

広報 きたかた

1月号
2020
No.169



喜多方市公式
facebook



を申し上げます。



喜多方市長
遠藤 忠一



「わくわくする喜多方」への

着実な実施に向けて

新 年おめでとつございます。
市民の皆さまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平成から令和へと時代が移り変わり、新たな時代の幕開けとなった昨年は、農業の担い手支援、喜多方綾金工業団地への企業誘致、日中線記念自転車歩行者道のしだれ桜並木や三ノ倉高原ひまわり畑などへの誘客促進などにより力強い産業づくりに取り組むとともに、待機児童の解消、小中学校給食費の負担軽減、小中学校への冷房設備の設置、さらには子育て世代向け住宅の完成など、子育て支援に注力してまいりました。また、空き家対策や生活支援支援え合い会議の設立など地域課

題の解決にも取り組んできたところとす。さらには、小田付地区の重要伝統的建造物群保存地区選定や東京オリンピック・パラリンピックのホストタウン登録が実現したところであり、あらためて皆さま方に御礼申し上げます。

本年は、市政を預かり3年目、折り返しの年となりますが、本市を取り巻く環境は人口減少、少子高齢化の進行、普通交付税の段階的な縮減など、厳しさを増しており、これらの課題を乗り越えていくためには、職員はもちろん市民の皆さまとの協力を得て、オール市民でのまちづくりを行っていくことが求められております。今後、市民の皆さま一人一人

人の声や提言に真摯に耳を傾け、市政に反映させながら、子育て支援や産業振興、雇用創出に取り組む、若者が定住し、安心して子どもを産み、育て、働き続けられる環境づくりを推進し、子どもからお年寄りまで全ての市民が笑顔にあふれ、夢と希望を持てる「ふるさと喜多方」「わくわくする喜多方」への着実な実施に向け、全力を傾けて取り組んでまいりますので、市民の皆さまのなご一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

本年が皆さまにとって笑顔にあふれ、喜び多き年になりますよう心からお祈り申し上げます。年頭のあいさつといたします。

もくじ Contents

1 月号
2020
No.169

P 2 新年のごあいさつ

P 4 第41回少年の主張全国大会

P 6 申告相談のお知らせ

P 10 健康だより

P 12 拓け喜多方 まなびのトビラ
(生涯学習だより)

P 14 喜多方フォトニュース

P 16 情報ステーション
補助・支援／募集

P 17 お知らせ／コミュニティ助成事業で整備／ワーク・ライフ・バランスを推進している事業所を認証します／ふるさと納税



新春のお慶び



喜多方市議会議長
齋藤 勘一郎



市民の皆さまと共に歩む議会

明

けましておめでとうござ
います。市民の皆さまに
は輝かしい新年をお迎えのこ
ととお慶び申し上げます。本年
も変わらぬご指導、お力添えを
よろしくお願い申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、
異常気象による度重なる台風
の襲来や集中豪雨により、本市
はもとより、県内、全国各地で
甚大なる被害となりました。被
害に遭われた皆さまに衷心よ
りお見舞い申し上げますと共
に、一日も早い復旧・復興を願
うものであります。

地球温暖化が年々進み、局地
的な豪雨や猛暑など極端な気
象の変化につながっている現
状が今後も継続して発生する
ことが危惧され、誠に憂慮に堪

えません。

本市においても1年を通じ
て安全で安心な生活ができる
よう、現状を把握しておかな
ければなりません。特に本市は阿
賀川や只見川が地域の豊かな
大地を潤している中であって、
防災・減災の観点から十分考
慮しておかなければならない
ところであります。

今、我が国の社会情勢は急速
な人口減少や少子高齢化など
により経済規模の縮小と社会
保障の負担増など深刻な社会
構造の問題を抱えております。
このようなか、昨年4月の市議
会議員選挙において22人の議
会構成となりました。市民の皆
さまの声を市政に反映しなが
ら、より開かれた議会、市民の

皆さまと共に歩む議会を目指
し、「三元代表制の一翼としての
責務を果たすべく、市民福祉の
向上と均衡ある発展、地域の活
性化などに向け全議員一丸と
なり取り組んでまいります。

令和2年は市町村合併から
15年目の節目の年となります。
それぞれの地域の宝(資源)の
素晴らしさを実感し守り育て
るとともに、絆を深め、喜多方
市としての連帯感を高めてま
いりましょう。

本年が、喜多方市にとりまし
て、さらなる発展の年となりま
すよう、市民の皆さまには健康
で笑顔あふれる幸多い年とな
りますようご祈念を申し上げます。
まして、新年の挨拶といたしま
す。

P 18

税／「わくわく市政ふれあいト
ーク」対話内容／プレミアム付
商品券の申請・購入はお済みで
すか？

P 19

年金／新成人の皆さんへ大人の
第一歩は年金から！

P 20

令和2年度「新入学準備金」入学
前支給

P 21

花いっぱいコンクール表彰式／
令和元年度納税標語コンクール

P 22

高齢者虐待防止に取り組ん
でいます

P 23

わくわく！いきいき！高齢者

P 24

放課後児童クラブ・幼児ク
ラブ申請受付

P 26

相談／休日当番医／献血

P 27

わくわく市政ふれあいトーク
／美術館／図書館

P 28

喜多方の企業 キラリと輝く
事業所紹介／人口

第41回少年の主張全国大会

12月8日(日)国立オリ
ンピック記念青少年
総合センターで行われた第
41回少年の主張全国大会に

高郷中学校の石山^{みなみ}心南さん
が出席し、奨励賞を受賞し
ました。

全国約55万人の応募者か
ら選ばれた12人の1人とし
て出場し堂々と発表しまし
た。

全国大会の動画および作
文集は、国立青少年教育振
興機構のホームページに3
月以降に掲載される予定で
すので、ぜひご覧ください。
なお、本市で行われた少
年の主張大会DVDの貸し
出しも行っています。

問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24)5318

「手話から広がる世界」

弟は、私が小学校二年生のときに
生まれた。世話好きの私はとても嬉
しくて、保育園の先生のように面倒
を見たり、一緒に遊んだりした。

ある日、弟の耳に何かが付けられ
た。母に尋ねると、それは「補聴器」と
いつて、啓心は耳が聞こえにくいか
ら、私たちの声がよく聞こえるよう
にそれを付けるのだと、優しく教え
てくれた。正直、私はショックだっ
た。けれど、私がよくよくしても何も
変わらない。

大好きな弟の力になるため、私は
自分にできることを探し始めた。

いろいろな人から情報をもらい、
私たち家族は「手話」に出会った。手
話は、耳が聞こえない人が会話をす
るときに、なくてはならないものだ。
手話を学び始めた頃、弟が通う聴覚
支援学校の運動会に参加したことが
ある。手話だけで会話している人た

ちを見て、私はとても驚いた。私が言
葉を話すように、手話を駆使して話
の内容を理解したり、自分の考えを
伝えたりしている。

私たち家族は、弟の小学校入学を
機に、全員で手話サークルに通うこ
とにした。そこで学ぶことはとても
多い。例えば、手話は身ぶり手ぶりだ
けでなく、表情も大切であること。声
は、イントネーションやアクセント
を使って気持ちを表すことができ
る。しかし、手話にはそれができな
い。その分、様々な感情を表情で表す
ことが大切なのだ。また、手話サー
クルに参加している方々とのやり取り
も、私に大きな影響を与えている。
サークルの皆さんは雄弁だ。明るく
フレンドリーで、手話の世界に飛び
込んだ私たちを温かく受け入れ優し
く手話を教えてくださる。初めは、ど
んな雰囲気なのか、どう接すればい

石山^{みなみ}心南さん(高郷中三年)
全国の舞台上躍動



石山 心南さん(高郷中)

社会の現状として、まだまだ障がいをもつ人が住みやすい環境にはないと感じています。少しずつ努力しているものの、それもほんの一部の人だけです。だから、私の発表で、少しでも多くの人が手話の必要性について理解し、聴覚障がいへの考えを変えるきっかけになってほしいとの思いがありました。

「伝えたい!」という気持ちは、きっと誰かに届くはずですよ。少年の主張を経験して、「諦めずに伝える」ということの大切さを改めて感じました。

また、障がいをもつ人の環境が少しずつ改善されるよう、これからも諦めずに行動していきたいです。

いのか不安もあったが、今ではコミュニケーションを楽しむ自分がいる。手話が少しずつ上達して、会話が增えるのが嬉しいし、自分の世界が広がっていくように感じるからだ。

もちろん、まだ弟との間にすれ違いはある。最近も、うまくコミュニケーションが取れないことにイライラし、お互いに辛い思いをした。弟は発音が不明瞭なため、言葉が相手に伝わりにくいと分かっているはずなのに、気持ちを理解してあげられなかった。一番大切なのは、お互いを思いやる気持ちに違いない。しかし、手話が上達すれば、私は弟の伝えたいことを理解してあげられるし、弟も自分が伝えたいことを私に伝えられるようになり、すれ違いは減るだろう。

手話は、本当に素晴らしい。自分の思いを伝える術は、声だけじゃない。たとえ声が出なくても、耳が聞こえなくても、相手と話すことができる。手話を自由自在に使える自分になったら、私にはどんなことができるだろうか。思いが膨らんだ。このとき私は決心した。

私も手話をもっともつと上達させて、弟と会話をする。そして、弟だけでなく、色々な人と、手話で会話をしてみようと。

私は去年、あるCMを見て体に衝撃が走った。画面に映ったのは、難病の子どもを救う看護師の姿だ。それから調べるうちに、医療にも様々な職種があり、医師や看護師、薬剤師、臨床工学技士など、たくさんの方が関わって、一人の人間を救っていることに気づいた。私も、その一員になりたい。私の中に、強い思いが湧き起こった。

私が目指すのは、手話ができる看護師だ。耳の不自由さは外から見ても分かりにくく、困っていても、まわりに助けを求めにくい。ましてや病気になったとき、自分の体の状態がうまく伝わらなかつたら、その不安や辛さはどれほどだろう。私は、そういう患者さんの心に少しでも寄り添い、力になりたいのだ。

手話の素晴らしいさや可能性を知った私にできることはたくさんある。手話を使ってたくさんの人を救う将来の自分を心に描きながら、今日も私は練習する。「大丈夫ですか?私がお助けになります。」





税 申告相談 のお知らせ

(市・県民税 所得税)



公的年金 400 万円以下の方へ

公的年金などの収入金額が 400 万円以下でかつ公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が 20 万円以下である場合は、所得税の確定申告をする必要がありません。

ただし、次の場合は市民税・県民税申告が必要です。

- ☑ 公的年金などに係る雑所得以外に所得がある方
- ☑ 公的年金などの源泉徴収票に記載されている控除以外の各種控除 (医療費控除、生命保険料控除、地震保険料控除、扶養控除など) を追加して適用を受けたい方

令

和 2 年度市民税・県民税および令和元年分所得税の申告受付が始まります。市民税・県民税、国民健康保険税などの課税や所得証明書などの発行の基礎資料となりますので、忘れずに申告してください。

収入 (所得) が少ない方でも国民健康保険税の軽減などの算出に必要となる場合がありますので、該当する方は申告をお願いします。

市では、混雑を避けるために申告相談を 2 月中旬から地区ごとに行います。青色申告の方や自分で申告書を作成した方は税務署で申告を行ってください。

市では、混雑を避けるために申告相談を 2 月中旬から地区ごとに行います。青色申告の方や自分で申告書を作成した方は税務署で申告を行ってください。

申告が必要な方

令和 2 年 1 月 1 日現在、市内に住

所があり次のいずれかに該当する方

○ 営業、農業、不動産などの事業所得がある方

○ 給与所得のみで、中途退職などにより年末調整をしていない方

○ 給与、または年金の所得がある方で、他に事業所得などがある方

○ 土地、建物、株式などを譲渡した方

○ 生命保険、損害保険の保険金などの一時所得がある方

※ 保険料の支払者と保険金の受取人の関係で贈与税や相続税の課税対象となる場合があります。

○ 無収入の方で誰の扶養 (税法上) にもなっていない方

○ 市外に居住する方に扶養 (税法上) されている方

申告が不要な方

○ 税務署などで確定申告をする方

○ 給与以外に所得がない方で、年末調整済みであり、勤務先から市役所に給与支払報告書が提出されている方 (2 力以上の事業所から給与を受けている場合を除く)

○ 市内に居住する方に扶養 (税法上) されている方

申告に必要なもの



印鑑、本人名義の預金通帳

所得税の納付および還付の際に使用しますが、納付を口座振替で納付する場合は金融機関の届出印が必要です。



昨年中の収入金額を証明する書類

給与所得の源泉徴収票(支給明細書)・公的年金などの源泉徴収票・支払調書・その他収入のわかる証明書



事業所得がある方は収支内訳書、または収支内訳を明らかにする帳簿類など

※例年、収支内訳をまとめていない方がいますが、必要以上に時間がかかり、他の方を待たせることになるため、必ずまとめてから来庁してください。



控除額がわかる書類

各種社会保険料控除証明書(領収書)、生命保険料・地震保険料控除証明書、各種障害者手帳、医療費控除の明細書、寄附金の領収書(受領証)など
※年末調整で控除を受けたものは必要ありません。



マイナンバー記入のための書類

申告書にはマイナンバーを記入する必要があり、提出の際に本人確認書類(①マイナンバー通知カードなどの番号確認書類、②運転免許証などの身元確認書類)の提示または写しの添付が必要です。

※代理の方が提出する際には、①委任状、②申告者の番号確認書類、③代理人の身元確認書類が必要です。ご注意ください。



利用者識別番号を記載した書類

昨年の申告時にお渡しした書類です。



お知らせはがき(税務署から届いた方のみ)

国税庁では、確定申告書用紙に代えて「お知らせはがき」を送付しています。

その他

本庁舎駐車場が混雑している場合は、西四ツ谷観光駐車場(字西四ツ谷167)を利用してください。利用する際には申告相談で来場した旨を伝えてください。無料で利用できます。申告書や各種収支内訳書は、税務署、税務課、または各総合支所住民課に備え付けてあります。

問 税務課 市民税班

☎(24)5217 または各総合支所住民課

税務署からのお知らせ

申告書の作成は、国税庁ホームページで作成できます。掲載されている「確定申告書等作成コーナー」では、自宅などで申告書を作成し、郵送またはe-taxなどで提出することができます。

また、スマートフォンから申告できる方の範囲が広がっています。

詳しくは、国税庁ホームページを確認してください。

申告に関する相談は、「確定申告電話相談センター」を利用してください。

申告書作成会場の開設

開設期間 令和2年2月17日(月)～

3月16日(月) 土日、祝日を除く

受付時間 午前9時～午後4時

問 喜多方税務署

☎(24)5050(代表)

年分所得税) 申告相談日程表

申告の有無、申告に必要なものなどは、前のページをご覧ください。

塩川地区					
(受付時間：午前9時～11時、午後1時～3時)					
月	日	曜日	午前	午後	会場
2	17	月	大沢(1～3組)・第8区	大沢(4～6組)・第11区	塩川体育館(会議室)
	18	火	新井田・第3区・第4区・第6区	第7区・高木・中ノ目	
	19	水	第5区	田原・刈麻	
	20	木	源太・第六	深沢・上原	
	21	金	金森・大原	赤星	
	25	火	西鎧召・東鎧召・台	金川・横道	
	26	水	東常世・橋本前田	西常世・谷地	
	27	木	下遠田・沖	竹屋・紙子	
	28	金	能力・藤の木・万力	柴城・上江	
3	1	日	地区指定なし(休日申告)		
	2	月	反田・中道地	馬場新田・下利根川	
	3	火	上利根川・唐沢	別府	
	4	水	松崎・宮ノ目・館ノ内	大木	
	5	木	上窪・下窪	田中・江添	
	6	金	上遠田・小出	貝沼	
	9	月	中屋敷・南屋敷	三橋	
	10	火	第1区・第2区	第9区・第10区	
	11	水	第12区・第14区	第13区・御殿場団地	
	12	木	地区指定なし		
	13	金	地区指定なし		
	16	月	地区指定なし		

山都地区					
(受付時間：午前 9 時～ 11 時、午後 1 時～ 4 時)					
月	日	曜日	午前	午後	会場
2	17	月	一ノ木		山都保健センター
	18	火	撫木(受け付けは9時～11時まで)		
	19	水	藤沢		
	20	木	上藤沢・本木・下廻戸		
	21	金	賢谷・沼ノ平	早稲谷	
	25	火	舟引・堂山・中反		
	26	水	下村・川隅・洲谷		
	27	木	寺内・舟岡・下川角		
	28	金	小布瀬原・一郷・川吉・最明寺		
3	2	月	上林		
	3	火	館原		
	4	水	宮古	河原田・宮月	
	5	木	堰沢・千咲原		
	6	金	木曽		
	8	日	地区指定なし(休日申告)		
	9	月	広野		
	10	火	松ヶ丘・三ツ山		
	11	水	地区指定なし		
	12	木	地区指定なし		
	13	金	地区指定なし		
	16	月	地区指定なし		

高郷地区					
(受付時間：午前 9 時～ 11 時、午後 1 時～ 4 時)					
月	日	曜日	午前	午後	会場
2	17	月	小土山		高郷総合支所（2 階） 大会議室
	18	火	本村・大谷		
	19	水	地割・三方		
	20	木	吹萩		
	21	金	吹萩・西黄		
	25	火	漆窪・峯利田		
	26	水	揚津		
	27	木	揚津・利田		
	28	金	西羽賀		
3	1	日	地区指定なし(休日申告)		
	2	月	地区指定なし		
	3	火	西羽賀・夏井		
	4	水	夏井		
	5	木	川井		
	6	金	川井		
	9	月	池ノ原・塩峯		
	10	火	塩坪		
	11	水	東羽賀		
	12	木	田中		
	13	金	大原		
	16	月	地区指定なし		

※川入、藤巻行政区は「地区指定なし」の期間に申告相談を行います。

令和2年度市・県民税（令和元

喜多方地区

（受付時間：午前9時～11時、午後1時～3時）

月	日	曜日	午前	午後	会場	
2	17	月	上三宮一区・上三宮二区・下三宮・見頃	上町東区・新仲町・本仲町・常盤町・末広町・菅原町	市民ロビー（本庁舎ホール棟1階）	
	18	火	岩沢・細谷・譲屋・五分一	上町西区・栄町・下町南部・下町北部		
	19	水	大沢・上田・稲田・下台・下岩崎	塗物町・幸町・御清水・月見町		
	20	木	平沢・治里・上岩崎・中田付	緑町・新町・新道・西四ツ谷		
	21	金	稲村・宮中・天井沢	寺町一区・寺町二区		
	23	日	地区指定なし（休日申告）			
	25	火	東四ツ谷・南町・北町・桜町	ひばりが丘・東ひばりが丘・花園町・押切南		
	26	水	上勝・上高額	関柴・楚々木・小松・下柴・京出		
	27	木	下勝・西中明・中里・布流・下台団地	平林・東中明・三城目		
	28	金	※ 午前の受け付けは行いません。			
3	2	月	村松第一区・松が丘・東桜ガ丘	村松第二区・清水台・南桜ガ丘・高畑		
	3	火	吉志田・赤崎林・大荒井第一区・大荒井第二区 飯田・坂井	村松第三区・北桜ガ丘・中村・百目二貫分		
	4	水	高吉一区・高吉二区・太郎丸・荒分	熊倉上・高柳・吉沢・館・道地		
	5	木	綾金・長尾・菅井一区・渋井・一ノ堰一区	熊倉下・小沼沢・小沼・辻・金沢		
	6	金	一ノ堰二区・下高額・堂畑・太田・菅井二区	勝本・七本木・本林・川前・芦平・萩平・獅子沢		
	8	日	地区指定なし（休日申告）			
	9	月	※ 午前の受け付けは行いません。			
	10	火	新町（慶徳）・舞台田・松野・堀出・新宮	豊岡・山崎・真木		
	11	水	地区指定なし			
	12	木	地区指定なし			
13	金	地区指定なし				
16	月	地区指定なし				

お知らせ

- ①申告相談をスムーズに行うため、必ず収支内訳書などの必要書類をまとめた上で持参してください。
- ②申告会場へはできる限り指定日に来場するようお願いいたします。指定日以外は、自身の待ち時間が長くなるばかりでなく、指定日に来られた方の待ち時間にも影響を及ぼしますので、ご協力をお願いします。（地区指定の方が優先されます。）
- ③税務署においても、所得税の確定申告の相談および申告書の受け付けをしています。所得税の還付申告の方は期間前でも税務署へ申告書を提出することができます。

熱塩加納地区

（受付時間：午前9時～11時、午後1時～4時）

月	日	曜日	午前	午後	会場
2	17	月	岩尾・川原鉱山・山岩尾・五枚沢・板の沢・大平・黒岩		熱塩加納総合支所（2階 大会議室）
	18	火	五目	※午後の受け付けは行いません。	
	19	水	根岸		
	20	木	上野・中川原		
	21	金	田中		
	25	火	半在家・若宮		
	26	水	黒川・水沢	※午後の受け付けは行いません。	
	27	木	鷲田		
	28	金	日中		
3	2	月	野辺沢・新村		
	3	火	赤崎林・御林	※午後の受け付けは行いません。	
	4	水	針生・栗生沢		
	5	木	金屋・熱塩・宇津野		
	6	金	新崎・大森・大里・赤崎		
	8	日	地区指定なし（休日申告）受け付けは午後3時まで		
	9	月	地区指定なし		
	10	火	地区指定なし		
	11	水	地区指定なし		
	12	木	地区指定なし		
	13	金	地区指定なし		
	16	月	地区指定なし		

親子で整える生活リズム

より良い生活リズムを作るには

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っています。成長とともに少しずつ、日中起きている時間が増えていき、昼間は起きて夜は寝るという生活リズムが作られていきます。

こうした生活リズムは脳の視床下部で作られます。視床下部は脳の発達の要となる部分で、食欲や睡眠と覚醒の調節、体温や血圧の調整を行っており、生後3カ月頃から働き始め、4歳頃にほぼ完成します。

子どもの体や脳の成長発達には、生活リズムを整えることが欠かせません。しかし、子どもの力だけでより良い生活リズムを作ることとはできません。親をはじめとした家族全員の理解と協力がとても重要です。

生活リズムは「目覚め」から

人間の生活リズムをコントロールする体内時計は1日約25時間で動いています。そのため、毎日、この体内時計のずれを調節する必要があります。このずれを調節するのが「朝の光」です。



朝6時頃にはカーテンを開け、明るい光を浴びさせることが大切です。さらに、着替えや洗顔といった皮膚の刺激、声や音の刺激などを一緒に与えてあげるのも脳と体の覚醒につながります。

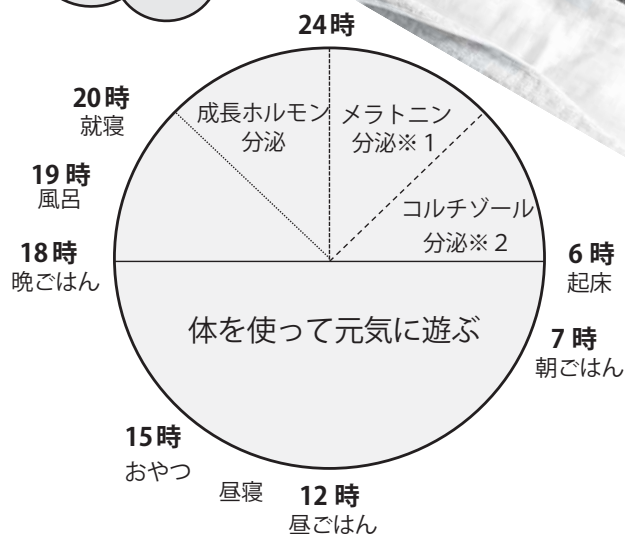
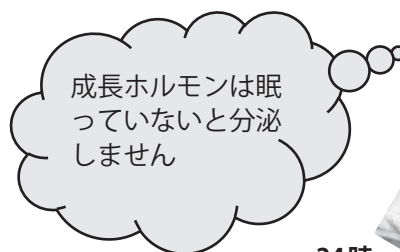
また、朝食をしっかり食べることも重要です。朝食には単に栄養

気になるスマホの睡眠への影響

夜に光を浴びると、睡眠・覚醒のリズムの乱れにつながるということが実験的に明らかになっています。

また、最近の研究では、同じ光の明るさでも、大人より子どもの方が光を感じやすいことがわかっています。

特に子どもは、体が小さい分、スマホなどを持った時に、画面から目までの距離が、どうしても近くなってしまいます。実際に距離や情報通信機器の照度を測定してみると大人の倍の照度になっています。



※1：情緒を安定させる働きや性の成熟に関係しています
※2：目覚めに関係し、体温を高める働きをしています



家族で生活のルールを決めよう

子どもの生活習慣に最も影響を与えるのは親や家族です。どのようなリズムで生活するのか、スマホやテレビなどのメディアとどのように付き合っていくのか、家族の中でルールを考え、取り組んでいくことが大切です。

子どもの成長や家族の健康のために、家族みんなで生活習慣を整えましょう！

問 保健課 健康推進室

☎(24) 5223 または各総合支所住民課



夜の寝つきを良くするために

を補給するだけでなく、内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整える効果があります。よく噛んで食べることによって腸や大腸が動き始め朝の排便習慣にもつながります。

夜の睡眠中には成長ホルモンが出て、脳や体を休め、骨や筋肉を作り成長を促進し、免疫力を高めます。

成長ホルモンは、午後8時からいから出始め、午前1時頃にピークを迎えます。そのため、午後8時から9時頃には就寝できるようにしましょう。

寝つきをよくするためには、朝の目覚めと夜の寝かしつけの時刻を一定にすることが大切です。そ

睡眠不足の影響

のためには、日中は元気に体を動かして遊ばせ、夜は静かで暗く、リラックスできる環境で寝かしつけましょう。

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など、感情面に影響を与えます。さらに、日中の眠気が増すことで、注意力が下がったり、勉強や運動を頑張れなかったりするほか、感染症にかかりやすい、けがが治りにくい、将来肥満や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になりやすくなるといった報告もあり、日常生活や健康面などへの影響も懸念されています。

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」
医師 武田 仁

肌のかゆみと乾燥を防ぐために

皆さんこんにちは。今回はスキンケアの話です。冬になると、高齢の方に多いのですが、肌のかゆみの訴えが多くなります。特に、背中や腰回り、両足のすねの部分が多く、診察すると多くの場合皮膚が乾燥しています。冬になると体がかゆくなるのはなぜでしょうか。

加齢に伴い、皮膚も老化してきます。皮膚の外側の層である表皮と真皮の結合が弱くなり、その下の皮下組織の層も薄くなり、皮膚は緊張なく垂れ下がりが、しわができてきたり、破れやすくなります。腕などに、何も覚えがなくても皮下出血ができてるのは、皮膚の老化が進んで小さな血管が破れやすくなったため、老人性紫斑病と呼

ばれています。

そんな老化した皮膚の大敵は、乾燥と刺激です。冬になると暖房器具の使用で部屋の湿度は下がり、皮膚から少しずつ水分が失われ、乾燥します。こたつや電気毛布を長時間使っていると、体の乾燥はさらに進みます。冬には加湿器で部屋の湿度を40〜50%程度に保ち、できれば寝室全体を暖かくして、就寝時の電気毛布の使用は極力控え、羽毛布団などで体を自然に温めるのがおすすめです。

皮膚への過度な刺激も、かゆみのもとです。入浴時にタオルやかすり皮膚をゴシゴシこする習慣や、硫黄の入った入浴剤の使用は、肌荒れの原因になります。泡タイプの石鹸を使って、体を手洗するだけで、肌を傷つけず、皮膚の汚れを十分に落とすことができます。熱い湯船に長時間入るのも、皮膚の乾燥やかゆみを助長します。入浴後はワセリンなどの保湿剤を、かゆみや乾燥が出やすい部分に塗っておくと、皮膚から水分が抜けるのを防ぐことができます。冬に体のかゆみに悩まされている人は、一度入浴や就寝時の習慣を見直してみてもいいかもしれません。



県青少年健全育成関係表彰 鶴巻さん、瓜生さんが受賞

推進大会

月二十日(水)
文化センター小ホール



県民会議会長表彰を受賞した
瓜生 敏男さん



県知事表彰を受賞した
鶴巻 重信さん

11月20日、福島県文化センターで、第42回福島県青少年健全育成推進大会が開催され、知事表彰に鶴巻重信さん(市少年センター補導員連絡協議会)、県民会議会長表彰に瓜生敏男さん(市体育協会)が、受賞しました。

各表彰とも、永きにわたり地域の青少年健全育成発展へ尽力され、その功績が認められたものです。

問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24) 5318

第31回ふくしま駅伝

総合9位市の部は7位

11月17日(日)に第31回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会が白河市(福島市間)全16区間、94・8キロで開催されました。本市チームは、全53チーム中、総合9位、市の部7位でゴールしました。

今年は全区間を通して、安定した走りを繰り上げ、また一度も途切れることなく見事に最後までタスキを繋ぎました。

選手やスタッフの皆さんが一丸となり、「何としてもタスキを次に繋げる」という強い思いが非常に伝わるレースでした。

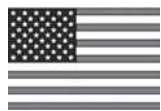
皆さんの温かい応援、ありがとうございました。



問 (公財)喜多方市体育協会(押切川公園体育館内)

☎(23) 0771

生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24) 5319



ホストタウン通信



Vol.6

— いよいよ2020年の幕開け —

東京2020オリンピック開催まで

あと

205 日

東京2020パラリンピック開催まで

あと

237 日

※令和2年
1月1日
基準

県内で行われる
競技スケジュール

ソフトボール(女子)

7月22日(水)、23日(木)

※オリンピック全競技のトップを飾る
試合となります

野球

7月29日(水)

東京2020オリンピック競技大会では、史上最多の33競技・339種目が42の競技会場で開催され、県内でも福島市のあづま球場において野球・ソフトボール競技が開催されます。

東京2020パラリンピック競技大会は、22競技539種目が21会場で実施され、史上最多4400人の選手による白熱した戦いが、2020年8月26日から9月6日まで、12日間にわたり繰り広げられます。



東京オリンピック、パラリンピック開幕イヤー

聖火は、3月12日(木)に古代オリンピック発祥の地、オリンピアにあるヘラ神殿跡において採火され、ギリシャ国内を8日間リレーした後、3月20日(金)に宮城県に到着します。

聖火は、東日本大震災から10年目を迎える被災3県において、2日間ずつ「復興の火」として展示され、復興に力を尽くしている皆さんに勇気を与えてくれます。

そして、3月26日(木)に楡葉町・広野町の「Jヴィレッジ」から、全国47都道府県を回るオリンピック聖火リレーがスタートし、翌日27日の午後には本市に到着します。

本市の聖火リレーのルート概要は2月中旬にお知らせします。



聖火リレーの県内ルート概要

①～⑨ 1日目(3月26日) ⑩～⑮ 2日目(3月27日)
⑯～⑳ 3日目(3月28日)



聖火リレーは、121日間かけて全国47都道府県を駆けめぐり、国立競技場の聖火台に聖火が灯されます。この聖火が、喜多方の街を走るなんて、とてもわくわくしますね！



問 生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(24)5327