広報 きたかた

2013
8
No.92



今月のおもな内容

観光振興と広域連携について……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被保険者の皆さんへ……⑦
家庭の粗大ごみ収集……⑧
喜多方市雇用相談センターのご案内……⑨

観光振興と広域連携について

～米沢市と喜多方市との より良い関係のために～




Sunflower

喜多方市長
山口 信也


Safflower

米沢市長
安部 三十郎


Cosmos

会津喜多方商工会議所
会頭
唐橋 幸市郎

平成22年に全面開通となった国道121号の整備を契機として、山形県米沢市と本市との観光や買物などの交流が盛んになりました。

今後も、更なる両市の観光振興と広域連携につなげるため、両自治体のトップと、本市のイベントに重要な関わりを持つ会津喜多方商工会議所会頭に語り合っていただきました。

―国道121号線について。

山口　観光と言えば道路や鉄道が重要となりますが、明治時代に、栃木県下野から福島県の岩代の国を通り、山形県の羽前国を繋ぐ「野岩羽線構想」がありました。今のようにコンピューターもブルドーザーもない時代に、米沢と会津を結ぶ難所の大峠にトンネルを掘る計画を考えた当時のプランナーはすごいと思いました。その構想の実現は叶いませんでしたが、平成4年に大峠道路が開通して、米沢市と本市が道路で結ばれたことはとても大きなことでした。

―お国自慢をお聞かせください。

安部　米沢市の自慢は4つほどあります。一つめは米沢の産業です。先端技術が盛んで、100年ほど前に絹織物のまち米沢で、我が国初の化学繊維「人絹」が生まれました。そしてその会社「帝人」が米沢で産声をあげました。最近の産業では、ノート型パソコンは米沢のNECが開発し世界で初めて作ったものです。また、有機EL照明や有機物関連のものが今世の中に出ようとしています。そういうところが特色だと思っています。

二つめは学園都市ということです。米沢市は9万弱の人口に対して、約4500人の学生がいます。これは20人に一人は学生ということになります。私はこの学生を大事にしようと思っています。なぜなら全国から集ま



米沢【上杉まつり4月29日～5月3日】
※写真は川中島の合戦



米沢【なせばなる秋まつり9月28日～29日】　※写真は草木塔祭

った学生は、卒業したら地元に帰ったりして散らばっていくのですが、その時に彼らは米沢の宣伝部隊になると思うからです。彼らが米沢をよく思うか悪く思うかで天と地ほどの差があり、良く思ってもらえば友達とか家族を連れてまた米沢に戻るリピーター予備軍です。そのためには具体的なことをやらなければならないと思い、今の時期にセカンドホームというのを行っています。これは、学生2、3人で見ず知らずの市民のお宅に行って晩御飯を御馳走になるというものです。そのお宅に市からの補助金などが出ているわけではなく、あくまでも善意で御馳走してくれるのです。去年は200人程の実績がありました。もっと増やしたいと思っています。

三つめは、米沢の味ABCがあります。館山りんご(Apple)米沢牛(Beef)米沢鯉(Carp)で、その他にもウコギや雪菜などほかのまちには見られない食べ物があって食文化が豊かです。また、米沢女子短期大学が来年から健康栄養学科というのが独立して4年制大学の「米沢栄養大学」になります。そこの学校の研究活動の中からも米沢の食文化をさらに深めていくような研究が行われるものと期待して楽しみにしています。

四つめは歴史のまちです。上杉景勝、直江兼続、前田慶次、上杉鷹山、伊達政宗など錚々たる人物の縁の地です。また、庶民の歴史文化で、山の木にも草にも命があるという感謝の意から、江戸時代に草木供養塔が全国に34基建てられましたが、そのうち32基が置賜地方で、米沢には10基あります。大変すばらしいことです。

I 喜多方市の商工業について。

唐橋　工業関係では、喜多方市の塩川地区に進出してきた工場を受け入れる団地がありまして、そこでは金属加工などが盛んです。最近の話題では、その工業団地にボーイング787の部品を作っている企業もきました。商業関係ではむかしから醸造業が頑張っていまして、酒造業も盛んです。酒蔵も10社あります。あとはご存じのとおりラーメンと、喜多方市内の熱塩加納、塩川、山都、高郷と、どの地区に行っても美味しいお蕎麦が食べられます。

山口　福島県内の市町村で、喜多方市は水田面積が郡山市に次ぐ第2位で、会津では一番収穫量も多く、10アール当たり約10俵も収穫できて味もいいのです。飯豊山の伏流水や「平成の名水100選」(栂峰渓流)にも選ばれた良い水と、肥沃な土地のおかげです。あとは、やはり喜多方と言えば蔵です。立派な蔵が約4200棟あります。用途別に、座敷蔵、農家の作業蔵、穀物の保存蔵、商売の店蔵などです。



喜多方【レトロ横丁7月13日～14日】



喜多方【21世紀シアター8月3日～6日】

安部　喜多方市を歩くとたくさんの蔵を見かけます。レンガ造りの蔵もあったがあのレンガはどこで作っているのですか。

唐橋　地元で作っています。今から20年前に活動を休止した登り窯を復旧しようと数人の若者が県の補助を受けプロジェクトチームを結成して平成20年よりレンガを焼き始めました。地震で窯が崩壊するなど被害も受けましたが、それも乗り越えて今も元気に活動しています。そのレンガは、公共施設の一部に使われています。

安部　地元で焼いたレンガで蔵を建てる人が出てくれれば、また蔵は増えていきますね。とてもいい話です。

I観光の振興について。

唐橋　平成17年のデスティネーションキャンペーンから始まった「レトロ横丁」は、喜多方では一番大きなイベントで昨年は18万人くらいのお客さまが来ました。そのあとも夏まつりが続きますが、当会議所、市役所共々一緒になってイベントに力を注いでいます。ぜひお越しいただきたいと思います。

山口　特に来年は10周年になりますので、一層盛り上げたいと思います。

安部　米沢市のお祭りとしては、冬は「上杉雪灯篭まつり」、春は「上杉まつり」、秋は去年から始まった「なせばなる秋まつり」があります。秋まつりでは、先程話した草木塔祭や上杉鷹山の時代の棒杭市、米沢時代行列など喜多方市民の皆さまにも楽しめるものがたくさんあると思うのでぜひ来ていただきたいと思っています。

山口　当市では、市民の皆さまに、より身近に芸術に触れてもらえるように今年度より「喜多方・夢・アープロジェクト」という事業を6か年計画で行います。倉敷市の大原美術館の協力により、『せぴろまの夢』と題し、今年度はセザンヌ、来年度はピカソ、27年度はロダン、28年度はマティスを喜多方市美術館に展示する予定です。



＝時を忘れて語り合う三人＝

＝今後の協力を誓い握手する三人＝



安部　その情報はぜひ当市にもいち早くいただきたいと思います。車で40分も行けば本物のセザンヌやピカソが見られるなんて、米沢市民にとっても幸福なことなので宣伝したいです。21世紀シアターにしても喜多方市さんの芸術文化に対する姿勢は素晴らしいと思います。

唐橋　喜多方はもともと有志の美術愛好家による「喜多方美術倶楽部」などが盛んに活動していたので、その伝統を継承し、蔵・ラーメンの他に芸術という新たな魅力を追及していきたいと思っています。

山口　産業の振興はもちろんですが、発展する喜多方、風格ある喜多方を市民と目指したいと思っています。

I広域連携について。

唐橋　「置賜・会津地域広域交流協議会」で、桜の名所などを広域にわたって周知しています。植樹なども行い、今後もこの活動は続いていきます。

安部　喜多方市さんと、平成19年から職員の人事交流を行っていて今4人目ですが、お互い勉強になっていると思います。職員が意欲的にかつ市民との交流をしっかりとした仕事を行う。蓄積されるという事はとてもいい事です。山口　本日、米沢市の至る所に「飯豊山」という石碑があることや、13歳から15歳にかけて子供から大人になる時に登拝することなどお聞きして、本市と飯豊山の信仰など共通点が多くあることを学びました。飯豊山は一例を挙げますと、山体の表層地質形成が世界的にも珍しいと言われ、かつ、特異な植生などから、非常に注目されております。飯豊山に関係の深い市町村でプロジェクトをつくり、世界遺産登録を目指すつもりです。今後もお互いの観光・文化・市民の振興及び交流に協力し合ってまいりましょう。

安部　ぜひお願いいたします。

米沢市

《位置》米沢市は山形県の最南端に位置し、山形県の母なる川「最上川」の源である吾妻連峰の裾野に広がる米沢盆地に位置し、福島県と県境を接しています。
《自然》気候は、夏が高温多湿ですが、年間降水量は全国平均と比較してやや少なくなっています。また、冬は寒さが厳しく、特別豪雪地帯に指定されており、年間累計積雪深は10mに達することがあるほか、市街地でも 平年の最高積雪深が約100cmに達するほどの降雪量があります。

米沢市まちづくり総合計画

総合計画では、先人から受け継いできた恵まれた地域特性を最大限に活かし、新時代に適合した独自の地域文化、産業などの振興や置賜の中心都市として機能的で美しくかつ風格のあるまちの整備を図ると共に、まちを構成するすべての者が互いの役割を担いながら、それぞれの個性を活かして主体的にいきいきと活動する、人と地域が輝くまちづくりを進めていくことを今後10年間のまちづくりの基本的な考えとしています。



=米沢市直江兼続
マスコットキャラクター=

米沢市長

安部 三十郎

Abe Sanjyurou



《経歴》
昭和28年（1953）米沢市に生まれる。昭和53年早稲田大学法学部卒業。平成11年福島大学大学院（地域政策専攻）修士課程修了。 地元企業勤務、専門学校講師、行政書士を経て、平成15年12月米沢市長就任。 現在3期目。

◆お薦めの本は？
「長英逃亡」吉村 昭
※歴史小説が好きです
◆休日の過ごし方は？
年間14～15日ほどしかないので特に何かをするとか決めてません。
◆ご家族は？
母親・妻・子二人・猫2匹
◆お薦めスポットは？
「舘山城跡」です。青葉城の原型といわれています。





第2回　なせばなる
「秋まつり」

日時：9月 28日（土）
　　29日（日）
　　午前10時
　　～午後5時
※29日は午後4時まで
場所：松が岬公園
　　伝国の杜周辺
主な見どころ
◆米沢時代行列
◆棒杭市　◆草木塔祭
◆今に伝わる伝統市
◆米沢どん丼まつり



国民健康保険



加入者の皆さんへ

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↓医療費の一部負担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↓医療費の一部負担および入院時の食事代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。

◆現在認定証の交付を受けている方

平成24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、25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ていますので、25年8月以降も引き続き認定証の交付が必要となる方は、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(住民税非課税世帯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(領収書等)

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)
住民税非課税世帯Ⅱ	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯Ⅰ		15,000円

※住民税非課税世帯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(住民税非課税世帯Ⅰ以外の方)。
※住民税非課税世帯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。

「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

万一高額な診療を受ける入院の際に、あらかじめ申請することにより、**却下**ください。

平成25年8月以降の負担割合(1割または3割)は、25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26年3月31日までは1割)」(※)と表記されます。

※平成25年4月1日から窓口負担が2割となる予定でしたが、26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。

◆平成25年7月2日以降に70歳の誕生日を迎えられた方

〔昭和18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

70歳から74歳の皆さんへ

「高齢受給者証」が更新されました

〔今回の更新対象者：昭和13年8月2日生まれ～昭和18年7月1日生まれ〕

新しい高齢受給者証を7月下旬に郵送しましたので、古い高齢受給者証はすみやかに市民課、保健課または各総合支所住民課の窓口までご返

後期高齢者医療制度



被保険者の皆さんへ

被保険者証が更新されました

被保険者証の有効期限が平成25年7月31日となっていますので、8月からの保険証を7月末までに特定記録郵便で郵送しました。

今までお持ちの被保険者証は、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12日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。

◆保険料の納付時期

特別徴収される月

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
9月2日	9月30日	10月31日	12月2日
第5期	第6期	第7期	
1月6日	1月31日	2月28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。

保険料率など

●所得割…7・76％

●均等割…40000円

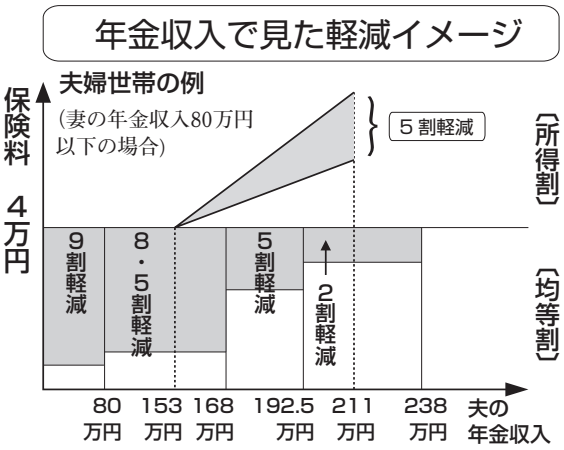
確定年保険料限度額55万円

(※1)算出方法　所得割額＝賦課のもととなる所得金額(※3)×所得割率(7・76)／100＋均等割額40000円

※2　賦課のもととなる所得金額＝前年度中の所得額－33万円

保険料の軽減措置が継続されます

24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は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の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ことがあります。該当すると思われる方にはすでに通知していますので、申請していない方はすみやかに申請してください。

◆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

住民税非課税世帯の被保険者が、万一高額な診療を受ける場合に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7月31日までですので更新の通知を送付しました。必要な方は申請してください。

※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、高額療養費は支給されますが、食事代の差額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

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

家庭の粗大ごみ収集



自己搬入

家庭で生じたごみで、環境センター山都工場で処理できるものを自分で搬入する場合は、無料で引き取りを実施しています。

◆搬入日時　日曜日、国民の祝日、年末年始(12月30日～年1月3日)を除き随時受け入れします。

○月～金曜日…午前8時30分～午後4時30分

○土曜日…午前8時30分～正午

◆搬入場所

喜多方地方広域市町村圏組合環境センター山都工場(山都町小舟寺字二ノ坂山乙2619番地1)

☎(38)3005

市の収集

今年度のこれからの収集は8月、11月の2回です。

事前に生活環境課または各総合支所住民課窓口へ所定の申請書で申し込んでください。(申込書は各窓口に備え付けてあります)

① 申請の際に一品500円、1000円、1500円の処理ステッカーを必要枚数購入してください。

② 市の指定日の朝8時30分までに粗大ごみに処理ステッカーを貼り付けて排出してください。

③ 指定日に、申し込みのあった各家庭を専用の収集車で回収にまわります。時間は指定できません。処理ステッカーを貼り付けていないものは収集しません。

◆申込期限　8月22日(木)

◆回収日　8月28日(水)～30日(金)の予定

※満65歳以上の高齢者のみの世帯、生活保護世帯、母子世帯、身体障がい者のみの世帯など、やむを得ない事情がある場合は費用を免除する制度があります。

※粗大ごみとは、家庭生活で生じたもので、指定可燃ごみ袋または指定不燃ごみ袋に入らず、塵芥収集車(パッカー車)に入らない耐久消費財などの大型ごみのことです。具体的には各種電化製品、家具、自転車などです。ただし、法律で製造メーカーによるリサイクルが義務付けられている、家電リサイクル対象品(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン)、廃パソコン、オートバイおよび処理場での処理が困難なごみは収集できません。

詳しくは、すでに各家庭に配付しているチラシ「家庭ごみの分け方・出し方保存版」をご覧ください。

問●粗大ごみの自己搬入について…喜多方地方広域市町村圏組合環境センター山都工場☎(38)3005

●市の許可を持つ一般廃棄物収集運搬業者…生活環境課環境推進班☎(24)5261

●家庭の粗大ごみ定期収集申し込み窓口…生活環境課環境推進班☎(24)5261、各総合支所住民課市民サービス班(熱塩加納☎(36)2113、塩川☎(27)2400、山都☎(38)3805、高郷☎0241(44)2113)

許可業者への収集依頼(有料)

廃棄物の収集運搬をするためには許可が必要です。現在、市の許可を得ている収集運搬業者は17社です。引越しや家の中の整理などで大量にごみが出る場合や、事業に伴って生じたものは、次の業者へ依頼してください。

【一般廃棄物収集運搬業の許可業者一覧】

(25年8月現在・五十音順)

業者名	電話番号
㈱あいづダストセンター	0242(36)5351
㈱荒川産業	(21)1511
㈱いいで	(38)3808
㈲喜多方綜合衛生センター	(22)1594
㈲北塩原衛生センター	(33)2379
㈲グリンアース	(23)0100
㈱佐藤総業	0242(24)5933
㈲昭和衛生	(22)0289
㈲高郷清掃	(22)2553
㈲塚原興業	(27)8256
㈲塚原鉄筋工業	(27)7551
㈲坂下リサイクルサービス	0242(83)3402
㈲ピアス	(21)4070
松浦商事㈱	0242(27)4433
㈲山都塵芥収集社	(38)3272
丸佐運送㈲	(22)7554
㈲渡辺重機	(24)2688

喜多方市雇用相談センターのご案内

喜多方市では、市内に住所がある方、または市内への就職を希望する方を対象に、雇用に関する相談業務を行っています。（厚生労働大臣認可　無料職業紹介所　07-地-000012）

ぜひお気軽にご利用ください。

雇用相談センターでは、次のような業務を行っています。

仕事を探している方（求職）

雇用相談センター

マッチング

働き手を探している事業所（求人）

①ハローワークをはじめ、関係機関からの求人情報を収集し、求職相談に対応します。

②就職活動や職業訓練（※下記参照）などについてのアドバイスをいたします。

③上記にあたっては専属のキャリアコーディネーター等が、相談者一人ひとりのニーズに合わせた情報提供や就職に関する総合的な相談をお受けいたします。

①ハローワークと同じように求人登録をしていただくことができます。

②雇用相談センターに求職者登録をしている方の中から、条件に合った方をご紹介いたします。

相談は無料です。
また相談にあたっては秘密を厳守いたしますので、お気軽にご利用ください。



就職活動・職業訓練支援

①就職のために面接を受けた場合、旅費の9割程度を補助します。

②子育て中の方が、就職活動または職業訓練を受講するため、一時保育に係る経費の9割を補助します。

③市の指定する機関等においてパソコン研修、大型免許取得講習など、職業訓練に参加した場合、経費の3分の2（上限15万円）を助成します。

※上記の制度は、雇用相談センターに求職登録をしていただくこと、雇用保険と年金を受給していないことなどの条件があります。
詳しくは雇用相談センターにお尋ねください。





その他

喜多方市のホームページにおいて、上記「就職活動支援事業」の概要を記したパンフレット「雇用相談センターパンフレット（平成25年度版求職者向け）」や、ハローワーク喜多方、ハローワーク会津若松の求人情報（毎週木曜日更新）をご覧いただくことができます。

URL　http://www.city.kitakata.fukushima.jp/syoukou/employ.html

問 喜多方市雇用相談センター（商工課雇用対策室内）☎（24）5233

生涯学習の広場

いってみよう！みてみよう！やってみよう！

第7回 喜多方市内一周駅伝競走大会 参加チーム募集



今年で7回目の開催となる、喜多方市内一周駅伝競走大会は、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、37・1キロで健脚を競います。

「体育協会の部」と「オープンの部」で、各町の代表選手が優勝を目指し、秋の喜多方路を力走します。

市民の皆さんの参加と、沿道での温かい声援をお願いします。

◆開催日　9月15日(日)

◆スタート場所　高郷総合支所前

○開会式　午前8時

○発走　午前8時40分

◆申込方法

申込用紙に必要事項を記入し、8月30日(金)までにお申し込みください。

※参加資格など詳しくは市ホームページをご覧いただくか、直接お問い合わせください。

※大会当日は、喜多方シティエフエム㈱が、レース状況や中継所での様子などを生放送します。

また、喜多方シティエフエムでは、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。

〔喜多方シティエフエム〕

周波数　78・2メガヘルツ

☎(22)1002

FAX(21)1770

http://www.fm-kitakata.co.jp/



問申 生涯学習課 スポーツ振興係

☎(23)2116

第44回喜多方市民水泳大会 参加者募集

◆日時　8月18日(日)

○開会式…午前8時30分

○競技開始…午前9時

◆会場　市民プール

◆参加対象　小学生以上

◆申込期限　8月8日(木)

◆申込方法　市民プールまたは押切川公園体育館に備え付けの所定の申込書に記入し、市体育協会へ持参するか、FAXまたは電子メールで申し込んでください。

※実施要項および申込書は市体育協会ホームページからダウンロードできます。

http://www.kitakata-taikyo.jp/



問申 (公財)喜多方市体育協会(押切川公園体育館内)☎(23)0771

FAX(23)0780

「福島県民の日」市内体育施設などを無料開放します

福島県民の日「8月21日(水)」を記念して、毎年、福島県全体で施設の無料開放や記念事業を展開しています。

喜多方市では、左記の体育施設などを無料開放します。この機会に、ぜひご利用ください。

問 生涯学習課 スポーツ振興係

☎(23)2116

	施設名	問い合わせ先
1	喜多方市民プール	☎(22)2839
2	熱塩加納体育館	熱塩加納公民館 ☎(36)2117
3	熱塩加納運動場	
4	塩川体育館	塩川公民館 ☎(27)4174
5	堂島屋内運動場	
6	堂島運動場	
7	山都体育館	山都公民館 ☎(38)2053
8	高郷体育館	高郷公民館 ☎0241(44)2263
9	高郷運動広場	
10	西羽賀体育館	
11	磐見体育館(旧高郷第三小学校)	
12	カイギュウランドたかさと	☎0241(44)2024

岡山湯郷ベル公式戦観戦応援参加者募集

市では、昨年開催した「岡山湯郷ベル選手との交流サッカー教室in喜多方」を契機に、岡山県美作市との交流を行っています。その交流事業の一環として、なでしこリーグ第12節岡山湯郷ベル対アイナック神戸レオネッサ戦の試合観戦応援への参加者を募集します。

◆**日時**　9月29日(日)

◆**試合会場**　会津運動公園陸上競技場

◆**日程**　午前11時出発(押切川公園体育館)→正午試合会場到着→午後1時～3時試合観戦(観戦後選手と交流)→午後4時到着(市バス利用)

◆**募集対象**　市内小中学生(小学校3年生以上)

◆**募集人数**　50人(申し込み多数の場合は抽選となります)

◆**参加者負担**　一人300円

◆**交流内容**　参加者が寄せ書きした応援幕を作成して送ります。また、試合終了後に選手との記念撮影を予定しています。

◆**申込み方法**　生涯学習課、各公民館備え付けの申込書へ必要事項を記入し9月2日(月)までお申し込みください。

※9月2日必着

問申 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(23)2116



岡山湯郷ベルの選手のみなさん

少年の主張喜多方市大会を喜多方シティエフエムで放送します

7月28日(日)に喜多方プラザで開催された「平成25年度少年の主張喜多方市大会」を、喜多方シティエフエムで放送します。

小中学生の真摯な主張をぜひお聞きください。

〔喜多方シティエフエム〕
周波数　78・2メガヘルツ

◆**放送予定**　8月4日(日)午後3時～、再放送8月13日(火)午後2時～

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎(23)2115

勤労青少年ホーム新規講座「刻字講座」受講生募集



「刻字」とは、篆書(漢字の書体の一種)で書かれた文字を木や石に刻むものです。

漢字も奥深さ・楽しさを味わいながら、世界に一つだけの作品づくりを楽しみませんか。

◆**日時・内容**
9月13日(金)…漢字についての話
9月27日(金)…氏名の話
10月11日(金)…印鑑づくり
午後7時から8時30分まで

◆**講師**　高橋　政巳先生(楽篆家)

◆**材料費**　1500円

◆**参加対象**　18歳以上の喜多方市在住の方、もしくは通勤している方で、3回続けて受講可能であること。

◆**定員**　15人程度

◆**申し込み**　8月22日(木)より受け付けます。定員になり次第締め切ります。

※詳しくは直接お尋ねください。

問申 勤労青少年ホーム ☎(22)1403

児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当所得状況届を忘れずに



児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給者の方は、毎年更新の手続きとして児童扶養手当現況届又は特別児童扶養手当所得状況届を提出していただくことになります。

該当される方には書類を郵送しますので、内容をご確認の上忘れずに提出してください。提出のない場合は8月分以降の手当が支給されませんのでご注意ください。

8月9日は児童扶養手当・特別児童扶養手当の定期支給日です。4～7月分が振込みになりますので、登録されている通帳の記帳によりご確認ください。

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

健康だより

食中毒にご注意を！

食中毒が発生しやすい時期になりました。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、食べ物に細菌などを「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける（殺菌する）」という３つのことが原則となります。

1 つけない（洗う・分ける・包む）



手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒が食べ物につかないように、次のときに、必ず手を洗いましょう。



◆調理を始める前　◆食卓につく前
◆生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
◆調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
◆傷のある手で調理をするときはゴム手袋を使用

2 増やさない



（冷凍・冷蔵・室温で長く放置しない）



◆調理後の食品は早めに食べる
◆冷蔵庫内の容量は7割程度にしドアを15秒以上あけておかない
（冷蔵庫の温度は10℃以下に）
◆自然解凍はさけ冷蔵庫やレンジで解凍

3 やっつける



（中心まで加熱・調理器具の殺菌）
◆食品はしっかり加熱
（食品の中心部が75℃になってから1分以上、十分加熱します）
◆残り物を温めるときもよく加熱
（汁、煮物など沸騰するまで）
◆レトルト食品や冷凍食品もよく加熱

正しい手の洗い方





☆手洗いの前に・・・
◆爪は短くきっておきましょう
◆時計や指輪は外しておきましょう
①流水で手を湿らせ、石けんを泡立てる→②両手のひらをよくこする→③手の甲をこする→④指の間も洗う→⑤指先は特に入念に洗う→⑥指先は握り洗いする→⑦手首も洗う→⑧流水でしっかりとすすぐ→⑨ペーパータオルなどでよくふき、乾燥させる

乳がんを予防しよう！

～市の「乳がん検診」をご活用ください～

健(検)診は、7月から開始しています
予約制のため、お早めに予約をお願いします



◆早期発見が大切です

乳がんは、乳房に硬いしこりができたり、乳頭から血液が出たりしますが、無症状のまま検診で見つかることもあります。乳がんは早く見つけると治る可能性が高いがんです。

◆検診を受けましょう

乳がんは、40歳以上に急増するがんです。特に40～50歳においては発症や死亡率が増加しています。40歳以上の方は2年に1回の検診受診をお勧めします。

◆自己触診を習慣にしましょう

乳房のしこりは、自分でもふれることができます。入浴の際などに、乳房にふれる習慣をつけましょう。しこりや異常を感じたら、外科などの医療機関を受診してください。

問 保健課 健康班 ☎(24)5223

より一層の安心と健康管理のために・・・

ホールボディカウンターによる内部被ばく検査のお知らせ

～検査対象者の拡大により**4歳未満の方も**検査できるようになりました～

ホールボディカウンターによる内部被ばく検査は、東京電力福島第一原子力発電所事故で環境に放出された放射性セシウムなど体内にある放射性物質から、おおむね一生の間に受けると思われる線量を推計するための検査です。検査においては、検査機などから放射線を浴びることはありません。また、痛みを伴う検査でもありません。



◆主催　福島県

◆今回対象となる方

県内に住所を有する方のうち

①平成24年4月1日以前に出生した18歳以下の方

②平成23年3月11日以降妊婦だった方、現在妊娠中の方

◆第2回スケジュール

○実施期間…8月18日(日)～20日(火)

○場所…喜多方市塩川体育館

○申込先…**塩川総合支所 住民課☎(27)2153または(27)2400**

◆第3回スケジュール

○実施期間…8月22日(木)～23日(金)

○場所…押切川公園体育館

○申込先…**保健課 健康班☎(24)5223**

◆実施時間　午前9時30分～午後5時（1時間の昼休憩があります）

※今後各支所などでも実施予定です。

◆定員　1日70人程度

◆申込方法

①まずは申込先に電話にてご予約ください。

②実施日の5日前までに来所の上同意書にて申込を行ってください（予約確定となります）。

※対象者のうち妊婦の方は、母子手帳をお持ちください

◆費用　無料



栄養士の 知って役立つ 健康レシピ

今月のメニュー

＊＊ 夏野菜の肉巻きスタミナダレ ＊＊



【ポイント】
豚肉はたん白質、ビタミンB1ともに豊富で、夏野菜には多くのビタミン、ミネラルが含まれています。これらを一緒に取ることでスタミナが補給できます。

《夏バテ予防に》

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。つい、冷たいめん類だけで食事は終わりということはありませんか。

これでは糖質が中心になり、スタミナ補給のためのたん白質、ビタミン、ミネラルが不足してしまいます。夏こそしっかり補いましょう！

【材料（8本分）】
豚もも薄切り肉 160ｇ、塩、こしょう少々
ゴーヤ 1/2本、サラダ油・ごま油適量
（夏野菜は、かぼちゃ、にんじん、さやいんげんなどをお好みで茹でて使ってください）

【スタミナダレ】
玉ねぎみじん切り1/3個分、しょうが、にんにくみじん切り各大さじ1/2
合わせ調味料…しょうゆ大さじ1/2、酢・酒各大さじ1、砂糖・ごま油 各大さじ1/2

【作り方】
①ゴーヤは短冊切りにし、塩を振って10分程たったらく茹で、冷ましておく。
②肉に塩、こしょうをし、ゴーヤを肉で巻く。フライパンにサラダ油を引き、じっくり焼く。
③フライパンにごま油を引き、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎを火が通るまで炒める。ここに合わせ調味料を加え、好みの濃さまで煮詰める。肉にかけて完成です。生野菜と一緒にどうぞ！