広報
きたかた
2016.2月号
No.122



舟運のまちに福を求め
～塩川開運舟引き祭り～

今月のおもな内容

個人番号（マイナンバー）の
利用事務と番号確認・本人確認……②
市営住宅入居者募集……⑤
平成26年度決算……⑥
喜多方フォトニュース（成人式特集）……⑭
税の申告相談のお知らせ……㉓

利用事務と番号確認・本人確認

個人番号（マイナンバー）の確認

通知カード



＋

本人確認

顔写真付きの本人確認書類



運転免許証、写真付き住基カード、身体障害者手帳、パスポートなどのうち **1点**

顔写真付きの本人確認書類がない場合



＋



保険証、介護保険証、年金手帳、学生証などのうち **2点**

※個人番号カードをお持ちの場合は、「個人番号の確認」と「本人確認」が「個人番号カード」のみで手続きができます。(個人番号カードは交付の準備が整い次第、申請者本人に通知します)

分野	手続き	担当課(問合せ先)
自立支援医療（更生医療、育成医療、精神通院医療）	支給認定申請	社会福祉課 障がい福祉係 ☎(24)5276
	変更の届出	
	返還の届出	
	医療受給者証の再交付申請	
重度心身障害者医療費の申請	支給認定申請	
	変更の届出	
	返還の届出	
	医療受給者証の再交付申請	
障害児通所支援（就学前・就学後児童）	申請	
	変更の届出	
	受給者証の再交付申請	
戦傷病者戦没者遺族等援護	戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求	社会福祉課 福祉総務係 ☎(24)5257
	戦没者等の妻に対する特別給付金の請求	
	戦没者の父母等に対する特別給付金の請求	
	戦傷病者戦没者遺族等援護法に基づく請求	
	戦傷病者特別援護法に基づく請求	
	未帰還者留守家族等援護法に基づく請求	
生活保護	保護の開始の申請	社会福祉課 保護班 ☎(24)5228
	保護の変更の申請	
	保護に要する費用返還	

分野	手続き	担当課(問合せ先)
介護保険	介護認定・更新・区分変更の申請	高齢福祉課 介護保険・予防室 ☎(24)5231
	被保険者証などの再交付申請	
	負担限度額認定証の申請・再交付申請	
	負担割合証の再交付申請	
	住宅改修費の支給申請	
	特定福祉用具購入費の支給申請	
	介護サービス利用料助成登録申請・支給申請	
	高額介護サービス費支給申請	
	介護保険利用者負担額減額・免除認定申請	
	資格取得・喪失の届出	
	居宅サービス計画作成依頼の届出	
	介護保険サービスの種類指定変更申請	
	住所地特例対象施設入所または入居中の者に関する届出	
	第２号被保険者の保険給付の一時差止の医療保険者への確認	
	介護保険基準収入額適用申請	
	高額医療合算サービス費支給申請	
	介護保険支払い方法変更(償還払い)終了申請	
	保険料の減免申請	
	保険料徴収猶予申請	
	居宅介護(予防)、特例サービスなどの支給申請	

重要 個人番号(マイナンバー)の



平成28年1月から、福祉・医療保険などの社会保障や税の分野での手続きにおいて、個人番号の利用が始まりました。事務の内容は「個人番号(マイナンバー)利用事務一覧表」をご参照ください。

なお、個人番号利用事務の手続きには「個人番号の確認」と「本人確認」が必要になります。個人番号利用事務に関係する手続きのため市役所の関係各課にお越しになるときは、「通知カード」と「本人確認書類」、または「個人番号カード」をお持ちください。

【個人番号(マイナンバー)利用事務一覧表】

本市におけるマイナンバー利用事務は現在のところ以下の表のとおりです(法改正や政令などにより変わる場合があります)。手続きの詳細については各担当課へお問合せください。

分野	手続き	担当課(問合せ先)
個人市・県民税	市民税・県民税の申告(平成28年分所得の申告から)	税務課 市民税班 ☎(24)5217
	給与支払報告(平成28年分の支払報告から)	
	退職所得等の分離課税に係る納入申告	
	特別徴収義務者の所在地・名称変更の届出(平成29年1月1日以後の届出)	
	給与所得者の異動届出(平成29年1月1日以後に異動のあった者に係る届出)	
	給与所得の特別徴収の納期の特例に係る申請(平成29年1月1日以後の申請)	
	公的年金等支払報告書(平成28年分の支払報告から)	
法人市民税	法人市民税の申告(平成28年1月1日以後に開始する事業年度に係る申告から)	
	更正の請求	
	法人設立(設置)の届出	
	法人異動の届出	
	減免の申請	
軽自動車税	減免の申請	
入湯税	納入の申告	
市たばこ税	申告書などの提出	税務課 税制収納班 ☎(24)5219
税の徴収	徴収猶予・換価猶予の申請	

分野	手続き	担当課(問合せ先)
固定資産税	減免の申請	税務課 固定資産税係 ☎(24)5218
	固定資産税非課税の申告	
	区分所有家屋に係る補正の方法の申出	
	区分所有家屋の敷地にかかるあん分の申出	
	特定被災共用土地に係る固定資産税額のあん分の申出	
	住宅用地の申告	
	被災住宅用地の申告	
	償却資産に関する申告	
	新築住宅等に対する減額の適用に係る申告	
	東日本大震災に係る被災住宅用地に対する特例の適用に係る申告	

住民票	転入・転居・転出などの異動の届出(通知カードまたは個人番号カードの記載事項の変更に必要)	市民課 市民窓口班 ☎(24)5225

身体障害者手帳など	身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳の申請	社会福祉課 障がい福祉係 ☎(24)5276
特別障害者手当など	特別障害者手当、障害児福祉手当の申請	
障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス	申請	
	変更の届出	
	受給者証の再交付申請	
障害者総合支援法に基づく移動支援(地域生活支援事業)	申請	
	変更の届出	
	返還の届出	
	受給者証の再交付申請	

【個人番号（マイナンバー）利用事務一覧表】

分野	手続き		担当課（問合せ先）
国民健康保険	資格に関するもの	資格取得	保健課 国保医療係 ☎(24)5224
		資格喪失	
		被保険者証、高齢受給者証、被保険者資格証明書の再交付申請	
		被保険者氏名、被保険者世帯、住所、世帯主の変更	
		特別の事情に関する手続き	
		修学や施設入所のための市外転出の届出	
		病院などに入院、入所または入居中の者に関する手続き	
		障害者支援施設などに入所または入院中の者に関する手続き	
	給付に関するもの	基準収入額適用申請	
		一部負担金減免申請	
		限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受領証の交付・再交付申請	
		入院時食事療養費・生活療養費差額の支給	
		療養費、特別療養費、移送費、高額療養費、高額介護合算療養費の支給申請	
		第三者の行為による被害の届出	
		出産育児一時金の給付	
		葬祭費の支給	
後期高齢者医療	資格に関するもの	資格取得	
		資格喪失	
		被保険者証の再交付	
		特別な事情に関する手続き	
		被保険者の氏名変更、世帯変更など	
		病院などに入院、入所または入居中の者に関する手続き	
	給付に関するもの	高額療養費の支給申請	
		基準収入額適用申請	
		一部負担金減免申請など	
		限度額適用・標準負担額減額認定証に関する手続き	
		限度額適用・標準負担額減額認定証などの再交付	
		入院時食事療養費・生活療養費差額の支給	
		第三者行為による被害に関する手続き	
		療養費、特別療養費、移送費、高額療養費、高額介護合算療養費の支給申請	
		特定疾病療養受療証、限度額適用・標準負担額減額認定証の交付・再交付申請	

分野	手続き	担当課（問合せ先）
予防接種	健康被害救済給付請求	保健課 健康推進室 ☎(24)5223
母子保健	母子健康手帳の交付申請（妊娠の届出）	
	未熟児養育医療給付申請	
	低体重児の届出	

児童手当	認定請求	こども課 子育て支援係 ☎(24)5229
	別居監護申立書の届出	
児童扶養手当	認定請求	
	額改定請求	
	手当支給停止関係の届出	
	転入者の住所変更の届出	
特別児童扶養手当	認定請求	
	額改定請求	
	手当支給停止関係の届出	
	所得状況届	
自立支援教育訓練給付金	給付金申請	
高等職業訓練促進給付金	給付金申請	
母子・父子・寡婦福祉資金貸付金	貸付申請	
	償還免除申請	
幼稚園・認定こども園・保育所・小規模保育など	入所申込み	
	保育料に関する事務	
子ども医療費	受給資格登録申請	
ひとり親家庭等医療費	受給資格登録申請	

市営住宅	入居の申請	建築住宅課 住宅係 ☎(24)5246
	入居承継・同居承認の申請	
	収入の申告	
	家賃、敷金の減免申請	
	家賃、敷金の徴収猶予申請	
改良住宅	入居の申請	
	入居承継・同居承認の申請	
	収入の申告	
	家賃、敷金の減免申請	
	家賃、敷金の徴収猶予申請	
特定公共賃貸住宅	入居の申請	
	入居承継・同居承認の申請	
	収入の申告	
	家賃、敷金の減免申請	
	家賃、敷金の徴収猶予申請	

市営住宅入居者募集

市では5月・8月・11月・2月の年4回、市営住宅の入居者を募集しています。

●入居資格

◎世帯の収入が公営住宅法の収入基準に示す基準の範囲内であること。

◎市税などの滞納がないこと。

◎持ち家が無いこと。また、親などの名義の持ち家であるが、納税義務者になっている場合は申し込み出来ません。

◎入居申込者および同居予定者の中に暴力団員がいないこと。

詳しくは、建築住宅課住宅係までお問い合わせください。

●申し込み受付期間および時間

2月1日(月)～12日(金)
午前9時～午後5時15分
(土・日・祝日を除く)

※2月2日(火)、5日(金)、9日(火)、12日(金)は本庁でのみ午後7時まで受け付けします。(場所は本庁舎3階建築住宅課)

※今回の募集で入居決定者がいない住宅については、3月2日(水)から4月8日(金)までの間、随時入居申し込みを受け付けます。

ただし、当該住宅の申し込みがあり次第、受け付けを終了します。

●申し込み方法

建築住宅課住宅係および各総合支所建設課に備え付けの申込書によりお申し込みください。

●選考方法

住宅の困窮度からなる選考基準と、公開抽選により決定します。

●公開抽選予定日

3月1日(火)

●入居開始予定日

3月15日(火)

問申 建築住宅課住宅係 ☎(24)5246または各総合支所建設課

○入居者を募集する高齢者・障がい者世帯向け住宅

No.	住宅名	間取り	家賃
1	一ノ堰団地 6号棟35号(1階)	3K	8,000円 ～12,000円
2	大荒井団地 1号棟112号(1階)	2LDK	19,700円 ～29,400円
3	御殿場団地 17棟101号(1階)	2LDK	20,700円 ～30,800円

○入居者を募集する一般住宅

No.	住宅名	間取り	家賃
4	一ノ堰団地 2号棟21号(長屋)	2DK	7,800円 ～10,100円
5	一ノ堰団地 3号棟29号(長屋)	2DK	7,800円 ～10,100円
6	下台団地 2号棟244号(4階)	3DK	14,400円 ～21,400円
7	下台団地 3号棟343号(4階)	3DK	13,800円 ～20,600円
8	菅井団地 3号棟344号(4階)	3DK	16,200円 ～24,200円
9	改良住宅 2号棟31号(4階)	2K	6,400円 ～7,800円
10	家ノ下団地 48棟6号(長屋)	3K	9,100円 ～13,600円
11	家ノ下団地 49棟5号(長屋)	3K	9,300円 ～13,800円
12	藤ノ木団地 42棟8号(長屋)	2K	3,400円 ～5,000円
13	藤ノ木団地 58棟3号(長屋)	3DK	15,900円 ～23,600円
14	橋本前田団地 52棟8号(長屋)	3DK	11,400円 ～17,000円
15	橋本前田団地 53棟8号(長屋)	3DK	11,800円 ～17,600円
16	御殿場団地 4棟301号(3階)	3LDK	23,400円 ～34,900円
17	御殿場団地 8棟203号(2階)	3LDK	22,900円 ～34,100円
18	松ヶ丘団地 B棟12号(長屋)	3LDK	19,100円 ～28,400円

※No2～3、8、13～18（No.の網かけ部分）は、単身での入居はできません。

◆住宅の所在地

一ノ堰団地（豊川町一井字間々ノ上）、下台団地（岩月町櫃野字舘野）、菅井団地（豊川町一井字下川原）、大荒井団地（松山町大飯坂字下川端）、改良住宅（押切東二丁目）、家ノ下団地（塩川町窪字家ノ下）、藤ノ木団地（塩川町字藤ノ木）、橋本前田団地（塩川町新江木字橋本前田）、御殿場団地（塩川町御殿場五丁目）、松ヶ丘団地（山都町字中石打場）

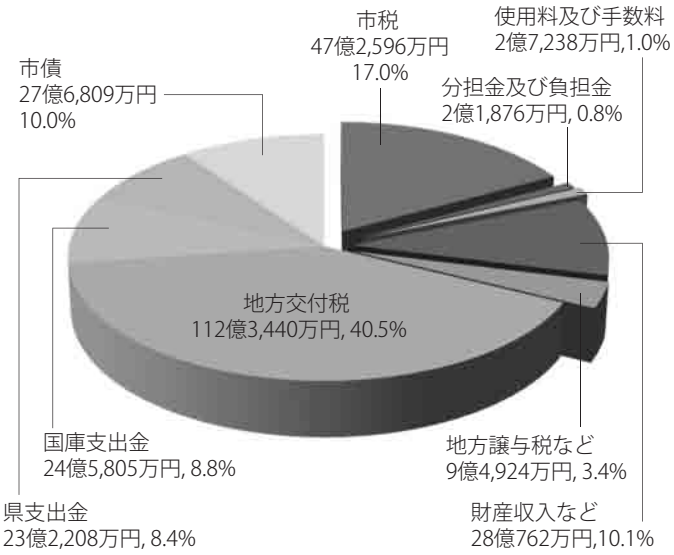
一般会計は8億3,814万円の黒字決算

平成26年度における一般会計の決算額は、歳入が277億5,658万円（収納率96.8%）、歳出が269億1,844万円（執行率94.5%）となり、歳入歳出差引では8億3,814万円の黒字となりましたが、翌年度へ繰り越すべき財源3億899万円を控除した実質収支額は、5億2,915万円でした。

平成26年度 決算

平成26年度一般会計の決算状況

歳入 277億5,658万円



●一般会計決算歳入の概要

歳入は、市税や使用料及び手数料など自治体自らが集めるお金「自主財源」と、地方交付税や市債など国、県から交付されるお金「依存財源」に分かれています。

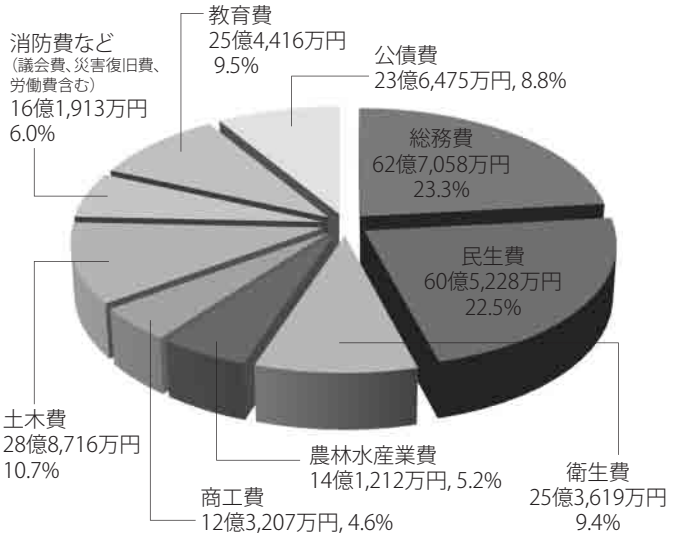
自主財源は、前年度と比較して3億3,205万円（△4.0%）の減となっています。

この主な要因は繰越金が減少したことなどによります。

依存財源は、前年度と比較して7億5,349万円（4.0%）の増となっています。

この主な要因は地方交付税や臨時福祉給付金給付事業費補助金などの国庫支出金や、農業施設災害復旧などにかかる県支出金が増加したためです。

歳出 269億1,844万円



●一般会計決算歳出の概要

歳出において、最も大きいものは庁舎の建設や維持管理、税の徴収に関する事務、戸籍、統計調査および交通安全などに使われる総務費です。昨年度と比較して7億6,302万円（13.85%）の増となっています。

一方、健康増進、廃棄物の処理、清流保全などに使われる衛生費は3億9,315万円（△13.42%）の減となっています。

また、市が学校の耐震化、道路改良、上・下水道の整備などのために借り入れたお金を返済するための公債費は2,994万円（△1.25%）の減となっています。

平成26年度の決算が、12月定例市議会で認定されました。その内容についてお知らせします。

問 財政課 財政係☎(24)5213

～１人当たり・１世帯当たりの市税負担と市民サービスはどうなっているの？～

【市税負担】：市民の皆さんから負担していただいた税金は…

1人当たりの負担額(市税÷人口)	9万3,474円
1世帯当たりの負担額(市税÷世帯数)	25万4,824円

【市民サービス】：１人当たり、１世帯当たりに使われたお金は…

1人当たりのサービス(歳出決算額÷人口)	53万2,416円
1世帯当たりのサービス(歳出決算額÷世帯数)	145万1,442円

～市民サービスをもっと詳しくみてみると～

歳出決算額を目的別に分類し、1人当たりの額を算出した金額は次のとおりです。

 **総務費** 12万4,025円	 **民生費** 11万9,707円	 **衛生費** 5万163円
 **農林水産業費** 2万7,930円	 **商工費** 2万4,369円	 **土木費** 5万7,105円
 **教育費** 5万321円	 **公債費** 4万6,772円	**その他** (消防費、議会費、災害復旧費、労働費) 3万2,024円

※平成27年3月31日現在の住民基本台帳人口5万559人・世帯数1万8,546世帯にて算出

●平成26年度財政指標

実質公債費比率 年間の借金返済額の割合。18%を超えると地方債の発行に国の許可が必要となり、25%を超えると単独事業の地方債の発行が認められなくなります。	**12.9%**
経常収支比率 市債の返済など義務的な経費に、市税など経常的な財源が充てられる割合。数値が高いほど財政的に弾力性がないことを意味します。一般的に70%から80%程度が望ましいとされています。	**85.5%**
財政力指数 標準的な行政サービスをするためのお金を自ら賄える割合。指数が高いほど財政的にゆとりのある団体となります。	**0.374**

●平成26年度　各特別会計の決算状況

会　計　名	収入済額	支出済額
国民健康保険事業特別会計	66億3,070万円	59億6,197万円
後期高齢者医療事業特別会計	5億2,455万円	5億2,340万円
介護保険事業特別会計	48億7,713万円	47億5,950万円
公有林整備事業特別会計	682万円	682万円
喜多方西部土地区画整理事業特別会計	4,448万円	4,448万円
塩川駅西土地区画整理事業特別会計	8,793万円	8,793万円
農業集落排水事業特別会計	2億261万円	2億261万円
下水道事業特別会計	14億2,176万円	14億2,176万円
駒形財産区特別会計	890万円	22万円
一ノ木財産区特別会計	4,102万円	46万円
早稲谷財産区特別会計	2,022万円	35万円

●平成26年度の一般会計主な歳出経費

総務費

新本庁舎建設事業費	18億899万円
電子計算機管理経費	2億9,616万円
交通政策経費	1億986万円

民生費

障がい者福祉援護経費	5億8,999万円
高齢者福祉施設管理経費	1億5,634万円
老人保護措置経費	1億2,709万円
保育所運営委託経費	3億4,759万円
児童手当支給経費	7億6,329万円
児童扶養手当支給経費	2億241万円
保育所管理運営経費	2億4,515万円
児童館管理運営経費	1億4,869万円
生活保護給付費	7億4,488万円

衛生費

地域・家庭医療ｾﾝﾀｰ運営経費	1,909万円
予防経費	1億4,581万円
健康増進経費	1億2,042万円
乳幼児医療給付費	7,067万円
子ども医療給付費	1億506万円
母子保健経費	4,660万円
浄化槽設置整備経費	1,539万円
塵芥処理経費	6億4,496万円

労働費

雇用促進対策経費	2,793万円

農林水産業費

農業振興対策経費	7,455万円
農地・水保全管理支払経費	5,378万円
中山間地域等対策経費	2億361万円
畜産振興対策経費	1,253万円
土地改良経費	3億3,556万円
林業振興対策経費	1,958万円
森林環境交付金事業費	479万円

商工費

商工業振興対策経費	6,005万円
中小企業振興対策経費	4億8,634万円
観光振興諸費	6,791万円
観光施設管理経費	9,881万円
保養施設管理経費	1億6,313万円

土木費

道路橋梁維持経費	1億9,589万円
交通安全施設整備事業費	1,184万円
除雪経費	7億9,643万円
雪寒施設整備事業費	3,529万円
道路改良事業費	2億1,909万円
土地区画整理事業費	1億3,189万円
坂井・四ツ谷線街路事業費	9,795万円
公園管理経費	4,705万円
公営住宅管理経費	7,019万円

消防費

消防団運営経費	1億1,193万円
消防施設整備事業費	3,611万円
防災対策経費	3,657万円

教育費

小学校管理経費	3億9,786万円
中学校管理経費	2億4,078万円
生涯学習施設管理経費	2,201万円
喜多方プラザ管理経費	5,941万円
美術館運営経費	6,362万円
地区公民館運営経費	7,125万円
図書館運営経費	5,190万円
埋蔵文化財発掘調査経費	374万円
スポーツ振興経費	3,269万円
市民プール管理経費	1,371万円
体育館管理経費	5,392万円
学校給食経費	1億8,451万円











《主な用語の意味》

・一般会計
地方公共団体の会計の中心をなす会計で、行政運営の基本的な経費全般を計上する会計です。

・繰入金
地方公共団体の各会計間、一般会計、特別会計、基金などの会計間における現金の移動のことをいいます。

・繰越金
余ったお金を翌年度の財源として繰り越すものをいいます。

・公債費
市が学校建設、道路改良、上・下水道の整備などのために借り入れしたお金を返済するための経費です。

・国県支出金
国、県の事務、事業を行った場合や社会資本のための事業など特定の目的の財源として、国や県から交付される補助金などが該当します。

・財産収入
市が有する財産を貸したり売却したりした場合などに生じる現金収入をいいます。

・市債
学校建設、道路の整備、上・下水道の整備などのため、県知事の同意などを受けて政府資金や金融機関から借り入れし、長期にわたり返済していくものです。

・使用料及び手数料
使用料は、市が有する行政財産や公の施設を使用した場合にその使用された方から納めていただくものです。（公営住宅使用料など）
手数料は、市が特定の方のために行う業務に対し納めていただくものです。（各種証明手数料など）

・地方交付税
地方自治体間の財源の不均衡を調整し、すべての地方公共団体が一定の水準を維持できるよう財源を保証する目的で、国が徴収する税金（所得税、法人税、酒税、消費税など）の中から市の財政需要に応じて国から交付されるものです。

・地方譲与税
国の税金の一部が一定の基準により市に譲与される税金をいい、自動車重量譲与税や地方揮発油譲与税が該当します。

・特別会計
一般会計に対し、特定の目的の歳入歳出について経理するため、条例によって設置された会計です。

平成26年度水道事業（公営企業）の決算状況

収益的収支

収益的収支は、水道水をつくり、ご家庭にお届けするための経費で、収入総額が12億9028万円（税込）、費用総額が11億5275万円（税込）となりました。損益計算（税抜）において、当年度純利益は1億152万円となりましたが、建設改良積立金に積立てました。

資本的収支

資本的収支は、施設の整備や水道管の布設工事などの経費で、収入総額が1億2935万円（税込）、支出総額が9億8758万円（税込）となり、収入不足額8億5823万円（税込）は、過年度分損益勘定留保資金などで補てんしました。

26年度の主な建設および改良工事

○熊倉町萩平地内外拡張工事
…1億2995万円（税込）
○江添地内外老朽管布設替工事
…6392万円（税込）
○太郎丸地内JR軌道横断推進工事
…2927万円（税込）
○中央監視計装設備更新工事
…3億1414万円（税込）



問 水道課業務班 ☎(22)1561

●収益的収支

収入

区　分	決算額(税込)
水道事業収益	12億9,029万円
営業収益	10億5,112万円
営業外収益	2億2,726万円
特別利益	1,191万円

支出

区　分	決算額(税込)
水道事業費用	11億5,275万円
営業費用	10億5,132万円
営業外費用	9,371万円
特別損失	772万円

●資本的収支

収入

区　分	決算額(税込)
資本的収入	1億2,935万円
出資金	1億377万円
負担金	2,558万円

支出

区　分	決算額(税込)
資本的支出	9億8,758万円
拡張工事費	1億3,881万円
建設改良費	4億6,585万円
企業債償還金	3億8,292万円

●給水状況

給水件数	1万7,173件
給水人口	4万4,188人
年間配水量	546万8,464㎥
有収水量	425万314㎥
有収率	77.7%

●損益計算書

営業収益	9億7,594万円	**営業費用**	10億2,788万円
給水収益	9億4,692万円	原水及び浄水費	1億3,388万円
その他の営業収益	2,902万円	配水及び給水費	1億2,595万円
営業外収益	2億2,722万円	総係費	1億4,375万円
他会計補助金	2,204万円	減価償却費	5億6,783万円
長期前受金戻入	1億9,468万円	資産減耗費	5,647万円
受取利息及び配当金	7万円	**営業外費用**	7,791万円
雑収益	979万円	支払利息及び企業債取扱諸費	7,790万円
他会計繰入金	64万円	雑支出	1万円
特別利益	1,181万円	**特別損失**	766万円
過年度損益修正益	1,181万円	過年度損益修正損	766万円
収入合計	12億1,497万円	**支出合計**	11億1,345万円

○当年度純利益　　1億152万円
○当年度末処分利益剰余金　　4億7,786万円
（利益剰余金処分額…建設改良積立金1億152万円
その他未処分利益剰余金変動額…資本金組入金3億7,634万円）

●貸借対照表

資産の部		負債の部	
固定資産	144億955万円	固定負債	32億9,833万円
有形固定資産	134億5,257万円	企業債	32億7,234万円
無形固定資産	9億5,630万円	引当金	2,599万円
投資その他の資産	68万円	流動負債	6,253万円
流動資産	5億7,716万円	未払金	3,220万円
現金預金	4億4,679万円	引当金	760万円
未収金	1億1,476万円	預り金	2,273万円
貯蔵品	1,561万円	繰延収益	46億2,918万円
		長期前受金	75億8,626万円
		長期前受金収益化累計額	△29億5,708万円
		負債合計	79億9,004万円
		資本の部	
		資本金	65億1,877万円
		資本金	65億1,877万円
		剰余金	4億7,790万円
		資本剰余金	4万円
		利益剰余金	4億7,786万円
		資本合計	69億9,667万円
資産合計	149億8,671万円	**負債資本合計**	149億8,671万円

健康だより

妊娠期からはじめる 歯と口腔の健康づくり

歯の健康を保つことはすべての年代にとって健康のバロメーターでありとても大切なことです。今回は、妊娠期、乳幼児期の歯の健康づくりの重要性とポイントについて紹介します。



妊娠期の歯と口腔の健康づくり

むし歯や歯周病は、妊娠期に悪くなりやすいものです。歯周病は早産などの原因とも言われています。

また、むし歯菌の多くは保護者など身近な人の「唾液」を通して感染するといわれています。お子さんの歯の健康づくりは生まれる前(妊娠期)から始まっています。



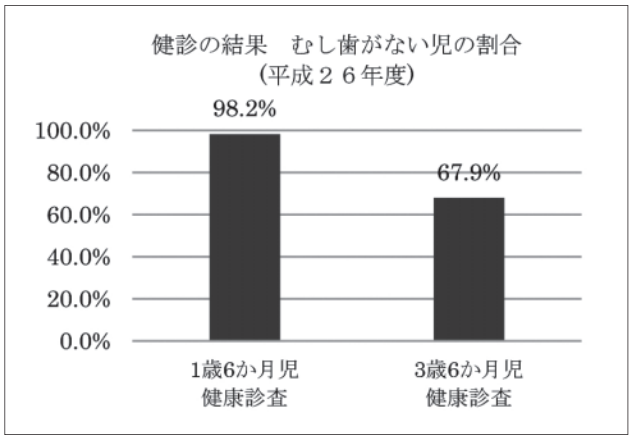
市では「妊婦歯科健診」を実施しています。ぜひ、受診して歯と口腔の健康を保ちましょう。

むし歯が増えてくるのは2歳頃から

市では、1歳6か月児健診と3歳6か月児健診で歯科健診を実施しています。昨年度の結果、むし歯のない児の割合は、1歳6か月児で98・2㌫だったのに対し、3歳6か月児では67・9㌫と、大きく減少しました。(下のグラフ参照)

つまり、2歳頃の時期に、初めてむし歯ができはじめています。





むし歯予防のために

歯磨き習慣をつけることや、生活習慣の見直しが必要ですが、早期予防、早期発見のため、定期的な歯科健診を受けることが大切です。

歯科検診でお口の中をチェックすると共に、正しい磨き方や生活習慣について教わりましょう。



市では平成27年度から2歳児歯科健診を実施しています。

市では1歳6か月児の歯科健診でむし歯ハイリスク児になったお子さんを対象に、市内委託歯科医院で受けられる歯科健診を実施しています。対象となるお子さんには2歳になる月に健康診査票を郵送していますので、この機会にぜひ受けてください。

＊むし歯ハイリスクとは?

○甘いお菓子、飲み物をほぼ毎日とる習慣がある。
○就寝時の授乳の習慣がある
○1日の間食回数が3回以上ある
○歯に汚れが残っている

年齢別子どもの歯のチェックポイント

歯の生え始めから1歳頃のむし歯予防

乳歯は6か月頃になると一般的に下の歯から生えてきます。生えたばかりの歯は未完成な状態で歯の表面

のエナメル質も薄くて弱いのが特徴です。むし歯を予防するためには、この時期からの歯みがき習慣が大事です。指で口や歯に触れることを慣れさせたり、歯ブラシでさわったりしてみましょう。慣れたら、仕上げ磨きをしてみましょう。

1歳から2歳頃のむし歯予防

この頃になると、奥の歯も生えてきて、上下のかみ合わせもでき始め特にむし歯への注意が必要となってきます。まだ、自分の歯を自分の力では守れない子どものむし歯を予防するには、保護者のケアが必要です。

また、歯みがきと共に規則正しい生活習慣も大事です。

生活リズムがきちんとしているとむし歯はできにくくなります。

○飲み物は水や麦茶にしましょう。
おやつは、季節の野菜や果物を中心にして、甘いお菓子は控えましょう。
○就寝時（歯みがき後や寝ながら）の授乳は、やめましょう。
○3食、規則正しく食べましょう。
おやつもだらだらあげずに時間を決めましょう。

3歳頃のむし歯予防

3歳頃になると、個人差はありますが、乳歯はほぼ生えそろいます。食べ物をかむ筋肉も発達してきて大人と同じように固さや弾力のある物が食べられるようになり、食の幅も広がります。それだけに歯垢などの汚れも歯に残りやすくむし歯になりやすい時期です。

子ども自身にもむし歯を予防する意識を持たせるため、自分で歯みがきをする習慣をつけると共に保護者の仕上げみがきでしっかりケアしましょう。

フッ素でむし歯予防

フッ素（フッ化物）が歯に取り込まれるとエナメル質が強くなって、むし歯菌の出す酸に負けにくい歯になります。歯医者さんにフッ素を塗ってもらったり、フッ素入りの歯みがき剤を使うことで、むし歯予防効果が高まります。



問 保健課 健康推進室
☎(24)5223



栄養士の健康レシピ

ポテトのしらすパン粉焼き



《食べて歯を健康に》

食事の基本であるバランスよく栄養をとることは、歯そのものを丈夫にしてくれます。

特に魚・肉・卵・大豆製品に多く含まれるたんぱく質、小魚・乳製品に多く含まれるカルシウム、その他リンやビタミンA、C、Dなどの栄養素は、歯の形成に欠かせません。その中でもカルシウムは日本人が不足しがちなので、意識してとるようにしましょう。

今月は手軽にカルシウムがとれる、しらすと乳製品を使った簡単メニューです。

【材料（2人分）】
じゃがいも 1個、玉ねぎ 1/4個、牛乳 大さじ2、ピザ用チーズ 大さじ4
☆（しらす・パン粉　各大さじ2、こしょう　少々・パセリ・ローズマリーなどハーブをお好みで）

【作り方】
①じゃがいもと玉ねぎはできるだけ薄切りにする。
②耐熱皿にじゃがいも、その上に玉ねぎをのせる。ラップをかぶせ、火が通るまで電子レンジで加熱する。
③②に牛乳を入れ、ピザ用チーズ、☆の順にのせる。
④オーブンやオーブントースターなどで、表面がカリッとするまで焼く。

ポイント

〈しらすの栄養〉
骨や内蔵も気にする事なく丸ごと食べられるので、手軽にカルシウムを補うのに最適！高たんぱく低脂肪でナイアシン、カリウム、マグネシウム、リン、亜鉛も豊富で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含んでいます。塩分が気になるときは、熱湯をかけて塩抜きするなどして、上手に食事にとりいれましょう。

生涯学習の広場

行ってみよう！ 見てみよう！ やってみよう！

未来を拓く喜多方人

一つ　強い心・愛敬の心など、豊かな心を持つ人になろう
一つ　命の大切さを知り、心身ともに健康な人になろう
一つ　郷土の自然や文化、歴史、伝統に誇りを持ち、より素晴らしい地域を創造する人になろう
一つ　社会の一員として人の道をわきまえ、良心に背くことのない人になろう
一つ　夢や目標に向けて何事にも挑戦し、世界に羽ばたく人になろう

これらのことを受け、特に家庭教育における親（保護者）の役割を十分に踏まえ、家族の絆を大事にしながら、健康で明るい家庭を築くよう努めよう

蔵のまち喜多方桜ウォーク2016 出店・出演者を募集します

4月23日（土）に押切川公園スポーツ広場をスタート・ゴールに開かれる「蔵のまち喜多方桜ウォーク2016」では、参加者の皆さんに、ウォーキング以外でも満足いただける「喜多方流おもてなし」を予定しています。例年、喜多方ラーメン、なめこ汁などの振る舞いや地元産品の販売のほか、太極拳の演舞などを披露しています。

春の喜多方を代表するイベントを市民の皆さんとともに盛り上げ、参加者を歓迎したいと思いますので、当日に出店・出演いただける方（団体）を募集します。


薬草園内（押切川公園体育館の北側）

《募集内容》

◆出店（個人・団体は問いません）
○地元特産品などの無償提供または販売とし、喜多方の魅力をアピールできるもの。
※販売の場合、出店料が発生します。詳しくはお問い合わせください。
○出店スペースは、テント1張り、またはその半分
○出店数は、4～5店を予定（応募者多数の場合は、実行委員会で選考）
○提供（販売）方法や場所などは、事務局との協議のうえ決定


＜出店の様子＞

◆出演（個人・団体は問いません）
○喜多方の魅力をアピールできる内容のもの
○場所は、開会式前のスポーツ広場やフィニッシュ後の「おもてなし会場（薬草園内）」特設ステージ（約10㍍×約3㍍）での演技など
○出演数は、2～3団体（人）を予定（応募者多数の場合は、実行委員会で選考）
○演技内容などは、事務局と協議のうえ決定


＜出演の様子＞

◆申し込み方法
出店・出演ともに、生涯学習課に備え付け、または市ホームページに掲載の申込用紙に記入のうえ、**2月26日（金）**までに提出願います。
※ウォーキングの参加者募集については、広報きたかた3月号でお知らせします。

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

屋内プール利用助成制度を利用されている皆さんへ

喜多方市民プールの営業期間外に、会津若松市コミュニティプールを利用した際、利用料金の一部を助成していますが、この制度を利用されている方で、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は、助成金の請求書などの提出が必要となりますので、早めに手続きをお願いします。

※助成制度を利用される場合は、事前の申請手続きが必要となります。



◆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または各総合支所教育担当

「喜多方市人づくりの指針」講師派遣事業の取り組み紹介

市では「喜多方市人づくりの指針」として、瓜生岩子刀自、蓮沼門三翁といった郷土の偉大な先人や藤樹学の教え、本市の豊かな自然・文化・歴史をもとに策定し、学校・家庭・地域が一体となって推進していく努力目標を掲げています。

市内各小学校・各公民館において、「人づくりの指針」推進のための事業が実施されました。



堂島小学校の様子

≪上三宮小学校≫「瓜生岩子刀自お話し会」

平成27年12月8日、瓜生岩子刀自顕彰会の清水美代子さんを講師に招き、小学5年生を対象に瓜生岩子刀自の生き方について理解を深めました。

≪堂島小学校≫「人づくりの指針講話」

平成27年12月18日、瓜生岩子刀自顕彰会の清水 美代子さんを講師に招き、小学5・6年生を対象に瓜生岩子刀自の生き方について学び、総合的な学習の時間で学んだ福祉やボランティア活動についても理解を深めました。

≪松山公民館≫　「松山町民教養講座　人づくりの指針と瓜生岩子刀自」

1月17日、瓜生岩子刀自顕彰会の川口 芳昭さんを講師に招き、町民の方を対象に講演会が開催されました。瓜生岩子刀自の生き方・考え方が人づくりの指針にどのように取り入れられているかを学びました。

≪熊倉公民館≫「新春の集い講演　郷土の偉人・蓮沼門三に学ぶ　愛と汗の人蓮沼門三物語」

1月17日、公益財団法人修養団事務局長の久世 郁夫さんを講師に招き、町民の方を対象に講演会が開催されました。蓮沼門三翁の生き方・考え方について講談師 宝井 琴柑さんの講談や実践を交えて学びました。

≪豊川公民館≫「新春交歓会教養講座　郷土の偉人　蓮沼門三に学ぶ」

1月17日、公益財団法人修養団事務局長の久世 郁夫さんを講師に招き、町民の方を対象に講演会が開催されました。蓮沼門三翁の生き方・考え方について学び、人づくりの指針への理解を深めました。

問 生涯学習課 生涯学習係☎(24)5318