きたかた広報



2015.1月号
No.109

今月のおもな内容

新年のごあいさつ……②
オーライ！ニッポン大賞　大賞受賞……④
認知症について知りましょう……⑥
放課後児童クラブ、幼児クラブ募集……⑧
写真で見る地域の話題……⑭
国保高額医療費の70歳未満自己負担限度額変更……㉔

でとうございます



市　長
山口信也

「一人ひとりが夢や希望を持ち、
潤いのある安心して暮らせる喜多方市」を目指して

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、希望に満ちたすがすがしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。また、日頃は市政運営に対しまして、ご理解とご協力を賜り深く感謝申し上げます。

昨年行われました市長選挙におきましては、多くの皆様のご支援をいただき、引き続き市長として2期目の市政の舵取りを任せていただきました。今年は合併後10年目を迎えますが、1期目から取り組んでまいりました諸施策の更なる充実と達成度を高め、社会情勢の変化により生じる新たな政策課題に迅速かつ的確に対応し、市民の皆様の負託に応えるため、最大限の努力を重ねてまいる所存であります。

さて、昨年の本市の主な出来事としましては、新本庁舎の移転・開庁があり、新庁舎は、誰もが分かりやすく、使いやすく、親しみやすい施設とするとともに、市民の安全・安心を守る防災拠点として整備いたしました。

また、今なお続く原発事故による風評被害対策の強化のため、私自身が関係機関とともに、北海道から沖縄県まで、トップセールス、観光物産フェアの開催、各種イベントへの参加などを積極的に行い、本市の米や農林畜産物の安全性をＰＲして、その成果も出始めたところであり、引き続き販売促進に取り組んでまいります。

さらに、昨年の大幅な米価の下落は、本市の基幹産業の一つである農業への影響が甚大であり、地域経済への影響も大変大きいものと認識しておりますので、市といたしましては、農業経営への支援対策として、主食用米の生産に依存した本市農業の生産構造の転換を図るための施策を展開してまいります。

企業の生産活動、雇用などに関しましては、国・県の支援もあって企業の新・増設や設備投資などの動きがあり、有効求人倍率の上昇など明るい兆しも見られるところであります。

平成27年も、三ノ倉花畑の造成拡大など工夫を凝らして観光振興に努めるとともに、本市が全国に誇れる喜多方の持つ歴史や文化、すばらしい自然環境、伝統、地場産業などを今日まで築き上げてきた先人や多くの市民に畏敬の念を持って「風格ある躍進する喜多方」をめざしながら、一方で国政において成立しました「まち・ひと・しごと創生法」に注視しながら、「まち」に「しごと」を生み出して「ひと(若者)」が定住化できる条件の整備などに積極的に取り組みます。風評被害の払拭に一層の努力をしてまいります。

結びに、新しい年が市民の皆様にとりまして、活気に満ちた輝かしい笑顔あふれる幸多い年となりますよう心からお祈り申し上げ、年頭にあたってのご挨拶とします。

あけまして おめ



市議会議長
齋藤仁一

「市民の負託に応えられる議会を目指して」

新年明けましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

議長就任から2年、この4月には、議員の任期満了を迎えることとなりますが、これまで市民のための議会、市民に開かれた議会を念頭に、議会運営に努めて参りました。この間に皆さまから頂いた温かいご指導、ご支援に対し、改めて御礼を申し上げます。

さて、昨今の我が国を巡る世界の政治、経済情勢は、混迷の度を深めております。激しい戦闘が続くシリア、イラク等の中東情勢は様々な問題を抱えており、東アジア情勢も、日中韓関係が思うように好転されない事態にあり、一日も早い友好関係を期待するものであります。

一方、国内においては、昨年、突然の解散に伴う年の瀬の衆議院議員選挙が行われ、経済政策の是非が問われたのは、記憶に新しいところです。日本は、これから本格的な人口減少に突入します。高齢者が急増し、医療や介護の需要増に直面をする中、かつてない社会構造変化にどう対応するのか、新しい明日が来ることを示してくれるのは、政治において他ならないと思います。この改選を機にこうした様々な課題へ迅速かつ効果的な施策の遂行を大いに期待するところであります。

このような中で、本市においては、低迷する地域経済の活性化、人口減少の歯止め、さらには雇用の拡大をいち早く図らなければなりません。特に農業関係においては、26年産米の価格下落を受け、3年後の生産調整(減反)制度の廃止による影響をよく見極めながら、より力強い農業の育成に努めなければなりません。併せて、未だ根強く残っている福島第一原発事故による風評被害を一日も早く払しょくしていく必要があります。そのほかにも医療、福祉、教育の充実を図る各施策の重要性も高く、課題は山積しております。

念願の新庁舎が完成し12月議会定例会は新議場において、思いを新たに会議に臨んだところであります。市議会としても、これまで申し述べました本市における諸課題解決のため、この新しい議場で初心に立ち返り、これまで以上に、議会の役割と責務を自覚し、市民の皆様の負託に応えられるよう、全力で取り組んで参る所存でございます。今後とも引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、市民の皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。



オーライ!ニッポン大賞 大賞を受賞

NPO法人喜多方市グリーン・ツーリズムサポートセンター(伊藤幸太郎理事長)は、オーライ!ニッポン会議と農林水産省が都市と農産漁村の取り組みを表彰する「第12回オーライ!ニッポン大賞」で福島県内では初めてとなる大賞を受賞しました。

表彰式は、帝国ホテル東京で行われ、伊藤理事長がオーライ!ニッポン会議の養老猛司代表から賞状を受け取りました。

平成17年にサポートセンターが開設され、平成21年にNPO法人となり、総合案内として問い合わせ、予約、決済などのワンストップサービスを実施しています。これらのきめ細やかなサービスの展開を実施していることなどが評価されました。

サポートセンターは、「熊倉農業体験塾」「おぐにの郷」「岩月豊友会」「けいとく・熊野の郷」「山都地区グリーン・ツーリズム推進協議会」「駒形ユングフラウ」「高郷地区グリーン・ツーリズム推進協議会」「関柴グリーン・ツーリズム大仏会」「揚津地区グリーン・ツーリズム推進協議会」「喜多方めんこいくらぶ」計10の市内グリーン・ツーリズム実践団体の一元化を図るとともに、各実践団体の活動を支援しています。

現在、市内41件の農泊農家、150件の農業体験農家による「農泊」「農業体験」などの受入を積極的に行い、グリーン・ツーリズムを推進しています。





市では、グリーン・ツーリズムを積極的に推進し、農業・農村の持続的発展と地場産業の振興に貢献すること、あるいは、多様な価値観を求めて自然豊かな農山村に注目し、田舎暮らしを望む都市住民に対し「新たなライフスタイル」を提供することで、地域社会の振興と豊かな自然を生かしたまちづくりや地域活性化を図っていきます。

問 観光交流課 グリーン・ツーリズム推進室
☎(24)5237

きたかた子育てサポート・センター

代表　星　朋子さん　に聞く



星代表（前列右）とスタッフの皆さん

きたかた子育てサポート・センター
平成21年1月15日設立　スタッフ6人（平成26年12月1日現在）
子育て支援を主な活動とし、ファミリーサポートの事務局および「きたかた子どもステーション」の運営を行っている。「きたかた子どもステーション」は空き店舗を活用し、乳幼児を持つ親の子育て支援スペースとして開設し、保護者同伴なら誰でも無料で利用できる。
活動を通じて、子育てに対する不安や負担を解消するなど親子にとってよりよい環境を提供している。
平成25年からは「ホームスタートきたかた」の活動も始め、子育て支援の更なる充実を図っている。

活動を始めたきっかけ

平成19年に開催された「喜多方蔵のまちづくり博覧会」の取り組みの中で女性たちが身近なところから喜多方での生活に根ざしたまちづくりを考える「まちづくり語り合い」が行われました。

その際、「ファミリーサポート事業」の概要についての説明を受け、母親が急に残業になったときの託児や学校の参観日のときに下の子を見てもらうなどのちょっとした手助けができる仕組みがあることを知りました。喜多方にもファミリーサポートが必要だと思い、仲間たちと事務局を立ち上げ、平成21年4月25日に「きたかた子どもステーション」をオープンしました。

現在の活動内容

核家族が増え、おじいちゃんやおばあちゃんも仕事をしていて子育てに協力してもらうことが難しくなっている中で、働く母親のニーズに応えるため、また、自分が子育てをしていたときに手助けがあればと感じたこともあり、女性ならではの視点を活かし、子育て支援を主に活動しています。

「きたかた子どもステーション」はふれあい通りの旧大善呉服店の空き店舗を活用しており、木曜日を除く午前10時から午後4時まで保護者同伴の方ならどなたでも無料で利用することができます。年間5000人程が利用されています。その他に「ファミリーサポート事業」※1「ホームスタートきたかた」※2の事業を行っています。

※1「ファミリーサポート事業」…子育ての支援をお願いしたい依頼会員と子育てのお手伝いをする提供会員との間で子どもの預かりを有償で提供するサービス
※2「ホームスタートきたかた」…6歳未満のお子さんが一人でもいる家庭に週に1回、研修を受けたボランティアが訪問する無償の家庭訪問型の子育て支援

活動を通じて伝えていきたいこと

子育ては大変だと言われますが、まずは楽しんで子育てに前向きになってほしいと思います。

子育ては「お互い様」の精神が重要だと思います。「お互い様」を合言葉に子育てをしていけたらきっとすばらしい社会になるはずです。子育ては大変なときこそ声を出してほしい、そうでなければ自分も子どもも追い込んでしまうかもしれません。声に出してもらい、それに対しての手助けをしていきたいとの思いで活動をしています。

交流の輪

現在サポートセンターのスタッフと約100人の提供会員さんが皆さん熱い想いを持って活動されています。

「人の集まり」から「人の交流」へ、そして「地域の交流」へつながっていければうれしいです。子育て環境が整えば、そこから輪が広がります。そしてその輪がさらに大きくなり、住んで良かったと思えるまちづくりを目指していきたいと思います。

人と人との輪を大切にしながら子育て支援を行っている「きたかた子育てサポート・センター」の活動は市のホームページにも掲載しています。

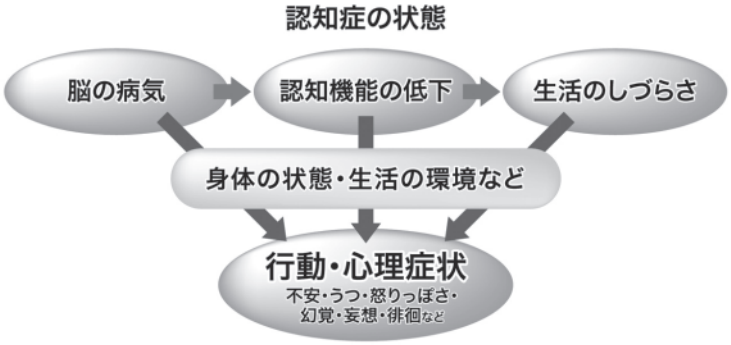
問 企画政策課 政策推進班
☎(24)5208

認知症について知りましょう

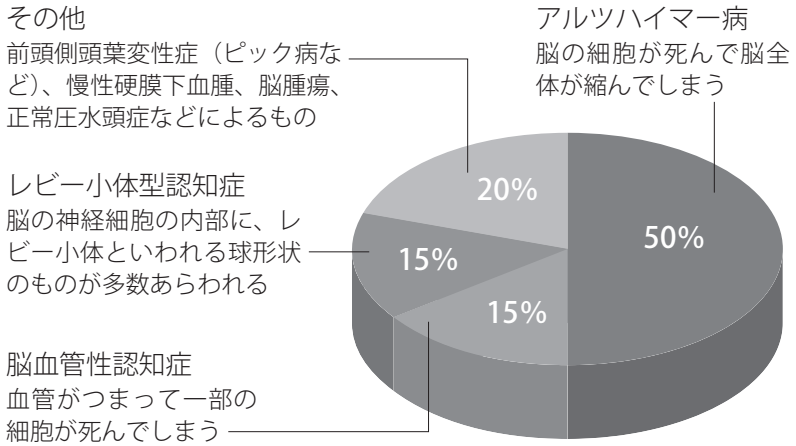
認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

●認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受け、働きが悪くなることで認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。



●認知症の原因となる病気



●認知症に早く気づくことが大事

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか。早く気づくことで、次の良い点があります。

①今後の生活の準備をすることができます。

本人や家族が認知症への理解を深め、介護保険サービスを利用するなど生活環境を整え、生活上の支障を減らすことが可能になります。

②進行を遅らせたり、止めたりする可能性が高くなります。

アルツハイマー病は、薬で進行を遅らせることができ、早い段階から使い始めることが効果的といわれています。

脳血管性認知症は、薬や身体活動を高めるリハビリテーション、脳梗塞など原因となる病気の再発防止などにより、進行を止める可能性が高くなります。

③治る認知症や一時的な症状の場合があります。

認知症のような症状が出ても、治る病気や一時的な症状の場合もありますが、長時間放置すると、回復が不可能になります。（正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫など）

早期発見、早期受診・診断、早期治療で、起きている症状の原因を推定し、支援・治療方針を決め、現実的な対応をすることが重要です。

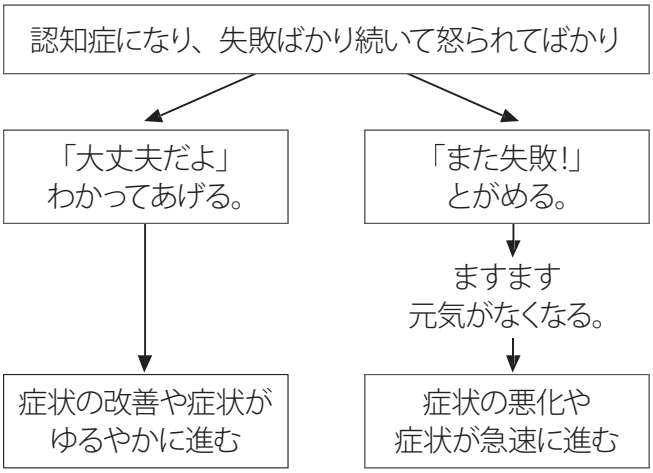
気になる方は、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

●認知症になると起こること

【中核症状】脳の細胞が死んでしまうことによって直接起こる症状
・覚えられない、忘れてしまう、時間や月日、場所、人が分からなくなる、考えるスピードが遅くなる、新しい機械が覚えられない、計画を立てられない、計画どおりにできなくなるなど。

【行動・心理症状】性格や環境、心の状態によって出る症状
・元気がなくなる、「物をとられた」と思い込む、道に迷い家に帰れないなど。

行動・心理症状は、周りの人の助けがあればよくなります。



●認知症の経過

認知症の経過は個人差が大きく、進行が遅い人、進行が止まってしまう人もいます。進行すると、身体機能の低下が起こり、数年～十数年の経過で歩行ができなくなり、寝たきりになります。最終的には、食べ物を飲み込むことができなくなり、肺炎を繰り返すようになります。

●今後に備えることが必要です

終末医療や介護の方針については、家族や後見人などに任せなければなりません。認知症が進行したのちの見通しを立て、自分の意思にかなった生活を送るためには、日頃から周囲の人に自分の生き方、考え方を理解してもらえるように心がけることが重要です。

●認知症の予防につながる習慣

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。

何をするにも重要なのは楽しく行うことで、脳を活性化させ、刺激のある日常を送ることです。本人が嫌がるのに無理強いするのは、ストレスや自信喪失につながり逆効果になります。

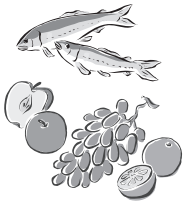
適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒をほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。魚や野菜、果物を食べましょう。



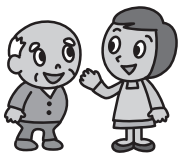
生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。



人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や市が行っている教室などに参加してみましょう。



みんなで認知症の人を支えよう

「認知症の本人に自覚がない」は間違いです。認知症の症状に最初に気づくのは本人です。認知症の人は、苦しんだり、悩んだり、悲しんだりしています。周りの人が、認知症の人の不安な気持ちを感じ取り、何に困っているのか見て取り、助けてあげることが重要です。

●問合せ窓口

市高齢福祉課

【成年後見人制度などについて】
いきがい支援係☎(24)5230
【介護サービスなどについて】
介護保険係☎(24)5231
【介護予防、認知症サポーター養成講座について】
介護予防係☎(24)5242

総合相談
喜多方市地域包括支援センター
☎(21)8856

認知症はとても身近な病気です。
認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくることが大切です。



「認知症サポーターキャラバン」
ロバ隊長

近所の人や商店街など地域で働く人たちが、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が困った時に手助けをすることで、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

●認知症サポーターとは?

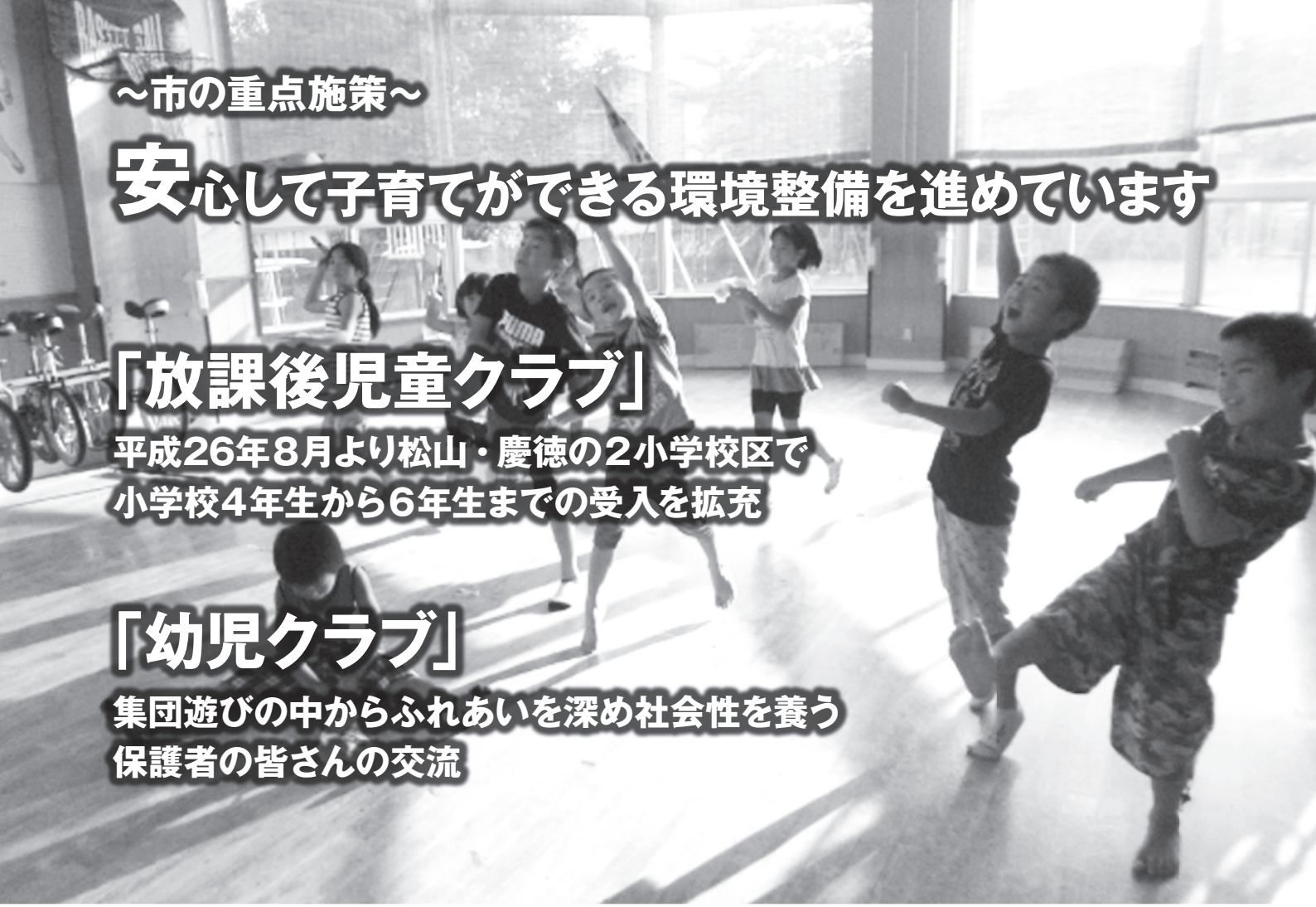
認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

1時間～1時間半の「認知症サポーター養成講座」の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。

●認知症サポーター養成講座を開講してみませんか?

対象…市内の団体またはグループ
講師…市から派遣します。(無料)
申込条件…①参加人数がおおむね10人以上、②講義を開催するための会場は申請団体で準備願います。

問申 高齢福祉課 介護予防係
☎(24)5242



～市の重点施策～

安心して子育てができる環境整備を進めています

「放課後児童クラブ」

平成26年8月より松山・慶徳の2小学校区で
小学校4年生から6年生までの受入を拡充

「幼児クラブ」

集団遊びの中からふれあいを深め社会性を養う
保護者の皆さんの交流

平成27年度 放課後児童クラブ登録 児童募集



昼間、保護者の勤務などにより留守家庭になる児童を対象に、学校の授業終了後の生活の場を提供し、遊びやその他の活動を通じて児童の健全育成を図るため、放課後児童健全育成事業「放課後児童クラブ」を実施しています。

●対象

原則として保護者が勤務などにより昼間いない家庭の小学校1～3年生までの児童
（次ページの表で高学年欄が○印の児童クラブは4～6年生も利用できます。ただし低学年を優先）
※松山・慶徳の2小学校区で小学校4年生から6年生までの受入を拡充しました。

問 中央児童館☎(22)1766

●経費

①月額2000円（同時に兄弟などで利用の場合、2人目以降から児童一人につき月額1000円）
②おやつ代などの実費　児童一人につき月額2000円
③保護者会費　年会費1000円

●申込方法

各実施施設に申込み用紙があります。平成27年1月15日(木)から1月30日(金)までに直接お申し込みください。
※各総合支所地区内にある児童クラブはそれぞれの総合支所住民課窓口へお申し込みください。

●受付時間

正午～午後6時まで、各総合支所窓口は午前8時30分～午後5時15分までとなります。

実施期間
平成27年4月2日
～平成28年3月31日
（日・祝日および年末年始などを除く）

実施時間
下校時～午後6時
（土曜日および春、夏、冬休み期間は午前8時～午後6時）

放課後児童クラブの一覧

児童クラブ名	募集人員	実施施設	対象学区	電　話	高学年受入
中央児童クラブ	70名	中央児童館	第一小学校	☎(22)1766	—
しきみ児童クラブ	40名	第一小学校内		☎(22)0225	—
喜多方児童クラブ	70名	喜多方児童クラブ館	第二小学校	☎(22)8055	○
松山児童クラブ	40名	松山小学校内	松山小学校	☎(22)2757	○
上三宮児童クラブ	40名	上三宮児童館	上三宮小学校	☎(24)2288	○
岩月児童クラブ	40名	岩月児童館	第三小学校	☎(22)2889	○
関柴児童クラブ	40名	関柴児童館	関柴小学校	☎(22)1190	○
熊倉児童クラブ	40名	熊倉児童館	熊倉小学校	☎(23)2582	○
慶徳児童クラブ	20名	慶徳児童館	慶徳小学校	☎(22)1901	○
豊川児童クラブ	40名	豊川児童館	豊川小学校	☎(22)0266	○
熱塩加納児童クラブ	40名	伝田館内	熱塩小学校 加納小学校	熱塩加納総合支所住民課 ☎(36)2113	○
塩川児童クラブ	80名	やすらぎの家内	塩川小学校	塩川総合支所住民課 ☎(27)2153	○
堂島児童クラブ	30名	堂島児童クラブ館 (旧塩川西部土地改良区事務所)	堂島小学校		○
姥堂児童クラブ	13名	姥堂小学校内	姥堂小学校		○
駒形児童クラブ	40名	駒形児童クラブ館 (旧駒形保育所内)	駒形小学校		○
やまと児童クラブ	40名	山都小学校内	山都小学校	山都総合支所住民課 ☎(38)3821	○
高郷児童クラブ	20名	旧荻野保育所内	高郷小学校	高郷総合支所住民課 ☎0241(44)2113	○

※実施施設および募集人員について、変更になることがあります。
※募集人員を超えた場合の入会については選考により決定することがあります。

平成27年度 幼児クラブ参加者募集



児童館、児童クラブ館では、親と子の遊びや友達との集団遊びの中からふれあいを深め社会性を養うことや保護者の皆さんの交流の場として「幼児クラブ」を開催します。

●**開催期間および開催曜日**
平成27年4月～平成28年3月
毎週木曜日(実施行事により変更あり)

●**開催時間**
午前10時～午前11時30分(小学校の春・夏・冬休み期間などを除きます)

●**対象者**　平成23年4月2日～平成25年4月1日生まれの幼児(2～3歳児)とその保護者
※平成27年4月1日以降に満2才歳になった幼児は年度途中に加入できます。

●**経費**　①おやつ代などの実費　月額1000円
②保護者会費　年額1000円

●**活動内容**　夕涼み会、遠足、運動会、クリスマス会など

●**申込期間**
平成27年1月15日(木)～1月30日(金)※日曜日を除く
正午～午後6時まで

●**申込方法**
各実施施設に申込用紙がありますので、印鑑持参のうえ直接お申し込みください。

幼児クラブの一覧

クラブ名	実施施設名・電話番号	募集人員	対象地区の目安
ひよこクラブ	中央児童館☎(22)1766	20人	喜一小学区の地区
いちごクラブ	喜多方児童クラブ館 ☎(22)8055	20人	喜二小学区の地区
めだかクラブ	上三宮児童館☎(24)2288	20人	上三宮・松山・熱塩加納・塩川・山都・高郷
さくらんぼクラブ	岩月児童館☎(22)2889	20人	喜三小学区の地区・松山・熱塩加納・塩川 山都・高郷
たんぽぽクラブ	関柴児童館☎(22)1190	20人	関柴・熱塩加納・塩川・山都・高郷
ひまわりクラブ	熊倉児童館☎(23)2582	20人	熊倉・熱塩加納・塩川・山都・高郷
にこにこクラブ	慶徳児童館☎(22)1901	20人	慶徳・熱塩加納・塩川・山都・高郷
ちびっこクラブ	豊川児童館☎(22)0266	20人	豊川・熱塩加納・塩川・山都・高郷

※募集人員により2つ以上のクラブ合同で実施する場合があります。

平成25年度 喜多方市の皆さんの「1日の食塩摂取量の調査結果がでました」

基準量より 意外と多い塩分摂取

皆さんは、1日に食塩をどれくらいとっているかご存知ですか。

塩は、体内の水分量を調整するなど、生命維持に欠かせないものです。しかし、塩分の取りすぎは、高血圧を引き起こして『心臓病』や『脳卒中』を招いたり、『腎臓病』や『胃がん』の原因にもなります。

喜多方市では、『心臓病』や『脳卒中』で亡くなる方が、福島県や全国と比べて高い状態にあります。

このような循環器の病気を予防するためにも、食事からの塩分摂取の目安を知り、意識して日頃の食生活に生かしていきたいものです。

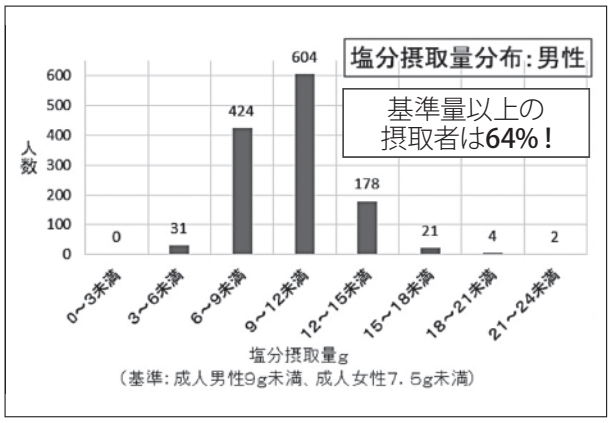
喜多方市では、喜多方医師会などとの共同調査として、平成25年度から特定健康診査を受診される方を対象に、尿検査により、1日の食塩摂取の状況を調査していますが、その結果は次のとおりです。

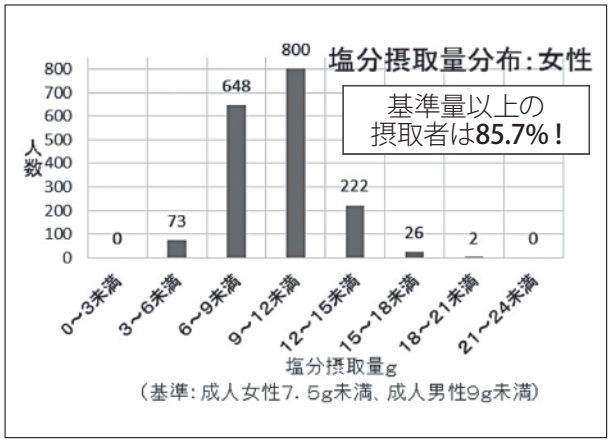
◆主な死因となる病気の死亡率【平成24年】

（人口10万対）

	心疾患	脳血管疾患
喜多方市	**269.8**	**142.7**
福島県	**216.6**	**130.6**
全　国	**157.9**	**96.5**

資料：「保健統計の概況平成25年版（福島県保健福祉部）」





日本人の
食事摂取基準
（2010年版）
1日の食塩摂取の目安
男性　9.0グラム
女性　7.5グラム

「喜多方市の特定健診からみる会津地域の血圧管理状況」
塚本和久医師（福島県立医科大学会津医療センター）によると、

✽メタボ該当・メタボ予備群の塩分摂取量は、
非該当者に比べて多いことがわかりました。
（喜多方医師会医学会　基調講演より）



問 保健課 健康班☎（24）5223

喜多方市 新型インフルエンザ等 対策行動計画を 策定しました

市では、平成25年4月に施行された「新型インフルエンザ等対策特別措置法」に基づく市町村行動計画を策定するため、学識経験者や関係団体代表者から意見を伺うとともに、庁内で検討を重ねてまいりました。

この度、これらの取り組みを踏まえて、「喜多方市新型インフルエンザ等対策行動計画」を策定しました。

対象とする感染症は、

・新型インフルエンザ※

・新感染症で、その感染力の強さから新型インフルエンザと同様に社会的影響が大きいもの

対策推進のための市の主な役割として、「地域住民に対する予防接種の実施、情報提供、住民の生活支援、要援護者への支援など」について、体制づくりを進めていきます。

市行動計画では、新型インフルエンザなどが発生する前から、海外での発生、国内での発生、県内・市内での発生、まん延を迎え、小康状態に至るまでを6つの発生段階に分類しますが、国内で初めての発生が県内や近隣県となる可能性も含め、対策の前倒しなど、状況により柔軟に対応します。

また、発生段階に応じて、実施体制、情報提供・共有、まん延防止に関する措置、予防接種、医療、住民生活および地域経済の安定に関する措置などの必要な対策を行います。

市行動計画は、保健課健康班(市保健センター2階)、各総合支所住民課市民サービス班および市ホームページでご覧いただけます。

※新型インフルエンザとは

新たに人から人に伝染するようになったウイルスを病原体とするインフルエンザのこと。新型インフルエンザウイルスに対して免疫(抵抗力)を持たないため、ほとんどの人が感染し、感染が急速に拡大、世界的大流行を引き起こすおそれがあります。

問 保健課 健康班
☎(24)5223



みんなで予防! インフルエンザ

ほっと☆きらり通信

賢い「風邪」の療養法



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

喜多方の皆さん、こんにちは。風邪の季節になると、「風邪の熱を下げてほしい」「咳止めがほしい」と相談されることがあります。どうして風邪をひくと熱が上がったり、咳が出たりするのでしょうか?

いわゆる「風邪」とは医学的には「急性上気道炎」という病気を指し、そのほとんどはウイルスによる一過性の感染症です。ウイルスは細菌よりもずっと小さな病原体で、抗生物質の効果はありません。ウイルスが体内に入り込むと、私たちの身体は自然に備わった免疫力や防御機能を総動員して、ウイルスを身体から追い出そうとします。そのしくみの一つが、熱を出すことです。熱が上がるとウイルスの活動は鈍くなり、その一方で身体の免疫力は上がります。インフルエンザにかかると高熱が出るのは、ウイルスが悪さをしているのではなく、悪いウイルスを少しでも早く追い出すために、私たちの身体が熱を出してウイルスにとって居心地の悪い環境を作っているのです。

同じことは咳についても言えます。咳は気道に入り込んだ異物を外に出すための防御機能であり、咳を無理に止めてしまえば身体の奥深くに入り込んだウイルスを外に追い出すことができず、症状が長引き、痰もたまって苦しくなってしまいます。

私たちの身体には、お薬に頼らなくても、風邪を治すために発達してきた自然の免疫力、防御機能がしっかりと備わっています。風邪の療養の際にはこの自然治癒力を生かせるように、無理はせず十分な休養をとって免疫力を上げることがまず第一です。もちろん医師による治療が必要な熱や咳が出ている場合もあるので、体がぐったりしていたり、食事や水分が満足に取れなかったり、その他心配な時には、早めにお医者さんに相談するようにしてください。

未来を拓く喜多方人

生涯学習の広場

行ってみよう！ 見てみよう！ やってみよう！

「人づくりの指針」講師派遣事業の取り組み紹介

今年度取り組んだ講演会を紹介します。

◆上三宮公民館（蓮沼門三氏）

○実施日…10月7日

講師に藤の樹会事務局長の沢井清英さんを招き、「「人づくりの指針」と藤樹学との関わりについて」と題して、藤樹学の祖、中江藤樹の生い立ちから、藤樹学が喜多方に広まった理由および、その考えが「喜多方市の人づくりの指針」にどのように反映されているかを関連付けながら講演していただきました。



上三宮公民館
「喜多方市人づくりの指針講演会」の様子

○参加者の感想

中江藤樹の「至良知」の教えに習い、私も生まれながらに持っている美しい心を持ち続けられるよう努力したいと思います。

◆関柴公民館（瓜生岩子刀自）

○実施日…11月18日

講師に瓜生岩子刀自顕彰会常任理事の川口芳昭さんを招き、「「人づくりの指針」と瓜生岩子刀自」と題して、福祉に一生をささげた瓜生岩子刀自の生き方と、4つの考え（慈愛、博愛、進取、不屈の精神）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を関連付けながら講演していただきました。



関柴公民館
「喜多方市人づくりの指針講演会」の様子

○参加者の感想

喜多方市には「素晴らしい生き方」をした人たちが居られた事を知り、人としての「手本とすべき生き振り」を深く理解し、「人づくりの指針」とした推進運動に努力して行きたいと感じました。

◆関柴小学校（蓮沼門三氏）

○実施日…11月27日

小学5、6年生対象の道徳講話「郷土の偉人に学ぶ」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、「愛と汗の人・蓮沼門三」と題して、学習をしました。

・「愛」＝みんな仲良くする
・「汗」＝努力し協力して人や社会のために役立つ、そして「みんなが幸せになる」ことを目指す



関柴小学校
「郷土の偉人に学ぶ」の様子

○参加者の感想

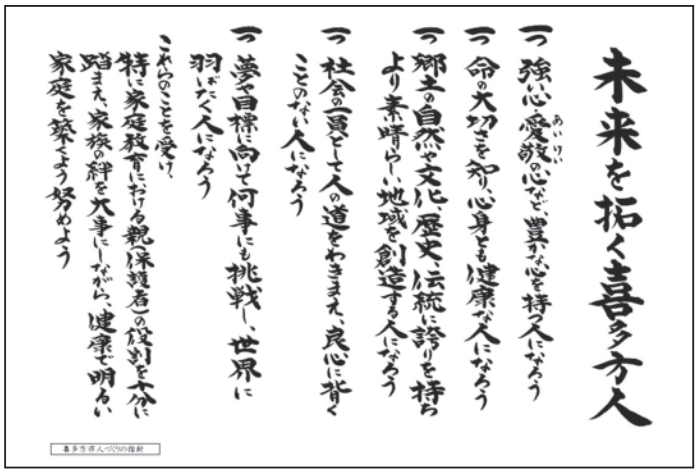
「愛と汗の教え」については、大変良いことであり、「知っている」だけでなく、「行動する」ことの大切さを学びました。また、「いいこと」とは、自分に都合がいいということでなく、ほかの人も喜び、社会もよくなって発展するということも学びました。

◆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



平成26年度福島県青少年健全育成推進大会



鶴巻重信 さん

平成26年11月21日に福島県文化センターにおきまして、平成26年度福島県青少年健全育成推進大会が開催されました。

福島県青少年育成県民会議会長表彰として鶴巻重信さんが受賞されました。

鶴巻さんは、喜多方市少年センター補導員連絡協議会長として青少年健全育成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す。

皆さんに「感謝」

第26回ふくしま駅伝の際は、市民の皆さんから熱い声援をいただき、誠にありがとうございました。

今回の大会では、「チームの総力を挙げて序盤から攻め込み、全区間タスキをつないで、なんとしても目標の7位を獲得する」といった作戦で挑み、選手団は持ち前のチームワークを想定以上にたくましく発揮し、順位・記録ともに前回を大きく上回る成績を挙げることができました。目標順位には到達できなかったものの、チームの力を尽くした達成感とあわせて「7位の壁はもう目の前にある」といった来年に向けた目標も見出すことができた実りある大会参加となりました。

7月から4カ月間にわたる活動の中、合同練習などにご協力くださった関係スタッフの皆さん、活動を深くご理解くださり、候補選手たちを常に励ましてくださったご家族、先生方、職場の皆様に対しまして、あらためて深く感謝申し上げます。

監督　塚原和憲

第26回ふくしま駅伝大会 応援ありがとうございました！

第26回ふくしま駅伝は昨年11月16日に開催され、全53チームが白河市運動公園をスタート、県庁をゴールに95・1kmを16人の選手がタスキをつなぎました。

喜多方市は5区で渡部尚選手が区間6位、7区で室井朝陽選手が区間8位の好走を見せるなど、選手・スタッフが一丸となったレースを展開しました。

目標としていた総合7位には届かなかったものの、過去最高タイの総合9位となりました。

問(公財)喜多方市体育協会(押切川公園体育館内) ☎(23)0771


14区穴澤航太選手(右)
15区佐藤愛笑選手


4区 加藤伸治選手


10区 生井宏明選手