広報

きたかた

2016 11月号
No.131

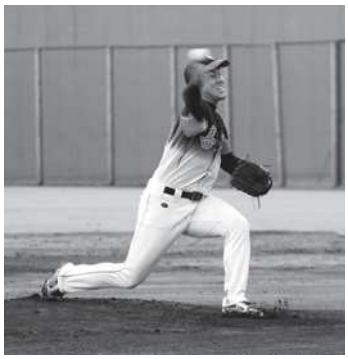


合併10周年の節目に栄光をつかむ
第10回市町村対抗福島県軟式野球大会

喜多方市チーム優勝













チームワークの良さで勝ち進む

市町村対抗福島県軟式野球大会の決勝戦は、10月9日(日)福島市あづま球場において行われ、喜多方市チームが念願の初優勝を成し遂げました。

大会は、県内全59市町村出場により9月10日に開幕し、喜多方市チームは、1回戦、下郷町に3対1で逆転勝利すると、そのまま勢いに乗り、最終日の準決勝では、会津美里町に4点を先制されるも逆転し5対4で勝利し、決勝戦へ勝ち進みました。

続く決勝戦の相手は、同じく初優勝を目指す二本松市。試合は両投手の好投により、緊迫した試合となりましたが、4回に会田選手のヒットなどで決勝点となる1点を先制し、この1点を守り抜き1対0で勝利しました。

喜多方市合併10周年の節目の年に、大会制覇を成し遂げた喜多方市チーム。青山監督のもと、優勝だけを目標にチームワーク重視で練習を重ねてきました。選手の皆さんは、すでに来年度の大会連覇に向け、士気を高めていました。

もくじ Contents
11月号 2016 No.131

P2　第10回市町村対抗福島県軟式野球大会 喜多方市チーム優勝

P4　地域おこし協力隊 ただ今、活動中！

P5　伊調　馨 スポーツ講演会

P6　平成27年度決算に基づく健全化判断比率と資金不足比率を公表

P7　平成29年度公立・私立保育施設 新入児童・園児募集／子育て支援

P8　みんなで実行！きちんとリサイクル

P10　高齢者虐待防止

P11　認知症ってどんな病気？ ～シリーズ第１弾～

P12　健康だより

P14　生涯学習の広場

P15　がんばれ！喜多方市チーム 市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会

P16　喜多方フォトニュース

P18　情報ステーション 高齢者世帯等除雪支援事業

P19　平成28年度臨時福祉給付金および障害・遺族基礎年金受給者向け給付金の申請受付中／漏水に注意しましょう

P20　冬まつり物産展出展者募集／フレッシュトライ講座受講者募集／秋の喜多方2016長床ウォーク参加者募集

P21　蔵のまち喜多方太極拳講習会

P22　ふれあいきたかた農業まつり／塩川新そば祭り／ドキュメンタリー映画上映会／せぴろまの夢展トークイベント

P23　福島県民手帳・福島県勢要覧販売中／子ども・子育て総合相談窓口

P24　11月は滞納整理強化月間／家屋の異動について

P25　年金／夢の森温泉臨時休業

P26　市民交通安全大会表彰／９月末現在ふるさと納税／みんべぇ号利用者からの声

P27　インフルエンザ予防接種

P28　市営住宅入居者募集

P29　家庭の粗大ごみ収集

P30　今月の相談日／献血／休日当番医・輪番制病院

P31　美術館／市民と市長の談話室／図書館

P32　ふるさとの遺産／人口









喜多方市チームの試合結果

■1回戦（9月17日）
喜多方市3－1下郷町

■2回戦（9月25日）
喜多方市7－0金山町

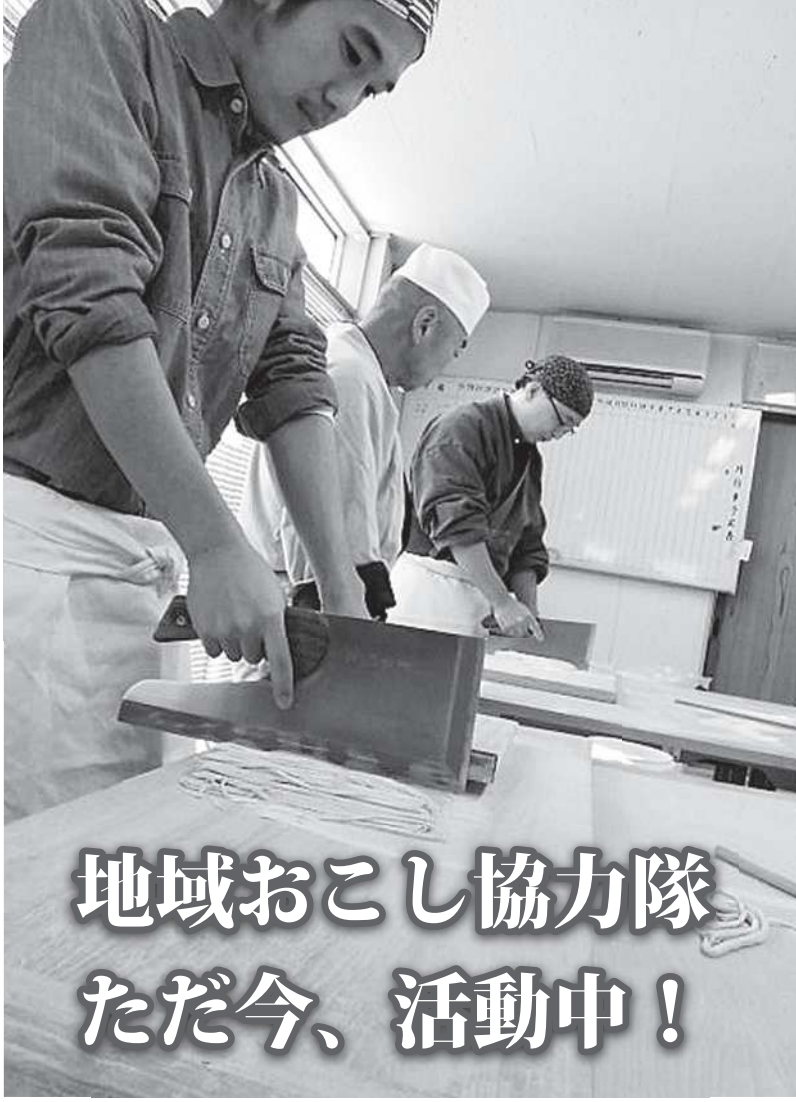
■3回戦（10月1日）
喜多方市2－1小野町

■準々決勝（10月2日）
喜多方市2－1福島市

■準決勝（10月9日）
喜多方市5－4会津美里町

■決勝（10月9日）
喜多方市1－0二本松市

多くの関係者また市民の皆さんにご支援とご声援をいただきました。ありがとうございました。



地域おこし協力隊 ただ今、活動中！

そば打ちの技術の習得のため指導を受ける岩瀬隊員（左）と富澤隊員（右）

市では、平成27年9月から地域おこし協力隊を受け入れし、現在、7人の地域おこし協力隊が活動を行っています。市民の皆さんへ隊員の紹介と主な活動内容をお知らせします。

地域おこし協力隊とは、都市部から過疎地などに住所と生活拠点を移し、伝統産業の継承、地場産品の開発協力、地域振興の推進、地域協力活動などを行いながら、地域への定着・定住を図る制度です。隊員の報酬や活動費について、最長3年間、国からの支援があります。

隊員の活動にご支援とご協力をお願いします。

問 農山村振興課 地域振興対策室 ☎(24)5234

隊員の紹介
①氏名②前住所地③就任年月④所属

■そばに関する技術の習得、そばのPRとブランド価値の向上など



①岩瀬　雄太
②千葉県千葉市
③平成27年9月
④会津山都そば協会



①高橋　秀夫
②栃木県矢板市
③平成27年12月
④宮古そばの里組合



①富澤　信義
②東京都葛飾区
③平成27年11月
④会津山都そば協会

■雄国根曲り竹細工に関する技術の習得、竹細工の新商品開発、ブランド価値の向上など



①佐々木　智子
②大分県別府市
③平成28年10月
④雄国根曲り竹細工保存会



①鈴木　真由美
②東京都大田区
③平成28年7月
④雄国根曲り竹細工保存会

■熱塩加納町の地域振興、地域協力活動、集落の活性化支援など



①江畑　芳（かおり）
②愛知県名古屋市
③平成28年6月
④熱塩加納総合支所産業課



①石黒　麟（ひかる）
②福島市
③平成28年4月
④熱塩加納総合支所産業課



集落支援員と連携し集落訪問する石黒隊員（左）、江畑隊員（右）



女子史上初！オリンピック４連覇!!
国民栄誉賞に輝いた
伊調　馨（かおり）選手
スポーツ講演会

平成23年３月に、スポーツを通じて元気で豊かな喜多方を築くため「スポーツ交流都市」を宣言しました。スポーツ交流都市宣言と合併10周年を記念し、レスリング競技女子日本代表、世界初のオリンピック女子個人４連覇の偉業を果たし、国民栄誉賞に輝いた「伊調　馨 選手」をお招きし、オリンピックでの思い出や、スポーツの楽しさ・素晴らしさを伝えていただきます。

◆日　時 12月４日(日)午後３時～５時(開場：午後２時30分、講演：90分)
◆会　場 喜多方プラザ 大ホール
◆演　題「前人未到の４連覇 その原動力は！」
◆講　師 リオデジャネイロ五輪 女子レスリング58kg級 金メダリスト 伊調　馨 選手
◆対　象 どなたでも
◆参加費 入場無料 ※全席指定　ただし、座席の指定はできません。
◆定　員 ９００人(※定員になり次第締め切り)
◆申し込み方法　11月21日(月)までに、往復はがきに、代表者の住所・氏名・年齢・性別・電話番号・申込人数・交通手段を明記の上、〒966-8601【住所記載不要】生涯学習課 スポーツ振興係「スポーツ講演会」宛にお送りください。１枚のはがきで５人まで申し込むことができます。

問 申 生涯学習課 スポーツ振興係☎(24)5319

会津商工信用組合と包括的連携協定を締結

10月15日、市と会津商工信用組合は、包括的連携協定を締結しました。

連携協定は大きく８つの項目から構成され、企業立地の促進および企業活動の活性化、地域産品の販売促進、市民サービスの向上などを図るために連携、協力を進めます。



協定を締結した山口市長と酒井理事長(右)

喜多方桐桜高校　齋藤　萌さん
平成28年度全国作文コンクール
国土交通大臣賞を受賞



10月7日、同コンクール高校生の部で喜多方桐桜高校３年齋藤　萌さん(喜一中出身)が最高賞となる国土交通大臣賞を受賞されました。

コンクールは、全国の工業高校の建築学科、土木学科などの在校生を対象に、建設業で活躍する自分の姿、自分で造りたい建物などに対する「夢」や「憧れ」などの作文を募集し、齋藤さんの作文は「技術者としての覚悟」の題で、全１２９０作品の中から選ばれました。

平成27年度決算に基づく健全化判断比率と資金不足比率を公表します

健全化判断比率と資金不足比率については、地方公共団体の財政が健全であるかどうかを表す指標として、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき毎年度の決算について計算し公表することになっています。

平成27年度決算に基づく本市の各指標は、いずれも早期健全化基準を下回りました。

また、26年度決算に基づく比率と比較しますと、実質公債費比率については1・4ポイント、将来負担比率については11ポイント改善されました。

なお、早期健全化基準および財政再生基準については、27年度決算分に対応する基準です。

◆健全化判断比率

（単位：%）

区　　分	平成27年度決算に基づく比率	平成26年度決算に基づく比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	―	―	12.69	20.0
連結実質赤字比率	―	―	17.69	30.0
実質公債費比率	11.5	12.9	25.0	35.0
将来負担比率	45.2	56.2	350.0	

※実質赤字比率、連結実質赤字比率については、実質赤字額、連結実質赤字額がないため、「－」と表示しています。「早期健全化基準」や「財政再生基準」以上になると、それぞれ「財政健全化計画」や「財政再生計画」の策定が必要となり議会の議決も必要となります。

◆資金不足比率

（単位：%）

会　計　名	平成27年度決算に基づく比率	平成26年度決算に基づく比率	経営健全化基準
農業集落排水事業特別会計	―	―	20.0
下水道事業特別会計	―	―	20.0
水道事業会計	―	―	20.0

※いずれの会計も資金不足額がないため、「－」と表示しています。経営健全化基準以上になると、公営企業会計ごとに経営健全化計画の策定が必要になり、議会の議決も必要となります。

指標の内容

○実質赤字比率
　一般会計などを対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率
○連結実質赤字比率
　全会計を対象とした実質赤字または資金不足額の標準財政規模に対する比率
○実質公債費比率
　一般会計などが負担する元利償還金および準元利償還金の標準財政規模を基本とした額に対する比率
○将来負担比率
　一般会計などが将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模を基本とした額に対する比率
○資金不足比率
　一般会計などの実質赤字額にあたる公営企業会計ごとの資金の不足額の事業の規模に対する比率
※標準財政規模とは、地方公共団体の標準的な状態で通常収入されるであろう経常的な一般財源の額を示します。

問 財政課 財政係 ☎(24)5213

平成29年度公立・私立保育施設

新入児童・園児募集のお知らせ

新入児童と園児の入所（園）申し込み方法などについては、
11月15日発行の「広報きたかたお知らせ版11月号」に掲載します。

●案内書・申込書などの配布

平成28年11月11日（金）からこども課、各総合支所住民課、各公立保育所、各公立こども園にて配布します。継続入所児童については、各保育施設で配布します。

●申込期間

11月28日（月）～12月9日（金）午前8時30分～午後5時15分　土・日・祝日を除く

※12月10日（土）以降は、申込期間内に申請された児童の入所が優先されます。

●申込先

・新規児童…こども課、各総合支所住民課
・継続入所児童…各こども園、各保育施設

詳しくは、お問い合わせください。



問 申 こども課 子育て支援班☎（24）5229
または各総合支所住民課、各公立保育所、各公立こども園

子育て支援



出産・育児のための離職者支援事業

内容 出産、その後の育児のために長年勤務してきた職場を辞めることになった保護者の経済的な負担軽減を図るため、育児費用の一部を支援します。

対象 市内に在住し、出産、育児のために継続して1年以上勤務してきた職場を辞めることになった保護者で次の要件を満たす方
①育児休業取得者またはあらかじめ同一職場に復帰する予定がないこと
②配偶者のない方、身体障害者手帳などの交付を受けている世帯などで出生月の属する年度の世帯（父および母）の住民税合算額が、7万7101円未満の世帯またはいずれにも該当しない5万7700円未満の世帯
③同じ世帯の子どもが保育施設を利用していないこと

支給額 1カ月あたり1万5000円

支給期間 出生の月から12カ月間または保育施設に入所するまでのいずれか早い月までの間

申請方法 申請書類を市ホームページからダウンロードまたはこども課で受け取り申請してください。

市ホームページ「出産・育児のための離職者支援事業」QRコード

問 申 こども課 子育て支援班☎（24）5229

ファミリーサポートセンター利用者助成

内容 ファミリーサポートセンターを利用する依頼会員（預けたい人）の経済的な負担軽減を図るため、利用料金の一部を助成します。

助成額 市内に住所を有する依頼会員が、提供会員（子どもを預かれる人）に支払った未就学児の一時預かり利用料金のうち、1時間につき300円。ただし2人目以降で利用料金が半額の場合は1時間につき150円。

申請方法 申請書類を市ホームページからダウンロードまたはこども課で受け取り申請してください。

問 申 こども課 子育て支援班☎（24）5229

その３　その分別ではごみになっていませんか？

せっかく収集されても、汚れたものや不適合物は、選別され取り除かれてしまい、リサイクルされず「ごみ」になってしまいます。マークを確認して分別して正しくリサイクルしましょう。

皆さんの協力
↓
汚れたものは洗う、きちんと分別
↓
リサイクル

は専用コンテナへ

は雑誌と同様に縛る

・意外と知られていませんが、牛乳などの「紙パック」は、バージンパルプを使用した良質なものなので、新聞・雑誌や 紙 マークのある紙などの他の古紙類とは一緒にリサイクルできません。
（1ℓの紙パック６枚で１個分のトイレットペーパーができます。）

・プラスチック製容器包装とは、食料品や日用品を入れたり、包んでいたもので、プラ マークのある容器や包装材のことです（トレイ・キャップなどマークが無いものもあります）。

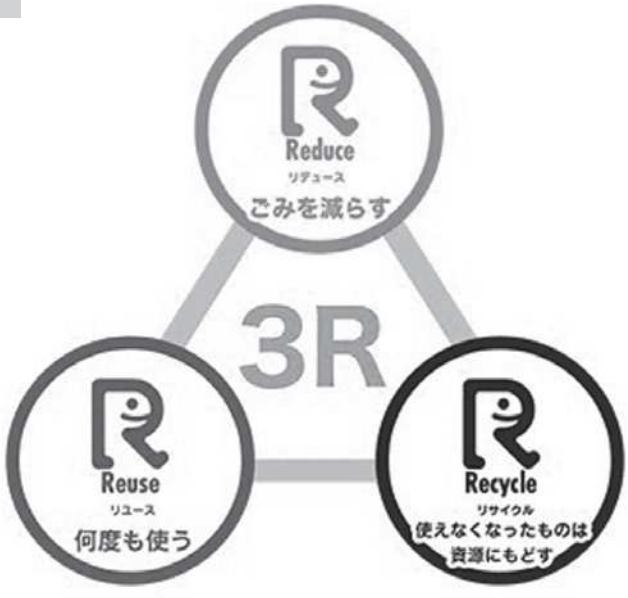
リサイクルできるプラスチックの判別

◯ リサイクルできるもの		✕ リサイクルできないもの	
ボトル類	シャンプー・洗剤などのボトル ※ペットボトルは除く。別日に収集します。	商品そのもの	おもちゃ・プランター・バケツ・歯ブラシ・ハンガーなど
カップ・パック類	プリンなどのカップ。卵などのパック 豆腐・カップ麺・弁当などの容器	商品の付属品	ストロー・弁当のスプーン・洗剤の計量スプーンなど
トレイ類	果物・お惣菜・魚や肉などのトレイ お菓子などの仕切りトレイ	汚れが落ちにくいもの	マヨネーズ・油・化粧品などの容器 ※汚れが落ちれば対象となります。
袋・ラップ・フィルム類	パン・お菓子・冷凍食品・レジ袋などの袋、ペットボトル、お菓子などの外側フィルム	※プラマークがついていても、汚れているものは、対象外となります。	
その他	ペットボトル・スプレー缶などのキャップ、商品を保護する発泡スチロールやシート	※軟らかいプラスチックは燃えるごみに、硬いプラスチックは燃やせないごみに出してください。	

その４　ごみの減量化のために「３Ｒ」運動を積極的に実行しましょう！

私たちが快適な暮らしを続け、この生活環境を未来へ引き継ぐためには限りある資源を大切にしなければなりません。そのためには、一人一人が資源を正しく分別してリサイクルを進めていくことが大切です。

問 **環境課　環境推進係☎(24)5261**



リサイクルの促進・ごみの減量化のために、今まで以上のご協力をお願いします。

環境センター山都工場では、町内会などの団体を対象にごみの分別についての出前講座を行っていますので、ぜひ、ご活用ください。 問 申 **環境センター山都工場☎(38)3005**

みんなで実行！ きちんとリサイクル

日々の生活の中でいろいろな「ごみ」が出てきます。その中には、リサイクルできる「資源」もたくさん含まれています。ごみを減らし、私たちの環境を守るために、市では家庭ごみの分別ルールを定めています。

皆さんが行った分別できちんとリサイクルされるのかもう一度考えてみましょう。

その１　家庭からの資源物収集の現状

次の表のとおり、資源物の収集量は近年少なくなっています。それに比べ市民一人一日あたりのごみの排出量は増えています。これは、資源物がごみとして捨てられているためと推測されます。

「混ぜればごみ」になるものも「分ければ資源」に生まれ変われます。

資源物品目（収集回数）	収集量　（t）		
	平成25年度	平成26年度	平成27年度
空きビン（月1回）	312	295	302
ペットボトル（月1回）	100	96	92
紙パック（月1回）	9	8	7
空き缶（月1回）	123	115	105
段ボール（月1回）	114	97	93
雑誌（月1回）	236	203	199
新聞（月1回）	136	118	113
プラスチック製容器包装（週1回）	332	322	315
合計	1,362	1,254	1,226
前年度との差	—	△108	△ 28

項　目	排出量　（g）		
	平成25年度	平成26年度	平成27年度
一人一日あたりのごみ	970	961	966
前年度との差	—	△ 9	5

リサイクルのために市は、平成27年度でおよそ6,525万円を負担しています。

資源物の収集量が増えれば、その売却金も増えて処理にかかる経費を抑えることになります。

特に、ペットボトルやプラスチック製容器包装は、きちんと分別することでその品質に応じて、市の収入も増えることになります。

平成27年度の資源物処理にかかる市の経費

A　収集運搬などの経費（市の支出）	7,630 万円
B　資源物の売却金など（市の収入）	1,105 万円
C　処理経費（A-B）	6,525 万円
資源物１kgあたりの経費	53.2 円

ごみを減らしましょう！

その２　リサイクルの流れ

皆さんの家庭から出された「資源物」は、市委託業者により種別ごとに収集・運搬後、保管・中間処理後、各種事業者によってリサイクル製品に生まれ変わって市場へ出回り、再活用されています。

種　別	搬入先（指定保管施設）で中間処理		再商品化事業者によりリサイクル製品の原材料に加工	再商品化製品利用事業者によりリサイクル製品の製作
缶	選別・圧縮	スチール缶	製鉄所で融解	スチール缶、鉄骨
		アルミ缶	再生地金化	アルミ缶、ホイール
ビン	選別		カレット(ガラスびんを原料用に細かく砕いたもの)	ガラス瓶、タイル
紙パック	選別		製紙原料	トイレットペーパーなど
古紙（新聞、雑誌）	選別		製紙原料、固形燃料	段ボール、板紙など
ペットボトル	選別・圧縮		フレーク、ペレット	繊維（衣類）、トレイ、ボトル
プラスチック製容器包装	選別・圧縮		プラスチック原材料化	輸送用パレット、再生樹脂など

→ 再び商品となり皆さんの元へ

あなたにもできます！

“高齢者虐待防止”



あなたの見守りと地域の支え合いで、高齢者の虐待は防止できます。
「虐待は、しない、させない」そんな気持ちで毎日を過ごしましょう。

★家族として・介護者として

誰かに話しましょう！

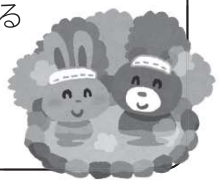
どんなささいなことでもいいので、気になることや困ったことがあったら、誰かに話しましょう。

ひとりで抱え込まない！

ひとりで抱え込むと疲れきってしまいます。誰か手伝ってくれる人を見つけましょう。サービスや介護者交流会もあります。

息抜きをしましょう！

気分転換をする時間を作りましょう。



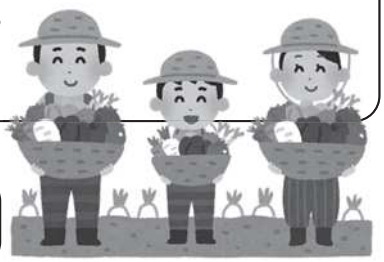
★地域住民として

正しく理解しましょう！

高齢者のことや認知症のことを正しく理解しましょう。高齢者になると身体を動かすことが大変になり、認知症になると覚えたことを忘れてしまいます。いつか自分も高齢者になります。

日頃からあいさつや声かけを！

日頃からあいさつや声かけをして、高齢者や家族の方を「孤立させないつながり」を作っておきましょう。



気づきが早期対応に！

私たちの小さな気づきが高齢者の生活や健康を守る力になります。

高齢者のようす

- からだに不自然なあざや傷、火傷のあとがある。
- 少しのことでおびえる。
- 汚れたり破れたりした服を着ている。
- 食事をしていない、栄養失調、弱っている。

家族・介護者のようす

- 介護疲れや病気などでつらいようすが伺える。
- 介護しているようすが乱暴に感じる。
- 高齢者に会いに行っても会わせない。
- 怒鳴り声や泣き声などが聞こえる。

支援の流れ

相談・通報 ▶▶ **相談窓口** ▶▶ 安全・事実確認 ▶▶ ケース会議 ▶▶ 支　援



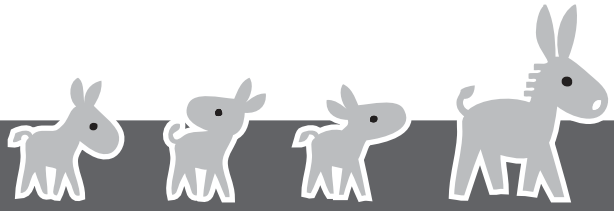
相談窓口

○高齢福祉課 いきがい支援係	☎(24)5230
○熱塩加納総合支所 住民課	☎(36)2113
○塩川総合支所 住民課	☎(27)2400
○山都総合支所 住民課	☎(38)3821
○高郷総合支所 住民課	☎(44)2113
○喜多方市地域包括支援センター	☎(21)8856

☎広報に記載の市内電話番号☎『旧喜多方市、熱塩加納町、塩川町、山都町』と『高郷町』との通話には市外局番０２４１が必要です。携帯電話からは市外局番０２４１が必要です。

特集

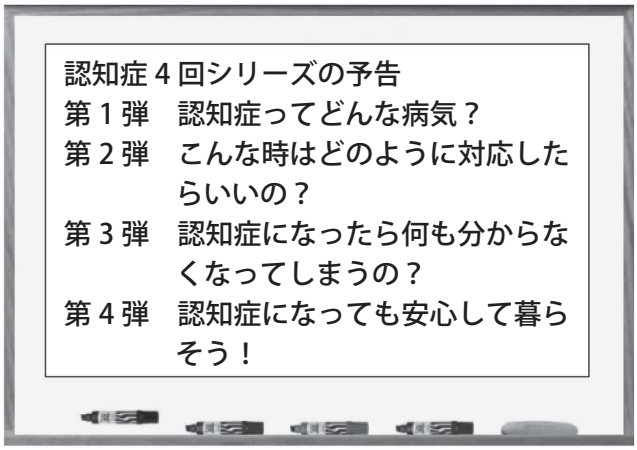
認知症ってどんな病気？～シリーズ第１弾～



テレビや新聞で「認知症」という言葉が頻繁に取り上げられているので、皆さんもよく耳にする言葉ではないでしょうか。認知症は、誰でもなる可能性のある「脳」の病気です。誰しも最期まで自分らしくありたい、自分らしく生活したいと望んでいますが、深刻な問題になっているのが「認知症」です。

よくある質問について「認知症４回シリーズ」で掲載します。

認知症の方やその家族が安心して暮らすことができるよう、正しく理解して助け合いましょう。



「老化」によるもの忘れと「認知症」によるもの忘れの違い

忘れたという自覚がないのが特徴です。例えば、朝食を食べても、食べたこと自体を忘れてしまうため、本人は本当に食べていないと思っています。体験や出来事の記憶がまるごと消えてしまうことで、生活が困難になったり、周囲の人たちとトラブルが起こりやすくなったりします。

「老化」によるもの忘れ

大脳の機能の低下が原因
- ●もの忘れを自覚できる
- ●出来事の記憶の一部が消える
- ●ヒントをもらえば思い出せる
- ●年や日付、曜日を間違えることがある

日常生活に支障はない

「認知症」によるもの忘れ

脳細胞の減少など病気が原因
- ●忘れたという自覚がない
- ●出来事の記憶がまるごと消える
- ●ヒントをもらってもピンとこない
- ●年や日付、曜日、季節がわからなくなる

日常生活に支障がある

「あれ？ちょっと変だな」は大事なサイン

認知症の症状は、日常生活のちょっとした変化に現われることが多いものです。
- ●身なりを気にしなくなった。
- ●今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった。
- ●以前よりもひどく怒りっぽくなった。
- ●ガスの火を消し忘れる。
- ●外出や人と会うことがおっくうになった。
- ●物の名前が出てこなくなった。



認知症のことで心配なこと、知りたいことがありましたら、下記の相談窓口にご連絡ください。

問 **【認知症相談窓口】高齢福祉課 介護保険・予防室☎(24)5242**

認知症地域支援推進員
三浦　朋子

健康だより

糖尿病にならないために



○糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、身体のエネルギー源であるブドウ糖が、必要としている細胞に運ばれず、血液中にあふれてしまう病気です。糖尿病には、ブドウ糖を処理するのに必要なインスリンというホルモンが作られなくなる「1型糖尿病」とインスリンの量が少なくなる「2型糖尿病」の2種類があります。約95㌫は生活習慣などが原因の2型糖尿病です。

長い間血糖が高い状態を放置していると、体の中の細い血管に障害が起こります。糖尿病神経障害（手足のしびれ・けがなどの痛みに気づかないなど）、糖尿病網膜症（弱視・失明など）、糖尿病性腎症（人工透析が必要になる）が糖尿病の3大合併症と呼ばれています。

市内の人工透析導入者の約55㌫が糖尿病性腎症であることから、糖尿病の予防と、さらに糖尿病になっても重症化させないことが大切です。

○どれくらい糖尿病の人がいるの？

厚生労働省の平成26年「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病有病者（糖尿病が強く疑われる人）の割合は、男性15・5㌫、女性9・8㌫で、18年調査に比べ増えていることが判明しました。

糖尿病は50歳を超えると増え始め、70歳以上では男性の4人に1人、女性の6人に1人が糖尿病といわれています。

○喜多方市の実態は？

平成27年度の喜多方市特定健康診査結果をみてみると、空腹時血糖値100以上の基準値を超えている方が41・3㌫、ヘモグロビンA1c5・6以上の基準値を超えている方が49・5㌫となりました。健診を受けられた方の約半数が基準値を超える有所見者という結果でした。

さらに、ヘモグロビンA1cが6・5以上の受診勧奨判定値以上の方のうち、半数近くの47・4㌫の方が治療をしていませんでした。

糖尿病の最も恐ろしい点は、自覚症状がないままに進行していくということです。放置せずに、必ず医療機関を受診しましょう。

○糖尿病にならないために

2型糖尿病の予防は肥満を防ぐことが最大のポイントです。

食事 肥満を予防するためには、自分に必要なものを必要な分だけ、選んでバランスよく食べる力が大切です。食材にはそれぞれに特徴があり、組み合わせて食べることで、栄養素を整えることができます。

太る、血糖値が高くなる原因は、糖分や油脂のとりすぎ、野菜不足など、栄養バランスの崩れが大きく関係しています。食事量は多くなくても、間食や飲酒量が多い、食べる回数や時間が不規則など、生活全体で食べ方を見直す必要があります。

市では食生活を改善したい方を応援する、栄養教室を開催しています。

○栄養教室「みんなのごはん」

内容 講話と試食または調理実習
場所・日程 ※下記の表を参照
時間 午前10時～午後1時
参加費 300円（材料代）
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

栄養教室「みんなのごはん」開催場所と日程

喜多方市保健センター		熱塩加納保健福祉センター　夢の森		塩川保健福祉センター		山都保健センター		カイギュウランドたかさと	
1	12月15日（木）	1	11月22日（火）	1	12月20日（火）	1	12月1日（木）	1	11月17日（木）
2	1月10日（火）	2	12月5日（月）	2	1月24日（火）	2	1月17日（火）	2	12月6日（火）
3	2月3日（金）	3	1月31日（火）	3	2月14日（火）	3	2月7日（火）	3	1月25日（水）
4	3月1日（水）	4	2月28日（火）	4	3月14日（火）	4	3月7日（火）	4	2月21日（火）

運動　運動は高血糖を改善します。血糖が最も高くなる食後1～2時間後に行うと最適です。

毎日でなくても、定期的に長く続けることが大切です。「自分の体力や能力に合う」、「無理なく気軽にできる」、「楽しむ」ということが継続のポイントとなります。

自然の中で風景を楽しむウォーキングや楽しく続けられるスポーツなど、自分に合った運動を探してみましょう。



○健康診断を受け、血糖値を把握しましょう。

自分の血糖の状態を知るには、血液データを把握することができる特定健康診査がお勧めです。

市では、40歳以上74歳未満の国民健康保険加入者を対象に毎年、特定健康診査を実施しています。

医療機関で実施する施設健(検)診も11月30日(水)まで受診できます。まだお受けになっていない方は、この機会にぜひ受診しましょう。

追加で集団健診を実施します！

○12月2日(金)
塩川保健福祉センター
○12月3日(土)
喜多方市保健センター
※受付時間午前7時30分～8時30分
※特定健診、胸部検診・大腸がん検診のみの実施となります。

予約が必要です！

問申 保健課 健康推進室
☎(24)5223または各支所住民課

●健診を受けたあとは…

特定健診は受けて終わりではなく、病気を予防することが目的です。

そのために、健診を受けたままにせず、今後の生活に生かし、再検査や治療が必要な方は必ず受診しましょう。

いくつかの検査データが基準値を超えている場合は保健指導の対象となります。治療中の人は、定期受診を継続し、常に医師と体調の変化を確認しながら改善に努めましょう。



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**

ジェネリック医薬品はなぜ安い？

皆さんこんにちは。通院している人なら、「ジェネリック医薬品(後発品)」という言葉を聞いたことがあると思います。数年前から処方せんの様式が変更され、医師が特に反対しなければ、調剤薬局の薬剤師さんは患者さんの同意を得た上で、後発品を自由に処方できるようになりました。国としても患者さんに後発品の情報を提供し、後発品の処方が進むような施策をとっています。

後発品は、ある医薬品の特許が切れた後、同じ有効成分を使って作られる後発の医薬品のことです。新薬の開発には十数年かかり、先発品の価格にはその開発費用も含まれていますが、後発品の開発費用は少なく済むため、先発品に比べて価格が3～5割以上安くなります。増え続ける医療費を少しでも抑制しようと、国は後発品の普及を強く推進しています。

後発品について、「効き目や安全性は同じですよ」と簡単に説明を受けることが多いと思いますが、正確には違います。先発品と後発品で完全に同じなのは有効成分とその量だけであり、薬の製造方法や添加物などは異なるものです。薬が吸収される速度や有効成分の分解のされ方が異なるため、後発品の効果は、先発品の80～120％程度とされています。つまり、後発品は効きすぎる場合も、あまり効かない場合もあるということです。後発品では使用されている添加物が異なるため、先発品では出なかったアレルギー症状を起こす人もいます。しかし一方で、後発品の安い価格はとても重要です。大事なことは、先発品でも後発品でも、その薬が自分の体質に合っており、しっかりと血圧や血糖などの数値を下げ、不快な症状を十分に和らげてくれているか、普段から医師や薬剤師と相談して薬を選んでいくことだと思います。

平成29年成人式のご案内



◆**日時**　平成29年1月8日(日)
○受け付け開始…午後1時
○式典…午後2時(1時間程度)
※式典前に各中学校のスナップ写真などのスライド上映を行う予定です。
◆**会場**　喜多方プラザ大ホール
◆**該当者**　平成8年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方
◆**申し込み方法**
○10月1日現在市内に住民票がある方
　11月上旬に案内状(往復はがき)を郵送しますので、申込期限までに返信用はがきで出欠をお知らせください。
○10月1日現在市内に住民票がない方
　市内に住民票がない方には案内状が届きません。出席を希望される方は、申込期限までに、電話、はがき(〒966-8601【住所記載不要】喜多方市生涯学習課成人式担当宛て)または市ホームページ申込フォームにてお申込みください。その際、①氏名②性別③生年月日④現住所⑤出身地の住所⑥電話番号⑦新成人としての抱負や感謝の気持ちなど(50字以内・成人式冊子に掲載)をお知らせください。
　なお、申し込みを受け次第、はがきで式のご案内をお送りしますが、申し込みから2週間が経過しても届かない場合は、お手数でもご連絡ください。
◆**申込期限**　12月2日(金)
※期限後に申し込みされた方は、成人式冊子中の「新成人名簿」に掲載されない場合があります。
◆**新成人者の作文募集**
　新成人としての決意や心構え、抱負などをテーマとした作文を募集します。400字詰め原稿用紙4枚程度にまとめ、ご応募ください。
　優秀作品の方には記念品を贈り、成人式の式典で発表していただきます。※募集締め切り 12月2日(金)

問申　生涯学習課　生涯学習係
☎(24)5318

第10回喜多方市内一周駅伝競走大会の結果



　9月18日(日)第10回喜多方市内一周駅伝競走大会が開催されました。当日は市民の皆さんから多くのご声援をいただき、ありがとうございました。

▽**体育協会の部**
優　勝　塩川町体育協会
準優勝　関柴町体育協会A
第3位　北区体育協会
第4位　塩川町体育協会Junior
第5位　山都町・高郷町体育協会
第6位　熱塩加納町体育協会
第7位　関柴町体育協会B
第8位　豊川町体育協会
第9位　熊倉町体育協会
第10位　岩月町体育協会
第11位　関柴町体育協会C
第12位　南区体育協会
▽**オープンの部**
優　勝　水曜ランでしょう・チーム30
準優勝　ふくしま駅伝会津坂下町
第3位　水曜ランでしょう・チーム20
▽**区間賞(体育協会の部)**
1区　関本愛花(塩川町体育協会)
2区　小熊康太(塩川町体育協会)
3区　菊地文夫(関柴町体育協会A)
4区　大場　悠(塩川町体育協会)
5区　加藤伸治(塩川町体育協会)
6区　一重嶺太(塩川町体育協会)
7区　一重祐樹(塩川町体育協会)

問　生涯学習課　スポーツ振興係
☎(24)5319

第25回全国市町村交流レガッタ戸田大会の結果

　9月17日・18日の両日、「第25回全国市町村交流レガッタ戸田大会」が埼玉県戸田市で開催され、本市から4クルー26人が出場し、「さゆりーず」が3位入賞を果たしました。
◆**レース結果**
▽成年男子の部「弱虫パドル」
　予選敗退
▽壮年男子の部「さゆりーずマークⅡ」予選敗退
▽熟年男子の部「さゆりーず」
　第3位
▽議会議員の部「喜多方市議会」
　予選敗退

問　生涯学習課　ボートのまち推進係
☎(24)5327

みんなで応援しよう！がんばれ!! 喜多方市チーム



第28回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会（ふくしま駅伝）

11月20日(日)午前7時40分 号砲
本市チームのゼッケン番号は 7

第28回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会（ふくしま駅伝）は11月20日、白河市総合運動公園陸上競技場から福島県庁前までの16区間、95・1キロのコースで行われ、53チームが参加し、熱戦が繰り広げられます。本市チームに市民の皆さんの声援をお願いします。

本市チームは、毎週の練習会を通し着実に走力を高めてきました。9月には1泊2日の合宿を行い、また各大会でも優秀な成績を収め、士気が高まっています。ゼッケン番号と同じ総合7位以内を目指し、選手団一丸となって大会に参加します。市民の皆さんの熱い応援をお願いします。

選手団壮行会

本市チームの選手団壮行会を11月14日(月)午後6時から、市保健センター1階で行います。市民を代表して出場する選手の皆さんに激励をお願いします。

市民応援団員募集

大会当日、力走する市チームの応援団（30人、先着順）を募集します。

◆応援場所　福島県庁を含む3カ所
◆参加費　無料
◆締め切り　11月17日(木)
◆出発時間　午前6時予定
◆集合場所　押切川公園体育館前
◆申し込み方法　電話でお申し込みください。

問申 ふくしま駅伝実行委員会事務局（(公財)喜多方市体育協会内）
☎(23)0771

1秒を大切に、最後まで諦めず



喜多方市チーム
監　督
長澤 恵輔さん

監督コメント

候補選手たちは、昨年の大会終了直後から練習に取り組んできました。昨年はタスキこそゴールまで繋ぎきりましたが、1秒の大切さを思い知らされる大会だったため、今年は、一人一人がその1秒を大切に、最後まで諦めず、「ONE FOR ALL」の精神で良い流れを作り、想いと汗が染みこんだタスキをゴールまで繋いでいきます。

喜多方市チーム選手団の皆さん(敬称略)

区　分		氏　名
監　督		長澤 恵輔
コーチ		加藤 伸治、渡邊　洋
顧　問		野邉 晴男、塚原 和憲
主　将		塚原 史章
候補選手（男子）	一般	高橋 誠、加藤 伸治、長嶋 祐二郎、塚原 史章、大場 悠、若菜 優雅
	大学生	高橋 由輝、生井 宏明、五十嵐 聡丈、佐藤 貴洋
	高校生	【喜多方】一重 祐樹、荒川 遊、猪俣 一貴、齋藤 千春、山田 祐希、清野 太雅 【喜多方桐桜】高畑 快人、菊地 悠斗 【会津学鳳】伊藤 鴻、渡部 空、穴澤 友崇 【葵】小熊 康太
	中学生	【第一】佐藤 友規 【第二】小椋 史也、高橋 唯人、羽曽部 蒼 【第三】伊藤 大地、塚野 楓、蓮沼 伸幸、藤野 新、渡部 瞬、渡部 匠、檜澤 壮空、五十嵐 大貴 【塩川】一重 伊吹、平野 大樹、穴澤 夢斗、高橋 祐輝、関本 悠太郎 【会北】宇内 虎太朗
候補選手（女子）	一般	猪俣 美樹
	大学生	菊地 潤美
	高校生	【喜多方東】遠藤 胡都子
	中学生	【第一】大柿 利奈、小川 美鈴、鈴木 愛唯 【第三】穴澤 美羽、神田 未歩、佐藤 愛笑 塚野 葵 【塩川】後藤 香菜、関本 愛花、弦弓 文音、遠藤 愛呼 【山都】浅見 乃絵 浅見 蕗乃

※各区間走者の最終決定は、11月19日(土)を予定しています。