

広報 きたかた

9月号

2019

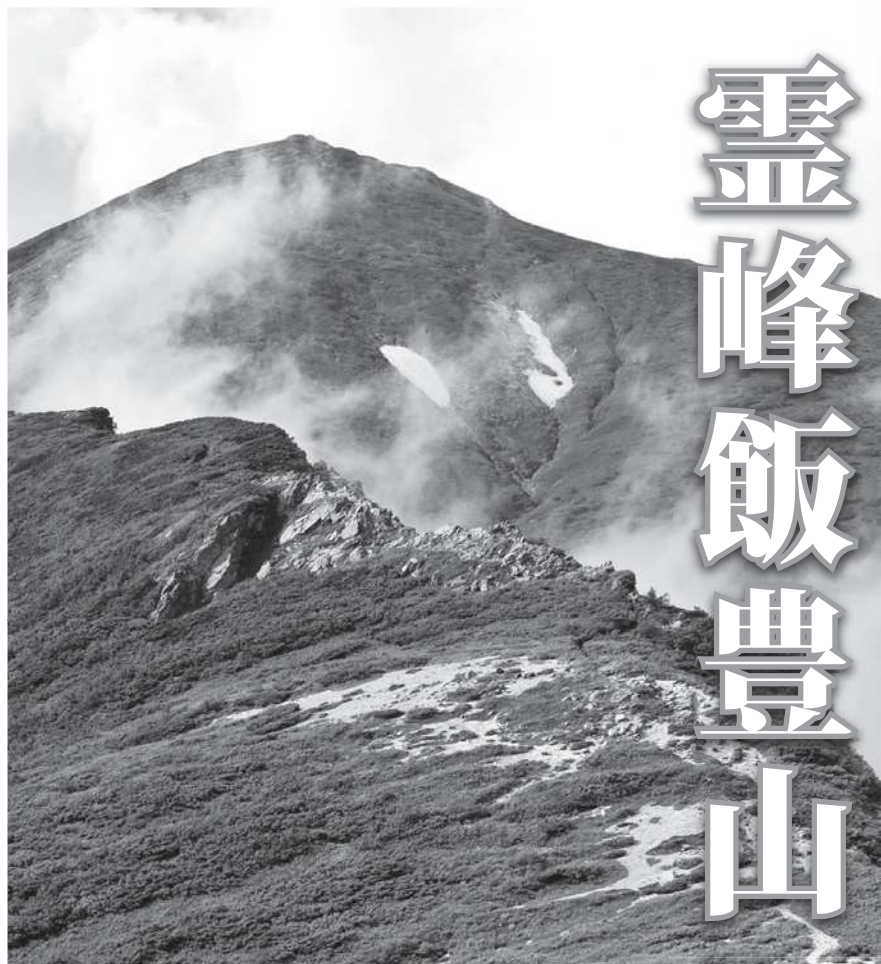
No.165



喜多方市公式
facebook



霊峰飯豊山



①



②



③

①難所「剣ヶ峰」 ②三國小屋で夕食はみんなで自炊 ③飯豊山頂を目指す

中学生の挑戦

飯豊山は、この辺りでは信仰の山で、かつては飯豊山への登頂が成人儀礼として用いられました。15歳までに登頂しなかった者は一人前として認めてもらえなかったことから、盛んに集団登山「御山駆け」が行われてきたといわれています。

飯豊山チャレンジ

中学生が、雄大な自然に恵まれた、信仰の山として歴史ある飯豊山に挑戦し、2105mの登頂を目指すものが飯豊山チャレンジです。

素晴らしい自然に触れながら、一緒に山頂を目指す仲間たちとの交流を通じ、豊かな社会性を身に付け、健全育成を図るとともに、歴史と伝統を学ぶことを目的としています。

この取り組みは、旧山都町から始まり、現在まで多くの中学生が飯豊山の登頂に成功し、仲間と共に成長してきました。

今年は、7月31日から8月2日の2泊3日で行われ、市内の中学校から男子5人、女子3人の8人が参加し、悪戦苦闘しながらも、10人のサポート役に支えられ、全員が登頂に成功しました。

仲間たちと必死に山頂を目指したこの夏の挑戦は、生涯に残る感動と思い出になったことでしょう。



▲ 飯豊山頂にて

問 中央公民館 企画事業係
(24) 4811

もくじ Contents

9月号 2019 No.165

- P2 霊峰飯豊山 中学生の挑戦
- P4 わくわく！いきいき！高齢者
- P5 きらレポ vol.32
- P7 健康だより
- P9 拓け喜多方 まなびのトビラ
(生涯学習だより)
- P10 喜多方フォトニュース
- P12 情報ステーション
補助・支援
- P13 募集
- P14 お知らせ
- P15 年金／ふるさと納税／喜多方プラザ企画公演
- P16 少年の主張喜多方大会を開催
- P17 年金生活者支援給付金制度が始まります
- P18 相談／休日当番医
- P19 わくわく市政ふれあいトーク／美術館／図書館
- P20 喜多方の企業 キラリと輝く事業所
紹介／人口

Interview



山都中3年
こよう
鈴木 洸陽さん

鈴木洸陽さんは、中学1年生から3年連続で飯豊チャレンジに参加しました。

初めて参加したときのきっかけは、家族の勧めだったそうです。鈴木さんの家庭では、祖父・父と、代々子どもの頃から飯豊山に登っており、家族の中で受け継がれた自然な流れ

でした。

また、今年は、弟洸成^{こうせい}さんが1年生になったことで、兄弟での参加となり、励まし合いながら登ったそうです。

飯豊山登山の好きなところを聞いたところ「山小屋から見える景色が好き。友達と一緒に登れるところや、一緒にご飯を作り食えることが特に楽しいです」と教えてくれました。

鈴木さんは、解散式で参加者代表のあいさつをしており、夏休みに良い思い出が作れたこと、引率者への感謝の気持ちを述べました。

「来年はお父さんと一緒に登りたい」と話してくれました。

飯豊山チャレンジは団体で登ります。団体で登るということは、皆で力を合わせなければなりません。

友達や、友達の保護者・他の引率者などの大人と一緒に力を合わせ何かに取り組み、寝食を共にすることはなかなか経験できないことです。

日本の名峰と言われる飯豊山の麓で育ち、登ること、地元に誇りを持つことができます。また、中学生という若さでの経験は、将来に向けてとても貴重な経験になっていると思いますし、幸せなことなんじゃないかなと思います。

中学生に限らず、喜多方に住んでいる方は特に、身近なところに良いものがあるので、ぜひ一度は登ってほしいものです。



飯豊山チャレンジ
実行委員長(登山リーダー)
高橋 源一郎さん

わくわく！いきいき！高齢者！

認知症サポーターステップアップ講座の日程・内容

講義	日 時	内 容	場 所
①	9月26日(木) 午後1時30分～3時30分	・喜多方市の認知症施策について ・認知症サポート医による講話	第3会議室 (保健センター3階)
②	10月3日(木) 午後1時30分～3時30分	・認知症の方や家族への対応の仕方(講義・演習)	第3会議室 (保健センター3階)
③	講義②～④の間	・認知症カフェにボランティアとして参加(実習)	市内認知症カフェ会場 ※参加費自己負担
④	10月31日(木) 午後1時30分～3時30分	・事例検討 ・グループワーク	第3会議室 (保健センター3階)

受講者募集！ 「認知症サポーターステップアップ講座」

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、認知症サポーターを養成しています。

さらに地域でボランティア活動ができるサポーターを育成するため、認知症サポーターステップアップ講座を開催します。

対象 市民で過去に認知症サポーター養成講座を受講した方のうち次に該当する方

①4回全て受講できる方

②認知症カフェへの参加などボランティア活動ができる方

定員 30人程度

申込期限 9月20日(金)

申し込み方法 「認知症サポーターステップアップ講座希望」と電話で申し込んでください。

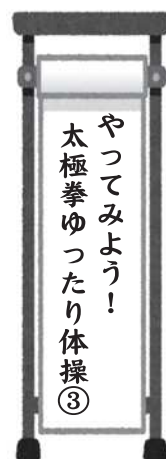
活動内容 受講修了者は、認知症カフェや地域などでボランティア活動を行います。

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係
☎(24)5242

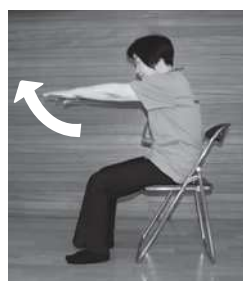
短縮版「座位編」基本動作

今月の担当：遠藤美弥子さん

(太極拳ゆったり体操リーダー)



①



②



注意！

腰が痛い方は背中を反りすぎないようにしましょう

- ①息をはあーっと吐きながら肩を落とし、手を前に上げます。身体をその場でぐしゃっとつぶすようなイメージです。
- ②息を吸いながら手を下に、へそを前に出すようにして胸を張っていきます。

問 高齢福祉課 介護予防係
☎(24)5242

第6回 地域包括ケアシステムの 深化・推進に向けて

介護保険サービスを利用するには、要介護認定を受けなければなりません。

判定の結果、「自立(非該当)」
「要支援1」「要支援2」「要介護1」「要介護2」「要介護3」「要介護4」「要介護5」と認定され、それぞれの介護度に合わせた、介護保険サービスを利用することができま。

「自立」と認定されても、一般介護予防事業などに参加できます。

《平成30年度の要介護認定》

新規申請783人、更新申請1331人、区分変更申請318人の合計2432人の認定を行いました。

《新規申請783人の内訳》

「自立」29人、「要支援1」155人、「要支援2」103人、「要介護1」197人、「要介護2」117人、「要介護3」58人、「要介護4」63人、「要介護5」61人と認定されました。

・3人に1人が「要支援1・2」
・4人に1人が「要介護1」
との結果となりました。

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係
☎(24)5242



左から渡部さん、上野さん、長谷川さん、村井さん

女性経営者『せんべいタッグ』 市内せんべいや 4店舗の経営者に聴く

(株)江川米菓店代表取締役村井 法子さん
会津米100%を使用。本醸造醤油を刷毛で手塗りしています。

安藤せんべい店代表 長谷川 利枝子さん
昔ながらの製法で材料となる米を粉にして生地から製造しています。

小林米菓店代表 上野 裕子さん
地元産醤油を使用し、1枚1枚丁寧に刷毛塗りで仕上げています。

山中煎餅本舗代表 渡部 ひとみさん
レンガ窯の炭火で、職人が丁寧に焼き上げ全面に醤油を手塗りしています。

市内でせんべいや4店舗の女性経営者が手を組み、商品を開発しました。その名は、『たまりせんべい味好みセット』…4店舗のたまりせんべいが1枚ずつ入ったもので、1セット300円(税込)での販売。現在はイベントなどでの販売のみで、今後拡大を目指す。

“喜多方といえば…たまりせんべい”と言われるくらいに、知名度を高めたい！そんな熱い思いが4人の女性を動かした。

商品開発に至ったきっかけは何ですか？

村井さん 私が社長に就任し、各店舗に挨拶に伺った際に意気投合したのがきっかけとなり、「私たちの力で喜多方を盛り上げていきましょう！」ということになりました。

渡部さん 各店舗それぞれ代替わりして、しかも、みんな女性ということもあり、すぐに話がまとまりました。

女性経営者となったきっかけは？

上野さん 皆さんも同じ境遇だと思いますが、せんべいやの家業を娘の私たちが受け継いだ形です。

同業者ということでのライバル心はないのですか？

渡部さん 同じたまりせんべいでも、店舗によって食感や風味にそれぞれ特徴があるので、お客さまの嗜好に合わせて他の店舗を紹介するといったことは、普段からやっています。

長谷川さん うちの商品は個包装ではないため、個包装を希望される方には、各店舗の紹介をしています。ライブ

ルというより、共存の形で昔から続いています。

村井さん 現在は、商品開発のための話し合いや品質表示関係で困ったことなど、お互いに相談しています。ラインでのやりとりは頻繁です。

女性経営者であることで苦労や困ったことはありませんか？

上野さん せんべいは軽いです。原材料などは重く、焼き場があるので暑く、かなり重労働です。ずっと休みなく働いていました。女性だからといって特別なことはありませんでした。

長谷川さん 私の場合は、業者の方に夫が代表だと思われていて、私が代表だと思わなかった時、対応が変わり残念な思いをしたことがあります。

経営者になって良かったことはありますか？

渡部さん 人とのつながりや出会いが増え、世界が広がりました。昔ながらの伝統を守りつつ、商品のパッケージを変えるなど、自分の考えでいろんなことに挑戦し、とて

も充実しています。

村井さん これまで使用していた機械が古くなったため、調整が難しくなったこともあり、機械を新調し、家内工業から会社組織に変革しました。苦労もありますが、プラス思考で取り組んでいます。

今後の抱負について

上野さん ラーメンや日本酒に次ぐ喜多方のお土産として、知名度を上げていきたいと思っています。

長谷川さん たまりせんべいをブランド化して、全国へ広めたいです。1人では難しいことも、4人で力を合わせればできるような気がします。

村井さん 今は大量生産が難しい『味好みセット』ですが、それぞれ独自の味を楽しんでいただき、私たちの力で喜多方を盛り上げていきます。

取材内容は市ホームページにも掲載しています。

☎ 企画調整課 企画調整班
(24)5209

安心を

見つけに行こう

がん検診

9月ががん征圧月間

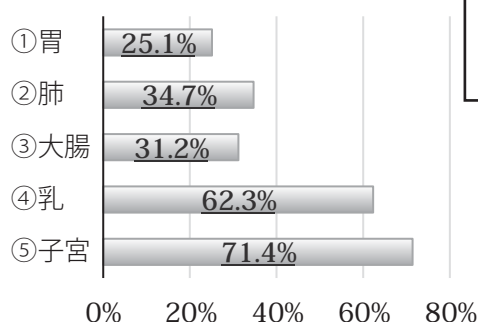
診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、早期治療が可能となってきました。がん検診は、こうした医療技術に基づき、がんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。

がん検診の正しい知識を持って受診しましょう。

国の目標受診率は50%です。
(婦人科検診は60%です)



喜多方市の5つの検診の受診率



出典：平成30年度地域保健報告

がん検診の目的

がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。単に多くのがんを見つけることが、がん検診の目的ではありません。

がん検診の対象者

下記表のとおりです。また、症状のない方が対象になります。無症状のうちに進行が少ないがんを早期発見し、治療することが大切です。それにより、死亡リスクを軽減することができます。また、結果が「要精検」の場合は、必ず精密検査を受けてください。精密検査受診までが検診です。

節目年齢の方は無料で受診できます

初めて検診の対象になる方に無料券をお送りしています。

- ①胃がん検診…50歳の方
 - ②肺がん検診…40歳の方
 - ③大腸がん検診…40歳の方
 - ④乳がん検診…40歳の方
 - ⑤子宮がん検診…20歳の方
- 昨年受診できなかった41歳の方
昨年受診できなかった21歳の方

がん検診対象者

検診名	検診方法	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上	2年に1回
子宮がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診、および内診	20歳以上	2年に1回
乳がん検診	問診および視触診(施設検診は選択可)・乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査および喀痰細胞診(過去の喫煙者も含む)	40歳以上	年1回
大腸がん検診	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回

※受診間隔が2年に1回で行う「胃がん検診・子宮がん検診・乳がん検診」については、対象年に受診できなかった場合でも、未受診であることが確認できれば受診できますので、問い合わせてください。

がんリスクを減らす健康習慣

日本人の2人に1人が一生のうち1度はがんになるというデータがあり、がんは日本人にとって身近な病気です。日本人を対象とした研究結果から5つの健康習慣を実践することで、がんのリスクが低くなるという推計が示されました。

日頃から健康な生活習慣とがん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めましょう。



出典：国立がん研究センターがん情報サービスホームページ

さらに詳しく知りたい方は、国立がん研究センターがん情報サービスのホームページをご覧ください。



問 保健課 健康推進室
(24) 5223

年に1度は胸部レントゲン検査を受けましょう！

症状がなくても、年に1度の検診が大切です。

胸部検診（胸部レントゲン検査）は、肺がんと結核の両方の検診を兼ねていますので、65歳以上の方は特に積極的に受診してください。

※地区の集団検診の他、医療機関での施設検診（指定医療機関に要予約）があります。



「結核」は過去の病気ではありません

国内で毎年約2万人が新たに結核を発症して、毎年約2,000人が結核で亡くなっています。2週間以上続く咳、微熱、体重減少などの症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

結核予防週間 9月24日～30日
結核についての正しい知識と予防の重要性について知識を深める1週間

本当に怖いのはどんな頭痛？

ほっときらり通信



喜多方市 地域・家庭医療センター
「ほっと☆きらり」
医師 武田 仁

皆さんこんにちは、今回は頭痛の話です。外来には、さまざまな頭痛を訴える方が来院されますが、脳卒中などの危険な頭痛ではないかと心配され、気になって受診する方も多いです。「いつもの血圧は120ぐらいなのに、頭痛が起きるから血圧が140になったのでは？」と心配される方もいます。気を付けなければいけないのは、血圧はその時の体調によってかなり変化するということです。高血圧のない人の場合、起きているときの上の血圧（収縮期血圧）は120前後で、夜寝ているときは90前後まで落ちています。運動したり、寒い場所にいたり、喫煙したりすれば血圧は10～20程度はすぐ

に上がります。頭痛や腰痛などの痛み刺激があっても、血圧は上がりません。血圧が高いから頭痛が痛いのではない、頭痛が痛いから血圧が高くなっていることの方がずっと多いのです。

危険な頭痛にはいくつか特徴があります。まず①突然起こった頭痛です。何月何日の何時何分に始まった、と細かい発症時間が特定できるような頭痛は、程度が軽くても血管が切れて起こった頭痛の可能性があり、医療機関を受診した方がいいと思います。それから②どんどん悪くなる頭痛です。最初は軽い頭痛でも、時間経過とともにどんどん悪くなっていく頭痛は、やはり危険な頭痛の可能性が高いです。最後に③人生最悪の頭痛で、これはくも膜下出血による頭痛の特徴として知られています。

頭痛の多くは脳に原因があるのではなく、頭の表面の血管や神経が原因となって起こるもので、命にかかわることはありません。ただし、右に述べたような特徴のある頭痛や、他に気になることがある場合には、なるべく早く医療機関を受診するようにしてください。



初戦は9月21日(土) 三島町と対戦

県内59市町村が参加する市町村対抗福島県軟式野球大会が、9月7日(土)に開幕します。

喜多方市チームの1回戦は、9月21日(土)の第1試合(小野あぶくま球場)で、三島町と対戦します。皆さんの熱い声援をお願いします。

【試合予定】

◆1回戦	9月21日(土)
◆2回戦	9月28日(土)
◆3回戦	10月5日(土)
◆準々決勝	10月12日(土)
◆準決勝・決勝	10月13日(日)



問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24)5319

真夏の水上運動会 シティレガッタを開催

今年で12回を迎えた「喜多方シティレガッタ」が7月27日(土)県営荻野漕艇場で開催され、80クルー、480人が参加しました。



〈各部門の優勝クルー〉

- ◆ジュニア男子
ライジングシュート(東京都)
 - ◆ジュニア女子
百花繚乱(高郷中学校)
 - ◆一般男子
揚津分校(喜多方市)
 - ◆一般女子
なでしこチャポン(茨城県潮来市)
 - ◆シニア男子
キムクルーズ(宮城県登米市)
 - ◆シニア女子
さすけネガッタB(喜多方市)
 - ◆マスターズ男子
老人(新潟県阿賀町)
 - ◆マスターズ女子
さすけネガッタA(喜多方市)
 - ◆アスリート男子
NTT・喜多方高校混成C
 - ◆アスリート女子
NTT・喜多方高校混成
 - ◆ミックス
キムクルーズ2(宮城県登米市)
- ※詳しい結果は市のホームページをご覧ください。

問 生涯学習課 ボートのまち推進係
☎(24)5327

市民をはじめ、県内外から参加した選手の皆さんは、オールを上手に操り、仲間と共にゴールを目指しレースを楽しんでいました。選手の皆さんお疲れ様でした。





ホストタウン通信



Vol.2

～ 交流ってどんなことするの？～

喜多方市はアメリカ合衆国の「復興ありがとうホストタウン」です



りょうた君

ゆきさんこんにちは！先月の続きを教えてくださいんだけど…
アメリカとの交流ってどんなことするの？

今年の1月には、ホストタウン記念イベントとして、元メジャーリーガー野茂英雄さんをお招きしてメダリスト講演会・ベースボール教室を行いました！野茂さんはソウル五輪野球競技の銀メダリストでもあるんですよ。



担当者：ゆき



りょうた君

へー！野茂さんが来たんだ！みんなの様子は怎么样了？



世界で活躍する野茂さんをお招きしたことで、参加した子どもたちや指導者、多くの市民にとって大きな励みとなりました！

この交流をきっかけに、3月に東京ドームで行われたメジャーリーグの試合に、中学生40人が招待されました。参加した中学生はメジャーリーガーと交流も行ったんですよ。

このように、アメリカのスポーツ選手やオリンピックとの交流を通じて、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた機運を高める貴重な機会となりました。りょうた君も東京オリパラに向けて喜多方を盛り上げなくちゃね！



担当者：ゆき



りょうた君

うん！なんだか僕もわくわくしてきた！
今後はどんな交流をするのかな？

8月12日～14日には、アメリカボート協会の皆さんが喜多方にいらっしゃいました。その様子は来月お知らせしますね！

10月上旬には、ウィルソンビル姉妹都市協会の皆さんに喜多方にお越しいただきます。市内視察や研修生との交流会などを予定しています。



担当者：ゆき



りょうた君

色んな人たちと交流してるんだね。
それじゃあまた来月教えてね！

問 生涯学習課 ボートのまち推進係 ☎(24)5327