

あいづわかまつ Aizu Wakamatsu 市政だより 9月1日

敬老の日特集

「千秋万歳」

スーパーシテイ構想特集シリーズ
「デジタル技術で災害時にも安全に」



※今号の発行後に、新型コロナウイルス感染症の影響で、催しなどが中止になる場合があります

FARMER

市内の農業者の皆さんを紹介していきます。
◇問い合わせ…農政課(☎39-1253)

棚木 信治さん (河東町冬木沢)

20年以上前にサラリーマンから転身し、農業の道に進んだ棚木信治さんは、河東町でトマトや米を中心に栽培をしています。味へのこだわりに加え、農薬や化学肥料を減らした栽培に取り組むエコファーマーの認定も受けていて、「毎日、安心・安全でおいしい農産物を、丹精込めて育てている」と笑顔を見せる棚木さん。農業の担い手や後継者の不足が課題と感じており、養液土耕システムなどのICT技術も積極的に活用しながら、「若い人にも魅力的に感じてもらえるような農家になりたい」と話しました。



ICT技術を積極的に導入し、効率的に農作業を進めています

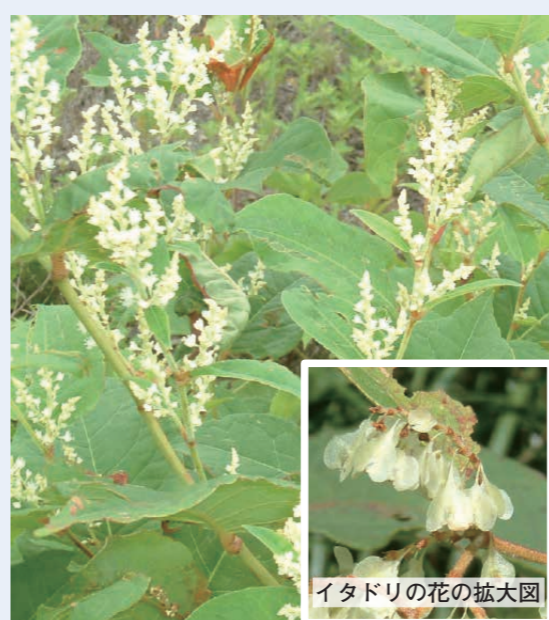
私のまちで
みつけた!



今回紹介するのは

「イタドリ」

イタドリは、タデ科に属する多年草で、日当たりの良い山や野原に生育しています。茎の高さは30cmから150cmほどで、春にタケノコのような芽を出し、短い期間で成長し、7月から10月にかけて白い花を咲かせます。花が終わると白いハート型の実ができます。この形は、種が風に飛んで遠くまで飛ぶための翼のような役割を果たします。冬になると地上の茎は枯れてしましますが、地下に根を残し、翌年の春にはまたそこから芽を出します。日本のほか、東アジアの一部に分布し、市内全域で見ることができます。



イタドリの花の拡大図

白い花が縦に並んで咲き、実は熟すと茶色になり、種とともに飛んでいきます

ここでは市内に生息する動植物を紹介します。
●問い合わせ…環境生活課(☎39-1221)

▶編集・発行…会津若松市役所企画政策部秘書広聴課(☎0242-39-1111) 〒965-8601 福島県会津若松市東栄町3番46号
▶ホームページ <https://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/>
▶点字・声の市政だよりや英字版市政だより、メールマガジンも発行しています



スマートフォン用



市政だよりは環境に優しいインキで印刷されています

デルタ株が猛威を振るっています

新型コロナウイルスの変異株であるデルタ株は、「感染力が高い」「入院リスクが高い」「ワクチンの効果を弱める」などの可能性が指摘されています。県内でもデルタ株の主要変異である「L452R変異」が8月15日までに合計923件確認されており、その後のゲノム解析(遺伝情報を解明すること)によりデルタ株と確認されたのは88件となっています。デルタ株への置き換わりが進んでいますので、十分な警戒が必要です。

変異株って何？

新型コロナウイルスが増殖する際、ウイルスの遺伝情報が複製され、その際に複製ミスが生じることがあります。これを「ウイルスの変異」といい、この変異したウイルスが「変異株」です。「変異株」の中には感染力や入院リスクが高い可能性のあるものもあり、十分な警戒が必要です。「変異株」は特定の国への差別的な扱いを防ぐため、ギリシア文字を用いて「アルファ株」や「デルタ株」などと呼ばれています。

変異株に対する感染症対策は？

変異株であっても、基本的な感染症対策(3密の回避・マスクの着用・手洗いの徹底など)は有効です。また、デルタ株はワクチンの効果を弱める可能性も指摘されています。ワクチンを2回接種した後も感染症対策の徹底をお願いします。

L452R＝デルタ株ではないの？

変異株であるかを調べるスクリーニング検査<下表参照>では、L452R変異があることまで分かりますが、L452R変異はデルタ株以外にも見られる変異でもあります。ゲノム解析を実施することにより、変異株の種類(デルタ株など)が判明します。

L452R 変異株スクリーニング検査結果(県内)

検査時期	検査件数 (判定不能分を除く)	L452R 変異
6月	99	0(0.0%)
7/1～7/11	102	0(0.0%)
7/12～7/18	108	8(7.4%)
7/19～7/25	122	19(15.6%)
7/26～8/1	230	159(69.1%)
8/2～8/8	486	374(77.0%)
8/9～8/15	420	363(86.4%)

出典：福島県ホームページ

新型コロナウイルスの懸念される変異株

変異株の種類	最初の検出国	主な変異	感染力 (従来株比)	重篤度 (従来株比)	再感染や ワクチンの効果 (従来株比)
アルファ株	イギリス	N501Y	1.32倍と推定※ (5～7割程度高い可能性)	1.4倍(40～64歳 1.66倍)と推定※(入院・死亡 リスクが高い可能性)	効果に影響がある 証拠なし
ベータ株	南アフリカ	N501Y E484K	5割程度高い可能性	入院時死亡リスクが 高い可能性	効果を弱める可能性
ガンマ株	ブラジル	N501Y E484K	1.4～2.2倍高い可能性	入院リスクが 高い可能性	効果を弱める可能性 従来株感染者の再感染の 事例あり
デルタ株	インド	L452R	高い可能性	入院リスクが 高い可能性	ワクチンと抗体医薬の 効果を弱める可能性

※感染力・重篤度は、国立感染症研究所等による日本国内症例の疫学的分析結果に基づくもの。ただし重篤度について、本結果のみから変異株の重症度について結論づけることは困難とされています(出典：厚生労働省ホームページ)

皆さんに役立つ防災情報を紹介します

防災ノススメ

◎問い合わせ…危機管理課(☎39-1227)



第3回目は「防災の日」

マグニチュード7.9と推定される関東大震災が、大正12(1923)年9月1日11時58分に発生しました。この地震は、近代化した首都圏を襲った唯一の巨大地震です。死者・行方不明者は105,385人、全壊家屋は293,387棟と伝えられています。また、この地震を教訓に、国民の防災意識を高めるため、昭和35(1960)年に国は、毎年9月1日を「防災の日」に決めました。なお、この日は、「二百十日」と呼ばれる雑節の一つでもあり、暦の上では厄日として記されていて、立春から数えて二百十日目ごろの台風の影響が多くなる日といわれています。

また、日本は諸外国と比べ、災害が多い国といわれています。19世紀後半には、世界各地を植民地にした欧米諸国などが日本に開国を求め、安政元(1854)年に日本は開国しました。しかし、その直後から、「安政の大地震」との総称で呼ばれる地震が日本列島で立て続けに起こり、さらに、安政6(1859)年には江戸大水害も発生しました。地震や水害の経験が少なかった欧米諸国の人々は、日本の災害に恐怖し、こういったことが日本が欧米諸国の植民地にならなかった理由の一つともいわれています。

日本では、近年、災害が増えています。過去の教訓を生かして、一人ひとりが防災対策を心掛けましょう。

関東大震災と阪神・淡路大震災、東日本大震災の比較				
	関東大震災	阪神・淡路大震災	東日本大震災	
発生日時	大正12年9月1日11時58分	平成7年1月17日5時46分	平成23年3月11日14時46分	
大きさ (マグニチュード)	7.9	7.3	9.0 (日本国内観測史上最大)	
最大震度	震度6	震度7	震度7	
津波被害	あり	なし	あり	
人的被害	死者	6,434人	18,131人	
	行方不明者	105,385人	3人	2,829人
	負傷者	103,733人	43,792人	6,194人
建物被害	全壊		104,906棟	129,391棟
	半壊	372,659棟	144,274棟	265,096棟
	一部破壊		390,506棟	743,298棟

(参考：国土交通省『国土が抱える災害リスク』)

30 24 22 20 19 18 16 14 6 4 3 2

- 【シリーズコーナー】防災ノススメ
デルタ株が猛威を振るっています
- 【敬老の日特集】「千秋万歳」
- 【スーパージョイ構想特集】デジタル技術で災害時にも安全に
- 【くらし情報拡大版】災害に備えましょう
認知症を知り、みんなを支え合いましょう
- 【いろいろ市政情報】市の任期付職員を募集します
生涯学習支援者講座の受講者を募集します
【子育て情報ステーション】健康だより
- 【みんなのページ】「くらし情報あらかると」
- 【あれこれカレンダー】



もくじ

掲載内容は8月23日時点の情報です。情報に変更があった場合は随時、市のホームページなどでお知らせします

費用無料

2回接種

新型コロナウイルスワクチン接種

ワクチン接種の予約はお済みですか？

市では、会津若松医師会や会津若松歯科医師会、会津薬剤師会をはじめとする関係者の協力のもと、希望する人にワクチン接種を進めています。ワクチンを接種すると、接種しない場合に比べて感染や発症がしにくい、重症化しにくいなどの有効性があるとされています。ワクチン接種は11月までを予定しています。希望する人は、忘れずにお申し込みください

STEP1 予約をする(接種券をお持ちの12歳以上の方が対象です)

オンラインまたは電話で予約します。予約には、接種券に記載してある【券番号】が必要です。お手元に接種券を準備してください。

オンライン予約

- 24時間受け付けしています。接種券に印刷されたQRコードまたは右下のQRコードから専用ホームページへアクセスすると予約できます
 - 接種希望日の10日前までに予約してください
 - 予約申し込み後に希望する人へ通知メールを送信していますが、メールアドレスの入力間違いが多くなっています。通知メールを希望される場合はご注意ください
- ※通知メールを希望しなくても予約システムの「受付状況確認」から予約状況(接種日など)を確認することができます



QRコード

電話予約 0120-050-503

- 午前9時から午後6時まで受け付けしています。土・日曜日、祝日も予約申し込みができます
- 午前中など、つながりにくい時間帯があります。ご了承ください
- 電話のかけ間違いが多くなっています。番号を確認し、かけ間違いのないようお願いします

注意点

- ！1回目の接種日の翌日から2回目の予約ができます※1回目と2回目の同時予約は不可
- ！2回目の接種日は、1回目の接種から21日以上開けて予約してください
- ！予約の変更やキャンセルは、必ず手続きをしてください。変更・キャンセル後は再度、元に戻すことはできませんので、十分にご注意ください
- ※オンラインの場合…接種日の10日前までをお願いします
- ※電話の場合…接種日の2日前の午後6時までをお願いします
- ！接種の前日または当日にキャンセルしたい場合は予約コールセンター(☎0120-050-503)にご相談ください

STEP2 予診票を記入する

接種会場に来る前までに、接種券に同封した予診票を記入してください。

▶事前に記入するところ…●住民票に記載されている住所●氏名●電話番号●生年月日●性別など ※右の記入例を参照ください

記入例

新型コロナウイルスワクチン接種の予診票

※お持ちの接種券に貼る場所が示されています

接種券は貼らずにお持ちください

氏名	若松 太郎	性別	男	年齢	39歳
住所	福島県会津若松市東栄町3番46号				
電話番号	0242-39-1111				
接種券番号	1985	接種日	6月11日	接種場所	36

接種券の右横に接種日と場所、ワクチン情報を記載した「予防接種済証(臨時)」をお渡しします。ワクチンを接種したことを証明するものですので、大切に保管してください。

STEP3 接種会場へ行く(予約時間の15分前を目安にお越しください)

- ▶当日の持ち物…●接種券(シールを剥がさずにお持ちください)●予診票(1枚)●本人が確認できる書類(運転免許証や健康保険証など)●お薬手帳(持っている人のみ)
- ▶当日の流れ…①受付②検温③予診票の確認④医師による問診⑤ワクチン接種⑥経過観察
- ※①～⑥まで、おおむね40～50分程度です
- 12歳から15歳までの人は、保護者同伴をお願いします(同伴が難しい場合はご相談ください)

集団接種の日にち

会場：旧会津学鳳高校東側体育館(追手町)

9月	4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日)、18日(土)、19日(日)★、20日(月)、25日(土)、26日(日)
10月	2日(土)★、3日(日)、9日(土)、10日(日)、16日(土)、17日(日)、23日(土)、24日(日)、30日(土)、31日(日)

※★は午後のみ実施

※11月以降の集団接種の日にちは、決まり次第、市のホームページなどでお知らせします

※個別医療機関でも接種を実施しています。現在予約ができる医療機関は、市のホームページやコールセンターで確認できます

よくある質問

Q: 持病があるが、集団接種でも大丈夫なのか

A: 集団接種でも安心して接種いただけるよう、経過観察や医薬品の準備などを行っています。なお、基礎疾患があるなど接種への不安があるときは、かかりつけ医にご相談ください。

Q: 副反応が心配だが、大丈夫なのか

A: 副反応は、接種した人の半数以上の人に注射した部位の痛みや疲労、頭痛などが、10%以上の人に筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱などの症状がみられると報告されていますが、大部分は数日以内に回復しています。また、アナフィラキシーが起こるのは十数万人に1人の割合です。なお、ワクチンは、感染症の発症や重症化を予防する効果が期待されています。

ワクチン予防接種済証をお渡しします

接種終了後、接種券の右横に接種日と場所、ワクチン情報を記載した「予防接種済証(臨時)」をお渡しします。ワクチンを接種したことを証明するものですので、大切に保管してください。

そのほか

- 本市に転入された人でワクチンの接種を希望する人は、書類を郵送しますので申請してください。転入前の自治体で発行された接種券は使えません。詳しくは会津若松市新型コロナウイルス感染症に関する総合コールセンター(☎0570-026-263)へお問い合わせください
- 職場や周りの人などにワクチン接種を強要したり、接種を受けていない人に対して差別的な扱いをすることのないよう、お願いします

●問い合わせ…会津若松市新型コロナウイルス感染症に関する総合コールセンター(☎0570-026-263) ※ワクチン接種の予約は(☎0120-050-503)をお願いします

千秋万歳



日記を書く伝さん(左)と、その様子を見守る娘の孝子さん(右)

この特集は、昨年に引き続き敬老会が中止になったことを受け、市政だよりを通じて高齢者の皆さんを元気付けたいという思いで企画しました。多くの皆さんに「これからも元気に頑張ろう」と思っていただけだったら幸いです。●問い合わせ：高齢福祉課(☎39・1291)

「敬老の日 おめでとうございます」

会津若松市長 室井 照平

9月20日(月・祝)は敬老の日です。ご長寿のお祝いを申し上げますとともに、長年にわたり、ご家族はもとより、社会発展のためにお力を尽くしておられますことに対しまして、心より敬意と感謝を申し上げます。

さて、令和3年度敬老会は、新型コロナウイルスの感染防止の観点から、昨年度に引き続き中止とさせていただきます。皆さんと直接お会いし、元気なお姿を拝見する機会が少なくなっていることは、とても残念でなりません。市といたしましては、皆さんが安全・安心に暮らすことができるよう、感染症の終息に向け、感染防止対策に取り組んで参りますので、引き続き、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

また、将来に向け、元気に生きがいを持って暮らすことへの関心はますます高まっております。皆さんが住み慣れた地域で自分らしい生活が続けられるよう、市では「お互いさま」で地域の皆さんとともに支え合う「地域共生社会の構築」を目指して参ります。

どなた様も健康には十分にご留意され、今後ともよりよき道しるべとして後進へのご指導をお願いいたしますとともに、また皆さんとお会いできる機会を楽しみにしながらお祝いの言葉といたします。

つたい 伝おじいちゃんの百年日記

大正・昭和・平成・令和を生きて

佐藤 伝さん(湊町赤井)



佐藤伝さんは、今年の4月に百歳を迎えました。「日課は日記をつけること」と話す伝さんのこれまでの歩みを、振り返ります

素直に、懸命に 生きることが大切

「家族にはいつも、『素直に、一生懸命頑張っていれば、きっと誰かが認めてくれる』といっているんだ」と伝さんは話します。伝さんのこの言葉は、次の出来事がきっかけになっています。学校卒業後、とある工事の手伝いをしていた伝さんは、道端に落ちた腕時計を見つけました。「そのとき、腕時計が現場の親方のものだ」と分り、素直に渡した

んだ。すると『おまえは正直なやつだなあ』とほめられて。そのときに、素直に、一生懸命生きることが大切だと思った」と伝さんは笑顔を見せます。「あの時代は生きるだけで精いっぱいだった」と話す伝さんにとって、この言葉は人生の礎となりました。

平和への思い

「今までで一番つらかったのは、戦争だな」と伝さんは目をつむり、静かに話し始めました。会社員として働いていた最中、伝さんの元に、一枚の招集令状が届いたのです。その後、2年8ヶ月の間、野戦病院の衛生兵として人々の手当にあたった伝さん。「病院では、多くの人を看取って

きた。つらかった。やっぱり戦争のない世界が一番だよ」と語る真つすぐな瞳からは、平和への熱い思いが伝わってきます。

一年、一年を大切に

元気の秘けつを聞いたところ、伝さんは「規則正しい生活を送ることと、好き嫌いをしないでご飯を食べること」と答えました。毎朝新聞を読むことをはじめ、50分程度の散歩や、日記を書くことを日々続けている伝さん。「おかげ様で足腰も痛くないし、着替えも入浴も一人でできる」と朗らかな笑顔を見せながら「これからも感謝の気持ちをお忘れず、健康に、一年一年を大切にしていきたい」と力強く話しました。

敬老の日・児童作文最優秀賞受賞作品を紹介します

「ぼくの願い」

小金井小6年 相田^{まなと}愛和くん

「集中するだけじゃだめだ」「魚の気持ちになるんだ」これは、おじいちゃんが釣りの時によく言う言葉だ。「魚の気持ちになるって、どういうことだろう」とぼくは思う。釣る側は、もちろん魚を釣りたいと思う。魚は多分、釣られたくないという気持ちだろう。それをわきまえた上で、釣り糸を川へ入れるというところがいい。おじいちゃんとの釣りは楽しい。

おじいちゃんは、山と川が大好きだ。休日になると、必ず出かけていく。採ってきた山菜と釣ってきた魚を、おばあちゃんが料理する。それがすごくうまい。ほつたが落ちるほどおいしく、ぼくはいくらでも食べてしまう。毎日、最高の料理を食べられるぼくは、幸せだ。

二人で畑も作っている。毎日、野菜の手入れをしている。畑はものすごく広い。「野菜を作るのに一番重要なことは何」

ぼくが聞くと、二人は顔を合わせ

「草が生えないようにして、野菜を育てることだよ」「もちろん、愛情もたっぷりかけて」

と教えてくれた。二人はなんだか楽しそうだ。

広い畑の野菜を毎日手入れすることは、大変な苦勞だ。ぼくも何か力になりたいと思う、よく手伝いをする。だが、ぼくはすぐに「疲れたなあ」と言ってしまう。そんなぼくを見て、

「苦勞して作る野菜だからおいしいんだよ」と二人が笑いながら言う。おじいちゃんも、おばあちゃんもすごく楽しそう。野菜が大好きだって顔をしている。そんな二人を見ていると、ぼくもうれしくなる。

愛情たっぷり野菜はすごくうまい。みずみずしさが違う。それにすごく甘い。こんなにおいしい野菜を毎日食べられるなんて、おじいちゃんとおばあちゃんには感謝しても、しきれない。



仲良く散歩をする紡くんとおばあちゃんの富岡シツ子さん

「じてんしゃばあちゃん」 城西小1年 遠藤^{つむぐ}紡くん

（ばあちゃん、まだかなあ）

みんなとさようならをしたあと、すこししんばいになっていると、じてんしゃのつたばあちゃんがみえた。にこにこしながら、てをふっているよ。ぼくは、（よかった）

「あ、あんしんするんだ。四がつかから、ピカピカの一ねんせいになったぼく。がっこうにいくときもかえりも、じてんしゃをおしたばあちゃんがいっしょ。ばあちゃんといっしょだと、さみしくないんだよ。おしゃべりしたり、みちにさいているたんぼぼをみたりできるから、たのしくなるよ。」

あさ、がっこうで、ぼくとバイバイするとばあちゃん、じてんしゃにのっておさんぽにいくんだって。じてんしゃのりのめいじんみたい。

がっこうからかえってき

て、こうえんにいくときも、ばあちゃんは、じてんしゃをビューンってはしらせるよ。くるまのおとにすぐきづくのもばあちゃん。ぼくとばあちゃんはどうなの？しつこで、くるまがとおりすぎるのをまつんだ。ばあちゃん、ぼくをまもってくれてるんだね。

ときどき、じいちゃんのおつだんにはなしかけているときがあるから、

「なんておしゃべりしてるの」

「じいちゃんに、つむぐとあいのことをまもってねっておねがいしてるんだ」

「たよ。よかった。ばあちゃん、じいちゃんがいなくてさみしいわけじゃないんだね。」

ばあちゃん、もつとしをとってじてんしゃにのれなくなったら、こんどは、ぼくがばあちゃんをまもるよ。

いつもぼくをまもってくれてありがとう。あしたもいっしょにがっこうまでいってね。だいすきだよ。ずつと。



釣り竿の手入れをする愛和くんと、その様子を見守るおじいちゃん(中畑忠信さん)とおばあちゃん(中畑美恵子さん)



地域支援ネットワークボランティア
小林 欣一さん(住吉町)

「お互い様」で助け合うことが
「すみよいまち」につながる



あいつわくわく学園26期生
佐藤 許子さん(西七日町)

人生一度きり。やりたいことを
やらなきゃ、もつたいたい!



希望と夢を
持つことを忘れずに

会津ひらつか農園
平塚 洋一郎さん(高野町平塚)

「今、趣味や仕事ができることに幸せを感じる。希望と夢を持ち続けることが大切」



みんなと一緒に、
だから楽しい

上荒久田福寿会

上荒久田福寿会の皆さんは、敬老会で「河内おとこ節」を披露する予定でした。皆さんは「敬老会がなくなってしまうけれど、みんなと一緒に踊れて楽しい」といきいきとした笑顔で話していました



市シルバー人材センター
笠間 一美さん(八日町)

多くの人とのふれあいが、
自分の視野を広げる



地区のみんなとの
結びつきをつくりたい

ふれあいサロン「結」
諏訪 幸子さん・小椋 和子さん
(花春町) (天寧寺町)

人生の先輩たちからのメッセージ

いつまでも、自分らしく、輝く

適度に体を動かしましょう

フレイルやサルコペニア(筋肉量が低下して筋肉が衰える現象)を予防・改善するには、適度に体を動かすことも大切です。筋肉を大きくする(減らさない)ことが、介護予防や転倒予防にもつながります。できる範囲で、体を動かしましょう。

「指輪っかテスト」でサルコペニアの可能性を確認してみましょう

両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでみましょう。



低い ← サルコペニアの可能性 → 高い

栄養バランスを確認しましょう

食品群	チェック
魚	<input type="checkbox"/>
油	<input type="checkbox"/>
肉	<input type="checkbox"/>
牛乳	<input type="checkbox"/>
緑黄色野菜	<input type="checkbox"/>
海藻	<input type="checkbox"/>
芋	<input type="checkbox"/>
卵	<input type="checkbox"/>
大豆	<input type="checkbox"/>
果物	<input type="checkbox"/>

①一日三食食べましょう

「ちょっと忙しいから…」「食事を作るのが面倒だから」と欠食するのはやめましょう。一回でも欠食すると、体の中で筋肉が作られる割合が低くなるといわれています。また、一日三回の食事を規則正しく食べることは、生活リズムを整える上でも大切です。

②主食・主菜・副菜のそろった食卓を

和食の基本となる「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」の食事を基本とすると、必要な栄養素をバランス良くとれます。

③「タンパク質」を意識してとる

タンパク質は、筋肉を作る主成分です。特に、肉や魚、豆腐などのタンパク質を意識してとりましょう。

④10食品群を目安に食べるようにしましょう

左の10食品を意識して食べるようにすると、自然と多くの栄養がとれます。該当欄にチェックしてみましょう。目標は、一日7種類以上です。

これからも、もっと自分らしく、輝いてほしい—— フレイル予防に取り組みませんか

加齢によって心身の機能が低下した状態を「フレイル」といいます。「健康」と「要介護」の間にあるとされているフレイル。放置すると生活習慣病を発症したり、転倒して骨折したり、認知症になったりして要介護状態になる可能性もあります。フレイルやサルコペニアを予防・改善し、健康寿命を延ばしましょう

いきいき百歳体操に取り組んでみませんか

筋力の維持や向上ができる「いきいき百歳体操」は、手首と足首に重りを付けてDVDを見ながら行う40分程度の体操です。この体操を週1回継続することで、体力がつくほか、歩行や階段の上り下りや、布団からの起き上がりなどが楽になるのはもちろん、転びにくい体になります。

市では、皆さんにいきいき百歳体操に気軽に取り組んでもらいたいという思いから、PR動画を作成しました。左下のQRコードから配信していますので、この機会に皆さんも取り組んでみませんか。体操をして、これからも「いきいき」と暮らしましょう。

いきいき百歳体操に取り組む町内会や団体を支援しています

みんなで筋力づくりに取り組んでみませんか。



▶対象…次の全てに当てはまる町内会や団体◎おおむね65歳以上の方が週に一回3カ月以上、5人以上集まれる◎椅子やテレビ、DVDプレーヤーを準備できる

▶支援の内容…◎体操で使用するDVDの提供◎リハビリテーション専門職を3カ月間で3回無料で派遣◎重りを3カ月間貸し出し

体操のQRコード ◇申し込み・問い合わせ…高齢福祉課(☎39-1290)

オンライン介護予防講座をご利用ください

自宅でも気軽に介護予防に取り組んでいただけるよう、市公式YouTubeや市のホームページで、オンライン介護予防講座を配信しています。左のQRコードを読み込めば、すぐにご覧いただけますので、この機会に取り組んでみませんか。なお、視聴するときの通信料は自己負担になりますのでご注意ください。



フレイル予防のための運動・口腔ケア編(30分)



フレイル予防のための栄養編(40分)



オーラルフレイル予防編(20分)

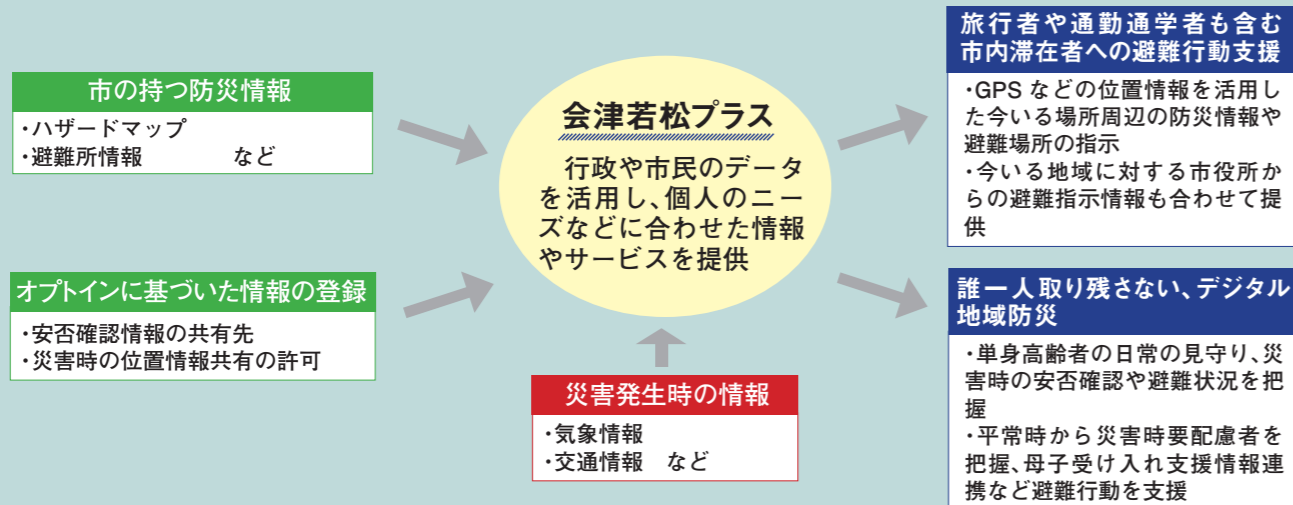


転倒予防の体操編(20分)



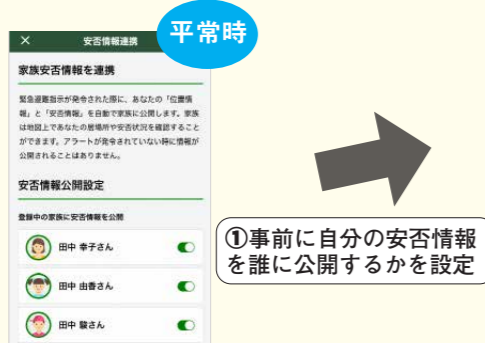
写真は、「転倒予防の体操編」の一部です。楽しく体を動かしながら、転倒しにくい体づくりをしませんか

スーパーシティ構想「命を守るデジタル防災(マイハザード)」のイメージ



【アプリでの操作イメージ】

1. 事前登録すれば、災害時に家族間や町内会で安否情報や位置情報を共有できる！



①事前に自分の安否情報を誰に公開するかを設定



②①で設定した人(家族や町内会など)の間で安否や位置情報が共有される！

2. 災害時にいる場所から近い避難所とそこまでのルートを教えてくれる！



①事前に自宅や職場の近くの避難所を確認



②移動手段に応じ表示されたルートに従い、避難所まで移動できる！

デジタル技術で災害時にも安全に

地域の防災活動をICTが後押しする「デジタル防災」に向けた取り組みを紹介しします

旧年貢町町内会の皆さんとスマートシティAiCT入居企業との意見交換の様子

全国的な豪雨災害などの発生により、災害時にどのように身を守っていくのか、改めて考える機会が増えています。

本市のスーパーシティ構想では、より安全な暮らしを実現していくための重要な取り組みの一つとして、デジタル技術を活用した防災の仕組みを提案しています。この取り組みでは、オプトイン(本人の同意)に基づいて提供された位置情報や家族情報などを活用することで、情報提供にとどまらないリアルタイムでの安否確認や避難誘導など、一人ひとりにあった防災サービスの実現を目指しています。

今回の特集では、スーパーシティ構想で検討を進めている、スマートフォンの位置情報などを活用した「デジタル防災(マイハザード)」の取り組みと、メール配信サービスなどのICTを活用し、先進的に地域自主防災を進めている「旧年貢町町内会」の取り組みを紹介しします。

◇問い合わせ…スマートシティ推進室(☎23-4186)



デジタル防災(マイハザード)の表示イメージ

東日本大震災をきっかけに、町内会単位での自主防災の重要性を感じ、地区の防災マップの作成や防災倉庫の整備などに加えて、電子メールによる情報発信や安否確認を行っています。今は民間のサービスを利用していますが、今後は市や会津大学、地域の事業者などと連携しながら、高齢の人にも使いやすい会津発の仕組みができるといいですね。

自主防災で、救える命を救いたい



旧年貢町町内会
区長 青山 孝男さん(右)
会計 渋谷 淳さん(左)

町内会の声

「旧年貢町町内会」の自主防災の取り組み

平常時

- ・災害メールシステムへの登録促進
- ・訓練メールの発信
- ・メールやスマートフォンの使い方教室
- ・町内会の防災マップの作成と配布
- ・イベントの実施によるつながりづくり など

災害発生時

- ・災害メールの発信
- ・メールシステムでの安否確認
- ・GPSを活用した住民の位置情報確認(事前同意した人のみ)
- ・避難行動要支援者名簿に基づいた避難支援や救助活動 など



町内会役員の皆さんが登録者に向けて、定期的に防災訓練メールを発信し、災害に備えています

「旧年貢町町内会」では、地震や洪水などの発生時にスムーズな避難誘導ができるよう、メール配信サービスを活用した町内会独自の仕組みづくりをしています。メールリストには現在約70人が登録していて、災害時に迅速に対応できるよう、月に1回、訓練メールの配信を行っています。返信時に位置情報を登録してもらうことで、安否確認だけでなく、現在地も確認することができ、必要な時にすぐに駆けつけられるようにしています。

また、登録操作の説明会を開催したり、町内会のチラシに登録用QRコードを添付したりするなど、多くの人に登録してもらえよう継続的に取り組みを進めています。

「旧年貢町町内会」の自主防災の取り組みを紹介

電子メールによる情報発信や安否確認

台風などの風水害が多くなる季節です

災害に備えましょう

災害への備えは万全に

近年、全国各地で大規模な自然災害が多発しています。また、これからの季節は、台風による風水害が起りやすくなります。災害による被害を少なくするためには、一人ひとりが日頃から災害に備えることが大切です。毎年9月1日は「防災の日」です。この機会に、自分の住む地域に危険な区域はないか、避難所はどこにあるか確認しましょう。

ハザードマップを確認しましょう

自分の住んでいる地域に、河川の洪水や土砂災害が想定される危険な区域はないか、安全な場所はどこかなどを確認しましょう。なお、ハザードマップの最新版は、市のホーム



災害はいつ起こるか分かりません。家族と避難ルートなどを話ししょう

ページで見ることが出来るほか、危機管理課でも配布しています。

家の周りの点検や整備をしましょう

側溝や雨水ますの吸い込み口が落ち葉やごみで詰まると、道路冠水や浸水の原因になる恐れがあります。大雨や強風が起きる前に家の周りを点検し、側溝や雨水ますなどの周りを清掃しましょう。また、屋外に風で飛ばされそうなものがある場合は、事前に固定したり、屋内にしまったりするようにしましょう。

家庭内備蓄をしましょう

大規模災害が発生したときに備え、備蓄品や非常持ち出し品を用意しておき、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。家庭内備蓄の方法は、あらかじめ非常用として用意する方法のほか、普段から使用している品物を多く買っておくという方法もあります。

備蓄品の例

- ◎食料品(3日分・9食分)◎飲料水(1日1人3ℓ×3日分)◎燃料(卓

上コンロや固形燃料、ガスボンベなど

非常持ち出し品の例

- ◎ラジオ◎懐中電灯◎非常食◎水◎常備薬◎貴重品◎マスク◎体温計



この機会に家庭内備蓄の確認をしましょう。非常食は賞味期限の確認を

防災情報メール「あいべあ」に登録しましょう

自然災害の発生状況や避難情報をすばやく知ることが出来ます。防災情報メールの登録は、左のQRコードを読み取るか、bosai@mail.awin.aibear.jpへ空メールを送信してください。また、災害情報は、Yahoo/防災アプリ(左のQRコードから取得可)でも発信しています。



Yahoo! 防災アプリのQRコード



「防災情報メール」登録用のQRコード

●問い合わせ…危機管理課(☎39-1227)

災害の発生が予想されときの行動

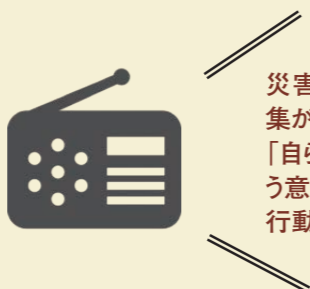
大雨による災害の発生が予想されときの行動

- 雨が激しくなってきたら、テレビやラジオなどで情報を収集してください。テレビのデータ放送では、避難情報や開設された避難所、河川の水位などが確認できます
- 防災情報メールや緊急速報メール(エリアメール)、エフエム会津、Yahoo! 防災アプリなどで避難情報を受信したら速やかに避難してください
- 市の避難情報が無くても危険を感じたら避難を開始してください
- 避難をするときは河川から離れるように避難してください。また土砂災害警戒区域には近づかないでください

避難に関する五つのポイント

- 避難とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる場合、避難場所に行く必要はありません
- 避難先は、小・中学校や公民館、体育館ではありません。親戚の家や知人の家に避難することも考えてみましょう
- 避難所に避難するときは、マスクや消毒液、体温計を可能な限り持ってきてください
- 開設する避難所は雨量の状況などにより異なります。災害時には、防災情報メールや市のホームページなどから確認してください
- 豪雨のときの屋外の移動は車も含め非常に危険です。やむを得ず車中泊をする場合は、浸水しないよう、周囲の状況などを十分に確認してください

●問い合わせ…危機管理課(☎39-1227)



災害時は、こまめな情報収集が大切です
「自らの命は自らが守る」という意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう!

出前講座を開催しています

市では、市民の皆さんが主催する学習会などで、市の職員が講師となって講義や説明を行う「生涯学習出前講座」を開催しています。危機管理課では、「わが家の防災対策」「シミュレーションによる地域と防災」の2講座をはじめ、台風や大雨の接近時に自分自身がどのような行動をすれば良いかあらかじめ考え、行動計画を作成する「マイ・タイムライン」の講座もあります。いざというときに備えて、一緒に学んでみませんか。
▶申し込み…会津稽古堂(☎22-4700)
●問い合わせ…危機管理課(☎39-1227)

認知症を知り、みんなで支え合いましょう

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

認知症への理解を深めよう

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。また、9月が「世界アルツハイマー月間」であることから、全国各地で啓発活動が行われています。市では、次の講座などを実施します

ので、この機会に、認知症への理解を深めませんか。

認知症サポーター養成講座を開催

認知症の人への適切な対応方法を学びませんか。

▼とき・ところ・定員：下表の通り
▼申し込み：高齢福祉課に電話で

鶴ヶ城天守閣を認知症支援の色であるオレンジ色にライトアップ
▼とき：9月21日(火)～30日(木)午後6時頃～9時

会津図書館で「認知症」をテーマにした本を展示

認知症の人やその家族が書いた本などを展示します。また、皆さんに役立つチラシなども設置します

▼とき：9月1日(水)～10月28日(木)

●問い合わせ：高齢福祉課(☎39-1290)

とき	ところ	定員
9月3日(金)10:00～	ウエルシア湯川店(湯川町)	6人
9月8日(水)14:00～	会津西病院(北会津町東小松)	25人
9月10日(金)10:00～	大戸公民館	20人
9月10日(金)14:00～	文化センター	20人
9月22日(水)13:30～	日新コミュニティセンター	20人
9月29日(水)13:30～	城西コミュニティセンター	20人
9月29日(水)13:30～	河東公民館	30人

※いずれも講座時間は、90分間

わが家の防災メモ

わが家の避難場所	大雨のとき 避難場所：	避難所：
	地震のとき 避難場所：	避難所：

家族の連絡先

氏名	生年月日	連絡先	電話番号	緊急連絡先	氏名	電話番号
				親類・知人など、連絡の取りやすい人		
				区長など		
				近所の高齢者・障がいのある人など		

会津若松市役所 ☎39-1111
https://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/

記事を読む際の注意点 ▶費用などの記載がないものは無料▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に受け付け※祝日は休み

新入学児童の健康診断

来年の春に小学校に入学する子どもを対象に、健康診断を行います。当日は家庭教育講座も併せて実施します。該当する人には、9月中旬に通知書を送付します。入学予定以外の学校で健診を希望する人や通知書が届かなかった人、本市に避難している人で本市の小学校への入学を希望している人は、ご連絡ください。

- ▶とき・ところ…下表の通り
- ▶対象…平成27年4月2日～平成28年4月1日に生まれた子ども
- ▶注意点…◎市から送付された通知書と上履きを持参◎昼食を済ませてから必ず保護者が付き添って来場◎着脱が簡単にできる衣類を着用◎できる限り公共交通機関を活用
- ◎問い合わせ…学校保健給食室(☎23-9270)

新入学児童の健康診断の日程

とき	ところ
10月1日(金)	●謹教小学校
	●一箕小学校
10月4日(月)	●城南小学校
	●城北小学校
10月7日(木)	●東山小学校
10月12日(火)	●松長小学校
10月15日(金)	●行仁小学校
10月18日(月)	●川南小学校
10月19日(火)	●日新小学校
	●荒館小学校
10月21日(木)	●城西小学校
	●神指小学校
10月22日(金)	●鶴城小学校
10月25日(月)	●門田小学校
10月26日(火)	●湊小学校
	●河東学園(前期課程)
10月28日(木)	●永和小学校
11月1日(月)	●大戸小学校
11月8日(月)	●小金井小学校

※受付時間・終了時刻は各学校ごとに異なります。必ず通知書で日程・受付時間などを確認してください



子育て交流広場「ばんびクラブ」 ・子育て支援センター「すきっぷ」 合同イベント

ぶどう狩り

- ▶とき…9月9日(木)午前10時～11時
- ▶ところ…がぶりガーデン(北会津町小松)
- ▶対象…未就学児と保護者
- ▶定員…20組
- ▶注意点…料金は実費負担
- ◎申し込み・問い合わせ…中央保育所子育て支援センター(☎28-6926)、広田保育所子育て支援センター(☎93-5510)

子育て支援センター「すきっぷ」

親子交流ひろば

- ▶とき・ところ…下表の通り
- ▶対象…未就学児と保護者
- ▶注意点…◎午前の部、午後の部がある日は希望の時間を予約◎9月16日は身体測定と健康相談◎申し込みは開催日の1カ月前から

わらべうた講座

- ▶とき…9月22日(水)の午前9時30分～11時
- ▶ところ…河東保健センター
- ▶対象…1歳以上の子どもと保護者
-
- ▶定員…各5組
- ◎申し込み・問い合わせ…広田保育所子育て支援センター(☎93-5510)

親子交流ひろばのとき・ところ

とき	ところ
9月16日(木) 9:30～11:00	河東保健センター
9月16日(木) 14:00～15:30	
9月22日(水) 14:00～15:30	
9月30日(木) 9:30～11:00	河東公民館

子育て情報 ステーション

ここでは、子育てに関する情報などをお届けします。

赤ちゃん交流広場「ばんびぶち」

親子交流・身体測定 栄養相談など

- ▶とき…9月14日(火)午前9時30分～11時

歯科衛生士による「乳歯の手当て」講座

- ▶とき…9月28日(火)午前9時30分～11時

- ▶ところ…會津稽古堂
- ▶対象…0歳児と保護者
- ▶定員…各10組

- ◎申し込み・問い合わせ…中央保育所子育て支援センター(☎28-6926)



子育て交流広場「ばんびクラブ」

親子で楽しく城前周辺を散歩しませんか。

- ▶とき…9月22日(水)午前10時～11時30分
- ▶集合場所…文化センター
- ▶対象…1歳以上の子どもと保護者
- ▶定員…10組
- ▶その他…雨天の場合は室内遊び
- ◎申し込み・問い合わせ…中央保育所子育て支援センター(☎28-6926)

採用 市の任期付職員を募集します

市の任期付職員を募集します。なお、新型コロナウイルス感染症の影響で、試験日程や内容が変更になった場合は、市のホームページでお知らせします。

- ▶応募区分・業務内容・勤務形態・採用人数・任期・受験資格・試験の内容…下表の通り
- ▶試験のとき・ところ…◎応募区分A・B＝9月17日(金)に市役所本庁舎で※日時は応募者の希望に応じて変更可能◎応募区分C＝9月26日(日)に會津稽古堂で
- ▶申込書の配布・受験の受付期間…9月1日(水)～14日(火)※当日必着
- ▶申込書の取得方法…◎人事課や各支所・市民センターで直接受け取る◎市のホームページから取得◎封筒の表に「採用試験用紙(任期付職員)請求」と朱書きし、120円分の切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角型2号)を同封の上、人事課(〒965-8601※住所不要)へ送付
- ◎申し込み・問い合わせ…人事課(☎39-1213)

応募区分	業務内容	勤務形態	採用人数	募集内容	
				任期	受験資格
A	学校やこどもクラブでの医療的ケア児に対する医療的ケア・介助業務、幼保施設などでの医療的補助業務(こども保育課・学校教育課)	週5日 (1日6時間30分勤務)	1人	令和3年10月4日(月)～令和4年3月31日(木)	次の全てに該当する人 ◎平成15年4月1日までに生まれた◎看護師資格または准看護師資格を有する◎普通自動車運転免許を有する
B	栄養指導業務(健康増進課)	週4日 (1日7時間45分勤務)	1人	令和3年12月3日(金)～令和5年1月13日(金)	次の全てに該当する人 ◎管理栄養士資格を有する◎普通自動車免許を有する
C	広域・国際観光に係る業務(観光課)	週4日 (1日7時間45分勤務)	1人	令和3年11月1日(月)～令和5年3月31日(金)	次の全てに該当する人 ◎平成15年4月1日までに生まれた◎パソコン操作(文書作成や表計算処理)ができる

募集 生涯学習支援者講座の受講者を募集します

生涯学習についての理解を深め、生涯学習活動を通して、市民協働のまちづくりなどを考えていく講座を開催します。

- ▶とき・テーマ…右表の通り(全6回)
- ▶定員…20人程度
- ▶申し込み方法…◎電話◎會津稽古堂や各公民館、各コミュニティセンターにあるチラシに付いている申し込み用紙に必要事項を記入し、ファクスか郵送で會津稽古堂(〒965-0871 栄町3-50、FAX22-4702)へ申し込み※窓口で直接申し込み可。
- ▶締め切り…9月23日(木・祝)
- ◎申し込み・問い合わせ…會津稽古堂(☎22-4700)

生涯学習支援者講座の内容	
とき	テーマ(予定)
10月10日(日) 午前10時～正午	生涯学習と地域活動のかかわり
10月26日(火) 午後1時30分～3時30分	地域ボランティア活動の現状と展望
11月4日(木) 午後1時30分～3時30分	会津若松市地域学校協働活動の現状
11月17日(水) 午後3時～5時	放課後子ども教室の活動体験
12月2日(木) 午後1時30分～3時30分	歌でたどる生涯学習の変遷～これまでとこれから～
12月9日(木) 午後1時30分～3時30分	今後の活動の展望について

新型コロナウイルス感染症の感染の疑いがあるときは

次の症状がある人は、まずはかかりつけ医など、身近な医療機関に電話でご相談ください。かかりつけ医がない人やどこに相談してよいかわからない人は「受診・相談センター」にご相談ください。
▶**症状**…◎発熱◎風邪のような症状◎強いだるさ・息苦しさ など
◇**問い合わせ**…受診・相談センター(☎0120-567-747)※24時間対応

作って簡単!!食べて健康

「粉なしお好み焼き」

ぜひお試しください

【材料・1人分】キャベツ100g、豚バラ肉(薄切り)40g、かつお節1.5g、卵1個、中濃ソース20g、マヨネーズ20g、紅ショウガ少々、青のり少々

【作り方】①キャベツを水で洗い、千切りにして水気を切る②豚バラ肉を2～3cm幅に切り、油を敷かずにフライパンで炒める(フライパンは洗わずそのまましておく)③①にかつお節を混ぜて血に盛り、その上に②を載せる④卵をよく混ぜ、豚バラ肉を炒めたフライパンで油を敷かずに薄焼き卵を作る⑤③の上に④を載せる⑥⑤の上に中濃ソースとマヨネーズ、紅ショウガ、青のりをかけたら出来上がり



左から 星 キヌ子さん 曾根 洋子さん (市食生活改善推進協議会)

エネルギー427kcal、たんぱく質15g、脂質34.3g、炭水化物13.0g、カルシウム91g、鉄2.3g、食物繊維2.3g、食塩相当量2.2g ※「食事バランスガイド」における主菜2つ、副菜1つ分に相当

集団健診の会場が変更になりました

特定健康診査とがん検診などの集団健診の実施会場の一部が下表の通り変更となりました。
なお、今後も、新型コロナウイルスの感染状況などにより、実施の内容が変更になる場合がありますので、受診前に市ホームページなどで最新の情報を確認してください。
◇**問い合わせ**…◎特定健康診査に関すること＝国保年金課(☎39-1244) ◎がん検診に関すること＝健康増進課(☎39-1245)

とき	集団健診の変更内容	
	変更前	変更後
10月12日(火)	大江戸温泉物語あいづ(神指町北四合)	ふれあい体育館
10月28日(木)	大江戸温泉物語あいづ(神指町北四合)	鶴ヶ城体育館

食育に関する取り組みや情報を発信!

市では、食育の日(毎月19日)に、食育に関するさまざまな取り組みや情報発信をしています。

季節の料理を作ってみよう

季節の食材を使った料理やデザートで、自分で作ってみませんか。今回紹介するのは、野菜と果物のスイーツ「トマトと米粉のデザート」と「桃(ブドウ)のミルクゼリー」のレシピです。暑くて食欲がないときなどに役立つ、甘さ控えめで食べやすい一品です。
完熟して柔らかくなったトマトや桃などの果物を上手に使ったスイーツづくりに、ぜひチャレンジしてみてください。

食育の日(毎月19日)から1週間限定「栄養摂取状況チェック」

食事頻度について回答いただくと、習慣的栄養素摂取状況と管理栄養士のコメントをお返しします。なお、電話や来所などでの相談は随時受け付けています。この機会にぜひご利用ください。

- ▶**対象**…中学生以上の人
- ▶**定員**…先着30人程度
- ▶**入力方法**…スマートフォンやタブレットで右のQRコードからアクセスし、入力



「みんなで食育」のQRコード

◇**問い合わせ**…健康増進課(☎39-1245)

うつ病家族教室

うつ病の治療を受けている人の家族の交流の場です。医師や心理士などによる講話や情報提供などもあります。なお、事前の予約が必要です。

▼**とき**…9月14日(火)・28日(火)の午後1時30分～3時30分
▼**ところ**・申し込み・問い合わせ…会津保健福祉事務所(☎29・5275)

心の健康相談

うつ状態やひきこもり、アルコール問題など、心の悩みを持つ人やその家族の相談に精神科医が応じます。なお、電話での予約が必要です。

▼**とき**…9月13日(月)午後1時30分～3時30分※1人45分程度
▼**ところ**…会津稽古堂
◇**申し込み**・問い合わせ…健康増進課(☎39・1245)

健康だより

ここでは、健康づくりや介護予防などに関する情報をお届けします。

▼**とき**…9月17日(金)午後1時30分～3時30分
◇**ところ**・申し込み・問い合わせ…会津保健福祉事務所(☎29・5275)

栄養個別相談会

体重を減らしたい人や自分に必要な食事量など、食に関する相談に管理栄養士が応じます。

いきいきわくわく介護予防教室

手軽にできる体操やストレッチ、食生活や口内ケアのポイント解説などをします。
▼**コース**・とき・ところ…右下表の通り
▼**対象**…おおむね65歳以上で15分程度の運動ができる人※要支援・要介護の認定を受けていない人か事業対象者の判定を受けていない人
▼**定員**…◎A・B・C・Dコース15人 ◎E・Fコース

いきいきわくわく介護予防教室のとき・ところ

	とき	ところ
A	9月29日(水)～11月24日(水)の毎週水曜日、午前10時～11時	松長コミュニティセンター
B	10月5日(火)～11月30日(火)の毎週火曜日、午前10時～11時	城南コミュニティセンター
C	10月15日(金)～12月3日(金)の毎週金曜日、午前10時～11時	北会津保健センター
D	10月20日(水)～12月22日(水)の毎週水曜日、午後2時～3時	老人福祉センター
E	10月6日(水)～12月1日(水)の毎週水曜日、午前10時～11時	悠悠いきいき倶楽部あいづ(中央二丁目)
F	10月6日(水)～12月1日(水)の毎週水曜日、午後2時～3時	

毎年9月10日からの1週間は自殺予防週間

現在は、新型コロナウイルス感染症の影響で、生活や仕事上の悩み・不安を抱える人も少なくないと思われる。この機会に自分や周りの人のこのころの健康に目を向けてみましょう。

自殺予防のための行動

- ◎気づき(家族や仲間の変化に気づいて声を掛ける)◎傾聴(本人の気持ちや尊重し、耳を傾ける)◎つなぎ(早めに専門家に相談するよう促す)◎見守り(優しく寄り添いながら見守る)

◇**問い合わせ**…健康増進課(☎39・1245)

「冷え」による体調不良から体を守ろう

市保健師 中村美那

まだまだ暑い日が続きますが、季節の変わり目は体調を崩しやすいため、注意が必要です。朝夕は涼しくても、日中はまだまだ暑いという日がしばらく続きます。暑い日には、冷房だけでなく、冷たい飲み物や食べ物などにより体温低下や血行不良を起こす人が多くみられます。このように、私たちの体は急激な気温の変化や夏の疲労などで、「冷え」に対して適応しにくくなります。

例えば、冷房は設定温度だけでなく、使い方も体調に影響を及ぼします。直接、冷房の風に長時間当たっていると自律神経の一つである交感神経が働き、体温を逃さないように血管収縮が起こるため、血流が悪化します。それに伴い、手や足などの体の末梢に「冷え」が生じます。ほかに自律神経の乱れは、基礎代謝や新陳代謝を低下させます。もし、消化不良や体がだるい、やる気が起きない、寝つきが悪い、眠りが浅い、手足や腰周辺が冷たい、食欲不振などの症状が現れたら「冷え」によるものかもしれません。



温かい飲み物を飲んで、体の内側から温めることで、体を「冷え」から守りましょう

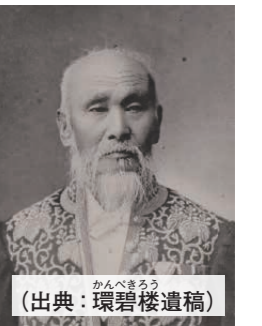
「冷え」から体を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。

ここで血行を改善する方法を三つ紹介します。一つ目は、1日3食バランスのよい食事の中で、温かい飲み物などを取り入れ、体を内側から温めましょう。二つ目は、入浴時は38度から40度のぬるま湯にゆっくり浸かり、体を芯から温め、自律神経のバランスを整えましょう。三つ目は、薄着の上に羽織れる衣服を準備して、冷房や夜間などに体が冷えないようにしましょう。このほかに、運動やストレッチも自律神経を高め、血行が改善します。なお、体を動かすときには、水分補給を忘れないようにしてください。季節の変わり目は体が疲れやすくなりますので、今回紹介したことを実践して、「冷え」による体調不良を防ぎましょう。

会津人物伝

文化課(☎39・1305)

明治の教育に貢献した漢文学者
南摩 綱紀



(出典：環碧楼遺稿)

南 摩綱紀は1823(文政6)年に若松城下で生まれました。日新館在学中は成績優秀者としてたびたび藩から褒美を受け、25歳のときに日本で一番の学問の場であった昌平坂学問所に入塾し、最後には漢詩や漢文のとりまとめ役を務めるほどでした。

会 津藩が江戸湾警備を始めていた1853(嘉永6)年に黒船が来航すると、西洋の進んだ科学技術に綱紀は衝撃を受け、洋学と海防を学ぶこととなります。こうした経験から、1862(文久2)年から六年間にわたり、蝦夷地警備の代官として現在の北海道標津町に赴任し、藩士の教育のほか、アイヌの人々に教科書を使い、分かりやすく道徳や学問を教えました。また、自身もアイヌ文化を学び、学識を高めました。

戊 辰戦争後、高田藩(現・新潟県上越市)で謹慎しつつ、学校教育の必要性を説いた綱紀は、謹慎が明けてからも高田藩に残り、私塾「正心学舎」の教授に迎えられる。謹慎中も会津藩士を武士として扱ってくれた高田藩の人々に教科書を使い、分かりやすく道徳や学問を教えました。また、自身もアイヌ文化を学び、学識を高めました。

網 紀は高名な漢文学者となり、文書を依頼されると快く引き受けたりしました。綱紀の碑文は会津地域だけでなく、全国に多数残っています。



会津函館の入口にある「会津函館」の額は、1904(明治37)年2月に日本初の市立函館としての開館を記念し、綱紀が81歳で書いたものを漆塗りて再現したものです。

わくわく情報掲示板

催し・講座

会津大学短期大学部公開講座
英語発音のグレードアップ
「つながる音の練習」
英語の発音が上手くなるコツの「つながる音」を練習を交えながら一緒に学びましょう。

▼とき：9月11日(土)・18日(土)の午前10時～正午(全2回)▼対象：高校生以上で2回とも受講できる人▼定員：40人▼締め切り：9月8日(水)

秋の夜長に「室内楽の愉しみと、楽器のお話の夕べ」
秋の夜長にプロの演奏家による、音楽の話や生の演奏と一緒に楽しみましょう。

▼とき：9月27日(月)午後6時～7時30分(開場は午後5時30分)▼定員：40人▼締め切り：9月22日(水)

●ところ・申し込み・問い合わせ：会津大学短期大学部(☎23・7034) メール chiki@ic-u-aizu.ac.jp) シルバー人材センターの 入会説明会
▼とき：9月10日(金)・24日(金の午後1時30分)▼対象：市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある人●ところ・問い合わせ：会津若松市シルバー人材センター(城東町 ☎26・1818)

職業訓練施設見学会

▼とき：9月6日(月)・8日(水)・13日(月)の午後1時30分～3時45分▼申し込み：ハローワーク会津若松(☎26・3333)●ところ・問い合わせ：ポリテクセンター会津(神指町南四合 ☎26・0520)

募集
ポリテクセンター会津の訓練生

▼コース：建築CADリノベーション技術コース▼対象：求職者▼定員：18人▼訓練期間：10月1日(金)～来年3月31日(木)▼選考日：9月15日(水)午前9時～▼締め切り：9月13日(月)●ところ・申し込み・問い合わせ：ポリテクセンター会津(神指町南四合 ☎26・0520)

仕事・就職に関する相談
▼とき：9月14日(火)・28日(火)の午後6時～8時▼定員：1日2人※予約制▼注意：相談の対象者は30歳代まで

●ところ・申し込み・問い合わせ：勤労青少年ホーム(☎26・6662) 司法書士無料法律相談
▼とき：毎週月～金曜日の午前9時～午後5時※祝日は除く。電話相談のみ。事前予約制●申し込み・問い合わせ：福島県司法書士総合相談センター(☎0120・81・5539)

無料不動産鑑定士相談
▼とき：10月7日(木)～9日(土)の午前10時～午後4時※電話相談やZOOMでの相談のみ▼締め切り：10月1日(金)●申し込み・問い合わせ：(公社)福島県不動産鑑定士協会(☎024・995・5570)

(土)の午前10時～午後4時※電話相談やZOOMでの相談のみ▼締め切り：10月1日(金)●申し込み・問い合わせ：(公社)福島県不動産鑑定士協会(☎024・995・5570)

求職者支援制度
働きながらステップアップを目指す人を対象に、訓練情報の提供や受講あっせん、就職支援などをワンストップで実施しています。また、一定の要件を満たす場合には、職業訓練受講給付金を支給します。詳しい条件などは、お問い合わせください。

●問い合わせ：ハローワーク会津若松コロナ対応ステップアップ相談窓口(☎26・3333)

お知らせ
NET119緊急通報システム

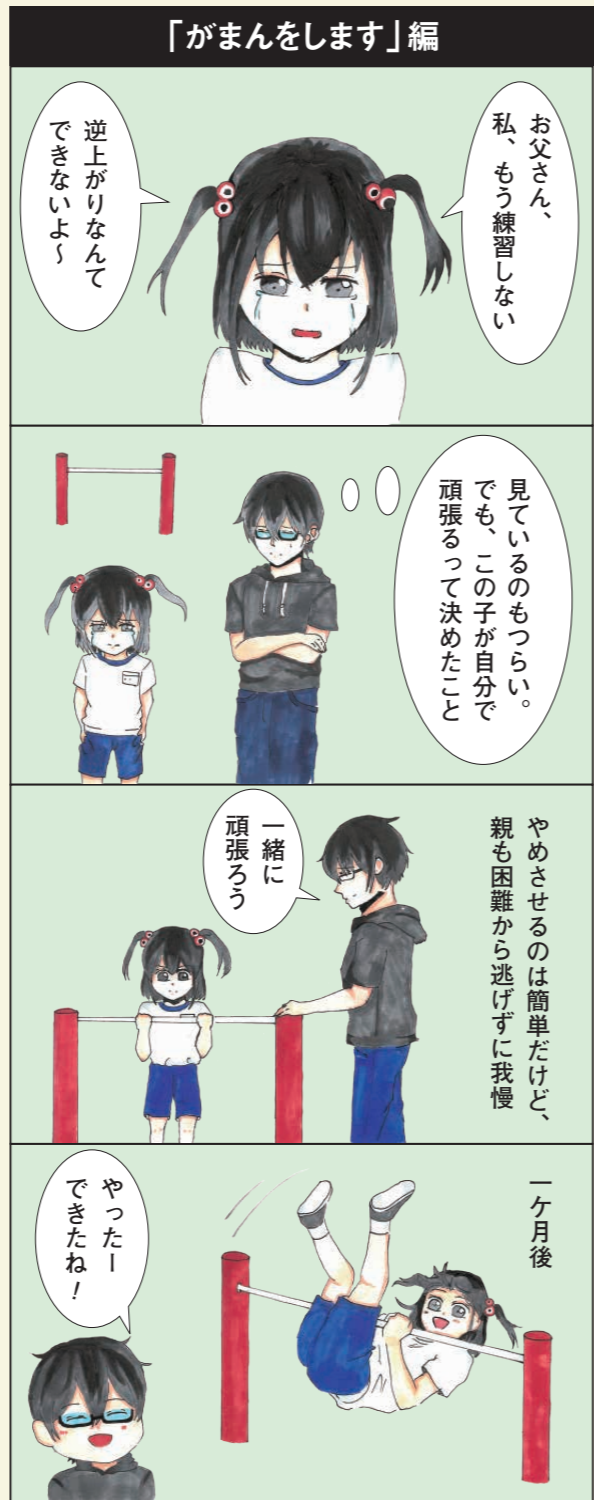
聴覚や言語機能に障がいがあり、音声での会話が困難な人でも、スマートフォンなどからインターネットを利用し、119番通報ができるようになります。会津若松消防本部管内では9月1日(水)から通報が可能となります。なお、利用には、事前の登録が必要となります。利用を希望する際はお問い合わせください。

【注意】 ●参加費の記載がないものは無料●原則として申し込みは先着順。定員になり次第締め切り※締め切り日までに必着

策定20周年 大人も子どもも

あいづっこ宣言！

～大切にしたい“あいづの心” つなぎ 育む あいづっこ宣言～



作画協力：若松一中の美術部の皆さん

分かりやすい動画で宣言を解説しています。動画投稿サイト YouTube(右下のQRコードを参照)からご覧いただけますので、ぜひご視聴ください。

●問い合わせ…あいづっこ育成推進室(☎39-1304)



あいづ食の陣・夏

テーマ食材は「会津トマト」

ここでは、あいづ食の陣参加店のメニューと料理人を紹介します。

「会津トマトサンド」

がんぞわつばめし かつほう ぼきの 元祖輪箱飯 割烹 田季野



今 紹介するのは「元祖輪箱飯 割烹 田季野」で提供している「会津トマトサンド」です。こはんとキャベツが敷き詰められた輪箱の上に、会津トマトと慶徳玉ねぎを麓山高原豚で巻いたカツをのせたこの逸品。ボリューム満点ながらも、会津トマトのさっぱりとした味わいで箸がどんどん進みます。また、別添えのソースをかけることで、二度、カツを楽しむことができます。「脇役になりがちなたまごを主役にしたメニューを作りたい」と思い、会津名物のソースカツ丼をイメージした話すのは、このメニューを考案した女将の馬場由紀子さん。「会津トマトは全国の皆さんに自慢できる食材だと思います。多くの人に会津トマトのおいしさが伝わると思いますね」と笑顔を見せていました。

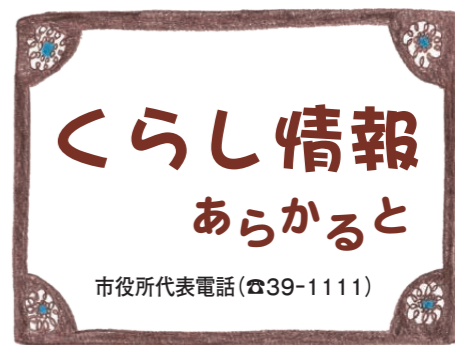


女将 馬場 由紀子さん

【元祖輪箱飯 割烹 田季野】
▼ところ：米町5-1-31▼営業時間：午前11時～午後8時※最終入店は午後6時▼定休日：なし●問い合わせ：☎25・0808

●問い合わせ：農政課(☎39・1253)

記事を読む際の注意点 ▶費用・受講料などの記載がないものは無料▶「◇申し込み」の記載があるものは必ず事前の申し込みが必要▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に受け付け※祝日は休み▶郵送で申し込みの場合は、特別な記載がない限り締め切り日に必着



催し・講座

スマートフォン教室

アプリのダウンロード方法やLINEの使い方などを学ぶ初級者向けの教室です。
▼とき：10月11日(月)～13日(水)の午後1時～3時(全3回)※受講後の午後3時～4時に個別相談会(事前予約)



この機会にスマートフォンの使い方を覚えてみませんか(2019年12月の様子)

制)を行います
▼ところ：會津稽古堂
▼対象：次の全てに該当する65歳以上の人◎スマートフォンを持っている◎3回全ての講座に参加できる
▼定員：20人
▼持ち物：◎スマートフォン◎マスク
▼申し込み期間：9月13日(月)～17日(金)の午前10時～午後5時

▼申し込み：(株)エヌ・エス・シー(☎23・7771)
◇問い合わせ：(株)エヌ・エス・シー(☎23・7771)、情報統計課(☎39・1214)

会津鉄道フォトコンテスト

会津・野岩鉄道利用促進協議会では、会津鉄道の写真をInstagramへ投稿することを呼び掛けています。投稿された写真は、定期的にInstagramの会津鉄道公式アカウント(@ajru_railway)でリポストしていきます。また、その中から毎月1枚を「会津鉄道社長賞」として選定し、記念品を贈っています。
▼募集内容：1年以内に撮影された、会津鉄道の車窓や駅



たくさんの投稿をお待ちしています

ホームから撮影した写真※写り込んだ個人が公開を希望しない写真は不可
▼応募方法：Instagramの会津鉄道公式アカウントをフォローし、「#会津鉄道フォトコンテスト」を付けて、Instagramに投稿※受賞作品の使用権は会津・野岩鉄道利用促進協議会に帰属
◇問い合わせ：地域づくり課(☎39・1202)

消費生活講座

生命保険の見直しのポイントなどを学びます。
▼とき：9月27日(月)午後2時～3時30分
▼ところ：會津稽古堂
▼講師：(公財)生命保険文化センター専任講師(演題は「セカンドライフと生命保険」)

蒔絵ピアノ演奏会

会津漆器の職人が制作した蒔絵ピアノの演奏会です。市収蔵美術作品もご覧いただけます。
▼とき：10月10日(日)◎午前10時～◎午前11時15分～◎午後1時30分～※各回45分程度
▼ところ：市役所本庁舎3階議場

▼定員：各回30人
▼締め切り：9月30日(木)
◇申し込み・問い合わせ：文化課(☎39・1305)

市民憲章「花園コンクール」写真展

団体や学校が整備した花壇の写真を展示します。
▼とき：9月10日(金)～13日(月)の午前9時～午後4時※初日は午後1時～
▼ところ：會津稽古堂
◇問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

會津稽古堂まつり

會津稽古堂を利用する皆さんが日頃の学習成果を披露します。
▼とき：9月25日(土)午前10

時～午後3時
▼内容：◎展示：蒔絵、絵手紙、野草展、会津の歴史、子育て支援など◎体験：おもちゃ、かるた、手話、点字など◎発表：ウクレレ、ダンス、3B体操、詩吟、民踊、寸劇など◎その他：バザーなど
◇ところ：問い合わせ：會津稽古堂(☎22・4700)

市民割で市内の旅館やホテルに泊まろう

平日、対象となる市内の旅館やホテルに宿泊すると、割引が受けられます。この機会に、地元の旅館やホテルを満喫してみませんか。なお、詳細は、会津若松観光ナビ(https://www.ajzukanako.com)をご覧ください。
▼対象期間：9月30日(木)※土・日曜日、祝日の前日は対象外。予算に達したら終了
▼対象者：市内に住んでいる人

▼割引内容：宿泊料が税込み5500円以上の場合、3000円を割引き
▼申し込み方法：対象となる宿泊施設や旅行代理店に直接予約

家族介護者向けケアラズサロン

自宅で家族の介護や世話をするケアラー(家族介護者など)の介護負担軽減を目的としたサロンです。家族介護を一人で抱え込まないように、介護知識はもちろん、健康や介護予防、認知症ケア、被介護者との関係性や時間の使い方などを学びませんか。9月1日(水)以降、随時受け付けます。詳細はお問い合わせください。
▼とき：9月18日(土)、10月2日(土)・16日(土)・30日(土)、11月13日(土)・27日(土)、12月11日(土)・25日(土)の午前10時～正午(全8回)
▼ところ：會津稽古堂

▼申し込み：S O M P Oホールディングスケアラズサロン事務局(☎0570・087・565)
◇問い合わせ：S O M P Oホールディングスケアラズサロン事務局(☎0570・087・565)、高齢福祉課(☎39・1247)

募集

デイサービスセンターの譲渡に係る運営法人

市の指定管理者が運営しているデイサービスセンターのうち、「片柳」と「南花畑」の両デイサービスセンターの今年度末での廃止に伴い、施設を譲り受け、引き続きデイサービスセンターの運営を行う民間事業者を募集します。
▼譲渡条件：来年4月1日から5年間、継続して同施設で通所介護事業を実施すること
▼譲渡価格：建物は無償。土地は不動産鑑定評価額以上の提案価格
▼応募書類提出期限：9月17日(金)※会津若松郵便局必着
▼引き渡し日：来年4月1日(金)

▼その他：「会津若松市デイサービスセンター譲渡先候補者選定委員会」による審査の上、10月下旬に譲渡先候補者を決定します。仮契約後、12月議会での議決をもって本契約となります。詳細は市のホームページに掲載の募集要項などをご確認ください。
◇問い合わせ：高齢福祉課(☎39・1291)

相談

法律・登記の相談

〔無料法律相談〕
▼とき：9月17日(金)午前9時30分～正午
▼定員：12人
▼注意：裁判中や弁護士に依頼中の案件などは不可。相談は1年度につき1回まで〔無料登記相談〕
▼とき：9月30日(木)午前10時～午後3時

無料宅地建物相談

▼とき：9月16日(木)午後1時～4時
▼ところ：會津稽古堂
▼申し込み開始：9月1日(水)※事前予約制
◇申し込み・問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

無料社会保険労務士相談

▼とき：9月28日(火)午後1時30分～4時30分
▼ところ：會津稽古堂
◇問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

行政相談

行政相談委員が国への要望などの相談に応じます。
▼とき：9月22日(水)午後1時～4時
▼ところ：會津稽古堂、北会津支所、河東農村環境改善センター
◇問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

「法の日週間」人権特設相談

▼とき：10月5日(火)午前10時～午後3時
▼ところ：會津稽古堂
◇問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

無料公証相談

遺言や相続などに関する公正証書作成の相談に応じます。
▼とき：毎週月～金曜日の午前9時～正午、午後1時～5時※祝日は除く。事前予約制
▼ところ：相談先・問い合わせ：会津若松公証役場(滝沢町 ☎37・1955)

消費生活相談

▼とき：毎週月～金曜日の午前8時30分～午後5時※祝日は除く
◇申し込み・問い合わせ：消費生活センター(市役所栄町第二庁舎2階 ☎39・1228)

農業相談日

▼とき：9月8日(水)午後1時30分～4時
▼ところ：問い合わせ：農業委員会事務局(☎39・1351)

記事を読む際の注意点 ▶費用・受講料などの記載がないものは無料▶「◇申し込み」の記載があるものは必ず事前の申し込みが必要▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に受け付け※祝日は休み▶郵送で申し込みの場合は、特別な記載がない限り締め切り日に必着

募集

あいづっこ高校生 応援奨学金(進学枠)

▼対象：次の全てを満たす高校・高等専門学校3年生◎成績が優秀である(在学中の学習成績の平均が4.0以上)◎保護者が1年以上市内に住所がある◎父母または生徒を扶養している人の所得が基準以下である◎大学・短大・専門学校の入学選抜試験(大学入試共通テストも可)を受験する

▼奨学金：5万円※返還不要

▼募集人数：20人程度※申し込み多数の場合は選考

▼締め切り：9月30日(木)

◇申し込み・問い合わせ：教育総務課(☎39・1302)

教育委員会表彰候補者

市では、教育の振興発展などに貢献し、その功績が大きいと認められる個人や団体を表彰します。教育・学術の向上や文化・芸術・体育の振興に功績のあった市民や市内の団体を推薦してください。表彰者は市教育委員会の審査で決定し、11月3日(水・祝)に

表彰を行います。詳細は、市のホームページをご覧ください。

▼推薦方法：市のホームページから取得する推薦調書に必要事項を記入し、持参か郵送で教育総務課(〒965-1860)※住所不要へ提出

▼締め切り：9月30日(木)

◇問い合わせ：教育総務課(☎39・1302)

事業所のコスト削減・脱炭素化支援

省エネの専門家が事業所を訪問し、経営改善に直結する省エネ最適化診断をします。エネルギーのムダを見える化し、即効性のあるコスト削減方法や脱炭素化に向けたアドバイスを行います。

▼対象：年間のエネルギー使用量が100kWh以上の事業所



省エネを進めて、効率的な経営を目指しませんか

市環境イメージキヤラクター「エコまつ」

斎場利用にかかる補助金交付制度

市では、市の斎場を利用して火葬する際に、最低限必要な棺や骨箱などの購入費用や、搬送車の運行費用に補助金を交付しています。補助を受けようとする場合は、次の指定業者に相談の上、申請書を提出してください。詳細は、問い合わせるか、市のホームページをご覧ください。

▼条件：施主の世帯全員が住民税非課税であること

▼指定業者(7月1日現在)：(株)一休さん大黒堂(☎28・1930)、(株)神保(☎22・2421)

国保・広聴

930)、(株)神保(☎22・2421)

◇申請先・問い合わせ：市民課(☎39・1230)

国保税・後期高齢者医療保険料の休日・夜間窓口

国保税などの納付や納付相談に応じます。

▼休日窓口：9月26日(日)午前8時30分～午後5時

▼夜間窓口：9月28日(火)午後7時30分まで

◇問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

新しい国民健康保険被保険者証の送付

現在使用している国民健康保険被保険者証は9月末で期限が切れます。10月からは9月中旬に送付する新しい被保険者証を使用してください。なお、古い被保険者証は、10月以降に国保年金課や各支所・市民センターに返却してください。

◇問い合わせ：国保年金課(☎39・1249)

ふれあいの日

市長が直接お話を伺います。事前に申し込みが必要です。

▼とき：9月17日(金)午前9時～11時※1人15分以内

▼ところ：市役所市長室

▼締め切り：9月16日(木)

◇申し込み・問い合わせ：秘書広聴課(☎39・1205)

福祉

身体障がい者巡回相談会

補装具に関する処方や判定などをします。

▼とき：9月15日(水)午後1時30分～3時

▼ところ：市役所栄町第二庁舎1階

▼定員：15人程度

▼持ってくるもの：身体障がい者手帳、印鑑、マイナンバーカードまたは通知カード

▼締め切り：9月1日(水)

◇申し込み・問い合わせ：障がい者支援課(☎39・1241)

中途失明者在宅生活訓練

県では、中途失明の人などを対象に、在宅生活訓練の講師派遣を随時実施しています。

▼内容：歩行や点字、音声パソコンの訓練など

▼講師：県障がい者総合福祉センター職員、日本盲導犬協会仙台訓練センター指導員

▼実施時間：1回120分、1年につき1人3回まで

▼締め切り：来年1月31日(月)

◇申し込み・問い合わせ：障がい者支援課(☎39・1241)

昨年度の調達実績			
種類	調達内容	目標額	実績額
物品	小物雑貨、生花など	40万円以上	315,510円
役務	訪問給食、除草など	1,400万円以上	14,760,322円

※詳細は、市のホームページに掲載

障がい者就労施設からの物品などの調達実績

市では、障がい者就労施設からの物品購入を進めています。昨年度の実績は左表

の通りです。詳細は市ホームページをご覧ください。

◇問い合わせ：障がい者支援課(☎39・1241)

教育

教育委員会定例会

▼とき：9月21日(火)午後1時30分～※非公開の場合有り

▼ところ：教育委員会室(市役所栄町第二庁舎2階)

◇問い合わせ：教育総務課(☎39・1302)

お知らせ

鳥害対策に 取り組んでいます

本市では近年、ムクドリやカラスが集団で市街地をねぐらにし、周辺地域に糞害や鳴き声による騒音を発生させています。市では地区の皆さんと共同での追い払いを行っています。追い払いの機材や清掃器具の貸し出しも行っていますので、鳥害でお困りのときはご相談ください。なお、追い払いの際は、大きな音や光などが発生することがありますが、ご理解とご協力をお願いします。



◇問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

東公民館の休館

東公民館は、9月25日(土)・26日(日)、受電設備改修工事のため休館します。ご理解とご協力をお願いします。

◇問い合わせ：東公民館(☎27・6381)

環境フェスタは中止

9月26日(日)に開催を予定していた「環境フェスタ」は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になりました。

◇問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

健康まつりは中止

9月26日(日)に開催を予定していた「健康まつり」は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になりました。

◇問い合わせ：健康増進課(☎39・1245)

相談

住宅の増改築相談・木造住宅耐震診断相談

▼とき：9月17日(金)午後1時～3時

▼ところ：問い合わせ：建築住宅課(☎39・1307)

生活サポート相談窓口

経済的な生活のお困りごとの解決策を一緒に考え、支援します。

▼とき：毎週月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分

▼ところ：問い合わせ：地域福祉課(☎23・4800)

寄付

ありがとうございます(6・7月分)

◇市役所へ：▼鈴木駿介さん(現金)▼稲村忠雄さん(現金)▼藤原雅人さん(現金)▼越智美穂さん(現金)▼菊地正行さん(現金)▼高屋龍一さん(現金)▼藤田裕彰さん(現金)▼NPO法人極真力ラテ門馬道場(現金)▼J.A会津よつば女性部河東支部(もち米、笹の葉、ナイロンひも)▼サンエナジー(株)(感染空間急速消毒設備)▼(株)奈良屋(そうめん)

◇各市立学校へ：▼(株)COMアルコール消毒液

◇各市立学校、教育委員会へ：▼加藤紘一さん(図書)

◇城西・門田・小金井小学校へ：▼佐藤脩一さん(児童用図書)

◇会津図書館へ：▼会津若松ライオンズクラブ(児童用図書、▼国立台湾文学館図書、▼台南市政府(図書)

◇市史跡「天文台跡」へ：▼会津若松南口ターリークラブ(天文台跡案内看板一式)

※現金の寄付には、「ふるさと納税」も含まれます

令和3年7月1日現在の現住人口	
人口総数	116,260人(42人減)
内訳	男 55,568人(7人減) 女 60,692人(35人減)
世帯数	49,196世帯(37世帯増)
出生	67人(男36人・女31人)
死亡	115人(男55人・女60人)
転入	196人(男115人・女81人)
転出	190人(男103人・女87人)
人口の動き(6月)	※福島県の推計人口より掲載

▼令和3年7月1日現在の外国人住民数(住基人口)：862人(男371人・女491人)

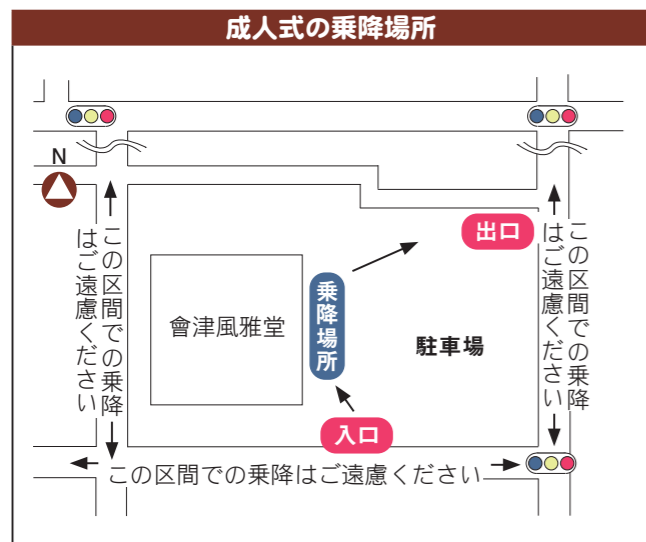
※今号より人口と世帯数は、令和2年度国勢調査速報値でお知らせしています

◇問い合わせ：情報統計課(☎39・1215)

新成人の皆さんは指定の場所で乗降してください

10月3日(日)午前11時30分～午後0時15分(第1回)、午後2時30分～3時15分(第2回)に開催される成人式に、車で来場する新成人は、誘導員の指示に従って、指定の場所で乗降してください。

当日は、交通渋滞が予想されるので、早めにお出掛けください。また、周辺道路を通行する人は混雑にご注意ください。なお、駐車台数に限りがありますので、乗り合わせや公共交通機関の利用にご協力ください※駐車場は鶴ヶ城体育館東側駐車場と県立博物館駐車場も利用できます
◇問い合わせ…あいづっこ育成推進室(☎39-1304)



生活支援臨時特別給付金の申請は今月末まで

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、生活にお困りの世帯に、生活支援臨時特別給付金を支給しています。受給するには申請が必要ですので、予約の上、窓口までおいでください。なお、支給には諸要件があります。詳細は市のホームページをご確認ください。

▶締め切り…9月30日(木)

◇予約・問い合わせ…会津若松市新型コロナウイルス感染症に関する総合コールセンター(☎0570-026-263)※受付時間は平日の午前9時～午後5時

8月16日の放射線量をお知らせします

市内各地の放射線量数値			
測定場所	測定値	測定場所	測定値
会津若松市役所	0.07	北公民館	0.07
会津若松駅	0.06	神指町高久	0.07
東山小学校	0.07	神指町北四合	0.05
飯盛山観光案内所	0.06	河東町高塚	0.07
一箕町鶴賀	0.05	河東町熊野堂	0.05
松長団地	0.05	河東町広田	0.05
柳原町	0.05	北会津町下荒井	0.08
門田町飯寺	0.06	川南小学校	0.07
南公民館	0.07	大戸公民館	0.04
会津総合運動公園	0.08	湊市民センター	0.04

単位はマイクロシーベルト/時
◇問い合わせ…環境生活課(☎39-1221)

市議会9月定例会が開会されます

市議会9月定例会が9月2日(木)から27日(月)まで下表の日程で開会されます。なお、日程は変更になる場合があります。

- ▶とき・内容…下表の通り
- ▶ところ…市役所本庁舎3階
- ▶その他…◎本会議をインターネットでライブ配信します◎本会議を収録したブルーレイディスクを貸し出します◇問い合わせ…議会事務局(☎39-1323)

市議会9月定例会の日程		
とき	内容	
9月2日(木) 10:00	招集日(議案などの提案理由説明)	
9月6日(月) 10:00	9月7日(火) 10:00	本会議(一般質問)
9月8日(水) 10:00	本会議(議案などに対する総括質疑)・予算決算委員会	
9月9日(木) 10:00	●総務委員会・予算決算委員会第1分科会●産業経済委員会・予算決算委員会第3分科会	
9月10日(金) 9:30	●文教厚生委員会・予算決算委員会第2分科会●建設委員会・予算決算委員会第4分科会	
9月13日(月) 9:30	●総務委員会・予算決算委員会第1分科会●産業経済委員会・予算決算委員会第3分科会	
9月14日(火) 9:30	●文教厚生委員会・予算決算委員会第2分科会●建設委員会・予算決算委員会第4分科会	
9月15日(水) 9:30	●総務委員会・予算決算委員会第1分科会●産業経済委員会・予算決算委員会第3分科会	
9月16日(木) 9:30	●文教厚生委員会・予算決算委員会第2分科会●建設委員会・予算決算委員会第4分科会	
9月17日(金) 9:30	予算決算委員会	
9月22日(水) 9:30	最終本会議(委員会審査報告～採決)	
9月27日(月) 10:00		

正しく出そう ごみと資源物

ごみや資源物は、注意事項を守って指定された場所に収集日の午前8時30分までに出してください。



祝日のごみ収集

9月20日(月・祝)は「粗大ごみ」を除き、通常通り収集します。9月23日(木・祝)は木曜日収集地区の「燃やせるごみ」のみ収集します。

◇問い合わせ…廃棄物対策課(☎27-3961)

農産物のモニタリング検査結果

7月13日から8月11日までに市内で採取した野菜・山菜・果物・肉類・穀類・魚介類を検査した結果、放射性物質は検出されませんでした。なお、基準値(100Bq/kg)を超えた農産物は流通しません。詳細は市のホームページに掲載していますので、ご覧ください。

◇問い合わせ…農政課(☎39-1253)

記事を読む際の注意点 ▶費用・受講料などの記載がないものは無料▶「◇申し込み」の記載があるものは必ず事前の申し込みが必要▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に受け付け※祝日は休み▶郵送で申し込みの場合は、特別な記載がない限り締め切り日に必着

お知らせ

会津鉄道の運休と代行バスのお知らせ

会津鉄道は、南会津町松の下跨道橋新設工事のため、次の日程・区間で運休します。それに伴い、同日程・区間で代行バスが運行されます。

▼とき…10月2日(土)の終日、10月3日(日)の始発～午前8時

▼区間…会津田島駅～会津高原尾瀬口駅

◇問い合わせ…会津鉄道(☎28-5886)、地域づくり課(☎39-1209)

マイナンバーカードの臨時窓口開設

マイナンバーカードの出張受付窓口(予約制)を開設します。必要書類を郵送しますので、事前にお問い合わせください。なお、申請に必要な写真撮影も無料で行います。

▼とき…9月28日(火)・29日(水)午前10時～正午、午後1時～3時

▼ところ…大戸市民センター

◇申し込み・問い合わせ…市民課(☎36-7210)

屋外広告物適正化旬間

9月1日(水)から10日(金)までは「屋外広告物適正化旬間」です。近年、全国で適正に管理されていない看板が老朽化や自然災害などにより、歩行者へ落下するなどの事故が発生しています。看板落下などの事故が起こった場合、看板の所有者や管理者などは、管理責任や賠償責任を問われる可能性があります。看板の安全性を確保するため、令和3年7月1日から、全ての屋外広告物の安全点検などを義務化しました。詳しくは市のホームページをご覧ください。

会津都市計画公園に関する縦覧

会津都市計画公園(名子屋町児童公園・材木町公園)を変更するため、都市計画案を縦覧します。

▼とき…9月1日(水)～15日(水)の午前8時30分～午後5時※平日のみ

◇ところ・問い合わせ…都市計画課(☎39-1261)

9月は「障がい者雇用支援月間」です

9月は、「障がい者雇用支援月間」です。自立した自分らしい生活を送るために、意欲を持って就労に向けた訓練をしている障がいのある人がたくさんいます。障がいのある人の雇用を進めていくためには、周りの人の理解と協力が必要です。

この機会に、障がいのある人がもっと働きやすくなるよう、職場環境を考えませんか。

職場体験の受け入れをお願いします

事業者が職場体験を受け入れることで、障がいのある人を雇用するときに必要な配慮などを知ることができます。労働に対する賃金などは不要で、支援員も同行します。

全ての事業者者に求められていること

◎従業員の募集や採用の際に、障がいを理由とする差別を禁止◎障がいのある人が仕事をしやすいよう配慮する◎雇用する障がいのある人からの苦情について、自主的な解決を図るよう努める など

法定雇用率

従業員43.5人以上の事業主は、全従業員のうち、2.3%以上の割合で障がいのある人を雇用する義務があります。

◇問い合わせ…◎全体について=障がい者支援課(☎39-1241)◎障がい者雇用のあっせんなど=ハローワーク会津若松(☎26-3333)◎障がい者雇用の支援・相談=ふるんていあ(☎85-6592)



毎年9月9日は「救急の日」です

救急車は緊急に必要なときに利用する車です。大切な命を救うため、救急車の適正な利用にご協力をお願いします。

救急車を呼んでよいか迷う場合は、医療相談電話や総務省消防庁のホームページの救急車利用リーフレット・救急受診アプリなども活用してみてください。

なお、救急車を呼んだら、次のものを準備しておく手続きがスムーズです。

- ▶準備しておくもの…◎健康保険証や診察券◎普段飲んでいる薬(お薬手帳)◎マスク◎お金◎靴◎母子健康手帳(子ども・妊娠中の人)◎紙おむつ(乳幼児)
- ◇問い合わせ…会津若松消防署(☎25-1200)



秋の全国交通安全運動が始まります

スローガンは「安全は 気配り 目くばり 思いやり」

9月21日(火)から30日(木)にかけて秋の全国交通安全運動が行われます。また、9月30日(木)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

▶運動の重点…◎子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保◎夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者などの保護など安全運転意識の向上◎自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底◎飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶

◇問い合わせ…危機管理課(☎39-1227)

記事を読む際の注意点 ▶費用・受講料などの記載がないものは無料▶「◇申し込み」の記載があるものは必ず事前の申し込みが必要▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に受け付け※祝日は休み▶郵送で申し込みの場合は、特別な記載がない限り締め切り日に必着

休日当番医院

9月5日(日)	内科系	清田内科循環器クリニック	85-6881	白虎町
	外科系	山田整形外科医院	26-2772	表町
	歯科	さいとう歯科医院	29-4618	門田町日吉
9月12日(日)	内科系・小児科	北田内科医院	38-2661	門田町中野
	外科系	力神堂ひぐち眼科	37-2977	昭和町
	歯科	みゆき歯科クリニック	22-0220	中央二丁目
9月19日(日)	内科系	おのぎレディースクリニック	36-5051	門田町飯寺
	小児科	わたなベクリニック	24-0506	一箕町松長
	外科系	仙波耳鼻咽喉科医院	26-4133	門田町日吉
9月20日(月)	内科系	あらい内科循環器科クリニック	29-1133	城西町
	外科系	入澤泌尿器科内科クリニック	38-3711	門田町日吉
	歯科	駅前佐藤歯科医院	24-8387	白虎町
9月23日(木)	内科系・小児科	にいでら診療所	38-3676	門田町飯寺
	外科系	志波医院	22-0289	馬場町
	歯科	河東歯科医院	75-4899	河東町郡山
9月26日(日)	内科系	さいとう内科胃腸科クリニック	38-3717	宮町
	外科系	高村整形外科	28-3319	門田町中野
	歯科	佐野歯科医院	22-1726	大町一丁目
10月3日(日)	内科系	遠山胃腸科内科医院	24-8911	城北町
	外科系	あみウイメンズクリニック	37-1456	八角町
	歯科	シンドウ歯科	29-0040	東栄町

※診療時間は午前9時から午後5時まで。ただし歯科医は午前10時から午後4時まで。休日当番医は、市のホームページ(URL・QRコードは裏表紙に記載)でも確認できます

今月の納期

9月30日(木)は以下の税金・料金の納期限です。
 ●国民健康保険税第3期 ●介護保険料第3期 ●後期高齢者医療保険料第2期
 ◇問い合わせ…国保年金課(☎39-1248)、高齢福祉課(☎39-1242)

休日当番薬局

9月5日(日)	●会津調剤薬局(白虎町☎36-7672) ●あさひ薬局(門田町中野☎29-8288) ●
9月12日(日)	オレンジ薬局きもと(昭和町☎93-6301) ●せくら薬局(中央二丁目☎39-3123)
9月19日(日)	●かぼちゃ薬局飯寺店(門田町飯寺☎29-1214) ●つるが薬局(一箕町鶴賀☎23-9119) ●あいあい薬局門田日吉店(門田町日吉☎29-1666)
9月20日(月)	●あいあい薬局(城西町☎29-6666) ●あいあい薬局門田日吉店(門田町日吉☎29-1666)
9月23日(木)	●かぼちゃ薬局飯寺店(門田町飯寺☎29-1214)
9月26日(日)	●アップル薬局(徒之町☎29-4193)
10月3日(日)	●あいあい薬局城北店(城北町☎37-7701) ●せき薬局(西栄町☎27-1277)

夜間急病センター

▶診療科目…内科・小児科系※小児を診療できる医師が毎日交代で診療。担当医の当番表は、市のホームページにも掲載(右のQRコードでアクセス)

▶診療時間…午後7時～午後11時
 ▶受付時間…○月～土曜日=午後1時～10時30分 ○日曜日・祝日=午後6時30分～10時30分※年中無休。予約制
 ▶ところ…謹教コミュニティセンター(山鹿町1-22)

夜間急病センター
☎28-1199



当番表のQRコード

会津稽古堂の催し

とき	内容	料金	問い合わせ
18日(土) 14:00	ライブリックシアター「警察日記」	無料	会津稽古堂(☎22-4700)

【展示】●第15回フォトクラブ彩 作品発表会…▶9月26日(日)～30日(木)、詳細は本間さん(☎39-2830)へ
 【休館日】9月24日(金)

会津稽古堂
☎22-4700

町方伝承館の催し

うるし工芸グループ めっぺ会展
 ▶とき…9月18日(土)～23日(木)の午前10時～午後5時※初日は午後1時～、最終日は午後4時まで
 さをり織り展示会
 ▶とき…9月25日(土)・26日(日)の午前9時～午後5時※最終日は午後3時まで

【休館日】9月6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)

会津町方伝承館
☎22-8686

コミュニティプールの開館日

コミュニティプール
☎75-5201

日	月	火	水	木	金	土
			1 ●	2 ●	3 ●	4 ○
5 ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○	11 ○
12 ○	13 ×	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○	18 ○
19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24 ○	25 ○
26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○		

※開館時間(×は休館日)○9:00～21:00 ●18:00～21:00

文化センターの催し

文化センター
☎26-6661

とき	内容	料金	問い合わせ
10日(金) 9:20	第12回カトレアカラオケ愛好会 歌と踊りのチャリティーコンサート	無料	カトレアカラオケ愛好会(伊藤さん ☎090-3643-1682)
23日(木) 15:00	フラメンコ公演「ザ・パッション」情熱と受難	全席指定 大人5,000円 中学生以下2,500円	H A R A スタフラメンコ(塚原さん ☎090-9001-1935)

【休館日】9月6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)

県立博物館の催し

福島県立博物館
☎28-6000

とき	内容
11日(土) 11:00-14:00	博物館でもよみきかせ※定員15人
19日(日) 11:00	ポイント展「ふくしまを耕した古代の農具」ミニ解説会
19日(日) 13:30	企画展「あはひのクニあやかしのクニ」松原タニシトークライブ「あはひの存在と事故物件のあやかし」※要申し込み
23日(木) 13:30	企画展「あはひのクニあやかしのクニ」みどころ解説会
24日(金) 13:30	美術講座 美術放談3「自然への憧憬」
25日(土) 13:30	特別講座「詩人のいる博物館①」※要申し込み
26日(日) 13:30	企画展「あはひのクニあやかしのクニ」みどころ解説会

【休館日】9月6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)

あれこれカレンダー 9月

会津風雅堂の催し

会津風雅堂
☎27-0900

とき	内容	料金	問い合わせ
22日(水) 18:30	会津演劇鑑賞会 第351回例会「グッドピープル」	全席指定 一般5,000円 学生2,000円	会津演劇鑑賞会(☎29-8608)
19日(日)	会津新作シネマ上映会※上映作品と時間は問い合わせ	一般1,600円 3歳～中学1,000円 60歳以上(要証明書) 1,100円	オカダプランニング(☎0225-23-1888)

10月の催し

1日(金) 10:00	流派を超えた舞踊共演	全席指定 1,000円	会津舞踊芸能振興会(歌川さん ☎29-2341)
-------------	------------	-------------	--------------------------

市の広報番組

秘書広聴課
☎39-1206

シティプロモーションテレビ広報番組「会津の宝探し∞」

▶とき…9月5日(日)・19日(日)・26日(日)の午後5時25分～30分
 ▶放送局…福島放送(KFB)
 テレビ広報「あいづわかまつ情報チャンネル」
 ▶とき…9月18日(土)午前9時25分～9時30分
 ▶放送局…テレビユー福島(TUF)
 ラジオ福島「聞いてくなんしよ! 会津若松」
 ▶とき…9月25日(土)午前8時30分～8時35分
 エフエム会津「市役所情報スタジオ」
 ▶放送時間…月～金曜日の午後1時45分～2時(再放送は放送日の午後6時45分～7時)※祝日は休み
 ……………
 ▶周波数…◎ラジオ福島=AM1395kHz・FM90.8MHz
 ○エフエム会津=FM76.2MHz

編集後記

▼敬老の日特集を担当しました。小学生二人の心温まる作文に感動したり、皆さんの笑顔に元気をもらったりと、充足感でいっぱい編集期間でした。▼「いつまでも自分らしく、輝く」で紹介したメッセージには、取材した皆さんのこれまでの人生観がぎゅっと詰まっています。多くの人に「明日からまた頑張ろう」と思っていたら、それは幸いです。(橋谷田)

▼スーパースイッチ構想の記事で旧年貢町内会の役員の方々を取材しました。地域の安全は地域で守るという考えのもと、町内会で防災マップを作成したり、防災訓練メールを配信したりと、先進的に活動しています。▼各家庭を積極的に訪問し、地域の見守り役にもなっている町内会の役員の方々からは、地域に対する愛情が伝わってきました。(三上)



表紙によせて