

広報 きたかた

10月号

2019

No.166



喜多方市公式
facebook



有害鳥獣対策



私たちの住む世界

境界を考える

動物たちのすむ世界

近年、農山村の人口・農業者の減少などが進み、多くの農地が遊休農地となることなどで、私たちと野生動物の生活環境の境界が曖昧になりつつあり、野生動物の里へへの出没が増加しています。

野生動物は、餌を求めてやってきます。集落で農作物などを見つけ食べる。一度食えることを覚えた動物は、その場所を餌場だと学習し、その後も頻繁に出没するようになります。

その結果、農作物被害や家屋への侵入などの発生が増えており、人身被害の危険性も高まっています。このため、私たちと野生動物のすみ分けを一層徹底し、野生動物が私たちのいる場所へ安易に近づかないようにすることが重要ですが、そのための対策はすぐに効果が出るものは少なく、市民の皆さんと行政などが一体となった継続した取り組みが必要です。

カラスなどの鳥による被害もあり対策をしていますが、本特集では、特に被害の多い獣種について、その対策や現場の方々の話を紹介します。私たちの住む世界と、動物たちのすむ世界の境界を考えます。



もくじ Contents

10月号 2019 No.166

- P2 特集 有害鳥獣対策
- P8 健康だより
- P10 拓け喜多方 まなびのトビラ
(生涯学習だより)
- P12 喜多方フォトニュース
- P14 情報ステーション
補助・支援／募集／お知らせ
- P16 年金／ふるさと納税／給食に市川市の梨が
並ぶ／機構集積協力金
- P17 10月は食品ロス削減月間です
- P18 「わくわく市政ふれあいトーク」対話内容
- P19 わくわく！いきいき！高齢者
- P20 ホストタウン通信 米国ボート協会
と笑顔で交流
- P22 相談／休日当番医／献血
- P23 わくわく市政ふれあいトーク／美術
館／図書館
- P24 喜多方の企業 キラリと輝く事業所
紹介／人口

有害鳥獣を知る――



平野部でも目撃

平野部を除くほとんどの集落で定着が見られています。毎年、春から夏にかけて目撃情報が多く寄せられ、人身被害の危険性があります。

誘引物の除去を

まず重要なことは、クマが人里まで降りて来にくい環境を整えることです。例えば、収穫することのない力

キ・クリなどが集落の近くにあることで、クマを呼び寄せてしまう恐れがあります。これを放置するのではなく、伐採などを行うことで、集落への誘引物を除去しましょう。クマが隠れることができないよう、やぶなどを刈り取ることも大切です。

また、人身被害を防ぐためには、クマと遭遇しないことが何よりも重要です。そのためには、クマ鈴やラジオなどの大きな音が出るものを身に付け、クマに自分の存在を知らせましょう。

※高齢者の山菜取りや畑仕事などで



②



①

① クマに破壊された小屋
② 放置されたクリの木の
実を食べた後

の単独行動中に被害に遭うケースが多いので、特に注意してください。

食性…植物中心の雑食性。蜂蜜も好物。農作物被害は、果樹類、トウモロコシ、スイカ、ソバ、水稻など。

行動…夜間だけでなく、日中も活動する。走る速さは人間よりも速い。





食性…雑食性だが植物食中心で、高栄養の食べ物を選ぶ。農作物被害は、果樹、野菜、水稻、イモなど。

行動…10数頭～100頭程度の群れで行動。行動域は固定的

だが、数km²～数10km²と広く、季節により移動する可能性がある。



① 発信機の取り付けの様子
②「ニホンザルの群れの位置情報」



②



発信機で行動調査

現在、4つの群れが確認されており、熱塩加納町、山都町、高郷町に生息しています。群れは、縄張り争いなどで状況が変わる場合がありますが、市では、捕獲したサルに発信機を取り付け、行動域を定期的に調査しています。これをもとに、出没する集落や、行動先をある程度予測したものを「ニホンザルの群れの位置情報」として市のホームページに掲載し、随時更新しています。

粘り強く追い払いを

サルは学習能力が極めて高く、学習により人を恐がらなくなります。そうなることから対策を始めても手遅れになる場合があります。

サルは本来、人間を恐れています。追いかけられたり、脅かされることにより、徐々に集落に近寄らなくなります。出没が予想される集落の皆さんにより、粘り強く追い払いを行うこと、そして、安定した成果を挙げるために、地域ぐるみでの継続した取り組みが必要です。

※追い払い用の火花を配布していますので、区長を通して窓口まで連絡してください。



強い繁殖力

イノシシは、繁殖力が強く、1回の出産で2～8頭程度の子を産むため急速に生息数が増加しており、定着している集落以外への出没にも注意が必要です。

特に、耕作放棄地や竹林など、食料になるものが豊富にあり、身をひそめられる場所に好んで生息しています。

イノシシによる被害は、食害の他に掘り起こしなどの農地被害が多くみられるのが特徴です。

電気柵が有効

イノシシは臆病な性格で、警戒心が強く、通り慣れた道を往復して移動しています。

田畑近くのやぶは格好の隠れ場所となり、そのままにしておくと、安心して田畑に出没するようになります。草刈りなどでイノシシの隠れ場所をなくすことが効果的です。

また、侵入防止柵の設置も有効です。電気柵の設置を推進しており、電気柵貸出事業や購入に対しての助成をしています。



食性…人が食べるものはなんでも食べる。農作物のほか、昆虫、ミミズ、ネズミなどの小動物もエサにする。

行動…本来は昼に行動するが、警戒心が強いいため人の影響が少ない夜間に活発に行動する。鼻を使って70kgの物を動かすことができる。



②



①

① イノシシの足跡
② 踏み荒らされた収穫間近の水稻



③

① 集落環境診断の様子 ② 被害のあった農地を調査する様子 ③ 罠にかかったサル



②



①

集落環境診断の流れ

農作物が食べられるなどの被害が発生

なぜ被害が起きたかを検証

被害状況と周囲の環境の調査を開始

市や県、専門家が地域へ出向き、地域の課題や適切な対策方法について話し合います。

計画作成と対策の実施

集落での話し合いを経て、課題を共有することで、その後の「追い払い」「刈り払い」「電気柵」などの具体的な対策を講じることができます。重要なのは地域ぐるみで取り組めるということです。

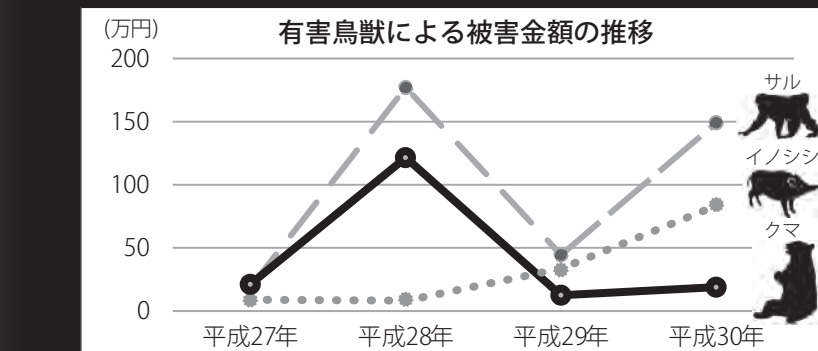
有害鳥獣の出没がみられる集落で、まだ対策をしていない場合は、ぜひ相談してください。

環境課

有害鳥獣対策専門員
大西 亮太

有害鳥獣対策と言っても一番に思い浮かぶのは、捕獲・駆除ではないでしょうか。確かに、個体数の管理という面では有効な対策の一つですが、例えば、イノシシは繁殖により全国的に個体数が増加傾向にあることに加え、これまで出没が見られなかった積雪地にも生息域が広がっており、捕獲・駆除に頼る対策だけでは被害が食い止められない状況です。

有害鳥獣による被害は、集落ごと・出没する野生動物によって異なった対策が必要です。そのために「集落環境診断」を実施しています。集落環境診断とは、野生動物が出没する周辺環境を調査し、地域に見合った対策を考え、地域を挙げて対策を実行していくことで、被害をより確実に抑えることを目的として行うものです。



※被害金額は、集落などから報告を受けて市の担当者が現地確認したもので、県における「平成30年度 農業等災害用農作物被害基準収量及び単価」に基づく積算によるものです。

対策を知る

捕獲・駆除

集落環境診断



①電気柵が張られた板ノ沢の水田②対策の話し合い③集落内のパトロールの様子



集落の取り組みを知る

熱塩加納町 板ノ沢地区の場合



板ノ沢行政区長
岩橋 陽一さん

サルの出没、電気柵の設置

熱塩加納板ノ沢地区は、山林に囲まれた典型的な中山間集落です。山に囲まれた集落であるために、野生動物の出没は昔からあったようですが、現在のような被害はなく、また出沒も目立つものでもなかったため、問題視することもなかったそうです。

しかし、今から15年ほど前からサルが群れで出沒するようになり、被害も深刻になっていったそうです。「始めは力ボチャのつるを食われた。それから徐々にあらゆる農作物が被害にあった。このままでは集落全体の農業が立ち行かなくなる…」集落全体での危機感をもって対策に乗り出しました。

まず行ったのは、花火による追い払いと、電気柵の設置でした。電気柵

の設置によって、農作物の被害はある程度防げたそうです。しかし、集落とサルの境界線を巡る戦いはここからでした。



▲ 電気柵設置の様子

花火での追い払い

「畑や田んぼの被害は電気柵でなんとかなる。けれども、サルが村の近くにいる限り、いずれは人に慣れて村に入ってくる。そしたら次はどんな被害が出るかわからない」

そこで集落の皆さんは、徹底したサルの追い払いを行いました。追い払い用の花火は、

常に携帯してあり、サルの群れを見た人は必ず打ち上げること

に決めたそうです。そして、花



▲ 追い払い用火火

火の音が聞こえれば、自然と何人かで応援に駆け付けるとのことです。「集合の合図みたいなものだから」と慣れた様子で話してくれます。

サルの群れに 集落全体で対峙

「1人でいるとかかってこられるときがある。群れで威嚇されると恐いし、リーダー格のサルは特に1人で追い払いしてもなかなか逃げない」と、板ノ沢地区の皆さん。

サルの群れと対峙するためには、集落の全体で対峙するしかない。と、当たり前のように力を合わせて戦っています。

集落全体での継続した追い払いの効果で、現在はほとんどサルが出沒していないとのこと。

新たな課題

平成28年ごろから、新たにイノシシの被害が目立つようになり、また、食害の他に、水田の水路の掘り起こしなどの被害があり、現在、被害の多い棚田の全体を覆う1100坪にもなる電気柵の設置を行うなど、急速に増えているイノシシの被害に集落全体で戦っている状況です。



鳥獣対策支援

- 電気柵購入補助事業
申請対象：行政区、農事組合、農業者などの任意団体
- 電気柵貸出事業
申請対象：行政区
- 追払い用花火の提供
対象：行政区
- ニホンザルの出没予報の提供
※当日のサル群の位置と翌日以降の出没予想を市のホームページで公開しています。
- 新規狩猟者育成事業
※詳しくは、問い合わせてください。

山都町一ノ木 高野原地区の場合



一ノ木高野原地区
田沼さん

講習会で意識が変化

10年ほど前からサルによる被害はあったものの「自然のことだから」とこれまでの問題意識は持たずにいたところ、5年ほど前から群れで出没するようになりました。「橋を渡って50頭以上のサルの群れが集落に入るのを見たとき、初めて恐くなりました」と田沼さんは話します。

今年に入り、市の専門の職員による講習会を受け、地域みんなの意識が大きく変わったといいます。「今までの対策は、追払い用の花火を一人一人が別々に打ち上げるだ

けでしたが、講習を受けて、地域全体として取り組むことの重要性を知りました。何より自分たちの地域のことを、



▲集落での講習会の様子

地域みんなで話すことで「自分たちにもできるのではないか」と前向きな思いが芽生えました」と話してくれました。

「今では、花火が打ち上がった音がしたら、皆、家から出て行くんです。家に花火が無くなったって、鍋を鳴らせば追払いになるんですから」
一時期は大きな群れが出没していたこの地区では、今のところ以前ほど出没が見られなくなったようで、一定の成果が表れています。

私たちの住む世界の境界
野生動物のすむ世界の境界。
その境界線をつくり、維持するのは誰なのでしょう。

動物は必死で生きています。私たちの住む世界の境界線の向こう側の私たちの住む世界よりも圧倒的に厳しい自然の中で。

動物も食べなければ暑い夏を乗り切れず、また、冬の寒さに耐えられず、死んでしまします。

私たちは、毎日を必死に生きてその動物たちを

相手にしていかなければならないのです。

そして、それは一人で立ち向かうことはできません。

だからこそ、私たちの住む世界と動物たちのすむ世界の境界線を

どこに引くか、そしてどのように

守っていくのかを

地域全体で話し合う必要があるのです。

私たちの住む地域のこと

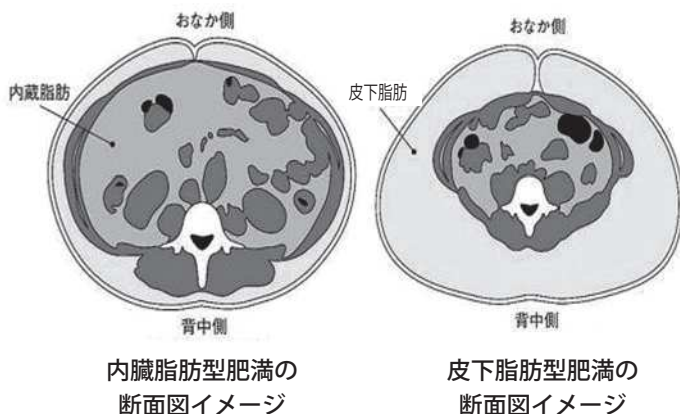
そこに住むみんなまで話し合ってみませんか。

問 環境課 環境推進係
☎(24)5261

肥満について知ろう

肥満は、体内の脂肪組織が過剰に蓄積した状態をいい、体脂肪の分布から「皮下脂肪型肥満」、「内臓脂肪型肥満」に分けられます。

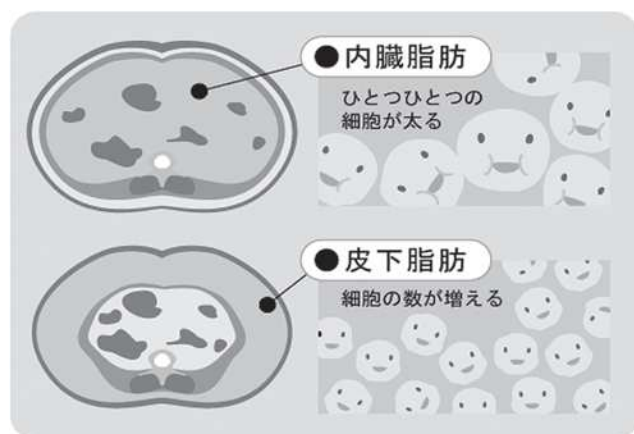
特に「内臓脂肪型肥満」(メタボリックシンドローム)は、糖尿病、脂質異常症、高血圧症といった生活習慣病の要因となり、動脈硬化性疾患を早期に発症させるリスクが多いことが明らかになっています。



脂肪について知ろう

脂肪細胞は、正常な大きさの場合、善玉の生理活性物質が分泌され、食欲の調整や、インスリンの効きを良くする効果、動脈硬化を抑えるなど、さまざまな役割を果たしています。

しかし、脂肪細胞が膨らんだり数が増えてしまうと、悪玉生理活性物質が放出され、インスリンの効が悪くなる、血栓ができやすくなる、血圧が上がる、動脈硬化の促進などの状況が発生します。



脂肪のたまり方と「異所性脂肪」

第1の脂肪「皮下脂肪」

本来、脂肪がたまる場所は「皮下」です。子どもの頃から持つていて、体温を維持したり、エネルギーを貯蔵したり、外からの衝撃に対するクッションの役割を果たします。

皮下脂肪の増え方は、「数が増える」。細胞の数は簡単に減らすことができないので、運動してもすぐには効果が表れません。

第2の脂肪「内臓脂肪」

皮下の次は、腸管を固定する腸間膜にたまります。ここから内臓に脂肪がつき始め、内臓脂肪がたまるとお腹がポコッと出てきます。その「腹囲がメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の診断基準の一つになっています。

内臓脂肪は、大人になってからの生活習慣の乱れによって生まれるもので、悪玉生理活性物質を放出し、動脈硬化性疾患の発症の大きな要因の一つになっています。

内臓脂肪の増え方は、「脂肪細胞の肥大化」。運動をすることで徐々に改善し、正常の大きさに戻すことができます。

第3の脂肪「異所性脂肪」

ためられる場所がなくなった脂肪は、本来脂肪をためる場所ではない臓器・筋肉に脂肪がたまりはじめます。これが「異所性脂肪」です。代表的な異所としては、肝臓、骨格筋、心臓の外膜などです。

例えば、脂肪が心臓の周辺や心筋に付着した場合、心臓に酸素や栄養を運ぶ血管に悪影響を与え、心筋梗塞を起こす原因になると考えられます。加齢とともに心臓周辺の脂肪が蓄積する傾向があり、インスリンの効が悪くなり、糖尿病、脂質異常症、高血圧症のリスクが重なり、心血管病が発症しやすくなると考えられています。

また、よく聞く脂肪肝も異所性脂肪で、お酒を飲まない人でも脂肪肝になります。肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などを基盤に発症することから、メタボリックシンドロームの肝臓病変として知られています。

脂肪肝を放置すると、後に肝硬変や肝臓がんに移行するリスクがあります。

CHECK 健診を受診して脂肪などの状態を確認しましょう。年一回の受診が皆さんの健康を守ります。

10月は乳がん啓発月間

乳がんは、女性がかかるがんのうち最も多いがんで、年齢別に見ると30歳代から増加しはじめ、40〜50歳代をピークに発症や死亡が増加する傾向にあります。子育てや仕事などで一番忙しい時期にかかりやすい病気といえます。

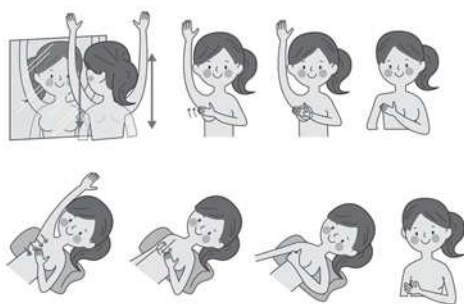
また、日本の女性の約11人に1人(※)が、生涯で乳がんにかかる危険があります。

男性にとっても、家族やパートナーがかかるかもしれないと考えると無関係な病気ではありません。

※国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」最新がん統計(2014年データに基づく)より

やってみよう自己検診

実施することは、「見る」と「触る」こと



毎月、生理が終わって4〜5日後(閉経後は日を決めて)定期的に行ってください。

このような症状に注意!!

- ◆乳房のしこり・くぼみ
- ◆乳頭からの血のような分泌物
- ◆乳房の皮膚の赤い腫れ
- ◆わきの下のリンパ節の腫れ
- ◆腕のむくみ・しびれ

※自己検診法パンフレットを配布しています。希望する方は窓口までお越しください。

乳がんの発症

乳がんのうち5〜10%は遺伝のために発症すると考えられています。しかし、実際は家族の中に乳がんにかかった人がいなくても発症する人が大多数です。つまり、全ての女性が乳がんに注意をする必要があるといえます。

早期発見するには

20歳以上の方は月に1度乳がん自己検診法を行い、40歳以上の方は2年に1度マンモグラフィ検診を受けることを推奨しています。

忘れずに乳がん検診を受診しましょう。施設検診は12月まで実施していますが、早めの予約をお勧めします。

問 保健課 健康推進室

☎(24)5223 または各総合支所住民課

《若々しい血管を保つには…》

血管がダメージを受ける原因は、オメガ3脂肪(青魚の脂肪)の不足、飽和脂肪酸(動物性脂肪)の取りすぎ、カリウム・食物繊維の不足、食塩の取りすぎ、運動不足、喫煙などがあげられます。このようなことが続くと、血管の内皮細胞が傷つき、内臓脂肪が蓄積され、中性脂肪を上げる、インスリンの働きを悪くする、高血圧、血栓をつくるなどが引き起こされます。

若々しい血管を保つには、バランスのとれた食事を心掛け、タンパク質をはじめ、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を補給すること、適塩(男性8g/日未満、女性7g/日未満)を心掛けることが大切です。

【材料(4人分)】

さば50g×4切、塩・こしょう少々、大葉4枚、片栗粉適量、A【みそ大さじ1、はちみつ小さじ1、おろしニンニク小さじ1/2、酒大さじ1】、油大さじ1
(付け合わせ)キャベツ、トマト

【作り方】

- ①さばは、塩・こしょうをふり、10〜20分ほど置いておく。
- ②Aを合わせておく。
- ③①の出た水分をキッチンペーパーなどで拭き取り、大葉を巻き、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れ両面を焼く。
- ⑤④に②を入れ、煮からめてできあがり。

栄養士の 知って役立つ 健康レシピ

さばと大葉の味噌焼き



ポイント

さばに塩・こしょうをし、水気を出すことで臭みが取れます。また、焼く際は、パリッと仕上がるように皮目から焼きます。

お好みで、一味唐辛子や生姜を加えても、おいしく食べることができます。



非日常を体験しよう！ サバイバルゲーム参加者募集

若者の若者による若者のための
自分磨き事業では、一日アウトド
ア体験「サバイバルゲーム」を実施
します。仕事やアルバイト、勉強な
どで忙しく、運動不足の方、日常に
はない風景の中を走り回る爽快感
を味わってみませんか。

◆日時 11月2日(土) 午前8時集
合

◆場所 サバイバルゲームフイ
ルドストロンガー(郡山市)

◆対象 会津地方に住む18歳～39
歳の方(サバイバルゲーム未経験
者)

◆定員 20人

◆申込期間 10月11日(金)～25日
(金)

◆申し込み方法 参加申し込み
フォームで申し込んでください。

※詳しくは、
市ホームページ
をご覧ください。



問 中央公民館 企画事業係
☎(24)4811



市町村対抗福島県ソフトボール大会 ― 初戦は10月13日(日) 鏡石町と対戦 ―

第6回市町村対抗福島県ソフト
ボール大会は10月12日に、相馬市
相馬光陽ソフトボール場で開幕
し、熱戦が繰り広げられます。大会
には本市チームをはじめ、県内55
市町村が出場します。
市民の皆さんの温かい声援をよ
ろしくお願いします。

喜多方市チームの試合(予定)

試合	日時
1回戦	10月13日(日) 午前11時15分
2回戦	10月19日(土) 午後0時30分
3回戦	10月20日(日) 午前9時30分
準々決勝	10月20日(日) 午後1時
準決勝	10月26日(土) 午前9時30分
決 勝	10月26日(土) 午前11時30分

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24)5319

秋の喜多方長床ウォーク2019



参加者募集

ボランティアスタッフ募集

◆**内容** 長床の厳かなたたずまいや黄金色に輝く大イチョウなど、歴史と文化を堪能するウォーキング大会です。

◆**コース** JR喜多方駅スタート

～日本遺産会津三十三観音(第四番高吉～第三番綾金～第二番松野)～新宮熊野神社長床～慶徳ふれあい館ゴール

◆**部門** 10キロ

◆**日時** 11月16日(土)

○**受付** 午前8時～

○**開会式** 午前9時

○**スタート** 午前9時30分

◆**参加料**

○大人：700円

○中学生以下：300円

※当日申し込みの場合は、200円増しになります。

※未就学児は無料

◆**定員** 1300人(定員になり次第締め切ります)

◆**参加資格** 完歩できる方

◆**申し込み方法** 次の必要事項を記載し、往復はがき(〒966-0894 喜多方市字押切2-11 中央公民館内「長床ウォーク係」または市ホームページ内の専用フォームから申し込んでください。

【必要事項】

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号(①～②は代表者のみ) ⑦参加人数 ⑧交通手段

◆**申込期限** 11月1日(金)

◆**その他**

○参加者には、大会記念ピンバッジなどを贈呈します。

○ゴール会場にて、豚汁の振る舞いやお楽しみ抽選会を実施します。

○当日は、それぞれの観音堂を特別に開帳いたします。また、ご朱印を受けることもできます。(有料300円)。



問 中央公民館 企画事業係
☎(24)4811

長床ウォークのボランティアスタッフを募集します。ボランティア活動を通して新しい仲間に出会いたい方、ボランティアを始めた方など、多くの参加をお待ちしています。

◆**日時** 11月16日(土) 午前7時～午後3時 ※昼食付き

◆**場所** 喜多方駅～新宮熊野神社長床～慶徳ふれあい館及びコース内通過地点(高吉・綾金・松野観音堂)

◆**活動内容**

【会場班】受付、誘導、参加賞・景品配付、写真撮影

【コース班】コース整理、距離表示、参加者步行サポート

【おもてなし班】おもてなしコーナー補助、給水、誘導

◆**参加条件** 高校生以上

◆**申込期限** 11月1日(金)

◆**その他** 申し込み方法や詳細については市ホームページをご覧ください。なるか、窓口にお問い合わせください。