

広報 きたかた

3月号

2020

No.171



喜多方市公式
facebook





僕たちは



農業で



学ぶ



小学校農業科のあゆみ

🌱 平成18年11月26日 🌱

国の構造改革特別特区として内閣総理大臣より農業特区の認定を受け、小学校に全国初の教科としての喜多方市「小学校農業科」を設置

🌱 平成19年4月1日 🌱

堂島小、熊倉小、熱塩小の3校で「農業科」の授業を開始

🌱 平成23年4月1日 🌱

市内全ての小学校で農業科を開始

🌱 平成25年3月10日 🌱

第42回日本農業賞・特別部門第9回食の架け橋賞「大賞」を受賞

※平成21年度から「総合的な学習の時間」で実施

市教育委員会が 文部科学大臣賞を受賞



1 月15日(水)、国立オリンピック記念青少年総合センターで、第13回キャリア教育優良教育委員会、学校及びPTA団体等文部科学大臣賞表彰式が行われ、これまでの本市の「小学校農業科」の取り組みに対して、文部科学大臣賞が授与されました。

全ての小学校の三年生以上が「総合的な学習の時間」の中で、小学校農業科に取り組んでいます。小学校農業科は、単なる栽培活動ではなく、「農業で教える」ことに力点を置く、全国に先駆けて取り組みが行われた市独自の教育です。

本 市農業科は、これまで農業を通して、豊かな心や社会性、主体性の育成をねらいとし、さらに現在は、発展的・学術的な学びとしての他の教科との関連も図ることとしています。

農業科に取り組むことで、「地域の農家や自分の祖父母と農作業や食べ物について話をする機会が増えた」「自然・地域社会への愛着が高まった」など、さまざまな効果が表れています。

これからの次代を担う子どもたちにとって、ますます必要となる直接体験が「小学校農業科」にはあります。市民の皆さん、

子どもたちが畑や田んぼで活動する姿を見かけたら、どうぞ、あたたかく声を掛けてあげてください。



もくじ Contents

3月号 2020 No.171

- P2 市教育委員会が文部科学大臣賞を受賞
- P4 「引越し時の手続き」一覧
- P6 きらレポ vol.34
- P7 わくわく！いきいき！高齢者
- 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 パブリックコメント(意見公募)／ニホンザル調査結果報告会
- P16 お知らせ／税／春季全国火災予防運動
- P17 年金／ふるさと納税
- P18 新型コロナウイルス感染症対策／『わくわく市政ふれあいトーク』対話内容
- P19 教育委員会表彰
- P20 市職員の給与などを公表します
- 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 東大和市まちフォトコンテスト／人口

Interview



小学校農業科支援員
山田 義人さん(塩川町)

受 賞おめでとうございます。市教育委員会と各学校の農業科支援員の方々が、地域の未来を創造するため、献身努力を永続なされてきたことが、評価されたものだと思います。嬉しい限りです。

地域の最大の財産は、人材と文化です。先人が築いてこられた人材と文化を、未来に向けて創造発展させるために、現世代の私たちがすべきことは、教育だと思っています。

子どもたちは、地域の未来を創造する大切な人材の宝物です。大自然の恩恵によって支えられている農業を教育体験として実践していくことは意義のあることだと思います。子どもたちの農業科体験の作文を読ませていただくと、祖父母や自然への感謝、生きる覚悟などが伝わってきます。今後も多くの関係各者が共に語り合いながら、長く継続発展することを願います。

問 学校教育課 管理・指導班
(24) 5314

農業科作文コンクール作品集では、落花生が地下に実る驚きや、メロンを育て食べたときの感動、収穫までには天候が大きく関わっていることへの興味、そして田畑を毎日のように観察する大切さ、愛情を込めて育てている農家の方々への尊敬など、体験したからこそ感じられる感動や驚きが表れています。

市ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



小学校農業科
作文コンクール作品集

「引っ越し時の手続き」一覧（転入・転出など）



住 民登録は、皆さんの住所や家族構成の証明のほか、国民健康保険や介護保険などの行政サービスの基本となるとても大切なものです。引っ越し（住所の変更）があった場合には、左の表の届け出の期限内に、必ず手続きを行ってください。

3月・4月は入学や就職、転勤など異動の多い時期のため窓口が大変混み合い、手続きに時間がかかる場合があります。

種 類	転出届 市外へ引っ越し	転居届 市内で引っ越し	転入届 市外から引っ越し
届け出時期	転出予定のおおむね 14日前から受け付け	引っ越し後 14日以内	
手続きに必要なもの	①マイナンバーカードをお持ちの方 マイナンバーカード ★特例転出ができます ★特例転出をしない場合は、本人確認書類	マイナンバーカード ★忘れた場合は、本人確認書類	マイナンバーカード ★特例転出でない場合は、転出証明書
	②住民基本台帳カードをお持ちの方 住民基本台帳カード ★特例転出ができます ★住民基本台帳カードが顔写真なしの場合、または特例転出をしない場合は、本人確認書類	①住民基本台帳カード ★住民基本台帳カードが顔写真なしの場合、本人確認書類 ②マイナンバー通知カード	①住民基本台帳カード ★住民基本台帳カードが顔写真なしの場合は本人確認書類 ★特例転出でない場合は転出証明書 ②マイナンバー通知カード
	①、②以外の方 本人確認書類	①本人確認書類 ②マイナンバー通知カード	①転出証明書 ②本人確認書類 ③マイナンバー通知カード
手続きできる方	① 本人	① 本人	
	② 転出前に同一世帯の方	② 新住所で同一世帯の方	
	③ 本人からの委任状（住所異動手続きを委任した内容のもの）を持参した方	③ 本人からの委任状（住所異動と「マイナンバー通知カード」または「マイナンバーカード」、「住民基本台帳カード」の記載事項変更の手続きを委任した内容のもの）を持参した方	

※特例転出とは：転出届の際に、住民基本台帳ネットワークを通じて転出先の市町村へ転出情報を送信するため、転出証明書は交付されません。

※マイナンバーカード、住民基本台帳カードをお持ちの場合、カードに関する手続きのため時間がかかります。時間に余裕をもって来庁してください（手続きには暗証番号が必要です）。

※本人から委任を受けた方が手続きする場合は、手続きする方の本人確認書類と印鑑を持参してください。

【窓口での本人確認に協力をお願いします】

本人確認書類の例（AかBのどちらかを提示してください）			
A	1点で確認	・運転免許証 ・マイナンバーカード ・顔写真付きの住民基本台帳カード ・パスポート ・身体障害者手帳 ・官公署発行の写真付き身分証明書など	
B	2点の組み合わせで確認 (a)+(b)または(a)を2点	(a)	・健康保険証 ・年金手帳／年金証書 ・顔写真なしの住民基本台帳カード
		(b)	・顔写真付きの学生証 ・法人発行の写真付き身分証明書など

※戸籍や住民票、各種証明書の届出や請求などには、法律により本人確認が義務付けられています。窓口に来た方の本人確認のため、証明書などの提示をお願いしています。ご協力をお願いします。

受付時間 午前8時30分～午後5時15分まで

問 市民課 市民窓口班 ☎(24)5225 または各総合支所住民課
熱塩加納 ☎(36)2113 塩川 ☎(27)2400
山都 ☎(38)3821 高郷 ☎(44)2113

転入・転出に伴う手続きと必要なもの

手続きの種類	転 入 時		転 出 時	問い合わせ先
	マイナンバー※	必要書類		
◆印鑑登録		登録印鑑、右ページ A の本人確認書類（即日交付は本人が来庁の場合のみ）	登録証の返還	市民課 市民窓口班 ☎(24)5225 各総合支所住民課
◆国民健康保険	要	本人確認書類（離職している場合、資格喪失証明書）	国民健康保険被保険者証の返還	
◆国民健康保険高齢受給者証	要	本人確認書類	受給者証の返還	保健課 国保医療係 ☎(24)5224 各総合支所住民課
◆後期高齢者医療	要	前住所地で交付された負担区分証明書など、本人確認書類	負担区分証明書の申請（印鑑）、後期高齢者医療被保険者証の返還	
◆妊産婦一般健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票		母子健康手帳、前住所地の妊産婦一般健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票	特にありません	保健課 健康推進室 ☎(24)5223 各総合支所住民課
◆子どもの予防接種		母子健康手帳		
◆成人の健康診査		担当課に問い合わせてください		
◆子ども医療費助成（0歳から18歳到達年度の3月31日まで）	要	印鑑、子どもの健康保険証、振込先の金融機関の口座情報	受給者証の返還	こども課 子育て支援班 ☎(24)5229 各総合支所住民課
◆児童手当	要	担当課に問い合わせてください	転出手続き	
◆児童扶養手当・特別児童扶養手当	要		住所変更の手続き	
◆ひとり親医療費	要		受給者証の返還	
◆障害者手帳	要	印鑑、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれか	重度心身障害者医療、在宅重度障がい者対策事業などの各受給者証の返還手続きあり	社会福祉課 障がい福祉係 ☎(24)5276 各総合支所住民課
◆介護認定を受けている方	要	前住所地の市区町村で発行した受給資格証明書	介護保険被保険者証の返還、受給資格証明書の申請	高齢福祉課 介護保険係 ☎(24)5231 各総合支所住民課
◆介護認定を受けていない65歳以上の方		特にありません	介護保険被保険者証の返還	
◆転校・入学手続き（小・中学生、新入学児童がいる世帯）		住所異動の手続き後、転校または入学の手続きあり		学校教育課 管理・指導班 ☎(24)5316

転居の場合も上記に準じた手続きが必要となります。

※ マイナンバーカード、またはマイナンバー通知カードの持参を要する手続き

【就職した方、退職した方へ】～国民健康保険の手続きのお知らせ～

勤務先を退職し、健康保険などの資格を喪失した方は、国民健康保険に加入する必要があります。また、就職し、職場の健康保険に加入した方は、国民健康保険資格喪失の手続きが必要です。必ず手続きするようにお願いします。国民健康保険の手続きと一緒に国民年金の手続きも行います。

【持ち物】

退職・・・健康保険の資格喪失証明書（扶養者も記載） 就職・・・新しい保険証と国民健康保険証

どちらの手続きにも世帯主と該当者（被保険者）の「マイナンバーカード」または「マイナンバー通知カード（写し可）」および「本人確認書類」が必要です。

※本人以外で手続きが可能な方は、同一世帯の方であるか、本人または同一世帯の方からの委任状（健康保険の異動に関する手続きを委任した内容のもの）をお持ちの方です。その場合、来庁する方の印鑑を持参してください。

有限会社 山荘商店

鈴木 治代さんに聴く

1971年生まれ。

会津若松市から本市に嫁いで26年。義父・義母・夫・子ども2人の6人家族。趣味は、自分で栽培したハーブを使ってハーブティーを楽しむことや、マリンスポーツ(マリッジェット)をすること。



ENEOSガソリンスタンドの運営、インターネット事業として地域情報ポータルサイト「まいぷれ会津」の掲載、印刷業「耶麻プリント」などを運営している。

令和元年度からは市が委託した、喜多方市ふるさと納税における返礼品の開拓およびポータルサイト「ふるさとチョイス」での情報発信を行っている。

入社のきっかけはなんですか

荒川産業で総務業務をしていましたが、荒川グループ内の異動で山荘商店へ移籍して5年経過しました。

現在の業務内容を教えてください

主にインターネット事業を担当しており「まいぷれ会津」のページ編集や、ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」内に掲載する返礼品提供事業者への取材をしています。現在はフェイスブックやツイッターなどのSNSを利用した宣伝や情報発信が効果を上げており、市のふるさと納税寄附額の増収に貢献することができました。

仕事に対する心構えなどありますか

山荘商店はガソリンスタンド・インターネット事業・印刷業の3つの柱で運営しています。お客さまの生の声を聴き、日々新たなことに挑戦しています。また、セルフガソリンスタンドが勢いを増す中、フルスタンドとして、お客さまとの信頼関係を

築くにはどうしたら良いか試行錯誤してきました。結果、社員一同、仕事は楽しく、お客さまもハッピーになるよう精一杯の対応を心掛け、地域に元気のエネルギーを満タンにできるようにガソリンスタンドを目指しています。



男女共同参画社会づくりへの意識についてどう思いますか

男性も女性も良いアイデアがあれば、どんどん出すべきだと思います。人それぞれが、仕事や地域活動の中で、社会とのつながりがあり、人や地域に役立ちができていてという自信と信頼が得られれば、楽しく活躍でき

今後の抱負について

喜多方には素晴らしいものがたくさんあります。喜多方の特産品を、ふるさと納税業務を通してさらに魅力ある返礼品となるよう返礼品提供事業者の皆さまと連携し、趣向を凝らしたPRに努めていきたいと思っています。そして、現在、地域活動として取り組んでいるたすかりマルシェの運営や地域で楽しめるイベントを充実し、喜多方が楽しい街・住んでみたい街・子どもたちが戻ってきたときに優しく迎えらる街にするために、いろいろなアイデアを実現していきたいです。

問 企画調整課 企画調整班
☎(24)5209



〈塗物町〉



〈藤沢〉

体力・筋力の維持には週1回
以上の運動が必要です！

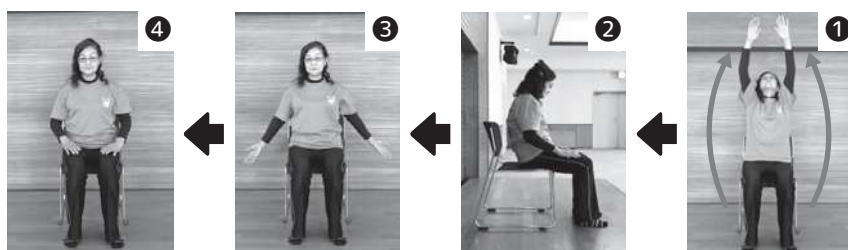
太極拳ゆったり体操を始めませんか？

■ 内容… 1回30分～60分の体操です。体操指導員を派遣します。団体の費用負担はありません。

■ 申込要件… ①おおむね65歳以上の方が10人以上のグループ、②年間5回～20回開催、③グループで会場、いすの準備ができる
※人数が少ない場合などは、相談してください。

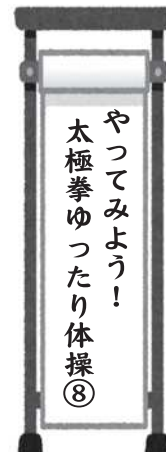
市では、福祉センターや介護事業所での体操教室のほかに、18カ所の地区集会所などで体操が行われています。
転倒予防やバランス機能の改善に効果が検証された体操です。地区の皆さんで体操をはじめてみませんか。いきいきサロンの活動の一つとして、またはサロンはないけれど集まりの場をつくりたい！など、詳しくは問い合わせください。

問 高齢福祉課 介護予防係
☎(24)5242



①息をは一と吐きながら身体をぐしゃっとつぶすようにします。息を吸いへそを前に出し、横から手を持ち上げて、頭の上で指先を合わせます。②息を吐きながらへそを覗き込むように背中を丸め、腹の前まで手を下ろしていきます。③息を吸いながらへそを前に、手は斜め下後に開きます。④息を吐きながら手を膝の上に下ろします。

短縮版「座位編」深呼吸
今月の担当：竹安和子さん（太極拳
ゆったり体操リーダー）



第12回 地域包括ケアシステムの 深化・推進に向けて

《困難事例型地域ケア会議》

支援が困難な高齢者に対し、医療と介護の専門職が支援策を検討する「困難事例型地域ケア会議」を実施しています。

《自立支援型地域ケア会議》

県では、軽度の要支援者の状態を改善させるよう、自立に向けた支援策を検討する「自立支援型地域ケア会議」を全ての市町村で実施しています。

本市においても、要支援1、2の方を対象に、医療の専門職6職種（薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士）が参加の下、自立に向けた取り組み、「これ以上、悪化させないためにはどうすればよいか」「軽度の段階の今、どのように改善させていくか」など、それぞれの専門的な視点からアドバイスを受け、要介護になる時期を少しでも遅らせる取り組みを行っています。

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

☎(24)5242



あなたの大切な人、 一人で悩んでいませんか？

☎ 保健課 健康推進室 ☎ (24) 5223 または各総合支所住民課

“いつもと違う...”

あなたの大切な人が眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、「いつもと違う」とき...もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。

一見、幸せに見える生活の変化（就職、進学、昇進、引っ越し、結婚、出産など）も、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

これからの季節はこうした生活の変化がある時期です。「いつもと違う」と感じたらまずは「声掛け」が重要です。

どう声掛けをしたら良いか悩んだら、「眠れていますか？」「どうしたの、なんだか辛そうだけど...」などと声を掛けてみましょう。

知っていますか？ 「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気付く、適切な対応（声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）ができる人のことで、言わば「命の門番」に位置付けられる人のことです。

自殺対策では、悩んでいる方に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ支援することが重要です。

「あなたにもできる自殺予防のための行動」としての4つのポイント

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたらできる限り話を聴きましょう。

話をそらしたり、訴えや気持ちを否定せず、本人の気持ちを尊重し共感した上で、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

気付き

家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける

発言や行動、体調など、家族や仲間の変化に敏感になり、サインになるべく早く気付きましょう。

変化に気付いたら「眠れていますか？」など、自分にできる声掛けをしていきましょう。

見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

身体やこころの健康状態について自然な雰囲気の中で声を掛けて、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

必要に応じ、キーパーソンと連携し、専門家に情報を提供しましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

公的相談機関や医療機関などの専門家の相談につなげましょう。

相談を受けた側も、一人では抱え込まず、家族、友人や上司といったキーパーソンに協力を求め、連携をとりましょう。

今日からあなたも ゲートキーパー

一人でも多くの方が、ゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場でできることから行動を起こすことが自殺対策につながります。

相手がもう少しこの人に話をしてみようかな...という気持ちになるように、ちょっとした意識を持つことで、あなたも聴き上手になります。

まずは、身近な家族や友人の話を耳を傾けてみてはいかがでしょうか。

ゲートキーパー 研修会を実施しています

保健委員を

対象に、木村

淳也氏（会津

大学短期大学

部幼児教育学

科准教授）を

講師に迎え、

「心の声を受

け止める」ゲ

ートキーパーとしての「傾聴」と

いう演題のもと、傾聴の仕方など

学びました。参加した方からは、

「職場や家庭で生かしていきたい」

などの感想がありました。



気軽に相談してください

こころの相談 精神保健福祉相談	福島県精神保健福祉センター	024(535)3556
	会津保健福祉事務所	0242(29)5275
	市保健センター	(24)5223
電話による こころの相談	こころの健康相談ダイヤル	0570(064)556
	福島いのちの電話	024(536)4343
	自殺予防いのちの電話	0120(783)556 (毎月10日)

さまざまな
相談機関があります。
悩んでいる人を見かけたら
相談することを
すすめましょう。



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」
医師 武田 仁

夜間頻尿、夜にトイレに 行きたくなるのはなぜ？

皆さんこんにちは。今回は夜間頻尿の話です。年を重ねると、夜に起きて排尿することが増えてきます。日本での調査では、40歳以上の約7割が夜間1回以上、約1割が3回以上、夜に起きて排尿しています。

加齢に伴い、膀胱に尿を十分に貯め、必要な時に気持ちよく排尿するための蓄尿・排尿機能は、少しずつ損なわれてきます。

脳下垂体では、尿の生成を抑制する抗利尿ホルモンという物質が作られています。通常、この抗利尿ホルモンは昼間に少なく、夜間に多く分泌されるため、夜はあまり尿が作られず、トイレに行かなくても長い時間眠っていられます。しかし加齢に伴い、抗利尿ホル

モンの働きが低下すると、夜間に作られる尿量が増え、夜にトイレに起きるようになってきます。

また、高血圧がある場合、血圧が高い昼間は腎臓がうまく働かないために尿があまり作られず、血圧が低くなる夜間に尿の産生が高まり、夜の尿量が増えていることがあります。さらに、高齢では眠りが浅く、少しの尿意で目が覚めてしまい、夜間の頻尿に拍車がかかります。

夜間頻尿を改善するためには、まず必要以上に水分を取りすぎないこと。特にアルコール、コーヒー・お茶などに含まれるカフェインはそれだけで尿量を増やすため、飲みすぎは頻尿につながります。夕方から眠前に軽い運動をするのも、夜間頻尿の改善に効果的だとされています。

また、夜間頻尿の背後には、前立腺肥大症や過活動膀胱などの泌尿器科の病気の他、心不全、糖尿病、睡眠時無呼吸などの内科的な病気が隠れていることがあります。医師から処方されている内服薬によつて頻尿になる場合もあります。夜間頻尿で困っている場合は、一度ぜひ泌尿器科や内科の医師に相談してみてください。



蔵のまち喜多方桜ウォーク2020

参加者募集

「だれ桜」の名所として市内外の方から親しまれている日中線記念自転車歩行者道。この桜並木をメインコースに行われるウォーキングイベントです。

完歩後には抽選会、なめこ汁の振る舞いを行います。

◆日時 4月18日(土) 雨天決行

○受け付け…午前8時

○開会式…午前9時

○スタート…午前9時30分

○終了…午後1時

◆集合場所 押切川公園スポーツ広場

◆コース 2キロ、5キロ、10キロ

◆定員 2000人

◆参加費(事前申し込み)

○大人…800円

○中学生以下…400円

※当日申し込みの場合は200円増しになります。

◆参加資格 完歩できる方

◆申し込み方法 4月9日(木)までに、市ホームページ内の申込専用フォーム、または往復ハガキ(T96610094字押切二丁目一番地中央公民館内「桜ウォーク」)

ク係に申し込んでください。
往復ハガキの場合は、次の必要事項を必ず記載してください。
①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号(①～⑥は代表者のみ) ⑦交通手段 ⑧希望コースの種類と参加人数
※当日の受け付けは、定員に満たない場合のみ行います。



ボランティアスタッフ募集

桜ウォーク当日の運営に協力して下さる方を募集します。参加者に笑顔のおもてなしをお届けしませんか。

◆業務内容

記録写真係、受付係、抽選会係など

◆申し込み方法

3月27日(金)までに、市ホームページで申し込んでください。

問 桜ウォーク実行委員会事務局
(中央公民館企画事業係)
☎(24)4811



①



日本代表選手を招き パラスポーツの魅力を体験

2月2日(日)、押切川公園体育館で、2016リオデジャネイロ・パラリンピック日本代表で車いす卓球の吉田信一選手(須賀川市出身)と、ボート競技の駒崎茂選手らを講師に招き、「パラスポーツ体験交流会」を開催しました。



③



②

①ボートのこぎ方を指導する駒崎選手(右) ②車いす卓球でラリーをする吉田選手と子どもたち ③パラ陸上体験 ④ボッチャ体験

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24) 5319

米国の「復興ありがとうホストタウン」として、これまで取り組んできた交流事業の写真展を開催中です!



ぜひご覧ください



④

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24) 5319

聖火リレーまであと **27** 日(3月1日現在)



聖火リレー本市通過までの
カウントダウンスタート!
2月4日(火)、市役所本庁舎の正面入口に、聖火リレーが本市を通過するまでのカウントダウンパネルを設置しました。
本市通過は3月27日(金)です。
当日は、多くの市民の皆さまの声援をお願いします。