

広
報

きたかた

Kitakata Public Relations

9月号
2022
No.201

目次 - contents -

喜多方のもっと美味しい農畜産物を知っていますか？ …	②
健康だより …	⑧
拓け喜多方！まなびのトビラ …	⑩
きたかたフォトニュース …	⑫
情報ステーション …	⑭

もっと

喜多方の 美味しい農畜産物を 知っていますか？

喜多方の農業の特徴

本市は県内で2番目に広い水田面積を有し、良質な水と肥沃な土壌に恵まれ、寒暖の差が大きい盆地特有の気候などから水稻栽培に適した地域です。

近年、水稻との複合経営が進み、東北有数の生産量を誇るアスパラガスのほか、キュウリ、ミニトマト、花きなどの園芸作物、県内一の生産量を誇るソバ、良質な和牛の産地形成が図られています。

ブランド牛

“ふくしま会津牛”

会津一帯の畜産農家が肥育・出荷している会津地域のブランド牛で、肉質はきめ細やか霜降り、常温でもとろける良質な脂が大変美味しいと評されています。

これまで市内ではほとんど食べることができませんでしたが、地産地消の取り組みの効果により、市内でも味わうことができるようになりました。





ふくしま会津牛を堪能できる「ふくしま会津牛を食べよう！キャンペーン」を開催しています。

キャンペーン参加店で会津牛を使ったこだわりの料理をお楽しみください。

開催期間 11月30日(水)まで

抽選会 参加店の対象料理を食べた方の中から抽選で5,000円相当の会津牛をプレゼント！

※抽選結果は発送をもって代えさせていただきます。

応募方法 参加店に備え付けの応募はがきに対象料理2食分のスタンプを集め、設置された応募箱に投函、または、キャンペーン事務局まで郵送で応募してください。

参加店の情報やその他詳細については、キャンペーンサイトから確認してください。



◀キャンペーン
サイトはこちら

問 申 農業振興課 生産支援係 ☎(24)5235



生産現場見学会

地産地消による地域経済の活性化を目的として令和3年度から開始した、「もっと美味しい喜多方プロジェクト事業」の一環として、地元の農畜産物をもっと知ってもらうため、7月23日(土)に市民の方を対象とした生産現場見学会を開催しました。

参加者には農家だけでなく、自身で家庭菜園をしている方やこれから野菜作りを始めようとしている方、本物の牛を見たい、触りたい方など14人が参加しました。現場のプロの話が聞けるこの機会に、参加者の皆さんはたくさん質問をしていました。また、現場の様子を撮影するなど知恵と技術を熱心に見学していました。



会津牛

“あの肉を買いいたい”
そんな牛を育てていく



2段階の「育てる」

1段階目が「飼育」です。皆さんの知っている一般的な飼育の方のことです。2段階目が「肥育」です。美味しい肉が多く取れるように太らせる育て方のことです。「飼育」は親牛と仔牛をいかに健康に保てるか、「肥育」はいかに太らせて美味しい肉にしているか、育て方が全く異なります。

肥育した牛の体重は、約830kg、850kgになり、ここまで育てていくなかで、特に体調管理は気を使

熊倉町でふくしま会津牛の畜産農家を経営する五十嵐さん。牛舎では親牛と仔牛を合わせて160頭を育てています。エサにもこだわりがあり、地域で収穫された飼料用米や稲発酵粗飼料などを与えて育てています。



株式会社五十嵐ファーム
い が ら し さ だ お
五十嵐 貞雄さん

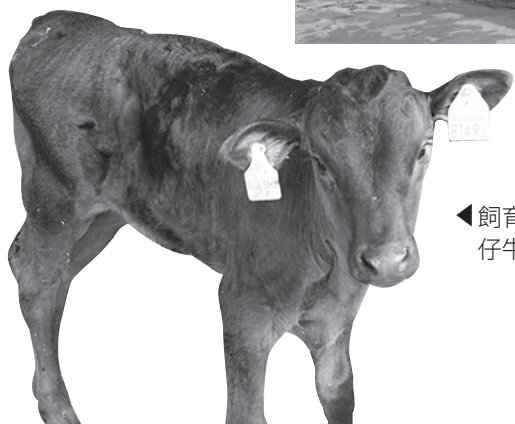
耕畜連携の取り組み

いますし、大変です。風邪や下痢など体調不良を起こさないように、気温や湿度、食事に注意しています。人間と同じで暑い時期には食欲がなくなりやすく、肥育に必要な食事を食べてもらうことが大変です。

牛のフンを^{もみから}粉砕と混ぜ、発酵・完熟させて堆肥にします。年間で200tほど作り、農作物の肥料に使用するなど、循環させる取り組みを行っています。以前は三ノ倉高原のひまわりを育てる肥料に使っていたこともあります。



◀ 蓄積された堆肥



◀ 飼育される元気な仔牛

アスパラガス

東北一の生産量を誇る



雄株と雌株の特徴

雄株は雌株に比べて太さは細いですが、多く収穫することができ、ため、スーパーなどで売られているアスパラガスのほとんどは雄株から採れたものです。雌株は収穫量が少なく、あまり売り場に出回らないですが、太く、食べ応えもあり、栄養価が高いと言われています。また、見た目の穂先でも判別することができ、購入の際は注目してみてください。

慶徳町でアスパラガス農家を営む鵜川さん。栽培面積は123㎡で、40棟のハウスで栽培しており、10㎡あたりの平均収穫量は1tにもなります。栽培時期は3月中旬から10月上旬ごろで、み殻を利用した暖房設備などを活用しながら冬も出荷しています。



うかわ りょういち
鵜川 良一さん

根茎の野菜は土が大事

アスパラガスはデリケートな野菜です。毎日2回の水やりと約15日に1回ほど肥料を与えます。堆肥などの有機質の肥料は肥えた土作りに欠かせません。根や茎を養成する野菜なので、土質が大切です。また、株を長く青く保つようにしていますが、長すぎるとぐらついて折れてしまうので、150センチほどに成長した茎はネットで固定しています。



▶アスパラガスの苗木



穂先が締まっているのが雌株、バラバラに広がっているのが雄株

ミニトマト

甘さ、みずみずしさ特A級
“チェリートマト”



命名“チェリートマト”

私が生産するほとんどのミニトマトは首都圏に出荷されるため、日持ちの良さから赤色の品種のものを生産しています。

ただミニトマトとして出荷するのではなく、気を引く名前を付け、目に留めてもらおうということで「チェリートマト」という愛称を付けまし



さいとう 敏さん
齋藤 敏さん

塩川町でミニトマト農家を経営する齋藤さん。栽培面積は15アール、5棟のハウスで栽培しています。棟ごとに育成時期や収穫時期を分けていることから長期間の出荷を可能にしています。1棟で約240本、1本あたり20段ほどが実をつけ、6月～11月の6カ月間、概ね1日おきに1棟あたり約100キロ収穫しています。

加工・販売も視野に

収穫時期になると、1日おきに収穫と管理を繰り返すため、労力がかかります。機械を導入して人的負担を減らし、余力ができた分で増産など工夫していきたいです。ミニトマトをジュースや、ピクルス、ドライトマトに加工して販売するなど、6次産業化をやっていききたいと考えています。



▲出荷販売している
チェリートマト

た。その名のとおり綺麗な赤色と甘みがあります。
肥料はチッソ、リン酸、カリウムの他に、様子を見て必要な時に与えるカルシウム、乳酸菌、アミノ酸が含まれた液体肥料を週に1回与えています。

キュウリ

県内有数の産地で、
夏野菜の王様



機械化しても慎重に

土耕栽培のハウスでは、土壌病で茎葉がしおれてしまふことがあるので、土壌の消毒と水管理はとても大事です。ロックウール栽培のハウスは、ほ場の条件に左右されないのが、管理しやすいです。水やりと肥料の管理も機械で、ある程度システム化しているので、スマートフォンやタブレットで操作・調整できるようにしています。

キュウリは気温や水分、実をつける場所などの条件によって、ストレ

スがかかると曲がってしまいます。機械化しても、慎重に育てることは変わらないですね。

農業の良さを多くの人へ

子どもが農業体験できる場所や観光農園、土産店を設けて、農業の良さを知ってもらいたいです。設備など初期費用はかかりますが、将来の長い期間で考えたときのリターンの大きさは魅力があると思うので、若い方にはどんどん就農してもらい、地域が活性化することを期待しています。



株式会社渡部ふぁーむ
わたなべ はじめ
渡部 一さん

関柴町でキュウリや米、ソバなどを生産・出荷する会社を経営する渡部さん。19棟のハウスのうち、10棟が土耕栽培、9棟が土を使わないロックウール栽培でキュウリを育てています。



- ①土を使わないロックウール栽培
- ②葉のストレスで曲がったキュウリ
- ③キュウリを丸ごと使用した「もぎたてきゅうりドレッシング」

食生活改善普及運動月間

9月は、食生活改善普及運動月間です。基本テーマは「食事をおいしくバランスよく」とし、「野菜を多く食べる」「減塩を意識すること」「牛乳や乳製品を毎日摂ること」の定着に向けた運動が、全国的に展開されます。この機会に、普段の食生活を振り返りましょう。



食事をおいしく、バランスよく

多様な食品から、体に必要な栄養素をバランスよく摂る秘訣は、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、バランスを意識したおいしい食事を摂りましょう。

毎日野菜をプラス1皿

野菜や果物には、ビタミン・ミネラル、食物繊維が

豊富に含まれています。成人が1日に必要な野菜の量は350g以上ですので、野菜の料理を1皿多く食べよう。

おいしく減塩

1日マイナス2g

塩分を多く摂り過ぎると、血圧が上がり循環器疾患のリスクが高まります。味の濃い料理や、塩分を多く含む食品の食べ過ぎには気を付けましょう。(1日の食塩摂取の目標値…男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧症の人は6g未満)

毎日の暮らしに

Withミルク

牛乳・乳製品には、日本人に不足しがちなカルシウムを多く含みます。カルシウムは、骨や歯の材料となり、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品を毎日摂りましょう。

簡単レシピ

小松菜と切干大根のごま和え(2人分)



野菜量
70g

【材料】

小松菜：60g
切干大根：10g
(切干大根戻し：45g)
にんじん：40g

A 白すりごま 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
しょう油 小さじ1

【作り方】

- ①小松菜は茹でて水にとり、しぼって4cmの長さに切る。
- ②にんじんは短冊切りにし、切干大根は水で戻す。
- ③②を茹でる。
- ④Aを合わせ、①③を和える。



野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿追加。

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。



牛乳・乳製品で健康生活
20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品を摂っていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品を摂って、あなたの未来も健康に。

市内協力店舗にご覧のポップを掲示します。家族やご自身の健康にお役立てください。



9月10日～16日は

自殺予防週間です

国や地方公共団体、関係団体などが連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。

世界保健機関(WHO)が発表した書籍に「自殺に関する迷信と事実」が記載されていますので、いくつか紹介します。皆さんの「自殺」に対するイメージと比べてみてはいかがでしょうか。

迷信 自殺について語ることとは良くない考えであり、自殺を助長するものと捉えられてしまう可能性がある。

真実 自殺を考えている人の多くは誰にそのことを話せばいいのかわからない。自殺について語り合うことは、自殺関連行動を助長するのではなく、自殺以外の選択肢や決心を考え直す時間を与えるため、結果として、自殺を防ぐことにつながる。

迷信 自殺の多くは何の前兆も無しに突然起きる。

真実 ほとんどの事例で自殺前に、言葉か行動に周囲の人が気付くような兆候を示していた。周囲の人が気づくような兆候とはどのような兆候かを理解し、注意を払うことが大切である。(厚生労働省ホームページ「自殺対策の今」より抜粋)

★あなたの身近な、悩んでいる人に、勇気を出して声を掛けてみませんか。保健課で相談できます。



保健課 健康推進室
☎(24)5223

ほっときらり通信

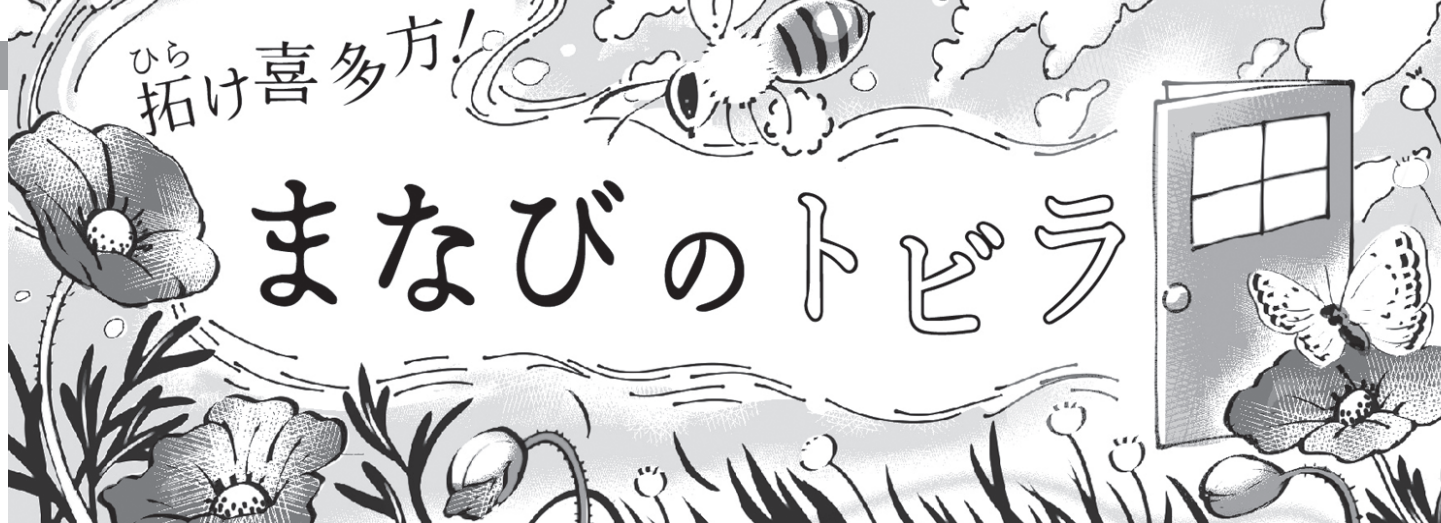


喜多方市 地域・家庭医療センター
「ほっと☆きらり」
医師 武田 仁

带状疱疹はワクチンで予防

皆さんこんにちは、今回は带状疱疹の話です。「つづらご」とも呼ばれる带状疱疹は、体の一部に水疱を伴う赤い発疹と、ちくちくする痛みが生じる病気です。水痘(水ぼうそう)に罹ったことのある人の体の奥深く、神経節にある神経細胞の中には、水痘ウイルスが隠れ潜んでいます。この水痘ウイルスは、加齢や疲労などで免疫力が低下すると活動を再開し、自分が隠れていた神経細胞とつながった皮膚の表面に出てきます。これが带状疱疹です。

ときどき「つづらごが体を一周すると死んでしまう」と心配している方がいますが、これは迷信で、带状疱疹は体を一周しません。带状疱疹後神経痛を避けるためには早期治療が肝心です。体の片側に痛みを伴う発疹が出たら、数日以内に抗ウイルス薬や鎮痛剤を使ってしっかり治療することで、後遺症の神経痛をかなりの程度防ぐことができます。带状疱疹は近年増加しており、60～70歳代で最も多く、高齢の方ほど神経痛が残りやすいので注意が必要です。带状疱疹の発症を予防するワクチンもあり、ワクチンの種類により効果があります。50歳以上の人が接種対象になるので、带状疱疹を予防したい方はかかりつけの医療機関に相談してみてください。



まなびのトビラ

未来を拓く喜多方人
素直な思いや鋭い感覚
により、未来を描く

令和4年度少年の主張喜
多方市大会を開催しました。

中学生の部は、各学校の代
表生徒7人が、日常生活の中
で感じていることや、考えて
いることを素晴らしい表現
力を用いて発表しました。最
優秀賞受賞者は県大会に推
薦します。

小学生の部は、作文コン
クールを実施し、最優秀賞受
賞者を表彰しました。

中学生の部（敬称略）

▼最優秀賞

豊原 太一（山都中3年）

花見 優（第二中3年）

穴澤 璃子（第一中3年）

佐藤 昌哉（高郷中3年）

▼優秀賞

外島 美空（塩川中3年）

羽入 結音（第三中3年）

遠藤 爽真（会北中3年）

小学生の部（敬称略）

▼最優秀賞

安部 ひまり（第二小6年）

佐藤 由叶（慶徳小6年）

鈴木 伊織（姥堂小6年）

中学生の部および小学生
の部の最優秀賞作品は、市
ホームページに掲載してい
ます。



少年の主張は、喜多方
市人づくりの指針の一
つ、「強い心、敬愛の心な
ど、豊かな心を持つ人にな
ろう」
を实践し
ている取
り組みで
人づくりの
指針とは↓
す。



問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24)5318

木工クラフト体験 実施レポート

7月30日（土）に開催した体験会には、小学生と保護者など合わせて約50人が参加し、木や枝を上手に切ったり、接着したりして、思い思いの動物やキャラクターを制作しました。



もりの案内人の会
の皆さんに、木の切
り方などを教えて
もらいました。

接着剤で木と木
をくっつけたり、
目を付けたりし
て形作ります。

会津型を当てて、
上から刷毛で色を
付けます。



「せーの！」と型を
外すと、きれいな模
様が付いています。

木製うちわに会津型を
使った絵付けも行いました。
上手に模様が付けられると
歓声があがり、レトロなうち
わの出来に満足げな様子で
した。



問 生涯学習課 生涯学習係 ☎(24)5318

第2回

歩いた歩数、走った距離をスマホアプリで集計し
全国の仲間と競い合おう！



オクトーバー・ ラン^アンウォーク 喜多方大会

全国の自治体や参加者と歩いた歩数や走った距離を競うオンラインイベントです。
家族や友人、職場の皆さんと参加して、楽しみながら運動しよう！
喜多方大会の成績上位の皆さんには、特別賞として市の特産品などを贈呈します！

大会期間

10月1日(土)～31日(月)

参加部門

①ウォーキングの部 ②ランニングの部

大会内容

10月の1カ月間、歩いた歩数や走った距離をアプリで集計し、全国の自治体や参加者の皆さんと競い合うオンラインイベントです。

参加料

無料

申し込み方法

参加する部門ごとに、専用のスマートフォンアプリをダウンロードします。

①ウォーキングの部 → 「スポーツタウン WALKER」

②ランニングの部 → 「TATTA」

詳しくは、大会ホームページをチェックしてください。



◀大会HP



喜多方市スポーツイベントまるわかりサイト「ZO-SANET(ゾーサネット)」でも
参加申し込みの情報を掲載しています。



◀ZO-SANET

問 生涯学習課 スポーツ振興室 ☎(24)5327

選手の皆さんは、チーム一丸で優勝を目指し、練習を重ねてきました。



祝
◆3回戦 9月24日(土)
◆準々決勝 9月25日(日)
◆準決勝・決勝 10月1日(土)

◆1回戦 9月18日(日)
◆2回戦 9月23日(金)

【試合予定】

本市チームの1回戦は、9月18日(日)の第1試合(信夫ヶ丘球場)で、桑折町と対戦します。
今大会には、県内59市町村全てのチームが参加し、優勝をかけて熱戦が繰り広げられます。

第16回市町村対抗福島県軟式野球大会が、9月10日(土)に開幕します。

第16回市町村対抗福島県軟式野球大会組み合わせ

問 生涯学習課 スポーツ振興室 ☎(24)5327



開催日程 10月22日(土) 午前8時予定

開催を延期していた「喜多方シテイレガッタ」の開催日が決定しました。募集開始日など詳細は決まり次第「ZO-SANET(ゾーサネット)」に掲載します。

第15回 喜多方シテイレガッタ

問 生涯学習課 スポーツ振興室 ☎(24)5319

市民の皆さんのご声援をお願いいたします。