広報

きたかた

2014.11月号
No.107



今月のおもな内容

新本庁舎　業務開始……②
市町村対抗福島県縦断駅伝大会……③
保育所　市立幼稚園　新入児童・園児募集……⑥
市創業支援センターができました……⑨
写真で見る地域の話題……⑭
インフルエンザ予防接種……㉔

祝 喜多方市新本庁舎 業務開始式



9月29日 新本庁舎業務開始

9月29日、新本庁舎で業務開始式が行われました。式では、山口市長が「新本庁舎での業務開始を機に、さらなる行政サービスの向上と市政発展に取り組む」と式辞を述べ、齋藤市議会議長のあいさつのあと、関係者によるテープカットが行われ、業務がスタートしました。

新本庁舎は、来庁者が利用する窓口機能を1階に配置するとともに、教育委員会を庁舎内に配置するなど、市民の皆さんが利用しやすいようになりました。



旧本庁舎閉庁式

新本庁舎ですべての業務が始まった10月6日、旧本庁舎の閉庁式が行われました。

山口市長と齋藤市議会議長によって、正面入口に掲げられていた看板が取り外され、半世紀を超える長い歴史に幕を下ろしました。





喜多方市広報　第23号　（昭和33年12月5日）

市民の殿堂 新庁舎竣工

12月15日から新庁舎で執務

参観日は 12月15～16両日 午前9時～午后4時

落成式は18日 記念行事の数々

発行所 喜多方市役所

旧本庁舎の完成をお知らせする喜多方市広報（昭和33年12月号）



竣工時の旧本庁舎写真

問 財政課 本庁舎建設室 ☎(24)5267



みんなで応援しよう！

がんばれ!! 喜多方市チーム

第26回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会（ふくしま駅伝）

11月16日（日）午前7時40分号砲
本市チームのゼッケン番号は 7

第26回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会（ふくしま駅伝）は11月16日、白河市総合運動公園陸上競技場から福島県庁前までの16区間、95・1㌔のコースで行われ、53チームが参加し、熱戦が繰り広げられます。本市チームに市民の皆さんの声援をお願いします。

本市チームは、7月より毎週火・木曜日に押切川公園スポーツ広場で練習会を行ってきました。9月には一泊二日の合宿を行い、また各種大会にも積極的に参加し、優秀な成績を収め、士気が高まっています。チームナンバーと同じ総合7位以内を目指し大会に参加します。市民の皆さんの熱い応援をお願いします。

市民応援団員募集

大会当日、力走する市チームの応援団（30人、先着順）を募集します。

◆応援場所　鏡石町、二本松市付近
◆参加費　無料
◆締め切り　11月12日（水）
◆出発時間　午前7時予定
◆集合場所　押切川公園体育館前
※昼食は各自ご準備ください。

選手団壮行会

本市チームの選手団壮行会を11月13日（木）午後6時から、市保健センター1階で行います。市民を代表して出場する選手の皆さんに激励をお願いします。

問申　ふくしま駅伝実行委員会事務局（〔公財〕喜多方市体育協会内）☎（23）0771



喜多方市チーム
監　督
塚原和憲さん

今年もスポーツ推進委員等の方々のご協力をいただきながら、コーチ陣を中心に計画的なトレーニングを積み重ねることができました。

本番を直前に控えた現在、中学生から高校生へ、学生から社会人へと経験を重ねて成長した若手メンバーによる「チーム力」を好成績につなげていきたいと作戦を立てています。

喜多方市チーム選手団の皆さん（敬称略）

区分		氏名
監督		塚原和憲
コーチ		加藤伸治、板橋　寛
顧問		野邉晴男
主将		塚原史章
候補選手（男子）	一般大学生	加藤伸治、高橋誠、渡邊洋、長嶋祐二郎、佐原尚樹、花見大輔、一重嶺太、後藤悠太、大場悠、若菜優雅、渡部竜太朗、高橋由輝、五十嵐聡丈、一重紀仁、生井宏明、板橋寛、塚原史章
	高校生	菊地久夫、佐藤貴洋、穴澤航太、穴澤徳、渡部尚、伊藤鴻、一重祐樹、高畑快人
	中学生	猪俣一貴、室井朝陽、齋藤千春、山田祐希、齋藤真志、渡部空、鷲頭翔太、関口海里、五十嵐琉星、戸田大夢、大竹有哉、小山翔也、一重伊吹、高橋唯人、塚野楓
候補選手（女子）	一般大学生	猪俣美樹、新田あゆみ
	高校生	佐藤　茜、菊地潤美
	中学生	赤塚みな美、遠藤有理、栗村萌李、秋山萌々子、高橋芽生、遠藤胡都子、富樫聖怜奈、斎藤はつね、岩橋妃奈、花見奈々、浅見乃絵、関本愛花、佐藤愛笑

※各区間走者の最終決定は、11月15日（土）を予定しています。

平成25年度決算に基づく健全化判断比率と資金不足比率を公表します

健全化判断比率と資金不足比率については、地方公共団体の財政が健全であるかどうかを表す指標として、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき毎年度の決算について計算し公表することになっています。

平成25年度決算に基づく本市の各指標は、いずれも早期健全化基準を下回りました。

また、24年度決算に基づく比率と比較しますと、実質公債費比率については0・1ポイント上昇しましたが、将来負担比率については19・3ポイント改善されました。

なお、早期健全化基準および財政再生基準については、平成25年度決算分に対応する基準です。

◆健全化判断比率

（単位：%）

区　　分	平成25年度決算に基づく比率	平成24年度決算に基づく比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	-	12.69	20.0
連結実質赤字比率	-	-	17.69	30.0
実質公債費比率	15.0	14.9	25.0	35.0
将来負担比率	68.3	87.6	350.0	

※実質赤字比率、連結実質赤字比率については、実質赤字額、連結実質赤字額がないため、「－」と表示しています。「早期健全化基準」や「財政再生基準」以上になると、それぞれ「財政健全化計画」や「財政再生計画」の策定が必要となり議会の議決も必要となります。

◆資金不足比率

（単位：%）

会　計　名	平成25年度決算に基づく比率	平成24年度決算に基づく比率	経営健全化基準
農業集落排水事業特別会計	－	－	20.0
下水道事業特別会計	－	－	20.0
山都簡易水道事業等特別会計	－	－	20.0
高郷簡易水道事業特別会計	－	－	20.0
水道事業会計	－	－	20.0

※いずれの会計も資金不足額がないため、「－」と表示しています。経営健全化基準以上になると、公営企業会計ごとに経営健全化計画の策定が必要になり、議会の議決も必要となります。

指標の内容

○実質赤字比率
一般会計などを対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率

○連結実質赤字比率
全会計を対象とした実質赤字または資金不足額の標準財政規模に対する比率

○実質公債費比率
一般会計などが負担する元利償還金および準元利償還金の標準財政規模を基本とした額に対する比率

○将来負担比率
一般会計などが将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模を基本とした額に対する比率

○資金不足比率
一般会計などの実質赤字額にあたる公営企業会計ごとの資金の不足額の事業の規模に対する比率

※標準財政規模とは、地方公共団体の標準的な状態で通常収入されるであろう経常的な一般財源の額を示します。

問 財政課 財政班
☎(24)5213

市営住宅入居者募集

喜多方市では5月・8月・11月・2月の年4回、市営住宅の入居者を募集しています。

◆入居資格

入居資格については次のような条件がありますので、詳しくは、建設課建築住宅係までお問い合わせください。

◎世帯の収入が公営住宅法の収入基準に示す基準の範囲内であること。
◎市税等の滞納がないこと。
◎持ち家が無いこと。また、親などの名義の持ち家であるが、納税義務者になっている場合は申し込み出来ません。
◎入居申込者および同居予定者の中に暴力団員がいないこと。

◆申込受付期間および時間

11月4日(火)～14日(金)
午前9時～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

※11月4日(火)、7日(金)、11日(火)、14日(金)は本庁でのみ午後7時まで受け付けします。(場所は新本庁舎3階建設課)
※今回の募集で入居決定者がいない住宅については、平成26年12月2日(火)から平成27年1月9日(金)までの間、随時入居申込みを受付けます。ただし当該住宅の申し込みがあり次第、受け付けを終了します。

◆申込方法

本庁建設課建築住宅係及び各総合支所建設課に備付けの申込書によりお申し込みください。

◆選考方法

住宅の困窮度からなる選考基準と、公開抽選により決定します。

◆公開抽選予定日 12月1日(月)

◆入居開始予定日 12月15日(月)

問 建設課 建築住宅係 ☎(24)5246または各総合支所建設課

○高齢者・障がい者世帯向け住宅

No.	住宅名	号	構造	間取り	家賃
1	御殿場団地 5棟	102号 (1階)	耐火中層 3階建て	3LDK(6畳2間、6洋1間)・水洗	23,400円 ～46,000円

○一般住宅

No.	住宅名	号	構造	間取り	家賃
2	菅井団地 3号棟	344号 (4階)	耐火中層 4階建て	3DK(6畳2間、4.5畳1間)・水洗	16,200円 ～31,900円
3	大荒井団地 2号棟	232号 (3階)	耐火中層 4階建て	3LDK(6畳2間、5洋1間)・水洗	23,500円 ～46,200円
4	舘ノ内団地 41棟	42号	簡易耐火 平屋建て	3K(6畳1間、4.5畳1間、3畳1間)・汲取り	3,100円 ～6,100円
5	家ノ下団地 49棟	5号	簡易耐火 2階建て	3K(6畳1間、4.5畳1間、3畳1間)・汲取り	9,300円 ～17,400円
6	橋本前田団地 52棟	8号	簡易耐火 2階建て	3DK(6畳2間、4.5畳1間)・簡易水洗	11,400円 ～22,500円
7	橋本前田団地 53棟	8号	簡易耐火 2階建て	3DK(6畳2間、4.5畳1間)・簡易水洗	11,800円 ～23,200円
8	松ケ丘団地 5号棟	B-1号	木造 2階建て	3LDK(6畳2間、6洋1間)・水洗	19,100円 ～37,600円

○特定公共賃貸住宅（中所得者向け）

No.	住宅名	号	構造	間取り	家賃
9	松ヶ丘団地	A-1	木造 2階建て	3LDK(6畳2間、6洋1間)・水洗	42,000円 ～50,000円

※No1～3、6～9(No.の網かけ部分)は、単身での入居はできません。

◆住宅の所在地

菅井団地(豊川町一井字下川原)、大荒井団地(松山町大飯坂字下川端)、舘ノ内団地(塩川町窪字舘ノ内)、家ノ下団地(塩川町窪字家ノ下)、橋本前田団地(塩川町新江木字橋本前田)、御殿場団地(塩川町御殿場五丁目)、松ヶ丘団地(山都町字中石打場)



平成27年度 公立・私立保育所、市立幼稚園 新入児童・園児募集

認可(公立・私立)保育所、小規模保育施設、認定こども園

平成27年度からの新規入所(園)児童を募集します。

新規児童の募集については、継続入所児童がいますので、若干名となります。

定員および年齢別の収容能力を超えて入所希望があった場合は、公正な選考により決定されます。

認可(公立・私立)保育所などに入所するためには保育認定が必要となります。認定申請は入所申込と同時に行います。

■案内書・申込書の配布

11月5日(水)から社会福祉課、各総合支所住民課、各公立保育所にて配布します。

※平成26年度の申し込みをして入所を待っている方も、平成27年度の申し込みが必要です。

■申込受付

11月17日(月)～28日(金)の開庁(所)日の午前8時30分～午後5時15分

※11月29日以降は、待機(キャンセル待ち)の受け付けとなります。

■入所できる児童

市内に住所を有し、保護者が仕事や病気などで保育ができない児童

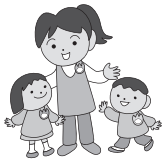
ただし、一般的(保育標準時間認定)な保育の利用は最長11時間ですが、就労時間が1月当たり120時間以下や求職活動などの場合は、保育短時間認定となり、1日最長8時間の利用となります。

※開所時間は保育所によって違いますのでご注意ください。

※塩川保育所の募集は行いません。

子ども・子育て支援新制度の概要は、広報きたかた10月号に掲載しています。

問申 社会福祉課 子育て支援室 ☎(24)5229または各総合支所住民課、各公立保育所



認可(公立・私立)保育所、小規模保育施設、認定こども園一覧

種別	対象施設名	対象児童
公立保育所	第一保育所、第二保育所、堂島保育所、姥堂保育所、山都保育所、西羽賀保育所	0～5歳児
	第四保育所、駒形保育所	1～5歳児
私立保育所	道光保育所、さくらっこ保育園、東町のびやか保育園 ひめさゆり保育園、木ッズランドどんぐりの森(認可予定)、 (仮称)塩川のびやか保育園(認可予定)、 たんぽぽ保育園(認可予定)	0～5歳児
小規模保育施設	桜ヶ丘育児園(認可予定)、 きっずはうす(認可予定)、託児ルームこすもす(認可予定)	0～2歳児
認定こども園	いずみ幼稚園(認定予定)	3～5歳児

市立幼稚園

平成27年4月に入園する幼稚園児を次により募集します。

※平成27年度の幼稚園体制は、現在の幼稚園体制と変わりませんが、平成27年春から子ども・子育て新制度を施行するために準備を進め、市立幼稚園については平成28年度から幼稚園と保育所を統合し新たに、「幼保連携型認定こども園」を設立して幼児教育の充実を図っていく予定です。

なお、平成28年度以降の体制については、下記『市立幼稚園一覧(申込先および今後の体制)』をご覧ください。

■募集対象児

①5歳児　平成21年4月2日から平成22年4月1日までに生まれた幼児

②4歳児　平成22年4月2日から平成23年4月1日までに生まれた幼児

■申込日時、場所

11月17日(月)～28日(金)
午後0時30分～午後5時
※各幼稚園にお申し込みください。

なお、定員に満たない場合は、12月1日(月)以降も随時受け付けます。
※土・日・祝を除く

■入園料及び保育料

入園料　なし
保育料　5000円(月額)

■申込時に必要なもの

・筆記用具……入園志願書に記入していただきます。
・保育料の口座振替手続きのため預金通帳の届出印鑑と口座番号を確認できるもの
※入園申込時に制服の注文を受けますので、お子さんと一緒においでください。

《預かり保育について》

正規の保育時間終了後及び夏季・冬季の休みの間、希望する園児を対象に預かり保育を実施しています。別途費用がかかりますので、入園申込時にお問い合わせください。

問 学校教育課 管理指導班 ☎(24)5316



市立幼稚園一覧（申込先および今後の体制）

幼稚園名	所　在　地	通園区域	平成27年度定員			平成28年度以降の体制
			4歳児	5歳児		
第一幼稚園 ☎(22)4155	字沼田6941-2	第一小区域	70人	70人	⇒	**平成28年4月より 第一こども園(仮称)に移行** 対象年齢:3~5歳
第二幼稚園 ☎(22)0301	字柳原7507	第二小区域	35人	70人	⇒	**平成28年4月より 第二こども園(仮称)に移行** 対象年齢:3~5歳
松山幼稚園 ☎(23)2191	松山町村松字大坪1943-1	松山小区域	35人	35人	⇒	**平成28年3月廃止** 第一こども園(仮称)(現第一幼稚園)が対応
上三宮幼稚園 ☎(23)1367	上三宮町上三宮字下松原2563-1	上三宮小区域	35人	35人	⇒	**平成29年3月廃止** 第一こども園(仮称)(現第一幼稚園)が対応
岩月幼稚園 ☎(23)1368	岩月町喜多方字林崎604-5	第三小区域	35人	35人	⇒	**平成29年3月廃止** 第一こども園(仮称)(現第一幼稚園)が対応
関柴幼稚園 ☎(22)1600	関柴町平林字政所1601-2	関柴小区域	35人	70人	⇒	**平成28年4月より 第四こども園(仮称)に移行** 対象年齢:3~5歳
熊倉幼稚園 ☎(25)7729	熊倉町熊倉字大竹1362-2	熊倉小区域	35人	35人	⇒	**平成29年3月廃止** 第四こども園(仮称)(現関柴幼稚園)が対応
豊川幼稚園 ☎(24)2590	豊川町一井字間々ノ上660-1	豊川小区域	35人	70人	⇒	**平成29年3月廃止** 第二こども園(仮称)(現第二幼稚園)が対応
慶徳幼稚園 ☎(24)2485	慶徳町豊岡字今町360-1	慶徳小区域	35人	35人	⇒	**平成28年3月廃止** 第二こども園(仮称)(現第二幼稚園)が対応
すぎっこ幼稚園 ☎(36)2514	熱塩加納町加納字根岸151	熱塩小区域 加納小区域	35人	35人	⇒	**平成28年4月より すぎっここども園(仮称)に移行** 対象年齢:3~5歳

※認定こども園へ移行後は、喜多方地区の1小学校学区1幼稚園制(通園区域)が廃止されます。
通園するこども園は原則として保護者の条件にあった園を選定できます。

喜多方太極拳フェスティバル

9月27日に開催されました



太極拳のまち喜多方のシンボルイベントである太極拳フェスティバルが喜多方プラザ文化センターで開催されました。

秋晴れの好天の中、太極拳ゆったり体操講習会、太極拳・カンフー講習会、全国から参加したチームの演武と喜多方の郷土芸能や模範演武の先生方などが参加した太極拳集団演武交流会が開催され、全国から喜多方を訪れた多くの太極拳愛好者と喜多方市民との楽しい交流の場となりました。

なお、この事業は、(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として地域の自然、文化、歴史、産業、生活習慣等の特性を地域資源として発見し、積極的な活用を図ることを目的に宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」による宝くじの助成金で実施しました。

問 太極拳フェスティバル実行委員会事務局(高齢福祉課介護予防係内) ☎(24)5242

第23回全国市町村交流レガッタ大潟大会結果

3部門出場 惜しくも入賞ならず



▲成年男子(手前から2番目が揚津分校)

9月20日・21日「第23回全国市町村交流レガッタ大潟大会」が、秋田県大潟村で開催され、全国25市町村から117クルーが参加しました。

本市からは3クルー18名が出場しましたが、成年、壮年男子の部が双方とも7位で入賞はなりませんでしたが、喜多方市のPRと、選手同士の交流を図ってきました。

《成績》

○成年男子の部「揚津分校」…準決勝敗退

○壮年男子の部「さゆりーず」…準決勝敗退

○熟年女子の部「さすけネガッタB」…敗者復活敗退

問 高郷総合支所教育課 ☎0241(44)2263

コミュニティ助成事業で整備

(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として地域コミュニティの健全な発展を図る目的で実施している「コミュニティ助成事業」による助成を受けて、常盤町町内会では除雪機およびLED防犯灯(電柱設置型6基)を整備しました。





今後は、地域の皆さんの安全・安心に寄与しながら、一層のコミュニティの維持・活性化に活かされます。

問 申 企画政策課 過疎地域集落対策室 ☎(24)5209



喜多方での起業・創業応援します
～ 喜多方市創業支援センターができました ～

喜多方市では、起業・創業を支援することで地域活性化を図るため、喜多方市創業支援事業計画を策定し、喜多方市内で事業を始めたい方や、創業後間もない方をサポートすることになりました。

具体的には、創業のための総合相談窓口として喜多方市創業支援センターを設置し、「創業に関する補助制度、融資制度のご案内、空き店舗さがし、創業に必要なセミナー開催」など、市と創業支援事業者などが一体となって総合的にサポートいたします。さらには、創業まではもちろん創業後の継続的なサポートを希望される方には、きめ細やかな支援をいたします。お気軽にお問合せください。　※相談は無料です

～ 喜多方市創業支援センター ～

喜多方で創業を希望される方のための総合相談窓口です

場　　所：喜多方市役所商工課内
開設時間：8：30～17：00
（土日祝祭日 年末年始を除く）
対　　象：原則として喜多方市での創業を考えている方や、創業後間もない方
内　　容：創業に関する全般的なご相談を承ります【無料】

例：創業に必要な手続きなどについてのアドバイス、空き店舗情報、補助金制度など創業に役立つような情報の提供、創業まで及び創業後のサポート体制のご紹介

お問合せ：0241-24-5233 喜多方市商工課内

創業支援センターは…



あなたの「働く」にセカンドオピニオン

「今の働き方でいいのかな」と悩む方に、もう一つの働き方としての選択肢になるかもしれません。

早すぎることもなければ、遅すぎることもない

漠然と「いつか創業したい」と思っている方、「創業するには年を重ね過ぎた」と思う方も、一度ご来訪ください。

ふるさとに戻りたい人に、ふるさとに呼び寄せたい人に

「ふるさとに戻りたい、ふるさとに呼び寄せたいけど、仕事がみつからない」という方に、創業という選択肢が役立つかもしれません。

「生涯現役」の働き方が見つかるかも？

創業はあなた自身がスタートとゴールを決めることができる働き方です。「退職」がスタートになることも。

創業支援事業の内容

下記の創業支援事業は、喜多方市で起業・創業を希望する方を支援するために金融機関やNPO法人などが実施するメニューです。支援内容の詳細は、各創業支援事業者または創業支援センターにお尋ねください。

	事業名	創業支援事業者名
1	創業支援カルテを活用した創業支援事業	NPO法人まちづくり喜多方 ☎(22)1026
2	相談会型創業支援事業	会津商工信用組合本部 ☎0242(22)6565
3	専門家派遣型創業支援事業	会津商工信用組合本部 ☎0242(22)6565
4	相談窓口型創業支援事業	日本政策金融公庫 会津若松支店国民生活事業 ☎0242(27)3120
5	セミナー及び商談会型創業支援事業	東邦銀行喜多方支店 ☎(22)1511
6	＊特定創業支援事業 「創業支援セミナー」全12回 （11月18日スタート受講料無料）	NPO法人まちづくり喜多方 ☎(22)1026 福島銀行喜多方支店 ☎(22)2163 ㈱オノデラ　パソコントレーニングセンター喜多方駅前校 ☎(21)2340
7	＊特定創業支援事業 「あいづしんくみ創業塾」全6回	会津商工信用組合本部 ☎0242(22)6565

＊特定創業支援事業とは
市では、左記6または7の「特定創業支援事業」を受講された方が受講率・習得度の基準を満たした場合に、「特定創業支援を受けた創業者」としての証明書を発行いたします。
証明書の発行を受けた方は次のような支援が受けられます。

①株式会社を設立する際、登記にかかる登録免許税が軽減されます。
資本金の0.7%⇒0.35%

②無担保、第三者保証人なしの創業関連保証の枠が1,000万円から1,500万円に拡充されます。

③創業2ヶ月前から対象となる創業関連保証の特例について、事業開始6ヶ月前から利用の対象になります。

※市の証明書の発行を受けるには、あらかじめ創業支援センターに登録していただくことや証明のための申請書を提出していただく必要があります。



その他の連携事業者:会津喜多方商工会議所、きたかた商工会、大東銀行、会津信用金庫、NPO法人会津喜多方シニアネットきてみっせ

詳しくは、喜多方市創業支援センター（商工課内）　☎(24)5233へお問合せください。

あなたの 血糖値は大丈夫？



国民の4人に1人以上が糖尿病患者かその予備群といわれ、
もはや身近な存在になりつつあります。
糖尿病をもっと知って、予防や改善に努めましょう！

糖尿病とは

糖尿病とは、血液中の糖の濃度「血糖値」が高い状態が続く病気です。

私たちの体は、血糖値を下げるホルモン「インスリン」を分泌して、血糖値を一定に保っています。

しかし、このインスリンの量が不足したり、効き目が悪かったりすると、慢性的に血糖値が高くなる高血糖の状態になってしまいます。高血糖になると、血液中の余分な糖が血管を傷つけることから、糖尿病は「血管の病気」とも言われています。

自覚症状が出にくい糖尿病

症状は初期ではほとんどみられず、かなりの高血糖になって初めて現れます。普通よりのどが渇き、水分を多く飲み、多尿を呈する。倦怠感や急激な体重減少を伴うこともありますが、これはかなりの危険サイン。

また、知らぬ間に糖尿病を発症し、長い経過ののちに合併症の症状で初めて気づくこともあります。



11月14日は『世界糖尿病予防デー』

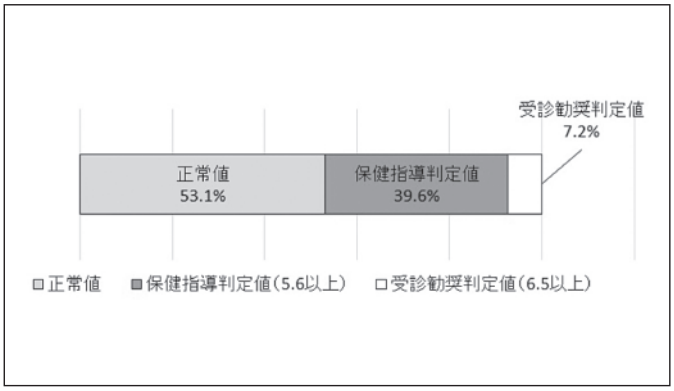
糖尿病の診断基準

糖尿病を示す血液検査の項目は、主に血糖値とヘモグロビンA1cです。平成25年度喜多方市特定健康診査の結果で、空腹時血糖値が基準値を超えている方は36・4パーセント、ヘモグロビンA1cが基準値を超えている方は46・9パーセントでした。

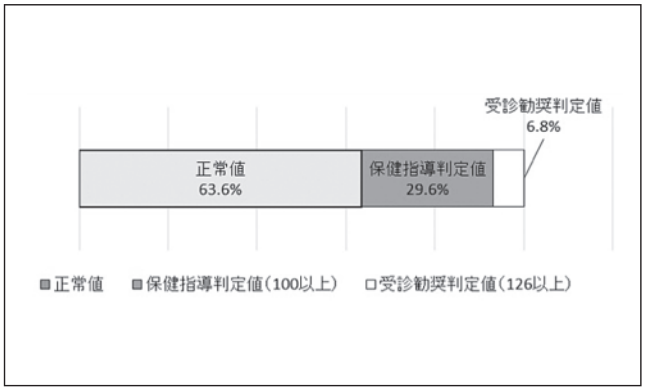
すでに糖尿病の治療中であれば、医師の指示のもとで重症化を予防することができますが、同診査の結果では、ヘモグロビンA1c6・5以上の受診勧奨判定値以上の方のうち、半数近くの49・4パーセントの方が治療をしていませんでした。

大切なことは、糖尿病を予防すること、さらに糖尿病になっても重症化させないことです。

■平成25年度特定健康診査結果（ヘモグロビンA1c〈NGSP値〉）



■平成25年度特定健康診査結果（空腹時血糖）



放置ですすむ合併症

糖尿病を治療せずに長い期間放置すると、網膜症、腎症、神経症といった重い合併症を引き起こす恐れがあります。

具体的な症状は、神経や網膜、腎臓に血管障害が起こり、足が壊死したり目が見えなくなったりします。また、腎不全となり人工透析が必要な状態になります。さらには、全身の動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる重大な合併症が起こることがあります。

◆予防にはインスリンの節約が大切◆

インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモンです。人が一生使えるインスリン量は決まっており、使い切ると終わってしまいます。

○食事は野菜から食べ始めよう
○糖分・油（脂）分の取り過ぎに注意しよう
○頻繁に間食するのはやめよう
○体を気持ちよく動かそう





自分の血糖の状態を知るには、血液データを把握することができる特定健康診査がお勧めです。

市では、40歳以上74歳未満の国民健康保険加入者を対象に毎年、特定健康診査を実施しています。

各地区公民館などで実施する集団健診は終了していますが、医療機関で実施する施設健診は11月30日まで受診できますので、まだお受けになっていない方は、この機会にぜひ受診しましょう。

健診を受けるだけではダメ

特定健診は受けて終わりではなく、病気を予防することが目的です。そのために、特定健診の結果から、自分でできる改善点を見つけ、受診が必要な数値であれば、必ず医療機関を受診しましょう。治療中の人は、定期受診を継続し、常に医師と体調の変化を確認しながら改善に努めましょう。

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」
センター長　武田　仁

体重が気になる方へ、減量のための5つの秘訣

喜多方の皆さん、こんにちは。今回は減量の話です。中年期以降の方では、職場や市の健康診断で体重や腹囲オーバーを指摘された方も多いのではないでしょうか。ここでは減量のための5つの秘訣を紹介します。

●**秘訣1**　食前に野菜をモリモリ食べる。食前にキャベツの千切りやサラダなどをモリモリ食べることで、少食でも食後の満足感が高まります。減量中に不足しがちなビタミンも補えます。

●**秘訣2**　減量中でも赤身の肉、魚介類、大豆製品、乳製品などはしっかり食べる。タンパク質の豊富なこれらの食品は、減量中に筋肉や骨が減ることを防いでくれます。赤身のお肉を食べることで元気も保てます。

●**秘訣3**　週3日は運動する。食事と運動のどちらが欠けても減量はうまく行きません。20分以上のウォーキングなどの有酸素運動がお勧めですが、難しい場合には腹筋、腕立て伏せ、スクワット、ダンベル体操などの筋トレでも構いません。とにかく継続が大事です。

●**秘訣4**　間食・夜食は避け、腹ペコ状態で寝る。腹ペコ状態で夜眠ると、翌朝までに内臓脂肪が約80グラム代謝されて分解されます。減量中に「お腹が空いたなあ」と感じている時間が、内臓脂肪が分解されている時間です。空腹を感じる時間を大事にしましょう。

●**秘訣5**　体重が減らなくなっても、焦らず気にせずダイエットを続ける。人間の身体は、減量した新しい体重に慣れるまで少し時間がかかるようにできています。体重が思うように減らなくなってもダイエットを続けていれば、2週間前後でまた体重は下がり始めます。減量という有意義な目標を達成し、より健康な体に近づくことで、喜ぶ家族や周囲の人たちの笑顔を思い描きながら、頑張って努力を継続してみてください。



生涯学習の広場

行ってみよう！ 見てみよう！ やってみよう！

第8回　喜多方市内一周駅伝競走大会の結果

10月12日(日)第8回喜多方市内一周駅伝競走大会が開催されました。当日は市民の皆さんから多くのご声援をいただき、ありがとうございました。
大会結果は次のとおりです。

▽体育協会の部
優　勝　関柴町体育協会A
準優勝　塩川町体育協会
第3位　山都町・高郷町体育協会
第4位　熱塩加納町体育協会
第5位　北区体育協会
第6位　熊倉町体育協会
第7位　関柴町体育協会B
第8位　岩月町体育協会

▽区間賞(体育協会の部)
1区…渡邊　洋(北区体協)
2区…山田 祐希(関柴町体育協会A)
3区…塩原 夏月(熱塩加納町体育協会)
4区…若菜 優雅(熱塩加納町体育協会)
5区…高橋 由輝(山都町・高郷町体育協会)
6区…佐藤 愛笑(関柴町体育協会A)
7区…一重 嶺太(塩川町体育協会)
8区…加藤 伸治(塩川町体育協会)

▽オープンの部
優　勝　猪苗代AC
準優勝　北塩原村駅伝チーム
第3位　喜多方広域消防ランナーズ



体育協会の部 1位でゴールする関柴町体育協会A（田部 勇希選手）

第8回市町村対抗福島県軟式野球大会 喜多方市チーム応援の御礼

9月21日(日)、県営あづま球場で開催された二回戦では本宮市と対戦し、特別延長戦の末1対2で敗退となりました。息詰まる投手戦となった試合展開の中、逆転を信じ全力を尽くしましたが、今一歩およびませんでした。
市民の皆さんの温かい応援に対し、厚く御礼申し上げます。

◆試合結果
○1回戦　双葉町戦　8対2
○2回戦　本宮市戦　1対2

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24)5319

6月のチーム結成以降、合同練習に取り組み、選手、スタッフとも「今年こそ」の強い思いを持って大会に臨みました。
1回戦では、選手それぞれが持ち味を発揮し勝利しましたが、2回戦では、僅差の末に敗退となり、悔いが残る結果となりました。
市長をはじめ、野球協会、選手・コーチなど関係者の皆さんに深く感謝申し上げます。
最後に、温かく応援していただいた市民の皆様に厚く御礼申し上げます。

喜多方市チーム監督　青山

喜多方市人づくりの指針講演会
先人の生き方やその教えを学ぶ「人づくりの指針」と瓜生岩子刀自

「人づくりの指針」は、郷土の発展に尽くした先人(瓜生岩子氏・蓮沼門三氏)や、藤樹学の教えを尊重し、また、豊かな自然、歴史、文化、伝統などを踏まえ策定され、家庭や地域社会、学校そして行政などの関係機関において、その実現を目指す努力目標です。



今回は、福祉に一生をささげた瓜生岩子刀自の4つの考え(不屈の精神・博愛・慈愛・進取)が、喜多方市の「人づくりの指針」にどのように取り入れられているか講演いただきます。

◆日時 11月18日(火)午後3時～
◆場所 関柴公民館
◆講師 川口 芳昭氏(喜多方市瓜生岩子刀自顕彰会 常任理事)
※詳しくはお尋ねください。

問申 生涯学習課 生涯学習係
☎(24)5318

勤労青少年ホーム新規講座「ステンドガラス講座」受講生募集

初心者の方でも作れる、クリスマスの雰囲気に合ったフォトフレーム作りに挑戦しよう!



◆日時・内容 12月12日(金)午後6時30分～8時30分「フォトフレーム作り」
◆講師 五十嵐 節子先生
◆費用 材料費 2000円
◆参加対象 18歳以上35歳までの喜多方市在住の方、もしくは通勤されている方。
◆定員 20人
◆申し込み 11月14日(金)より、募集を開始し、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

平成27年 成人式のご案内



昨年の様子

◆日時 平成27年1月11日(日)
○受付開始…午後1時
※式典前に各中学校のスナップ写真のスライド上映を行う予定です。
○式典…午後2時(1時間程度)
◆会場 喜多方プラザ
◆該当者 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方
◆申し込み 平成26年10月1日現在で市内に住民票がある方には、11月上旬に案内状(往復ハガキ)を郵送しますので、申込期限までに返信用ハガキで出欠をお知らせください。

◆新成人者の作文募集
新成人としての決意や心構え、抱負などをテーマとした作文を募集します。400字詰め原稿用紙4枚程度にまとめ、ご応募ください。
優秀作品の方には記念品を贈り、成人式の式典で発表していただきます。

就労・就学などで市外へ住民票を移された方には案内状が届きません

市内の出身で成人式へ出席を希望される方は電話、**ハガキ**(〒966-8601喜多方市字御清水東7244-2生涯学習課宛て)または**Eメール** k-seijin@city.kitakata.fukushima.jpでお申し込みください。
◆申し込み時の必要事項 ①氏名 ②性別 ③生年月日 ④現住所 ⑤出身地の住所 ⑥電話番号 ⑦抱負や感想などを50字以内でお寄せください。
申し込みを受け次第、ハガキで式のご案内を郵送します。2週間が経過してもハガキが届かない場合は、お手数でもご連絡ください。
◆締め切り 12月2日(火)
※期限を過ぎてのお申込みの場合、成人式冊子中の「新成人名簿」に掲載されない場合があります。

問申 生涯学習課 生涯学習係
☎(24)5318