広報

きたかた

2015.3月号
No.111



今月のおもな内容

小学校農業科作文コンクール大賞決定……②
慶徳のお田植祭りが「記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財」に……④
4/26投票　喜多方市議会議員一般選挙……⑤
公民館・総合支所教育課の運営体制変更……⑥
きたかた　フォトニュース……⑭
「引越し時の手続き」一覧(転入・転出など)……㉔







平成26年度 喜多方市小学校農業科 作文コンクール大賞決まる

応募総数1670点の中から「大賞」に選ばれた5作品を紹介します。

小学校農業科は単なる栽培体験ではなく、作物の命を育てることで、子どもたちの心を育てる「心の教育」として平成19年にスタート、特色ある本市の教育の成果をご覧ください。

受け継がれている米の命



上三宮小学校　6年
佐藤　梨乃

「やわらかい土の中に、そっとまいた小さな種が青い芽をふき、それが日ましに大きくなって、やがて黄金色の実りに変わる。あの育てあげる喜び、あれさえわかったら、少しぐらいの苦しみを受けたって、平気だって、きっとあなたも言うに違いないわ。」

これは、私たち6年生が学習発表会で演じた劇、「米つくり」のせりふです。この劇は、縄文時代の終わり頃、米つくりが日本に伝わったばかりの時代の物語です。この劇を演じて、私たちの祖先は代々、苦難を乗り越え、米つくりを続けてきたことを知り、とても感動しました。

毎年、学習発表会の後には、地域のみなさんと共に収穫祭が行われます。農業科の学習で育てた米で作ったおにぎり、畑で育てたジャガイモやサトイモを食材にしたいも汁。私たちが苦労して育てた作物だけに、とてもおいしくいただいてきました。しかし、今年の収穫祭では、ただ「おいしい」ということだけでなく、米や作物に対する考え方が深まりました。それはきっと、「米つくり」という劇を演じたからなのかもしれません。

私たちが毎日、当たり前のように食べている米。それは、農家の方が種をまき、田を耕す作業から始まり、脱穀まで心をこめて育てたからできるのだと思います。また、私たち人間は、愛情や手間、時間をかけて子どもを育て、その子どもが大人になり、また同じように子どもを育てています。それと同じように、米を大切に育てるたくさん













上三宮小学校
1 水稲の種蒔きの様子
2 稲刈りの様子
3 小豆の収穫の様子

熊倉小学校
4 ネギの収穫の様子
5 田植えの様子
6 田植え後に用水路で足を洗う

の人々がいて、その心をこめた米つくりを代々受け継いできたのだと思います。その古代からの米の「命のつながり」と、人間の「命をつなげるはたらき」があったからこそ、今私たちは毎日おいしいご飯が食べられるのだと感じました。

収穫祭で、私たち6年生はおにぎりを作るお手伝いをしました。温かくて真っ白いご飯を見つめながら、去年までの自分よりちょっと成長した自分を感じることができました。

作物の命の大切さ



熊倉小学校　6年
小林　菜々子

私は、小さかったころ、よく祖母が畑仕事をしている所についていって作業を見たり、実際にお手伝いをしたりしていました。けれどそのころは、祖母がやっているから自分もやってみたい。というだけで、作物の命のこと、自分が感謝して食べないといけないことなどまったく考えてもいませんでした。それどころか、作物が生きていることも知りませんでした。

1年生から畑で作物を育てることをクラスのみんなでやって6年。マルチかけ、草むしり、種まき、すべて適切に早く行うことができるようになりました。けれど、作物には命があると知ったのは4年生のころです。確かに作物は種から立派に成長するまでには工夫して、毎日世話をしなければいけません。逆に世話をしなかったり、工夫して世話をしたりしなければ死んでしまいます。作物は、口も目も鼻も耳もないけど、おいしい作物になるようにじっと、私たちのために成長していくのです。そう思うと、私は「作物の命と人間の命の重みは同じだ。」と感じられるようになりました。作物がなかったら、私たち人間は食べる物が少なく、死んでいたかもしれません。人間の命と作物の命は深くつながっているというのを知ることができたのは、農業を体験したおかげだと思います。

けれど、今の時代は、農業をやらなくても豊富な食べ物が手に入ります。自然よりも機械などが発達し、あちこちでビルや工場が立つようになり、田んぼや畑、緑が減るようになりました。もしも、農業ができないような所で生まれていたら、作物の命の大切さのことなど、まったく分からなかったでしょう。この農業がさかんな喜多方に生まれたことに感謝し、これからも作物の命を大事にしていきたいです。

4月号につづく

問 学校教育課 ☎(24)5316

喜多方市初!! 文化審議会が答申

『慶徳稲荷神社の田植神事』が「記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財」に



1月16日、国の文化審議会において「慶徳稲荷神社の田植神事」を会津美里町の「伊佐須美神社の田植神事」とともに「会津の御田植祭」として、『記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財』(国が指定する重要無形民俗文化財以外で、特に必要があるものを文化庁長官が選択)に選択するよう答申されました。

会津地方で選択されるのは、平成10年の「会津の初市の習俗」、平成11年の「冬木沢参りの習俗」(会津若松市)以来となり、県内では19件目、喜多方市では初となります。

3月の正式決定後は、国の補助を受けながら、神事の詳細調査を実施し、調査報告書や映像記録の作成により確実な記録保存を図ります。

●名称

会津の御田植祭(あいづのおたうえまつり)

●保護団体

慶徳稲荷神社お田植まつり保存会(喜多方市)
御田植祭祭典委員会(会津美里町)

●「慶徳稲荷神社の田植神事」

「慶徳稲荷神社の田植神事」は、会津一円で「慶徳のお田植祭り」として特に知られるお祭りで、毎年「半夏生(はんげしょう)」の日に行われます。半夏生の日は通常7月2日で、閏年は7月1日となります。

神事は、社殿における祝詞奏上(のりとそうじょう)・田植歌の奉納・御輿渡御(みこしとぎょ)と進行します。御輿が神田に着くと、デコと呼ばれる田植人形を畔に立て、田植歌に合わせて、狐の面を持った子供たち(白狐)が苗を投げ入れ、早乙女たちが苗を植えます。現在は、白狐・早乙女ともに市立慶徳小学校児童が担当します。

会津地方は、田植神事の分布上、日本の北限であるとされ、昭和63年に県の無形民俗文化財に指定されました。

祭りのはじまりは、明応年中(1492~1501)に当地の地頭であった平田石見守(ひらたいわみのかみ)が神田を寄付し、田植歌に合わせて田植えをしたのがはじまりとされています。

天正の乱(1582)で平田氏が滅びてからは氏子が田を寄付し、明暦2年(1656)まで祭りは続きました。177年の中断はあったものの、天保5年(1834)に祭りは再興されました。

問 文化課 文化振興班 ☎(24)5323



御輿渡御



天保14年(1843)の田植人形

喜多方市議会議員一般選挙

地方公共団体の議会の議員及び長の選挙期日等の臨時特例に関する法律により、統一地方選挙の期日が決定しました。

これに基づき、4月29日任期満了となる喜多方市議会議員の一般選挙は、次により行われます。

投票日　4月26日(日)

告示日　4月19日(日)

投票所および投票時間など、詳しくは広報きたかた4月号でお知らせします。

立候補予定者説明会

市議会議員一般選挙に係る立候補届出方法、選挙運動、選挙公営などに関する説明会を、次により開催します。

●開催日時　3月18日(水)　午後1時30分
●開催場所　喜多方市役所4階　第2委員会室
●出席者数　1候補者2名まで

●選挙人名簿登録

選挙には、基準日・登録日があり、その登録日に資格を有する方が選挙人名簿に登録となります。

4月18日の登録日に新たに登録になる方は、平成7年4月27日までに生まれた方、又は平成27年1月18日までに転入届をされた方で、どちらも引き続き三か月以上住んでいる方です。

なお、市議会議員選挙の場合は、他市町村に転出されてしまった方は投票できませんが、転出する前であれば期日前投票(4月20日から4月25日まで)ができますので、投票日前に転出される予定の方は、投票してから転出の手続きをしてください。

●大学生等の選挙権

市選挙管理委員会では、新有権者となる方について実態調査を行っていますが、その中で「喜多方市に住民登録をし、他の市町村で下宿生活をしている場合、選挙権はどうなるのでしょうか?」とのお尋ねが多くあります。

このような場合の選挙権の有無については次のようになります。

公職選挙法では、「日本国民で、年齢20歳以上の者で、引き続き3か月以上市町村の区域内に住所を有する者は、その属する地方公共団体の議会の議員及び長の選挙権を有する」と定めています。

●住所とは…

民法第22条では「各人の生活の本拠をその者の住所とする」と定めています。

また、総務省通達では、「修学のため、寮・下宿等に居住する生徒の住所は、特段の事情がない限り、その寮・下宿等の所在地にあるものと認められる」となっています。

●特段の事情とは…

この場合の特段の事情とは「寮・下宿等が実家から近く、実家に配偶者があり、かつ管理すべき財産を持ち、従ってしばしば帰宅する必要があり、また、この事実もあるなどの状況のもとにあることが明白な場合に該当する」とされ、このことはいくつかの判例で示されています。

以上のように、住民登録は喜多方市にあっても修学地の下宿先などで日常生活をしている場合は、公職選挙法における住所要件を満たさないため、選挙人名簿には登録されません。

なお、このような方が大学などを卒業され、帰省地において日常生活を開始された場合には、必ず選挙管理委員会に連絡してください。その後3か月経過後の名簿登録の際に登録されることになります。

《　寄附の禁止　》

政治家の寄附は禁止されています

有権者が求めることも禁止されています

(政治家とは、候補者、立候補予定者、現に公職にある者をいいます。)

寄附とは、中元や歳暮ばかりでなく、祝儀、餞別、病気見舞い、香典、花輪などのほか、社会福祉施設への寄附、祭りや運動会、各種催し物などへの寸志、飲食物の差し入れなどをいい、選挙区内の人に寄附を行うことは、名義のいかんを問わず一切禁止されています。また、有権者が政治家に対し、寄附や贈り物を求めることも禁止されています。

なお、親族に対するもの、義務的な町内会費、祝電・弔電は寄附とはなりません。

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

明るい選挙推進運動(三ない運動)

○贈らない!
○求めない!
○受け取らない!

問 選挙管理委員会事務局
☎(24)5258

熱塩加納 | 塩川 | 山都 | 高郷

4月1日より

公民館・総合支所教育課の運営体制が変わります

公民館機能の充実と市民サービスの向上を図ります

【現在の体制】

公民館・教育課
【公民館と教育課の業務を兼務】

【4月1日より】

公　民　館
(非常勤特別職の館長・社会教育指導員)

連携協力

教育委員会事務の担当者
(総合支所住民課内に配置)

本　庁
(教育委員会)
教育総務課
学校教育課
生涯学習課
文　化　課

主な業務
- ◆公民館の講座など
- ◆生涯学習活動の支援
- ◆公民館などの利用受付
- ◆体育施設の利用受付

主な業務
- ■スクールバスの運行管理
- ■学校給食事務
- ■社会教育・社会体育施設の管理
- ■文化財の管理

公民館機能の充実

熱塩加納・塩川・山都・高郷公民館に併設していた総合支所教育課を廃止し、公民館は生涯学習・社会教育などを中心とした運営体制となり、より一層の公民館機能の充実を図ります。

公民館の運営体制

館長1名と社会教育指導員2名の3名体制となります。

公民館長は地域の方に就いていただくことで、新たな運営手法や、より地域の特色を活かした公民館運営を行っていきます。

新たな職員体制

公民館名	現　行	新体制
熱塩加納 塩　川 山　都 高　郷	館長(教育課長)　1名 職員(教育課職員)　2名 社会教育指導員 (非常勤特別職)　1名 合計 4名	**館長** (非常勤特別職)　**1名** **社会教育指導員** (非常勤特別職)　**2名** **合計 3名**
堂島地区 姥堂地区 駒形地区	館長(非常勤特別職) 1名 社会教育指導員 (非常勤特別職)　1名 合計 2名	

総合支所住民課に教育委員会事務担当者を配置

総合支所住民課に担当職員を新たに配置し、スクールバスの運行管理や学校給食など、これまでの教育課の主な業務を引き続き担当します。

総合支所でも教育行政への対応が可能となることで、支所機能の充実を図ります。

身近な公民館へ

より地域に密接な公民館を目指し、地域の皆さんと連携・協力しながら親しまれる公民館づくりに努めます。

お気軽に公民館へお越しください。



問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24)5318または各総合支所教育課

きたかた商工会女性部長 清野 由美子 さん に聞く



清野　由美子　さん
平成22年4月からきたかた商工会女性部長として活動するとともに、現在会津地区商工会女性部連絡協議会会長、福島県商工会女性部連合会副会長を務めている。
女性の視点を活かして、地域社会の交流や発展に努めている。
また、イベントを通じてまちを元気にする取り組みを行っている。

まちづくりの活動を通じて

きたかた商工会ができる前、私は山都町商工会女性部長をしており、まちづくりに力を注いできました。昔は〝そばと言えば山都町〟と言われていましたが、そばまつりが各地で開催されるようになり、危機感を持つようになりました。

平成19年1月、山都町の一ノ戸川橋梁を渡る電車を見て、暗闇に電車が消える様子が宮沢賢治の「銀河鉄道の夜」の世界のように見え、とても感動しました。いつも見慣れている風景が新鮮に感じ、ふと、この橋梁をライトアップしたらすてきだろうと考えました。

早速、当時の市長に提案したところ、賛同していただき、市長とともに一ノ戸橋梁を管轄するJR東日本新潟支社長を嘆願のため訪れました。「そばの次の宝さがしのため、町おこしのため、ぜひライトアップをしたい」と説明したところ、取り組みに賛同してくださいました。

平成19年8月に試験点灯を行い、橋梁のライトアップが実現しました。

まちづくりのための企画を出しても一人では何もできません。物事を実現するには、まちが一体となって取り組んでいける体制が必要不可欠だと思います。地域の宝探しはお金をかけることではなく、アイディアはみんなで考えれば出せるので、自分たちの足元をもう一度よく見てみることが重要だと思います。

震災復興のためにできること

きたかた商工会女性部の事業の一つに視察研修がありますが、東日本大震災が発災した2011年の11月にいわき市のスパリゾートハワイアンズを訪れました。そこで支配人の方から未曾有の震災の体験、復興への取り組み、そしてフラガールのショーを再開できるようになるまでの経過を聞かせていただきましたが、胸が熱くなりました。福島県の復興のために何かお役に立ちたいとの思いが強く湧き上がりました。

辛い震災を経験し、立ちあがろうと頑張っている方々にこれ以上「頑張れ」と声をかけることはできません。「頑張れ」と言うのではなく、「私たちと一緒に頑張ろう」と声をかけて復興のために活動していきたいと考えています。

交流の輪

震災後、きたかた商工会女性部に突然プレゼントが届きました。送り主は熊本県の男女共同参画の会「みらい」というところからでした。きたかた商工会女性部員全員に会員さんの手作りの「EMせっけん」と「アクリルの食器洗い」が入っていました。

送ってくださった方がきたかた商工会女性部員のお知り合いの方で、熊本県から福島県の復興を強く願う手紙には、私たちへの思いやりが溢れていました。

熊本県と福島県は、距離は遠いですが、お互いを思いやる心の距離は近いと感じています。これからも交流の輪を大切にしていきたいです。

まちを元気にするため取り組む清野由美子さんの活動は市のホームページにも掲載しています。

問 企画政策課 政策推進班
☎(24)5208

市職員の給与などを公表します

市職員の給与は、民間給与の調査に基づく県の人事委員会勧告を基本に、他の地方公共団体を考慮しながら、市議会の審議を経て条例「市職員の給与に関する条例」で定められています。給与や職員数などの状況は次のとおりです。

※特別記載のない数値は、平成26年4月1日現在のものです。
※平均給料・給与月額は、国の要請に基づく減額措置後の金額です。

◆人件費の状況（普通会計決算）

区　分	住民基本台帳人口（年度末）	歳　出　費（A）	実質収支	人　件　費（B）	人件費率（B／A）
25年度	人 51,124 平成26.3.31現在	千円 25,823,183	千円 1,033,106	千円 4,420,130	% 17.1

※ 人件費には、特別職に支給される給料･報酬などを含みます。

◆職員給与費の状況（普通会計決算）

区　分	職員数（A）	給　与　費				1人当たり給与費（B／A）
		給　料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
25年度	人 483	千円 1,905,481	千円 330,060	千円 723,322	千円 2,958,863	千円 6,126

※1 職員手当には、退職手当を含みません。
※2 職員数は、平成25年4月1日現在の人数です。

◆職員の平均給料･給与月額及び平均年齢の状況

区　分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
喜多方市	323,768円	374,614円	44.9歳	343,189円	368,505円	53.6歳

◆職員の初任給の状況

区　分		初任給
一般行政職	大　学　卒	175,100円
	高　校　卒	142,500円
技能労務職	高　校　卒	152,600円

◆職員の経験年数別･学歴別平均給料月額の状況

区　分		経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
一般行政職	大　学　卒	250,497円	290,064円	339,591円
	高　校　卒	213,316円	249,298円	289,280円
技能労務職	高　校　卒	在職者なし	在職者なし	293,845円

◆一般行政職の級別職員数の状況

区　分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な職務内容	主事・技師		副主査 副技査	係　長 主査･技査	課長補佐 主任主査	課　長	部　長	
職員数	15人	33人	74人	121人	98人	11人	12人	364人
構成比	4.1%	9.1%	20.3%	33.3%	26.9%	3.0%	3.3%	100.0%

◆特別職の報酬などの状況

区　分		給与月額など
給料	市　長 副市長 教育長	950,000円 760,000円 700,000円
期末手当	市　長 副市長 教育長	(26年度支給割合) 6月期 1.40月分 12月期 1.65月分 計　3.05月分

◆部門別職員数の状況

区　分		職員数
一般行政部門	議　会	6人
	総務企画	127人
	税　務	26人
	民　生	83人
	衛　生	38人
	労　働	1人
	農林水産	40人
	商　工	29人
	土　木	41人
	小　計	391人
特別行政部門	教　育	90人
	小　計	90人
公営企業等会計部門	水　道	13人
	下水道	12人
	その他	19人
	小　計	44人
合　計		525人

※ 職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含みます。

◆職員派遣(人事交流)の実施状況(25年度)

研修派遣先	派遣職員数
福島県	3人
後期高齢者医療広域連合事務局	1人
ふくしま自治研修センター	1人
農林水産省	1人
米沢市	1人

◆職員研修の実施状況(25年度)

研修先	延べ人数
ふくしま自治研修センターなど	41人
実務教養研修 (自治体自主研修会11回)	318人

◆懲戒処分の状況(25年度)

なし

問 総務課 人事班☎(24)5211

◆職員手当の状況

区　分	喜多方市	国
期末手当 勤勉手当	(26年度支給割合) 期末手当　勤勉手当 6月期　1.225月分　0.675月分 12月期　1.325月分　0.825月分 計　2.55月分　1.5月分 職制上の段階、職務の級などによる加算措置　有	(26年度支給割合) 期末手当　勤勉手当 6月期　1.225月分　0.675月分 12月期　1.375月分　0.825月分 計　2.60月分　1.5月分 職制上の段階、職務の級などによる加算措置　有
退職手当	(支給率)　自己都合　勧奨・定年 勤続20年　21.62月分　27.025月分 勤続25年　30.82月分　36.57月分 勤続35年　43.7月分　52.44月分 最高限度額　52.44月分　52.44月分 その他の加算措置 定年前早期退職特例措置 (2%～20%加算)	(支給率)　自己都合　勧奨・定年 勤続20年　21.62月分　27.025月分 勤続25年　30.82月分　36.57月分 勤続35年　43.7月分　52.44月分 最高限度額　52.44月分　52.44月分 その他の加算措置 定年前早期退職特例措置 (2%～20%加算)

区　分	世帯等の区分		支給額	備　考
寒冷地手当(26年度)	世帯主である職員	扶養親族のある職員	17,800円	11月から3月までの5か月間のみ支給
		その他の世帯主である職員	10,200円	
	その他の職員		7,360円	

区　分	役職名	支給額
管理職手当(26年度)	部　長	61,000円
	課　長	45,000円
	主　幹	39,000円

区　分	手当の名称	支給額
特殊勤務手当(26年度)	除雪業務に従事する職員の特殊勤務手当	1日　300円

区分	内　容	国・県の制度との異同		国・県の制度と異なる内容
扶養手当	配偶者　月13,000円 子など(配偶者あり)　月6,500円 〃　(配偶者なし)　月11,000円	国	同	―
		県	同	―
住居手当	月額9,500円を超える家賃を支払っている者 最高限度額　月27,000円	国	異	月額12,000円を超える家賃を支払っている者 最高限度額　月27,000円
		県	同	―
通勤手当	交通機関等利用者 55,000円を超えるときは、その額と55,000円との差額の1/2を55,000円に加算	国	異	交通機関等利用者 最高限度額　55,000円
		県	異	交通機関等利用者 61,000円を超えるときは、その額と61,000円との差額の1/2を61,000円に加算
	自動車等使用者 2km以上2,600～43,900円	国	異	自動車等使用者 2km以上2,000～24,500円
		県	異	自動車等使用者 2km以上2,400～47,700円

健康だより

見逃さないで こころのSOS

～正しい知識でこころの健康づくり～

睡眠による休養感は こころの健康にとって重要です。

きちんと睡眠をとっているのに十分な休養感が得られないのは、こころの病気にかかっている可能性があります。中でもうつ病は不眠と密接なかかわりがあり、**うつ病**患者の9割近くに不眠の症状が見られたという報告もあります。2週間以上続く慢性的な不眠はうつ病のサインかもしれません。

『ちゃんと眠れてる?』

疲れているのに…2週間以上眠れない日が続いている方は

お医者さんに相談しましょう。



イラスト：細川貂々
（「ツレがうつになりまして」著者）

年代別 快適睡眠のポイント

～良い睡眠のために、できることがあります。～

若年世代	⇒	夜更かしを避けて、体内リズムを保ちましょう。
勤労世代	⇒	毎日の睡眠時間を確保し、疲労回復・能率アップを図りましょう。
熟年世代	⇒	朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。必要以上の睡眠はとらないようにしましょう。

◇睡眠

睡眠は健康を維持するための大きな要素。ぐっすり眠って、すっきり起床。心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠不足や睡眠の質の低下は生活習慣病のリスクにもつながります。「たかが睡眠」と軽く考えず、気をつけましょう。

～生活習慣を整えることが大事です～

◇食事と運動

食事と運動も大切です。食事は抜かずにバランスよく食べましょう。なるべく楽しく食事ができる環境づくりも必要です。

また、ウォーキングを取り入れたり、昼休みや寝る前にストレッチなどで体をほぐす運動をしたり、できることから実行してみましょう。



○こころの声に耳を傾ける

気持ちや体調の異変は、「ストレスがたまっていますよ」という体からの警告かもしれません。ストレスが影響して、体の病気として現れることがあります。そのような場合は、まずは体の治療を行いつつ、その原因であるこころの治療も必要になってきます。

○ストレスをためずにうまく付き合えるかがポイント

この時期は、進学や就職、仕事の異動、転勤など生活の変化が多いためストレスも増えると考えられます。

ストレスが蓄積すると様々な症状となって現れてきます。



3月は自殺対策強化月間です

まずは、ひとこと声をかけることから始めてみませんか

日本では、自殺者数は減少傾向にありますが、平成25年で2万7千人以上の方が自殺で亡くなっており、深刻な社会問題になっています。

福島県でも年間４００人以上が自殺により尊い命を亡くしており、自殺は皆さんの身近にあるものです。

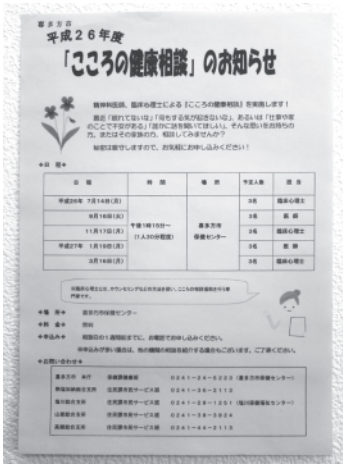
自殺は本人の意思なので、他人には止めることができないと思われがちですが、周りの人の心配りで未然に防ぐこともできます。自殺を予防するにあたって大切なことは**「きづく、つなぐ、まもる」**の3つです。自分が悩みを抱えた場合は、一人で抱え込まず、悩みを話せる相手に相談してみましょう。

また、周囲の人の変化に気づいた場合は、勇気を出して声をかけてみてください。そして、安易に励ましたりせずに、その人の話に耳を傾け早めに専門家へ相談するように勧めましょう。

話しを受け止め、一緒に考えてくれる人が身近にいることで、悩んでいる人の孤立を防ぐことができます。

皆さん一人一人の気づきが、自殺を減らすことにつながります。

◇こころの健康を支援する事業を行っています。



市で開催しているこころの健康相談をはじめとして、様々な悩みに関する相談窓口をお知らせしています。一人で抱え込まず、困ったときは相談を！

問申 保健課 健康班
☎(24)５２２３または各総合支所住民課 市民サービス班



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

いちばん身近な麻薬、インターネット・ゲーム依存症

皆さんこんにちは、今回はインターネットの話です。この数十年で、私たちの生活環境は大きく変わりました。携帯・インターネットが家庭に普及し、さらにスマートフォンの利用が急速に広まっています。その一方で、新しく危険な依存症である「インターネット・ゲーム依存症」が、世界中で深刻な問題となっています。

日本には現在、５００万人以上のインターネット依存者がいると言われ、中高生の約８％が、病的なネット依存になっているとされています。ネット依存者の多くが、パソコンやスマホを使った「オンラインゲーム」に病的にのめりこんでいます。現代のオンラインゲームには寝食を忘れて熱中させてしまう強烈な魅力があり、しかも終わりがありません。ネット依存の害が深刻な韓国やタイでは、深夜から早朝の時間に小中学生がオンラインゲームをできないような規制が敷かれており、中国ではオンラインゲームを何時間も連続でできない仕組みにするよう、ゲーム会社は政府から規制を受けています。一方、日本では全く野放しの状態です。

インターネット依存症の治療は非常に困難で、その難しさは覚醒剤依存症の治療とほとんど変わらないと言われています。子どもがネット依存症になってしまうと、ゲームのために膨大な時間が奪われ、豊かな体験や学習をするための貴重な機会を失い、集中力や学力が低下し、その後の人生に取り返しのつかない影響を与えてしまいます。この問題の深刻さを保護者や教育関係者がしっかり理解し、子どもに低年齢からゲームを与えることは控え、パソコンやスマホを使う時間に制限を設けて自己管理の力を付けさせ、まだ判断力のない子どもたちをネット依存の害から守ってあげることが大切だと思います。



喜多方市人づくりの指針『ロゴマーク』



蔵のまち喜多方 桜ウォーク2015参加者募集


しだれ桜が咲き誇る日中線記念自転車歩行者道

「しだれ桜」の名所として市内外の方から親しまれている日中線記念自転車歩行者道。この桜並木をメインコースに行われるウォーキングイベントです。

●**日時**　4月25日(土)雨天決行
○受付…午前8時30分～
○開会式…午前9時30分
○スタート…午前10時
○終了…午後1時
●**集合場所**　押切川公園スポーツ広場
●**コース**　2キロメートル・5キロメートル・10キロメートル
●**定員**　2000人
●**参加費(事前申し込み)**
○大人500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。
●**参加資格**　健康で完歩できる方
●**申し込み**　4月15日(水)までに、次の必要事項を記載し、お申し込みください。
①氏名　②郵便番号　③住所　④年齢　⑤性別　⑥電話番号(①～⑥は代表者のみ)　⑦交通手段　⑧希望コースの種類と参加人数
※締め切り後も当日会場で受け付けしますが、定員を超えた場合は当日の受け付けは行いません。

○往復ハガキの場合
〒966-8601喜多方市字御清水東7244番地2 桜ウォーク実行委員会宛て
※必ず往復ハガキで、往信裏面に必要事項を記入してください。

○Eメールの場合
Eメールアドレス　sakura-w@city.kitakata.fukushima.jp
※メール本文に必要事項を記載するか、市のホームページから申し込み様式をダウンロードしてください。

問申 桜ウォーク実行委員会事務局(生涯学習課 スポーツ振興係内)
☎(24)5319

携帯電話用ページQRコード
http://www.city.kitakata.fukushima.jp/m/walk/sakura.html



スポーツ安全保険の加入のご案内

スポーツ活動や文化活動などを安心して行うために、スポーツ安全保険の加入をお勧めします。

●**加入できる団体**
スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動を行う5人以上の社会教育関係団体
●**受付期間**　平成27年3月2日～平成28年3月30日
●**補償期間**　平成27年4月1日午前0時～平成28年3月31日午後12時まで
●**補償対象となる事故の範囲**
①被保険者の所属する団体の管理下における団体活動中の事故
②所属する団体が指



定する集合・解散場所と被保険者の自宅との通常の経路往復中の事故

●**年間掛金（1人）**
○子ども…800円～1450円
○大人（高校生以上）…800円～1850円
○危険度の高いスポーツ活動（山岳登はんなど）…1万1000円
※詳しくはスポーツ安全保険ホームページhttp://www.sportsanzen.orgをご覧になるか、お尋ねください。

問 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(24)5319または スポーツ安全協会（公益財団法人）福島県支部 ☎024(526)4600



屋内プール利用助成制度を利用されている皆さんへ

今年度の利用を終了した方や、すでに10回利用された方など、助成制度を利用される方は、申請書や請求書などの提出が必要となります。早めに手続きをお願いします。

●**助成金請求に必要な書類など**
①喜多方市屋内プール利用助成申請書 ②請求書 ③利用者カード ④振込先のわかるもの（通帳など） ⑤印鑑（申請・請求書は市のホームページからダウンロードできます）

問 申 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(24)5319または総合支所教育課

「人づくりの指針」講師派遣事業の取り組み紹介

今年度利用した公民館の取り組みを紹介します。

●**上三宮公民館（蓮沼門三氏）**
○実施日…1月12日

上三宮町新春懇談会講演会を開催し、講師に公益財団法人修養団理事の久世郁夫さんを招き、上三宮町民を対象に、「愛と汗の人・蓮沼門三」と題して、講演会を行いました。



上三宮公民館
「上三宮町新春懇談会講演会」の様子

○参加者の感想

お仕事を一緒にされていた講師の方のお話をお聞きし、蓮沼門三の人柄がよくわかりました。

●**岩月公民館（蓮沼門三氏）**
○実施日…1月18日

岩月町新春座談会講演会を開催し、講師に公益財団法人修養団理事の久世郁夫さんを招き、岩月町民を対象に、「愛と汗の人・蓮沼門三」と題して、講演会を行いました。



岩月公民館
「岩月町新春座談会講演会」の様子

○参加者の感想

蓮沼門三の思想と実績と、現在の修養団との関わりを知ることができました。

●**講師派遣事業をご利用ください**

「人づくりの指針」は、喜多方市生まれの「瓜生岩子刀自」、「蓮沼門三氏」などの先人や、「藤樹学」の教えをもとに策定されたものです。偉人の業績や「人づくりの指針」の内容を、わかりやすく解説する講師を派遣する事業ですので、みなさんが所属する各種団体で利用してみてはいかがでしょうか。

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「メイクアップ講座」

メイク初心者の方も、自己流メイクの方も、春向けメイクで新しいスタートを切りませんか。



●**日時・内容**
3月20日（金） 午後6時30分～8時30分
「メイクアップ講座」
●**講師** 戸塚 裕子先生
●**費用** 材料費 1000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** 10人
●**申し込み** 3月1日（日）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