと町民大運動会
（9月10日）





■64日間の幕開け

きたかた喜楽里（きらり）博オープニングイベント

（９月17日、ふれあいパーク喜多の郷）

つながろう喜多方グルメフェア～笑顔のおかわり　元気をもういっぱい～をテーマにラーメンバーガーや鳥モツ煮、卵ご飯、エゴマ豚メンチカツ、塩川牛串焼き、会津地鶏の焼き鳥など、今喜多方で楽しめる食材に舌鼓をうちました。

各地で行われた催しなどをお届けします・・・



■秋晴れの一日を楽しみました

親子プレーデー

（９月16日　東町のびやか保育園）

秋の運動会は今年も秋晴れでした。「毎日体操」のあと、幼児組のかけっこや、親子で協力して障害物を乗り越える競技など、たくさんの種目に汗を流しました。恒例の綱引きやリレーなど我が子やお父さんお母さんへの声援で盛り上がりました。

情報ステーション information

市民の皆さんの生活に直結するいろいろな制度や催しなどを紹介するコーナーです。

情報の詳細については、問へ連絡してください。

税などの納期限

■10月25日
・市県民税（普通徴収）
・国民健康保険税（普通徴収）
・介護保険料（普通徴収）

■10月31日
・後期高齢者医療保険料（普通徴収）

市民課と税務課の窓口業務を、午後７時まで延長しています。

※税務諸証明は本庁のみで対応。

◆月曜日（塩川総合支所）
◆火曜日（本庁、高郷総合支所）
◆水曜日（熱塩加納総合支所）
◆木曜日（山都総合支所）
◆金曜日（本庁）

震災関連

東京電力・原子力損害賠償に関する説明会

原子力発電所事故による原子力損害賠償に関する説明会が開催されます。

◆**日時**　10月6日(木)午前10時～11時30分
◆**場所**　喜多方プラザ大ホール
◆**対象者**　原子力発電所の事故により風評被害に伴う減収などの損害を被られた、**市内で商工業・観光業・農林業を営んでいる方**
◆**内容**
○原子力損害賠償制度の概要
○原子力損害賠償紛争審査会の中間指針内容
○本賠償金請求の方法
※定員を超えた場合は入場を制限することがありますので、あらかじめご了承ください。

問 東京電力株式会社福島原子力補償相談室(コールセンター)☎0120(926)404〔受け付け…午前9時～午後9時〕

【県民健康管理調査】基本調査問診票の送付

福島県が放射線の影響による不安の解消や将来にわたる県民の健康調査を目的として実施する「県民健康管理調査」については、広報きたかた8月号でお知らせしましたが、**市民の皆さんへの問診票の発送が10月中旬より開始されます。**

この調査は、「県民健康管理調査」のなかの「基本調査」にあたる部分で、3月11日から25日までの行動記録を中心として記録していただく問診票により、放射線の外部被ばく量を推計評価させていただくものです。調査票はA4版の問診票が折らずに入る封筒で、個人宛に郵送されますので、記入のうえ同封の返信用封筒で返送くださるようお願いします。

◆**基本調査の対象者**　3月11日から7月1日(以下「対象期間」と言います)までの間に福島県内に居住された方。次の方に基本調査問診票が送付されます。
○7月1日現在、福島県内の市町村に住民票がある方
○対象期間内に、福島県内の市町村に住民票があった方で、3月12日以降に県外に住民票を移された方
※前記以外で、県外から住民票を移さず単身赴任されていた方や県内に通勤、通学されていた方、一時的に里帰りされていた方などは、問診票の送付依頼を提出することにより問診票が送付されます。
※送付依頼はご自身で行っていただきます(送付依頼の様式は保健課および各総合支所住民課に備え付けてあります。また福島県のホームページhttp://wwwcms.pref.fukushima.jpからダウンロードすることもできます)。
◆**内容**　問診票にご自身で記載していただきます。3月11日から25日までの行動記録などを記載してください。記入例や同封の「できごとカレンダー」などを参考に記入いただき、返信用封筒に入れて郵便ポストに投函してください。

問 **対象者・問診票の送付・記入方法に関すること…福島県立医科大学県民健康管理調査事務局☎024(549)5130〔毎日午前9時～午後5時〕、県民健康管理調査全般について…福島県保健福祉部健康管理調査室☎024(521)8028〔毎日午前8時30分～午後7時〕**

鉄屑・故紙買取中！
日、祝日休まず営業中!!
お問合わせは…
荒川産業株式会社 喜多方事業部
喜多方市字屋敷免3960　TEL 0241－21－1511

相続登記はお済みですか!!
遺言のすすめ!!
土地・建物の調査測量
相談してみませんか!!債務整理
大森登記測量事務所
司法書士・簡裁訴訟代理・土地家屋調査士・行政書士
大森 貞彦／大森 佳彦
喜多方市字東川原田7261-1（鳴瀬病院川向かい）
☎(0241) 23-1222㈹ FAX(0241) 23-1223

補助・支援

市機械類貸付譲渡制度（第3期）受け付け

市内の中小企業者の皆さんが必要とする機械や設備などを市が購入し、低利で割賦販売する制度です。

◆受付期間　10月5日(水)～25日(火)「土、日、祝日を除く開庁日」

◆対象者

○市内で1年以上事業を継続し、市税などを完納していること

○対象となる貸付機械類…20万円以上で法定耐用年数5年以上の機械設備(例…コピー機、冷暖房設備、試験測定機器など)

○限度額…1000万円(税込み)

○保証人…法人は代表者と第三者1人、個人は第三者1人

○貸付利率…残債に対し年2.0%(5年以内の償還であれば年1.5%)

○支払期間…10年以内(法定耐用年数以内)

問申 商工課商工労政班 ☎(24)5233

相談

心の健康相談

精神的な悩みでお困りの方、またその家族の方の相談に、精神科医や保健師が応じます。

◆日時　10月24日(月)午後1時15分～3時30分

◆場所　会津保健福祉事務所

※費用は無料ですが電話での予約が必要です。

問申 会津保健福祉事務所保健福祉課☎0242(29)5275

年金

ご存知ですか 国民年金の任意加入制度

公的年金は60歳までが義務加入期間ですので、60歳の誕生日の前日で加入期間が終了します。そこで、60歳以上で受給資格がない方は、60歳から65歳までの間に国民年金に任意加入し、受給資格を得ることも可能です(昭和40年4月1日以前に生まれた方は60歳から70歳まで)。

すでに受給権がある方でも、年金額が少ないため増額したい方は満額まで任意加入できます。また、海外に在住する日本国籍の方も任意加入できます。任意での加入となるため、免除は受けられません。

◆手続き先　年金事務所または市の窓口

◆持参するもの　年金手帳(または基礎年金番号がわかるもの)、保険料を引き落とす口座の通帳と届出印(原則として口座振替となります)

問 会津若松年金事務所☎0242(27)5321、市民課国民年金係☎(24)5226または各総合支所住民課

ねんきん出張相談

◆日時　10月20日(木)午前10時～午後4時

◆場所　喜多方プラザ

※予約は先着順となります。相談日の前日までに連絡してください。

問申 会津若松年金事務所お客様相談室☎0242(27)5321(ナビダイヤルで⑨の次に②を選択願います)

年金相談の受け付け

「ねんきんダイヤル」

◆受付時間

○月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)午前8時30分～午後7時

○火曜日～金曜日　午前8時30分～午後5時15分

○第2土曜日　午前9時30分～午後4時

☎0570(05)1165

講座・教室

ひきこもり家族教室

思春期・青年期にひきこもる子どもの抱える問題やその対応について、学習会、情報の提供、参加者同士の話し合いの場として、ひきこもり家族教室を設けています。

◆日時　10月13日(木)午後1時30分～3時30分

◆場所　会津保健福祉事務所(1階)会議室

問申 会津保健福祉事務所保健福祉課☎0242(29)5275

株式会社 SEI喜羅里
ケア・サービス みらい
TEL:0241-21-1241
介護のご相談は
ケアプランセンター みらい
個別機能訓練充実
デイサービス 楽蔵(らくら)
あなたの笑顔を
みらいが応援します。

ドレミ保育園
TEL:0241-22-2043
園児募集 0才(50日～就学前児)
〈通常保育〉7:00～19:00(延長可能)
〈日・祝祭日〉保育有
リトミック・英会話・自然食・
挨拶・礼儀・情操教育
強い心を育てています。

"食と職"の田中教育グループ
学校法人 啓倫学園
理事長・校長 田中啓介
(山都町出身、きたかた大使)
国際製菓専門学校　国際パティシエ調理師専門学校
西東京調理師専門学校　国際ビジネス専門学校
国際健康植物科学専門学校　ラブニール国際K・Hカレッジ
(本部)東京都小平市小川東町5-21-14
TEL 042-344-5880　URL http://tanaka.ac.jp

講座・教室

すこやか講座「みんなの台所」

今月の料理は、「さつまいものケースグラタン」です。

◆**日時**　10月26日(水)午後6時～

◆**場所**　市保健センター(2階)栄養指導室

◆**対象者**　小学生以上の市民(小学生は保護者同伴)

◆**申し込み**　24日(月)までに電話でお申し込みください。

◆**定員**　30人

◆**参加費**　1人500円(未成年は300円)

◆**準備品**　エプロン、三角きん、筆記用具、タッパー、茶碗ふきん1枚

問申 **保健課健康係**
☎(24)5223

ふくしま就職応援センター「就職支援セミナー2011」

再就職を目指す方のために、仕事探しに役立つ情報・知識をお伝えします。受講料は無料です。

特に中高年や女性の方、被災者の方の参加をお待ちしています。

◆**期日**　10月21日(金)、11月11日(金)、12月9日(金)、1月20日(金)

◆**時間**　午後1時30分～3時30分

◆**場所**　会津若松商工会議所会館2階

◆**定員**　各回とも10人

◆**持ち物**　筆記用具

※事前の申し込みが必要です。

問申 **ふくしま就職応援センター会津若松窓口**☎0242(27)8258

絵手紙教室

◆**日時**　11月6日(日)、7日(月)午前10時～正午

※どちらか1日だけの参加でもかまいません。

◆**場所**　喜多方蔵の里(喜多方市美術館西隣)

◆**対象**　小学4年生から一般の方(定員20人)

◆**経費**　1000円

◆**準備物**　水彩絵の具、筆など(道具のない方にはお貸しします)

◆**講師**　橋本広喜氏

◆**申し込み**　喜多方市美術館へ電話でお申し込みください。

※定員になり次第締め切りとします。申し込みされた方には、詳しい案内のはがきをお送りします。

問申 **喜多方市美術館**☎(23)0404〔受付時間…午前10時～午後5時30分(水曜日以外)〕

催し

交通安全市民大会

第6回交通安全市民大会を次により開催します。第1部で式典を厚生会館で行ったあと、第2部では交通安全鼓笛パレードを行います。

各小学校の児童による鼓笛パレードにご声援をお願いします。

◆**期日**　10月8日(土)

◆**第1部**

○時間…午後1時～1時50分

○場所…厚生会館

○内容…交通安全功労者(団体)および交通安全標語・作文コンクール表彰式など

◆**第2部**

○時間…午後2時～3時

○パレードコース…第一小学校→ふれあい通り→市役所通り→西四ツ谷観光駐車場交差点左折→新道観光駐車場交差点左折→第一小学校

※雨天時は、パレードが中止となります。

問 **生活環境課生活安全係**
☎(24)5221

みどりの学校

もりの案内人の方の説明を受け、枝拾いや枝打ちをしながらの大仏山の自然散策・木工クラフト教室を実施します。

◆**日時**　10月23日(日)午前9時30分～午後3時

◆**場所**　大仏山

※現地集合としますが、市役所からの送迎を希望する場合はご連絡ください。

◆**参加料**　無料

◆**募集人数**　50人(定員になり次第、締め切りとなります)

◆**申込期限**　10月18日(火)

※小雨決行(雨天時は、会場を上三宮遊樹館に変更し木工クラフト教室を実施します)

問申 **農林課農山村振興室**
☎(24)5234

健康づくりをサポートするフィットネスクラブ

Medical Fitness 健康増進館 きらら

喜多方市字下川原8290-12
あきもと整形外科2階

喜多方駅を西側へ300メートル
0241-21-1571

9月・10月入会金0円キャンペーン

①平日夜間、土日会員新規募集
平日夜間(18:00～)、土曜午後、日曜午前限定の会員募集です
入会金無料、月会費3,150円 (男性40歳、女性50歳未満限定)

②マンスリー会員新規募集
月単位で短期間や集中的に運動されたい方向けのコースです
入会金無料、月会費7,350円 (ご利用は1ヶ月毎更新可能)

秋の黒森山登山

山都町と熱塩加納町の間にそびえ、かつて金山として栄えた黒森山に登山します。

◆**日時**　10月22日(土)午前8時集合

◆**場所**　熱塩加納総合支所

◆**内容**　熱塩加納町川西林道終点から黒森山山頂を目指して登山し、昼食後下山します。

◆**募集人員**　50人限定(小学生以下は保護者同伴)

◆**参加費**　大人1000円、子ども(小中学生)500円
※当日徴収します。

◆**申し込み方法**　氏名・年齢・性別・住所・電話番号を明記のうえ、電話、FAX、などでお申し込みください。

◆**申込期限**　10月17日(月)

※豚汁サービス、記念品・記念写真をプレゼントします。

問 申 **黒森山登山実行委員会事務局(熱塩加納総合支所産業課)**☎(36)2115

第8回会津たかさと雷神新そばまつり

◆**日時**　10月22日(土)、23(日)、一部…午前11時～午後1時、二部…午後4時～6時

◆**場所**　そでやま夢交流館(ふれあいランド高郷 隣)

◆**募集人数**　各部とも100人(限定募集)
※10月16日(日)以降はキャンセルできません。

◆**参加料**　大人(中学生以上)3000円、子ども(小学生)2000円

◆**メニュー**　そば、天ぷら、こづゆ、みそおでん、飲み物、野菜シャーベット、お新香、温泉入場券(年内有効)

◆**その他**　アトラクション、物産販売、お楽しみ抽選会

問 **高郷総合支所産業課**☎0241(44)2114
申 **ふれあいランド高郷**☎0241(44)2888(火曜日は休館)

たかさとリバーサイドウォーク

◆**日時**　10月30日(日)午前8時(受け付け)、8時30分(開会式)、9時(出発)
※雨天決行

◆**場所**　高郷小学校校庭(スタート)

◆**コース**
①5キロ(高郷小学校を基点とし、小野小町塚を折返し、漆窪集落の漆窪集会施設を通過後、高郷小学校がゴール地点)
②10キロ(高郷小学校を基点とし、揚津集落の揚津多目的集会施設を折返し、高郷小学校がゴール地点)

◆**参加費**　大人500円、子ども(中学生以下)300円
※未就学児は無料

◆**参加人数**　2コース合わせて限定200人

◆**申込期限**　10月21日(金)

問 申 **高郷総合支所産業課**☎0241(44)2114

第6回メグスリノキウォーク

林野庁「森の巨人たち100選」に選定されている、日本一のメグスリノキを目指すウォーキングを開催します。

◆**日時**　10月16日(日)、午前7時45分(受け付け)～8時15分(開会式)

◆**場所**　駒形地区公民館集合

◆**コース**　中道地林道入口からメグスリノキまでの往復約6キロ(公民館から林道入口まではバスで移動)

◆**募集人数**　25人(先着順)

◆**申込期間**　10月3日(月)～13日(木)

◆**参加費**　300円(保険代を含みます。当日徴収します)

◆**駐車場**　塩川町駒形地区公民館駐車場
※メグスリノキ到着まで「森の案内人」による植物の解説があります。終了後には豚汁のサービスがあります。

問 **文化課文化振興係**☎(24)3821

桂幸丸 落語講演会

福島県出身の落語家 桂幸丸氏の、郷土の偉人瓜生岩子を落語で伝える「今、この時こそ聞いて欲しい『幸丸流瓜生岩子伝』」が開催されます。

◆**日時**　11月19日(土)午後1時30分～

◆**場所**　アイカム喜多方(JA会津いいで農協会館)

◆**定員**　大人200人、中・高校生50人
※小学生以下は入場できません。

◆**チケット料**　大人1000円、中・高校生800円

問 申 **喜多方市瓜生岩子刀自顕彰会事務局(社会福祉課内)**☎(24)5257



ラックホールディングス(株)グループ企業
(証券コード : 3857)

LAC
LAC Holdings, Inc.

情報技術で地域社会を支えています。

A&I エー・アンド・アイ システム株式会社
TEL : 03-6757-0160
http://www.aandi.co.jp

AXIS 株式会社 アクシス
TEL : 0241-22-2777
http://axis.akina.jp

催し

『第6回水土里（みどり）ウォーク・in・きたかた』～日中ダムを歩こう～

◆日時　10月23日(日)午前9時～正午頃
◆場所　日中ひざわ湖(日中ダム)(現地集合(日中ダム浪漫公園8時30分受け付け))
◆内容　ひざわ湖を巡る6・5キロのコース
※ゴール後、お楽しみ抽選会と豚汁を準備しています。
◆参加料　無料
◆申し込み　電話、FAXなどでお申し込みください。(住所、氏名、年齢、性別をご連絡ください)
◆申込期限　10月19日(水)
◆その他　小雨決行。昼食、飲み物、雨具を持参してください。小学生未満の方は保護者同伴となります。

問申 会津北部土地改良区☎(22)7356、FAX(22)7396または農林課農山村振興室☎(24)5234、FAX(25)7073

案内

子ども手当の定期支給

10月14日は、子ども手当の支給日です

今回の支給は6月分から9月分です。個別の支給通知書は送付しませんので、登録されている通帳をご確認ください。
※入金時刻は金融機関などにより異なります。

問 社会福祉課子育て支援室☎(24)5229または各総合支所住民課市民サービス班



10月以降の子ども手当

10月から24年3月までの子ども手当は、次のように変更となります。

◆手当額(月額・1人当たり)
○3歳未満…15000円
○3歳から小学校修了前(第1子・第2子)…10000円
○3歳から小学校修了前(第3子以降)…15000円
○中学生…10000円
※第3子の数え方は、18歳に達する日以後最初の3月31日までの間にある子どものうち、年長者から第1子、第2子と数えます。
◆支給月
○10月から24年1月分…24年2月
○24年2月から3月分…24年6月
◆所得制限　なし
◆支給要件の変更
①子どもの国内居住要件…これまで、国外に居住する子どもに対して、一定の要件を満たせば手当を受給することができましたが、10月以降は留学中の場合を除き、子どもに対して国内居住要件が設けられます。
②子どもと同居している方を優先…父母が別居している場合は、単身赴任などで、別居後も引き続き父母が生計を同じくしている場合を除き、子どもと同居している方が受給者となります。

ふるさと納税(寄付)へのご協力ありがとうございます

今年度のふるさと納税(寄付)は、8月末現在で74人の方から4,259,555円が寄せられています。

寄付者の中には、昨年に引き続き今年も「喜多方市を応援したい」と再度寄付いただいた方もいらっしゃいます。

市では、寄付いただいた皆さんのお気持ちに沿えるよう、大切に使わせていただきたいと考えています。

引き続き「ふるさと喜多方」に対するご支援をよろしくお願いします。寄付の受け付けは随時行っています。
※これまでの詳細および申し込み方法など詳しくは、市のホームページをご覧ください。

問申 企画政策課過疎地域集落対策室☎(24)5209、FAX(25)7073
電子メール　seisaku@city.kitakata.fukushima.jp

「広報きたかた」「市ホームページ」　有料広告募集中！

事業者などの皆さんの広告を掲載しています。
詳しくは、市のホームページをご覧いただくか、下記へお尋ねください。

問申 総務課 広報広聴室 ☎(24)5206
http://www.city.kitakata.fukushima.jp

印刷メディアの新基準 Digital Work Printing
企画・デザインから自費出版までトータル・プランニング
北斗印刷株式会社
喜多方営業所 TEL.(0241)23-1227
〒966-0015喜多方市関柴町上高額字広面681-22コーポパレット102
本社 TEL.(0242)32-2366(代) FAX.(0242)32-2396
URL http://www.aizu-hokuto.com
本社 hokuto@aizu-hokuto.com 制作室 seisaku@aizu-hokuto.com
池袋営業所 福島営業所 坂下出張所 ㈲ノースプランニング

③未成年後見人や父母指定者に対して父母と同様の要件で手当を支給…未成年後見人や、父母指定者(父母等が国外に居住している場合に、父母等が指定した者)についても、父母と同様の要件で手当が支給されます。

④児童福祉施設等への支給…これまで、児童福祉施設などに入所している子どもについて、保護者がいる場合は保護者に支給していましたが、10月以降は児童福祉施設などに対して支給されます。

◆申請　10月以降の子ども手当を受給するには、すでに受給している方も受給していない方も新たに申請が必要となります。

※9月30日時点で子ども手当を受給している方には、10月下旬に通知します。

※公務員の方は、勤務先へお尋ねください。

問 社会福祉課子育て支援室☎(24)5229または各総合支所住民課市民サービス班

子宮頸がん予防ワクチンの対象ワクチンの追加

子宮頸がん予防ワクチンは、「サーバリックス」の1種類でしたが、8月26日に発売された「ガーダシル」も公費助成の対象となりました。

ただし、接種途中で使用ワクチンを変更する場合の効果や安全性が確立されていませんので、1回目に「サーバリックス」を接種した場合は2回目以降も「サーバリックス」を使用するようになります。

詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。

◆公費助成対象者…中学1年生～高校1年生相当年齢の女性、高校2年生相当年齢の女性で9月30日までに1回目の接種が済んでいる方

問 保健課健康係☎(24)5223

精神障がい者家族交流会

精神に障がいをお持ちの方を支えているご家族の皆さんの集いの場を設けています。

家族同士、学び合い経験を語り合ってみませんか。

◆日時　10月26日(水)午後1時30分～3時

◆場所　市保健センター

問 申 保健課健康係☎(24)5223または各総合支所住民課市民サービス班

ふくしま大卒等合同就職面接会

平成24年3月に大学院・大学・短大・高専・専修学校などを卒業予定の方、23年3月、22年3月、21年3月に卒業して、現在就職活動をしている方を対象に、県内に就業場所または営業拠点を有し、正社員として雇用する計画のある事業所との就職面接会を開催します。

◆日時　11月2日(水)午後1時～4時

◆場所　郡山ビューホテルアネックス(郡山市中町10-10)

◆内容　事業所のブースにおける人事担当者との個別面談、安定所など各機関による職業相談・情報提供など

※事前申し込みの必要はありません。参加事業所は各会場の開催一週間前に、福島労働局ホームページ上で公開します。

問 厚生労働省福島労働局職業安定課☎024(529)5396

座っても立ってもできる

太極拳ゆったり体操で介護予防!

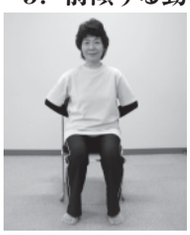
～前傾する動作①～

太極拳ゆったり体操は、高齢者の介護予防に効果が高い体操です。毎月連載で、椅子に座って行う【入門編・座位バージョン】を紹介しています。気軽に･楽しく･安全に、体操しましょう。

〔注意〕安定した椅子を準備してください。痛みを感じる動作、気持ちよく行えない動作は、無理に行わないでください。

(鏡を見るように真似してください)

5. 前傾する動作①



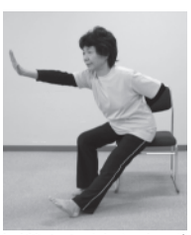
①手の甲を背中に付けます



②左足を高く持ち上げて、大きく一歩、椅子の横に出します。右足を引き寄せ、両足の間に椅子の角が来るように座ります。



③右足かかとを蹴り出して前に下ろします。



④左手を横から持ち上げて手の甲を見ながら、背中をまっすぐにしたまま身体を少し倒して、手を前に前に押し出します。ゆっくり体を起こして、手を上に、もう一度身体を倒して、手を前に前に押し出します。

(前傾する動作は、次月号に続きます)



〔ワンポイント〕

「身体を前に倒すとき、背中を平らにして、腕を前に前に、腕はできるだけ床と平行にします。」

太極拳ゆったり体操リーダー
嶋津惠美子さん

次号…前傾する動作②

問 高齢福祉課介護予防係☎(24)5242

今月の相談日

市では、次により無料の相談業務を行っています。相談を希望される方は電話予約をお願いします。

相談予約は、毎月1日の午前8時30分から受け付けます。

（1日が土・日曜日の場合は、翌月曜日）

	日　時	場　所	相　談　員	予　約　先
行政	10月12日(水) 午前10時～ 正午	山都開発センター	鈴木　俊子 行政相談委員	山都総合支所 住民課 ☎（38）3825
	14日(金) 午後 1時 ～午後 4時	本庁 少年センター	川瀬　洋子 行政相談員	生活環境課 ☎（24）5221
	17日(月) 20日(木) 午前10時 ～正午	塩川保健福祉センター（いきいきセンター）	江花喜代志 行政相談委員	塩川総合支所 住民課 ☎（27）2400
	19日(水) 午前10時 ～午後 3時	高郷公民館	穴澤　松雄 行政相談委員	高郷総合支所 住民課 ☎0241（44）2113
	21日(金) 午前 9時 ～正午	熱塩加納保健福祉センター「夢の森」	加藤　安幸 行政相談委員	熱塩加納総合支所 住民課 ☎（36）2113
人権	10月11日(火) 午前 9時 ～正午	塩川保健福祉センター（いきいきセンター）	斎藤　孝雄 山田　洋子 野邉　晴男 人権擁護委員	塩川総合支所 住民課 ☎（27）2400
	10月19日(水) 午前10時 ～午後 3時	高郷公民館	斎藤　茂幸 須藤　茂樹 人権擁護委員	高郷総合支所 住民課 ☎0241（44）2113
	10月20日(木) 午前10時 ～午後 3時	本庁 少年センター	矢部公子･坂内和夫 佐藤朝子･丸山キミ 佐藤　優･渡部惠子 人権擁護委員	生活環境課 ☎（24）5221
法律	10月28日(金) 午前10時 ～午後 3時		小池　達哉 弁護士	
消費生活	10月13日(木) 27日(木) 午前10時 ～午後 3時		横島　裕子 消費生活相談員	
健康相談	10月11日(火) 午前 9時30分 ～10時30分	塩川保健福祉センター（いきいきセンター）	赤ちゃんから高齢者まで、健康･栄養･運動・育児等について保健師・栄養士が個別相談に応じます。気軽にご利用ください。 なお、喜多方市保健センターで相談を希望される方のみ、事前の電話予約（**保健課健康係☎（24）5223**）をお願いします。	
	12日(水) 午前 9時30分 ～10時30分	保健センター		
	13日(木) 午前 9時30分 ～10時30分	高郷公民館		
	18日(火) 午前 9時30分 ～10時30分	山都保健センター		
	26日(水) 午前 9時30分 ～10時30分	熱塩加納保健福祉センター（夢の森）		

休日の当番医（初期救急）

休日	病院・医院名（　）内は所在地
10月 9日 (日)	手代木医院（上町東） ☎（22）0034
10日 (月)	鳴瀬病院（西四ツ谷） ☎（24）3333
16日 (日)	福田耳鼻咽喉科（西四ツ谷） ☎（24）4187
23日 (日)	藤井医院（清水台一丁目） ☎（23）0023
30日 (日)	愛生会三浦クリニック（下町南部） ☎(22) 0293
11月 3日 (木)	みつはし医院（関柴町上高額） ☎（21）1311

休日の輪番制病院（2次救急）

休日	病院・医院名（　）内は所在地
10月 9日 (日)	佐原病院（字永久） ☎（22）5321
10日 (月)	県立喜多方病院（字稲清水） ☎（24）2181
16日 (日)	小野病院（字沼田） ☎（22）0414
23日 (日)	有隣病院（松山町） ☎（24）5021
30日 (日)	佐原病院（字永久） ☎（22）5321
11月 3日 (木)	県立喜多方院（字稲清水） ☎（24）2181

街頭献血にご協力を！

月日	献血時間	場　所
10月 4日 (火)	午前 9時 ～10時30分	喜多方警察署
6日 (木)	午前10時 ～正午	ヨークベニマル喜多方店
	午後 1時30分 ～ 2時30分	特別養護老人ホームしょうぶ苑
26日 (水)	午後 1時～ 2時	JA会津いいで（本店）
	午後 3時 ～ 4時30分	総合福祉センター

喜多方市美術館からのご案内

伊藤将和展　生命の器

1977年、福島県西会津町生まれの作家。絵画や立体の作品、さらには作品を展示する空間全体を作品として体験してもらうインスタレーションなど、さまざまな技法から生まれる現代アートの作品を紹介します。昨年に続いて10月1日から開催される第2回「会津・漆の芸術祭」で、喜多方のまち中に展示される予定の作品とのコラボ(協調)も見どころの一つです。

◆会　　期　10月22日(土)～11月23日(水)
◆休 館 日　水曜日、ただし11月23日(祝日・水)は開館
◆入 館 料　一般　300(250)円
　大学・高校生　200(150)円
　小・中学生　100(80)円
　(　)内は20人以上の団体料金
◆開館時間　午前10時～午後６時
　(最終入館は午後５時30分)

問 喜多方市美術館☎(23)0404

10月・11月の『市民と市長の談話室』

対話者を募集します



市政に対するご意見やご要望、まちづくり提案、身近な話題など　市長と直接対話してみませんか

◆日時
○10月24日(月)午前9時～正午
○11月 8日(火)午前9時～正午
◆場所
○10月24日…山都総合支所
○11月 8日…市保健センター
◆対話者　市民の皆さんなら、どなたでも対話できます。
◆対話時間　1人(組)25分以内とします(受付順)。
◆申し込み　10月24日開催分は10月18日(火)まで山都総合支所住民課へ、11月8日開催分は11月1日(火)まで総務課へ、電話でお申し込みください。
※有意義な対話になるよう、申し込みの際にお話したい簡単な内容をお知らせください。

問 申 山都総合支所住民課地域振興班☎(38)3800、総務課広報広聴室☎(24)5206

本との出会い…

新刊案内（一部）

一般図書

・森の動物図鑑　本山　賢司
・救命　海堂　尊
・なぜ白クマは南極にいないのか　デニス・マッカーシー
・焼き菓子のレシピそこが知りたい　相原　一吉
・ふるさと玩具図鑑　井上　重義
・教科書に載せたい偉人の息子　偉人の息子研究会
・行列のできる農産物直売所運営の法則80　勝本　吉伸
・新君家康の秘密　加藤　廣
・峠うどん物語　上下　重松　清
・仇討の客　澤田　ふじ子

児童図書

・中高生からの平和憲法Q＆A　高田健
・人のくらしを助けてくれるはたらく動物大研究　森裕司
・できるまで大図鑑　小石新八
・日本語を味わう名詩入門　6　中原中也
・ゆめちゃんのハロウイーン　高林　麻里
・ウイッシュ　フェリーチェ・アリーナ
・エリザベス女王のお針子　ケイト・ペニントン
・わんぱくだんのどんぐりまつり　末崎　茂樹
・つきをあらいに　黒井　健

図書館イベント案内

□おはなしドライブ　10月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)　午前11時～11時30分
□ちっちゃなおはなしかい　10月20日(木)　午前11時～11時20分
□大石邦子さん講演会『生きること&絆』　10月22日(土)　午前11時～正午
□ユニットおりがみ教室　10月29日(土)　午前10時～11時30分
□おはなしカーニバル　10月30日(日)　午前11時～正午

★きりん文庫＆レオ文庫★

きりん文庫とレオ文庫は、個人様・団体様より寄贈いただいた図書で作った児童書のコーナーです。読物や絵本以外にも調べ学習に利用できる本など、幅広い本をそろえています。ぜひ、ご利用ください。

◆開館時間
○火～金曜日……午前9時30分～午後7時
○土・日・祝日…午前9時30分～午後5時30分
◆休 館 日　10月3日、11日、17日、24日、31日
問 喜多方市立図書館☎(22)1855

広報きたかた No.70
（平成23年10月発行）

編集・発行
喜多方市総務部総務課
☎0241（24）5206
FAX 0241（25）7073
〒966-8601
福島県喜多方市字御清水東7244番地2
http://www.city.kitakata.fukushima.jp
Eメール kouhou@city.kitakata.fukushima.jp



ふるさとの遺産

岩尾遺跡出土弥生土器　市重文

壺形土器・浅鉢型土器

岩尾遺跡から出土した4点の壺形土器と2点の浅鉢形土器は、紀元前100年前後の時期に再葬墓という特殊な墓に使用されたもので、会津北部地域においては唯一の発見例であり、弥生時代の生活様式（墓制）を知る上で大変貴重な土器です。

岩尾遺跡の土器は、壺の上に浅鉢を被せて蓋にしている「合わせ口土器棺」と呼ばれ、一つの穴の中から3つの土器棺が発見されました。

再葬墓とは、遺体をいったん埋葬して白骨化させ、その骨を地中より取り出し、土器に入れ、土坑（地面に掘った穴）に土器ごと埋めて再び埋葬するお墓のことです。東日本の縄文時代の終わり頃から弥生時代の中頃にかけて行われた埋葬方法の一つです。

■所在地
熱塩加納総合支所教育課
喜多方市熱塩加納町相田字大森5000
問 文化課文化振興係
☎（24）3821

喜多方市の人口
（平成23年7月1日現在）

世帯数	16,950世帯	男	24,460人
人口	51,800人	女	27,340人
出生	24人	死亡	66人
転入	93人	転出	86人

※国勢調査をもとに、その後の出生、死亡、転入、転出の数を加減して算出した「福島県の推計人口」の数値を掲載しています。

表紙の写真



9月17日、ふれあいパーク喜多の郷で、きたかた喜楽里博のオープニングイベントがにぎやかに開かれました。写真は、幸せの黄色いイメージキャラクター「みんべえ」と楽しいダンスを披露してくれた第二保育所の児童たち、細川佳那枝さん、RDSダンスメンバーの皆さんです。（関連記事11ページ）