広報

きたかた

Kitakata Public Relations

1月号
2023
No.205

目次 – contents –

新春のごあいさつ … ②
税 申告相談のお知らせ … ④
健康だより … ⑩
拓け喜多方！まなびのトビラ … ⑫
きたかたフォトニュース … ⑭
情報ステーション … ⑯

のごあいさつ

喜多方市長
遠藤　忠一

「温故創新」～故きを温ねて新しきを〝創る〟～
地方の時代を生き抜いて行くために

明けましておめでとうございます。輝かしい新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

市民の皆さまには、市勢発展のためご理解とご支援をいただき心から感謝申し上げます。また、日頃より新型コロナウイルス感染防止対策にご協力いただき重ねて御礼を申し上げます。

昨年執行の市長選挙におきましては、多くの皆さまのご支援を賜り、引き続き、2期目の市政運営の舵取りの信任をいただきました。1期目から取り組んでまいりました諸施策の更なる充実はもとより、新型コロナウイルス感染症対策や災害対応など、様々な課題に迅速かつ的確に対応してまいる所存であります。

さて、本市における観測史上最大を記録した昨年8月の大雨は、市内全域において、住宅等の浸水、道路崩壊、農地冠水など、甚大な被害をもたらしました。また、JR磐越西線濁川橋梁の崩落や国道121号大峠区間の一部崩落による全面交通規制など、市民、観光客、物流に多大なる影響を及ぼしました。

一刻も早く皆さまが元の生活に戻れるよう早急な復旧と被災者支援にあたってきたところであり、国道121号の大峠区間は、10月24日朝、被害発生から約80日後に片側交互通行へ移行し、また、JR磐越西線濁川橋梁についても、今春の復旧完了に向け工事が進められております。

昨年は、新型コロナウイルス感染症発生以来、はじめて行動制限のない夏となり、三ノ倉高原ひまわりフェスタや夏まつり、太鼓台競演は、多くの方々で賑わいました。また、ひとづくり・交流拠点複合施設「アイデミきたかた」の開設をはじめ、予約型乗合交通のるーと喜多方(みんべぇ号)へのAI導入、中国江蘇省宿遷市との友好都市協定を締結するなど、地域の活性化および子育て支援の強化、地域医療人材の養成などに努めてまいりました。新型コロナウイルス感染症は、依然として予断を許さない状況ではありますが、引き続き感染症防止対策を徹底しながら、ウィズ・アフターコロナの先を見据え、地域経済の活性化を図ってまいります。

今後も、地方の時代を生き抜いて行くため、「温故創新」、先人の努力から学び、知恵を出し合い、また、文化や豊富な地域資源を生かしながら市政運営に努めてまいります。そして、市民の皆さまに寄り添った安全・安心に暮らせる喜多方を築き上げるとともに、全ての市民の皆さまが笑顔にあふれ、夢と希望を持てる「わくわくする喜多方」の飛躍に向け持続可能なまちづくりを進めてまいります。

結びに、本年が市民の皆さまにとって実り多き年となりますよう心より祈念申し上げ新年の挨拶といたします。

2023新年

喜多方市議会議長
渡部　勇一

市民の負託に応える議会

新年あ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。

昨年を顧みますと、8月に東北や北陸の各地に線状降水帯が発生し、過去に例を見ない記録的な豪雨となりました。本市においてもこの豪雨により建物の床上・床下浸水および、公共土木施設や農地・農業用施設が被災したほか、国道121号の一時通行止めやJR磐越西線濁川橋梁の崩落などきわめて甚大な被害が発生しました。

こうした被害による住民生活への影響は甚大であり、市では一日も早い災害復旧に向け、関係機関と共に全力をあげているところであり、一刻も早い復旧ができるよう、議会といたしましても一丸となり取り組んでいるところであります。

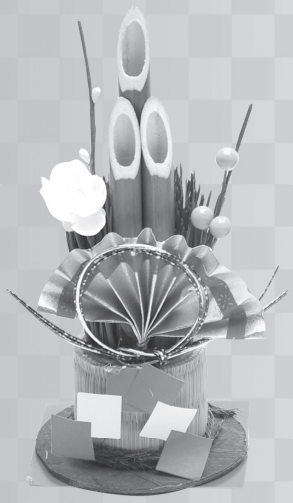
さて、コロナ禍に見舞われて以降、私達が当たり前に過ごしてきた日常は大きく変わり、常に感染対策に気を遣う生活を送ることを余儀なくされております。一方で、新しい生活様式の実践により、テレワーク実施による働き方改革やデジタル技術の活用によるDXの推進が加速するなど、社会システムに大きな変革を及ぼしました。このような状況下において、従来の常識を打ち破り、新しいことにチャレンジすることが求められます。

市議会といたしましても、市民の皆さま方の声をよく聴き、コロナ禍の先の社会を見据えた議論を重ね、未来に希望を持つことができる施策を展開できるよう努めてまいりたいと考えております。

今後も市民に信頼され負託に応える議会を目指すとともに、二元代表制の一翼を担う市議会の役割を果たすべく、議会運営を推し進めてまいりますので、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年は統一地方選挙の年であります。より開かれた議会を進めるため、議員一人ひとりが研鑽に努め、資質の向上を図ることはもとより、市議会が皆さまのより身近な存在でなければならないと決意を新たにするところであります。

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祈念を申し上げまして、新年の挨拶といたします。



税 申告相談のお知らせ

（市・県民税 所得税）

新型コロナウイルスの感染予防対策に協力を

- ☑ 会場における３密を回避するため、申告書の郵送やＰＣ・スマートフォンとマイナンバーカードを使用した e-tax による所得税確定申告を推奨します。
- ☑ 家族を含めて発熱や体調不良がある方は、申告相談をお断りします。
- ☑ 開始時間直後は大変混み合いますので、なるべく時間をずらしての来場をお願いします。
- ☑ 十分な感染症対策をした上、必要最小限の人数で来場してください。
- ☑ 受付時に検温と手指消毒、相談終了ごとに消毒やこまめな換気を行います。
- ☑ 混雑状況によっては、自家用車での待機をお願いする場合があります。

令和5年度市民税・県民税および令和4年分所得税の申告相談が始まります。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になりますので、忘れずに申告してください。

青色申告の方や住宅借入金等特別控除を初めて受ける方、8月3日からの大雨被害による雑損控除を受ける方は、税務署で申告してください。

自分で確定申告書を作成した方は直接、税務署へ提出してください。

申告が必要な方

令和5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、不動産などの所得がある方
- ○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、建物などを譲渡した方
- ○株式などの配当による所得があり、住民税が引かれていない方（課税方式の相談はお断りします）
- ○生命保険、損害保険の保険金などの一時所得がある方
- ○給与および公的年金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

※新型コロナウイルス関連の国や地方公共団体からの助成金などは、個別の事実関係により、取り扱いが異なりますので、国税庁ホームページで確認してください。

申告が不要な方

- ○給与以外に所得がない方で、年末調整済みであり、勤務先から市に給与支払報告書を提出されている方（２カ所以上の事業所から給与を受けている場合を除く）
- ○公的年金（４００万円以下）以外に所得がなく、年金の源泉徴収票以外に追加する所得控除がない方
- ○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

お知らせはがき・通知書（税務署から届いた方）

税務署では、確定申告書用紙に代えて「お知らせはがき、または通知書」を送付しています。

本人名義の預金通帳

所得税の還付を受ける場合に必要です。前年以前に還付を受けたことがある方でも必ず持参してください。

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

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不要です。

収支内訳書、および収支内訳を明らかにする帳簿類や経費を証明する書類など（事業所得がある方）

円滑な申告相談の実施のため、必ず収支内訳を事前にまとめて書類に記入してから来場してください。

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マイナンバーカードや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（押印）、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。

利用者識別番号を記載した書類（取得したことがある方）

利用者識別番号を取得したことがない方は、申告会場で取得できます。

次ページの日程表を確認してください。申告に必要な書類などを持参の上、指定日に申告してください。

税務署からのお知らせ

申告書は自宅などからe-Taxで

マイナンバーカードを利用し、スマートフォン・パソコンから国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用することで、自動計算で作成することができます。

▲国税庁ホームページ

申告に関する相談

所得税・消費税・贈与税の確定申告に関する質問や相談は、「確定申告電話相談センター」を利用してください。

問 喜多方税務署☎(24)5050
（音声ガイダンスに従い相談センターは「0番」、問い合わせは「2番」）

無収入の方

次のいずれかに該当する方は、国民健康保険税や介護保険料の算定、所得・課税・扶養証明書を発行する際などに支障をきたす場合がありますので、申告をお願いします。

○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
○障害年金・遺族年金などの非課税対象の所得のみの方

その他お知らせ

○口座振替で所得税を納付する方で、新たな金融機関を指定する場合は通帳の届出印が必要です。
○申告内容によって、時間を要する場合、資料をお預かりして後日来場をお願いする場合があります。
○申告書や各種収支内訳書は、税務署、市の窓口（1月下旬から）で取得できます。

問 税務課 市民税班 ☎(24)5217または各総合支所住民課

年分所得税）申告相談日程表

※ 日程表に記載のない日は受け付けを行いません。

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。

喜多方地区

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

○喜多方地区のみ、休日申告（２月19日（日）、３月５日（日））は事前予約制です。

定　員　１日当たり120人　**予約開始**　１月23日（月）　**予約方法**　税務課 ☎（24）5217または窓口で申し込み　**電話予約時間**　午前８時30分～午後５時15分（土・日・祝日を除く）

塩川地区

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

☎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。

令和５年度市・県民税（令和４

山都地区

月	日	曜日	午前９時～11時	午後１時～３時	会場
2	16	木	賢谷・沼ノ平	上藤沢・早稲谷	山都保健センター
	17	金	下廻戸・本木	**地区指定なし**	
	20	月	一ノ木・撫木		
	21	火	藤沢		
	22	水	下村・川隅・洲谷		
	24	金	舟引・堂山・中反・下川角		
	27	月	宮古	上林	
	28	火	河原田・宮月	寺内・舟岡	
3	1	水	**地区指定なし**		
	2	木	堰沢・千咲原		
	3	金	**※受け付けなし**		
	5	日	**地区指定なし（休日申告）**		
	6	月	**※受け付けなし**		
	7	火	小布瀬原・一郷・川吉・最明寺		
	8	水	舘原		
	9	木	広野	松ヶ丘・三ツ山	
	10	金	木曽		
	13	月	**地区指定なし**		
	14	火	**地区指定なし**		
	15	水	**地区指定なし**		

高郷地区

月	日	曜日	午前９時～11時	午後１時～３時	会場
2	16	木	小土山・地割・大谷		高郷総合支所（２階　大会議室）
	17	金	小土山・地割・大谷		
	20	月	本村・三方		
	21	火	吹荻		
	22	水	吹荻・西黄		
	24	金	漆窪・峯利田		
	27	月	揚津		
	28	火	揚津・利田		
3	1	水	**地区指定なし**		
	2	木	西羽賀		
	3	金	西羽賀・塩坪		
	5	日	**地区指定なし（休日申告）**		
	6	月	塩坪		
	7	火	夏井		
	8	水	川井		
	9	木	池ノ原・塩峯		
	10	金	東羽賀・田中・大原		
	13	月	東羽賀・田中・大原		
	14	火	**地区指定なし**		
	15	水	**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。

熱塩加納地区

月	日	曜日	午前９時～11時	午後１時～３時	会場
2	16	木	川原鉱山・山岩尾・板の沢		熱塩加納総合支所（２階　大会議室）
	17	金	岩尾・五枚沢・大平・黒岩		
	20	月	根岸		
	21	火	五目	**※受け付けなし**	
	22	水	中川原・上野		
	24	金	田中		
	27	月	半在家・若宮		
	28	火	**地区指定なし**	**※受け付けなし**	
3	1	水	水沢・黒川・熱塩・大森		
	2	木	鷲田		
	3	金	日中		
	5	日	**地区指定なし（休日申告）**		
	6	月	針生・栗生沢		
	7	火	赤崎	**※受け付けなし**	
	8	水	赤崎林・新村・野辺沢		
	9	木	金屋・宇津野		
	10	金	大里・新崎・御林		
	13	月	**地区指定なし**		
	14	火	**地区指定なし**		
	15	水	**地区指定なし**		

○受付時間（全地区共通）
午前９時～11時、午後１時～３時

○申告相談をスムーズに行うため、**必ず作成済みの収支内訳書などの必要書類を持参してください。**

○申告会場へはできる限り指定日に来場するようお願いします。指定日以外では、待ち時間が長くなります。また、指定日に来場した方の待ち時間にも影響しますので、協力をお願いします。**（地区指定の方が優先されます。）**

○税務署でも、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。

○今後の新型コロナウイルス感染状況により、他会場や税務署をご案内する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

「花でもてなす喜多方」
花いっぱいコンクール表彰式

11月８日（火）、大会議室において今年度の「花でもてなす喜多方」花いっぱいコンクール表彰式を行い、小学校の部（100㎡以上）最優秀賞の第二小学校などを表彰しました。

合計38件の応募があり、審査の結果、18団体（個人含む）が受賞しました。

小学校の部（100㎡以上）
最優秀賞 第二小学校
優秀賞 上三宮小学校
奨励賞 第一小学校

小学校の部（100㎡未満）
最優秀賞 第三小学校
優秀賞 熱塩小学校
奨励賞 慶徳小学校

中学校以上の部（100㎡未満）
優秀賞 第二中学校
奨励賞 第一中学校

団体・法人の部（100㎡以上）
最優秀賞 豊川町ボランティアあゆみの会（喜多方）
優秀賞 別府環境愛護会（塩川）
奨励賞 ワンステップ15（熱塩加納）

団体・法人の部（100㎡未満）
最優秀賞 第一婦人会寺町婦人会（喜多方）
優秀賞 東町三町内合同会（喜多方）
奨励賞 花愛好会（喜多方）

個人の部（100㎡以上）
最優秀賞 佐藤 常義さん（喜多方）
優秀賞 山田 陽香さん（塩川）
奨励賞 中森 リカさん（喜多方）

個人の部（100㎡未満）
優秀賞 穴澤 竹美さん（喜多方）

問 観光交流課 花でもてなす係 ☎（24）5243

☎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。

納税表彰

優良組合長（30年以上勤務）
櫛谷 康一（塗物町第二十組）

優良組合長（10年以上勤務）
五十嵐 昭一（上遠田第2）
佐藤 拓也（小原第3）

優良組合※（ ）内は組合長
水沢納税貯蓄組合（上杉 文宣）
宇津野第二納税貯蓄組合（遠藤 義成）

令和４年度 税に関する表彰式

問 税務課 税制収納班 ☎(24)5219

11月16日（水）、大会議室において、「納税表彰」および「納税標語コンクール」の表彰式を行いました。

【納税表彰】納税貯蓄組合の活動を通して、納税思想の向上と収納率向上に積極的に活動した組合長と組合を表彰しました。

【納税標語コンクール】税を身近なものとして理解し、自主納税の輪を地域や職場に広げるため、市内小学生を対象に、納税標語と書写を募集しました。応募総数1,446点の中から入選作品17点が決まり、表彰しました。

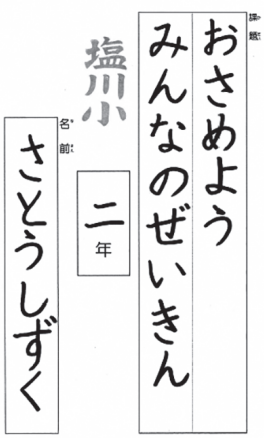
納税標語コンクール表彰

小学校1・2年生の部【書写・硬筆】
最優秀賞 佐藤 しずく（塩川小2年）
優秀賞 立川 優心（第二小2年）
戸田 ゆり乃（姥堂小2年）
佳作 藤田 慧（第一小2年）
五十嵐 花凜（山都小2年）

小学校3・4年生の部【書写・硬筆】
最優秀賞 北見 日那（第二小4年）
優秀賞 小澤 遥（第一小3年）
関本 桜里姫（堂島小3年）
佳作 戸田 美乃（姥堂小4年）
眞貝 璃心（駒形小4年）

小学校5・6年生の部【標語】
最優秀賞 丹波 あいな（第二小6年）
優秀賞 藤田 ほまれ（第一小6年）
岩崎 楓久（慶徳小5年）
佳作 矢沢 天真（第一小6年）
鈴木 蒼（第二小5年）
安部 ひまり（第二小6年）
戸田 楓芽（豊川小6年）

◀小学校1・2年生の部最優秀作品



◀小学校3・4年生の部最優秀作品

◀小学校5・6年生の部最優秀作品
「支え合う みんなの未来を 納税で」
丹波 あいな（第二小6年）

令和5年1月1日～2月28日は「はたちの献血」キャンペーン

厚生労働省、都道府県および日本赤十字社は、献血者が減少しがちな冬期において血液製剤の安定供給を確保するため、「はたちの献血」キャンペーンを令和5年1月1日から2月28日までの2か月間実施します。

キャンペーン期間中は、ポスターやインターネットなどによる広報を通じて、新たに成人を迎える「はたち」の若者を中心に、広く国民各層に向けて献血の重要性を普及啓発するとともに、献血への協力を呼びかけます。

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、献血血液の確保に影響が生じています。これからも患者さんに必要な血液を届けるために、献血のご協力をお願いします。

令和5年キャッチフレーズ
『きっと誰かが、だったら私が はたちの献血』

献血の協力を呼びかける理由

患者の病気やけがの治療に使われている血液製剤は、献血で提供された血液からつくられています。血液は人工的に造ることができず、長い間保存することもできません。また、献血者の健康を守るため、1人あたりの年間の献血回数や献血量には上限があります。そのため、安定的に血液製剤を届けるためには、日々多くの方の協力が必要になります。

若い方々の協力が必要不可欠

骨髄の病気や事故で大量出血した方など輸血を必要とする患者にとって、輸血用の血液は、生命を支えるかけがえのないものです。また、血友病の患者にとっても、血液の成分からつくりだされる血液凝固因子製剤は、自分の生命を支える大切なものです。

これらは、一部を除いて、人工的につくりだすことはできず、皆さんの献血でその原料を確保しなければなりません。

献血とは、人の命を救うための、貴重でかけがえのないボランティアなのです。

高齢化・少子化が進んでいる昨今、全国的に若い方々の献血が徐々に減少してきています。患者に血液を届けるためには、若い方々の積極的な協力が必要不可欠です。ほんのちょっと勇気を出して、ぜひ献血の協力をお願いします。

問 保健課 健康推進室
☎(24)5223

きらり喜多方健康ポイント事業

～毎日のちょっとした取り組みで健康＆お得をゲット！～

この事業は、自分が決めた「健康への取り組み」を実践・記録することで、ポイントを獲得し、お得な特典がもらえる事業です。楽しみながら健康づくりに取り組むことで、健康管理が継続できるよう支援しています。

福島県は、メタボ率が全国ワースト4位や心疾患での死亡率が全国ワースト1位など、健康指標が低い状況にあります。自身の健康について関心を持ち、毎日の生活を見直して、健康づくりを実践していくことが大切です。皆さんが、健康でイキイキと毎日を送ることができるよう、ぜひ活用してください。

対象者 市内在住の18歳以上の方（高校生を除く）

取組期間 通年

カード申請期限 3月10日（金）

カード申請方法

①記入手帳は、市保健センターまたは各総合支所住民課で配布しています。また、県の「ふくしま健民カード」ホームページからもダウンロードできます。

②基準のポイントが貯まったら、市保健センターまたは各総合支所住民課へ提出・申請することで、ふくしま健民カードが取得できます。

ポイントの貯め方

◆動いて貯める
ゆったり体操・ラジオ体操・ストレッチなど

◆測って貯める
血圧・体重

◆食べて貯める
野菜料理を食べる

◆参加して貯める
健（検）診の受診・健康教室に参加・ボランティア活動など

健民カードは、県内の協賛店（1,650店舗）で提示すると、**お得なサービス**を受けることができます。

さらに!!

市独自の特典として、健民カード交付時に市内協力店舗（21店舗）で使える**500円分の商品券**を差しあげます。

問 保健課 健康推進室 ☎(24)5223

ほっときらり通信

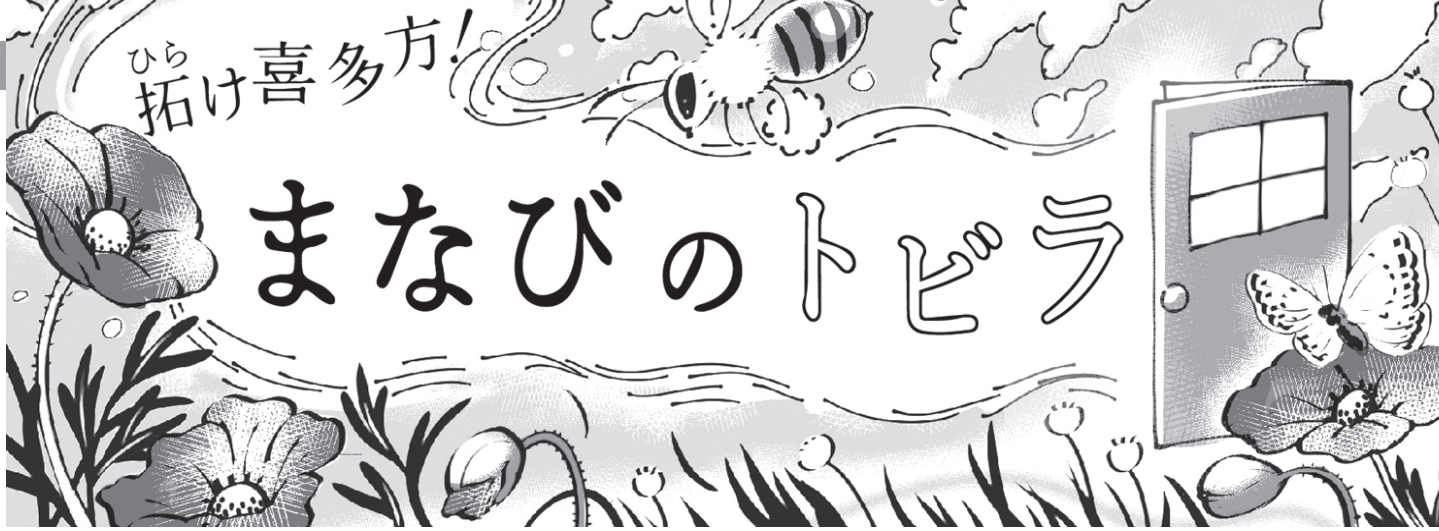
喜多方市 地域・家庭医療センター「ほっと☆きらり」
医師 **武田 仁**

間食する本能との付き合い方

皆さんこんにちは。今回は体重と間食の話です。減量を求める人のため、医療機関では毎日のように生活指導が行われ、巷では毎年のように新しいダイエット法が紹介されています。減量することは、なぜこれほど難しいのでしょうか。それは、根本的な原因として、人間の体には、飢え死にを防ぐ強力なしくみが備わっているからです。

人類は約20万年前に現れて以来、常に飢えと戦ってきました。そんな私たちには、いつ食料不足になってもいいように、少しでもお腹がすいていれば、手近な食べ物で空腹感を満たし、内臓脂肪を増やそうとする本能が残っています。しかし、現代社会はいつでも手軽に食べられる食品にあふれています。狩猟採集時代の食欲と体重の調節メカニズムが、食料の安定供給が確立された現代の環境には合わなくなっているのです。

そんな現代で間食を減らすにはどうすればいいのでしょうか。まず、どうして自分が間食を減らしたいのか考えてください。そして、手軽に食べられるお菓子類を目につくところに置かない、できればなるべく買わないこと。お腹がすいたらお茶やブラックコーヒーなどで空腹感をごまかすこと。空腹感は20～30分ぐらい続くと、内臓脂肪などが分解されて徐々に緩和されてきます。空腹で過ごす食間や夜間は、「おなかの定期清掃」の時間でもあり、溜まった余分な内臓脂肪を分解し、腸内の老廃物を排出して腸内環境を整えるチャンスですので、ぜひ実践してみてください。



東北楽天ゴールデンイーグルス　入団おめでとう！

41 伊藤茉央（いとうまお）投手

Profile

●生年月日／2000年11月19日
●身長・体重／176㌢・80㌔
●投打／右投左打
●憧れの選手／田中将大投手
●球歴／小学３年時に塩川ブルーファイヤーズで野球を始める。喜多方高校では２年秋にサイドスローに転向。高校卒業後、東京農業大学へ進学し、東京農業大学北海道オホーツク硬式野球部に入部。１年春から公式戦と全国の舞台を経験し、リリーフ投手としてチーム歴代最高の全日本大学野球選手権大会ベスト４入りに貢献。１年秋には北海道学生リーグ最優秀投手とＭＶＰに選ばれる。その後も主力投手として、全日本大学野球選手権大会や明治神宮野球大会などの全国の舞台を経験した。10月20日のドラフト会議で東北楽天ゴールデンイーグルスからドラフト４位で指名を受ける。

入団報告のため表敬訪問されました

▲「開幕一軍」を目標に掲げたサインを手に記念撮影

11月25日(金)、プロ野球ドラフト会議で東北楽天ゴールデンイーグルスから４位指名を受けて入団が決まった伊藤茉央投手(喜多方高校出身)が、故郷に凱旋し、市長や塩川中学校野球部の後輩に入団を報告しました。

伊藤投手は、「お世話になった地元の皆さんに感謝し、市民の皆さんに勇気と感動を与えられるようがんばります。」と力強く抱負を語ってくれました。

伊藤投手の今後の活躍とチームの飛躍を期待しています。がんばれ！伊藤投手！

Interview

相原 大雅さん(写真左)
伊藤先輩の楽天入団は、大きな励みになりました。高校でもっと成長したいです。

白井 佑典さん(写真右)
僕も投手なので、伊藤投手を目標に高校に進学しても練習に励みます。

ふくしま駅伝 総合10位 市の部8位

11月20日(日)に、市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会(ふくしま駅伝)が行われ、本市チームは総合10位、市の部8位の成績でした。

レースでは、昨年と同じ2区を走った高橋選手が区間2位の気迫の走りをみせ、区間順位を押し上げると、続く選手も躍動し、総合10位でアンカーの一重選手にタスキをつなぎました。

一重選手は、粘りの走りを見せ、そのまま総合10位でフィニッシュしました。

▲区間２位の力走を見せた２区 高橋選手

皆さんのご声援ありがとうございました。

問 (公財)喜多方市体育協会 ☎(23)0771

第34回ふくしま駅伝 出場選手・成績

区間	氏 名	所 属	順位※
1 区	佐藤　愛称	会津学鳳高 1 年	33/33
2 区	高橋　康之介	学法石川高 3 年	2 /17
3 区	佐藤　琉太	第三中 3 年	10/16
4 区	齋藤　春都	学法石川高 3 年	7 /13
5 区	生井　宏明	三菱 HC キャピタル	9 /10
6 区	生江　倫太郎	学法石川高 1 年	8 /10
7 区	遠藤　創治朗	第三中 3 年	13/10
8 区	戸田　礼櫂	第三中 3 年	4 / 9
9 区	齋藤　光	第三中 3 年	17/11
10 区	手代木　壱吹	学法石川高 2 年	9 / 9
11 区	長谷川　美花	会津高 1 年	29/10
12 区	塚原　史章	喜多方市役所	11/10
13 区	小林　叶夢	会津高 2 年	8 / 9
14 区	一重　伊吹	東海大 3 年	11/10
15 区	一重　礼子	カインズ	24/10
16 区	一重　祐樹	会津若松消防本部	**27/10**

※個人区間順位/通過順位（16 区は最終順位）