

広報 きたかた

2012
2
No.74

今月のおもな内容

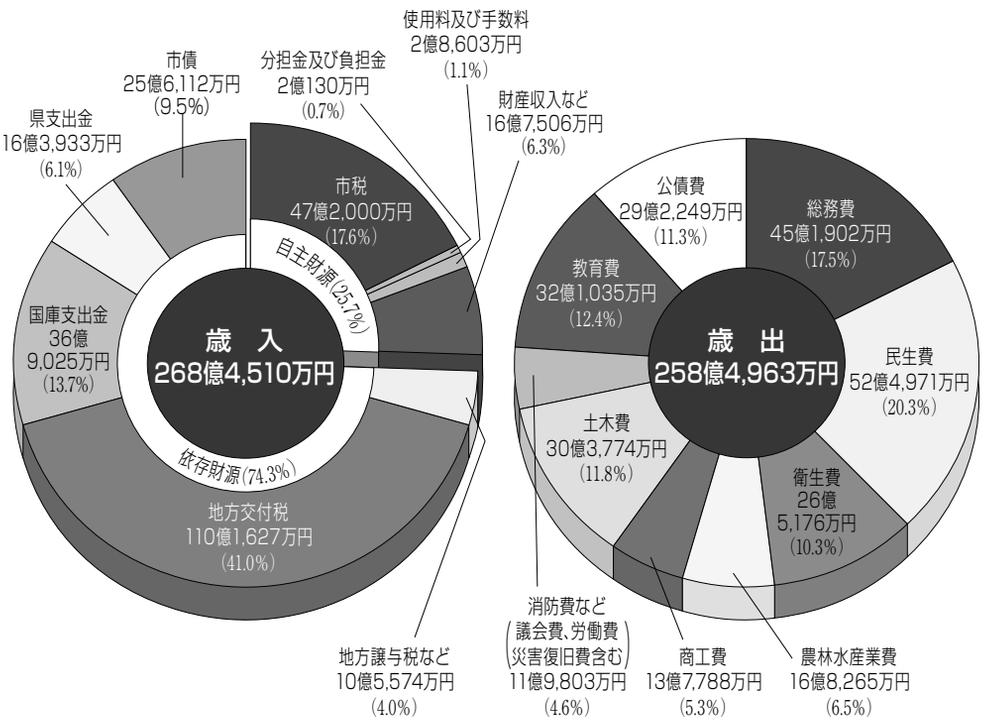
22年度決算……②
24年成人式……⑥
喜多方市都市
マスタープランを策定しました……⑧
健康だより……⑫
市政トピックス……⑰

平成22年度

決算 平成22年度のお金はこのように使われました

平成22年度の決算が、12月定例市議会で認定されました。その内容についてお知らせします。

22年度一般会計の決算状況



暮らしに身近な一般会計は9億9547万円の黒字決算

平成22年度における一般会計の決算額は、歳入が268億4510万円(収納率95・6%)、歳出が258億4963万円(執行率93・4%)となり、歳入歳出差し引きでは9億9547万円の黒字となりましたが、翌年度へ繰り越すべき財源1億2526万円を控除した実質収支残額は、8億7021万円でした。

一般会計決算〔歳入〕の概要

歳入は、市税や使用料及び手数料など自治体自らが集めるお金「自主財源」と、地方交付税や市債など国、県から交付されるお金「依存財源」に分かれています。

自主財源は、前年度と比較して12億8194万円(15・7%)の減となっています。この主な要因は指定管理者の利用料金制度導入により使用料が減少したことなどにより1億2708万円(30・8%)の減となっているほか、基金繰入金及び繰越明許費が減少したことにより9億7068万円(56・7%)の減となっていることが挙げられます。

依存財源は、前年度と比較して19億7977万円(11・0%)の増となっています。

この主な要因は子ども手当交付金、地域活性化各種交付金等の国庫支出金や地方特例交付金が増加したことによるもので、前年度と比較して14億1632万円(59・6%)の増となっています。

一般会計決算〔歳出〕の概要

歳出において最も大きいものは、高齢者福祉、児童福祉や生活保護などに使われる民生費ですが前年度と比較して、5億2178万円(11・0%)の増となっています。

一方、消防・救急活動や消防施設等の整備に使われる消防費は1億244万円(10・3%)の減となっており、市が学校建設、道路改良、上・下水道の整備などのために借り入れ

22年度特別会計の決算状況

特別会計名	収入済額 支出済額
国民健康保険事業	56億9,773万円 55億9,418万円
老人保健事業	422万円 359万円
後期高齢者医療事業	4億9,982万円 4億9,900万円
介護保険事業	39億491万円 38億3,580万円
公有林整備事業	1,256万円 1,256万円
喜多方西部土地区画整理事業	1億3,362万円 1億3,362万円
塩川駅西土地区画整理事業	1億3,536万円 1億3,536万円
農業集落排水事業	1億9,757万円 1億9,757万円
下水道事業	13億8,130万円 13億8,130万円
山都簡易水道事業等	3億1,520万円 3億1,520万円
高郷簡易水道事業	9,593万円 9,593万円
駒形財産区	961万円 22万円
一ノ木財産区	4,306万円 67万円
早稲谷財産区	2,176万円 41万円

1人当たり・1世帯当たりの市税負担額と市民サービスはどうなっているの？

※平成23年3月31日現在の住民基本台帳人口・世帯数
◆人口：52,948人　◆世帯数：18,456世帯

【市税負担（皆さんから負担いただいたお金）】
⇒1人当たり（市税÷人口）　**89,144円**
⇒1世帯当たり（市税÷世帯数）　**255,743円**

【市民サービス（皆さんのために使われたお金）】
⇒1人当たり（歳出決算額÷人口）　**488,208円**
⇒1世帯当たり（歳出決算額÷世帯数）　**1,400,609円**

市民サービスをもっと詳しくみてみると

※歳出決算額を目的別に分類し、1人当たりの額を算出

総務費
85,348円

民生費
99,149円



衛生費
50,082円



農林水産業費
31,779円



商工費
26,023円



土木費
57,372円



教育費
60,632円



公債費
55,196円



その他 22,627円
消防費、議会費、
労働費、災害復旧費

たお金を返済するための公債費も1億4725万円（4・8％）の減となっています。

※22年度一般会計『主な事業の決算額』は、④ページに掲載しています。

22年度の財政指標

◆実質公債費比率　17・4％
市税や地方交付税等の一般財源のうち、どれだけ借入金返済に回されたかを表す指標で、市の全会計及び一部事務組合などの会計も対象となります。18％以上になると地方債の発行に国の許可が必要となり、25％を超えると単独事業の地方債の発行が認められなくなります。

◆経常収支比率　82・6％
経常的な一般財源に対して、経常的経費（公債費や扶助費、人件費など）がどのくらいかを表したもので、数値が高いほど財政的に弾力性がないことを意味します。一般的に70％から80％程度が望ましいとされています。

◆財政力指数　0・390
財政力の強弱を示すものであり、一般財源の必要額に対して市税等の一般財源収入額がどの程度確保されているかを測るもので、指数が高いほど財政的に裕福な団体となります。

主な財政用語

一般会計…地方公共団体の会計の中心をなす会計で、行政運営の基本的な経費全般を計上する会計です。

特別会計…特別会計は一般会計に対し、特定の目的の歳入歳出について経理するため、条例によって設置された会計です。

使用料及び手数料…使用料は、市が有する行政財産や公の施設を使用させた場合にその使用された方から納めていただくものです（公営住宅使用料など）。手数料は、市が特定の方のために行う業務に対し納めていただくものです（各種証明手数料など）。

財産収入…市が有する財産を貸したり売却したりした場合などに生じる現金収入をいいます。

地方譲与税…国の税金の一部が一定の基準により市に譲与される税金をいい、自動車重量譲与税や地方道路譲与税がこれに該当します。

地方交付税…地方自治体間の財源の不均衡を是正し、すべての地方公共団体が合理的かつ妥当な水準の行政を行うのに必要な財源を保証する目的で、国が徴収する税金の中から市の財政需要に応じて国から交付されるものです。

国・県支出金…国、県の事務、事業を行った場合や社会資本のための事業など特定の目的の財源として、国や県から交付される補助金などがこれに該当します。

市債…学校建設、道路の整備、上・下水道の整備などのため、県知事の許可を受けて政府資金や金融機関から借り入れし、長期にわたり返済していくものです。

22年度一般会計『主な事業の決算額』を紹介します。







◆主な事業の決算額　　（各項目は予算事業名）

総務費	
地域情報通信基盤経費	4億5,650万円
電子計算機管理経費	2億8,860万円
合併特例区経費	6,702万円
交通政策経費	6,282万円
民生費	
障がい者福祉援護経費	4億6,356万円
高齢者福祉施設管理経費	1億4,943万円
社会福祉施設補助経費	8,395万円
老人保護措置経費	9,567万円
高齢者生産活動経費	2,410万円
子ども手当支給経費	8億328万円
保育所運営委託経費	3億2,342万円
児童手当支給経費	6,596万円
児童扶養手当支給経費	1億9,195万円
保育所管理運営経費	2億1,729万円
児童館管理運営経費	1億2,177万円
生活保護給付費	7億6,777万円
衛生費	
地域･家庭医療ｾﾝﾀｰ整備事業費	1億668万円
予防経費	1億278万円
健康増進経費	7,930万円
乳幼児医療給付費	8,301万円
母子保健経費	4,068万円
浄化槽設置整備経費	2,818万円
塵芥処理経費	6億6,652万円
労働費	
雇用促進対策経費	2,771万円
農林水産業費	
農業振興対策経費	8,531万円
農地･水･環境保全向上活動支援経費	2,776万円
中山間地域等対策経費	2億95万円
畜産振興対策経費	723万円
国営会津北部地区土地改良事業負担金	5億5,478万円
林業施設整備事業費	5,687万円
森林環境交付金事業費	573万円

商工費	
商工業振興対策経費	1,240万円
中小企業振興対策経費	6億4,488万円
観光振興諸費	7,967万円
観光施設管理経費	9,508万円
保養施設管理経費	1億6,336万円
地場産業力強化支援事業費	4,089万円
土木費	
雪寒施設整備事業費	5,728万円
道路橋梁維持経費	1億7,169万円
交通安全施設整備事業費	1,188万円
除雪経費	4億7,681万円
幸町沿道整備街路事業費	1億5,355万円
道路改良事業費	1億7,882万円
土地区画整理事業費	2億6,870万円
坂井・四ツ谷線街路事業費	2億3,334万円
千苅中道上・二本杉線街路事業費	1億2,095万円
公園管理経費	4,458万円
公営住宅管理経費	4,419万円
公営住宅改修事業費	2,334万円
消防費	
消防団運営経費	1億1,294万円
消防施設整備事業費	2,523万円
防災対策経費	3,075万円
教育費	
英語指導外国青年招致経費	2,495万円
小学校管理経費	5億571万円
中学校管理経費	2億6,648万円
生涯学習施設管理経費	3,883万円
喜多方ﾌﾟﾗｻﾞ整備事業費	5億3,194万円
美術館運営経費	5,693万円
地区公民館運営経費	7,741万円
埋蔵文化財発掘調査経費	1,270万円
市民プール管理経費	1,765万円
学校給食経費	1億5,142万円
図書館運営経費	7,069万円
体育館管理経費	6,690万円
漕艇場管理経費	4,029万円

問 財政課財政班☎(24)5213

22年度水道事業（公営企業）の決算状況

収益的収支

収益的収支は、水道水をつくり家庭にお届けするための経費で、収入総額が9億2803万円(税込)、費用総額が7億8361万円(税込)となりました。

損益計算(税抜)において当年度純利益は1億2660万円となりましたが、減債積立金と建設改良積立金に積み立てました。

資本的収支

資本的収支は、施設の整備や水道管の布設工事などの経費で、収入総額が1億5166万円(税込)、支出総額が7億7163万円(税込)となり、収入不足額6億1997万円は、過年度分損益勘定留保資金などで補てんしました。

収益的収支

【収入】

区分	決算額(税込)
水道事業収益	9億2,803万円
営業収益	9億1,016万円
営業外収益	1,778万円
特別利益	9万円

【支出】

区分	決算額(税込)
水道事業費用	7億8,361万円
営業費用	6億9,242万円
営業外費用	9,018万円
特別損失	101万円

資本的収支

【収入】

区分	決算額(税込)
資本的収入	1億5,166万円
出資金	7,890万円
補助金	2,500万円
負担金	4,741万円
繰入金	35万円

【支出】

区分	決算額(税込)
資本的支出	7億7,163万円
拡張工事費	1億3,155万円
建設改良費	3億2,345万円
企業債償還金	3億1,663万円

《給水状況》

- ○給水件数…14,577件
- ○給水人口…39,745人
- ○年間配水量…4,885,667㎥
- ○有収水量…3,887,214㎥
- ○有収率…79.6％

◆損益計算書

営業収益	8億6,696万円	営業費用	6億8,290万円
給水収益	8億4,595万円	原水および浄水費	1億1,583万円
その他の営業収益	2,101万円	配水および給水費	6,341万円
営業外収益	1,774万円	総係費	1億3,456万円
他会計補助金	1,262万円	減価償却費	3億4,443万円
受取利息及び配当金	264万円	資産減耗費	2,467万円
雑収益	84万円	営業外費用	7,433万円
他会計繰入金	164万円	支払利息および企業債取扱諸費	7,426万円
		雑支出	7万円
特別利益	9万円	特別損失	96万円
過年度損益修正益	9万円	過年度損益修正損	96万円
収入合計	8億8,479万円	支出合計	7億5,819万円

- ○当年度純利益…1億2,660万円
- ○当年度未処分利益剰余金…1億2,660万円

(利益剰余金処分額…減債積立金640万円、建設改良積立金1億2,020万円)

◆貸借対照表

資産の部		負債の部	
固定資産	130億6,913万円	固定負債	661万円
有形固定資産	116億9,469万円	引当金	661万円
無形固定資産	13億7,444万円	流動負債	6,468万円
流動資産	14億9,943万円	未払金	2,012万円
現金預金	13億8,528万円	預り金	4,456万円
未収金	9,495万円	負債合計	7,129万円
貯蔵品	1,464万円	資本の部	
前払金	456万円	資本金	85億1,160万円
		自己資本金	55億1,315万円
		借入資本金	29億9,845万円
		剰余金	59億8,567万円
		資本剰余金	58億5,907万円
		利益剰余金	1億2,660万円
		資本合計	144億9,727万円
資産合計	145億6,856万円	負債資本合計	145億6,856万円

22年度の主な建設・改良工事(税込)

- ○熊倉町本林地内外拡張工事 …9736万円
- ○塩川町老朽石綿管布設替工事 …2億471万円
- ○押切地内配水管布設工事外拡張工事 …2742万円
- ○公共下水道関連布設替工事 …5415万円
- ○喜多方停車場線配水管布設替工事 …2172万円

問 水道課業務班☎(22)1507


①




②


③


④


⑤

平成24年 成人式

二十歳の門出を祝う

平成24年成人式が1月8日、新成人約５５０人が出席して、喜多方プラザで行われました。

式に先立ち、市内各中学校の卒業アルバムの中から編集したスライドが上映され、懐かしい思い出の写真が映し出されるたびに、大きな歓声が上がっていました。

式では、山口信也市長から「ふるさとを愛し、これまで以上にたくさんの人との結びつきを大切にし、未来を切り拓いてほしい」との式辞に続き、新成人の代表５人に成人証書が手渡されました。

来賓を代表して佐藤昭大市議会議長からお祝いの言葉が贈られたあと、喜多方市立第二小学校６年の伊豆野達哉くんと齋藤優望さんの２人から「ふるさと喜多方を未来に羽ばたく素晴らしいまちにしてください」と、お祝いのメッセージが贈られました。

続いて、３人の新成人が決意や夢を堂々と主張発表しました。

最後に、新成人を代表して佐藤健さんが「今までの経験を踏まえて、未来を担う子どもたちが頼れるような大人になれるよう努力し、前を向いて、今を精一杯生きていくことを誓います」と二十歳の誓いを述べました。

※式に欠席された方の成人証書をお渡しします。

問 生涯学習課生涯学習係
☎(23)２１１５

新成人の代表者として、①八島静香さん（喜多方地区）、②芥川祐太朗さん（熱塩加納地区）、③辰野彩華さん（塩川地区）、④北上美幸さん（山都地区）、⑤武藤雄平さん（高郷地区）のそれぞれ５人に成人証書が手渡されました。





▲小学生からのお祝いメッセージ



▲小学生からの花束贈呈



【二十歳の誓い】
佐藤　健さん（喜多方地区）







【新成人の主張】左から、江花知朗さん（塩川地区）は社会の一員としての自覚と故郷への熱い思いを、金田舞衣さん（喜多方地区）は仕事上での人との関わり合いを通して学んだことと目標を、福田将太さん（喜多方地区）は消防士としての目標をそれぞれ堂々と発表しました。

～喜多方市に望むこと　成人になっての抱負・決意～



山口みなみさん
（喜多方地区）
Uターンで都会から帰ってきた若者が働ける場を増やしてほしい



齋藤香保里さん
（喜多方地区）
人が嫌がることを自ら進んで出来る人間になりたい



横澤勲行さん
（熱塩加納地区）
住みやすく、若者を引き寄せるものをつくってほしい



加藤有策さん
（塩川地区）
誠実でありたい



安部政幸さん
（山都地区）
大人としての自分の行動に責任をもちます



江原彩莉さん
（高郷地区）
成人としての責任を持ち、社会に貢献できる仕事に就きたい

喜多方市都市マスタープランを策定しました

都市マスタープランとは、都市計画法第18条の2に位置づけられた「都市計画に関する基本的な方針」のことで、おおむね20年後の将来都市像の実現に向けた、基本的な方針を明らかにするものです。



■都市マスタープランの策定

市では、これまでに、住民アンケートや地区懇談会、パブリックコメントなどを通して市民の皆さんの意見を取り入れながら検討を重ね、昨年12月に「喜多方市都市マスタープラン」を策定しましたので、その概要についてお知らせします。

■都市づくりの基本理念

都市マスタープランは、喜多方市総合計画における「豊かで元気な農山村と活力ある生活・観光都市～人と自然が共生し　水と緑に輝くまちづくり～」を将来都市像とし、「市民主体」、「交流と連携」、「自然との共生」を基本理念とします。

■計画達成目標年次

本計画の計画期間は、おおむね20年間とし、目標年次は平成42年（西暦２０３０年）とします。

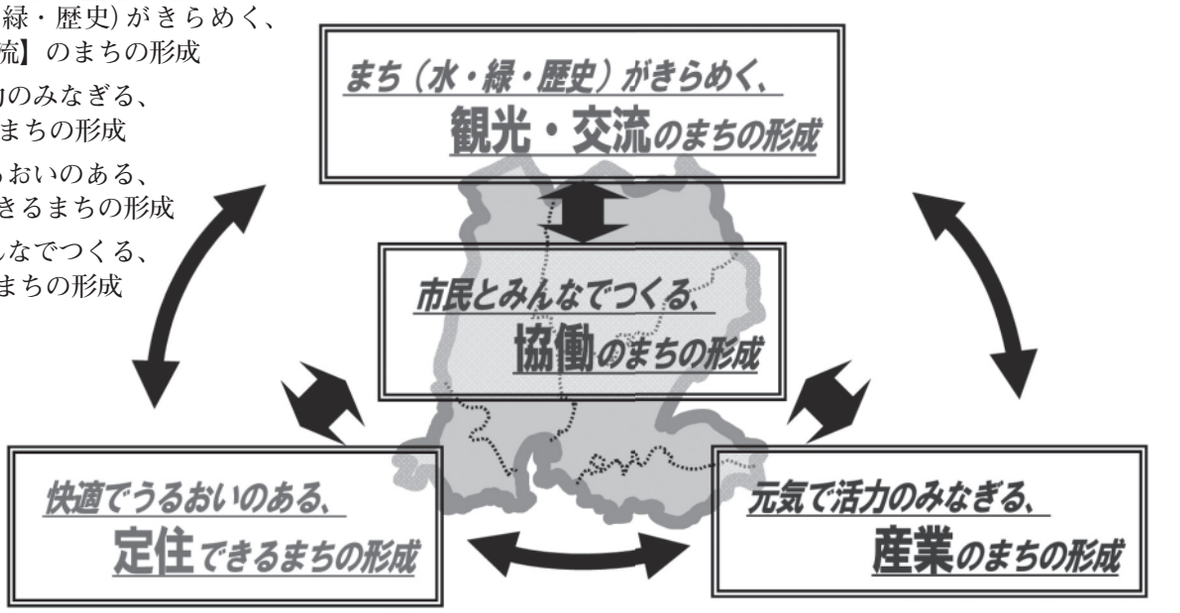
■　都市づくりの基本目標

○まち（水・緑・歴史）がきらめく、【観光・交流】のまちの形成

○元気で活力のみなぎる、【産業】のまちの形成

○快適でうるおいのある、【定住】できるまちの形成

○市民とみんなでつくる、【協働】のまちの形成



【観光・交流】のまち
- ○効果的に都市特性を活かす広域連携基盤の形成
- ○水・緑・歴史的なまち並みを活かした都市空間や景観の形成

【定住】できるまち
- ○人口減少・少子高齢化・中心部の空洞化に対応したまちづくり
- ○地域資源を活かした都市の魅力づくり
- ○各地域の特性を活用した快適な居住環境の確保

【産業】のまち
- ○会津北部地域の中心都市として、都市発展を牽引する中心市街地の活性化
- ○新たな工業用地等の産業基盤の整備と、既存産業を活かした多面的な展開

【協働】のまち
- ○市民の主体的な活動による協働都市づくりの推進
- ○都市の目標を共有し、責任と役割分担による都市づくりの推進

■都市づくりの基本的方向

①地域が一体となった喜多方の新たな魅力づくり
→市全域を対象とした整備、開発および保全の方針を策定

②自然環境・景観の保全と活用
→市全域を見据えた望ましい土地利用のための枠組みづくりと都市計画区域の再編

③地域連携の強化と市民生活の利便性向上
→道路および公共交通の機能の充実・強化

④特色ある産業の振興と産業活動基盤の整備
→産業活動基盤の整備やアクセス条件および循環しやすい交通利便性の向上

⑤少子高齢化・人口減少社会への対応と快適な都市構造の形成
→利便性が高く効果的・効率的な都市構造と都市間機能連携

■新たな都市計画区域設定

会津縦貫北道路の整備や国道121号大峠道路の全線開通により、道路機能が高まることから、喜多方中心部を核として塩川、熱塩加納を結ぶ都市軸の形成が進むと考えられます。そのため、現在、都市計画区域として指定されている喜多方地域および塩川地域に、主に熱塩加納地域の平坦部を新たな都市計画区域として拡大する方針とします。

■都市づくりの整備構想

【各分野における整備方針】

①居住環境整備方針
周囲の山並みや田園地帯と調和する喜多方の風土にあった住宅地の形成をめざします。また、隣接建物との調和や道路沿いの緑化などに努め美しいまち並み形成を図ります。

②都市環境・都市景観整備方針
公園、緑地、下水道などの都市施設を計画的に配置し都市機能の向上を図ります。また、蔵のまち並みや自然景観を保全し、住む人にうるおいを与える都市環境を整備します。

③道路・交通整備方針
環状道路やシンボルロード(※)、放射状に配置された広域幹線道路の組み合わせにより、都市部と周辺部を結ぶ道路ネットワークの構築を図ります。また、これらのネットワークを補完する生活道路の整備を進めます。長期未着手都市計画道路については、廃止なども含め適切に見直しを図ることとします。

④産業基盤整備方針
農業、商業、工業、観光などの各産業の振興を図りながら、それぞれが有機的に結びついた特色ある産業構造の形成を図ります。また、若年層の域外流出抑制や活力ある地域を創造するため、就業の場の確保を図ります。

⑤公共施設等整備方針
市町村合併による市域の拡大、少子高齢化や高度情報化など近年の社会情勢に対応した公共施設などの整備を図ります。施設の整備に当たっては、ユニバーサルデザイン(※)に基づいて整備します。また、災害に強いまちづくりのために防災体制を強化します。

■実現化に向けて

【実現化の方針】

①都市計画マスタープランによる効率的な運用
○都市計画区域マスタープラン(※)との整合
○都市計画法による整備・運用
○市街地の一体的な整備
○多様な事業手法の活用

②まちづくりの役割分担
○住民主導のまちづくり
○住民意見の反映
○都市計画の提案制度の活用
○関係機関との連絡・調整

③段階的な整備
○住民との合意形成の尊重
○段階的プログラムによる整備
○経済社会変化への弾力性

【市民主体のまちづくり】
今後の地域におけるまちづくりについては、市民自らが地域の課題や将来を話し合い、地域づくりの構想を議論し合意形成を図りながら、行政とともにその実現を担っていくことが期待されます。

※〔用語の解説〕
シンボルロード…その都市をイメージさせる中心的「象徴」となる道路。
ユニバーサルデザイン…年齢、性別、障がいのあるなしに関係なく、すべての人が使いこなすことのできる製品や環境などのデザイン手法。
都市計画区域マスタープラン…都市計画法により規定された総合計画。福島県が都市計画区域ごとに定める。

都市マスタープランの詳細については、まちづくり課および各総合支所建設課に備え付けてありますのでご覧ください。市ホームページにも掲載しています。

問申 まちづくり課都市計画係
☎(24)5241、FAX(25)7073、Eメール machizukuri@city.kitakata.fukushima.jp

蔵のまち喜多方桜ウォーク2012 出店・出演者募集!!

4月21日(土)に押切川公園スポーツ広場をスタート・ゴールに開かれる「蔵のまち喜多方桜ウォーク2012」では、参加者の皆さんに、ウォーキング以外でも満足いただける「喜多方流おもてなし」を予定しています。例年、喜多方ラーメン、なめこ汁などの振る舞いや地元産品の販売のほか、祭ばやし、よさこいの演技などを披露しています。

春の喜多方を代表するイベントを市民の皆さんとともに盛り上げ参加者を歓迎しますので、当日に出店・出演いただける方(団体)を募集します。


<出演の様子>

《募集内容》

◆出店

○個人・団体を問いませんが、地元特産品などの無償提供または販売とし、喜多方の魅力をアピールできるもの

○出店スペースは、テント1張り、またはその半分

○出店数は、2～3店を予定(応募者多数の場合は、実行委員会で選考)

○提供(販売)方法や場所などは、事務局との協議のうえ決定します

◆出演

○個人、団体を問いませんが、喜多方の魅力をアピールできる内容のもの

○場所は、開会式前のスポーツ広場やゴール後の「おもてなし会場(薬草園内)」特設ステージ(約10㍍×約3㍍)での演技など

○出演数は、2～3団体(人)を予定します(応募者多数の場合は、実行委員会で選考)

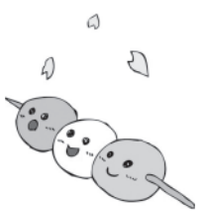
○演技内容などは、事務局と協議のうえ決定

◆申し込み

出店・出演ともに、生涯学習課または各総合支所教育課に備え付けの所定の申込用紙に記入のうえ、2月24日(金)までに提出してください。




<出店の様子>



※ウォーキングの参加者募集については、広報きたかた3月号でお知らせします。

問 申 生涯学習課スポーツ振興係内(桜ウォーク実行委員会事務局)
☎(23)2116

第45回喜多方市民卓球大会

◆日時 2月26日(日)
【開会式】午前8時45分
【競技開始】午前9時

◆会場 押切川公園体育館

◆参加資格 市内に居住する社会人および小中学生

◆競技種目

○個人戦…年齢男女別により15部門

○団体戦…一般男女混合、中学男子、中学女子

◆参加費 無料

◆申し込み 2月17日(金)まで、所定の申込書により、市体育協会事務局へお申し込みください。

※申込書は喜多方市体育協会ホームページからダウンロードできます。



問 申 (財)喜多方市体育協会事務局
☎(23)0771

「イチローの原点を知る男」「田中将大を育てた男」

奥村幸治氏 講演会
～イチロー・田中将大との出会いを通じて～

アメリカメジャーリーグのシアトルマリナーズ・イチロー選手の専属打撃投手や、中学硬式野球チーム（宝塚ボーイズ）の指導者としての様々な経験などを通じ、夢や目標に向けての心の持ち方さらに、野球の楽しさ、素晴らしさを伝えていただきます。

また、楽天イーグルス・田中将大選手、聖光学院・歳内宏明選手は、宝塚ボーイズ所属時の教え子であり、プロ野球選手などがどのような考えた方をして、日々どのような行動をしていたか、実体験を交えた講演会を開催します。

◆**日時**　3月20日（火・春分の日）午前10時30分～正午

◆**会場**　押切川公園体育館サブアリーナ

◆**演題**　「イチロー・田中将大との出会いを通じて」

◆**対象**　小・中学生（小中学生を対象とした内容ですが、保護者の方などの参加も可能です）

◆**その他**　入場無料



【講師紹介】

奥村幸治（おくむら　こうじ）

１９７２年兵庫県尼崎市生まれ。高校卒業後、１９９３年オリックス・ブルーウェーブにテスト入団。翌年には、現シアトルマリナーズのイチロー選手の専属打撃投手を務め、「イチローの恋人」として一躍マスコミに紹介され話題の人となる。

その傍ら、自身も現役選手になる「夢」に向かい、幾度も入団テストの挑戦を行ったが叶わず、１９９６年に自らユニフォームを脱ぐ。

その後、中学硬式野球チーム（宝塚ボーイズ）を結成し、自ら監督に。２００８年にはＮＰＯ法人ベースボールスピリッツを設立。

問 生涯学習課スポーツ振興係
☎（23）２１１６

松山公民館　多目的ホール　愛称募集

松山公民館の多目的ホールが新築され、本年3月完成予定です。

地域の皆さんに親しみやすい施設となるよう愛称を募集します。

◆**募集内容**　松山公民館多目的ホールの愛称

◆**応募方法**　応募用紙または「愛称」、「応募者の氏名、住所、電話番号」を記載した任意様式により、松山公民館へご応募ください。

※郵送・ファックス可

◆**募集締め切り**　2月20日（月）《必着》

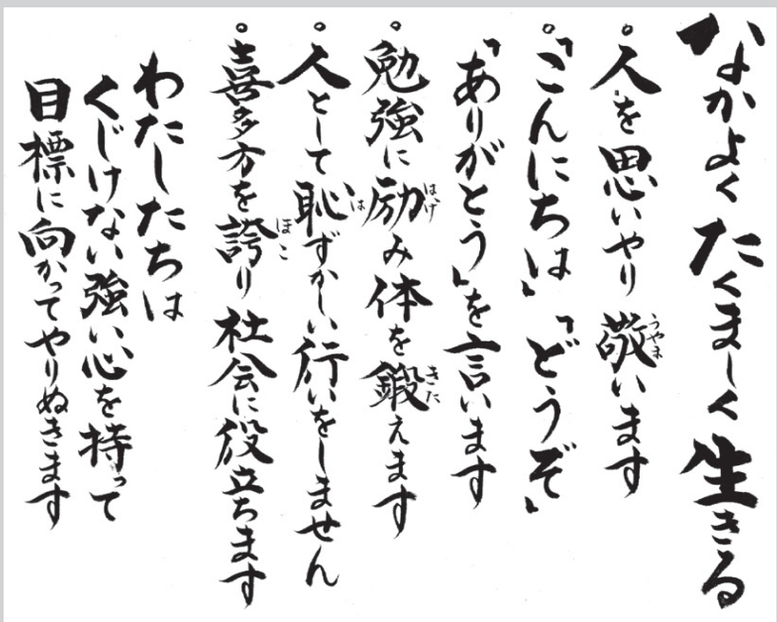
◆**応募先**　松山公民館　〒９６６－０９０２喜多方市松山町村松字桜清水１９７４、ＦＡＸ（22）０６４４

◆**その他**　応募は1人1点までとします。

問 申 松山公民館
☎（22）０６４４

喜多方市人づくりの指針

「なかよく たくましく 生きる」は、児童・生徒がめざす姿です。毎日の生活に積極的に生かし、充実した生活を送りましょう。





みなさん ちゃんと眠れてる？

～疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている方は、お医者さんに相談しましょう～



（イラスト：「ツレがうつになりまして」著者 細川貂々）

〈こんな睡眠の症状で悩んでいませんか？〉

- 寝つきが悪い（眠るまでに30分～１時間以上かかる）
- 夜中に何回も目が覚める
- 朝早くに目覚めてしまう
- ぐっすり寝たという感じがない

自殺の原因動機で最も多いのは健康問題です。その中でも「病気の悩み・影響」が最も多く、その健康問題からうつ病へつながることがあります。「うつ」の症状で気づきやすいのは「不眠」であり、２週間以上続く「不眠」に気づくことで、うつ病の早期発見・早期治療へつながります。

そのため、本市では今年度から、この「不眠」に着目した「睡眠キャンペーン」を実施しています。

キーワード①「ちゃんと眠れてる？」
キーワード②「疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている方はお医者さんに相談しましょう」

１つ目のキーワードで睡眠障害がないか具体的な例を出し、不眠に気づきの視点を入れます。

２つ目のキーワードで、医療機関を受診することでうつ病からくる不眠か否かを発見し早期治療へとつなげていきます。

さらに、「睡眠キャンペーン」の一環として、『睡眠にまつわる健康標語』を募集しました。市民の皆さんに睡眠についての関心と理解を深めてもらうとともに、こころの健康づくりの推進を図るために行いました。昨年の7～8月にかけて募集し、576点の応募をいただきました。その中から最優秀賞1点、優秀賞2点、入選3点が選ばれ、市民健康福祉祭の際に表彰しました。応募してくださった皆さん、ありがとうございました。

〈睡眠は大切！〉

睡眠は健康の基本です。不眠になると、仕事や日常生活、身体、こころに影響します。睡眠は、身体を休めるだけでなく、起きている間フル回転している脳を休め、リフレッシュさせます。睡眠時間は長短よりも、日中の活動に悪影響が出ないかどうかが大事です。自分にあった睡眠時間があり8時間にこだわりませんが、おおむね7～8時間が日本人の望ましい睡眠時間となっています。

〈快適な睡眠の7カ条〉

①快適な睡眠でいきいき健康生活
②睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター
③快適な睡眠は自ら創り出す
④眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせる
⑤目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
⑥午後の眠気をやりすごす
⑦睡眠障害は、専門家に相談

「睡眠は疲労回復の最後の砦」ととらえ、質の高い睡眠をとって、こころと身体をいきいきと保ちましょう！

問 保健課健康係 ☎(24)5223



睡眠にまつわる健康標語
最優秀賞　武藤　凱さん

いのちの電話震災フリーダイヤル

大震災等に遭遇して苦難を強いられている方々の心を支えるための電話相談です。つらいことや不安な気持ちを話してみませんか?

【相談時間】毎日　午後1時～8時
※ただし毎月10日を除きます。

【フリーダイヤル】**☎0120－556－189**

※岩手、宮城、福島、茨城4県の地域内無料
(固定電話、携帯電話とも)

問 福島いのちの電話事務局☎024(536)0032

こころの健康相談ダイヤル

■眠れない ■食べられない ■物事が手につかない

このようなことが2週間以上続き、日常生活に支障をきたすようなときは、医療機関での治療が必要な場合があります。まずは電話でご相談ください。

【相談時間】平日　午前9時～午後5時

【ナビダイヤル】**☎0570－064－556**

問 福島県精神保健福祉センター☎024(535)3556

こころの健康相談

最近「眠れていないな…」「ストレスを感じているな…」「何もする気がおきないな…」「仕事が不安だな…」などでお悩みの方、またはその家族の方、この機会に専門の先生に相談してみませんか？

精神科医師と臨床心理士が相談に応じます。秘密は厳守しますのでお気軽にお申し込みください。

【日　　時】3月5日(月)
午後1時15分～3時30分
【場　　所】喜多方市保健センター　1階
【相 談 員】精神科医師
臨床心理士
※精神科医師、臨床心理士のどちらかを選択
【費　　用】無料
【相談時間】1人あたり30分程度(個別相談)
【申込締切日】2月10日(金)までお申し込みください。※予約制です。必ず電話でお申し込みください。

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

＊＊粕　　煮＊＊



ワンポイント

鮭の頭がないときは鮭の切り身を使ったり、里いもをじゃがいもに変えたり、お好きな具材にして寒い冬の食卓にいかがでしょうか。

《 会津の郷土食 ② 》

会津は米と水と空気に恵まれた全国屈指の酒の醸造地です。そのため酒粕の入手は容易で、粕を使った料理が数多くあります。

粕煮には、具材の主役として鮭の頭といもの茎（いもがら、ずいき）がよく使われています。

ここに酒粕のアルコールと香りが加わり、おいしい冬の温め食となります。

【材　料】（作りやすい量）
新巻鮭の頭 1匹分、大根200㌘、人参1/2本
ごぼう1/2本、里いも　中４個、いもの茎2本
打豆20㌘、昆布1/2本〔調味料〕酒粕200㌘、しょうゆ小さじ１、みりん　大さじ２

【作り方】
① 新巻鮭の頭は、適当な大きさに切って２度ほど煮こぼし、たっぷりの水で軟らかくなるまで煮る。
② 大根、人参、ごぼうは皮をむいて乱切りにする。
③ 里いもは皮をむいてひと口大に切り、塩をふってもみ、洗って水気を切る。
④ いもの茎は、水洗いして2㌢くらいに切る。
⑤ 昆布は戻して1㌢幅に切る。
⑥ ②～⑤をひたひたの水で、軟らかくなるまで煮て、①を入れて打豆を加える。
⑦ 具がやわらかくなったら粕を入れ、しょうゆ、みりんで味を整える。