

広報 きたかた

2011 9

No.69

今月のおもな内容

喜多方市人づくりの指針……②
「きたかた大使」を委嘱……⑥
がんばれ喜多方市チーム
市町村対抗県軟式野球大会……⑨
生涯学習の広場……⑩

編集・発行 喜多方市役所 総務課 広報広聴係
〒966-8601 喜多方市字押入上2726番地
TEL 0241-24-5221 FAX 0241-24-5222
kouhou@city.kitakata.fukushima.jp

喜多方市人づくりの指針
～未来を拓く喜多方人～



市では、このほど人材の育成、青少年の健全育成などを目的とし「喜多方市人づくりの指針」を策定しました。その内容を紹介します。

この指針は、旧喜多方市が策定した「未来を拓く　北方人」を基とし、藤樹学や喜多方市生まれの瓜生岩子刀自、蓮沼門三氏ら先人の教えを尊重し、また、本市の置かれた風土や文化、歴史などを踏まえ策定され、個性豊かな人間の創造を期待し、家庭や地域社会、学校そして行政など関係機関においてその実現を目指す努力目標とするものです。

指針の名称は**「未来を拓く喜多方人」**とし、五つの努力目標を掲げました。

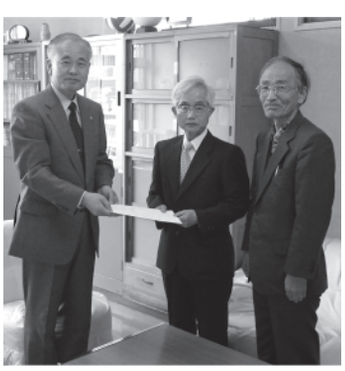
また、児童生徒向けの指針としては、**「なかよく　たくましく　生きる」**と名付け、毎日の生活で目指す姿を示しています。

喜多方市人づくりの指針の策定

策定にあたっては、市民有識者で構成された「喜多方市人づくり指針検討委員会」（委員長　鈴木充正）において、のべ10回にわたり各界からの様々な提言をいただきながら、審議、検討が重ねられ、今年5月2日、教育長に提言書が提出されました。

※検討委員（鈴木充正、加藤崇、三浦香、小島雄一、星宏一）

その後、提言書を基に喜多方市生涯学習推進会議の審議を受け、喜多方市人づくりの指針が策定されました。



検討委員会から提言書が手渡されました

指針に込めた内容

青少年をめぐる問題は、社会全体の反映であり、青少年だけを対象とした対策では解決できる問題ではありません。

家庭、学校、地域が一体となって共通の指針のもとに、青少年の心を育んでいくことが必要不可欠です。

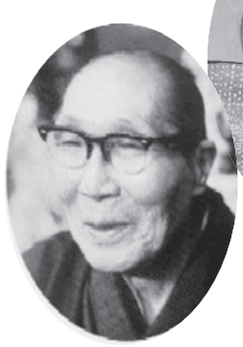
本市には、素晴らしい先人の足跡や、誇るべき文化、歴史、伝統があり、これまで受け継がれてきた人づくりに対する考え方を、取りまとめました。

また、規範意識については、さまざまな考え方などがありますが、家庭や学校、地域が一緒になって取り組めるような内容を基本としており、子どもたちにも分かりやすいよう、児童生徒向けも策定しました。

「指針」は五つの努力目標とし、①家庭に期待すること　②学校に期待すること　③地域社会に期待すること　④行政や関係機関に期待すること　を盛り込みました。



中江藤樹



蓮沼門三



瓜生岩子

未来を拓く喜多方人

家庭や地域社会、学校そして行政など、関係機関においてその実現を目指す５つの努力目標

一つ　強い心・愛敬の心など、豊かな心を持つ人になろう

人を思いやる心と敬う心を持つとともに、判断力、意志力、忍耐力、実行力などを養い、心豊かな自己を確立する。

一つ　命の大切さを知り、心身ともに健康な人になろう

命の尊さを自覚し、21世紀を逞しく生きるため、健康な身体と健全な心を培う。

一つ　郷土の自然や文化、歴史、伝統に誇りを持ち、より素晴らしい地域を創造する人になろう

自我形成の背景ともなる郷土の自然や文化、歴史、伝統等に愛着を持ち、個性を生かし広く社会に貢献できる行動力を培う。

一つ　社会の一員として人の道をわきまえ、良心に背くことのない人になろう

社会規範や慣習にのっとった振る舞いができるとともに、他者との共生や他人への配慮など、社会人として恥じない人間性を培う。

一つ　夢や目標に向けて何事にも挑戦し、世界に羽ばたく人になろう

確かな知恵を身につけるとともに、常に創意と工夫をこらしながら実践し、グローバルな時代を逞しく生き抜くことのできる力を培う。

これらのことを受け、

特に家庭教育における親（保護者）の役割を十分に踏まえ、家族の絆を大事にしながら、健康で明るい家庭を築くよう努めよう

指針の具現化と実践への期待



家庭に期待すること

心身ともに健やかな成長を願い、家庭の教育力の向上を図る。

①教育の原点は家庭にある」ということを自覚し、学校・地域との連携を図る。
②子育ては自分育てであることを自覚し、親（保護者）としてひた向きに生きる姿を子どもに示す。
③一人ひとりが家庭を大切にし、強い絆で結ばれた家庭をつくる。
④子どもにおもねることなく、強い心と自立心を育て、良心に背かない生き方を育む。

地域社会に期待すること

公民館、各種団体等においては、地域の自然や伝統文化を生かし、かつ、幅広い人々とのふれあいを通し、地域で子どもを育てる力を高める。

①「地域の子どもは地域で育てる」という連帯意識を高める。
②活動を通して社会規範や他者への対応などの能力を高める。
③子どもの健全育成のため、安全で安心な望ましい地域環境づくりに努める。
④ボランティア活動や福祉活動など、豊かな体験の機会を増やす。

学校に期待すること

全教育活動において児童生徒個々の個性を生かしながら、自ら学ぼうとする心、自ら考え、判断し、行動する能力の育成を図る。

なお、児童生徒のめざす姿として、「未来を拓く喜多方人」を受け、行動目標「なかよく たくましく 生きる」を設定した。

①命の尊さを理解させ、互いの個性を生かし、共に高め合いながら、徳、知、体、意（意志力）の調和のとれた人づくりに努める。
②専門職としての教師の意欲と実践的指導力のさらなる向上を図る。
③郷土の自然や文化、歴史等を理解させ、家庭や地域との連携・協力のもとに道徳教育の充実を図る。
④特色ある学校づくりの推進を図る。
⑤保護者や地域との連携による開かれた学校づくりを経営ビジョンに位置づけ、推進に努める。

行政や関係機関に期待すること

指針の具現化へ向け、推進計画を立て実践する。

①指針の普及啓発に努める。
②親（保護者）を対象とする学習機会や相談・支援体制の充実を図る。
③指針の具現化と実践に努める。

児童生徒がめざす姿

なかよく たくましく 生きる

○ **人を思いやり　敬います**

○ **「こんにちは」「どうぞ」「ありがとう」を言います**

○ **勉強に励み　体を鍛えます**

○ **人として恥ずかしい行いをしません**

○ **喜多方を誇り　社会に役立ちます**

わたしたちは
くじけない強い心を持って
目標に向かってやりぬきます

「なかよく たくましく 生きる」に込められた内容

人を思いやり　敬います
- ○お年寄りや弱い立場にある人をいたわる
- ○困っている人や悩みのある人を助け励ます
- ○先人や目上の人、親、先生を敬う

「こんにちは」「どうぞ」「ありがとう」を言います
- ○明るい元気な声であいさつをする
- ○ゆずり合いの心や感謝の気持ちを忘れない
- ○人の話をよく聞き、自分の考えや思いを素直に伝える
- ○コミュニケーションの力を高める

勉強に励み 体を鍛えます
- ○本気になって勉強に取り組み、学ぶ喜びを体得する
- ○進んで読書をし、本を読む楽しさを知る
- ○規則正しい生活をし、進んで運動する
- ○自他の命を大切にする

人として恥ずかしい行いをしません
- ○良心にそむく行いをしない
- ○社会生活のルールを守り、きまりの大切さを知る
- ○うそをついたり人をだましたりしない
- ○人をいじめたり、差別したり、卑怯なまねはしない
- ○あやまちは素直に認め、反省する
- ○礼儀を身につけ、ことばづかいを正しくする

喜多方を誇り 社会に役立ちます
- ○喜多方の自然や文化・歴史・伝統の良さを知り、愛する心を持つ
- ○社会に役立つことを進んで行う
- ○みんなと力を合わせ、よりよい生活の場をつくる
- ○ボランティア活動を進んで行う
- ○地域の行事に進んで参加する

わたしたちは　くじけない強い心を持って　目標に向かってやりぬきます
- ○夢を持ち、目標に向かってくじけずに最後まで努力する
- ○まわりの誘惑や自分の弱さに負けない強い心を持つ
- ○学んだことは工夫をもって実行しやりとげる
- ○広い視野に立ち、大きく羽ばたく意欲を持つ

『きたかた大使』を委嘱

喜多方の魅力 全国PRなど
本市のさらなる活性化を応援

「きたかた大使」制度は、県内外の各界で活躍中の本市出身者や本市にゆかりのある方を委嘱し、本市のPR活動の推進や本市の活性化を図るため、本年度に新たに設置されたものです。


きたかた大使一人ひとりに委嘱状が手渡されました

きたかた大使委嘱状交付式並びに意見交換会は7月14日、東京都内のホテルを会場に開かれました。来賓に市議会から佐藤昭大議長を迎え、市長をはじめ市の幹部職員などが出席しました。

委嘱状交付式では、山口市長が出席された18人の皆さん一人ひとりに委嘱状を手渡し、今後4年間の本市発展のための協力をお願いしました。

市長あいさつのあと、来賓の佐藤昭大市議会議長から祝辞をいただきました。出席者の紹介に続き、市から「平成23年度喜多方市の重点事業について」「東日本大震災による本市の状況について」の説明を行いました。

『震災に負けない 元気な〝きたかた〟を目指して』をテーマに意見交換会

委嘱状交付式に引き続き行われた意見交換会では、「震災に負けない元気な〝きたかた〟を目指して」をテーマに意見が交わされました。

大使の皆さんからの主な意見や提言は次頁のとおりです。



3列目左から 岩瀬洋一総務課長、上野光晴産業部長、坂内孝夫市民部長、中川善一建設部長、菅野康裕総合政策部長、渡邊俊明総務部長、荒川新一郎議会事務局長
2列目左から　菅井一良教育長、秋元茂大使、渡部速夫大使、横井千香子大使、小林正紀大使、佐野和弘大使、黄川田幸一大使、中原明大使、長田仁之大使
前列左から 小椋義友大使、須磨章大使、田邊勝二大使、加藤善之大使、佐藤昭大市議会議長、山口信也市長、田中啓介大使、羽山泰弘大使、鈴木雅史大使、佐藤賢太郎大使、冠木雅夫大使

大使からの主な意見・提言

●仲町のアーケードを取り払いましたが、やはり日よけがあった方がいいですし、雨が降ったときにもパッと入れます。人が憩えるような形に何とかならないものかと思います。

●先日、震災について聞きましたら、市長さんはすぐ決断されて、喜多方の安全の放射線の地図を添えて資料をくださいました。今原発によって何をすべきかというときに、まずこういうことをすることだと思います。

●3月11日に、日本人の価値観がかなり変わったのではないでしょうか。人間の幸せというのは本来どういうことなのかを含めて、まずは子どもたちの教育だと思います。

●教育委員会に、実業界である程度経験された方が校長先生になって、世の中はこういうものですよ、ということを教えるようなシステムがあってもいいのかなと思います。結構成功している中学校があります。

●この地震において大事なのは、人と人との繋がりとか信頼だと思います。喜多方には信頼たり得る人たちが住んでいるということを出していくことではないかと思っています。

●喜多方は何が個性かと言ったらラーメンも個性ですが、その前に蔵が個性だと思います。花もいい、ボートもいいですが、お金をかけるところにはかけてほしいと思います。

●コミュニティがしっかりしているところはお互いに助け合って、生き残った人も何とかやっていける、復興できるのです。喜多方には祭がいっぱいあります。そういうものを生かす宣伝をすることだと思います。

●せっかく喜多方ラーメンという良いものがありますので、強い心を持って大きく伸ばしていく、そういうことをどんどんやるべきだと思います。

●喜多方も含め塩川は阿賀(野)川の船着場だった、そういう場所であることを知ることが大事だと思います。そのことで、新潟との交流をもっと深めていくべきではないでしょうか。

●この震災が起きてから市役所に電話したのですが、電話が終わって職員が先に電話を切るのです。不快を感じるときもありますので、人間の心の世界を大きく包む一端であることを申し上げておきたいと思います。

●農家の方々は伝統を守ることに熱心で、儲かる農作物を作ることはどちらかと言えば苦手です。農家の儲けを推進してもらいたいと思います。

●意見交換会について、たとえば前もって意見がある方には出してもらい、それを事前に各大使に配っていただければ、それに対して大使の意見が聞けるのではないでしょうか。



活発な意見が交わされた意見交換会

きたかた大使の皆さん

(敬称略　五十音順)

氏　　名	主な職業など
青木高夫	本田技研工業㈱総務部 部長
秋元　茂	秋元工業㈱代表取締役社長
阿部　肇	仙台大学 准教授
石堂常世	早稲田大学 教授
小椋義友	熱塩加納ふるさとネットワーク会議 顧問
小野瀬順治	㈱リクルートキャリアコンサルティング キャリアカウンセラー
加藤善之	会津喜多方会 会長
冠木雅夫	㈱毎日新聞社 論説委員長
唐橋ユミ	アナウンサー
黄川田幸一	大栄電気㈱ 代表取締役社長
小林正紀	元千葉工業大学 准教授
齋藤昌三	杏林大学 名誉教授
佐藤賢太郎	彫刻家
佐野和弘	東京塩川会 世話人代表
鈴木雅史	㈶工業所有権協力センター 半導体製造関連特許調査業務
須磨　章	NHKエンタープライズ シニア・エグゼクティブ・プロデューサー
田中啓介	学校法人啓倫学園 理事長
田邊勝二	写真作家
中川明子	日本貿易振興機構(ジェトロ) 仙台貿易情報センター 所長
長田仁之	ひと組 代表
中原　明	㈱麺食 代表取締役社長
羽山泰弘	芝園開発㈱ 取締役 特別顧問
坂内善次郎	日本体育施設㈱ 代表取締役会長
堀内孝雄	歌手
横井千香子	㈱キュービタス 顧問
渡部速夫	㈱京王プラザホテル 常勤監査役

●新本庁舎基本設計業務プロポーザル審査委員会

新本庁舎基本設計の設計者を選定します

市では、新本庁舎建設に係る基本設計の設計者を公募型プロポーザルにより選定するため、「新本庁舎建設基本設計業務プロポーザル審査委員会」を設置し、去る8月1日、市長公室において、委員の委嘱および第1回審査委員会を開催しました。

審査委員会は、学識経験者や公募による市民の方など8人の委員からなり、委員長に東京大学大学院の中井祐教授が、副委員長に会津大学短期大学部の時野谷茂教授が選任されました。





▲委嘱状交付式

▼第1回審査委員会の様子

プロポーザルの募集期間は、8月10日から9月20日まで。その後、第一次、第二次の2段階の審査を経て設計者を選定します。

10月24日に実施される第二次審査では、公開によるプレゼンテーションおよびヒアリングが行われます。

詳しくは、市ホームページなどで順次お知らせします。

問 財政課本庁舎建設準備室
☎(24)5267

●東日本大震災被災等企業立地支援協定

郡山の被災企業が喜多方に工場立地を決定しました



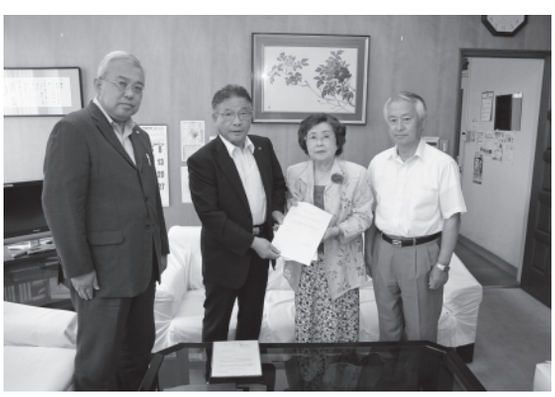
7月29日、市と郡山精機株式会社は、企業立地に関する協定を締結しました。

市では、5月に東日本大震災による被災または原子力発電所事故の影響で移転などを余儀なくされ、新たに喜多方市内において操業する企業を支援するため「東日本大震災被災等企業立地支援助成金」を創設しましたが、その第一号となりました。

問 商工課企業立地推進室
☎(24)5247

●喜多方市男女共同参画審議会意見書提出

ともに創る男女(わたしたち)の社会をめざして



関係行政機関や団体の代表者、公募市民などで構成された男女共同参画審議会は、平成22年度の諸施策の実施状況などについて審議し、意見をまとめました。その結果は「目標を上回る施策が多く、概ね計画のとおり進捗していると認める」とし、8月11日に同審議会会長山崎信子氏、副会長高澤嶽氏から市長に報告されました。(意見書は市ホームページで公表しています)

問 企画政策課政策推進班
☎(24)5208



みんなで応援しよう！
がんばれ喜多方市チーム

第5回市町村対抗福島県軟式野球大会

チームの初戦は10月1日（土）

第5回市町村対抗福島県軟式野球大会は9月17日から10月10日まで、県営あづま球場で行われます。大会には県内56市町村が参加し、熱戦が繰り広げられます。昨年は、並みいる強豪を相手にチーム一丸となって戦い抜き見事3位入賞という優秀な成績を収めました。今年も昨年以上の市民の皆さんの応援をお願いします。

合同練習などでチームの結束力と実力を強化

喜多方市チームの皆さんは、7月から合同練習や練習試合を重ね実力をつけてきました。今後さらに個人の実力アップとチームの結束力を強化し、大会本番に臨みます。

喜多方市チームの初戦は10月1日に行われ、第2試合で小野町と白河市の勝者と対戦します。



喜多方市チームの試合（予定）

喜多方市チームの試合（決勝戦まで）は、次のとおり5試合が予定されています。

- ●10月1日（土）午前9時45分～
- ●10月8日（土）午前9時45分～
- ●10月9日（日）午前9時45分～
- ●10月10日（月）午前8時～午前11時30分～

ゼロからの出発



喜多方市チーム
監　督
渡部洋一さん

昨年の大会では、選手達が予想以上のチームワークを発揮し、第3位となることができました。しかし今年は選手の入れ替えもあり、チームとしてはゼロからの出発と考えています。

これまでの全体練習で選手間のコミュニケーションも良くなってきており、「まず1点、まず1勝」を目標に頑張りますので、ぜひ、あづま球場に足を運んでいただき、昨年以上の皆様の応援をお願いします。

喜多方市チーム選手団の皆さん（敬称略）

区　分	氏　名	所属チーム名
代　表	佐々木五郎	喜多方野球協会
代表補佐	小椋　幸五	喜多方野球協会
監　督	渡部　洋一	飯塚ファミリーズ
コーチ	小椋　正志	コープあいづ野球部
	野辺　良一	宮川イーグルス
マネージャー	栗城　茂光	喜多方市役所野球部
スコアラー	村岡　武幸	コープあいづ野球部
主　将	渡部　正幸	上三宮エラーズ
投　手	蓮沼　祐二	大沢ブラックス
	大金　進輔	喜多方広域消防
	遠藤　和正	会津信用金庫
	生江　　誠	オリンパス
	黒沢　圭太	マッドオウル
	蓮沼　優介	ＳＴＫ
捕　手	瓜生　泰和	オール喜多方クラブ
	峯岸　伸壽	ＣＨＵＳＵＮＳ
	田崎　大輔	ラッキーストライク
	本間　翔太	テクノアカデミー浜
内野手	目黒　大樹	飯塚病院野球部
	猪俣　昌也	竹田病院野球クラブ
	原　　道夫	宮川イーグルス
	佐藤　仁志	三菱伸銅
	佐藤　仁彦	会津信用金庫
	長沢　茂充	ＳＴＫ
	齋藤　　司	飯塚病院野球部
	星　心太郎	ラッキーストライク
外野手	渡部　寿一	飯塚病院野球部
	黒沢　孝弘	グラフティーズ
	加藤　洋輔	ＳＴＫ
	秋山　大樹	飯塚病院野球部
	佐藤　親一	会津信用金庫
	大八木直希	ラッキーストライク

※8月24日現在

パラグライダー体験教室

基本動作、操作を学びショートフライトを体験!

日　時　10月9日（日）　午前9時～正午
会　場　三ノ倉スキー場（熱塩加納町）
対　象　小学生以上　（定員15人）
参加費　無料
準備品　長袖、長ズボンの動きやすい服装など
問 申　熱塩加納総合支所教育課
☎(36)2117



エアロビクス教室

リズミカルな動きや、ヨガを取り入れた動きも
運動不足解消、健康づくりに!

日　時　10月9日（日）　午前9時30分～正午
会　場　山都体育館（山都町）
対　象　小学生以上
参加費　無料
準備品　動きやすい服装、室内シューズなど
問 申　山都総合支所教育課
☎(38)2053



スポーツフェスティバル2011inきたかた

※種目により、開催日時、会場、申し込み方法などが異なりますのでご注意ください。

ボート体験教室

親子でも参加できるボート教室!

日　時　10月9日（日）　午前9時～正午
会　場　県営荻野漕艇場（高郷町）
対　象　小学生以上
参加費　無料
準備品　動きやすい服装など
問 申　高郷総合支所教育課
☎0241(44)-2263



やってみんべえ!（ニュースポーツ）
はかってみんべえ!（体力テスト）

ニュースポーツ体験（リングゴルフ、ヒットだ!ターゲットなど）、体力テスト～体力年齢測定～

日　時　10月9日（日）　午前9時～正午
会　場　押切川公園体育館
対　象　体力テストは小学生以上
参加費　無料
準備品　動きやすい服装、室内シューズなど
問 申　生涯学習課スポーツ振興係☎(23)2116



チャレンジフェスタin塩川 ～いい汗かこう。全員集合～

個人、団体で気軽に参加できるスポーツイベント!（えごま豚のメンチカツサービス）
[個人種目]ストラックアウト、グラウンドゴルフ、リフティング競技、風船割りほか。
[団体種目]長なわとび(7人)、バスケットボールフリースロー(3人)
このほか、体力テスト、親子コーディネーショントレーニングなど
※コーディネーショントレーニング…遊びの動きなどから、運動能力や運動神経を鍛える

日　時　10月10日（月・祝）　午前8時30分～正午
会　場　御殿場公園運動広場（塩川町）
対　象　小学生以上、親子コーディネーショントレーニングは5歳～小学2年生
参加費　無料
準備品　動きやすい服装
問 申　塩川総合支所教育課　☎(27)4174



第5回 喜多方市内一周駅伝競走大会

9月18日(日)、各町の代表選手が高郷総合支所前から、押切川公園スポーツ広場までの11区間で健脚を競いますので、沿道での声援をお願いします。

大会コース周辺では混雑などが予想されますので、大会運営にご協力をお願いします。

大会当日はFMきたかたで、レース状況や中継所での様子などが生放送されます。

また、選手への応援メッセージの放送を予定していますので、激励や心温まるメッセージをお寄せください。

[FMきたかた]
周波数　78・2メガヘルツ
☎(22)1002
FAX(21)1770
ホームページhttp://www.fm-kitakata.co.jp/

問申 生涯学習課スポーツ振興係
☎(23)2116

≪前半戦≫
スタート［高郷総合支所前］ 8：40
1区（フリー）･･･ 3.0㎞
第1中継所［高郷町川井橋前］ 8：49
2区（フリー）･･･ 3.0㎞
第2中継所［山都総合支所前］ 8：58
3区（フリー）･･･ 2.2㎞
第3中継所［江原産業前］ 9：05
≪後半戦≫
スタート［塩川総合支所前］ 9：20
4区（フリー）･･･ 3.8㎞
第4中継所［南部製版所塩川工場前］ 9：31
5区（フリー）･･･ 4.0㎞
第5中継所［喜多方浄化センター前］ 9：43
6区(女子または45才以上の男子)･･･ 2.9㎞
第6中継所［押切川公園スポーツ広場前］ 9：55
7区（フリー）･･･ 4.7㎞
第7中継所［熱塩加納町鈴木建設前］ 10：09
8区･･(フリー)･･･ 4.1㎞
第8中継所［熱塩加納総合支所前］ 10：21
9区(女子または45才以上の男子)･･･ 2.9㎞
第9中継所［三井パーライト前］ 10：30
10区（フリー）･･･ 3.7㎞
第10中継所［ほまれ酒造前］ 10：41
11区(中学男子または40才以上の男子)･･･ 3.1㎞
ゴール［押切川公園スポーツ広場］ 10：50
※先頭通過予想時間

屋内プールの利用助成のお知らせ

市民プールの供用期間外に指定する屋内プールを利用した場合、利用料金の一部を助成して、市民の皆さんの健康・体力づくりを応援します。

◆対象者　小学生以上の市民

◆期間　9月5日から平成24年3月31日まで

◆指定する屋内プール
会津若松市コミュニティプール
(河東町南高野字金剛田)

◆助成額(会津若松市民料金との差額)
○大人　1回260円
○高校生　1回210円
○小中学生　1回100円
※通常のプール利用料金(2時間)
○大人　1回780円
○高校生　1回630円
○小中学生　1回310円

◆手続き　助成制度を利用するためには、事前の申請が必要となります。印鑑を持参のうえ、生涯学習課または各総合支所教育課で手続きをしてください。



問申 生涯学習課スポーツ振興係
☎(23)2116

生涯学習特別推進事業
会津まほろば街道めぐりと三島神社太々神楽の鑑賞会

◆期日　9月9日(金)
《第1部》
『会津まほろば街道めぐり』
○時間…午後1時30分～5時
○募集人員…先着25人
○見学地…心清水八幡神社外
○案内…石田新吉氏
《第2部》
『三島神社太々神楽鑑賞会』
○時間…午後7時30分～9時
○場所…上三宮三島神社
○解説…懸田弘訓氏
※申し込み方法など詳しくは、上三宮公民館へお尋ねください。


三島神社太々神楽の一幕

問申 上三宮公民館
☎(22)0912



健康だより

9月24日～30日は結核予防週間です

そのせき、結核ではありませんか？

結核は過去の病気ではありません。福島県内では、平成21年に236人の方が新たに結核を発症しています。そのうち、約6割が60歳以上の方となっています。結核は、人から人にうつる感染症です。自分が結核だと気づかずに周りの人々にうつしてしまうことがあります。結核を理解し、感染を予防しましょう。

結核はどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。

初期の頃はせきやタンがでたり微熱が続いたりと、かぜに似た症状が現れますが、病状が進むと血タンがでたり、喀血したりします。

ゆっくりと肺が壊われ、最後は呼吸困難で死に至ります。

結核は空気感染します

結核は、結核菌の混ざったタンがせき・くしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを吸い込むことによってうつります。これを「空気感染」といいます。

感染してもすべての人が発病するわけではありません。通常は免疫機能が働いて、結核菌の増殖を抑えています。

しかし、免疫力が落ちて結核菌が体内で活動を始めたときに発病します。体力が低下した高齢者の場合は特に注意が必要です。

予防接種を受けましょう

生後6カ月までに、BCGワクチンの接種を受けましょう。

ワクチンを接種することにより結核に対する免疫をつけることで、たとえ発病したとしても重症化を防ぐことができます。

検診で早期発見

市では、結核・肺がんの早期発見のため、胸部検診を実施しています。今年度より、集団検診のみでなく、施設検診（指定医療機関）でも受診が可能となりました。11月末まで実施していますので、まだの方は積極的に受診してください。

症状のある方はすぐに受診を！

喜多方市においても、平成21年度では9名の新たな結核患者が発見されています。

結核は人から人へうつる感染症ですが、自分で結核だと気づかない場合が多くあります。次のような症状がある方は結核を疑い、すぐに医療機関を受診しましょう。

- せきが2週間以上続く
- タンが出る
- からだがだるい
- 急に体重が減った



問 保健課健康係☎(24)5223

放射線個人積算線量計（ガラスバッジ）の貸し出しについて

市では、妊婦と中学生以下の子どものうち希望する方に対して、より一層の安心の確保と今後の健康管理を目的として、ガラスバッジを貸し出しいたします。希望される方は下記のとおり申し込みをされるようお願いします。

※　ガラスバッジは、積算外部線量が記録される線量計で、一定期間装着した後、放射線量を専門の機関で測定するもので、目視では表示を確認することはできません。

1　実施スケジュール

10月から２月まで計５回、ガラスバッジの配付、回収を行い、１カ月ごとに積算外部線量を測定します。毎月初旬にガラスバッジの配付及び回収を行います。

2　申し込み締切

９月９日（金）

※締切後も随時受け付けいたしますが、その場合の測定は翌月または翌々月からとなります

3　申し込み場所

①妊婦、幼稚園・保育園に通園していない在宅の乳幼児、市外に通園・通学している児童・生徒
　→　本庁保健課または各総合支所住民課
②幼稚園・保育園に通園している乳幼児
　→　各園
③小・中学校に通学している児童・生徒
　→　各学校

4　申し込み方法

所定の様式にて、各申し込み場所で申し込んでください。（ホームページに様式を掲載しております）妊婦の方は、必ず母子健康手帳をご持参ください。

5　結果通知について

毎回、回収から約２週間後に通知します。

6　注意事項

ガラスバッジを破損・紛失した場合は、それまで着用していた測定は不可能となり、翌月から改めて測定することになります。

また、破損・紛失した場合はガラスバッジ代金を原則自己負担していただくことになりますのでご注意ください。

≪お問い合わせ先≫
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

＊＊ 鮭入りポテトバーグ ＊＊



他の缶詰、刻んだ野菜など中に入れる物を替えて工夫できます。

《お手軽料理～高齢者向け　№3》

今回も先月号と同じ、たんぱく質の摂取について紹介します。

たんぱく質は体を構成する大切な栄養素で、老化を遅らせるために毎食欠かさずに摂りたい栄養素です。

普段から食事作りをしていない方や台所に長い時間立つことのできない方は、食事に手間をかけにくく、食事内容が単調になる傾向があります。

今月のメニューは、保存食品を利用して、高齢者の方にも簡単で短時間にできる料理です。

【材料（４人分）】
マッシュポテトの素50g、鮭フレーク70g
牛乳1カップ、ピザ用チーズ70g、サラダ油適量
付け合せ（トマトやきゅうり）

【作り方】
①　牛乳は電子レンジなどで温め、マッシュポテトの素と混ぜ合わせる。
②　①に鮭フレークとチーズを混ぜ、人数分に分けて小判形にする。
③　フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で両面を焼く。
④　皿に③を盛りつけ、野菜をそえる。