広報

きたかた

2016 10月号
No.130



喜多方市公式 facebook



10月1日消費生活センター スタート

市民の消費生活に関する相談および苦情を適正に、かつ効率的に処理するため、10月1日より「喜多方市消費生活センター」を設置しました。

身に覚えのない請求や悪質商法、訪問販売などによる契約上のトラブルなど、消費生活に関する苦情・相談をお受けし、助言や情報提供など問題解決のお手伝いをします。

相談された方の個人情報や内容などは厳重に管理しますので、安心してご相談ください。

問 生活防災課 市民生活係 ☎(24)5208

喜多方市消費生活センター

相談無料

場　　所　生活防災課内（市役所本庁舎1階）
相談日時　月曜日～金曜日
　　午前8時30分～正午、午後1時～5時
　　（土、日、祝日、年末年始を除く）
相談専用電話番号

☎(24)5353

市内在住の方のご相談を受け付けます。

まずは、消費生活センターにお電話ください。

相談の際に知り得た個人情報が他の人に漏れることはありませんので、安心してご相談ください。

●契約書や領収書、パンフレットなどは保存しておきましょう。
●表示に関する相談は、問題と思われる品物、チラシ、パッケージなどを確認する場合があります。
●製品事故の場合、事故品の保存、事故発生の写真、詳しい状況をメモするなどしておきましょう。
●多重債務の場合、債務関連資料（契約書・明細書など）が必要になります。
●消費生活以外の相談の場合は、他の担当機関をご案内します。

もくじ Contents
10月号 2016 No.130

P2　消費生活センター　スタート

P4　第25回全国川サミットin喜多方

P5　きらレポvol.17　㈱みなもと農園

P6　少年の主張喜多方市大会
〜最優秀賞作品の紹介〜

P10　健康だより

P12　生涯学習の広場

P13　がんばれ！喜多方市チーム
市町村対抗福島県ソフトボール大会

P14　喜多方フォトニュース

P16　情報ステーション
児童手当定時支給／喜多方ブランド国内外販路開拓等支援事業追加募集／臨時福祉給付金　障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

P17　アグリチャレンジ支援事業／体育・スポーツ全国大会等出場補助金

P18　スポーツ少年団県大会等出場補助金／市景観審議会委員公募／園芸教室参加者募集／フレッシュトライ講座受講者募集

P19　2016黒森山秋登山／田舎暮らし体験談募集

P20　交通安全市民大会／ものづくり交流フェア・発明展／人づくり講演会／戦没者追悼式

P21　安全・安心の喜多方米ステッカー無料配布

P22　日本赤十字社活動資金への協力／年金／水道課からのお願い

P23　みんべぇ号利用者からの声／８月末現在ふるさと納税／ごみの焼却・稲わらの焼却

P24　上ノ山墓地公園墓所使用者募集／斎場が新しく

P25　平成29・30年度入札参加資格申請・小規模修繕希望者登録申請

P26　今月の相談日／献血／休日当番医・輪番制病院

P27　美術館／市民と市長の談話室／図書館

P28　ふるさとの遺産／人口

消費生活センターってどんなところ？

市が設置している行政機関で、事業者に対する消費者の苦情相談（相談は無料）、暮らしに役立つ情報提供などを行っています。

有料サイトの不当請求

・携帯電話やパソコンのインターネットで、「無料」のサイトを見ていたはずが、高額な登録料や利用料を請求された。

ネットショッピングのトラブル

・インターネットで買い物をした際に、「代金を支払ったのに商品が届かない」、「返品したいが業者が受け付けてくれない」などのトラブル。

点検商法

・「無料で点検する」と言って訪問し、「このままでは危険」などと言って消費者の不安をあおり、高額な商品や工事の契約を勧める。

多重債務

・借金が重なり、多重債務に陥ってしまった。

このほかにも、ＳＦ商法（催眠商法）、マルチ商法など、多種多様な消費生活問題が発生しています。

困ったときは一人で悩まず早めにご相談ください。

○消費者被害にあわないためのポイント

1　必要ないときは、勇気を持って「いりません」と断りましょう。

2　その場ですぐに契約しない。焦らず、慌てず、家族などに相談しましょう。

3　高額な商品、修理などは、必ず見積もりを取りましょう。

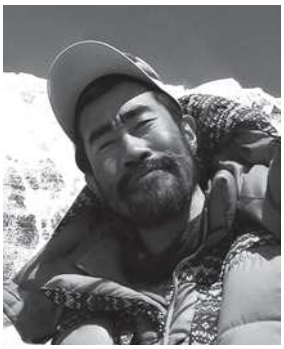
4　「無料」「必ず儲かる」といった話には注意しましょう。

第25回
全国川サミットin喜多方



開催テーマ

上流は下流を想い、下流は上流を敬う　～私たちの生活を支える大切な川～



川と共生したまちづくりを考える、全国川サミットを開催します。

下柴彼岸獅子舞、児童絵画コンクール表彰式、塩川小学校および駒形小学校の事例発表が行われます。

また、福島県出身の俳優、なすび氏の記念講演も行われますので、ぜひお越しください。

川サミットとは…

一級河川に由来や関わり合いのある全国の自治体が「全国川サミット連絡協議会」を組織し、川がもたらす恵みや人々の関わりを生かしながら、川と共生するまちづくりを推進していくことを目的に、毎年、加盟自治体が持ち回りで開催しています。

日　時　11月5日(土)午前9時～午後0時10分
場　所　喜多方プラザ大ホール
入場料　無　料

問 第25回全国川サミットin喜多方実行委員会事務局（建設課 まちづくり推進室）☎(24)5240

最高賞 農林水産大臣賞を受賞

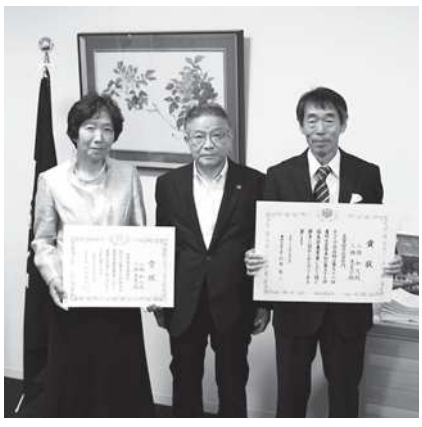
第57回県農業賞（農業十傑）農業経営改善部門で

塩川町貝沼
三橋　和久さん・恵美子さん

平成2年に主力の水稲に加え、トルコギキョウの栽培に取り組み、現在はハウス22棟で約50㌃の栽培を行っています。

トルコギキョウは高温に弱いため夏季は地中に13度の地下水を流す独自の方法で、長期間の安定した栽培を実現しています。

お二人は「トルコギキョウが喜多方市の農業振興を支える一つの柱になるよう一層努力していきたい。」と話されました。



株式会社 みなもと農園

代表取締役 田代かよ子さん・取締役 源市さんに聞く





【株式会社 みなもと農園】（夏秋きゅうり、水稲、民宿「アットホームやましょう」など）
平成23年8月1日に、集落営農への意識高揚を図るため、株式会社みなもと農園を設立。現在では、従業員4人を雇用し、会津での周年農業（季節にかかわりなく、年間を通じて行う農業）の確立を目指しています。

現在の経営状況などをお聞かせください。

かよ子さん 夏秋きゅうり30アール（ハウス4棟、露地のネット栽培2棟）、水稲630アール、カボチャ、ほうれん草、レタス、雪下キャベツなどを栽培しています。主に農協や道の駅、大手量販店に出荷しています。露地のネット栽培は、網により害虫がつかないため、殺虫剤の農薬使用を抑え、より美味しいものを消費者へ届けることができています。

法人設立のきっかけと会社名の由来を教えてください。

かよ子さん この集落も後継者不足により、離農する方が増え、これまでに農地を400アールほど取得しました。そのような中、今後、集落営農の取り組みへの足掛かりとなるよう法人化しました。

源市さん 食糧は生命の源（みなもと）であり、私の名前にも使用されているためです。

経営の中での特徴的なことを教えてください。

かよ子さん 今、ほおずき栽培に取り組み、ほおずきにまつわるさまざまな言い伝えも広めています。

ほおずきは漢字で「鬼灯」と書きます。お盆にほおずきを仏壇に飾るのは、精霊が提灯に見立てたほおずきの灯りなどを頼りに帰ってくると言われているからです。また、ほおずきは必ず下から順に色づくことから、「子が親より先に亡くなりませんように（歳の順に召されるよう）」という願いを込めているそうです。

市内小学校などで、ほおずきを題材にした紙芝居を行い、子どもたちに意味合いを伝え、先祖を敬う気持ちや命を大切にすることを伝えています。

エピソードなどお聞かせください。

源市さん きゅうり栽培歴は40年を数えます。以前のきゅうり栽培の収入は、年によってハイリスク・ハイリターンなところがあり、1箱8000円の一番高値の時に、作付け場所の選定ミスにより、あまり収穫できなかった苦い思い出があります。

しかし、それをバネに地域で良質なものを安定して作れるようになりました。

男女共同参画社会についてお聞かせください。

かよ子さん 大型免許や大型特殊免許も取得しており、5年前から農業機械はすべて私が操縦しています。

源市さん 妻の社長就任は、新たな視点で経営展開してほしいとの願いからです。女性が仕事などでも活躍できるよう側面から支援しています。

今後の展望についてお聞かせください。

かよ子さん 現在、「あめ～な」ブランド野菜などの販売に力を入れています。ボカシ肥料（米ヌカ・油カス・骨粉・魚カスなどに微生物資材を入れ醗酵させたもの）で野菜などを育てると、とても甘くなることからこの名称にしました。

㈱みなもと農園の活動は市ホームページにも掲載

問 企画調整課 政策調整室
企画調整係
☎(24)5209

喜多方市合併10周年記念
平成28年度
少年の主張喜多方市大会

7月23日喜多方プラザで市内小中学校から推薦された小学生17人、中学生11人の主張発表および表彰と、「家庭の日」ふれあい標語優秀作品の表彰が行われました。

9月号に引き続き中学生の部と小学生の部最優秀作品を紹介します。



家庭の日ふれあい標語の表彰を受けた皆さん

9月号からのつづき

中学生の部最優秀賞作品

スポーツの力



塩川中学校３年

一重　伊吹

一人、また一人、今回もまた一人…。僕はいつも一人でした。中学に入って僕は特設陸上部で活動しています。年に何度か陸上の合宿があり、各学校から選手が集まります。しかし僕の学校は特設陸上部として活動しているため人数も少なく、同じ学校で合宿に参加する人は誰もいません。だからいつも一人。この状況は中学1年から中学2年の秋まで、ずっと続きました。

僕がやっている種目は長距離走です。地道でとても辛い種目です。長距離走を選ぶきっかけとなったのが僕の兄でした。兄も同じく中学1年生の時から陸上を始め、高校3年の今も走り続けています。長距離走は距離が長い分、ペース配分やレースの駆け引きなども必要です。調子がよくてもレース運びで失敗したり、成績が伸びなかったりと、苦しむ兄を見てきました。それでも練習を重ね、大会で力強く走る兄の姿は格好よく、僕にとってあこがれでした。そんな兄の影響で長距離走を始めたものの、長距離はただ走っているだけ、という思いしかありませんでした。

その思いを変えた出来事が、テレビで見た箱根駅伝の予選会です。画面に映る選手達は、同じチームメイトに走りながら「ガンバ」や「ついてこい」などと、声をかけ合いながら走っていたのです。この光景を目の当たりにした僕は、長距離走のすばらしさに気づかされました。とはいえ、その後の練習も、少ない人数で黙々と走ることの繰り返しでした。

1年生の冬、僕は初めて陸上の合宿に参加しました。僕と同じ学校の人は誰もいません。周りを見ても知らない人ばかり。僕は初めて味わう孤独感に押しつぶされそうになりました。自分は一人で何ができるのか。自分は今何をすればいいのか。周りの人達は今、何をしているのか。他の人とどのように関わり合えばいいのか。僕の頭の中は不安な気持ちしかありませんでした。この不安な気持ちを和らげてくれたのが、一緒に合宿に参加していた先生方や全く名前もわからない選手達です。練習がきつくなると「ガンバ！」と僕にも声をかけてくれます。以前、テレビで見た箱根駅伝の予選会のようなことを、僕も体験することができたのです。きつい練習が終わると、自然とお互いの頑張りをねぎらう言葉も出てきました。孤独感に押しつぶされそうだった僕に、「長距離って楽しい」「知らない人ばかりでも安心」といった感情が生まれました。

この合宿以来、何度も知らない人ばかりの合宿に参加しましたが、孤独感はなくなり、逆に知らない人と関わり合える楽しさと、お互いに声をかけ合って頑張れる楽しさを味わっています。今では月に1、2回、県外のマラソン大会にエントリーして、千葉県や茨城県まで行って走ってきています。これらの大会には僕のように、各都道府県からさまざまな選手が集まります。レース中の順位争いで競い合った選手と、ゴール後、自然と会話が弾みます。2年前の僕とは大違いです。

人との関わりが苦手だった僕が、今では全く知らない人とも会話ができるようになったのは、僕の性格が変わった、というより、スポーツの力が人と人とを結びつけてくれたと思っています。僕の場合、長距離を通して知らない人との会話が生まれ、

知らない環境の中でも挑戦していこうとする勇気が芽生えました。長距離に限らず、スポーツは、人と人とを結ぶ架け橋だと思います。

これからも、スポーツを通してたくさんの人と関わり、たくさんの勇気をもらって、多くのことに挑戦していきたいと思います。

自分と向き合う



第二中学校３年
五ノ井 朱里

自分らしさを生かした職業につきたい。そう考えた時、疑問に思った。

「自分らしさって一体何なのだろう」中学生になり、将来の夢を聞かれる機会が増えた。私はいつも、「まだ決まっていません」と答えるしかなかった。興味のある職業はいくつもあるし、なにか人の役に立つことがしたいという気持ちはある。しかし、その職業が果たして自分に合っているのだろうか。世の中にある多くの職業の中から、自分らしさを生かせる職業を見つけられるのか悩んでいた。

そんな時、新聞で気になる記事を見つけた。アメリカのある大学教授が、「今の職業の90パーセントがなくなっていく。人口知能の発達により、さまざまな職業がロボットによって代行されてしまう」と言っているものだった。私はこの記事に衝撃を受けた。将来どんな職業につけばいいのか、そのために今、どんな力を付ければいいのか、考えた。

母は、「どんな職業であれ、これからは日本だけでなく、世界中が職場になる。日本にいても外国の人と一緒に仕事をすることが当たり前になる。そこで、相手を理解しながら成し遂げていくことが大切だ」と言う。

事実、私の祖母は介護福祉士として働いているが、その病院では、インドネシア人が同じ介護福祉士の仕事を行っている。祖母は、まさか日本に住む自分が、外国の人と一緒に介護の仕事をするなどとは夢にも思わなかったそうだ。国の政策が時代に合わせて変わっていく中で、グローバル化する社会を生きていく私は、どんな職業につけるのだろうか。

我が家では、私が子どもの頃から年に数回、外国の人がホームステイをしている。私は、どちらかというと積極的に話しかけることはできないでいた。一緒に遊んだり、出かけたりした思い出は残っている。両親が英語で話したり、外国の人が日本語で話したりするのを見て、普通の友達のような感覚で過ごしていた。

そんな環境もあって、昨年ウィルソンビルの短期研修の機会に恵まれ、私は12日間アメリカでホームステイを経験した。どんな家族なのか、アメリカはどんなところなのか、初めての体験で緊張した。事前に英会話も練習していったので少し自信もあった。

しかし、いざ自分一人でホームステイ先に行くと、日本語が分からないホストファミリーと会話をするのがとても難しかった。例えば、「アメリカではこうなんですが、How about in Japan?」と聞かれたのだが、うまく英語で表現することができず、自分の気持ちを伝えることができなかった。それでも、ホストマザーは私を寂しがらせないように、たくさん話しかけてくれたり、一緒に食事をしたりと気を遣ってくれた。

自分から飛び込んで行ったアメリカで、自分の考えたことや感じたことを思った通りに表現できないもどかしさを感じていた。伝えたいことはあるのに、うまく伝えられない。そのうち、言葉が通じないから話さないという感じになってしまい、日本にいる時に伝えようと準備したことが、言えないまま終わってしまった。学校を訪問した時も同様だった。

頭では分かっていても、すぐには行動できない。これが私の苦手なことだった。日本に戻ってから、アメリカでの経験を生かして、英語の学習に力を入れている。話すことができなかったが、じっくり話を聞いていたのかリスニングの力がついたように思えた。

この夏、我が家にアメリカ人の高校生がホームステイした。伝わらないことを恐れず、自分から積極的に話しかけることができた。

いつどんな時に、外国の人と話す機会がやってくるかわからない。私はこれからも悩み続けていくだろう。職業の選択肢を狭めずに、広い視野で選ぶことができるよう、これからも学習に力を入れていきたい。10年・20年後、必要とされる人になるためには、違う文化や考えの人とも仲間になり、一緒になって仕事を成功させていくことが大切だ。仲間をつくるために必要なことの一つは、コミュニケーション能力と言われるが、これもまだまだ私には不足していると思う。自分の殻を破り、相手を信頼して関係を創っていくことを意識していきたい。そして、将来なりたい職業につくためにいろいろなことに興味を持ち、挑戦し、自分の可能性を広げたい。

小学生の部最優秀賞作品

心と心をつなぐ会津弁



塩川小学校６年
滝谷　叶歩

「マナグ」「ムズル」みなさんはこの言葉を知っていますか。このごろはあまり耳にすることがないかもしれません。では「ハラクッチ」「がんばっぺ」はどうですか。そうです。「マナグ」「ムズル」と同じ会津弁です。

私はよく友達に、

「なまってるね。」

と言われます。でも、あまり自覚がありません。郡山に住んでいるいとこと話していると、普段使っている言葉でも、

「それ、会津弁だよ。」

と言われ、おどろくことがよくあります。

そんななまりのある私ですが、テレビで会津弁を使っている人を見たことがありません。会津弁よりも、大阪弁など他の地域の方言を使っている人の方が多く見かけます。ではなぜ、会津弁を使う人をテレビで見ないのでしょうか。

私は、会津弁に自信を持って使っている人が少ないからだと思います。「なまっている」ことを恥ずかしく思い、標準語に直そうとして話しているからではないでしょうか。

私は、標準語で言われるよりも、会津弁で言われる方が、よりその人と同じ気持ちになれます。なぜなら、「うん、そうだな。」と思える言葉がたくさんあるからです。例えば、「がんばりましょう。」と言われるよりも、「がんばっぺ」と言われる方が、場がなごみ、みんながより一つになれるような気がします。

また、母が老人ホームで働いていた時も、入居者の方と会津弁で話した方が、信頼関係が築きやすいと言っていました。

例えば、認知症でけわしい顔をしている方に「具合が悪いところはないですか。」と標準語で聞くよりも「かわりなかったがよー。」と聞いた方が入居者さんは笑顔になり、コミュニケーションがとりやすいそうです。

このように、会津弁には、人の心と心をつなぐやさしさがあります。

また、私が最初に言った「マナグ」は「目」「ムズル」は「曲がる」という意味です。私のおばあちゃんが子供の頃使っていた会津弁です。なまっている私でもお母さんが教えてくれるまで、そんな会津弁があることすら知りませんでした。このように、私達が使い続けていかないと無くなってしまう会津弁がたくさんあると思います。

私はいつも必ず会津弁で話さなければいけないと思っている訳ではありません。でも時と場合に応じて、恥ずかしがらずに喜多方をほこり、会津弁を堂々と使った方がよいと思っています。

日本各地の方言からは、それぞれにやわらかさやあたたかさが伝わってきます。その中でも、あいさつをするとちゃんと返事してくれる喜多方市。みんなが知り合いのように接してくれる喜多方市。私はそんな喜多方の良いところがギュッとつまった会津弁が大好きです。皆さんも、心と心をつなぐ会津弁を使ってみませんか。

生きてることってすごいこと



豊川小学校６年
穴澤　里乃杏

私は今生きています。そんな当たり前のことですが、私はとてもすごいことだと思っています。

私は母のおなかの中にいる時、逆子でした。しかも、母はせっぱく流産になってしまい、危うく今の私はいなかったかもしれないと、母から言われたことを思い出しました。でも母はちゃんと私を産んでくれました。私が産まれた時の産声も録音されていて、今も聞くことができます。その声を聞いていると、なぜか生きてることってすごいことだなって思えてくるのです。

私が小学校1年生の時に、とても大きな事件が起こりました。それはなんと、川でおぼれてしまったのです。その日は友だちと2人で川の近くで遊んでいました。ちょっと気を抜いた時に足を滑らせて川に落ちてしまい、そのまま流されてしまったのです。あの時のこわさや苦しさは、今でもすぐに頭の中に浮かんできます。思い出したくもない記憶です。でも、その記憶の中に、だれかが私を抱き上げて助けてくれたことも刻まれています。それは高校生のお兄さんでした。名前を聞かれふるえた声で名前を言ったのを覚えています。しばらくすると救急車が来て、その救急車に乗せられたところまでは記憶があり、その後は眠ってしまいよく

わかりません。
今、その時のことを思い出して言えるのはただ一つ。あの高校生がいなければ、私は生きていなかったし、私の命はここにないということです。あの高校生のお兄さんには、今でも心から感謝しています。
「命」について、道徳の授業で何度か学習しました。そのたびに考えるのは、命ってそれぞれの人の運が重なり合ってできているのではないかなということです。もちろん、運だけではなくて、その人の強い気持ちも、そしてお互いに助け合うことも大事だと思います。それも、その人が持っている運の一つに思えてくるのです。
東日本大震災や熊本地震、そしてテレビのニュースで耳にするテロ…何百人何千人何万人もの命が、一しゅんでなくなってしまっています。人の運だけではすまされないことだと思います。生きたくても生きられなかった人の悔しさを思うと、その人たちの分まで生きなくちゃなとも思います。
私は、母親に元気に産んでもらい、元気に生きています。そして、人に助けられて今元気にここ喜多方で生きています。それは、当たり前のことかもしれませんが、母が私を産んでくれなかったら、高校生のお兄さんがそこを通りかからなかったら、今の私はありません。だからこそ、そのいくつもの運でつながっている命を、大切に大切にしていこうと思います。
生きてることって、ほんとにすごいことなんだと思いませんか。私がさずけられた命、今度はだれかを助けることもできたらなと思います。

私達にできること



熊倉小学校６年
遠藤　菜月

今年もニッコウキスゲの咲く季節が来ました。ボランティアの方々の活動のおかげで、きれいに咲き、年々観光客が増えています。
私達の住んでいる熊倉町には、雄国沼という観光スポットがあります。『雄国沼湿原植物群落』として、国の天然記念物に指定されています。周囲の山々にはブナが茂り、初夏にはレンゲツツジが咲き乱れます。また、6月末から7月初旬のニッコウキスゲの大群は黄色のじゅうたんのようです。四季折々に、いろいろな色に変化をする雄国沼の姿は、私達や観光客を幸せにしてくれています。
しかし、最近気づいた事があります。私の家は雄国沼行きのバスをとめる駐車場の近くにあります。最近、この雄国沼の美しさをみようと観光客が増えてきたと同時に、私の家の近くにゴミが落ちているようになりました。
たばこの吸いがらやペットボトル、空缶。
なぜこんな事をするのかと、私はくやしくてたまりませんでした。ゴミが落ちているのは、家の近所だけでなく、4年生の時に雄国沼散策に行った時も、美しく咲くニッコウキスゲの上に、空缶が捨ててあるのを見た時は悲しくなりました。その花は、周りのニッコウキスゲよりも少ししおれていました。このままでは、どんどん私達の町がよごれてしまう。どうにかしなければならないと考えていた時に、
「今日は、おじいちゃん、おばあちゃん達でゴミ拾いに行くけど、菜月もいくか。」
と、祖父からさそわれました。祖父たちは、雄国沼の自然を守るために年に2、3回ゴミ拾いに行っているそうです。私は、(これだ)と思いついて、行く事に決めました。『ポイ捨て禁止』という看板が立っていました。これによってゴミはだいぶ減ってきているそうですが、ゴミは予想をはるかに越える量でした。改めて危機感をおぼえました。
「人として恥ずかしい行いをしません」「喜多方を誇り社会に役立ちます」。これは、めざそう喜多方っ子、なかたく児童の目標の一部分です。ゴミを捨てるということは、「人として恥ずべき行い」です。私は喜多方、熊倉の自然を愛しています。祖父達の活動にまかせるのではなく、進んで私達もボランティア活動に参加することが大切だと思いました。
一人の力は小さいです。しかしみんなと力を合わせ、目標にむかって取り組んでいけば人の気持ちも変えられるだろうと私は思います。私は、よごれていく町を見て、ただくやしいと思うだけでした。しかし、今は違います。これからは、
「きれいな雄国沼を一緒に守りませんか。」
と観光客によびかけていきたいと思います。
私達みんなで故郷を守っていきます。一人の声がまた一人へとつながっていきます。
「ようこそ。熊倉へ。」これからは、こう大きな声であいさつして迎えられそうです。

問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24)5318

健康だより

乳がん

～ご注意ください　若い世代に多いがんです～



乳がんが増えています

がんは、日本人の2人に1人がなると言われています。女性の部位別で最も多いがんは「乳がん」で、9パーセント（11人に1人）※の確率で乳がんになっています。

また、年齢別では30歳代から増え始め40歳代後半～50歳代前半でピークとなり、比較的若い世代に多い傾向があります。

乳がんで亡くなる女性は、70人に1人と推計されており、2013年には1万3000人を超え、1980年の約3倍に増えています。

乳がんは早期発見・早期治療を行えば治療率の高いがんです。

市の検診では年間数件の乳がんが見つかっています。忘れずに乳がん検診を受診しましょう。

※…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」最新がん統計v（2012年データに基づく）より

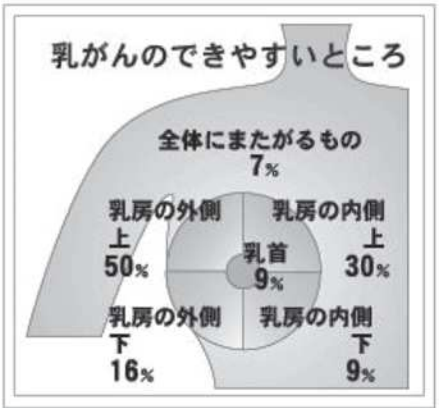
自分で早期発見が大切

乳がんを早期発見するためには

20歳になったら、月に1度、乳がん自己検診（自己触診）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検診を受けることを国は推奨しています。

乳がんの自己検診（自己触診）の方法

・毎月、生理が終わって4～5日後に（閉経後は日を決めて）、定期的に行ってください。左図で、乳がんのできやすいところを確認し、ていねいに行いましょう！



注）2部以上にまたがる症例があるため、合計は100%を超える。
出典：聖マリアンナ医科大乳腺・内分泌外科データ

見てチェック！

1　両腕を上げた状態・下げた状態で乳房・乳頭部にくぼみやひきつれ、へこみがないかを、それぞれ正面と横から鏡に映して調べましょう。

2　次にあおむけに寝て、調べる方の腕を上げます。反対側の手指3本（人指し指・中指・薬指）をそろえ、指の腹で軽く圧迫しながら乳房全体をまんべんなく触れ、しこりや痛みなどがないか確認してみましょう。指先でつままないように気をつけましょう。

触ってチェック！

3　さらに乳輪から乳頭に向けて乳汁を絞るようにつまみ、血のような分泌物が出ないかどうか調べましょう。

＊「自己検診法パンフレット」をご希望の方は、保健課または各総合支所住民課にてお渡しします。

問　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



プラス・テン　＋10から始めよう！

～体を動かして元気な毎日を～



平成27年度「喜多方市健康と生活習慣に関するアンケート」結果によると、運動習慣のある方の割合が60歳以上で4～5割であるのに対し、20～50歳では2～3割と低い結果でした。

日常生活の中で、からだを動かす習慣を身につけること、適度な運動習慣を持つことが生活習慣病やこころの不調などの予防・改善に効果があると言われています。

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命を延ばすことができます。＋（プラス）10（テン）で、元気な生活が送れるように、取り組んでみませんか？

○自転車や徒歩での通勤
○歩いて買い物へ行く
○駐車場の遠くに車を止める
○家で筋肉トレーニングやストレッチをする。

無理せずにできるところから、始めてみましょう。

第3回「みんなのごはん」参加者募集



内容 内臓脂肪症候群による生活習慣病予防と、改善のための教室（講話とバランス食の試食）を開催します。

日時 10月18日（火）午前10時～午後1時

場所 保健センター

参加費 材料代300円

その他 電話にて予約してください。詳細はお問い合わせください。

問申 保健課 健康推進室 ☎(24)5223

平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満のお子さんを対象にB型肝炎の定期予防接種が始まりました

本年10月1日からB型肝炎予防接種を定期予防接種として開始します。対象児は平成28年4月1日以後に生まれた1歳未満とし、対象児には順次個人通知します。

【平成28年4月、5月生まれのお子さんは特にお急ぎください】

本ワクチンの定期予防接種は1歳未満（1歳誕生日前日まで）に3回の接種で完了となります。1回目の接種と3回目の接種間隔が139日以上（20週以上）必要なため、3回目の接種を1歳未満で行うためには1回目の接種をできるだけ早期に行うことが重要です。お子さんの体調をみて、元気な時に早めに接種を開始してください。

問 保健課 健康推進室 ☎(24)5223

会津保健福祉事務所主催「ひきこもり家族教室」

内容 思春期・青年期にひきこもる子供の抱える問題、その対応についての学習会、情報の提供、また参加者同士の話し合いの場を設けています。家族同士、集い語り合ってみませんか？

※初めて参加される方は、事前に申し込みが必要です。

日時 10月19日（水）午後1時30分～3時30分

場所 会津保健福祉事務所

問申 会津保健福祉事務所 保健福祉課 ☎0242(29)5275

栄養士の健康レシピ



鶏肉のマスタードがらめ



ポイント

鶏肉は必須アミノ酸＊のバランスがよく、消化も良いタンパク源です。ほかの肉類と比べて、脂質の含有量が低いのが特徴です。

＊人間の発育・健康維持のためには絶対必要なもの

《運動のできるからだは食事から》

運動をするからといって、特別な食品、食事があるわけではありません。1日3回の食事をバランスよくとることによって、栄養素もバランスよくとれ、健康なからだや運動ができる体力をつくります。

特にからだづくりに欠かせない栄養素はたんぱく質。たんぱく質は筋肉に多く含まれており、運動をする際、筋肉を動かし力を発揮する、非常に重要な栄養素です。

【材料（4人分）】
鶏胸肉250g、塩・こしょう 各少々、小麦粉適量、オリーブ油適量 【調味料】粒マスタード8g、はちみつ8g、しょうゆ8cc、レモン汁3cc【添え野菜】ブロッコリー80g、ミニトマト8個

【作り方】
① 鶏肉は厚さを均等に観音開きにし、大きめのひとくち大に切り、塩・こしょうをふっておく。
② 調味料はすべて混ぜ合わせておく。
③ ブロッコリーは小房に分けて沸騰した湯で好みの固さにゆでる。
④ ①に小麦粉をふってフライパンにオリーブ油を熱し、こんがり焼き目をつける。
⑤ 裏返したら弱火にし、蓋をして火が通るまで焼く。
⑥ 火が通ったら②をからめて出来上がり。
⑦ 皿に⑤、③、ミニトマトを盛りつける。

喜多方市人づくりの指針「先人からの贈りもの」探訪ツアー参加者募集

「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・歴史をもとに策定され、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。

この秋、小学生のための副読本「先人からの贈りもの」をもとに、人づくりの指針講師の案内により喜多方の偉大な先人たちゆかりの地を訪ねる「先人からの贈りもの」探訪ツアーを開催します。



「人づくりの指針ってどんなものなのかな」「蓮沼門三はどんなところで生まれたのかな」「瓜生岩子の作った学校があった場所はどこかな」「藤樹学を喜多方で学んでいた人たちはどんな人達だったのかな」など講師の説明と現地を見学しながら新たな発見を楽しみましょう。



蓮沼門三翁「愛汗苑」（山都町）

◆日時　11月13日（日）午後0時30分受付開始～午後1時ゆかりの地見学～午後4時45分閉会式

◆参加対象・定員
・市民　20人
※一般の方だけでなく、小学生と保護者の方もぜひご参加ください。

◆募集期間　10月3日（月）から募集開始（定員になり次第締め切ります。）

◆参加費　無料
※参加賞あり

問申 生涯学習課　生涯学習係
☎（24）5318

リオデジャネイロ　パラリンピック　ボート競技日本代表クルー　多くの声援を受け、本大会に臨む

リオデジャネイロ・パラリンピックのボート競技に出場した日本代表クルー（駒崎　茂選手、有吉 利枝選手）は、8月8日から23日まで、高郷町の県営荻野漕艇場で最終合宿を行い、本大会に臨みました。8月18日には、内堀福島県知事、山口市長、渡部市議会議長や多くの市民から激励を受けました。



内堀県知事、山口市長が有吉選手、駒崎選手を激励し記念撮影（8月18日）

合宿の最終日となった8月23日には、市役所を訪れ、合宿のサポートへの感謝と大会への意気込みを述べられました。



ボート競技は9月9日から11日に行われ、日本代表クルーは出場12カ国中、12位にとどまりましたが、東京パラリンピックへの大きな弾みとなりました。レース結果は次のとおりです。（日本の最終レース）

混成2×決勝グループB
①ブラジル　②オーストラリア
③イスラエル　④アメリカ　⑤ラトビア　⑥日本（総合12位）

合宿期間中は多くの皆さんに声援や激励をいただきました。ありがとうございました。

問 生涯学習課　ボートのまち推進係
☎（24）5327



目指せ!初優勝! がんばれ!!喜多方市チーム
第3回市町村対抗福島県ソフトボール大会

初戦は10月16日(日) 磐梯町と対戦

第3回市町村対抗福島県ソフトボール大会が10月15日から29日まで、相馬市、相馬光陽ソフトボール場を舞台に開催されます。大会には本市チームをはじめ、県内55市町村が参加し、熱戦を繰り広げます。喜多方市チームに市民の皆さんの温かいご声援をよろしくお願いします。

初優勝を目指し、チームワークと個人技で勝負

本市チームは、7月から合同練習をはじめ、練習試合を重ねながら実力をつけてきました。今後は、さらに個人の技術とチームワークの向上を図り、初優勝を目指し大会に臨みます。

初戦は10月16日第3試合、磐梯町チームと対戦します。



喜多方市チームの試合(予定)

喜多方市チームの試合は、決勝戦まで6試合が予定されています。

●10月16日(日)午後0時30分
対磐梯町

●10月22日(土)午前10時

●10月23日(日)午前10時
(準々決勝)午後1時30分

●10月29日(土)
(準決勝)午前10時30分
(決　勝)午後1時

一戦一戦、目の前の戦いに集中



喜多方市チーム
監　督
児島 哲也さん

監督コメント

個々はチームのため、チームは喜多方市のために、いままで培った経験を一戦一戦、目の前の戦いに集中し、何が起きようと揺らぐ事の無い断固たる決意を持って上位を狙います。

喜多方市チーム選手団 (敬称略)

区　分		氏　名	所属チーム名
監　督		児島　哲也	KITAKATA ・SBC
コーチ		五条方 晃冶	KITAKATA ・SBC
		佐藤　由享	喜多方キャッツアイ
スコアラー		小椋　孝一	喜多方ソフトボール協会
マネージャー		山内　孝	栄町ソフトクラブ
1	主　将	若菜　智	下柴ライオンズ
2	投　手	下妻　和也	下柴ライオンズ
3		飯野　晶	下柴ライオンズ
4		鈴木　里佳	チーム河京
5		佐藤　学	喜多方キャッツアイ
6		長澤　恵輔	レッドフェニックス
7		西　洋樹	喜多方ソフトクラブ
8		五条方 晃冶	KITAKATA・SBC
9	捕　手	小澤　友治	KITAKATA・SBC
10		遠藤　達矢	喜多方キャッツアイ
11		大森　琢勝	見頃クラブ
12		水留　正喜	KITAKATA・SBC
13	内野手	星　心太郎	KITAKATA・SBC
14		平田　健彦	下柴ライオンズ
15		五十嵐 正昭	下柴ライオンズ
16		田部　恵三	下柴ライオンズ
17		外島　和政	喜多方キャッツアイ
18		小林　千春	エレファンツ
19		小枝　大樹	下柴ライオンズ
20	外野手	原　貴洋	KITAKATA・SBC
21		渡部　知	喜多方キャッツアイ
22		高畑　智哉	KITAKATA・SBC
23		相良　一	下柴ライオンズ
24		秋山　大樹	ノースミドル
25		長島 善一郎	KITAKATA・SBC