広報 きたかた
2016.3月号
No.123

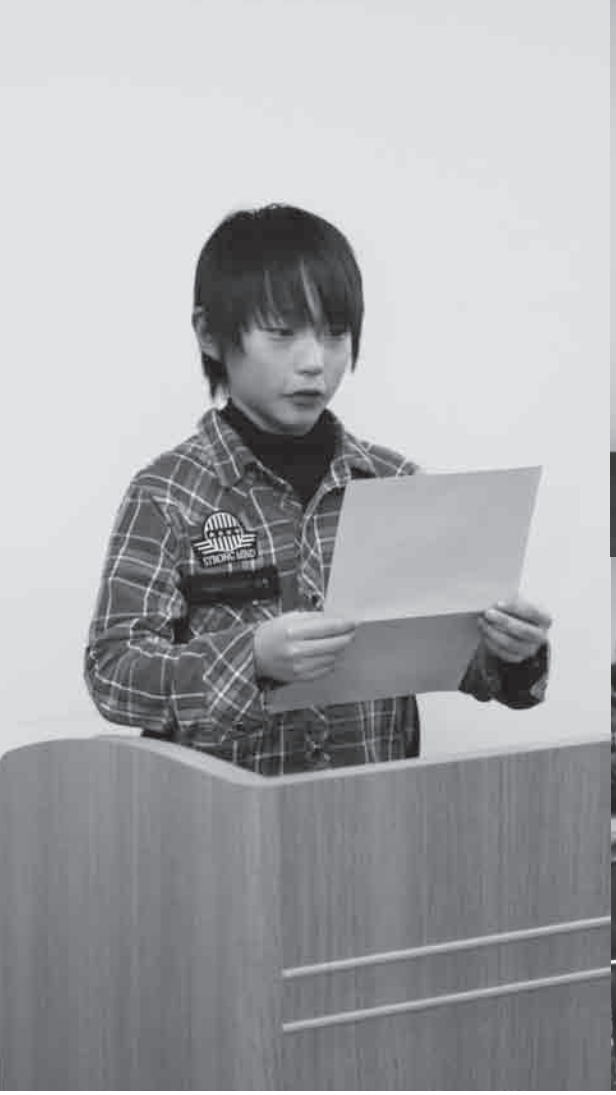


県内の日本酒一堂に
～喜多方SAKEフェスタ～

喜多方市公式 facebook

今月のおもな内容

平成27年度喜多方市小学校農業科作文コンクール……②
きらレポvol.14　花見　三枝子さん……⑤
軽自動車税の税率が変わります……⑥
きたかたフォトニュース……⑭
引越し時の手続き(転入・転出)……㉔







農業で子どもたちの「こころ」を育む

喜多方市の教育施策　小学校農業科

小学校農業科は、単なる栽培体験ではなく、作物の命を育てることで、子どもたちの心を育てる「心の教育」として平成19年にスタートし、命の尊さと生きる力を農業から学んでいます。

その成果をまとめる平成27年度喜多方市小学校農業科作文コンクールが開催されました。

応募総数1544点、喜多方の小学生(3～6年生)は農業を学びどんな成長を遂げているのか「大賞」5作品を紹介します。

農業の力



豊川小学校　5年
佐原　凛香

わたしは今年初めて米作りを体験しました。昨年までは、野菜を育てたことがあるけれどお米を作るのは、初めてのことでした。

最初は、「ちゃんと育てられるかな。」と、ちょっと不安な気持ちでした。わたしの家でも、お米をつくっていますが、あまり手伝ったことはありません。でも田植えの時とかに手伝ったり、お家の人がやっているのを見たりしていると、大変そうだなということがわかりました。あまりやる気のなかったわたしですが、農業は力をくれたのです。力といっても人間のような「力」ではなく、心にとどく力だったのです。

まずは、「苦労を感じる力」です。苦労は田おこしにありました。作業のほとんどは、只浦さんが機械でやってくれたのですが、田んぼを自分の力でたがやすのは大変だったし、苦労を感じました。

つぎは、「勇気を持つ力」です。その力は苗植えにありました。田んぼに苗を植えるのには、田んぼに入らなければなりません。ドロドロの田んぼに入るのには、とても勇気が必要でした。勇気を出して入ってみたら、だいじょうぶでした。

そのつぎは、「思いの力」です。そ

の力は稲かりにきました。わたしたちはかまでやりました。今は便利な機械があるけれど、昔は手作業でやっているので、大変だなぁと思いました。

そして今、とてもうれしいことがありました。わたしたちが作った米が、金賞をとることができたのです。その時も力がきました。「感謝の力」です。今までていねいに米作りを教えてくださった只浦さんや、お手伝いいただいたみなさんに感謝です。その時気がつきました。いろいろと力をくれたのは農業で、農業にも感謝しなくてはと。わたしたちにいろんな力をくれた農業にも一言。

「ありがとう。またがんばりますね。」

わたしにとって農業とは



第三小学校　6年
大塚　千晴

「農業科ってなぁに。」

と喜多方以外の学校の子供や大人の人に言われることがあります。説明すると、

「すごいね。」

「子供のうちからやると勉強になるね。」

と言われます。そのことをわたしはほこりに思っています。

わたしの家は、農家で米や大豆を作り牛を育てています。昔はかきとくりもやっていて秋は特に大いそがしでした。野菜はおばあちゃんがたくさん作るので、やり方を教えてもらうことはできますが、手伝いくらいしかやらないので最初から最後までの作り方を知るなんて「めんどくさい」と思っていました。そんな時、「わたしにとって農業とは何だろう。こんなに身近に農業という仕事があるのに、なぜやらないのだろう。もっとちゃんと教えてもらった方がいいのか。」と思いました。だから朝早く起きた日におばあちゃんと野菜を取りに行ったり、わらを運んだり、前よりお手伝いの量を増やしました。やっていくうち「楽しい。」と思えたし、いつもの倍「おいしい。」と感じました。学校で農業科をやっていて、わたしと同じように、楽しいとかおいしいとかみんなが思っていたので、とてもうれしい気持ちになりました。それに、その野菜がきらいな人もその野菜を好きになってくれるともっとうれしいと思いました。遊んだり、おしゃべりしたりすること以外にも、食べ物を作ると楽しいと思えることがあるんだなと思いました。

わたしにとって農業とは、すごく身近にあって時には大変な苦労をするけれど「楽しい。」や「おもしろい。」「うれしい。」など明るい気持ちになれるいいものだと思います。わたしは農業ができてよかったと思いました。こんなに楽しいと思えることを教えてくれた農業にありがとうと思いました。あなたも農業で野菜づくりをがんばってやってみては。

ぼくの「いただきます」



豊川小学校　6年
遠藤　星矢

「いただきます。」

これは食事をする時のあいさつの言葉。ぼくは、「おはよう」や「おやすみ」と同じように習慣だから使っていた。それだけだった。

ぼくのこの2年間の農業科は米づくりを行った。その体験で感じた事は2つある。1つは、植物の成長のすごさである。最初に行った種もみまき。1センチメートルにもならない種もみから2週間後には、5センチメートルをこえるほどの苗が育っていた。ぼくは、そのスピードに驚いた。昨年もそうだったのかもしれないが、昨年は活動の内容ばかりに頭がいって、苗が育つ速さを感じることはできなかった。しかし今年は違う。実りの秋に向けて確実に、力強く成長し続けているのだ。いつ田んぼに行っても、成長を感じることができた。前回に比べ、苗の長さがのび、色が濃くなっている。とても速いスピードで育つ苗に、ぼくは生きているという強さやたくましさを見せつけられたように思えた。農業科で感じた二つ目の事は、米づくりの大変さである。すごいスピードで育つ苗のサポートをしてやらなければ、お米の収穫にはたどりつけない。その仕事はどれも大変なものであった。田おこしでのくわは重く、田植えでは、ぬかるんだ田の中で足をとられ思うように進めず、稲かりではうまくかまで切れず……。簡単にこなす支援員さんや農家の方々はすごいと思った。そして収穫祭の時、たきたてのご飯でおにぎりをつくった。おにぎりをにぎる時、熱くてなかなかにぎれなかった。いつもすぐおにぎりをつくる母のすごさを感じた。

2年間の米づくりで、ぼくの「いただきます」は変わった。米の一粒、一粒に生命があり、育てる人の、料理する人の手が加わっているのだ。それを何もしていないぼくが、いただくのだ。ありがたく、そしてぼくも誰かのために働ける人に成長できるようにがんばろうという思いを忘れずに言おうと思う。大きな声で「いただきます」と。

農業っておもしろい



慶徳小学校　6年
五十嵐　聖加

「聖加手伝って。」
「えー。また。いやだなあ。」
今までの私の心の中は、こういう気持ちでいっぱいでした。
私の家は農家です。主にキュウリを作っていて、忙しくなると父と母だけでは足りず、声をかけられることも増えます。分かってはいても面倒くさくてやりたくはありませんでした。
でも、農業科の授業がきっかけで少しずつ気持ちが変わっていきました。
今年の農業科では、昔ながらのやり方で米作りを体験しました。特に楽しかったのが脱穀です。ペダルを足でふむと中の針のようなものがついた筒が高速回転します。そこに稲の束を少しずつ押しながら入れるとあっという間に稲から実が取れます。全ての実がきれいに取れるのでとてもすっきりします。楽しくて何度もやらせてもらいました。とうみで重い実と軽い実とごみに分けられます。これもおもしろいように分けられていきました。手でハンドルを回し、風を送るだけなのに3つに分かれるなんて不思議でした。こんな風に昔ながらの米作りを体験していくうちに、一つ一つの作業がおもしろく感じられるようになりました。
それからです。家での手伝いに対する気持ちが変わったのは。今まで声をかけられてしぶしぶ手伝いをしていたのが、自分からやろうと思うようになりました。父や母が畑に出る時に思いきってついていったのです。その日は、キュウリの長さを測って切る作業でした。切っていいかどうか聞きながら気をつけてやりました。しばらく手伝うと、
「ありがとう。」
と母に笑顔で言われ、とてもうれしい気持ちになりました。
もう、今の私は、農業がきらいではありません。むしろ農業っておもしろいと感じるようになりました。

農業の願い



堂島小学校　6年
関本　悠太郎

「最後の一つぶまで残さずに食べよう。」
ぼくは、農業科で米作りを学習し、米ができるまでには多くの苦労があることを、身をもって体験しました。それからは、当たり前のように言っていた「いただきます。」の言葉にも素直に感謝の気持ちがわいてきました。
昔ながらの米作りでは、みんなが協力し合って作業を進めていかなければいけません。一人の力では困難な作業も、友達と力を合わせ乗りこえることで、助け合いの精神を学びました。
最初は苦労ばかり感じていた作業も、稲が生長する姿を間近で感じながら、次第に命を育てる喜びへと変わっていきました。ぼくは、稲の生長と共に、自分の心も豊かに育っているような気がして嬉しくなりました。
また、農業体験では、自分の肌で自然を感じることができます。土の中のひんやりした感触、緑一面に広がる稲のにおい、わらのやわらかい温もり。触れるもの全てに、大地の恵みが宿っているようでした。
はるか遠い昔から、代々受けつがれてきた田んぼは、今も変わることなくおいしい米を育ててくれます。小さな一つぶの米にも、先人達の歴史がつまっているように感じました。
だからこそぼくは、大切な米を粗末にしてはいけないと強く思うのです。
しかし、食生活が欧米化し、米の消費量は、減る一方です。ぼくは、昔からその土地に根づいた食文化こそが、丈夫な体を作る基本だと思います。ぼく達の祖先は、生まれ育ったこの土地で米を作り、命をつないできたのです。まさに、米こそが命を生み出す源なのではないでしょうか。
どんなに時代が変わっても、食べ物の大切さは変わりません。歴史ある土地を大切に守り、米作りの伝統を受けついでいくことが、ぼく達の役目なのだと感じました。古里のすばらしい文化を絶やすことなく未来に残せるように、しっかりと農業を学びたいです。



問 学校教育課 ☎(24)5316

精神保健福祉ボランティア「あくしゅ」会長 花見 三枝子 さん に聞く





花見 三枝子 さん
精神保健福祉ボランティア「あくしゅ」の会長を務め、会費やバザーで資金を集めながら、ボランティアで精神障がい者の支援活動を行っている。
会員数20人（平成28年２月1日現在）

現在の活動内容について

「あくしゅ」は、飯塚病院で開催されている精神保健福祉ボランティアの講座受講者が中心となり、平成12年に立ち上がりました。みんなで手を繋ぎましょうという意味を込めて、「あくしゅ」としました。現在、会員20人で活動をしています。

毎月の定例会、ひとり暮らしの精神障がい者の方へ手作りの弁当配り、地域生活支援センターウィズピアで簡単なお菓子やおかず作りなどをしています。また、メンバー（利用者）さんたちとボーリング大会や、春と秋の日帰り小旅行、カラオケなどがあります。

さらに、活動資金の確保のため、年に４回バザーをしています。メンバーさんは「次いつやるの？」と楽しみにしてくれています。だんだんバザーの品物がなくなってきたので、会員が周りの方に呼びかけて集めてくれています。

活動をはじめたきっかけ

最初は、友人に誘われて入会しました。仕事をしていたこともあって、友人に誘われるまでは「あくしゅ」の存在を全く知りませんでした。やってみようと思ったのは、子育ても終わって、子どもたちも独立したので、自分の中でその空いた時間に「地域のために何かしなければ」と思っていたからです。

大切にしていること

私たちの合言葉は、「できる人が、できる事を、できる時にやりましょう」です。決して強制はしません。あと、見返りを期待しないことです。「やったのにお礼を言われない」などは思ったこともなく、一方通行で別に構いません。でも、時々ありがとうと声をかけてくれる方もいて、それはそれでよかったと思います。一番嬉しいのは、名前を覚えてもらっていることです。それがやりがいでもあります。

男女共同参画との関わり

現在男性の会員が２人います。料理をする時は一緒に包丁を持ってやりますし、男も女も関係なくなんでも一緒にやっています。

家庭では、仕事の他に好きで農業もやっていますし、他のボランティアもいくつかやっていますが、一生懸命やっていることなので、夫は見守ってくれています。そういう意味では、理解してもらっているほうなのかなと感じています。

今後の展望

活動を続けていくためにも、会員が増えればいいなと思います。「あくしゅ」をなくしたくない、絶対なくしてはならないという想いは会員みんなにあります。１人になっても２人になっても続けようという気持ちですが、１人よりは２人、２人よりは３人の方がいいのは確かです。なかなか周知も難しいですが、地道にやっていれば、人が人を呼ぶかなと思っています。

障がい者もそうでない人も、人間はみんな同じです。これからも、メンバーさんに顔を覚えてもらうことを目標に、活動を続けていきたいと思います。

花見三枝子さんの活動は市のホームページにも掲載しています。

問 企画調整課 政策調整室
☎(24)5207

平成28年度から軽自動車税の税率が変わります

問 税務課 市民税班☎(24)5217



＜原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪車などの税率＞

次の車両はすべて改正後の税率が適用されます。

車種区分		税率(年額)	
		改正前	改正後
原動機付自転車	50cc以下	1,000円	**2,000円**
	51cc～90cc	1,200円	**2,000円**
	91cc～125cc	1,600円	**2,400円**
	ミニカー	2,500円	**3,700円**
二輪の小型自動車(250cc超)		4,000円	**6,000円**

車種区分		税率(年額)	
		改正前	改正後
軽自動車	二輪(126cc～250cc)	2,400円	**3,600円**
	雪上車	2,400円	**3,600円**
小型特殊自動車	農耕作業用	1,600円	**2,400円**
	その他	4,700円	**5,900円**





＜三輪、四輪以上の軽自動車の税率＞

次の車両は車歴や環境性能により下表の税率が適用されます。

車種区分			税率(年額)					
			最初の新規検査		重課		グリーン化特例(軽課)	
			平成27年3月31日以前【ア】	平成27年4月1日以後【イ】	最初の新規検査から13年を経過した車両【ウ】	電気自動車など【エ】	平成32(27)年度燃費基準＋20(35)%達成車【オ】	平成32(27)年度燃費基準(＋15%)達成車【カ】
三輪			3,100円	**3,900円**	**4,600円**	**1,000円**	**2,000円**	**3,000円**
四輪以上	乗用	営業用	5,500円	**6,900円**	**8,200円**	**1,800円**	**3,500円**	**5,200円**
		自家用	7,200円	**10,800円**	**12,900円**	**2,700円**	**5,400円**	**8,100円**
	貨物	営業用	3,000円	**3,800円**	**4,500円**	**1,000円**	**1,900円**	**2,900円**
		自家用	4,000円	**5,000円**	**6,000円**	**1,300円**	**2,500円**	**3,800円**

・最初の新規検査を行った日は自動車検査証(車検証)の「初度検査年月」で確認することができます。
・【ウ】に該当する車種は、グリーン化を進める観点から重課が導入されます。ただし、電気自動車およびハイブリッド車などは重課の対象から除きます。
・【ア】に該当する車種は現行の税率から変更ありませんが、平成28年度以降、【ウ】に該当する状態になった場合は【ウ】の税率となります。
・平成27年4月1日～平成28年3月31日の間に新規取得した優れた環境性能を有する軽自動車について、平成28年度課税時においてグリーン化特例(軽課)が適用され、税率が軽減されます。
・【オ】【カ】は平成17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)車に限ります。貨物車はカッコ内の燃費基準が適用されます。
・各燃費基準の達成状況は、自動車検査証(車検証)の備考欄に記載されています。

軽自動車・普通自動車の手続き（名義変更・廃車など）はお済みですか

軽自動車税・自動車税は、毎年**4月1日現在**の名義上の所有者（割賦購入の場合は使用者）に課税されます。

例年、手続き漏れにより「持っていない車の納税通知書が届いた」「納税通知書が来ない」などの多くのトラブルが発生しています。

納税通知書が間違いなく届くように、

○名義変更
○住所異動
○譲渡
○廃車（使用不能車輌を含む）

した場合は、**3月31日（木）まで**に手続きをしてください。

期限までに手続きがお済みでない場合、現に車輌を有していなくとも、軽自動車税・自動車税を納めていただく場合がありますのでご注意ください。

※所有者などが亡くなられた場合、相続人などへの名義変更または廃車の手続きが必要になります。

※県外の方に車輌を譲るなど県外への異動の場合、各届出機関での手続きのほかに、ご自身で市役所へ申告書の控えを提出する必要がある場合があります。

問 税務課 市民税班（軽自動車税）☎(24)5217
会津地方振興局 県税部 課税第2課（自動車税）☎0242(29)5261

車種と手続き先一覧

車　種	手続き・問い合わせ先
原動機付自転車 小型特殊自動車	税務課または各総合支所住民課
軽二輪（126cc~250cc）	全軽自協福島事務所 ☎024（546）2577
軽自動車（三輪以上）	軽自動車検査協会福島事務所 ☎050（3816）1837
二輪小型自動車（250cc超） 普通自動車	福島運輸支局 ☎050（5540）2015

喜多方市認知症キャラバン・メイト「オレンジ・スマイルの会」を結成



「オレンジ・スマイルの会」は、認知症の人と家族への応援者である「認知症サポーター」をつくるためキャラバン・メイト養成研修を受講した37人で平成27年12月1日に結成されました。

認知症キャラバン・メイトである会員は、認知症サポーター養成講座の講師として「認知症になっても安心して暮らせるまち喜多方」を「人づくり」から応援します。

地域や会社などで認知症サポーター養成講座を出張開催しています。お気軽にお問い合わせください。

問 高齢福祉課 介護保険・予防室 ☎(24)5242

市職員の給与などを公表します

市職員の給与は、民間給与の調査に基づく県の人事委員会勧告を基本に、他の地方公共団体を考慮しながら、市議会の審議を経て条例「市職員の給与に関する条例」で定められています。給与や職員数などの状況は次のとおりです。

※特別記載のない数値は、平成27年４月１日現在のものです。

◆人件費の状況（普通会計決算）

区　分	住民基本台帳人口（年度末）	歳　出　費（A）	実質収支	人　件　費（B）	人件費率（B／A）
26年度	人 50,559 平成27.3.31現在	千円 26,808,393	千円 529,158	千円 4,767,051	% 17.8

※ 人件費には、特別職に支給される給料･報酬などを含みます。

◆職員給与費の状況（普通会計決算）

区　分	職員数（A）	給　与　費				1人当たり給与費（B／A）
		給　料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
26年度	人 480	千円 1,960,433	千円 336,693	千円 748,904	千円 3,046,030	千円 6,346

※1 職員手当には、退職手当を含みません。
※2 職員数は、平成26年4月1日現在の人数です。

◆職員の平均給料･給与月額及び平均年齢の状況

区　分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
喜多方市	352,295円	413,537円	44.9歳	369,557円	401,761円	53.2歳

◆職員の初任給の状況

区　分		初任給
一般行政職	大　学　卒	179,300円
	高　校　卒	146,300円
技能労務職	高　校　卒	154,900円

◆職員の経験年数別･学歴別平均給料月額の状況

区　分		経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
一般行政職	大　学　卒	272,533円	315,200円	366,900円
	高　校　卒	242,900円	274,740円	315,200円
技能労務職	高　校　卒	在職者なし	245,000円	在職者なし

◆一般行政職の級別職員数の状況

区　分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な職務内容	主事・技師		副主査 副技査	係　長 主査･技査	課長補佐 主任主査	課　長	部　長	
職員数	15人	33人	62人	132人	91人	12人	12人	357人
構成比	4.2%	9.2%	17.3%	37.0%	25.5%	3.4%	3.4%	100.0%

◆特別職の報酬などの状況

区分		給与月額など
給料	市長	950,000円
	副市長	760,000円
	教育長	700,000円
期末手当	市長	(27年度支給割合)
	副市長	6月期 1.475月分
	教育長	12月期 1.575月分
		計 3.05月分

◆部門別職員数の状況

区分		職員数
一般行政部門	議会	6人
	総務企画	123人
	税務	24人
	民生	83人
	衛生	37人
	農林水産	41人
	商工	28人
	土木	44人
	小計	386人
特別行政部門	教育	72人
	小計	72人
公営企業等会計部門	水道	13人
	下水道	12人
	その他	23人
	小計	48人
合計		506人

※ 職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含みます。

◆職員派遣(人事交流)の実施状況(26年度)

研修派遣先	派遣職員数
福島県	2人
後期高齢者医療広域連合事務局	1人
ふくしま自治研修センター	1人
農林水産省	1人
米沢市	1人

◆職員研修の実施状況(26年度)

研修先	延べ人数
ふくしま自治研修センターなど	71人
実務教養研修(自治体自主研修会21回)	602人

◆懲戒処分の状況(26年度)

なし

問 総務課 人事班☎(24)5211

◆職員手当の状況

区分	喜多方市	国
期末手当 勤勉手当	(27年度支給割合) 期末手当 勤勉手当 6月期 1.225月分 0.75月分 12月期 1.325月分 0.75月分 計 2.55月分 1.5月分 職制上の段階、職務の級などによる加算措置 有	(27年度支給割合) 期末手当 勤勉手当 6月期 1.225月分 0.75月分 12月期 1.375月分 0.75月分 計 2.60月分 1.5月分 職制上の段階、職務の級などによる加算措置 有
退職手当	(支給率) 自己都合 勧奨・定年 勤続20年 20.445月分 25.55625月分 勤続25年 29.145月分 34.5825月分 勤続35年 41.325月分 49.59月分 最高限度額 49.59月分 49.59月分 その他の加算措置 定年前早期退職特例措置 (2%～20%加算)	(支給率) 自己都合 勧奨・定年 勤続20年 20.445月分 25.55625月分 勤続25年 29.145月分 34.5825月分 勤続35年 41.325月分 49.59月分 最高限度額 49.59月分 49.59月分 その他の加算措置 定年前早期退職特例措置 (2%～45%加算)

区分	世帯等の区分		支給額	備考
寒冷地手当(27年度)	世帯主である職員	扶養親族のある職員	17,800円	11月から3月までの5か月間のみ支給
		その他の世帯主である職員	10,200円	
	その他の職員		7,360円	

区分	役職名	支給額
管理職手当(27年度)	部長	61,000円
	参事	53,000円
	課長	45,000円
	主幹	39,000円

区分	手当の名称	支給額
特殊勤務手当(27年度)	除雪業務に従事する職員の特殊勤務手当	1日 300円

区分	内容	国・県の制度との異同		国・県の制度と異なる内容
扶養手当	配偶者 月13,000円 子など(配偶者あり) 月6,500円 〃 (配偶者なし) 月11,000円	国	同	―
		県	同	―
住居手当	月額9,500円を超える家賃を支払っている者 最高限度額 月27,000円	国	異	月額12,000円を超える家賃を支払っている者 最高限度額 月27,000円
		県	同	―
通勤手当	交通機関等利用者 55,000円を超えるときは、その額と55,000円との差額の1/2を55,000円に加算	国	異	交通機関等利用者 最高限度額 55,000円
		県	異	交通機関等利用者 63,000円を超えるときは、その額と63,000円との差額の1/2を63,000円に加算
	自動車等使用者 2km以上2,600～43,900円	国	異	自動車等使用者 2km以上2,000～31,600円
		県	異	自動車等使用者 2km以上2,700～52,500円

健康だより

見逃さないで こころのSOS

～正しい知識でこころの健康づくり～

ストレスをためずにうまく付き合えるかがポイント

この時期は、進学や就職、仕事の異動、転勤など生活の変化が多いため、ストレスも増えると考えられます。

ストレスが蓄積するとさまざまな症状となって現れてきます。

こころの声に耳を傾ける

気持ちや体調の異変は、「ストレスがたまっていますよ」という体からの警告かもしれません。ストレスが影響して、体の病気として現れることがあります。

そのような場合は、まずは体の治療を行いつつ、その原因である「こころ」の治療も必要になってきます。

生活習慣を整えることが大事

◇睡眠

睡眠は健康を維持するための大きな要素。

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠不足や睡眠の質の低下は生活習慣病のリスクにもつながります。良い睡眠のためには、早寝、早起きや生活のリズムも大切です。「たかが睡眠」と軽く考えず、気をつけましょう。

◇食事と運動

食事と運動も大切です。バランスよく食べる、楽しく食事できる環境をつくる、食事は抜かないようにすることやウォーキングを取り入れる、昼休みや寝る前にストレッチなどで体をほぐすなど、自分のできる範囲で実行してみましょう。



快適睡眠のポイント

～　良い睡眠のために、できることがあります。～

- 夜更かしを避けて、体内リズムを保ちましょう。
- 毎日の睡眠時間を確保し、疲労回復・能率アップを図りましょう。
- 昼間に適度な運動で良い睡眠。
  必要以上の睡眠はとらないようにしましょう。

B型肝炎ウイルス検査受けましたか？

昭和23年～63年までの間で、満7歳になるまでに集団予防接種やツベルクリン反応検査を受けた方は、B型肝炎ウイルス感染の可能性があります。これらの集団予防接種などにより、B型肝炎ウイルスに感染された方(これらの方々の相続人を含みます)に、病態に応じて50万円から、3600万円の給付金などを支給する仕組みがあります。

B型肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、肝炎ウイルス検査(血液検査)で簡単にわかります。職場などで肝炎ウイルス検査を受ける機会がない方は、市の検診や保健所で検査を受けることができます。

給付の対象となる方の認定は、裁判所において、救済要件に合致するかどうか、証拠に基づき確認していくこととなります。このため、給付金を受け取るためには、国を相手とする国家賠償請求訴訟を提起して、国との間で和解などを行っていただく必要があります。詳しくは、厚生労働省ホームページ「B型肝炎訴訟」と検索してください。

問 厚生労働省 電話相談窓口
☎03(3595)2252

3月は自殺対策強化月間です

▼自殺の現状

平成26年中には全国で2万5千人を超え、福島県内では477人が自ら命を絶っています。

自殺を防ぐためには身近な人ができるだけ早い段階で「気付き」「話を聴き」「受けとめる」ことが大切です。

自分が悩みを抱えた場合には、一人で抱え込まず、相談できる相手に話をしてみましょう。

また周囲の人の変化に気づいたら、声を掛け、話を聴いてみてください。その際、相手を否定したり、自分の意見を押しつけたりしないことがポイントです。

▼相談を受けたら…

相手が何を伝えようとしているのか、相手と目線を合わせ、相手の気持ちに寄り添い、耳と目と心で丁寧に話を聴くように心掛けましょう。



あなたの大切な人のこころは元気ですか？
～ 自殺で大切な人を亡くさない ～

▼睡眠とうつの関係

うつ病になると、「寝つきが悪い」「眠れない」などの不眠の症状がみられるようになります。不眠の症状が長期間続いているようであれば、それはうつのサインかも知れません。



イラスト：細川貂々
「ツレがうつになりまして」著者

▼市ではこころの健康を支援する事業も行っています

一人で抱え込まず、気軽にご相談ください。

問申 保健課 健康推進室 ☎(24)5223または各総合支所住民課 市民サービス班

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」
センター長　武田　仁

転倒・骨折予防のための片足立ち・スクワット

喜多方市民の皆さん、こんにちは。

今回は骨折の話です。足元が悪い季節が続いていると思いますが、転倒による骨折、特に大腿骨頚部の骨折は、転んだ人とその家族の人生を一変させてしまうような、社会的影響の大きい骨折です。

大腿骨頚部骨折の予防として、食事や運動、場合によっては薬によって骨密度を十分に保つことも大事ですが、実はそれよりも大事で忘れられがちなのは、転倒の予防です。加齢とともに骨密度は少しずつ落ちていき、女性では70歳代になれば、実に7～8割以上の方が骨密度の上では「骨粗鬆症」と診断される状態になっています。

しかし、高齢の方が全員骨折するわけではなく、骨を折るのはあくまでも転んでしまうことが大きな要因です。実際に、転倒して大腿骨頚部を骨折した人の骨密度を調べてみると、骨密度の低い人だけでなく、骨密度がそれほど低くない人も相当な数が含まれています。

転倒の予防にはバランス能力と筋力を鍛えることが大事で、眼を開けて片足で長い時間立っていることができれば、転倒する危険性は少ないとされています。片足立ちで60歳代であれば40秒間、70歳代であれば20～30秒間、80歳代であれば10秒間立っていられない人は、転倒する危険性が高いです。

バランス能力と筋力を鍛えるためには、1日3回片足1分間ずつの片足立ち（何かにつかまりながらでもいいです）、1日3セットのスクワット（10秒くらい時間をかけてなるべくゆっくりと、1セット5～10回程度）がお奨めです。家の中で安全に、簡単にできる運動です。詳しいやり方は、ぜひ近くのお医者さんなどに聞いてみてくださいね。

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

市内公民館・小学校において「人づくりの指針」講師派遣事業が開催されました

◆関柴公民館（中江藤樹）

1月31日、「新春関柴のつどい」において、講師に藤の樹会事務局長の沢井 清英さんを招き、町民の方を対象に講演会が開催されました。

喜多方地域の人びとの気質や文化に藤樹学の教えが大きな影響を与えていることを学びました。

○参加者の感想
・喜多方の貴重な文化と時代背景について学ぶことができて良かった。



関柴公民館
「新春関柴のつどい講演会」

◆第三小学校（瓜生岩子刀自）

2月1日、講師に瓜生岩子刀自顕彰会の清水 美代子さんを招き、小学4年生を対象に「ふるさとの人に学ぼう」と題して瓜生岩子刀自に関する学習を実施しました。児童たちは事前に本や記念館を見学するなど学習をし、授業に臨みました。

瓜生岩子刀自の生涯について、講師に紙芝居を使って説明いただき、瓜生岩子刀自についての知識を深めました。

○参加者の感想（アンケートより）
・講師の先生の話を聞いて岩子刀自は真心のある人だと思いました。



第三小学校
「ふるさとの人に学ぼう」

◆第一小学校（蓮沼門三翁）

2月12日、講師に公益財団法人修養団の久世 郁夫さんを招き、小学6年生を対象に蓮沼門三翁についての学習を実施しました。

児童たちは実技を交えながら講演を聞き、蓮沼門三翁の生き方や考え方について学びました。

○参加者の感想
・講師の先生と勉強して、分からなかったことがたくさん分かりました。



第一小学校
「蓮沼門三」について調べよう

◆講師派遣事業をご利用ください

「喜多方市人づくりの指針」は、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などを基に策定されており、学校・家庭・地域一体となって推進していく努力目標を掲げています。

ご要望に合わせて先人の業績や「人づくりの指針」の内容をわかりやすく解説する講師を紹介・事業の助成を行います。

詳しくはお問い合わせください。

問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24)5318

平成27年度人づくりの指針推進会議が開催されました

2月16日、市役所本庁舎第一会議室において「平成27年度喜多方市人づくりの指針推進会議」が開催されました。

鈴木 充正委員長を中心に、講師派遣事業など「喜多方市人づくりの指針」推進のための各取り組みについて今年度の成果の報告と、次年度の計画についての検証が行われました。

会議では学校教育課、中央公民館からも「喜多方市人づくりの指針」に関する各取り組みの報告があり、学校・地域・家庭の連携を取りながら、市全体へのさらなる浸透を図ることを確認しました。

●人づくりの指針と市の偉大な先人たちに関して分かりやすくまとめられている「先人からの贈りもの」は市ホームページよりダウンロードできます。

問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24)5318



合併10周年記念事業 蔵のまち喜多方桜ウォーク2016 参加者募集

「しだれ桜」の名所として市内外の方から親しまれている日中線記念自転車歩行者道。この桜並木をメインコースに行われるウォーキングイベントです。


昨年度の様子

◆日時 4月23日(土)雨天決行
○受付…午前8時30分～
○開会式…午前9時30分
○スタート…午前10時
○終了…午後1時

◆集合場所 押切川公園スポーツ広場

◆コース 2キロメートル・5キロメートル・10キロメートル
○大人600円
○中学生以下300円
※当日申し込みの場合は200円増しになります。

◆参加資格 完歩できる方

◆フィニッシュ後には抽選会、桜ラーメンやなめこ汁のふるまいを行います。

◆申し込み方法 4月13日(水)までに、次の必要事項を記載し、Eメールまたは往復ハガキにてお申し込みください。
①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号(①～⑥は代表者のみ) ⑦交通手段 ⑧希望コースの種類と参加人数
※当日の受け付けは、定員に満たない場合のみ行います。

○往復ハガキの場合
〒966-8601喜多方市字御清水東7244番地2
※必ず往復ハガキで、往信裏面に必要事項を記入してください。

○Eメールの場合
sakura-w@city.kitakata.fukushima.jp
※本文に必要事項を入力するか、市のホームページから申し込みの様式をダウンロードしてください。

◆定員 2000人

◆参加費(事前申し込み)

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

スポーツ安全保険の加入のご案内

スポーツ活動や文化活動などを安心して行うために、スポーツ安全保険の加入をお勧めします。

◆加入できる団体
スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動を行う5人以上の社会教育関係団体

◆受付期間 平成28年3月1日～平成29年3月30日

◆補償期間 平成28年4月1日午前0時～平成29年3月31日午後12時まで

◆補償対象となる事故の範囲
①被保険者の所属する団体の管理下における団体活動中の事故
②所属する団体が指定する集合・解散場所と被保険者の自宅との通常の経路往復中の事故

◆年間掛金(1人)
○子ども…800円～1450円
○大人(高校生以上)…800円～1850円
○危険度の高いスポーツ活動(山岳登はんなど)…1万1000円
※詳しくはスポーツ安全保険ホームページhttp://www.sportsanzen.orgをご覧になるか、お問い合わせください。

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24)5319または公益財団法人スポーツ安全協会福島県支部
☎024(526)4600