

広
報

きたかた

Kitakata Public Relations

1月号
2021
No.181

目次 - contents -

2021年新年のごあいさつ	… ②	健康だより	… ⑩
「重伝建地区」の魅力を発信！	… ④	きたかたフォトニュース	… ⑭
税 申告相談のお知らせ	… ⑥	情報ステーション	… ⑯

新年

「持続可能なまち 喜多方」の発展に向けて



喜多方市長
遠藤 忠一

新年おめでとうございます。健やかに新春をお迎えることとお喜び申し上げます。

市民の皆さまには、市勢発展のため深いご理解と温かいご支援をいただき心から感謝申し上げます。また、日頃より新型コロナウイルス感染防止対策にご協力いただき重ねて御礼を申し上げます。

さて、昨年から世界的に感染拡大が続くコロナウイルス感染症は、いまだ終息の見通しがたらず市民生活にも大きな影響を及ぼしております。市といたしましては、これまで注意喚起や情報発信を継続的に行いながら、市民の皆さまの安全・安心を守るため、全世帯へのマスク配布をはじめ、発熱外来診療所の開設、PCR検査などを実施するとともに、定額給付金や子育て思いやり給付金事業のほか、商品券発行や市独自の小規模事業者への支援事業など、本市経済の早期回復に努めてまいりました。

一方、コロナ禍ではありましたが、市民憲章制定や喜多方綾金工業団地への立地、また、ひとつくり・交流拠点複合施設といった念願の事業に着手できましたことは、本市の活性化および子育て支援強化など、地域課題

の解決につながるものと考えております。

本市を取り巻く環境は、人口減少・少子高齢化の進行などに加え、感染症の影響により厳しさを増しており、これら課題を乗り越えるには、社会経済活動と感染防止の両立が必要でありますので、着実に施策を進めてまいります。

本年は、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。感染防止対策をしっかりと講じながら聖火リレーやホストタウン事業などを通して交流人口の拡大を図ってまいります。

今後、市民の皆さまの声や提言に真摯に耳を傾け、市政に反映させながら安全・安心に暮らせる環境づくり、に最優先で取り組むとともに、子どもからお年寄りまで全ての市民が笑顔にあふれ、夢と希望を持てる「ふるさと喜多方、わくわくする喜多方」の実施に向けオール市民での持続可能なまちづくりを進めてまいりますので、ご支援とご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆さまにとって実り多き年となりますよう心より祈念申し上げ新年の挨拶いたします。

令和3年新年のごあいさつ

謹 賀

市民の皆さまに寄り添って

あけましておめでとうございます。市民の皆さまには輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。本年も変わらぬご指導、お力添えをよろしくお願いいたします。

昨年は他ならぬコロナ禍により、全世界的にさまざまな活動が停滞する事態に追い込まれ、本市においても、市内産業や経済活動に大きな影響を及ぼしました。市内経済の早期回復と市民生活の支援に向けたさまざまな事業が実施されておりますが、情勢が日々変わる中において、市民の皆さまの柔軟なご対応、ご協力に厚く感謝を申し上げます。

議会においては、「市民の皆様と共に歩む議会」として、議会新型コロナウイルス感染症対策会議をいち早く設置し、市民の皆さまからの要望を踏まえ、必要な諸施策についての要望書を市長および国、県へ提出いたしました。年明けを迎えてもいまだ収束の目処が立たない状況にあります。新しい生活様式、新しい基準のもとで市民の皆さまに寄り添い、市民生活が一刻も早く安寧を取り戻せるよう、議員一丸となって取り組んでまいります。

昨年11月、本市議会は、議会改革の取り組みが認められ「第15回マニフェスト大賞優秀躍進賞」を受賞いたしました。議会改革は市民の皆さまにわかりやすい議会を目指して進めているものであり、永年にわたり議会改革の歩みを止めなかったこと、議員一丸となって議論を深め一歩ずつ着実に進めてきたことが、結果したものと考えます。これまでご指導くださいました先輩議員の皆さま、ご支援くださいました市長はじめ市職員の皆さま、そして、ご理解くださいました市民の皆さまに深く感謝を申し上げる次第であります。

今後も、市民の皆さまの負託に応えるべく、より一層邁進して参る所存でございますので、忌憚のないご意見などお寄せいただければ幸いに存じます。

本年が、本市にとりまして、さらなる躍進の年となりますよう、市民の皆さまには健康で笑顔あふれる幸運き年となりますよう祈念申し上げます。新年の挨拶といたします。



喜多方市議会議長
齋藤 勘一郎

「重伝建地区」の魅力を発信！

喜多方桐桜高校 × 地域おこし協力隊

プロモーションビデオ

小田付PV大作戦

小田付伝統的建造物群保存地区

小田付地区は平成30年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」(重伝建地区)に選定されています。

同地区では、地区の「保存活用計画」を定めて、蔵などをはじめとする伝統的な建物の修理、無電柱化などの道路整備を実施しています。

問 都市整備課 建築景観係 ☎(24) 5267

小田付PV大作戦とは？

小田付PV(プロモーションビデオ)大作戦は、小田付地区地域おこし協力隊の田村幸絵隊員が「コロナ禍の中でも小田付地区の魅力をもっと多くの方に知ってもらいたい」と企画しました。制作は喜多方桐桜高校エリアマネジメント科と共同で行いました。

プロカメラマンで地域おこし協力隊の森田正明隊員や、音楽プロデューサー大岡真一郎氏を講師に迎え、ストーリーの作り方やプロの撮影・編集の方法、効果的な音楽の取り入れ方の指導を受けながら、全体の構成、ナレーションなどを考え、台本を作成しました。

地区の歴史や特徴、その

魅力を伝えるため、生徒たちが自分たちの手で撮影・編集まで行いました。

小田付PV大作戦発表会

12月4日(金)、喜多方プラザ小ホールにおいて、完成した動画の発表会を開催しました。

32人の生徒は、「落とし鍵」「あづまの秘密」「観音扉に愛さいくべ」「小田付の店主」「小田付の音」の5つの動画を班ごとに披露しました。会場には約100人の方が訪れ、動画を通じて小田付の魅力を再確認しました。

動画は市ホームページで公開していますのでぜひご覧ください。



▲ 発表会の様子



▲ みんなで意見を出し合う授業の様子

小田付の店主の笑顔を取材

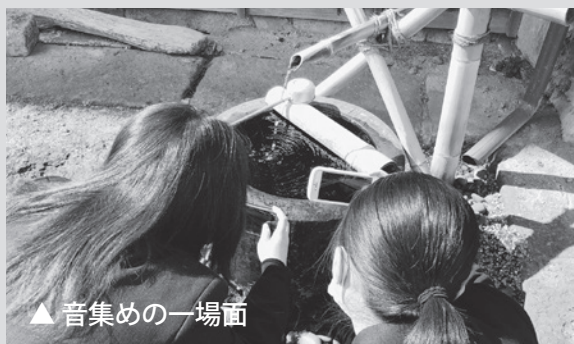


▲ インタビューの様子

私たちは今回の授業を通して、小田付の温かい笑顔がたくさん発見することができました。森田さんの力を借りてプロに近い動画を作るという試みをしました。プロの技術を直に学ぶということで、先生方まで少し緊張しているようでした。私の班では「小田付の店主さん」をコンセプトに取材を重ねていきました。初めての撮影だったので不安でいっぱいでしたが、店主の方の温かい笑顔と優しさで、あまり緊張せずに動画を撮ることができました。試行錯誤の編集作業でしたが、個性ある店主の方々の新たな魅力をたくさん紹介できる動画を制作することができたと思います。この動画から『あの店主さんに会いたい』と一人でも多くの人におたづき蔵通りに足を運んでいただきたいと思います。

喜多方桐桜高校エリアマネジメント科
高橋 日和さん

自分たちの手で届ける



▲ 音集めの一場面

私たちの制作した動画は、1人でも多くの方に小田付の魅力を知ってほしいという願いを込めて作りました。5つの班に分かれ、班ごとのコンセプトにあった動画を作成しました。私たちの班のコンセプトは、小田付の音を集めて一つの曲を作り、「小田付の音」として小田付をPRしようというものです。音を集めるのはとても難しく大変でしたが、音を探すことで小田付の新たな魅力を発見し、その度に楽しいと思うようになりました。失敗を繰り返しながらも、みんなの協力でとても満足する作品ができました。地域活性化のためにも、今後もこの授業で学んだことを後輩にしっかり引き継いでいきたいと思います。他の班の動画も小田付の魅力が満載ですので、ぜひご覧ください。

喜多方桐桜高校エリアマネジメント科
樟山 明莉さん



小田付伝統的建造物群保存地区
地域おこし協力隊
田村 幸絵 隊員

小 田付PV大作戦で分かったことは、小田付地区にはたくさんのお宝があるということです。

当たり前にある蔵や建物、小田付の人々の温かい人柄、町にあふれる音など。いつもの風景の中には、実に多くの宝が眠っていることに気付かされました。生徒たちにとって、最初は「怖い・怖い」イメージであった蔵も、地域の方たちとの交流を通し、疑問に思ったことを調べていく中で、その魅力に気付き、輝きを放つものへと変わっていきました。地元の魅力を知り、愛する人は、どこにいても、どんな時も強く生きることができると思います。

生徒たちが今回制作した動画は、これまで大切に紡いできた小田付の文化を未来へとつなぐ素晴らしい作品へと仕上がりました。ここまで生徒含め、本当に多くの方々のご協力をいただきましたこと、この場をお借りして御礼申し上げます。ぜひ、皆さんも小田付で宝探しをしてみてください！



税 申告相談 のお知らせ

(市民税・県民税 所得税)

新型コロナウイルスの感染予防対策に協力を

- ✓ 会場における3密を回避するため、申告書の郵送やe-Taxによる所得税確定申告を推奨します。
- ✓ マスクを着用していない方や、家族を含めて発熱や体調不良がある方は、受け付けをお断りします。
- ✓ 例年開始時間直後は大変混み合いますので、なるべく時間をずらして受け付けをお願いします。
- ✓ 十分な感染症対策をした上、必要最小限の人数で来場してください。
- ✓ 各相談終了ごとに消毒を行います。また、こまめな換気を行います。
- ✓ 混雑状況によっては、別室や自家用車での待機をお願いする場合があります。

令

令和3年度市民税・県民税および令和2年分所得税の申告受け付けが始まります。市民税・県民税、国民健康保険税などの課税や所得証明書などの発行の基礎資料となりますので、忘れずに申告してください。

青色申告の方や住宅借入金等特別控除を初めて受ける方は税務署で申告を行ってください。

自分で確定申告書を作成した方は直接税務署へ提出してください。

申告が必要な方

令和3年1月1日現在、市内に住所があり次のいずれかに該当する方

- 営業、農業、不動産などの事業所得がある方
- 中途退職などにより年末調整をしていない方で、所得税の還付を受けたい方
- 給与または年金の所得がある方で、他に事業所得などがある方
- 土地、建物などを譲渡した方
- 生命保険、損害保険の保険

金などの一時所得がある方

○給与および公的年金の源泉徴収票に記載されている控除以外の各種控除(医療費控除など)を追加して適用を受けたい方

○株式などの配当による所得があり、総合課税を選択する方

○株式などの譲渡所得があり、分離課税を選択する方

※新型コロナウイルス関連の国や地方公共団体からの助成金などは、個別の助成金の内容によって課税関係が異なります。

※1人10万円の特別定額給付金は課税の対象外

申告が不要な方

○給与以外に所得がない方で、年末調整済みであり、勤務先から市に給与支払報告書を提出している方(二力所以上の事業所から給与を受けている場合を除く)

○公的年金などの収入が400万円以下で、公的年金以外に所得がない方

○市内に居住する方に扶養(税法上)されている方

申告に必要なもの

お知らせはがき(税務署から届いた方)

税務署では、確定申告書用紙に代えて「お知らせはがき」を送付しています。

本人名義の預金通帳

所得税の還付を受ける場合に必要です。前年以前に還付を受けたことがある方でも必ず持参してください。

事業所得がある方は収支内訳書、および収支内訳を明らかにする通帳類や経費を証明する書類など

必ずまとめてから来場してください。

マイナンバー記入のための書類

申告書提出の際には、本人確認書類(①マイナンバー通知カードなどの番号確認書類、②運転免許証などの身元確認書類)の提示、または写しの添付が必要です。(代理の方が提出する場合は、①委任状、②申告者の番号確認書類、③代理人の身元確認書類が必要です。)

印鑑

市民税・県民税申告には認印が必要です。所得税を口座振替で納付する方で、新たな金融機関を指定する場合は通帳の届出印が必要です。

昨年中の収入金額を証明する書類

給与所得の源泉徴収票(支給明細書)・公的年金などの源泉徴収票・支払調書・その他収入のわかる証明書

控除額がわかる書類

各種社会保険料控除証明書(領収書)、生命保険料・地震保険料控除証明書、各種障害者手帳、医療費控除の明細書または医療費通知(原本)、寄附金の領収書(受領証)など
※年末調整で控除を受けたものは必要ありません。

利用者識別番号を記載した書類 (取得したことがある方)

利用者識別番号を取得したことがない方は、申告会場で発行できます。

税務署からのお知らせ

申告書はパソコンやスマホから

感染リスク軽減のため確定申告は自宅からスマートフォンやパソコンでe-Tax!

作業手順は国税庁の動画サイトをご覧ください。



申告に関する相談

所得税・消費税・贈与税の確定申告に関するご相談は、「確定申告電話相談センター」をご利用ください。

問 確定申告電話相談センター(喜多方税務署) ☎(24) 5050
(音声ガイダンスに従い「2番」を選んでください。)

無収入または非課税
対象所得のみの方

次のいずれかに該当する方は、国民健康保険税や介護保険料の算定、所得証明書を発行する際に必要です。申告をお願いします。

- 無収入の方で誰の扶養(税法上)にもなっていない方
- 無収入の方で市外に居住する方に扶養(税法上)されている方
- 障害者年金・遺族年金などの非課税対象の所得のみの方

その他お知らせ

本庁舎駐車場が混雑している場合は、西四ツ谷観光駐車場(字西四ツ谷167)を利用してください。無料で利用できます。

申告書や各種収支内訳書は、税務署・税務課、または各総合支所住民課に備え付けてあります。

問 税務課 市民税班 ☎(24) 5217 または各総合支所住民課



次ページの日程表を確認してください。申告に必要な書類などを持参の上、指定日に申告してください。

年分所得税) 申告相談日程表

※ 日程表に記載のない日は受け付けを行いません。

山都地区						高郷地区						
(受付時間：午前9時～11時、午後1時～4時)						(受付時間：午前9時～11時、午後1時～4時)						
月	日	曜日	午前	午後	会場	月	日	曜日	午前	午後	会場	
2	15	月	一ノ木・撫木		山都保健センター	2	8	月	小土山		高郷総合支所 (2階 大会議室)	
	16	火	藤沢				9	火	本村・大谷			
	17	水	上藤沢・本木・下廻戸				10	水	地割・三方			
	18	木	賢谷・沼ノ平	早稲谷			12	金	漆窪・峯利田			
	19	金	宮古	※受け付けは 行いません			15	月	吹荻			
	22	月	舟引・堂山・中反・下川角				16	火	吹荻・西黄			
	24	水	下村・川隅・洲谷				17	水	揚津			
	25	木	上林				18	木	揚津・利田			
	26	金	地区指定なし				22	月	西羽賀			
	28	日	地区指定なし(休日申告)				24	水	西羽賀			
3	1	月	寺内・舟岡	地区指定なし		3	25	木	夏井			
	2	火	小布瀬原・一郷・川吉 ・最明寺				26	金	夏井			
	3	水	館原				28	日	地区指定なし(休日申告)			
	4	木	堰沢・千咲原				1	月	川井			
	5	金	河原田・宮月	※受け付けは 行いません			2	火	川井			
	8	月	木曽				3	水	池ノ原・塩峯			
	9	火	松ヶ丘・三ッ山				4	木	塩坪			
	10	水	広野	地区指定なし			8	月	東羽賀			
	11	木	地区指定なし				9	火	田中			
	15	月	地区指定なし				10	水	大原			
※川入、藤巻行政区は「地区指定なし」の期間に申告相						11	木	地区指定なし				
						15	月	地区指定なし				

- 申告相談をスムーズに行うため、必ず収支内訳書などの必要書類を持参願います。
- 申告会場にはできる限り指定日に来場されるようお願いいたします。指定日以外は待ち時間が長くなるばかりでなく、指定日に来る方の待ち時間にも影響を及ぼしますので、ご協力をお願いします。**(地区指定の方が優先されます。)**
- 税務署において、所得税の確定申告の相談および申告書の受け付けをしています。所得税の還付申告(医療費控除、寄附金控除など)の方は申告期間前後に税務署へ申告書を提出することをお勧めします。
- 今後の新型コロナウイルス感染状況により日程を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

熱塩加納地区					
(受付時間：午前 9 時～ 11 時、午後 1 時～ 4 時)					
月	日	曜日	午前	午後	会場
2	10	水	川原鉦山・山岩尾・板の沢		熱塩加納総合支所 (2階 大会議室)
	12	金	岩尾・五枚沢・大平・黒岩		
	15	月	根岸		
	16	火	五目	※受け付けは行いません	
	17	水	上野・中川原		
	18	木	田中		
	19	金	半在家・若宮		
	22	月	黒川・水沢・熱塩・大森		
	24	水	鷺田		
	25	木	日中		
3	1	月	野辺沢・新村		
	2	火	赤崎林・御林	※受け付けは行いません	
	3	水	針生・栗生沢		
	4	木	金屋・宇津野・大里		
	5	金	新崎・赤崎		
	7	日	地区指定なし(休日申告) 受け付けは午後 3 時まで		
	8	月	地区指定なし		
	9	火	地区指定なし	※受け付けは行いません	
	10	水	地区指定なし		
	11	木	地区指定なし		
	12	金	地区指定なし		
	15	月	地区指定なし		

令和3年度市・県民税(令和2

喜多方地区

(受付時間: 午前9時～11時、午後1時～3時)

月	日	曜日	午前	午後	会場
2	8	月	上三宮一区・上三宮二区	上町東区・ひばりが丘・東ひばりが丘	市民ロビー (本庁舎ホール棟1階)
	9	火	下三宮・見頃・岩沢	上町西区・新仲町・本仲町	
	10	水	細谷・譲屋・五分一	塗物町・栄町・押切南	
	12	金	平沢・治里・大沢・天井沢	寺町一区・寺町二区・花園町	
	15	月	上岩崎・下岩崎・上田	菅原町・末広町・下町北部・下町南部 ・常盤町	
	16	火	下台・稲田・中田付	月見町・緑町・御清水・幸町・南町・北町	
	17	水	宮中・稲村	東四ツ谷・桜町	
	18	木	上高額	西四ツ谷・新町・新道	
	19	金	関柴・楚々木・小松	下柴・京出・平林	
	21	日	地区指定なし(休日申告)		
	22	月	上勝・下勝・西中明・下台団地	中里・布流・東中明・三城目	
	24	水	村松第一区・村松第二区	村松第三区・松が丘	
	25	木	東桜が丘・南桜が丘	清水台・北桜が丘	
3	1	月	中村・百目二貫分・吉志田・赤崎林・高畑	大荒井第一区・大荒井第二区・飯田・坂井	
	2	火	高吉一区・高吉二区	熊倉上・館・道地・小沼沢	
	3	水	太郎丸・荒分・一ノ堰一区	熊倉下・獅子沢	
	4	木	綾金・長尾・菅井一区・渋井	高柳・吉沢・小沼・辻・金沢・勝本	
	5	金	一ノ堰二区・下高額・堂畑・太田・菅井二区	七本木・本林・川前・芦平・萩平	
	7	日	地区指定なし(休日申告)		
	9	火	新町(慶徳)・舞台田・松野・新宮	豊岡・山崎・真木・堀出	
	10	水	地区指定なし		
	11	木	地区指定なし		
	12	金	地区指定なし		
	15	月	地区指定なし		

塩川地区

(受付時間: 午前9時～11時、午後1時～3時)

月	日	曜日	午前	午後	会場
2	16	火	大沢（1～3組）・第8区	大沢（4～6組）・第11区	塩川体育館 （会議室）
	17	水	新井田・第3区・第4区・第6区	第7区・高木・中ノ目	
	18	木	第5区	田原・刈麻	
	19	金	源太・第六	深沢・上原	
	22	月	金森・大原	赤星	
	24	水	西鎧召・東鎧召・台	金川・横道	
	25	木	東常世・橋本前田	西常世・谷地	
	26	金	下遠田・沖	竹屋・紙子	
	28	日	地区指定なし（休日申告）		
3	1	月	能力・藤の木・万力	柴城・上江	
	2	火	反田・中道地	馬場新田・下利根川	
	3	水	上利根川・唐沢	別府	
	4	木	松崎・宮ノ目・館ノ内	大木	
	5	金	上窪・下窪	田中・江添	
	8	月	上遠田・小出	貝沼	
	9	火	中屋敷・南屋敷	三橋	
	10	水	第1区・第2区	第9区・第10区	
	11	木	第12区・第14区	第13区・御殿場団地	
	12	金	地区指定なし		
	15	月	地区指定なし		

胃がん集団検診が始まります

問 保健課 健康推進室 ☎(24)5223

日本人の2人に1人はがんになり、年間の死亡者数の3割ががんで亡くなる時代。「過信」は禁物です。定期的な検診を欠かさないでください。

厚生労働省が指針で推奨しているがん検診は、『肺・胃・大腸・乳・子宮』の5つです。

胃がんの症状

早期の胃がんは、自覚症状がないことが多いですが、胃の痛み、不快感、食欲不振、食事がつかえるなどの症状がある場合、すぐに医療機関を受診してください。



男性のがん罹患率トップは『胃がん』

胃がんは、日本人に多く、死亡者数は、肺がん・大腸がんに次いで3位ですが、年間約4万5,000人の方が亡くなっています。

50歳代以降や食塩を多く取る地域に多いなど、食生活との関係が深いがんです。



令和元年度の50～69歳の胃がん検診受診率は23.1%でした。多くの方が受けていない状況です。

◆早期受診が望ましい

胃がん検診

対象者と検診間隔 50歳以上で胃などの治療や経過観察者以外の方が対象です。2年に1度、定期的に受診することが推奨されています。

検診方法 「胃部X線検査」または「胃内視鏡検査」です。

精密検査 検診結果で「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けてください。

胃がん検診における一般的な精密検査は胃内視鏡検査です。

◆検診のメリット・デメリット

デメリット

メリット 最大のメリットは早期発見・早期治療による救命です。早期であれば治せる可能性も高く、身体的・経済的負担も一般的に少なく済みます。

デメリット 検診技術は進歩していますが、がんの発見は100%ではありません。

「異常なし」の判定が「あなたの身体にがんはありません」ということではありません。また、「がんの疑い」の場合

でも、精密検査の結果、「がんではなかった」と判定されることも多くあります。

◆集団検診を実施します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期していましたが、集団検診を下記のとおり実施します。1月7日(木)から電話で予約を受け付けます。受診希望の方は、早めに予約してください。

※施設検診も11月から実施しています。

◆検診の流れ

ステップ1 希望日を電話で予約してください。受付時間はこちらで指定します。ご了承ください。

ステップ2 後日「総合健(検診受診録)」「実施のお知らせ」などを郵送します。

ステップ3 受診日当日は、体調不良などがないことを確認し、持参品を持ち、マスクを必ず着用し、会場へお越しください。



令和2年度胃がん集団検診(胃部X線検査)

延期 → 実施

日程	会場	定員	受付時間	対象者	自己負担
1月27日(水)	塩川保健福祉センター	各日 <u>50人</u>	午前8時から30分 おきになります。 ※予約後、受診日・ 時間を記載したお 知らせを郵送しま す。	50歳以上の偶数年齢の 方。ただし、奇数年齢で令 和元年度に受診できな かった方で受診希望者は市 へ要問い合わせ。(年齢起 算日：令和3年3月31日)	900円
29日(金)	山都保健センター				
2月 2日(火)	保健センター				
9日(火)					
17日(水)					

きらり喜多方健康ポイント事業

楽しく健康づくりに挑戦しよう

この事業では、自分が決めた「健康目標」を実践することで、ポイントを獲得し、ポイントに応じてお得な特典がもらえます。楽しみながら健康づくりを行うことで、健康管理、健康増進を図ることを目的としています。新型コロナウイルス感染症の影響で活動を自粛することが増え、「家で過ごす時間が増えた」そんな時だからこそ、自分の健康について見つめ直し、より健康になるために何か挑戦してみませんか。

対象 市内在住の18歳以上の方(高校生を除く)

取り組みの期間 通年

カード申請期限 3月10日(水)

記入台紙は、市保健センター、各総合支所で配布、または、県の「ふくしま健民カード」ホームページからもダウンロードできます。

基準のポイントが貯まったら、保健センターまたは各総合支所へ提出・申請すると、ふくしま健民カードが取得できます。このカードは、県内の協賛店で提示すると、お得なサービスを受けることができます。

さらに市独自の特典として、健民カード交付時に市内協力店舗で使える**500円**分の商品券をお渡しします。

問 保健課 健康推進室
☎(24) 5223



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」
医師 武田 仁

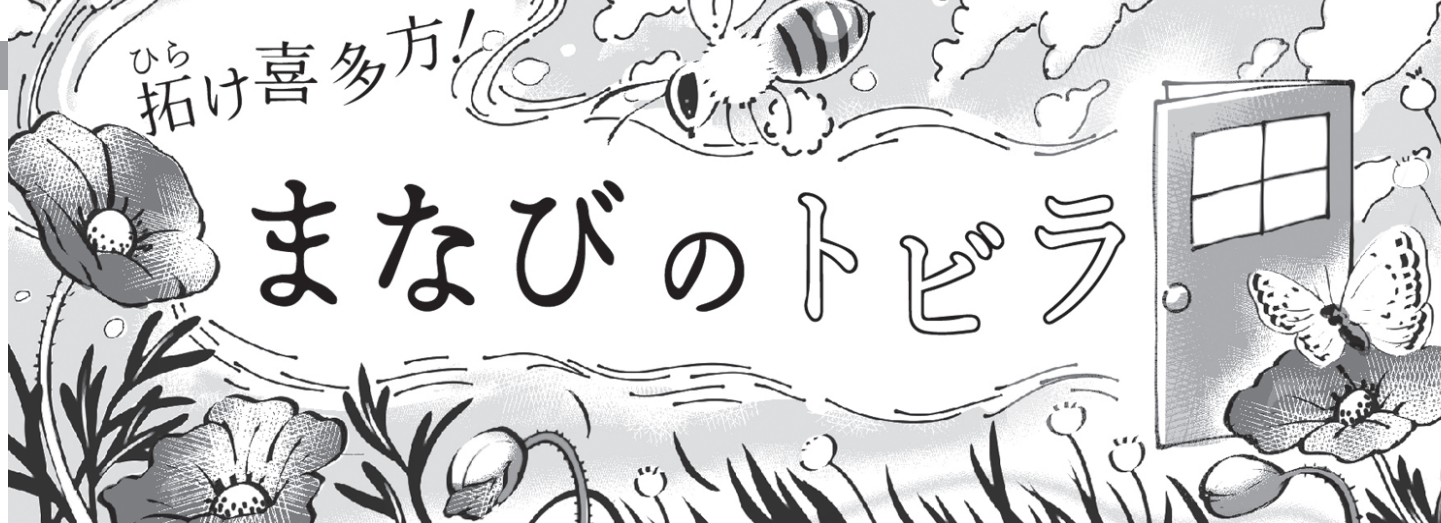
便秘薬の使い過ぎにご用心を！

成分の「刺激性下剤」には、注意が必要です。「刺激性下剤」は大腸を刺激して収縮させる便秘薬ですが、毎日服用していると、徐々に大腸の力が弱って動かなくなり、薬の量を増やさないと排便効果が維持できなくなってしまう、いわば「おなかの麻痺」です。毎日連用せず、必要な時だけ使うのが正しい使い方です。

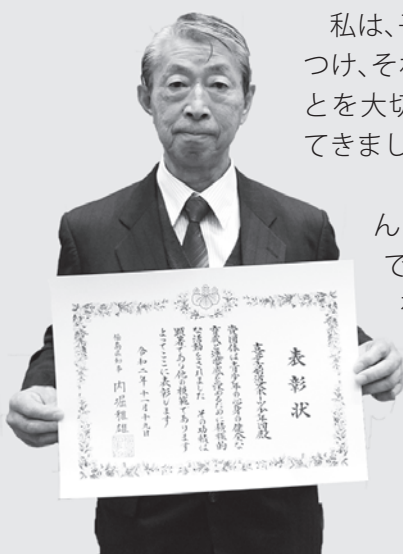
皆さんこんにちは、今回は便秘の話です。冬は便秘の季節です。体を動かす機会が減ったり、おなかを冷やして腸管の動きが落ちたり、水分の摂取量が少なくなるのが原因です。冬でも定期的な運動を続け、水分を多めに摂取し、おなかを冷やさないように心掛けることが便秘予防の上では大事です。便秘気味の方は、最も便が出やすい朝食後にトイレに行くよう習慣づけ、洋式の便座では前かがみで両肘を太ももに乗せる、正しい排便姿勢を試してみてください。

便秘で市販薬を常用している方も多いですが、特にセンナ、ダイオウなどが主

便秘治療の目標は、毎日便を出すことではなく、最も健康的な便である「表面が滑らかで柔らかいバナナ状の便」が出るようにすることです。便が硬くてコロコロしている場合は、まず水分を摂ったり、緩下剤を使ったりして柔らかくします。逆に、泥状、水様の便が頻回に出て残便感が残る場合は、下剤の使い過ぎか、大腸の力が落ちています。ここ数年で新しい便秘薬がいくつも使えるようになり、便秘治療は大きく進歩しました。便秘にお悩みの方は、便秘に詳しいお医者さんにぜひ相談してみてください。



Interview



喜多方市剣道スポーツ少年団
代表 菅家 清邦さん

私は、子どもたちの長所を見つけ、それを伸ばしてあげることが大切にして指導にあたってきました。

剣道は、技術はもちろん大切ですが、大きな声であいさつし、ぬいだ靴を並べるなどの礼儀も大切です。

練習はつらく感じる時もあるでしょう。自分で自分を励まし、あきらめない強い心を持ち続けなければ必ず上達します。一緒に頑張りましょう！

心や身体を鍛える青少年育成活動に尽力

11月19日(木)、福島県文化センターにおいて、第43回福島県青少年健全育成推進大会が開催されました。

福島県青少年健全育成条例に基づき知事表彰として

喜多方剣道スポーツ少年団(代表菅家清邦さん)が受賞しました。

長年にわたり、剣道競技の普及や技術の向上を高めるだけでなく、礼儀などを重んじ、心や体を鍛える青少年育成活動に尽力した功績が認められたものです。

おめでとございます。

問 生涯学習課 生涯学習係
(24) 5318

喜多方剣道スポーツ少年団が知事表彰を受賞

あなたにまなびを提供する 社会教育関係団体の紹介

生きがいある環境づくりと豊かなふるさと創生に寄与 熊倉史学会



戊辰戦争150周年を機に、平成29年に歴史好きの有志で結成しました。熊倉公民館で年3回程度、熊倉に関係する偉人をテーマに講演会を開催し、未来の熊倉を担う子どもたちも含め、熊倉への理解を深めています。

熊倉の歴史を掘り起こし、市民が共有する会として楽しく活動していますので、興味のある方は、気軽に問い合わせてください。

◆対象 興味のある方ならどなたでも
◆活動場所 熊倉公民館

◆会費 年額500円
◆問い合わせ (22)4411(会長 湯浅)

ふくしま駅伝喜多方市チーム 総合12位

第32回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会(ふくしま駅伝)が11月15日(日)に開催され、本市チームは、総合12位、市の部9位の成績でした。

本市チームは、中高生を中心とした若いチームで大会に臨み、第5区を走った高橋選手の区間5位の力走もあり、一時は総合6位まで順位を押し上げ、アンカーの齋藤選手が粘りの走りを見せ12位でフィニッシュしました。今大会は、新型コロナウイルス

区間	氏名	所属	区間順位
1	豊子 留奈	喜多方桐桜高3年 (第二中出身)	21
2	小林 叶夢	第三中3年	8
3	渡部 唯良	学法石川高3年 (第一中出身)	8
4	生江 倫太郎	第二中2年	6
5	高橋 康之介	学法石川高1年 (第二中出身)	5
6	齋藤 春都	学法石川高1年 (第二中出身)	20
7	加藤 伸治	赤帽	13
8	長谷川 美花	第一中2年	14
9	齋藤 斗和	田村高2年 (第一中出身)	24

スの影響によりコースや区間数の減少、県外選手の出場制限などがありました。チーム一丸となり、持てる力を十分に発揮しました。

問(公財)喜多方市体育協会
☎(23)0771



区間5位の力走を見せた
第5区 高橋 康之介選手



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会 喜多方市ホストタウン交流事業



アメリカに親しむオンライン講座を開催

11月28日(土)、市内在住のヤマグチマイケル先生による「アメリカに親しむオンライン講座」を開催しました。マイケル先生は、受講した小中学生の皆さんに、アメリカの暮らしや習慣、歴史などを写真で紹介し、日本との文化の違いをわかりやすく説明してくれました。また、東京大会でアメリカチームに英語で声援を送れるように、声援の英単語や発声方法などを教えてくれました。



▶ ヤマグチ
マイケル
先生

いよいよ2021年が幕開けとなり、7月には東京大会が開幕します。喜多方市が、私のふるさとである米国のホストタウンであることに感謝しています。

東京大会では、皆さんと一緒にアメリカチームに声援を送り、世界最高峰のプレーを楽しみたいと思います。