広報

きたかた

2015.9月号
No.117



山都6千人の盆踊り

今月のおもな内容

喜多方の日本酒世界一に……②
少年の主張喜多方市大会……③
市町村対抗福島県軟式野球大会 喜多方市チーム……⑧
きたかたフォトニュース……⑭
10月からマイナンバーの通知が始まります……㉔

喜多方の日本酒 世界一に



左から笹正宗酒造 岩田専務、ほまれ酒造 唐橋社長、山口市長、夢心酒造 東海林社長、樽山産業部長

世界最大級のワイン品評会、インターナショナル・ワイン・チャレンジ（IWC）日本酒部門で市内の各蔵元が輝かしい賞を受賞しました。

7月16日、イギリス・ロンドンで開催された「IWCアワードディナー」において発表され、過去最多の300蔵876銘柄の中から日本酒部門の最高賞である**「チャンピオン・サケ」**として純米吟醸酒・純米大吟醸酒の部トロフィー※【ほまれ酒造会津ほまれ 播州産山田錦仕込純米大吟醸酒】が選ばれました。

さらに普通酒の部トロフィー【夢心酒造 夢心】、純米酒の部 福島トロフィー【笹正宗酒造 特別純米 笹正宗】が選ばれました。

一つの市町村から3つものトロフィー受賞があったのは初めてと言われ、喜多方ならではの良い水や酒づくりに適した気候、そして蔵元の努力が実を結びました。

この受賞を契機に「地酒のまち喜多方」として酒蔵ツーリズムなどの観光振興や市が推進する酒米の直播栽培と連携した農業振興など酒づくりを核とした新たな地域振興につながることが期待されます。

秋の味覚を楽しみながら、喜多方の誇りである日本酒で乾杯しましょう。ぜひ地元産の酒器で…。

※トロフィー…各部門の最高賞

平成27年度 少年の主張喜多方市大会

平成27年度少年の主張喜多方市大会が７月25日、喜多方プラザで開催されました。

市内小中学校から推薦された小学生17名、中学生11名の主張発表および表彰と、「家庭の日」ふれあい標語優秀作品の表彰が行われました。



平成27年度少年の主張審査結果および標語優秀者（敬称略・発表順）

小学生の部

▽**最優秀賞**　髙橋 瑞世（豊川小6年）、中村 涼夏（第二小6年）、古佐原 比可吏（松山小6年）

▽**優 秀 賞**　廣瀬 茅春（堂島小6年）、大竹 紗耶花（駒形小6年）

▽**優 良 賞**　菅井 日花里（熱塩小6年）、穴澤 愛宝（第三小6年）、渡部 花乃（高郷小6年）、遠藤 美咲（加納小6年）、渡部 愛望（関柴小6年）、浅見 蕗乃（山都小6年）、小田切 咲彩（第一小6年）、横堀 飛成（塩川小6年）、大堀 美乃里（姥堂小6年）、小澤 沙也加（慶徳小6年）、須藤 奈々（熊倉小6年）、大八木 春（上三宮小6年）

中学生の部

▽**最優秀賞**　髙橋 希（第三中3年）、結城 華耶（第一中3年）、山内 桜花（高郷中3年）、鵜川 愛夢（第三中3年）

▽**優 秀 賞**　穴澤 令望（第二中3年）、渡部 志乃（山都中3年）、齋藤 明郁（第一中3年）、長谷川 菜々子（塩川中3年）、木戸 桜和（会北中3年）、伊藤 潤香（第二中3年）、川口 レイ（塩川中3年）

「家庭の日」ふれあい標語

▽**最優秀賞**　東條 歩香（第一小1年）、夏井 啓伍（慶徳小6年）

▽**優 秀 賞**　土屋 心菜（第二小5年）、穴澤 愛宝（第三小6年）、遠藤 南未（関柴小3年）、山﨑 瑞穂（関柴小6年）、山内 優輝（豊川小6年）、小澤 沙也加（慶徳小6年）、佐藤 有優（塩川小6年）、手代木 悠（塩川小6年）、大堀 美乃里（姥堂小6年）、秋山 陽（高郷小1年）



中学生の部表彰



家庭の日ふれあい標語受賞者の皆さん



小学生の部表彰


司会を務めた中学生

中学生の部最優秀賞作品

「笑顔」と「感謝」



第三中学校3年　髙橋　希

僕たちの故郷「福島」に降りかかった災難、大地震・津波・原発事故・風評被害。あの地震の恐怖と何度も繰り返されたCMなどを、僕は4年という年月が流れた今でもはっきりと覚えています。永遠にこの状況が続くのではないかと、当時小学校四年生だった僕は不安でした。

テレビなどを通して、少しずつ福島が、東北が復興していく様子を僕は見てきました。今僕は中学3年生となり、人生の岐路に立っています。将来の目標に向かって前に進む時期です。

僕は、小学校5年生からソフトテニスを続けてきました。ソフトテニスを通して、たくさんの選手、仲間、指導者の方と出会うことができました。

その中の一人に大熊町出身の親友がいます。彼は原発事故によって家に帰ることが困難になり、会津に避難してきました。彼とはソフトテニスのスポ少で知り合いました。彼は、原発事故で家や故郷に帰れない、恐怖や不安で押しつぶされそうなのに、いつも笑顔でした。僕は、なぜ彼はいつも笑顔でいることができるのだろうとずっと不思議に思っていました。

中学校最後の中体連総合大会でも彼は笑顔でした。5年経って、僕もいろいろなことを経験し、成長したのでしょうか。ようやく彼の笑顔の意味がわかりました。彼があの時できることは、笑顔でいること、ただそれだけだったのではないでしょうか。自分が笑顔でいれば家族も笑顔になってくれる。周りが明るい気持ちになってくれる。家族で力を合わせて必死で生きる中で、自分のできることを精一杯果たしていたのだと思います。

彼は高校受験ではいわきの高校を目指すそうです。彼にとって震災はまだ終わっていません。家族とともに困難を乗り越えようとしています。彼は笑顔です。明るく力強く自分の道を進もうとする姿に僕は強い刺激を受けています。

先月僕たちはあるソフトテニスの大会に参加しました。この大会はいつもと少し違う大会でした。出場す

るのは県大会に出場しない3年生だけです。泊まりがけの2日間にわたる大会でした。これからもソフトテニスを続けようと思う、根っからのソフトテニス好きが集う大会です。

大会の出場について父母に相談したところ、二つ返事で認めてくれました。「中学校の最後の大会だ。楽しんできなさい。」そう送り出してくれました。

大会などで全力を出し切って試合をすると、相手との距離が縮まります。僕は大会で出会った人と言葉を交わし、交流できることに喜びを感じてきました。この大会でも顔見知りもいましたし、福島県のいろんなところから集まってきた人たちと試合ができ、言葉を交わし、本当に楽しい2日間を過ごすことができました。

しかし、僕たちは大きな失敗をしてしまいました。就寝時間を守らず、ほとんど寝ないで2日目の試合に臨んでしまった人もいたのです。もちろん試合では全力で戦いました。入賞もできました。しかし、顧問の先生の指示を守らず、体調管理をせず、中途半端な気持ちで試合をするのは、ソフトテニスを軽んじる行為だったと反省しています。

深夜までおしゃべりをすることが大会に参加した目的ではありません。親や顧問の先生、今までお世話になった方々に、感謝の気持ちを込めて一生懸命プレーしなければならなかったのです。

「笑顔」と「感謝」。この5年間で僕がソフトテニスから得たことを、最も短く言うとそうなります。そして改めてこれからもソフトテニスを続けていきたいと思いました。この楽しいスポーツを。仲間もでき、友人の和も広げてくれて、自分を鍛え、高めてくれたこのスポーツをずっと続けていきたいと思います。

福島県のためなどというのはおこがましいですが、僕たちのような若い年代が、「感謝」を胸に、「笑顔」で生き生きと活動していくことは自分だけでなくみんなのためになるのではないかと思うのです。

無償の愛とは



第一中学校3年　結城　華耶

「慈悲と人を愛する優しさを心のなかにもっていれば、何かが自然にあなたの内面にある扉を開いてくれるのです。」

これはダライ・ラマ14世の言葉です。私はこの言葉を目にした時、慈悲とはどんなことを言うのか、何かとは何のことを指しているのかと考えてみたくなりました。もし私の内面にある扉が開かれたとすれば、その時はどんなことを感じるのか。

その日は私の習っている音楽教室の発表会でした。祖母の主宰する結城音楽教室は、今年で51回目を迎え、生徒さん達も新たな気持ちで参加しました。皆思い思いの演奏をする中、一人の生徒さんが舞台に立った時会場全体の空気が変わるのを感じました。

「どうしたのかな。」「弾けるのかな。」観客の思いが聞こえてくるようでした。なぜならその方は舞台に立つ時、手をひかれながらゆっくりと出て行ったからです。ピアノの椅子に座るのも、鍵盤に指を準備するのも一人でするのは難しいのです。彼女は目が見えません。

彼女は奈津紀さんと言います。幼稚園生の頃から音楽教室に通い始め、今年は24歳になります。奈津紀さんの側にはいつも弟の昌之君がいて、彼女の見えない目の代わりになってあげています。この日の舞台でも昌之君が奈津紀さんを椅子に座らせてあげた後、舞台のそでに戻り心配そうに奈津紀さんを見守りながら、彼女の弾く曲に合わせて、小さな声で一緒に歌っていました。私はその様子を見て、嬉しいような、切ないような気持ちになりました。それは今までには感じたことのないような気持ちでした。

祖母の話では、昌之君は小さい頃からいつも当たり前のように奈津紀さんの手を引いてあげていたそうです。それは簡単なことではないと思います。目が見える私達にとって、見えないと言うことを感じるのは、難しいことです。姉の思いが全て分かるかのように動ける弟の昌之君には感心します。彼には相手が何をして欲しいのか、どうしたら安心できるのかを想像する力があるのだと思います。私は彼の行動を見て、自分は人のために尽くせているのだろうかと考えました。

私はバスケットボール部に所属し、数々の試合を皆と戦ってきました。チームプレーで大切なのは、チームメイトが心を一つにプレーすることと分かっていても、中々それができずに苦労することがありました。チームの士気を高めようとお互いの弱いところを指摘し合う中で意見の食い違いもあり、互いに気まずい気持ちになることもありました。本当は、

皆のことをもっと理解したいだけなのに。簡単なことなのに、思うようにできないのは、お互いが相手の立場に立っていないからだと思います。でも私は、自分を試してみたいと思います。もっとシンプルに相手と心を繋ぐことができるように。

私はふと思いました。今までチームメイトに対し、見返りを期待してはいなかっただろうかと。自分自身を振り返ってみると「～してあげたんだから、私にも～してよ。」と思ったこともありました。でも昌之君にはそれがないのだと思います。いつも奈津紀さんに対し、彼女がどうしたら楽なのか、どうしたら喜ぶのかしか考えずに行動しているように感じます。私はそれを無償の愛と言うのだと思います。私も彼のように表現していきたい。

「慈悲と人を愛する優しさを心のなかにもっていれば、何かが自然にあなたの内面にある扉を開いてくれるのです。」ダライ・ラマの言葉の中の何かとは、不安も恐れもない、本来私たちが最初から持っている愛そのものなのではないでしょうか。この言葉の後には、「あたたかな気持ちは開かれた心を生み出します。すべての人間があなたと同じことがわかり、もっとたやすく人間関係を育てていくことができます。」とき

ます。慈悲と人を愛する優しさと言うのは、相手の立場に立って優しく思いやりを持って接することだと思います。私も昌之君のようにまずは家族や友人に対し、優しい心で向き合うことができるようになりたいです。そしてそれを自分の関わる全ての人に向けてできるようになった時、本当の意味で私の内面にある扉が開かれるのだと思います。私はその無償の愛を表していきたいです。

「努力」、現在進行形。



高郷中学校3年　山内　桜花

「わかりました。やってみます。できるかどうかわかりませんが、精一杯がんばります。」そのとき、私はとても素直にそう思えた。それは生徒会長に推薦されたときのことだ。それまでの私なら、絶対に受け入れられなかっただろう。

小学校の頃、私には嫌いなものがあった。それは「努力」だ。周りの人は皆「あきらめないで努力すれば夢は叶う。」だの、「何事も積み重ね。」だのと言う。どうもそれらの言葉は白々しいと思えて、好きになれなかった。

中学校に入って、陸上が始まった。走るのは嫌いではなかったので、それなりに楽しかったのだが、ある日、先生に長距離を勧められた。私は断ったが、半ば無理矢理長距離を走らされた。最初はそこまで辛くなかった。でも、「走りたくもないのに何で私は走っているのだろうか。時間が無駄だ。」と思い始め、だんだん手を抜き、サボるようになっていた。そんな日が何日かたった頃、先生に「今日はタイムを計るよ。」と言われた。そして私は久々に全力で走った。走り終わった後、「どうだ、全力で走って楽しかっただろ？」と言われた。しかし、私は不満だった。どうして私がまるで長距離が好きなように、勝手に決めつけるのだろうか。

中学校に入ってしばらくすると、同級生の雰囲気が変わっていった。なぜなんだろう。そんなある日、知りたくなかったのにみんなと自分の違いに気づいてしまった。それは、みんなの積極性だ。何事にも挑戦していく情熱だった。昨日まで同じだと思っていた友だちが輝いて見えた。

季節が過ぎ、私を取り残して周りが変わっていく。私は焦りと不安を覚えた。しかし、どう変えたらいいのかわからないままだった。

二度目の陸上大会の前、みんなで出場種目について話し合っていた。「なんでもいいよ。」「めんどくさい。」と連発していたらいきなり先生が真っ赤な顔をして怒鳴った。

「なんでそんなに無責任なんだ。桜花さんは人に任せてばっかりなんだよ。きちんと自分で決めてできるって。もっと頑張れよ。」

いつもはにこにこ優しい先生がいきなり怒ったので、私はびっくりした。

それからしばらく先生のこの言葉が頭の中で回り続けていた。もしかしたら、周りの人達は私以上に私のことを分かって、見抜いていたのではないか。自分のことを分かっていなかったのは私じゃないか。周りは成長していくのに、変われない自分のままでいいのだろうか。いいや、いやだ。私だって自信を持って頑張ってみたい。だから、「自分で決めて本気でできる」という言葉を信じてみようと思った。私にも何かできるんじゃないか、そう思った。

そして、その言葉に後押しされて、生徒会長に立候補できた。私は今、生徒会長だ。あと二ヶ月で任期も終わろうとしている。人前に出るのも、

話すことも得意ではない私にとっては、想定外のことだった。でも、少しずつ努力をして、「変われた」自分を誇らしく思っている。

過去、周りに取り残され、見えない壁の前でひるんでいた私。現在、その壁を乗り越え、少し自信をつけた私。そして、きっともっと広がる私の未来。周りのみんなのおかげで、そして先生の言葉のおかげで、今の自分がいる。変わることを恐れて立ち止まっていた私はもういない。これも、私の嫌っていた努力のおかげだと思う。この先も、どんな変化も受け止め、困難も乗り越えることができる、強くてすばらしい自分になりたい。だから、これからもずっと嫌いだったけれど、「努力」をし続けていこうと思う。

ありがとう



第三中学校3年　鵜川　愛夢

私の打ったボールがネットにかかり、自分たちのコートに落ちる。試合終了。ラケットを胸に抱え、相手と握手。そして、私とずっとペアを組んで、一緒に戦ってきてくれた仲間に

「ありがとう。」

私の中学校最後の試合の後、私の口から最初に出てきた言葉。素直な気持ちです。

私がテニスを始めたのは小学校一年生の時でした。あまり運動が得意ではなく、人見知りも激しい内気な私に、これくらいなら始められるんじゃない？と母が薦めてくれたのがきっかけです。私は大きなラケットを振り回し、夢中でボールを追いかけました。それからどんどんテニスが好きになってきました。四年生の頃になると試合にも出られるようになりました。なかなか勝つことができず、泣いたり怒られたりすることも多くなりましたが、それくらい本気になっているんだと気づかされました。

中学に入り、私は迷わずソフトテニス部に入りました。そこで、新しいペアと出会い、私の胸は希望で満ちあふれていました。

ところが中学校の部活動はスポ少などと違い、純粋にスポーツをするというだけでなく、先輩・後輩の関係なども学ばなければなりません。ライバルもどんどん増えて、私は焦ってしまいました。一生懸命やろうとすればするほど、空回りして、自分一人浮いてしまっているようで、孤独感さえ感じていました。それでも勝ちたいという気持ち一心で練習量を増やし、身体にむち打ち頑張りました。肉離れや腱鞘炎などのけがも続きました。

そんな中で迎えた二年生最後の大会。今まで一度も負けたことのなかった相手に、私たちは予選で負けてしまったのです。私の心は折れてしまいました。テニスを辞めることを決めたのです。何が何だかわからなくなっていたのかもしれません。そのときの私は、今まで何のために頑張ってきたのかと自問自答はするものの、辞める以外の選択肢はありませんでした。頭も心にも余裕がなく、自分を冷静に見つめることも、仲間の言葉も、先生の言葉も受け入れることができなかったのです。

テニスから離れしばらくすると、気持ちが楽になっていました。父母は私を温かく包んでくれていました。

私にはいろいろなものが見えるようになりました。遅すぎたのですが、その時になって、初めて、本当の自分の気持ちに気づき、周りを見ることができるようになったのです。

大好きで楽しかったテニスをいつの間にか苦しいものにしてしまっていたのは自分でした。三年になる直前に部活動を辞めてしまうなんて、部の仲間には、本当に迷惑をかけてしまいました。私が悪いのに、皆は私のことを心配してくれました。優しい言葉をかけてくれました。後悔とみんなへの申し訳ない気持ちで、私はいてもたってもいられない気持ちでした。

「もう一度みんなとテニスがしたい」と心から思いました。許してくれないかもしれないけれど無理を承知で、先生や部員皆に頼みました。

私は部に戻ることができました。

私とペアを組んでくれたのは、部を辞める前にペアを組んでくれていた同じ人です。その人は私を受け入れてくれました。最後の大会で、私たちは力を出し切って頑張りました。

最後の試合が終わったときの、相方の涙と相方に心から「ありがとう」と言えたことは、私は決して忘れません。頑張ってきてよかった、このペアで本当によかったと思いました。

私はこれからもテニスを続けていきます。私を見守り、励ましてくれる家族がいる。私と一緒に戦ってくれる仲間がいるから。勝っても負けてもいつも「ありがとう」と言える試合をしていきたいです。



みんなで応援しよう！

がんばれ!! 喜多方市チーム

第９回市町村対抗 福島県軟式野球大会

チームの初戦は９月13日(日)

第９回市町村対抗福島県軟式野球大会は９月12日から10月４日まで、郡山市開成山野球場など全４会場で行われます。大会には県内全59市町村が参加し、熱戦が繰り広げられます。ぜひ、喜多方市チームに市民の皆さんの温かい応援をお願いします。

合同練習などでチームの結束力と実力を強化

本市チームは、７月から合同練習や練習試合を重ね実力をつけてきました。今後も、さらに個人の実力アップとチームの結束力を固め、大会本番に臨みます。

初戦は９月13日第１試合、北塩原村チームと本宮市しらさわグリーンパーク野球場で対戦します。



喜多方市チームの試合(予定)

喜多方市チームの試合(決勝戦まで)は、次のとおり６試合が予定されています。

- ９月13日(日)　午前８時30分
- ９月20日(日)　午前11時30分
- ９月27日(日)　午前10時
- 10月３日(土)　午前８時30分
- 10月４日(日)　午前８時30分（準決勝）
  午前11時30分（決勝）



喜多方市チーム
監　督
青山光男さん

今年はスタッフと選手の一部が入れ替わり、新たなチームが結成され、大会へ向けてチーム一丸となって練習を重ねてきました。

大会では、少ない好機を生かして得点につなげ、守り勝つスタイルで試合に臨み、のびのびとプレーできる楽しい野球をさせ、一戦一戦大事に戦っていきたいと思いますので、市民の皆さんの熱い応援をよろしくお願いします。

喜多方市チーム選手団の皆さん(敬称略)

区　分		氏　名	所属チーム名
代　表		菅沼健仁良	喜多方野球協会
代表補佐		小椋　幸五	喜多方野球協会
監　督		青山　光男	元喜多方商業監督
コーチ		岩瀬　洋一	喜多方市役所
		栗城　茂光	喜多方市役所
マネージャー		野辺　善光	宮川イーグルス
スコアラー		村岡　武幸	コープあいづ野球部
1	投手	大金　進輔	喜多方広域消防署
2		亀岡　匡崇	ラッキーストライク
3		黒沢　圭太	マッドオウル
4		堀川　貴広	飯塚病院野球部
5		井上三千翔	会津信用金庫
6		小椋　翔汰	飯塚病院野球部
7	捕手	瓜生　泰和	宮川イーグルス
8		遠藤　達矢	宮川イーグルス
9		田崎　大輔	ラッキーストライク
10		物江　　将	飯塚病院野球部
11	内野手	角田　　卓	ラッキーストライク
12		目黒　大樹	飯塚病院野球部
13		佐藤　仁志	三菱伸銅
14		長沢　茂充	ＳＴＫ
15		下妻　和也	ラッキーストライク
16		會田　頼孝	喜多方ボーイズコーチ
17		渡部　将山	会津オリンパス
18		星　　祥太	飯塚病院野球部
19	外野手	黒沢　孝弘	グラフティーズ
20		新谷　正樹	宮川イーグルス
21		蓮沼　優介	ＳＴＫ
22		秋山　大樹	飯塚病院野球部
23		佐藤　親一	会津信用金庫
24		星　心太郎	ラッキーストライク
25		芥川　健太	ラッキーストライク

みんべぇ号からのお知らせ



みんべぇ号の利用者からの声

みんべぇ号をご利用いただいている利用者の方からの声を紹介します。

会社への通勤のために、予約型乗合交通を利用しています。
家の前まで迎えに来てくれ、帰りも家の前まで送ってもらえるので、とても便利ですし、大変助かっています。
一つ改善してほしい点は、朝7時14分の出発時間では通勤の時間に少し早いので、せめて7時30分ぐらいになったらいいと思います。
（熱塩エリア　50代女性）

いつも利用させてもらっています。
利用は自宅から駅までの往復で、そのほとんどは通院や買い物のためです。
予約型乗合交通が始まった当初は、利用するのに、その都度電話で申し込みをしなければならないとのことで、これは大変なことになったと、小心者の私は思いました。
不安もありましたが、そんなことを言っていたのではどこへも行けないので、思い切って申し込みをしてみました。
その際、受付の方が丁寧に対応してくださり、緊張がほぐれました。
それから毎回予約する度に、皆さんが優しく接してくださり、心が安らぎました。
電話は顔が見えない分、気持ちがよく伝わります。知らない方とのやりとりは平凡な毎日には良い刺激になりますし、利用者が一人でも運行してもらえるので、大いに助かります。高齢の私にはありがたいと感じていますし、不満もありません。
これからもよろしくお願いします。
（山都中央エリア　80代女性）

みんべぇ号の利用者登録が便利です

みんべぇ号を利用するには、受付センターへの「予約」が必要です。

その際、受付センターへ事前に「利用者登録」をしておくと、予約の際に必要な、自宅の住所などの説明が簡単となり、大変便利です。登録は無料ですので、定期的に利用される方には利用者登録をお勧めします。

（☎・FAX 0241 - 27 - 4455）

利用者登録の方法

○「登録申請書」に必要事項を記入し、受付センターへ郵送またはFAXしてください。持参する場合は、生活防災課および各総合支所住民課へ提出してください。
○後日、受付センターから「登録証」が自宅に郵送されますので、大事に保管してください。
※登録申請書は、市ホームページからダウンロードできます。また、生活防災課と各総合支所住民課の窓口にもあります。

出前説明会を募集しています

みんべぇ号について、「利用の仕方について教えてほしい」といった要望に応えるため、「出前説明会」を開催しています。

行政区単位や各種団体またはグループなど、少人数でも対応しますので、希望される場合は、お気軽に電話または直接お申し込みください。

申し込みの際に必要な事項

●**開催日時**　（土日祝日も対応します。調整が必要な場合がありますので、複数日ご用意ください）
●**開催場所**　（開催場所の手配をお願いします）
●**参加予定人数**　（参加人数をお知らせください）

問申 生活防災課 市民生活係☎(24)5208

9月はがん征圧月間

「がん検診」ただいま実施中

「がん」は早期発見すれば90％以上が治ります

2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代。本市でも4人に1人が「がん」で亡くなっています。

早期には自覚症状がないため、見つかった時には進行している場合が多いのですが、早期発見・早期治療をすれば、90％以上が治せる病気です。

自覚症状のない早期がんを発見するためには「がん検診」が必要です。

検診受診方法は「2種類」

●**集団検診**
各地区保健センターなどで実施します。

●**施設検診（11月30日まで実施）**
市の指定医療機関で受診できます。

お得な料金

市が実施するがん検診は実際にかかる費用（胃がんの場合1万4千円前後）よりも安く受けることができます。

問申 保健課 健康推進室 ☎(24)5223

あなたに受けてほしい！ がん検診

市内男性の胃がんによる死亡率は全国平均の1.4倍です！

胃がん検診

対　　象：20歳以上の男女
検査項目：問診
　　胃透視検査または
　　胃内視鏡検査



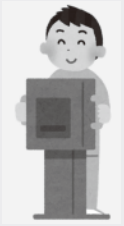
大腸がん検診

対　　象：20歳以上の男女
検査項目：問診
　　便潜血反応検査



肺がん検診

対　　象：20歳以上の男女
検査項目：問診
　　胸部レントゲン検査



前立腺がん検診

対　　象：50歳以上の男性
検査項目：PSA検査（血液検査）



乳がん検診

対　　象：40歳以上の偶数年齢の女性
検査項目：問診
　　視診・触診・
　　マンモグラフィー



子宮がん検診

対　　象：20歳以上の偶数年齢の女性
検査項目：問診
　　子宮頸部の細胞検査





厚生労働省がん検診イメージ
キャラクター「けんしん君」

※詳しくは「喜多方市健（検）診のご案内」（6月15日配布のカラーのチラシ）または市ホームページをご覧ください。



古くて新しい病気、それが「結核」

市内でも毎年新規患者登録の報告があります。（平成23年 4人、24年 10人、25年 4人）
2週間以上続くせき、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。
症状がなくても、年に1度の検診が非常に大切です。結核検診の対象である65歳以上の人は、胸部検診が肺がん検診と結核検診の両方を兼ねることになりますので、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。



結核予防週間　9月24日～9月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

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

「気づく つなぐ 見守る」

警察庁の発表によると、平成26年の全国の自殺者総数は、2万5427人と、15年ぶりに3万人を下まわった平成24年以降も減少が続いていますが、福島県では、若干増加しています。

自殺は自由な意志や選択ではなく、健康問題、経済、生活問題などさまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死と言われています。

また、うつ病などこころの健康問題が大きく関係しているとも言われています。

より多くの方がうつ病について正しく理解し、周囲が早くその状態に気づき、適切な専門の相談先につなぎ、あせらず温かく見守ることは、自殺を防ぐことにつながります。

かけがえのない身近な人の命を守るために、私たち一人ひとりができることを考えてみませんか？

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

禁煙、歯磨き、デンタルフロスで歯周病予防

喜多方市民の皆さん、こんにちは。

今回は歯の話です。歯磨きをすると歯茎から血が出たり、歯茎が腫れたりしていませんか？それはもしかしたら、歯周病かもしれません。

歯周病とは歯茎など歯の周りの組織に起きる病気のことで、歯槽膿漏とも呼ばれています。最初のうちは歯茎が腫れたり多少出血したりする程度ですが、進行してくると歯と歯茎の間に隙間（歯周ポケット）ができて歯がどんどん不安定になり、最終的には歯が抜けてしまいます。

歯周病はがん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などさまざまな病気の原因になりますが、歯が抜けると十分に食事を咀嚼することができないため、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が十分に摂取できず、炭水化物の多い食事になりさらに歯周病や虫歯が増えて、健康状態がどんどん悪くなっていきます。

そんな怖い歯周病に、30歳代の日本人の5人に1人、50歳代では3人に1人、65歳以上では2人に1人がかかっているとされています。

歯周病の予防のために大事なことは、まず禁煙（喫煙者は歯周病に数倍かかりやすい）、毎食後できるだけ早く歯磨きをすること、そして少なくとも1日1回はデンタルフロスで歯と歯の間をきれいにすることです。

歯周病は歯の根元から起こりますが、歯磨きだけでは歯の根元の半分程度しか磨けず、歯周病の予防には不十分とされています。

予防歯科の普及している米国や北欧では5～6割の人がデンタルフロスを使っていますが、日本での使用率は2割程度です。

健康診断の季節ですが、体だけでなく歯の健康も考え、家族で歯医者さんを受診して歯の状態をチェックしてもらい、正しい歯の手入れの仕方を教わってみてはどうでしょうか。

生涯学習の広場

行ってみよう！ 見てみよう！ やってみよう！



未来を拓く喜多方人

一つ　強い心・愛敬の心など、豊かな心を持つ人になろう
一つ　命の大切さを知り、心身ともに健康な人になろう
一つ　郷土の自然や文化、歴史、伝統に誇りを持ち、より素晴らしい地域を創造する人になろう
一つ　社会の一員として人の道をわきまえ、良心に背くことのない人になろう
一つ　夢や目標に向けて何事にも挑戦し、世界に羽ばたく人になろう

これらのことを受け、特に家庭教育における親（保護者）の役割を十分に踏まえ、家族の絆を大事にしながら、健康で明るい家庭を築くよう努めよう



～スポーツの季節がやってきました～ 各種スポーツイベントが開催されます

第9回 喜多方市内一周駅伝競走大会開催

9月20日（日）各町の代表選手が塩川体育館前から、押切川公園スポーツ広場までの9区間、32・0キロメートルで健脚を競います。沿道でのご声援をお願いします。

大会コース周辺では混雑が予想されますので、大会運営にご協力をお願いします。

大会当日は喜多方シティエフエムで、レース状況や中継所での様子などが生放送されます。

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**
☎（24）5319

市内一周駅伝競走大会コースと通過予想時間

スタート［塩川体育館前］	午前9時
1区（女子）……	2.1km
第1中継所［塩川町JUKI会津前］	9時6分
2区（フリー）……	3.6km
第2中継所［塩川町中ノ目多目的集会所］	9時18分
3区（中学生男子または40歳以上男子）…	2.2km
第3中継所［JA熊倉支所］	9時27分
4区（女子または45歳以上男子）……	2.4km
第4中継所［関柴公民館前］	9時36分
5区（フリー）……	5.8km
第5中継所［ほまれ酒造㈱前］	9時54分
6区（フリー）……	3.4km
第6中継所［熱塩加納町鈴木建設前］	10時6分
7区（フリー）……	4.1km
第7中継所［熱塩加納総合支所前］	10時18分
8区（フリー）……	4.9km
第8中継所［上三宮遊樹館前］	10時33分
9区（フリー）……	3.5km
ゴール［押切川公園スポーツ広場］	10時45分

2015オリンピックデーラン 喜多方大会 参加者募集！

オリンピアン（オリンピック出場経験者）と市民が一緒に楽しくジョギングをするイベント、オリンピックデーランが開催されます。

ジョギングをはじめ、ウォーキング、トークコーナーやサイン会、スポーツ教室など、オリンピアンと触れ合う絶好の機会ですので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

◆開催日　9月27日（日）
◆会場　押切川公園スポーツ広場
◆対象　小学生以上
◆参加料　700円
※詳しい内容や申し込みの方法など、詳しくは、チラシ、ポスター、（公財）喜多方市体育協会のホームページhttp://www.kitakata-taikyo.jp/でお知らせします。

◆喜多方大会参加者
◇オリンピック・ムーブメントアンバサダー



荻原　次晴（スキー・ノルディック複合）
○1998年長野大会
男子ノーマルヒル6位入賞
男子ノーマルヒル団体5位入賞

◇オリンピアン


写真：アフロスポーツ

内田　翔（水泳・競泳）
○2008年北京大会
男子4×200㍍リレー7位入賞



杉山　祥子（バレーボール）
○2004年アテネ大会5位入賞
○2008年北京大会5位入賞



上村　愛子（スキー・フリースタイル）
○2010年バンクーバー大会
女子モーグル4位入賞
○2014年ソチ大会
女子モーグル4位入賞


写真：アフロスポーツ

穂積　雅子（スケート・スピードスケート）
○2010年バンクーバー大会
女子チームパシュート銀メダル
女子5千㍍7位入賞
女子3千㍍6位入賞

問申 (公財)喜多方市体育協会(押切川公園体育館内) ☎(23)0771

第2回喜多方こども駅伝大会 参加者募集

仲間とチームを作り、一本のたすきをつなぐ喜びを味わってみませんか。小学生の皆さんの参加と、会場での温かい声援をお願いします。

●日時　10月3日(土)
○開会式…午前8時15分
○競技開始…午前9時

●会場　押切川公園スポーツ広場および西側道路



●競技部門
①小学生1・2年男女混合の部（400㍍×5人）
②小学生3・4年女子の部（600㍍×5人）
③小学生3・4年男子の部（600㍍×5人）
④小学生5・6年女子の部（800㍍×5人）
⑤小学生5・6年男子の部（800㍍×5人）

●チーム編成　1チーム当たり選手5人、補欠1人、監督1人

●参加料　1チーム　1000円

●申し込み方法　各小学校などに備え付けの申込書に記入し、参加料を添えて9月16日(水)までお申し込みください。

問申 生涯学習課スポーツ振興係 ☎(24)5319

平成27年度東北地区スポーツ推進委員功労者表彰

7月10日に秋田県鹿角市ホテル鹿角において、平成27年度東北地区スポーツ推進委員研修会秋田大会が開催され、東北地区スポーツ推進委員功労者表彰として上野恵子さん(熱塩加納支部)が受賞されました。


上野 恵子さん

上野さんは、喜多方市スポーツ推進委員会熱塩加納支部長として地域スポーツの振興に尽力された功績が認められたものです。
おめでとうございました。

問 生涯学習課スポーツ振興係 ☎(24)5319

「喜多方市人づくりの指針」推進のため講演会が開催されます

市内各公民館において、「喜多方市人づくりの指針」推進のため、郷土の偉大な先人についての講演会が開催されます。



《堂島地区公民館》
●内容　「瓜生岩子の生涯」
●日時　9月15日(火)午前10時
●会場　堂島地区公民館
●講師　川口芳昭さん(瓜生岩子刀自顕彰会)
※入場は無料です。

問申 堂島地区公民館 ☎(27)2362

《高郷公民館》
●内容　「愛と汗の人　蓮沼門三の生涯」
●日時　9月15日(火)午前10時
●会場　高郷公民館および生誕地見学
●講師　久世郁夫さん(公益財団法人修養団)
※入場は無料です。

問申 高郷公民館 ☎0241(44)2263