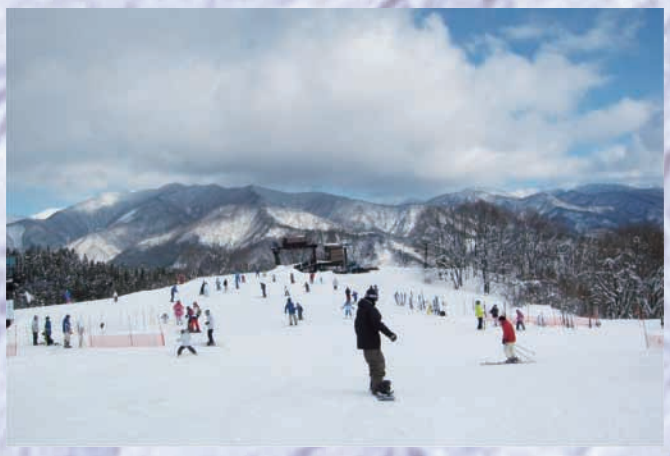


■新春市民の集い

（１月４日、押切川公園体育館）

市民約500人が参加して開催されました。山口信也市長は「復興対策、福祉や教育の充実などを積極的に進めていく」とあいさつしました。佐藤昭太市議会議長をはじめ来賓の方々から祝辞をいただき、昨年叙勲や各表彰を受けた市民が紹介されました。その後、会場を喜多方プラザに移して祝宴を開き、参加者同士親睦を深めました。



■三ノ倉スキー場オープン

（12月22日、熱塩加納町）

ゲレンデオープンに先立ち、前日の12月21日に安全祈願祭を行いました。十分な積雪量と日本一「好(す)いている」をキャッチフレーズに、ゆっくりとスキーやスノーボードが楽しめる身近なスキー場として３月20日まで営業しています。市内宿泊でリフト券が無料になるキャンペーンも実施中です。

地域の話題





■110番の日ＰＲイベント

（１月５日6日、押切川公園体育館）

1月10日「110番の日」をＰＲするイベントとして喜多方警察署による白バイやパトカーの搭乗や、鑑識体験、制服の試着などが行われました。本物のおまわりさんと一緒に市内をパトロールしたり、指紋採取や装備品を手に取ってみることができる貴重な体験に、子どもたちの人気を呼びました。

■長床 絵ろうそく祭り

（12月31日～元旦にかけて、慶徳町熊野神社）

国重要文化財に指定されている新宮熊野神社・長床の参道には、「災い転じて福となす」の意から「南天」や、地元で愛される福寿草を描いた絵ろうそくが「瓦灯（がとう）」に入れられ、年越しの夜をほのかに照らしていました。大イチョウの木の周りにも慶徳小学校の児童が作ったエコキャンドルが並べられていました。



だんごさし・市内各保育所（写真は第一保育所・１月11日）



小荒井初市（１月12日）



山都初市・山都町みちくさ通り周辺（１月13日）



小田付初市（１月16日）



幸橋ライトアップ（写真は12月20日撮影・３月11日まで実施中）



■喜多方市消防団　出初め式

（１月６日、喜多方プラザ、押切川公園体育館周辺）

市民の安全を守る誓いを新たに、消防団出初め式が喜多方プラザで行われました。

幸い晴天に恵まれ、押切川公園体育館前では、閲団式と分列行進が行われ、消防団員約900人が堂々と行進を披露しました。

会場では献血キャンペーンも行われ、消防団員約100人が献血に協力しました。

各地で行われた催しなどをお届けします・・・



■リオン・ドールコーポレーションによるマスク提供

（12月18日、市内各幼稚園・保育所）

風邪などの病気予防を目的に、株式会社リオン・ドールコーポレーションから市内の10幼稚園、14保育所の児童1340人に100枚づつ児童用マスクが寄贈されました。

インフルエンザや感染性胃腸炎の流行する季節に合わせて行われ、喜多方市だけでなく、会津地方の幼稚園や保育所に送られています。

睡眠は心と身体の栄養剤



～ちゃんと眠れてる？～



寒さもまだまだ厳しい日が続き、寒くて朝がなかなか起きられない方もいると思います。

今回は、喜多方市で取り組んでいる睡眠キャンペーンの中から、睡眠の大切さについてお話します。

「睡眠は　心と身体の栄養剤」

平成24年度睡眠にまつわる健康標語　一般の部
最優秀賞　菊地英晃さん

睡眠は大切

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も休ませます。ぐっすり眠ることで1日の疲れも解消します。

不眠は、こころの健康にも影響

不眠のような睡眠障害は、仕事や日常生活、身体への影響（太りやすい、生活習慣病になりやすい、脳・心疾患を引き起こしやすい）のほかに、こころの健康にも影響してきます。このような不眠症状はありますか？

主な不眠症状

- 寝つきに30分～1時間以上かかって、なかなか眠れない…
- 何度も目が覚めてしまう…
- 朝早く目が覚めてしまって、そのあとまた眠ることができない…
- 睡眠時間はとっているけど、ぐっすり眠れない…

もしかして、うつ病…？

不眠が続くとうつ病のリスクが高まると言われています。うつ病の9割以上の人は不眠を伴います。また、不眠が強いうつ病の場合は、自殺の危険性も高まると言われています。不眠のような睡眠障害とうつ病は、深い関係があるのです。

上記のような不眠症状に早期に気づけば良いのですが、本人が気づきにくいのが特徴です。周りにいる家族や友人、職場の人で、「いつもとなんか違うな…」と思う人がいれば勇気を出して声をかけてみてください。

重要

周りの人で、上記のような不眠症状が2週間以上続く人がいた場合は、お医者さんに相談してみるようすすめてみましょう。



ちゃんと眠れてる？

私たちの勇気を出した一言で救われる人もいます。

ご相談ください



喜多方市では、奇数月に1回保健センターでこころの健康相談を実施しております。最近「眠れていないな…」「ストレスを感じるな…」「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、または家族の方、この機会に相談してみませんか。精神科医師や臨床心理士が相談に応じます。詳しくは、2月15日発行の「広報きたかたお知らせ版2月号」をご覧ください。

問 保健課 健康係☎(24)5223

3月は自殺対策強化月間



「職場のメンタルヘルス研修会」

職場とそこで働く人の心の健康について学びます。
具体的でとてもわかりやすいお話です。

日時 2月18日(月)
午後1時30分～3時30分
(開場午後1時)

会場 喜多方プラザ　視聴覚室

対象 働いている方、事業主、ご家族など、
どなたでも参加できます。
(参加は無料ですが、申し込みが必要です。)

内容 講演「職場のメンタルヘルス
～元気で生き生き働くために」
講師　福島大学　キャリア開発研究部門
教授　五十嵐　敦　先生
(喜多方市出身、専門は職業心理学、産業保健相談員)

問 申 会津保健福祉事務所 健康増進課
☎0242(29)5508　FAX0242(29)5509
※定員(80人)になり次第締め切りとさせていただきます。



栄養士の 知って役立つ 健康レシピ

平成23年度の国民健康・栄養調査結果が発表され、肥満者(BMI※25以上)が男性30.3%、女性21.5%でした。男性は30～60歳代で30%を超えています。肥満を放っておくと多くの病気の要因となりますので、適正体重に近づけましょう。日々の食生活で、早食いや高カロリー食品の食べ過ぎ、不規則な食事時間等の習慣が肥満を招きます。まずはよくかんで食べて食べ過ぎない習慣を身につけてみましょう。
※BMIとは肥満指数のことで、身長からみた体重の割合を示したもの。標準は18.5以上25未満。

今月のメニュー　**肥満を防ごう！**

おから団子入りカレースープ



【材　料】(4人分)
●おから 100グラム　●片栗粉 大さじ5
●水 90cc　●塩 少々
押し麦 大さじ3、玉ネギ 1/2個、ニンジン 1/3本、ショウガ(みじん切り) 大さじ1、ベーコン 3枚、オリーブ油 小さじ1、水 800cc、コンソメ顆粒 大さじ1、カレールー 2かけ、塩コショウ 少々

【作り方】
① ●をよく混ぜ、混ぜながら弱火にかけてモチ状にする。
② 野菜は大きめに切り、ベーコンはみじん切りにする。
③ 鍋にオリーブ油と野菜を入れて炒め、しんなりしたらベーコンを加えて炒める。水と押し麦を加えて沸騰したら、①を団子状にしたものを加えて煮る。
④ コンソメとカレールーを加え、塩コショウで味を調える。

ワンポイント

体を温めると基礎代謝を上げ、エネルギー消費を促す効果があるので、食事に唐辛子やショウガ、ネギなどを上手に取り入れてみてください。

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
■２月25日
・固定資産税
・国民健康保険税
・介護保険料
・後期高齢者医療保険料
（普通徴収）

住民票や戸籍などの各種証明書交付、印鑑登録、自動車臨時運行許可、税務の諸証明について、午後7時まで受け付けしています（臨時運行・税務は本庁のみ）。
◆本庁（火・金曜）
◆熱塩加納総合支所（水曜）
◆塩川総合支所（月曜）
◆山都総合支所（木曜）
◆高郷総合支所（火曜）

補助・支援

平成25年度の地域づくりに関する補助制度

市および広域市町村圏組合では、地域活性化に寄与する事業を行う団体などの活動を支援しています。

◆喜多方市ふるさと創生事業

事業区分	ふるさと活性化事業	行政区まちおこし事業	国際交流推進事業
事業内容	ふるさとの活性化に寄与する各種イベント、物産展、講演会などの事業(新規を含み、５回まで)	地区の特色を生かした独自の取り組みで、地域の活性化に寄与すると認められる新規のまちおこし事業(新規を含み、３回まで)	国際間相互の理解と友好親善を促進し、教育、文化および経済の交流を推進する各種事業
補助先	地域の活性化に寄与する事業を行う団体		
補助率	新規事業の場合、50％以内、継続または記念事業の場合は20％以内	３分の２以内	20％以内
限度額	50万円	10万円	上限なし
募集期間	第１次募集(４月１日以降に事業実施)…３月１日～15日 第２次募集(７月１日以降に事業実施)…６月中旬予定 第３次募集(10月１日以降に事業実施)…７月中旬予定		

◆喜多方地方広域市町村圏組合「ふるさと市町村圏推進事業」

事業区分	広域圏文化支援事業	ふるさとイベント事業
事業内容	地域文化の資質向上を目指す、広域圏内文化活動の活性化を図る事業 ○広域的な取り組みがなされ、文化･芸術の振興･発展に資するもの ○一過性ではなく、継続が認められるもの	地域の特性を活かし、地域の振興発展を目指す事業 ○地域の特色を活かした取り組みがなされており、地域の振興･発展に資するもの ○一過性ではなく、継続が見込まれるもの
補助先	対象事業を実施する団体または個人	
補助率	２分の１以内	
限度額	20万円	
募集期間	２月１日～３月１日	

問 申 企画政策課過疎地域集落対策室☎(24)5209または各総合支所住民課地域振興班

中小企業復旧・復興支援

県では、東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故により被災された中小企業の資金繰りや雇用を支援する制度を実施しています

◆ふくしま復興特別資金
○対象…震災により事業活動に影響を受けた方
○利率…固定　年１・５パーセント
○融資限度額…8000万円

◆ふくしま産業復興雇用支援事業
対象…県が定める補助金などの対象となった事業者、成長分野などの業種の事業所
助成額…期間の定めのない雇用などに対して１人あたり３年間の総額で最大225万円

問 申 県経営金融課☎024(521)7291県雇用労政課☎024(521)7290 市商工課 商工労政班☎(24)5233

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㈱ 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

税

税申告をお忘れなく

申告の期限は3月15日(金)です。2月中旬から市でも、地区ごとに受け付けを行います。

混雑を避けるため各戸配布の日程表を確認いただき、申告に必要な書類などを持参のうえ、指定日に申告をお願いします。

※指定日に都合が悪い場合は、指定日以外の日でも申告をすることは可能です(指定日の方が優先となります)。

◆必要な書類など　申告の際に次のものを添付または提示する必要があります。

○昨年中の収入金額などを証明する書類…源泉徴収票(所得税の還付を求める際には、原本が必要です)、給与収入証明書(支給明細書など)、公的年金等の源泉徴収票(所得税の還付を求める際には、原本が必要です)、支払調書、その他収入の分かる証明書など

○収入を得るため必要とした経費を証明する書類や収支内訳を明らかにする帳簿類など

事業(営業、農業)、不動産所得を有する方は収支内訳書を作成して持参してください。

・営業所得がある方…収支内訳書(一般用)

・農業所得がある方…収支内訳書(農業所得用)

・不動産所得がある方…収支内訳書(不動産所得用)

※収支内訳書は、税務課市民税係、各総合支所住民課市民サービス班、税務署の窓口に備え付けてあります。

○所得控除を受けるための書類や証明書など

・社会保険料控除…国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の支払額が分かるもの、国民年金保険料支払額証明書、小規模企業共済等掛金の払込証明書など

・生命保険料控除…生命保険料(一般・介護)の払込証明書、個人年金保険料の払込証明書

・地震保険料控除…地震保険料、(旧)長期損害保険料の払込証明書(平成18年12月31日までに契約済みであり、保険期間10年以上で満期返戻金があるもの)

・医療費控除…医療費の領収書など(平成24年1月1日～平成24年12月31日までに支払ったもの)

※必ず事前に集計してきてください。

・障害者控除…身体障害者手帳など(障害の程度が確認できるもの)

○税額控除を受けるための書類や証明書など

・寄附金控除…控除の対象となる寄附金の受領証

・住宅借入金等特別控除…住宅借入金年末残高証明書など

○その他…印鑑(認印)(所得税の納税額が発生する場合で口座振替を希望する場合は、通帳印)、預貯金口座番号のわかるもの(所得税の還付金または納税額が発生する場合)

※このほかにも、個別の事情により必要な書類がありますので、お尋ねください。

問 税務課 市民税係☎(24)5217または各総合支所住民課 市民サービス班

税務署からのお知らせ

税務署の申告書作成会場を喜多方税務署1階に開設しています。

◆期間　2月1日(金)～3月15日(金)

◆時間　午前9時～午後5時

◆注意事項

○土・日・祝日は開設していません。

○申告作成会場の終了時間は午後5時となっていますので、なるべくお早めにご来場ください。

○会場では「手引き」や「パソコン」を利用して、ご自分で申告書などの書類を作成していただいています。

○駐車場の台数に限りがありますので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

※国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」なら、案内に従って金額を入力すれば自宅にいながら確定申告書などを作成できますので、ぜひご利用ください。

また、e-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用いただくと、税額控除などを受けられる場合があります。

問 喜多方税務署総務課☎(24)5050【代表】…音声案内のあと、「2番」を選択してください。

国税庁ホームページwww.nta.go.jp



株式会社ラック(証券コード：3857)は、高度な情報技術によるサービスの提供を通じて、社会インフラを支える企業です。
株式会社アクシスは株式会社ラックの100%子会社として、地域ITインフラを支えます。

LAC 安心とともに
株式会社 ラック
TEL：03-6757-0100
http://www.lac.co.jp

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

税

要介護認定を受けている方の所得税・地方税上の医療費控除（おむつ代）と障害者控除

◆医療費控除（所得税・地方税の確定申告の際に、おむつ代で医療費控除を受ける場合）

○必要書類…おむつ使用証明書（医師発行）または主治医意見書内容確認書、おむつ代の領収書

・主治医意見書内容確認書…介護保険の要介護認定を受けていて、昨年おむつ代の医療費控除を受けた方で、要介護認定に係る主治医意見書が寝たきり、尿失禁などに該当する方が対象です。

・主治医意見書内容確認書の申請に必要なもの…介護保険被保険者証および印鑑

◆障害者控除（所得税・地方税の確定申告の際に、障害者控除を受ける場合）

○必要書類…身体障害者手帳か療育手帳または障害者控除対象者認定書

・障害者控除対象者認定書の申請に必要なもの…主治医意見書（障害者に準じることが判断できる医師の証明書。ただし6か月以上寝たきりの方は、主治医意見書は必要ありません）。

※主治医意見書内容確認書、障害者控除対象者認定書は、高齢福祉課または各総合支所住民課に申請してください（用紙は高齢福祉課および各総合支所住民課に備え付けてあります）。

問 申 **高齢福祉課 介護保険係☎（24）5231または各総合支所住民課 市民サービス班**

募集

「みんなでごはん1・2・3！」参加者

「食」を通じた健康づくりを学ぶ場として食事づくりをします。今回のテーマは、「中華まん」です。

◆日時 2月18日（月）10時受け付け

◆場所 市保健センター（3階）栄養指導室

◆参加対象 一般市民

◆募集定員 20人

◆申し込み締め切り 2月14日（木）

◆参加費 300円（ただし未成年者は200円）

◆準備するもの エプロン、三角きん、筆記用具、タッパー、茶碗ふきん1枚

※その他 託児を準備します。詳しくはお尋ねください。

問 申 **保健課 健康係☎（24）5223**

市民ときたかた大使のシンポジウム参加者

きたかた大使からの提言やアドバイスを、今年度のテーマに基づいて、市民の皆さんと意見交換をします。

◆日時 2月21日（木）午後1時30分～

◆場所 喜多方プラザ小ホール

◆テーマ

「きたかた大使による〝躍進する喜多方〟全国発信シンポジウム」～ものづくり、起業、ビジネス、就業、雇用に関する提案と原発事故による風評被害払拭へ向けて～

※どなたでも参加できます。申し込み不要、参加料無料。

問 **総務課 広報広聴室☎（24）5206**

観光コンシェルジュ

喜多方観光協会が開催し、コンシェルジュの役割や喜多方のおもてなしについて学びます。喜多方の観光やおもてなしに関心のある方ならどなたでも受講できます。認定試験の受験には養成講座を修了していることが必要です。

◆養成講座

○日時 ①3月2日（土） ②3月10日（日） ③3月17日（日）午後2時～4時

○場所 押切川公園体育館（2階）会議室・視聴覚室

○申込締切日 2月15日（金）

◆認定試験

養成講座を修了している方を対象に、喜多方市に関する観光知識（筆記）、接遇マナー（実技）、レポート（申込締切日まで事前提出）の3科目により実施します。

○日時 3月23日（土）午前9時～午後3時

○場所 保健センター（3階）大会議室・第一会議室

○申込締切日 3月11日（月）

問 申 **喜多方観光協会（喜多方市観光交流課内）☎（24）5200**



葬儀費用が心配な皆様へ

葬儀のための互助会

月々1,000円からの掛金で葬儀費用が準備できます。

葬儀のための保険

新規加入は満79歳までOK!
持病があっても加入できます。

詳しくは資料をご請求ください。
資料ご請求の方に「オリジナル エンディングノート」をプレゼント!

●経済産業大臣許可（互）第2001号
●NP 少額短期保険 取扱代理店

ハートライン

お申し込みはフリーダイヤル（電話受付9:30～17:00）

0120-23-2794

http://heartline.cocolonet.jp/ 会津若松市中央3-9-1

第7回喜多方市男女共生のつどい参加者

老若男女が、共同して社会のあらゆる分野に参画し、お互いの生き方を尊重しながら、誰もが自分らしく生き、それぞれの力を活かせる男女共同参画社会の実現を目指し、「女と男　フェアなまち・きたかたから世界へ」をテーマに開催します。

◆日時　2月9日(土)午後1時～3時40分
◆会場　喜多方プラザ小ホール
◆講演①　喜多方市男女共生のつどい実行委員会の活動・取り組み発表　講演②　21世紀を生きる日本人　講師…会津藩校日新館館長　宗像精氏
※入場整理券(300円)が必要です。
問申　喜多方市男女共生のつどい実行委員会事務局☎0120-4314-2781(五十嵐)

蔵倉(くらくら)かんじきウォーク参加者

美しい山並みを見ながら、かんじきを履いて真っ白な雪原を歩きます。

◆日時　2月16日(土)午前8時30分〔集合〕
◆場所　三ノ倉スキー場周辺(集合場所…三ノ倉スキー場レストハウス　山小屋「くらら」前)
◆定員　先着50人限定
◆参加費　大人800円、小中学生300円、未就学児無料
※参加費は、当日徴収します。
◆準備するもの　かんじき(無料レンタル可)またはスノーシュー、防寒着、軽食
◆締め切り　2月13日(水)
問申　蔵・倉かんじきウォーク実行委員会事務局〔熱塩加納総合支所産業課内〕☎(36)2115

年金

ねんきん出張相談

◆日時　2月21日(木)午前10時～午後4時
◆場所　喜多方プラザ(1階)第一会議室
※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を選択してください)

電話での年金相談

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

相談

司法書士無料相談

あいづ司法書士総合相談センターでは、相続登記や会社設立などの登記相談、悪質商法などの消費者問題、借金などの多重債務問題、東日本大震災関連、会津地方における豪雨災害問題などの無料相談会を開催します。
※相談は無料ですが、事前の予約が必要です。
◆日時　2月16日(土)午後1時～4時まで
◆場所　厚生会館第2研修室
※予約受付時間…午前10時～0時30分、午後1時30分～4時
問申　あいづ司法書士総合相談センター☎0242(29)3155

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。費用は無料ですが、電話での予約が必要です。
◆日時　2月25日(月)午後1時15分～3時30分
◆場所　会津保健福祉事務所
問申　会津保健福祉事務所保健福祉課☎0242(29)5275

新コーナー！

英語のことわざ・名言・格言

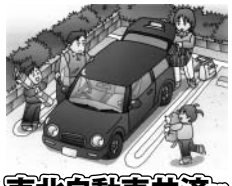
＊この日本語訳は？

No pain, no gains.



＊ヒント：
あれば…あり
「…ばかりは続かない」だよね!?
＊答えは21ページで!!

“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
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

共済で、くるま社会の助けあい
お得な掛金で大きな補償
万一の事故の時も安心 全国24時間ネットワーク フリーダイヤル0120-24-6250

東北自動車共済協
●共済契約の手続きは簡単！
●無事故による割引はそのまま継続
無料見積りいたします
お問い合わせ お申し込みは　東北自動車共済代理所 喜多方自家用自動車組合
(TJk(業)02 2012.1)-01
喜多方市字宮西2541-12 室井ビル1階
TEL 0241-22-1419(喜多方郵便局東側)
FAX 0241-22-1619
自動車共済、自賠責共済、廃車手続き、名義変更、ナンバー登録・変更は気軽にご相談下さい。廃車手続きは、お早めに

案内

きたかたスーパープレミアム商品券の利用期限



12月1日に販売しました「きたかたスーパープレミアム商品券」の利用期限は、2月28日(木)までです。

利用期限を過ぎると、商品券の利用ができなくなりますので、お早めにご利用ください。

問 会津喜多方商工会議所 ☎(24)3131
またはきたかた商工会各地区センター
[熱塩加納地区☎(27)3202
塩川地区☎(36)2733
山都地区☎(38)2254
高郷地区☎0241(44)2306]

児童手当の定期支給

2月15日(金)は、児童手当の支給日です

今回の支給は、平成24年10月から25年1月分です。

個別に支給通知はしませんので、登録されている通帳の記帳によりご確認ください。

※入金時刻は金融機関により異なります。現況届未提出の方は支給停止となります。速やかに手続きをしてください。

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

国民健康保険高額療養費支給申請

同じ月内の医療費の自己負担額が高額になったとき、申請により、限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。

自己負担限度額は国保に加入している方の所得や年齢(70歳未満の方と70歳以上の方)で異なります。

事前申請により、医療費が自己負担限度額までに抑えられる制度もありますので、詳しくはお尋ねください。

問申 保健課 国保医療係 ☎(24)5224

ひきこもり家族教室

思春期・青年期にひきこもる子供の抱える問題やその対応について学習会、情報の提供また参加者同士の話し合いの場を設けています。

家族同士集い語り合ってみませんか。

◆日時 2月14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

給与支払報告書の提出はお済みですか

平成24年中に給与・賃金等(専従者給与、パート・アルバイト代を含む)を支払われた方(事業所)は、受給者が平成25年1月1日現在に住民登録している市区町村または実際に居住している市区町村に、受給者の給与支払報告書の提出が必要です。

平成24年分より、生命保険料控除制度が改正されましたので、生命保険料控除を適用された場合は、必ず各支払保険料額を記載のうえ、提出ください。

※給与支払報告書は、本庁税務課市民税係、各総合支所住民課市民サービス班または税務署にあります。

問 税務課 市民税係☎(24)5217または各総合支所住民課 市民サービス班

国民健康保険の手続きをお忘れなく

国民健康保険法により、職場の健康保険・共済保険(以下社保等)を脱退した方は、一日も間を置かずに国民健康保険(以下国保)に加入しなければなりません。

国保加入の日は、社保等の資格を喪失された日となります。お早めに手続きください。

社保等(家族の健康保険の被扶養者となった場合を含む)に加入した場合は、国保の脱退手続きが必要です。

◆手続き場所 本庁市民課、各総合支所住民課

◆手続きできる方 本人、同一世帯の方又は委任状により

印刷メディアの新基準 HOKUTO Digital Work Printing
プライバシーマーク 16190179(02)
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㈹ 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

フランス菓子 CacheCache(カシュカシュ)(かくれんぼ)
フランス菓子を基本から始めてみませんか
フランス菓子教室毎月第2日曜日
毎月第3日曜日に、「一日お菓子屋」をオープンしています。
ご登録まえにお試しください。詳細(お問い合わせ)は下記まで。
〔TEL〕22-5778 〔URL〕http://cachecache.cc

依頼された代理人

◆国保加入に必要なもの　社保等の資格喪失証明書、窓口に来られた方の本人確認書類(写真付住民基本台帳カード・免許証など)、印鑑(本人以外の場合)

※社保等の資格喪失日以降に手続きください。

◆国保脱退に必要なもの　新しい社保等の保険証(該当者全員分)、国民健康保険証(該当者全員分)、窓口に来られた方の本人確認書類(写真付住民基本台帳カード・免許証など)、印鑑(本人以外の場合)

※会社などが行うものではありません。必ずご自分で手続きをしてください。

※国民年金に該当する方は国民年金の手続きも同時に行います。

※窓口延長の対象にはなりませんのでご注意ください。

問 国民健康保険制度について…保健課国保医療係
☎(24)5224
国民健康保険の異動手続きについて…市民課市民窓口係
☎(24)5225

19ページの答え

英語のことわざ
「痛みが無いと利益が無い」
日本語の似たことわざ
「苦あれば楽あり」



苦しいことがあれば、あとで楽しいことがある。逆に楽しいことがあれば苦しい時もある。人生良い事ばかりでも、悪いことばかりでもない。納得です！　See you！

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、12月末現在で82人の方から13,754,025円を寄付いただきました。

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」とのことで、再度ご寄付いただいた方もいらっしゃいます。

市では、寄付いただきまし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。

今年度も引き続き「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は、市のホームページをご覧ください。

問 企画政策課 過疎地域集落対策室
☎0241(24)5209、FAX0241(25)7073
Eメール seisaku@city.kitakata.fukushima.jp

介護予防特集



目指せ いきいき生活
～高齢期の健康づくり～

今回の介護予防特集では
「口腔おたっしゃ教室」をご紹介します。

食事をしっかり噛むことができ、美味しく食べられるのはとても楽しいことです。お口を開き、会話を楽しみ、声を出して笑うと身も心も爽快ですね。

「口腔おたっしゃ教室」は、歯科衛生士によりお口の機能を維持・改善したり、飲み込む力をアップし、誤嚥による肺炎を防ぐ事を学びます。さらには、栄養士から高齢期に必要な栄養管理の方法などを学びます。(無料)

主として、毎年5月に実施する「生活機能評価」というアンケートで「かたいものが食べにくくなった、汁物でむせる、口の渇きが気になる」などの項目に2つ以上該当した方が対象になります。

「口腔おたっしゃ教室（全5回)」では次のようなことを行います。

【歯科衛生士による講演会】

高齢期を元気に過ごすには、お口の中の状態を良好に保つことが不可欠です。お口の健康を保つための歯磨きなどお口の手入れの方法や、お口の渇きを予防する健口体操の指導もあります。

【歯科衛生士による個別指導】

歯科衛生士が参加者一人ひとりのお口の中をチェックして、皆様にあったケアの方法をアドバイスします。

【栄養士による講話と調理実習】

お口の中を健康にすることは、おいしく食べ健康に長生きすることにつながります。

高齢期の栄養の摂り方を学ぶとともに、健康な食生活の習慣を身につけるために調理を体験していただき、参加者で楽しく会食します。

歯の病気や口臭を防ぎおいしく食べ続けられるように、口腔ケアを常に意識し、これからも健康長寿、歯ツラツ人生を満喫しましょう。

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。

	日　時	場　所	相　談　員	予　約　先
行政	2月8日(金) 午後 1時 ～午後 4時	少年センター (本庁北側)	川瀬　洋子 行政相談委員	生活環境課 ☎(24)5221
行政	13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
行政	15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
行政	21日(木) 午前 9時 ～11時30分	高郷公民館 研修室	穴澤　松雄 行政相談委員	高郷総合支所 住民課 ☎0241(44)2113
行政	3月4日(月) 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
人権	2月14日(木) 午後 1時 ～午後 4時	少年センター (本庁北側)	坂内和夫 佐藤　優 人権擁護委員	生活環境課 ☎(24)5221
法律	2月22日(金) 午前10時 ～午後 3時	少年センター (本庁北側)	田代　圭 弁護士	
消費生活	2月 7日(木) 21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	2月 7日(木) 午前 9時30分 ～10時30分	カイギュウランド たかさと	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。	
健康相談	12日(火) 午前 9時30分 ～10時30分	塩川保健 福祉センター		
健康相談	13日(水) 午前 9時30分 ～10時30分	喜多方市 保健センター		
健康相談	19日(火) 午前 9時30分 ～10時30分	山都保健 センター		
健康相談	27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
2月 10日 (日)	三浦クリニック(下町南部) ☎(22)0293
11日 (月)	みつはし医院(上高額) ☎(21)1311
17日 (日)	山田産婦人科医院(新道) ☎(22)6300
24日 (日)	ゆうゆうクリニック(西四ツ谷) ☎(22)2111
3月 3日 (日)	渡辺小児科医院(幸町) ☎(22)3133

休日の輪番制病院(2次救急)

休日	病院・医院名（　）内は所在地
2月 10日 (日)	有隣病院(松山町) ☎(24)5021
11日 (月)	佐原病院(塗物町) ☎(22)5321
17日 (日)	小野病院(新町) ☎(22)0414
24日 (日)	有隣病院(松山町) ☎(24)5021
3月 3日 (日)	佐原病院(塗物町) ☎(22)5321

街頭献血にご協力を！

月日	献血時間	会　場
2月 8日 (金)	午前 9時30分 ～10時30分	JA会津いいで 本店
	午後 3時 ～ 4時30分	リオン・ドール 喜多方西店
24日 (日)	午前 9時30分 ～正午 午後 1時 ～ 4時	押切川公園 体育館ラーメン フェスタ会場内
27日 (水)	午後 1時30分 ～ 2時30分	入澤病院

喜多方市美術館からのご案内

高校生・あいづ美術展

喜多方市美術館では、会津地区の高校と連携して毎年「高校生・あいづ美術展」を開催しています。各校から選抜された高校生の作品がご覧いただける展覧会です。

各高校が協力し、生徒たち自身が展示に携わりました。絵画・デザインを中心に数多くの作品が寄せられています。生き生きとした感性が光る作品の数々をお楽しみください。

◆**会　　期**　1月29日(火) ～2月11日(月)
◆**休 館 日**　水曜日
◆**開館時間**　午前10時～午後6時
(最終入館は午後5時30分まで)
◆**観 覧 料**　無料

問 喜多方市美術館☎(23)0404

2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**　2月19日(火)
午前9時～正午
◆**場所**　山都総合支所
◆**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**　2月7日(木)まで山都総合支所住民課まで、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

本との出会い…

新刊案内（一部）

一般図書

・ラストサムライ山本覚馬	鈴木由紀子
・真夜中のパン屋さん3	大沼紀子
・本のなかの旅	湯川豊
・たったこれだけで血管は強くなる！	宮地元彦
・ヨーグルトマジック	荻野恭子
・地方議会の12か月	尾崎善造
・もっとたっぷり！やさい流	有元葉子
・会津春秋	清水義範
・オペラ鑑賞講座超入門	神木勇介
・花道の先輩の勉強法	NHK出版／編

児童図書

・まいごのワンちゃんあずかってます	アダム・ストーワー
・希望への扉リロダ	渡辺有理子
・きかんしゃがとおるよ	レナード・ワイスガード
・『古事記』がよくわかる事典	所功
・チーター	クリス・ジョンズほか
・ドラゴンのなみだ	佐々木ひとみ
・フランスの12の怖い昔話	大澤千加
・ガロゲロ物語	ミスター
・領土を考える1　領土ってなに？	塚本孝
・ライジング父サン	くすのきしげのり

図書館イベント案内

□おはなしドライブ　2月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)午前11時～11時30分
□ちっちゃなおはなしかい　2月21日(木)
午前11時～11時20分
□ユニットおりがみ教室　2月23日(土)
午前10時～11時30分

★イチオシイベント:第3回 鉄道展★

1月29日(火)～2月11日(月)、図書館玄関ロビー。今年で3回目となりました、鉄道展。昨年は鉄道ファンだけではなく、小さなお子さんも目を輝かせて展示をご覧になられていました。今年は2月11日までの開催です。今年も図書館で観て、読んで、ノスタルジーを感じてください。

◆**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**　2月4日、12日、18日、25日
問 喜多方市立図書館☎(22)1855

広報きたかた No.86
（平成25年2月発行）



宮中八幡神社農耕絵馬



ふるさとの遺産

宮中八幡神社農耕絵馬

市有形民俗文化財【喜多方市　正八幡神社】縦104.5センチ　横180.5センチ

この農耕絵馬は、代掻き、田植え、稲刈り、稲扱き、俵詰めといった一年を通しての農作業の様子が描かれています。

春夏秋冬の仕事はもちろんですが、米を納める蔵や獅子舞、また農民たちの服装など、当時の農村の生活が生き生きと描かれており、この一枚の絵馬を通してさまざまなことがわかります。

作者は絵師佐藤澤準で、天明8年（1788）関柴村に生まれます。名は長則といい、小田付村出身の狩野派絵師小檜山永澤の弟子となり、師の一字をもらって澤準と名乗りました。

いつごろ奉納されたかはわかっていませんが、澤準は師の死後、天保8年（1837）に二代目永澤を襲名するため、それ以前の作と考えられています。

細かな描写や、当時の狩野派の特徴である形式的な構図が少ないため、澤準が実際に目で見た風景であると思われ、より一層身近に感じられる文化財です。

■所在地
正八幡神社
喜多方市岩月町大都字宮ノ前2027

問 文化課 文化振興班
☎(24)3821

表紙の写真

1月15日、塩川町で開催された第21回開運舟引き祭りのようすです。東が勝てば「商売繁盛」、西が勝てば「五穀豊穣」で、今年は東が勝ちました。

その後、後神米や縁起物などの福まきが行われ、多くの市民で賑わいました。



喜多方市の人口
（平成24年12月1日現在）

世帯数	16,975世帯	男	24,137人
人　口	51,032人	女	26,895人
出　生	29人	死　亡	60人
転　入	73人	転　出	76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。

編集・発行
喜多方市総務部総務課
☎0241（24）5206
FAX0241（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