

広報 きたかた

5月号

2018

No.149



喜多方市公式
facebook



平成29年度 一行政区一運動

地域の活性化に貢献した21行政区を表彰



平成29年度 一行政区一運動表彰式

環境整備の部

環境美化運動

◆大荒井第二行政区(松山町)

◆新宮行政区(慶徳町)

◆綾金行政区(豊川町)

◆第14行政区(塩川町)

ふるさと創生事業補助金を活用してゴミ集積庫を設置するとともに集積庫周辺への花植栽プランター設置、環境整備講演会などを開催して、地域住民の環境美化に対する意識の高揚を図りました。

行政区低炭素化促進事業

◆御清水行政区(喜多方)

◆桜町行政区(喜多方)

◆京出行政区(関柴町)

◆豊岡行政区(慶徳町)

◆館原行政区(山都町)

◆夏井行政区(高郷町)

◆池ノ原行政区(高郷町)

◆田中行政区(高郷町)

◆西黄行政区(高郷町)

ふるさと創生事業補助金を活用して行政区内の全ての街路灯をLED器具へ切り替え、地域住民の低炭素

化社会実現に向けての意識の高揚を図りました。

コミュニティの部

夏祭り「中里村祭り」

◆中里行政区(関柴町)

毎年さまざまな工夫をしながら地区の夏祭りを実施しているが、新たな取り組みとして事前に川柳を募集し、祭り当日に発表と表彰を行うことで参加者の増加につなげ、世代間の交流による地域の活性化を図りました。

稲田わかもの会による地域活性化事業

◆稲田行政区(岩月町)

行政区内の若者が地域活性化のため、「稲田わかもの会」を立ち上げ、地域の伝統行事であった歳の神の復活や子ども花火大会を開催し、多くの参加者のもと、地域住民の世代間交流と地域伝統の継承を図りました。

文化の部

太鼓修繕事業

◆吉志田行政区(松山町)

◆堰沢行政区(山都町)

ふるさと創生事業補助金を活用して太鼓を修理し、例年通り祭りを実施することにより、世代間の交流と地域伝統の継承を図りました。

「伝統小正月行事歳の神」復活事業

◆本村行政区(高郷町)

平成29年度から集落出身者を含めた本村ふるさと会を組織し、地域の伝統を継承するため、小正月行事であった歳の神を復活させ、世代間の交流と地域伝統の継承を図りました。

その他の部

自主防災活動事業

◆熊倉上行政区(熊倉町)

◆熊倉下行政区(熊倉町)

平成26年度に自主防災組織を結成して活動しており、平成29年度は熊倉上、熊倉下行政区合同で高齢者や一人暮らし世帯、子ども達の見守りを行い、消防署から講師を招いての防火訓練など内容を拡充して活動し、地域社会の活性化、防災意識の高揚に寄与しました。

獣害拡大防止対策事業

◆赤崎行政区(熱塩加納町)

平成27年度から集落環境診断を実施し、市貸与の電気柵設置によって効果が確認できたことから、農作物野生獣被害対策事業補助金を活用して電気柵を設置し、野生獣による農作物被害の低減と農山村の維持・保全を図りました。

問 総務課 行政係 ☎(24) 5204

もくじ Contents

5月号 2018 No.149

- P2 平成29年度 一行政区一運動
- P4 冬眠明けのクマに注意
- P5 わくわく！いきいき！高齢者！
- P6 住むなら喜多方！若者定住促進事業
- P7 木造住宅耐震化に関するお知らせ
- P8 健康だより
- P10 拓け喜多方 まなびのトビラ
(生涯学習だより)
- P12 喜多方フォトニュース
- P14 情報ステーション
補助・支援／募集
- P15 イベント
- P16 お知らせ
- P17 税
- P18 年金／ふるさと納税／火災警報器の設置
と点検のお願い
- P19 洪水情報を緊急速報メールで発信／男女
共同参画社会づくり功労者表彰式／喜多
方プラザ企画公演
- P20 市営住宅入居者募集
- P21 家庭の粗大ごみ収集
- P22 相談／休日当番医
- P23 わくわく市政ふれあいトーク／美術
館／図書館
- P24 ふるさとの遺産／人口

～ 受賞者「稲田わかもの会」より ～



稲田わかもの会 会長 坂内 隆幸さん

明るく住みよい、
活気ある地域づくり
を目指して

はじめ

きっかけは仲間と飲
んでいるときに、交

流が少なくなったなあという話にな
ったことでした。記憶をたどると
昔はいろんなことが行われていて、
自分たちも村の歳神や祭りを楽し
みにしていましたから。今の子ども
たちにもその記憶を残したいと思っ
ました。

稲田わかもの会は2016年4月
の設立で、現在20代～40代のメン
バー16人で活動しています。

会の目的は「明るく住みよい、活気
ある村づくり」です。その目的を共有
するため、規約もつくっています。

ともに

楽しむ

2017年1月
には、15年ぶり
に歳の神を行

い、夏には子ども向けの花火大会で、
金魚すくいやくじ引きもしました
が、子どもだけでなく大人たちも一
緒に楽しんでいました。



子どももできることをお手伝い

人を集めた
り、準備をし
たりと確かに
苦労はありま
すが、子ども
たちの喜ぶ顔
を見るとやっ
てよかったと
感じています



テントでは豚汁なども振る舞う

自分たちも
楽しみながら、
活気ある活動
が続けられ
ばいいですね。

す。でも、若者だけでできることでは
ありませんでした。先輩方が事業に
協力してくれて、とても助かりまし
た。そのつながりが深くなったのも
うれしいことです。

また、子どもたちには「次は何やる
の？」と期待されるようにもなりま
した。

冬眠明けのクマに注意



クマが冬眠から目覚めて活動を始める時期になりました。春の山菜採りで山に入るときや山間部で朝晩の薄暗い時間帯に農作業を行うときは、特に注意してください。

クマなど有害鳥獣の目撃や痕跡を見つけた場合は、情報提供をお願いします。

クマの被害に

遭わないために

- ① 今までクマが出没したところがある場所には近づかない。
- ② クマ鈴、ラジオなどの大きな音が出るものを身に付ける。
- ③ 天気が悪い日は、視界がきかないので注意する。
- ④ 子グマを見かけたら、静かに立ち去る。
- ⑤ クマのフンや足跡を見つけたら、引き返す。
- ⑥ 笹やぶや林など周囲が見渡せない場所には、不用意に立ち入らない。
- ⑦ 生ごみを捨てたり、農作物などの残さは、誘引物になるので放置しない。

農作物被害を防ぐには

クマやイノシシ、サルなどによる農作物被害を防ぐには、草やぶの刈り払いなどの環境管理や、電気柵設置などの防除対策が効果的です。一度、農地をエサ場として認識すると再び出没して農作物に被害をもたらします。

有効な対策である電気柵の普及のための各種支援を行っています。

○電気柵の効果や設置方法を知りたい場合

電気柵の貸出事業、設置指導（環境課を行っています）。

○購入する場合

購入経費の一部を補助する事業（農業振興課があります）。



問 環境課 環境推進係

☎（24）5261 または各総合支所

住民課市民サービス班

わくわく！いきいき！高齢者！

みんなで太極拳

ゆったり体操を

しましょう！

転倒予防・筋力アップ効果があり、「腕が上がるようになった」「血液がサラサラになった」などの効果が寄せられています。体操ボランティアが指導に伺い、1回30分～1時間の体操で、費用負担はありません。

「いきいきサロンの活動として」「いきいきサロンはないけれど、集まりの場をつくりたい」と思っている方、気軽に申し込んでください。

【要件】

- ① 概ね65歳以上の方が約10人以上いるグループ
- ② 連絡調整ができる世話人がいること
- ③ 年間5～20回開催できること
- ④ グループで会場、イスの準備ができること



太極拳ゆったり体操と

太極拳を

体験しませんか

各団体などへ指導員を派遣します。費用負担はありません。

地区や職場、小中学校のレクリエーション、子ども会など親子での利用もできます。

気軽に問い合わせてください。

○太極拳（1～2時間）

○太極拳ゆったり体操（30分～1時

認知症カフェをご存知ですか？

認知症カフェは市内の介護施設を中心に12カ所で開催され、地域の皆さんが認知症の方やその家族と出会う場、認知症や認知症ケアを知る場です。

家族や自分が認知症になった時に、安心して利用できる場を知ることとは大変重要です。



認知症カフェに参加された方からは「グループホームの様子が見られて良かった」「家での

問

小中学生でもOK！



【要件】

① 10人以上のグループ

② 会場は申し込み者が準備をするのと

※ゆったり体操はイスが必要ですので、グループで準備をお願いします。

問 高年齢福祉課 介護予防係

☎(24) 5242



介護にも限界があることに気づかされた」などの感想がありました。

本人のケアはもちろんですが、介護者の心の負担を軽くすることは大切な事です。

何でも話せるカフェに参加してみませんか。開催予定表は高齢福祉課と市ホームページにあります。

◆参加費 100円

問 高年齢福祉課 地域包括ケア推進係

☎(24) 5242

第2回 地域包括ケアシステムの構築に向けて

「地域包括ケアシステム」という言葉を聞いたことはありますか。

《地域包括ケアシステム》

団塊の世代が75歳以上となる2025年までに、要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、「医療・介護・介護予防・生活支援・住まい」が一体的に提供される体制づくり、地域づくりのことをいいます。

介護の状態にならないような取り組みや、医療機関と介護事業所との協働した取り組み、住民同士の支え合い活動など一人の高齢者に対し、さまざまな取り組みを包括的にケアしていくことです。

医療だけ、介護だけ、自分だけとならないような連携した取り組みが求められています。

今後、地域包括ケアシステムの構築に向けて取り組んでいる事業も、このシリーズで紹介していきます。

問 高年齢福祉課 地域包括ケア推進係

☎(24) 5242

住むなら喜多方！若者定住促進事業

市外からの若者の移住と市内の若者の定着を促進し、本市の人口の転入転出バランスを改善することを目的として、市内に定住するため土地・住宅を取得する若者に対し補助金を交付します。

- 対象 40歳未満で土地を購入し注文住宅を新築した方
40歳未満で土地付き新築建売住宅を購入した方
- 補助条件 10年以上定住すること
- 補助額 土地および住宅の取得経費の5分の1以内で市が定める額
- 申請期間 注文住宅の場合は、建築確認工事完了検査の検査済証の発行日から6カ月以内
建売住宅の場合は、売買契約締結日から6カ月以内

転入の場合	補助基本額 100万円	+	配偶者加算額 100万円	+	子育て加算額 20万円×1人	+	市内建築事業者加算額 10万円	+	県外転入者加算額 80万円(または90万円※)	=	単身の場合 100万円 夫婦+子供5人+市内事業者+ 県外転入者の場合 400万円
	補助基本額 20万円	+	配偶者加算額 20万円	+	義務教育終了前 最大5人まで	+		+		=	単身の場合 20万円 夫婦+子供5人+市内事業者の場合 150万円



※県外転入者加算額は、県の予算の範囲内で交付します。

10月1日から制度が改正されます

【改正点】

- 対象 土地の取得要件がなくなり、建て替えも対象となります。
- 補助額 市内転居の場合の補助基本額・配偶者加算額・子育て加算額が20万円から10万円に減額となります。

住宅金融支援機構と【フラット35】に関する協定を締結しました

4月2日より、市と住宅金融支援機構が連携し、子育て世帯および移住者（U・Iターン）の住宅取得を支援します。「喜多方市若者定住促進事業」を利用して市内に住宅を取得する場合、住宅ローン【フラット35】の借入金利が当初5年間、年0.25%引き下げられます。

この制度を利用するには、事前に市で「フラット35子育て支援型・地域活性化型利用証明書」の交付を受ける必要があります。詳細は、独立行政法人住宅金融支援機構または企画調整課へ問い合わせてください。

【フラット35】子育て支援型・地域活性化型

子育て支援や地域活性化への取組を行う地方公共団体と住宅金融支援機構が連携し、住宅取得に対する補助金交付などとセットで【フラット35】の借入金利を一定期間引き下げる制度です。

問 申 企画調整課 企画調整係 ☎(24)5209

あなたの家は大丈夫ですか？

実際に被害にあってからでは手遅れです…

こうなる前に補助事業を活用して耐震化を進めましょう

◎木造住宅耐震化に関する講習会のお知らせ

阪神・淡路大震災や熊本地震では、建物の倒壊被害が多くみられました。これらの大地震での被害状況などから木造住宅の耐震化の必要性を学ぶ講習会を開催します。

併せて、市が行っている木造住宅耐震化補助事業の説明や、建築士による耐震診断・耐震改修などの相談会も実施します。

「自宅に耐震性があるか心配」「耐震診断はどこに頼めばいいの？」など、気軽に相談できます。

この機会に自宅の耐震化について考えてみませんか。

○日 時	5月19日(土)午後1時30分～3時30分
○場 所	本庁舎大会議室(ホール棟2階)
○講 師	(一財)福島県建築安全機構 副理事長 齋藤 隆夫 氏
○定 員	50人程度(参加費 無料)

◎耐震化補助事業の紹介

ステップ1 耐震診断(木造住宅耐震診断者派遣事業)

地震に強い安全なまちづくりを目指して、一定条件を満たす住宅を対象に、耐震診断者を派遣する事業を行っています。先着順となりますので、早めに申し込んでください。

○対象となる建築物

市内にある所有者が自ら居住する住宅で、昭和56年5月31日以前に着工された戸建て木造住宅(3階建て以下)

○申込者の自己負担金 診断1件につき6,000円

○申し込み方法 申込書に付近見取図および建築確認通知書の写し(または概略平面図)を添えて申し込んでください。

○受付期間 9月28日(金)まで ※予定件数に達し次第、締め切ります。

ステップ2 万が一耐震基準を満たさなかったら(木造住宅耐震改修支援事業)

地震に強い安全なまちづくりを目指して、一定条件を満たす耐震改修工事に対し、工事費の一部を補助する事業を行っています。

○対象となる建築物

市内にある所有者が自ら居住する住宅で、昭和56年5月31日以前に着工された戸建て木造住宅で、耐震診断を実施した結果、耐震基準を満たさない建築物。

また、補助金の交付決定年度内に、耐震改修工事が完了するもの。

○補助金額

(1)一般耐震改修工事：耐震改修工事費の2分の1以内(限度額100万円)

(2)簡易耐震改修工事：耐震改修工事費の2分の1以内(限度額60万円)

(3)部分耐震改修工事：耐震改修工事費の2分の1以内(限度額60万円)

※各耐震改修工事の耐震基準は問い合わせてください。

○申し込み方法

補助金交付申請書に必要書類を添えて申し込んでください。

※工事着手後の申請はできませんので、必ず工事着手前に申請してください。

問|申 建築住宅課 住宅係 ☎(24)5246



タバコについて考えてみませんか？

タバコを吸わない人も
受動喫煙に注意！

5月31日は
世界禁煙デー

5月31日～6月6日は
禁煙週間です。

禁煙と健康問題について
認識を深めましょう。

喫煙率はどのくらい？

市の平成27年の喫煙率（ほとんど毎日吸っている人の割合）は、男性30・2割、女性8・8割となっています。

また、COPD（慢性閉塞性肺疾患）での死亡率も国や県と比較して、高い状況にあります。



自分はタバコを吸わなくても、身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

喫煙者が吸っている煙だけではなく、タバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールなどの多くの有害物質が含まれています。



COPD
（慢性閉塞性肺疾患）とは

COPDは、タバコの煙を長期間吸入し続けることで、空気の流れ道である気道が慢性的な炎症を起こし、肺の組織が壊れる病気で、息切れ、せき、たんなどの症状が出ます。

別名「タバコ病」と呼ばれ、発症する方の9割が喫煙者です。せきやたんはありふれた症状なので、悪化するまで気づかないことも多

くあります。特徴は、吸った息が十分吐けず、進行すると呼吸が「とても苦しい」といわれています。

喫煙は、COPDのみでなく、高血圧や脂質異常、高血糖をはじめとする生活習慣病を引き起こし、心臓病や脳卒中を発症することもあります。

禁煙相談事業

市内の保険薬局が窓口となり、禁煙相談を行います。禁煙外来の紹介や禁煙補助薬（ニコチンパッチ・ニコチンガム・内服薬）の相談も可能です。禁煙を希望する方には、禁煙相談券を配布しています。相談開始・・・7月から

相談料・・・無料

※禁煙相談券がなくても、かかりつけ薬局で相談ができます。

禁煙すると、体調が良くなり、タバコ代もかからなくなるなどのメリットがありますよ！



空気のきれいな施設（禁煙施設
認証制度）を募集しています



県では受動喫煙防止のため、禁煙に取り組む施設を登録・認証する制度を開始しました。申請された施設の施設内状況を確認し、要件を満たしていれば、施設の入りに認証ステッカーを表示できます。



対象・・・人の集まる県内のすべての施設（飲食店、小売店、事業所、医療・福祉・教育施設、官公庁など）要件・・・施設内が終日禁煙であること

申請方法・・・施設管理者が申請書を会津保健福祉事務所へ提出

問 申 会津保健福祉事務所健康増進課

0242(29)5508

五月病

～ストレスコントロールが重要～

5月は新しい生活を送り始めてから1カ月、新しい環境にも慣れ始めるころです。

一方、新生活へ順応するための疲れや人間関係などのストレスを感じ、無気力や意欲のなさを自覚し始めることもあり、まるで「うつ病」になったような感覚に陥る、いわゆる『五月病』を招く時期です。

定義がない？五月病

「五月病」は医学的な正式名称がなく、定義も決まっているわけではありません。現代でこのような症状で病名をつけるとすれば、『適応障害』という精神的な病気に分類されます。

『適応障害』とは

生活環境の変化に対応しきれないことや、新しい人間関係にうまくなじめないこと、新しい環境に対する理想と現実の差がかけ離れている場合に、気分(憂うつ・不安・イライラなど)や行動面(食欲不振・粗暴など)、身体症状(動悸・睡眠障害など)が現れ、生活に支障が出ることです。

我慢し続けないで医療機関へ

適応障害の場合、ストレス要因がはつきりしており、ストレス要因がないところでは、いつもと同じように過ごせる特徴があります。生活を営む上で、ストレスがすべて無くなることはないため、ストレスの存在に気づき、ストレスをどのようにコントロールするか考えることが重要です。

症状を我慢し続けると悪化する可能性があるので医療機関の受診を検討する必要があります。



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

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

プラセボ効果—薬の効き方は 自分の気持ち次第

皆さんこんにちは。プラセボ効果という言葉を聞いたことがありませんか。

プラセボとは、薬の形をしているけれど何の効果もない「偽薬」のことです。しかし、そんな「偽薬」であっても、この薬はよく効くんだよ、と言われて飲むと、本当に症状が軽くなったり、効いたように感じるということがあり、これをプラセボ効果といいます。

世界中でプラセボ効果の研究が行われていますが、そこからわかることは、病気の症状というのは私たちが想像する以上に、自分の心の状態に左右されているということです。病気になったとき、人から温かい働きかけを受け、穏やかに前向きな気持ちでいると、たと

え効かない薬を飲んでも症状が改善し体調が良くなる人が多いのです。

その逆に、病気や体調不良について必要以上に心配したり、気持ち不安定だと、痛みなどの不快な症状をより強く感じてしまい、薬の副作用も起きやすいとされています。患者さんに薬を渡す際に、こつという副作用が出ることはありませんよ、と説明して薬を渡すと、何も説明しなかった場合に比べて、何と10倍以上の人がその副作用を訴えるようになるという報告もあります。つまり人間の身体は、自分で薬の副作用を作り出してしまいうこともあるのです。

もちろん、プラセボ効果にも限界があります。けがをして出血しているときに「偽薬」をいくら飲んでも血はすぐには止まりませんし、楽観的になるだけで体の中の病気が消えてしまうこともありません。病気の進行を止めたり原因を取り除くことは、本物の薬や治療にしかできないことです。しかし、体調が悪くなった際に生じる不快な症状は、かなりの程度が自分の受け止め方、「心の持ちよう」によって改善できる可能性があることを、プラセボ効果は私たちに教えてくれるのです。



知っていますか？

喜多方市人づくりの指針

喜多方市人づくりの指針「未来を拓く喜多方人」は、人材の育成、青少年の健全育成などを目的に策定された、私たちが目指す姿です。

この指針は、瓜生岩子、蓮沼門三など、郷土の発展に尽くした先人や藤樹学の教えを尊重し、本市の置かれた風土や文化、歴史などに基づいて作られました。

指針に示された内容は、青少年の

未来を拓く喜多方人

つ 強心愛敬の心で、賞讃心を持人になろう
つ 命大切に、心身とも健康な人になろう
つ 郷土の自然や文化、歴史伝統を誇りを持ち、より素晴らしい地域を創造する人になろう
つ 社会の良き人としての道をわきまめ、良心に背くことのない人になろう
つ 夢や目標に向かって何事にも挑戦し、世界に羽ばたく人になろう
これらのことを受け、特に家庭教育における親保護者の役割を十分に踏まえ、家族の絆を大事にし、健康で明るい家庭を築くよう努めよう

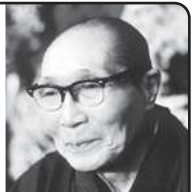
目指す姿であると同時に、大人としての行動指針でもあります。

家族や地域の皆さんが青少年の手本となり、「未来を拓く喜多方人」を一緒に育んでいきましよう！※児童生徒が目指す姿として「なかよくたくましく生きる」を示しています。

問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24) 5318

なかよくたくましく生きる

人を思いやり敬います
ごんには、どうぞ、ありがたうを言います
勉強に励み体を鍛えます
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
わたしたちは
くじけない強い心を持って
目標に向かってやります



はすめま もんぞう
蓮沼 門三

愛なき人生は
暗黒なり
汗なき社会は
墮落なり

蓮沼門三は、明治15年に現在の山都町に生まれました。地元の小学校を卒業後、東京の師範学校に入学し、そこで、友達と共に人格を向上させるための修養団をつくりました。門三は98年の生涯をかけて「愛」の心ですべての人と仲良く、努力の「汗」を流して社会を良くし、すべての人が幸せになる明るい世界をつくらうと社会教育と社会事業に生涯を捧げました。



うりゆう いわこ
瓜生 岩子

自分ばかり
よくなったって
何もならねえと
思うのす

瓜生岩子は、文政12年に小田付村(北町)に生まれました。母や夫に先立たれた岩子は大変悲しみましたが、世の中には不幸な人が多いことを思い、それらの人のために尽くそうと決心しました。戊辰戦争では、敵、味方の別なく傷ついた人を看護しました。また、貧しい人や親のない子ども達の救済と教育に奔走し、日本のナイチンゲールと讃えられました。



なかえ どうじゅ
中江 藤樹

人の本心は
善にして悪なし
これすなわち
固有の良知にして、
人々皆しかり

中江藤樹は、近江の国の高島郡小川村(現滋賀県高島市)に今から約410年前に生まれました。藤樹の教えは、立派な徳を身に付け父母や周囲に「孝」を尽くすことにあります。一人ひとりが自分の曇りのない心をつかむこと、つかんだこの心に基づいて行動すること、そうすることで、親や子供を幸せにできるという考えです。喜多方では、約220年にわたりその教えが脈々と引き継がれています。

スポーツ推進委員が 地域の活動をサポート



スポーツの普及推進を目的とし、スポーツの実技指導やその他スポーツに関する指導・助言、企画・コーディネートとしての役割を担うスポーツ推進委員を委嘱しています。

学年行事や地域行事でニュースポーツに関する実技指導なども行います。用具の貸し出しやスポーツに関する相談がありましたら、気軽に声を掛けてください。

※ニュースポーツは、子どもから高齢者まで手軽に楽しめるスポーツです。ソフトバレーボール、インディアカ、キンボール、カローリングなど多くの種目があります。

県営荻野漕艇場で

ボート体験しませんか



高郷町の県営荻野漕艇場は、県内唯一の公認ボートコースとして、多くの団体や選手の皆さんが利用しています。市民の皆さんにも、安心してボートを楽しんでもらえるよう、市民やスポーツクラブなどが自主的に実施する「ボート体験事業」にボートインストラクターを派遣します。

職場のレクリエーションやPTA行事などでも利用できます。

◆実施時期 5月～11月

◆講師 日本ボート協会認定ボートインストラクター、ボートクラブ会員

◆対象 市民5人以上のグループ

◆内容 2時間程度のボート体験

◆派遣申請 所定の申請書を生涯学習課まで提出してください。

※事前に希望日程を相談してください。

※傷害保険は、体験事業主催者または参加者が自ら加入してください。

問 生涯学習課 ボートのまち推進係 ☎(24)5327

第1回体力・運動能力調査開催！ あなたの体力を測ります！

大人になってからすっかり知る機会がなくなった自分の体力。実際に測定し、見つめてみませんか。事前申し込みではありませんので、気軽に参加してください。全種

※スポーツ推進委員の活動に興味がある方は問い合わせてください。

問 生涯学習課 スポーツ振興係

☎(24)5319

目測定された方には記録表を発行します。

◆日時 5月27日(日)午前9時～正午

◆受付 午前9時～11時30分

(最終)

◆対象 20歳以上の市民

◆参加料 無料

◆会場 押切川公園体育館メインアリーナ

◆測定種目 ①握力②上体おこし

③長座体前屈④反復横とび⑤20mシャトルラン(往復持久走)⑥立ち

幅とび⑦開眼片足立ち⑧10m障害物歩行⑨6分間歩行

◇20歳～64歳は①②③④⑤⑥を、65歳以上は①②③⑦⑧⑨を実施します。

◆服装 上履き、運動着(ジャージ)など

※スポーツ庁による「体力・運動能力調査」に準じ測定します。

※身長や体重、血圧測定も行います。

問(公財)喜多方市体育協会 ☎(23)0771