

広報 きたかた

10月号

2020

No.178



今月の主な内容

感染症予防対策を

改めてお願いします ②

全国高校家庭クラブ大会で大臣賞 ④

拓け喜多方！まなびのトビラ ⑧

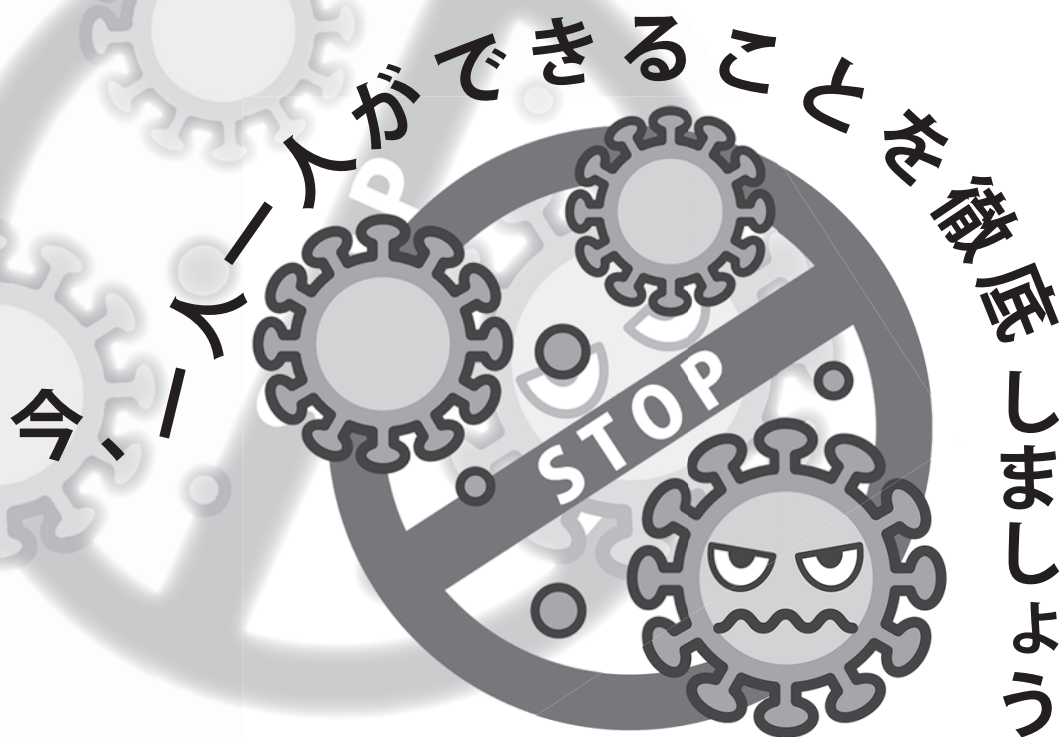
情報ステーション ⑫



喜多方市公式
facebook



感染症予防対策を



不安を感じる皆さんへ

新型コロナウイルス感染症は、会津地方においては8月19日に初の感染者が確認され、本市においても、9月6日、初の感染者が確認されました。

感染の拡大によって不安な気持ちになっている方も多いと思いますが、基本的な感染症対策を徹底し、落ち着いた行動をとっていきましょう。

基本的な感染症対策の徹底を

感染症予防のため、「新しい生活様式」の実践(手洗いの励行、マスクの着用、人と人との距離をとるなどの基本的な感染対策の徹底)や、3密の回避をお願いします。



手洗いはこまめに

ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後など、**こまめに手を洗い**ましょう。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。



マスクの着用を徹底

飛沫感染予防のため、マスクを正しく着用しましょう。



① 鼻と口の両方を
確実に覆う

② ゴムひもを
耳にかける

③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

会話をするときは
マスクをつけましょう!



5分間の会話は
1回の咳と同じ



3つの密を回避

「密閉」「密集」「密接」しない。屋外でも要注意です。「ゼロ密」を目指しましょう。

また、普段から他の人との距離を十分に取り、窓やドアを開けこまめに換気しましょう。

他の人と
十分な距離を取る!



① 換気の悪い 密閉空間



② 多数が集まる 密集場所



③ 間近で会話や 発声をする 密接場面



おねがい

感染者をはじめ関係者や医療従事者などに対して嫌がらせや不当な対応、誹謗中傷といった報道があり、不安や恐れなど、複雑な気持ちもあると思います。しかし、あの原発事故の風評に苦しめられてきた喜多方市民だからこそ、新型コロナウイルスの検査で陽性になった方や関係者などに対して寄り添い、偏見や差別をすることがないようお願いします。

新型コロナウイルスは誰もが感染する可能性があると同時に、誰もが人に感染させてしまう可能性があることを自覚しましょう。そして、市民一丸となってこの難局を乗り越えていけるよう、改めて協力をお願いします。

問 保健課 健康推進室
☎(24) 5223



新型コロナウイルス感染症が疑われる方は

発熱や喉の痛みなど、かぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでください。休むことは、自分のためであるとともに、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。

少しでも体調が悪いと感じた場合には早めにかかりつけ医に相談するか、健康推進室(発熱外来予約) ☎(23)5027、「帰国者・接触者相談センター」(会津保健所) ☎0120(567)747に相談してください。

改めてお願いします

耶麻農高 鵜川 美涼さん

全国高校家庭クラブ大会で大臣賞

問 耶麻農業高等学校
☎(38)2018

耶麻農業高校ライフコーディネート科3年の鵜川 美涼さんが、第68回全国高校家庭クラブ研究発表大会のホームプロジェクトの部で、最高位に当たる文部科学大臣賞に輝きました。

鵜川さんは、「母の笑顔満開の病気にかつ！新習慣」と題し、がんと闘う母真由美さんの生活を支えるための研究を発表しました。

真由美さんは約3年前に病気が見つかり、それ以来千葉県で療養しています。鵜川さんは、病気の真由美さんの回復を支えようと、1年生の頃から研究を続けてきました。

鵜川さんは、ストーマ（人工肛門）のため外出を控えたり、おしやれをする機会が少なくなったりした真由美さんのため、ストーマ袋の防水カバーやこうじを使った消臭カプセルを作りました。また、治療で髪が伸びない悩みを解消するために外出用キャッ

プも手作りしました。

さらに、免疫力を高めるため、会津地方に伝わる薬草「ブスの実」を乾燥させてお茶にしたり、発酵菌を毎日摂取できるようにチーズ、キムチ、納豆などの免疫食材をカードにした「毎日みそ汁習慣ノート」を制作しました。

おいしいみそ汁を食べてもらおうと、こうじが2倍入った「倍糀みそ」を仕込み、蒔絵を描いた会津塗りのお椀と一緒に真由美さんに届けました。

この研究には、北原裕子教諭、同級生の大関育美さん、

石川雨音さんの協力をはじめ、蔵屋敷あづまさん、木之本漆器店、ケアホームやまなどの多くの方々のサポートがありました。

大会発表では、「この研究で地元喜多方の食文化の偉大さに気付けたことが私たちにとって大きな宝となりました」と研究を締めくくりました。

受賞を聞いて真由美さんは「良い研究をして病気の人の助けになれるといいね」と日々の研究に感謝し、喜びました。

Interview



クラスメイトのみんなや先生方、地域の方々に支えられながら、この研究を大関さん、石川さんと続けてきて良かったです。研究を続ける中で、病気と向き合う強さを得ることができました。

将来は母と同じような病気と闘う人の支えになれるよう介護の分野に進み、母はもちろん、祖父母のこともずっとサポートし続けます。

写真左から石川雨音さん、鵜川美涼さん、大関育美さん（三人とも第二中出身）

令和3・4年度



工事等競争入札 参加資格申請 および 小規模修繕契約 希望者登録申請

受け付け開始

競争入札参加資格申請の 受け付け

令和3・4年度に市が発注する工事の請負、測量・設計および物品の購入などの契約に係る競争入札に参加を希望する方は、「競争入札参加資格審査申請書」を提出してください。

この申請書が提出されない場合は、市が行う競争入札に参加できません。

受付期間 11月2日(月)～12月28日(月) 午前8時30分～午後5時

※土・日・祝日は受け付けません。

※郵送による申請の場合は、12月28日(月)消印有効

市内業者については、受付期間を過ぎても随時受け付けます。

有効期間 令和3年4月1日～令和5年3月31日

提出書類

○工事等競争入札参加資格審査申請書(市指定様式・A4版ファイル綴じ)

○測量等競争入札参加資格審査申請書(市指定様式・A4版ファイル綴じ)

○物品購入等競争入札参加

資格審査申請書(市指定様式・ホッチキス綴じ)

※提出書類の詳細は、「喜多方市競争入札参加資格申請要領」を参照してください。

各申請書および「喜多方市競争入札参加資格申請要領」は、市ホームページに掲載しているほか、契約管理課でも配布します。

小規模修繕契約希望者 登録申請の受け付け

令和3・4年度に市が発注する小規模な修繕(修繕内容が軽易かつ履行の確保が容易で、請負金額が30万円未満のもの)について、競争入札参加資格審査申請書による審査をしない方でも、希望業種を登録することで、受注の機会が得られる制度です。

受付開始日 11月2日(月)

有効期間 令和3年4月1日～令和5年3月31日

登録可能業種 大工工事、ガラス・サッシ工事、畳工事、

襖・障子・建具関係工事、壁紙貼付工事、土木工事、板金工事、左官工事、塗装工事、電気設備工事、機械設備工事、

その他市長が認める業種

登録できる方 市内に主たる事業所、または住所を有する事業者

登録できない方

○競争入札参加資格申請書を提出する方(競争入札参加資格申請と重複することはできません)

○希望する業種を履行するために必要な資格、免許などを有しない方(資格、免許などを要しない場合は除きます)

○公共工事発注の相手として不適当と認められる方

申し込み方法 喜多方市小規模修繕希望者登録申請書に次の書類を添付して申し込んでください。

法人の場合：①希望する業種を履行するために必要な資格、免許などを有する場合はその写し、②法人市民税の納税証明書、③登記事項証明書、④印鑑証明書

個人の場合：①希望する業種を履行するために必要な



競争入札への参加や、小規模な修繕契約の受注を得る場合には事前に申請が必要です

令和2年度喜多方市公共工事の 発注見通し

予定価格250万円以上と見込まれる公共工事の発注見通しを毎年4月に公表しています。

変更後の発注状況を窓口や市ホームページでご覧になれます。

詳しくは、問い合わせてください。

問 申 契約管理課 契約検査班
☎(24)5279

資格、免許などを有する場合はその写し、②市民税の納税証明書、③身分証明書
※法人、個人いずれも②～④については、申請日からさかのぼって3カ月以内に発行されたもの(写し可)
※申請用紙は、市ホームページに掲載しています。また、契約管理課でも配布します。

野菜を食べましょう

野菜は、体に必要だとわかっていてもなかなか必要な量を取ることができていません。

平成30年度国民栄養調査結果
国民1人当たりの野菜の摂取状況の平均値
..... 281.1g (目標350g)

平成30年度健康と生活習慣アンケート結果
野菜を350g以上食べている市民の割合
..... 49% (70%目標)

ビタミンA	
モロヘイヤ	840 μ g
人参	680 μ g
春菊	380 μ g

ビタミンC	
なばな	130mg
ブロッコリー	120mg
カリフラワー	81mg

ビタミンE	
モロヘイヤ	6.5mg
かぼちゃ	4.9mg
豆苗	3.3mg

野菜100g中に
ビタミンA・C・E
を多く含む
野菜を紹介
します



緑黄色野菜摂取のすすめ
今回は、色の濃い野菜(緑黄色野菜)に含まれる栄養素の中で、ビタミンA・C・E(エース)の働きやファイトケミカル(アントシアニンなどのポリフェノール)の効用について紹介します。

ビタミンA・C・Eの働き
ビタミンA・C・Eは、体内のたんぱく質を細胞に作り替える働きがあります。体を作る材料である肉や魚介類などのたんぱく質を取って

いても、野菜が不足してビタミンA・C・Eが足りないと体作りができません。

ファイトケミカルとは

ファイトケミカルとは植物化学物質のことです。必須栄養素ではないものの、体にさまざまな良い作用があり、健康を維持するためにぜひ摂取したい重要な成分です。代表的なものでは、お茶などに含まれるカテキン、ブルーベリー(アントシアニン)などのポリフェノールなどがあります。

これからの季節は、インチオシアネートという成分が含まれる野菜がおすすめで、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、アスパラ(オータムポエム)、水菜などが挙げられます。これらは、①解毒作用、②抗酸化作用により体を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

色の濃い野菜は体に有効な成分が多く含まれています。ぜひ食事に野菜を取り入れてみましょう。

きらり★喜多方 食育応援キャンペーンを実施します

10月19日(月)の「食育の日」にちなみ、市内食育応援店のうち13店舗と協力し、市民の野菜不足を解消するため、「食事にプラス70%の野菜を食べよう!」をテーマに「きらり喜多方食育応援キャンペーン」を実施します。

対象店舗で飲食または購入をした方に、先着で、喜多方産の「新鮮野菜をプレゼント」または「野菜を使用した料理を提供」します。(実施方法は店舗により異なります。)

キャンペーン期間中は、お店に出掛け、普段よりも野菜をたくさん食べましょう。



キャンペーン期間 10月12日(月)～23日(金)
(土・日を除く)

きりん	山都そば処萬長	味浪漫 粋旬
SEASON	食堂 大森	レストランふるさと亭
会津田舎家	丸金商会 バウ	フォルテ
食堂 松	蔵座敷あづまさ	(市役所ホール棟内)
ラーメンうめ八	淀屋 武藤合名会社	(13店舗)

【キャンペーン対象店舗】

きらり★喜多方 食育応援キャンペーン
食事にプラス70%
野菜を食べよう!
まごころ野菜で元氣
喜多方市



10月は乳がん啓発月間です！

乳がん検診はお済ですか？

「乳がん」って？

乳がんは女性に最も多いがんで、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、日本の女性の約9人に1人（※1）が生涯で乳がんにかかる危険があります。

※1…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「がん登録・統計」（2017年より）

もし検診で乳がんが見つかったらどうしたらいいの？

乳がんは小さいうちに見つけると、治る可能性の高い病気です。早期に見つかり、適切な治療を受けた場合、90%以上は治ります。治療は、がんの状態に応じてさまざまな方法を組み合わせて行います。

乳がんを早く見つけるにはどうしたらいいの？

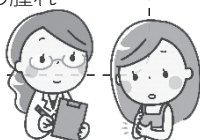
月に1度、乳がん自己検診を行い、40歳になったら2年

に1度、乳がんマンモグラフィによる検診を受けることを推奨しています。ぜひ、市の検診を受け早期発見につながりましょう。施設検診は12月まで実施していますので、早めの予約をお勧めします。

自己検診法のパンフレットを希望する方には、保健課または各総合支所住民課で配布しています。

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
- 乳房の皮膚のひきつれ・赤い腫れ
- わきの下のリンパ節の腫れ
- 腕のむくみ・しびれ



問 保健課 健康推進室

☎(24) 5223 または各総合支所住民課

インフルエンザ予防接種実施のお知らせ



市内に住所がある下記の対象者に接種費用の一部を助成します。

実施期間 10月5日(月)※～令和3年11月31日(日)

※医療機関により開始日が異なる場合がありますので、予約の際に確認してください。

接種の方法 事前に実施場所としている医療機関に直接予約をしてください。

医療機関に、説明書と予診票があります。

高齢者インフルエンザ予防接種 (定期予防接種)

対象 ①65歳以上の方、②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の重い障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる重い障害による身体障害者手帳1級に相当する方

※①、②ともに、接種を希望する意思表示ができる方

助成回数 1回を限度

自己負担額 1,000円

持参するもの ①健康保険証、②身体障害者手帳(該当者のみ)、③高齢者インフルエンザ予防接種カード

子どもインフルエンザ予防接種 (任意予防接種)

対象 ①生後6カ月～小学6年生相当年齢の方、②中学1～3年生相当年齢の方、③妊婦の方

助成回数 ①は2回

※原則、同一医療機関で受けること

②、③は1回

自己負担額 1,000円

持参するもの ①健康保険証、②母子健康手帳

実施場所 喜多方・会津若松・両沼郡医師会に所属する協力医療機関

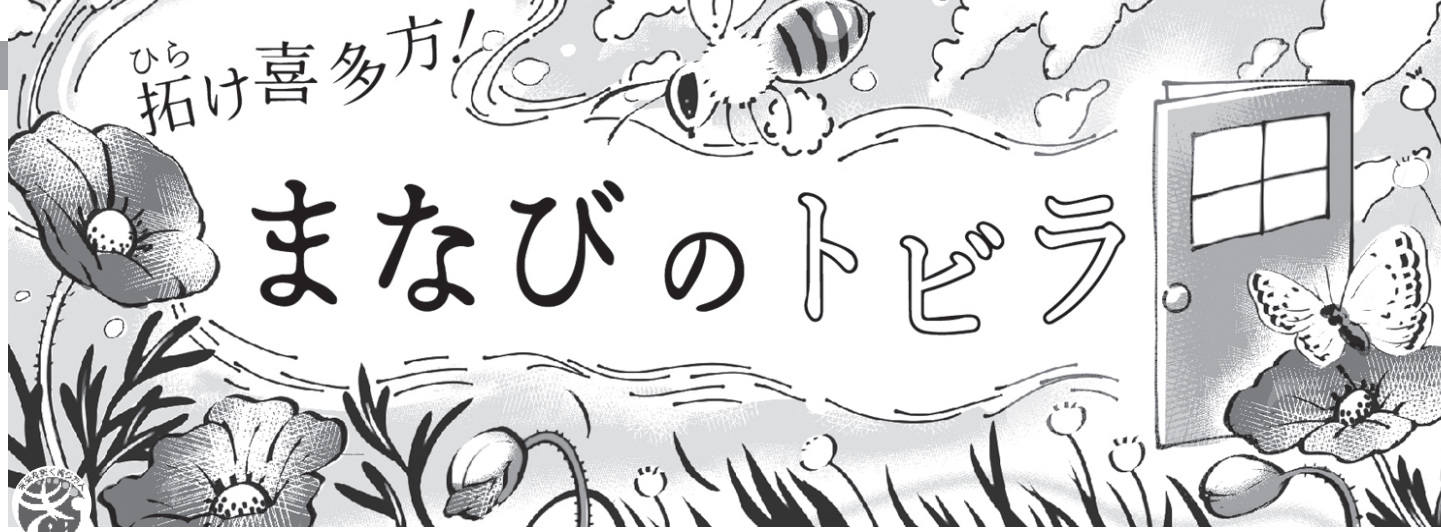
※子どもインフルエンザ予防接種は、医療機関が限られていますので、予約の際に医療機関へ確認してください。

自己負担金の免除 生活保護世帯と市民税非課税世帯(世帯員全員が非課税)に属する方は、免除することができますので、事前に生活保護受給証明書(社会福祉課)または免除券※の交付を受けてください。

※保健課健康推進室または各総合支所住民課に印鑑・健康保険証を持参し、申請してください。

その他 ※接種後の申請は受け付けしませんので注意してください。

問 保健課 健康推進室 ☎(24) 5223



がんばれ喜多方市チーム!!

初戦は10月10日(土)

第7回市町村対抗福島県ソフトボール大会は、10月10日(土)に、相馬市相馬光陽ソフトボール場で開幕し、4日間にわたり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48市町村が出場し、本市チームの初戦は、10月10日(土)の第4試合で、湯川村と矢祭町の勝者と対戦します。

選手の皆さんの活躍を期待しています。

【試合予定】

- ◆初戦(1回戦シード) … 10日(土)
- ◆3回戦・準々決勝 … 17日(土)
- ◆準決勝・決勝 … 18日(日)

会場 相馬光陽ソフトボール場

関係
問 生涯学習課 スポーツ振
係

☎(24) 5319



あなたにまなびを提供する 社会教育関係団体の紹介

市民の健康増進に貢献

スポーツウェルネス吹矢山都クラブ



私たちは、山都公民館で週1回の定期活動や各種団体からの要請を受けてスポーツウェルネス吹矢の普及活動などを行っています。このスポーツは、吹矢式呼吸法により、免疫力の強化や呼吸機能の改善、精神的効果など多くのメリットがあります。

会員の受け入れは随時行っていますので、気軽に問い合わせてください。

- ◆活動日 4～11月：毎週水曜／12～3月：毎週土曜(午後2時から約2時間)
- ◆対象 興味がある方ならどなたでも
- ◆会費 年額 3,000円
- ◆活動場所 山都公民館
- ◆問い合わせ (38) 2181(代表：佐藤)

コロナ禍における保護者への支援

喜多方市家庭教育支援チーム”もも”

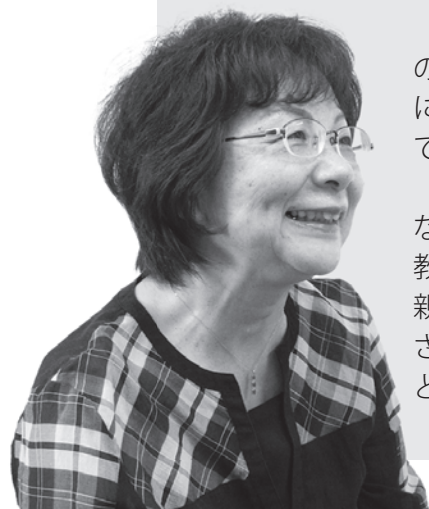
代表 幸田 久美子さんに聴く

新型コロナウイルスの感染拡大により、親子が一緒に過ごす時間が増えてきました。そのような中、保護者の家庭内教育力が問われています。

コロナ禍の家庭内で気に留めておきたいことについて、喜多方市家庭教育支援チーム”もも”代表の幸田久美子さんに伺いました。

問 中央公民館 企画事業係 ☎(24) 4811

家庭と地域・学校をつなぐ
家庭教育支援チーム



忙しい毎日の中で、子どもとのコミュニケーションやしつけに戸惑いや息詰まりなど、一人で悩むことってありませんか。家庭教育支援チームは、そんな家庭の皆さんの子育てや家庭教育に関する相談に乗ったり、親子で参加する講座などのさまざまな学習機会、地域の情報などを提供しています。

親子の時間が増える中、保護者はどんなことに気を付けたらよいですか

これまでは、子どもとの生活のリズムがうまくいっていたのに、コロナ禍で、例えば保護者自身の自由な時間が少なくなるといようなことも起きているのではないのでしょうか。

自分の時間を持つことは、元気でいるために大切なことです。自分の時間がないために、子どもにイライラしたり、ついゲームをやりたい放題にさせたりすることが増えてしまっている可能性があります。

一緒にいる時間が多くなったからこそ、親子間でス

ケジュールを見直したり、約束事を考えたり、「家族の新ルール」を作ってみるなんてどうでしょうか。

新ルールは、親子で一緒に守ることが重要なポイントになります。親子で一緒になつて新ルールを守ることでお互いの気持ちに通い合うと思います。

子どもを育てる上で困ったことや心配なことができたらどうしたらよいですか

心配なことがあると元気が出ませんね。そういう時は、思いきって誰かに話を聴いてもらうと心が軽くなります。保護者が元気で笑顔でいることは、子どもの安心につながります。

最近ネットや電話などでの相談先もたくさんありますが、私たちの”もも”でも相談を受け付けています。もちろん秘密は厳守しますので、安心して相談してください。

今後の”もも”の活動について

コロナ禍では、保護者に寄り添う活動が十分にできませんでした。

このことを踏まえ、活動を始めてから11年目を迎えた今年度は、”もも”活動にオンラインを加えようと準備を始めているところです。

文部科学大臣表彰を受賞して

周りの皆さんの協力をいただきながら、10年間、子育ての情報発信や相談などの事業を行ってきました。これまで、”もも”カラーで地道にコツコツとやってきたことが評価され、今後も頑張ってくださいというエールの意味もある受賞だと考えています。

これからも「無理せず仲良くずっと」をモットーに活動を続けていきます。

家庭教育支援チーム”もも”
プロフィール



平成22年4月から活動を始め、年4回の子育て学習会の開催や電話相談を行っています。

東日本大震災後は、避難してきた家族を支援し、保護者交流の場「ももクラブ」をつくり活動を続けています。