

広報 きたかた

10月号

2017

No.142



喜多方市公式
facebook



農家民宿を 開業してみませんか



喜多方のグリーン・ツーリズムの特徴は、農家さんが訪れた皆さんと一緒に自然体で農村体験を共有することにあります。交流をとおして、訪れる皆さんだけでなく迎える私たちも心豊かになることを目指しています。

市は、「グリーン・ツーリズムのまち」を宣言し、農林業をはじめとする地域産業の振興と、地域の活性化を図っています。現在40軒以上の農家民宿が開業し、都市住民の方々との交流を行っています。

交流人口は、震災後大幅に減少しましたが、近年、教育旅行として農家民泊を希望する首都圏などの学校が増えてきています。市グリーン・ツーリズムサポートセンターを総合窓口として、年間1600人を超える方を受け入れています。

農家民宿とは、農業体験や郷土料理作りなど、農村の生活体験を楽しんでもらう民宿です。

市内に住所を有する方で、市内で農家民宿を開業し、教育旅行などの受け入れを行う農業者を募集しています。旅館業法などの規制緩和により、既存の住宅を利用した開業がしやすくなっています。

農家民宿を開業するために旅館業法などの法的な手続きが必要ですが、市やグリーン・ツーリズムサポートセンターが書類作成などの支援をしますので、ご相談ください。

問 観光交流課グリーン・ツーリズム推進室

☎(24)5237

またはNPO法人喜多方市グリーン・ツーリズムサポートセンター

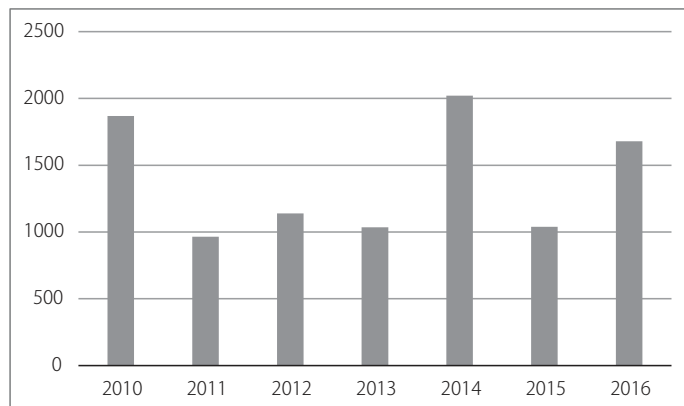
☎(24)4488

もくじ Contents

10月号 2017 No.142

- P2 農家民宿を開業してみませんか
- P4 少年の主張喜多方市大会 その2
- P8 G A P取得を支援します
- P9 きらレポ vol.21
- P10 健康だより
- P12 拓け喜多方 まなびのトビラ
(生涯学習だより)
- P14 喜多方フォトニュース
- P16 情報ステーション
補助・支援
- P17 募集
- P18 イベント
- P19 お知らせ
- P21 いいでのゆ臨時休業／みんなへ号から
のお知らせ
- P22 税／年金／喜多方消防本部より
- P23 ワンステップ15国土交通大臣表彰／ふる
さと納税／ごみの焼却・稲わらの焼却
- P24 農業委員・農地利用最適化推進委
員の公募
- P26 相談／休日当番医／献血
- P27 市民と市長の談話室／美術館／図
書館
- P28 ふるさとの遺産／人口

農泊者数の推移



観光交流課調べ

2011年3月に発生した東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所事故は、被災地だけでなく市内にも観光客や教育旅行などの大幅減少という大きな被害をもたらしました。

現在、市の入込客数は回復基調にあると見込まれます。

農泊者数も2017年は昨年以上のペースで増えている状況にあります。



農泊 ハピネス
(慶徳町)
小澤 義喜さん

先日、宮城県亘理中学校の農泊を受け入れました。

初めての女子生徒で、家内はとても喜んでいました。自宅に到着すると、一人一人が自己紹介して、抱負を話してくれました。とても明るく無邪気でかわいい5人組。孫が一気に5人もできたような賑やかさです。

農業体験では、「サツマイモ堀り」や「タマネギの植付け床作成」を手伝ってもらい、慣れない作業に腰や背中が痛くなったり苦勞した様子でしたが、大量の収穫やきつい作業をやりとげた達成感にとても満足した様子です。その時の笑顔が美しく輝いていたのが、とても印象的でした。

夕食では、自分たちで収穫した食材を使った料理で食卓を飾り、「とても美味しい！」とお代わりをしながら喜んで食べていました。帰りの反省会では、思わず涙を流して言葉に詰まる生徒もいてとても感動しました。

さまざまな方々との交流をとおして、受け入れる私たちにもたくさんの元気がもらえるのが農泊だと感じています。



司会を務めた山都中学校の皆さん

平成29年度 少年の主張 喜多方市大会

7月22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人と中学生11人が日ごろ考え、感じていることを堂々と発表しました。また、同日「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月号に続き、中学生の部の最優秀作品を紹介します。

中学生の部最優秀賞作品

あいさつの先にあるもの



第一中学校 3年
五十嵐 雪菜

「あの子、あいさつしないよ。」

この言葉を言われたのは中学1年生の時。私の通う喜多方一中では、先生や先輩に会った時、すすんであいさつをするというのが伝統になっています。私は当時、あいさつの必要性がよく分からず、先輩への恐怖心などからこの伝統が大嫌いでした。考えてみると、小さい頃は地域の方に自分からすすんであいさつをしていました。しかし、学年が上がるにつれて、「面倒だ」「自分からあいさつをするなんて恥ずかしい」と思うようになり、自分からあいさつをすることから遠ざかっていました。

それから数日後、テレビ番組で「あいさつの必要性」について取り上げられているのを見ました。司会者の「視聴者のみなさんの中にあいさつをすることが面倒だと思っている人はいませんか。」とい

う問いかけに驚きました。まさに今の自分のことを言われたからです。

その番組では、「社会の基本となるルールだから」「相手からの印象が良くなり、人間関係が円滑になるから」「あいさつをする方もされる方も気持ちが良いから」「会話をするきっかけができて、笑顔が増えるから」の四つのことが紹介されていました。

確かに、あいさつは社会において暗黙のルールといっても過言ではありません。「あいさつをする方もされる方も気持ちが良い」ということに気づかされた私は、次の日勇気を振り絞って先輩にあいさつを試みることにしました。

「こんにちは。」

緊張して声が小さくなってしまった私のあいさつに対して、

「こんにちは。」

と先輩は満面の笑みを浮かべ、大きな声であいさつを返してくれました。その時、「あいさつってこんなに晴れ晴れとして気持ちがいいことなのだ」と改めて気づかされました。そして、それまであいさつをしていなかったことを後悔しました。

それから2年後。自分が最高学年になり、「どうしてあいさつをしないのか」と後輩に対して疑問が

私の中に浮かびました。ちょうどその頃に行われた生徒会総会で、「ルールとマナーを守れていない人が多い」という意見が出されました。この時私は、あのテレビ番組を思い出したのです。「このままではだめだ。」という生徒会長の話から、「後輩からすすんであいさつをする」のではなく、「先輩からすすんであいさつをする」という提案が出され、これを新しい伝統にしていこうという話にまとまりました。それから私は、先生はもちろん、後輩などとしれ違う時に自分からすすんであいさつをするように心がけています。

2年前の私のように「あいさつは面倒だ」「自分からあいさつをするなんて恥ずかしい」と思っている人は多いと思います。「今の若者はあいさつができない」という話をよく耳にします。私のように、相手に届くよう、少しの勇気をもってあいさつを試してみなければ分からないこともあります。まずはあいさつを試みるのだと思います。しなれば何も始まりません。あいさつは社会の基本であり、一言のあいさつから友情が芽生え、仲間の輪が広がるかもしれません。そんな無限の可能性をもったあいさつをみなさんもしてみませんか。

私たちにできること



高郷中学校3年
清野 花香

雪が溶け始めた高郷町には春の息吹が感じられ、初夏の青葉が薫る山々は、秋になると紅色に変わり、稲には黄金色の実がつく。自然豊かなこの町は、私にとって何よりの誇りです。登下校中も、その美しさに目を奪われ、見入ってしまうほどです。そんな私を現実に戻すのは、空き缶やポリ袋、へばりついて離れないガムでした。通いながら道は意外にもゴミが多く、「自然豊かな町」という言葉に疑問すら感じます。しかし、「誰かがきれいにするだろう」とそうやって、見ぬふりをしてきました。

これではいけない。私はある日、自分が住んでいる地区のゴミ拾いを1人で始めました。こびりついたゴミやビニール袋で、野原の植物は生長を妨げられているように見えました。しばらくすると、1台の車が通りました。今でも覚えています。真っ赤な車です。運転手は

車の窓をあけると、いったん手を止めた私に向かって、「ゴミが入った袋を投げつけてきました。絶望に似た衝撃が私を襲いました。一部の人ではなく、みんなが豊かな自然を大切にしなければ、状況は変わらない。そして、自然の豊かさは、人間の心の豊かさとともにあるもの。私はそう実感しました。残念なこと、このような経験は一度では終わりませんでした。

私の中学校では、「気づき、考え、行動できる生徒」を目指しています。町の異変に気付いた私は考えました。「私たちにできることは何か。今までは、「自分一人」にできることを考えていましたが、一人の小さな力では、たちうちできないこともあり。みんなが協力し、大きな力で問題を解決することが必要です。何より、車からゴミを捨てるような人たちの心を変えなければ、ポリ捨てとゴミ拾いの悲しいイタチごっこが繰り返されるだけです。

私は昨年、よりよい学校にするために何かしたいと、生徒会長になりました。執行部だけでなく各委員会にも呼びかけ、学校をよりよく、活発にする新しい取り組みを考え、実践しました。今度は、学校だけでなく高郷町をよりよくす

るために全校生に呼びかけ、みんなが考え、行動するときです。今年度、私たちの中学校がJRCの代表校になったこともあり、先日の朝の集いで、執行部が中心となり「気づき、考え、行動すること」の大切さを全校生に伝えました。町内での清掃ボランティアも予定しています。しかし、それと共に必要なのは、大切な町を汚す人をなくする取り組みです。町じゅうから登校してくる私たちは、特にゴミが多い場所を知っています。自分の通学路ではない道や、普段あまり行かない地区の様子はなかなかわからないものですが、友達に訊くと、意外な事実にも驚くこともあり。定期的にゴミ拾いをするのももちろん、ゴミが多く捨てられる場所にポリ捨て呼びかけの看板を設置したり、ポスターを貼ったりするだけでも、少し変わるのではないのでしょうか。特に、言葉やデザインを工夫したものは効果的だと思います。また、ゴミを捨てられやすい曜日や時間帯を調べて、パトロールすることも考えられます。

しかし、これらは私たちだけではできません。地域の方々の協力があった初めて成せることです。そのため、私たちが町の環境保護に

力を入れたいことを地域の方々に知っていただくことが必要だと思います。例えば、市役所の方に協力を依頼したり、地域の方々が集まる文化祭などの行事で、私たちから呼びかけや環境保護に関する発表をしたりするのです。中学生の私たちには、気づき、考え、行動する力があります。しかしそれは、自分たちのことだけではなく、私たちが支えられ、今生きている町のことについて行ってこそ、本物と言えるのではないのでしょうか。

高郷町は私たちの誇りです。私たち中学生の力で、故郷を本当の意味で自然豊かな町にしたい。今、私たちは第一歩を踏み出します。



折れない心



塩川中学校3年
外島 大地

「負けました。悔しさを押し殺して、絞り出すような声で言いました。そのとき、僕の心は崩れそうになります。」

将棋は自ら負けを認める競技です。負けを認めた瞬間、それまでの緊張感がなくなり、全身の力が抜けていきます。そして悔しさがあふれてきます。次こそ頑張れば勝てる、大丈夫だという前向きな思いを持つこともできない程マイナスイ思考になり、将棋をやめようと考えていました。「結果よりもその過程が大事だ」ということを耳にしますが、僕はそう思えなくなっていました。結果を出さなければ人は認めてくれない、同年代が結果を残していく中で自分だけが取り残されているように感じました。僕が通う将棋道場の先生は「私は最初200連敗ぐらいした。そこでやめたら自分に負けたような気がして…。人は敗北の中から何

かを学ぶんだ」と、励ましの言葉をかけてくださいました。それまでは素直に聞くことができていました。でもその時の僕には全く響きませんでした。気休め程度にしか受け取ることができませんでした。そして僕は将棋から遠ざかるようになっていました。

僕の日課は毎朝新聞を読むことです。いつものように新聞を読んでいたところある記事に目がとまりました。その記事は僕の憧れで尊敬しているプロ棋士の言葉でした。「僕に才能があるとすれば、折れない心だけなんです。自分より力と実績のある人と何度対戦しても勝てずに負け続け、最後に勝った時の言葉でした。僕は自分自身をこのプロ棋士に重ね合わせることに、僕自身への励ましの言葉だと思えるようになりました。素直に心に響いていくのが分かりました。「将棋をやりたい」再びそう思えるようになりました。」

それから僕は対局する時に、自分で課題を持つて将棋を指すことにしました。負けた時には悔しがるだけでなく、なぜ負けたのか、自分の何が悪かったのか、対局を振り返るようにしました。自分の弱さの原因を知ることができました。僕に足りなかったのは冷静な判断と対局の読みの甘さでした。

不利な試合展開になると何とか挽回しないかと、あせるばかりでした。限られた時間の中での勝負なのであせる気持ちが大きくふくらんでいくのが分かりました。流れを冷静に分析することなんてできるはずがなかったのです。自分の弱点を知ることです。自分なりに勝てるようになってきました。将棋を指す楽しさをまた味わえることが嬉しくて再び将棋に没頭できるようになりました。

将棋をやめようと思っていた頃は、負け続けている僕に温かい言葉をかけ続けてくれた将棋道場の先生や、夜遅くまで研究をする僕を見守り、支え続けてくれた家族に感謝さえできなかったのです。目の前のことだけで周りを見ることもできなくなっていたのです。

もしあの時、将棋を投げ出していたら、今僕はここにはいないと思います。おそらく将棋だけでなく、勉強や部活動で困難にぶつかっていたかも知れません。困難にぶつかると、悩み苦しみます。そこで自分に何ができるのかを模索しながら、人として成長します。そして強い心、折れない心を手にするのです。

「折れない心」で僕は変わることができました。「折れない心」とは、

自分の弱さを認め克服しようと努力することです。僕は、「折れない心」を持ち続けることでこの先将棋の駒のように一歩一歩前へ進んでいきます。

本当にやりたいことを 見つけるために



第一中学校3年
鈴木 桃雛

長年経営してきた店を閉店するということ。それは、私にとって将来について考え、また祖母と真剣に向き合うきっかけにもなった出来事でした。

私は、小さい頃からおばあちゃんっ子で、家族の中では誰よりも祖母と過ごす時間が多かったと思います。今年ちょうど亡くなって120年になる、瓜生岩子と同じ世代に生きた、高祖母に育てられた祖母は考え方も生活も昔人なところがあります。ご飯粒は一粒でも残さない、敷居は踏まない、人の前を歩かないなど、これは今でも毎日口酸っぱく言われていることです。また、聞けば知らないことはな

いといっても過言ではないほど、祖母の知恵袋は豊富です。

例えば、「にぺちゃ飲んだか。」毎朝いわれるこの言葉。要するに、「お茶を2杯飲んだか」という意味です。私の家では、朝ご飯の時に必ずお茶を2杯飲みます。朝は急いでいるからこそ、ゆつくりお茶を2杯飲んで心を落ち着けてから出かけなさいという祖母の教えです。また、虫に刺された時は薬品ではなく、塩を塗ります。これも祖母の教えなのですが、個人的にも塩の方が薬品のきついにおいがしないので使いやすいです。「下手でもいいから自分で作ることを覚えさせ。」と言われ、毎日の食事やお弁当にはなるべく冷凍食品を入れないようにしています。他にも言い出したらきりがなくいろいろあります。

普段は厳しい祖母ですが、私が民謡で賞をいただくと一緒になって一番に喜んでくれるのも祖母です。私の家は、そんな祖母が店を経営していました。正直私は、自分の家が店ということが幼い頃から嫌でした。傍から見れば、店を経営していることを良いと思うかも知れませんが、友達を家に呼ぶこともなかなかできない、私の部屋の真下が宴会場なので、習い事の民謡の練習で大きな声を出したり、笛の練

習をしたりできないなど、気を遣うことが多くあり、大変でした。

しかし昨年、店は閉店しました。理由は、祖母の高校時代からの諦めきれない夢を実現させるためです。いざ閉店となると、お客様の賑やかな声や祖母の明るく生き生きした声が聞こえず、暖簾や看板のなくなった入口を見ると、どうしようもない喪失感でいっぱいになりました。私は祖母が店を閉めると言った時、続けるよう言いかけてきた店を辞めることは私以上に切ないだろうと思い、軽々しく言えませんでした。自分の夢を叶えるために決断した祖母を今では誇りに思います。

現在、祖母はウクレレに日本舞踊、語り部も始め、充実した毎日を送っています。先日、そんな祖母の姿を見に行き、私も一緒に体験させてもらいました。あんなに楽しそうにしている祖母を見るのは久しぶりで、私までうれしくなりました。その反面、自分には祖母に勝ることはあるのかと不安になりました。それと同時に、日々手を抜かず、努力を惜しまない祖母は、私の目標の一つとなりました。

「いろいろなことに挑戦しなさい。」母が私によく言う言葉です。



私は、喜多方の魅力を紹介する、喜多方青年会議所のコンシェルジュという企画に参加しています。昔ながらの伝統を残し伝えていくため、そして自分のためでもあります。また、小学4年生の時から習っている民謡を続け、今後は日本舞踊も習いたいと考えています。

これらはすべて、自分が夢中になれること、本当にやりたいことにつながっていると最近思うようになりました。「今の若者は夢がない。」とよく言われます。でも、今できることを一つずつやっていけば、夢は見つかるのではないのでしょうか。祖母のように、本当の意味で強く素敵な人に、私はなりたいです。



「家庭の日」ふれあい標語の表彰を受けた皆さん

ギャップ GAPに取り組んでみませんか

～安全な農作物を生産し、その取り組みを説明するために～

GAP (Good Agricultural Practice: 農業生産工程管理) とは、生産者が生産活動を行う上で必要な ①農作業のルールをつくり ②このルールに沿って、作業を実践して記録し ③これを点検・評価して ④次の生産に向けて見直し・改善する 農業経営の持続的な改善活動のことをいいます。



GAPは、農林産物の安全性向上や環境保全型農業を実践する方法として、90年代終わりから欧州で普及が進み、2002年以降日本でも普及が進んできました。国でも、GAPの共通基盤に関するガイドラインを策定し、普及を推進しています。

福島県では、原子力発電所事故以降、放射性物質対策やきめ細かい検査や情報提供に努めてきましたが、残念ながら農林産物への風評は消え去っていません。そこで、品質の向上や販路拡大、風評の払拭のために、GAP認証取得を推進しています。

GAP導入のメリット

- ① **安全・安心な農産物の生産**
農薬の残留、放射性物質の基準超過、異物の混入などが起こらないようにチェック・管理することで安全・安心な農産物ができます。
- ② **労働安全の確保**
作業中の事故を避けるための手順をルールとして定めることで、労働安全につながります。
- ③ **品質の向上**
品質のばらつきを抑えるため統一された管理方法を導入し、品質が向上します。

④ 経営の合理化

日々の点検により資材の無駄や時間の無駄が明らかにになり、経営の改善点が見えてきます。

GAP認証を取得すると

① 風評払拭に役立ちます

消費者が直接確認できない生産工程を、第三者認証などにより「見える化」でき、安心してもらえます。

② 取り引き上の利点に

海外だけでなく、国内流通業者や加工業者でGAP認証を求める動きが進んでいます。

③ オリンピックなどへの食材供給

第三者認証等GAPは、オリンピック・パラリンピックの調達基準を満たしています。

問 農業振興課 生産支援係
☎(24) 5235

GAP認証

自身の経営理念・目標にあったGAP認証を、それぞれの審査機関で受けることができます。

2020年オリンピック・パラリンピックの食料調達基準の要件を満たすGAPは次の3つです。

GLOBAL G.A.P.

欧州の大手小売りが主導し策定した、国際的に広く通用する第三者認証GAP

JGAP

日本の農業者、JA、小売りが参加し開発した第三者認証GAP

FGAP (ふくしま県GAP)

農水省ガイドラインに準拠した県が認証する公的認証GAP

第三者認証GAP 取得等促進事業

内容 県では、GAP取得の拡大を図るため、生産者団体などの取り組みを積極的に支援しています。

詳しくは、お問い合わせください。

事業実施主体 農業者、農業法人、出荷団体など

補助対象 GAP取得に必要な経費(審査費用、研修費用など)

補助率 定額

申請先 会津農林事務所または喜多方農業普及所

問 喜多方農業普及所 経営支援課

☎(24) 5743



女性社員の皆さん

女性活躍推進法が施行されるなど、女性を含めた働き方が見直されています。

今回は、女性の活躍やワーク・ライフ・バランスなどに取り組む荒川産業株式会社の星さん、二瓶さん、鱒淵さんに話を聞きました。

荒川産業株式会社(再生資源業他)

社員数 103 人(男性 80 人 女性 23 人) 女性管理職 4 人

平成 29 年に創業 125 周年を迎えた荒川産業株式会社。現在は、再生資源業・廃棄物処理業を始めとして建設業やコンビニエンスストアの経営など多岐にわたっている。

女性社員は 103 人のうち 23 人。改善提案制度では、女性の視点を生かした多くの提案が出されるなど、女性の活躍が進んでいる。

仕事の内容を聞かせてください。

鱒淵さん お得意様を中心に営業をしています。事務所で人が足りない場合は事務の仕事も手伝います。また、小学生向けの社会科見学などの案内係も務めています。

営業職と聞くと大変と思われそうですが、同僚と協力して、効率よく取り組んでいます。

女性の活躍やワーク・ライフ・バランスについて取り組んでいる内容や良かったこと、課題を教えてください。

星さん 「成長確認シート」を使用してキャリアプランを設定し、事業部長面談を実施しています。また、性別にとらわれない昇進、昇格や研修などを実施しており、現在は女性の工場長や執行役員もいます。

二瓶さん より女性の発言力が増えて活発になったと思います。昨年は業務に役立つテーマを決めて、女子会を開催しました。例えば、美容

師を講師に招いてメイクの講習会を実施しましたが、これはお客様に少しでも良いイメージを持っていただこうと考えたものです。

課題としては、制度などの情報を確実に届けることです。当社では子どもの看護休暇も就業規則に記載していますが、社員に浸透するには時間が掛かりました。

女性の視点を生かした取り組みはありませんか。

二瓶さん 当社では改善提案制度があり、女性の視点を生かした提案が多いです。例えば、女性も作業着を着ていますが、受け付けなどでは少し雰囲気暗いとの意見がありました。そこで改善提案制度を活用して女性らしい作業着の提案が採用され、見た目も明るくなりました。

行政に対してどのような支援を求めますか。

二瓶さん 具体的にどのような取り組みが必要か、他社ではどのような取り組みをしているか、情報共有の場があれば良いと思います。自分

の会社だけ見てみると、これが当たり前と感じてしまうので、第三者の意見をもらうような機会があれば良いと思います。

今後の抱負について教えてください。

星さん 男性・女性ともに仕事と生活を大切にして、この会社で働いて良かったと言ってもらえる会社になりたいと考えています。

鱒淵さん 営業は男性というイメージが強いですが、女性だからこそ話しやすい側面もあります。女性ならではの親しみやすさを生かした仕事を心掛けたいです。そして、この経験を皆さんにも伝えていくことが大切だと思っています。

荒川産業株式会社の取材内容は市のホームページにも掲載しています。

問 企画調整課 企画調整係
☎(24)5209

乳がんは

月1回の自己検診と

偶数年の検診で早期発見

乳がんは、若い世代に多い

がんは、2人に1人が患うといわれています。日本の女性の乳がん罹患率は、11人に1人(※)といわれ、女性部位別で第1位です。年齢別にみると、30歳代から増加しはじめ、40歳代後半から50歳前半にピークを迎え比較的若い世代で患う人が多いがんです。

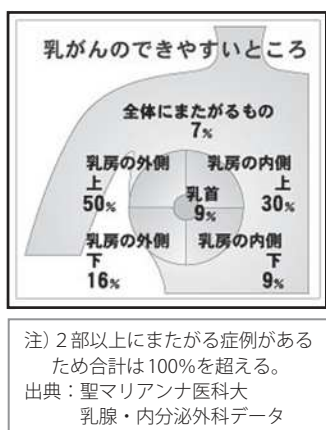
また、乳がんで亡くなる女性は、70人に1人と推計され、1980年の約3倍に増えています。

※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(2012年データに基づく)より

「自分で早期発見」が大切です

乳がんは早期発見・早期治療を行えば治療率が高いがんです。市の検診では年間数人に乳がんが見つかっています。

国でも、乳がんを早期発見するために、20歳になったら、月に1度、乳がん自己検診を行い、40歳に



乳がんの自己検診を

実施する時期

毎月、生理が終わって4〜5日後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！

やってみよう自己検診
実施する事は2つ
「見ること」
「触ること」

見てチェック！

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、それぞれ正面と横から鏡に映して調べましょう。

触ってチェック！

①仰向けに寝て、調べる方の腕を上げます。反対側の手指3本(人差し指・中指・薬指)をそろえ、指の腹で軽く圧迫しながら乳房全体にまんべんなく触れ、しこりや痛みなどがないか確認してみましよう。指先でつままないように気をつけましよう。

②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よう。



このような症状に注意！

- 乳房にしこりがある
- 乳房にひきつれがある
- 乳頭から分泌物が出る
- 乳頭がへこんでいたり、変形している
- 乳房・乳頭にただれがある
- 脇の下にしこりがある

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

～ 血圧を測る理由 ～

血圧が高くなっても自覚症状がないのはなぜでしょうか？

血管には、痛みを感じる神経がありません。めまいや頭痛などの症状で判断しては手遅れになります。定期的に、血圧を測りましょう！



◆ 血圧とは？

「血圧」とは、血液が血管を流れるときに血管の壁を押す力のことです。「血圧」は、心臓から送り出される血液の量（心拍出量）と、血管の硬さ（血管抵抗）によって決まります。心拍出量や血管抵抗が大きくなれば血圧は上がるといふ関係にあります。

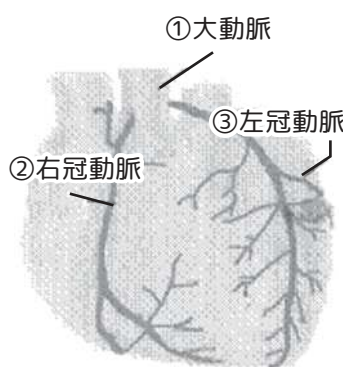


◆ 血圧を測る理由

血管内皮（血管の内側の膜）が傷

んでいないかどうかわかります。

高血圧で大きな影響を受ける臓器は、脳・心臓・腎臓の三つです。血管は大動脈から細動脈、毛細血管とだんだん細くなっています。この三つの臓器は太い血管から急に細い血管になるため、血管への負担が大きく血管内皮が傷みやすくなります。たとえば、心臓は、2・5センチ（500円玉大）の太さ①の大動脈から2〜3ミリ（鉛筆の芯の太さ②③）の左右冠動脈になります。



血圧測定は、脳、心臓、腎臓を守るために重要な検査です。

24時間、年中無休で働いている心臓と血管のために、正常血圧を知ることは、血管が繋がっているさまざまな臓器を守る第一歩です。

定期的に血圧を測定しましょう。（血管内皮が傷むとどうなるかは、来月号へ続く）

《 減塩で生活習慣病予防 》

日本高血圧学会では、今年5月に毎月17日を「減塩の日」と制定しました。

塩分が少ないと味気ない食事になってしまうのでは…と思いますが、減塩のポイントや減塩食品で無理なく美味しい食事を作ることができます。

塩分は、血管に直接ダメージを与え、血管内皮の傷み、動脈硬化につながります。毎日の食事を工夫して減塩を心がけることで体の中から健康を保ちましょう。

栄養士の知って役立つ健康レシピ

減塩啓発キャラクター
良塩（よしお）くん



簡単お手軽！五目きんぴら



減塩のポイント

- ◆ 薬味や香辛料を効かせる
しょうが、にんにく、ねぎ、唐辛子を効かせる。
- ◆ 酸味を効かせる
レモン、酢などの酸味で素材の味を引き立てる。
- ◆ 旨味を増やす
かつお節や昆布などのだしで下味をしっかりつけると、薄味でもおいしく仕上がる。

【材料(4人分)】

にんじん・れんこん・こんにゃく・きのこ各40g、
ごぼう80g、赤唐辛子・白ごま各少々、ごま油・酢各
小さじ2、砂糖・しょうゆ各大さじ1

【作り方】

- ①ごぼうは皮をそぎ、せん切りにし、水に放してアク抜きをする。にんじん、こんにゃくもせん切り、れんこんはいちょう切りにし、きのこは手でさく。赤唐辛子は種を除き、輪切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、赤唐辛子を入れ、ごぼうを炒める。順ににんじん、れんこん、こんにゃく、きのこを炒め、水大さじ4を入れ、ふたをして蒸らす。調味料を加え、汁けがなくなるまで炒める。最後に白ごまを振れば、できあがり。☆カレー粉を加えてもおいしく仕上がります☆



タイトルイラスト 作:荒明香澄さん(高郷町出身) 扉の先に豊かでみずみずしい自然と明るい希望が広がっている様子を表現しています。

秋の喜多方2017長床ウォーク参加者募集

長床の厳かなたたずまいや、黄金色に輝く大イチョウを楽しみ、歴史と文化を堪能するウォーキング大会です。

今大会より、コースと距離を変更しました。また、日本スポーツ連盟認定大会として開催されます。

◆コース

喜多方駅スタート～日本遺産会津三十三観音(第四番高吉)～第三番綾金(第二番松野)～新宮熊野神社長床～慶徳ふれあい館フィニッシュ

◆部門 10キロ

◆日時 11月18日(土)

○受付 午前8時～

○開会式 午前9時

○スタート 午前9時30分

◆参加料(事前申し込み)

○大人:700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。

※未就学児は無料

◆定員 1300人(定員になり次第締め切ります)

◆参加資格 完歩できる方

◆申し込み方法

必要事項を記載し、往復ハガキ

(〒966-8601)【住所記載不要】生涯学習課内「長床ウォーク係」または市ホームページ内の専用フォームから申し込んでください。

【必要事項】

①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号(①～⑥は代表者のみ)⑦参加人数⑧交通手段



◆申込期間

10月1日(日)～11月1日(水)

◆その他

①参加者には、大会記念ピンバッジなどを贈呈します。
②ゴール会場にて、豚汁の振る舞いやお楽しみ抽選会を実施します。
③当日は、それぞれの観音堂を特別に御開帳します。また、御朱印を受けることもできます。有料(300円)。

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24)5319

華舞翔新体操倶楽部 東北大会大活躍！全国大会出場！

9月2・3日に岩手県で開催された「第35回全日本ジュニア新体操選手権大会東北ブロック予選会」において、華舞翔新体操倶楽部スポーツ少年団の選手が上位成績を収めました。個人の部で入賞した4人の選手は、10月に開催される全日本ジュニア新体操選手権大会に出場します。



華舞翔新体操倶楽部の皆さん

〈成績〉

【女子個人】

第2位 加藤 藍(喜一中)

【男子個人】

第1位 田中 涼介(喜一中)

第5位 加藤 渚(喜二中)

第7位 田中 紳介(喜二中)

【男子団体】

第8位 華舞翔新体操倶楽部

全国大会での活躍に、多くの皆さんの声援をお願いします。



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	五条方晃治	KITAKATA・SBC
	小澤 友治	KITAKATA・SBC
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	下妻 和也	下柴ライオンズ
3	飯野 晶	下柴ライオンズ
4 投 手	外島 和政	喜多方キャッツアイ
5	佐藤 学	喜多方キャッツアイ
6	五条方晃治	KITAKATA・SBC
7 捕 手	大森 琢勝	見頃クラブ
8	遠藤 達矢	喜多方キャッツアイ
9	山口 尚輝	喜多方ソフトクラブ
10	水留 正喜	KITAKATA・SBC
11 内野手	星 心太郎	KITAKATA・SBC
12	平田 健彦	下柴ライオンズ
13	富山 隆一	栄町ソフトクラブ
14	白岩 和也	KITAKATA・SBC
15	原 貴洋	KITAKATA・SBC
16	佐藤 史弥	K-クライマックス
17	川越 祐紀	やまよソフトボール
18	小澤 友治	KITAKATA・SBC
19 外野手	渡部 拓麻	喜多方ソフトクラブ
20	渡部 知	KITAKATA・SBC
21	相良 一	下柴ライオンズ
22	長嶋善一郎	KITAKATA・SBC
23	村岡 史也	中央通りクラブ
24	高畑 智哉	KITAKATA・SBC
25	新谷 大士	やまよソフトボール

初戦は10月21日(土)

チームは若手から経験豊富なベテランまでチームワークもよく一戦一戦勝利に向け戦います。

喜多方市チームの試合(予定)

決勝戦まで5試合が予定されています。

● 10月21日(土)

(2 回戦 午後2時15分

鏡石町対南相馬市の勝者

● 10月22日(日)

(3 回戦 午前11時15分

(準々決勝 午後1時

● 10月28日(土)

(準決勝 午前9時30分



○会場 (決) 勝 午前11時30分
相馬光陽ソフトボール場