広報

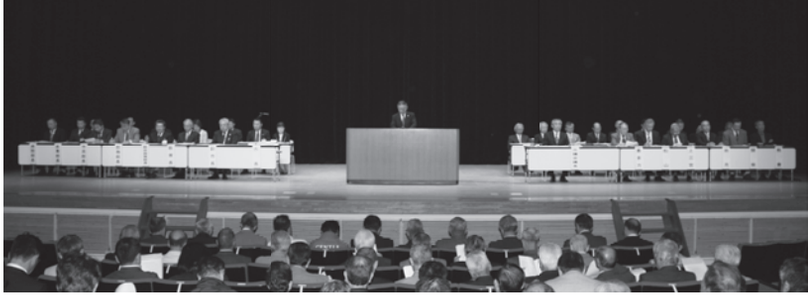
きたかた

2011
7
No.67



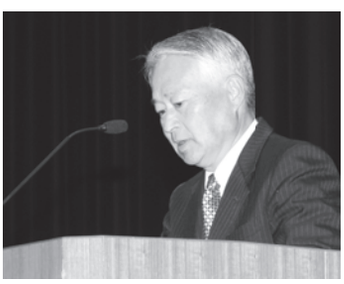
今月のおもな内容

行政区長会連合会総会……②
国民健康保険加入者の皆さんへ……⑥
後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ…⑦
健康だより「熱中症を防ぎましょう」…⑩



行政区長の皆さんが地域づくりを要望

平成23年度喜多方市行政区長会議と行政区長会連合会総会が5月18日、喜多方プラザで開かれました。総会では、行政区長会連合会会長に選出された髙澤嶽さんが議長となり、「市全体または町全体にかかわる要望について」を議題に質疑が交わされました。



行政区長会連合会会長に選出された髙澤嶽さん

松山町



松山町
代表行政区長
佐瀬勝司さん

「市道の拡幅について」

昨年度に引き続き要望します。市道2－4号と3056号上には、小学校、幼稚園、公民館、児童クラブ館などの文教施設が並んでいます。

車道の幅員も4・3㍍と狭く、県道に面する隅切りもありません。全面拡幅を要望しますが、とりあえず一部可能な場所からでも拡幅を要望します。

(回答)

当路線は道路北側と南側の拡幅工事が行われ、現在に至っています。

この間市としては、県道交差点隅切り用地確保のため地権者と交渉を行ってきましたが、同意は得られていません。

当用地以外の東側の土地についてもすでに住宅などがあり、車両待避所としての機能を果たす用地確保は困難です。

市としては、通行の安全を確保するためには、当路線の一方通行などの交通規制による車両抑制について、再度地区でも検討いただきたいと思います。

喜多方地区



喜多方地区
行政区長
代表
穴澤　明さん

「市街地水路の系統の説明会実施について」

市では清流計画により市街地の清流化に取り組んできたこととは思いますが、市街地を流れる水路がどこから流れてきてどこへ流れていくのかといった、各水路の経路を明らかにしてほしいです。昨年度要望した清流のまち推進のためのプロジェクトチーム設置と合わせて要望します。

(回答)

昨年度に要望がありました市民も一緒になったプロジェクトの設置ですが、撤去してもなおかつ増えて障害となるゴミなどの対応が難しく、結論を出すまでには至りませんでした。

ただし、この検討の際に、市内の水系がどのようになっていて、どこに清流事業で設置した水門やスクリーンがあるのか、全体図を作成しましたので、今回提案がありました水路系統の説明会を開催します。

その際に、プロジェクトの組織体制や作業内容についても、該当する区長さんのご意見をいただきたいと考えています。

上三宮町



上三宮町
行政区長
代表
佐藤常良さん

「通学路脇の水路への転落防止処置について」

上三宮町下三宮より松山町村松へ通じる市道の、下三宮橋より上三宮小学校への道路・市道上三宮～下三宮線は、小学校、幼稚園の通学路になっていますが、並行して幅70㌢深さ40㌢の水路があり、子どもの転落の危険があります。この区間の転落防止処置を要望します。

(回答)

現地確認を行った結果、当水路は農業用水路であり、水量が多く、側溝や枡に蓋が敷設されていません。路肩幅は確保されていますが、道路との位置関係により側溝枡が歩行者にとって一部危険箇所になっていると認識しています。以上のことから水路全体の転落防止施設設置の必要はないと考えていますが、23年度以降に側溝枡に転倒防止を目的とする歩行者用防護柵設置などの検討を行います。

当水路は農業用水路であるため、施設管理者を含む関係者との協議が必要な場合においては、地元行政区の協力をお願いします。

岩月町



岩月町
代表行政区長
坂内重也さん

「市道5101号(上岩崎北線)並びに太用寺橋の整備・拡充について」

岩月町上岩崎北側を通る市道5101号は、道幅が狭く急カーブがあり、脱輪しやすい、対向車とのすれ違いに苦労する、見通しが悪く通りたくないとの声が多数寄せられています。

しかし近年では国道121号をはじめ、温泉保養施設、高齢者活動センター、公民館などへ通じる連絡道として、また病院や老健施設、斎場や墓地公園など、緊急時にも安心して通行できる生活道として、この路線の持つ重要性、利便性の認識が高まっています。太用寺橋と合わせて整備拡充を要望します。

(回答)

この路線の持つ重要性、利便性および太用寺橋の老朽化について、市としても十分理解しています。

しかし、単に現道路拡幅による対応では大型車の通行はできませんので、太用寺橋の架け替えと合わせた道路整備計画を検討していきたいと思います。

関柴町



関柴町
代表行政区長
伊藤幸太郎さん

「市道1-1号(一ノ堰・大沢線)沿いの歩道整備について」

市道1-1号拡張工事が完成しましたが、さらにカラー歩道を国道459号交差点から県道喜多方河東線交差点まで至急導入するよう要望します。あわせて国道459号線檜野セブンイレブン前から市道1-1号交差点までの段差歩道解消工事についても要望します

(回答)

23年度以降、年次計画により、スクールゾーンの安全対策のための二重外側線による表示などを実施します。

歩道のカラー舗装については今後の検討課題であると考えます。

国道歩道整備については、21年度末に県のやさしい道づくり推進事業第7次計画エリアとして計画され地域の代表者や学校関係者を交えた検討会を行いながら計画策定が行われます。歩道の段差解消については県に要望してきたところであり、具体的な計画区域として取り上げられたことから、引き続き早期整備を要望していきます。

熊倉町



熊倉町
代表行政区長
磯部邦夫さん

「県道北山・会津若松線の拡張と歩道の設置について」

県道北山・会津若松線小沼地区南側、県道332号の交差点から雄国地区よりの恋人坂と北山・会津若松線の交差点までは、特に狭く、接触事故などが発生し危険です。恋人坂交差点は狭く観光客などからの苦情もあります。金沢地区から小沼地区までの早期着工を要望します。

(回答)

県道北山・会津若松線の整備については、昨年度沿線地区住民への道路計画説明会並びに現地説明会が開催され道路法線などについて了解を得ました。

このことから用地取得が開始され、今年度は一定の用地取得が完了した箇所から改良工事に着手することになっています。

市としても、この路線の早期整備について県に要望しているところであり、今後とも事業の推進について要望していきたいと考えています。

慶徳町



慶徳町
代表行政区長
小山喜男さん

「危機管理体制の充実と徹底について」

今回の災害で、初動体制の充実と住民の危機意識啓発の必要を強く感じます。

①市による危機管理マニュアルの充実と市民に対する配布、②市全域対応可能な防災無線の整備、あるいは未整備な慶徳地区に公民館をキー局とした防災無線の整備を要望します。

(回答)

災害対策基本法に基づき、喜多方市地域防災計画、洪水ハザードマップ(田付川、濁川、押切川)、地震ハザードマップを作成しました。

防災無線は本庁に親局、塩川総合支所に遠隔制御卓を新設し、すでに整備した熱塩加納、山都および高郷地区の施設をデジタル回線で統合しました。整備されていない喜多方地区、塩川地区については、光ファイバを活用できないかなど、経費、場所などの問題を含めて総合的に検討します。

現在のところ慶徳地区のみの先行整備は考えていません。

豊川町



豊川町代表
高吉一区行政区長
佐藤源一さん

「市道1－6号沿線の歩道整備等について」

①ＪＡ会津いいで本店の南から国道１２１号堂畑の信号機までの区間への歩道建設、②歩道設置までの期間の一ノ堰踏切から一ノ堰一区の信号機までの区間への通学時の誘導員配置、③一ノ堰一区の信号から西側に磐越西線を横断し旧国道に接続する新たな道路の建設を要望します。

（回答）

①歩道の整備については塩川喜多方線の改良工事を優先して進めており、これに並行しての工事は財政的に難しいため工事完了後に実施したいと考えます。②豊川小学校の見守り隊、教職員による交通安全週間、月初めの信号機、踏切での指導を行い安全確保に努めています。③東側の現道一ノ堰大沢線の歩道工事との関連があり、現在は歩道設置(改築)を優先的に検討したいと考えます。磐越西線との交差部が生じるためＪＲとの協議も必要です。都市マスタープランなどの大きな計画の中での位置づけを考慮し、整備計画を検討します。

熱塩加納町



熱塩加納町
代表行政区長
遠藤仁さん

「東京電力福島第一原子力発電所の放射能漏れ事故に伴う健康や農産物に対する被害防止について」

原発事故の早期収束や風評被害の防止、十分な被害補償がされるよう、市としても国や東京電力に強く働きかけることを要望します。

入田付周辺を震源とする群発地震について継続した安心できる情報の提供を要望します。

（回答）

福島県市長会や会津総合開発協議会を通じて出荷制限や風評被害に対する十分な補償、農産物の検査体制強化と安全性が確認された農産物の速やかな制限解除、風評被害の防止などについて、県や国に対して緊急に要請要望を行ってきました。市長自らが東京の大田市場などでのトップセールスも実施しました。

また、福島地方気象台津波防災官を講師にした説明会を実施しました。引き続きチラシ「喜多方市からの緊急情報」やきたかたシティＦＭ、市のホームページによる迅速かつ適切な情報提供に努めます。

塩川地区



塩川地区
代表行政区長
齋藤治夫さん

「防災無線の配備について」

本年３月に発生した東日本大震災・福島原子力発電所事故・更には喜多方市岩月町北東部で発生している地震など心配ごとが絶えず、不安でいっぱいです。

防災行政無線などによる一元的な情報の伝達は絶対に必要と考え、防災無線連絡システムの設置を要望します。

（回答）

平成21年度に、本庁に親局、塩川総合支所に遠隔制御卓を新設し、熱塩加納総合支所、山都総合支所及び高郷総合支所の既存施設とのデジタル回線による暫定統合をいたしました。喜多方地区および塩川地区については、防災無線が整備されていないため検討してきましたが、防災無線を整備するためには、多額の経費が必要となるなどの課題も多く、まだ整備されていません。

このため、昨年度に整備された光ファイバを活用できないかなど、その整備方法について範囲を広げながら、引き続き検討していきます。

堂島地区



堂島地区
代表行政区長
佐藤雄一さん

「市道東鎧召集落南側道路の整備について」

東鎧召地区内の農免道路には歩道がないため、子どもたちの安全確保のため、同集落南側の道路が通学路とされています。当道路は未舗装のため、早急な舗装整備をお願いします。

また、防犯上から街路灯の新設についてもお願いします。

（回答）

22年度の秋の懇談会において、沖行政区より歩道設置の要望書が提出されていますが、市道の舗装工事については、道路評価を行い評価の高い順から計画的に整備を行っており、今年度、市の道路評価により整備順位を決めたいと考えています。

また、児童通学路の防犯・安全確保の観点から、街路灯の設置については早急に検討したいと考えています。

姥堂地区



姥堂地区
代表行政区長
白井甚喜さん

「県道熊倉・塩川線の小出から別府間への防風・防雪柵の設置について」

県道熊倉・塩川線の小出地区から別府間において、冬期間、西風によって地吹雪がおこり、視界が悪く、また道路幅も狭くなり、通学する中学生や道路を利用する人々にとって大変危険です。

この状況を緩和できるように、防風・防雪柵の設置を要望します。

（回答）

ご要望の小出から別府間においては、冬期間の風雪による地吹雪や吹き溜りにより中学生の通学にも影響がありますので、今年度開催予定の建設事務所地域検討会へ、防雪柵設置の要望を行っていきたいと考えています。

駒形地区



駒形地区
代表行政区長
今井輝雄さん

「農免道路、旧県道への歩道併設について」

上窪～竹屋～上原行政区間の農免道路は、中学校の通学路のため自転車利用も多く、通行に危険性が多く、早急に歩道設置が望まれています。さらに駒形小学校から東常世までの旧県道北山・会津若松線（市道東常世深沢線）についても、早期に計画・実施していただきたいです。

（回答）

上窪行政区から旧ＪＡ駒形支所までの区間は、駒形第二地区経営体育成基盤整備事業計画の中で非農用地区域設定申請により歩道用地を確保していく方向で、駒形土地改良区や会津農林事務所と協議を行い検討しているところです。竹屋から上原までの区間については、ほ場整備計画の進歩状況を見極めながら今後の検討課題と考えています。市道東常世深沢線については、県道が西側にバイパス化され交通量も少なくなっていることから、道路東側へ白線とグリーンベルト工事を行い、同様に南屋敷方面へ継続して施工します。

山都町



山都町
代表行政区長
髙橋満行さん

「携帯電話の不通話地域解消について」

これまで不通話地域であった蓬菜地区、朝倉地区について解消していただき、心より感謝申し上げます。しかし、一川地区、藤巻地区および川入地区についてはいまだに不通話地域となっており、携帯電話が使用できるよう、早急に整備をしていただきたく強く要望します。

（回答）

これらの地区については、世帯数も少なく採算性の面からも今後携帯電話事業者が自主的に整備する見込みは低いと思われます。補助事業実施には、携帯電話事業者の参画が必須条件となっていますので、市が昨年度整備した光ファイバ網を伝送路として活用し整備する手法について検討をお願いするなど、事業実施時における事業者負担軽減策の提案を含め、事業への参画について、各携帯電話事業者への働きかけを実施しているところです。

高郷町



高郷町
代表行政区長
成田辰平さん

「高郷運動広場・高郷体育館の駐車場舗装について」

高郷運動広場の駐車場は、砂利敷きの未舗装で、砂利に足を取られたり雨天時は水溜りができたりして利用しにくい現状です。また高郷体育館の下にある駐車場も砂利敷きです。多くの町民が憩いの場、スポーツの場として利用していますので、駐車場の舗装をお願いします。

（回答）

現在、市内の主な社会体育施設の駐車場は、高郷運動広場を含め６つの施設の駐車場が未舗装の状況にあり、舗装の整備に向け引き続き事業予算の確保に努めているところです。

高郷運動広場駐車場の現状の対応としては、去る５月６日に敷き均しを行い整備したところです。

今後も、駐車場の舗装が整備されるまで定期的に施設の状況を確認し、必要があれば、敷き均しにより利用者に不便が生じないように努めます。

国民健康保険



加入者の皆さんへ

入院されている皆さんへ

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」はお持ちですか

万一入院の際に、あらかじめ申請することにより、所得区分に応じて病院窓口で医療費および食事代の負担が自己負担限度額までに、または減額になる制度です(左の表をご覧ください)。

◆新たに交付が必要な方

○限度額適用認定証…70歳未満の方で住民税課税、上位所得者世帯の方→入院時の医療費が自己負担限度額までとなります。

○限度額適用・標準負担額減額認定証…住民税非課税世帯の方→入院時の食事代および医療費が自己負担限度額までとなります。

※国保税に未納がある方には交付できない場合がありますので、ご相談ください。

70歳未満の自己負担限度額(月額)

所得区分	3回目まで	4回目以降
一般	80,100円＋医療費が267,000円を超えた場合はその超えた分の1％を加算	44,400円
上位所得者	150,000円＋医療費が500,000円を超えた場合はその超えた分の1％を加算	83,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※上位所得者…基礎控除後の総所得金額などが600万円を超える世帯

70歳から74歳の自己負担限度額(月額)

所得区分	外来(個人単位)	外来＋入院(世帯単位)
一般	12,000円	44,400円
現役並み所得者	44,400円	80,100円＋医療費が267,000円を超えた場合はその超えた分の1％を加算(4回目以降の場合44,400円)
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		15,000円

※低所得者Ⅱ…同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税の方(低所得者Ⅰ以外の方)。
※低所得者Ⅰ…同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる方。

◆現在認定証の交付を受けている方

22年8月以降に認定証の交付を受けている方の有効期限は、23年7月31日(※)となっています。

現在も国保の資格をお持ちの方には、7月下旬に郵送にて更新のご案内をしますので、23年8月以降も引き続き認定証の交付が必要となる方は、**8月1日以降に申請してください。**

※75歳の誕生日を迎える方等については有効期限が異なります。

◆申請時に必要なもの

認定証が必要となる方の国民健康保険証、高齢受給者証(高齢受給者の方)

※限度額適用・標準負担額減額認定証(低所得者Ⅰ以外の方)の交付を受けていた期間の入院日数が90日を越える場合には、その確認ができる証書(領収書など)

70歳から74歳の皆さんへ

◆「高齢受給者証」が更新されます

〔今回の更新対象者…昭和11年8月2日生まれ～昭和16年7月1日生まれ〕

新しい高齢受給者証を7月下旬に郵送しますので、古い高齢受給者証は、8月1日以降にすみやかに市民課、保健課または各総合支所住民課の窓口へ返却してください。

23年8月以降の負担割合(1割または3割)は、23年度住民税の所得により再判定する結果に基づきます。

また、窓口負担が「1割」と判定される方の高齢受給者証の一部負担金の割合は、「2割(平成24年3月31日までは1割)」(※)と表記されます。

※平成23年4月1日から窓口負担が2割となる予定でしたが、24年3月31日まで1割のまま据え置くとした改正を受けたため、このような表記となります。

◆23年7月2日以降に70歳の誕生日を迎えられる方

〔昭和16年7月2日以降が誕生日の方〕

※高齢受給者証は該当する月の前月末までに郵送しています。

○70歳の誕生日が1日の方…誕生月から該当

○70歳の誕生日が1日以外の方…誕生月の翌月から該当

問 保健課国保医療係☎(24)5224または各総合支所住民課市民サービス班

後期高齢者医療制度



加入者の皆さんへ

被保険者証が更新されます

被保険者証の有効期限が7月31日となっています。8月からの保険証を7月末までに郵送しますので確認してください。

※お持ちの被保険者証は、8月以降に市役所へ返却してください。

保険料の通知をお送りします

前年所得額が確定後、8月上旬までに保険料額および納付方法に関する通知をお送りします。

保険料の納付方法は原則として特別徴収(年金からの天引き)となりますが、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が年金額の2分の1を超える場合などは特別徴収できないため、普通徴収(納付書による納付)となります。

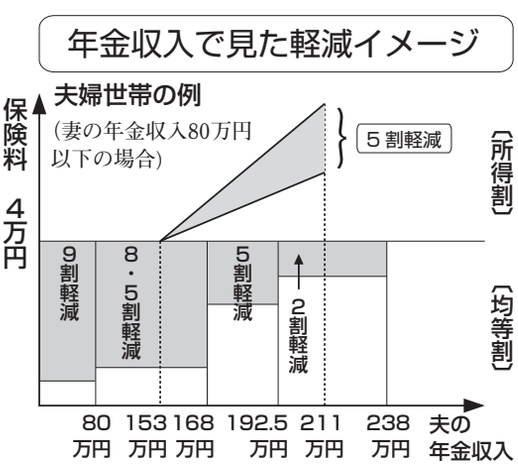
保険料の軽減措置が継続されます

平成22年度に引き続き、世帯内の被保険者全員と世帯主の総所得金額等の合計額により、該当する場合均等割額が軽減されます。

また、住民税の課税所得額が58万円以下の方の所得割額軽減についても継続されます。

負担割合の見直しがあります

毎年8月に前年中の所得額に応じて負担割合の見直しがあります。当初3割負担と判定(同一世帯内で住民税の課税所得額145万円以上の被保険者がいる場合)された方は、収入額が一定基準額以下の場合には負担割合が変更になる場合があります。該当すると思われる方には別に通知しますので、指定の期限までに申請してください。



◆**保険料の納付時期**

特別徴収(年金からの天引き)の年金支給月

仮徴収（※1）			本徴収（※2）		
4月	6月	8月	10月	12月	2月

普通徴収の納期限

第1期	第2期	第3期	第4期
8月31日	9月30日	10月31日	11月30日
第5期	第6期	第7期	
1月4日	1月31日	2月29日	

(※1)仮徴収…前々年中の所得額により算出した暫定の保険料額

(※2)本徴収…前年中の所得額により算出した確定保険料額から仮徴収した分を差し引いた保険料額

◆**口座振替の利用**　普通徴収の場合「口座振替」が利用できますので、希望する方でまだ手続きをしていない場合は口座のある金融機関で手続きをしてください。

※国保税を口座振替で納付していた場合でも、後期高齢者医療保険料は別に口座振替依頼が必要です。

※特別徴収を中止し口座振替へ変更することもできますので、金融機関での口座振替手続きとともに、市役所へ「保険料納付方法変更申出書」を提出してください。

◆**申請時に必要なもの**

被保険者証、前年中の収入額がわかる書類(確定申告書などの写し)

限度額適用・標準負担額減額認定証について

住民税が非課税の世帯である被保険者の方が入院された場合には、あらかじめ申請することにより、食事代の減額や医療費を自己負担限度額までとすることができる認定証を発行しますので、該当する場合は申請してください。

すでに認定証をお持ちの方は有効期限が平成23年7月31日までとなっているため更新の通知をしますので、8月1日以降も引き続き必要な方は手続きにお出でください。交付を受けた認定証を病院窓口に提示しなかった場合や更新をしなかった場合、高額療養費については支給されますが、食事代の差額については減額されませんのでご注意ください。

◆**申請時に必要なもの**

被保険者証、印鑑

※低所得Ⅱの区分に該当する方は領収書などが必要となる場合もあります。詳しくは更新の通知をご覧ください。

問申 **保健課国保医療係☎(24)5224または各総合支所住民課市民サービス班**

生涯学習の広場

いってみよう！みてみよう！やってみよう！

ライフ・ステップアップ講座参加者募集

仕事や家事に頑張っている皆さん、心身のリフレッシュにいかがですか。

◆**場所**　勤労青少年ホームおよび体育センター

◆**参加料**　材料費（実費）

◆**申し込み**　勤労青少年ホームへ電話でお申し込みください。

◆**申込期限**　7月22日（金）

月日	内　容
8月5日	開講式・講義「歯について学ぼう」
8月19日	皆で節電！電気を使わない簡単レシピ
9月2・16日	ヨーガで心も体も若く美しく
10月7・21日	季節のものを用いて絵手紙教室
11月4日	スポーツの秋にニュースポーツを楽しもう
11月18日・12月2日	身近な材料を用いてかごを作ってみよう
12月16日	お正月用のリースをアレンジしよう
1月6日	缶詰アレンジ料理を作ろう
1月20日	閉講式・手作りお菓子でお別れ会

問申 勤労青少年ホーム ☎(23)1403

少年の主張喜多方市大会

市内の小中学生が社会や世界に向けての意見、学校や地域、友人や家族との関わりの中で感じていることなど、少年らしい自由で素直な感性で意見を堂々と発表します。多くの市民の皆さんのご来場をお待ちしています。

◆**日程**　7月23日（土）

◆**会場**　喜多方プラザ大ホール

◆**内容**　小学生10人、中学生11人が発表します。この他に「家庭の日ふれあい標語」作品の表彰式、アトラクションを予定しています。詳しくはお尋ねください。

問 生涯学習課生涯学習係 ☎(23)2115



地域の良さを再発見！！

生涯学習推進特別事業！

各地区の公民館14館が地域の特色ある個性豊かな事業を計画しています。

あなたの住んでいる地域の「宝もの」を探してみましょう。

公民館名	事業名	開催期日	電話番号
慶　徳	慶徳お田植えまつり鑑賞会	7月2日	(22)1901
高　郷	「化石発掘体験」及び「地震と会津地層講演会」	7月17日	0241(44)2263
駒　形	ふるさと再発見（田中集落お田植え、森林公園整備、寺子屋）	7月中旬	(27)8515
熊　倉	恋人坂・恋人岬　愛の31文字コンクール	7月～9月	(22)1801
熱塩加納	さわ・サワ・爽やか沢のぼり体験	8月6日	(36)2117
岩　月	岩月フォトコンテスト	8月～11月	(22)1324
上三宮	会津まほろば街道めぐりと三島神社太々神楽の鑑賞会	9月9日	(22)0912
塩　川	しおかわ・日橋川ウォーク	9月11日	(27)4174
堂　島	堂島歴史探訪	9月17日	(27)2362
松　山	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	10月16日	(22)0644
豊　川	おぉ～っ　豊川のお宝展	10月16日～22日	(22)0266
姥　堂	鏡ケ城の歴史を学ぶ	10月18日	(27)4106
関　柴	下柴彼岸獅子の鑑賞	10月23日	(23)1614
山　都	山都の自然体験ウォークラリー	10月23日	(38)2053

問申 生涯学習課生涯学習係 ☎（23）2115または各公民館

喜多方シティレガッタ参加者募集
～真夏の水上運動会～

今年で4回目を迎える喜多方シティレガッタを開催します。
ボート競技のほか、体験乗艇、マシンローイング記録会なども行います。
夏休みの思い出に、ご家族、お友だちと楽しくボートに親しみませんか。



◆**日程**　8月7日(日)
◆**会場**　県営荻野漕艇場特設コース(550メートル)
◆**種目**　ナックルフォア
◆**参加料**　各種目3000円(中学生の部は無料)

◆**申込方法**　申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて、7月22日(金)まで申し込んでください。
※詳しくは市ホームページをご覧いただくか、お尋ねください。

種　目	クルー編成
一般男子 一般女子	漕手4名の合計年齢が140歳未満
シニア男子 シニア女子	漕手4名の合計年齢が140歳以上
マスターズ男子 マスターズ女子	漕手4名の合計年齢が200歳以上
アスリート男子 アスリート女子	ボート選手、経験者、年齢の制限なし
ミックス	漕手2名以上が女性　年齢制限なし
中学生男子(舵手付スカル)	漕手4名が中学生 (ナックル艇での参加も可)
中学生女子(舵手付スカル)	

問申 生涯学習課スポーツ振興係
☎(23)2116

市民スポーツ講習会

東日本大震災の影響により、一部の種目において、活動休止や会場変更をしていましたが、押切川公園体育館の一般利用が再開し、下記の講習会を開催していますので、健康・体力づくりに是非ご参加ください。
詳細は、4月に配布の「生涯学習ガイド」や市ホームページをご覧いただくか、各事務局にお問い合わせください。

問 生涯学習課スポーツ振興係
☎(23)2116

種　目	問い合わせ先（事務局）
グラウンドゴルフ	竹内（0241-22-2262）
ソフトテニス	瓜生（0241-22-3236）
テニス	市村（090-1855-7316）
卓球・ラージボール卓球	五十嵐（0241-22-5113）
バドミントン	庄司（090-9742-6622）
太極拳	佐藤（0241-22-6776）
ソフトボール	菊地（0241-22-1592）
パークゴルフ	市ふるさと振興㈱高郷事業所 (0241-44-2888)

※卓球・ラージボール卓球は9月から。弓道は6月で終了しました。

市民プール「プール開き」
7月16日(土)午後1時30分～

※プール開き当日は入場無料です。
◆**期間**　7月16日(土)～9月4日(日)
【ナイター営業】
7月21日(木)～8月11日(木)
◆**時間**　第1回目　午前9時30分～11時30分
第2回目　午後0時30分～2時30分
第3回目　午後3時00分～5時00分
ナイター　午後6時00分～8時00分
◆**使用料**(それぞれ1回につき)
中学生以下30円 高校生50円 大人100円
◆**休日**【全日】8月22日(月)、8月29日(月)
【ナイター】8月2日(火)・3日(水)
※8月21日(日)は市民水泳大会が開催されますので、一般利用できません。
◆**無料開放日**　7月16日(土)〔午後1時30分〕
9月4日(日)最終日
市内各小・中学校を通じ児童・生徒に配布しました「プールのお知らせ」文書で、営業の開始間（第1回目）が誤っていました。お詫びして修正いたします。



問 生涯学習課スポーツ振興係
☎(23)2116
[期間中は市民プール　☎(22)2839]



健康だより

熱中症を防ぎましょう

昨年の夏は、過去に例をみないほどの猛暑が続き、熱中症になり救急車で運ばれた方や亡くなられる方の数が前年に比べて大幅に増加するなど、全国で熱中症による被害が数多く報告されました。

今回は、熱中症の予防と対処方法についてお知らせします。

気象庁の発表によれば、今年の6～8月の平均気温は平年並みか高いとの予報で、さらに今年は節電にも取り組む必要があり、エアコンなどの使用を控えることも予想されます。

気温が高くなるこれからの時期に備え、一人ひとりが熱中症を正しく理解し対応できるようにしましょう。

熱中症って何？

高温多湿な環境下で体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調整する機能がうまく働かなくなったりすることで起こる様々な体の不調のことです。

どんな時に起こりやすいの？

環境条件(気温・湿度が高い、風が弱い、急に暑くなったなど)と、**個人の体調**（疲れがたまっている、暑さに体が慣れていないなど）が組み合わさると起こりやすくなります。

※屋外で活動している時だけでなく、寝ている時など、室内で起こることもあるので注意が必要です。

予防方法は？

環境面では…

・扇風機やエアコンを使い室温・湿度が高くなり過ぎないようにする。

・室温が上がりにくくなる工夫をする。(こまめな換気、すだれ、打ち水など)☆節電対策にも有効！

・外出時は涼しい時間帯を選び、日傘や帽子を着用し、日陰の利用、こまめな休憩をする。

・通気性のよい、吸湿・速乾性に優れた衣服を着る。

体調面では…

・食事からしっかり栄養をとり、睡眠不足にならないようにする。

・のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給する。（汗で失われた水分をアルコール飲料で補おうとするのは誤りです。水分補給は水やお茶などにしましょう）

・自分から体調の変化を訴えることが少ない高齢者や障害者、子どもなどは、こまめに体温を測る。

※節電を意識するあまり、健康を害することがないようご注意ください。

熱中症になりやすい

お年寄りや子どもたちは特に注意して!!

・熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。高齢者は暑さやのどの渇きを感じる感覚機能と、暑さに対する体の調整機能が低下しています。周囲の方が気配りしましょう。

・ベビーカーや小さい子どもたちの活動空間は、地面からの熱を受けやすく、大人より暑さの厳しい環境となりますので、特に配慮が必要です。

もし熱中症になったら？

十分に予防していても、熱中症になることはあります。
次のような症状があるときは熱中症を疑い、適切に対処しましょう。

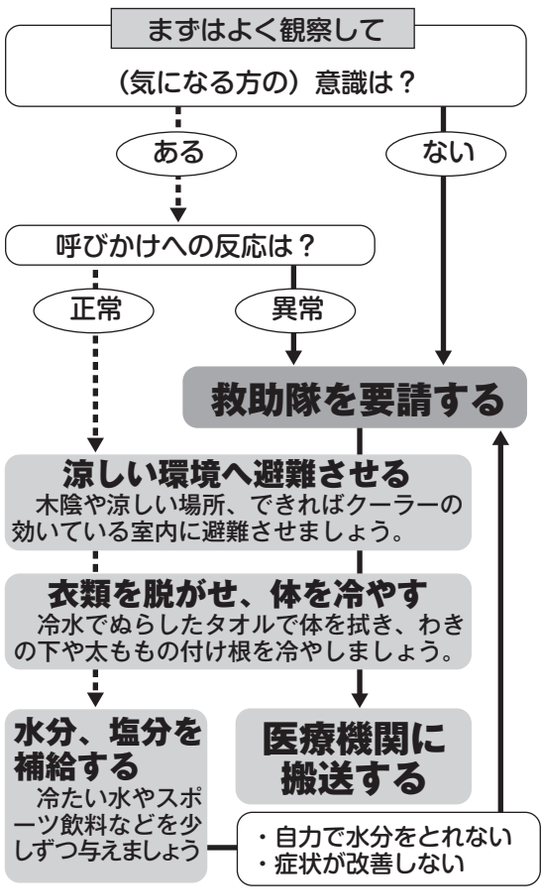
軽度
- めまい　・立ちくらみ
- 筋肉痛　・汗がとまらない

中度
- 頭痛　・吐き気
- だるい　・体に力が入らない

重度
- 体温が高い、けいれん
- まっすぐ歩けない
- 呼びかけに対する反応がおかしい
- 意識がない



熱中症かな？と思ったときの対処方法



問 保健課健康係☎(24)5223

栄養士の 知って役立つ 健康レシピ　《常備できるおかずで低栄養を防ごう》



あと一品！　でも面倒！　こんな時におすすめなのが常備菜です。時間があるときまとめて作っておけば、いざという時に大活躍です！

さばは、青魚の中でも栄養価が高くＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。記憶力の低下を抑えたり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。老化の抑制、胃腸疾患の予防に役立ちます。

今月のメニュー

＊＊ さばの角煮 ＊＊



肉や野菜のおかずも取り入れ、バランスよく食べましょう!

【材料（作りやすい1回分）】
さば（正味）300g、生姜１かけ（好みで鷹の爪）
Ａ（醤油・酒 各大さじ4、砂糖 大さじ1）
みりん少々、いり白ごま少々

【作り方】
①さばは三枚におろし、小骨を切り取り、約1.5cm角に切る。
②生姜はせん切りにして鍋に入れ、Ａの調味料を加えて煮立て、さばを入れてサッと混ぜてから、落とし蓋をして弱火で汁けがなくなるまでコトコト煮る。みりん少々を加えて煮からめ、つやよく仕上げ、白ごまをふる。